



Boeddhisme voor drukbezette ouders





Van dezelfde auteur:

Boeddhisme voor moeders

Opvoeden is kinderspel

Boeddhisme voor moeders met schoolgaande kinderen





Sarah Naphthali

**Boeddhisme
voor drukbezette ouders**

Het abc van stressvermindering



Altamira • Haarlem





© 2010 Sarah Naphthali

Oorspronkelijke titel: *Buddhism for Parents on the go*

Oorspronkelijke uitgever: Allen & Unwin

Voor het Nederlandse taalgebied:

© 2011 Uitgeverij Altamira, Postbus 317, 2000 AH Haarlem

(e-mail: post@gottmer.nl)

Uitgeverij Altamira maakt deel uit van de Gottmer Uitgevers Groep bv

Vertaling: Wilma Wedman

Omslag: Ivar Hamelink

Foto omslag: Peter van Beek/HH

Vormgeving binnenwerk: Wim ten Brinke BNO

Druk en afwerking: Wilco, Amersfoort

ISBN 978 90 6963 961 1

NUR 718

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veeleenvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische veeleenvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

www.altamira.nl

www.diepmagazine.nl





Inhoud

Inleiding	11
Aanpassen aan een nieuwe omgeving	12
Afgunst	13
Afwijzing	14
Agressie in het verkeer	15
Anderen beoordelen	16
Angst	17
Bekrompenheid	18
Beperkte kijk op anderen	19
Beroofd worden	20
Beschermen van onze kinderen	21
Bevestiging zoeken	22
Bezitterigheid	23
Bezorgdheid	24
Blindheid	25
Broeden	26
Burn-out	27
Conflict	28
Conformereren	29
Confrontatie	30
Controledwang	31
Denken	32
Depressie	33
Driftbuien van peuters	34
Drinken	35
Drukke bezigheden	36





Eentonigheid	37
Eenzaamheid	38
Egocentrische pubers	39
Egocentrisme	40
Ernst	41
Extremisme	42
Familiedrama	43
Familietripje	44
Fysiek ongemak	45
Fysieke verwaarlozing	46
Gebrek aan eigenwaarde	47
Gebrek aan motivatie	48
Gebrek aan vertrouwen	49
Gebrek aan zelfvertrouwen	50
Geestdodend werk	51
Geloofwaardigheid	52
Geschenken niet op waarde schatten	53
Geschiktheid voor een baan	54
Gevangen	55
Haat	56
Halfslachtig boeddhisme	57
Hardvochtigheid	58
Hokjesgeest	59
Hulp bij huiswerk	60
Humeurigheid	61
Huwelijkse spanningen	62
Immoreel gedrag	63
Individualisme	64
Irritatie	65





Je gemeen voelen	66
Je machteloos voelen	67
Kibbelende kinderen	68
Klagen	69
Lastige eters	70
Leven in een droom	71
Lichamelijke spanning	72
Liefdeloosheid	73
Lijnen	74
Listige motieven	75
Lobotomie	76
Met kinderen in discussie gaan	77
Misverstanden	78
Moeilijke mensen	79
Multitasking	80
Negativiteit	81
Niet verbonden zijn	82
Obsessie	83
Onbehagen	84
Onbewustheid	85
Ondankbaarheid jegens anderen	86
Onderdrukking	87
Ongeduld	88
Onopmerkzaamheid	89
Onredelijke jaloezie	90
Onzelf neerhalen	91
Onverschilligheid jegens anderen	92
Onvrede	93
Op jezelf gericht	94





Opwinding	95
Ouder worden	96
Overbeschermend zijn	97
Overmatige stimulans	98
Paranoia	99
Perfectionisme	100
Popelen	101
Prestaties bagatelliseren	102
Puberaal zelfbewustzijn	103
Reactiviteit	104
Respectloosheid	105
Schaamte	106
Schoolvakanties	107
Schuldgevoel 1	108
Schuldgevoel 2	109
Slaapberoving	110
Slapeloosheid	111
Slavernij	112
Slechte buien	113
Starheid	114
Taken voor de kinderen	115
Tegenzin	116
Te graag willen	117
Teleurstellende vrienden	118
Terughoudendheid	119
Te veel nadruk op de opvoeding	120
Te veel technologie	121
Tijdverspilling	122
Toe zien op het huiswerk	123





