**Extra Les: Het denkmodel (deel 2) intuïtie en eenheidservaring**

Veel mensen verwarren bubbels met intuïtie. Onze intuïtie zetelt echter in het collectief onderbewuste…. Grote bubbels versperren vaak de toegang tot onze intuïtie. (p90)

Veel zaken in het leven zijn niet te beredeneren maar enkel intuïtief aan te voelen. Mediteren is bij uitstek geschikt om bubbels te verwerken, waardoor we veel beter gebruik kunnen maken van onze intuïtie. (p90)

In de laag van het collectief onderbewuste zijn in wezen alle ervaringen van voorgaande generaties opgeslagen. (p51)

Vaak kunnen we niet rechtstreeks bij de informatie in het collectief onderbewuste. Als we erop gewezen worden, herkennen we deze informatie doorgaans vrij makkelijk. (p52)

Bij het dromen loopt de pijl van bubbels naar puntjes onderlangs. Dit betekent dat tijdens het dromen het denken, meer specifiek het werkgeheugen, grotendeels inactief is. Het onderbewuste is echter wel actief. De bubbels uit het persoonlijk deel van het onderbewuste komen dan in contact met het collectieve onderbewuste. (p87)

Zoals ons inzicht groeit als we over een idee vertellen en er feedback op krijgen, groeit ons inzicht ook wanneer we dromen. Dit komt omdat onze ideeën (lees ook: onze onverwerkte ervaringen) als het ware worden ondergedompeld in de ruimere context van het onderbewuste. De bubbels komen hier in contact met de software van ons menszijn. Dit proces valt te vergelijken met de spellingscontrole op de computer. (p87)

Niet voor niets hoor je vaak: ‘Slaap er nog eens een nachtje over’; doorgaans een zinnig advies…. Wat is er ’s nachts gebeurd? Je bent onbewust tot inkeer gekomen doordat je je kijk op de kwestie hebt verbreed. (p87)

Onder het collectief onderbewuste bevindt zich nog een vierde laag, het zogeheten eenheidsbewustzijn. Daarin ligt niets opgeslagen, het is een staat van zijn, vervuld van de grenzeloze ervaring dat alles met alles verbonden is. (p51)

Sommigen durven zich niet over te geven aan het eenheidsgevoel of ze denken dat ze dat niet kunnen. Wie zich één voelt met de anderen, zo menen zij, raakt zichzelf kwijt. (p150)

Als lichaam en geest werkelijk één zijn, al is het maar voor een relatief korte periode, dan zijn we voor de duur van die periode ook één met de kosmos. En dat is de ervaring waarover mystici uit alle tijden en culturen hebben gesproken. (p168)

In diepere zin is er geen onderscheid tussen eenheidsbewustzijn dat zich van binnenuit (eenheid van lichaam en geest) of van buitenaf (eenheid van de kosmos) aandient. Zoals de term eenheidsbewustzijn al zegt, spelen bij deze ervaring dit soort onderscheiden geen rol meer. (p168-169)

Huiswerk: Noteer op papier bij het maken van een keuze hoe je er ’s avonds over denkt en hoe de volgende ochtend.