

Waarnemen en loslaten

“Wees een objectieve waarnemer en wordt geen deelnemer
Als waarnemer bekijk je alles vanuit de positie van de zuivere getuige.
Je neemt alleen objectief waar wat je ervaart zonder oordeel.
Door te oordelen word je namelijk deelnemer aan die situatie.”

Bovenstaande tekst is zo waar maar oh zo lastig om helder te hebben en ook hoe doe je dat dan?
Ten eerste al....wanneer ben je objectief?

Als je elk oordeel, overtuiging, mening uitsluit, hoe dan?

Een voorbeeld: neem een tafel in je gedachten en beschrijf hem objectief.

Ik geef een voorzetje: een houten plaat, 6 cm dik, langwerpig, 2.00 meter lang, kleur bruin, metalen poten met wielletjes. (dit is een voorbeeld van de tafel die ik nu zie). Maar dan nog: is dit dezelfde tafel die ik zie en wat jij nu ziet in je hoofd? Dat is zeker maar de vraag.

Het is leuk om hiermee te spelen dus nergens meer een etiket (tafel, stoel, auto, Wilg/Eik, boom, zee, glijbaan etc.) op plakken maar alleen beschrijven wat je ziet. Probeer het ook af te wisselen tussen grote dingen en kleine dingen (bijvoorbeeld een vrachtwagen en een mier, een huis en een bloemetje).

Je zal merken dat je anders naar dingen en voorwerpen gaat kijken.

Oordelen, meningen en overtuigingen

Hoe belangrijk zijn jouw oordelen, meningen en overtuigingen (voor jou en voor anderen)?

En nog meer, hoe waar zijn ze?

Poeh, dat is wel een binnenkomertje.....maar voel eens wat er gebeurt....kom je gelijk in opstand, of voel je waarheid of voel je onrust (vanwege ander denkbeeld), of wat gebeurt er nu in je?

Laat het gebeuren, schrijf het eens op of maak er een mindmap van. Een mindmap is een groot vel papier, waar je de woorden noteert of de dingen die je wil tekenen, die nu in je opkomen, later kan je eens zien wat dit je brengt, misschien ben je er verbaasd over wat er allemaal in je speelt.

Wat zeggen deze woorden/tekeningen over jou?

Hoeveel liefde voel jij voor jezelf? En voor je omgeving/wereld?

Zijn het harde oordelen en overtuigingen of zijn ze liefdevol?

Kijk er nog eens, met een zachte blik, naar en voel wat het met je doet.

Loslaten

Het goede nieuws is.....dit waren je meningen, overtuigingen en oordelen. Deze hoeft je niet meer mee te zeulen en te sjouwen. Je mag ze gewoon loslaten.

Loslaten is het doorvoelen van wat het met je doet en daarmee laten ze jou los. Het is geen ingewikkeld verhaal, wat je waarschijnlijk ooit geleerd hebt. Het is simpel, voel de emotie, het gevoel, maak er geen verhaal van, gewoon het voelen is voldoende en je merkt (ineens) dat het klaar is.

Nu jouw oordelen, mening en overtuigingen een stuk minder aanwezig zijn kan je een volgende stap maken.

Kijk nu nog eens naar een voorwerp en beschrijf dit al een objectieve getuige, dus weer zonder oordeel of mening.

Is het nu anders dan bij de vorige keer?

Waarnemer en geen deelnemer

Als je, in de toekomst, in een situatie komt waar je in het verleden altijd een sterke mening, oordeel over had, wees je hiervan dan bewust.

Als de situatie zich voordoet, doe dan (in gedachten) een stap terug en wordt een waarnemer. Dus ga de situatie objectief, zo objectief mogelijk, bekijken en voelen. Laat al je oordelen, overtuigingen en

meningen over deze situatie los. Zo was het misschien in het verleden maar nu is NU en alles is anders.

Kijk dan hoe je wil reageren in de nieuwe situatie, alles is goed. Je mag zoveel oefenen als je maar nodig hebt.

Zolang je waarneemt en objectief observeert dan blijf je de waarnemer. Zodra je 'erin springt' dan wordt je weer deelnemer aan de situatie.

Kijk eens of je alleen waarnemer kan blijven.....het is het waard.