

”Jeg er så vigtig!”

Vores hjerne er altid aktiv. Ofte hører jeg fra klienter (eller indefra mig selv), at man ikke kan stoppe tankerne. Det er tilsyneladende også sandt. Hvis man vil stoppe tanker, så er det en tanke, som vil stoppe tankerne, og så er man lige vidt. I stedet kan man være bevidst om, at man tænker og bevidst om ikke at følge tankerne men i stedet lade dem glide forbi som skyer på himlen.

Hvis man således er begyndt at se på sine tanker, så kan man ofte også lytte til, hvad det er, de virkelig siger. Måske har man oplevet, at der kommer en masse tanker op i én, men at man lader dem glide forbi, fordi de ikke er så vigtige. Tankerne/sindets reaktion kan så være at sige noget i retning af: ”nej, lyt bare lige til mig, jeg er så vigtig. Når bare du har lyttet til mig, så skal jeg nok lade dig være i fred, så skal du få ro.” Vi giver efter og lader tanken fylde ud fra den naive tanke (!), at vi bagefter slipper for flere tanker. Øjeblikket efter kommer der så en ny tanke, vi vil lade den glide forbi, tanken siger: ”nej, lyt til mig, kun en tanke til, det er livsvigtigt, at du lytter lige bestemt til mig”...

Tankerne synes at være i en evig overlevelses kamp, hvor hvert sekund af opmærksomhed er det, som holder dem i live. Hvis de ikke bliver hørt, risikerer de, at rummet bagved kommer frem og bliver valgt som det primære i vores liv.

Tanker er naturligvis ikke dårlige. De er fantastiske redskaber og et udtryk for menneskehedens store og lange udvikling. Men tankerne skal være vores tjenere, ikke vores herrer. Vi skal være herre i vores eget hus! Det er vigtigt og væsentligt.