



## -24- MEESTERSCHAP OVER DE MIND

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 24 – 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 Ego vervolgens de taak om die respons om te zetten in actie naar buiten toe.*

#### Vedanta



## Oefening – Mind stuurt de Ervaring

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 24 – meesterschap over de mind | pag. 2*

**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 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 Mind.



## Het ontstaan van Gewoontegedachten

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 24 – 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 zal het 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.

## Oefening – Het evalueren van verlangens

### 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:

- 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. 24 – 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. 24 – 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 "gekerfd", 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**



## Oefening – Is dit hoe ik wil zijn?

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 24 – 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 jij iemand zijn die schreeuwt tegen andere mensen? Zie je 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. 24 – 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. "Kennissen" (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. 24 – 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.





## Oefening – De Natuur van de Mind

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 24 – 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. 24 – 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, behoefte 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 ons vrij maakt en heeft de energie om vanuit die kennis te handelen terwijl deze ondertussen kalm en geaard blijft.

### Vedanta



## Beheers je mind met doelbewuste gedachten

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 24 – 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 via een filter van niet onderzochte onvrijwillige gewoontegedachten.

Je mind behoort niet toe aan je onvrijwillige gedachten, het behoort JOU toe. Je kunt het 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. 24 – 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.



## Oefening – van Emotionele Verstoring naar Heldere Mind

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 24 – 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. 24 – 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 het 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



## Oefening – Wat wil je het allerliefst in je leven?

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 24 – meesterschap over de mind | pag. 15*

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

**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?

**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.

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

---



## Oefening – Samenvattende Reflectie

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 24 – meesterschap over de mind | pag. 16*

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

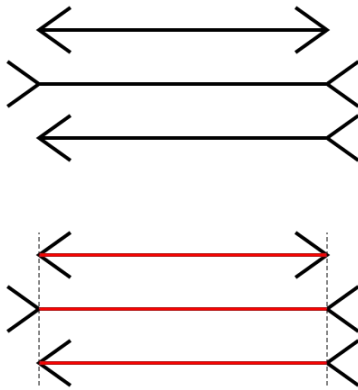




## -20A- BIJLAGE – CONDITIONERING

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 24 – meesterschap over de mind | pag. 17

### Sadhana – Spirituele Training



Zijn de drie lijnen die je hiernaast ziet van gelijke lengte, of... is een van de lijnen langer dan de ander?

Als we naar de bovenste afbeelding kijken dan zien we drie lijnen, waarvan de middelste duidelijk langer lijkt te zijn dan de andere twee. En natuurlijk geloven we wat we zien. Maar als je een liniaal pakt en de lijnen opmeet (zie stippellijnen in onderste afbeelding) blijken ze even lang te zijn.

Het is de beroemde Muller-Lyer illusie. Als je nu gevraagd wordt naar de lengte van de lijnen zul je zeggen wat je weet, maar je zult de middelste lijn toch altijd als de langste blijven zien. Je kunt het causale lichaam – het onderbewuste met daarin de conditioneringen – namelijk niet beletten zijn werk te doen. Ook kun je vanuit het subtiele lichaam – het individu; intellect – niet beslissen de lijnen als even lang te zien, ook al weet je dat ze dat zijn. Het enige wat je kunt doen om de illusie te weerstaan is je waarneming van de lengte van lijnen te wantrouwen zodra er pijltjes aan zitten.

### De Kracht van onze Conditionering

Experimenteel psycholoog en Nobelprijswinnaar Daniel Kahneman beschrijft in zijn boek “thinking, fast and slow” het fenomeen van “systeem-1 en systeem-2”. In Vedanta termen zijn dit codes voor: Systeem-1: het macrokosmische causale lichaam – het onbewuste; Isvara – met daarin: het “persoonlijke” of microkosmische causale lichaam, het onderbewuste, de conditioneringen. Systeem-2: het subtiele lichaam of bewuste mind.

Het experiment met de twee lijnen laat zien hoe waarneming werkt en is een goede analogie voor het verschil tussen ervaring en kennis. De kennis die een ervaring ons geeft wordt opgedaan door de interpretatie van die ervaring via de bewuste mind (systeem-2) en is afhankelijk van de conditioneringen waar de mind door geprogrammeerd is (systeem-1, causaal lichaam). Probleem hierbij is dat we niet weten wat we niet weten, en dus zelfs onwetendheid aanzien voor kennis. Zolang we blind zijn, doch geloven dat we kunnen zien, zal het lijden dat door onwetendheid wordt veroorzaakt blijven voortbestaan.

