

## Zijn jouw gedachten altijd waar?

*‘Ondervraag je gedachten en leer zo het leven te nemen zoals het komt... het zal je rust geven.’*



Al jaren ben ik fan van Byron Katie. Zij heeft een methode ontwikkelt (The Work, heet het – want werken zal je) die je kunt inzetten om de stress die je ervaart in je leven te reduceren.

“The Work” stelt je in staat om naar binnen te kijken en je eigen geluk te vinden. Je geluk te vinden zonder dat je daar anderen voor nodig hebt. Je gaat voelen wat al binnenin je bestaat, onveranderlijk, onbeweeglijk, altijd aanwezig, altijd wachtend. Je hebt niemand nodig die anders gaat zijn, anders gaat praten, anders gaat doen. **Jij gaat anders kijken!**

Het klinkt misschien wat spiritueel maar is heel praktisch. Er is geen leraar voor nodig. Jij bent de leraar op wie je gewacht hebt. Jij bent degene die een einde kan maken aan je eigen lijden.

Katie zegt: ‘Je moet niets geloven van wat ik zeg. Ik wil dat je ontdekt wat waar is voor jou, niet voor mij.’

Het enige moment waarop we lijden is als we een gedachte geloven die in strijd is met **dat wat is**.

Als het denken helemaal helder is, dan is dat wat (er) is – dat wat we willen. (ik doe niet wat ik wil, ik wil wat ik doe...)

Als je wilt dat de realiteit anders is dan zij is, kun je net zo goed proberen een kat te laten blaffen. Je kunt het blijven proberen, en uiteindelijk kijkt de kat je aan en zegt: ‘Miauw.’

Willen dat de realiteit anders is, is hopeloos. En toch, als je oplet, merk je dat je tientallen keren per dag dat soort gedachten hebt.

‘Mensen moeten vriendelijker zijn.’

‘Kinderen moeten zich beter gedragen.’

‘Mijn burens moeten minder herrie maken.’

‘De conducteur moet op ons rennende passagiers wachten en niet de deur voor onze neus dichtgooien.’

‘Mijn vriendin moet het met me eens zijn.’

‘Het mag niet regenen als ik naar school fiets.’

‘Ik zou dunner moeten zijn, of minder bang, succesvoller, blijer, avontuurlijker, slimmer.’

Deze gedachten betekenen dat je wilt dat de realiteit anders is dan dat hij is. Als je vindt dat dat deprimerend klinkt dan heb je gelijk. Al de stress die wij voelen wordt veroorzaakt doordat we in conflict zijn met **dat wat is**.

Katie: ‘Ik woonde in een stadje met veel wind. Iedereen had er een hekel aan. Ik had vriendschap gesloten met de wind. Ik had ontdekt dat ik geen keuze had. Het was krankzinnig om me ertegen te verzetten. **Als je vecht tegen de realiteit verlies je altijd**. Hoe weet ik dat het moet waaien? Omdat het waait!’

De dingen in jouw leven moesten gebeuren omdat ze gebeurd zijn. En wat je ook denkt, dat kan het niet veranderen. Je hoeft het niet goed te keuren of over je kant te laten gaan. Je gaat dingen alleen zien zonder weerstand. Het doet pijn om te vechten tegen de realiteit. Als je stopt met vechten wordt jouw handelen eenvoudig, flexibel, vriendelijk en onbevreesd.

### Drie soorten zaken

Katie: 'Ik zie drie soorten zaken in het universum:

- de mijne
- de jouwe
- die van God (oftewel de realiteit)

Alles waar jij en ik geen controle over hebben noem ik Gods zaken.

Veel van onze stress wordt veroorzaakt door ons te bemoeien met zaken die niet de onze zijn.

'Jij moet op tijd komen.' Of: 'Jij moet beter voor jezelf zorgen.'

Nu bemoei ik me met jouw zaken. Zorgen maken over aardbevingen en tornado's..... Gods zaak. Het leidt tot verwijdering om me bezig te houden met jouw of Gods zaken.

Als jij jouw leven leidt en ik mentaal ook jouw leven, wie is er dan hier om mijn leven te leiden? Ik ben niet aanwezig in mijn eigen zaak. Ik ben verwijderd van mezelf en vraag me dan af waarom mijn leven niet goed loopt....

