

Als mens hebben we niet alleen een stoffelijk lichaam, we hebben ook een zogenoemd energielichaam dat uit meerdere lagen bestaat. Het mentale of denklichaam bijvoorbeeld is een energievorm waarin de hele maalstroom van gedachten voortdurend in beweging is. In het emotionele of gevoelslichaam zijn juist gevoelens en emoties opgeslagen. In het energielichaam vermengen de kosmische en de aardse energie zich en voeden zo ons hele wezen.

Het denklichaam zal duizend excuses vinden om af te haken bij het proces om te leren te voelen. Het vraagt veel geduld, zelf-begrip om te leren te luisteren naar wat je lichaam heeft te vertellen.

Houd ook in gedachten dat een deel van onze ervaring helemaal niet van plan is te veranderen - en dat is het denklichaam, vooral als het ervan overtuigd is dat het de leiding heeft. Het denklichaam is het stemmetje dat fluistert al is het niet geweldig, je weet wat je hebt, maar je weet niet wat je krijgt en het leidt ons stilletjes weg van werkelijke verandering.

Hoewel het ons aanvankelijk moed inspreekt als we vragen om verandering, is dat niets anders dan bluff. Het doet net alsof het aan onze kant staat zodat we zijn trucjes niet doorhebben. Het denklichaam doet net alsof, niet alleen omdat het de voorkeur geeft aan het vertrouwde, maar ook omdat het "verslaafd" is aan het vertrouwde. Daarom is het ook zo lastig om gewoonten te doorbreken.

Het denklichaam kan niet akkoord gaan met verandering in welke vorm dan ook, alhoewel het verandering lijkt aan te moedigen en ons terzijde staat door suggesties te doen over manieren van aanpak om de kwaliteit van onze huidige omstandigheden te veranderen. Maar op het moment dat we een van deze suggesties daadwerkelijk gaan toepassen, begint het denklichaam een toontje lager te zingen. Op het moment dat we ons in het onbekende wagen, gaat het denklichaam verhalen ophangen en gebruikt daarbij woorden als 'slecht', 'fout', 'gevaarlijk', 'schadelijk', 'zondig' en 'onaangenaam'.

Deze woorden zijn bedoeld om ons angst aan te jagen, en de angst zet ons aan tot twijfel en laat ons vraagtekens zetten bij de nieuwe richting die we zijn ingeslagen. En dan moedigt het denklichaam ons aan om terug te krabbelen naar het bekende en vertrouwde, zodat we ons weer op ons gemak voelen, zelfs wanneer dit betekent dat we opnieuw een gewoonte oppakken die ons te gronde richt. 'Je weet wat je hebt, verkondigt het. Telkens wanneer het denklichaam zeggenschap heeft over onze ervaring, is het "boosaardig".

Als we het denklichaam als meetinstrument gebruiken om de consequenties in te schatten van onze pogingen om een werkelijke verandering in de kwaliteit van onze ervaring aan te brengen, belanden we wederom in een vicieuze cirkel:

We vragen om verandering.

We krijgen de gelegenheid om te veranderen.

We nemen de kans waar.

We beginnen ons anders te voelen.

Dan vertelt het denklichaam ons dat dit vreemde gevoel

Vervolgens interpreteren we dit vreemde gevoel, dat in feite het opduiken van ons emotionele kenmerk is, als een 'onderbuikgevoel' of een 'waarschuwingssignaal' dat aangeeft dat we de verkeerde kant opgaan. Door naar deze verhalen te luisteren, keren we datgene wat onze ervaring aan het veranderen is, de rug toe en gaan we weer terug naar wat bekend en veilig is.

Er wordt niets bereikt.

We voelen ons nog gefrustreerder en gedesillusioneerder dan voorheen.

Het denklichaam wordt nog sterker, en wij raken ontmoedigd.

Beoordeel je situatie pas nadat je jouw reis door het proces voltooid hebt, niet wanneer je er middenin zit. Maak dit proces af, wat voor ervaringen zich ook voordoen.

Opmerking: elke ervaring die zich voordoet terwijl we door het ademtraject gaan, al dan niet begrepen door het denklichaam, is waardevol.

We maken de reis af, wat het denklichaam ons ook mag vertellen, omdat we ons realiseren dat dit deel van de mind wel het laatste zal zijn om de veranderingen die nodig zijn als we geconfronteerd worden met onze emotionele ongemakken te verwelkomen. Als we dit proces onvoltooid laten, geven we daarmee ons denklichaam de gelegenheid om nog sterker en dominanter te worden. Het wordt niet voor niets het 'denk'-lichaam genoemd. Terwijl we deze ervaring ondergaan, is het de bedoeling dat we naar ons hart luisteren, en niet naar het denkende deel van de mind.