Uitputting	124
Uitstel	125
Uitstel van geluk	126
Vastzitten	127
Verandering	128
Vergeten te oefenen	129
Verlegenheid	130
Verleiding	131
Vermoeidheid	132
Vernedering	133
Verontrusting	134
Verraad	135
Verveling	136
Verwachtingen van onszelf	137
Verwachtingen van onze kinderen	138
Verwarring	139
Vlees eten	140
Vol zijn van jezelf	141
Weerstand	142
Werkloosheid	143
Woede	144
Zelfkritiek	145
Ziekte	146
Zoeken	147
Zoeken naar vrijheid	148
Dankwoord	150
Bibliografie	151





Inleiding

WAAROM Zouden Boeddhistische lessen alleen maar geschikt zijn voor wie tijd overheeft? Drukbezette ouders denken misschien dat ze voorlopig geen tijd hebben om zich in het boeddhisme te verdiepen, maar dat hoeft helemaal niet het geval te zijn. Het is heel goed mogelijk om te oefenen terwijl je de kinderen op tijd op school probeert te krijgen, terwijl je in de file staat, terwijl je boodschappen doet, huiswerk controleert of je met je collega's verhoudt. Je kunt je voordeel doen met de leringen door ze op elk onderdeel van je leven toe te passen, ongeacht de levensfase waarin je verkeert. Dagelijkse meditatie, meerdaagse retraites, of je aansluiten bij een boeddhistische groep zijn beslist ideaal en misschien ook voor jou een doel voor de lange termijn. Maar het is niet nodig om het beoefenen van mindfulness, medeleven, vreedzaamheid en ethiek voor je uit te schuiven, want je kunt je ermee verrijken zodra je ervoor kiest.

De leringen van de Boeddha zijn gedurende de afgelopen 2500 jaar in verschillende landen en culturen beproefd. Zijn 'middenweg' wordt door beoefenaars erkend als een weg uit de stress van ieder gegeven moment naar de vrijheid die volgt op het loslaten van de oorzaken van door onszelf gecreëerd lijden.

Misschien lees je dit boekje liever niet van voor naar achter, maar kies je je eigen weg. De inhoudsopgave kan daarbij je gids zijn, want daarin vind je een opsomming van verschillende vormen en bronnen van stress voor drukbezette ouders. Je zult er die van jezelf zeker in terug kunnen vinden, met daarbij iets van Boeddha's tijdloze wijsheid om je te helpen de oorzaken van je stress los te laten.





Aanpassen aan een nieuwe omgeving

OIT WAS IK TE GAST in een reality-tv-show. Echt waar! Drie jaar geleden maakte ik deel uit van een soulkoor en we deden mee aan een show die *Battle of the Choirs* heette. Ik raakte enorm gestrest door de vreemde omgeving en de druk van te moeten optreden in een televisiestudio. We maakten dagen van wel dertien uur. We leerden nieuwe nummers en choreografie (lees dansstapjes) en ik voelde me erg ongemakkelijk; als een van de minst getalenteerde leden van een koor dat voornamelijk bestond uit muziekdocenten, maakte ik me zorgen dat ik hen – op nationale televisie – zou teleurstellen.

Ik besloot mijn reacties op al deze stress te observeren, en dat ging ongeveer zo: *Nee! Je mag niet gestrest zijn! Je moet rustig blijven! Niemand anders maakt zich zo druk! Wees toch kalm en ontspannen! Je bent hier de enige boeddhist, dus je zou toch op zijn minst je hoofd koel moeten kunnen houden!* Het was duidelijk dat ik mijn gevoelens blokkeerde; ik onderdrukte, ontkende en negeerde de stress die mijn lichaam in zijn greep had. Dit was niet bepaald mindful. Ik had beter mijn gevoelens van stress toe kunnen laten, om ze te laten 'zijn'. Weerstand tegen de stress maakte het alleen maar erger.

