

HOE DOELEN ONS LEVEN BEPALEN



ADRIAAN DE RIJK

Dit is een gratis e-boek. Het is niet toegestaan het te veranderen of te verkopen.

Als je dit e-boek hebt gelezen en je kent mensen van wie je denkt dat die met dit e-boek geholpen zouden kunnen zijn, dan zou ik het op prijs stellen mocht je hen naar mijn website willen verwijzen.

Wat zijn doelen en welke rol spelen ze in ons leven? Bestaat er zoiets als doelloosheid? Dit zijn belangrijke vragen omdat doelen vaak geassocieerd worden met succes en geluk en dat zijn, tenslotte, zaken die door veel mensen worden nagestreefd.

Een doel is iets waar je jouw aandacht naar richt. Iets dat je wilt bereiken in de toekomst. Het is een mentaal concept waar je naar streeft en dat nog niet is gerealiseerd in de werkelijkheid. Je hebt altijd wel een doel. Er bestaat wel zoiets als doelloosheid maar dat zijn meer de momenten van rust die zich voor doen als het streven weg valt.

Soms vinden mensen hun leven doelloos. Dit is echter meer een gevoel dan realiteit. Er is bewust of onbewust altijd wel een bepaalde wens al is het alleen maar om te blijven leven. Of, als het leven te ondragelijk is geworden, de wens om niet meer te moeten leven.

Je kunt eigenlijk als mens niet op deze aarde rond lopen zonder iets te willen. Het feit dat je leeft houdt in dat je wel of niet wilt leven.

Iets niet willen is ook een soort doel. Als je iets niet wil dan wil je het vermijden. Je hebt dan de wens om het niet mee te maken of om er niet mee geconfronteerd te worden. Ook anderen willen dingen van jou en als jij die dan niet wilt, dan wil je die ook vermijden. Doelen zijn dus ideeën in je verstand die je wilt verwezenlijken of vermijden.

Doelen maken deel uit van een ieder zijn leven en bepalen constant, non stop, het wel en wee van elke mens. Genoeg reden om een poging te ondernemen er zoveel mogelijk begrip over te verwerven.

Er zijn twee krachten in dit universum die van essentieel belang zijn als het gaat om doelen. Dit zijn de kracht die doet reiken en de kracht die doet terugtrekken. Je vindt deze twee krachten doorheen het gehele universum. Ze vormen het fundament van het bestaan. Tussen deze twee krachten bestaan er momenten van ogenschijnlijke bewegingloosheid.

Daar waar reiken overgaat in terugtrekken is er even een rustpunt. Dit rustpunt zou kunnen worden gezien als doelloosheid. Je wilt in dit rustpunt niet reiken en ook niet terugtrekken.

Het manifesteert zich ook op emotioneel vlak. Geluk, kalmte en vrede zijn voorbeelden van positieve, emotionele gewaarwordingen die we als een rustpunt kunnen zien tussen reiken en terugtrekken.

Er zijn ook negatieve, emotionele gewaarwordingen die eveneens als een rustpunt kunnen worden gezien tussen reiken en terugtrekken. Voorbeelden hiervan zijn onder anderen emoties zoals apathie en verveling. Ze worden veelal als negatief gezien omdat we in deze emoties niet willen of kunnen reiken en ook niet willen of kunnen terugtrekken.

Als we deze twee krachten (reiken en terugtrekken) betrekken op doelen dan komen we uit op iets willen of iets niet willen. Als je iets wil dan zal je neigen om te reiken en als je iets niet wil dan zal je neigen om je terug te trekken.

We hebben nu het onderwerp "doelen" op een zo breed mogelijke manier bekeken. Laten we nu wat meer in detail treden om te zien hoe we deze kennis kunnen aanwenden om ons leven meer sturing te geven.

We kunnen twee soorten doelen onderscheiden.

Doelen die je hebt om je uit iets terug te trekken en doelen die je hebt om naar iets te reiken zodat je ze kan bereiken. Dit zijn de twee soorten basisdoelen waarop al het leven functioneert. Om iets te bereiken moet je jezelf vaak uit andere activiteiten terugtrekken. Je kan het leven dus zien als een spel met als voornaamste componenten: reiken en terugtrekken.

Doelen bepalen de richting die je leven neemt. We hebben er niet één maar velen. We willen vaak zoveel en we willen ook vaak zoveel niet.

Als je te veel bezig bent met dingen die je niet wilt zullen de dingen die je wel wilt steeds meer onbereikbaar lijken. Dit is omdat 'niet willen' de neiging om je terug te trekken met zich mee brengt.

