

Krijg *grip* op je denken

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

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

Vertaald door Nicole Seegers



Inhoud

	Inleiding – Wat je zult ontdekken en hoe je alles uit dit boek haalt	9
1	Op zoek naar de belangrijkste oorzaak van lijden	13
2	De belangrijkste oorzaak van al het lijden	16
3	Waarom denken we eigenlijk?	24
4	Gedachten versus denken	26
5	Als we alleen kunnen voelen wat we denken, moeten we dan niet positief denken om een positief gevoel te hebben?	31
6	Hoe de menselijke ervaring ontstaat – de drie principes	36
7	Als denken de belangrijkste oorzaak van ons lijden is, hoe kunnen we dan stoppen met denken?	39
8	Hoe kunnen we ons volledig ontplooiën zonder te denken?	44
9	Als we stoppen met denken, hoe zit het dan met onze doelen, dromen en ambities?	47
10	Onvoorwaardelijke liefde en creatie	58
11	Wat doe je nadat je innerlijke rust, vreugde, liefde en voldoening in het nu hebt ervaren?	63
12	Niets is goed of slecht	66

13	Hoe weet je wat je moet doen zonder te denken?	69
14	Zo volg je je intuïtie	73
15	Ruimte creëren voor wonderen	82
16	Wat er gebeurt als je voortaan niet-denkend door het leven gaat (mogelijke obstakels)	86
17	En nu?	89
	Niet-denken: een samenvatting	93
	Dankwoord	III

Inleiding

Wat je zult ontdekken en hoe je alles uit dit boek haalt

Ik heb dit boek geschreven om je te helpen alles te vinden waarnaar je op zoek bent en antwoord te geven op alle vragen waar je al je hele leven mee rondloopt. Ik besef dat dit een bouté uitspraak is, maar je zult al gauw begrijpen waarom ik dit zo zelfverzekerd durf te zeggen.

Na het lezen van dit boek ben je niet meer dezelfde persoon als ervoor, daar ben ik tot in het diepst van mijn ziel van overtuigd. Verandering is de enige constante. Groei is een onvermijdelijk proces in het leven, en het bestaat niet dat je niet verandert door het lezen van dit boek.

‘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

Wie je ook bent, waar je ook vandaan komt, wat je achtergrond ook is, wat je ook gedaan hebt, of juist niet, of je nu status of rijkdom hebt of niet, van Mars komt of niet, je kunt innerlijke rust, onvoorwaardelijke liefde, totale voldoening en volop vreugde in je leven vinden. Ik verzeker je dat je geen uitzondering bent, al lijkt dat misschien wel zo. Liefde kent geen

grenzen. Een open geest en een gewillig hart – meer heb je niet nodig om alle antwoorden te vinden waarnaar je op zoek bent.

En ja, als je de inhoud van dit boek volkomen begrijpt, heeft dat uiterst praktische gevolgen en neveneffecten, zoals veel van mijn cliënten ervaren, bijvoorbeeld een twee- tot vijfmaal zo hoog inkomen, een exponentiële groei van je bedrijf, diepere en harmonieuzere relaties, het overwinnen van levenslange verslavingen, het spontaan verdwijnen van destructieve gewoonten, een betere gezondheid, meer vitaliteit en energie in het algemeen. Veel mensen die de principes in dit boek begrijpen, maken dit soort wonderen elke dag mee. En dit is nog maar het topje van de ijsberg. Als ik moest opsommen welke resultaten mensen dankzij dit inzicht hebben bereikt, zou meer dan de helft van dit boek alleen maar bestaan uit verhalen over dat soort dagelijkse wonderen.

Ik noem deze ‘externe’ resultaten eigenlijk liever niet, want daar gaat het in dit boek niet om. Deze fysieke tekenen zijn een neveneffect van een diepgaand inzicht in hoe onze levenservaringen werken. In werkelijkheid willen we externe resultaten zoals geld en invloed alleen omdat we bepaalde gevoelens willen ervaren, bijvoorbeeld liefde, vreugde, innerlijke rust en voldoening. We verlangen naar die gevóélens, niet naar de fysieke dingen, maar de valkuil is dat we denken dat die fysieke dingen ons die gevoelens geven. Het geheim ligt in het gevoel.

Dit boek helpt je waarheid naar boven te halen die je diep vanbinnen al kent en de gevoelens te ontdekken waarnaar je al je hele leven op zoek bent.