Het gadeslaan van mijn lichamelijke reacties en gedachten was de beste manier om mijn paniek te laten zakken en een veel meevoelender manier om met mezelf om te gaan. Door mijn reacties te accepteren, kalmeerde ik (verscholen in de achterste rij) en haalden we zelfs de halve finale.

Kijk ook bij Verandering



Afgunst

HEB IK IN MIJN VORIGE BOEKEN al melding gemaakt van de moeite die het me kost om mijn zoons 's avonds naar bed te krijgen? Ja? Al verscheidene keren? Ik heb ook enorm met mezelf te doen in dit opzicht, zeker toen ze nog wat jonger waren. Door de jaren heen heb ik mezelf vaak beklaagd tegenover andere ouders en verستeld gestaan van het aantal anders toch gevoelige individuen dat de volgende woorden sprak: 'Wij hebben onze kinderen nadrukkelijk getraind om op een bepaald tijdstip naar bed te gaan, want anders zouden we gek worden.' Daar had ik wat aan. Waarom had ik dat zelf niet bedacht?

Ik beken dat ik tijdens dergelijke gesprekken bepaald geen Dalai Lama-achtige gevoelens koesterde. Ik beken dat ik afgunst voelde.

Het tegengif tegen afgunst in het boeddhisme is meelevende vreugde; het vieren van andermans voorspoed en geluk. Natuurlijk kan er een flinke kloof gapen tussen afgunst en meelevende vreugde. In dit geval moest ik mijn benepen kijk op die andere ouders veranderen en hen niet langer zien als 'nare lui wier kinderen vroeg naar bed gaan', maar als ouders die op een andere manier lijden dan ik. Mensen hebben bijzonder veel gemeen, zelfs als we het verkiezen om onze tijd te verdoen met letten op de verschillen. Boeddhistische meesters herinneren ons er steeds aan dat we allemaal voelende wezens zijn die lijden en verlangen naar geluk. Om mijn afgunst te transformeren kan ik mededogen oproepen door me de manieren voor te stellen waarop die andere ouders lijden. Zij hebben bijvoorbeeld kinderen die... vroeg opstaan!



Afwijzing

DE PIJN VAN EEN AFWIJZING kan ons jarenlang kwellen. Die geliefde die met ons brak, de vriend die het contact afkapt en de groep die ons buitensloot, of de werkgever die ons, na het sollicitatiegesprek, niet in dienst nam – er is veel veerkracht nodig om zo'n afwijzing op te vangen. Op dergelijke momenten is het zelfbesef het sterkst. We zijn vervuld van een overdreven besef van een 'mij' dat afgescheiden is, geïsoleerd en diep gekwetst. Toch leerde de Boeddha ons dat het dit zelfbesef is – constant, vasthoudend en rechtlijnig – waarin ons lijden is geworteld.

Het is niet zo dat we niet bestaan. Boeddhisme is niet hetzelfde als nihilisme. We bestaan alleen niet op de manier waarop we denken dat we bestaan. Ons zogenaamde zelfbeeld is eigenlijk meer een gevangenis; het beperkt ons en weerhoudt ons ervan ons potentieel waar te maken, onze ware natuur te realiseren. We kunnen het ons niet veroorloven onszelf te definiëren door onze ervaringen met hoe het is om afgewezen te worden. Dat doen is anderen toestaan onze waarde te bepalen. We zijn zo veel meer dan andermans mening over ons. Vaak komt het er alleen maar op neer dat we onze eigen *niche*, ons thuis moeten vinden. Veel mensen kijken met opluchting terug op hun afwijzingen, omdat ze achteraf beseffen dat er iets beters op hen wachtte.

