

De kracht van positieve gedachten

Onze gedachten zijn niet vrijblijvend. Ze hebben een grote invloed op ons. Denk bijvoorbeeld maar eens aan de volgende situatie. Je ligt 's nachts in je bed. Je wordt wakker van een geluid. Je denkt 'er is iemand beneden, een insluiper'. Je adem stokt, je hart klopt in je keel, de adrenaline stroomt door je bloed. Je bent meteen klaar wakker. Dan bedenk je, dat je dochter gezegd heeft dat ze laat thuis zou komen. Onmiddellijk voel je de spanning in je lijf wegebben.

Johannes Cassianus, de belangrijkste auteur in het vroege kloosterleven van Europa, vroeg zich af waarom onze gedachten zo'n grote invloed op ons hebben. Zijn antwoord luidde: *omdat onze gedachten onze geest veranderen in dat wat zij hem aanreiken*. Met andere woorden: de geest verandert noodzakelijkerwijs in datgene waarmee hij zich bezighoudt. En uit bovenstaand voorbeeld blijkt dat niet alleen onze geest, maar vervolgens ook lichaam en adem onmiddellijk volgen!

Cassianus was een spiritueel man. Hij hield zich bewust bezig met het richten van de geest. Hij ontdekte: *'Een geest die niets heeft*

waarop hij kan terugvallen en waaraan hij zich uitstekend kan hechten, moet noodzakelijkerwijs ieder uur en ieder ogenblik veranderen volgens de veelkleurigheid van datgene wat op hem afkomt. Door datgene wat buiten plaatsvindt, moet hij direct worden veranderd in de toestand die zich het eerst aan hem voordoet.'

Hij stelde ook dat *wanneer de geest geen doel heeft dat hij nastreeft, dan wordt hij overvallen door alle mogelijke gedachten. Hij is overgeleverd aan datgene wat van buitenaf op hem afkomt*. Het gevolg: Je leeft dan niet zelf, maar je wordt geleefd! Ook geef je allerlei toevallige omstandigheden een grote invloed op je denken en daarmee op je gevoel, je lijf, je adem, je handelen. *De geest blijft altijd denken, wanneer wij de geest niets aanreiken om over te denken, dan zal hij zich bezighouden met datgene wat zich aan hem voordoet. Dat is zo gevarieerd en verschillend, dat de geest daardoor niet tot rust komt, maar verward en innerlijk verscheurd raakt.*

Meditatie of gebed, waarbij je de geest richt op een meditatieobject, bijvoorbeeld de adem, een psalm, een mantra, geeft alleen daarom al

rust en stabiliteit. Je geest *niet* richten en overlaten aan wat er zoal voorbij komt, draagt een risico in zich. De inhoud van de gedachten bepaalt, volgens deze oude leermeester, de kwaliteit van onze geest en beslist of iemand goed wordt of slecht.

Je kunt dus niet stoppen met denken, maar je kunt het denken wel richten. Voor Cassianus was dat: je bewust bezig houden met God. Als dat woord je niks zegt, kun je meer algemeen stellen: een goede methode is je geest vullen met positieve inhouden. Kies die inhouden zorgvuldig uit. Word je bewust van wat je denkt en de gedachten inhouden waarmee jij jezelf voedt of juist ondermijnt. Zeg je bijvoorbeeld bewust en/of onbewust voortdurend tegen jezelf: "dat krijg ik niet voor elkaar, het is niet perfect genoeg, ik ben bang", dan veroorzaakt je zelf je slechte humeur, je angst. Het is een gedachte die negatieve invloed uitoefent op je adem, je houding, je gevoelens, je gedrag. Je hoeft dit echter niet te denken. Je kunt ook iets anders denken. Iets wat wel helpend is. Het enige wat je moet doen is heel gedisciplineerd de ene gedachte door een andere vervangen.

Evagrius Ponticus, een christelijke monnik, ontwikkelde dit gedachtengoed van Cassianus het verst. Hij zei: kijk of je het negatieve

denken kunt vervangen door een positieve boodschap. De antidote, het tegengif, tegen ondermijnende gedachten moet wel iets zijn wat jou raakt. Voor Evagrius en Cassianus waren dat vaak Bijbelse uitspraken. Zij konden bijvoorbeeld een angstige gedachte bezweren door hem te vervangen met 'God zal mij bewaren'. Ik zelf heb iemand die heel perfectionistisch is en daardoor steeds het gevoel had tekort te schieten omdat het nooit goed genoeg is, echter heel blij zien worden van het gezegde: beter is de vijand van goed. Hoe dan ook, het moet in ieder geval iets zijn wat voor jou werkt als een tegengif voor de negatieve, ondermijnende gedachte.

Behalve bewust zijn van je gedachten, en ondermijnende gedachten vervangen door positieve, ondersteunende gedachten is het belangrijk om zorg te dragen voor een omgeving die voldoende voedend is en niet steeds opnieuw de ondermijnende gedachten herhaalt. Daarom de vraag: Ga je met de juiste mensen om? Lees je regelmatig iets wat je helpt op de weg die je wilt inslaan?

Birgit Verstappen

5-2-2017

www.broze.nl