



BIJL. 12 – BEVRIJDING VAN BEPERKENDE GEDACHTEN

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 1

— Meditatie voor de purificatie & verstilling van de mind —



Open mind... open hart.

De methodiek waarmee gewerkt wordt is ontwikkeld door Byron Katie ("the work"). Een methodiek van zelfonderzoek die helpt om jezelf te bevrijden uit de grip van beperkende zelfoorden en andere pijnlijke gedachten die je hebt over jezelf, de ander, en de wereld. Het gaat hier niet over het elimineren of anderszins "niet meer hebben" van bepaalde gedachten. De bevrijding zit hem in het feit dat de geloofssystemen die onderliggend zijn aan de gedachten die je hebt, bij nader onderzoek niet waar voor je blijken te zijn. Het gevolg is dat de pijnlijke gedachten daarna minder of zelfs geen grip meer op je hebben. Ze bepalen je niet langer. En als dat wat je belette je vleugels te spreiden wegvalt, dan ervaar je de vrijheid die inherent is aan je ware natuur. De mind opent. Het hart opent.

Wie zouden we zijn zonder onze beperkende gedachten?

Uitgangspunt is dat alle pijn, al het lijden, de frustratie, het ronddraaien in vicieuze cirkels, kortom alle beperking die je ondervindt, haar oorzaak heeft in het feit dat je functioneert vanuit conditioneringen, aannames, verlangens, angsten, kortom gedachten(-constructen) die op de achtergrond als een soort computerprogramma je leven aansturen. Het is je "verhaal". Zonder verhaal kunnen we ons leven niet leven. Er is dus niets mis met verhalen, doch zodra ze ons gevoel van vrijheid en geluk lijken in te perken kan het de moeite lonen ze eens onder de loep te houden. Voorbeelden van beperkende verhalen zijn: "De wereld is vijandig" — "Ik ben niet goed genoeg" — "Ik doe iets verkeerd" — "Er is iets mis met mij".

Meditatie.

Vedanta: "Als je denkt dat je klein en niet "goed genoeg" bent, dan weet je niet wie je werkelijk bent. Er is dan sprake van onwetendheid over je ware aard".



Onwetendheid — het niet weten — is wat aan de basis ligt van alle pijn die we ervaren. Het is dus een kennisprobleem. De oplossing van het probleem is dan ook het verkrijgen van de juiste kennis waarmee helder wordt wat onze ware natuur is.

Het begint met een vaste serie simpele vragen die we onszelf stellen — "DE VIER VRAAGEN EN DE OMKERING". De aandacht gaat naar binnen, en blijft gericht op de eerste vraag die je jezelf gesteld hebt: "Is het waar?" — "Kan ik er absoluut zeker van zijn dat het waar is?" Daarna volgt de rest van de vragen van het zelfonderzoek.

Vedanta



Inhoudsopgave

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 2

■ **I – Het Oordeel over de Ander – Werkblad** *pag. 3*

Het invullen van dit werkblad heeft als doel om beperkende gedachten / overtuigingen naar boven te laten komen waar je het onderzoek met de 4 Vragen & de Omkeringen op toepast.

■ **II – Het Oordeel over de ander – Toelichting** *pag. 8*

Toelichting bij het invullen van het werkblad “Het oordeel over de ander”.

■ **III – De 4 Vragen & de Omkeringen – Korte Checklist** *pag. 10*

Korte checklist om te gebruiken bij het bevragen van een beperkende gedachte waar je licht in wilt brengen. Zie oranje deel voor uitgebreide versie met toelichting.

■ **IV – De 4 Vragen & de Omkeringen Gids** *pag. 11*

Toelichting op de onderzoeksvragen van The Work die je gebruikt om de gedachten die je als pijnlijk ervaart te bevragen op hun waarheidsgehalte.

■ **Bijl. 1 – Hulpmiddelen bij het stellen van de vragen** *pag. 21*

Soms lijkt de gedachte die je kwelt een onomstotelijk, “niet onderzoekbaar” feit te zijn. Hier vind je hulpmiddelen die werkbare thema's kunnen opleveren voor je onderzoek.

■ **Bijl. 2 – De omkering naar “Mijn Denken”** *pag. 23*

■ **Bijl. 3 – Zeven redenen waardoor je onderzoek kan vastlopen** *pag. 25*

■ **Bijl. 4 – Wat te doen als er geen duidelijk verhaal is** *pag. 30*

Soms voel je je verstoord of ronduit ongelukkig, en kun je niet de vinger leggen op wat de oorzaak is. Hier vind je hulpmiddelen om de onderliggende gedachten helder te krijgen.

■ **Bijl. 5 – Conditionering & Vrije Wil** *pag. 39*

Achtergrond en kracht van onze conditioneringen. Inzicht in het krachtenveld dat onderliggend is aan al onze beperkende gedachten.

■ **Bijl. 6 – Luisteren naar het lichaam** *pag. 45*

Op welk verhaal is het lichaam aan het reageren?

■ **Bijl. 7 – Het Causale Lichaam** *pag. 46*

Bron van onze conditioneringen en gedachtepatronen.

■ **Bijl. 8 – Reacties & Emotie Lijsten** *pag. 53*

Ter inspiratie bij vraag 3 (hoe reageer je?) en vraag 4 (wie zou je zijn?).

■ **Bijl. 9 – Lijst van Universele Gedachten** *pag. 55*

■ **Bijl. 10 – Het leven is geen verhaal – Yuval Noah Harari** *pag. 56*

Vedanta



Deel II – Toelichting bij werkblad “Oordeel over de ander”

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 8

© Byron Katie, Inc. | all rights reserved | www.thework.com

Hoe gebruik je het werkblad “Oordeel over de ander”?

Denk aan een steeds weerkerende situatie die je onmiskenbaar stress oplevert; het kan ook een situatie zijn die zich maar eenmaal voorgedaan heeft, maar je nog steeds stress geeft.

- ◇ Schrijf over iemand (dood of levend) die je nog niet voor de volle 100% vergeven hebt. Gebruik korte, eenvoudige zinnen.
- ◇ Censureer jezelf niet, probeer de kwaadheid of pijn volledig te ervaren alsof de situatie waar het om gaat zich op dit moment voordoet en gebruik deze gelegenheid om je oordelen op papier te uiten.
- ◇ Bij de beantwoording van de vragen ga je steeds uit van die specifieke situatie, tijd en locatie.
- ◇ Als je de lijst volledig ingevuld hebt lees hem dan een keer rustig door van begin tot einde.
- ◇ Herschrijf vervolgens alle antwoorden die niet bondig genoeg zijn, c.q. die meerdere statements bevatten. VB.: “Ik ben boos op Paul omdat hij mij altijd denigrerend behandelt en probeert zich snel uit de voeten te maken zodra hij mij ziet.”

Maak hier twee statements van en kort ze als volgt in:

| 1 | “Paul behandelt mij altijd denigrerend”.

| 2 | “Paul probeert zich snel uit de voeten te maken zodra hij mij ziet”.

Moeite om iets of iemand te vinden om over te schrijven?

Kijk televisie, lees de krant of lees een boek en schrijf dan een worksheet alsof je zelf het probleem hebt dat je net gezien of gelezen hebt. VB: als je nieuws hebt gelezen over een moord of een detectivefilm op de tv hebt gezien, schrijf dan een worksheet vanuit het gezichtspunt van iemand die een moord zou plegen voor iets dat hij/zij gelooft. Of wees de versmadede geliefde die zijn afwijzing niet kan verdragen en die verteerd wordt door jaloezie. Antwoord de vier vragen (“is het waar” etc.) alsof je ze voor de allereerste keer ziet en kijk waar de overtuigingen van de hoofdpersoon overlappen met die van jou.

Vedanta



Deel II – Toelichting bij werkblad “Oordeel over de ander”

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 9

© Byron Katie, Inc. | all rights reserved | www.thework.com

Waarom het werkblad “Oordeel over de ander”?

Voorbij de blinde vlekken.

Over het algemeen zien we helder wat er bij een ander aan de hand is, wat de 'verborgen agenda' is... wat de ander nalaat te doen... wat hij/zij beter zou kunnen doen... we kunnen hem of haar zelfs advies geven. Bij onszelf zien we meestal minder helder wat er speelt (“blinde vlekken”). Aangezien de ander ons spiegelt waar we zijn in onze ontwikkeling kan je reactie op de ander je terug brengen bij jezelf.

Als je The Work doet, dan ga je zien wie jij bent, door te zien wie jij denkt dat de ander is. En uiteindelijk ga je zien dat alles buiten jou een reflectie is van je eigen denken. Jij bent de verteller van het verhaal, de projector die alle verhalen projecteert, en de wereld is het geprojecteerde beeld van jouw gedachten.

Het observeren – en neerschrijven (“stopzetten”) van de gedachten die je hebt over de ander levert dus een schat aan informatie op over jezelf die je misloopt als je alleen maar met de jou al bekende thema's werkt (het steeds weer in dezelfde 'groeve' terecht komen).

Je werkt niet met andere mensen, maar met concepten.

Als je direct start met het onderzoeken van de oordelen over jezelf, dan komen je antwoorden meestal vanuit een bepaald motief en met oplossingen die al bekend zijn voor je, waardoor er geen “eye-openers” zijn.

De informatie uit het door jou ingevulde werkblad beschrijft hoe jij in het leven staat; het laat het hele spectrum van je persoonlijk leven zien. Het is daarbij goed om je te realiseren dat je niet aan het werken bent met andere mensen, maar dat je aan het werken bent met concepten.

Vedanta



Deel III – 4 Vragen & de Omkering – Korte Checklist

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 10

© Byron Katie, Inc. | all rights reserved | www.thework.com

Pas op elke stressvolle gedachte over iemand die je niet voor 100% vergeven hebt onderstaande 4 vragen en de omkering(en) toe.

1 - Is het Waar?

Antwoord: Ja of Nee - Bij Nee → door naar vraag 3.

2 - Kun je er Absoluut (100%) zeker van zijn dat het waar is?

Antwoord: Ja of Nee.

3 - Wat zijn je reacties/wat gebeurt er als je die gedachte gelooft?

Wat voor emoties komen op als je de gedachte gelooft?

Beschrijf wat er gebeurt in je lichaam als je de gedachte gelooft.

Brengt de gedachte rust/vrede in je leven of stress?

In wiens business ben je mentaal als je die gedachte gelooft?

Je eigen business Andermans business "God's" business

Welke "film" speelt zich af... welke beelden over verleden en toekomst zie je als je de gedachte gelooft?

Hoe heb jij je leven geleefd terwijl je de gedachte geloofde?

Hoe behandel je de ander als je de gedachte gelooft? Wat zeg/doe je?

Hoe behandel je jezelf als je de gedachte gelooft?

Waarom ben je niet in staat als je de gedachte gelooft?

4 - Wie of wat zou je zijn zonder deze gedachte?

5 - De Omkeringen.

Kijk nu welke "omkeringen" je kunt vinden. Geef per omkering drie praktische, concrete voorbeelden die laten zien dat de omkering net zo waar is of zelfs meer waar dan de oorspronkelijke gedachte.

VOORBEELD oorspronkelijke gedachte: "PAUL ZOU ME MOETEN BEGRIJPEN."

| 1 | **Omkering naar het tegenovergestelde:** "Paul zou me niet moeten begrijpen".

| 2 | **Omkering naar de ander:** "Ik zou Paul moeten begrijpen".

| 3 | **Omkering naar jezelf:** "Ik zou mezelf moeten begrijpen".