Het kan heel pijnlijk zijn om te zien dat onze kinderen afgewezen worden. Je kunt ze een zekere mate van bescherming bieden door hen ervan te doordringen dat er meerdere bronnen van eigenwaarde zijn waarover ze kunnen beschikken.

Kijk ook bij Bevestiging zoeken, Teleurstellende vrienden, Angst





Agressie in het verkeer

OUDERS BRENGEN UREN PER WEEK DOOR in de auto op en neer naar hun werk, of in de rol van taxichauffeur voor hun kinderen, of onderweg ergens heen voor een welverdiende rustpauze. Weiningen onder ons is de ontmoeting met een agressieveling in het verkeer bespaard gebleven; zo'n automobilist die scheldt, tiert of beledigende gebaren maakt – vaak zonder veel aanleiding. Meestal reageren we met een mengeling van schrik en verontwaardiging. We overwegen onmiddellijk wraak te nemen – door terug te schreeuwen of heel hard te claxonneren, maar meestal laten we het er gewoon bij. Per slot van rekening is die ander misschien wel gevaarlijk. We vertellen het onze vrienden en familie en na een tijdje zetten we het van ons af. En we hopen dat de persoon in kwestie ooit zijn verdiende loon zal krijgen.

Wanneer ik de boeddhistische leer probeer toe te passen in zulke situaties, herinner ik mezelf eraan dat de agressieveling wel onder enorme relatieproblemen gebukt zou kunnen gaan om zich zo te gedragen. Onfatsoenlijk gedrag komt niet uit de lucht vallen, maar is het gevolg van karma uit het verleden en zaait tegelijkertijd nieuwe zaden voor toekomstig karma – en bepaald geen veelbelovende. Onderkennen dat er in het leven van de agressieve bestuurder problemen moeten zijn, helpt ons te kalmeren. Als het ons lukt om niet als heetgebakerd op de provocatie in te gaan, is dat weer bevorderlijk voor ons eigen karma. Mocht dit moeilijk voor je zijn, stel je dan voor dat het je eigen kind was. En natuurlijk moeten we, als we autorijden, allemaal de verantwoordelijkheid nemen voor ons eigen gedrag – en taalgebruik – zeker als er kinderen op de achterbank mee kunnen genieten.

Kijk ook bij Paranoia





Anderen beoordelen

ALS WE NIET OPPASSEN, maakt het ouderschap ons tot hyperkritische persoonlijkheden. Het kritisch oordelen over andere ouders stelt ons in de gelegenheid ons superieur te voelen en onze eigen tekortkomingen over het hoofd te zien. Soms is het zo erg dat we niets anders doen dan kritiek leveren op zowel ouders, grootouders als mensen die geen kinderen hebben. Op die momenten lijken anderen mijlenver van ons af te staan, maar de Boeddha heeft ons juist geleerd dat dit gevoel van afgescheidenheid een illusie is. We versterken die illusie nog door ons zelfgevoel te overdrijven, door onszelf te zien als het middelpunt van het universum en als een consistente, blijvende entiteit. De Boeddha legt steeds de nadruk op onze onderlinge afhankelijkheid en verbondenheid; beweert dat er geen echte afgescheidenheid bestaat.

Een boeddhistische techniek voor het omgaan met mensen die we als moeilijk ervaren, is het herhalen van de mantra: 'Zij is mij'. Dit opent onze ogen voor hoezeer we ons, in gelijke omstandigheden, gelijksoortig gedragen. We ervaren precies dezelfde emoties als die moeilijke persoon. We koesteren hetzelfde verlangen om gelukkig te zijn en geen pijn te hoeven lijden. Wat je ook nog kunt doen als je kritische gedachten hebt over een bepaalde persoon, is er de woorden aan toevoegen: 'Net als ik.' Freud wees ons er al op dat we onze eigen fouten en problemen – die delen van ons waar we geen verantwoordelijkheid voor willen nemen – vaak op anderen projecteren. Met andere woorden: ons kent ons.