\* \_\_\_\_\_

**Onwetendheid:** hiervan is sprake als je niet weet wat je ware aard is (non-duaal, puur bewustzijn). Als je gelooft dat je in een dualiteit leeft en je daarom klein, nietig, afgescheiden en “niet goed genoeg” bent, dan wordt dat onwetendheid genoemd. | **Isvara:** de personifiëring van het collectieve dharma (het geheel van fysieke, psychologische en ethische/morele wetten) dat de werking van het manifeste universum beheerst. Het is de onpersoonlijke intelligentie waardoor het manifeste universum geïnformeerd wordt en functioneert volgens de wetmatigheden waaruit het bestaat.

Vedanta



## De Kracht van onze Conditionering

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 24 – meesterschap over de mind | pag. 18

### Wat stuurt ons aan en hoe krachtig is het?

Systeem-1 kun je vergelijken met een informatieverwerker zoals een computer. Het zorgt niet alleen voor het “ruwe materiaal” waaruit een ervaring ontstaat, maar zet het ook in beweging en slaat de indrukken van de ervaring op. Het is ongelooflijk krachtig en “denkt” zo snel dat we vrijwel nooit opmerken hoe, wanneer en met welke informatie het ons aanstuurt (alleen soms achteraf).

*Volgens cognitieve neurowetenschappers kan gesteld worden dat wanneer je kijkt naar systeem 1 en 2 vanuit het perspectief van de hersenfunctie, er bij SYSTEEM-1 sprake is van **40 MILJOEN ZENUW-IMPULSEN** per seconde, terwijl dat bij SYSTEEM-2 een aantal is van **40**, hetgeen betekent dat systeem-1 een miljoen keer sterker en sneller is dan systeem-2!*

Vergeleken met het computermatige vernuft van systeem-1 heeft systeem-2 slechts een marginale slagvaardigheid. Het is een stimulus-respons systeem, waarbij de respons vooraf is vastgelegd door systeem-1, wat duidelijk laat zien dat systeem-1 al het gedrag controleert waar systeem-2 niet alert op is, hetgeen neer komt op zo'n beetje alles dat schijnbaar gebeurt in het moment. Voor de meesten van ons geldt dat systeem-2 – de bewuste mind – zodanig bezet is met voorspelbare gedachten over verleden, heden en toekomst of met welk denkbeeldig probleem het ook maar bezig is, dat het zich niet bewust is van het functioneren van systeem-1.

*Volgens dezelfde cognitieve neurowetenschappers draagt SYSTEEM-2 ongeveer **5%** bij aan al onze cognitieve activiteit, hetgeen betekent dat **95%** van onze beslissingen, acties, bewegingen en gedrag voortkomt uit de onzichtbare werking van SYSTEEM-1 – het causale lichaam – een automatisch proces.*

Er wordt aangenomen dat van de **4 biljoen** stimuli die er per moment beschikbaar zijn voor de bewuste mind, er slechts zo'n **2000** opgeslagen worden, namelijk de stimuli die passen binnen het referentiekader – de conditioneringen – van het betreffende individu.

Over het algemeen bestaan de resterende stimuli niet voor SYSTEEM-2, alhoewel ze het wel degelijk beïnvloeden op ontelbare manieren die niet zichtbaar zijn. Systeem-1 “draait” continu op de achtergrond en leidt ons leven, ook al zijn we het ons niet bewust en denken we dat systeem-2 – de bewuste mind – de beslissingen neemt en ons leven stuurt. Het leven voor de gemiddelde persoon (systeem-2) is als een computerspel; hij of zij doet bepaalde bewegingen om het spel te winnen, maar feitelijk zijn alle mogelijke bewegingen al in het spel voorgeprogrammeerd in systeem-1.