Alles neigt wel in één van deze twee richting. Alles wat groeit en bloeit wil tot wasdom komen. Alles wat leeft wil in eerste instantie tot optimaal voortbestaan komen en op het moment dat reiken overgaat in terugtrekken zichzelf vernietigen.

Wij mensen vormen hierop geen uitzondering. Wij zijn echter wel in staat om meer sturing te geven aan het universele proces van reiken en terugtrekken.

De mens heeft meer keuzevrijheid. De mens is in staat om, naar keuze, te willen en te niet willen. Wij mensen zijn soms in staat om een terugtrekkingsproces zoals bv. een ziekte om te keren door te gaan reiken. Door doelen na te streven die tegen het terugtrekkingsproces van een ziekte ingaan. Ook kunnen wij, door bv. niet meer te willen leven, het lichaam sneller vernietigen. Dan hebben we nog de tussenvorm. We willen niet dood gaan maar we willen ook niet meer leven. Dit kan een lijdensweg veroorzaken waar maar geen eind aan lijkt te komen.

Onze mentale en spirituele vermogens hebben meer invloed op ons leven in vergelijken met de andere levensvormen op deze wereld.

Voor de mens is een doel meer dan alleen maar een neiging om te reiken of terug te trekken.

Wij kiezen tussen twee mogelijkheden:

1. We kiezen ervoor om doelen na te streven die zowel onszelf als anderen ten goeden komen.
2. We kiezen ervoor om doelen na te streven die voornamelijk onszelf ten goede komen en die ten koste gaan van anderen of de omgeving.

Er zijn nog allerlei andere variaties te bedenken maar uiteindelijk draait het denk ik toch om deze twee soorten doelen.

Wil je alleen jezelf helpen of wil je ook anderen helpen? Wil je iets alleen voor jezelf hebben of wil je het ook met andere delen? Wil je alleen zelf een bepaalde status hebben of wil je dat ook andere die status bereiken? Wil je alleen zelf in staat zijn om iets te doen of wil je dat ook anderen daar toe in staat zijn?

Dit is een keuze die je zal moeten maken als je een doel zoekt in je leven. Wil je rijk worden en je rijkdom voor jezelf houden dan val je onder optie 2. Wil je rijk worden en je rijkdom delen met anderen dan val je onder optie 1. De antisociale persoon kiest voor optie 2 en de sociale persoon kiest voor optie 1. Met optie 2 werk je tegen de samenleving in, en met optie 1 werk je vóór de samenleving. Optie 1 is voor de meeste onder ons de gemakkelijkste weg naar je doel. Optie 2 is dan uiteraard de moeilijkste weg. Je zou in de verleiding kunnen worden gebracht om te denken dat het andersom is. Optie 2 als een schijnbaar gemakkelijke weg naar een doel is alleen weggelegd voor gewetenloze mensen die het gevoel van mededogen missen of zijn kwijtgeraakt.

Mensen die onder optie 2 vallen hebben dit boekje niet nodig. Ze weten meestal heel goed hoe ze hun doelen moeten bereiken. Dat ze met het bereiken van hun doelen de samenleving/natuur ontwrichten waarvan ook zij afhankelijk zijn is voor hen irrelevant. Ze zijn niet in staat om verder te denken dan wat voor hen persoonlijk en op het huidige moment belangrijk is. Alle eventuele schadelijke gevolgen die deze denkwijze met zich mee kan brengen worden simpelweg niet in overweging genomen.

Een doel kiezen in je leven.

De beste manier om een doel te kiezen in je leven is je huidige situatie te onderzoeken en na te gaan hoe je die op zo'n manier kan verbeteren dat ook anderen er beter van worden.

Je moet dan iets vinden wat je graag doet en waar je goed in bent of goed in denkt te kunnen worden. Iets waarmee je voor anderen iets kan betekenen. Iets dat de samenleving ten goed komt.

Als je niet goed weet waar je goed in bent kan het soms helpen om aan anderen te vragen waar zij denken dat jij goed in bent.

Ga na of dat wat je als doel vindt realistisch is. Is het haalbaar? Is het zinvol, komt het de samenleving ten goede? Wat moet er gebeuren om het mogelijk te maken? Met ander woorden maak een plan. Vraag hulp aan deskundigen of raadpleeg de juiste informatiebronnen. Werk het plan in detail uit. Pas dan gaat het doel voor je leven.

Hoe je levensdoel te vinden?

Stel jezelf de volgende vier vragen:

1. Wat doe ik graag?
2. Ben ik daar goed in of denk ik dat ik daar goed in kan worden?
3. Voor wie of wat zou ik dat dan willen doen?
4. Zou dit een betekenisvolle bijdrage kunnen zijn aan de samenleving?
5. Welke resultaten zou ik ervan kunnen verwachten?