Vedanta



Deel IV – De 4 Vragen & de Omkering Gids

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 11

© Byron Katie, Inc. | all rights reserved | www.thework.com

Wil je de waarheid echt leren kennen?

Onderzoek je negatieve beweringen/oordelen één voor één, met behulp van de 4 vragen & de Omkeringen. Ga na het stellen van een vraag met de aandacht naar binnen; sluit je ogen, neem de tijd en wacht op de antwoorden die naar boven komen. The Work is MEDITATIE; het gaat om zelfrealisatie, bevrijding... niet om te proberen je mind te veranderen, uit te vinden wat goed of slecht is of wie er schuld heeft. Als je deze gids gebruikt voor de begeleiding van een sessie: bij ► vind je de te stellen vragen.

► 1. Is het Waar?

Antwoord: JA of NEE –

Bij JA → ga door naar vraag 2 – Bij NEE → ga door naar vraag 3.

Wat is de realiteit van de situatie? Wat is de feitelijke situatie?

Als je antwoord op de vraag “IS HET WAAR?” een JA is, vraag jezelf dan wat de realiteit is van de situatie; wat is de feitelijke situatie? Dit is vaak de eerste vraag om jezelf te stellen als er een “zou moeten” in de gedachte zit die je onderzoekt. “Hij zou moeten” – terwijl hij het niet doet – is een gedachte die in strijd is met de realiteit.

De werking van de vraag “Is het waar?”

De focus bij het beantwoorden van de vraag "Is het waar?" ligt op ruimte/vrijheid creëren. Dat is waarom je het onderzoek doet. Niet om inzicht te verwerven, gelijk te krijgen, het juiste antwoord te vinden, en al zeker niet om de 'schuld'-vraag.

Het begrijpend ontmoeten van de gedachte.

Bij vraag 1 (“Is het waar?”) kan de onwaarheid van de bewering onderkend en toegegeven worden. De vraag helpt meestal - terwijl we de overtuigingen zin voor zin onderzoeken - om helder te krijgen dat niets van wat we opschreven waar is. Dat is wat we verstaan onder het begrijpend ontmoeten van elke gedachte. In onze onschuld geloofden we ons eigen denken. We hadden geen manier om te begrijpen dat het niet waar was. Als je jezelf vraagt “Is het waar?” dan begint de mind te openen. Alleen al het feit dat je bereid bent in overweging te nemen dat een gedachte niet waar zou kunnen zijn, zorgt voor verlichting, voor verheldering van de mind.

Als de stressvolle gedachte niet waar blijkt te zijn dan ben je aanwezig buiten je verhaal.

Katie: “De conditie van de mind is van nature vredevol. Dan plopt er een gedachte omhoog, je gelooft hem en... de vrede lijkt te verdampen. Je bemerkt direct een gevoel van stress, een gevoel dat je laat weten dat je in gevecht bent geraakt met de realiteit; je gelooft de gedachte. Als je de gedachte achter het gevoel be vraagt en beseft dat deze niet waar is, dan ben je aanwezig buiten je verhaal. Het verhaal valt weg in het licht van puur bewustzijn en alleen het bewustzijn van dat wat werkelijk IS, blijft over. Vrede is wie je bent zonder een verhaal, totdat... het volgende stressvolle verhaal omhoog komt (en gelooft wordt).”

Vedanta



Deel IV – De 4 Vragen & de Omkering Gids

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 12

© Byron Katie, Inc. | all rights reserved | www.thework.com

► 2. Kun je er absoluut (100%) zeker van zijn dat het waar is?

Antwoord: JA of NEE

Kan ik absoluut zeker zijn dat ik gelukkiger zou zijn, of dat mijn leven beter zou zijn, als ik zou krijgen wat ik wil?

Is het echt wat ik nodig heb?

Kan ik absoluut zeker weten dat wat ik denk nodig te hebben uiteindelijk het beste is voor mij?

Meditatie.

Antwoord niet meteen. Neem de tijd om de vraag tot je door te laten dringen. Het kan zijn dat er nog niet meteen een NEE komt, maar dat er wel twijfel ontstaat en dat je je wat zachter voelt worden.

Als er een JA blijft komen, ga dan gewoon verder met vraag 3, 4 en de omkeringen.

Het bijzondere moment waarop mind en hart zich openen.

Als er een NEE komt als antwoord op de vraag "Is het waar/kun je er absoluut zeker van zijn dat het waar is?" dan is dat een belangrijk moment; immers, er begint nu iets te schuiven in wat je eerder zonder meer geloofde. De NEE doorbreekt een oud patroon van denken en je hebt even nodig om de impact ervan te bevatten.

De valkuil is om er te snel aan voorbij te gaan en meteen door te gaan naar de volgende vraag. Als je even pauzeert om het antwoord op je in te laten werken dan mis je het bijzondere moment waarop mind en hart zich openen.

Vastlopen bij de beantwoording van de vragen 1 en 2.

Dit kan komen doordat je in het statement dat je onderzoekt een woord gebruikt dat te vaag/abstract is, en/of een complex aan betekenissen heeft. Inventariseer dan eerst wat je exact bedoelt met het betreffende woord. En gebruik dan de relevante subvragen bij vraag 3 of kijk in bijlage 1 ("hulpmiddelen"); het kan je nieuwe statements opleveren waar je beter mee kunt werken.

Het kan ook zijn dat het statement dat je kwelt een onomstotelijke waarheid lijkt te zijn; gebruik ook dan de tips uit de bijlage 1 ("hulpmiddelen").

Vedanta



Deel IV – De 4 Vragen & de Omkering Gids

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 13

© Byron Katie, Inc. | all rights reserved | www.thework.com

► 3. Wat zijn je reacties, wat gebeurt er als je die gedachte gelooft?

Wat gebeurt er als je gelooft “Paul moet me begrijpen” en hij doet dat niet?

Wat voor gevoelens komen omhoog als je die gedachte denkt?

Neem waar in welke mate ze je lichaam overnemen.

Waar nemen ze je mee naar toe?

Waarheen reist je mind als je die gedachte gelooft?

Subvragen.

| 1 | Wat voor emoties komen op als je die gedachte gelooft?

| 2 | Wat gebeurt er in je lichaam als je die gedachte gelooft?

| 3 | Brengt die gedachte RUST (vrede) in je leven of STRESS?

| 4 | In wiens business ben je (mentaal) als je die gedachte gelooft:

Je eigen business Andermans business “God's” business

Als je denkt dat iemand of iets anders dan jijzelf moet veranderen, dan ben je mentaal niet met je eigen zaken bezig (niet ‘in je eigen business’). Natuurlijk voel je je dan geïsoleerd, eenzaam en gestrest. | God's business: (1) een natuurgebeuren zoals bijv. een tsunami. (2) een verwijzing naar de “God” van jouw begrip, inzicht; het begrijpen dat het is zoals het is.

| 5 | Welke “film” speelt zich af... welke beelden over verleden/toekomst zie je als je de gedachte gelooft?

Je wordt a.h.w. gehypnotiseerd door de film waarin je terecht bent gekomen. Wat is het voor film? | Wat gebeurt er in je mind, hoe reageer je als je deze film (“in je hoofd”) aan het bekijken bent en je de gedachte die je hebt, gelooft? | Je ziet de film / de beelden... ben jij dat of zijn het beelden?

| 6 | Hoe heb je je leven geleefd terwijl je die gedachte geloofde?

Hoe leef je je leven als je die gedachte gelooft?

| 7 | Wanneer, waar en op welke leeftijd kwam die gedachte voor het eerst bij je op?

Vedanta



Deel IV – De 4 Vragen & de Omkering Gids

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 14

© Byron Katie, Inc. | all rights reserved | www.thework.com

Subvragen (bij 3) vervolg.

| 8 | Hoe behandel je die persoon en anderen als je deze gedachte gelooft?

Wat zeg je of doe je precies? Wie val je vanuit de mind aan en hoe?

| 9 | Hoe behandel je jezelf als je die gedachte gelooft?

| 10 | Komen er verslavingen of obsessies bij je op?

Heb je zelfhaat gedachten? Zo ja, welke?

| 11 | Wat vrees je dat er zou gebeuren als je die gedachte niet gelooft?

| 12 | Wat levert het je op om deze gedachte te geloven?

| 13 | Waartoe ben je niet in staat als je die gedachte gelooft?

| 14 | Kun je een reden zien om die gedachte te laten vallen?

Ja: vóórdát de gedachte verscheen was ik ontspannen en in vrede, nádat de gedachte verscheen voelde ik me gespannen, gestrest.

| 15 | Kun je één stressvrije reden vinden om bij deze gedachte te blijven?

Geef één reden die je geen pijn of stress oplevert als je de gedachte gelooft (in principe is het antwoord NEE. Als er toch een reden omhoog komt vraag dan: “Brengt deze reden je vrede of stress?” | “Is deze reden ècht stressvrij?”

Met de beantwoording van vraag 3 beginnen we de interne oorzaak en het effect bewust te worden. Het wordt duidelijk dat er een ongemakkelijk gevoel ontstaat wanneer je de gedachte gelooft... een verstoring die kan variëren van licht oncomfortabel tot angst of paniek. Probeer jezelf zo goed mogelijk te verplaatsen in de situatie en ervaar weer wat je toen ervoer. Doordat je bij vraag 1 tot het besef kwam dat de gedachte NIET WAAR is voor je, ben je bij de beantwoording van vraag 3 feitelijk aan het kijken naar de KRACHT VAN EEN LEUGEN.

Het is belangrijk om je te realiseren dat zelfonderzoek gaat over BEWUSTWORDING, en NIET over 'LOSLATEN' van de gedachte (wat onmogelijk is). Er wordt niet van je gevraagd om de gedachte los te laten! Zelfonderzoek gaat over het BEWUSTWORDEN VAN WAT WAAR IS VOOR JOU, door heldere aanwezigheid en onvoorwaardelijke zelfliefde.

Vedanta



Deel IV – De 4 Vragen & de Omkering Gids

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 15

© Byron Katie, Inc. | all rights reserved | www.thework.com

► 4. Wie of wat zou je zijn zonder deze gedachte?

| 1 | Wie zou je zijn als je deze gedachte niet zou geloven?

| 2 | Hoe of wat was je voordat je de gedachte had?

| 3 | Hoe zou je leven er uit zien zonder deze gedachte?

| 4 | Sluit je ogen, stel jezelf voor in de betreffende situatie, met de persoon waar het om gaat. “Kijk” naar die persoon c.q. situatie zónder de gedachte. Wat zie je?

| 5 | Hoe is je gevoel over hem/haar zonder het verhaal?

Welke gemoedstoestand prefereer je... met of zonder je verhaal? Welke voelt vriendelijker... vredevoller?

Andere manieren van formuleren.

Wie zou je zijn als je die gedachte nooit meer zou hebben – als het onmogelijk voor je was om zo'n gedachte te denken?

Wie zou je zijn als de gedachte - hoe hard je het ook zou proberen - gewoon niet meer terug zou komen?

Stel je voor dat je deze persoon voor de allereerste keer ontmoet, zonder enige overtuiging over hem/haar.

Wie ben je nu, op dit moment, hier zittend zonder die gedachte?

Kijk naar de persoon. Je plakte een verhaal op hem of haar. Als je dat verhaal nu weglaat, wat zie je dan?

Vedanta



Deel IV – De 4 Vragen & de Omkering Gids

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 16

© Byron Katie, Inc. | all rights reserved | www.thework.com

De omkeringen bij “Oordeel over de ander”-werkblad nrs. 1 t/m 4

Draai nu de beweringen/statements om die je vond bij de nummers 1 t/m 4 van het “oordeel over de ander” – werkblad. Of misschien heb je het werkblad niet ingevuld maar heb je een losse gedachte/overtuiging waar je mee aan het werken bent. De omkeringen bieden de mogelijkheid om het tegenovergestelde te ervaren van datgene waarvan je dacht dat het waar was.

