

DINGEN DIE JE ALLEEN ZIET ALS JE ER DE TIJD VOOR NEEMT

Haemin Sunim is een Koreaanse Boeddhistische monnik die in 1974 is geboren. Hij heeft veel gereisd en is werkzaam als docent op universiteiten. Hij geeft mensen adviezen over levensvragen. Dit boek bevat acht hoofdstukken met een korte inleiding en vervolgens tientallen wijze spreuken. Ik heb dit boek met veel plezier en in alle rust gelezen. Diverse keren kreeg ik een kippenvetel van de wijze uitspraken van deze schrijver.

Een mooi boek om in de buurt te houden om elke dag weer een stukje uit te lezen.



Rust

Waarom heb ik het zo druk?

Wij mensen hebben het altijd druk. Iets wat we bijna dagelijks horen. Is dit nu werkelijk zo. Of zijn we druk met waar onze geest op dat moment aandacht voor heeft. We zien slechts een heel klein deel als we naar de wereld om ons heen kijken. We zien de wereld om ons heen in overeenstemming met onze geestesgesteldheid. Als je geest rustig is, is de wereld om ons heen dat ook.

*Als je gestresst bent, wees dan bewust van je stress,
Als je boos bent, wees dan bewust van je boosheid,
Zodra je bewust bent van die gevoelens ben je er niet langer in verdwaald*

Als het leven je teleurstelt, neem dan even rust

Het overkomt ons allemaal dat we momenten hebben dat we teleur hebben met teleurstellingen, zoals een relatie die stopt of dat we 5e maken krijgen met ziekte. In deze situaties is het belangrijk om dan even pauze te nemen. Zoek lieve mensen om je heen en ga dingen doen die jou ontspanning kunnen geven.

Vertrouw op je onderbewustzijn en geef jezelf de tijd.

*Ga bijtijds naar bed
Als je de volgende ochtend wakker wordt
Zijn je lichaam en geest er klaar voor*

Mindfulness

Vrienden worden met je emoties

Heel veel mensen worstelen met de vraag hoe je met negatieve emoties om moet gaan. Het positieve is dat als je jezelf deze vraag stelt, je al bewust bent van de situatie en halverwege de oplossing bent. Wordt "vrienden" van je emoties en probeer ze vooral niet onder controle te krijgen. Hoe meer je ze onderdrukt hoe meer ze weer omhoog komen. Probeer de negatieve emoties te ontdoen van woorden als boosheid en haat, kijk er dan vanaf een afstand naar. Je zult merken dat de energie in je lichaam verandert. Negatieve emoties zijn altijd tijdelijk. Dus observeer die negatieve emoties en ga er mindfull mee om.

*Probeer nooit de mensen om je heen in controle te houden
Je kunt vaak je eigen geest/gevoelens ook niet onder controle houden*

Als je verdrietig bent

Wat kun je het beste doen als je verdrietig bent?

Observeer het gevoel dat je hebt rustig. Probeer het niet te veranderen, dat gebeurt vanzelf wel. Kijk ernaar alsof je naar een boom in je tuin kijkt. Probeer dit een 3-tal minuten te doen en je zult merken dat je gevoel van verdriet anders aanvoelt. Probeer ook eens te mediteren.

*Probeer gedachten tijdens het mediteren niet weg te krijgen,
Kijk ernaar als een gedachte opkomt,
Wees getuige van het voorbijgaan van die gedachte.*

Passie

Toom je geestdrift in

Haemin heeft in zijn jonge jaren als docent enorm hard gewerkt om studenten kennis over te dragen. Hij was ontzettend gedreven. Hij deed veel oefeningen met zijn studenten, bezocht kloosters en gaf hen meditatie oefeningen op als huiswerk. Al snel merkte hij dat diverse studenten af vielen. Je ziet ook bij mensen die hun eerste baan vinden en overenthousiast te werk gaan en enorm hun best willen doen. Toch is het belangrijk om de balans te vinden tussen passie en de daadkracht zodat we harmonieus en effectief samen kunnen werken.

Hoe effectief een medicijn ook is, als iemand het je dwingt in te nemen kan het naar vergif smaken.

Gelijk hebben is niet belangrijk, samen gelukkig zijn wel

Ieder mens leeft volgens zijn waarden en normen. We maken allemaal mee dat we soms mensen om ons heen hebben die deze normen en waarden niet delen. Dat kan je partner zijn of familie of mensen op je werk. Is het dan verstandig om deze mensen te overtuigen? Nee, het is vaak beter om onze gedachten op zo'n moment niet te serieus te nemen, om het grotere perspectief te zien. Van belang is om te weten dat mensen niet overtuigd kunnen worden als ze zich niet gehoord en gerespecteerd voelen. Verder is een tip om er een nachtje over te slapen. Je hersenen werken tijdens je slaap door en de volgende dag kun je er beter op reageren.

*Veel conflicten in ons leven kunnen worden opgelost
Als we ons in de ander verplaatsen
Probeer de dingen vanuit hun perspectief te zien*

Relaties

De kunst om een goede relatie in stand te houden

Heel veel mensen zijn druk bezig om te investeren in een goed betaalde baan, groot huis en dure auto. Is dit werkelijk het geluk waar het om draait in het leven? Of is het geluk omringt te worden door familie en vrienden om wie we echt geven?. Ook hierin kunnen we investeren als we echt willen. Een goede relatie kun je in stand houden door er niet te dichtbij gaan zitten, maar ook niet te ver vandaan. Het is raadzaam om altijd wat (persoonlijke) ruimte in te bouwen. Ook hier gaat het weer om de balans te vinden.

*Als je je pijn en verdriet laat zien,
Ben ik je dankbaar dat je bij mij komt voor steun.*

Mensen zeggen kwetsende dingen omdat ze zelf gekwetst zijn

De reis naar vergeving

Hoe ga je om met mensen die je hebben bedrogen, in de steek gelaten of van je hebben gestolen. Vergeef hen, niet voor hen, maar voor jezelf! Vergeet niet dat je ook verdriet mag hebben. Als dit gebeurt probeer dan mindfull te ademen en probeer te voelen wat dit in je lichaam doet, gespannen spieren, snelle hartslag, hoge bloeddruk, blozende huid, oppervlakkige ademhaling en of druk op de borst. Als het verdriet minder wordt kun je onderzoeken wat eronder ligt.

*Wacht niet op alles waarvan je wilt dat het gebeurt.
Doe eerst iets.*

Liefde

De eerste liefde

De eerste keer dat Haemin verliefd werd, bleek dit slechts van zijn kant te komen. Hij deed er alles aan om de verliefdheid wederzijds te laten worden. Hij werkte heel hard, echter tevergeefs. Zijn geliefde had al een partner in het land van haar geboorte. Een wijsheid is dat liefde niet komt als je dat wilt of als je denkt dat je er klaar voor bent. Hoe meer je de andere partner probeert te begrijpen hoe groter de afstand wordt.

*De liefde is als een ongenode gast.
De liefde komt als ze dat wil.
De liefde gaat als je meer van haar vraagt.*

Ik hou van je gewoonheid

Op een dag kreeg Haemin na een van zijn colleges een briefje van een studente. Zij schreef; "Ik dank je uit het diepst van mijn hart omdat je naar me hebt geluisterd en zo'n onbeduidend, gewoon mens als ik raad heb gegeven".

De tekst op dit briefje raakte hem zo enorm dat hij er nog steeds warme gevoelens van krijgt.

*Liefde is
iemand vertrouwen,
Er voor iemand zijn,
Bereid zijn met een mild hart te luisteren
Om geen andere reden dan liefde.*

Het leven

Ken je kungfu?

Als Haemin in zijn monnikengewaad op straat rond loopt wordt hij vaak door kinderen gevraagd of hij kungfu kent. Als ouderen hem zien vragen ze welke vorm van meditatie hij beoefent. Als hij in zijn geboorteland is vragen ze waar zijn klooster staat en waar hij heeft gestudeerd. Deze voorbeelden laten zien dat je geest is voorgeprogrammeerd door waar je wieg heeft gestaan en waar je groot bent geworden. Een graad in een studie is niet genoeg en zelfs al heb je een hele goede baan, toch zijn je vaardigheden en ervaring in het leven belangrijker dan de universiteit waar je hebt gestudeerd.