Vindt een antwoord op deze vragen en omschrijf aan de hand van je antwoorden je levensdoel in een woord of zin.

MIJN LEVENSDOEL =

De anatomie van het bereiken van doelen

Je doel moet geen vaag idee of vage wens zijn. Je moet, als het ware, een volledig beeld hebben van wat je wilt bereiken.

Je moet alle twijfels wegwerken en niets aan het onzekere overlaten. Als je het helemaal hebt uitgedacht dan bestaat het echt in je verstand.

Als je volhardt in je besluit om je doel na te streven en geen twijfel toelaat en alles in detail uitwerkt dan zal je na verloop van tijd gaan bemerken dat er zich situaties gaan voordoen die jou doel ondersteunen.

Als je twijfelt over je beslissing om iets te verwezenlijken of je begint te geloven dat het niet zal lukken dan ben je dat wat je mentaal hebt opgebouwd weer aan het afbreken waardoor het manifestatieproces in de stoffelijke wereld kan worden verstoord.

Hier de meest voorkomende redenen voor twijfel of opgeven van je doel in volgorde van belangrijkheid:

1. Een onvermogen om je huidige omstandigheid te aanvaarden.
2. Een gebrek aan bekwaamheid om die acties uit te voeren die nodig zijn om je doel te bereiken.
3. De barrières die je tegenkomt wanneer je acties gaat uitvoeren om je doel te bereiken.
4. De hoeveelheid aan acties die je moet ondernemen om je doel te verwezenlijken.

Om niet ten prooi te vallen aan deze vier mogelijke oorzaken van twijfel moet men zich voortdurend bekwamen in actie en organisatie.

Dit kan echter ernstig bemoeilijkt worden door de eerste oorzaak "het onvermogen om je huidige omstandigheid te aanvaarden".

Zodra je jezelf een doel stelt, treedt er een spanningsveld op tussen je bestaande situatie en de ideale situatie die je als doel voor ogen hebt. Er ontstaat een aantrekkingskracht naar je doel die wordt afgeremd door onder anderen de oorzaken 2, 3 en 4. Dit geeft in principe een gezond spanningsveld.

Als oorzaak 1 echter dominant aanwezig is kan dit de oorzaken 2, 3 en 4 enorm versterken waardoor het doel zelfs volledig kan wegvallen. Ook de oorzaken 2, 3 en 4 kunnen, als ze te dominant aanwezig zijn, je doel volledig wegvagen.

Uiteraard is bekwaamheid in actie en organisatie de sleutel tot het bereiken van elk doel. Ik denk niet dat iemand hierover enige twijfels hoeft te hebben. Wat we echter moeten oplossen is oorzaak nummer 1: "het onvermogen om je huidige situatie te aanvaarden" omdat we hier het absolute fundament raken dat misschien wel het meest bepalend is voor succes.

Als je de bestaande situatie waarin je verkeerd niet kan aanvaarden dan wil dat zeggen dat je ertegen protesteert.

Je bent er dus mee in strijd. Als je nu je bestaande situatie wilt veranderen door naar een meer ideale situatie (je doel) toe te werken dan lever je als het ware een dubbele strijd. Je probeert je doel te bereiken en tegelijkertijd protesteer je tegen je huidige omstandigheden. Hierdoor ben je niet goed in staat om je volledig op je doel te richten. Hoe meer je bezig bent om tegen je huidige omstandigheid te protesteren, hoe kleiner de kans is dat je 2, 3 en 4 overwint.

Je kunt al deze verschijnselen heel goed waarnemen in de sportwereld. Laten we een tenniswedstrijd nemen als voorbeeld:

Tennisspeler Jan staat achter in de score ten opzichte van tennisspeler Piet. Tennisspeler Jan is geïrriteerd en kan niet goed verdragen dat hij achter staat in het spel. Hierdoor kan zijn bekwaamheid worden aangetast. Zijn aandacht is nu verdeeld tussen op achterstand staan in het spel (oorzaak nr.1) en zijn tennisspel zelf (oorzaak nr.2). Hij kan zich niet meer optimaal focussen op zijn tennisspel waardoor zijn vaardigheid afneemt.

Om terug te komen in het spel moet tennisser Jan accepteren dat hij achter staat in het spel en hierdoor meer aandacht vrij maken om te spelen. Zijn bekwaamheid in het spelen kan dan weer terugkomen. Om te kunnen winnen moet je ook kunnen verliezen. Als je verlies wilt vermijden en tegelijkertijd ook nog wilt winnen dan is je aandacht verdeeld over twee doelen en heb je het dubbel zo zwaar. Dit is niet alleen het grootste probleem van de sporter. Dit speelt, in meerder of mindere mate, voor elke mens in elke levensomstandigheid.