Ook al doe ik het uit naam der liefde, het is pure arrogantie en het levert spanning en zorgen op om me met jouw zaak te bemoeien. Laat ik aan de slag gaan met wat goed is voor mij. Weet ik dat eigenlijk al?

Onderscheid tussen de drie zaken geeft een bevrijdend gevoel. Stress? Bedenk eens met wie zijn zaak jij je bemoeit. Misschien heb jij 90% van je leven wel mentaal in andermans zaak geleefd.'

### Gedachtes

Een gedachte is onschadelijk tenzij wij erin geloven.

Het zijn niet de gedachten maar de gehechtheid aan de gedachten dat ons lijden veroorzaakt. Je gelooft dat de gedachte waar is zonder haar te onderzoeken. Misschien is zij waar, maar misschien ook niet. Een overtuiging is een gedachte waar we ons jarenlang aan hebben vastgeklampt.

Op een dag merkte ik dat ik niet ademde. Ik werd geademd. Ik dacht zelfs niet na. Ik werd gedacht. Gedachten verschijnen gewoon. Dat hoeft je 's morgens als je wakker wordt niet te bedenken. Dat gebeurt.

Niemand heeft ooit controle over zijn denken gehad en toch proberen we het telkens weer. Als ik gedachten tegemoet treed met begrip hoeft ik ze niet los te laten. Dan laten ze mij los.

Gedachten zijn als regendruppels. Door ze te onderzoeken kunnen we vrienden met ze worden. Ze zijn er gewoon. Zou je ruzie maken met een regendruppel? En soms zijn gedachten een pijnlijk concept. Als je dat met begrip tegemoet treedt zal het minder pijnlijk worden. Misschien zelfs wel interessant, of grappig op den duur. ***Dat is de kracht van houden van wat IS.***

Meerdere gedachten achter elkaar zijn een verhaal. Overtuigd van de waarheid van de gedachten wordt het verhaal dus ook waar. Wat er zou moeten zijn, wat er zou kunnen zijn of waarom dingen zijn zoals zijn; je denkt, dat wat je denkt, altijd waar is.

Verhalen zijn er de hele dag in ons hoofd. Als iemand niet terugbelt, de kamer verlaat zonder gedag te zeggen, voordat je een belangrijke brief opent, als je een vreemd gevoel in je borst hebt, je baas je vraagt even in zijn kamer te komen, je vriendin niet snel genoeg terug appt. Verhalen zijn: niet getoetste, niet onderzochte theorieën.

Kleine verhalen kweken grotere verhalen en uiteindelijk kan de wereld vergaan door een paar ononderzochte gedachten. Je leeft eigenlijk in een soort van droom. Die zelfs een nachtmerrie kan worden.

“The Work” laat je deze theorieën onderzoeken. Het test de waarheid van je verhaal, je gedachten. Meestal blijft er maar bar weinig over van je oorspronkelijke verhaal. En daar zul je nooit achterkomen als je niet op onderzoek uitgaat. Trouwens, wie zou jij zijn zonder dit verhaal?

## **Gevoel**

*Achter elk onbehaaglijk gevoel ligt een gedachte die niet waar is.*

‘Het zou niet moeten waaien.’

‘Mijn vrienden vinden me niet meer aardig, omdat ze niet appen.’

‘Ik ben te dik.’

‘Mijn vader zou wat meer aandacht aan mij moeten besteden.’

De gedachte is in strijd met de realiteit. Het waait wel. We voelen stress. We reageren op dat gevoel. En dan krijgen we nog meer stress. In plaats van de echte oorzaak te begrijpen proberen we stressgevoel te veranderen door iets buiten onszelf. We proberen iemand anders te veranderen of we vluchten. In roken, eten, sport, alcohol, Netflix, drugs of spullen kopen. Tijdelijke troost. En illusie van controle.

Stress is een alarmklok. Angst, pijn, depressie.... Allemaal geschenken die zeggen: lieverd, kijk nu eens goed. Je leeft in een verhaal dat niet jouw realiteit is.

Als jij je hand in het vuur steekt, moet iemand je dan zeggen dat je hem eruit moet halen? Neem je daar een besluit over? Nee. Hij trekt zichzelf terug.

