

*De gedachte manifesteert zich in het woord.
Het woord manifesteert zich in een daad.
De daad ontwikkelt zich tot een gewoonte.
Gewoonte verhardt zich tot een karakter.
Het karakter creëert het lot.*

Alles, werkelijk alles wat we in de wereld tot stand hebben gebracht, is begonnen met een gedachte. Ook jezelf heb je gevormd door middel van je gedachten, en daarmee ook de weg die je in het leven gaat.

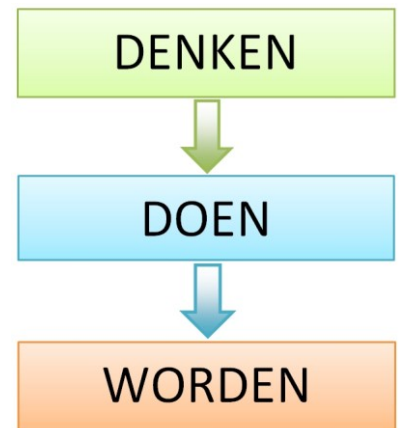
Als je dit ten volle beseft, begrijp je hoe belangrijk het is je gedachten te observeren. Gedachten zijn vaak chaotisch. 99% van onze gedachten zijn herhalingen en hebben geen functie. Slechts 1% van onze gedachten leidt tot een handeling; uiteindelijk zijn het onze handelingen die ons leven bepalen. Het is dus van belang dat we de baas zijn over onze gedachten. We kunnen leren ze te beheersen, zodat het rustig en stil wordt in ons hoofd. Wanneer we onze gedachten observeren en onderzoeken op herhalende patronen die veel te vaak in onze gedachten opkomen kunnen we de gedachte wegleiden. Een praktische leidraad daarbij vormen onderstaande leefregels.

1. Ga niet uit van veronderstellingen. Veel van het drama en verdriet in ons leven wordt veroorzaakt door uit te gaan van veronderstellingen en het persoonlijk opvatten van woorden en daden. Omdat we iets niet begrijpen, bedenken we wat het zou kunnen betekenen en als de waarheid dan aan het licht komt, blijkt onze veronderstelling onjuist te zijn geweest. De misverstanden en het onbegrip die hieruit voortkomen, zijn gemakkelijk te voorkomen: stel vragen in plaats van uit te gaan van je eigen veronderstellingen. De overbodige gedachten-stroom die het veronderstellen met zich meebrengt is zeer groot. De grootste vermindering van onze gedachten kunnen we derhalve bereiken door het stoppen met het doen van veronderstellingen!

Niet invullen voor een ander (NIVEA). Een ander aspect van het doen van veronderstellingen, is het invullen voor een ander. We menen te weten wat hij of zij bedoelt en wat er zich in hun hoofd afspeelt. We zijn in onze gedachten en handelen te veel bezig met een ander. Denk niet voor een ander, beslis niet voor een ander, reik je medemens een inzicht of informatie aan maar overtuig de ander niet van jouw inzicht. Jouw inzicht geldt alleen voor jezelf.

Praktijkles: observeer jezelf (voortdurend) op het doen van een veronderstelling en stop ermee! Na enkele dagen/weken kun je al merken hoe rustig het in je hoofd wordt.

2. Vat niets persoonlijk op. Als je er een gewoonte van maakt je niets persoonlijk aan te trekken, hoef je geen belang meer te hechten aan wat anderen doen of zeggen. Je zult alleen op jezelf vertrouwen om tot verantwoorde keuzes te komen. Je bent nooit verantwoordelijk voor wat anderen doen, zeggen of voelen. Je draagt alleen



verantwoordelijkheid voor jezelf. Als je dit begrijpt en dingen dus niet meer persoonlijk opvat, kun je nauwelijks meer worden geraakt door de willekeurige meningen of daden van anderen.

Praktijkles: observeer jezelf (voortdurend) op het persoonlijk opvatten van andermans uitspraak of actie en stop ermee! Na enkele dagen/weken kun je al merken hoe rustig je wordt.

3. Wees onberispelijk in je woorden. Je woordkeuze weerspiegelt je innerlijke zelf. "Zo binnen – zo buiten". Alles om ons heen laat iets zien over ons innerlijke zelf. Dit geldt voor onze ziekten, onze allergieën, etc. en ook onze woorden. Met elk woord dat we gebruiken, vertellen we onszelf en onze relaties een verhaal. Ga steeds na bij jezelf of het verhaal dat je vertelt je ondersteunt en helpt. Of haalt het je onderuit en diskwalificeer je jezelf? Vertel je de ander een verhaal dat ingegeven wordt door liefde en positiviteit? Of zoek je eigenlijk steun voor je eigen standpunt, wil je de ander van je gelijk overtuigen?

Praktijkles: Als we onberispelijk in onze woorden worden, zal onze geest geleidelijk aan worden gereinigd van al het emotionele gif waarmee we vooral onszelf maar ook anderen ondermijnen. Dan zullen we anders gaan communiceren, zowel met onszelf als in onze relaties. We worden zachter en liefdevoller van binnen.

4. Doe altijd je best. De voorafgaande inzichten werken uitsluitend als je altijd je best doet. Verwacht niet dat je altijd in staat zult zijn onberispelijk in je woorden te zijn. Je vaste gewoontes zijn zó ingeslepen in je geest, dat het je niet altijd zal lukken. Maar je kunt je uiterste best doen om onberispelijk in je woorden te worden. Verwacht evenmin dat je nooit meer iets persoonlijk zult opvatten, maar doe je best ervoor. Verwacht niet dat je nooit meer van een veronderstelling zult uitgaan. Maar je kunt het in ieder geval proberen. Een tweede gevolg van altijd je best doen is dat je nooit meer (emotioneel) vatbaar bent voor commentaar van anderen op je werk of houding. Je hebt immers je uiterste best gedaan, beter kun je op dat moment in je leven niet. Het zal je positief stimuleren om jezelf te blijven analyseren en als je dat wilt beter te worden op dat punt.

Praktijkles: Oefening baart kunst.

Wil je meer weten? Onderzoek ook de boeddhistische inzichten: "De vier edele waarheden" en "Het Achtvoudige pad"

Heb je vragen? Stuur een email naar: doe@biofix.nu

Samengesteld uit informatie van o.a. Joe Dispenza (denken, doen en worden) en 'de vier inzichten.nl' m.b.t. de levensinzichten van de Tolteken.

Gebruik, kopieer en verspreid zoals je wilt, Jeroen Koster 2016. www.biofix.nu