











Haemin Sunim bij Boekerij:

*Dingen die je alleen ziet als je er de tijd voor neemt*

*Houden van dingen die niet perfect zijn*

*Dingen die je alleen ziet als je er de tijd voor neemt:*

*40 inspirerende wenskaarten*

*Dingen die je hoop geven*

Haemin Sunim

# Dingen die je hoop geven

Veerkracht vinden in  
uitdagende tijden

Vertaald door Jonas de Vries



ISBN 978-90-225-9836-8

ISBN 978-94-023-2062-6 (e-book)

NUR 770

Oorspronkelijke titel: *When Things Don't Go Your Way*

Vertaling: Jonas de Vries

Omslagontwerp: Pinta Grafische Producties

Omslagbeeld: © Youngcheol Lee

Illustraties: © Kush Graphic

Vormgeving binnenwerk: Zeno Carpentier Alting

© 2024 Haemin Sunim

© 2023 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



# Inhoud

Inleiding	8
<b>1 Dingen die je hoop geven</b>	11
Het gaat niet goed met me!	12
Waarom zijn we ongelukkig?	32
Hoe denk jij over het universum?	54
<b>2 Als je hart pijn doet</b>	61
Afgewezen worden	62
De lente is voorbij	84
Mijn jaloezie, mijn lijden	104
<b>3 Als je je uitgeblust en vreugdeloos voelt</b>	111
Klein maar zeker geluk	112
Waar ligt jouw <i>querencia</i> ?	132
Rust vinden in een rusteloze geest	150
<b>4 Als je eenzaam bent</b>	157
Waarom zijn we eenzaam?	158
Een nieuw tijdperk van 'samen alleen'	180
Eenzaamheid zien voor wat het is	196

<b>5 Als je geplaagd wordt door onzekerheid</b>	201
De moed om 'Ik kan het niet' te zeggen	202
Mijn twee ikken	222
De pijn in onszelf	242
<b>6 Als verlichting nog moet komen</b>	249
Harmonieus samenleven	250
Je ware ik ontdekken	270
Rondo's grote reis	286
Bibliografie	292



# Inleiding

In een klein dorpje leefde eens een eenzame man. Op een dag werd er op zijn deur geklopt. Het bleek een zeer elegante vrouw, gekleed in de sierlijkste kledij en getooid met adembenemende sieraden. Overdonderd door haar schoonheid en zoete parfum vroeg de man vriendelijk wie ze was, waarop ze antwoordde: 'Ik ben de Godin van het Welbehagen. Ik ben gekomen om je welvaart, succes en liefde te schenken.' Verrukt liet de man de bezoeker binnen, waarna hij meteen een feest organiseerde ter ere van haar komst.

Even later werd er opnieuw geklopt. Dit keer zag de man een lelijke kol voor de deur staan, gekleed in lompen, en ze stonk bovendien. Na te hebben gevraagd wie ze was, zei ze: 'Ik ben de Godin van het Onbehagen. Ik breng armoe, tegenspoed en eenzaamheid.' De geschrokken man beval haar meteen te vertrekken, maar ze ging verder: 'Ik ga waar mijn zuster gaat. Als je wilt dat zij blijft, moet je mij ook binnenlaten.' Toen hij aan de Godin van het Welbehagen vroeg of dat klopte, knikte ze: 'We komen altijd met z'n tweeën. Je kunt niet mij accepteren en haar afwijzen.'

Dit verhaal uit de boeddhistische heilige tekst Nirvana Sutra maakt duidelijk dat voorspoed dikwijls tot teleurstelling en tegenslag leidt. Hoewel we graag willen dat het ons goed gaat in het leven, krijgen we geregeld te maken met tegenspoed. Maar zulke uitdagingen hebben een doel. Ze leiden tot persoonlijke groei en ontwikkeling, op intellectueel, emotioneel en spiritueel vlak. De mate waarin dat gebeurt, is doorgaans afhankelijk van de zwaarte van de omstandigheden. Door de pijn die we ervaren leren we om geduldig, moedig, empathisch en eerlijk te zijn.

Dit boek is gebaseerd op mijn persoonlijke ervaringen met tegenslagen en uitdagingen, die me meer inzicht in en waardering voor het leven hebben gegeven – en dat zeg ik als mens en als zenmonnik. In elk van de zes hoofdstukken komt een emotioneel moeilijke tijd aan bod en vind je drie essays met persoonlijke anekdotes en adviezen. Daarnaast heb ik een aantal korte, verhelderende aforismen opgenomen die wat meer licht werpen op mijn eigen inzichten en misstappen. Ik hoop dat deze inzichten je iets meer troost, hoop en zingeving kunnen bieden in moeilijke tijden. Moge ook jouw reis gezegend zijn met liefde en opbeurende momenten!