De Romeinse dichter Terentius wordt nog steeds aangehaald als men probeert ergens begrip voor te tonen: 'Niets menselijks is mij vreemd.' Gegeven de juiste (of verkeerde) omstandigheden, zijn we tot alles in staat.

Kijk ook bij Je gemeen voelen, Haat, Beperkte kijk op anderen



Angst

POTENTIËLE ANGSTEN van de gemiddelde ouder? Faalangst, bang voor het ouder worden, voor de dood, voor je ontoereikend voelen, voor niet krijgen waar je naar verlangt, dat we op welke manier ook pijn moeten lijden, dat onze kinderen iets overkomt – om er maar een paar te noemen. Een manier om de angst in ons leven te doen toenemen, is geloven dat we heel veel dingen nodig hebben om te kunnen overleven. Doodgewone voorkeuren verheffen tot onmisbare behoeften. Onzelf voorhouden dat we zeker honderd verschillende wensen en verlangens moeten vervullen, maakt dat alles wat die verlangens (welke dan ook) bedreigt al angst in ons opwekt.

Wanneer we bang zijn, kunnen we ons naar binnen keren en onszelf de vraag stellen: Wat heb ik echt nodig, en waarmee neem ik mezelf in de maling als ik denk dat ik niet zonder kan? We zouden onszelf kunnen vragen: Ervan uitgaande dat het geluk van binnenuit komt; waarom maak ik me dan zo afhankelijk van uiterlijke voorwaarden – die allemaal betrekkelijk zijn – om me gelukkig te maken?

De Boeddha diagnosticeert angst als onze behoefte om ons valse gevoel van een consistent, onveranderlijk zelf in stand te houden. De grootste angst van dit geconstrueerde zelf is niet te bestaan en het najagen van allerlei gehechtheden die het ego van voeding voorzien, verzekert dit valse zelf ervan dat het bestaat. We verwarren onze verlangens met wie we zijn. Ik ben die baan die ik ambieer; ik ben een goede ouder wiens kinderen nooit zullen hoeven te lijden; dat huis/die auto is wie ik ben.

Alsof dat zou kunnen.

Kijk ook bij Verontrusting, Afwijzing, Bezorgdheid





Bekrompenheid

WANNEER ONZE KINDEREN nog baby's en peuters zijn, hebben velen van ons de behoefte ons wat terug te trekken uit de wereld. We leveren de vrijheid om te gaan en staan waar we willen in en alleen al de gedachte aan het onderbreken van slaapschema's, het inpakken van tassen met luiers, het gedoe met kinderzitjes en veiligheidsgordels in de auto of het achter een alle kanten op bewegende peuter aanrennen, doet ons het zweet uitbreken. Het is zo veel eenvoudiger om gewoon thuis te blijven. Maar sommigen blijven veel langer in die modus hangen dan nodig is en dan dreigt het ongewild een gewoonte te worden. Als we te lang zo leven, worden onze kinderen de spil waar ons leven om draait, en maken ze onze hele wereld uit. We leven voor en door hen en we ontwikkelen geen eigen interesses. In extreme gevallen groeien kinderen op met het gevoel dat ze moeten compenseren dat hun ouders hun leven voor hen hebben opgeofferd. Ze voelen zich verplicht om te beantwoorden aan de dromen die hun ouders nooit hebben nagejaagd. We moeten, al was het maar voor het welzijn van onze kinderen, op zoek gaan naar bronnen van plezier, waarbij we in contact komen met andere mensen dan alleen onze naaste familie. We moeten ons openstellen voor het hele leven, in plaats van met niets anders bezig te zijn dan met onze kinderen.