► Kijk welke omkeringen je kunt vinden.

Voorbeeld: Paul zou me moeten begrijpen.

Omkering naar het tegenovergestelde.

Paul zou me niet moeten begrijpen [tenzij hij het wel doet...]

Omkering naar de ander.

Ik zou Paul moeten begrijpen [zeker als hij mij niet begrijpt...]

Omkering naar jezelf.

Ik zou mezelf moeten begrijpen [dat is namelijk mijn job, niet de zijne...]

Deze “omkeringen naar jezelf” leveren je waardevol advies op voor verhoging van de kwaliteit van je eigen leven (Ik wil dat ik/ik zou/ik heb het nodig dat..)

► Geef per omkering minstens 3 concrete voorbeelden

Geef voorbeelden van situaties in je leven die aantonen dat de omkering net zo waar is als het oorspronkelijke concept of zelfs meer waar. Wanneer was het, waar, met wie?

Een omkering kan slechts als een concept - niet echt - lijken voor je... De mind is niet overtuigd totdat het ziet dat de omkering echt is. Dat is de reden dat je zoekt naar drie concrete, praktische voorbeelden die illustreren dat de omkering waar is, waarbij je het voorbeeld zo gedetailleerd mogelijk beschrijft.

► Geef nu bij elke omkering aan waar je deze nu al in je leven ervaart.

► Leef de omkering! je de omkering!

Als je de omkering zou leven, wat zou je dan doen, hoe zou jij je leven anders leven? Welke omkering wil je gaan leven de komende tijd? Neem actie naar de ander om het goed te maken.

Bij het zoeken naar de voorbeelden bij een omkering begin je in een andere polariteit te denken – een polariteit die veel vriendelijker is dan die waar je tot dan toe in leefde. De omkering is de gronding – de terugkeer naar de realiteit, daar de waarheid je laat zien wie je bent zonder je verhaal.

Vedanta



Deel IV – De 4 Vragen & de Omkering Gids

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 17

© Byron Katie, Inc. | all rights reserved | www.thework.com

De Omkeringen bij “Oordeel over de ander”- werkblad nr. 5

Hij/zij is... | Ik ben...

► Lees de lijst met kwalificaties een keer hardop voor. (“Paul is...”)

Merk bij de negatieve kwalificaties op of deze gedachten je rust/vrede geven of stress.

► Doe het nu een keer met jouw naam boven de lijst. (“Ik ben...”)

Of anders geformuleerd: “waar/hoe ben ik (bijv. arrogant) als het over (de situatie met) Paul gaat.”

- | 1 | Sta steeds even stil bij elke kwalificatie en vraag jezelf: Herken ik dat bij mezelf/herken ik dat in mij – nu of ooit op enig moment in mijn leven?

Als je jezelf vraagt: "herken ik dat in mij?", dan zorgt alleen deze 180° draai van de focus al voor rust. Je bent weer terug in "eigen business"; de aandacht keert naar binnen en er komt een gevoel van stevigheid/basis. En dan heb je nog niet eens voorbeelden van de waarheid van de omkeringen gezocht ...

- | 2 | Geef per kwalificatie 3 voorbeelden van de waarheid van deze omkering naar jezelf.

- | 3 | Zijn er kwalificaties bij die NIET van toepassing lijken op jou?

Ga in gedachten weer terug naar de situatie en onderzoek terwijl je alles weer levendig meemaakt hoe/waarom je toen, in die situatie die kwalificatie bij jezelf herkent.

► Doe het nu een keer terwijl je elke kwalificatie omkeert.

Lees de lijst met kwalificaties nog een keer hardop voor, waarbij je elke kwalificatie in het tegenovergestelde verandert.

VB: "Paul is arrogant" wordt: "Paul is nederig". Onderzoek nu hoe/waarom Paul toen in die situatie nederig was.

Vedanta



Deel IV – De 4 Vragen & de Omkering Gids

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 18

© Byron Katie, Inc. | all rights reserved | www.thework.com

De Omkeringen bij “Oordeel over de ander”- werkblad nr. 6

► Omkering 1 – Ik ben bereid...

VB: *“Ik wil nooit meer een ruzie meemaken met Paul.”* → *“Ik ben bereid om een ruzie met Paul mee te maken.”* Spreek de zin hardop uit.

De omkering "Ik ben bereid" is belangrijk omdat het (weer) zou kunnen gebeuren! Het kan daadwerkelijk gebeuren – het kan in je mind gebeuren – zo zijn gedachten. Totdat we ze begrijpen, doorgrond hebben, geloven we ze. En als we ze geloven brengt de stress ons weer terug naar zelfonderzoek. The Work maakt ons wakker, zodanig dat we kunnen zien wat echt is en wat we ons ingebeeld hebben. Het laat ons het verschil zien. Het gaat erom dat je in het huidige moment ziet wat de werkelijkheid is.

► Omkering 2 – Ik kijk er naar uit...

VB: *“Ik wil nooit meer een ruzie meemaken met Paul.”* → *“Ik kijk er naar uit om een ruzie met Paul mee te maken.”* – Spreek de zin hardop uit en observeer je reactie.

Bij deze omkering gaat het erom al je gedachten en ervaringen met open armen te verwelkomen, daar deze tonen waar je nog steeds in gevecht bent met de realiteit. Als je ook maar enig verzet voelt bij een gedachte dan is je werk nog niet gedaan. Als je je oprecht kunt verheugen op ervaringen die oncomfortabel zijn geweest, dan is er niets meer te vrezen; je ziet alles als een cadeau dat je bevrijding kan brengen.

De omkeringen bij 6 gaan over het omarmen van alles dat het leven brengt. Het uitspreken van "Ik ben bereid" en "Ik kijk er naar uit"... creëert openheid, creativiteit en flexibiliteit. Eender welke weerstand je hebt wordt verzacht, waardoor je meer helderheid kunt ervaren in plaats van het wanhopig gebruiken van wilskracht om de situatie uit je leven te elimineren.

Zodra je je realiseert dat lijden en het je oncomfortabel voelen een oproep is tot zelfonderzoek, dan kan het zijn dat je daadwerkelijk begint uit te zien naar oncomfortabele gevoelens... dat je ze gaat zien als vrienden die je laten zien wat je nog niet grondig genoeg onderzocht hebt. Het is niet langer nodig om te wachten tot mensen of situaties veranderen opdat jij vrede en harmonie kunt ervaren.

Het uitspreken en doorvoelen van “Ik kijk er naar uit” verbindt je met het leven zoals het zich ontvouwt – innerlijke vrijheid drukt zich dan uit als een zich liefdevol en met gemak bewegen in de wereld.

Vedanta



Deel IV – De 4 Vragen & de Omkering Gids

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 19

© Byron Katie, Inc. | all rights reserved | www.thework.com

Leef de Omkeringen!

Eerlijkheid creëert de intimiteit waar we zo naar verlangen.

Zelfrealisatie is niet compleet zolang het niet geleefd wordt en zich dus weer spiegelt in je handelingen/acties. Leef de omkeringen! Als je inziet hoe je anderen de les hebt gelezen - letterlijk of in gedachten - ga dan naar hen terug en 'maak het goed'... breng verandering in de situatie... door te vertellen hoe moeilijk je het zelf vindt om te doen wat je wilde dat zij zouden doen. Vertel over de verschillende manieren waarop je hem/haar manipuleerde en voor de gek hield, hoe je kwaad werd... seks, geld, of het schuldgevoel van de ander gebruikte om te krijgen wat je wilde. Als je dit doet op een eerlijke, niet-manipulatieve manier en dus daadwerkelijk de omkering leeft, dan kan dat een intimiteit brengen die anders onmogelijk zou zijn in de betreffende relatie.

Deel uitsluitend over je eigen aandeel in de situatie.

Verslag doen over de ontdekkingen over jezelf is een krachtige manier om je zelfrealisatie meer solide te laten worden. Je deelt met degene waarover je oordeelde wat je geleerd hebt uit je omkeringen. Je deelt uitsluitend over **JOUW AANDEEL** in de situatie en nadrukkelijk **NIET** over het aandeel van de ander. Door te delen over de ontdekkingen over jezelf kun je er zelf naar luisteren in de aanwezigheid van tenminste twee getuigen: de ander en jezelf. Je geeft het en ontvangt het. Als je ziet hoe moeilijk het soms is om je eigen omkeringen te leven (wat je als "advies" voor de ander had) dan sta je dus weer op gelijke voet met die ander waarover je zo oordeelde.

De omkering van "Hij loog tegen mij" kan zijn: "Ik loog tegen **HEM**". Noteer nu zoveel mogelijk van je eigen leugens. Als je de ander vertelt over je ontdekkingen, let er dan op dat je het **ALLEEN** over je eigen leugens hebt en **NIET** over de leugens van de ander; zijn leugens zijn zijn zaak. Dit gaat om jouw bevrijding (jouw zaak).

Excuus aanbieden... het "goedmaken".

Als je nog meer en sneller bevrijding wilt ervaren kun je de ander je excuses aanbieden... mits deze uit je hart komen. Onder "goed maken" wordt verstaan dat je dat wat je als 'slecht' waarnam bij de ander corrigeert door in te zien dat dit een incorrecte waarneming van je was. Een excuus vanuit het hart is een manier om een fout ongedaan te maken en weer opnieuw te beginnen op gelijkwaardige en schuldvrije basis. Excuses aanbieden c.q. het "goedmaken" doe je voor jezelf. Het gaat hier om je eigen gemoedsrust. Vrede is dat wat je al bent, zonder een verhaal.

Vedanta



Deel IV – De 4 Vragen & de Omkering Gids

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 20

© Byron Katie, Inc. | all rights reserved | www.thework.com

In vrijheid leven.

De omkering 'leven' gaat verder dan het betreffende incident... het strekt zich uit tot alle vergelijkbare incidenten die zich in de toekomst kunnen voordoen. Als je door je zelfonderzoek bijvoorbeeld inziet dat je iemand pijn hebt gedaan in het verleden, dan... stop je vanaf dat moment met het pijn doen van wie dan ook. Als het toch weer een keer gebeurt... vertel de ander dan waarom je het deed, wat het was dat je bang was te verliezen of wat je van hem/haar wilde hebben. En je begint weer opnieuw... met een schone lei. Dit is een krachtige manier om in vrijheid te leven.

≈

Byron Katie: "Ik heb een man gekend die zijn vrijheid serieus nam. Hij was een junkie geweest en een dief, had veel inbraken op zijn naam staan en... was daar goed in geweest. Nadat hij een tijdje The Work gedaan had maakte hij een lijst met daarop de namen en adressen van iedereen van wie hij iets gestolen had en hij noteerde wát hij van hen gestolen had, voor zover hij zich dat nog kon herinneren. Het werd een behoorlijk lange lijst. En toen begon hij aan de omkering. Hij wist dat hij in de gevangenis zou eindigen en toch... hij moest doen wat juist voor hem was. Hij bezocht alle huizen en klopte aan. Hij was een Afro-Amerikaan, en sommige van de plekken waar hij kwam waren niet comfortabel voor hem, omdat hij zijn overtuigingen had over vooroordelen. Maar hij bleef werken met zijn overtuigingen. Als mensen hun deur openden vertelde hij wie hij was en wat hij had gestolen. Vervolgens maakte hij zijn excuses en zei "Hoe kan ik het goedmaken? Ik zal alles doen wat nodig is." Hij ging langs tientallen huizen en... niemand schakelde de politie in. De mensen vroegen hem hun auto te repareren, hun huis te schilderen... en hij deed elke job met plezier en streepte daarna hun naam door op zijn lijst. Elke verfstreek, zo vertelde hij was... God, God, God."