Als je bekwaamheid zich niet herstelt zullen de barrières die je tegenkomt (oorzaak 3) meer overwicht op je krijgen. Dit kan er dan voor zorgen dat je minder in staat bent om te volharden in je pogingen (oorzaak 4).

Allemaal leuk en wel, maar wat doe ik eraan? Hoe kan ik mijn protest tegen mijn bestaande situatie overwinnen?

Het antwoord hierop is eigenlijk veel eenvoudiger dan je zou denken. Een protest is eigenlijk niets anders dan iets niet willen aanvaarden.

Als je iets is overkomen wat je als negatief hebt ervaren dan kun je die ervaring alleen positiever maken door er iets uit te leren. Je hoeft dus alleen maar uit te werken hoe je het anders had kunnen doen of hoe je het in de toekomst zou kunnen voorkomen of beter doen. Niet dat dit, op zich, je veel zal helpen in het bereiken van je doel. Het is pas als je het daadwerkelijk beter gaat doen dat je los kunt komen van negatieve ervaring uit je verleden.

We kunnen hier dus spreken van een dilemma. De idee dat je een doel niet kan bereiken omdat je protesteert tegen je bestaande situatie staat dan tegenover de idee dat je het protest pas zal willen opgeven als je ziet dat je het gestelde doel aan het bereiken bent.

Je wilt je aandacht op je doel richten, maar je aandacht wordt weggetrokken naar je huidige omstandigheden. Zie je wat hier gebeurt?

Dit is waar mensen in vast blijven zitten als ze iets willen ondernemen. In een spel zoals tennis gebeurt dit allemaal heel snel, maar het verschilt in wezen niet met het streven naar wat voor doel dan ook.

Dat geldt ook voor alle gebeurtenissen waar jou iets negatiefs is overkomen waaraan je geen schuld had of denkt te hebben. We noemen dit onrechtvaardigheid. Als je protesteert tegen onrechtvaardigheid terwijl je met je doel bezig bent of zou moeten zijn, dan zal je doel vervagen.

Als je op een rustpunt bent beland, zoals bijvoorbeeld na je werk, en je bent je nog altijd aan het opwinden over de onrechtvaardigheid die je op je werk hebt gezien of aan de lijve hebt ondervonden dan zal dit ook een vervaging van je doelen veroorzaken.

Het is gewoon een kwestie van aandacht en intentie. Wil je protesteren tegen je huidige omstandigheid en daar de meeste aandacht aan besteden of wil je iets bereiken en daar de meeste aandacht aan besteden?

Je hoeft dus alleen maar een keuze te maken tussen deze twee mogelijkheden. Kies je voor de laatste mogelijkheid dan heb je kans om je doel te bereiken. Kies je voor de eerste dan ben je kansloos. Zo simpel is het. Natuurlijk kunnen negatieve emoties je bewustzijn zo verlagen dat je niet in staat bent om dit te zien laat staan de juiste keuze te maken.

Maar, wat voor emoties je ook hebt, als je beseft dat het om deze keuze gaat dan weet je in ieder geval wat je te doen staat. Op het moment dat je besluit om ergens voor te gaan zal je negatieve emotie minder sterk zijn.

Tussen de beslissing om je doel te gaan nastreven en het moment waarop je de eerste stappen van je plan ten uitvoer wilt brengen kunnen je negatieve emoties weer de overhand krijgen.

Pas nadat je de eerste stappen in de goeie richting hebt gezet en ziet dat je vorderingen hebt gemaakt in de richting van je doel zal je negatieve emotie verder afnemen. Op het moment dat je ziet dat je in de goeie richting blijft gaan, krijgen je negatieve emoties het pas echt moeilijk. Op het moment dat je het doel bereikt hebt gaan ze hopeloos ten onder.

Je kunt dit proces ook op ieder moment weer te niet doen. Je besluit om iets te ondernemen. Je richt meer aandacht op je doel dan op je huidige omstandigheid die je als negatief ervaart. Dit brengt je in de goede richting. Maar nu zijn er 2, 3 en 4 nog die roet in je eten kunnen gooien. Als je 2 en 3 overwint, maar je laat je doen door 4 dan kan het zomaar gebeuren dat je alles wat je hebt opgebouwd weer in elkaar laat storten.

