

RYUNOSUKE KOIKE



The Practice of Not Thinking

De Japanse kunst van rust vinden
in een gehaaste wereld

RYUNOSUKE KOIKE

The Practice of Not Thinking

De Japanse kunst van rust vinden
in een gehaaste wereld

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



INHOUDSOPGAVE

Inleiding 10

DEEL 1.

Een denkziekte 15

Denken kan ons onwetend maken

Als we ons terugtrekken in ons brein neemt ons
concentratievermogen af 16

De drie verstorende emoties: verlangen, woede
en onzekerheid 18

Training om de geest te disciplineren op de juiste manier 23

Door je zintuigen actief te houden kun je een evenwichtige
geestestoestand bewaren 25

Geef je geest voldoening door te reageren op je zintuigen 27

DEEL 2.

Zo krijg je controle over je lichaam en geest **33**

*Stappen om een eind te maken
aan frustratie en onzekerheid*

I - SPREKEN **34**

Let op de toon van je stem als basis voor spraak 35

Arrogantie zet je ertoe aan mensen weerwoord te geven 37

Probeer je negatieve gedachten uit te schakelen 39

Als je je verontschuldigt, doe dan specifieke suggesties
voor verbetering 41

Zelfzuchtige excuses zullen de ander alleen maar meer pijn
doen 43

Een oprechte verontschuldiging zal de pijn van de ander
verzachten 44

Korte- en langetermijnbelangen die het brein verkeerd
interpreteert 46

Kwaadspreken over anderen zal uiteindelijk je hart
verduisteren 47

Maakt voortdurend liegen ons minder intelligent? 49

Dwing anderen niet om te luisteren naar je loze praat of
geroddel 50

De Japanse ziekte om te te vaak dankjewel te zeggen,
zal de geest ontwrichten 51

Om dankbaarheid te uiten zijn aanpassing en variatie nodig 53

II - LUISTEREN

57

Laat je niet 'hersenspoelen' door geluiden; wees je bewust van wat er gaande is 58

Stel je bewustzijn scherper af door je te focussen op onbestendigheid 60

Als je je oren opent voor de geluiden van de wereld, zal je wereld veranderen 62

Basisprincipes van communiceren: let op de pijnsignalen die anderen geven 64

Krijg je kritiek, let er dan op of degene die je bekritiseert pijn ervaart en geef jezelf ruimte om te ademen 67

Zo voorkom je dat manipulatieve informatie je geest binnendringt 69

III - ZIEN

74

Sterke beelden kunnen onze verstorende emoties voeden 74

Misvatting: 'Ik heb het moeilijk, maar zij niet' 76

Geef jezelf geen feedback op je observaties 78

Doe alsof je Boeddha bent - concentreer je met halfgesloten ogen 80

Wees je altijd bewust van je gezichtsuitdrukkingen 82

IV - LEZEN EN SCHRIJVEN **89**

Het verlangen geaccepteerd te worden kan geld opleveren	89
Verstorende emoties hopen zich op als je steeds meer wilt	93
Anonieme posts plaatsen op internet maakt ons schaamtelozer	95
Kwets iemands gevoel van eigenwaarde niet, zelfs niet met een informele e-mail	97
Observeer je emoties door een dagboek bij te houden	99

V - ETEN **105**

De mysterieuze werking van het brein: hoe meer we tegen onszelf zeggen we niet moeten eten, hoe hongeriger we worden	105
Leer hoeveel genoeg is	107
Eten zonder te denken	108

VI - SPULLEN WEGDOEN **113**

De angst om dingen te verliezen zal een last voor je worden	114
Je voedt de klesha van onwetendheid als je geen dingen weggooit	116
Oefen je in het loslaten van je bezittingen en bevrijd je van gehechtheden	119
Bevrijd jezelf van wat je ego opblaast: geld	120

VII - AANRAKEN **127**

Let op je tastzin als je je concentratie verliest	127
Probeer niet als een idioot te krabben als je jeuk hebt	130

VIII - KOESTEREN **135**

Overlaad anderen niet met advies 'voor hun eigen bestwil'	136
Laat je niet sturen door de behoefte anderen je mening op te dringen	138
Houd je empathie voor anderen in de hand	139
Vermijd emotionele achtbanen en koester een gevoel van compassie	141
Houd je aan de regels, anders zal je geest negativiteit aantrekken	143
Probeer je kinderen niet op te voeden door controle over ze uit te oefenen, maar met acceptatie	145
Koester de liefde in romantische relaties door middel van overtuigingskracht	148
Degene die in staat is toe te geven heeft de sleutel in handen	149

DEEL 3.

