



-22- MEESTERSCHAP OVER DE MIND

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 22 – meesterschap over de mind | pag. 1

Sadhana – Spirituele Training



Over het algemeen denken we niet zoveel na over onze mind, omdat we er volledig door in beslag genomen worden. Het is alsof de mind constant een film maakt waarin wij zelf de hoofdpersoon zijn. Er gebeurt enorm veel in die film en dat is fascinerend en meeslepend. Onze relaties, angsten en verlangens, voorkeuren en weerstanden, en goede of slechte omstandigheden nemen ons zodanig in beslag dat we iets dat zeer voor de hand ligt over het hoofd zien, namelijk dat onze ervaring van onszelf volledig gecreëerd wordt door onze eigen mind.

MIND IS HET PRIMAIRE INSTRUMENT WAARMEE WE ONSZELF ERVAREN.

Natuurlijk gebeuren er dingen in de wereld, maar de ervaringen die we hebben komen voort uit hoe onze mind die dingen interpreteert. Alles wat we ervaren komt direct voort uit de mind, onze gedachten. Als we niet vertragen om dit te analyseren dan blijft de illusie voortduren dat het leven ons “overkomt”.

Onvrijwillige gedachten.

Het probleem is níét dat de mind voortdurend gedachten produceert, doch dat we die gedachten niet kiezen. Je kunt wel zeggen “ik denk dit” of “ik denk dat”, maar er is geen sprake van een keuze van gedachten voordat ze verschijnen. Ze ploppen omhoog zonder onze toestemming.

ZEKER 95% VAN DE GEDACHTEN ZIJN ONVRIJWILLIGE GEDACHTEN,
VOLLEDIG BUITEN ONZE CONTROLE.

Mind, ons primaire instrument – dat bepaalt hoe wij onszelf en ons leven ervaren – wordt dus gedomineerd door een stroom van gedachten die we niet zelf kiezen!

*
Mind: mind is geen fysiek object, doch de naam die gegeven wordt aan de functies van dit “innerlijk instrument”. Het is een benaming voor het proces van de voortdurende, veranderende, gedachten die in ons bewustzijn verschijnen. Dit proces is gebaseerd op de herinnering van complexe series opeenvolgende gedachten. Mind ontvangt de prikkels die de zintuigen oppikken en smelt die om tot één coherente ervaring; het produceert tevens een emotionele respons op de zintuiglijke prikkels (wat bijvoorbeeld kan leiden tot een uitspraak als “ik ben gelukkig” – “ik ben jaloers”). Vaak “consulteert” de mind eerst het intellect, dat vanuit contact met de opgeslagen conditioneringen vaststelt wat de beste respons is. Aan het ego vervolgens de taak om die respons om te zetten in actie naar buiten toe.

Vedanta



Mind stuurt de ervaring

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 22 – meesterschap over de mind | pag. 2

Wat is het meest moeilijke en hardnekkige probleem voor je op dit moment?

Wat is het probleem waar je het meest bezorgd over bent, en waar je het allerliefst een oplossing in wilt zien komen? Gaat het niet goed met je gezondheid? Loopt het niet goed in je relatie? Zijn je financiën een bron van grote ongerustheid?

Observeer hoe je innerlijke ervaring volledig verandert op het moment dat je mind zich op het probleem richt. Ervaar de kracht van dit gevoel.

Noem nu iets waar je dankbaar voor/over bent, of een onvergetelijke fijne ervaring die je meemaakte.

Denk aan een waardevolle gebeurtenis of aan iemand waar je een diepe waardering voor voelt. Iets dat, of iemand die een groot verschil heeft gemaakt in jouw leven.

Vraag jezelf waarom je hier zo'n liefde door voelt. Wat is het in die omstandigheid, of in die persoon waar je dankbaar door bent, waardoor je er zo'n goed gevoel over hebt? Ervaar de kracht van dit gevoel.

Observeer hoe je totale ervaring nu compleet anders is sinds je je mind hebt gefocust op iets dat je zo diep waardeert.

Er veranderde niets in de wereld om je heen terwijl je eerst dacht aan je “probleem” en je later aan iets dacht waar je dankbaar voor bent. Je innerlijke ervaring veranderde echter dramatisch. Het demonstreert de kracht van de mind.

Vedanta



Het ontstaan van gewoontegedachten

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 22 – meesterschap over de mind | pag. 3

“Verlangen” – de kracht die het wiel van ons leven doet draaien.

Wat we ook doen, het komt allemaal voort uit een verlangen. Er is altijd iets dat je wilt... en wat je ook doet is altijd een inspanning om dat te verwerven.

Het najagen van de vervulling van wensen/verlangens begon op het moment dat onze mind plezier van pijn kon onderscheiden. Elke actie die je ooit ondernomen hebt om meer plezier dan pijn te hebben, creëerde letterlijk de persoon die je nu op dit moment ervaart te zijn.

Zo is het leven. Het ene willen we, het andere willen we vermijden en we ondernemen acties om dat voor elkaar te krijgen. Het leven is echter verraderlijk omdat de strategieën die we gebruiken bij het najagen van de vervulling van onze verlangens zowel in ons voordeel als in ons nadeel kunnen uitwerken.

Als de mind een actie ontdekt die plezier oplevert dan zal ze die actie herhalen. Elke actie creëert een indruk in de mind (een vasana), zoals regenwater een afwateringspad uitslijt in de bergwand. Elke keer dat het regent wordt het uitgesleten pad gevolgd en raakt het verder uitgesleten. Bij de gedachten in de mind werkt dit precies hetzelfde. Mind creëert een gedachte die zegt: “ja, die actie zorgt voor meer plezier”, of: “nee, die actie levert pijn op.” Vervolgens wordt er gehandeld vanuit deze gedachte en wordt zo letterlijk een pad gecreëerd in de mind dat deze conditioneerde er vaker gebruik van te maken.

Automatische of “gewoontegedachten”.

Door de conditionering die optreedt doen we dingen die niet in ons belang zijn. Ook al vertellen we onszelf dat we iets bepaalds niet zouden moeten doen, de conditionering in de mind is te stevig om te weerstaan. Deze gewoontegedachten worden "geloofssystemen" genoemd in de westerse psychologie en "samskaras" of "vasanas" in de oosterse terminologie (Sanskriet). Je kunt ze zien als je persoonlijkheid.

Het evalueren van verlangens

Omgaan met dwingende verlangens die plotseling opkomen.

Door jezelf onderstaande vijf vragen te stellen kun je dwingende verlangens die plotseling in je opkomen tot rust te brengen door ze te toetsen aan je prioriteiten:

- 1- Hé, dit is een verlangen. Waar brengt het me naar toe?
- 2- Als ik eraan toegeef, krijg ik dan meer dan ik nu heb?
- 3- Wat krijg ik eigenlijk als ik krijg wat ik wil?
- 4- Waarom wil ik dat wat ik wil?
- 5- Wat zijn momenten waarop ik die kwaliteit al ervaar in mijn leven? Op een manier die past bij wie ik ben, bij wat mijn diepste waarden zijn?