Zo is het ook met dit onderzoek van gedachten. Als je eenmaal begrepen hebt dat een onware gedachte lijden veroorzaakt neem je afstand van die gedachte. Voordat je de gedacht had leed je niet. Met de gedachte lijdt je wel. Als je erkent dat ie niet waar is, is er geen lijden meer. Dan trekt je gedachte zichzelf direct terug, als ie het vuur ziet...

## **Vragen stellen**

Het onderzoeken van je gedachten kan door een paar simpele vragen. Geen lange meditaties of gedoe. Als je oefent gaat het steeds makkelijker. Uiteindelijk wordt het een 2<sup>e</sup> natuur. Rust en vrede ontstaan vanzelf. Dan gaan gedachten automatisch gepaard met onderzoek en heb je niet eens meer in de gaten dat je het doet. Behalve in de uitkomst: je wordt een vriendelijke, plooibare, onbevreesde, geamuseerde luisteraar; een leerling van jezelf. Je wordt je eigen beste vriend, één die geen wrok koestert, je niet bekritiseert of jaloers is.

## **Zet je denken op papier.**

Door te schrijven kan je het denken uitzetten en de antwoorden vanzelf laten komen. Onbevreesd. Ongecensureerd. Niemand hoeft dit verder te lezen. Als je het echt wilt en even stil zit boven je papier gaat je ego vanzelf pennen. Doe dit ongeremd. Het ego heeft gewacht tot jij een keer luistert. Het zal je alles vertellen als een kind. (dit doe je door zes vragen te beantwoorden) En daarna kun je het gaan onderzoeken. (via de vragen A,B,C en D)

Start met 'over iemand schrijven'. Iemand die je nog niet hebt vergeven. Iemand waar jij je aan irriteert. Het gaat je daarna vanzelf helpen op moeilijke punten in andere relaties, of die met jezelf. Schrijf niet eerst over jezelf. Dat is nog even te ingewikkeld. Over een ander is makkelijker. Dan is je innerlijke criticus minder aan het woord. Het is de kortste weg naar begrijpen hoe dit werkt en er de voordelen van gaan inzien.

Je ziet door "The Work" (je gedachten ondervragen) wie je bent doordat je ziet wie jij denkt dat andere mensen zijn.

Nog een keer: Doordat jij ziet wie je denkt dat andere mensen zijn, zie je wie jij bent. (lees deze zin gerust nog een keer of tien – moest ik ook in het begin)

Alles wat buiten jezelf staat is een weerspiegeling van je eigen denken. Oordeel over je naasten en je zult veel leren over jezelf. Later kun je ook oordelen over geld, gezondheid, zelfkritiek of nog meer.

En schrijf!

Wees kritisch, pietluttig en kinderachtig. Schrijf als een kind dat boos, bang of verdrietig is. Laat je gevoelens zichzelf uiten zonder angst voor de gevolgen. (niemand gaat dit lezen, je scheurt het door en gooit het weg nadat je het hebt geschreven. Nalezen is niet nodig, omdat je het hebt opgeschreven zit het al in je systeem. Je hoeft het niet te onthouden.)

Wijs eerst met de beschuldigende vinger naar de mensen die jou hebben gekwetst, teleurgesteld, op wie je jaloers bent of die je niet kunt uitstaan.

- Mijn moeder hield niet van me
- Mijn man heeft me verlaten
- Mijn vader denkt alleen aan zichzelf
- Mijn kinderen hebben geen respect voor me
- Ik haat mijn buurman
- Mijn vriendinnen nemen nooit initiatief

Elk verhaal is de variatie op één thema: dit mag niet gebeuren. Ik had dit niet mogen meemaken, God is onrechtvaardig, het leven is oneerlijk.

Als een kind verdwaalt voelt het pure angst. Jij bent misschien verdwaald in je gedachten-bos. "The Work" kan je helpen de weg naar huis te vinden.

## **Hoe ga je dit doen?**

Je maakt eerst een situatieschets. Daarvoor gebruik je 6 vragen.

De situatieschets, die je maakt met vraag 1 tot en met 6, is bedoeld om de situatie helder te krijgen: wat irriteert je, wat vind je oneerlijk, wie is daarvoor verantwoordelijk...

Schrijf het uitgebreid op papier voor jezelf.

Neem één situatie in je gedachten. Als je één situatie in gedachten neemt bij deze vragen zijn ze het krachtigst.

1.

In deze situatie: Wie maakt je boos, verdrietig of wie stelt je teleur? Wat is het aan hen dat je niet aardig vindt of vond?

