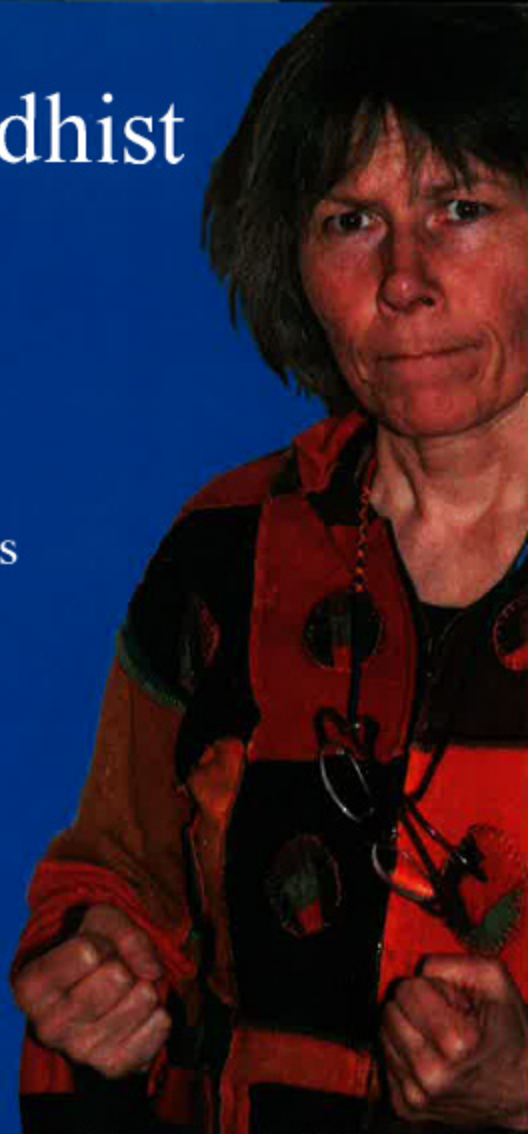


# Ook een boeddhist mag wel eens boos zijn

Boeddhisten en hun emoties

Inclusief interviews met  
Eveline Beumkes, Ineke Vrolijk,  
Han de Wit en William Yang



Mariët Mensink



## **Eveline Beumkes**

### **Bewust omgaan met emoties**

*Eveline Beumkes (1952) woont in een appartement in Amsterdam, maar zou graag aan zee wonen. We spreken elkaar in maart 2007 dan ook op het Zandvoortse strand over haar leven en de omgang met emoties. Eveline is psychologe en dharmalerares in de traditie van de Vietnamese zenleraar Thich Nhat Hanh. Zij stond aan de wieg van de Nederlandse sangha van Thich Nhat Hanh.*

Ik zie mezelf als een zeer bevoorrecht mens, want het werk dat ik doe - cursussen en begeleiding geven - sluit aan bij waar ik in geloof. Als kind heb ik me al afgevraagd: wat is de zin van het leven? Waarom ben ik er eigenlijk?

Toen ik elf, twaalf jaar was ben ik, denk ik, een tijd depressief geweest. Ik herinner me een periode waarin alles grijs was. In die tijd heb ik aan den lijve ervaren hoe het is als je het leven als leeg, als zinloos ervaart. De behoefte om zinvol bezig te zijn zit er al heel lang in, dat zit heel diep.

Toen ik ging studeren heb ik eerst aan een taal gedacht - Frans of Nederlands - maar dan heb je maar zo'n klein gebied waar je mee bezig bent. Uiteindelijk ben ik psychologie gaan doen omdat het me leek dat ik me dan met een heel groot gebied van het leven zou bezighouden en in mijn ogen het allerbelangrijkste gebied.

De eerste jaren van mijn studie was ik erg teleurgesteld. Fysiologie en statistiek waren niet wat ik zocht. Pas toen we een

practicum met communicatieve vaardigheden kregen en daarmee gingen oefenen, voelde ik dat ik op het goede spoor zat. Ik ging zien hoe bijna al mijn reacties gekleurd waren door mijn eigen belevingswereld en het was een openbaring voor me om te leren luisteren zonder te oordelen – om mijn oordelen tussen haakjes te leren zetten. Ik merkte dat er een heel ander contact ontstond met anderen, veel dieper, en dat was waar ik naar verlangde. Het vormde een tegenwicht tegen het gevoel van vervreemding waar ik in die periode vaak in rondobberde.