# 1

Dingen  
die je hoop  
geven

## Het gaat niet goed met me!

Kun je omgaan met lastige emoties? In plaats van dat je ze uit de weg gaat, ben je in staat hun aanwezigheid te dulden, om te ontdekken wat ze precies voor je betekenen?

Ik begrijp dat dit contra-intuïtief is – gevoelens van ongemak proberen we immers zo veel mogelijk te voorkomen. Maar ik wil dat je je intuïtie even laat voor wat die is en die lastige emoties een paar minuutjes alle vrijheid geeft. Probeer bijvoorbeeld te bedenken wat er allemaal kan gebeuren als je je teleurstelling, verdriet of pijn zou omarmen. In plaats van dat je het jezelf kwalijk neemt dat je zulke gevoelens koestert, of jezelf afleidt met tv of internet, wat zou er gebeuren als je ze zonder vooroordelen of weerstand bekijkt?

Lange tijd heb ik geworsteld met de angst in de steek te worden gelaten. Als iemand op het allerlaat-



ste moment een eetafspraak afzegde, zodat ik de hele avond op mezelf was aangewezen, of niet binnen 24 uur een tekstberichtje had beantwoord, werd ik overspoeld door angstgevoelens. Ik voelde me dan eenzaam en gespannen, alsof ik het helemaal in m'n eentje moest zien te rooien. Er spookten ook allerlei rampscenario's door mijn hoofd, bijvoorbeeld dat ik altijd alleen zou blijven. Ik ervoer dat als een duistere, existentiële leegte die me dreigde te overspoelen. Waarop ik die gevoelens probeerde te ontlopen door wanhopig op zoek te gaan naar geborgenheid en contact.

Ik schaam me er een beetje voor dat ik dit met jullie deel – ik ben immers een volwassen man, en een zenmeester bovendien. Maar zoals voor zoveel andere spirituele leraren geldt, is ook mijn reis begonnen met persoonlijk lijden. Zelfs na jarenlang op een zacht meditatiekussen te hebben gezeten, begreep ik maar niet waarom ik zo bang was om in de steek te worden gelaten, terwijl ik juist liefdevol was opgevoed door mijn ouders, die bovendien een goed huwelijk hadden. Maar na het succes van mijn boeken in Zuid-Korea namen mijn angsten alleen maar toe. Ik was bang dat mensen me de rug zouden toekeren voor iets wat ik zei of deed.

Wat op een gegeven moment ook gebeurde.

In de winter van 2020 trad ik op in een Koreaans tv-programma over het dagelijks leven van bekende mensen. Ik vertelde over hoe ik mijn dag begon, met

meditatie en gebed in de kleine woning die ik al vijf jaar deelde met mijn bejaarde ouders. Ik had het huis voor hen gekocht met de royalty's van mijn boeken en het eigendom vervolgens overgedragen aan mijn boeddhistische orde. Maar toen het programma was uitgezonden, begon een kleine groep mensen me te bekritisieren vanwege het feit dat ik van het monniksideaal van bezitloosheid zou zijn afgestapt, zonder te begrijpen wat het leven als monnik in Korea nu echt betekende. Want onderdak of een pensioen is zeker geen gegeven in dat land. De meesten van ons moeten dat zelf regelen.

Sommigen begonnen geruchten te verspreiden dat mijn huis te luxe was en dat ik Ferrari's en Porsches zou bezitten. Frustrerend, aangezien het huis in elk opzicht uitermate bescheiden was en ik indertijd niet eens een Koreaans rijbewijs had. Erger nog, een bekende westerse monnik – tevens een bekend auteur in Korea – viel me aan in een aantal Facebookberichten waarin hij me wegzette als 'parasiet' en 'nepmonnik' zonder kennis van het 'ware' boeddhisme. Zijn berichten werden enkele dagen uitgemolken in alle grote Koreaanse mediakanalen, hopen op een vinnige reactie van mijn kant, om zo nog meer sensatie te creëren. Maar omdat ik me op de vlakte hield, begonnen steeds meer mensen zich achter die bekende monnik te scharen.