Vedanta



Vervulling van verlangens

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 22 – meesterschap over de mind | pag. 4

Alles wat je doet is een poging om de controle over iets te krijgen.

Kijk naar je leven. Zelfs de allerkleinste dingen die je dagelijks doet zijn bedoeld om de buitenwereld zodanig te manipuleren dat jouw verlangens vervuld worden.

Door vele stromingen wordt onderwezen dat het najagen van de vervulling van verlangens aan de wortels van al het lijden ligt. Lijden komt echter niet door het najagen van de bevrediging van je behoeften. Het komt door het geloof dat jouw allerdiepste geluk afhankelijk is van het feit of die behoeften vervuld raken, hetgeen niet waar is. Jouw geluk hangt alleen af van de mate waarin je jezelf kent. Je verlangens ontvouwen het "landschap" waarin jij meer van jezelf kunt ontdekken.

Probeer eens 5 seconden lang geen enkel verlangen te ervaren. Je zult zien dat dat onmogelijk is. Wat je nu namelijk aan het doen en ervaren bent is: "geen verlangen ervaren."

Als je objectief kijkt naar je directe ervaring, dan zul je zien dat er een verlangen is achter alles wat je doet. Stel dus nooit jezelf in vraag omdat je probeert controle te hebben over de wereld ter vervulling van je verlangens. Wat je wel kunt doen is je verlangen in vraag stellen in het licht van je waarden. Zie je het verschil? Zodra je ziet dat de persoon die jij lijkt te zijn nooit kan ontsnappen aan het najagen van de vervulling van verlangens, ben je klaar om ze "in stijl" na te jagen, met andere woorden, deel te nemen aan het spel van het leven, puur om het plezier van het steeds verder afstemmen en verfijnen van je primaire instrument waarmee je je op zelfrealisatie kunt richten.

Het leven is Gever & Beslisser – Wij zijn Ontvanger & Actor

(1) Het leven schenkt ons lichaam, mind, verlangens, en alle mensen en omstandigheden om ons heen. (2) Wij ontvangen het allemaal en drukken ons uit via acties, handelingen. (3) Het leven bepaalt de resultaten van onze acties door ons nieuwe omstandigheden te geven. (4) Wij ontvangen deze, en drukken ons uit via acties, handelingen.

Dankbaarheid – karma yoga houding.

Je kunt nooit de volledige controle hebben over iets buiten je. Soms krijg je wat je wil, en soms niet. Meestal is het een onverwachte mix van beide, maar uiteindelijk weet je het nooit, want.... het leven is "de beslisser", keer op keer. Als je dat helder kunt zien en je richt op de vervolmaking van je rol als "ontvanger" en "actor", dan zul je vanzelf volstromen met dankbaarheid. Je zult de vervulling van je verlangens najagen in alle vrijheid en ze waarderen als belangrijk middel om jezelf te leren kennen en uit te drukken, zonder pijnlijke gehechtheden aan, of verwachtingen over wat het leven je zal gaan geven (karma yoga houding).

_____ * _____
Zelfrealisatie: het vrij zijn van de afhankelijkheid van objecten voor ons geluk. | Actor: iemand die een handeling verricht en daarmee een proces beïnvloedt.

Vedanta



Gedachten bepalen je persoonlijke waarden

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 22 – meesterschap over de mind | pag. 5

Je persoonlijkheid – een bundel gewoontegedachten.

De sleutel om meester over je mind te worden ligt in het besef dat je huidige persoonlijkheid slechts een "bundel gewoontegedachten" is die je zonder meer gelooft; gewoontegedachten die ontstaan zijn door alle acties die je ondernomen hebt in je leven.

Je acties – wat je doet en zegt – laten de wereld zien wat jouw waarden zijn en reflecteren je persoonlijkheid. Als jouw persoonlijkheid niet je diepste waarden weerspiegelt dan ervaar je dat als pijnlijk.

Wanneer de mind onder de controle is van niet zelf gekozen gewoontegedachten, dan kun je niet anders dan niet zelf gekozen waarden tot uitdrukking brengen die geassocieerd zijn met die oude gedachten. Als je tegen iemand schreeuwt, welke waarde wordt dan tot uitdrukking gebracht met die actie en wat gaat dat je in je leven opleveren? Je geeft zo meer waarde aan je eigen chaotische emoties dan aan het hebben van een gezonde, respectvolle, eerlijke relatie.

De andere kant van het verhaal ken je echter ook, daar je deze al je hele leven lang toepast. Immers, telkens wanneer je je goed voelt en aan het genieten bent ... al die simpele ontspannende mooie momenten in je leven ... ook dat komt allemaal vanuit gewoontegedachten. Je acties uit het verleden die in harmonie waren met jouw waarden hebben positieve indrukken in je mind ingesleten, die je nu automatisch aanzetten tot acties die je diepste waarden uitdrukken in de wereld en die je plezier geven.

Mind is het allerbelangrijkste instrument waarmee je jezelf ervaart. Het is de bedoeling dat je er zeggenschap over hebt en dat je het gebruikt op een manier die je plezier en vervulling geeft. Mensen die deze kennis niet hebben, leven als het ware in een soort trance, voortdurend half in slaap, onder de controle van onbewuste gewoontegedachten. Er is geen bewustzijn over de connectie tussen wat ze automatisch denken, en hoe ze ter plekke reageren; geen bewustzijn over wat het ze oplevert in hun leven.

*Meesterschap over de mind betekent niet meesterschap over de gedachten zelf
(wat je denkt is immers niet onder de controle van het individu).
Meesterschap over de mind betekent meesterschap over
je relatie met je gedachten.*

Vedanta



Is dit hoe ik wil zijn?

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 22 – meesterschap over de mind | pag. 6

Observeer en bestudeer in het dagelijkse leven je acties om te zien welke waarden je er mee uitdrukt in de wereld.

Observeer vooral wat je doet en wat je zegt tegen anderen. Kijk met een totaal eerlijke blik naar hoe je je gedraagt in de wereld naar jezelf en anderen toe. Kijk welke gewoonten dominant zijn in je mind en maak een lijst met de gewoonten die niet datgene reflecteren waar je naar streeft.

Is dit hoe ik mezelf zie, is dit hoe ik wil zijn?

Vraag jezelf zodra je een gewoonte geïdentificeerd hebt niet “Is dit het juiste om te doen?”, maar: “Is dit hoe ik mezelf zie, is dit hoe ik wil zijn? Reflecteert de gewoonte datgene waar ik naar streef? Helpt dit me?”

VB: Als je partner, kind, vader of moeder je aanvalt/beledigt, dan zullen je gewoontegedachten het meteen rechtvaardigen dat je tegen hen schreeuwt. De mind projecteert een emotioneel overtuigend verhaal. Maar... wil je iemand zijn die schreeuwt tegen andere mensen? Zie jij jezelf als een “schreeuwer”? Als je mind de “schreeuwgedachte” produceert, helpt dit jou dan? Is de ervaring van het schreeuwen tegen de ander hoe jij jezelf en je leven wilt ervaren?