De vreemde relatie tussen het brein en de geest **157**

*Een gesprek tussen Ryunosuke Koike en
neurowetenschapper Yuji Ikegaya*

Pijn is de basis van het brein	158
Mensen voelen echt de pijn die anderen voelen	163
De wonderbaarlijk kalmerende invloed van geloof	165
Hebben we een vrije wil?	168
De Möbiusband - zelfloze verlichting	172
De nadelen van lachen en de effecten van glimlachen	173
Rusten de hersenen?	176
Concentratie is geen doel, maar slechts een middel	178

Beknopte overzichtstabel **183**

Hoe je je lichaam en geest onder controle kunt houden

Nawoord **185**

Ik wens je heldere, zuivere gedachten toe



INLEIDING

Alle mislukkingen die we ooit meemaken, kunnen worden toegeschreven aan overmatig denken en in het bijzonder aan de negatieve gedachten die in ons hoofd opkomen.

We kunnen de dag vol energie beginnen, onszelf voorhoudend dat we de hele wereld aankunnen. Maar ergens onderweg lijkt onze geest een eigen richting op te gaan en zegt hij ons rustiger aan te doen of helemaal te stoppen met onze bezigheden, omdat het te veel gedoe is. Of misschien waren we van plan tien minuten pauze te nemen en besluit onze geest er een uur van te maken.

Dit zijn slechts een paar voorbeelden die laten zien dat onze gedachten niet per se gestuurd worden door onze eigen vrije wil en dat ze ons naar negatief terrein kunnen leiden. Onze gedachten kunnen ons in de weg zitten en ons beletten te leven zoals we willen. Maar laten we er eens naar kijken vanuit een andere invalshoek: als we controle kunnen uitoefenen over onze geest, dan kunnen we misschien het constante denken stoppen dat in ons hoofd gaande is en ons gedrag bepaalt.

Het probleem is dat onze geest de neiging heeft te zoeken naar sterkere prikkels en op hol kan slaan als we dat toelaten. Omdat negatieve gedachten een veel sterkere invloed hebben op onze hersenen dan een mild, zacht geluksgevoel, is het moeilijk dat te voorkomen.

De afgelopen jaren was er sprake van een neiging over ons brein te praten met ontzag en dankbaarheid voor de werking ervan. Maar dit apparaat voor informatieverwerking dat we allemaal bezitten is een losgeslagen entiteit die stug blijft zoeken naar prikkels die gedachten oproepen, ongeacht de effecten die dat op ons heeft en het lijden dat erdoor ontstaat.

Het probleem is dat ons brein gedachten blijft produceren, zelfs als we willen stoppen met denken. Zo kan het heel goed blijven doorgaan met onophoudelijke gedachten als:

‘Oké, ik ga nu meteen stoppen met denken.’

‘Wacht even, ik had niet door dat ik nog steeds aan het denken was.’

‘O jee, het lijkt gewoon niet te gaan zoals ik wil.’

‘Nu ik erover nadenk: de maaltijd die ik gisteravond heb gekookt was niet erg goed gelukt.’

‘Ik begin honger te krijgen.’

We moeten gaan inzien dat we niet kunnen voorkomen dat deze hinderlijke ruis – stukjes informatie die ons uiteindelijk gewoon uitputten – onze gemoedsrust verstoort; dan pas begrijpen we hoe weinig bewust we ons zijn geweest van de gedachtestroom die regelmatig door ons hoofd zoeft. Wanneer we ons ervan bewust worden dat het ons is ontgaan hoe deze onstuitbare gedachten steeds weer in ons hoofd opduiken, gaan we beseffen dat we eigenlijk niet denken zoals we dachten dat we deden of graag zouden willen denken.

