



**Mind Your Mind**  
**Voor Minder Gedoe Tussen Je Oren!**  
Werkboek

**Antoon Melchers**



Mei 2007

# Inhoudsopgave

1 Inleiding .....	3
2 Praktische tips voor de oefeningen.....	6
PRELUDE: DE CONTENTE MENS.....	7
3 Hoe sta ik er voor?.....	8
4 Gedachten waarnemen.....	9
4.1 Gedachten tellen.....	10
4.2 Positieve en negatieve gedachten.....	10
4.3 Verleden, heden en toekomst gedachten.....	10
4.4 Opeenvolging van 3 waarnemingen.....	11
4.5 Treintje spelen.....	12
DEEL B.....	14
B1 Ondersteunende oefeningen.....	15
B1.1 Jezelf gronden.....	15
B1.2 Volledige ademhaling.....	16
B1.3 Grondende ademhaling.....	16
B2 Aandacht & concentratie.....	17
B2.1 Aandachtig eten.....	17
B2.2 Aandachtig in gesprek zijn.....	18
B2.3 Eén ding tegelijk doen.....	18
B2.4 Overgangen tussen handelingen.....	20
B3 Wat de zintuigen innemen.....	21
B4 Mind Relaxatie.....	24
B4.1 De waarnemer.....	24
B4.2 Het is.....	24
B4.3 Ademhaling tellen.....	25
B4.4 Mantra gebruiken.....	25
B4.5 Neem jezelf niet zo akelig serieus.....	26
B4.6 Kelk in je hart.....	26
B4.7 Spattende zeepbellen.....	26
B4.8 Stilte in jezelf opzoeken.....	28
4.9 Dankbaarheid, tel je zegeningen.....	28
B4.10 Positieve herinneringen terughalen.....	29
B4.11 Gewoon even zappen/tukje doen/spelen.....	29
B4.12 Moment in de natuur.....	29
5 Model van de Mind.....	32
5.1 Het model.....	32
5.2 Wetenschappelijk onderzoek.....	34
5.3 Analyse techniek.....	35
DEEL A.....	37
A6 Wie is de baas?.....	38
A6.1 De grote verstoorders 1.....	40

A6.2 De grote verstoorders 2 .....	41
7 Gedachte-gevoel-combinaties.....	44
A7.1 Er mee zijn .....	45
A7.2 Negatieve gedachten .....	46
A7.4 Specifieke gedachte-gevoel-combinaties .....	47
A7.5 Commentaar, oordelen .....	48
A7.6 Kop koffie op terras meditatie .....	48
A7.7 Standpunt innemen.....	49
A7.8 Vergelijkingen .....	49
A7.9 Ik ben niet goed genoeg .....	49
A7.10 Schuld.....	50
A7.11 Weerstand, irritatie .....	52
A7.12 Verklaren, uitleggen .....	53
8 Tot slot .....	54
Voeding voor dit boek .....	55
Dankjewel .....	58
Over de auteur.....	59
Over de illustrator.....	59

# 1 Inleiding

De mind is onze grootste vriend als het gaat om denken, plannen maken, analyse, scheppen, etc, maar ook onze grootste vijand als het gaat om piekeren, zorgen, malen, onrust, in het verleden leven, etc. De kwaliteit van je gedachten bepalen de kwaliteit van je leven.

Waarom het Engelse woord mind gebruikt? Omdat we er geen goed Nederlands woord voor hebben. Mind staat voor het geheel van gedachten en eraan gekoppelde gevoelens. In sommige talen is er slechts één woord voor gevoelens en gedachten.

Wat is de bedoeling van het werkboek?

De bedoeling is om het Oosterse gedachtegoed toegankelijk te maken voor iedereen die baas over zijn eigen mind wil zijn of die minder last wil hebben van zijn gedachten. Liefst op een eenvoudige, lichte wijze. We moeten toch al zoveel van onszelf of van anderen.

Het werkboek is bedoeld voor een ieder die interesse heeft in wat er tussen de oren gebeurt en welke invloed we daar op uit kunnen oefenen. Je hoeft geen jarenlange ervaring te hebben met mediteren, noch thuis te zijn in de esoterische literatuur.

Dit werkboek is de neerslag van mijn eigen ontwikkelingspad, als leerling en als trainer/coach sinds 1992. Mijn missie is mensen te leren hoe de mind werkt. Om de mind vóór ons te laten werken in plaats van tegen ons.

Voor de Westerse samenleving is het goed om te weten dat wetenschappelijk onderzoek langzamerhand tot de ontdekking komt dat wat uit het Oosten komt best wel eens waar zou kunnen zijn. Wie hier interesse in heeft raad ik aan de film “What The Bleep Do We (K)now!?” te bekijken.

In dit werkboek tref je slechts één hoofdstuk met theorie aan over hoe de mind werkt. Dit hoef je niet persé te weten om de oefeningen te kunnen doen. Als je jezelf de vraag stelt: “Waar komt dit alles toch vandaan?” dan helpt het model je verder één en ander beter te begrijpen.

Er staan diverse toetsen en oefeningen in. Je hoeft ze niet achter elkaar in een vaste volgorde te doen. Doe die oefeningen die je op een gegeven moment aanspreken en je verder helpen meer rust in je leven te ervaren.

Ook de tests kun je doen op het moment dat je daar zin in hebt. Je kunt ze zelfs in de tijd gezien af en toe herhalen, om te zien hoe je jezelf ontwikkeld hebt. Dat kan heel motiverend zijn, soms echter deprimerend, als je je realiseert dat je stilstaat in je ontwikkeling. Blijf echter naar de grote lijn kijken, niet naar een momentopname van het welbevinden.

## **Mediteren**

Tenzij anders vermeld in dit werkboek, doe je dat als volgt: Zorg dat je comfortabel zit op een stoel, in een rustige omgeving, waar je niet gestoord wordt. Zet je voeten plat op de grond, leg je handen ontspannen in jouw schoot. Zorg dat je rug recht is. Volg je ademhaling, laat die zijn gang gaan. Neem waar wat er in je gebeurt.





## **2 Praktische tips voor de oefeningen**

Het helpt de oefeningen op een lichte en speelse manier te doen en jezelf niet al te serieus te nemen (of in ieder geval onze mind niet). Ook is er geen sprake van een wedstrijd of van goede en slechte resultaten. Dus alsjeblieft geen schuldgevoelens als het niet gaat zoals je zou willen. Het is zoals het is, accepteer daarom de resultaten en stel zeker geen doelen vooraf. Het relativiseren van en het lachen om je eigen kronkels maakt het leven een stuk aangenamer. Tenzij anders aangegeven zoek je voor de oefeningen een rustige omgeving waarin je niet gestoord kunt worden.

*Let op:* Tenzij anders aangegeven hoef je niet bewust gedachten op te roepen, deze komen toch wel. Laat ze vanzelf komen, hou niets tegen, doe geen moeite om het goed te doen. Je hoeft alleen maar te zijn en te kijken wat er in je omgaat.

Hou een aantekenboekje bij de hand, waarin je na afloop van de oefeningen de resultaten bij kunt houden. Het is zeer stimulerend om zo de voortgang te zien, om te ervaren wat de vruchten van de oefeningen zijn.

### **ATTENTIE**

Wij gaan ervan uit dat ieder verantwoordelijk is voor zijn eigen leven. De oefeningen zijn jaren gebruikt en getest in de praktijk, met uitstekende resultaten. Wij nemen echter geen verantwoordelijkheid voor de effecten van de oefeningen.

Ben je onder behandeling bij een therapeut, psycholoog, psychiater, psychotherapeut e.d. om psychische redenen, raadpleeg diegene dan eerst of deze oefeningen iets voor je zijn.

### **ATTENTIE**

De oefeningen komen niet in de plaats van een psycholoog, psychotherapeut, counsellor e.d. als je hulp nodig hebt bij het verwerken van pijnlijke en traumatische gebeurtenissen.

## PRELUDE: DE CONTENTE MENS

In dit deel een opwarmertje.



De Contente Mens is een bekend beeld in Eersel (Noord Brabant). Het beeld staat voor een tevreden mens die kijkt en ziet dat alles goed is. Die geniet van de kleine dingen van het leven. Die eenvoudig is. Die zichzelf is. Een veel door hem gebruikt gezegde is: “tis” (Brabants voor “het is”).

We willen allemaal graag content zijn, we willen allemaal tevreden zijn en heel veel innerlijke rust, vrijheid en blijheid ervaren. Ik ben tenminste nog niemand tegengekomen die dat niet voor zichzelf wenst (en voor anderen die hem, haar dierbaar zijn).