Vedanta



## Vrije Wil

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 24 – meesterschap over de mind | pag. 19*

Er is sprake van een relatieve vrije wil voor systeem-2, in die zin dat we bijvoorbeeld kunnen kiezen of we een sinaasappel of een peer eten, waar we wonen of welk beroep we uitoefenen. Als dat niet zo zou zijn dan zou er geen succes mogelijk zijn voor systeem-2; er zou er geen ontsnappen mogelijk zijn.

Kennis over het functioneren van de twee systemen helpt ons bij het maken van intelligente keuzes en kan tegenwicht bieden aan de extrovertie waartoe de mind gedwongen wordt door de tirannie van de conditioneringen – onze voorkeuren en weerstanden – de stuwende kracht van verlangens en de onzekerheid van het leven.

De relatieve kennis over hoe beide systemen werken kan resulteren in vermindering van psychologische onrust, doch is niet voldoende om ons te bevrijden. Daarvoor is het noodzakelijk om de ware natuur van beide systemen te doorgronden. Hoe zijn ze ontstaan, wat is het verschil tussen beide en wat het is dat ze gemeenschappelijk hebben? Dit wordt – Vedantisch – zelfonderzoek genoemd.

## Bevrijding van onze “programming”

Om een verandering in systeem-1 te bewerkstelligen – om een vreedevolle mind te krijgen c.q. bevrijding van gebondenheid door onwetendheid – moet eerst een permanente cognitieve shift plaatsvinden in systeem-1. De enige manier waarop systeem-2 – de bewuste mind – dat voor elkaar kan krijgen is door een verandering in het intellect te introduceren die vervolgens een verandering op gang brengt in gedachten, gevoelens en acties in systeem-2. Geen gemakkelijke opgave, daar de wortels van systeem-1 – “onwetendheid” genoemd – zich stevig vastgegrepen hebben.

De conditionering die systeem-2 aanstuurt kan veranderd worden in systeem-1, waar het uit voortkomt, door de voortdurende herhaling van de juiste acties, gebaseerd op (zelf-)kennis. Daar het hier gaat over diep gewortelde conditioneringen is dit extreem moeilijk. Uiteindelijk kan alleen zelfonderzoek de onwetendheid permanent teniet doen. Het vergt een constante alertheid om van moment tot moment steeds weer je ware natuur als puur bewustzijn te claimen met elke gedachte, elk woord en elke daad – de basis van het vedantisch zelfonderzoek.

Een andere krachtige methode die hier goed werkt is die van The Work van Byron Katie, waarbij elke gedachte die als beperkend ervaren wordt niet klakkeloos geloofd wordt, doch onderzocht wordt op waarheid. Het zelfonderzoek zorgt er voor dat de grip van de conditioneringen op ons vermindert, waardoor de mind helderder wordt en kan spiegelen wie en wat we werkelijk zijn: puur, non-duaal bewustzijn.

---

NB: Wetenschappers en dus ook Kahneman hebben overigens geen kennis over wie degene is die weet heeft van systeem-1 en systeem-2. Vedanta stelt duidelijk dat dit het pure bewustzijn is waaruit beide systemen bestaan en waarin ze verschijnen en ervaren worden.

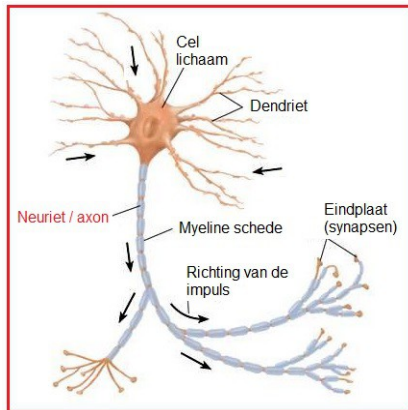
---

**Vedanta**



## Geheugen versus Leren

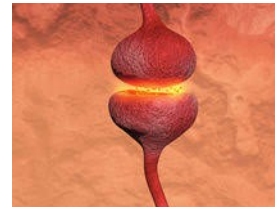
Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 24 – meesterschap over de mind | pag. 20



LEREN is het proces waarmee we kennis vergaren over de wereld en waarmee we onszelf tot nieuw gedrag brengen. Gedurende het leerproces worden neuronen die gezamenlijk “vuren” om een specifieke ervaring voort te brengen zodanig aangepast dat ze er naar gaan neigen om wederom gezamenlijk te “vuren”.

