

RYUSHUN KUSANAGI

DE
KUNST VAN
NIET
REAGEREN

HET GEHEIM VAN EEN
STRESSVRIJ LEVEN

Vertaald uit het Engels
door Vanja Walsmit

Ambo|Anthos
Amsterdam

Inhoud

INLEIDING • Een mindset om je te wapenen tegen de frustraties in het leven 9

HOOFDSTUK 1 • Eerst begrijpen, dan reageren 15

HOOFDSTUK 2 • Stoppen met oordelen 53

HOOFDSTUK 3 • Niet toegeven aan negatieve emoties 97

HOOFDSTUK 4 • Bevrijd je van het oordeel van een ander 127

HOOFDSTUK 5 • Concurreren, maar dan goed 157

HOOFDSTUK 6 • Een fundament voor je denken 203

Een mindset om je te wapenen tegen de frustraties in het leven

Het leven werpt ons constant van alles voor de voeten. Ieder mens heeft regelmatig het gevoel dat het allemaal te veel, te zwaar of niet eerlijk is.

Maar als ik je nou eens vertelde dat er een manier is om een einde te maken aan die dagelijkse frustraties?

Uiteindelijk zijn al onze zorgen en problemen terug te voeren op één onderliggende oorzaak. Wanneer je dat eenmaal beseft, zul je merken dat de oplossing zit in een simpele verandering van je mindset. En die mindset is precies wat ik je via dit boek wil meegeven.

Wat zijn eigenlijk die zorgen en problemen waar we in ons dagelijks leven tegen aanlopen?

- We voelen ons altijd gejaagd en onrustig, er is geen tijd om op adem te komen of dingen op een rijtje te zetten.
- We zijn ontevreden met ons werk en maken ons ongerust over de toekomst.

- We voelen ons gedeprimeerd na pech, een vervelende gebeurtenis of als er iets niet is gelukt.
- We zitten niet op dezelfde golflengte met de mensen om ons heen en dat geeft ons stress.

Op het eerste gezicht lijken dit hardnekkige, tijdrovende problemen, kwesties die we niet in ons eentje kunnen oplossen. Maar ik kan je vertellen: zo gecompliceerd zijn deze dingen niet.

Waarom niet? Ze komen namelijk allemaal neer op één ding: de manier waarop onze geest reageert.

Het is niet overdreven om te stellen dat de reacties van onze geest ons dagelijks leven bepalen.

Een voorbeeld. Je zit in de auto op weg naar je werk en je denkt: 'Niet wéér! Het staat helemaal vast!' Dat moment van frustratie kan je hele ochtend bederven. Iemand snijdt je af of dringt voor, en je voelt irritatie opkomen, of misschien zelfs woede. Of je moet straks een belangrijke presentatie houden en je denkt aan wat er allemaal mis kan gaan. Meteen stikt je adem en heb je een knoop in je maag. Dit zijn niet zomaar vluchtige gedachten, maar emotionele reacties die zich door je hele lijf verspreiden en die stress en angst oproepen. Of we nu met andere mensen praten, aan het werk zijn of gewoon buiten lopen: onze geest reageert voortdurend.

Alledaagse ergernissen, teleurstellingen, stressmomenten, gevoelens van spijt en zorgen over de toekomst groeien daardoor uit tot enorme frustraties.

Achter elk probleem schuilt een reactie van de geest. De manier waarop je geest wordt getriggerd, dát is de onderliggende oorzaak.

Het klinkt misschien simpel, maar voor al deze problemen is een fundamentele oplossing: stoppen met die onnodige reacties. Stel je voor hoeveel lichter het leven zou zijn als je die reacties achterwege kon laten!

Vaarwel onrust, somberte, boosheid, overbelasting, spijt van het verleden en twijfels over de toekomst. Zou dat geen enorme opluchting zijn? Je zou je vrij voelen, en geluk komt daardoor vanzelf binnen handbereik.

