

Training van het bewustzijn

Daniël Yuno, 7 juli 2008

Training van het bewustzijn om bewustwording te bereiken

Dit zijn richtlijnen voor Gevers en inspiratie en adviezen voor leden.

Elk element van de natuur heeft zijn eigen natuurlijke aard. Elk materiaal, elk menselijk wezen of levend wezen heeft zijn natuurlijke eigenschappen. Deze natuurlijke eigenschappen zijn niet gegeven, ze zijn er. Water is nat. Niets of niemand heeft het nat gemaakt, het is de natuurlijke eigenschap van water. Vuur is heet en geeft hitte, warmte en licht. Het is zijn natuurlijke eigenschap. Elk menselijk wezen heeft zijn eigen natuurlijke eigenschappen. Om in staat te zijn om onze eigenschappen te veranderen en ze effectief te gebruiken voor anderen, moeten we onze eigen natuurlijke eigenschappen kennen en begrijpen. Als je wilt leven op een bepaalde plek moet je de natuurlijke eigenschappen van die plek leren kennen en begrijpen. Zonder dat zul je niet in staat zijn om te planten, te zaaien en te oogsten en zul je de natuurlijke eigenschappen van deze plek vernietigen omdat je niet werkt of handelt naar deze eigenschappen. Het is heel belangrijk dat je begrijpt wat bewustzijn is en dat je in staat bent om het bewustzijn te identificeren en om te leren hoe het werkt. Je kennis zal je in staat stellen om je natuurlijke eigenschappen te reguleren of te gebruiken voor nuttige doeleinden. Het uitgangspunt is eenvoudig en duidelijk. Iedereen is op zoek naar geluk en wil lijden vermijden. Dit is de basiswet, de eerste wet van de aard van bewustzijn. Je kunt je bewustzijn alleen veranderen via je bewustzijn en het proces van deze verandering en de resultaten en doeltreffendheid ervan noemen we bewustwording. Het trainen van het bewustzijn is een proces. Het is een techniek die je in staat stelt het bewustzijn te veranderen en te zuiveren. Er zijn veel manieren om dit te doen. De meeste spirituele paden en religies in deze wereld hebben daar hun eigen manier voor. Er zijn twee factoren die je bewustzijn controleren en besturen. Onze **gedachten** en de **emoties** die ze creëren. Deze gedachten en emoties zijn als golven op de oceaan, om je in staat stellen het schip van je leven naar veilige wateren te loodsen en om controle te hebben over de onderstromingen die deze golven creëren. De manier om dit te doen is door Onzelfzuchtige Liefde en het dienen van anderen. Het wakker maken van je bewustzijn en Onzelfzuchtige Liefde is niet alleen goed voor jezelf maar voor de hele wereld. Onzelfzuchtige Liefde en het dienen van anderen zijn bronnen van geluk en gemoedsrust. Niet alleen in jezelf, niet alleen in anderen, maar voor de hele wereld. Om te beginnen moet je de gedachten en de emoties die ze creëren begrijpen. Maak je hart niet ondergeschikt aan je mind. Ik herhaal: maak je hart niet ondergeschikt aan je mind. Controleer je hart niet met je mind. Onderschat je hart, je gevoelens en emoties niet. Overdrijf de belangrijkheid van je gedachten niet. Je mind scheidt je van de rest van de wereld, je hart bouwt bruggen tussen jou en de rest van de wereld. Als je door je gedachten hoge golven van jaloezie, haat of boosheid creëert, zul je niet in staat zijn om ver weg te zeilen. Je schip zal zinken. Je doel is om de gemoedsrust in jezelf te vergroten. Om je doel te bereiken moeten je discipline ontwikkelen. Zonder zelfdiscipline zul je niet in staat zijn om je bewustzijn te transformeren en onder controle te houden en een diepe bewustwording bereiken. Discipline wordt tot stand gebracht door het constant herhalen van bepaalde handelingen of gedachten. Meditatie is het meest efficiënte en belangrijkste gereedschap om discipline te bereiken. Je zou elke dag moeten mediteren. Je zou je meditatie moeten uitbreiden totdat ze al je gedachten en handelingen omvatten. Als

je bereikt dat je het leven ervaart als een meditatie, kun je goedheid creëren en brengen in alle levens om je heen. De kracht van gedachten zaait het zaad en vormt de fundering van alle positieve daden en gedachten in het leven. Oefening door discipline bereikt verandering in je benadering, in je gedachten en in je gevoelens. Meditatie en mantra's zijn heel bruikbaar. Maar geen enkele daad is zinvol zonder de juiste bedoeling, zonder de juiste intentie erachter. Het is de intentie achter wat je doet en denkt die de waarde bepaalt van wat je doet en denkt. En daarom is het ontwikkelen van een positieve, liefdevolle bedoeling en intentie zo belangrijk. Alles wat je doet zou gericht moeten zijn op het scheppen van positieve en zinvolle gedachten, handelingen en gevoelens. Hier is een voorbeeld voor het trainen van het bewustzijn en het ontwikkelen van bewustwording. Denk aan een tijd dat je heel boos was op iemand. Zo boos dat je de gedachte of het visioen had om deze persoon pijn te doen, of misschien zelfs te doden. Dit is het basisniveau van bewustzijn. Als je begint met het oefenen van discipline en meditatie, zou je moeten denken aan alle nadelen van boosheid en aan alle positieve gevolgen van medeleven en geduld. Denk na over het feit dat de persoon jou (in jouw ogen) zo boos **maakte**. Ik herhaal **maakte** omdat je in dit stadium nog steeds gelooft dat hij/zij verantwoordelijk is voor jouw boosheid en niet jij, maar je zult ontdekken dat dit een illusie is. Deze persoon die je boos maakte reageert op dezelfde basisregel waarover ik in het begin sprak. De regel van het vinden van geluk en het weggrennen voor en het vermijden van lijden. Als het doel van het leven van deze persoon identiek is aan het doel van jouw leven hoe kun je dan jouw intentie om deze persoon pijn te doen of zelfs te doden rechtvaardigen? Een manier om negatieve gedachten in positieve gedachten te transformeren is door het denken aan en het ervaren van het nieuwe begrip. Je kunt beginnen met het herhalen van deze mantra: *Ik denk alleen positieve gedachten. Ik denk alleen positieve gedachten.* Je kunt deze mantra herhalen als je wakker wordt, als je onder de douche staat, in je auto, op weg naar je werk, terwijl je aan het werk bent en als je naar huis gaat. Je kunt deze woorden herhalen terwijl je jouw maaltijd bereidt of het huis schoonmaakt. Herhaal deze woorden steeds weer. Gebruik discipline om deze woorden met de juiste aandacht te herhalen. Elke keer dat er een negatieve gedachte naar boven komt, vang hem met je mind en laat hem niet doorgaan, koester de gedachte niet, vang hem en transformeer deze gedachte tot een positieve gedachte. Als je boos bent op iemand of je haat iemand, concentreer je dan niet op hun minpunten maar concentreer je op en vind hun waardevolle bijdrage in jouw leven. Iedereen die je in je leven ontmoet is jouw leraar en alles in je leven gebeurt voor jou. Het leven is een les. En mensen zijn leraren en meesters. Je zou je leven moeten leven vanuit deze twee gedachten: *Het leven is mijn les en iedereen die ik ontmoet is mijn leraar en meester. Ze zijn me allemaal gegeven en speciaal voor mij ontworpen om mijn bewustwording te ontwikkelen.* Negatieve gedachten, verontrustende gedachten of gevoelens kunnen niet bestaan als jij de controle hebt over je bewustzijn. Want met de kracht van gedachten die je helpt je bewustzijn onder controle te houden, kun je onmiddellijk negatieve gedachten transformeren naar positieve gedachten en gevoelens. Je kunt ook negatieve daden in positieve daden veranderen door je bewustwording te vergroten. Bijvoorbeeld: Liegen om een leven te redden. Als je jezelf wilt verlossen van deze eindeloze reis die gecreëerd is door je wil om geluk te ervaren en om lijden te vermijden, zou je **de drie wegen** die leiden naar dit eindeloze lijden moeten begrijpen. Het proberen lijden te vermijden of te willen vermijden is al lijden op zichzelf. Het vermijden van lijden is dus ook lijden. Deze drie wegen zijn: **onwetendheid, passie en haat.**

Onwetendheid betekent: geloven dat de dingen zijn zoals je ze ziet of ervaart. Dat dingen niet met elkaar in verband staan. Dat je gelooft dat je gedachten en je daden op zichzelf staan en geen invloed hebben op andere gedachten, mensen of emoties. **Passie** en **haat** zijn het gevolg van onwetendheid. Je voelt passie voor iets of iemand waarvan je denkt dat dit/die je dichterbij geluk kan brengen en je haat alles en iedereen waarvan je aanneemt dat ze je lijden kunnen vergroten.

