

MARNIX PAUWELS

VRIJ

**MINDER DENKEN
LICHTER LEVEN**



UITGEVERIJ LUCHT BV, NEDERHORST DEN BERG

Inhoud

Inleiding	12
Mijn verhaal	20
Veranderen en de illusie van het maakbare leven	41
Denken: nooit meer slaaf van je hoofd	74
Je hebt niks te willen	133
Verslaving en wilskracht	157
Accepteren	185
Geluk (en waar het misgaat)	225
Zeg 'ja' tegen het moment	237
Wat kun je zelf doen?	252
De toekomst	284
Nuchtere antwoorden op dito vragen	304
Epiloog	320
De belangrijkste pagina's van dit boek	328

Vrij

Inleiding

.....

Een compleet nieuw leven

Eind 2012 besloot ik mijn leven radicaal om te gooien. Nadat ik tientallen jaren serieus gevlucht was in drank en drugs en een leven had opgebouwd dat alleen maar bestond uit leugens, bluf en manipulatie, stortte ik volledig in. Het was genoeg.

Ik was zolang ik me kon herinneren depressief en extreem angstig geweest, en had van vluchten mijn dagelijkse bezigheid gemaakt. Ik was er verdomde goed in. Alles draaide om mijn verslaving en de manieren om dat gebruik zowel te kunnen volhouden als te verbergen voor de buitenwereld. Maar na een half leven vol schuld en schaamte, waarin ik heel veel (belangrijke) mensen teleurstelde, was het tijd om de realiteit onder ogen te komen, te stoppen met mijn obsessies, en de rekening op te maken.

Dit boek is de weerslag van een aantal jaar fulltime zoeken naar verlichting van mijn ellende. Als het alleen maar om mij had gedraaid en slechts een verslag was van een man die ontnuchtert, was het voor jou waarschijnlijk niet de moeite waard geweest. Sterker nog: mijn verhaal is niet eens zo boeiend, dus ik houd dat gedeelte relatief kort. Het gaat om de waardevolle lessen die ik leerde, en wat ze jou kunnen opleveren.

De afgelopen jaren, mijn eerste nuchtere jaren sinds mensenheugenis, kwam ik mezelf op zo'n manier tegen dat alles in mijn leven volkomen is veranderd, en ik weet zeker dat wat ik heb opgestoken ook jou kan helpen. Niet omdat ik een wondermethode heb bedacht waardoor je alles krijgt wat je wilt, maar omdat ik ontdekte dat we vrijwel allemaal rondsukkelen in een totale, verstikkende misvatting over ons bestaan. Dat we stuk voor stuk slaaf zijn van een heel persoonlijk, heel dominant, maar volkomen verkeerd begrepen fenomeen: ons denken.

Ik bied je een serieuze kans het inzicht te ontdekken waardoor je niet meer hoeft te lijden, geen slachtoffer meer hoeft te zijn van je destructieve ideeën, en een ongekende vrijheid kunt ontdekken. Aan de hand van waar het allemaal fout ging in mijn leven, vertel ik hoe je blijvend verlost kunt worden van het lijden waaronder je op dit moment misschien gebukt gaat.

.....

Waarom schrijft iemand een boek over denken, dat vrijwel zeker op heel veel weerstand zal stuiten van de ratio zélf? Ik heb eigenlijk geen idee. Het zou natuurlijk veel leuker klinken als ik vertelde dat ik het leed van de wereld wil verzachten en graag iedereen van Noord tot Zuid, blank en zwart, gelukkig wil zien, in een vrolijke kosmische dans. Alleen zou ik dat niet met droge ogen kunnen beweren.

Je zou het kunnen zien als mijn levensmissie, dat ik na een dikke vier decennia ellende eindelijk besluit schoon schip te maken en op een 'geheim' stuit dat voor mij de sleutel blijkt tot enorme vrijheid, en dat ik dat gewoon moet delen. Je zou het kunnen zien als oprisping van mijn ego, als ultieme onderstreping van mijn dwangmatige drive om belangrijk te zijn. En je zou het ook gewoon kunnen beschouwen als een ambitieus maar weinig uniek project, het schrijven van dat boek waar zoveel mensen over dromen.

Maar nog steeds voelt geen van deze verklaringen als de ware, de enige, of dé elementaire. Waarschijnlijk is het een combinatie van alles, en daar nog wat bovenop. In elk geval begon ik begin 2014 te documenteren wat ik had ontdekt en wat het allemaal voor mij betekende, ontmoette ik halverwege 2015 een uitgever die dat interessant vond, en begon ik eind juni van dat jaar als een bezetene te typen.

Mijn 'methode'

Om dat meteen maar even duidelijk te krijgen: die is er niet. Er is geen methode. Tenminste, er is geen traditioneel stappenplan waaraan je je moet houden. Daar zijn genoeg andere boeken voor – die overigens niet werken en de lezer altijd teleurgesteld en gedesilluseerd achterlaten. Snel én blijvend je leven veranderen is onmogelijk. Het is waanzin om te denken dat je duizenden gewoontes en patronen en denkbeelden zomaar kunt wijzigen met één nieuw idee. Serieus veranderen vergt openheid en toewijding en een zekere mate van hardnekkigheid. Dus de grote vraag is: hoe graag wil je lichter en vrijer leven?

Wat ik je ga uitleggen is in de basis heel simpel, maar heeft de kracht om je alles wat je ooit overkomen is en nog zal overkomen, op een totaal andere manier te laten ervaren. Het inzicht heeft mijn leven compleet

.....

veranderd en dat positieve effect is wel degelijk ook voor jou mogelijk, mits je bereid bent er tijd en energie in te steken. De sleutel tot een vrij, autonoom en prettig leven zit ‘m in het volgende inzicht:

‘

Alles wat je denkt, ontstaat en verdwijnt vanzelf, zonder dat je er ook maar iets over te zeggen hebt. Jij bent niet wie of wat je denkt.

’

Dat een gedachte in je hoofd opkomt, betekent nog niet dat jij ‘m bewust bedacht hebt, laat staan dat die gedachte ook wáár is. Ik laat je zien dat we niets te zeggen hebben over wat we denken, ook al zijn we ervan overtuigd dat het precies andersom is. Juist vanwege dat kolossale misverstand raken we zo enorm gefrustreerd door gedachten die ons ondermijnen, ons verlammen, of ons leven op een andere manier beheersen.

‘Werkt’ dit bij iedereen? Ja en nee. Al vanaf het begin kan deze nieuwe manier van denken over denken je leven verlichten en veranderen, maar die vlieger gaat zeker niet altijd op. Even voor de duidelijkheid: er bestaan geen gegarandeerde succesformules. Er zijn geen stappenplannen die iedereen het leven geven waar hij of zij van droomt. Natuurlijk zijn er mensen die doelen hebben bereikt die totaal onmogelijk leken. Net zoals er personen zijn die de Staatsloterij winnen, blind een zwarte piste af kunnen en seks hebben met Doutzen Kroes. Maar dat is zó zeldzaam, dat het weinig zin heeft je leven erop in te richten en erop te rekenen dat het jou gebeurt. Ik ben een voorstander van hard werken en er is niets mis met doelen en dromen, maar het idee dat er een garantie op geluk bestaat als je maar graag genoeg wil is bespottelijk. En om meteen maar even de knuppel in het hoenderhok te gooien: willen de hoofdschuddende Life Coaches die dit lezen mij even een lijstje mailen met alle mensen die zij naar eclatant succes gecoacht hebben? Als dat geen 100% score is (en dat is het niet), ligt het natuurlijk nooit aan de coach, maar áltijd aan de gebrekkige inzet van de deelnemer cq. het slachtoffer. Wel zo handig.

.....

Dit boek is er niet voor mensen die denken dat ze tijdens het tandenpoetsen of in de file een nieuw en gelukkig leven kunnen realiseren. Dit is geen universeel, snelwerkend succesrecept voor dromers met een korte adem. Ik schreef dit voor iedereen die snapt dat een ideaal leven misschien niet het leven is uit de reclame, en die begrijpt dat veranderen pijn kan doen en tijd kost. Dit boek is er omdat ik helemaal klaar was met die chronische misverstanden waardoor we iedere keer weer de mist ingaan. Omdat ik het wel gezien had met alle charlatans, zelfverrijkers en geesthypnotiseurs die geen waarheden verkondigen, maar je aanspreken op je zwaktes, en ondertussen de hemel beloven. Feit is dat we gewoon niet weten waar ons leven heen gaat, en daar ook niets over te zeggen hebben. En dat is misschien doodeng, maar ook precies wat alles juist zo ongeloflijk bijzonder maakt. Anders zou de wereld één grote etalage vol Barbiepoppen worden waarin iedereen een zwembad en sportauto heeft en steevast zes keer op vakantie gaat. Per maand.

Geniet, maar lees met mate

Ik denk overigens niet dat het verstandig is dit boek in één ruk uit te lezen, want zeker als de materie nieuw voor je is moet het echt even indalen. Dus vraag niet te veel van jezelf, push jezelf niet te hard, en houd je ambitie een beetje in toom. Ik zou het doodzonde vinden als je in no time opgebrand raakt door alle – waarschijnlijk – nieuwe kennis, en vergeet ook vooral niet dat je al een leven lang rondloopt met je huidige denkwijze. Zelfs als je meteen snapt waar ik het over heb, zal het nog steeds echt wel een tijd duren voor je er ook soepel naar en mee kunt leven. Het is een behoorlijke verschuiving; gun jezelf de tijd het te ontdekken en ermee te experimenteren. Hoe grondiger en serieuzer je het aanpakt, hoe sneller je de vruchten plukt.

Dit boek bevat zo’n beetje alle kennis die ik de afgelopen jaren heb opgedaan. Ik deel het heel graag met je, en ben ervan overtuigd dat het inzichten bevat die je kunnen helpen een veel vrijer leven te ontdekken. Het is absoluut mogelijk een bestaan te leiden dat kleurrijker, warmer, bijzonderder, unieker, avontuurlijker, eerlijker, spannender, opmerkelijker en vooral moeitelozer is dan wat je tot nu toe gewend bent, maar het

.....

vergt een open geest en nuchterheid. Ik beloof je geen gouden bergen, want daar zou ik niet mee kunnen leven. Ik overdrijf niet, ik lieg niet, ik manipuleer niet en ik kleur dingen niet anders dan ze zijn. Sterker nog: als je klaar bent met lezen en mijn ideeën over het leven hebt laten indalen, snap je eindelijk hoe het komt dat mensen zoveel problemen hebben die er helemaal niet zijn, maar ook hoe je daar vrijwel nooit meer last van hoeft te hebben.

Nog één tip: je kunt duizend boeken lezen over zwemmen en meteen zinken als je in het water valt, want theorie is slechts voorbereiding, geestelijke kennismaking. Iets om op te kauwen; geen vervanging van het echte spul. Daarom neem ik er geen genoegen mee als je dit boek alleen maar leest als een extra beetje kennis bovenop de shit die je al weet. Daar is het veel te belangrijk voor. Je hebt het waarschijnlijk gekocht of geleend omdat je niet tevreden bent met hoe het allemaal loopt, en je bent ook vast gemotiveerd om aan de slag te gaan. Maar je kunt niets veranderen als je in de theoretische modus blijft hangen. Neem jezelf serieus. Neem deze ideeën serieus. Gun jezelf de tijd om de dingen die ik je vertel te overdenken en in de praktijk te toetsen. Speel ermee. Oefen het. Houd het bij je en probeer het uit tijdens je werk, in de tram, als je boos bent op iemand of juist intens tevreden ligt uit te hijgen na de seks.

Ik wil graag dat je alle rust en vrede en geluk en vrijheid krijgt waar je nu naar verlangt, en ik weet dat het ook mogelijk is, maar niet als je er niet zelf aan wil werken. Als je écht op een andere manier in het leven wil staan, als je wil dat dingen écht blijvend en ingrijpend veranderen, kun je onmogelijk verwachten dat je dat met drie halve oefeningen en een handvol bezwerende spreuken kunt fixen. Als je écht wil thuiskomen, zul je op reis moeten. Dus ga aan de slag. Veel succes, en vooral plezier.

.....