*Als we te sterk aan onze overtuigingen vasthouden,
Riskeren we blind te worden voor de realiteit
en alleen te zien wat onze overtuiging bevestigt.*

Drie bevrijdende inzichten

Om gelukkig te zijn, zijn de volgende inzichten van belang:

- de mensen zijn niet zo in jou geïnteresseerd als je altijd hebt geloofd
- niet iedereen hoeft je aardig te vinden (hoort bij het leven)
- doen we dingen die we voor anderen doen eigenlijk voor onszelf?

Zijn advies: Volg je hart. Als jij gelukkig bent kun je anderen helpen. Als je droomt, droom dan groot maar begin klein.

*Als iemand ons niet aardig vindt,
Is dat niet ons probleem, maar dat van hem.*

De manier waarop je spreekt is vaak belangrijker dan wat je zegt.

De toekomst

Een woord van bemoediging kan de toekomst veranderen

Haemin heeft ervaren dat als iemand die je heel hoog hebt zitten jou waardeert en vertrouwen in je heeft, jouw toekomst kan veranderen. Als een docent op de middelbare school bv. tegen jou zegt dat je heel veel kunt bereiken omdat ze daar alle vertrouwen in heeft, ga je ongemerkt hierin geloven en harder studeren om dat ook te bereiken.

*Intelligentie heeft niet alleen te maken met hoge cijfers.
Het gaat ook om het vermogen om mee te voelen
en je af te stemmen op de gevoelens van die ander.*

Als je je roeping zoekt

Hoe weet je nu precies wat in je leven jouw roeping is? Haemin stelt:

- ga lezen over verschillende banen en beroepen of lees een biografie van iemand die je bewondert
- probeer diverse baantjes uit in verschillende branches om te ervaren waar je hart sneller gaat
- kloppen
- Je hebt zelfbewustzijn nodig. Wat zijn je sterkte en zwakke punten. Kies je carrière niet op advies van anderen.

Spiritualiteit

Vrienden die je jaren niet hebt gezien

Heel veel mensen kennen de wet van oorzaak en gevolg (wat je zaait, zul je oogsten). Dit noemen we ook wel Karma.

Haemin heeft een ervaring opgedaan met een groep Franse monniken uit Taize. Hij heeft daar met een andere Boeddhistische monnik een kort verblijf gehouden. Wat hem bij is gebleven, dat zij op basis van hun Christelijk geloof veel overeenkomsten hebben als het gaat om bidden en mediteren, hun leefstijl in stilte etc.. er is door dit korte verblijf een levenslange vriendschap ontstaan.

*Sta nooit toe dat iemand ervoor zorgt dat je je minder voelt
Wat de omstandigheden ook zijn,
Voel je nooit minderwaardig.*

Twee spirituele paden in een gezin

Wat gebeurt er als je verliefd wordt op iemand die een hele andere achtergrond heeft, bv. een katholiek iemand wordt verliefd op een moslim. Vaak is het dan de omgeving (familie en vrienden) die druk op jullie uitoefenen. Een oplossing is om je te verdiepen in het geloof van je geliefde. Een mooi voorbeeld is dat Martin Luther King jr. en Thich Nhar Hahn elkaar enorm respecteerden.

*Als je niet weet hoe je een probleem in je leven moet oplossen,
probeer dan eens te bidden of mindfull te ademen.
Als je je aandacht naar binnen richt en oprecht een antwoord zoekt,
opent iets (heiligs) binnen in je de deur van innerlijke wijsheid.*

Nawoord

Als je in het leven op een moment enorm druk hebt, zorgen hebt of gekwetst bent, doe dan even rustig aan. Breng je aandacht naar het hier en nu en let op je ademhaling. Probeer te voelen wat je voelt en wat je ziet. Pas als we langzaam doen kunnen we onze relaties, gedachten en onze pijn zien.