Kijk ook bij Niet verbonden zijn, Verwachtingen van onze kinderen, Individualisme, Eenzaamheid, Liefdeloosheid





Beperkte kijk op anderen

ALS LEDEN VAN DE GEMEENSCHAP van ouders is het gemakkelijk om andere ouders op een te simplistische manier waar te nemen. Boeddhisten zeggen dat dit komt door onze neiging tot dualistisch denken. Doordat we anderen heel zwart-wit bezien, in termen van óf... óf... Ouders werken óf ze zijn thuis, kiezen voor een openbare óf een speciale school, hebben zoons óf dochters, behoren tot mijn kring óf niet, zijn nuttige contacten óf tijdverspilling, zijn van hier óf ergens anders vandaan, religieus óf niet. Dualistisch denken kan maken dat we ons afgescheiden voelen van 'de anderen', maar dat is een misvatting. Mensen die zich met genetica bezighouden verzekeren ons dat we 99,9 procent van ons DNA met alle andere mensen gemeen hebben. Afgescheidenheid bestaat, ook bij boeddhisten, alleen maar in ons denken. Tibetaanse boeddhisten herinneren ons in het bijzonder aan twee hoedanigheden die alle mensen gemeen hebben; we ervaren allemaal wat pijn is en we willen allemaal gelukkig zijn. Waar het ouders betreft, is nog sprake van een derde hoedanigheid en dat is onze collectieve wens om onze kinderen gelukkig te zien en vrij van lijden. Om anderen iets scherper waar te nemen, dienen we ons open te stellen voor nuances, subtiliteiten en ingewikkeldheden, voor de grijstinten – en dat kan alleen maar als we onze harten en hoofden daar welbewust voor openstellen.

Kijk ook bij Anderen beoordelen





Beroofd worden

WIE NOG NIET VERTROUWD IS met de boeddhistische manier van denken zal wellicht moeite hebben met dit stukje. Een drukbezette ouder vindt het verlies van bezit misschien wel de zwaarste beproeving als het erom gaat woede te beteugelen. Maar kun je toch overwegen om, in plaats van kwaad en wraakzuchtig te zijn wanneer een dief jouw spullen pikt, medelijden met hem te hebben?

Een dergelijke reactie is voor je eigen bestwil; woede en wraakfantasieën brengen je eigendommen niet terug en maken alleen maar dat we ons opgefokt voelen. Een alternatief is om het gestolen object mentaal aan de dief te schenken. Dat klinkt misschien raar, maar het stelt je in staat om een hardnekkige bron van pijn los te laten: je bezitsdrift. Je vervangt bezitsdrift en gehechtheid door vrijgevigheid. Het kan even duren voor je deze mentale generositeit onder de knie hebt, als je mindful probeert de shock te boven te komen. Wat helpt is het karma van de dief in ogenschouw nemen. Wat heeft hem ertoe gebracht? Hij krijgt zeker nog te maken met de gevolgen van zijn daden en om die reden zou je compassie voor hem kunnen voelen. In zijn verleden zijn vast dingen voorgevallen die tot deze diefstal hebben geleid. Veel dieven zijn verslaafd aan drugs of aan gokken, iets waar ze zich vaak oprecht tegen verzetten, maar niet tegen opgewassen zijn. En we weten nooit of er een dag komt waarop we wanhopig zullen wensen dat een van onze kinderen voor zijn vergrijp zal worden vergeven.

Kijk ook bij Bezitterigheid





Beschermen van onze kinderen

MODERNE OUDERS STAAN ALLERLEI ANGSTEN UIT om hun kinderen, zoals dat ze aan drugs of alcohol verslaafd raken, seksueel misbruikt worden of onder groepsdruk worden aangezet tot roekeloze daden. De beste veiligstelling tegen elk van deze rampen is de communicatielijntjes met onze kinderen openhouden. Willen onze kinderen ons zien als benaderbare vertrouwenspersonen, dan moeten ze er zeker van kunnen zijn dat we niet hysterisch worden of buiten onszelf raken van bezorgdheid als ze zware onderwerpen aansnijden. We zullen zelfs ons best moeten doen om kalm te blijven, onze opwinding verbergen of ons inhouden, om de communicatie niet te verstoren.