We kunnen hieruit leren dat de volgende stappen noodzakelijk zijn als het gaat om het bereiken van een doel:

1. Weet in detail wat je wilt bereiken. Je moet het echt willen.
2. Besluit om meer aandacht te besteden aan je doel dan aan je protest tegen de situatie waarin je jezelf nu bevindt.
3. Vind uit of je bekwaam bent of jezelf moet bekwamen tot een punt waar je kan doen wat je moet doen om richting je doel te gaan.
4. Zoek oplossingen voor de barrières die je tegenkomt. Schakel anderen hierbij in indien nodig.
5. Onderzoek of er snellere manieren zijn om je doel te bereiken. Blijf volhouden als je doel realistisch is. Vind een beter doel als dit niet zo blijkt te zijn.

Met deze formule kun je niet falen. Iedereen kan dit doen. Het maakt niet uit hoe je op dit moment over jezelf of je situatie denkt. Je hoeft alleen maar een beslissing te nemen om iets waardevols met je leven te gaan doen. Als je dan meer aandacht aan je doel schenkt dan aan je moeilijkheden en daadwerkelijk stappen onderneemt, zal je vooruitgang maken. Het is dus in feite een simpel verhaal, waarmee ik niet wil zeggen dat het niet dramatisch kan zijn.

Nu kan ik me goed voorstellen dat je, ondanks al deze inzichten, toch niet in staat bent om je doelen te bereiken. Je kunt je niet verheffen boven je huidige omstandigheden. Je blijft lijden onder negatieve emoties. Het verzwakt je wilskracht zodanig dat je niet in staat lijkt te zijn om je doel na te streven laat staan te verwezenlijken. Het lijkt voor jou eigenlijk helemaal niet zo simpel.

Als dit jou conditie beschrijft realiseer je dan dat je vast zit in een of ander trauma. Als een trauma je leven te veel verlamt dan heb je waarschijnlijk hulp nodig. Het protest tegen je huidige omstandigheid is te heftig. Wat je is overkomen blijft je te zwaar parten spelen. Het belangrijkste wat je over trauma's moet weten is dat we ze niet kunnen begrijpen.

We begrijpen niet waarom het ons is overkomen of waarom iemand dit ons heeft aangedaan. Waarschijnlijk is dit de belangrijkste reden waarom trauma's niet willen wijken. Het is eigenlijk een vorm van verwarring waar we niet uit geraken.

Als je aandacht te veel naar het trauma wordt toegetrokken neigen alle negatieve emoties weer terug te komen. Als je je uiterste best doet om het trauma te vermijden (je wilt er absoluut niet aan herinnert worden) dan zal het, vaak toch, een negatieve rol in je leven blijven spelen.

Dit artikel gaat natuurlijk niet over trauma's maar over doelen. Toch wil ik proberen om iets meer inzicht te geven in hoe trauma's te verwerken.

Zoek professionele hulp als je met de hieronder staande methode geen succes hebt.

Stap 1. Probeer begrip te voelen voor de oorzaak van je trauma.

Stap 2. Probeer je één te voelen met de oorzaak van je trauma.

Uitleg over stap 1:

Ook al kun je de persoon of omstandigheid niet begrijpen, je kunt er wel begrip voor opbrengen als je dit echt wilt. Al is wat je is overkomen nog zo onredelijk of gemeen, als je er begrip voor opbrengt zullen de slechte emoties die je ervaart hun kracht verliezen.

Uitleg over stap 2:

Uiteindelijk zijn we alles en iedereen. Diep van binnen weten we dit. Als we naar een oorzaak wijzen ontstaat er het gevoel dat wij die oorzaak niet zijn. Dit is niet zo. Wanneer we er vanuit gaan dat we alles en iedereen zijn dan zijn we de oorzaak en het gevolg, de dader en het slachtoffer. Er is dan eigenlijk ook geen reden voor slechte gevoelens.

Natuurlijk mag je deze theorie in twijfel trekken. Je kunt dit gemakkelijk als onzin bestempelen. Het is ook niet echt te bewijzen, alhoewel sommige nieuwe wetenschappelijke stromingen heel dicht in de buurt komen.

Maar het kan geen kwaad om deze stappen te proberen. Je hoeft er niet in te geloven. Je hoeft het alleen maar te proberen. Je kunt je gevoel van haat tegen de oorzaak van je trauma omzetten in een gevoel van liefde door je er één mee te voelen. Dit kun je doen door er eerst begrip voor op te brengen. Begrip voelen is niet hetzelfde als begrijpen. Begrijpen is een mentaal, conceptueel proces en begrip opbrengen komt vanuit je hart waar het centrum van je gevoel ligt. Je gevoel is vele malen krachtiger dan je denkvermogen.