Dat communicatiepracticum heb ik twee keer gedaan omdat ik er zoveel van leerde en vervolgens ben ik het zelf gaan geven. Eerst aan pedagogiestudenten, als een soort stage. Toen ik een jaar later hoorde dat er bij Tandheelkunde net zo'n practicum was opgezet waar nog iemand voor gezocht werd, ben ik daar meteen op afgegaan. Ik werd aangenomen en heb er bijna tien jaar gewerkt. Wat ik echt leuk vond waren de postacademiale cursussen voor tandartsen. Die tandartsen kwamen omdat ze in de omgang met patiënten op problemen stuitten. De studenten aan wie ik les gaf, misten de praktische ervaring en hun motivatie om zich met communicatie bezig te houden was meestal minimaal. Na jaren werd ik het moe te proberen daar verandering in te brengen en op een dag heb ik de moed gevat om bij de universiteit weg te gaan.

Ik was toen al een tijd op zoek op spiritueel gebied en zo'n drie jaar daarvoor was ik, door het lezen van *The Miracle of Mindfulness*, bij Thich Nhat Hanh terecht gekomen. Nog voor ik het boek uit had vielen alle stukjes van de puzzel die ik tot dan toe bij elkaar gesprokkeld had op hun plaats. Wat hij leerde over 'leven in aandacht' ('mindfulness') was zo een-

voudig dat het voor mijn gevoel wel waar moest zijn. Na het lezen van dat boekje ben ik direct een paar weken naar Plum Village gegaan (de meditatiegemeenschap van Thich Nhat Hanh in Zuid-Frankrijk) en na mijn afscheid bij Tandheelkunde ben ik er gaan wonen (1988 – 1991).

Ik was achttien toen het *Rapport van de Club van Rome* uitkwam en de inhoud van dit rapport en van het boek *Dode lente* (van Rachel Carson) heeft mij jarenlang als een schrikbeeld achtervolgd. Sindsdien heb ik me veel zorgen gemaakt over het milieu. De angst voor wat er in de toekomst zou gebeuren hing voortdurend als een zwarte wolk boven mijn hoofd. Die angst heeft er sterk toe bijgedragen dat ik op zoek ben gegaan op spiritueel gebied, in de hoop een uitweg te vinden.

Etty Hillesum had mij - in haar *dagboek* - al laten zien dat die weg er was; dat het steeds lichter kan worden van binnen, ook al wordt het steeds donkerder om je heen. En toen ik Thich Nhat Hanh ontmoette wist ik dat hij die weg ook kende. Ik ben naar Plum Village gegaan omdat ik van hem wilde leren hoe ik vrijer kon worden, hoe ik kon leven zonder dat mijn leven steeds overschaduwde werd door angst.

Toen ik na drie jaar Plum Village weer terugkwam in Amsterdam wist ik eindelijk wat ik wilde in het leven: ik wilde me inzetten voor het milieu, voor de aarde. Het eerste wat ik deed was contact zoeken met Greenpeace, om daar aan de slag te gaan. Toen die poging mislukte moest ik een andere weg zien te vinden. Een paar dagen heb ik rond gelopen met de vraag 'Wat nu?' en toen viel het kwartje. Hoe meer ik er over nadacht, hoe meer ik beseftte dat de gedragsverandering die nodig is om de aarde een kans te geven alleen in gang gezet kan worden door een verandering in bewustzijn – en

ineens zag ik met grote helderheid dat mindfulness de sleutel is tot die bewustzijnsverandering. Meteen ook wist ik dat dat de weg was die voor mij open lag. Ik had net drie jaar bij Thich Nhat Hanh doorgebracht, en hoewel ik me er heel sterk van bewust was dat mijn mindfulnessbeoefening nog maar in de kinderschoenen stond, had ik er toch ervaring mee, en daar wilde ik iets mee gaan doen. In welke vorm wist ik op dat moment nog niet, dat is langzaam gegroeid. Maar de zekerheid waarmee ik wist wat ik wilde, gaf me een enorme rust en in de daarop volgende jaren heb ik daar veel kracht en energie uit geput.

Het eerste wat ik deed was boeken van Thich Nhat Hanh uit het Engels in het Nederlands vertalen en ook lezingen en retraites organiseren. Later heb ik de Stichting en het Centrum Leven in Aandacht (Amsterdam) helpen opzetten. Al die dingen waren nieuw voor me, maar het verlangen om iets bij te dragen hielp me om dingen aan te pakken die ik anders niet gedurfd had - zoals een zaal afhuren in de RAI en contracten sluiten waar veel geld mee was gemoeid.

Toen de *sangha* begon te groeien en anderen mijn taken overnamen kwam er voor mij ruimte om door te geven wat ik had geleerd. In 1994 had ik de *transmissie* ontvangen, en daarna begon ik meditatiecursussen te geven rond de *Vier Velden van Aandacht* en communicatiecursussen waarin ik mindfulness en communicatie met elkaar verbond: *Communiseren in aandacht*. Daar zijn in de loop der jaren het *Focussen* (van Eugene Gendlin) en de *Geweldloze Communicatie* (van Marshall Rosenberg) bijgekomen – twee methoden die in mijn ogen heel erg aansluiten bij de beoefening van mindfulness – en ook de cursus *Stressreductie door aandachtstrai-*

*ning (Mindfulness Based Stress Reduction)* van Jon Kabat-Zinn.

Het verlangen om de aandachtstraining te geven dateert al van 1991, vlak voor mijn vertrek uit Plum Village. In die tijd was het boek waarin Kabat-Zinn de training beschrijft net uitgekomen (*Full Catastrophe Living*). Een van de monniken gaf het me destijds in handen met de woorden: 'Dit is een leuk boek, dat moet je eens lezen.' Ik denk dat het in Plum Village verzeild is geraakt omdat er een voorwoord van Thich Nhat Hanh in staat. Toen ik het uit had wist ik: dit is het werk dat ik wil gaan doen, hier komt al mijn ervaring in samen: mijn psychologiestudie, het werken met groepen en mijn oefening in Plum Village.

Uiteindelijk ben ik eerst met het opbouwen van de sangha aan de slag gegaan en heeft het nog ruim tien jaar geduurd voor ik de aandachtstraining ben gaan geven.

Toen ik in 1988 de universiteit verliet en naar Plum Village ging, had vrijwel niemand in mijn vakgebied ooit van mindfulness gehoord en leek het alsof ik een zeer onwerelds pad aan het gaan was; nu blijkt dat heel anders uit te pakken. Het eerste jaar dat ik in Plum Village woonde waren we met z'n achten. Thich Nhat Hanh moedigde ons vaak aan om onze ervaringen met mindfulness creatief vorm te geven. Dichten en liedjes schrijven deed ik als kind al, en onder invloed van zijn uitnodigende woorden heb ik dat toen weer opgepakt. Zo heb ik eens een liedje gemaakt over het omgaan met gevoelens. Op zekere dag werd ik keer op keer meegezogen in een maalstroom van steeds dezelfde pijnlijke gedachten en gevoelens. De aanleiding was iets wat iemand kort daarvoor tegen me gezegd had. Ik hoefde maar aan die woorden te

denken of het was of ik prikkeldraad in mijn borst voelde. Na een tijdje zag ik hoe het proces zich steeds op dezelfde manier ontrolde. Ik werd mij er toen heel erg van bewust dat ik mij zelf dat prikkeldraadgevoel aandeed. Daar is toen een liedje uit geboren dat ik de rest van die dag eindeloos gezongen heb om mezelf eraan te herinneren dat ik VRIJ was, dat ik dat prikkeldraadgevoel niet HOEFDE te voelen. Dat liedje heet *The Realm of the Mind* en het gaat als volgt:

The realm of the mind is mine,  
I can choose,  
I can choose where I want to be...  
Both Heaven and Hell  
I know equally well.  
The choice is up to me.

Het rijk van de geest is van mij,  
Ik ben vrij.  
Ik kan kiezen waar ik wil zijn.  
Zowel hemel als hel  
Ken ik uitermate wel.  
De keuze is aan mij.

In die tijd was ik een boek van Thich Nhat Hanh aan het vertalen waarin hij schrijft over de 'discriminating mind', de neiging van onze geest om de werkelijkheid in stukjes te hakken en onszelf en anderen als van elkaar gescheiden te zien. Op momenten dat het prikkeldraadgevoel in me bovenkwam – omdat ik weer eens in mijn hamstermolentje van wrokgedachten was gestapt – was ik me heel erg bewust van een 'splitsende' energie in mezelf en dan zei ik in gedachten op constaterende toon, zonder dat er een veroordeling in doorklonk: 'This is the Mind of Division' ('Er is nu verdeeldheid

in me'). Dat werkte onmiddellijk. Ik wist meteen weer dat ik daar geen voeding aan wilde geven en ik liet die verongelijkte, haatdragende gedachten los. Zodra het prikkeldraadgevoel een beetje uit me weggevloeid was, zei ik: 'And this is the Mind of Love' ('En nu is er liefde in me') en dat voelde per ommegaande zoveel beter. Die woorden verzachtten onmiddellijk iets in me. Ze komen uit het boekje *In de geest van liefde* van Thich Nhat Hanh, dat in het Engels *Cultivating the Mind of Love* heet. Dat boekje gaat over de verbondenheid van alles, over het inzicht dat de dingen niet op zichzelf staan (zijn), maar voor hun bestaan volledig van elkaar afhankelijk zijn - 'interzijn', zoals Thich Nhat Hanh het verwoordt.

Hoe ik nu met gevoelens omga is een hemelsgroot verschil met vroeger. Ik zei al dat ik op jonge leeftijd een heel grijze periode heb meegemaakt. Somberheid, verdriet is lang de grondtoon gebleven. Tot ik Thich Nhat Hanh ontmoette heb ik daar veel gedichten over gemaakt. Dan spitte ik zo'n gevoel helemaal uit - als een varken wroette ik in de modder. Mijn intentie was om eerlijk te zijn en de waarheid niet te verdoezelen. Mijn moraal in die tijd was: 'Eerlijk is eerlijk, als ik me rot voel dan is dat gewoon zo en dan moet ik ook niet doen alsof het anders is ... laat ik er dan maar inzakken' en dat deed ik dan volop!

Door gedichten te schrijven over de gevoelens waar ik onder leed, was ik achteraf gezien aan één stuk door bezig die gevoelens te versterken. Ik besepte niet dat er een verschil is tussen het 'erkennen' en het 'voeden' van een onaangenaam gevoel. Vanuit de boeddhistische psychologie weet ik nu dat het alleen goed is (in de zin van 'heilzaam') om een pijnlijk gevoel naar boven te laten komen als je in staat bent er met

liefdevolle aandacht bij te blijven. Elke keer dat je dat doet verliest het dan iets van zijn intensiteit. Wanneer je daarentegen pijnlijke gevoelens vaak en lang aan de oppervlakte van je bewustzijn toelaat zonder dat er een bedding van liefdevolle aandacht is, versterk je die gevoelens alleen maar.

Wat ik leuk vind is dat modern hersenonderzoek ook in deze richting lijkt te wijzen. Onze hersens blijken te veranderen onder invloed van de input die ze krijgen. Gebieden die vaak geactiveerd worden ontwikkelen zich en gaan sneller reageren. Dit geldt niet alleen voor hersengebieden die betrokken zijn bij motorische vaardigheden, zoals pianospelen, maar ook voor gebieden die betrokken zijn bij emoties, zoals angst en depressie: alles wat je voedt (vaak herhaalt) groeit. Als je je niet bewust bent van wat je voelt, denkt en doet, voltrekt dit proces zich zonder dat je er invloed op uit kunt oefenen. Maar als je wéét wat je voelt, denkt en doet – en dat is mindfulness – krijg je de mogelijkheid om te kiezen wat je wel en niet in jezelf wilt voeden (ontwikkelen, versterken).

Vroeger wist ik niet hoe ik met pijnlijke gevoelens om moest gaan. Ik wist niet dat gevoelens, net als compost, kunnen transformeren, en dat er verschillende manieren zijn om dat proces op gang te brengen. Door wat ik van Thich Nhat Hanh geleerd heb en van het Focussen en de Geweldloze Communicatie beschik ik nu over een EHBO-koffertje voor zware tijden, met verschillende manieren om met pijn om te gaan.

Als ik om een of andere reden van slag ben is het eerste wat ik nu doe meestal loopmeditatie. Dat doe ik met alle liefde. Ik ga naar buiten, naar het park achter mijn huis en hoe ellendig ik me ook voel, ik zeg tegen mezelf: 'Zou je echt niet één stap in aandacht kunnen zetten? Alleen maar één stap, op je

inademing.' En dat lukt dan, altijd. En dan zeg ik: 'Kijk, nu heb je één stap gezet, nu gaat het ook lukken om een tweede te zetten.' Ik kom altijd opgeknapt van mijn loopmeditatie terug, hoe zeer ik ook uit mijn evenwicht was. De kunst is, heb ik gemerkt, om mijn aandacht, die zo graag andere kanten uit wil (in dit geval naar de pijn) telkens weer vriendelijk terug te roepen en helemaal te richten op de stap die ik zet. Dat is iets wat je met je wil kunt doen. Als je het echt wilt, dan kun je je aandacht verzamelen. Het kan op zo'n moment heel lastig zijn, maar het kan wel, dat heb ik vaak ervaren. Wanneer ik op die manier tot rust gekomen ben, kan ik mijn pijn verkennen zonder erin te verdrinken.

Wat ik ook doe als er pijnlijke gevoelens in me opkomen is ze erkennen door ze als het ware te begroeten wanneer ik ze opmerk. In plaats van er voor weg te lopen ga ik er naar toe; ik ga naar de plek in mijn lichaam waar het gevoel zich laat voelen. En als ik het op kan brengen probeer ik er met vriendelijke aandacht bij te blijven en te onderzoeken wat het precies is dat zo'n pijn doet. Ik heb gemerkt dat dat heel nauw luistert en dat de pijn van vandaag niet de pijn van gisteren is.

Onlangs is er een vriend van mij overleden en elke dag waren er tranen, maar elke keer ging het om een ander stukje pijn dat aanklopte (nou ja, op de deur bonsde) en gezien wilde worden. Telkens als ik de oorsprong van de pijn van dat moment had doorgrond en erkend, kwam er rust.

De principes van het *Focussen* helpen mij enorm om mijn gevoelens de ruimte te geven zich te ontvouwen, zodat ik ze beter kan leren kennen. Als zich een onaangenaam gevoel aandient is het eerste wat ik doe in mijzelf zeggen: 'Ik merk dat er iets in me is dat zich ... (b.v. verdrietig) ... voelt'. Ik

probeer dan ook de plek in mijn lichaam te lokaliseren waar het verdriet zich laat voelen. Vervolgens zeg ik letterlijk tegen mijzelf: 'En kijk maar of je dat verdriet al hebt laten weten dat je het hebt opgemerkt.' De formulering *ik merk dat er iets in mij is* zorgt er per ommegaande voor dat ik niet (meer) samenvaal met het gevoel: er is een waarnemend deel (*ik merk*) dat een ander deel (*iets in mij*) begroet. Het deel dat waarneemt, mijn mindfulness, kan nu bij het deel dat verdrietig is zijn en het gezelschap houden, zonder er mee samen te vallen. Zo voorkom ik dat ik in mijn verdriet of andere onaangename gevoelens gezogen word en erdoor overspoeld word. Tijdens dit hele proces ga ik steeds weer terug naar mijn ademhaling; ik volg mijn inademing en mijn uitademing de hele weg en houd mij er aan vast als aan een touw.