Misschien heb je al ontdekt dat je je innerlijke rust alleen in jezelf kunt vinden en niet in allerlei zaken buiten jezelf. Materiële zaken kunnen je tijdelijk een gevoel geven van innerlijke rust en tevredenheid. Dit gevoel gaat echter weer weg op het moment dat het volgende verlangen de kop opsteekt.

In dit deel ook een eerste ontdekken van wat gedachten met je doen. En van hoeveel we er wel niet hebben...

Waarbij we nog niet eens kijken of we alle gedachten wel uitspreken... beter maar van niet...

### 3 Hoe sta ik er voor?

In dit hoofdstuk een aantal testjes die je zo af en toe kunt doen om de focus voor jouw oefeningen te bepalen en om te kijken hoe je vordert op de weg naar meer vrijheid en rust in je leven.

Hoe content ben je de laatste tijd?

	1	2	3	4	5
Ik ben tevreden					
Ik ben gelijkmoedig					
Ik ben liefdevol					
Ik ben vol mededogen					
Ik ben helder					
Ik ben kalm en innerlijk rustig					
Ik ben me bewust van wat ik doe					
Ik ervaar vreugde en lichtheid in wat ik doe					
Ik ervaar ongedwongenheid in wat ik doe					
Ik voel me innerlijk vrij, wat ik ook doe					
Ik geef mezelf over aan de stroom van het leven					
(1 = zelden, 3 = regelmatig, 5 = altijd)					

Valt de score je tegen, schrik dan niet: velen zijn net zo (on)content als jij bent!

Vraag jezelf af: “Kan ik mijn gemoedstoestand structureel verbeteren?”.

Het antwoord is “ja” !

Wil je daar ook wat voor doen, dan biedt dit werkboek voldoende handvatten om je gemoedstoestand te verbeteren.

## 4 Gedachten waarnemen

Als je mediteert of een ontspanningsoefening doet zul je ontdekken dat je denken regelmatig aan de haal gaat. Alsof er een aapje in je hoofd zit die gewoon zijn eigen gang gaat. Hoe meer je tracht het aapje vast te binden, hoe lastiger hij wordt.

De bedoeling van meditatie is om te leren de mind voor je te laten werken in plaats van dat de mind de baas is. Het is uiteindelijk een genot om een leeg hoofd te ervaren of om geen last meer te hebben van je gedachten.

Waar de mind niet van houdt is om geobserveerd te worden, om gezien te worden. Hier volgen enkele oefeningen om je gedachten te observeren. Je zult zien dat je vanzelf minder gedachten zult hebben.

Minder gedoe dus tussen de oren, meer rust, meer ruimte.

Check vooraf...

Hoeveel gedachten denk je per minuut te hebben?

Hoeveel positieve en negatieve gedachten denk je per minuut te hebben?

Hoeveel gedachten over verleden, heden en toekomst denk je per minuut te hebben?

#### **4.1 Gedachten tellen**

Mediteer een minuut of drie. Zet een wekker of gebruik een stopwatch. Neem je gedachten waar. Elke keer als er een gedachte komt tel je hem. Ga niet in de inhoud zitten. Tel ze alsof het voorbijtrekkende vogels zijn. Tel ook een gedachte als: “Hè alweer een gedachte, even tellen”. Als er een gedachte opkomt die je helemaal in beslag neemt, onthoud hem dan of schrijf hem op; de gedachte is waarschijnlijk belangrijk, daar moet je iets mee doen.

Doe deze oefening regelmatig en kijk of je minder gedachten krijgt in de loop der tijd.

#### **4.2 Positieve en negatieve gedachten**

Mediteer drie minuten. Neem je gedachten waar. Kijk of het voor jou een positieve of een negatieve gedachte is. Hou het aantal positieve en het aantal negatieve gedachten bij. Neutrale gedachten bestaan niet in deze oefening.

#### **4.3 Verleden, heden en toekomst gedachten**

Mediteer drie minuten. Neem je gedachten waar. Kijk of de gedachte over het verleden, het heden of over de toekomst gaat. Hou het aantal verleden, heden en toekomst gedachten bij.

#### 4.4 Opeenvolging van 3 waarnemingen

Tel na afloop van de 3 waarnemingen bij elkaar op, verdeeld naar positieve en negatieve aantallen en de verleden, heden en toekomst aantallen. Vergelijk deze met de aantallen gedachten van de eerste telling.

<b>3 minuten tellen van gedachten</b>			<b>Totaal aantal gedachten</b>
Alle			
Aantal positieve:		Aantal negatieve:	
Aantal verleden:	Aantal heden:	Aantal toekomst:	

## 4.5 Treintje spelen

Treintje spelen is een favoriete bezigheid van de mind en kan voor verrassende wendingen zorgen. Naarmate je hier bewuster van wordt kun je ervoor zorgen dat het treinstel steeds minder wagons heeft, totdat je er uiteindelijk in slaagt met volle aandacht bij een onderwerp te blijven.

Associaties tellen: hoeveel wagons deze keer?

Denk gedurende drie minuten aan een bepaald onderwerp. Kijk hoe vaak je afdwaalt en reconstrueer in hoeveel stappen je bent afgedwaald van het onderwerp naar waar je gedachten zijn uitgekomen. Probeer een volgende keer alert te zijn en niet mee te gaan in de associaties en bij het onderwerp te blijven. Aapje springt van de hak op de tak!

### Mijn persoonlijk wereldrecord

Je kunt onderstaande tabel gebruiken om je voortgang te volgen. Je kunt zien dat je steeds eerder onderkent wanneer de mind treintje aan het spelen is.

Datum	Aantal associaties, stappen	Hoe voelde dit?	Bijzonderheden





## **DEEL B**

In dit deel een aantal oefeningen die je helpen meer zicht te krijgen op je mind, die ervoor zorgen dat je leert niets met je gedachten te doen, die ervoor zorgen dat als je ze regelmatig uitvoert je minder gedachten hebt.

Het zijn oefeningen die als je ze inpast in je dagelijkse leven voor meer rust in jezelf zullen zorgen.

Als je de oefeningen uit Deel A doet vervallen de oefeningen uit Deel B niet. Ze zorgen er juist voor dat de A oefeningen meer vruchten zullen opleveren.

De B oefeningen scheppen condities die het succes van de A oefeningen bevorderen. De A oefeningen pakken de gedachtepatronen aan die de oorzaak zijn van gevoelens en gedrag die je innerlijke rust en het je content voelen in de weg zitten.

## **B1 Ondersteunende oefeningen**

Belangrijk is dat je bij het uitvoeren van de oefeningen met beide benen op de grond blijft staan, dat je goed in je lichaam blijft. We zijn immers op aarde als mens. Als we moesten zweven waren we wel als vogel of engel geboren.

### **B1.1 Jezelf gronden**

Stel je voor dat een dik en stevig koord of ketting vanuit je stuitje naar het centrum van de aarde loopt waar het stevig is vastgemaakt. Dit koord zorgt ervoor dat je geaard bent en minder gemakkelijk gaat 'zweven'.

Controleer gedurende de dag en in spannende situaties of je nog stevig gegrond bent!

Een variant hierop is dat je voorstelt dat je een boom bent waarvan de wortels vanuit je stuitje en voetzolen diep de aarde ingaan.

Andere manieren om te gronden zijn: wandelen, fysiek bezig zijn in de natuur, tuinieren, goed eten, met blote voeten in de aarde lopen, lopen als een beer, trommelen, alle aandacht naar de voeten sturen, etc.

Naast gronden is een goede ademhaling een voorwaarde voor meer rust in je hoofd.

## **B1.2 Volledige ademhaling**

Leg je vingers langzaam op je buik, ongeveer vier centimeter onder de navel. Adem diep in door je neus, langzaam en gelijkmatig, tot je je buik onder je hand omhoog voelt komen. Forceer niets. Verplaats je handen naar je flanken en voel deze uitzetten. Verplaats je handen naar je borst en voel deze omhoog komen.

Verplaats je handen naar je buik en adem uit. Voel de buik omlaag komen. Verplaats je handen naar je flanken en voel deze terugkomen. Verplaats je handen naar je borst en voel deze omlaag komen.

Herhaal de diepe inademing en de langzame uitademing een aantal malen. Laat vervolgens je handen op je buik rusten en herhaal deze volledige ademhaling drie keer. Check of je ademhaling dieper is geworden. Herhaal dit nog een keer en kijk of je je ademhaling verder voelt zakken in je lichaam.

Tip: wen jezelf aan dit regelmatig te doen gedurende de dag!  
Doe de volledige ademhaling ook voorafgaand aan een waarneemoefening.