Dit is wie ik ben

Wie zou je zijn als je totaal vrij zou zijn van angsten & verlangens?

Schrijf in korte statements of met kernwoorden op hoe je leven eruit zou zien als je gelooft dat je totaal vrij bent. Vrij van welke beperkende gedachte dan ook. Wat zijn je diepste waarden – je “kernwaarden” – die je dan leeft (wat vind je het allerbelangrijkste in het leven)? Hoe je zou je die leven?

Wanneer was dit in jouw leven al het geval?

Ga nu bij alle kernwaarden die je opschreef na wanneer dit in jouw leven al het geval was en omschrijf kort en bondig, met concrete praktische voorbeelden, wat die momenten en situaties zijn. Geef minimaal drie voorbeelden per kernwaarde.

Vedanta



Doelbewust Leven vanuit je diepste waarden

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 22 – meesterschap over de mind | pag. 7

Je diepste waarden tot uitdrukking brengen.

Het definiëren van je diepste waarden is nog wel te doen, maar uitvinden hoe ze tot uitdrukking te brengen in de wereld is een heel ander verhaal. Elke persoon heeft zijn of haar eigen waarden, maar tegelijkertijd bestaan er universele waarden zoals bijvoorbeeld geweldloosheid – niemand accepteert het om door een ander gekwetst te worden. Het balanceren van eigen waarden en universele waarden in samenhang met de diverse elementen van elke nieuwe situatie waar je mee geconfronteerd wordt ... dat is de kunst van het leven.

Meester over je mind: bewust leven naar je diepste waarden.

Het leven zal altijd onzeker zijn omdat alles erin voortdurend verandert. Als niet onderzochte gewoontegedachten de mind bepalen dan creëert de onzekerheid van het leven angst, een “niet weten wat te doen”, en een gevoel overweldigd te worden. Het leven kan zo een last worden die niet te dragen lijkt. Als je echter “meester over je mind” bent en welbekend met je diepste waarden, dan observeer je het opkomen van de angst, de twijfel, de overweldiging en kun je ze zien voor wat ze zijn: onuitgenodigde “bezoekers” die je primaire instrument – je mind – aantasten. Je wordt niet in onvrijwillige reacties gedwongen, maar kunt je mind managen en dan in actie komen, volledig in overeenstemming met jouw waarden. Dat is “bewust leven naar je diepste waarden”. Het betekent dat je je van moment tot moment manifesteert als de persoon die je nastreeft te zijn. Niet voor het heil van de ander, maar voor je eigen welbevinden.

Doelbewust leven vanuit je diepste waarden transformeert een zwaar beladen leven – met een voortdurend van herhalingen – in een oneindige hoeveelheid kansen om jezelf te leren kennen, te ervaren, en uit te drukken. Je ontwikkelt er een absoluut vertrouwen door, daar steeds weer bevestigd wordt dat vervulling nooit komt door het proberen controle te krijgen over de wereld, doch door het kennen van jezelf en het verschijnen als jezelf in deze constant veranderende wereld.

Kennis (zelfkennis) is de sleutel. Als je je leven baseert op ervaringen dan is een krachtige emotie genoeg om je uit je centrum te werpen. Met het herinneren van de kennis die de emotie benoemt voor wat deze is, blijf je gecentreerd, ook te midden van de sterkste gevoelens. De mind is vlot genoeg om deze materie te bevatten, maar de oude gewoontegedachten hebben diepe “groeven” achtergelaten, en de enige manier om deze kennis beschikbaar te hebben op de momenten dat je hem het hardst nodig hebt, is door nog diepere “groeven” achter te laten met die kennis.

VB: De meeste mensen leven een leven van “zich kwetsbaar en krachteloos” voelen omdat ze de volgende gedachte geloven: “Mijn pijn wordt veroorzaakt door anderen en omstandigheden buiten mij. Ik ben een onschuldig slachtoffer van deze wrede wereld.” Als je dit soort “slachtoffergedachten” klakkeloos gelooft dan geef je je persoonlijke verantwoordelijkheid uit handen aan je oude gewoonten. Vervolgens bepalen deze wat er gebeurt, en ben je aan het vechten met het gewicht van de schijnbare “problemen” die ze met zich meebrengen. Als je jezelf elk goed moment en elk moeilijk moment dat je ooit hebt gehad toe-eigent als het product van je eigen mind, dan raak je vanzelf gemotiveerd om meester over eigen mind te zijn!

Vedanta



De natuur van de mind

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 22 – meesterschap over de mind | pag. 8

Mind is als een bioscoopfilm ... “made by you”.

Meester worden over je mind betekent alert zijn en oefenen, dag-in-dag-uit, moment per moment. Het is een vaardigheid die we ontwikkelen door voortdurende oefening en het is niet onze fout als we alles weer even vergeten, de wereld de schuld geven en ons als slachtoffer opstellen. Het is simpelweg hoe de mind werkt...

Mind, het primaire instrument waarmee we onszelf ervaren, is net als een radio die altijd aanstaat en die een onophoudelijke stroom van gedachten produceert, een machine die zijn eigen ding doet. Je kunt het observeren, je kunt het een liedje laten spelen dat je fijn vindt om te horen, maar je zult nóóit de manier waarop het werkt kunnen veranderen.

Jouw radio projecteert een verhaal dat je aandacht vangt omdat alles dat het je voorschotelt diepe emotionele connecties heeft met je verleden, waardoor het lijkt alsof jij dit bent. In werkelijkheid gaat het hier slechts om herinneringen, gewoonten en conditioneringen in de vorm van gedachten. Het is net als wanneer je helemaal opgaat in een bioscoopfilm waar je naar aan het kijken bent: je wordt tot tranen toe geroerd omdat je emotioneel samenvloeit met het verhaal, alhoewel het feitelijk alleen maar plaatjes en geluiden zijn die voor je verschijnen. Dit is exact hoe de mind werkt en als je dit volledig begrijpt, wordt de machine die we “mind” noemen uiteindelijk dat wat het bedoeld is te zijn, namelijk een krachtig instrument om door jou gebruikt te worden. Zónder deze kennis blijf jij het instrument dat door de mind gebruikt wordt!

Minds zijn neutraal, net als computers.

Alle minds hebben een verschillende inhoud; elke persoon heeft zijn of haar eigen unieke gedachten, en toch werken al die minds exact hetzelfde, hetgeen betekent dat ze allemaal bepaalde karakteristieken gemeen hebben die ze voorspelbaar maken in de manier waarop ze werken. Denk aan de radio. Die van jou kan er anders uitzien dan die van mij en ze kunnen op verschillende stations afgestemd zijn, maar beide hebben dezelfde functies en werken op exact dezelfde manier.