Ik had al vaker tegenslag gekend in het leven, maar dit keer wist ik er even geen positieve draai aan te ge-

ven. Ik was geschrokken, lamgeslagen, diep gekwetst. Mijn ergste nachtmerrie was bewaarheid geworden. Ik voelde me verraden door mijn medemonnik en in de steek gelaten door mensen die mijn werk eerder nog hadden gewaardeerd.

Toen ik eenmaal begonnen was aan mijn reis om monnik te worden, zag ik dat – naïef als ik was – als een streven naar morele perfectie, waarbij je negatieve emoties zoals woede, afgunst, angst en wereldlijke verlangens moest zien af te zweren. Ik onderdrukte die gevoelens dan ook onbewust en deed alsof ik ze was ontstegen. Maar inmiddels heb ik geleerd dat het beter is om je volledige zelf te accepteren, inclusief de negatieve of duistere kanten. Spirituele verlichting is niet mogelijk als je al je latente emotionele problemen en trauma's negeert. Negatieve emoties hebben ons immers belangrijke lessen te leren.

Veel vrienden en familieleden hebben me sindsdien gevraagd hoe ik me nu eigenlijk voelde in die moeilijke periode. Aanvankelijk antwoordde ik dan dat het 'wel ging'. Maar dat was niet waar. Voor het eerst in mijn leven wist ik niet wat ik moest doen, was ik de weg kwijt. Het was een periode waarin mijn spirituele harnas danig op de proef werd gesteld.

Dus in plaats van mezelf beter te willen voelen, gaf ik mezelf toestemming om te zeggen dat het níét goed ging. Ik nam me voor om mijn problemen te omarmen,

om vriendelijk te zijn voor mezelf en voor anderen zonder die gevoelens te ontkennen. Ik stond mezelf toe om te voelen wat ik voelde, zonder dat te willen veranderen.

Toen ik eenmaal ruimte had gemaakt voor al die onverwerkte emoties, ontdekte ik de energie van al die woede in mijn lijf. Want die woede brandde als een verzegend vuur, met name in de borst en keel. Ik schreeuwde het uit in mijn kamer en gaf de woede nog meer ruimte door middel van dagboeknotities, danstherapie, bergbeklimmen en gesprekken met goede vrienden. Na een maand of twee met mijn woede te hebben geleefd stond ik mezelf toe om diep verdriet te voelen, om respect te hebben voor dat deel van mezelf dat het gevoel had zojuist te zijn overleden. Tot slot, na vele dagen van woede, eenzaamheid en tranen, bevond ik me enkel nog in het gezelschap van angst.

In mijn dagboek vroeg ik aan mezelf waar ik precies bang voor was. Aanvankelijk luidde het antwoord: 'Ik ben bang om niet te kunnen zorgen voor degenen die van mij afhankelijk zijn, zoals mijn bejaarde ouders, mijn petekind en mijn assistenten, medewerkers en hun gezinnen.' Toen vroeg ik opnieuw waar ik nu eigenlijk bang voor was. Na een moment van stilte ervoer ik een flashback. Ik was een kleine jongen, wanhopig op zoek naar zijn moeder op een drukke markt. Ik was doodsbang en in paniek. Volwassenen spraken me aan. 'Waar is je moeder? Ben je haar kwijt?' Op een gegeven moment

nam een oude vrouw me bij de hand. Ze zei dat ze me naar mijn moeder zou brengen en schoorvoetend liep ik met haar mee. Bij haar thuis zag ik alleen een enge man, maar niet mijn moeder. Ik voelde dat er iets niet klopte en rende weg door de openstaande deur, terug naar de markt. Na nog enige tijd daar te hebben rondgelopen zag ik eindelijk mijn moeder, die wanhopig naar mij aan het zoeken was.

Eindelijk snapte ik waarom ik al die tijd zo bang was geweest om in de steek te worden gelaten: het bleek een onderdrukt trauma uit mijn vroege jeugd. Al die tijd had ik geen acht geslagen op dat doodsbanige jongetje dat afgesneden was van zijn enige bron van liefde, warmte en geborgenheid. De duistere leegte die ik ervoer, vertegenwoordigde de enge, betekenisloze wereld van dat jongetje zonder zijn moeder. Ik begreep nu waarom ik mijn ergste nachtmerrie had moeten herbeleven. Het was allemaal onderdeel van een reis om dat kleine jongetje terug te zien en om dat deel van mezelf te accepteren dat ik tot dan toe niet had durven accepteren. Ik haalde diep adem en sprak dat jongetje toe: 'Ik weet nu wie je bent. Ik zal altijd bij je blijven en je nooit meer alleen laten. Ik accepteer je en heb je lief met heel mijn hart.'