## **B1.3 Grondende ademhaling**

Adem in door de neus naar je buik. Leg eventueel je handen op je buik. Hou de adem een paar tellen vast. Visualiseer dat je bij de uitademing de uitadem (plus al je spanningen) door de benen naar de grond stuurt naar het centrum van de aarde. Wacht een paar tellen alvorens weer in te ademen. Herhaal deze grondende ademhaling een aantal malen totdat je je weer jezelf voelt.

## **B2 Aandacht & concentratie**

Hoe goed kun je jezelf concentreren? Kun je geheel en al gericht bezig zijn met maar één ding tegelijk? Of gaat er steeds van alles door je hoofd? Kun je in alle rust een taak verrichten zonder afgeleid te worden door wat er om je heen gebeurt?

De aandachtsoefening kun je in gewijzigde vorm ook loslaten op wandelen, tuinieren, eten koken, etc. Vooral op handelingen die je vaak in de automatische piloot uitvoert.

### **B2.1 Aandachtig eten**

Deze oefening kun je loslaten op een maaltijd of een tussendoortje. Omdat oefening kunst baart, kun je beginnen de oefening los te laten op het eten van een rozijn of het drinken van een slok water. Als je eten eenmaal voor je staat, neem dan een ogenblik voor een geest- leegmakende oefening, bijvoorbeeld een ademhalingsoefening.

Begin langzaam te eten (bijvoorbeeld een rozijn). Richt je aandacht op elk deel van het eetproces: het optillen van de vork, het kiezen van het voedsel, het brengen van het voedsel naar je mond, het voedsel in je mond stoppen, de vork neerleggen, het voedsel kauwen en proeven, en het gekauwde voedsel doorslikken.

Let op de gewaarwordingen van het metaal van de vork in je mond. Let op de spierbewegingen die nodig zijn voor het optillen, kauwen en slikken. Voel elke beweging van tong, lippen en keel. Concentreer je op de samenstelling, het gevoel en de smaak van het voedsel. Wees zo specifiek mogelijk in je onderzoek. Voel de smaakverschillen van delen van het voedsel. Hoe dicht is het voedsel bij de mond wanneer je het ruikt? Wat valt je verder nog op? Als de gedachten afdwalen, richt ze dan weer op de oefening. Wees je bewust van de gedachten die in je opkomen. Heb je al een verlangen naar een volgende hap terwijl je nog met een hap bezig bent? Ben je gulzig?

Voel je jezelf hier schuldig over? Denk je: “Is er wel genoeg voor mij?” Denk je dat en kijk je of de ander misschien meer heeft dan jij? Neem soortgelijke gedachten waar. Geef er geen oordelen over.

## **B2.2 Aandachtig in gesprek zijn**

Een andere oefening in concentratie gaat over iets wat ieder van ons dagelijks meemaakt. Hoe geconcentreerd voeren we een gesprek? Kunnen we echt naar de ander luisteren zonder tegelijkertijd ons antwoord te bedenken, zonder met de gedachten ergens anders te zijn, zonder vooringenomenheid over de uitkomst van het gesprek of over de bedoelingen van de ander?

Kijk in de loop van de dag na een gesprek terug of er momenten zijn geweest dat je er niet helemaal met je gedachten bij was. Kijk of de ander dat (on)bewust aanvoelde en wat de gevolgen voor het gesprek waren.

Probeer een volgende keer alert te zijn op het steeds meer met aandacht aanwezig te zijn en ontdek wat de positieve gevolgen ervan zijn.

## **B2.3 Eén ding tegelijk doen**

Ze zeggen wel eens dat vrouwen meer dingen tegelijk kunnen doen en mannen slechts één ding tegelijk. Mijn ervaring is dat voor iedereen geldt dat je maar één ding tegelijk kunt doen met 100% aandacht. Meer dingen tegelijk doen versnippert de aandacht en heeft invloed op de kwaliteit van de handeling.

Let gedurende de dag op hoe je met zaken omgaat. Wat gebeurde er toen je met meer zaken tegelijk bezig was? Hebben anderen dat opgemerkt? Hoe voelde het voor jezelf?

Experimenteer met één ding tegelijk doen en je aandacht er compleet bij te houden. Wat doet het met je? En met de anderen om je heen? Wat zijn de resultaten ervan?



20

## **B2.4 Overgangen tussen handelingen**

We zijn in de waan van alledag geneigd ons van de ene activiteit in de andere te storten, om wat voor reden dan ook. Kijk gedurende een dag hoe dat voor jou is. Probeer een overgang in te lassen tussen twee activiteiten. Ga terug naar jezelf, sluit innerlijk een activiteit af, wees dankbaar voor wat er gebeurde, voor de uitkomst. Maak jezelf leeg (bijv. gronden, volledige ademhaling), maak indien nodig en mogelijk wat notities, zodat je zaken niet in je hoofd hoeft te bewaren. Pas daarna stel je jezelf in op de volgende activiteit. Deze overgangen hoeven niet veel tijd te kosten, ze leveren je echter heel veel rust op en ze helpen je je beter te concentreren op de volgende activiteit.

### **B3 Wat de zintuigen innemen**

We worden gebombardeerd door heel veel indrukken, steeds weer opnieuw. Onderzoek heeft aangetoond dat slechts 5% van wat binnenkomt bewust wordt opgemerkt en opgeslagen. Wat een filterwerking, maar goed ook!

Vaak zijn we ons niet bewust wat deze signalen met ons doen. Bijvoorbeeld een enge of gewelddadige film kijken vlak voor het naar bed gaan heeft een grote invloed op onze gevoelens, onze slaap en onze dromen.

We kennen allemaal wel die momenten dat we teveel signalen binnenkrijgen en er heel erg moe en geprikkeld van worden. Heel veel indrukken krijgen gaat ten koste van onze innerlijke rust.

Ook kennen we allemaal wel die momenten dat we genieten van de rust om ons heen, thuis, op een inspirerende plaats, in de natuur, luisterend naar inspirerende muziek, in een kerk, bij meditatie of gewoon in bed.

Ook wat we eten en drinken heeft invloed op onze gemoedstoestand, denk maar aan een biertje of wijntje, sigaretten of koffie of het verschil tussen een lichte maaltijd en stevig tafelen.



Check: wat komt er overdag bij me binnen dat me uit mijn innerlijke rust haalt?

	1	2	3	4	5
Wat ik zie (lees)?					
Wat ik hoor?					
Wat ik voel (tastzin)?					
Wat ik ruik?					
Wat ik doe?					
Wat ik eet en drink?					
(1 = zelden, 3 = regelmatig, 5 = altijd)					

Onderzoeksvragen:

Neem ik af en toe een time out, al was het maar elk uur een paar minuten?

Kan ik een avond zonder tv of zonder alcohol?

Hoe goed kan ik in stilte zijn, zonder geluid of muziek om me heen?

Hoe lang kan ik stil op een stoel zitten, met mijn ogen dicht, luisterend naar mijn ademhaling?

Kijk aan het einde van een dag terug op wat je gedurende de dag hebt opgenomen en wat dat met je gedaan heeft. Onderzoek voor jezelf of je bewust veranderingen aan wil brengen in wat je binnenkrijgt gedurende een dag. Experimenteer met het opzoeken van stilte.

Als je een horecagelegenheid bezoekt, welke zitplaats zoek je dan op? Eén waar je veel indrukken krijgt van mensen en voorbijkomend verkeer of één waar je in alle rust je kop koffie of thee kunt drinken?



## **B4 Mind Relaxatie**

In dit hoofdstuk staat een aantal oefeningen die de waarnemer verder trainen en die je helpen minder gedachten te hebben. Regelmatig uitgevoerd, zul je een groter gevoel van welbehagen gaan ervaren, meer content zijn. Voel welke oefening het beste bij je past en pas deze regelmatig toe. Doe niet alle oefeningen door elkaar!

### **B4.1 De waarnemer**

Een oefening die je helpt om het hoofd leeg te krijgen is de waarneemoefening. Stel je voor dat je op je eigen schouder zit en de gedachten en gevoelens waarneemt. Veroordeel ze niet. Verwelkom ze, accepteer ze. Kijk of er interessante gedachten zijn die je wilt onthouden (schrijf ze op). Zie gedachten als zaken die op het punt staan het hoofd te verlaten. Laat ze gaan! Neem je gedachten gedurende 3 minuten waar en zie ze als wolken die voorbijrijven, doe er niets mee.

Voor gevorderden: kijk of je de waarnemer kunt waarnemen...

### **B4.2 Het is**

Ga 3 minuten zitten. Sluit je ogen en neem waar welke gedachten en/of gevoelens je hebt. Denk bewust na elke gedachte “het is” en wacht op de volgende spontane gedachte en denk dan “het is”.