Of ik in *heaven* ben of in *hell* zag ik vroeger als een lotsbeschikking, nu weet ik dat ik een eigen aandeel daarin heb. Om de bereidheid te krijgen om naar mijn eigen aandeel in een rotgevoel te kijken, is een heel proces geweest. Jaren geleden heb ik een relatie gehad waarin ik veel geleden heb. Die relatie leek wel een vuurspuwende vulkaan – ik deed de ene kwetsing na de andere op. Het heeft mij, nog lang daarna, enorm veel moeite gekost om zelf verantwoordelijkheid te nemen voor de pijn die ik toen ondervonden had. Ik bleef hangen in (innerlijk) beschuldigen en ik vond dat ik daar goede gronden voor had. Langzamerhand ging ik zien dat ik er niets mee opschoot om het gedrag van de ander als de oorzaak van mijn pijn te zien. Ik mocht dan vinden dat ik gelijk had, maar daarmee loste de pijn niet op. Het werd mij duidelijk dat ik mijzelf daarmee gevangen hield in de slachtofferpositie. Uiteindelijk heeft het verlangen vrij te worden van die pijn het gewonnen. Ik ontdekte dat ik mijn vrijheid terugkreeg op het moment dat ik ophield met be-

schuldigen en zelf verantwoordelijkheid nam voor mijn gevoelens. Vanaf dat moment kwam er een proces van innerlijke heling op gang.

Als ik boos ben, als me onrecht wordt aangedaan naar mijn idee, heb ik nog steeds wel gemakkelijk de neiging de ander als de oorzaak van mijn onaangename gevoel te zien, maar ik herinner me nu sneller om mijn blik naar binnen te richten en daar op onderzoek te gaan. Vanuit het model van de geweldloze communicatie zoek ik de oorzaak van mijn boosheid nu in eerste instantie bij (een onvervulde behoefte in) mijzelf in plaats van bij (het gedrag van) de ander. Op die manier stap ik uit de slachtofferrol en geef ik mijzelf mijn vrijheid weer terug (en die is mij, *after all*, toch net meer waard dan mijn gelijk!) Aan het gedrag van een ander kan ik meestal weinig veranderen, maar mijn eigen behoeften kan ik herkennen en erkennen – en als ik dat gedaan heb keert de rust van binnen weer terug (zelfs als de behoefte niet vervuld is).

Waar ik erg blij mee ben is dat ik van Thich Nhat Hanh heb leren glimlachen naar mijn pijn. Wanneer ik de spiertjes rond mijn ogen en mijn mond ontspan en mijn gezicht zacht laat worden, heeft dat een effect op hoe ik mij van binnen voel: glimlachen roept een houding van mildheid in me op. Met die mildheid kan ik de pijn die aan de oppervlakte is gekomen gezelschap houden – 'omarmen', zoals Thich Nhat Hanh het uitdrukt.

Mijn moeder is een jaar ziek geweest voor ze overleed en in dat jaar heb ik voor haar gezorgd. Ik raakte heel erg uitgeput en soms had ik het gevoel dat ik niet meer kon. Op die momenten zocht ik toevlucht in glimlachen. Ik liet alle spiertjes in mijn gezicht zacht worden en glimlachte naar mijn moe-



heid, mijn wanhoop. Niet om die gevoelens te ontkennen maar juist om ze te erkennen, om ze ruimte te geven. Ik zie glimlachen echt als een oefening (een soort yogaoefening voor mijn gezicht) en ik doe het vaak terwijl ik op de fiets zit of terwijl ik in de rij sta of tijdens een (telefoon)gesprek: terwijl ik uitadem ontspan ik alle spiertjes in mijn gezicht. Ademen en glimlachen gaan voor mij hand in hand; het is de essentie van wat ik van Thich Nhat Hanh geleerd heb.

In het boek *Destructieve emoties*, van Daniël Goleman, Paul Ekman e.a. las ik laatst dat wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat ons hele lichaam zich aanpast aan de uitdrukking op ons gezicht, zelfs als de emotie alleen gespeeld is. Als een acteur boos kijkt bijvoorbeeld treden er fysiologische veranderingen op die normaal ook bij boosheid optreden. En door je gezicht tot een glimlach te plooiën worden de hersenen aangezet tot een activiteit die typisch is voor het gevoel van geluk. Ons gezicht is dus niet alleen maar een medium om iets uit te drukken, het is ook een middel om emoties te activeren, concludeert de onderzoeker, Paul Ekman.

In Plum Village heb ik geleerd om, als ik het geluid van de klankschaal hoor, even te stoppen met wat ik aan het doen ben en drie keer mijn ademhaling te volgen. De klankschaal klinkt meestal onverwacht en op het moment dat ik hem hoor merk ik vaak dat ik ver weg ben met mijn gedachten. Door mijn aandacht op mijn ademhaling te richten maak ik weer verbinding met mijn lichaam en met het nu. Op dat moment ben ik weer vrij om te kiezen waar ik mijn aandacht op richt. In mijn dagelijks leven is er geen klankschaal, maar er zijn wel andere geluiden zoals de telefoon en de kerkklok, en die gebruik ik als een signaal om even te stoppen en te ademen.

Vaak zeg ik dan in gedachten de eerste twee regels van een gedichtje van Thich Nhat Hanh dat ik lang geleden geleerd heb:

*Ik adem in en kom tot rust  
Ik adem uit en glimlach  
Thuisgekomen in het nu  
Wordt dit moment een wonder*

Afgekort zeg ik op mijn inademing 'rust' en op mijn uitademing 'glimlachen'. Ik gebruik ook een onaangenaam geluid, zoals de sirene van de brandweer of het alarm van de burens, als was het het geluid van de klankschaal.

Een tijd geleden heb ik de oefening om even te stoppen en te ademen en te glimlachen toegepast op het moment dat er een bepaalde gedachte in mij opkwam. Ik maakte mij toen ernstig zorgen over iemand. Het waren vruchteloze gedachten die me nodeloos naar beneden trokken en niets oplosten. Toen ik dat beseftte ben ik gaan ademen en glimlachen zodra die persoon mij voor de geest kwam. Na drie bewuste ademhalingen glimlachte ik hem in gedachten toe, wenste hem het beste, en richtte me dan bewust op iets anders. Op die manier kon ik voorkomen dat ik verstrikt raakte in gedachten waardoor ik me steeds akeliger ging voelen en die geen enkele zin hadden.

Niet lang nadat mijn moeder overleed is mijn vader overleden. Ik was erg dol op mijn vader en al jaren voor hij overleed had ik me voorgesteld hoe het zou zijn als hij er niet meer was. Dat leek me echt onverdraaglijk. Ik heb daar heel erg tegenop gezien. Ik dacht: hoe ga ik reageren als hij er niet meer is? Misschien ga ik wel helemaal onderuit.



Om dat te voorkomen heb ik direct na zijn overlijden een preventief programma opgesteld. Vanuit de boeddhistische psychologie wist ik dat je pijnlijke gevoelens op twee manieren kunt transformeren: (1) je kunt de confrontatie ermee aangaan en de wortel ervan opsporen en (2) je kunt de zaadjes van vreugde in jezelf water geven - dingen doen die je blij maken. Als je de zaadjes van vreugde water geeft en nieuwe zaadjes van blijheid in 'de aarde van je bewustzijn' plant, heeft dat een helende invloed op de zaadjes van pijn die daar ook zijn. Om pijn te transformeren hoef je hem dus niet altijd toe te laten in je bewustzijn en de confrontatie er mee aan te gaan. In die wetenschap dacht ik na het overlijden van mijn vader: ik ga ervoor zorgen dat ik niet alleen maar door pijn overspoeld word, maar ik ga ook bewust dingen doen die me een fijn gevoel geven, om de balans te houden.

Zo ben ik in die tijd pianoles gaan nemen - wat ik altijd al had willen doen, maar nooit gedaan had - en ik ben elke dag twee uur piano gaan spelen, improviseren voornamelijk. Ook heb ik met mezelf afgesproken om elke dag een uur te zingen. Ik hou van zingen en heb ook ervaren dat het een helende uitwerking op mij heeft. Ik had een cassettebandje met liedjes van een koor waar ik ooit bij gezeten heb. Die liedjes heb ik iedere dag gedraaid en dan zong ik mee. Daarnaast deed ik elke dag loopmeditatie in het park achter mijn huis. Die drie dingen had ik als regiem, als dieet. Het heeft heel goed gewerkt. Ik ging niet onderuit. Ik ken mezelf niet als erg gedisciplineerd, maar dit heb ik drie maanden volgehouden. Er was ook verdriet, maar dat was niet het enige. Op deze manier heb ik goed voor de balans in mijn leven kunnen zorgen.