Vedanta



Bijlage 1 – Hulpmiddelen bij het stellen van de vragen

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 21

© Byron Katie, Inc. | all rights reserved | www.thework.com

Hulpmiddelen bij de vragen 1 en 2 (“Is het waar?”)

Soms lijkt de gedachte die je kwelt een onomstotelijk feit te zijn. Hieronder vind je hulpmiddelen die je weer nieuwe stressvolle gedachten kunnen opleveren waarmee je dieper je onderzoek in kunt.

En dat betekent dat...

Als je dit toevoegt aan je oorspronkelijke stressvolle gedachte, dan kan het jouw interpretatie van de feiten naar de oppervlakte brengen. Deze interpretatie kun je nu verder onderzoeken. Waarschijnlijk brengt dit je tot de realisatie dat niet het feit, maar de interpretatie van het feit de oorzaak is van de stress die je ervaart.

Wat denk je dat het je zou opleveren?

Herlees je stressvolle gedachte en vraag jezelf wat je denkt dat je zou hebben als de realiteit (naar jouw mening) volledig met je mee zou werken. Met de nieuwe informatie kun je nu verder onderzoek doen. VB: “Paul zou tegen me moeten zeggen dat hij van me houdt... dan zou ik me zekerder voelen.” wordt: “Ik zou me zekerder voelen als Paul me zou zeggen dat hij van me houdt.”

Wat is het ergste dat zou kunnen gebeuren?

Als je stressvolle gedachte gaat over iets waarvan je denkt dat je het niet wilt, stel je dan voor wat het ergste is dat er zou kunnen gebeuren. Schrijf zo uitgebreid mogelijk op wat er nu naar boven komt (maak een “LIJST VAN ANGSTEN”). Met deze nieuwe stressvolle gedachten kun je nu verder onderzoek doen.

Wat is het dat er “zou moeten”?

Als je boosheid voortkomt uit de overtuiging dat de realiteit anders had moeten zijn, herschrijf je stressvolle gedachte dan. Voorbeeld: “Ik ben boos op mijn vader omdat hij me geslagen heeft” wordt dan: “Mijn vader had me niet mogen slaan”. Met de herschreven versie van de stressvolle gedachte ben je niet zeker meer dat het antwoord “ja” is en ben je meer open om een andere, diepere waarheid te ontdekken.

Waar is je bewijs (‘proof-of-truth’)?

Soms ben je er rotsvast van overtuigd dat de stressvolle gedachte die je opschreef waar is, maar heb je niet gekeken naar je bewijs ervoor.

| 1 | Probeer zoveel mogelijk ‘bewijzen’ te vinden dat je statement waar is.

| 2 | Onderzoek elk van deze nieuwe statements.

| 3 | Keer dan weer terug naar je oorspronkelijke statement.

Vedanta



Bijlage 1 – Hulpmiddelen bij het stellen van de vragen

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 22

© Byron Katie, Inc. | all rights reserved | www.thework.com

Hulpmiddelen bij de vragen 1 en 2 (“Is het waar?”)

Voorbeeld-1 “Proof-of-Truth”.

“Ik ben verdrietig door Paul, omdat hij niet van me houdt.” **Bewijs:** soms loopt hij me voorbij zonder iets te zeggen. **Nieuwe statement:** soms loopt hij me voorbij zonder iets te zeggen, en dat bewijst dat hij niet van me houdt.

Voorbeeld-2 “Proof-of-Truth”.

“Ik voel me gekwetst omdat Paul boos is op mij.” **Bewijs:** zijn gezicht is rood, de aders kloppen in zijn hals, en hij schreeuwt tegen me.

FOCUSSEND OP DE VERMEENDE **BOOSHEID** VAN PAUL:

Kun je zeker weten dat het Paul is op wie je kwaad bent?

Kun je zeker weten wat er in de ander zijn mind omgaat?

Kun je aan iemands gezichtsuitdrukking of lichaamstaal aflezen wat hij werkelijk denkt of voelt?

Heb je wel eens angst of boosheid gevoeld en opgemerkt hoe je door jouw hulpeloosheid/angstige emoties, met een beschuldigende vinger hebt gewezen naar degene die het dichtst bij je in de buurt was?

Kun je zeker weten wat een ander voelt, zelf als hij/zij het je vertelt?

Kun je er zeker van zijn dat hij/zij helder is over de eigen gedachten en emoties?

Ben jij wel eens verward geweest over... Heb je wel eens gedaan alsof... of een verkeerd beeld gepresenteerd over waar jij kwaad over bent?

Kun je wel echt weten dat het waar is dat Paul kwaad is op jou?

VOORBEELD 2 – FOCUSSEND OP DE **GEKWETSTHEID**:

Kun je zeker weten dat je je gekwetst voelt omdat Paul kwaad is?

Is het eigenlijk wel Paul's kwaadheid die jouw gekwetstheid veroorzaakt?

Zou het mogelijk zijn voor jou – als je in een andere gemoedstoestand zou zijn – om daar te staan... bij de volle uitbarsting van Paul's woede... en het totaal niet als persoonlijk te ervaren? Zou het mogelijk kunnen zijn om simpelweg te luisteren, om kalm en liefdevol te ontvangen wat hij zegt?

Vedanta



Bijlage 2 – De omkering naar “Mijn Denken”

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 23

© Byron Katie, Inc. | all rights reserved | www.thework.com

| 1 | Als je de omkering niet kunt vinden in je gedrag of acties zoek er dan naar in je denken.

VB: "Ik zou moeten stoppen met roken" (de omkering voor "Paul zou moeten stoppen met roken").

Stel je hebt in je hele leven nog niet één sigaret gerookt... Zou het kunnen dat je mind "rookt"? Dat je steeds weer "rookt" van boosheid en frustratie als je je voorstelt hoe Paul je lucht verpest met zijn sigarettenrook? Rook je mentaal vaker op een dag dan Paul? Jouw recept voor vrede is dan om zelf te stoppen met roken in je mind en te stoppen met te “roken” van boosheid over het roken van Paul.

| 2 | Als je schrijft over een object of een onderwerp.

Als je schrijft over een object of een onderwerp, zoals 'voedsel' of 'jouw lichaam', doe dan eerst het zelfonderzoek met de vier vragen. Vervolgens gebruik je bij de omkering de woorden 'mijn denken' in de plaats van het object, als dat klopt voor je.

VB: "Ik houd niet van mijn lichaam omdat het mij hindert"... wordt → "Ik houd niet van mijn denken omdat het mij hindert".

| 3 | Als de mind stopt met denken - in de diepe slaap bijvoorbeeld - waar is dan de hinder of de schaamte?

De mind heeft niet de controle over ons lichaam, en het lichaam houdt er geen meningen op na. Als de mind stopt met denken – in de diepe slaap bijvoorbeeld – waar is dan de hinder of de schaamte? Voordat de gedachte er is, bestaat er dan eigenlijk zoiets als hinder of schaamte? En, voordat de gedachte er is, bestaat je lichaam überhaupt?

VB: "Mijn lichaam is te dik" wordt: "Mijn denken is te dik/te zwaar" (zeker als het over mijn lichaam gaat). | "Ik wil dat mijn lichaam vrij van pijn is." wordt: "Ik wil dat mijn denken vrij van pijn is." | "Ik houd niet van mijn denken, omdat mensen mij erdoor vermijden." wordt: "Ik houd niet van mijn denken, omdat ik mensen erdoor vermijd." of: "Ik houd niet van mijn denken over mijn handicap, omdat ik mezelf erdoor vermijd."

| 4 | Als je The Work doet met OORDELEN OVER JEZELF kan het interessant zijn om "ik" te vervangen door 'mijn denken'.

VB: "Ik ben een mislukking" wordt: → "Mijn denken is een mislukking" (vooral mijn denken over mezelf).

Vedanta

© Jivan Rethmeier Trainingen | www.jivan-rethmeier.com



Bijlage 2 – De omkering naar “Mijn Denken”

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 24

© Byron Katie, Inc. | all rights reserved | www.thework.com

| 5 | Als je The Work doet met wereldproblemen of andere specifieke thema's.

De omkering naar "mijn denken" bij wereldproblemen of welke thema's dan ook: bij de omkeringen vervang je het thema door "mijn denken", waar dat klopt voor jou. Als je bedreven raakt in het toepassen van The Work op mensen, dan kun je ook thema's als wereldhonger, fundamentalisme, bureaucratie, overheid, seks, terrorisme, of welke ongemakkelijke gedachte er ook maar in je opkomt onderzoeken. Terwijl je het onderzoek doet met de vier vragen en de omkeringen zul je ontdekken dat elk probleem dat je "daar/buiten jezelf" waarneemt niet meer is dan een misinterpretatie in je eigen denken.

VB: "Ik houd niet van oorlog, want het maakt me bang." wordt: "Ik houd niet van mijn denken (over oorlog), want het maakt me bang." | "Ik ben boos op bureaucraten, omdat ze mijn leven ingewikkeld maken." wordt: "Ik ben boos op mijn denken, omdat het mijn leven ingewikkeld maakt."

Vedanta

© Jivan Rethmeier Trainingen | www.jivan-rethmeier.com



Bijlage 3 – Als je onderzoek vastloopt

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 25

© Byron Katie, Inc. | all rights reserved | www.thework.com

Redenen waardoor je vast kunt lopen in je onderzoek.

- | 1 | Als je overtuigingen oud en pijnlijk zijn en je er rotsvast in gelooft.

- | 2 | Als er gedachten zijn die te beangstigend lijken om te ondervragen.

- | 3 | Als je gedachten gelooft die een denkbeeldige toekomstige behoefte projecteren.

- | 4 | Als je gedachten gelooft die verzet veroorzaken tegen het huidige moment.

- | 5 | Als je jezelf totaal verliest in wat je DENKT nodig te hebben, bijvoorbeeld in een partnerrelatie.

- | 6 | Als je mentaal in iemand anders' "business" bent en NIET in je "eigen business".

- | 7 | Als het thema waar je mee werkt te abstract is.

| 1 | Als je overtuigingen oud en pijnlijk zijn en je er rotsvast in gelooft.

Bij sommige overtuigingen die je al heel lang hebt, die pijnlijk zijn, en waar je rotsvast in gelooft kan het lastig zijn om de mind uit te nodigen een ander pad te verkennen. VB: "Ze moet bij me terug komen want ik heb haar nodig." (terwijl zij heel duidelijk heeft gemaakt dat ze nooit meer terug komt). Als je vastloopt bij een vraag als "Is het waar dat ik het nodig heb dat ze terug komt?" probeer dan onderstaande vragen te beantwoorden.

"Is dat echt wat ik nodig heb?" | "Kan ik absoluut zeker weten dat wat ik denk nodig te hebben uiteindelijk het beste is voor mij?" | "Ga ik op dit moment door met leven?" | "Adem ik nog steeds?" | "Heb ik twee sokken aangedaan vanmorgen?"

