



## Vrij van emoties – Bevrijd je zelf .. kan dat?

Op de voorpagina van het meinumner van KD werd mijn aandacht onmiddellijk getrokken door de kop “Doel van emotie ACTIE”. Emoties moeten geleefd worden volgens Marinus Knoope, en Ewald Wagenaar valt hem in zijn “Vooraf” hartstochtelijk bij. Hij doet er nog een schepje bovenop en schrijft dat het niet meevalt om die emoties te leven: het is een “worsteling”. Nu ben ik wel eens bij Byron Katie geweest, dus ik stel mij direct de vraag: is dat waar? Ja, veel mensen dénken dat het waar is. Ik hoor dat in de vele workshops en cursussen die ik volg, lees het in talloze boeken en zie het om heen. En dergelijke gedachten worden ook graag door mijn eigen grijze cellen – of waar gedachten ook vandaan mogen komen – geproduceerd. En toch .. ik begin steeds meer te zien in dat ene zinnetje van Ewald: “Eigenlijk is het zo simpel”. En het kan nóg simpeler zijn, té simpel om te kunnen dromen of geloven. Misschien hoeven emoties alleen maar waar genomen te worden. Om ze daarna vriendelijk weer uit te wuiven. Misschien zijn emoties slechts een stelletje schavuiten, dat zo z’n eigen methoden heeft om je als goede vrienden ongevraagd raad en adviezen te geven. Adviezen om te volgen? Tja, voor ons verstand (of in spiripopulaire termen, ons ego) wellicht wel. En voor wat rest als we onze gedachten niet meer geloven? Mij lijkt van niet. Het leven is simpel, ons denken maakt het ingewikkeld. En er is mij iets op mijn pad gekomen, dat elke dag

weer helpt om het ingewikkelde terug te brengen tot iets eenvoudigs. Sinds de kunst Jin Shin Jyutsu mij gevonden heeft en ik deze oeroude wijsheid dagelijks toepas op mijzelf (nadat ik eerst een tijd eigenwijs geen gehoor gaf aan het appèl), leer ik dat emoties kunnen oplossen, als zout in de zee. Simpelweg door mijn handen te gebruiken. Niet uit de mouwen voor bloed, zweet en tranen. Nee, zonder inspanning, moeiteloos. Want zo is het leven bedoeld: als vanzelf (die gedachte verkies ik wel te geloven). Zonder inspanning of bedoeling mijn vingers vasthouden om spanningen en emoties te laten wegsmelten, als sneeuw voor de zon. Vrij van emoties .. bevrijd. Is dat emotieloos? Verre van! Wel emotie-los, los van de verslaving, slaaf zijn van je emoties. Meester van je emoties. Die “slechts” een beweging op een thermometer zijn, een vriendelijk waarschuwing dat er iets is dat om aandacht vraagt, dat om harmonisering vraagt. De geoefende luisteraar kan de disbalans opheffen en de boodschapper is dismissed. En ben ik nu zelf zo’n meester? Ben ik emotie-los? Soms wel, vaak ook niet. Ik leer en daar heb ik veel plezier in. En dat plezier gun ik ook anderen (dat was een vernuftig verpakt ongevraagd advies, vooral niet geloven!) Wil je het uitproberen? Houd eens tien minuten je middelvinger vast als je boos bent (of als iemand in jouw omgeving boos is) en kijk wat er gebeurt ...

Henny Cramers

*In: Koorddanser, oktober 2010*