

Wie is de baas van jouw gedachten?

In deze reeks van 9 artikelen worden meerdere kanten van de lichtwerker onderzocht. Vandaag onderzoeken we een belangrijk gebied; het denken. Mocht jij je aangetrokken voelen tot de term lichtwerk, weet dan dat jouw gedachten hierin een belangrijke rol spelen.

Het denken leren beheersen

Een van de grootste uitdagingen van een mens is het denken leren te beheersen. Veelal wordt er maar 'op los gedacht' zonder af te vragen, waar komt deze gedachte vandaan? Is hij van mij of is hij misschien van een ander? Als deze gedachte al waar is, kan hij ook onwaar zijn? Wat is een gedachte eigenlijk? Dit zijn belangrijke vragen om je mee bezig te houden en hier jouw eigen waarheid in te gaan ontdekken.

Houd jezelf in de gaten

Voelen en denken zijn nauw met elkaar verbonden. Een gedachte als 'Ik voel me verdrietig vandaag', zorgt er onmiddellijk voor dat je je ook daadwerkelijk verdrietig voelt. Zo veroorzaakt ook een gevoel voor een gedachte: je schrikt omdat iemand bijna tegen je aanrijdt: dit gevoel (het schrikken) triggert allerlei boze gedachten in je.

Op beide vlakken is er dus waakzaamheid geboden. Eigenlijk is de uitnodiging om jezelf voortdurend in de gaten te houden. Niet op een kritische, oordelende manier, maar vanuit een open ontspannen houding. Steeds vaker zul je bepaalde woorden niet meer gebruiken of bepaalde gesprekken niet meer aangaan. Simpelweg omdat je je bewust bent geworden en het niet meer goed voelt. Ook zul je op steeds dieper niveau gaan beseffen dat uitgesproken woorden grote scheppingskracht hebben waardoor je veel zorgvuldiger gaat praten.

Het denken doorzien

Iedere gedachte die je gelooft wordt onderdeel van je overtuigingen. Je hebt hierin een keuze: geloof ik deze gedachte of niet? Kies ik voor deze gedachte of niet. Want waar komen uiteindelijk al onze gedachten vandaan? Weet dat je om en nabij de 60.000 gedachten per dag denkt! Denk jij deze allemaal? Of zijn er ook gedachten bij die je van een ander oppikt? Of vanuit het Veld? Of is het een oude, geconditioneerde gedachte die van je ouders afstamt? Waarom zou je al deze gedachten serieus nemen? En als je ze al serieus wilt nemen, waarom herhaal je negatieve gedachten keer op keer? Waarom herhaal je ze zo vaak dat ze onderdeel gaan vormen van jouw werkelijkheid?

Gedachten denken zichzelf

En wat als gedachten zichzelf nou eens zouden kunnen denken? Stel je eens voor dat ze uit het niets ontstaan en ook weer in het niets zouden kunnen verdwijnen. Tenminste, zolang jij ze niet serieus neemt. In principe zijn gedachten namelijk leeg. Pas wanneer jij een gedachte waarde toekent, ontstaat er onmiddellijk een reactie in jouw emotionele lichaam en komt het ego in beweging. Als een gedachte dus blanco is, kun je hem moeiteloos weer van je af laten glijden. Voel je de ruimte en de vrijheid die hierdoor ontstaat? Je bent geen slaaf van je gedachten; gedachten betekenen pas iets wanneer jij dat bepaalt.

Twee soorten gedachten

Gedachten *an sich* zijn dus niet het probleem; het enige wat het probleem kan zijn is wanneer jij bepaalde gedachten serieus neemt.

Als je goed naar je gedachten kijkt, zie je dat er twee soorten gedachten zijn: er zijn emotionele

gedachten en technische gedachten. Technische gedachten zijn praktisch van aard en helpen je met jouw dagelijkse leven op aarde. Een technische gedachte is bijvoorbeeld: 'Ik wil een taart bakken, dus ik heb deze lijst ingrediënten nodig.' Het merendeel van onze gedachten zijn echter wat ik emotionele gedachten noem. Dit zijn gedachten vol weerstand, oordelen, verlangens en eisen. Dit zijn gedachten die je kunnen terroriseren als je ze hun gang laat gaan. Vooral omdat deze gedachten nooit de werkelijkheid omarmen zoals die zich aan je voordoet. Je zit in de weerstand tegen iets en weerstand creëert ons lijden.

Jij danst de dans die het leven bepaalt

Het ego is gek op emotionele gedachten – voel de energie maar die rondom deze gedachten hangt. Deze is zeer versterkend voor het ego!

Wanneer je echter uit de weerstand van de emotionele gedachten kunt stappen, zeg je eigenlijk tegen het leven: 'Kom maar.' Het is een open en toelatende houding. Misschien denk je, 'ik had het liever anders gewild.' Het ego wil het namelijk altijd anders. Het ego heeft echter niets te bepalen in het leven. Jij bent de dans die het leven door jou heen wil dansen. Het is niet dat jij de choreografie kunt bepalen. En als je dat wel denkt te kunnen doen, beland je onherroepelijk in de weerstand en in het lijden. Kijk maar terug op je leven: had jij bedacht of gepland dat het zo zou lopen? Heb jij dat daadwerkelijk zelf bepaald? Als je eerlijk bent, kun je niets anders doen dan ruiterlijk toegeven dat jij als mens maar bar weinig hebt in te brengen in het leven. Het enige is – en dat is dan ook bij uitstek jouw oefenterrein: je kunt bepalen hoe je je verhoudt ten aanzien van datgene dat op jouw levenstoneel ontstaat. Wat is je houding ten aanzien van de gebeurtenissen in je leven? Hierin heb je twee keuzes: weerstand of acceptatie.

Erkenning versus acceptatie

Even een kleine zijopmerking ten aanzien van acceptatie: soms is acceptatie een te grote beweging. Kijk dan eens of je in plaats van acceptatie alleen kunt erkennen dat iets er is. Erkenning is een soort constatering: 'Ik zie dat er op dit moment in mijn leven dit aan de hand is.' Stap twee zou in de loop van de tijd kunnen zijn: 'Ik accepteer dat dit aan de hand is en ik laat alle gevoelens door mij heen stromen.'

Train je aandacht

Als jij je op het pad van de lichtwerker bevindt, ben je uitgenodigd om je aandacht te trainen. Denk alleen die gedachten die dienstbaar zijn aan jouw intentie. Wanneer gedachten niet corresponderen met de trilling die gebaseerd op licht en liefde, laat die gedachte dan los. Hoe je een gedachte loslaat? Een gedachte laat jou los wanneer jij de focus op een andere gedachte legt, die wel met jouw hoogste intentie in lijn is. Het is dus belangrijk dat jezelf traint in het verleggen van je aandacht. Concentreer je op datgene waar jij voor kiest. Niet op datgene wat ineens jouw hoofd binnen komt waaien.

Veel succes!

Irene Verweij

www.lightworker-academy.nl