Zodra je jezelf bovenstaande vragen stelt kom je weer terug in de realiteit van dit moment. En in die realiteit blijkt je gewoon je leven te blijven leven, zonder haar, zelfs terwijl je aan het denken bent dat je niet zonder haar kunt, dat je haar nodig hebt. Het begrip "nodig hebben" suggereert een permanente mind-set. Als je gelooft dat je het nodig hebt dat ze terugkomt dan geloof je op dat moment dat je dat altijd zo zult voelen. Maar als je terugkijkt op de ervaringen uit het verleden dan zie je dat er geen permanente mind-sets bestaan. Dus als je de gedachte op dit moment gelooft dan projecteer je een toekomst waarin jij denkt dat je haar liefde nodig hebt. Het is pijnlijk om je voor te stellen dat je over vijf jaar nog altijd zult denken dat je haar liefde nodig hebt.

Vedanta



Bijlage 3 – Als je onderzoek vastloopt

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 26

© Byron Katie, Inc. | all rights reserved | www.thework.com

| 2 | Als er gedachten zijn die te beangstigend lijken om te ondervragen.

Gedachten als "Ik kan niet leven zonder jou" of "Als mijn kinderen zouden sterven dan kan ik niet verder leven" kunnen veel angst oproepen. Onderzoek je ze niet, dan zul je ze waarschijnlijk verder weg stoppen of je leven leiden alsof het waar is, met als gevolg dat je je voortdurend angstig en op je hoede voelt, zonder te weten waarom.

Je neemt allerlei voorzorgsmaatregelen om bijvoorbeeld te vermijden dat je je partner, kinderen, geld, baan, huis etc. zult verliezen. Deze maatregelen houden meestal ook in dat je zorgelijk bent en de mensen waar je van houdt probeert in te perken om ze zo uit de moeilijkheden te houden die jij vreest. En soms gebeurt het dan toch, en blijkt dat je het wel degelijk overleeft. Mensen die meemaken dat het ergste dat zou kunnen gebeuren daadwerkelijk gebeurt vertellen vaak dat het leven-met-de-angst voor de mogelijke gebeurtenis veel pijnlijker was dan de feitelijke situatie. Vaak hebben hun vrienden en familie een groter probleem met de situatie dan zij zelf.

Er kunnen gedachten zijn die je blokkeren in het zoeken naar de eerlijke antwoorden of die je stoppen om überhaupt te gaan kijken. VB: "Ik zou mijn kinderen verraden als ik ook maar voor een moment zou overwegen dat ik door zou kunnen gaan met mijn leven als zij er niet meer zouden zijn. Het zou betekenen dat ik niet echt van ze hou." KERN IN DEZE GEDACHTEN: "Als ik in angst leef om mijn kinderen te kunnen verliezen, dan betekent dat dat ik van ze hou." | "Als ik niet lijd, dan betekent dat ik niet geef om/hou van ze."

Hoe leef je je leven als je gelooft dat als je kinderen sterven jij niet verder zou kunnen leven? | Hoe behandel je je kinderen als je die gedachte gelooft? | Wat leer je ze als je je zo gedraagt? | Hoe behandel je jezelf als je het gelooft? | Wie zou je zijn als je de gedachte totaal niet zou kunnen denken?

| 3 | Als je gedachten gelooft die een denkbeeldige toekomstige behoefte projecteren.

Een manier om er zeker van te zijn dat je je miserabel zult voelen en in de war, is om een toekomstige behoefte te projecteren ("Voor nu is het wel oké, maar volgend jaar moet ik toch echt een partner hebben.")

Vedanta

© Jivan Rethmeier Trainingen | www.jivan-rethmeier.com



Bijlage 3 – Als je onderzoek vastloopt

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 27

© Byron Katie, Inc. | all rights reserved | www.thework.com

| 4 | Als je gedachten gelooft die een verzet veroorzaken tegen het huidige moment.

Als je gedachten als bij 2 en 3 gelooft, dan leef je in gedachten die je afscheiden van wat is. Je bent in gevecht met de realiteit in plaats van er simpelweg mee te dealen, of zelfs van te genieten.

Denk aan die momenten waarop je een aanval hebt van totaal verzet ("Dit zou niet mogen gebeuren."), of je geschokt voelt, of diep teleurgesteld. Wat is het woord dat je uit de mond rolt als je je autosleutels in de auto hebt laten liggen terwijl de deur in het slot valt en je laat bent voor een belangrijke meeting.... of als iemand op het allerlaatste moment een afspraak waarop jij je had verheugd afzegt? Wat zijn de gedachten die op deze momenten omhoog komen?

"Ik ben een hopeloos geval." | "Als hij dat niet gedaan had..." | "Zij is altijd..." | "Ik zou dat heel anders gedaan hebben."... Veel van deze gedachten gaan over wat jij gedaan zou hebben als je het beter had kunnen inschatten, als je het had kunnen zien aankomen, als je iets anders had gedaan dan je deed (controle over de realiteit).

Het alternatief, om uit de pijn te komen die het vechten tegen de realiteit oplevert, is om er van uit te gaan dat de realiteit jouw plannen en planning NIET zal volgen. Je realiseert je dat je geen idee hebt van wat er 't volgende moment gaat gebeuren. En zo ben je plezierig verrast als de dingen GAAN zoals je gedacht had en ben je plezierig verrast als de dingen NIET GAAN zoals je gedacht had.

"Dit zou niet moeten gebeuren"? Dit moet WEL gebeuren, want ... dit IS namelijk wat er gebeurt!

Laat het leven je steeds de volgende stap tonen, de nieuwe weg om te gaan, de weg die je nog niet eerder zag...



Bijlage 3 – Als je onderzoek vastloopt

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 28

© Byron Katie, Inc. | all rights reserved | www.thework.com

| 5 | Als je jezelf totaal verliest in wat je DENKT nodig te hebben, bijvoorbeeld in een partnerrelatie.

"Ik heb het nodig dat: je me vertelt wat je denkt | afspraken altijd nakomt | zegt dat je van me houdt | toegeeft dat je ongelijk had | me gelooft | gevoeliger bent | het met me eens bent" etc.

Het resultaat is bekend als je niet krijgt wat je denkt nodig te hebben: een hope-loze queeste, gevuld met frustratie, afgescheiden voelen, bitterheid, hekel krijgen aan... De oplossing: Vier Vragen & de Omkeringen. En als je voorlopig nog wilt blijven geloven wat je denkt nodig te hebben: vraag er dan om.

VB: "Het is belangrijk voor mij (ik heb het nodig) dat je denkt aan mijn verjaardag en me opbelt. Wil je het alsjeblieft opschrijven in je agenda?" Op deze manier leef je je integriteit in het moment.

De directe route is dat je de realiteit je gids laat zijn voor je behoeften en dat ziet er zo uit: ***“Wat ik heb is wat ik nodig heb!”***

VB1: Hoe weet je wanneer je geen mensen nodig hebt? Als ze niet in je leven zijn. Hoe weet je het als je ze nodig hebt? Als ze WEL in je leven zijn. Je kunt het gaan en komen van de mensen waar je om geeft niet controleren. Wat je wel kunt doen is een goed leven hebben of ze nu komen of gaan. Wat er ook gebeurt: dat is wat je blijkbaar nodig hebt. De realiteit is het bewijs.

VB2: Denk je dat je een beslissing moet nemen? Nee dat moet je niet; de beslissing wordt gemaakt als-ie wordt gemaakt. Achteraf merk je wellicht op dat je eigenlijk geen beslissing “gemaakt” hebt. De beslissing is iets dat ontstond, precies op het juiste moment.

De directe route houdt in dat je nodig hebt en houdt van precies dat wat zich voor je afspeelt. En wat recht voor je is blijft uitdijen... totdat “vol” een eufemisme is.

Als je kunt zeggen: “Dit is precies wat ik nodig heb” bij alles dat gebeurt, in elk moment, dan zijn je behoeften altijd vervuld”...



Bijlage 3 – Als je onderzoek vastloopt

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 29

© Byron Katie, Inc. | all rights reserved | www.thework.com

| 6 | Als je mentaal in iemand anders' "business" bent en NIET in je "eigen business".

Het is verwarrend en pijnlijk om te proberen je met iemand anders' zaken bezig te houden. Elke keer dat je probeert te gissen naar wat de ander voelt of denkt... elke keer dat je denkt te weten wat goed is voor hem of haar... ben je in de ander zijn/haar "business" en heb je die van jezelf verlaten. Kun je weten wat de ander denkt of voelt? En hoe reageer je als je gelooft dat je dat wel kunt?

Wat betekent het om "in je eigen business" te zijn? In bovenstaand voorbeeld zou het betekenen dat je jezelf afvraagt wie je zou zijn zonder de gedachte dat je kunt/moet weten wat de ander denkt of voelt... Het zou het mogelijk maken voor jou om je eigen leven te leiden en de ander het hare/zijne te laten. En... om te ontdekken waar jouw leven voor jou eigenlijk over gaat!

Als iemand je zegt: "Bemoei je met je eigen zaken!" dan is dat een advies om zeer ter harte en letterlijk te nemen ...

Een van de belangrijkste dingen die je kunt doen om goed voor jezelf te zorgen is jezelf te vragen: "In wiens business ben ik op dit moment? VB: "Wiens business is het wat haar dwars zit?" (Haar) - "Wiens business is het wat ik voel, en of ik me al dan niet geliefd voel? (Mijn). Er is geen liefdevollere manier om met iemand te zijn dan door mentaal uit zijn of haar business te blijven.

Als je merkt dat je je afvraagt wat de ander denkt of voelt, of je hebt gedachten over wat de ander zou moeten doen/niet doen.... vraag jezelf dan af: ... "In wiens 'business' ben ik op dit moment?"...

| 7 | Als het thema waar je mee werkt te abstract is.

Het kan interessant zijn om al die begrippen die je vaak gedachteloos hanteert en waarvan de betekenis een vanzelfsprekendheid lijkt te zijn, te onderzoeken. Vooral als je vastloopt in je onderzoek. Probeer voor jezelf in duidelijke taal uit te leggen wat het begrip betekent. Stel je werkt met het statement "Ik ben bang voor de dood". Vraag jezelf nu af of je weet wat "dood" betekent. Ben je al eens dood geweest? Zodra je ontdekt dat je het niet kunt definiëren kun je jezelf vragen wat het betekent voor je. Waarschijnlijk zijn de antwoorden die nu omhoog komen een stuk concreter en kun je er nu dus wel de 4 Vragen & de Omkeringen op toepassen.

Vedanta



Bijlage 4 – Als er geen duidelijk verhaal is

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 30

© Byron Katie, Inc. | all rights reserved | www.thework.com

1 – Als er alleen een emotionele verstoring lijkt te zijn.

Volg onderstaande stappen elke keer als je je niet goed voelt, zelfs als het slechts om een kleine (emotionele) verstoring gaat.

- 1- Stel vast dat je een emotionele verstoring ervaart. Identificeer de verstoring en beschrijf deze.

DE HANDELING VAN HET IDENTIFICEREN VAN EEN EMOTIONELE VERSTORING DOET TWEE DINGEN:

- | 1 | Het zorgt ervoor dat je er niet in verstrikt raakt (dat je niet 'in de film gezogen wordt').
- | 2 | Het zorgt voor een heldere focus, zodat je weet waar aan te werken.

- 2- Vraag jezelf of dit gevoel je bekend voorkomt. Vertrouwd gevoel?

Pas op dat je niet gaat praten over de omstandigheid! 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 een schaal van 1 – 5.

Als de emotionele verstoring eigenlijk niet zo belangrijk is dan geef je een 1, en heeft het een verpletterende impact op je dan geef je een 5.

- 4- Ontdek de gedachte die het gevoel creëert (misschien zijn het er meerdere).

Soms is dit makkelijk, doch meestal is er wat meer geduld en concentratie nodig. Met zeer diepe gewoonten kan het soms dagen of weken duren...