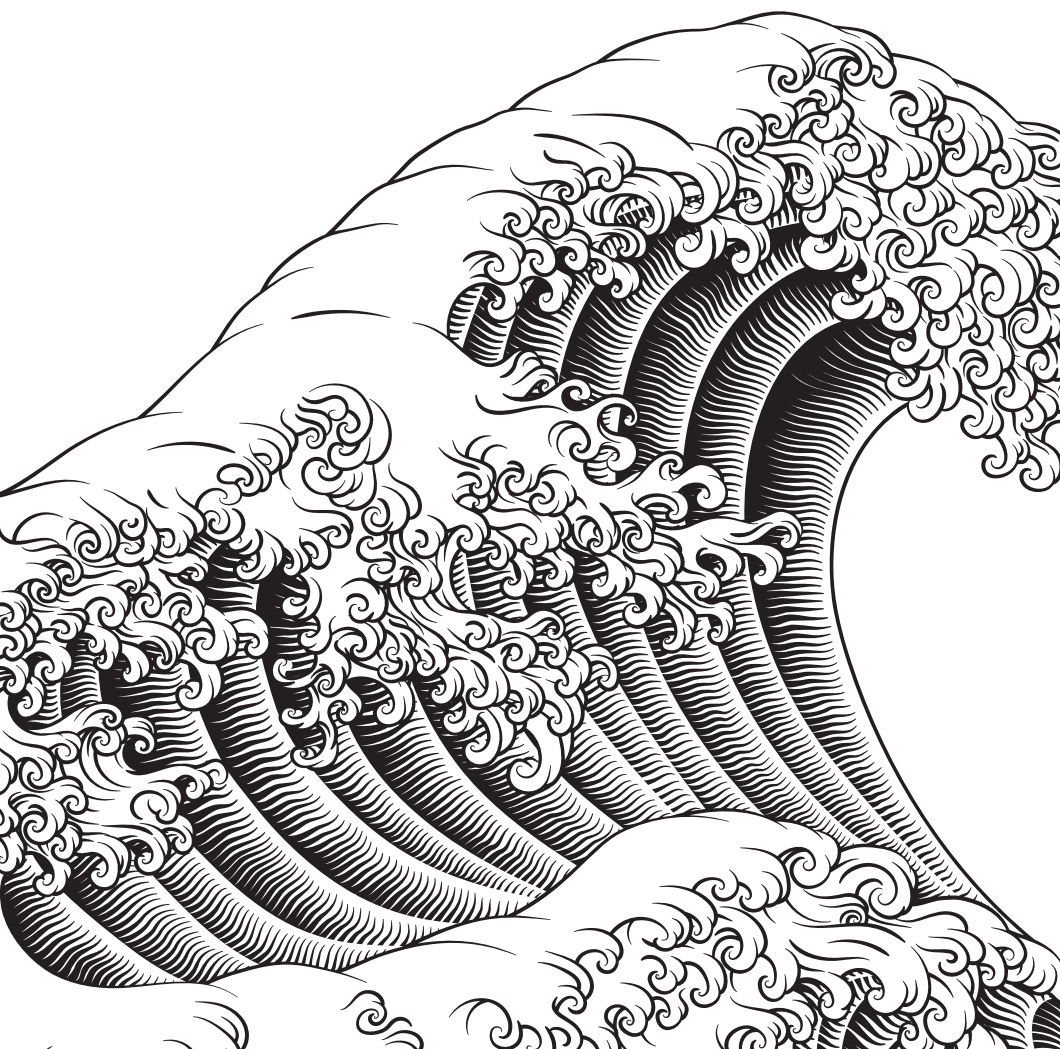
Dan is het misschien beter om maar niet te denken. Maar denken aan niet denken betekent alleen dat we nog meer denken en dat zal het denken niet stoppen. We kunnen proberen onszelf ervan te overtuigen dat we snappen wat er gebeurt, maar de enige manier om controle te krijgen over ons denken is ons erin oefenen ermee op te houden.

De technieken die ik in dit boek uiteenzet, opperen manieren om ons denken de baas te worden terwijl dat soms een eigen wil lijkt te hebben. Daartoe kunnen we onze vijf

zintuigen aanscherpen en onze waarneming van het fysieke versterken. We richten ons op de vijf zintuigen (zicht, gehoor, reuk, smaak en tastzin) en hoe we die in ons dagelijks leven gebruiken en gaan ermee oefenen ons denken onder controle te krijgen.

We denken vaak te veel omdat we er geen controle over hebben. Dat kan onze gedachten in verwarring brengen en onze geest minder scherp maken dan hij zou kunnen zijn. Ons doel is een eind te maken aan te veel denken, te voorkomen dat ons denken wordt geschaad door overbelasting en onze energie op te laden door ons te oefenen in de kunst van niet denken.

Hebben we dat eenmaal gedaan, dan zullen onze gedachten beslist glashelder en zeer geïnspireerd zijn.