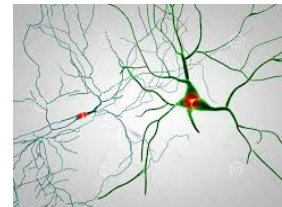
De connectie tussen cellen verandert tijdens het memoriseren/leren, hetgeen de betreffende synapsen versterkt, die op hun beurt de cellen stimuleren om steeds sterkere verbindingen met elkaar te maken. Als twee neuronen herhaaldelijk communiceren op bepaalde plaatsen

(synapsen) dan verbetert dit de efficiëntie van hun onderlinge communicatie. Dit proces wordt "lange termijn potentiëring (versterking) genoemd. Het is het mechanisme waardoor herinneringen voor de langere termijn opgeslagen worden, hetgeen inherent is aan hoe we leren. Het is ook hoe nieuwe conditioneringen zich in de hersenen vormen en oude conditioneringen



versterkt worden of juist hun bindende karakter verliezen. Door voortdurend doelbewust of automatisch – onbewust gedachten te herhalen worden nieuwe patronen gevormd, of bestaande patronen versterkt.

Neurowetenschappers kunnen zien hoe deze patronen neurale netwerken vormen. Als ze eenmaal gevormd zijn dan bieden ze veel weerstand aan verandering. Dit is waarom het doen van zelfonderzoek om de mind te bevrijden van bindende patronen zo moeilijk is. Het herinneren/leren van nieuwe informatie om nieuwe vaardigheden of positieve patronen te ontwikkelen vergt veel en regelmatige oefening.



\*

**Synaps:** uiteinde van uitloper van een neuron. Contactpunt tussen twee neuronen of tussen neuron en spier-orgaan. In de synaps vindt de informatie-uitwisseling plaats, met behulp van een neurotransmitter. Anders gezegd is de synaps de overgangplaats van de ene zenuw naar de andere, waar de informatie van de zenuw wordt overgegeven naar de volgende zenuw.

Vedanta



## Omgaan met het krachtenveld van de Conditioneringen

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 24 – meesterschap over de mind | pag. 21

Dat de meesten van ons zo'n pijn hebben aan het leven komt omdat we alles wat er gebeurt persoonlijk nemen. Leren omgaan met de realiteit van de geconditioneerdheid van de mensheid kan je helpen erin te ontspannen.

### Stap 1 – Besef dat ieder mens is zoals hij of zij geconditioneerd is.

Het gaat er om dat je doordrongen raakt van het feit dat niemand (1) zijn of haar FYSIEKE LICHAAM zelf heeft gekozen, noch (2) het SUBTIELE LICHAAM (mind, intellect, ego, zintuiglijke kwaliteiten), of (3) het CAUSALE LICHAAM – het “programma” dat ons stuurt via de conditioneringen. De wijze waarop de conditioneringen uitwerken wordt daarbij ook nog eens beïnvloed door de drie basisenergieën sattva, rajas en tamas) en vele omgevingsfactoren. Uiteindelijk manifesteren ze zich in de vorm van onze voorkeuren en weerstanden, en worden ze weerspiegeld in onze acties.

### Stap 2 – Reken af met de effecten van conditioneringen die niet stroken met je diepste waarden.

In het contact tussen mensen met hun verschillende geconditioneerdheden ontstaat een krachtenveld. Hoe kun jij in dit krachtenveld zo goed mogelijk je eigen pad blijven bewandelen, en daarin goed voor jezelf zorgen door te leven vanuit je diepste waarden (integriteit)? Als je in een situatie terecht komt die niet goed voelt voor je, dan is het een kwestie van goede zelfzorg om er altijd iets mee te doen.

#### De drie alternatieven die je hebt

VB: Je bent in gesprek met iemand die het heeft over thema's die jou niet boeien.

**(1) Je probeert de situatie zodanig te veranderen dat deze acceptabel wordt voor je.**

Je probeert het gesprek op een onderwerp te brengen dat je wél interesseert.

**(2) Je kunt proberen bij jezelf iets te veranderen (een andere mindset) waardoor je je aan de situatie over kunt geven.**

Je vindt er plezier in, de woorden van de spreker zo letterlijk mogelijk te horen, om verrast te kunnen worden door iets dat je nog niet eerder aan hem of haar had opgemerkt.

