

Werkblad

Omgekeerd denken onderzoeken

Die dagelijkse gedachtepatronen zijn misschien wel je grootste vijand. Dit gedachteproces is zo verraderlijk omdat je er zo aan gewend bent. Leer er een beetje afstand van te nemen. Neem jezelf waar bij het volgen ervan en zie hoe je er leven en energie aan geeft en daarmee een toestand van angst, zelfhaat, wantrouwen en hopeloosheid schept. Ik vraag jullie dit te doen. Ga nu iedere dag van je leven door met het observeren van je gedachten.(226)

De kettingreactie van omgekeerd denken start vanuit een sfeer van halfslaap waarin we niet weten wie we zijn en we blindelings vechten tegen dat wat we in onszelf haten en afwijzen. We zijn onwetend over de taak die we moedig op ons hebben genomen. Onbewust identificeren we ons met de onvolmaakte aspecten van antigoddelijke materie met zijn omgekeerd bewustzijn en omgekeerde energie. Deze blindheid is zo pijnlijk dat we bang zijn voor onszelf, van onszelf vervreemd zijn, oorzaak en gevolg omkeren en in onechte behoeften en beschuldigingen blijven steken. We leven in de illusie van een vijandige wereld en dat we van anderen afgescheiden zijn. We reageren op deze illusies in plaats van op de werkelijke situatie en creëren daardoor chaos en verwarring. De spirituele wetten helpen ons liefdevol, omdat elk innerlijk probleem zich vroeg of laat kenbaar maakt in een uiterlijk probleem.

1. Geef je innerlijke kind alle ruimte om zich te uiten en schrijf op wie jou boos maakt, verwacht, teleurstelt, afwijst of in de steek laat:

Het spel van anderen de schuld geven is zo alomtegenwoordig dat het constant onopgemerkt gebeurt.(180)

Gedachten blijven nooit op zichzelf staan. Zij scheppen gevolgen en gebeurtenissen in een of andere vorm.(248)

Bijvoorbeeld: Ik ben boos op Theo omdat hij niet voor mij zorgt. (Probeer een korte zin te formuleren.)

Ik ben _____ op/door (naam) _____ omdat hij/zij

2. Onderzoek je gedachte/overtuiging op waarheid:

De eerste vraag zou dienen te zijn: wat is hier de waarheid? Ik wil de echte waarheid weten. De tweede vraag is: wil ik de waarheid in deze of gene kwestie echt weten?(248)

Hoe kan trouwens je beeld van anderen nauwkeurig zijn als je zelf de ogen sluit voor datgene wat er in jou leeft en anderen uitkiest als zondebokken? Hoe kan je waarneming überhaupt nauwkeurig zijn als je niet bereid bent om op de juiste manier naar jezelf te kijken?(166)

3. Welke irreële behoefte probeer je te bevredigen door middel van een vervangende ouder?

De irreële behoefte die zegt: "Jij moet me geven wat ik nodig heb. Als je dat niet doet, ga ik uit wraak te gronde." Deze stem, vrienden, dient ontdekt te worden. Hij is in zekere mate in iedereen aanwezig, zonder uitzondering.(192)

Als je jezelf de vraag stelt: "Is het werkelijk waar dat ik te gronde moet gaan omdat ik pijn te verduren heb gekregen of nog pijn lijd?" dan dien je de verschillende mogelijkheden wel in ogenschouw te nemen. Bijvoorbeeld dat te gronde gaan niet de enige mogelijkheid is. Wanneer is het dat wel, wanneer niet? Waar hangt het vanaf wat jou betreft? Wanneer je al die vragen serieus probeert te beantwoorden, merk je dat het niet waar is dat je te gronde moet gaan of zelfs maar voor de rest van je leven ongelukkig hoeft te zijn omdat je pijn te verduren hebt gekregen. Geen enkele pijn kan je te gronde richten. Het is je houding tegenover pijn die je te gronde richt. (192)

4. Onderzoek zachtmoedig de rol van trots, eigenzinnigheid en angst:

Bekijk diezelfde hinderlijke situatie nog eens vanuit het oogpunt van trots. In welke opzicht speelt je trots erin mee? Stel je vervolgens dezelfde situatie voor dat je die trots opgaf. Hoe zou jij je dan voelen? Als het enige alternatief je een vernedering lijkt, ga dan op zoek naar andere mogelijkheden. Vraag om innerlijke leiding en ervaar jezelf zonder trots, maar ook waardig en zonder vernedering.(203)

Doe vervolgens hetzelfde met eigenzinnigheid. Stel je jezelf voor in een nieuwe toestand waarbij je niet eigenzinnig reageert, maar ook niet slap bent of je laat uitbuiten; een toestand waarbij jij je laat gelden maar ook kunt loslaten en toegeven.(203)

Heb de moed om door de angst heen te gaan die als eerste opkomt wanneer je overweegt je trots en eigenzinnigheid op te geven. Dan stoot je uiteindelijk vooral op angst. Die angst kan onmogelijk verdwijnen als jij je trots en eigenzinnigheid nog niet hebt afgelegd.(203)

Loop niet weg op het moment dat je erkent: "Ik ben bang voor deze gevoelens." Blijf er bij stil staan totdat je de kracht hebt om ze boven te laten komen. Dit is veel beter dan opnieuw dit moment van inzicht te ontkennen en ervoor weg te lopen omdat je weet dat je bang bent voor jezelf.(166)

5. Wie ben je zonder die gedachte/overtuiging?

"Hoe ziet deze karaktertrek eruit in zijn oorspronkelijke, zuivere versie voordat hij een omkering, een vervorming heeft ondergaan en negatief is geworden?" Je kunt hier echt over mediteren en zodoende ervoor zorgen dat jij je niet laat overheersen door het negatieve. Op die manier elimineer je het niet maar transformeer je het.(222)

6. Keer je gedachte/overtuiging om en onderzoek of deze misschien meer waarheid bevat:

Jouw gebrek aan onderscheid tussen wat werkelijk en wat onwerkelijk is, schept klaarblijkelijk eindeloze verwarring en pijn. Gewoonlijk draai je het om: je denkt vaak dat datgene wat werkelijk is niet bestaat, terwijl je gelooft in illusies. Het inzicht in wat werkelijk en wat illusie is, is deel van de ervaring van kosmisch voelen. Het verleent een immense zekerheid, een weten dat je werkelijk veilig bent.(200)

Wat jullie het echte leven noemen, is de grootste illusie van leven waar bijna alles omgekeerd en op zijn kop gezien wordt.(227)

Het voorbeeld 'Ik ben boos op Theo omdat hij niet voor mij zorgt' wordt in de omkering: 'Ik ben boos op mezelf omdat ik niet voor mezelf zorg' of 'Ik ben boos op mezelf omdat ik niet voor Theo zorg' of 'Theo zorgt voor mij' of 'Mijn denken getuigt niet van zorg voor mezelf' of 'Het is niet de taak van Theo om voor mij te zorgen'.

7. Ben je in contact met de werkelijkheid en daardoor met je ware zelf? Hoe voelt dat?

De enige betrouwbare manier waarop je kunt nagaan of je bereikt hebt wat je op dit ogenblik over jezelf zou moeten weten, is je af te vragen: "Voel jij je lekker opgelucht, bevrijd, energiek en licht?" Zo ja, dan kan je er absoluut zeker van zijn dat je op dit ogenblik het niveau van zelfkennis bereikt hebt dat je behoort te hebben. Als dat gevoel er niet is, kun je er zeker van zijn dat er nog veel antwoorden open zijn die je dient te vinden. Je dient jezelf de juiste vraag te stellen."(162)