Minds zijn neutraal, net als computers. Het is hun job om onophoudelijk de gedachten voort te brengen die erin geprogrammeerd werden. De computer is neutraal, en laat slechts datgene zien waartoe hij geprogrammeerd is. Dit is hoe je mind is: neutraal, absoluut zonder vooroordeel of vooringenomenheid. Het begrijpen van de natuur van je mind betekent dus dat je kennis verwerft over hoe de machine werkt, los van de unieke inhoud die het binnenin heeft.

Vedanta



De natuur van de mind

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 22 – meesterschap over de mind | pag. 9

Lees onderstaand overzicht zorgvuldig en concentreer je op de betekenis van elk statement.

- 1) Herken je onderstaande statements? Zijn ze waar voor je? Hoe werkt elk van deze aspecten in jouw mind?
- 2) Geef per statement een voorbeeld vanuit je eigen directe ervaring.

Mind voorziet mij van een constante stroom onvrijwillige gedachten die gebaseerd zijn op het verleden.

Mind is geprogrammeerd om te zoeken naar plezier en pijn te vermijden.

Mind drukt zich uit in dualiteit, in de vorm van positieve en negatieve gedachten.

Mind verzet zich tegen het zien van eigen fouten.

Mind neigt naar het beschuldigen van anderen.

Mind twijfelt.

Als je je realiseert wat de aard en de werking is van ieders mind, dan geldt:

(1) Je bent niet een slecht mens omdat je een constante gedachtenstroom hebt, of omdat je negatieve, of luie, of beschuldigende gedachten hebt. Je hebt simpelweg een mind!

(2) Je problemen zijn niet jouw problemen, doch kansen om oude gewoonten op te ruimen die niet je diepste verlangens zijn.

Een vredevolle mind wil zeggen dat je alle ups en downs in je leven ziet voor wat ze zijn: gewoontegedachten, die wat je in de kern bent niet raken!

Vedanta



De drie basiskwaliteiten/basisenergieën van de mind

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 22 – meesterschap over de mind | pag. 10

Zijn de factoren die de mind beïnvloeden te beheersen?

Alle ideeën, ervaringen en emoties die je kent zijn opgeslagen op de “hard drive” van de mind. Van daaruit worden ze je voorgeschoteld op verschillende momenten, afhankelijk van vele factoren. Sommige van de factoren die bepalen welke gedachten de mind omhoog brengt kun je beheersen: wat je eet, hoeveel je slaapt, hoeveel je werkt, hoe je je lichaam behandelt, hoe je omgaat met conflicten, etc.

Daarbij maakt elke actie die je onderneemt je mind: (1) actiever (rajasisch), (2) slomer (tamasisch), of (3) helderder (sattvisch). Deze drie basisenergieën manifesteren zich in wisselende verhoudingen ten opzichte van elkaar en bepalen wat voor gedachten er voortgebracht worden.

Rajas

Een te actieve, rajasische, mind raakt overweldigd en overbelast door de eisen die het leven lijkt te stellen. Zo kan makkelijk boosheid, frustratie of paniek ontstaan.

- Voel je je te actief en kun je niet stoppen, ga dan bewust vertragen, zoek een plek waar je even alleen kunt zitten in alle rust en volg je ademhaling.
- Ben je wat gekalmeerd, ga dan bijvoorbeeld mediteren, of doe een gebed, chant een mantra, of steek een kaars aan.
- Wees voortdurend alert op agressie, projectie, arrogantie, behoefteigheid en extrovertie.

Tamas

Een te slome, lethargische – tamasische – mind verzeilt snel in luiheid en ontkenning en is dan vatbaar voor angst, twijfel en ongerustheid.

- Voel je je sloom, depressief, lui of wazig, observeer dan je gedachten en de gevoelens die er mee geassocieerd zijn.
- Ga vervolgens op pad voor een stevige wandeling of doe iets anders waardoor je fysiek in beweging komt.
- Maak je kasten leeg en geef alles dat je niet echt nodig hebt weg.
- Stop met laat op blijven, maak een studie van gezond eten.
- Vermijd middelen die je neerslachtig maken zoals alcohol, slaappillen en drugs.
- Wees voortdurend alert op ontkenning van welke aard ook.

Sattva

Een sattvische, gebalanceerde, mind herinnert zich helder de kennis die haar vrij maakt en heeft de energie om vanuit die kennis te handelen terwijl ze onder tussen kalm en geaard blijft.

Vedanta



Beheers je mind met doelbewuste gedachten

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 22 – meesterschap over de mind | pag. 11

Je mind behoort niet toe aan je onvrijwillige gedachten, doch behoort jou toe.

Je mind is je primaire instrument. Het is je gegeven zodat je jezelf en je leven kunt ervaren via jouw visie over je waarden, in plaats van door een filter van niet onderzochte onvrijwillige gewoontegedachten.

Je mind behoort niet toe aan je onvrijwillige gedachten, zij behoort JOU toe. Je kunt haar op elk moment weer terugnemen, door “vrijwillige” – doelbewuste – gedachten te gebruiken. Net als bij een computer kun je de inhoud van de mind herprogrammeren. Als een diepe indruk in de mind je een oude gewoontegedachte voorschotelt, en je vervolgens niet handelt vanuit die gedachte, maar bewust een andere gedachte denkt, dan ben je letterlijk de oude indruk aan het uitwissen door een nieuwe te laten ontstaan, die vervolgens jouw ervaring bepaalt.

Het toepassen van de Doelbewuste Gedachte.

-
- (1) Identificeer negatieve gedachten in plaats van ze te bevechten.
 - (2) Vraag jezelf dan: “Welke gedachte zou ik daarvoor liever in de plaats hebben?”
 - (3) En als je een gedachte hebt uitgekozen die perfect past bij jouw waarden conditioneer deze gedachte dan in je mind, door hem herhaaldelijk te denken.



Verschil tussen onvrijwillige en doelbewuste gedachten

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 22 – meesterschap over de mind | pag. 12

Van al je gedachten is zeker 95% onvrijwillig.

Als je niet bewust beslist om bepaalde gedachten te denken dan zijn je gedachten onvrijwillig. Van al je gedachten zal altijd 95% – of meer – onvrijwillig zijn; dat zal nooit veranderen. Wat wel kan veranderen is de inhoud van deze onvrijwillige gedachten.

Denk "Geel"

Neem nu een moment om jezelf je mind toe te eigenen door doelbewust een bepaalde gedachte te denken. Denk de gedachte "Geel". Zie de stappen die hier bij gedaan worden:

- (1) Je beslist om een specifieke gedachte te denken (ik ga denken: "geel").
- (2) Je denkt de gedachte ("geel").

Als je het proces observeert, en ziet wat er voor nodig is, dan wordt het helder hoe onvrijwillige gedachten je mind domineren. Bij onvrijwillige gedachten zijn deze twee stappen immers niet aan de orde.

Onvrijwillige gedachten.

