

**'Door gepassioneerd te geloven in iets wat
vooral nog niet bestaat, creëren we het.
Het non-existente is alles wat we
niet voldoende gewenst hebben.'**
- Nikos Kazantzakis

**Je bent niet wat je eet;
je bent wat je dénkt dat je eet
(Breng je verlangen naar een lichaam dat
geweldig aanvoelt in balans
met de voeding en de lichaams-
beweging die je jezelf geeft)**

**'Verwaarloos dit lichaam niet.
Dit is het huis van God; verzorg het; alleen in
dit lichaam kan God worden gerealiseerd.'**
- Nisargadatta Maharaj

Je bent niet wat je eet; je bent wat je dénkt dat je eet

Je overtuigingen weerspiegelen de huidige relatieve gezondheidstoestand van je lichaam, net zoals je dieet en je sportschema dat doen. Als je naar een volmaakt gezond lichaam verlangt, maar je aan ongezonde gedragingen overgeeft, raak je ongetwijfeld uit balans. Nog veelbetekenender zijn echter de specifieke gedachten en overtuigingen die je erop nahoudt over je gezondheid.

Je wilt net zoals iedereen natuurlijk volmaakt gezond zijn. Laten we deze idealistische wens nu eens bovenaan op een denkbeeldige ladder met tien sporten plaatsen. Daar, op de hoogste sport, op het hoogtepunt van je verlangens aangaande je gezondheid, staat jouw hunkering naar een gezond lichaam dat fantastisch aanvoelt. Probeer je nu eens deze ladder met zijn tien sporten te visualiseren met de volgende twee vragen in gedachten:

1. Op welke sport van de ladder bevinden jouw 'gedragingen' zich in relatie tot de tiende trede van je verlangens?
2. Op welke sport van de ladder bevinden jouw 'overtuigingen over je gedragingen' zich in relatie tot de tiende trede van je verlangens?

Ik durf met enige zekerheid te stellen dat iedereen die te zwaar is of die zo uit vorm is dat hij of zij na het beklimmen van een trap naar adem hapt, energieën van de tweede trede toewijst aan verlangens van de tiende trede. Ze zijn anders gezegd flink uit balans. Hetzelfde geldt voor mensen met allerlei fysieke aandoeningen die aan hun levensstijl zijn toe

te schrijven, zoals een maagzweer, hoge bloeddruk, indigestie, hartkloppingen enzovoort.

Voor het creëren van een balans waarbij je oprecht kunt zeggen dat je lichaam een optimale gezondheidstoestand geniet en dat je dankbaar bent om in dit prachtige huis van God te mogen verblijven, moet je een aantal nieuwe beslissingen nemen op het gebied van de twee vragen die ik hierboven heb gesteld. Het komt misschien als een verrassing, maar je zult hier niet lezen dat ik een radicale verandering in dieet voorstel of dat ik bepleit dat je aan een trainingsprogramma begint dat voor een bodybuilder of marathonloper bedoeld is (al zijn dat ook onmiskenbaar mogelijkheden). Nee, ik suggereer een radicale herschikking in de energie van de overtuigingen die jij aan het verlangen van de tiende sport geeft. Als je te zwaar bent, uit vorm bent en onnodig last hebt van fysieke aandoeningen die met je levensstijl samenhangen, vereist dit radicale idee misschien heel veel wilskracht om je ongeloof te kunnen overwinnen. Begin dus hier en nu met het herlezen van de titel van dit hoofdstuk. Is het niet eigenaardig om te bedenken dat je dieet of je gebrek aan lichaamsbeweging niet geheel en al verantwoordelijk is voor je gezondheidstoestand? Misschien heeft je gezondheidstoestand vooral te maken met wat je *gelooft*.

Het tweede citaat aan het begin van het hoofdstuk is geschreven door de auteur van Zorba de Griek. Zorba is een van de meest hartstochtelijke romanfiguren die ooit zijn geschapen, ondergebracht in een lichaam dat niet bepaald de droom van een bodybuilder was. Nikos Kazantzakis moedigt ons aan om hartstochtelijk te geloven, omdat vanuit het geloof het verlangen wordt geschapen. Jouw toptienverlangen om in een gezond lichaam van het leven te genieten, zal zich manifesteren als je er maar voldoende naar verlangt. En dat is precies de manier waarop je onbalans kunt herstellen waarbij een arm van de weegschaal omlaag wordt gedrukt door de gedragingen en overtuigingen die lijnrecht staan tegenover wat jij verlangt.

