

Gedachtenkracht

Over chaos in het hoofd en de gevolgen van onze gedachten.

Zo'n twintig jaar geleden werkte ik met kleuters. Ik had een mini-baantje als overblijf-juf. Het leek me leuk met kleine kinderen te werken. Het was op een zeer keurige school in een chique Amsterdamse buurt. Ik zag me zelf al met ze spelen, verhaaltjes vertellen en liedjes zingen. Het liep anders. Het eerste uur dat ik binnen was, stond er een klein meisje met blonde krulletjes voor me. De moeder liefdevol achter haar. "Dag K*t", zei de kleine krullenbol tegen me. De moeder glimlachte trots naar haar dochtertje. Dat ene uurtje vloerde me totaal. Ik redde wat er te redden viel, haalde ze uit elkaar... veegde boterhammen van de muur en schreeuwde de longen uit mijn lijf.

's Middags kon je me opdweilen.

Op een dag kwam een vrouw meewerken. Stil kwam ze binnen. Ze zei weinig en stond er maar een beetje. Tot mijn grote verbazing waren de kinderen stil. Een dag kan nog toeval zijn, maar een aantal dagen achter elkaar? Het waren lieverdjes. Zo ongeveer als ik het me voor had gesteld. Gezellig spelend met elkaar, lief en vrolijk.

Ik vroeg aan de vrouw hoe ze dat voor elkaar kreeg. Ze antwoordde dat ze zorgde dat haar gedachten rustig waren. Dat had een rustgevend invloed op de kinderen. Als je gedachten chaotisch zijn, nemen kinderen dat ook over.

"Aaah" dacht ik, "dat wil ik ook!" Mijn gedachten deden inderdaad niet voor de kinderen onder. Gedachten floepten kriskras door mijn hoofd. En vaak niet van die gezellige, maar zware, chaotische, donkere gedachten.

De vrouw vertelde me dat ze mediteerde en als ik wilde kon ik het ook leren. Diezelfde avond kreeg ik les van haar. Ik was zeer gemotiveerd en oefende elke dag een aantal keer de meditatie. Binnen twee weken was het voor elkaar. Mijn gedachten werden rustig en soms zelfs stil. De kinderen waren engeltjes.

Gedachten hebben kracht!

Jaren later gaf ik zelf les bij een psychiatrische inrichting. Een vriendin, die was opgenomen, had me uitgenodigd. Toen ik binnenkwam voelde ik de zware energie chaotisch langs me heen schieten. Ik werd voorgesteld aan een staflid. Vertelde dat ik een cursus "Positief denken" kwam geven. De vrouw lachte schamper. "Dat werkt niet bij deze mensen, die zitten onder de medicijnen en zijn al te ver heen." Ze riep een aantal mensen bij elkaar en een paar stafleden kwamen erbij zitten. We spraken af om het kwartier een rookpauze te houden. Anders hielden ze het niet vol. De drie stafleden hingen ongeïnteresseerd en moe in hun stoel. De patiënten zaten rechtop en vol aandacht naar me te kijken. Mijn vriendin zat achterin constant naar me te zwaaien van enthousiasme.

Een week later zaten de stafleden weer net zo uitgezakt en de patiënten rechtop en hadden verhalen over hun ervaringen die week. Een van hen zei: "Ik lag te piekeren in mijn bed en toen heb ik het gedaan! Ik zei STOP met dat gepieker en dacht aan een paard in de wei. Ik heb een heerlijke nacht gehad." De rookpauzes werden vergeten en we deelden prachtige uren. Een aantal van hen is nog een tijdje gaan mediteren. Die vriendin woont al jaren weer op zichzelf en schildert met kinderen en schreef een boek. Twee mensen van de staf kregen een burn-out. Gedachten hebben kracht!

©Marja Ruijterman

Boeken Tips:

Mijn boek "[Gedachtenkracht](#)": "Wie heeft er gelijk" .

Byron Katie, "Vier vragen die je leven veranderen."

Paul Wilson, "Het kleine boek van de stilte".

Er zijn honderden soorten meditaties. Iedereen heeft z'n eigen voorkeuren. Zoek naar wat er bij je past.

Om meer columns te lezen! Ga dan naar [mijn site](#)!