- (1) Onvrijwillige gedachten zijn gedachten die je niet onder controle hebt.
- (2) Je weet nooit welke onvrijwillige gedachten omhoog zullen komen en merkt het meestal zelfs niet eens op als je ze aan het denken bent.
- (3) Deze – repeterende – gedachten zijn een uitdrukking van een herhaling van zowel plezierige als pijnlijke gewoonten.
- (4) Je kiest deze gedachten nooit zelf.
- (5) Het zijn gedachten die ervoor zorgen dat je steeds dezelfde dingen blijft doen die je al decennia lang aan het doen bent geweest ("hamster-tredmolen").

Doelbewuste gedachten.

- (1) Doelbewuste gedachten zijn gedachten die je wél onder controle hebt.
- (2) Je weet welke doelbewuste gedachte je aan het denken bent. Deze gedachte kies je altijd zelf.
- (3) Doelbewuste gedachten zijn een uitdrukking van je vrije wil.
- (4) Het zijn gedachten die je diepste waarden weerspiegelen.
- (5) Het zijn gedachten die je leven schwingen door je te laten denken, voelen en handelen op een manier die klopt voor je.

Vedanta



Omgaan met emotionele verstoringen

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 22 – meesterschap over de mind | pag. 13

Volg deze stappen elke keer dat je je niet goed voelt, zelfs als het slechts om een kleine (emotionele) verstoring gaat. Dit is een oefening om als dagelijkse routine te doen. De oefening zorgt ervoor dat je niet in de emotionele verstoring verstrikt raakt (niet “in de film” wordt gezogen), en het zorgt voor een heldere focus, zodat je weet waar aan te werken.

-1- Stel vast dat je een emotionele verstoring ervaart. Identificeer de verstoring en beschrijf deze. *Wat dacht je? | Wat deed je? | Wat zei je?*

-2- Vraag jezelf of dit gevoel je bekend voorkomt. Is het een vertrouwd gevoel?

Als antwoord op deze vraag zul je vrijwel altijd zien dat het gevoel ERG bekend is, en dat je er waarschijnlijk al decennia lang mee te maken hebt.

-3- Geef de intensiteit van het gevoel aan op onderstaande schaal.

| — zwak — | — matig — | — krachtig — | — zeer krachtig — |

-4- Wat is de gedachte die ten grondslag ligt aan dit gevoel? (misschien zijn het meerdere) Welke gewoonte/gewoontegedachte is in die situatie dominant in je mind?

-5- Kun je zien hoe de mind de wereld buiten je de schuld geeft?

-6- Herinner jezelf nu aan het onderstaande. Laat het volledig tot je doordringen.

a) *“Ik kan de situatie niet onder controle hebben. Ik kan alleen controle hebben over hoe mijn mind erop reageert.”*

b) *“Dat ik me voel zoals ik me voel, komt niet door de feitelijke situatie, maar door de manier waarop mijn gedachten die situatie interpreteren.”*

-7- Reflecteer nu op het volgende:

a) *“Als negatieve gedachten mijn mind domineren (waardoor ik negatieve energie voel) is dat dan prettig voor me? Is dat wat ik wil?”*

b) *“Als ik vanuit die gedachte actie onderneem, breng ik dan mijn diepste waarden tot uitdrukking?”*

-8- Terug naar je antwoord bij 4: matcht de gedachte die het gevoel creëert met je diepste waarden?

Is dit hoe je jezelf ziet? | Is dit hoe je jezelf wilt ervaren? | Helpt de gedachte bij datgene waar je naar streeft?

-9- Verander de negatieve gewoontegedachte nu in een gedachte die je diepste waarden wel reflecteert

Welke gedachte zou je graag willen hebben in die situatie i.p.v. de gedachte die je uit evenwicht brengt? | Wat zou jouw ideale gedachte zijn in die situatie? | Welke gedachte zou volledig reflecteren wie je bent?

-10- Denk nu heel precies, nauwgezet deze positieve (doelgerichte) gedachte een aantal maal terwijl je goed de betekenis ervan voelt.

Wat je doet is simpelweg je mind conditioneren met je diepste waarde.

Vedanta



Wat als de mind te gestrest is?

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 22 – meesterschap over de mind | pag. 14

Het proces van doelgericht denken is gemakkelijker als het onderwerp dat je bezighoudt niet intens hinderlijk is. Het kan de negatieve ervaring dan direct transformeren in een positieve gemoedstoestand. Bij een minder zwaar onderwerp is het evident dat je mind het probleem is, en is het makkelijk te veranderen door extra aandacht te richten op je diepste waarden.

Dat we ons zo in de luren laten leggen door onvrijwillige gedachten kan zelfs als zeer vermakelijk ervaren worden. Doch, als het onderwerp erg intens of zwaar is, dan kan het alleen al een uitdaging zijn om überhaupt verantwoordelijkheid te nemen. Het kan zijn dat je het niet eens gelooft als je jezelf vertelt dat het slechts een gedachte is.

Stel je bent woedend of voelt je aangevallen... je primaire instrument wordt dan gedomineerd door de negatieve gewoontegedachte.

In dit geval is het het beste om te begrijpen dat je mind simpelweg in die fase is. Het is zoals het is!

Erken dat je onder druk staat en kom dus nog niet in actie. Accepteer dat de mind op dit moment vrijwel onbeschikbaar is. Wees geduldig. Zorg voor jezelf. Als je in beslag genomen wordt door onvrijwillige gedachten die je pijn opleveren is dat simpelweg een fase waar alle minds doorheen gaan. Label het niet negatief, het is wat onze minds doen!

Zodra de grootste spanning eraf is kun je de oefening “van emotionele verstoring naar heldere mind” doen en de beperkende gewoontegedachte laten transformeren met positief doelgericht denken. Als je de gedachten die jouw waarden weerspiegelen aan je mind presenteert, dan zal zij daar gewoonten van gaan maken en zul je al snel niet langer geplaagd worden door dezelfde issues omdat je de negatieve gewoontegedachte hebt vervangen door de – door jou gekozen – vrijwillige gedachte.

Vedanta



Samenvattende reflectie

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 22 – meesterschap over de mind | pag. 15

Pauzeer bij het lezen van onderstaande samenvatting na elk punt om de betekenis van wat je net gelezen hebt goed tot je door te laten dringen. Herhaal deze oefening dagelijks.

-1- Mind is het primaire instrument waarmee ik mezelf ervaar.

Alles wat ik ervaar komt van mijn mind (mijn gedachten).

-2- Mind is super krachtig.

Een kracht die me optilt naar de grootste hoogten en neersmakt in de diepten.

-3- Mind schotelt me onvrijwillige, niet door mezelf gekozen gedachten voor.

Onvrijwillige gedachten die mijn gevoelens creëren/mijn handelingen bepalen.

-4- Mijn gedachten creëren mijn acties/handelingen – en die brengen mijn waarden tot uitdrukking.

- (1) Kijk eerlijk naar je acties en ontdek de waarden die ze uitdrukken.
- (2) Word helder over je diepste waarden.
- (3) Zijn je acties ermee in overeenstemming?

-5- Eigen jezelf je mind toe m.b.v. vrijwillige/doelgerichte gedachten.