### **B4.3 Ademhaling tellen**

Ga zitten in een comfortabele positie, met een rechte, doch ontspannen rug. Leg je handen in de schoot, voetzolen plat op de grond. Sluit je ogen. Adem diep in en adem langzaam helemaal uit. Doe dit drie keer. Laat dan de ademhaling zijn eigen gang gaan en zijn natuurlijke ritme aannemen. Tel elke inademing en uitademing tot je bij 10 bent en begin dan opnieuw te tellen.

Als je de tel kwijtraakt of je ontdekt dat je gedachten het hebben overgenomen, start dan weer met tellen vanaf 1. Ga hiermee door tot je tot rust gekomen bent, zolang het goed voelt.

### **B4.4 Mantra gebruiken**

Idem als bij B4.3 Ademhaling tellen. Je telt alleen niet tot 10, maar je herhaalt inwendig een mantra op de inademing en dezelfde mantra op de uitademing.

Een veel gebruikte mantra uit het Hindoeïsme is Om Namah Shivaya. Het betekent Ik buig voor het Goddelijke in mezelf.

Een bekende Boeddhistische mantra is Om Mane Padme Hum (spreek uit als Om Mani Pemme Hum). Deze mantra roept het juweel van de lotus in het hart aan (= vreugde en vrede).

De mantra die Gandhi steeds gebruikte was Rama, Rama. Dit betekent “Hij die ons vult met blijvende vreugde”.

Wees consequent: als je een mantra hebt gekozen, gebruik deze dan ook steeds.

#### **B4.5 Neem jezelf niet zo akelig serieus**

Ga 3 minuten zitten en check welke gedachten van jezelf je akelig serieus neemt, welke je voor waar aanneemt. Doe dan je ogen open en schrijf ze op. Check tegelijk of je zeker weet dat deze gedachten waar zijn. Check of deze gedachten je nu nog dienstbaar zijn.

Een variant die je pas kunt doen als je jezelf niet meer zo akelig serieus neemt: herhaal de oefening en glimlach naar je eigen gedachten, kijk of je langzamerhand plezier kunt hebben om je eigen gedachten tot aan hard lachen toe. Ervaar hoe zich in je een glimlach van top tot teen ontwikkelt...

#### **B4.6 Kelk in je hart**

Ga 3 minuten zitten. Denk nergens aan, laat de gedachten gewoon komen en zie ze verdwijnen in een prachtige kelk in je hart, waarin ze oplossen. Doe er niets mee.

Je kunt ook een lotusbloem gebruiken in plaats van een kelk.

#### **B4.7 Spattende zeepbellen**

Ga 3 minuten zitten. Denk nergens aan, laat de gedachten gewoon komen en zie ze als zeepbellen van je af gaan en uit elkaar spatten. Kijk hoe prachtig dit schouwspel is, doe er niets mee.



## **B4.8 Stilte in jezelf opzoeken**

Als je de bovenstaande oefeningen regelmatig doet, pas dan de volgende variant toe. Leg bij de meditatie de handen in bidvorm op je buik, ter hoogte van je navel. Probeer heel bewust de adembeweging van en naar je handen te volgen. Richt daarna je aandacht op de plek in je buik onder de handen. Je zult je er langzamerhand van bewust worden dat er in je een plek is van allesoverheersende diepe stilte. Raak daar vertrouwd mee en je zult volgende keren steeds sneller deze stilte in jezelf kunnen ervaren. Je gaat daarvan genieten. Je gaat leren deze plek te blijven ervaren ook temidden van je dagelijkse activiteiten, zoals er stilte is in het oog van de orkaan.

## **4.9 Dankbaarheid, tel je zegeningen**

Een belangrijke oefening voor meer rust in jezelf is het verleggen van de aandacht van wat er niet in je leven is naar wat er wel in je leven is. We zijn zo gewend aan wat we hebben dat we ons daar pas bewust van worden als het er niet meer is. Bijvoorbeeld als we ziek zijn vinden we dit heel vervelend. Als we gezond zijn hebben we het daar niet over.

Door dankbaar te zijn voor wat er wel is of als anderen ons helpen of aardig tegen ons zijn, gaan we ook steeds minder missen wat er niet is. Door het ook hardop uit te spreken naar onszelf of naar anderen neemt de kracht van dit gevoel toe.

Je kunt een lijst maken van je zegeningen en er af en toe naar kijken om jezelf er weer aan te herinneren. Wat heel goed werkt is 's avonds en/of 's ochtends in bed bewust te kijken naar je zegeningen. Niet alleen naar de algemene zegeningen, zoals je leven, je relaties, je woning, je gezondheid e.d. maar ook naar de kleine zegeningen, die er gedurende de dag zijn. Zoals de niet-aanrijding, de vriendelijke blik, de meevaller, het lekkere eten, dat je nu net die ene vrije parkeerplaats gevonden hebt, de mooie bloem en haar geur, het lied van de merel, het snorren van de poes, etc....

#### **B4.10 Positieve herinneringen terughalen**

Als je eens een keer wat minder rust in je leven ervaart, kan deze oefening je helpen even een gratis minivakantie te ervaren. Ga zitten met je ogen dicht en denk terug aan een vakantiemoment waarin je jezelf volkomen ontspannen en zorgeloos voelde. Haal dat beeld binnen, breng die situatie helemaal terug in geuren en kleuren. Hiermee roep je ook de daaraan verbonden gevoelens en rust weer naar boven. Doe dit 5-10 minuten. Je zult je weer beter voelen. Je kunt ook een foto hiervoor gebruiken, om te helpen de beelden weer op te roepen.

#### **B4.11 Gewoon even zappen/tukje doen/spelen**

Als je even alles zat bent is er niets op tegen gewoon even niets te doen, te zappen of een tukje te doen, wanneer of waar dan ook. Of jezelf gewoon uit te leven alsof je nog een kind bent. Speels...

De kunst is echter hier geen schuldgevoel over te krijgen of een oordeel op te zetten. Geniet er met volle teugen van. Hier zul je van opknappen, hier zul je je vrijer door voelen. Hou het licht voor jezelf! Zoek je eigen zapvarianten en doe ze!

#### **B4.12 Moment in de natuur**

Natuur beleven, wandelen, zitten en genieten: gewoon in de natuur zijn. Toelichting overbodig!

Mocht je toch een oefening in de natuur willen doen, ga dan bijvoorbeeld de ademhaling tellen.

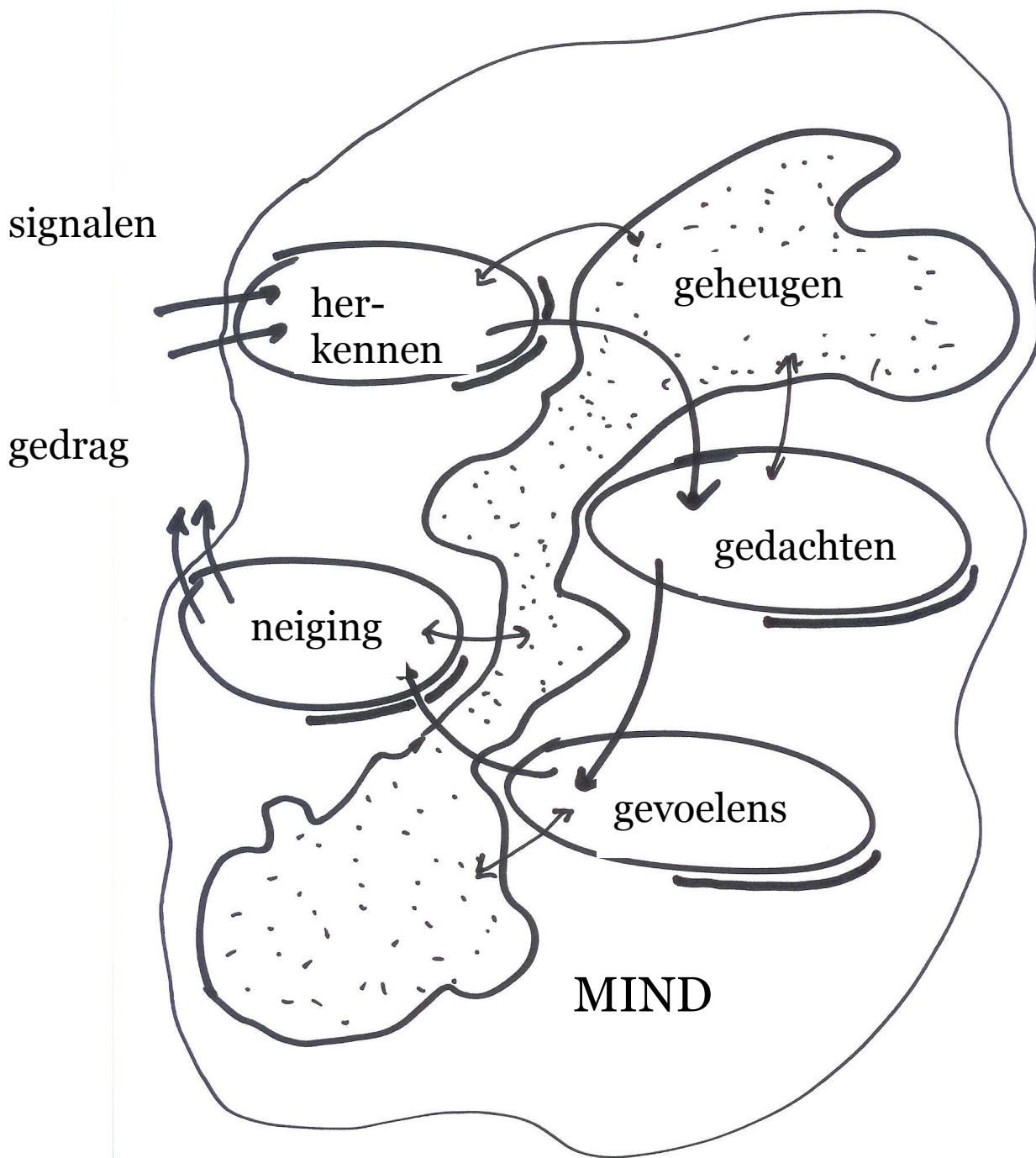
Of de volgende waarneemoefening: ga in de natuur een blad van een plant of boom waarnemen. Kijk heel goed. Schrijf op wat je exact en objectief hebt waargenomen. Dus niet groot, mooi, lelijk (dit zijn oordelen), maar rond, glad, ruw, gekarteld, met nerven.