Vier jaar geleden liet de Australische overheid een publicatie huis aan huis verspreiden met de titel: *Met je kinderen praten over drugs*, waarbij de nadruk werd gelegd op de grote preventieve rol die ouders hierbij kunnen spelen. Een citaat: 'Een van de effectiefste afschrikkers van drugsgebruik onder jongeren is een ouder die graag tijd doorbrengt met zijn kinderen. Iemand die met hen praat over hun vrienden, over wat er op school zoal gebeurt, over de sport die ze beoefenen en over wat hen boeit.' Met andere woorden: wees aanwezig en opmerkzaam waar het je kinderen betreft. Natuurlijk kunnen zelfs de beste ouders buiten hun schuld om te maken krijgen met een kind dat verslaafd raakt aan verdovende middelen. Maar we kunnen in ieder geval ons best doen. Van alle sociale kwesties die je kind betreffen, is op de hoogte zijn een vorm van bescherming, omdat we daardoor de fabeltjes kunnen scheiden van de feiten.

Kijk ook bij Overbeschermend zijn





Bevestiging zoeken

HET IS ONTEGENZEGLIJK BEVREDIGEND om geprezen te worden, waardering en goedkeuring te krijgen. Maar velen van ons raken verslaafd aan bevestiging, hebben altijd anderen nodig om ons te verzekeren dat we gelijk hebben. We verspillen veel tijd met ons af te vragen hoe anderen ons zien, of ze ons wel aardig vinden en waarom ze dat soms niet doen. Ironisch genoeg jagen zij die bezeten op zoek zijn naar bevestiging anderen tegen zich in het harnas, want de meeste mensen voelen zich aangetrokken tot wie zelfvertrouwen heeft en niet tot wie behoeftig is en onzeker. We kunnen het ons niet veroorloven om anderen – of ons idee van wat anderen van ons vinden – ons zelfbeeld te laten bepalen, want dat maakt ons kwetsbaar. We dienen ook een goed voorbeeld te geven aan onze kinderen, in plaats van er een kunst van te maken onszelf naar beneden te halen.

Zelfvertrouwen zal ons eerder het gewenste gevoel van verbondenheid met anderen verschaffen dan afhankelijkheid van uiterlijke stimuli zoals goedkeuring. We kunnen onze innerlijke rust en zelfacceptatie voeden door meditatie, door het tot stilte manen van ons innerlijke gebabbel, door in een dagboek te schrijven hoe we de beste vriend kunnen worden van onszelf of door zo nu en dan een beetje tijd voor onszelf vrij te maken.

Kijk ook bij Afwijzing





Bezitterigheid

DE MODERNE BESCHAVING heeft in ons een behoorlijke obsessie met betrekking tot bezit teweeggebracht. Hoe meer we bezitten, hoe waardevoller we ons voelen. Vooral veel tieners zijn tegenwoordig gefixeerd op de juiste merken, als uiterlijk kenmerk van wie ze zijn of waar ze voor staan. Niets kan ons zo'n slecht humeur bezorgen als wanneer we spullen breken of verliezen. De boeddhistische analyse is dat we onze bezittingen gebruiken als hulpmiddel bij de constructie van een misplaatst gevoel van wie we zijn, en daarom is het zo pijnlijk als je iets van je bezit verliest. Volgens de leringen van de Boeddha is de oorzaak van het menselijk lijden onze preoccupatie met 'ik, mij en mijn', waarbij we onze bezittingen zien als een verlengstuk van onszelf. De Boeddha raadt ons aan om ieder object, ieder verschijnsel, iedere ervaring met de volgende woorden tegemoet te treden: 'Dit is niet van mij. Dit ben ik niet. Dit ben ik zelf niet,' als een manier om te breken met onze gewoonte om onszelf te definiëren met behulp van wat zich buiten ons bevindt. Je kunt trouwens in een steeds veranderende wereld niet echt iets bezitten, want alle bezit is vergankelijk. Het is de moeite waard om erbij stil te staan dat we ook onze kinderen niet bezitten, of met Kahlil Gibran te zeggen: 'Jij bent de boog waaruit je kinderen als levende pijlen worden weggeschoten.'