- (1) Neem de verantwoordelijkheid op je; jouw probleem is nooit “daarbuiten”.
- (2) Begrijp hoe mind werkt; je “problemen” zijn simpelweg gewoontegedachten.
- (3) Conditioneer je mind met gedachten die je diepste waarden vertegenwoordigen. Het zorgt ervoor dat je acties harmonieus en plezierig voor je zijn.

-6- Cultiveer je visie en versnel het “meester worden” over je mind.

- (1) Creëer positieve doelgerichte intenties/gedachten die je mind zullen conditioneren in lijn met je visie, waardoor je jouw waarden kunt uitdrukken in de wereld, waarmee je dus doelbewust leeft vanuit je hoogste waarden.
- (2) Wees voorbereid op het omhoogkomen van je diepste beperkende gewoontegedachten en op de weerstand die ze bieden aan je visie.
- (3) Vervang beperkende gewoontegedachten door ondersteunende gedachten.

-7- Omarm het leven als 'de Gever & de Beslisser' (karma yoga houding).

- (1) Jij bent de ontvanger van al wat het leven je geeft – wees dankbaar.
- (2) Jij bent de actor, maar nooit de beslisser – geef de gehechtheid aan resultaten op.
- (3) Ga voor je wensen/verlangens! Doe het voor het plezier en voor de beloning in de vorm van zelfkennis.

Vedanta



OEFENINGEN

Introductie Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 22 – meesterschap over de mind

1 – Mind stuurt de ervaring	pag. 17
2 – Kernwaarden/-kwaliteiten vaststellen	pag. 18
3 – Kernwaarden uit het verleden	pag. 20
4 – Dit is wie ik ben	pag. 21
5 – Het evalueren van dwingende verlangens	pag. 23
6 – Hoe zou je herinnerd willen worden?	pag. 25
7 – Is dit hoe ik wil zijn?	pag. 26
8 – De natuur van de mind	pag. 29
9 – Van emotionele verstoring naar heldere mind	pag. 30
10 – Wat wil je het allerliefst in je leven?	pag. 31
11 – Samenvattende reflectie	pag. 33
12 – Purushartha - De basisdrijfveren van de mens	pag. 34

Vedanta



Oef. 1 – Mind stuurt de Ervaring

Intro Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 22 – meesterschap over de mind | pag. 17

-1- Wat is het meest moeilijke en hardnekkige probleem voor je op dit moment? Ervaar de intensiteit ervan, en beschrijf het.

Wat is het probleem waar je het meest bezorgd over bent, en waar je het allerliefst een oplossing in wilt zien komen? Gaat het niet goed met je gezondheid? Loopt het niet goed in je relatie? Zijn je financiën een ondraagbare last of bron van grote ongerustheid?

Observeer hoe je innerlijke ervaring volledig verandert op het moment dat je mind zich op het probleem richt. Ervaar de kracht van dit gevoel.

-2- Noem nu iets waar je dankbaar voor/over bent, of een onvergetelijke fijne ervaring die je meemaakte. Beleef de intensiteit ervan.

Denk aan een waardevolle gebeurtenis of aan iemand waar je een diepe waardering voor voelt. Iets dat, of iemand die een groot verschil heeft gemaakt in je leven.

Vraag jezelf waarom je hier zo'n liefde door voelt. Wat is het in die omstandigheid, of in die persoon waar je dankbaar door bent, waardoor je er zo'n goed gevoel over hebt? Ervaar de kracht van dit gevoel.

-3- Observeer hoe je totale ervaring nu compleet anders is sinds je je mind hebt gefocust op iets dat je zo diep waardeert.

Er veranderde niets in de wereld om je heen terwijl je eerst dacht aan je "probleem" en je later aan iets dacht waar je dankbaar voor bent. Je innerlijke ervaring veranderde echter dramatisch. Het demonstreert de kracht van de mind.

_____ * _____
Mind: mind is geen fysiek object, doch de naam die gegeven wordt aan de functies van dit "innerlijk instrument". Het is een benaming voor het proces van de voortdurende, veranderende, gedachten die in ons bewustzijn verschijnen. Dit proces is gebaseerd op de herinnering van complexe series opeenvolgende gedachten. Mind ontvangt de prikkels die de zintuigen oppikken en smelt die om tot één coherente ervaring; het produceert tevens een emotionele respons op de zintuiglijke prikkels (wat bijvoorbeeld kan leiden tot een uitspraak als "ik ben gelukkig" – "ik ben jaloers"). Vaak "consulteert" de mind eerst het intellect, dat vanuit contact met de opgeslagen conditioneringen vaststelt wat de beste respons is. Aan ego vervolgens de taak om die respons om te zetten in actie naar buiten toe.



Oef. 2 – Kernwaarden/-kwaliteiten vaststellen

Intro Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 22 – meesterschap over de mind | pag. 18

-1- Denk aan een situatie waarin je volkomen gelukkig bent.

Een moment waarop je je heel en compleet voelde, tijdloos, en er geen verlangen en angst was. Het was volledig goed zoals het was.

-2- Wat zijn in deze situatie de kernkwaliteiten die je zo gelukkig maken?



Oef. 3 – Kernwaarden uit het Verleden

Intro Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 22 – meesterschap over de mind | pag. 20

-1- Welke kernwaarden waren belangrijk in het leven van je ouders? Waar leefden ze voor?

-2- Wat waren hun dromen, wat wilden ze doorgeven?

-3- Van welke kernwaarden die je hebt, is het duidelijk dat je deze van je ouders meegekregen hebt?

-4- Wat wil jij als kernwaarden meegeven aan je kinderen?

-5- Hoe communiceer je deze voor jou essentiële waarden aan je geliefde, of aan je kinderen?



Oef. 4 – Dit is wie ik ben

Intro Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 22 – meesterschap over de mind | pag. 21

-1- Wie zou je zijn als je totaal vrij zou zijn van angsten en verlangens?

Schrijf in korte statements of met kernwoorden op hoe je leven eruit zou zien als je gelooft dat je totaal vrij bent. Vrij van welke beperkende gedachte dan ook.

Wat zijn je diepste waarden – je KERNWAARDEN – die je dan leeft (wat vind je het allerbelangrijkste in het leven)? Hoe je zou je die leven?



Dit is wie ik ben

Intro Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 22 – meesterschap over de mind | pag. 22

-2- Wanneer was dit in jouw leven al het geval?

Ga nu bij alle kernwaarden die je opschreef na wanneer dit in jouw leven al het geval was en omschrijf kort en bondig, met concrete praktische voorbeelden, wat die momenten en situaties zijn. Geef minimaal 3 voorbeelden per kernwaarde.



Oef. 5 – Het evalueren van dwingende verlangens

Intro Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 22 – meesterschap over de mind | pag. 23

Omgaan met dwingende verlangens die plotseling opkomen. Een oefening waarmee je een gezonde gewoonte kunt ontwikkelen om dwingende verlangens tot rust te brengen door ze te toetsen aan je prioriteiten.