Als dit lukt neem dan de volgende stap. Kijk naar hetzelfde blad en wees er helemaal één mee, laat er geen gedachten tussen komen, benoem niets, het blad is, jij bent. Meer niet.



# EEN HOOFDSTUK THEORIE

EEN MODEL VAN DE MIND



## 5 Model van de Mind

Het moge ondertussen duidelijk zijn dat de kwaliteit van jouw gedachten de kwaliteit van jouw leven bepaalt. Als je een aantal van de oefeningen hebt gedaan, heb je dit verband vast ontdekt. A Golden Mind, A Golden Life.

### 5.1 Het model

Gebruik makend van wat Swami Muktananda schreef over de mind in *Mysterie of the Mind*, is het onderstaande model ontwikkeld hetgeen de basis vormt voor dit boek.

Toelichting:

Gebeurtenissen komen als signalen binnen in onze mind.

Het relateert deze informatie aan onze eigen ervaringen, is dus herkenbaar op basis van ons verleden.

Het slaat dit op, integreert het in onze persoonlijke geschiedenis en maakt het daarmee een deel van onszelf.

Het denkt erover (gedachten), het velt een oordeel over de ontvangen informatie.

Het slaat de ervaring op in het oneindige magazijn van het onbewuste.

**Deze gedachten roepen gevoelens op.**

Aan gedachte-gevoel-combinaties hebben we vaak een neiging gekoppeld, een automatische reactie, die zichtbaar is in ons gedrag. (Als je heel goed waarneemt, kun je ervaren dat ook de neiging een energie in je lichaam is die bijvoorbeeld een hand iets wil laten doen.)

Ons gedrag beïnvloedt weer de gebeurtenis, etc. etc. (Vaak ontstaat zo een pingpongspel van automatische actie-reactie.)

Deze cyclus kan in een fractie van een seconde geheel automatisch doorlopen worden. Sterker nog, voor de meesten van ons geldt dat meer dan 90% van ons gedrag langs deze automatische weg verloopt. Hoezo bewust handelen?

Veel van wat we voelen noemen, is in feite een gedachte-gevoel-combinatie. Wat we echt voelen zijn fysieke sensaties in het lichaam, waar onze gedachten een betekenis aan koppelen. Als we de gedachten kunnen ontkoppelen van de fysieke sensaties hebben we nog wel pijn, maar we lijden er minder onder. Onderzoek het dan ook goed hoe het voor jou werkt, laat de emotie/sensaties komen en kijk ernaar, er kan je niets gebeuren.

Let op: het is voor veel situaties (in veel beroepen) heel praktisch om deze automatismen te ontwikkelen en te onderhouden. Vervelend wordt het als onze automatismen niet meer adequaat zijn, niet meer functioneel zijn, als we er zelfs last van krijgen.

Zodra we deze (niet meer gewenste) patronen gaan herkennen, gaan ontmaskeren, dan is het halve werk gedaan. We kunnen dan eerst de schakel verbreken tussen neiging en gedrag (tot 10 tellen bijvoorbeeld). Vervolgens de schakel tussen gevoel en neiging (wees ermee, val anderen er niet mee lastig). Vervolgens de schakel tussen gedachte en gevoel (waarnemen van gedachten als wolken die voorbij gaan) en vervolgens gaan zien dat de automatische schakel tussen ingekomen informatie en herkennen/oordelen vaak niet terecht is (omdat deze gebaseerd is op aannames, projectie: als dit gebeurt, dan betekent dat...). Met andere woorden, stel het herkennen voor jezelf ter discussie.

Dit boek stelt de rol van de waarnemer centraal. Leer als een onbevooroordeeld waarnemer te kijken naar wat je mind doet. Leer bewust te kiezen wat je met ingekomen informatie doet.

**Samengevat: werken aan gevoelens is het werken aan symptomen. Werken aan gedachten is het werken aan de oorzaak van onze onrust, van ons lijden.**

## **5.2 Wetenschappelijk onderzoek**

Onderzoek naar gedrag, bewustzijn en de hersenen leert het volgende: veel van onze automatische gedachten, gevoelens en gedrag hebben fysiek vorm gekregen in de hersenen. Gelukkig is ook ontdekt dat door deze automatismen niet meer toe te passen de structuren uit de hersenen verdwijnen. We kunnen dus ook nieuw gedrag fysiek vormgeven in onze hersenen. East meets west!

### 5.3 Analyse techniek

Uitgaande van het in 5.1 behandelde model kun je onderstaande analysetechniek gebruiken voor het opsporen van die gedachten die een niet meer gewenst gedrag veroorzaken.

Gebeurtenis, signaal die de knop indrukte	
Herkend als	
Eerste gedachten	
Gevoel erdoor opgeroepen	
Neiging	
Gedrag	
Wat leverde het op?	

Toelichting op de tabel voor analyse van een situatie:

Gebeurtenis: situatie buiten jou die een automatisch gedrag heeft opgeroepen: wat een ander deed of zei bijvoorbeeld. Wordt wel de drukknop genoemd, eenmaal ingedrukt wordt een automatisch programma gestart dat tot een bepaald gedrag leidt.

Herkenning: nog het lastigste gedeelte van de analyse. De betekenis die je aan de gebeurtenis gaf, wat je aannam, waarom de ander dat deed of zei bijvoorbeeld. Hier ligt meestal een conditionering uit het verleden aan ten grondslag, een situatie uit je verleden die toen een specifieke betekenis had, die je nu “projecteert” op de ander (aannemen, invullen), zonder te checken waarom de ander dat nu deed of zei. Hier zit een valkuil in in de zin dat je jezelf kunt verliezen in hoe het zo gekomen is en je je gaat vereenzelvigen met “zo ben ik gevormd, zo ben ik nu eenmaal”. Het belangrijkste is het herkennen, niet het verklaren, hoe de projectie in het verleden is ontstaan.

Gedachten: wat waren de eerste gedachten over de situatie (kan samenvallen met herkennen). Check of deze gedachten waar zijn, vraag het eventueel aan de ander.

Gevoel: wat is het bijbehorende gevoel, welke sensaties in het lichaam roept het op...

Neiging: welke neiging komt automatisch op? Zoals bijv. de ander negeren, terugkatten, zwijgen, boos worden, wraakgevoelens.

Gedrag: wat zei of deed ik feitelijk?

Wat leverde het op: hoe reageerde de ander op je gedrag en was dit behulpzaam voor je?

## DEEL A

In deel A staat het onderzoek van gedachtepatronen centraal, die ons uit onze innerlijke rust halen. De grote verstoorders van ons dagelijkse leven, van oude conditioneringen die nu niet meer adequaat zijn.

Ze kunnen naast de B oefeningen worden gedaan. Het is goed om je eigen combinaties te vormen die voor jou werken om vrijer en innerlijk rustiger te worden.

De basis is:

- gronden, ademhaling
  - met aandacht in het nu zijn
  - mind relaxatie (meditatie)
- PLUS
- onderzoeken van je gedachtepatronen
  - ze ontmaskeren
  - ze steeds sneller voelen opkomen en leren ze niet om te zetten in woord en daad (indien dat niet meer functioneel is)

Het gaat dus niet om analyse van hoe de gedachtepatronen ontstaan zijn in je jeugd, een vorig leven of op een andere planeet... dit levert niet veel op en verandert je gedrag niet. Het gaat ook niet om allerlei situaties opzoeken of oefeningen te doen om oude gevoelens op te roepen en eruit te gooien... dit verandert je gedrag ook niet. Het leven zelf levert voldoende situaties op om jouw knoppen in te drukken waardoor de gedachtepatronen vrijkomen, zeker in relaties!



## **A6 Wie is de baas?**

Wat betekent het model in de praktijk.

Het gaat er om wie de baas is. Heb je je mind in beheer of niet. Je kunt dit echter heel goed trainen. Je kunt je mind voor je laten werken, als een vriend.

Een eerste stap is je gedachten niet altijd even serieus te nemen, zeker niet alvorens je zeker weet of ze waar zijn.

Belangrijk is de waarnemer in je te trainen. Kijk steeds heel goed wat er aan de hand is. Ga door veel te oefenen steeds eerder zien wanneer je in een automatisme schiet en stop het. Leer te kiezen of je een gedachte serieus neemt. Leer te onderscheiden wat waar is en wat niet. Wanneer wel te handelen en wanneer niets te doen. Leer je automatismen te ontmaskeren.

Word hierdoor steeds vrijer, minder dwangmatig, steeds lichter. Word steeds ruimer en steeds stiller van binnen. De gedachten blijven wel komen, maar jij bent (ze) de baas. De gedachten hebben alleen invloed wanneer je dat zelf wilt.

Het gaat steeds weer om de volgende stappen:

- Bewust zijn van je gedachten (stap op tijd in de waarnemerrol).
- Tel ze, zie ze.
- Bevecht ze niet, onderscheid wat waar is en wat niet, wees één met de erop volgende gevoelens, doe daar niets mee (acting out, uitleven), onderscheid naar welke gedachten te handelen en naar welke niet.

Blijf in jezelf, ga niet mee met wat er zich in je mind afspeelt (tenzij je daarvoor kiest).

Kortom: wees alert met elke ademhaling! Je mind wordt dan stiller, je voelt je vrediger, kalmer, vrijer, etc. Je Contente Mens score neemt toe!

Zijn onze gedachten waar?

We nemen vaak onze gedachten voor waar aan, zonder ze te checken.

Byron Katie geeft ons de volgende twee vragen:

- “Is het waar?”
- ”Zo ja, weet je heel erg zeker dat het waar is?”

Het helpt je gedachten te checken zoals een goede journalist of advocaat dat doet: check en doublecheck. Heb je bewijsmateriaal? Of zijn er aannames en invullingen die we voor waar aannemen?

Als je iets over iemand denkt, vraag jezelf dan af: bedenk ik dat zelf of heeft de ander dat gezegd of zwart op wit gezet?

## A6.1 De grote verstoorders 1

Iedereen heeft wel momenten gekend waarin hij zeer content was en kwaliteit van leven heeft ervaren. Wat haalt ons echter steeds weer uit deze fijne gemoedstoestand?

Check: wat brengt mij uit mijn centrum, mijn content zijn:

	1	2	3	4	5
Gebeurtenissen					
Andere mensen					
Woorden					
Mijn gedachten					
Mijn gevoelens					
Mijn wensen, verlangens					
(1 = zelden, 3 = regelmatig, 5 = altijd)					

Bij elk van deze “verstoorders” staat hieronder een aantal vragen die je voor zelfonderzoek kunt gebruiken.

Gebeurtenissen: zijn het de gebeurtenissen zelf of mijn gedachten en gevoelens over de gebeurtenissen?

Andere mensen: zijn het de mensen zelf of mijn gedachten en gevoelens over de mensen?

Woorden: zijn het de woorden zelf of mijn gedachten en gevoelens over de woorden?

Mijn gedachten: geen vragen...

Mijn gevoelens: zijn het de gevoelens zelf of de gedachten die vooraf gingen aan de gevoelens?

Mijn wensen: zijn het de wensen zelf of de gedachten die aan deze wensen voorafgaan of eraan gekoppeld zijn?

## A6.2 De grote verstoorders 2

Wat in mij zit, zit dat me in de weg en verstoort dat mijn gemoedsrust? Er is een aantal zaken in onszelf, waar een ieder in meer of mindere mate last van heeft. Soms zijn ze heel zichtbaar in ons gedrag, soms zijn ze heel subtiel aanwezig, maar als we eerlijk zijn naar onszelf weten we dat we die ook hebben.

Check: wat in ons verstoort ons welzijn in meer of mindere mate:

	1	2	3	4	5
Gehechtheden					
Tegenzin, afkeer					
Dwangmatigheden					
Verzeenzelvigingen					
Remmingen					
(1 = zelden, 3 = regelmatig, 5 = altijd)					

Ook hier weer per categorie een aantal onderzoeksvragen.

Gehechtheden: waaraan ben ik gehecht? Waarom ben ik eraan gehecht? Wat levert het me op? Wat denk ik dat er met me gebeurt als hetgeen waar ik aan gehecht ben er niet meer is? Is dat echt zo? Welke gedachten zitten er aan die gehechtheden vast?

Tegenzin, afkeer: waar en wanneer ervaar ik tegenzin, afkeer? Waarom is dat zo, welke gedachten gaan eraan vooraf? Wat levert de tegenzin op? Is het een prettig gevoel? Hoe zou het zijn zonder tegenzin en afkeer? Wat is daar voor nodig?

Dwangmatigheden: welke dwangmatigheden weet ik dat ik zelf heb? Wat leveren deze me op? Hoe denk ik dat mijn leven zou zijn zonder deze dwangmatigheden? Welke gedachten zitten er aan deze dwangmatigheden vast?

Vereenzelvigen (identificaties): waar vereenzelvig ik me mee? Wat levert me dat op? Wat denk ik zonder die vereenzelvigen te zijn? Weet ik dat zeker? Welke gedachten zitten er aan deze vereenzelvigen vast?

Remmingen: welke remmingen herken ik in mezelf? Wat leveren ze me op? Hoe denk ik dat mijn leven is zonder deze remmingen? Welke gedachten liggen ten grondslag aan deze remmingen?



## **7 Gedachte-gevoel-combinaties**

Gedachten en gevoelens liggen dicht bij elkaar. In sommige talen is er één woord die beide begrippen omvat. Een gevoel is vaak het gevolg van een bepaalde gedachte of groep gedachten. In deze oefening ga je op zoek naar combinaties van gedachten en gevoelens die in jouw mind vaak voorkomen. Dit kun je gedurende een meditatie doen, beter is het dit gedurende een dag te doen. Let op wanneer je bepaalde gevoelens hebt en ga terug om te ontdekken welke gedachten eraan vooraf gingen. De inzichten die je hierbij krijgt helpen je minder een gevangene te zijn van gedachte-gevoel-mechanismen.

Zowel voor gevoelens als emoties geldt: ze komen en ze gaan. Met gevoelens hebben de meesten van ons geen problemen, ze worden pas een probleem als we ze vast willen houden, ze achterna jagen en er verslaafd en gehecht aan raken. Dan gaan we lijden als we ze niet ervaren.

In dit oefenboek maken we geen onderscheid tussen gevoelens en emoties. Voor het trainen van de waarnemer leren we ermee te zijn, er niet aan vast te houden, ze te zien als energie die door ons lijf gaat. Dit geldt ook voor prachtige gevoelens!

### **A7.1 Ermee zijn**

Gevoelens kunnen je krachtig in de greep hebben en zelfs het heft in handen nemen, alsof je geen zeggenschap meer hebt over je eigen gedrag. De minst schadelijke wijze om met gevoelens om te gaan, is te gaan zitten met de handen op je buik, er naartoe te ademen en het voluit te voelen, zonder het uit te acteren in gedrag naar anderen. Denk er niet over na, ga niet verklaren, oordeel er niet over, moraliseer niet. Blijf alleen maar waarnemen, ontleen geen identiteit aan je gevoel (dit is mijn gevoel). Wees je helemaal bewust van je gevoel en neem waar.

Het gevoel is niets anders dan een combinatie van sensaties, van gewaarwordingen in je lichaam. Zit, laat ze komen, laat de energie stromen, er kan niets met je gebeuren.

Op het moment dat je je gevoelens helemaal kunt accepteren, er helemaal mee kunt zijn, verliezen ze hun grip op je, zonder destructieve gevolgen.

Kies je ervoor om je emoties eruit te gooien naar anderen toe, dan ben je zelf verantwoordelijk voor de gevolgen ervan.

Als je weerstand ervaart bij deze oefening, kijk dan goed welke voordelen het gevoel je oplevert, hoe gehecht je aan je gevoel bent. Kijk hoe je aandacht er steeds naartoe gaat en de gevoelens oproept zodra je erover gaat denken en praten met anderen (vaak op een dwangmatige wijze).



## **A7.2 Negatieve gedachten**

Als je geleerd hebt om negatieve gedachten te overschrijven met positieve gedachten, dan is dit een aardige oefening voor jou. Neem weer drie minuten de tijd. Als er een negatieve gedachte opkomt, overschrijf deze dan niet door een positieve gedachte of een affirmatie, maar laat de gedachte gewoon als een wolk voorbij gaan. Dit kost geen inspanning en je speelt geen spelletje met de mind - die je toch gaat verliezen. Hoe harder je gedachten bevecht, des te krampachtiger blijven ze komen.

Een verhaaltje:

Sjeik Nashruddin had een zeer vruchtbare boomgaard met een overvloedige oogst. De buurjongens klommen over de schutting om de vruchten te plukken en ervan te genieten. Sjeik Nashruddin kwam dan steeds naar buiten om de buurjongens weg te jagen.

Een oude wijze buurman sprak de sjeik daarop aan: “Nashruddin, waarom jaag je de buurjongens weg, laat ze toch meedelen in de overvloedige oogst.”

Het antwoord van Nashruddin was: “De buurjongens zijn net als gedachten, hoe meer ik ze wegjaag hoe harder ze terug blijven komen.”

## A7.4 Specifieke gedachte-gevoel-combinaties

Je zult zien dat je een aantal favoriete groepen gedachte-gevoel-combinaties hebt. Voorbeelden van groepen zijn: te doen gedachten, wensen, verlangens, angsten, oordelen, boosheid, verdriet, ontroering, inspiratie, vergelijking, minderwaardigheid, oordelen, schuld, etc.

Zie de tabel hieronder. Er is ruimte om de tabel zelf aan te vullen, met specifieke eigen gedachte-gevoel-combinaties die momenteel het meeste een rol in je leven spelen.

	1	2	3	4	5
Commentaar, oordelen					
Ik vind dat...					
Vergelijkingen					
Ik ben niet goed genoeg					
Ik ben schuldig					
Ik ben bang					
Ik ben boos					
Ik wil indruk maken					
Ik wil aandacht krijgen					
Ik ben jaloers op ...					
Ik mis ...					
Ik verveel me...					
Ik moet ...					
Ik heb geen zin ...					
Ik ben slachtoffer ...					
Ik ben zo zielig ...					
Ik snap het niet ...					
Ik zal hem eens even...					
(1 = zelden , 3 = regelmatig , 5 = altijd)					

Van een aantal van de bovengenoemde combinaties wordt een aantal, die we in onze praktijk heel veel tegenkomen, verder benoemd of wordt er een specifieke oefening voor gegeven.

### **A7.5 Commentaar, oordelen**

Ga op een plek zitten met de nodige bedrijvigheid, waar u mensen kunt observeren, bijvoorbeeld op een terras bij een kopje koffie. Doe dit drie minuten. Tel de keren dat je commentaar, een opmerking of een oordeel over iemand hebt, doe er echter niets mee. Glimlach ernaar, verzet je er niet tegen, laat ze gaan. Heb geen oordeel over je oordelen, zeg steeds erna: “De lucht is blauw”. Zie je oordelen als wolken die voorbij gaan.

Probeer nu heel alert drie minuten dezelfde oefening, maar wees alert en heb geen oordeel, commentaar of opmerking in gedachten over iemand. Tel ze als het toch gebeurt. Kijk of je bij regelmatige oefening in de loop der tijd minder op anderen aan te merken hebt.

Deze oefening kun je ook doen met oordelen en commentaar op jezelf, of bij zelfhaat.

### **A7.6 Kop koffie op terras meditatie**

1 Als je op een terras zit, neem dan drie minuten lang de voorbijgangers waar. Tel hoeveel opmerkingen, meningen, oordelen en commentaar je in die periode hebt.

2 Probeer dit te herhalen en geen opmerkingen, meningen, oordelen en commentaar te hebben op wat je ziet in die drie minuten.

3 Doe dit regelmatig en kijk of het aantal in de loop der tijd afneemt en wat de effecten ervan zijn.

4 Oefen dit ook met vrienden en bekenden, terwijl je samen op het terras zit (of in de kroeg, het restaurant, etc.).

### **A7.7 Standpunt innemen**

Het hebben van een standpunt is geen probleem op zich. Het eraan gehecht zijn wel, jezelf ermee vereenzelvigen ook. Het kan leiden tot verstarring, onenigheid, afgescheidenheid, botsingen, verkramping en kleingeestigheid. Let op: verkramping is een signaal van gehechtheid aan een standpunt. Train jezelf dit waar te nemen en op de plaats stil te houden. Zeg tegen jezelf: “Ja, ik heb een standpunt en ben bereid het in te wisselen voor een beter standpunt”. Respecteer andere standpunten, blijf vooral goed luisteren. Het niet oordelend uitwisselen geeft ruimte.

Als je op vakantie een foto maakt en het kiekje staat je niet aan, dan kies je een ander standpunt om een mooier kiekje te maken. Helaas vergeten we vaak hetzelfde toe te passen in ons dagelijks leven.

### **A7.8 Vergelijkingen**

Denk gedurende drie minuten aan jouw werk-, studie- of thuissituatie. Elke keer als je een gedachte opmerkt waarin je jezelf of je situatie vergelijkt met die van een ander tel je als een vergelijking. (Het gras is altijd groener aan de andere kant van de heuvel?)

### **A7.9 Ik ben niet goed genoeg**

Een bijzondere vorm van vergelijken is jezelf vergelijken met een ideaalbeeld waarvan je zelf vindt dat je eraan moet voldoen. En als dat niet zo is, ga je jezelf slecht, schuldig of minderwaardig voelen. Ga drie minuten zitten en denk na over jezelf, kijk hoeveel niet-goed-genoege-gedachten je over jezelf hebt.

Variant: mijn partner is niet goed genoeg... Weet dat het niet waar is.

Nog een rustverstoorder:

Katie Byron heeft gezegd:

“Je hebt je eigen zaken, andermans zaken en Gods zaken. Bemoei je alleen met je eigen zaken!”

Check of je jezelf regelmatig (ongevraagd) met andermans zaken bemoeit. Wat levert dit je op? Wat levert het de ander op? Wat is je motief om je met andermans zaken te bemoeien?

### **A7.10 Schuld**

Hier in het westen, in onze christelijke cultuur, zijn velen nogal behept met schuldgevoelens (mea culpa, mea maxima culpa). Kijk hoe groot de invloed van schuldgevoelens je welbevinden is. Schuld is een krachtig mechanisme om controle over elkaar uit te oefenen. Schuldgevoelens kunnen van generatie op generatie worden overgedragen. Schuldgevoelens zijn niet echt dienstbaar aan je eigen gevoel van vrijheid. Een effectievere houding is verantwoording te nemen voor wat je doet of zegt en dus de gevolgen ervan te accepteren. Als je de wettelijke regels overtreedt en betrappt wordt, dan weet je dat er sancties mogelijk zijn. Maar dit is iets anders dan je schuldig voelen. Hou je jezelf in het verkeer altijd aan de regels? Voel je je hier schuldig over?

De oefening:

Ga zitten en onderzoek waar je jezelf de laatste tijd schuldig over voelt, iets wat steeds weer terug komt. Sta de schuld toe je volledig in bezit te nemen, richt je ondertussen op je ademhaling. Onderzoek voor jezelf welke gevoelens eraan vastzitten, welke gedachten eraan vooraf gaan. Onderzoek of deze gedachten echt waar zijn. Onderzoek welke normen en waarden eraan ten grondslag liggen en of dat nu nog steeds ook jouw normen en waarden zijn. Kijk of je ze op kunt rekken.



### **A7.11 Weerstand, irritatie**

Neem gedurende de dag waar hoe vaak je weerstand voelt tegen iets wat je gaat doen. Neem deze weerstand waar. Observeer of je gehecht bent aan de pijn ervan. Wees heel alert. Onderzoek het plezier dat je ondervindt aan ongelukkig zijn met wat je doet, onderzoek de dwangmatige behoefte om erover te praten en eraan te denken. Probeer je voor te stellen de taak uit te voeren zonder de weerstand, maar met de gedachte: “Ik doe dit voor mezelf en ik doe dit uit liefde voor de ander...”.