Vaak loopt het leven anders dan je had gedacht. Als we te maken krijgen met tegenslag, ervaren we pijnlijke emoties. Als dat nu ook voor jou geldt, besef dan dat

aan elke moeilijke periode een eind komt, hoe overwel- digend en angstwekkend ze ook is. Je bent sterker en wijzer dan je denkt.

Zodra de storm gaat liggen – wat zeker zal gebeuren – moet je de neiging weerstaan om meteen weer verder te gaan met waar je mee bezig was. Gun jezelf de tijd om je gevoelens te onderzoeken. Zodra je tijd en ruimte hebt vrijgemaakt voor die gevoelens, kun je ze makke- lijker verwerken en jezelf enkele belangrijke vragen stel- len, zoals: Wat voel ik nu? Wat proberen mijn emoties me te vertellen? Wat heb ik geleerd van de ervaring? Als we echt nieuwsgierig zijn naar het antwoord op zulke vragen, en onszelf niet veroordelen, geeft dat ons meer inzicht in onszelf.

Aan de hand van dit proces kunnen we kalm en be- dachtzaam reageren op negatieve gevoelens in plaats van impulsief. Door onze reactie op tegenslag kunnen we herdefiniëren wie we eigenlijk zijn. Onthoud: in de beste verhalen loopt niet alles op rolletjes, maar krijgt de held te maken met tegenslag en moet hij of zij veer- kracht tonen om alle problemen te boven te komen.

Het boek van ons leven is nog lang niet ten einde. Laat ons een van de belangrijkste verhalen opschrijven zonder onszelf van alles kwalijk te nemen.





Accepteer je verdriet,  
want daarin ligt de waarheid.

Omarm je falen,

want dat zorgt voor groei.

Heb je innerlijke chaos lief,

want dat leidt uiteindelijk tot zelfkennis.



Tegenslag heeft ons iets te leren;  
voorspoed niet.



Waardig leven betekent niet dat je nooit mag struikelen,  
maar dat je daarna telkens weer opstaat.

– toegeschreven aan Oliver Goldsmith





Ik weet dat je je eenzaam voelt nu,  
maar zelfs op de moeilijkste momenten  
kan liefde je erdoorheen slepen.  
Ik zal je altijd liefhebben.



Net zoals het duister sterren doet schitteren,  
ontdek je wie je ware vrienden zijn  
op de donkerste momenten van je leven.



Als je struikelt in een donkere ruimte,  
geef je ogen dan even de tijd om te wennen  
voordat je weer opstaat.  
Als het leven je een dreun geeft,  
neem dan de tijd om je emoties te verwerken en wacht  
totdat zich een duidelijk pad aandient.



Je emoties verwerken betekent dat je hun aanwezigheid  
accepteert en hun oorzaak probeert te doorgronden.  
Op die manier kun je er op een gezonde manier mee omgaan  
in plaats van dat je je erdoor laat leiden.



Dat wat we begrijpen  
brengt rust.



Trek het je niet aan wat anderen over je zeggen,  
want dat is vaak slechts een weerspiegeling  
van hun eigen gevoelens en beperkte ervaringen,  
en geen objectief oordeel.



Als je iemand beoordeelt,  
zegt dat niets over hen,  
maar des te meer over jou.

– dr. Wayne W. Dyer



Als je het steeds hebt over de problemen van anderen,  
raak je er zelf door besmet  
en betrek je die problemen op je eigen leven.



Sommigen vinden je kwetsbaarheid rustgevend,  
anderen juist overdreven emotioneel.  
Sommigen vinden je assertiviteit charismatisch,  
anderen juist zelfzuchtig en hooghartig.  
Sommigen vinden je opgewektheid innemend,  
anderen juist ergerniswekkend en onoprecht.  
Het is onmogelijk om het iedereen naar de zin te maken.



De enige manier om kritiek te voorkomen  
is door niets te doen, niets te zeggen en niets te zijn.

– Elbert Hubbard



Accepteer dat sommigen je niet aardig vinden,  
want wat je ook doet,  
er zal altijd wel iemand commentaar hebben.  
Dus maak je geen zorgen over kritiek en afwijzing;  
kies voor je waarden en behoeften  
en probeer altijd waarachtig te leven.



Ik hou van mezelf,  
dat kwetsbare, zorgzame wezentje binnen in mij,  
dat zo betrokken is bij anderen  
en hun liefde en geborgenheid wenst.