Deel 1 – Bevraag jezelf zodra een dwingend verlangen de kop op steekt.

-1- Benoem het: "hé, dit is een verlangen". Mijn verlangen is:

-2- Als mijn verlangen vervuld zou worden, heb ik dan meer dan ik nu heb?

Word nu stil. Neem de tijd om de vraag door te laten dringen. Geef niet meteen antwoord!

▪ ja ▪ nee ▪ ik weet het niet

En als het antwoord "ja" is: kun je er absoluut (100%) zeker van zijn dat dit waar is?

-3- Waarom wil ik dat wat ik wil?

-4- Wat is de kwaliteit waar ik naar verlang?

-5- Wat krijg ik eigenlijk als ik zou krijgen wat ik wil? Geeft het werkelijk die mate van bevrediging die ik ervan hoop te krijgen?

-6- Wat is de impact v.d. vervulling van mijn verlangen op mijn fysieke gezondheid?

-7- Wat is de impact van de vervulling van mijn verlangen op mijn innerlijke rust?

-8- Wanneer ervaar ik de kwaliteit waar ik naar verlang al in mijn leven, op een manier die past bij wie ik ben, bij wat mijn diepste waarden zijn?

VB:

VB:

Vedanta



Het evalueren van dwingende verlangens

Intro Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 22 – meesterschap over de mind | pag. 24

Deel 2 – Het Verlangen in het Verlangen.

Met deze oefening kun je zien of je op een diepere laag kunt komen. Wat is het verlangen dat onder het huidige verlangen ligt? Als je op een onderliggend verlangen uitkomt kun je daar deel 1 van deze oefening nog eens mee doen.

Verlangen:

En wat is dáárin in het Verlangen?

En wat is dáárin in het Verlangen?

En wat is dáárin in het Verlangen?

En wat is dáárin in het Verlangen?

Vedanta



Oef. 6 – Hoe zou je herinnerd willen worden?

Intro Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 22 – meesterschap over de mind | pag. 25

Deel 1 – Schrijf in de vorm van een grafrede hoe je herinnerd wilt worden.

Hoe zou je graag willen dat anderen zich jou herinneren? Wat zou je graag als bijdrage aan de anderen/de wereld willen achterlaten? Wat zou je door willen geven? Wat van jou wil je dat doorleeft in anderen?

Deel 2 – Lees de grafrede hardop voor aan jezelf, en een keer aan een ander.

Aan welke kernwaarden die voor jou belangrijk zijn wordt in de grafrede gerefereerd?

Deel 3 – Reflecteer op deze waarden.

Hoe zou je deze vanaf nu meer kunnen leven in je dagdagelijkse bestaan?

Vedanta



Oef. 7 – Is dit hoe ik wil zijn?

Intro Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 22 – meesterschap over de mind | pag. 26

-1- Neem een situatie in gedachten waarin iets gebeurt dat je niet fijn vindt en beschrijf wat je reactie daarop was.

Situatie: _____

Kijk nu met een totaal eerlijke blik naar hoe je je gedroeg in die situatie naar de ander en naar jezelf toe.

Wat dacht je? _____

Wat deed je? _____

Wat zei je? _____



Is dit hoe ik wil zijn?

Intro Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 22 – meesterschap over de mind | pag. 27

-2- Overlees nu je antwoorden nog een keer en kijk welke gewoonten en gewoontegedachten in die situatie dominant zijn in je mind.

De gewoonten en gewoontegedachten die ik zie/herken:



Is dit hoe ik wil zijn?

Intro Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 22 – meesterschap over de mind | pag. 28

-3- Vraag jezelf nu bij elke gewoonte(-gedachte) die je geïdentificeerd hebt of dit is hoe je wilt zijn.

Is dit hoe ik mezelf zie? Is dit hoe ik mezelf wil ervaren?

Weerspiegelt de gewoonte(-gedachte) datgene waar ik naar streef? Anders gezegd, is de gewoonte (-gedachte) in lijn met mijn kernwaarden?

Helpt de gewoonte (-gedachte) me bij datgene waar ik naar streef?



Oef. 8 – De natuur van de mind

Intro Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 22 – meesterschap over de mind | pag. 29

-1- Lees onderstaand overzicht aandachtig hardop aan jezelf voor.

<i>Mind voorziet mij van een constante stroom onvrijwillige gedachten die gebaseerd zijn op het verleden.</i>
<i>Mind is geprogrammeerd om te zoeken naar plezier en pijn te vermijden.</i>
<i>Mind drukt zich uit in dualiteit, in de vorm van positieve en negatieve gedachten.</i>
<i>Mind verzet zich tegen het zien van eigen fouten.</i>
<i>Mind neigt naar het beschuldigen van anderen.</i>
<i>Mind twijfelt.</i>

-2- Beschrijf nu een stressvolle situatie uit je leven.

-3- Lees bovenstaand overzicht nog een keer, en stel jezelf na het lezen van elk statement steeds onderstaande vragen.

- Herken je dit in de situatie die je beschreven hebt? Is het waar in jouw ervaring?
- Hoe werkt dit aspect in jouw mind? Geef een concreet voorbeeld uit je eigen ervaring.

Als je je realiseert wat de aard en de werking is van ieders mind, dan geldt:

(1) Je bent niet een slecht mens omdat je een constante gedachtenstroom hebt, of omdat je negatieve, of luie, of beschuldigende gedachten hebt. Je hebt simpelweg een mind!

(2) Je problemen zijn niet jouw problemen, doch kansen om oude gewoonten op te ruimen die niet je diepste verlangens zijn.

Een vreedevolle mind wil zeggen dat je alle ups en downs in je leven ziet voor wat ze zijn: gewoontegedachten, die wat je in de kern bent niet raken!

Vedanta



Oef. 9 – Van emotionele verstoring naar heldere mind

Intro Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 22 – meesterschap over de mind | pag. 30

Volg deze stappen elke keer dat je je niet goed voelt, zelfs als het slechts om een kleine (emotionele) verstoring gaat. Dit is een oefening om als dagelijkse routine te doen. De oefening zorgt ervoor dat je niet in de emotionele verstoring verstrikt raakt (niet “in de film” wordt gezogen), en het zorgt voor een heldere focus, zodat je weet waar aan te werken.

-1- Stel vast dat je een emotionele verstoring ervaart. Identificeer de verstoring en beschrijf deze. *Wat dacht je? | Wat deed je? | Wat zei je?*

-2- Vraag jezelf of dit gevoel je bekend voorkomt. Is het een vertrouwd gevoel?

Als antwoord op deze vraag zul je vrijwel altijd zien dat het gevoel ERG bekend is, en dat je er waarschijnlijk al decennia lang mee te maken hebt.

-3- Geef de intensiteit van het gevoel aan op onderstaande schaal.

| — zwak — | — matig — | — krachtig — | — zeer krachtig — |

-4- Wat is de gedachte die ten grondslag ligt aan dit gevoel? (misschien zijn het meerdere) Welke gewoonte/gewoontegedachte is in die situatie dominant in je mind?