In één van haar satsangs gaf Prajnaparamita de volgende handreiking als er een probleem in je leven is, als je weerstand ergens tegen voelt...

Je kunt vier dingen doen:

- Zeuren, mekkeren, zaniken, zielig doen... Dit levert niets op.
- Schuldigen zoeken, het liefst bij anderen... Dit levert ook niets op.
- Indien mogelijk de situatie optimaliseren, zaken veranderen, soms direct handelen...
- Als dit niet kan, heb vrede met wat er is...

Kijk er in ieder geval goed naar, kijk wat je eigen rol erin is geweest (als die er is) en wat je ervan kunt leren!

### **A7.12 Verklaren, uitleggen**

Neem gedurende de dag waar hoe vaak je situaties of het gedrag van anderen aan het verklaren, analyseren, uitleggen bent.

Wat levert het je op?

Kun je de situatie dan beter accepteren?

Wil je jouw kennis en vaardigheden tentoonstellen?

Probeer jezelf te oefenen iets niet uit te leggen, maar gewoon te denken: Het is...

Wat levert dit je op?

Probeer in plaats van uit te leggen wat er buiten je om gebeurt je aandacht te verplaatsen naar wat de gebeurtenis met je doet, wat je voelt, wat je denkt... ga ervaren!

Deel dit in situaties met derden, stel je kwetsbaar op, vraag om mee te denken als je het niet meer weet, overschreeuw de onzekerheid in jezelf niet met de kennis en vaardigheden die je hebt geleerd en opgedaan.

Onderzoeksvragen:

Op welke gebieden wil ik graag laten weten dat ik er verstand van heb?

Wat levert me dit op?

Kan ik zonder dit kennisvertoon door het leven?



## 8 Tot slot

Als je aan de slag gaat met het materiaal uit dit oefenboek, hou dan vooral in gedachten:

- Het gaat niet alleen om het doel, maar ook om de weg ernaar toe. Geniet ervan, kijk wat bij je past op een gegeven moment, wat je voedt, wat je verder helpt.
- Niets moet, het mag. Volg je hart, je gevoel, dan zul je vooruitgang boeken, vul niet van tevoren in hoe het resultaat er uit zal zien, laat het gebeuren, laat jezelf verrassen, de wonderen zijn de wereld nog niet uit...
- Natuurlijk zijn er ups en downs, zoals er herfst na de zomer komt. Laat je hierdoor niet ontmoedigen.
- Trek op met anderen die net als jij verlangen naar meer vrijheid, meer rust. Samen reizen, samen delen, elkaar stimuleren en steunen. Begin je eigen huiskamergroep, volg samen een training, zoek een leermeester op en ga ervoor! Ga voor meer vrijheid, rust en minder gedoe tussen je oren!

Ik hoop dat jullie net zoveel plezier en resultaten beleven bij het oefenen als ik heb gehad!

Ik wens ieder een goede reis... en vergeet niet onderweg te genieten.

Let wel: de aanhouder wint!

## Voeding voor dit boek

Sinds het begin van de 90'er jaren heb ik één en ander gelezen, heb ik aan workshops deelgenomen en satsangs bezocht. Ik heb heel veel geleerd en gezien in deze jaren en dit proces gaat nog steeds door.

Hieronder een opsomming van een beperkt aantal bronnen, die mij hebben geïnspireerd. Mocht ik auteurs en hun boeken vergeten zijn te vermelden, dan komt dit omdat ik niet precies meer weet waar ik wat opgepikt hebt. Mocht iemand een tekst herkennen van een auteur die niet vermeld is in deze lijst, dan verneem ik dit graag. Dan kan deze lijst in de volgende versie worden aangevuld.

- Satsangs ShantiMayi
- Satsangs Prajnaparamita
- Satsangs Hans Laurentius
- Siddha Yoga Meditatie: de Correspondence Course (8 jaar, bestaat niet meer)
- Siddha Yoga Meditatie: de boeken van Nityananda, Swami Muktananda en Gurumayi; speciaal het boek "Mystery of the Mind" van Swami Muktananda (ISBN 0-911307-51-x) en "What's on my mind" van Swami Anantananda (ISBN 0-911307-47-8) \*
- Training/workshops/leergang van Vrindavan (Marc en Tonke Citroen): [www.vrindavan-music.com](http://www.vrindavan-music.com)

- Het Nieuwe Testament
- David Harp: 3 minuten meditaties, een heel praktische, goedkope pocket over mediteren (ISBN 90-5689-051-x)
- Douwe Tiemersma: “Mediteren leren” (ISBN 90-805739-6-x)
- Osho: “Het boek van zijn” (ISBN 90-71985-69-x)
- Thich Nhat Hanh: “Omarm je woede” (ISBN 9 78056-7008-x)
- Katie Byron: “Vier vragen die je leven veranderen” (ISBN 90-274-7859-x)
- Eckart Tolle: “De kracht van het nu in de praktijk” (ISBN 90-202-8269-x)
- Sri Nisgardatta Maharaj: “I am that” (ISBN 0-89386-022-x)
- David Godman: “Papaji, Nothing ever happened” (ISBN 0-9638022-2/3/4-x), 3 delen
- Dalai Lama: “Boeddhisme voor alledag” (ISBN 90-225-3070-x)
- Joseph Goldstein: “Vipassana” (ISBN 9 78905670078)
- Sharon Seivert: “The balancing act” (ISBN 089281776-x)
- Daniel G. Amen: “Verander uw brein, verbeter uw leven” (ISBN 90-389-0926-x)
- Michael Sky: “De Energie van emoties om je leven te veranderen” (ISBN 90-202-8345-6)
- Linda Keen: “Intuïtieve Ontwikkeling” (ISBN 90-202-3882-x)
- Jennifer Hinton: “Gronden” (ISBN 90-6229-042-x)
- De film : What The Bleep Do We (K)now.
- Website: [www.satsang.nl](http://www.satsang.nl)



## Dankjewel

Dit boek was niet mogelijk geworden zonder dat wat ik van mijn leermeesters heb geleerd:

- Het gedachtegoed van Siddha Yoga Meditatie, met name de boeken van Baba Muktananda.
- De practical Vedanta van Prajnaparamita, terug te vinden in dit werkboek.
- De workshops en de leergang stem & mantrayoga van Marc & Tonke Citroen, een gevleugelde uitspraak was: “Wees ermee”.
- De bijeenkomsten met ShantiMayi: “Always go to the Heart”.
- Mijn cursisten en degenen die ik tot nu toe gecoacht heb, zij hebben hun ervaringen met me gedeeld van het toepassen van de oefeningen uit dit boek.
- En last but not least mijn vrouw Anne, mijn maatje waarmee ik samen de weg naar innerlijke vrijheid en liefde bewandel, met wie ik regelmatig spar om zicht te krijgen op mijn eigen gedachtekronkels.

Voor alles wat ik van hen heb geleerd ben ik heel erg dankbaar, het heeft me leren leven en genieten vanuit innerlijke rust en helderheid.

Verder bedank ik Prajnaparamita, Johan van der Kooij en Anne Benedictus voor hun opbouwende commentaar op het manuscript.

Voor de eindredactie zorgde Astrid van der Plank van “Hart voor Communicatie”

Heel veel dank ook voor Gabriela Wiechert, die de illustraties verzorgde.

## Over de auteur

Antoon Melchers (1952) is geboren en getogen in Huissen in de Betuwe. Na de HBS-B gaat hij werken bij de NV Philips. Via een aantal banen en na het volgen van een part-time HBO opleiding op het gebied van toegepaste wiskunde en informatica gaat hij werken bij BSO, een ICT bedrijf, in Utrecht.

Begin 90'er jaren stapt hij door een tweetal indringende ervaringen, binnen BSO over van de "harde" kant van ICT-consultancy naar de "zachte" kant van ICT: *human performance en management of change*: het begeleiden van veranderingsprocessen. In diezelfde periode volgt hij veel trainingen op alternatief gebied. Sinds 1992 heeft hij een leermeester.

Antoon geeft Reiki workshops en de training "Meer Rust in Mijn Leven". Sinds 1996 geeft hij coaching bij levensvragen en bij stress/burn-out thema's.

Voor Mind Your Mind geeft Antoon nu lezingen, trainingen en inzichtgesprekken, voor degenen die de vrijheid in zichzelf willen vergroten.

Voor opmerkingen of vragen: [MYM699@gmail.com](mailto:MYM699@gmail.com)

## Over de illustrator

Gabriela Wiechert is een begenadigde Duitse kunstenares en Meester Goudsmid. De illustraties zijn van haar hand en hart. Zij heeft o.a. workshops gegeven op het gebied van "meditatief schilderen".



