

Je oordelen niet veroordelen

Hoe word ik minder streng voor mezelf?



tekst: Frits Koster

Wij (westerlingen) staan bekend om onze hoge discipline en werkefficiëntie. Dit zijn beslist waardevolle deugden. Hiermee kunnen we onze doelen halen en dit geeft voldoening. Er is echter ook een schaduwzijde. Voor velen ontwikkelt zich dit naar het stellen van zeer hoge en soms onredelijk hoge eisen. En deze eisen zijn vaak minder hoog naar anderen toe dan naar onszelf. Met andere woorden: de strengheid naar onszelf toe zit diep in onze cultuur. En deze strengheid heeft vaak een sterke bijmaak, namelijk die van een laag zelfbeeld, van zelfverachting, schaamte, zelfverwaarlozing en zelfhaat. Toen de Dalai Lama dit twintig jaar geleden voor het eerst hoorde, begreep hij het aanvankelijk niet eens; hij was pijnlijk getroffen toen westerse meditatiebegeleiders dit vertelden en kon moeilijk geloven dat veel westerse mensen niet van zichzelf houden. Mogelijk is deze meedogenloosheid naar onszelf een van de grootste mentale ziektebronnen in onze cultuur. Een van de meest genoemde bewustwordingen bij een cursus of retraite is dat mediterenden zich gewaar worden hoeveel

oordelen en (zelf)kritiek wel niet voorbij komen. En meestal is het helemaal niet moedwillig maar blijkt het een diep gewortelde gewoonte te zijn. Ik was zelf aanvankelijk ook geneigd het vele oordelen weer te gaan veroordelen, met als gevolg dat ik nog gefrustreerder raakte. Het kan dan wel helpen te beseffen dat oordelen niet 'slecht' is. Het leven vraagt dat we oordelen; als we niet konden oordelen konden we ook geen keuzes maken of bijvoorbeeld stemmen op een politieke partij. Oftewel: het is niet erg om te oordelen.

BINGO! –

Om mediterenden op een minder streng spoor te brengen vraag ik ze tijdens retraites wel eens 'bingo' te spelen. Misschien herinner je dit van vroeger of kom je dit spel na je pensioen wel tegen? Iedereen zit met een velletje papier voor zich met horizontaal en verticaal een aantal getallen. De bingomaster (een soort meditatiebegeleider) draait aan een apparaat met balletjes erin en als er een balletje uitrolt noemt hij het getal dat op dit balletje staat. Hoe voelt het als je het genoemde getal op je papier hebt staan? Je scoort; je bent blij. Ik heb nog niemand ontmoet die dit vervelend vond. Zo kun je ook omgaan met het vele oordelen en de strengheid als je deze in jezelf herkent. Je hoeft het niet expres te creëren maar iedere keer dat je dit tijdens het mediteren of in het dagelijkse leven tegenkomt, kun je eigenlijk bingo zeggen. **Je bent dan namelijk bewust van iets wat op dat moment duidelijk gebeurt, namelijk oordelen.** En oordelen valt honderd procent onder het derde veld van opmerkzaamheid dat

door de Boeddha genoemd werd, namelijk opmerkzaamheid met betrekking tot mentale processen (*cittānupassanā*). En of het oordelen inhoudelijk terecht of onterecht is, voor opmerkzaamheid of mindfulness kan het eenvoudigweg opgemerkt worden als 'oordelen', 'kritiek' of 'strengheid'. In plaats van te proberen van het oordelen en de strengheid af te komen kan de opmerkzaamheid dus groeien en komt er doorgaans vanzelf meer zachtheid als deze iedere keer erkennend als verschijnsel worden opgemerkt.

MILDHEIDSMEDITATIE –

Daarnaast biedt het boeddhisme een ander zeer waardevol antwoord, namelijk in de vorm van meditatie op vriendelijkheid en mededogen. In onze cultuur denken we dan in eerste instantie aan het vriendelijk zijn naar anderen toe. Het bijzondere in deze uitgebreid beschreven meditatievorm is echter dat je begint met het in gedachten herhalen van een wens naar die persoon in je leven waar je het meest mee te maken hebt... namelijk jezelf. Je kunt daarbij gebruik maken van een van vier beschreven 'standaardwensen'. Zo kun je jezelf toewensen: 'Moge ik gelukkig zijn', 'Moge ik me geborgen voelen', 'Moge ik gezond zijn' of 'Moge ik met gemak leven'. Maar je kunt ook een 'wens-op-maat' gebruiken en jezelf iets toewensen wat voor je gevoel op het moment goed aansluit. Zo kun je jezelf bijvoorbeeld mildheid, rust, zachtheid of moed toewensen; iets wat je jezelf wél kunt. Je kunt dit doen door de eerste helft van de wens met elke inademing en de tweede



helft van de wens met elke uitademing mee te laten stromen... Zonder de adem te hoeven beïnvloeden de wensen laten meestromen met de adembewegingen. Een andere mogelijkheid is dat je de wens met elke uitademing mee laat stromen. Of als beide opties ingewikkeld voor je zijn, kun je de wens ook gewoon heel lichtjes steeds herhalen zonder dit te laten samengaan met de adem.

En of de wens nu direct realiseerbaar is of niet, louter het onszelf in het zonnetje (leren) zetten blijkt al zeer heilzaam te zijn en innerlijk verzachting teweeg te brengen. En ook hierin geldt: oefening baart kunst. Een paar minuten per dag blijkt al zeer waardevol en kan verharding doen smelten.



FOTO: (ISTOCK) DANIEL SKRODZKI

Frits Koster (1957) beoefent sinds 1979 vipassana- of inzichtmeditatie. Hij heeft vijf jaar als monnik gemediteerd en gestudeerd in Zuidoost-Azië. Hij is auteur van diverse boeken (uitgeverij *Asoka*) en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland.

BOEKEN

Sharon Salzberg, *Liefdevolle vriendelijkheid*, Asoka, 2009.
Christopher Germer, *The mindful Path to Self-compassion*, Guilford, 2009.

WEBSITE

www.fritskoster.nl
www.mindfulnessstraining.nl

Beloning

Oef, wat is 'discipline' toch streng. Het is tucht, orde, gehoorzaamheid aan voorschriften en bevelen, meldt het woordenboek. 'Disciplineren' is dan ook zoveel als kastijden, en bij 'kadaverdiscipline' gehoorzaamt men slaafs.

In Duitsland woedt op dit moment een debat over discipline in de opvoeding, en dat gaat er al net zo vreugdeloos aan toe. *Lof der discipline*, heet het boek van Bernhard Bueb, dat de bestseller-status heeft. Straf en repressie zijn nuttig, betoogt deze Bueb, en op school moeten kinderen 's ochtends weer in de rij staan om, borst vooruit, de leraar in koor te begroeten.

Wat een gesomber allemaal, zeg. Volgens mij komt discipline veeleer neer op wilskracht. De wil en de – soms moeizaam vergaarde – kracht om het gevecht aan te gaan met de luiheid, de laksheid. Om het warme bed te verruilen voor het harde meditatiebankje. Om bij lekkere trek niet te gaan snacken maar te wachten tot de avondmaaltijd. Discipline betekent vaak uitstel van behoeftenbevrediging – wat kinderen moeten, en ook heel goed kunnen, leren.

Hoe? Disciplineer je kinderen en begin bij jezelf, zou ik zeggen. In mijn geval betekent dat: om half zeven gaan mediteren voordat zij wakker worden, zodat ik bewuster en geduldiger het ontbijtritueel (met drie ochtendhumeuren aan tafel) kan volbrengen. Volhardend werken aan mijn eigen gedrag, met minder televisie, minder glaasjes wijn en minder oordelen, omdat ik weet dat ik voor twee jongetjes een voorbeeld ben. En het betekent 's avonds tóch voorlezen, al ben ik moe en heb ik meer zin om op de bank te ploffen.

Met een beetje discipline, of wilskracht als vriendelijker woord, creëer je regelmaat en rituelen. Geef je grenzen en houvast. Precies wat kinderen zo nodig hebben. Niet dat dit geen helse opgave is voor de opvoeder, maar het loont de moeite – ook voor de jongste leden van het gezin. Want die nemen het over, ruimen trots hun eigen troep op en talen nauwelijks naar snoep, laat staan snacks.

'Discipline', schrijft Pema Chödrön, 'ondersteunt ons om voldoende te vertragen en tegenwoordig te zijn, zodat we ons leven kunnen leiden zonder er een puinhoop van te maken.'

Half negen 's avonds. Ik verman mezelf, pak Pinkeltje uit de kast en nodig mijn jongste zoon uit om te gaan lezen. Op het kinderbed kruipt hij tegen me aan, we lezen, lachen, knuffelen. Mijn moe- of luiheid heeft 't nakijken, maar ik krijg er een ander soort behoeftenbevrediging voor terug, en zoonlief ook.

Discipline is niet streng en slaafs. Het biedt structuur en steun – en wordt nog beloond ook.

Eveline Brandt is freelance journalist en aangesloten bij het *Boeddhistisch Centrum Haaglanden*.