Je gezondheid weer in balans brengen door de herschikking van je overtuigingen

Mijn oude vriend en collega Deepak Chopra heeft ooit gezegd: 'Je hersenen produceren een chemische stof die de informatie over jouw welzijn aan alle 52 miljoen cellen van je lichaam doorgeeft – die verheugen zich daarover en doen mee'. Probeer jezelf dus eens voor te stellen dat je aan een lekker ijsje wilt likken of een hap uit een kruimig stuk appeltaart wilt nemen: voel je je gelukkig of voel je je schuldig en ongerust wanneer je toehapt? Welke overtuigingen heb je jezelf aangemeten die verhinderen dat je hersenen positieve informatie produceren en aan de rest van je lichaam doorgeven, inclusief aan die cellen die op het punt staan te worden omgezet in ongelukkige vetcellen in plaats van gelukkige gezonde cellen?

Je kunt het jezelf misschien maar moeilijk voorstellen, maar je overtuigingen over wat je eet en hoe je je leven leidt zijn veel belangrijker om nader te onderzoeken en aan te passen dan de feitelijke activiteiten van het eten en trainen zelf. De relatie tussen lichaam en geest is onweerlegbaar aangetoond in geneeskundig en wetenschappelijk onderzoek. Je overtuigingen zijn gedachten, en je gedachten zijn energie. Als je jezelf ervan overtuigt dat wat je op het punt staat te gaan doen een nadelig effect heeft, doe je exact wat Kazantzakis te berde brengt: je gelooft hartstochtelijk in iets wat vooralsnog niet bestaat. Dat wil zeggen dat jouw ongezonde lichamelijke reactie op wat je op het punt staat te gaan doen, slechts een gedachte is en nog niet een gematerialiseerde realiteit. Door evenwel aan die gedachte vast te houden, help je het proces vooruit dat het tot jouw materiële realiteit maakt.

Veronderstel nu eens dat je beslist om hartstochtelijk in iets te geloven wat nog niet bestaat, en dat ben 'jij' dan zelf, in een volmaakt gezond lichaam dat geheel is opgebouwd uit het welzijn dat jouw lichaam karakteriseerde toen het zich als fysieke ziel materialiseerde. Bovendien neem je de overtuiging mee dat je lichaam in staat is om alle voedsel dat het ontvangt in gezonde, gelukkige cellen om te zetten; wellicht een radicaal idee, omdat heel veel mensen van het tegenovergestelde overtuigd zijn. Jij besluit evenwel om dit hartstochtelijk te geloven, zelfs al bestaat deze realiteit voorlopig nog niet.

Als je het idee overneemt dat je hersenen en lichaam meer dan in staat zijn om iedere vorm van voedsel in gezonde, gelukkige cellen om te zetten, begin je aan het proces van om je heen kijken naar bewijsmateriaal dat jouw overtuiging ondersteunt, in plaats van dat je jezelf hecht aan tegenstrijdige geloofssystemen die je ongezond maken. 'Ja', zeg je nu, 'er zijn zo veel mensen die krijgen wat ze willen wanneer ze het willen; mensen die geen aandacht besteden aan diëten, die niet obsessief dagelijks hun lichaamsgewicht bijhouden, die niet alleen op hun normale gewicht zijn maar ook nog eens lekker in hun vel zitten. Ik ga eens een tijd lang op dezelfde manier als zij denken om te kijken of dat werkt.'

Raad eens wat er gebeurt wanneer je aan dit radicaal nieuwe idee overgeeft? Je begint daadwerkelijk je eetgewoonten te veranderen. Waarom? Omdat het eten van kleine porties gezond voedsel goed aanvoelt, en je goed voelen is alles waar het bij jouw verlangen van de hoogste sport om draait.

Maar het moet beginnen met een gedachte die goed aanvoelt, en wel deze: 'Alles wat ik eet, is in orde. Ik gelast mijn hersenen en mijn lichaamschemie om alles wat ik eet om te zetten in welzijn.' Je moet een compleet nieuwe denkcycclus onderzoeken, en deze nieuwe wijze van

hartstochtelijk denken over iets wat vooralsnog niet bestaat, is ook van toepassing op het lichamelijk in vorm zijn.

Werken aan je onevenwichtige denken

Dus wat zijn jouw overtuigingen over de eisen waaraan iemand moet voldoen om lichamelijk gezond en in vorm te zijn? Is het nodig dat iemand dagelijks afziet en een rigoureuus trainingsprogramma afwerkt voor zijn lichamelijke gezondheid? Bij dit soort algemeen aanvaarde overtuigingen moet je ook vraagtekens zetten als je naar een gebalanceerder leven streeft. Je wens gaat uit naar een lichaam dat er geweldig uitziet en dat geweldig aanvoelt; dat is het verlangen van de tiende sport.

Welke gedachten houd je er dus op na met het oog op de realisatie van dat verlangen? Maar al te vaak gaan je gedachten ongeveer zo: 'Ik ben geen actief persoon. Het doet er niet toe hoeveel ik train, ik raak mijn overgewicht toch niet kwijt en ik krijg ook geen goede conditie. Ik haat al dat geren en gezweet. Ik ben niet voorbestemd om atletisch te zijn.' Deze en talrijke vergelijkbare overtuigingen houden je op de onderste sporten van de ladder. Ze dragen bovendien enorm bij aan het obesitasprobleem en aan het bestaan van zo veel aandoeningen die aan levensstijl gerelateerd zijn en uit dit soort collectief denken voortkomen.

Door de aanpassing van je gedachten en van je overtuiging over wat voor jou mogelijk is, verander je alles, inclusief je lichaam. Je moet vurig geloven dat jij een voorbeeld van volmaakte gezondheid bent, en je moet voor jezelf het beeld oproepen dat je er geweldig uitziet en dat je je fantastisch voelt. Door dat beeld overal waar je naartoe gaat mee te nemen en door hartstochtelijk te geloven in de realiteit ervan, veranderen je gedachten totaal!

De innerlijke dialoog klinkt dan meer als volgt: 'Ik ben op weg naar volmaakte gezondheid. Ik schaam me niet voor mezelf of voor mijn doen en laten, en evenmin voel ik me schuldig. Als ik ervoor kies als een buismuis te leven, zal ik een gezonde, fitte, mooie buismuis zijn. Ik houd van mijn lichaam. Ik zal het goed verzorgen, omdat mijn lichaam het gewijde wezen herbergt dat ik uiteindelijk ben.' Als je begint met dit nieuwe ritueel van het veranderen van de manier hoe je naar je lichaam kijkt, zal het lichaam waar je naar kijkt veranderen.

Je bent ondergedompeld in een cultuur die bepaalt hoe jij je over jouw lichaam zou moeten voelen, gebaseerd op commerciële ondernemingen die een slaatje hopen te slaan uit je onvrede met jezelf. Alle verkooppraatjes komen erop neer dat je een zekere mate van wroeging moet voelen als je er niet als een supermodel uitziet. Precies op dat punt zien we het begin van eetstoornissen, zwaarlijvigheid en een verzwakt lichamelijk gestel. Als je je door deze vorm van collectieve hersenspoeling laat inpalmen, maak je jezelf op voor een grote onbalans tussen je

verlangen naar een gezond lichaam dat fantastisch aanvoelt en dagelijkse, zichzelf hinderende gedragingen die leiden tot een slechte gezondheid en het gevoel dat je uitgeput en uit vorm bent.

Onthoud dat je dat wordt waar je aan denkt. Waarom over jezelf nadenken op een manier die tot een minder dan volmaakte gezondheid leidt? Wat voor zin heeft het om te kijken naar je lichaam in zijn huidige staat van 'aftakeling' en een reeks overtuigingen aan te nemen die de zaken alleen maar doen verslechteren?

Hier is een radicaal nieuwe optie voor jou. Geloof hartstochtelijk in wat vooralsnog niet bestaat en herinner je Kazantzakis' opmerking dat het 'non-existente alles (is) wat we niet voldoende gewenst hebben'. Je kunt een geloofssysteem adopteren dat zo uitgebalanceerd is, dat geen enkel persoon noch enige vorm van sociale druk het kan neerdrukken of buiten het bereik kan plaatsen van de liefde en de eerbied die jij voor jezelf en voor de gewijde tempel van je lichaam voelt. Op dat moment kun je ervaren hoe het aanvoelt om hartstochtelijk te geloven in iets wat vooralsnog niet bestaat. Dit nieuwe geloofssysteem zal het balanspunt zijn dat jou in staat stelt om een vriendschappelijke, liefhebbende, gezonde relatie met je lichaam te onderhouden, en om elke vorm van zelfondermijnd gedrag aan te passen.

Laat je leiden door je nieuwe hartstochtelijke geloof in iets wat vooralsnog niet bestaat!

Zoals het met je overtuigingen gaat, gaat het ook met je gedrag. Als je jezelf kunt zien als een goddelijk wezen dat voortkomt uit een Bron van zuivere, onvoorwaardelijke liefde, waar schaamte en zelfverwijt totaal ontbreken, kan je lichaam niets anders kiezen dan volop mee te genieten. Wat je ook besluit te eten, zolang je gedachten hierop neerkomen: 'Het is mijn intentie dat dit voedsel wordt omgezet in energie die mijn lichaam vitaal en sterk doet aanvoelen', zal je lichaam op eenzelfde manier beginnen te antwoorden. Als je je eenmaal begint te ontdoen van de oude overtuigingen die je bezorgde, schuldige, verontruste en zelfs angstige gevoelens voedden, brengen je hersenen stoffen voort die je terugleiden naar de balans waarbij je je goed voelt en een gezond lichaam kunt creëren.

Ja, ik zeg dat je door een herprogrammering van je denken – zodanig dat je gedachten op één lijn komen met je verlangen om gezond te zijn en je goed te voelen – alle ongezonde gedragingen kunt en zult veranderen die je slechte gezondheid en je onbalans hebben veroorzaakt. Dat is een wetmatigheid. De vader van de moderne psychologie William James verwoordde het op deze manier:

.....

*There is a law in psychology that if you
from a picture in your mind
of what would like to be,
and you keep and you hold that picture
there long enough, you will soon become
exactly as you have been thinking.*

(Als je je in je geest een beeld vormt van wat je graag wilt zijn, en als je dat beeld daar lang genoeg bewaart en vasthoudt, zal je er volgens een wet in de psychologie spoedig geheel aan voldoen.)

Dat is dus de ontzagwekkende kracht van onze gedachten. Hier volgt echter nog iets wat verder reikt dan dit idee dat je lichaam automatisch reageert als antwoord op de herprogrammering van je denken. Wanneer je begint met het in balans brengen van de stereotypische verwachtingen voor je lichaam, die zich zo slecht verhielden met je verlangen om gezond te zijn en je fantastisch te voelen, word je nog een automatische reactie gewaar: in je gedragingen begin je spontaan te streven naar een balans met de verlangens die je hebt uitgedrukt.

Het gebeurt misschien geleidelijk, maar uiteindelijk is het zover: je merkt dat je niet meer in angst leeft of overmatig gefixeerd bent op je verschijning. Dit schitterende besef van zelfaanvaarding gaat samen met een uitgesproken verlangen om je lichaam met eerbied te behandelen. Je eetgewoonten verschuiven zonder dat je bewust besloten hebt ook maar iets te veranderen. Je kunt ophouden met het tellen van calorieën en gewoon genieten van wat je eet, in de wetenschap dat je kunt vertrouwen op de inherente spirituele wijsheid die in je DNA is ingeprogrammeerd, je verbinding met de Bron die de baby heeft geschapen die je ooit bent geweest.

Door te vertrouwen op je gedachten voor het aantrekken van de gezondheid die je verlangt, heb je een betere manier gevonden om je leven in balans te brengen en ervan te genieten. Je kunt je ontspannen en van deze reis genieten. Als je bewust de geest laat meewegen in de energie van je gedachten, doe je de balans doorslaan ten gunste van je verlangens. Je ego, dat zich met jouw lichaam identificeert, krijgt een minder overheersende rol toebedeeld. De geest kent geen overtollig vet, indigestie, hongersteken en schransbuien, en dat is de plaats waar jij verkiest stelling te nemen.

Je kiest gedachten die harmoniëren met de geest waar je uit voortgekomen bent; als je dat doet, is er geen plaats om ongezond te zijn. Omdat je in je gedachten meer in vrede bent, vanuit de overtuiging dat alles wat je doet in een gezonde reactie kan worden omgezet, kies je automatisch dezelfde nieuwe reactie in je aanpak van lichaamsoefening en

fysiek welzijn. De procedure waarmee je innerlijk een nieuwe uitgebalanceerde voorstelling van jezelf maakt, bevestigt de bewering van William James.

'Ik ben een goddelijk, gezond en fit mens.' Denk het! Zeg het! Geloof het! Zeg het hoe dan ook, zelfs als je tot dusver het beeld koesterde dat je te zwaar en uit vorm was. Je moet het proces in beweging zetten dat je hartstochtelijk gelooft in iets wat vooralsnog niet bestaat. Door het te bekrachtigen en door het tot je innerlijke werkelijkheid te maken, activeer je een nieuwe automatische reactie die met je verklaarde verlangen overeenstemt. Voor je het weet, is het eerstvolgende dat je doet een wandeling maken. Daarna zal je misschien anticiperen in iets wat tot op heden absoluut geen onderdeel van de balans van jouw leven was – misschien joggen, een yogacursus of het lidmaatschap van een fitnessclub. Dat gebeurt allemaal zonder veel kunst en vliegwerk, omdat je je door je overtuigingen laat leiden.

De onbalans tussen je verlangen naar een gezond lichaam dat geweldig aanvoelt en hardnekkige ongezonde gewoonten kan niet worden verholpen door eenvoudigweg deze gewoonten te veranderen. Je moet het vaste voornemen hebben om je de kunst eigen te maken van het hartstochtelijk geloven in iets wat vooralsnog niet bestaat, en je moet weigeren om dat beeld door jezelf of door wie dan ook te laten vervormen. Let wel, wat je eet of hoeveel je traint, bepaalt niet wie je bent. Je bent eerder wat je over jezelf, als de persoon die je hier en nu in je gedachten ter wereld brengt, gelooft.

Blijf jezelf eraan herinneren: 'Ik krijg waar ik aan denk, of ik het wil of niet.'

Uit het boek "Leef in Balans" van Dr. Wayne W. Dyer