

Samenvatting van het Getuigen van je Gedachten

door Swami Jnaneshvara Bharati

Yoga meditatie leidt ons systematisch naar de realisatie van:

“Ik ben niet mijn gedachten! Wie ik ben, is het Zelf die de getuige is van de gedachten!”

In welke staat is mijn mind nu?

1. Kshipta, verstoord, onrustig
2. Mudha, mat, zwaar
3. Vikshipta, afgeleid, deels gefocust
4. Ekagra, één-puntig, gefocust
5. Nirrudah, bemeesterd, gereguleerd

Welke van de kwaliteiten of gunas overheerst bij deze gedachte?

1. Sattvas, verlicht, licht, spiritueel
2. Rajas, actief, opgewonden, bewegend
3. Tamas, statisch, stabiel, inert

Welk soort gedachte is dit?

1. Pramana, helder, correct, valide
2. Viparyaya, misvattend, vaag
3. Vikalpa, conceptualisatie, fantasie
4. Nidra, slaap, focus op niet-zijn
5. Smriti, geheugen, herinnering

Hoe weet ik of dit waar is?

1. Pratyaksha, uit perceptie of ervaring
2. Anumana, uit gevolgtrekking of redenering
3. Agamah, via schriftelijke of mondelinge getuigenis

Hoe is de interactieve relatie tussen de vier functies van de mind en deze gedachte?

1. Manas: stuurt acties en zintuigen
2. Chitta: opslagruimte, geheugen
3. Ahamkara: Ik-maker
4. Buddhi: beslist, beoordeelt, onderscheidt

Is deze gedachte gekleurd of ongekleurd?

1. Klishta, gekleurd, aangeslagen
2. Aklishta, ongekleurd, niet aangeslagen

Is deze gedachte nuttig of niet-nuttig?

1. Nuttig voor groei
2. Niet-nuttig voor groei

Is de gedachte gekleurd: welke kleuringen overheersen?

1. Avidya, spiritueel vergeten, versluiering
2. Asmita, geassocieerd met ik-heid
3. Raga, gehechtheid of aangetrokken worden tot
4. Dvesha, afkeer of wegduwen
5. Abhinivesha, weerstand tegen verlies, angst

Wat is de huidige staat van de kleuring van de gedachte?

1. Udaram, actief, geprikkeld
2. Vicchina, gedistantieerd, afgescheiden
3. Tanu, verzwakt, verzacht
4. Prasupta, slapend, latent, als zaadje

Hoe opereert deze gedachte in de vier lagen van bewustzijn?

1. Vaishvanara, waken, bewust
2. Taijasa, dromen, onbewust
3. Prajna, diepe slaap, onderbewust
4. Turiya, vierde, getuige, bewustzijn

Is dit gedachtepatroon wie ik ben?

1. Ja, het *is* wie ik ben.
2. Nee, het is *niet* wie ik ben