Je kunt natuurlijk ook zelf je trauma hebben veroorzaakt. Dit verandert echter niets aan de hierboven genoemde 2 stappen. Probeer jezelf niet te begrijpen door over jezelf na te denken. Breng begrip op voor jezelf. Wees één met jezelf. Vraag je niet af hoe je dat doet. Doe het gewoon. Houw van jezelf. Als je werkelijk van jezelf houdt dan ben je jezelf.

Hoeveel moeite wil je doen om je doelen te bereiken?

'Moeite doen' heeft eigenlijk een beetje een negatieve betekenis. We willen liefst zo weinig mogelijk moeite doen. We willen liefst dat ons doel al bereikt is. We willen iets al hebben of iets al kunnen doen of kunnen zijn zonder er iets voor te hoeven doen.

We zien het werken naar een doel vaak als een noodzakelijk kwaad. Als we dan ons doel hebben bereikt voelen we ons even gelukkig. Dit duurt echter niet lang. Al gauw zijn we er aan gewoon en willen we weer iets anders, liefst nog beter.

Dan moeten we weer van alles doen en zijn we als maar ontevreden omdat we ons doel nog niet hebben bereikt.

Dit is de val waarin je terecht kunt komen als je verlangt naar je doel. Iedere keer als je ernaar verlangt geeft dit een gevoel van ontevredenheid. Je kunt je pas weer goed voelen als je het bereikt hebt. Al die tijd dat je ernaar aan het streven bent uit verlangen om het te bereiken voel je jezelf minder goed. Je zou je dus terecht kunnen afvragen of het wel zo goed is om naar een doel te verlangen. Je wordt er niet echt vrolijk van.

Het is weer het denkvermogen dat ons hier parten speelt. Een doel is een combinatie van denkbeelden in je gedachtewereld. Je verlangt naar iets dat je zintuiglijk niet kan waarnemen omdat het alleen in je gedachte bestaat. Je wilt je doel echter in de fysieke werkelijkheid ervaren en dat doet je ernaar verlangen.

Hoe meer je naar iets verlangt hoe meer moeite je moet doen om het te verkrijgen. Het is ook weer een kwestie van het richten van je aandacht. Als je altijd maar je aandacht richt naar je doel kun je niet genoeg aandacht richten op de stappen die je op het huidige moment moet doen om je doel te bereiken. Als je de aandacht, die op je doel gericht is, dan ook nog versterkt met emoties, zoals verlangen, dan wordt het nog moeilijker om voldoende aandacht te hebben voor de individuele stappen die je bij je doel kunnen brengen.

Als je in deze val bent terecht gekomen kan het soms moeilijk lijken om er weer uit te geraken. Dit is omdat je de val niet doorziet. Het zijn de stappen die naar je doel toe leiden die je aandacht vergen. Als je doel volledig helder is hoef je er geen aandacht meer aan te schenken. Als je gedachten zich richten op het verleden of de toekomst of beide dan gaat dit ten koste van de aandacht die je nodig hebt voor het heden.

Dit is allemaal makkelijk gezegd, maar hoe krijg je je aandacht en je gedachten onder controle. Meer inzicht kan misschien helpen.

We weten nu dat reiken en terugtrekken de basis beweging is van iedere actie en iedere energiemanifestatie. We weten dat alles wat zich in de stoffelijke wereld manifesteert een golfbeweging heeft.

In recente wetenschappelijke onderzoeken wordt steeds duidelijker aangetoond dat alles wat bestaat enkel bestaat uit golfbewegingen die allen met elkaar in verbinding staan en zo één groot geheel vormen.

Een golf heeft een bepaalde reikwijdte. Een golf bereikt een hoogtepunt waarna de golf zich terugtrekt. Op het punt waar de golf zijn hoogste niveau bereikt is er even een rustpunt. Het is dit punt, waar de golf overgaat van reiken naar zich terugtrekken, waar we even op adem kunnen komen. Het is een soort nulpunt, een punt waar even geen beweging is.



In een wereld van trillende golfbewegingen die zich op allerlei manieren manifesteren is het moeilijk, om niet te zeggen onmogelijk, om je de afwezigheid ervan voor te stellen.

Je kunt je geen voorstelling maken van geen materie, geen energie, geen ruimte of tijd. Al deze componenten waarmee het stoffelijke zich manifesteert bestaan uit trillende golven. Ook je hersenen en het daarmee verbonden voorstellingsvermogen bestaat uit trillende golven.

Je bent dus mentaal kansloos om tot begrip te komen van het absolute nulpunt. Het is om die reden dat we het absolute nulpunt, op zich, op geen enkele manier zullen kunnen bewijzen, laat staan begrijpen. Het maakt dan ook helemaal niets uit of je deze uiteenzetting aanvaardt of verwierpt.

En toch vond ik dat ik het onder je aandacht moest brengen dat er zoiets zou kunnen zijn als een nulpunt. Dit omdat het kan helpen om de gevolgen van het reiken en terugtrekken beter te begrijpen en er zo meer oorzakelijk mee om te kunnen springen. Over nulpuntenergie kunnen we eindeloos debatteren. Nul is niets en niets bestaat niet. Dus mensen die beweren dat nulpunt energie niet bestaat hebben misschien wel net zo veel gelijk als mensen die beweren dat dit wel bestaat.

We gaan het dan maar over een andere boeg gooien. We gaan kijken of we de golfbewegingen, die het leven scheppen, nog op een andere manier kan worden bekeken.

We gaan de golf die reikt als positief beschouwen en zodra de golf op zijn hoogste punt is en zich gaat terugtrekken als negatief. Het punt waar de golf even stilstaat om zich om te keren noemen we dan neutraal. Het neutrale punt zullen we beschouwen als daar waar de golf begint. Of dit zo is dat weet ik niet. We noemen het neutrale punt in de golfbeweging het potentieel. We gaan er dan min of meer vanuit dat golven ontstaan vanuit een moment van stilte, een moment van geen beweging.

Je zult zien dat deze stelling (waar of niet waar) wel degelijk werkbaarheid heeft.

Positief - Neutraal - Negatief

Als we onszelf een doel stellen dan doen we dit best vanuit een neutraal gezichtspunt. We moeten ons niet laten leiden door positieve of negatieve meningen of emoties. We moeten ze echter wel in ogenschouw nemen.

Als je werkt naar een doel dan is het van belang om je niet te verliezen in positieve of negatieve ideeën en gedachten.

Je moet je dus neutraal opstellen om goed te kunnen oordelen over positieve en negatieve input.

Als je het idee hebt dat je huidige omstandigheid te negatief is om je er los van te maken dan kun je hierin alleen maar verandering brengen als je een neutraal standpunt inneemt. Een standpunt dat niet gekleurd is door negatieve of positieve emoties. Je kunt gemakkelijk te enthousiast of te depressief worden als je geen neutraal standpunt inneemt.

Je ziet hoe belangrijk het is om neutraal te zijn. Alles wat je waarneemt zintuiglijk of mentaal heeft zijn positieve en negatieve kanten. Alleen jij kan neutraal zijn. In de mate dat je jezelf kan verheffen boven positieve en negatieve emoties, gedachten en omstandigheden ben je neutraal.

Neutraal zijn wil niet zeggen dat je niet kan leven. Het betekent dat je leeft op de golven van reiken (positief) en terugtrekken (negatief) zonder jezelf erin te verliezen. Het betekent dat je alleen die emoties en gedachten hebt die je wilt hebben.

Er zijn verschillende benamingen voor deze staat. "Flow" is hiervoor waarschijnlijk wel de beste benaming. Je vindt een vrij duidelijke uitleg van deze term in Wikipedia (Online Encyclopedie).

Hoe kom je in "De Flow"?

Je komt in deze staat door al het negatieve dat je overkomt om te zetten in iets positiefs. Als je alles wat je als negatief ervaart omzet in iets positiefs dan wordt je leven niet positief maar neutraal. Positivisme en negativisme hebben dan geen invloed meer op je omdat ze voor jou tegen elkaar zijn weggevallen.

Sommige mensen komen in "De Flow" zonder te weten waarom. In eens voelen ze zich kalm en tevreden en lijkt alles weer te lukken. De positieve gedachten en emoties zijn, om wat voor reden dan ook, weggevallen tegen de negatieve.

Weinig mensen weten echter dat je door eigen toe doen in "De Flow" kan komen. En het is eigenlijk helemaal niet complex om dit te doen.

Het leven in "De Flow" is zoveel gemakkelijker en zoveel meer bevredigend. Alles wat je onderneemt lukt gewoon. Je bent nooit deel van je problemen. Je bent alleen maar deel van de oplossing van je problemen als je dat verkiest.

Hoe kan ik negatieve gedachten en emoties omzetten in positieve?

Dit doe je door je neutraal op te stellen tegenover de omstandigheid waarin je jezelf op dit moment bevindt. Je slechte emoties willen je iets duidelijk maken. Ze vertellen je dat er iets gebeurde of aan het gebeuren is waartegen je in opstand bent gekomen.