Laten we nu eens kijken hoe je dit boek het beste kunt door-nemen.

Lees het niet om informatie te vergaren, maar om inzicht te krijgen. Inzicht (of wijsheid) vind je alleen vanbinnen. Daarom

noemen we het in-zicht. Om alles te kunnen vinden waarnaar je in je leven op zoek bent, moet je in je binnenste kijken en de wijsheid ontdekken die je al in je hebt. Alle antwoorden liggen diep in je ziel verborgen. Dit boek helpt je alleen maar om op de juiste plek te zoeken. Ik heb echt bewondering voor mensen die nog altijd hopen dat hetgeen waar ze naar op zoek zijn ergens daarbuiten te vinden is. Dat betekent dat ze hoop hebben. Zonder hoop hebben we niets, dus het feit dat je dit nu leest, getuigt van jouw geloof, moed en kracht. Ik weet honderd procent zeker dat je zult vinden waarnaar je op zoek bent als je met die hoop in je hart doorgaat op het ingeslagen pad.

Ik wil duidelijk maken dat dit niet het enige boek is dat de waarheid bevat. De waarheid bevindt zich in alles en iedereen. Je moet voorbij de vorm (het fysieke) kijken om de waarheid (het spirituele) te kunnen zien en ervaren. De woorden in dit boek zijn niet de waarheid. Ze wijzen naar de waarheid. Kijk voorbij de woorden om zelf de waarheid te zien. De waarheid kan niet worden gerationaliseerd; ze kan alleen worden ervaren. De waarheid zit in een gevoel, en daarom kan ze niet in woorden geformuleerd worden.

Als je de waarheid wilt vinden, kijk dan voorbij de woorden en **ga op zoek naar een gevoel**.

Velen die de waarheid ontdekken, beschrijven het gevoel als totale innerlijke rust, onvoorwaardelijke liefde en een overweldigende hoeveelheid vreugde. Er zijn ook mensen die het beschrijven als het meest vertrouwde vreemde gevoel. Het voelt alsof je eindelijk thuiskomt. Ga op zoek naar dat gevoel en alles zal je duidelijk worden. In dit boek vertel ik je niets wat je niet diep in je hart al weet. Daarom is het een vertrouwd vreemd gevoel als je de waarheid ervaart.

Probeer niet om met je verstand achter de waarheid te komen,

dat lukt je niet. Zodra je haar gaat rationaliseren, glipt ze je door de vingers. Je ontdekt de waarheid niet door een of twee zinnen uit je hoofd te leren. Dat kan een kind ook, maar daarmee begrijpt het de waarheid nog niet. De waarheid dient zich aan in de vorm van een gevoel. Uit dat gevoel komen de wijsheid en de waarheid voort waarnaar je op zoek bent en die je zullen bevrijden. En dat is wat we uiteindelijk allemaal willen, toch?

Wat ik je in dit boek ga onthullen, lijkt eenvoudig. Bijna té eenvoudig, en je brein (ego) zal proberen ertegenin te gaan of het ingewikkelder te maken, omdat het denkt dat het niet zo eenvoudig kan zijn. Als dat gebeurt, wil ik dat je je herinnert dat de waarheid altijd eenvoudig is. Wat ingewikkeld is, kan altijd in kleinere onderdelen gesplitst worden. De waarheid kan niet in kleinere onderdelen gesplitst worden; daarom is het de waarheid, en daarom is de waarheid altijd eenvoudig. **Als je de waarheid wilt vinden, ga dan op zoek naar eenvoud.**

Lees dit boek met een open geest en met de zuivere intentie om de waarheid te ontdekken, en je zult alles krijgen waarnaar je op zoek bent.

Voor we verdergaan, wil ik mijn diepste dankbaarheid uitdrukken dat je hier bent en mij je tijd en aandacht wilt schenken. Dat zijn twee van de waardevolste levenskrachten die je aan een ander kunt geven, dus dank voor dat geschenk aan mij, dat je ook aan jezelf geeft. Vergeet nooit je eigen goddelijkheid, want alleen door onze goddelijkheid hebben we onze menselijkheid.

Met liefde en licht,
Joseph

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

Wanneer we over lijden spreken, moeten we een belangrijk onderscheid maken. Als ik het in dit boek over lijden heb, bedoel ik psychologisch en emotioneel lijden. Wat er ook gebeurt in je leven, je hoeft niet emotioneel en psychologisch te lijden.