1

EEN DENKZIEKTE

*Denken kan ons
onwetend maken*



ALS WE ONS TERUGTREKKEN IN ONS BREIN NEEMT ONS CONCENTRATIEVERMOGEN AF



Wij mensen denken constant. Denken wordt meestal beschouwd als een mooie eigenschap van de mensheid en we zijn geneigd te geloven dat we superieur zijn aan dieren omdat we denken. Maar is dat echt zo?

Het feit dat we denken vermindert volgens mij ons concentratievermogen, waardoor we soms gefrustreerd of uit koers raken. Laten we het de denkziekte noemen, een ziekte die ontstaat als gevolg van denken. En laten we eerst even de tijd nemen om hierbij stil te staan.

Er wordt vaak gezegd dat mensen tegenwoordig niet meer goed kunnen luisteren naar wat anderen te zeggen hebben. Misschien komt het doordat we wel eens gefrustreerd of boos zijn geworden als we wilden dat mensen naar ons luisterden en ontdekten dat geen woord van wat we zeiden tot hen was doorgedrongen. Waren ze zó ongeïnteresseerd?

Ze hadden de tijd genomen om met ons te praten, dus moesten ze in het begin wel enige interesse hebben gehad. Waarschijnlijk waren ze bereid te luisteren naar wat we te zeggen hadden, althans in het begin. Maar het gebeurt nogal eens dat zodra je je probleem met iemand begint te bespreken, er een heleboel irrelevante gedachten in het hoofd van de ander beginnen op te duiken. Misschien willen mensen je hun bereidheid om te luisteren tonen om je vertrouwen te winnen, of misschien doen ze alsof ze begripvol zijn zodat je hen zult zien als een geweldige persoon. Het is zeker niet het slechtste resultaat dat je kunt verwachten, aangezien de persoon er is uit consideratie voor jou. Maar mensen

kunnen er niets aan doen als andere gedachten in hun hoofd beginnen op te komen, zoals 'Ik heb nu enorm veel zin in een biertje' of 'Naar welke bar zal ik straks eens gaan?'

Als iemand die zen-meditatie beoefent, observeer ik de stroom van mijn gewaar-zijn gedurende lange perioden. Dan zie ik dat mijn geest continu en met enorme snelheid aan het werk is. Hij gaat ongelooflijk snel rond, verwerkt informatie en reist verder naar delen van mijn lichaam die verbonden zijn met de vijf zintuigen, zoals mijn ogen, waarmee hij zal kijken, of misschien gaat hij naar mijn oren en begint hij te luisteren. En dat alles gebeurt in niet meer dan fracties van seconden.

Tijdens deze korte momenten wordt informatie verwerkt. De geest kan van luisteren overgaan op kijken en dan van luisteren op denken, luisteren, kijken, weer luisteren en ga zo maar door. Hoewel we wellicht denken dat we alleen naar iemand luisteren, gaat er een enorme hoeveelheid informatie door ons hoofd, waaronder een heleboel zaken die vaak totaal irrelevant zijn.

Mensen die luisteren zonder er bijzonder op te letten wat een ander zegt, denken misschien dat ze alleen maar luisteren. Maar tegelijkertijd gaan er talloze stukjes informatie door hun hoofd. Dit zijn uiterst korte momenten waarop we ons favoriete eten of drinken zien of flarden van vreemde beelden die we in een droom zouden kunnen tegenkomen. Ze verschijnen zo snel dat we het niet eens doorhebben en ze verstoren het luisteren. Daarbij komt nog een enorme hoeveelheid omgevingslawaaï, samengebald in heel korte momenten, en onze concentratie begint (langdurig) te haperen.

Ik denk dat we rustig kunnen zeggen dat van al onze vermogens denken de grootste inspanning vergt. We gebruiken woorden om te denken, dus sluiten we ons op in het denkproces en vergeten onze andere vermogens. Het is daarom logisch dat hoe meer onze gedachten controle uitoefenen over ons brein, hoe minder informatie we kunnen

opnemen uit onze omgeving. We zijn ons soms niet bewust van wat er gebeurt en wat het betekent, omdat we onbewust heel veel energie steken in het denkproces.

We denken aan veel minder dingen als we ontspannen zijn. De hoeveelheid gedachten die we hebben en de tijd die we eraan besteden nemen toe als we verward zijn. Stel dat je naar een film kijkt en iets in je achterhoofd je blijft dwarszitten. Het zal meer ruis in je hoofd veroorzaken terwijl je probeert naar de film te kijken.