**(3) Tenslotte kun je je terugtrekken uit de situatie als opties 1 en 2 niet werken.**

Als je jezelf uit de situatie verwijderd hebt en weer kunt ontspannen, dan kun je de ervaring onderzoeken om te zien wat deze je over jezelf laat zien, zodat de ervaring een leerzame exercitie is geworden.

Sla je de eerste stap over (het besef dat eenieder is zoals hij of zij geconditioneerd is), dan ben je in gevecht met de realiteit. Je denken spint rond gedachten als “hij zou, of zou niet.../ik wil dat, of ik wil niet dat.../ik heb het nodig dat...”. Kortom, je wilt dat de ander – de wereld – de situatie, anders is dan deze feitelijk is. En daar ontstaat het probleem en de pijn. Het doordringen van het besef dat de geconditioneerdheid van onszelf en onze medemens onpersoonlijk is, betekent niet dat we ons als zombies in de wereld voortbewegen. In tegendeel! Het stopt ons gevecht met de realiteit. En als het gevecht stopt, de mind kalmeert en helderheid ontstaat kan een vriendelijke dialoog ontstaan van waaruit meer kans is op het vinden van een oplossing vanuit onze diepste waarden, dan wanneer er door onwetendheid gereageerd wordt vanuit een slachtofferrol en een op overleving gerichte houding.

Vedanta



## We geloven stellig onze eigen “persberichten”

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 24 – meesterschap over de mind | pag. 22*

— Stephen Mitchell —

### **Ons vertrouwde interne verhaal geeft ons een gevoel van eigenheid.**

Er is een specifiek deel van de hersenen – ook wel de “interpreteerder” genoemd – dat door de hedendaagse neurowetenschap beschouwd wordt als de bron van het vertrouwde interne verhaal dat ons een gevoel van eigenheid geeft. Twee vooraanstaande neurowetenschappers geven een beschrijving van de grillige, onbetrouwbare kwaliteit van dat interne verhaal dat door de interpreteerder verteld wordt.

Antonio Damasio beschrijft het als volgt:

"De meest belangrijke openbaring is misschien wel dat de linker hersenhelft van de mens neigt naar het fabriceren van verbale verhalen die niet noodzakelijkerwijs cor-responderen met de waarheid."

Michael Gazzaniga schrijft:

"De linker hersenhelft weeft zijn verhaal zodanig dat het zichzelf en de ander ervan overtuigt dat alles onder controle is. De interpreteerder doet er – als een spindoctor – alles aan om ons persoonlijke verhaal bij elkaar te houden. Om dat te doen, moeten we leren liegen tegen onszelf."

Deze inzichten, die gebaseerd zijn op degelijk experimenteel onderzoek, tonen aan dat we er toe neigen om onze eigen “persberichten” te geloven. Vaak zijn we, terwijl we denken rationeel bezig te zijn, reeds volledig ingesponnen door ons eigen denken. Hetgeen verklaart hoe we in de pijnlijke posities verzeild raken die Katie herkende in haar eigen lijden. De zelfbevraging die zij ontdekte gebruikt een andere – minder bekende – capaciteit van de mind om een uitweg te vinden uit deze zelf gefabriceerde valstrik.

**Vedanta**



## OEFENINGEN

*Introductie Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 24 – meesterschap over de mind*

Vedanta



## Oef. 1 – Mind stuurt de Ervaring

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

**-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 allerlieftst 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. 3 – Kernwaarden uit het Verleden

*Intro Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 24 – meesterschap over de mind | pag. 27*

-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. 5 – Het evalueren van dwingende verlangens

*Intro Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 24 – meesterschap over de mind | pag. 30*

### 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:

-1- "Hé, dit is een verlangen." (identificeer en benoem het verlangen). Observeer het, voel het, beschrijf het.

---

---

---

---

---

-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? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

**Vedanta**









## Oef. 7 – Is dit hoe ik wil zijn?

*Intro Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 24 – meesterschap over de mind | pag. 33*

-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. 24 – meesterschap over de mind | pag. 35*

**-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. 24 – meesterschap over de mind | pag. 36

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

<i>Mind voorziet je 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. 24 – meesterschap over de mind | pag. 37

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. 11 – Samenvattende Reflectie

*Intro Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 24 – meesterschap over de mind | pag. 40*

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.*

---

**Vedanta**





## Oef. 12 – Purushartha – De basisdrijfveren van de mens

Intro Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 24 – meesterschap over de mind | pag. 41

### 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



## Purushartha – De basisdrijfveren van de mens

*Intro Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 24 – meesterschap over de mind | pag. 42*

### Het streven naar Vervulling.

---

Er zijn vier categorieën – Purushartha – waar volgens de Veda's alle motieven uit voortkomen die de mens in beweging brengen om vervulling in dit leven te bereiken. En wanneer verlangen we naar vervulling? Als we ons niet vervuld voelen! Dat we ons niet volledig en permanent vervuld voelen komt omdat we niet geworteld zijn in – en niet leven vanuit – het “weten” dat we in de kern totaal vrij en ongebonden zijn, puur bewustzijn, pure liefde.

Eén van de meest impactvolle conclusies die wij als denkers over onszelf vormen is dat we een klein, nietig, onvolmaakt of misschien zelfs zondig wezen zijn, en dat we veel moeite moeten doen – of zelfs strijd moeten leveren – voor bepaalde dingen in het leven waarvan we hopen dat die ons vervulling zullen brengen.

### De eerste drie Levensdoelen.

---

#### 1- Artha – Het verlangen naar veiligheid/welvaart.

Veiligheid is het eerste basisverlangen van de mens. Denk daarbij niet alleen aan huis/geld/verzekeringen, maar bijvoorbeeld ook aan het zekerstellen van liefde/respect/macht/roem/zakelijk succes. Waarom zoeken we veiligheid? Omdat we ons (permanent) onveilig voelen. De behoefte aan veiligheid kan echter nooit volledig en blijvend bevredigd worden.

#### 2- Kama – Het verlangen naar plezier/geluk.

Als (enigszins) aan de voorwaarden voor veiligheid is voldaan dan willen we gelukkig zijn en streven we plezier na, met al onze beschikbare zintuigen. Deel van het zoeken naar wat we fijn vinden houdt ook het vermijden in van dat wat we niet fijn vinden en niet willen. De factoren die bepalen of we een moment van plezier kunnen vinden zijn echter niet allemaal onder onze controle en veranderen voortdurend. Het najagen van plezier is dus niet effectief om blijvend geluk te vinden.

#### 3- Dharma – Het verlangen naar deugdzaamheid

Dit wordt gezien als voorwaardelijk voor Artha en Kama, omdat het al dan niet bereiken van deze doelen sterk beïnvloed wordt door de mate waarin we handelen in overeenstemming met dharma, de (ethische) normen en waarden die we als samenleving belangrijk vinden.

Een ander aspect van dit levensdoel is dat eens een groot deel van de doelen van veiligheid en plezier bereikt zijn, er een behoefte kan ontstaan “goede werken” te gaan doen om zo vervulling te ervaren. Dit kan enten op de onderliggende gedachte dat we “zondaars” zijn, dat het goed is om onvoorwaardelijke liefde te geven, meer compassie te hebben, boete te doen, kortom, een beter mens te zijn.

---

## Vedanta



## Oef. 12 – Purushartha – De basisdrijfveren van de mens

Intro Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 24 – meesterschap over de mind | pag. 43

### Het fundamentele probleem bij deze levensdoelen.

Het fundamentele probleem met al onze inspanningen in deze drie categorieën is dat ons streven steeds gebaseerd is op het veiligstellen van een bepaald object – materieel of immaterieel zoals gedachten, relaties etc. In de Vedanta terminologie wordt als OBJECT gezien: alles dat verschijnt in het waarnemingsveld van het subject (JIJ). Die objecten maken deel uit van een voortdurend veranderende realiteit: je hebt het object van je verlangen nog niet "binnen" of je verlangen er omtrent verandert... of het object verandert niet of nauwelijks maar in de loop van de tijd ben JIJ degene die verandert... of je aandacht heeft zich inmiddels op iets anders gericht.

Wat feitelijk gebeurt is dat onvervuld verlangen tot spanning leidt. Deze spanning zet ons aan om bevrediging van ons verlangen te zoeken. Zodra het object verkregen wordt geeft dat ontspanning, en een geluksgevoel. Dit geluksgevoel ontstaat doordat er even niets meer te wensen is. We zijn in rust, en voelen ons oké en compleet. De "muur van verlangen" in ons – die spanning, afscheiding veroorzaakte – smelt, waardoor liefde/geluk in ons opborrelt.