-5- Kun je zien hoe de mind de wereld buiten je de schuld geeft?

-6- Herinner jezelf nu aan het onderstaande. Laat het volledig tot je doordringen.

a) *“Ik kan de situatie niet onder controle hebben. Ik kan alleen controle hebben over hoe mijn mind erop reageert.”*

b) *“Dat ik me voel zoals ik me voel, komt niet door de feitelijke situatie, maar door de manier waarop mijn gedachten die situatie interpreteren.”*

-7- Reflecteer nu op het volgende:

a) *“Als negatieve gedachten mijn mind domineren (waardoor ik negatieve energie voel) is dat dan prettig voor me? Is dat wat ik wil?”*

b) *“Als ik vanuit die gedachte actie onderneem, breng ik dan mijn diepste waarden tot uitdrukking?”*

-8- Terug naar je antwoord bij 4: matcht de gedachte die het gevoel creëert met je diepste waarden?

Is dit hoe je jezelf ziet? | Is dit hoe je jezelf wilt ervaren? | Helpt de gedachte bij datgene waar je naar streeft?

-9- Verander de negatieve gewoontegedachte nu in een gedachte die je diepste waarden wel reflecteert

Welke gedachte zou je graag willen hebben in die situatie i.p.v. de gedachte die je uit evenwicht brengt? | Wat zou jouw ideale gedachte zijn in die situatie? | Welke gedachte zou volledig reflecteren wie je bent?

-10- Denk nu heel precies, nauwgezet deze positieve (doelgerichte) gedachte een aantal maal terwijl je goed de betekenis ervan voelt.

Wat je doet is simpelweg je mind conditioneren met je diepste waarde.

Vedanta



Oef. 10 – Wat wil je het allerliefst in je leven?

Intro Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 22 – meesterschap over de mind | pag. 31

Je kunt vrijwillige – doelgerichte – gedachten niet alleen gebruiken voor transformatie van pijnpunten, maar ook om je visie te cultiveren.

-1- Noem iets dat je ontzettend graag in je leven zou hebben. Hoe ziet dat eruit? Hoe voelt dat? Wat betekent het voor jou?

Wat is het dat je het allerliefst zou willen... je diepste verlangen... dat al vervuld had kunnen zijn als er geen beperkingen zouden zijn?



Wat wil je het allerliefst in je leven?

Intro Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 22 – meesterschap over de mind | pag. 32

-2- Observeer de beperkende gedachten die je mind nu waarschijnlijk produceert.

Mind zal automatisch beperkende gedachten omhoog brengen die je vertellen waarom je niet kunt hebben wat je zo graag wilt. Schrijf ze op.

-3- Pas de 10 stappen “Van emotionele verstoring naar heldere mind” toe op elke pijnlijke gedachte die je mind omhoog brengt.



Oef. 11 – Samenvattende Reflectie

Intro Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 22 – meesterschap over de mind | pag. 33

Pauzeer bij het lezen van onderstaande samenvatting na elk punt om de betekenis van wat je net gelezen hebt goed tot je door te laten dringen. Herhaal deze oefening dagelijks.

-1- Mind is het primaire instrument waarmee ik mezelf ervaar.

Alles wat ik ervaar komt van mijn mind (mijn gedachten).

-2- Mind is super krachtig.

Een kracht die me optilt naar de grootste hoogten en neersmakt in de diepste diepten.

-3- Mind schotelt me onvrijwillige, niet door mezelf gekozen gedachten voor.

Deze onvrijwillige gedachten creëren mijn gevoelens en bepalen mijn handelingen.

-4- Mijn gedachten creëren mijn acties/handelingen – en die brengen mijn waarden tot uitdrukking.

(1) Kijk eerlijk naar je acties en ontdek de waarden die ze uitdrukken.

(2) Word helder over je diepste waarden.

(3) Zijn je acties ermee in overeenstemming?

-5- Eigen jezelf je mind toe m.b.v. vrijwillige/doelgerichte gedachten.

(1) Neem de verantwoordelijkheid op je; jouw probleem is nooit “daarbuiten”.

(2) Begrijp hoe je mind werkt; jouw “problemen” zijn simpelweg gewoontegedachten.

(3) Conditioneer je mind met gedachten die jouw diepste waarden vertegenwoordigen.

Het zorgt ervoor dat je acties harmonieus en plezierig voor je zijn.

-6- Cultiveer je visie en versnel het “meester worden” over je mind.

(1) Creëer positieve doelgerichte intenties/gedachten die je mind zullen conditioneren in lijn met je visie, waardoor je jouw waarden kunt uitdrukken in de wereld, waarmee je dus doelbewust leeft vanuit je hoogste waarden.

(2) Wees voorbereid op het omhoogkomen van je diepste beperkende gewoontegedachten en op de weerstand die ze bieden aan je visie.

(3) Vervang beperkende gewoontegedachten door ondersteunende gedachten.

Meesterschap over de mind betekent niet meesterschap over de gedachten zelf (wat je denkt is immers niet onder de controle van het individu).

Meesterschap over de mind betekent meesterschap over je relatie met je gedachten.



Oef. 12 – Purushartha – De basisdrijfveren van de mens

Intro Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 22 – meesterschap over de mind | pag. 34

— Voor de theorie van de purusharthas zie hoofdstuk 1 —

De Vier Levensdoelen/Drijfveren.

| 1 | Het verlangen naar veiligheid/economische welvaart. | 2 | Het verlangen naar plezier/geluk. | 3 | Het verlangen naar deugdzaamheid/leven volgens ethische normen en waarden (dharmisch leven). | 4 | Het verlangen naar bevrijding.

Toets je onvrijwillige gedachten aan de Basisdrijfveren.

Neem een onvrijwillige beperkende gedachte die tot een emotionele verstoring leidt en kijk welke basisdrijfveren eraan ten grondslag liggen. Werk als volgt met deze en eventueel nog andere onvrijwillige beperkende gedachten:

-1- Beperkende gedachte:

VB: “Ik wil dat je me bemint.”

-2- En dat betekent?

VB: “Ik wil gezien worden.”

-3- Op welke basisdrijfveer kun je de gedachte terugvoeren?

Kies uit: Veiligheid Plezier/Geluk Deugdzaamheid

-4- Waarom komt de gedachte uit deze drijfveer voort?

VB: Drijfveer VEILIGHEID: “Ik ben onveilig als ik niet herkend en geliefd word.”

-5- Welke associaties van je gedachten met drijfveren die er onderliggend aan zijn ontstaan er nu?

VB: “Ik ben veilig als ik bemind word door je.” | “Niet bemind worden is onveilig.” | “Ik ben veilig als ik gezien wordt.” | “Bemind = gezien.” | “Als ik niet gezien wordt dan ben ik onveilig.” | Als ik gezien word dan ben ik veilig.” | Ik ben veilig als jij me ziet.”

-6- Pas de 10 stappen “Van emotionele verstoring naar heldere mind” toe op elke pijnlijke gedachte die je mind omhoog brengt.

Vedanta