*Ik vind (naam) Miranda niet aardig (ik ben boos, verdrietig, teleurgesteld, in de war) omdat ze niet naar me luisterde . **Ik ben boos op Miranda omdat ze me niet waardeert.** Ik ben boos omdat ze me nooit terugbelt als ik haar bel. Ze is het ook nooit eens met wat ik zeg. Ze maakt me eenzaam en ik twijfel aan onze vriendschap.*

2.

In deze situatie: Wat wil je dat er aan haar verandert? Wat moet ze volgens jou doen?

*Ik wil dat Miranda (naam) mij haar volledige aandacht geeft. Me terugbelt altijd als ik gebeld heb en zelf ook soms eens belt of iets regelt. Ik wil dat ze spontaan vraagt naar dingen die in het verleden zijn gebeurd en ik vind dat ze te dik is dus ze moet voor haar gezondheid iets aan lichaamsbeweging gaan doen.*

3.

In deze situatie: Wat moet ze volgens jou wel en of niet doen, zijn, denken of voelen? Welk advies zou je haar geven?

*Miranda moet niet zoveel tv kijken. Ze moet stoppen met roken en ze moet aandacht aan mij besteden. Minimaal één keer per week. Ze moet beter naar mij luisteren en niet telkens mijn verhaal overnemen in een gezelschap.*

4.

Om in deze situatie gelukkig te zijn: Wat heb je van haar nodig? Wat moet ze je zeggen, geven of voor je doen om het jou naar het zin te maken?

*Ze moet elke maand met me afspreken en me vaker bellen. Ze moet samen met mij gaan sporten want samen is leuker dan alleen en dan kan ze het ook volhouden. Ik heb nodig dat zij zich ook kwetsbaar opstelt tegenover mij. Ze vertelt mij nooit iets over haar gevoelens. Ik wil dat ze aandacht voor me heeft en een lieve vriendin voor me is.*

5.

Wat vind je van haar in deze situatie? Maak een lijst. (wees pietluttig en vooral erg veroordelend, laat jezelf gaan)

*Miranda is: egoïstisch, druk, ongezond, onaardig, lui, asociaal, geen goede vriendin.*

6.

Wat wil je nooit meer meemaken in deze situatie of met deze persoon?

*Ik wil nooit meer dat Miranda me negeert. Ik wil dat Miranda verandert. Ik weiger toe te zien hoe ze haar gezondheid verknalt. Ik wil nooit meer op haar appjes zitten te wachten.*

### **En dan nu de analyse van deze situatie, het verhoor!**

Nu ga je alle losse gedachten/oordelen die je hebt opgeschreven onderwerpen aan de volgende vier vragen:

- A. Is het waar?**
- B. Kun je absoluut zeker weten dat het waar is?**
- C. Hoe reageer je als je die gedachte hebt?**
- D. Wie zou je zijn zonder deze gedachte?**

### **En..... Keer het om**

- a) Naar jezelf (Ik luister niet naar mezelf)
- b) Naar de ander (Ik luister niet naar de ander)
- c) Naar het tegenovergestelde (De ander luistert wel naar mij)

En zoek hier minimaal drie specifieke, echte voorbeelden bij, van hoe elke omkering WAAR is in deze situatie.

Voor vraag 6 in de situatieschets, vervang je: 'Ik wil nooit meer' door 'Ik ben bereid...' of 'Ik kijk ernaar uit om....'

Uit de situatieschets haal ik de zin: MIRANDA WAARDEERT MIJ NIET.

Hiermee ga ik aan de slag, dit ga ik ondervragen:

### **Vraag A: Is dat waar?**

Wees stil..... Miranda waardeer mij niet....

Als je echt de waarheid wilt weten, komt het antwoord op de vraag vanzelf naar boven. Laat het denken de vraag stellen en wacht op antwoord dat naar boven komt. Het antwoord is waarschijnlijk nee.

Mocht je toch 'ja' hebben geantwoord hebben....

### **Denk rustig na over vraag B: Kun je absoluut weten dat het voor honderd procent waar is?**

Het antwoord is waarschijnlijk weer nee. Kan je ooit zeker weten of iemand je niet waardeert? Gebeurt het weleens dat ik iemand niet lijk te waarderen terwijl dat wel zo is?