JE KUNT NU DE VIER VRAGEN & DE OMKERING TOEPASSEN OP DE GEDACHTE(N) DIE JE ONTDEKTE BIJ 4.

Vedanta



Bijlage 4 – Als er geen duidelijk verhaal is

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 31

© Byron Katie, Inc. | all rights reserved | www.thework.com

2 – Vijf minuten ononderbroken schrijven.

- 1- Neem een aantal blanco vellen. Stel een timer in op 5 minuten.
- 2- Focus op het oncomfortabele gevoel.
- 3- Start nu met schrijven, volkomen vrij van enige vorm. Blijf continu schrijven.
Heb je de neiging om te stoppen, schrijf dan de laatste zin telkens weer opnieuw op, totdat er weer nieuwe inspiratie komt.
- 4- Als de tijd om is, lees dan wat je geschreven hebt en onderstreep de gedeelten die het meest pijnlijk of beschamend zijn.
- 5- Breng dan elk onderstreepte statement over naar één van de zes worksheets/lege bladen waar deze bij hoort.

Gevoelens, de taal van het lichaam

Je kunt ook het lichaam als ingang nemen door te ontdekken op wat voor verhaal het aan het reageren is. Zie de bijlage "Luisteren naar het lichaam".

Als er geen duidelijk verhaal is

Misschien ervaar je het als bevreemdend om naar grote ongelukkigheid te kijken in termen van "gedachten", zeker als het gaat om het je ongelukkig voelen rond het thema "liefde". Als je vertraagt en naar je denken kijkt, dan vind je echter altijd een specifieke gedachte die een bepaald stressgevend gevoel losmaakt.

Angst of zorgelijkheid rond "liefde" is het resultaat van simpele kindergevoelens die we allemaal hebben als "Ik heb je liefde nodig"... "Zonder jou ben ik verloren"... Dit soort gedachten die je niet op waarheid onderzocht hebt lijken naar liefde te leiden, doch zijn feitelijk juist een obstakel op de weg naar liefde.

Stel dat je iets warmes zegt tegen je partner, dat uit de diepte van je hart komt en hij zegt niets, staat op en loopt weg uit de kamer. Jij blijft zitten met het gevoel alsof de wereld opgehouden heeft te bestaan. De gedachte die opkomt kan zijn: "Hij is niet geïnteresseerd in mij." En het kan worden: "Ach, wat kan het me ook eigenlijk schelen... er is toch nooit iemand in mij geïnteresseerd."

Vedanta



Bijlage 4 – Als er geen duidelijk verhaal is

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 32

© Byron Katie, Inc. | all rights reserved | www.thework.com

3 – Vrij denken met de zes lege bladen.

Soms voel je je verstoord of ronduit ongelukkig... en kun je niet de vinger leggen op wat de oorzaak is. Deze oefening kan je helpen de gedachten helder te krijgen die de oncomfortabele gevoelens veroorzaken.

-1- Print de zes lege bladen van deze oefening op A3- formaat en leg ze naast elkaar neer. Zorg dat je een stift bij de hand hebt.

-2- Richt je aandacht op het gevoel dat je parten speelt.

GEEF HET GEVOEL EEN "STEM". Schrijf op wat het zou zeggen als het kon spreken. Doe dat in een kort statement. Bijvoorbeeld: "Hij liep net zonder iets te zeggen De deur uit en dat betekent dat hij niet om me geeft."

VOORBEELD. Stel... je bent net teruggekeerd van een week reizen met een vriend en alles waar je op hoopte is niet gebeurd. Een psychologisch correcte gedachte zoals "Mijn verwachtingen waren te hoog gespannen." ... is niet waar je naar op zoek bent als je werkelijke gevoelens zeggen: "Je hebt me in de steek gelaten" | "Je hebt me gekwetst" | "Je hebt gelogen" | "Je bent niet degene die je pretendeerde te zijn"... De meest waarachtige gedachte, die je in het moment ongecensureerd eruit "krijt" – als een kind... DAT is de gedachte waar je naar op zoek bent!

ALS HET MOEILIK IS OM DE GEDACHTE ACHTER DE EMOTIES TE VINDEN: neem de tijd om naar binnen te reizen, naar de plek waar het gevoel het meest intens is. Dit betekent dat je helemaal in de fysieke sensatie van het gevoel zinkt. Als dat betekent dat je weer helemaal overstuur raakt, laat het gebeuren, en ditmaal geef je het een stem. Wat zou het gevoel zeggen en tegen wie?

-3- Blijf in die sfeer terwijl je je ogen over de steekwoorden op de worksheets laat gaan en noteer gedachten die opkomen op de betreffende bladen.

GEEF JE GEDACHTEN RUIM BAAN. Gebruik ze om het "vuurtje" (het nare gevoel) aan te wakkeren. Kijk welke gedachten, of statements daar het best in slagen!

SCHRIJF DE GEDACHTEN DIE OPKOMEN ZO KERNACHTIG MOGELIJK NEER. Je mag bot en kort door de bocht zijn!

Lukt het niet, begin dan: STATEMENTS UIT te VERGROTEN, te OVERDRIJVEN, AAN te DIKKEN... net zo lang tot er gedachten omhoog komen die duidelijk horen bij het oorspronkelijke "vuurtje".

-4- Lees de statements op alle bladen door en onderstreep de statements met de grootste emotionele lading.

Vedanta

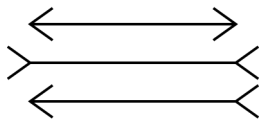


Bijlage 5 – Conditionering & Vrije Wil

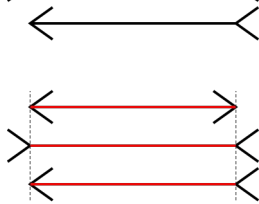
Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 39

Vedanta / Shiningworld.com

De Kracht van onze Conditionering.



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



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 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 dat je kunt doen om de illusie te weerstaan is je waarneming van de lengte van lijnen te wantrouwen zodra er pijltjes aan zitten.

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 of "God"), met daarbinnen: het "persoonlijke" of Microkosmische causale lichaam (het onderbewuste/conditioneringen). Systeem-2: het Subtiele Lichaam of bewuste mind.

Bovenstaand experiment 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 deze door geprogrammeerd is (causaal lichaam, systeem-1). Probleem hierbij is dat we niet weten wat we niet weten, en 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.

Vedanta



Bijlage 5 – Conditionering & Vrije Wil

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 40

Vedanta / Shiningworld.com

De Kracht van onze Conditionering.

Wat stuurt ons aan en hoe krachtig is het?

Systeem-1 kun je vergelijken met een informatie-verwerker 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*).

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 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!*

*Systeem-2 draagt 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 wij 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



Bijlage 5 – Conditionering & Vrije Wil

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 41

Vedanta / Shiningworld.com

Vrije Wil.

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.

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 (*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. Daartoe is het noodzakelijk 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-2 te bewerkstelligen (*om een vredevolle mind te krijgen of bevrijding van de gebondenheid door onwetendheid*) moet eerst een permanente cognitieve shift plaatsvinden in systeem-1. De enige manier waarop systeem-2 (*de bewuste mind, ego*) 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 uitvoering van acties in systeem-2. Geen gemakkelijke opgave, daar de wortels van systeem-1 (*ook “onwetendheid” genoemd*) zich stevig vastgegrepen hebben en erg krachtig zijn.

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 echter 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*).

Wetenschappers als Kahneman hebben 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

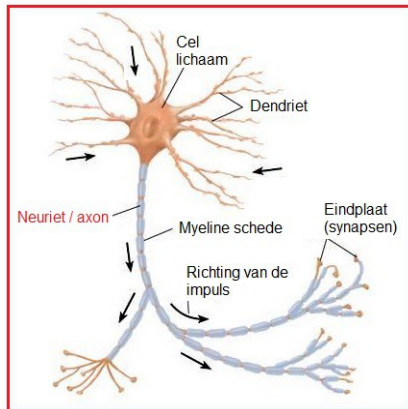


Bijlage 5 – Conditionering & Vrije Wil

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 42

Vedanta / Shiningworld.com

Geheugen versus Leren.



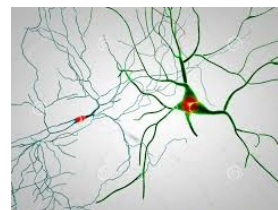
LEREN is het proces waarmee we kennis vergaren over de wereld en waarmee we onszelf tot nieuw gedrag brengen. Gedurende het leerproces worden neuronen die gezamenlijk “vuren” om een specifieke ervaring voort te brengen zodanig aangepast dat ze er naar gaan neigen om wederom gezamenlijk te “vuren”.

De connectie tussen cellen verandert tijdens het memoriseren/leren, hetgeen de betreffende synapsen verstevigt, 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 de uitloper van een neuron. Contactpunt tussen twee neuronen of tussen neuron en spierorgaan. In de synaps vindt de informatie-uitwisseling plaats, met behulp van een neurotransmitter. Anders gezegd, de is synaps de overgangplaats van de ene zenuw naar de andere, waar de informatie van de zenuw wordt overgegeven naar de volgende zenuw.

Vedanta



Bijlage 5 – Conditionering & Vrije Wil

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 43

Vedanta / Shiningworld.com

Omgaan met het krachtenveld van de Conditioneringen.

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

Stel je bent in gesprek met iemand die het heeft over thema's die jou niet interesseren.

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



Bijlage 5 – Conditionering & Vrije Wil

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 44

Vedanta / Shiningworld.com

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 zijn van het besef dat de geconditioneerdheid van onszelf en onze medemens onpersoonlijk is, betekent overigens 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.

We geloven stellig onze eigen “persberichten”.

(Stephen Mitchell)

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 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 corresponderen 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



Bijlage 6 – Luisteren naar het lichaam

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 45

© Byron Katie, Inc. | all rights reserved | www.thework.com

Je kunt het lichaam als ingang nemen door te ontdekken op welk verhaal het aan het reageren is.

Voorbeeld

-1- Het bewust worden van gevoelens/lichaamssensaties.

- Gevoel: pijn in de rug neemt toe.
- Gedachten die ik had vlak voor het gebeurde:
 - Mijn partner geeft niets om mij.
 - Mijn moeder klaagt voortdurend
 - Mijn vader houdt niet van me.
 - Mijn job is saai.
 - Ik wil hier niet zijn.

-2- Merk op hoe de mind anderen/situaties/dingen begint aan te vallen.

-3- En merk op hoe de mind vervolgens JOU gaat aanvallen, terwijl het beelden en concepten gebruikt:

- Het is allemaal mijn fout.
- Ik ben ook zo stom.
- Wat is er toch aan de hand met mij?
- Ik ben het niet waard.

-4- Registreer de volgende generatie gedachten en beelden die opkomen, als bijvoorbeeld:

- Mijn rug doet pijn.
- Ik heb verkeerd geslapen.
- Ik word oud.
- Nu doet mijn nek weer pijn.
- Ik kan niet opstaan.
- Ik ben moe.

-5- Begin nu met de oorspronkelijke gedachten (zie eerste punt) en pas de vier vragen en de omkeringen erop toe.

Onderzoek, bevrage elk verhaal dat een illusie creëert van geen vrede...
geen dankbaarheid... geen liefde.

Vedanta



Bijlage 7 – Causaal lichaam – bron der conditioneringen

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 46

Vedanta / Shiningworld.com

De drie Lichamen.

Vedanta verdeelt de relatieve werkelijkheid – de wereld zoals wij deze kennen – in drie lichamen. Van grofstoffelijk naar fijnstoffelijk zijn dat: (1) het FYSIEKE LICHAAM. (2) het CAUSALE LICHAAM (*bron van onze conditioneringen, en gedachtenpatronen*). (3) het SUBTIELE LICHAAM (*geheel van mind, intellect, geheugen, zintuigen*).

In de visie van Vedanta zijn deze drie lichamen “niet echt”. Ze zijn namelijk: (1) onderhevig aan voortdurende verandering en (2) niet altijd aanwezig. Het ZELF daarentegen is altijd aanwezig en onveranderlijk (*daarom “echt” genoemd*); het is datgene waar de drie lichamen in verschijnen, uit bestaan, door gekend worden en weer in verdwijnen. Het is de ABSOLUTE REALITEIT, ook PUUR BEWUSTZIJN genoemd.

Causaal Lichaam – oorzaak van het Manifeste Universum.

“Het causale lichaam is datgene wat de verschijning van het manifeste universum veroorzaakt. Het is de oorsprong van het subtiele en fysieke lichaam, de bron van onze conditioneringen, onze gedachtenpatronen en gewoontepatronen.”

Het is een onpersoonlijke kracht die alle processen, ideeën en krachtenvelden creëert en beheerst, die tezamen datgene vormen wat we DE REALITEIT noemen. Wanneer een object zich aan ons presenteert – een gebeurtenis bijvoorbeeld – dan triggert het een onmiddellijke, moeiteloze, automatische reactie in het causale lichaam. Het CAUSALE lichaam “denkt”, doch denkt niet weloverwogen; het houdt wel rekening met de omstandigheden in de externe wereld, en met de conditioneringen (SAMSKARAS) van het individu en voorziet het subtiele lichaam van schijnbaar logische eenduidige informatie, die de respons van het individu bepaalt.

Afhankelijk van de conditie van het SUBTIELE lichaam wordt de informatie die het ontvangt van het CAUSALE lichaam: (1) duidelijk begrepen en overwogen (SATTVA); (2) zonder nadenken meteen in de praktijk gebracht (RAJAS), of (3) genegeerd (TAMAS).

Vrijwel niemands SUBTIELE lichaam weet dat het CAUSALE lichaam voor hem of haar denkt en ons programmeert tot actie. En dit terwijl het SUBTIELE lichaam juist denkt dat de impulsen die het tot actie aanzetten uit zichzelf komen. Wat het subtiele lichaam niet weet is dat het causale lichaam afzonderlijke, niet gelijke stukjes informatie uit het verleden samenknoot tot een geloofwaardig causaal verhaal dat onze identiteit omvat en dat bepaalt hoe we de wereld zien.

Vedanta: *“de kennis (veda) die een einde (anta) maakt aan (de zoektocht naar) alle kennis”. Het is de non-duale kennis die een einde maakt aan het geloof in onszelf als een begrensd wezen. Vedanta is gebaseerd op de ca. drieduizend jaar oude Indiase Vedische Geschriften, met name belangrijke bronteksten als de Bhagavad Gita, Upanishads, en Brahma Sutras.*

Zelf: *een vertaling van BRAHMAN of ATMAN. Er wordt mee verwezen naar het onbegrensd, non-duale, puur bewustzijn; dat waar alles uit ontstaat, in verschijnt en door gezien wordt. Het is geen object dat door ons verkregen of bereikt kan worden, het is wie we zijn!*

Vedanta



Bijlage 7 – Causaal lichaam – bron der conditioneringen

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 47

Vedanta / Shiningworld.com

Het Causale lichaam denkt voor ons.

We worden beïnvloed door vele krachten die een snelle respons van ons vragen. Daarom versimpelt het CAUSALE lichaam dingen voor het SUBTIELE lichaam, waarmee het complexe beeld van de realiteit gereduceerd wordt tot werkbare formules. Het is niet geneigd naar twijfel, zoals het subtiele lichaam. Het selecteert klakkeloos de informatie uit een bepaalde situatie en genereert een onmiddellijke respons. Het heeft een zwak voor drama, daar het geneigd is de waarschijnlijkheid van een bepaald onaannemelijk gevolg te overdrijven. *VOORBEELD*: je snijdt jezelf in de vinger met een keukenmes en prompt denk je aan een langdurig verblijf in het ziekenhuis of zelfs aan de dood.

Het CAUSALE lichaam is als het ware een verzameling conditioneringen die verschijnt in de vorm van VOORKEUREN (*“Ik wil”*) en WEERSTANDEN (*“Ik wil niet”*). Het “leest” de inhoud van het causale lichaam van anderen (*de “vibes” die opgevangen worden*) en genereert een onmiddellijke reactie in het subtiele lichaam. Het spoort het SUBTIELE lichaam vaak aan om de interactie met anderen aan te gaan op basis van deze informatie, wat meestal een ontkenningreactie oproept bij die ander. Niemand vindt het prettig om ongevraagd informatie te krijgen over een deel van zichzelf waar men zich niet van bewust is.

Het CAUSALE lichaam trekt zich er niets van aan als de informatie gebrekkig is. Als het moet flanst het zijn vertelsels in elkaar ook als er slechts flinterdun bewijs is. Het heeft haast, dus de eerste indruk is meestal al genoeg. Het is gebiologeerd door verschijningsvormen en komt direct op de proppen met redenen die een variëteit aan positieve en negatieve emoties oproepen. Het is eigenzinnig, boordevol vertrouwen en lijkt te weten wat er gebeurt, ongeacht de onbestemdheden van een bepaalde situatie.

Het SUBTIELE lichaam daarentegen, is minder overtuigd van zichzelf, wat komt door een belangrijke functie die er inherent aan is: het TWIJFELT en laat gewoonlijk zijn reacties bepalen door de dogmatische, haastig gefabriceerde intuïties van het causale lichaam.

Wanneer we naar iets verlangen of bang zijn voor iets, dan willen we onszelf snel verlossen van het ongerief en zijn we geneigd om te handelen op basis van incomplete informatie. Het causale lichaam is de bron van verlangen en angst en drijft het subtiele lichaam tot overhaaste conclusies; het is “intuïtief”, en ook al staat intuïtie nogal hoog in het vaandel bij “spirituele” types, het is gevaarlijk om erop te vertrouwen, want intuïtie is even vaak onjuist als juist.



Bijlage 7 – Causaal lichaam – bron der conditioneringen

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 48

Vedanta / Shiningworld.com

De basisfuncties van het Causale lichaam.

Een belangrijke basisfunctie van het CAUSALE LICHAAM is om het SUBTIELE lichaam als het ware te voorzien van een simpele, handige OVERLEVINGSGIDS, te gebruiken om adequaat te kunnen reageren op de complexe omstandigheden die de manifestatie ons voorschotelt. Het causale lichaam is ontworpen om ons te helpen de dingen te simplificeren en ons te voorzien van antwoorden op de stimuli die we ontvangen. Dit noodzakelijke simplificatieproces – reductie van informatie tot globale, handelbare data – wordt HEURISTIEK genoemd in de psychologie.

Andere belangrijke functies zijn: (1) Het MANAGEN VAN HET KARMA van het individu, en (2) STEREOTYPEREN. Het CAUSALE LICHAAM heeft het vermogen om ogenblikkelijk patronen te herkennen, en is niet geïnteresseerd in rechtvaardigheid en de nobele idealen van het subtiële lichaam.

Het is moeilijk om het causale lichaam NIET onze voorkeuren en weerstanden te laten bepalen, alsmede onze stemmingen, overtuigingen en reacties op gebeurtenissen.

De behoefte om betekenis te verlenen aan het leven.

Het CAUSALE lichaam zorgt ervoor dat het leven zin lijkt te hebben. Het laat ons de wereld zien als ordelijker, simpeler, en meer voorspelbaar en coherent dan deze in werkelijkheid is, en is dus in conflict met de waarheid, cultiveert zelfoverschatting en doet een gevoel van onoverwinnelijkheid ontstaan in het SUBTIELE lichaam, dat zich verbeeldt dat het aan het roer staat van het eigen leven. Ondanks het feit dat het SUBTIELE lichaam gelooft het heft in handen te hebben accepteert het de dominerende impulsen die het krijgt van het CAUSALE lichaam.



Bijlage 7 – Causaal lichaam – bron der conditioneringen

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 49

Vedanta / Shiningworld.com

Het Causale lichaam is de bron van onze Vooringenomenheid en Geneigdheden.

1 – Ankeringseffect.

Een veelvoorkomende vooringenomenheid is het “ankeringseffect”. Het doet het SUBTIELE LICHAAM focussen op de eerste indruk bij een bepaalde situatie als er een beslissing gemaakt moet worden; alles dat zich voordoet wordt geëvalueerd vanuit deze eerste indruk.

VOORBEELD 1. De aanvangsprijs die gevraagd wordt voor een tweedehands auto bepaalt de norm voor het vervolg van de onderhandelingen zodanig, dat bedragen lager dan de eerstgenoemde prijs redelijker lijken ook als zijn ze nog altijd hoger dan wat de auto waard is.

VOORBEELD 2. Als je naar een satsang gaat en daar een guru op het podium ziet zitten, omringd door devote discipelen, dan zul je geneigd zijn aan te nemen dat hij of zij wijs en verlicht is, zelfs als er geen bewijs van wijsheid of verlichting is. Als je de guru's boeken leest zul je geneigd zijn aan te nemen dat alles wat gezegd wordt wijs is.

Deze “ankering” maakt het SUBTIELE LICHAAM lichtgelovig, meer open voor suggestieve beïnvloeding dan het zou moeten zijn.

2 – Bedrieglijke Vertelsels.

Het CAUSALE LICHAAM heeft de neiging om een verhaal te fabriceren om de realiteit mee te verklaren, een “bedrieglijk vertelsel”. De mind focust hierbij op de meest dramatische gebeurtenissen, waarbij het gemakshalve verzuimt rekening te houden met het grote aantal “minder sexy” factoren die wel degelijk ook betrokken waren bij hoe de zaken gelopen zijn.

VOORBEELD. Als je de autobiografie van een beruchte rock-'n-roll legende leest, dan zul je geneigd zijn te concluderen dat de persoon een geweldig groots leven heeft gehad door de hoeveelheid dramatische en bizarre gebeurtenissen erin. En toch was 99% van zijn of haar leven gevuld met niet opmerkelijke gebeurtenissen.

Het SUBTIELE LICHAAM is LUI, terwijl LEREN en BEGRIP ONTWIKKELEN vraagt om een aanzienlijke inspanning. Het subtiele lichaam gelooft dan ook liever een plausibel verhaal dan dat het de dingen onderzoekt zoals ze zijn. Het neigt ernaar om intuïtief te handelen omdat dit minder werk vereist (*voorspellingen verbinden met het bewijs*) en daardoor als meer natuurlijk wordt ervaren.

Vedanta



Bijlage 7 – Causaal lichaam – bron der conditioneringen

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 50

Vedanta / Shiningworld.com

3 – Priming-effect.

Een effect van vooringenomenheid. Bij het priming-effect is de laatste, meest recente ervaring die je hebt met betrekking tot een bepaald thema leidend bij wat je verder rond dit thema denkt, voelt en/of doet.

VOORBEELD. Stel je bent gaan eten in je favoriete restaurant en het viel tegen. Het eten was niet zo goed als je gewend bent en je besluit er nooit meer een voet over de drempel te zetten. Wat je niet wist is dat de vaste chef-kok die dag ziek was en door een invaller vervangen werd.

4 – “Backfire”-effect.