Mensen vatten dit vaak verkeerd op. Ervoor kiezen om niet te reageren is niet hetzelfde als je emoties onderdrukken, dingen negeren of onverschillig doen. Je laat je alleen niet meer sturen door reflexmatige reacties. Je drukt op de resetknop: je behoudt je innerlijke rust wanneer emoties als woede, angst of dat knagende gevoel dat je niet goed genoeg bent je beginnen dwars te zitten.

Hoeveel kopzorgen bezorgen we onszelf? Hoe vaak belanden we niet volkomen onnodig in een vervelende situatie doordat we een reactie vertonen die we beter achterwege hadden kunnen laten? Is het niet hoog tijd voor een manier van leven waarbij we die niet-helpende reacties overboord gooien en ons alleen bezighouden met wat er werkelijk toe doet?

De oude Indiase wijze Boeddha, de ‘ontwaakte’, kan ons deze kunst van het niet-reageren leren.

In wezen gaat het er bij de leer van de Boeddha om dat we de cyclus van pijn en lijden doorbreken door de onnodige reacties van onze geest een halt toe te roepen. Zijn methode komt in feite neer op twee dingen:

- Observeren hoe je geest reageert.
- Rationeel denken.

Bij *observeren hoe je geest reageert* kun je denken aan zitmeditatie (*samatha* of *zazen*) of de steeds populairdere mindfulness- en inzichtmeditatie (*vipassana*). En wat nou zo fascinerend is: als je aandachtig observeert hoe je geest werkt en reageert, worden die rusteloze gedachten vanzelf minder. Dit is een eenvoudige maar levensveranderende manier om je stress te verminderen en je stemming te verbeteren. In hoofdstuk 1 staan we hier uitgebreider bij stil.

Met *rationeel denken* wordt bedoeld dat je uitdagingen op een rationele en doelgerichte manier benadert. In dit boek willen we je simpelweg leren om niet op alles te reageren en zo te voorkomen dat je nog meer last van frustraties hebt. Dat bereiken we in vijf stappen:

- Ophouden met onnodig oordelen. Wat er ook gebeurt, haal jezelf niet naar beneden. (HOOFDSTUK 2)
- Jezelf bevrijden van de pijn die negatieve gevoelens zoals stress en zorgen met zich meebrengen. (HOOFDSTUK 3)

- Je niet druk maken om de mening van anderen en het leven leiden dat bij jou past. (HOOFDSTUK 4)
- Niet meer gefixeerd zijn op winnen of verliezen en jezelf niet meer vergelijken met anderen. (HOOFDSTUK 5)
- Streven naar een leven dat echt voldoening schenkt. (HOOFDSTUK 6)

Deze thema's, die voor ieder mens relevant zijn, onderzoeken we met de leer van de Boeddha in ons achterhoofd.

Het bijzondere van dit boek is dat het uitgaat van de wijsheid van het vroege boeddhisme, de oorspronkelijke leer die de Boeddha meer dan 2500 jaar geleden in het oude India verkondigde. Deze leer bevat talloze inzichten die ook nu nog actueel zijn, en in elk hoofdstuk van dit boek vind je helder vertaalde wijsheden van de Boeddha. Die zijn opgeschreven in begrijpelijke taal en bevatten voorbeelden die van toepassing zijn op het soort situaties waar wij in het dagelijks leven tegen aanlopen.

Het vroege boeddhisme bevat ontzettend veel praktische handvatten voor rationeel denken die in onze moderne wereld nog steeds relevant zijn – heel anders dan de religieuze ideeën die veel mensen met het boeddhisme associëren. Ik hoop dat je ontdekt dat deze praktische inzichten je dagelijks leven ingrijpend kunnen veranderen.

Het leven hoeft geen worsteling te zijn. Als we Boeddha's voorbeeld volgen, kunnen we toewerken naar een leven waarin we ons niet langer laten beperken door onnodige reacties. Wat de dag ook brengt, door helder na te denken kunnen we onze frustraties zien voor wat ze zijn en korte metten maken met onze zorgen.

