

BEWUSTZIJN, AUTHENTICITEIT & MINDFULNESS

El Chi Marcus

El Chi Marcus
Copyright © 2021

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen of op welke andere manier ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Bewustzijn, authenticiteit en mindfulness horen bij elkaar. Ze helpen ons om in het moment te leven en bewust te genieten van wat het leven te bieden heeft.

Bewustzijn betekent simpelweg dat je je zintuigen gebruikt – je ziet, hoort, ruikt, proeft en voelt. Het is beseffen dat jij de persoon bent die alles ervaart terwijl je gewoon ademhaalt. Het zorgt ervoor dat je het leven écht beleeft, al kijken we vaak naar alles door de bril van een ‘ik’ of ‘zelf’.

Bewustzijn heeft twee kanten: de basis (zintuigen en instinct) en het denken (logisch nadenken en redeneren). Beide werken meestal samen, maar kunnen ook los van elkaar functioneren. Vroeger dachten mensen dat elke hersenhelft andere taken had, maar we weten nu dat ze allebei samenwerken als een team.

Alles wat onze aandacht pakt, hoort bij ons bewustzijn – of dat nu een gedachte, gevoel of handeling is. Dingen die je niet bewust opmerkt, registreert je brein toch, maar alleen belangrijke of opvallende dingen worden naar de voorgrond gehaald.

Een reflex laat goed zien hoe dit werkt. Stel dat je automatisch bukt voor een laaghangende tak. Dat doe je zonder erbij na te denken. Dit gebeurt instinctief, omdat nadenken te lang zou duren. Bewuste handelingen, zoals met een hamer werken, doe je met een doel en vanuit je eigen wil. Beide manieren – bewust en onbewust –

werken samen, zodat je soepel door het leven gaat.

Veel dingen die je eerst bewust doet, zoals leren autorijden, worden met de tijd automatische routines. Een ervaren chauffeur denkt niet meer bewust na over elke handeling, wat ruimte in je hoofd geeft voor andere dingen. Je hersenen focussen zich dan alleen op wat echt belangrijk is.

Je bewustzijn werkt dus als een filter, waardoor je niet overspoeld raakt door alles om je heen. Alleen opvallende dingen, zoals een onbekend geluid of een brandlucht, trekken je aandacht. Dit systeem helpt je om efficiënt en doelgericht te leven.

Authenticiteit is belangrijk, zowel voor jezelf als in contact met anderen. Als kind ben je van nature jezelf, maar naarmate je ouder wordt, bouw je lagen op. Deze kunnen je soms verder van jezelf afbrengen. Denk bijvoorbeeld aan een kind van gescheiden ouders dat altijd probeert harmonie te bewaren en later moeite heeft met conflicten. Door die lagen af te pellen, kom je weer dichterbij wie je echt bent. Dat geeft energie en maakt je gelukkiger.

Authentiek zijn betekent dat je jezelf kent: je weet wat je belangrijk vindt, je accepteert je sterke en zwakke punten, en je staat open voor groei. Kritiek kan je helpen om jezelf beter te begrijpen. Het vraagt om eerlijkheid en een duidelijk idee van wat je wilt in het leven.

In de filosofie wordt authenticiteit gezien als het zelf vormgeven van je leven, terwijl je omgaat met de invloeden van buitenaf. Het draait erom dat je trouw blijft aan jezelf en keuzes maakt die passen bij je kernwaarden.

Iemand die authentiek is, staat open voor nieuwe ervaringen. Weet wat belangrijk is en handelt vanuit eigen overtuigingen. Komt oprecht over in gedrag en houding. Is eerlijk tegen zichzelf en anderen. Authenticiteit gaat niet over alleen maar doen wat jij wilt. Het gaat om een balans tussen jezelf blijven en goede relaties onderhouden. Waar authenticiteit draait om verbinding, gaat egocentrisme over alleen aan jezelf denken. Een authentiek persoon denkt na over de gevolgen van zijn keuzes en zoekt oplossingen die voor iedereen werken.

Authentiek leven is geen einddoel. Het is een proces waarin je steeds weer naar jezelf kijkt en checkt of je handelt zoals je wilt. Door trouw te blijven aan wat voor jou belangrijk is, kun je je onderscheiden en echte verbindingen aangaan met anderen. Mindfulness kan je helpen om bewuster keuzes te maken, emoties te accepteren en rust te vinden in ingewikkelde situaties.

Mindfulness is een eenvoudige vorm van meditatie waarbij je bewust in het moment leeft, zonder te oordelen. Je probeert je gedachten niet te stoppen, maar kijkt ernaar alsof het wolken zijn die voorbij drijven.

Onderzoek laat zien dat mindfulness je kijk op het leven kan verrijken en goed is voor zowel je mentale als fysieke gezondheid.

Veel mensen vinden het in het begin lastig om te mediteren. Het kan moeilijk zijn om je gedachten tot rust te brengen of om niet direct resultaat te zien. Maar het gaat niet om perfect zijn. Het gaat om oefenen en kleine stappen zetten. Zelfs een beetje mindfulness kan al veel verschil maken.

Door mindfulness en zelfreflectie ontdek je wie je echt bent. Je leert je verlangens, angsten en mogelijkheden beter kennen. Het loslaten van oude gewoontes kan soms lastig zijn, maar het brengt je dichterbij jezelf en anderen. Het leven voelt dan zachter en natuurlijker aan, en je krijgt meer ruimte voor echte verbinding.

Authenticiteit betekent dat je jezelf accepteert, inclusief je minder perfecte kanten. Door dat te doen, kun je groeien en diepere relaties aangaan. Het is een reis van ontdekken, loslaten en verbinden – en uiteindelijk vinden waar jij thuishoort in de wereld.

Dus, waarom doe je wat je doet? Dat is de kern van wie je bent. Het antwoord daarop is jouw kracht en jouw unieke waarde.