En schrijf alles op..... (alleen voor jezelf, niemand krijgt dit te lezen)

### **Dan vraag C: Hoe reageer je als je die gedachte hebt?**

Hoe behandel je Miranda als je denkt dat zij je niet waardeert? Maak een lijstje: ik kijk vragend, ik veroordeel haar, ik straf haar door minder te bellen, ik spreek minder vaak met haar af, ik geloof niet meer wat ze zegt als ze me een compliment geeft. Andere vriendinnen waarderen me misschien ook wel niet, ga ik me afvragen. Wees precies. Ook je lichamelijke sensaties zijn belangrijk.

Ik sluit me af, isoleer me, kijk dagenlang tv, slaap veel, etc..... word je bewust van alle effecten van de geachte: Miranda waardeert mij niet.

Als je dit alles hebt opgeschreven en niets meer weet te verzinnen dan mag je vraag D stellen.

### **Vraag D: Wie zou je zijn zonder deze gedachte?**

Doe je ogen dicht en stel je voor dat Miranda je niet waardeert. Met alles erbij dat je in hiervoor hebt opgeschreven. Voel het!

Stel je nu voor dat jij niet de gedachte hebt. Dat je NIET denkt: ze waardeert me niet. Neem de tijd. Kijk wat je nu ziet EN voel wat je voelt. Schrijf op hoe je leven eruit zou zien zonder de gedachte. Zou je die persoon anders behandelen zonder de gedachte?

Als laatste kun je nog verder werken aan deze ene gedachte: MIRANDA WAARDEERT MIJ NIET door het om te keren.

### **Keer het om!**

Ik heb een hekel aan Miranda omdat zij me niet waardeert  
Ik heb een hekel aan mezelf omdat ik Miranda niet waardeer  
Hoe waar is dit? Waardeer jij haar altijd?

Een andere omkering kan zijn:

Ik heb een hekel aan mezelf omdat ik mezelf niet waardeer.

Hoe waar is dit?

Als jij je mentaal met andermans zaken bezighoudt en nadenkt over wat Miranda eigenlijk zou moeten doen, waardeer je jezelf dan wel? Leg jij je eigen leven niet stil als je zit te denken dat zij jou moet waarderen?

Je kunt het ook 180 graden omkeren:

Miranda hoeft mij niet te waarderen.

Jij mag natuurlijk zelf voelen welke van de omkeringen waar is..... en via The Work mag je ook deze uitspraken weer aan een onderzoek onderwerpen..... 360 graden feedback ;)

De omkeringen zijn jouw recept voor gezondheid, vrede, geluk en wijsheid. Kun je jezelf het medicijn voorschrijven dat je anderen voorschrijft?

Vraag 6 uit de situatieschets is een uitzondering. Hier vraag je niet of het waar is, of om het om te keren. Hier zet je andere woorden voor je wens, wat betekent:

Ik wil nooit meer wachten op Miranda's appjes  
wordt

Ik ben bereid om te wachten op Miranda's appjes.  
of

Ik kijk ernaar uit om te wachten op Miranda's appjes.

Benieuwd wat jouw uitspraken opleveren? Ga er eens voor zitten en schrijf.

Je kunt overigens **alle uitspraken** die je in de situatieschets hebt opgeschreven onderwerpen aan 'DE VIER VRAGEN' en de omkeringen.

### **Kortom:**

Zet eerst uitgebreid je gedachten op papier. (situatieschets via vraag 1-6)  
Stel jezelf daarna **DE VIER VRAGEN**.

Schrijf een situatie kort en krachtig op.

Wijs met de beschuldigende vinger naar iemand in jouw naaste omgeving.

Blijf openstaan voor antwoorden die verder reiken dan wat je denkt te weten. Wacht af en laat de antwoorden naar je toekomen. Dat hoeft niet zittend op een meditatiekussentje te zijn. Ze kunnen je ook invallen als je net wakker wordt, op de fiets zit of onder de douche. Door te schrijven heb je iets in gang gezet in jezelf. Er komt een antwoord. Het kan zijn dat een antwoord zo ver van binnen zit dat het niet correspondeert met wat je altijd hebt gedacht. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

Wil het nog niet zo lukken? Kon je in 1 dag fietsen? Nee. Je slingerde door de straten, viel tien keer op dezelfde knie en zette door. En fietsen verleer je niet.

Evelien