Deze mindset legt de basis voor innerlijke rust, tevredenheid en waar geluk. Het is de allerbelangrijkste gewoonte die we onszelf kunnen aanleren als we meer voldoening willen halen uit ons leven.

Ryushun Kusanagi

HOOFDSTUK 1

Eerst begrijpen, dan reageren

Probeer niet tegen je zorgen te vechten, maar er begrip voor te krijgen

Er wordt wel gezegd dat zorgen nu eenmaal bij het leven horen. Maar heb je je weleens afgevraagd wat je zorgen eigenlijk precies zijn? Er zijn maar verrassend weinig mensen die dat goed onder woorden kunnen brengen.

Dat vage gevoel van ontevredenheid, het zeurende stemmetje in je achterhoofd dat zich afvraagt of je leven nou wel goed is zoals het is – dit soort gevoelens blijven we houden omdat we niet exact weten wat ons dwarszit. Of het nu frustraties op het werk zijn, ruzies binnen de familie of gevoelens als teleurstelling, woede of angst, we gaan eronder gebukt omdat we niet de juiste mindset hebben om ermee om te gaan. Daardoor blijven we eeuwig ontevreden.

De Boeddha helpt ons op weg om inzicht te krijgen in de zorgen waarmee we in ons dagelijks leven worden geconfronteerd. Zijn filosofie is samen te vatten in een simpel, logisch proces:

- 1 Zorgen bestaan.
- 2 Zorgen hebben een oorzaak.
- 3 Zorgen zijn op te lossen.

Met deze aanpak biedt de Boeddha ons een effectieve, rationele manier om elk probleem uit de weg te ruimen.

Begrip is de eerste stap

Wat zijn het eigenlijk voor soort gedachten die elke dag door ons hoofd spoken?

- Mijn werk is zinloos. Ik had er iets heel anders van verwacht.
- Mijn relaties met andere mensen lopen niet lekker. Alles voelt te veel.
- Mijn verleden achtervolgt me. Ik kan het niet van me afschudden, wat ik ook doe.
- Het lukt me niet over te brengen wat ik werkelijk voel. Dat bezorgt me steeds meer stress.
- Ik voel continu een soort onbestemde angst. Ik heb geen idee wat de toekomst voor me in petto heeft.

Komt dit je bekend voor? Tot overmaat van ramp werpt het leven ons nog allerlei onverwachte uitdagingen voor de voeten, zoals een ernstig ongeluk, een nare ziekte of problemen

binnen het gezin. We krijgen allemaal onze portie tegenslag te verwerken.

De Boeddha heeft deze menselijke worstelingen onderverdeeld in wat hij de acht soorten lijden noemt:

Het leven zelf is lijden.

Ouder worden is lijden.

Ziekte is lijden.

Doodgaan is lijden.

Moeten omgaan met mensen die je niet mag is lijden.

Niet samen kunnen zijn met degenen van wie je houdt is lijden.

Niet krijgen wat je wilt is lijden.

De voortdurende turbulentie in de menselijke geest is lijden.

DE EERSTE PREEK VAN DE BOEDDHA, HET GROTE DEEL

De Boeddha noemde lijden *dukkha*, een oude term uit het Pali die een combinatie is van de woorden *du*, moeilijkheid of hindernis, en *kha*, dat ruwweg ‘een onervulbare leegte’ betekent. In feite drukt *dukkha* het diepe gevoel van ongemak, pijn en ontevredenheid uit waarmee wij ons hele leven worstelen: het gevoel dat er altijd iets ontbreekt of dat iets net buiten ons bereik ligt, wat we ook doen.

Het bijzondere van de aanpak van de Boeddha is dat hij bereid is om de realiteit onder ogen te zien. Hij onderkent dat problemen nu eenmaal bij het leven horen – dat is zijn uitgangspunt.

