

8.03 Bij de keel gegrepen door gedachten en gemoedstoestanden

De gasten

Moedeloosheid, somberheid

een 'duiveltje' dat je uitlacht:

'het lukt je toch niet'

'je verliest het toch'

'het zal nooit wat worden'

'je zult altijd pech hebben'

'het is je straf'

'het is je niet gegund'

Opwinding, boosheid

'ik word onrechtvaardig behandeld'

'ik word niet serieus genomen'

Drang

eten, drinken, kopen, snijden...

Angst

'ik red dit nooit'

'straks zal weer...'

'ik kan dit niet aan'

'het gaat te goed'

Indringende gevoelens

eenzaamheid, somberte

angst

woede

'positief' meegesleept en opgeslokt

een stroom prettige of creatieve gedachten

IKZELF:

groter en ruimer

ik zie het en kan overeind blijven

ik laat mezelf niet van de wijs brengen

Het kenmerk van al dit type gevoelsgedachten, deze gasten en familieleden van ons: het zijn emotioneel geladen mentale beelden en gebeurtenissen in jou. Het zijn geen feiten, maar ze presenteren zich vermomd als een indringende waarheid.

'Gedachten zijn maar gedachten, en nooit... de hele waarheid. Zelfs vaak totale onwaarheid!'

Gevoelens en gedachten zijn tijdelijke, voorbijgaande wolken, bewegingen. Ze gaan voorbij, lossen op en hergroeperen zich weer. Het 'werkt' niet om er telkens weer in mee te gaan, uiteindelijk kun je hier zelfs letterlijk ziek van worden. De kunst is om ze, wanneer ze zich voordoen, 'gewoon' te constateren en geankerd te blijven. Aanvaard het dat ze er zijn en ga er niet in mee.

Al die duivels en duiveltjes van angst, moedeloosheid, zich herhalende woede, eenzaamheid laten JOU pas los als JIJ er in slaagt geduldig oefenend, volhoudend en met steeds meer zachtheid hen los te laten uit je aandacht en je aandacht te verplaatsen naar wat er écht is in het moment. Dus als je vastberaden naar een nieuwe houding gaat: de herbergier. Zonder oordeel, zonder de bedoeling en verwachting dat deze last, deze gast, weggaat.