Kijk ook bij Beroofd worden



Bezorgdheid

JEZELF OVERGEVEN aan bezorgdheid is gevaarlijk voor je karma; hoe meer zorgen we ons maken, des te meer zorgen we ons maken. Door jezelf toe te staan bezorgd te zijn, wordt bezorgdheid een geconditioneerde gewoonte die alleen maar meer bezorgdheid in ons oproept.

In mijn eigen familie was mijn zeer geliefde grootmoeder een enorm zorgelijk type en het resultaat daarvan was dat niemand haar ooit iets vertelde. Willen ouders benaderbaar blijven, dan dienen hun kinderen – vooral de wat oudere – ervan overtuigd te zijn dat hun ouders weten om te gaan met de noodzakelijke risico's die kinderen nu eenmaal lopen, evenals het feit dat ze, tot op zekere hoogte, zullen moeten lijden. Het probleem van je zorgen maken is dat het je dwingt om in een ingebeelde, niet bestaande toekomst te leven, wat je de kans ontnemt om mindful te zijn in het huidige moment. Bovendien is het meestal een enorme tijdverspilling. Zoals Michel de Montaigne al schreef: 'Mijn leven was vol verschrikkingen, waarvan de meeste nooit hebben plaatsgevonden.'

Psychologen hebben uitgevonden dat zelfs als datgene waar we ons zorgen over maken, echt gebeurt, we de gebeurtenis minder pijnlijk vinden dan we verwacht hadden, want de meesten van ons zijn prima in staat om een beroep te doen op onze innerlijke kracht. Wanneer je jezelf erop betrapt dat je je meer zorgen maakt dan ooit van nut kan zijn, bestempel die gedachten dan als 'misplaatste aandacht'. Dat is een heel gebruikelijk label voor boedhisten en dient als stoplicht.

Kijk ook bij Opwinding, Angst, Broeden



Blindheid

HET LEVEN KAN mentaal zo veeleisend aanvoelen dat we, eerder dan de ingewikkeldheid van de situatie te doorgronden, monter de eerste de beste verklaring die ons te binnen schiet accepteren. Op dezelfde manier zien we de mensen die we kennen niet in al hun hoedanigheden, maar bestempelen we hen als grappenmaker, als zeurpiet, als theatraal of als avonturier. We oormerken onze kinderen ook: moeilijk, koppig, overgevoelig, veeleisend, opgewonden, getalenteerd. Een bepaald oordeel over ons kind kan na verloop van tijd uitkristalliseren en dan kijken we niet langer verder dan onze neus lang is. Maar concrete visies op onze kinderen kunnen hen vastpinnen, waardoor ze zich niet langer gezien voelen zoals ze werkelijk zijn.

In onze omgang met onze kinderen dienen we – zo vaak mogelijk – even rust te nemen en ons af te vragen: Wie is dit? Bekijk hen met een gezonde dosis nieuwsgierigheid die erkent dat mensen veranderen, opgroeien en zich grillig kunnen gedragen. Indien er voldoende tijd is, luisteren we aandachtig naar hen en vallen hen niet in de rede. In plaats van hen te willen kneden naar het beeld dat wij graag van hen zouden willen zien, is het verstandiger om uit te vinden wie ze werkelijk zijn – om hun ‘boeddhanatuur’ oftewel hun aangeboren goedheid te zien. Bovenal zijn onze kinderen zich voortdurend ontvouwende mysteries. We kunnen hen nooit volledig kennen. Hetzelfde geldt voor onze levensgezellen. Zo erkent de schrijver Gabriel García Márquez dat hij zijn vrouw na vijftig jaar huwelijk met ieder jaar dat verstrijkt minder goed blijkt te kennen.

