**WEEK 2 Dag 7**

**Op reis deur die gedagtelandskap: Siklus van gedagtes**

Elkeen van ons het sowat 60 000 gedagtes elke dag. Twee dae gelede het ons die gedagtelandskap betree en gesien watter gedagtes na vore kom. Was dit nie interessant nie? En dink net weer oor die wonder van die kapasiteit dat jy jou gedagtes kan waarneem!

Gister het ons lekker gespeel om te kyk hoe vinnig ons aandagtigheid ‘n gedagte kan opmerk van dat dit ontstaan het. Soms kon ons dit dadelik waarneem, maar ander kere is ons bewussyn gekaap sodat ons heelwat later eers agtergekom.

Vandag gaan ons nag ‘n stappie verder: Kyk na die verloop van gedagtes. Gewoonlik het gedagtes die volgende siklus:

* ‘n Punt van verskyning van ‘n gedagte.
* Voortgang van die gedagte
* Oomblik van verdwyning van ‘n gedagte.

Ons word mislei om te dink dat omdat sommige gedagtes herhaal of effens langer bly dat gedagtes solied is. Maar as jy van nader kyk, sal jy sien hoe vloeibaar jou gedagtes is. Kyk of jy dit vandag kan waarneem:

MEDITASIE:

\* Doen moeite met vaste fondasie soos gewoonlik (spasie, intensie, blaaskans, fondasie wat jy lyflik ervaar en verbind)

\* Kies ‘n ankerpunt om na terug te keer soos asemhaling, voete op die grond, hande, of selfs klanke. Fokus jou aandagtigheid sagkuns op die anker.

\* Probeer volbewus uitkyk of jy kan opmerk wanneer ‘n gedagte opkom, verloop, en verdwyn. Soms volg nuwe gedagtes op mekaar direk op. Ander kere is daar spasies tussen gedagtes. Kan jy waarneem hoe ‘n gedagte verdwyn, veral as jy besluit om terug te keer na die anker?

\* Die laaste fase van verdwyning is soms moeiliker om waar te neem want dit kan langer duur omdat dit nou waargeneem word. Soms verloor ons aandagtigheid deur meegesleur te raak in die gedagte. Dis alles normaal.

\* Skryf jou ervaring neer na die meditasie en reflekteer oor die avontuurlike reis deur jou binnewêreld.

“*We experience a wonderful sense of resilience because inner states no longer matter.*

*If a really horrific thought comes up, it just arises and passes and we observe it.*

*If a really wonderful blissful thought arises it’s quite OK. It just arises and passes.*

*If a thoroughly boring space arises, it doesn’t matter* .

*This is true equanamity! It just flows by.”*

*Rom Nairn*