

Ter introductie:

Dat we niet onze gedachten zijn maar dat ze in ons opkomen en na een tijdje weer verdwijnen, is al een heel oud inzicht. Veel teksten die ons dit leren zijn geschreven in wat je spiritueel taalgebruik zou kunnen noemen. En dat kan weleens wat zweverig overkomen. Onderstaande tekst komt uit het boek "Vrij" van Marnix Pauwels; een groter contrast met spiritueel jargon is nauwelijks denkbaar. De auteur vertelt in eigen woorden wat het inzicht dat je niet het denken bént hem heeft gebracht. Altijd verfrissend, een andere invalshoek :)

Groetjes, Ingrid Knelissen

Citaat uit het boek "Vrij, Minder denken lichter leven" van Marnix Pauwels, uitgeverij Lucht 2016

Waarom je idee over denken niet klopt

Je hele leven geloof je al dat jij denkt. Bewust. Dat je helemaal zelf bepaalt wat er in je hoofd omgaat. En dat is niet zo gek, want dat is het algemene idee. Daarnaast zijn je gedachten zó dichtbij, zó alom aanwezig, zó vol kleur en smaak en herinnering, en daardoor zó meeslepend, dat je er nooit aan zou twijfelen dat het anders kan zijn.

Maar dat is wel degelijk zo. Het is totaál anders. Denken gaat vanzelf. Ook bij jou. Dat is altijd zo gegaan, en het zal ook zo blijven gaan, of je dat nou wil of niet. Ongeloofwaardig? Flauwekul? Denk je dat het voor jou anders werkt? Oké, vraagje: hoe vaak denk je eigenlijk dingen die je niet leuk vindt, die pijn doen, die het je serieus lastig maken? Hoe vaak heb je gedachten die je zenuwachtig maken, of boos, of heel bang? Waarom zou je dat soort dingen in je hoofd laten ontstaan als het aan jou lag? Als jij beslist wat je denkt, waarom zou je dan ooit nog ongelukkige gedachten hebben?

Als jij zelf bepaalt wat je denkt, waarom zou je dan ooit nog onzeker, verdrietig of gefrustreerd zijn? Als je écht helemaal de baas bent over wat je denkt, als jij het écht voor het zeggen hebt in dat koppige hoofd van je, waarom kun je dan onmogelijk vijf minuten níks denken? En waarom zou je ooit nog één seconde piekeren over werk of school of de rekeningen die nog betaald moeten worden, als je op zondagavond in je bed ligt en het liefst gewoon keihard wilt slapen?

Je wist het waarschijnlijk niet, maar nu wel: denken gaat vanzelf. En dat betekent dat je je hele leven al gelooft in een vorm van controle die je nooit hebt gehad.

...

Denken maakt zichzelf onmisbaar en belangrijk door voortdurend je aandacht te kapen: je denkt vrijwel nooit niet. Denken kleurt je wereld, bepaalt je emoties, sleurt je aan je haar door het leven heen. Denken bepaalt al je ervaringen door overal een mening over te hebben. Denken regelt hoe je je voelt door overal iets van te vinden, en bepaalt wat je wel of niet wilt, waar je naar verlangt, en nog duizend andere dingen die je elke dag - soms tot op je tandvlees - bezighouden. En het is zó dichtbij, zó totaal vanzelfsprekend, dat we ons er moeiteloos en automatisch mee identificeren. Denken overstemt alles. Het zit diep vanbinnen, echoot via ons hoofd ons lijf binnen, en begeleidt ons als een dubieus hijgende gids met non-stop commentaar. Denken lijkt in onze ziel te zitten, intiem, overtuigend, dwingend en onvermoeibaar. Maar het is niet wie we zijn. Want gedachten komen en gaan. En wij blijven. Jij bent er nooit niet.

En waarom is dit goed nieuws? Het inzicht dat je niet bepaalt wat je denkt en ook niet bént wat je denkt, kan je hele leven veranderen. Op een waanzinnig positieve manier. De voordelen zijn echt onvoorstelbaar groot, sterker nog: echte vrijheid begint met dit inzicht. Ten eerste weet je nu waarom je zo vaak dingen denkt waar je niets mee opschiet. Al die ondermijnende en dubieuze shit was en is niet bewust van jou afkomstig, dus je bent ook niet verantwoordelijk voor wat je wel en niet denkt. En dat ben je ook nooit geweest. Wat een verademing! Ten tweede kun je nu een échte strategie gaan ontwikkelen voor een lichter leven. Nu je weet dat denken vanzelf gaat, weet je dus ook dat je niet bewust anders kunt denken, maar wel iets heel effectiefs kunt leren: je kunt het denken leren negeren! En ten derde: als je de automatische, dwangmatige identificatie met je gedachten afleert, wordt denken moeiteloos, vloeiend, zonder enige druk. Dan kun je er altijd gebruik van maken op de meest relaxte manier denkbaar. Dan dient het jou, niet andersom.

