



1. GEDACHTEN KOMEN EN GAAN

Onderdeel van het mens zijn is dat je continu gedachten hebt. Gedachten geven het leven vorm, inhoud en tijdsbesef. Het geeft oneindig veel mogelijkheden. We hebben ze altijd. Daar is niets tegenin te brengen. Dit is een principe.

Gedachten komen en gaan vanzelf. Alle gedachten zijn van oorsprong neutraal. In het hebben van gedachten zit het vermogen om een beeld of voorstelling van iets of iemand te maken of een idee te vormen. Een gedachte is wellicht het begin van een emotie of het ondernemen van een actie. Je kunt ermee herinneringen ophalen, plannen maken, creatief denken, dromen en fantaseren. Vervolgens kun je die gedachten wel of niet serieus nemen, vasthouden, omarmen, ze weg willen drukken of labelen als goed of slecht.

'Nothing is good or bad, thinking makes it so.'
(William Shakespeare)

Dat we gedachten hebben is een feit, een principe dat cruciaal is in onze menselijke ervaring. Zonder gedachten geen inhoud, vorm en tijdsbesef in ons leven. Je hebt geen controle over welke er langskomen. Je 'bedenkt' ze niet zelf, ook al heb je ze al vaker gedacht.

Stel je voor dat je de totale regie zou hebben over je gedachten. Dan zou je niet kiezen voor nare, vervelende, repeterende, irritante en nutteloze gedachten. Je zou niet meer de bijbehorende negatieve emoties hoeven ervaren. Dit is niet hoe het in de praktijk werkt.

Hoe werkt het dan wel? Onze realiteit in het moment bestaat uit de gedachte die zich opdringt, ontstaat, langskomt, oppopt of binnen komt walsen. Naar schatting zijn dit er rond de 40-60 duizend per dag. Gedachten komen en gaan willekeurig in een oneindige stroom. Je hebt vaak geen invloed op welke gedachte je bewustzijn binnenkomt.

Je kunt het hebben van gedachten vergelijken met geluiden die je constant om je heen hoort. Het ruisen van de wind, een tikkende klok, een vogeltje, het zoemen van de koelkast of het tikken van de verwarming. Deze geluiden hoor je wel maar je bent je er niet constant bewust van. Je kunt je wel bewust worden van die geluiden. Vaak van één tegelijk. Zo werkt het ook met gedachten. Er komen duizenden gedachten langs. Van die duizenden gedachten komt er steeds maar eentje in je bewustzijn. Vaak degene waar je iets bij voelt, die bekend is of die jouw aandacht trekt.

Hoe echt en kloppend gedachten ook lijken, ze zijn altijd subjectief. Toch is het wel zo dat we vanuit de gedachten die in ons bewustzijn komen een beeld van de wereld vormen. Dat beeld heeft niets te maken met een algemeen geldende 'werkelijkheid'. Die bestaat namelijk niet. Niemand ziet de wereld objectief, precies zoals hij is. Je kunt het namelijk alleen ervaren door je eigen gedachten. Het is dus hooguit jouw werkelijkheid.

Een voorbeeld is het luisteren naar een muziekstuk. De ene vindt het prachtig en raakt er door ontroerd. Een ander voelt irritatie en wil ervan weg. Een snurkende partner kan voor de ene persoon een regelrechte ramp zijn. Een ander kan het schattig vinden of zich zorgen maken om de gezondheid van diegene.

*‘Thought creates the world and then says, ‘I didn’t do it.’
(David Bohm)*

Het begint met een gedachte. Elke emotie is altijd een gevolg van een gedachte. Door al die gedachten, emoties en ervaringen samen te brengen creëer je jouw eigen beeld van jezelf, van anderen en van de wereld. Het lijkt alsof het allemaal compleet logisch is. Jij denkt het tenslotte. Je denken werkt graag zo dat alles kloppend lijkt. Voor alle gedachten, wordt ook direct (vaak onbewust) een oorzaak bedacht en verband gelegd met andere gedachten. Deze relaties zijn alleen niet altijd even adequaat.

Het lijkt alsof vooral de prikkels van buitenaf bepalen hoe je de wereld ervaart. Ook lijken meningen van anderen besmettelijk te zijn: van je partner, je ouders, je vrienden, je baas of een willekeurige onbekende. Hoe stilliger iemand is, hoe eerder je diegene gelooft en die mening dan over lijkt te nemen. Maar hier is sprake van een misvatting. Ook die mening van een ander komt bij jou binnen als een gedachte. Of hij nu via het acht uur journaal of via de buurvrouw bij je binnenkomt. Het kan een overtuiging worden of niet. Je kunt er emotioneel van raken, het weg willen stoppen of omarmen. Of niet. Realiseer je dat zodra jouw gedachten veranderen, jouw beeld van die ‘waarheid’ ook verandert. Het is niet statisch.

Een herinnering is ook een gedachte in het moment, wellicht vergezeld door een emotie. Alle herinneringen gaan over iets wat is geweest. Het bestaat alleen nog middels de gedachte eraan. Het zijn illusies in de tijd geworden, die je huidige moment kunnen vullen of beheersen.

Je hebt elk moment de kans om het anders te zien of van mening te veranderen. Hoe flexibeler je bent in het laten komen en gaan van je gedachten, wat ze ook zijn, hoe minder bagage je mee blijft slepen. Hoe minder bagage uit het verleden of dingen die je mogelijk in de toekomst nodig hebt, hoe makkelijker je beweegt in dit moment.

Je beleeft de wereld altijd vanuit gedachten die je hebt in het moment, meer niet. Je ervaring werkt altijd van binnen naar buiten. Gedachten zullen er altijd zijn, leuke, stomme, fijne of vreselijke. Ze bepalen hoe jij de wereld ziet in het moment. Niet hoe de toekomst gaat zijn. Je hoeft ze niet logisch te verklaren. Je hoeft ze niet als de absolute waarheid te beschouwen.

Het kan goed zijn dat dit hoofdstuk ook de nodige gedachten losmaakt. Het denken over je gedachten kan verwarring geven. Zeker als het ingaat tegen een overtuiging die je wellicht logischerwijs hebt gehad; dat jouw ervaring van buitenaf komt. Dat anderen en situaties buiten jezelf bepalen hoe jij je voelt, niet jouw gedachten erover. Mocht je weerstand voelen, laat het er zijn. Het is normaal. In de rest van dit boek wordt dit nog verder uitgewerkt. Ervaar maar hoe het voelt dit te lezen, zonder die ervaring te moeten/willen veranderen.