

Krijg *grip* op je denken

Hoe je op een eenvoudige manier
innerlijke rust, liefde en geluk vindt

Herziene en uitgebreide editie

J O S E P H N G U Y E N

Vertaald door Nicole Seegers



ALTAMIRA

Inhoud

	Voorwoord bij de herziene en uitgebreide editie	9
	Inleiding – Wat je in dit boek zult ontdekken	12
1	Op zoek naar de belangrijkste oorzaak van lijden	19
2	De belangrijkste oorzaak van lijden	23
3	Waarom denken we?	33
4	Gedachten versus denken	37
5	Maar moeten we niet positief denken?	45
6	Hoe stoppen we met denken?	50
7	Praktische stappen om te stoppen met denken	56
8	Hoe kunnen we ons volledig ontplooien zonder te denken?	63
9	Hoe zit het met onze doelen, dromen en ambities?	67
10	Niets is goed of slecht	77
11	Zo volg je je intuïtie	80
12	Ruimte creëren voor inzicht	88
13	Mogelijke obstakels als je niet-denkend door het leven gaat	93
14	Onvoorwaardelijke liefde	100
15	En nu?	104

De praktijk	107
Innerlijk werk	109
Uiterlijk werk	119
Dagboek	126
Hulpmiddelen	129
Dankwoord	132

Voorwoord bij de herziene en uitgebreide editie

Ik schreef *Krijg grip op je denken* om mezelf te redden van mijn eigen geest. Ik kon me niet herinneren dat ik ooit in mijn leven een moment had gekend zonder chronische angst en bezorgdheid. Hoe ik ook probeerde mijn denken te veranderen, ik voelde me altijd hetzelfde: angstig, gefrustreerd en gespannen. Pas toen ik stopte met me tegen mijn geest te verzetten en probeerde er *inzicht* in te krijgen, begonnen dingen te veranderen. Wat ik ontdekte, veranderde mijn relatie met mijn geest voorgoed. Mijn ergste vijand werd mijn beste vriend.

Met het uitgeven van de eerste editie van dit boek was het mijn bedoeling om te delen wat ik had ontdekt en hopelijk anderen te helpen hun bezorgde geest los te laten. Als er slechts één iemand door geholpen werd, was het boek voor mij al een succes geweest.

Ik had nooit verwacht dat het boek in amper twee jaar tijd meer dan zevenhonderdduizend mensen in tientallen landen over de hele wereld zou bereiken en in meer dan veertig talen zou worden vertaald. Elke dag voel ik me overweldigd door dankbaarheid voor de enorme liefde waarmee het boek ontvangen is en de manier waarop lezers het massaal delen met hun

vrienden en familie. Ik kan alle lezers niet genoeg bedanken voor hun vriendelijkheid en ruimhartigheid.

Terwijl het boek zich bleef verspreiden, kreeg ik duizenden bedankjes en talloze vragen van lezers. Ik deed mijn best om er zoveel mogelijk te beantwoorden, en veel van de lezers die ik een berichtje terugstuurde, merkten op dat mijn antwoorden heel nuttig waren. Dus toen de gelegenheid zich voordeed, besloot ik het boek te herzien en uit te breiden om al deze goed doordachte vragen van lezers te beantwoorden. Het resultaat is hopelijk een boek dat lezers nog beter helpt tijdens hun reis op zoek naar innerlijke rust.

Deze herziene en uitgebreide editie bevat meer voorbeelden, gedachte-experimenten, stappenplannen en uitleg van veel onderwerpen waar lezers meer over wilden weten. Gedichten door het hele boek heen bieden de mogelijkheid om de ideeën in het boek vanuit een ander oogpunt te zien.

Een van de vragen die ik het vaakst kreeg, ging over hoe je deze ideeën praktisch moet toepassen in het dagelijks leven, dus heb ik een heel hoofdstuk toegevoegd waarin ik de lezers stap-voor-stap door een methode loods om ze te helpen op de eenvoudigst mogelijke manier te stoppen met negatief denken. Ten slotte bevat het boek ook praktische oefeningen om de lezers te helpen de lessen uit het boek beter te begrijpen en makkelijker naadloos in hun leven te integreren.

Ik hoop oprecht dat dit boek je evenveel helpt als het mij geholpen heeft. Dank je dat ik deze reis met je mag maken, en ik kan niet wachten om je op deze pagina's te ontmoeten.

Met al mijn liefde,
Joseph

de meesten van ons veranderen alleen
als de pijn van vasthouden aan waaraan we gehecht zijn
erger is dan de angst voor het onbekende

Inleiding

Wat je in dit boek zult ontdekken

‘We kunnen niet veranderen waar we ons niet bewust van zijn, en als we ons eenmaal ergens bewust van zijn, kunnen we niet anders dan veranderen.’ – Sheryl Sandberg

Je kent het gevoel wel.

Je gaat zitten om een eenvoudige werктаak uit te voeren en ineens word je overspoeld door onzekerheid en zelfkritiek. Waarom heb je dit niet eerder gedaan? Je bent niet goed genoeg; het gaat je waarschijnlijk sowieso niet lukken om de taak met succes af te ronden. Wat als mensen erachter komen dat je eigenlijk niet weet waar je mee bezig bent? Waarom hebben zij promotie gekregen en jij niet?

Tijdens een vergadering probeer je op te letten, maar het enige waar je aan denkt is dat je een hekel aan je baan hebt. Je wilt ontslag nemen en de droom waarmaken die je koestert, maar je weet dat jou dat nooit zou lukken. Dat gaat nooit gebeuren, en bovendien is het veel te riskant om je baan op te geven. Liever lijden in zekerheid dan leven met de angst van onzekerheid. Niet proberen is beter dan wel proberen en falen, toch?

Maar het is niet alleen je werk. Je wordt de hele dag door achtervolgd door deze manier van denken. Door een interactie

met een vriend beland je in een spiraal. Waarom zei je dat? Waarom is hij eigenlijk met je bevriend? Vindt hij je raar? Heb je iets verkeerd gezegd? Praat hij achter je rug om? Waarom ben je zo anders dan hij? Waarom is het zo moeilijk om vrienden te vinden? Wat als je uiteindelijk alleen blijft?

Zodra je thuis bent, scrol je door je mobiel en zie je tientallen perfecte posts, die je stuk voor stuk herinneren aan alles wat je niet hebt, hoe de wereld achteruitholt en dat iedereen een mooier leven leidt dan jij. Waarom heb je het gevoel dat je zo achterloopt? Waarom lijkt iedereen zijn leven op orde te hebben en jij niet? Wanneer gaat voor jou nu eens een keer alles op rolletjes lopen?

's Avonds ben je uitgeput. Je hebt de hele dag veel te veel lopen nadenken, analyseren en dubben over elk besluit dat je moet nemen. In bed lig je nog steeds te peinen. Je kunt niet slapen. Het enige wat je wilt is een moment rust. Om bevrijd te zijn van de bezorgdheid en het gepieker die je dagen beheersen, van de vicieuze cirkel van twijfel, schaamte en woede. Om de vreugde, voldoening en innerlijke rust te kunnen voelen die altijd net buiten je bereik lijken te liggen.

Maar zo'n verandering teweegbrengen lijkt onmogelijk. Dat probeer je je hele leven al, maar het mentale lijden dat je elke dag ervaart is geen spatje minder geworden. Je bent tot de conclusie gekomen dat het leven lijden is, meer niet.

Alles voelt hopeloos.

Maar dat is maar de helft van het verhaal. Het narratief dat je leeft, kun je veranderen wanneer je maar wilt, want het wordt op dit moment geschreven: door jou.

Het leven hoeft niet zo te zijn. Het leven is niet lijden. Lijden is een *onderdeel* van het leven, maar hoeft niet de boventoon te voeren.

Je bent niet wezenlijk stuk. Je bent geen probleem dat opgelost moet worden, maar een mens die begrepen hoort te worden. Als je jezelf leert begrijpen en leert inzien dat hoe jij het leven ervaart, in je hoofd wordt bepaald, kun je innerlijke rust vinden.

Hoe ik dat weet? Omdat ik hetzelfde heb doorgemaakt. Ik weigerde te geloven dat het leven niet meer was dan dat, dus wijdde ik het mijne aan de zoektocht naar een manier om een einde te maken aan mijn eigen psychologisch en emotioneel lijden. Tijdens die tocht heb ik meer vragen dan antwoorden gevonden.

Wat is lijden? Waarom lijden we? Wat is de belangrijkste oorzaak van lijden? Is er een 'uit'-knop voor dat soort gepeins? Hoe kunnen we stoppen met te veel nadenken? Kan iedereen innerlijke rust vinden of is dat alleen voorbehouden aan mensen die een bepaalde religie aanhangen, monnik worden of verlichting bereiken? Is het mogelijk om innerlijke rust te vinden, ongeacht wat ons in het leven overkomt?

Dit zijn de belangrijkste vragen die me ertoe brachten dit boek te schrijven: om mezelf te redden en hopelijk anderen te helpen dat ook te doen.

Ik heb dit boek geschreven om je te helpen zelf de antwoorden op die vragen te vinden en eindelijk de innerlijke rust te vinden waarnaar je op zoek bent.

Dat is een boutte uitspraak, ik weet het, maar ik heb er alle vertrouwen in dat je na het lezen van dit boek niet meer dezelfde persoon zult zijn als ervoor. Verandering is de enige constante in het leven. Groei is onvermijdelijk. Dus wie je ook bent, waar je ook vandaan komt, wat je achtergrond ook is, wat je ook gedaan hebt, of juist niet, ik weet in het diepst van mijn ziel dat je innerlijke rust, onvoorwaardelijke liefde, voldoening en volop vreugde in je leven kunt vinden.

wat je vasthoudt
bestendigt je werkelijkheid
wat je loslaat
creëert nieuwe mogelijkheden

1

Op zoek naar de belangrijkste oorzaak van lijden

‘Mensen vinden het moeilijk om hun lijden los te laten.
Uit angst voor het onbekende lijden ze liever,
want dat is vertrouwd.’ – Thich Nhat Hanh

Voordat we kunnen gaan onderzoeken hoe we een einde kunnen maken aan ons lijden, moeten we eerst begrijpen wat we onder lijden verstaan. *Lijden* is niet hetzelfde als *pijn*, en als je het verschil tussen die twee begrijpt, zul je beseffen dat wat er ook in je leven gebeurt, je niet emotioneel en psychologisch hoeft te lijden. Een boeddhistische les maakt dit verschil duidelijk.

Boeddhisten zeggen dat telkens wanneer we een negatieve gebeurtenis in ons leven meemaken, er twee pijlen op ons afkomen. Door een pijl geraakt worden doet zeer – die pijl is pijn. De tweede pijl is onze emotionele reactie op de eerste pijl, en vaak is die pijnlijker dan de eerste. Die tweede pijl is de oorzaak van ons lijden.

Boeddha legde uit: ‘In ons leven hebben we niet altijd de controle over de eerste pijl. Maar de tweede pijl is onze reactie op de eerste. De tweede pijl is optioneel.’

Met andere woorden, pijn is onvermijdelijk, maar hoe we op

die pijn reageren is aan ons, en die reactie bepaalt of we wel of niet lijden. Nu zeg ik niet dat de moeilijke ervaringen die we doormaken tussen onze oren zitten. Integendeel, elke dag overkomen mensen verschrikkelijke en trieste dingen. Wat ik wel wil zeggen is: ook al is het onvermijdelijk dat we pijn ervaren in ons leven, *lijden* is optioneel. En we kunnen leren om onszelf van dat lijden te bevrijden.

Toen ik het verhaal van de twee pijlen voor het eerst hoorde, was dat een openbaring. Ik kon daardoor op een andere manier kijken naar het lijden dat ik ervoer. Het probleem was niet de pijn zelf, maar mijn *reactie* op de pijn.

Dit gevoel van opwindning werd echter al snel gevolgd door een nieuwe golf van verwarring. Hoe kon ik er simpelweg voor kiezen om niet te lijden? Als het zo makkelijk was, zou níemand nog lijden.

Tijdens mijn zoektocht naar innerlijke rust kwam ik allerlei lessen, studies en methoden tegen die beloofden een einde te maken aan dit lijden. Ik las tientallen, zo niet honderden boeken, studeerde psychologie en filosofie, praatte met therapeuten en probeerde mijn gewoonten te veranderen: om vier uur 's ochtends opstaan, een veganistisch dieet volgen, voor meer structuur en discipline in mijn leven zorgen. Ik deed aan schaduwwerk, ademwerk, energiewerk, hypnotherapie, bestudeerde persoonlijkheidstypes, mediteerde dagelijks, deed spirituele retraites, volgde spirituele meesters en bestudeerde verschillende oude godsdiensten.

Alles wat je maar kunt bedenken, heb ik waarschijnlijk geprobeerd. Ik wilde zó graag een einde maken aan mijn eigen lijden. Sommige dingen hielpen me wel – en waarschijnlijk hebben ze jou ook geholpen – maar ze maakten geen einde aan mijn lijden. Ik voelde me elke dag nog steeds bezorgd, angstig, onvoldaan,

geïrriteerd, boos en gefrustreerd. Zelfs nadat ik alles had geprobeerd, had ik nog niet het gevoel dat ik dichterbij een oplossing was, en als ik eerlijk ben, voelde ik me nog reddeloziger dan toen ik begon. Ik wist niet meer wat ik moest doen, waar ik moest zoeken of met wie ik moest praten. Pas in mijn donkerste uur leidde een sprankje hoop me naar het licht.

Plotseling, na jarenlang zoeken, stuitte ik op een denkbeeld waarmee ik in één klap terug was bij de les van de twee pijlen en hoe ik kon voorkomen dat ik geraakt werd door de tweede, zodat ik niet meer emotioneel hoefde te lijden.

Het antwoord lag in begrijpen hoe onze geest werkt en hoe de menselijke ervaring ontstaat.

4

Gedachten versus denken

‘Stop met denken en maak een einde aan je problemen.’

– Lao Tzu

Gedachten zijn de energetische, mentale grondstoffen die onze geest gebruikt om de wereld te begrijpen en daar een weg in te vinden. Gedachten zijn neutrale observaties of inzichten die in ons hoofd opkomen. Een gedachte kost ons weinig inspanning en is iets wat simpelweg gebeurt. Het nadeel is dat we niet altijd de controle hebben over welke gedachten in ons opkomen.

Denken daarentegen is het oordeel of de mening die we over onze gedachten hebben. Denken kost veel energie, inspanning en wilskracht, en dat zijn eindige hulpbronnen. Je hoeft niet stil te staan bij elke gedachte die in je hoofd opkomt, maar als je dat wel doet, dan denk je.

Een simpele manier om het onderscheid tussen gedachten en denken te onthouden is dat *gedachte* een zelfstandig naamwoord is en niet iets is wat we doen, maar wat we *hebben*. Denken daarentegen is een werkwoord en is iets wat we *doen*. Het is het *actief bezig zijn* met onze gedachten.

Laten we een snel gedachte-experiment doen om het verschil te onderzoeken.

Wat is iets waarvan je droomt om te doen, maar nog niet gedaan hebt?

Stop even met lezen en wacht tot er een antwoord bovenkomt.

Laat de gedachte van wat je wilt doen op je inwerken en word je bewust van wat dat doet met je gevoel.

Laten we nu dieper graven. Wat moet er gebeuren om die droom werkelijkheid te laten worden? Wat zijn de redenen waarom je het nog niet hebt gedaan? Wat weerhoudt je ervan om de droom te verwezenlijken?

Welke gevoelens wekken deze vervolgvragen bij je op? Onderga deze emoties en kijk wat er in je bovenkomt.

Laten we nu eens kijken naar wat er gebeurde.

Toen ik je vroeg naar iets waarvan je droomde om te doen, was je antwoord een *gedachte*. Als het echt een droom van je was, voelde je je in eerste instantie waarschijnlijk geïnspireerd, euforisch, opgewonden.

Daarna vroeg ik je om verder na te denken over je antwoord, om te overwegen wat er moest gebeuren om die droom te verwezenlijken en wat jou daarvan weerhield. Merkte je een verandering in je energie nadat je over die vragen had nagedacht?

De kans is groot dat je je somber, teleurgesteld, gefrustreerd en misschien een beetje bang voelde. De antwoorden waren waarschijnlijk kritischer en negatiever dan je antwoord op de vraag wat je wilde doen.

Misschien heb je nagedacht over waarom het onmogelijk is, waarom je zou kunnen falen, wat andere mensen van je zouden vinden, waarom je niet goed genoeg bent om het te doen, of waarom het gewoon een luchtkasteel is.

Als deze oefening niets negatiefs bij je naar boven bracht, geeft dat helemaal niets. Het doel van het gedachte-experiment

was om je te leren herkennen wanneer een gedachte overgaat in denken en peinzen. Die verandering wordt bij ieder van ons door een ander scenario getriggerd, dus als dit niets bij jou teweegbracht, kun je je eigen gedachte-experiment doen: denk terug aan een situatie die ervoor zorgde dat je te veel ging nadenken, stel vast wat je eerste neutrale gedachte was en sta stil bij het denken dat daarna emotioneel lijden veroorzaakte.

Gedachten zijn intrinsiek neutraal. Maar zodra we gaan nadenken over onze gedachten komen we in een emotionele achtbaan terecht. Dat bedoel ik als ik zeg dat denken de belangrijkste oorzaak is van ons lijden. De eerste gedachte aan je droom veroorzaakte geen lijden, totdat je over de gedachte ging *nadenken*.

Het goede nieuws is dat het niet nodig is om over onze gedachten na te denken of om erover te oordelen. We denken misschien dat nadenken nuttig is, maar het is een illusie waardoor we negatieve, ongewenste emoties ervaren.

Het enige wat nuttig was en waar je iets mee opschoot, was de eerste gedachte die in je opkwam toen ik vroeg wat je heel graag zou willen doen. Al het denken van daarna hielp niet en was verwoestend.

Dit wordt nog duidelijker als je de scenario's op de volgende pagina's bekijkt. Let bij elk scenario op het verschil tussen de eerste reactie – de gedachte – en de negatieve overpeinzing die plaatsvindt als je begint na te denken over de gedachte.

Situatie	Gedachte	Denken
Voorval	Neutrale observatie of intuïtief idee	Negatief oordeel of verhaal over de gedachte
Het regent	Het regent.	Waarom overkomt mij dit altijd? Wat een ramp. Mijn dag is verknald.
Je bent ontslagen	Ik ben ontslagen.	Ik ben niet goed genoeg. Iedereen oordeelt over mij. Ik kom dit nooit te boven. Dit is oneerlijk.
Het is weekend en je overweegt wat je gaat doen.	Ik wil met een nieuwe creatieve hobby beginnen.	Dat is zonde van de tijd. Ik ben niet creatief. Ik ben er niet goed in. Andere mensen gaan over me oordelen.