Als deze geneigdheid in het spel is dan zul je de intensiteit van je geloof in iets dat belangrijk voor je is verhogen, zodra je geconfronteerd wordt met een alleszins redelijk bewijs dat juist het tegenovergestelde lijkt te bevestigen. Het “backfire”-effect is vergelijkbaar met het conservatieve vooroordeel.

VOORBEELD. Een vrome christelijke boer in Wyoming USA vond het skelet van een dinosaur op zijn land. De meeste leden van zijn kerk zagen dit als het werk van de duivel en het versterkte hun geloof dat de wereld vijfduizend jaar geleden gecreëerd werd.

5 – Conservatisme.

De neiging om de eigen mening niet of niet voldoende aan te passen wanneer geloofwaardig nieuw bewijs gepresenteerd wordt. Zowel deze vooringenomenheid als die van het “backfire”-effect worden door TAMAS veroorzaakt.

6 – Framing-effect.

Verschillende conclusies trekken uit de dezelfde informatie, afhankelijk van hoe of door wie (en aan wie) deze informatie gepresenteerd wordt. Woorden en beelden worden zo gekozen, dat daarbij impliciet een aantal aspecten van het beschrevene wordt uitgelicht. Deze uitgelichte aspecten helpen om een bepaalde lezing van het beschrevene of een mening daarover te propageren. (*frame = denkraam*)

7 – Gebrek aan Empathie.

De geneigdheid om de invloed, de kracht, van gevoelens te onderschatten, in onszelf of bij anderen.

8 – Vooringenomenheid van Geloof.

De neiging van het zoeken naar, interpreteren van, focussen op, en herinneren van informatie op een manier die de eigen vooroordelen bevestigt.

Vedanta



Bijlage 7 – Causaal lichaam – bron der conditioneringen

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 51

Vedanta / Shiningworld.com

9 – Incorrecte Associaties.

VOORBEELD. Je loopt op straat en passeert een kennis die – met gefronst voorhoofd – diep in gedachten verzonken is. Hij ziet je niet. Je associeert de frons met zijn gevoelens voor jou, terwijl deze betrekking heeft op zijn gedachten over een ruzie die hij net met zijn baas gehad heeft. Als resultaat van de associatie kan het zijn dat je volgende ontmoeting met hem gespannen en ongemakkelijk zal zijn.

10 – Coherentie behoefte.

Door zijn behoefte aan coherentie in ervaringen ziet het causale lichaam verbanden waar deze niet bestaan.

VOORBEELD. Stel je maakte gisteravond ruzie met je vrouw. Vanmorgen liet zij het geroosterde brood aanbranden doordat ze een dringend telefoontje beantwoordde. Je wordt kwaad en creëert het verhaal dat ze het brood liet verbranden omdat ze niet van je houdt.

Er is geen feitelijk verband tussen verbrand brood en kwaadheid of liefde. Als dat zo zou zijn dan zou verbrand brood kwaadheid veroorzaken bij iedereen. De kwaadheid was in jou, en door ervaringen uit het verleden wordt verbrand brood een aanleiding om er lucht aan te geven.

ALS JE DEZE BIJLAGE INTERESSANT VOND, DAN IS BIJLAGE 10 – "HET LEVEN IS GEEN VERHAAL" VAN YUVAL NOAH HARARI EEN AANRADER.

Vedanta



Bijlage 7 – Causaal lichaam – bron der conditioneringen

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 52

Vedanta / Shiningworld.com

Additionele functies van het Causale lichaam.

Daniël Kahneman: “Thinking fast and slow”; boek dat vanuit neurowetenschappelijk perspectief de verhouding tussen causaal lichaam en subtiel lichaam beschrijft.

GEMAKZUCHTIGHEID. Causaal Lichaam verbindt “intellectueel comfortabel voelen” met illusies van waarheid/plezierige gevoelens en verminderde waakzaamheid. (*tamas*)

ONDERDRUKKING VAN TWIJFEL. Causaal Lichaam besteedt geen aandacht aan uitlatingen die een bijbetekenis hebben, en onderdrukt twijfel. (*tamas*)

VOORINGENOMENHEID Causaal Lichaam leidt tot geloof en bevestiging. (*tamas*)

EMOTIONELE STELLIGHEID. Causaal Lichaam overdrijft emotionele stelligheid (*rajas*).

NEGEREN VAN BEWIJS. Causaal Lichaam focust op bestaand bewijs en negeert afwezig bewijs. (*tamas*)

TEVEEL DENKEN. Causaal Lichaam denkt meer dan nodig is. (*rajas*)

VERMIJDING VAN MOEILIJKE VRAGEN. Causaal Lichaam vervangt moeilijke vragen door makkelijker vragen. (*tamas*)

OVERWAARDERING. Causaal Lichaam kent teveel zwaarte toe aan lage waarschijnlijkheden. (*tamas*)

MOEITE MET TEGENVALLERS. Causaal Lichaam reageert sterker op tegenvallers dan op meevallers. (*tamas*)

FRAMEN VAN PROBLEMEN. Causaal Lichaam denkt niet in grotere verbanden (*het “grotere plaatje”*); het framet problemen heel nauw en geïsoleerd van elkaar. (*tamas*)

OVERDRIJVEN VAN CONSISTENTIE EN COHERENTIE. Causaal Lichaam neigt sterk naar het overdrijven van de stelligheid en samenhang van wat het ervaart. (*rajas*)

NEGEREN VAN ONZEKERHEID. Causaal Lichaam negeert de onzekerheid van resultaten van acties. (*tamas*)

SCHIJNBARE PATRONEN ZIEN. Causaal Lichaam ziet patronen waar er geen zijn. (*rajas*)

STEREOTYPERING. Causaal Lichaam denkt in hokjes (*tamas*).

Vedanta



Bijlage 8a – Reacties & Emoties Lijst bij Vraag 3 (Hoe reageer je...?)

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 53

© Byron Katie, Inc. | all rights reserved | www.thework.com

KWAAD	KWAAD	GEDEPRIMEERD	VERWARD	HULPELOOS
geïrriteerd	schuldig	teleurgesteld	twijfelend	vermoeid
woest	ongeduldig	ontmoedigd	onzeker	waardeloos
gekleineerd	weerbarstig	onvoldaan	besluiteloos	inferieur
beledigend	veroordeelend	beschaamd	perplex	kwetsbaar
geërgerd	berispnd	krachteloos	beschaamd	leeg
overstuur	smalend	miserabel	aarzelend	bedroefd
hatelijk	sarcastisch	verachtelijkp	verlegen	pathetisch
onaardig	scherp	zelfdenigrerend	gedesillusionneerd	radeloos
offensief	giftig	zelfhatend	wantrouwend	verdoemd
agressief	beledigend	mokkend	angstig	overweldigd
verbitterd	respectloos	terneergeslagen	verloren	incompetent
gefrustreerd	jaloers	afschuwelijk	onzeker	onbeholpen
dominant	boos	waardeloos	ongemakkelijk	machteloos
haatdragend	slaand	wanhopig	gespannen	lamgeslagen
heetgebakerd	schreeuwend	vervreemd	gestrest	afgesneden
kwaadaardig	gillend	slecht	ongemakkelijk	gevangen
woedend	wraakzuchtig	pessimistisch	vergelijkend	zwak
kritisch	wraaklustig	afgewezen	oneerlijk	ziek
vals		rottig	superieur	misselijk
gewelddadig		zelfkritisch	minachtend	onrustig
straffend	GEDEPRIMEERD	zelfontwaardend	manipulatief	trillerig
sadistisch	slapvoelend	somber	oordelend	hunkerend
gemeen	prikkelbaar	sip	vooringenomen	hongerend naar
furieus	vingerwijzend	down	kibbelend	nerveus
geagiteerd	weerstandbiedend	moedeloos	autoritair	wazig
antagonistisch	bestraffend	troosteloos	neerbuigend	spiertrekkend
walgend	chagrijnig	rot	veeleisend	dwangmatig
razend	mopperend	masochistisch	verward	onbekwaam
dwars	nors	vastzittend	verbijsterd	alleen
verontwaardigd	belast	samengetrokken	gedesoriënteerd	verlamd
luidruchtig	negatief	gespannen	uit balans	in bochten
reactief	gesloten	geblokkeerd	waanzinnig	wringend
vloekend	oncomfortabel	wanhopig	blozend	
abrupt	futloos	hopeloos	opgelaten	
ruziënd	in de hel	knorrig		
venijnig	beverig	slecht		
ziedend	lichtgeraakt	humeurig		
driftig	verwilderd	gepijnigd		
koppig	afgetobd			
opstandig	ingestort			

Vedanta



Bijlage 8b – Reacties & Emoties Lijst bij Vraag 4 (Wie zou je zijn...?)

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 54

© Byron Katie, Inc. | all rights reserved | www.thework.com

OPEN	LIEFDEVOL	GELUKKIG	GEÏNTERESSEERD	LEVENDIG
begripvol	attent	gezegend	gefascineerd	speels
zelfverzekerd	liefhebbend	vreugdevol	geïntrigeerd	moedig
kalm	gevoelig	opgetogen	in beslag genomen	energiek
verbonden	teder	in de wolken	gefocust	bevrijd
vrij	toegewijd	opgewekt	onderzoekend	optimistisch
meevoelend	geboeid	dankbaar	totaal verdiept in	bezielde
geïnteresseerd	hartstochtelijk	feestelijk	nieuwsgierig	begeesterd
voldaan	bewonderend	extatisch	verwonderd	enthousiast
ontvankelijk	warm	voldaan	betrokken	fantastisch
aanvaardend	geraakt	blij	attent	grappig
aardig	hecht	vrolijk	opmerkzaam	geweldig
harmonieus	geliefd	zonnig	geamuseerd	gevend
invoelend	lief	verrukt	zorgzaam	delend
tolerant	aardig	jubelend	beleefd	intelligent
vriendelijk	medelevend	joviaal	aandachtig	opgewekt
benaderbaar	hartelijk	vol plezier		rechtvaardig
hartelijk	toegeeflijk	luchthartig		opgewonden
vloeiend	niet oordelend	makkelijk		genietend
flexibel	appreciërend	zachtmoedig		communicatief
aanwezig	respectvol	zorgeloos		actief
luisterend	nederig	luisterrijk		pittig
verwelkomend	hoffelijk	onschuldig		jeugdig
omarmend	geduldig	kinderlijk		energiek
	ontplooïend	behaagd		geamuseerd
	vriendelijk	euforisch		aangenaam
	dankbaar	hartstochtelijk		geprikkeld
	zich eer bewijzend	goedgehumeurd		
		hemels		
		extreem gelukkig		

Vedanta



Bijlage 9 – Lijst van Universele Gedachten

Intro Vedantisch zelfonderzoek | bijl. 12 – bevrijding van beperkende gedachten | pag. 55

© Byron Katie, Inc. / all rights reserved / www.thework.com

Mensen oordelen over mij.

Ik weet wat ze denken.

Zij zouden het met mij eens moeten zijn.

Ik moet hard werken.

Mensen zouden hun beloftes moeten houden.

Andere mensen kunnen mij pijn doen.

Geld zal me gelukkig maken.

Ik ben te dik/dun.

Ik moet de controle hebben.

Mijn lichaam zou gezond moeten zijn.

Mensen zijn niet te vertrouwen.

..... bedroog mij.

Mijn leven heeft een doel.

Ik moet mijn levensdoel weten.

Het leven is moeilijk.

Mensen zouden dankbaar moeten zijn.

Mijn baas zou mij moeten waarderen.

Ik hoor er niet bij.

Mensen zouden niet kwaad moeten zijn.

.....heeft het fout gedaan.

Ik heb gelijk.

Vedanta