

Het denkmodel: bubbels en puntjes

Het hele (denk)systeem wordt gevoed door de energie die onderaan in het model binnenstroomt. Deze energie wordt, idealiter, getransformeerd in heldere gedachten en dito gedrag.

Hoe minder onverwerkte ervaringen en verlangens dit omzettingsproces vertroebelen, hoe helderder, hoe verlichter het denken en handelen.

Gegevens bewaren (in ons geheugen/ persoonlijk onderbewuste) kan op twee manieren:

1. Als onverwerkte data, waar je nog eens naar moet kijken
2. Als verwerkte data, waar al goed naar gekeken is.

De verwerkte input, noemen we binnen het denkmodel puntjes of anders gezegd: verkregen inzichten. Datgene waarmee we nog niet klaar zijn, de onverwerkte input, noem ik bubbels.

Elke meditatiebeoefening bevat een element van paradoxale intentie. Dat werkt als volgt: wie mediteert probeert zijn aandacht te houden bij, bijvoorbeeld, het tellen van de uitademing. Maar juist deze aandacht voor het tellen roept onverwerkte ervaringen uit het onderbewuste op in ons bewuste.

Bubbels hebben namelijk de neiging om boven te komen als we dat niet willen en juist niet als we dat wel willen. Terwijl we daar in het dagelijks leven geregeld hinder van ondervinden, doen we er tijdens het mediteren juist ons voordeel mee.

Let wel: Met bubbels, zoals verlangens of passies, is op zich niets mis. Het is een doodgewoon onderdeel van ons geestelijk functioneren. Het wordt pas problematisch wanneer we te grote of teveel bubbels met ons mee torsen.

Vaak trekken dezelfde bubbels tijdens het mediteren meerdere keren aan ons geestesoog voorbij. Het is net als een boeiende film vaker zien. Per keer krijgen we meer inzicht in hoe die film in elkaar zit.



Het denkmodel: bubbels en puntjes

Het hele (denk)systeem wordt gevoed door de energie die onderaan in het model binnenstroomt. Deze energie wordt, idealiter, getransformeerd in heldere gedachten en dito gedrag.

Hoe minder onverwerkte ervaringen en verlangens dit omzettingsproces vertroebelen, hoe helderder, hoe verlichter het denken en handelen.

Gegevens bewaren (in ons geheugen/ persoonlijk onderbewuste) kan op twee manieren:

1. Als onverwerkte data, waar je nog eens naar moet kijken
2. Als verwerkte data, waar al goed naar gekeken is.

De verwerkte input, noemen we binnen het denkmodel puntjes of anders gezegd: verkregen inzichten. Datgene waarmee we nog niet klaar zijn, de onverwerkte input, noem ik bubbels.

Elke meditatiebeoefening bevat een element van paradoxale intentie. Dat werkt als volgt: wie mediteert probeert zijn aandacht te houden bij, bijvoorbeeld, het tellen van de uitademing. Maar juist deze aandacht voor het tellen roept onverwerkte ervaringen uit het onderbewuste op in ons bewuste.

Bubbels hebben namelijk de neiging om boven te komen als we dat niet willen en juist niet als we dat wel willen. Terwijl we daar in het dagelijks leven geregeld hinder van ondervinden, doen we er tijdens het mediteren juist ons voordeel mee.

Let wel: Met bubbels, zoals verlangens of passies, is op zich niets mis. Het is een doodgewoon onderdeel van ons geestelijk functioneren. Het wordt pas problematisch wanneer we te grote of teveel bubbels met ons mee torsen.

Vaak trekken dezelfde bubbels tijdens het mediteren meerdere keren aan ons geestesoog voorbij. Het is net als een boeiende film vaker zien. Per keer krijgen we meer inzicht in hoe die film in elkaar zit.