Ik zeg niet dat alles wat we doormaken tussen onze oren zit of verzonnen is. Elke dag overkomen mensen verschrikkelijke en trieste dingen. Wat ik wel wil zeggen is: ook al ervaren we veel verdriet in het leven, lijden is optioneel. Met andere woorden, pijn is onvermijdelijk, maar we kiezen er zelf voor hoe we reageren op de gebeurtenissen en omstandigheden in ons leven, en dat bepaalt of we lijden of niet.

Boeddhisten zeggen dat telkens wanneer we een negatieve gebeurtenis in ons leven meemaken, er twee pijlen op ons afkomen. Fysiek door een pijl geraakt worden is pijnlijk. Door een tweede emotionele pijl geraakt worden (lijden) is nog pijnlijker.

Boeddha legde uit: ‘In ons leven hebben we niet altijd de

controle over de eerste pijn. Maar de tweede pijn is onze reactie op de eerste. De tweede pijn is optioneel.'

Toen ik dit citaat van Boeddha een paar jaar geleden hoorde, was ik in verwarring, want hoewel ik begreep wat hij bedoelde, had ik geen idee hoe ik dat in mijn eigen leven kon toepassen. Als iedereen kon kiezen tussen lijden en niet-lijden, geloof ik niet dat iemand met zelfs maar een greintje verstand ervoor zou kiezen om te lijden.

Hoe kan ik er gewoon voor kiezen om niet te lijden? Als dat zo gemakkelijk was, geloof ik niet dat er nog iemand zou lijden. Pas jaren later begreep ik waar lijden vandaan komt, waardoor ik het bij de bron kon stoppen.

Toen ik aan mijn reis naar zelfverbetering begon, kwam ik allerlei lessen, studies en methoden tegen die mensen kunnen helpen bij het overwinnen van hun problemen. Ik las tientallen, zo niet honderden boeken, studeerde psychologie, ging naar therapeuten, luisterde naar veel verschillende leiders, probeerde mijn gewoonten te veranderen, stond om vier uur 's ochtends op, veranderde mijn dieet, zorgde voor meer structuur en discipline in mijn leven, deed aan schaduwwerk, bestudeerde persoonlijkheidstypes, mediteerde dagelijks, deed spirituele retraites, volgde spirituele meesters en bestudeerde verschillende oude godsdiensten.

Alles wat je maar kunt bedenken, heb ik geprobeerd. Ik wilde zó graag weten hoe ik het lijden in mijn leven kon stoppen en hoe ik anderen kon helpen hetzelfde te doen. Sommige dingen hielpen me wel met kleine stapjes, maar maakten geen einde aan mijn lijden. Ik voelde me elke dag nog steeds buitengewoon onrustig, bang, onvoldaan, geïrriteerd, boos, gefrustreerd en zwaarmoedig. Zelfs na alles wat ik had gedaan, had ik nog steeds geen antwoord gevonden, en als ik heel eerlijk ben, voel-

de ik me nog reddelozer dan voordat ik aan die zoektocht was begonnen.

Ik voelde me doelloos, hopeloos en richtingloos. 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.

Na jarenlang zoeken trof ik onverwachts een van mijn eerste mentoren die me leerde hoe ik een coach kon worden, en hij vertelde me hoe ik mijn eigen lijden kon verlichten.

Om een einde te kunnen maken aan ons lijden, ontdekte ik, moeten we begrijpen hoe onze geest werkt en hoe onze ervaring ontstaat.

3

Waarom denken we eigenlijk?

‘Ik denk en ik denk en ik denk, ik heb me talloze keren út een toestand van geluk gedacht, maar ik heb mezelf nog nooit ín een toestand van geluk gedacht.’ – Jonathan Safran Foer, *Extreem luid en ongelooflijk dichtbij*

De mens heeft een verfijnd vermogen ontwikkeld om te rationaliseren, te analyseren en te denken, simpelweg omdat we daardoor makkelijker kunnen overleven. Ons verstand zorgt er op een fantastische manier voor dat we in leven blijven, maar helpt ons niet ons volledig te ontplooien. Het bekommert zich alleen om onze veiligheid en ons voortbestaan, maar maalt er niet om of we ergens voldoening of vreugde uit halen.

Ons verstand heeft tot taak ons te wijzen op potentiële gevaren in onze omgeving die mogelijk levensbedreigend zijn. Het doet zijn werk zo goed dat het niet alleen onze onmiddellijke omgeving afspeurt op dreigingen, maar ook onze voorraad eerdere ervaringen raadpleegt om hypothetische scenario's te bedenken en te voorspellen wat in de toekomst potentiële gevaren zouden kunnen zijn op basis van onze herinneringen.

Hier is helemaal niets mis mee. Het verstand doet eenvoudigweg waar het voor bedoeld is. Als we niet begrijpen dat zijn

enige taak is om ons te helpen overleven, worden we boos en raken we gefrustreerd. Maar dat komt door een onschuldig misverstand. De taak van ons verstand is ons in leven houden. De taak van ons bewustzijn is ons helpen voldoening te voelen. Je ziel is de enige reden waarom je überhaupt aan deze reis begonnen bent: om innerlijke rust, liefde en vreugde te vinden.

Je verstand heeft op een fantastische manier gedaan waar het voor bedoeld was, maar nu kun je het van zijn taak ontheffen, want we leven niet meer in een wildernis waar de dood overal op de loer kan liggen. Als we alleen maar ons verstand blijven gebruiken, blijven we altijd in een staat van vechten of vluchten, bezorgdheid, angst, frustratie, neerslachtigheid, woede, wrok en alle andere negatieve emoties, omdat het verstand denkt dat alles een bedreiging vormt voor ons bestaan. Als je vrij, gelukkig, tevreden en vol liefde wilt zijn, moet je stoppen met alleen maar naar je verstand te luisteren en daar voorbij te gaan door af te stemmen op iets veel groters, dat jou niet alleen zal helpen te overleven, maar ook volledig tot ontplooiing te komen.

4

Gedachten versus denken

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

Gedachten zijn de energetische, mentale grondstoffen waarvan we gebruikmaken om alles in de wereld te creëren. Zonder gedachten kunnen we niets ervaren. Het is belangrijk om te weten dat een gedachte een zelfstandig naamwoord is en niet iets is wat we dóén, maar wat we hébben. Een gedachte kost ons geen inspanning of kracht en is iets wat simpelweg gebeurt. We hebben ook niet de controle over welke gedachten in ons opkomen. Gedachten ontstaan uit een bron buiten onze geest – het universum, zo je wilt.

Denken daarentegen is de handeling van nadenken over je gedachten. Dat kost veel energie, inspanning en wilskracht (en dat zijn eindige hulpbronnen). Denken is het actief bezig zijn met de gedachten in je hoofd. Je hoeft niet bij elke gedachte stil te staan, maar als je dat wel doet, dan denk je.

Denken is de belangrijkste oorzaak van al ons psychologisch lijden.

Hoe zit het dan met positieve gedachten, vraag je je misschien af. Positieve gedachten, of gedachten die goed voelen, zijn niet een gevolg van denken. Ze komen voort uit onze natuurlijke

staat van innerlijke rust, liefde en vreugde. Ze zijn een neveneffect van een staat van zijn, niet van een staat van denken. In het volgende hoofdstuk gaan we hier dieper op in.

Laten we nu eerst een snel gedachte-experiment doen.

Ik ga je een vraag stellen, en het enige wat je hoeft te doen, is je bewust te zijn van wat je ervaart. Daarna zullen we kijken naar wat er gebeurde.

Mijn vraag is: welk droombedrag wil je per jaar verdienen?

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

Denk dan zo'n 30 tot 60 seconden na over dat antwoord.

Ga pas verder met de volgende stap als je goed je gedachten hebt laten gaan over hoeveel je wilt verdienen.

Vermenigvuldig dat bedrag nu met 5.

Wat vind je van dit nieuwe droombedrag als inkomen nu je het met 5 hebt vermenigvuldigd?

Neem weer minimaal 30 tot 60 seconden de tijd om je bewust te worden van hoe je je voelt als je daarover nadenkt, en kijk wat je nog meer denkt terwijl je deze emoties voelt.

Lees pas verder als je het bovenstaande gedaan hebt.

Oké, laten we nu eens kijken naar wat er gebeurde.

Nadat ik je had gevraagd welk droombedrag je per jaar wilt verdienen, kwam er binnen een paar seconden een antwoord in je op. Dat is een gedachte. Zie je hoe snel en gemakkelijk dat antwoord bovenkwam?

Daarna vroeg ik je over dat antwoord na te denken. Wat gebeurde er nadat ik dat had gevraagd?

Waarschijnlijk voelde het als een wilde rit in een achtbaan toen je over die gedachte ging nadenken. Dat is bij de meeste mensen zo.

Misschien dacht je dat je onmogelijk zoveel geld kunt verdienen, dat niemand in jouw familie zoveel verdient, dat je geen

idee hebt hoe je het zou moeten doen, dat het stom is om zoveel geld te willen, of dat je er hebzuchtig van wordt.

Ga na hoe je je voelde toen je over die gedachten nadacht.

Hoogstwaarschijnlijk voelde het niet zo geweldig, maar dat geeft niet, en ik zal je zo meteen vertellen wat je daaraan kunt doen.

Dit is een uitstekend voorbeeld van gedachten versus denken.

Als ik jou een vraag stel, is het honderd procent zeker dat er een gedachte in je opkomt.

Gedachten zijn niet intrinsiek slecht. Vergeet niet dat ze de energetische mentale grondstoffen zijn die we gebruiken om te creëren.

Zodra we gaan nadenken over onze gedachten komen we in een emotionele achtbaan terecht. We beginnen ze te beoordelen en te bekritisieren, en we ervaren allerlei verwarrende emoties.

Toen ik je vroeg hoeveel je wilde verdienen, kwam er een bedrag in je op. Die gedachte was neutraal en veroorzaakte geen emotionele beroering. Sterker nog, misschien voelde je je euforisch en opgewonden. Pas toen je ging nadenken over de gedachte aan hoeveel je wilde verdienen ervoer je emoties als onzekerheid, minderwaardigheid, angst, woede, schuldgevoelens, of wat je dan ook voelde.

Dat bedoel ik met ‘denken is de belangrijkste oorzaak van al ons lijden’. De gedachte aan hoeveel je zou willen verdienen veroorzaakte pas lijden toen je over die gedachte begon na te denken.

Het is niet nodig om over onze gedachten na te denken of om erover te oordelen. Daar hebben we niets aan. We denken misschien dat nadenken helpt, maar in werkelijkheid komen daardoor al die negatieve, ongewenste emoties bij ons boven en gaan we redenen bedenken waarom we iets niet kunnen doen of niet zouden mogen wensen.

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

Gedachten creëren. Denken verwoest.

Denken vernietigt, want zodra we over gedachten gaan nadenken, laten we daar onze eigen beperkende overtuigingen, oordelen, kritiek, programmering en conditionering op los en denken we aan eindeloos veel redenen waarom we iets niet kunnen doen of kunnen hebben.

Wanneer we niet denken, voorkomen we dat de eerste gedachte aan wat we willen creëren wordt bezoedeld door onze negatieve programmering en oordelen.

Als ik je zou vragen op welke manieren je je droombedrag zou kunnen verdienen, zouden er – als je lang genoeg wachtte – allerlei willekeurige gedachten in je opkomen over manieren waarop je het zou kunnen realiseren.

Dat zijn scheppende gedachten. Gedachten zijn intrinsiek oneindig en grenzeloos en bevatten positieve energie. Als je positieve emoties ervaart en je je lichter en energiek voelt, weet je dat je gedachten hebt die van het universum afkomstig zijn.

Zodra je gaat nadenken over de gedachten aan hoe je je droombedrag kunt verdienen, voel je je zwaarmoedig, begrensd en beperkt en word je overspoeld door massa's andere negatieve emoties. Dan weet je dat je aan het denken bent.

Ik gebruik mijn gevoelens als een interne radar die me vertelt of ik rechtstreeks gedachten uit het universum binnenkrijg of dat ik in mijn hoofd nadenk over mijn gedachten.

Je kunt alleen voelen wat je denkt, dus mijn gevoelens en emoties zijn als een intuïtief inwendig dashboard dat me vertelt of ik te veel denk of niet.

Als ik veel negatieve emoties heb, weet ik dat ik te veel denk. Ook daaruit blijkt dat we van nature gebouwd zijn om te slagen in het leven.

In onderstaande tabel vergelijk ik ‘gedachten’ met ‘denken’, zodat je ze makkelijker uit elkaar kunt houden in je hoofd:

Gedachten versus denken

Kenmerk	Gedachte	Denken
Bron	Universum	Ego
Gewicht	Licht	Zwaar
Energie	Grenzeloos	Beperkend
Aard	Oneindig	Beperkt
Waarde	Creatief	Destructief
Wezen	Goddelijk	Sterfelijk
Gevoel	Energiek	Gestrest
Emotie	Liefde	Angst
Geloof	Eindeloze mogelijkheden	Benauwend
Betekenis	Heelheid	Afgescheidenheid
Inspanning	Moeiteloos	Moeizaam

5

Als we alleen kunnen voelen wat we denken, moeten we dan niet positief denken om een positief gevoel te hebben?

‘We zijn altijd slechts één gedachte verwijderd van innerlijke rust, liefde en vreugde, die voortkomen uit een staat van niet-denken.’ – Dicken Bettinger

Eerder schreef ik over het principe dat we alleen kunnen voelen wat we denken. Ik was niet helemaal volledig. Een nauwkeurigere omschrijving is dat we alleen negatieve emoties kunnen voelen wanneer we denken.

We hoeven er niet per se naar te streven om helemaal geen negatieve gevoelens meer te hebben. Sommige negatieve emoties kunnen nuttig zijn, zoals angst voelen wanneer je besluit om in je eentje door een donkere, verlaten steeg te lopen.

Deze negatieve emoties zijn alleen nuttig voor ons als ons voortbestaan bedreigd wordt. Dus als we niet voortdurend te maken hebben met situaties van leven of dood, zijn negatieve emoties voor de meeste mensen eerder vervelend dan nuttig.

Vanaf nu gaan we uit van de context dat we geen strijd hoe-

8

Hoe kunnen we ons volledig ontplooiën zonder te denken?

‘Angst is denken zonder controle.
Flow is controle zonder denken.’ – James Clear

Ik ga je een vraag stellen die tot een inzicht zal leiden:

Welke gedachten gaan er door je hoofd wanneer je je allerbeste werk levert en volledig opgaat in wat je op dat moment aan het doen bent?

Wacht ongeveer 15 seconden tot er een antwoord naar boven komt. Lees dan pas verder.

Heeft het antwoord je nog geen inzicht opgeleverd? Dan stel ik je nog een vraag die je misschien een duwtje in de juiste richting geeft:

Wanneer je volop geniet van wat je aan het doen bent en er zo door wordt meegesleept dat je alle gevoel van tijd en ruimte kwijt bent (met andere woorden, wanneer je in een flow bent), welke gedachten gaan er dan door je hoofd?

Lees even niet verder en wacht tot er een antwoord naar boven komt (neem 30 tot 60 seconden de tijd om het inzicht tot je te laten doordringen).

Wanneer je je allerbeste werk levert en volledig in een flow

bent, wanneer je één bent met je werk, heb je op dat moment geen gedachten. En als je die wel hebt, stromen ze gewoon door je heen zonder dat je erover hoeft na te denken. Met andere woorden, de toestand waarin een mens een topprestatie levert, kunnen we omschrijven als de staat van niet-denken. Het lijkt misschien krankzinnig, maar we leveren ons beste werk wanneer we niet denken, en dat heb je zojuist zelf bewezen met je eigen ervaring.

Ik zal nog een voorbeeld geven om te laten zien dat dit waar is. Wanneer professionele of zelfs Olympische atleten met elkaar wedijveren, denk je dan dat ze over elk dingetje dat in de wedstrijd gebeurt nadenken, dat ze alles uittrenturen analyseren? Welke gedachten denk je dat er tijdens de wedstrijd door hen heen gaan? Wat denken ze? De atleten die de beste prestaties leveren, zullen zeggen dat ze op dat moment ‘in topvorm waren’. Deze ‘topvorm’ is de flow, of de staat van niet-denken.

In de Japanse cultuur bestaat een mooi woord voor dit verschijnsel: *mushin*. Deze term wordt veel gebruikt in de karatewereld en kan als volgt worden omschreven:

Mushin wordt bereikt wanneer de geest vrij is van willekeurige gedachten, boosheid, angst en vooral ego. Dat kan tijdens een wedstrijd zijn of in het dagelijks leven. Wanneer een karateka tijdens een wedstrijd *mushin* bereikt, heeft hij geen enkele losse of willekeurige gedachten, waardoor hij zonder aarzelen kan handelen en op de tegenstander kan reageren. Hij reageert zoals hij dat tijdens zijn lange training heeft geleerd. Hij vertrouwt niet op wat hij denkt dat zijn volgende stap zou moeten zijn, maar op zijn getrainde, instinctieve, onbewuste reactie.

Nadenken belemmert de prestatie van getrainde atleten. Dat geldt trouwens voor iedereen. Pas wanneer we gaan denken en te veel gaan analyseren beginnen we te aarzelen, te twijfelen, wor-