Wanneer we hand in hand lopen met een dierbare, vooral als het een partner in een langdurige relatie betreft, is er steeds een fysiek besef van aanraking dat onze geest registreert en ons ervan bewust maakt dat we elkaars hand vasthouden. Maar als we op dat moment nadenken over iets anders, zal het feit dat we hand in hand lopen niet echt lijken en raken we waarschijnlijk niet in de juiste stemming om ervan te genieten. Misschien denkt een van ons aan het werk en de ander aan iemand anders. We zijn bij elkaar en er is fysiek contact tussen ons, maar geestelijk zitten we heel ergens anders. Dat komt doordat we allebei vastzitten in ons brein.

DE DRIE VERSTORENDE EMOTIES: VERLANGEN, WOEDE EN ONZEKERHEID



Het is heel normaal opgeslokt te worden door onze gedachten en niet helemaal aanwezig te zijn in ons samenzijn met onze partner. Dat overkomt veel mensen. Denk eens terug aan het moment dat je je geliefde voor het eerst ontmoette. Alles aan jullie ontluikende relatie moet destijds fris en spannend zijn geweest. Meer specifiek: je zag frisse, nieuwe beelden van

die aantrekkelijke persoon en je hart begon sneller te slaan als reactie op de nieuwe prikkels. Je was afgestemd op die persoon, merkte de kleinste veranderingen op in zijn (of haar) kapsel, vroeg je af of hij zich verveelde als zijn gezicht toevallig even betrof en je zou snel iets interessants bedenken om over te praten.

Maar onze geest raakt er geleidelijk aan gewend informatie te ontvangen over die persoon. In werkelijkheid is het gezicht slechts één deel van hem of haar waarin razendsnel veranderingen optreden, maar we worden zoveel minder opmerkzaam dat het lijkt of de ander helemaal niet verandert. Dit gebeurt meestal als iemand ons begint te vervelen. We blijven dezelfde soorten informatie over die persoon oppikken, maar het is niet nieuw meer, niet spannend, en we beginnen te zoeken naar andere dingen die ons stimuleren.

Sommige mensen gaan dan op zoek naar iemand anders. Anderen daarentegen keren terug naar de ideale geliefde in hun gedachten, hoewel dat niet per se een man of vrouw hoeft te zijn; het kan ook iets zijn wat we graag willen doen. Dan gaan we helemaal op in die 'geliefde' (of dat nu een persoon is of niet) en doordat dit alles zich afspeelt in ons hoofd, nemen we de wijk naar ons innerlijk en beginnen de interesse te verliezen in de persoon die ooit het middelpunt van onze aandacht was.

Sommige mensen raken snel verveeld, terwijl het bij andere meer geleidelijk gaat. Deze verveling is sterk verbonden met wat we in het boeddhisme *klesha's* (letterlijk 'vergiften') noemen oftewel verstorende emoties. Ik zal even kort uitleggen wat dit zijn.

We ontvangen voortdurend verschillende soorten informatie via onze ogen, oren, neus, tong en lichaam (tastzin) en ons bewustzijn. Diverse impulsieve energieën van de geest reageren op zulke prikkels, waarvan de belangrijkste 'de drie vergiften' zijn: verlangen, woede en onzekerheid.

Verlangen verwijst naar de impulsieve energie in onze

Door minder te denken, kun je meer waarderen

In een tijd waarin we altijd 'aan' staan, is het een uitdaging om tot rust te komen. In *The Practice of Not Thinking* laat Ryunosuke Koike zien hoe je het eindeloze denken kunt doorbreken en ruimte creëert om het leven écht te ervaren.

Met toegankelijke oefeningen leer je je zintuigen te gebruiken zonder constant afgeleid te worden. Je ontdekt hoe je beter luistert, vriendelijker spreekt, dieper slaapt en meer aandacht aan het leven geeft. Stap voor stap ervaar je dat rust geen verre bestemming is, maar iets wat je dagelijks kunt oefenen.

Gun jezelf een moment van zen – en ontdek hoeveel er ontstaat wanneer je even niet denkt.



RYUNOSUKE KOIKE is een Japanse bestseller-auteur en voormalig boeddhistische monnik. Hij geniet internationale bekendheid door zijn toegankelijke boeken over zen en boeddhisme.



9 789043 943345 >

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen