

Oorspronkelijke titel: As a Man Thinketh

Oorspronkelijk uitgave: The Savoy Publishing company, London, 1903

Basisvertaling: Marjolijn Stoltenkamp

Redactie: Marja Schuurring

Bewerking en eindredactie: Elwin Berlips

1<sup>e</sup> druk 2019

© 2019 Mindfuelness

© 2019 Nederlandse vertaling Mindfuelness

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag in geen enkele vorm of op geen enkele manier – elektronisch, mechanisch, of door middel van foto kopieën, of opnames, of op een andere manier voor commerciële of andere doeleinden worden gereproduceerd en/of gedistribueerd zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

NUR 770

ISBN 978-90-829686-0-6

ISBN 978-90-829686-1-3 (e-book)

*Het denken is ongecontroleerd en wispelturig.  
Gedachten fladderen waarheen ze maar willen.  
Daarom is het goed het denken te beheersen.  
Een gedisciplineerd denken brengt geluk.*

— *Boeddha*

Uit: Dhammapada - wijsheid van de Boeddha

# Inhoudsopgave

## ZOALS EEN MENS DENKT

Voorwoord	11
1 Denkwijze en karakter	13
2 Denkwijze en omstandigheden	17
3 Denkwijze, gezondheid en het lichaam	31
4 Denkwijze en doelstellingen	35
5 Denkwijze en prestaties	39
6 Droombeelden en idealen	45
7 Sereniteit	51

## AS A MAN THINKETH

Foreword	57
1 Thought and Character	59
2 Effect of Thought on Circumstances	63
3 Effect of Thought on Health and the Body	75
4 Thought and Purpose	79
5 Ther thought-Factor in Achievment	83
6 Visions and Ideals	87
7 Serenity	93

BOEKENLIJST	97
-------------	----

## Voorwoord

Dit boekje (het resultaat van meditatie en ervaring) is niet bedoeld als een diepgaande beschouwing over de invloed van het denkvermogen, een vaak beschreven thema. Het is eerder inspirerend dan verklarend, en het doel ervan is: mannen en vrouwen aan te moedigen bij het ontdekken en het in zich opnemen van de waarheid van de uitspraak dat —

‘Zij hun eigen scheppers zijn’

op basis van de gedachten die zij kiezen en koesteren; dat de geest de meester is van het weefsel van de innerlijke persoonlijkheid én van dat van de uiterlijke omstandigheden. Ook dat zij, al hebben zij tot op heden wellicht in pijn en onwetendheid gecreëerd, nu hun weefsel mogen produceren in geestelijk licht en geluk.

**James Allen**

Broad Park Avenue,  
Ilfracombe,  
England.

## Denkwijze en karakter

De betekenisvolle spreuk ‘zoals een mens denkt in zijn hart, zo is hij’<sup>[1]</sup> beschrijft niet alleen het gehele wezen van een mens, maar is zo allesomvattend dat het ook geldt voor alle omstandigheden in zijn bestaan. We zijn letterlijk wat we denken, waarbij ons karakter de volledige som is van al onze gedachten.

Zoals de plant ontkiemt uit het zaad en zonder zaad niet zou bestaan, zo komt elke daad van de mens voort uit de verborgen zaden van zijn denken en de daad zou zonder denken niet zijn uitgevoerd.

Dit geldt evenzeer voor de daden die ‘spontaan’ en ‘onbewust’ worden genoemd als voor de daden die opzettelijk worden uitgevoerd. De daad is de bloesem van de gedachte. Vreugde en lijden zijn de vrucht ervan; zo verzamelt een mens de zoete en bittere oogst van zijn eigen inspanning.

*'Alle verschijningsvormen van het bestaande worden voorafgegaan door het denken, hebben het denken als hoogste leider, en zijn uit het denken gevormd. Lijden volgt hem die met onzuivere gedachten spreekt of handelt, zoals het wiel de voet volgt van het dier dat (de wagen) trekt... Geluk volgt hem die met zuivere gedachten spreekt of handelt, zoals zijn schaduw die hem nooit verlaat.  
— ongetwijfeld.'*<sup>[2]</sup>

De mens is een product van de natuurwetten en geen kunstmatige schepping; in het verborgen domein van het denken zijn oorzaak en gevolg even absoluut en onveranderlijk aanwezig als in de wereld van zichtbare en materiële zaken. Een nobel karakter naar Gods evenbeeld ontstaat niet door gunst of toeval, maar is het natuurlijke resultaat van aanhoudende pogingen op de juiste wijze te denken, van een langdurig gekoesterde omgang met goddelijke gedachten. Op dezelfde wijze is een laaghartig en gemeen karakter het resultaat van het voortdurend koesteren van verachtelijke gedachten.

De mens creëert zichzelf en doet zichzelf teniet. In de wapensmidse van het denken smeedt hij de wapens waarmee hij zichzelf vernietigt. Maar hij vervaardigt ook de werktuigen waarmee hij voor zichzelf hemelse verblijven van vreugde, kracht en vrede bouwt. Door de juiste keuze van zijn gedachten en de juiste toepassing daarvan stijgt de mens op tot goddelijke volmaaktheid. Door misbruik en de onjuiste toepassing van gedachten

daalt hij af tot een niveau dat nog lager is dan dat van een dier. Tussen beide uitersten bevinden zich alle gradaties van de persoonlijkheid en de mens is de maker en de meester ervan.

Van alle schoonheid en waarheid die de ziel eigen is en die in dit tijdperk zijn hersteld en aan het licht zijn gebracht, is niets zo verblijdend of zo vervuld van een goddelijke belofte en een goddelijk vertrouwen als dit: de mens is de meester van zijn denken, hij geeft vorm aan zijn karakter en is de maker van zijn omstandigheden, zijn omgeving en zijn lot.

De mens beschikt over kracht, intelligentie en liefde en is meester over zijn eigen gedachten, hij heeft de sleutel tot elke situatie in handen en draagt dat transformerende en vernieuwende vermogen in zich waardoor hij van zichzelf kan maken wat hij wil.

De mens is altijd de meester, zelfs in zijn zwakste toestand en in zijn grootste verlatenheid. Maar in zijn zwakheid en verwording is hij een dwaze meester die alles wat hij bezit verkeerd beheert. Wanneer hij zich op zijn situatie begint te bezinnen en toegewijd begint te zoeken naar de wet waarop zijn bestaan is gegrondvest, wordt hij de wijze meester, die zijn energie intelligent bestuurt en zijn gedachten op vruchtbare wijze vormgeeft. Zo is een bewuste meester en de mens kan slechts zo worden door in zichzelf de wetten van het denken te ontdekken. Deze ontdekking berust geheel en al op inzet, zelfanalyse en ervaring.

Goud en diamanten worden slechts na langdurig zoeken en graven verkregen, en de mens kan elke waarheid die in verband staat met zijn wezen ontdekken, mits hij diep wil doordringen in de mijn van zijn ziel. Dat hij zelf zijn karakter scheidt, zijn leven vormgeeft en zijn lot creëert, kan hij wellicht onweerlegbaar bewijzen als hij zijn gedachten gadeslaat, beteugelt en wijzigt, de effecten ervan naspeurt op zichzelf, op anderen en op zijn leven en omstandigheden. Door geduldige oefening en onderzoek verbindt hij hierbij oorzaak en gevolg met elkaar. Waarbij hij gebruikmaakt van elke ervaring, zelfs van het nietszeggende, meest alledaagse voorval, als een middel om de zelfkennis te verkrijgen die gelijk is aan inzicht, wijsheid en kracht. In deze richting geldt als in geen andere de absolute wet dat ‘hij die zoekt, vindt; hij die klopt, zal worden opengedaan’. Want alleen door geduld, oefening en onvermoeibare volharding kan een mens de poort van de tempel der kennis passeren.

1. ‘For as he thinketh in his heart, so is he.’, Spreuken 23:7, King James Bijbel vertaling (1611).
2. Dhammapada: wijsheid van de Boeddha (3de druk 2014), Canto 1 De tweelingverzen, 1-2, Theosophical University Press Agency Den Haag



## Denkwijze en omstandigheden

De geest van de mens kunnen we vergelijken met een tuin die men of weloverwogen onderhoudt of die men laat verwilderen; maar of de tuin nu onderhouden of verwaarloosd wordt, hij kan niet anders dan vruchten voortbrengen en zal dat ook doen. Als er geen nuttige zaden in worden geplant, zal er een overvloed van nutteloos onkruidzaad in terechtkomen en dat zal blijven voortwoekeren.

Zoals een hovenier zijn grond bewerkt en vrij houdt van onkruid en de bloemen en vruchten kweekt die hij nodig heeft, zo kan een mens de tuin van zijn geest onderhouden. Hij kan alle verkeerde, nutteloze en onzuivere gedachten verwijderen en de bloemen en vruchten van juiste, nuttige en zuivere gedachten zo volmaakt mogelijk opkweken. Door dit na te streven ontdekt hij vroeg of laat dat hij de meesterhovenier is van zijn ziel, de bestuurder van zijn leven. Hij bemerkt ook in zichzelf de gebreken van zijn gedachten en begrijpt met toenemende nauwkeurigheid hoe de kracht van zijn gedachten en van de aspecten van

zijn geest werkzaam zijn bij de vorming van zijn karakter, zijn omstandigheden en zijn lot.

Denken en karakter zijn één... en daar het karakter zich slechts kan manifesteren en zich aan zichzelf kan onthullen door middel van de omgeving en de omstandigheden, zal altijd blijken dat de uiterlijke omstandigheden van iemands leven harmonieus in verband staan met zijn innerlijke toestand. Dit betekent niet dat de uiterlijke omstandigheden van iemands leven op welk moment dan ook een aanwijzing zijn van zijn karakter in zijn geheel, maar wel dat die omstandigheden zo hecht verbonden zijn aan een bepaald vitaal aspect van zijn denken dat ze onontbeerlijk zijn voor zijn ontwikkeling.

Ieder mens bevindt zich op de plaats waar hij is op grond van de wet van zijn wezen; de gedachten die hij heeft ingebouwd in zijn karakter hebben hem daar gebracht en in de ordening van zijn leven speelt het toeval geen rol; als het resultaat van een onveranderlijke wet. Dit geldt evenzeer voor hen die zich niet in harmonie met hun omgeving voelen als ook voor hen die er tevreden mee zijn.

De mens is een vooruitstrevend en zich ontwikkelend wezen. Hij is waar hij is opdat hij kan leren dat ontwikkeling mogelijk is; en nadat hij de spirituele les heeft geleerd die iedere situatie voor hem bevat, verdwijnt die situatie en maakt plaats voor andere omstandigheden.

De mens wordt door omstandigheden geteisterd zolang hij denkt dat hij het product is van uiterlijke omstandigheden,