Dat kan gaan van een lichte irritatie tot een zware emotionele shock. Je staat voor een dilemma. Het dilemma is als volgt. Blijf ik wat er is gebeurd of aan het gebeuren is onaanvaardbaar vinden of aanvaar ik het zoals het zich voor doet of heeft gedaan.

Er is geen andere keus. Je aanvaard het of je aanvaard het niet. Je kiest hier voor vrede of onvrede, liefde of haat, vreugde of angst, zekerheid of onzekerheid, dankbaarheid of verdriet en ga zo maar door. Het is een onwijs belangrijke keuze.

Helaas zien de meeste mensen niet dat dit een keuze is. Zij laten het leven gewoon op zichzelf instorten en hopen dan dat anderen hen er weer onderuit trekken. En toch is die keuze daar. Als je er, op wat voor manier dan ook, weer bovenop bent gekomen, dan ben je toch uiteindelijk in staat geweest het te aanvaarden.

Voorbeeld hiervan is het rouwproces dat we doormaken als we iemand verliezen die ons dierbaar is.

Hoe kan ik me neutraal opstellen tegenover iemand die ik haat of die mij haat?

Dit doe je door je neutraal op te stellen. Als je dit doet dan stop je met veroordelen. Je kijkt naar de werkelijkheid zoals die is. Je zult zien dat je er altijd wel iets uit kan leren.

Het gaat er niet om hoe je dit doet want als het daarom zou gaan dan moeten we ons weer bezig houden met structuur en methoden en die hebben altijd hun positieve en negatieve kanten. Het gaat er alleen maar om dat je het doet.

Je kunt je in alles oefenen maar uiteindelijk moet je het toch gewoon doen. Je komt in "De Flow" op het moment dat al je protest is weggevallen.

Je accepteert alles en iedereen terwijl je precies doet wat je jezelf hebt voorgenomen te doen. Het is in deze toestand waarin de mens tot uitzonderlijke prestaties komt. Er bestaat geen twijfel in deze staat. Je weet dat wat je doet de juiste uitwerking zal hebben. Mentale concepten over verleden en toekomst hebben, in deze staat, geen invloed op wat je doet.

Iedereen kan in "De Flow" komen. Iedereen heeft dit al eens ervaren. Het maakt ook niet uit hoe diep je al bent gezonken. Het is niet iets dat je kan leren door het bestuderen van informatie. Informatie hierover kan hooguit als een stimulans werken. Je kan het alleen leren door het te doen. Het is een kwestie van doen. Niet hoe, niet nadenken maar doen. En met doen bedoelen we hier dat je aanvaard wat je niet wil aanvaarden door je er neutraal tegenover op te stellen. Dit betekent niet reiken en je ook niet terugtrekken.

Bijvoorbeeld: Iemand scheld je de huid vol omdat je iets verkeerd hebt gedaan. Je bewaard je kalmte door niet te reiken (terug schelden) of je terug te trekken (uit angst ineenkrimpen). Als je moet reageren zeg je alleen het meest noodzakelijke en terwijl je dit doet toon je geen enkele slechte emotie. Dit kun je alleen doen als je de ander volledig accepteert.

Als je dit elke keer doet wanneer iets je van streek maakt zul je bemerken dat je hierin steeds sterker kan worden. Er gaat een enorme kracht vanuit. Je gaat je steeds minder kwetsbaar voelen.

Je zult de persoon die jou aanvalt misschien wat in de war brengen. Die verwacht bij jou slechte emoties te kunnen waarnemen. Hij/zij wil je raken zodat je ineenkrimpt.

De beste manier om overeind te blijven is je liefde voor je medemens niet te verliezen. Wij weten intuïtief dat we met elkaar verbonden zijn. We weten dat we eigenlijk met zijn alle één zijn. Liefde en verbondenheid is ons sterkste wapen tegen verdeeldheid en machtsmisbruik.

De liefde voor onszelf, onze naasten en onze omgeving is wat het leven waard maakt om geleefd te worden. De bron van liefde bevindt zich op het nulpunt. Het moment van rust, van stilte, van geen beweging. Het is een potentieel dat altijd en bij iedereen aanwezig is. We moeten alleen maar door ervaring leren hoe hier optimaal gebruik van te maken. Dit is een weg die elk individu zelf moet bewandelen. Niemand anders kan dit voor je doen.

Niets van dit alles moet wetenschappelijk worden bewezen of door filosofen worden goedgekeurd. Het is aan ieder voor zich om de eenheid van alles en iedereen te ervaren of niet.

Ik hoop dat deze informatie je meer inzicht heeft gegeven over het bereiken van doelen.

Ik wens je veel succes met de toepassing ervan.