Kortom, het maakt iets in ons los dat er al was en voegt niet iets extra's toe aan ons. Als geluk wel in de ander/het object zou zijn, dan zou immers iedereen zich gelukkig moeten voelen door het contact met het bewuste object, en dat is niet zo. Wat er gebeurt is dat we het geluksgevoel projecteren op de ander/het object, waardoor we denken dat de oorzaak van ons geluk daar te vinden is – terwijl dat altijd en alleen in onszelf is – en dan zijn we geneigd er alles voor te doen om die ander/het object niet kwijt te raken.

### Moksha (bevrijding) – Het Vierde Levensdoel.

Sommigen van ons komen in hun leven bij een punt waarop geconcludeerd moet worden dat met alle veiligheid, materiële welvaart, en plezierige dingen in het leven er toch nog steeds een gevoel van onvervuldheid en onvrijheid blijft bestaan. De (fijne) ervaringen die het najagen van welvaart, geluk en deugdzaamheid ons heeft opgeleverd zijn per definitie van voorbijgaande aard, terwijl we verlangen naar datgene wat echt, en dus altijd aanwezig en niet veranderlijk is. Dan begint de spirituele zoektocht naar bevrijding. Je realiseert je dat je geen omgevingsverandering meer wilt, maar een drastische verandering in jezelf. En als dat plaats vindt (*moksha*), dan hoeft niets meer anders te zijn dan het is, en ben je vrij; de strijd is voorbij.

### Samenvatting.

Het streven naar artha, kama en dharma is een voortdurende strijd. Met Moksha eindigt alle strijd omdat je dan de artha en kama (veiligheid en plezier) vindt in jezelf. Dus de 4 doelen kunnen teruggebracht worden naar twee categorieën. Categorie (1) Artha-Kama-Dharma, het streven naar het verkrijgen van de steeds veranderende, schijnbaar echte objecten, en categorie (2) Moksha, de ultieme innerlijke vrijheid.

## Vedanta



## Oef. 13 – Voedingsdiscipline

*Intro Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 24 – meesterschap over de mind | pag. 44*

### Voedingsdiscipline.

---

We neigen ernaar vooral onze mind te voeden – “eten voor de smaak” – in plaats dat we ons lichaam voeden.

- Probeer eens om je niet te concentreren op de smaak van de voeding, maar op het effect ervan op je spijsvertering. Kijk naar het voedsel dat je eet en de hoeveelheden waarin je het consumeert. Vergeet de smaak wanneer je kauwt.
- Kauw elke hap grondig, zodat het voedsel goed met speeksel vermengd wordt (voorvertering). De resterende tijd observeer je de slikbeweging en de weg die het voedsel aflegt.
- Kijk hoe je spijsvertering reageert door te zien wat er met je energiepeil gebeurt nadat de smaak verdwenen is.
- Observeer ook wat het effect is op je energiepeil zodra het voedsel aan het verteren is en in de bloedstroom – (en van daaruit in de cellen – opgenomen wordt).
- Sattvische voeding zal een gevoel van lichtheid en helderheid produceren; tamasische voeding – na complete vertering – zal lusteloosheid, slaperigheid, logheid produceren; en rajasische voeding zal je activeren, stimuleren.

## Oef. 14 – Spraakdiscipline

### Spraakdiscipline vergt alertheid.

---

- Doe een stap terug voordat je spreekt:
  - (1) Denk na over wat je wil zeggen en waarom je het wil zeggen.
  - (2) Is dit wat je het goddelijke zou willen aanbieden?
- AHIMSA: vermijd verbaal geweld; het is kwetsender dan fysiek geweld.
- SATYAM: het spreken van de waarheid; als je iets zegt dan moet je het ook menen. Het ventileren van emotie is iets anders dan waarheid spreken.
- PRIYAM: spreek op een vriendelijke toon, met woorden die mild, zachtaardig, en beleefd zijn.
- HITAM: woorden zouden nuttig moeten zijn voor zowel spreker als luisteraar.

---

Vedanta