Mis je iets in je leven, ga je ergens onder gebukt of weet je het even niet meer? Dat hoort erbij. De Boeddha ontkent deze gevoelens niet en gaat ze ook niet uit de weg, maar is er eerlijk en duidelijk over en moedigt ons aan om te onderkennen waar ze over gaan.

‘Maar is het niet nogal deprimerend om dat te moeten accepteren?’ denk je nu misschien. Zeker niet! Je hoeft je niet over te geven aan zwaarmoedigheid, het gaat erom dat je de dingen ziet zoals ze zijn. Iets begrijpen en je ergens bij neerleggen zijn twee compleet verschillende dingen. Het eerste brengt je verder, het tweede betekent stilstand. Als je uitspreekt dat je zorgen of problemen hebt, ben je niet verslagen; je bent je ervan bewust. Bewustzijn is de eerste stap naar verandering.

De meeste mensen voelen altijd iets van ontevredenheid. Ze gaan gebukt onder een ongemak waar ze niet precies de vinger op kunnen leggen. Dat gevoel houdt aan zolang we het niet volledig onderkennen. Maar zodra we dat wel doen, zodra we zeggen: ‘Ja, er ontbreekt iets,’ of: ‘Ja, ik worstel,’ maken we de sprong van passief lijden naar actief oplossen.

Als we begrijpen wat ís, begint de transformatie. Onderkennen dat je niet genoeg voldoening voelt en onopgeloste problemen met je meetorst, is geen teken van zwakte – het is de eerste stap in de richting van een oplossing.

Gelukkig laat de Boeddha ons precies zien hoe we dat moeten aanpakken.

Je problemen oplossen: een heldere, logische aanpak

Wanneer je eenmaal onderkent dat je een probleem hebt, kun je jezelf de volgende vraag stellen: ‘Wat is nu eigenlijk de echte oorzaak?’

Voor het wegnemen van lijden zijn volgens de Boeddha vier eenvoudige stappen nodig:

Het leven brengt onvermijdelijk lijden met zich mee.

Elke vorm van lijden heeft een oorzaak.

Dat lijden kan worden beëindigd.

Er is een methode om het te beëindigen.

DE EERSTE TOESPRAAK VAN DE BOEDDHA IN SARNATH,

DE VERZAMELING VAN THEMATISCH GEORDENDE LEERREDES

In het boeddhisme staan deze stappen bekend als de vier edele waarheden. Ze klinken misschien vanzelfsprekend, maar dat is het hem juist. Het boeddhisme is geen religie die van mensen verlangt dat ze iets klakkeloos aannemen of geloven. Het zal nooit zeggen: ‘Als je hierin gelooft, vind je verlossing.’ Het boeddhisme moedigt je juist aan om te gaan denken op een manier die je lijden kan opheffen. Met andere woorden: je leert anders naar het leven te kijken, op een manier die je echt innerlijke rust brengt.

De denkwijze van de Boeddha lijkt op hoe een arts te werk gaat. Allereerst zoek je uit wat het probleem is. Daarna verdiep je je in de onderliggende oorzaak. Tot slot volg je een behandelplan om de symptomen te verlichten en het evenwicht te herstellen. Daar is niets abstracts of mystieks aan. Het is een helder, stapsgewijs proces om de aard van het lijden in kaart te brengen en er een uitweg uit te vinden. Net als goede geneeskunde is het gebaseerd op zorgvuldige observatie en ervaring, en niet op geloof of dogma's.

Wat schuilt er echt achter de problemen op je werk en in je relaties?

Wat is dan precies die onderliggende oorzaak van lijden? Volgens het boeddhisme is dat *gehechtheid*: ons onvermogen om los te laten. We houden ons aan dingen vast, blijven hangen in verlangens, schuldgevoelens, woede of angsten. We klampen ons daar zo stevig aan vast dat we onszelf ongelukkig maken.

Maar bij nauwkeurigere bestudering van boeddhistische methodes die bedoeld zijn om ons van onze gehechtheid af te helpen – met name zit- of mindfulnessmeditatie – speelt er nog een diepere oorzaak.

Waarom is het zo moeilijk om dingen los te laten waaraan we gehecht zijn? Waarom blijven we steeds maar weer tegen kleine

en grote problemen aanlopen? Dat heeft allemaal te maken met één ding: onze automatische reacties.

In ons dagelijks leven reageren we voortdurend op van alles en denken we voortdurend over dingen na. We raken geïrriteerd als de dingen niet gaan zoals we willen. We worden nerveus bij de gedachte aan wat anderen van ons vinden. We blijven malen over fouten die we ooit hebben gemaakt en over wat we misschien verkeerd hebben gedaan. Dit zijn allemaal reacties van onze geest.

En waar draaien die reacties op uit? We schieten uit onze slof en maken de relatie kapot. We blokkeren zodra we druk voelen en presteren minder goed dan we zouden kunnen. We halen pijnlijke herinneringen op en hebben steeds meer spijt. We denken te veel na en overtuigen onszelf ervan dat we niet goed genoeg zijn.

Uiteindelijk zorgen deze reacties van onze geest ervoor dat we lijden. Niet gehechtheid is de oorzaak van lijden, maar hoe onze geest erop reageert.

Nu knik je misschien en denk je: 'Dát is het. Ik reageer continu op alles om me heen. En als ik anders reageer dan ik had gewild, raak ik gefrustreerd.' Dat komt doordat je reacties de ware oorzaak zijn van je lijden. De reflexmatige respons van je geest is verantwoordelijk voor je stress, je angst en alle problemen die op je pad komen.

Als er dus één ding is dat we elke dag moeten gaan doen, is het dit: geen energie meer verspillen aan al die onnodige reacties.

Oude wijsheid voor moderne problemen

Als we met een probleem te maken krijgen, zegt ons instinct dat we in het geweer moeten komen. We gaan de confrontatie aan met moeilijke mensen, frustrerende situaties en oneerlijke omstandigheden. We reageren, worstelen en doen onze uiterste best om dingen te veranderen. Om te winnen.

Maar de meeste problemen in het leven zijn geen dingen die je kunt winnen door het gevecht ermee aan te gaan. Hoeveel macht, geld of invloed je ook weet te verwerven, de realiteit laat zich niet sturen. Moeilijkheden en tegenslagen horen nu eenmaal bij het leven, daar komt niemand onderuit.

De Boeddha wees ons hier tweeënhalfduizend jaar geleden al op: lijden hoort onvermijdelijk bij het leven. Hoe je je ook verzet, sommige dingen gaan gewoon niet zoals jij wilt.

Wat is het alternatief? Wat dacht je van een slimmere, rationelere manier van leven?

Wil je daarvoor gaan, dan moet je ophouden met onnodig reageren.

Allemaal leuk en aardig, denk je nu misschien, maar hoe dóé ik dat? Gelukkig wees de Boeddha ons destijds niet alleen op het probleem, maar gaf hij ons ook een paar praktische, nuchtere handvatten om onze geest tot rust te brengen, helder te denken en ons lijden te beëindigen.

ISBN 978 90 263 7085 4

ISBN 978 90 263 7086 1 (e-book)

© 2015 Ryushun Kusanagi

First published in Japan in 2015 by KADOKAWA CORPORATION, Tokyo
Dutch translation rights arranged with KADOKAWA CORPORATION, Tokyo
through Emily Books Agency LTD., Taipei and Casanovas & Lynch Literary
Agency S.L.U., Barcelona

© 2026 Nederlandse vertaling Ambo|Anthos *uitgevers*, Amsterdam en
Vanja Walsmit

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining zijn niet toegestaan
Oorspronkelijke titel *Hanno shinai renshu* en *The Practice of Not Reacting*
Omslagontwerp Alexandra de Vries, op basis van het ontwerp van
Barbara Thoben

Omslagillustratie © Barbara Thoben, Cologne

Zetwerk Mat-Zet bv

Ambo|Anthos *uitgevers* vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en
verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie
van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier
waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen