

SARAH NAPTHALI

BOEDDHISME

VOOR MOEDERS

PRAKTISCHE GIDS VOOR
ONTSPANNEN MOEDERSCHAP

Inhoud

Woord van dank 6

Woord vooraf 7

HOOFDSTUK 1 Boeddhisme en moederschap 15

HOOFDSTUK 2 Opvoeden in aandacht 33

HOOFDSTUK 3 Het vinden van innerlijke rust 59

HOOFDSTUK 4 Omgaan met woede 79

HOOFDSTUK 5 De angst en zorg om onze kinderen 101

HOOFDSTUK 6 Liefdevolle relaties creëren 123

HOOFDSTUK 7 Leven met een partner 149

HOOFDSTUK 8 Je zelfbeeld verliezen en geluk vinden 173

HOOFDSTUK 9 Mediteren 196

HOOFDSTUK 10 De praktijk 217

APPENDIX 1 Het Edele Achtvoudige Pad 237

APPENDIX 2 Nuttige websites 241

APPENDIX 3 Uit de geschriften 242

APPENDIX 4 Boeddhisme voor moeders
met een pasgeboren kind 244

Literatuur 249

Altamira, elfde druk 2020

© 2003 Sarah Naphali

Oorspronkelijke titel: *Buddhism for Mothers*

Oorspronkelijke uitgever: Allen & Unwin

Voor het Nederlandse taalgebied:

© 2004 Uitgeverij Altamira, Haarlem

(e-mail: info@gottmer.nl)

Uitgeverij Altamira maakt deel uit van de Gottmer Uitgevers Groep bv

Vertaling: Marce Noordenbos

Omslag: Linda Siers

Vormgeving binnenwerk: Wim ten Brinke

ISBN 978 94 013 0489 4

NUR 854, 718

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, 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.

altamira.nl

Boeddhisme en moederschap

MOEDEERS MET KLEINE KINDEREN zijn vaak alleen. Afgezien van het fysieke isolement ten opzichte van andere volwassenen hebben we vaak een pijnlijk gebrek aan mensen tot wie we ons kunnen wenden als we naar wat steun verlangen. Toen we nog geen moeder waren, in ons werkende of studerende leven, hadden we waarschijnlijk een groep mensen om ons heen, inclusief bondgenoten die te allen tijde bereid waren met ons te praten over onze grieven of te lachen om onze problemen. Nu we een groot deel van de week met onze kinderen alleen thuiszitten, brengen we minder tijd met andere volwassenen door. Voor de meesten van ons is het moederschap echter een periode waarin onze behoefte aan gezelschap groter is dan ooit.

Onze oude vrienden en familieleden begrijpen ons wellicht niet; misschien hebben ze zelf geen kinderen of ze hebben met hun kinderen andere moeilijkheden dan wij met de onze. Ouders van kinderen met slaapproblemen worden doorgaans omringd door ouders wier kinderen lekker doorslapen, net zoals ouders met ondeugende kinderen het gevoel hebben dat ze uitsluitend worden omgeven door ouders met rustige, welgemanierde kinderen. Of misschien voelen we ons teleurgesteld door de reactie van vrienden en familie wanneer we onze problemen met hen willen bespreken. Ze kunnen niet goed luisteren: wanneer we met onze zorgen komen, hebben ze het over zichzelf, ze geven ongewenst advies of veranderen gewoon van onderwerp. Misschien blijven we zitten met het gevoel dat we niet worden gehoord, of nog erger, dat we worden bekritiseerd. Het is waar dat andere moeders geweldige bondgenoten kunnen zijn, maar de meesten van ons kunnen slecht luisteren, ook al is dat alleen maar doordat we voortdurend worden onderbroken door onze kinderen.

In het geval dat je wel over een wijze steun en toeverlaat beschikt, is het niet aannemelijk dat deze persoonlijke schat beschikbaar is op de momenten dat jij haar het hardst nodig hebt. Trouwens, als de zorgzame schepsels die we zijn, houden moeders er niet van om één persoon op te zadelen met al onze zorgen, irritaties en ongemakken.

Hoe zit het met onze partners, zij die zich ooit hebben ingeschreven voor deze levenslange verbintenis van het ouderschap? Als we eerlijk zijn, moeten we toegeven dat alleen een heilige de fysieke en psychologische beproevingen waarmee we te maken krijgen werkelijk zou kunnen begrijpen. En laten we er niet omheen draaien, onder ons bevinden zich er niet velen die een heilige hebben getroffen.

Inderdaad, het ouderschap dwingt ons tot een nieuw soort zelfredzaamheid. De enige hoop op een gelukkig en wijs ouderschap die we hebben, is dat we zelf de noodzakelijke innerlijke bronnen ontwikkelen om onszelf staande te houden. Heen en weer geslingerd tussen de behoeften van anderen is een moeder voortdurend aan het geven; daarom moeten we op zoek naar mogelijkheden om weer bij te tanken. De leer van de Boeddha voorziet ons van talrijke middelen om deze opgave te vervullen; hij biedt ons inzicht in hoe we kunnen omgaan met verontrustende emoties en gedachten, en hoe we op een kalmere en gelukkiger manier met anderen kunnen samenleven.

Als moeder zijn we er bij uitstek klaar voor om over het boeddhisme te horen. We hebben immers twee van de hoekstenen van de boeddhistische leer aan den lijve ondervonden: we begrijpen dat er lijden is in het leven en we hebben een waarachtiger liefde ervaren.

Wie is de Boeddha?

De letterlijke betekenis van het woord Boeddha is 'de ontwaakte'. In de loop van de geschiedenis zijn er verschillende boeddhisten 'ontwaakt', wat betekent dat er vele boeddha's zijn: vroegere, huidige en toekomstige. Als we het over 'de Boeddha' hebben, bedoelen we echter Siddhartha Gautama, die rond 560 v.Chr. in het Himalayagebergte werd geboren. Zijn vader was een van de vele koningen die er destijds in India waren, maar verder was Siddhartha een gewone man zonder enige goddelijke autoriteit.

Het levensverhaal van Siddhartha werd enkele eeuwen na zijn dood opgeschreven. Er bestaan verschillende versies, maar boeddhisten maken zich niet druk over het ontbreken van een 'geautoriseerde versie'. In het boeddhisme neemt het verhaal van de oorspronkelijke Boeddha een minder belangrijke plaats in dan zijn boodschap dat er een uitweg is voor lijden en ellende.

Het bekende verhaal gaat zo.

Toen Siddhartha werd geboren, voorspelde een heilige dat deze pasgeborene een wereldleider zou worden of een groot leraar die de staat van verlichting zou bereiken. Zijn vader gaf de voorkeur aan de eerste mogelijkheid en voorkwam dat Siddhartha in aanraking kwam met de buitenwereld. Hij zorgde ervoor dat het zijn zoon binnen de paleismuren aan niets ontbrak en dat hij werd onderwezen in kunst, wetenschap en sport.

Na verloop van tijd vertelde een van de bedienden Siddhartha over het leven, wat de nieuwsgierigheid van Siddhartha naar de wereld buiten de paleismuren wekte. Hij begon uitstapjes te maken en hoewel zijn vader ervoor had gezorgd dat de minst bedeelden uit de straten waren verwijderd, kwam Siddhartha toch oude, zieke en dode mensen en hun rouwende familieleden tegen. Siddhartha was hevig ontdaan door het leed dat hij had gezien en werd steeds vastberadener in zijn voornemen om de oorzaak van het lijden te vinden, evenals een manier om

moeder verdiende. Deze moeders ontdekken een nieuw vermogen om verdraagzaamheid op te brengen bij een knorrige caissière, een agressieve automobilist of een behoeftig familielid.

Ik heb ooit deelgenomen aan een boeddhistische cursus over het ontwikkelen van liefdevolle vriendelijkheid in relaties. Wanneer de docent een voorbeeld gaf van echte liefde, had ze het steeds over de liefde van een moeder voor haar kind. Ze gebruikte de moeder-kindrelatie om ons te laten zien welk effect liefde op ons gedrag heeft en wat de weldaden zijn van echte liefde. Ik ervaar het als een voorrecht dat ik als moeder dat onderricht ook werkelijk kan begrijpen doordat ik het aan den lijve heb ervaren.

Een uitspraak over het moederschap die volgens mij het beste klopt, is dat het je leven twee keer zo zwaar én twee keer zo mooi maakt. Er is lijden en er is ontevredenheid, maar we worden gered door de liefde.

Vriendelijk, verdraagzaam en volhardend

Een andere reden waarom moeders er klaar voor zijn om kennis te maken met de boeddhistische leer is dat ze zo ongenadig veeleisend kunnen zijn tegenover zichzelf. Vaak proberen moeders te voldoen aan de hoogste eisen en verwachtingen ten aanzien van hun rol – en voelen ze zich vervolgens schuldig omdat het hun niet lukt de perfecte moeder, partner, familielid, vriendin, werknemer, huisvrouw, slankelijner en burger te zijn. Zodoende bekritisieren we onszelf, terwijl we ons eigenlijk in een periode van ons leven bevinden waarin we behoefte hebben aan steun en medeleven. Bij de meesten van ons zou het niet in ons hoofd opkomen om tegen iemand anders net zo tekeer te gaan als tegen onszelf.

Het boeddhisme onderwijst compassie voor alle levende wezens en we moeten onszelf dus ook meerekenen. Ondanks het feit dat het boeddhisme wel hoge gedragsnormen hanteert, is het niet de bedoeling dat we onze energie verspillen aan schuldgevoelens – zelfverwijt wordt niet behulpzaam gevonden en moet worden ver-

meden. Als onze gedachten en handelingen niet volledig aan de normen der wijsheid voldoen, is het enige wat we moeten doen ons ervan bewust zijn, onze aandacht erop richten in plaats van ze onopgemerkt laten voortwoekeren. Ons doel is helder waarnemen wat er gebeurt. Daarnaast cultiveren we doelbewust heilzamer geoedstoestanden.

Ooit heb ik een meditatieleraar dit advies horen geven: ‘Wanneer je geest afdwaalt tijdens de meditatie is het niet nodig om gefrustreerd te raken – de juiste houding is dat je *vriendelijk, verdraagzaam* en *volhardend* blijft.’ Ik heb die woorden meteen onthouden, omdat ik zag hoe waardevol ze waren, zowel voor mijn meditaties als voor het dagelijkse leven. Om onze zelfredzaamheid te voeden, moeten we onze eigen beste vriendin worden en wanneer we het gevoel hebben dat we niet voldoen aan onze eigen eisen, moeten we onszelf eraan herinneren om *vriendelijk, verdraagzaam* en *volhardend* te zijn jegens onszelf, zoals ook deze moeder heeft ontdekt:

Een van de grootste geschenken van het boeddhisme is dat het de nadruk legt op verdraagzaamheid en compassie naar jezelf. Ik ben opgegroeid in een streng katholiek gezin en als tiener kwelde ik mezelf met een enorm schuldgevoel, omdat ik mijn zondigheid niet kon overwinnen. Hoe hard ik ook mijn best deed, telkens zondigde ik weer, waardoor ik me dan weer een mislukking voelde en nog minder van mezelf hield. Door het boeddhisme moest ik me op een veel dieper niveau bewust worden van mijn zwakten. In plaats van ze bij de eerste tekenen de kop in te drukken, moest ik eerst begrijpen waar ze vandaan kwamen of wat de oorzaak ervan was.

Een van mijn zwakheden is bijvoorbeeld dat ik snel een oordeel heb over anderen. Het boeddhisme heeft me geleerd dat als ik me bewust zou worden van de oordelen die ik had, de gedachtegang erachter en het effect ervan op mijn lichaam en geest, mijn bewustzijn me dan veel meer ruimte kon geven om meer compassie te kunnen voelen met anderen. Het is niet nodig om

kwaad te worden op mezelf of me schuldig te voelen. Ik heb geleerd om verdraagzamer en vergevensgezinder te zijn jegens mezelf. Deze manier van omgaan met mijn gebreken is veel effectiever gebleken dan mezelf te straffen met een schuldgevoel. In mijn opvoeding leer ik mijn kinderen hoe ze zich vanuit liefde en onvoorwaardelijke acceptatie kunnen gedragen. Nu ben ik aan het leren om hetzelfde voor mezelf te doen.

Wat heeft het boeddhisme moeders te bieden?

Stel je een rustige, serene moeder voor, die alles wat het leven haar voorschotelt aanvaardt. Onverwachte of ongewenste gebeurtenissen brengen haar niet van streek. Ze reageert nooit overdreven. Ze is zich ervan bewust dat ze op sommige momenten niet over voldoende wijsheid of compassie beschikt, maar ze verdoet haar tijd niet door zich dagenlang schuldig te voelen; misschien gaat het de volgende keer wel beter. Ze is zich bewust van zichzelf, maar doordat ze heeft geleerd van zichzelf te houden, is ze in het contact met anderen niet verlegen of alleen maar met zichzelf bezig. Haar vrienden zeggen dat ze op een natuurlijke manier vriendelijk en aardig is. Haar broers en zussen voegen daar aan toe dat ze een helder verstand heeft en goed beslissingen kan nemen. Mensen lijken zich bij haar op hun gemak te voelen, of zelfs speciaal, en er is geen gebrek aan mensen die van haar houden. Haar kinderen vinden het heerlijk om bij haar te zijn, omdat ze hun het gevoel geeft dat ze belangrijk zijn en dat ze worden begrepen. Ze is creatief, spontaan en lacht graag, want waar ze zich ook mee bezighoudt, het leven is een spel en geen werk.

Het boeddhisme kan ons helpen meer als deze moeder te worden, een gelukkiger soort moeder. Het vergt tijd, maar met wat compassie en geduld met onszelf—in plaats van zelfverwijten en schuldgevoelens—komen we naarmate onze beoefening vordert steeds een beetje dichterbij dit ideaal. Het is niet zo dat het boed-

dhisme een massa kloonachtige Volmaakte Moeders zal opleveren—er zijn miljoenen manieren om op deze moeder te lijken en nog steeds je eigen unieke vervulling te vinden.

Wat zeggen boeddhistische moeders?

Een belangrijk effect dat de beoefening van het boeddhisme op ons leven kan hebben, is dat we er dan ook echt zijn. In plaats van dat we met onze aandacht ergens anders zijn terwijl ons leven zich ontvouwt, zoals meestal het geval is, proberen we in het hier en nu aanwezig te zijn. In hoofdstuk 2 belichten we dit aspect uitvoeriger, maar laten we hier eens luisteren naar wat een aantal boeddhistische moeders te zeggen heeft over het effect van het boeddhisme op hun dagelijkse leven.

We beginnen met Anne, een moeder met twee jonge dochters:

Het boeddhisme helpt me om het moederschap als een spirituele reis te zien. Op de vreselijkste momenten herinner ik mezelf eraan dat opvoeden een oefening is en wel een oefening van de zwaarste soort. Mijn kinderen zijn mijn leraren die me onophoudelijk dwingen in het hier en nu te leven en al mijn fantasieën over alle opwindende en stimulerende dingen die ik zou kunnen doen op te geven.

Als moeder moet je jezelf voortdurend de vragen stellen: ‘Wat moet er dit moment gebeuren?’ en ‘Wat is er in deze situatie belangrijk?’ Op de slechte dagen merk ik dat mijn dochters automatisch zichzelf herhalen alsof ze weten dat ik een verdwaasde zombie ben die niet helemaal aanwezig is. Wanneer dat gebeurt, weet ik hoe ik mezelf kan losrukken, weer terug in het hier en nu kan brengen, en mijn dochters weer meer aandacht kan geven. Met behulp van de boeddhistische leer lukt het me beter om mijn kinderen bewust op te voeden en aandacht te hebben voor wat er op dat moment nodig is, in plaats van hen het slachtoffer te laten worden van mijn automatische reacties.

de hand dat de sfeer in huis allesbehalve prettig was. We wisten dat we een andere manier moesten vinden om onze geschillen op te lossen, met name in het belang van de kinderen. We gingen ons concentreren op het opruimen van ons van woede doortrokken huishouden. We gingen onze onvrede op een rustiger en zorgvuldiger manier bespreken en als de emoties te hoog oplaaiden, gingen we zelfs even de kamer uit.

Het temmen van woede

Om goed te leren omgaan met onze woede, kunnen we gebruikmaken van de boeddhistische waarheid omtrent de vergankelijkheid en het lijden. Eerst moeten we ons realiseren dat woede, ondanks het feit dat we er op het moment zelf door verteerd kunnen worden, nog steeds een tijdelijke emotie, een vergankelijke toestand is. Als we gaan *handelen* naar deze tijdelijke toestand, richten we schade aan en dus gebruiken we onze zelfbeheersing; we lassen een pauze in. We herinneren onszelf ook aan de eerste Edele Waarheid dat lijden, onvolmaaktheid en ontevredenheid onvermijdelijk deel uitmaken van het leven. Kwaad worden verandert hier niets aan, dus waarom zouden we onze emotionele energie verspillen?

Wat kunnen we dan wel doen als we door woede worden overmand? Het helpt niet om onszelf ervan langs te geven – kwaad worden op onszelf omdat we kwaad zijn, gooit alleen maar olie op het vuur. In plaats daarvan moeten we onze woede vastberaden recht in de ogen kijken, ermee aanwezig zijn totdat hij van vorm verandert of verdwijnt. We waken ervoor erin mee te gaan of erdoor te worden geabsorbeerd. We beschouwen onze woede gewoon als een van de bezoekers, zonder dat we ons er emotioneel door uit evenwicht laten brengen. Yvonne Rand, een zenpriester en moeder, die door Vicki Mackenzie voor haar boek *Why Buddhism?* werd geïnterviewd, legt de boeddhistische leer rond vergankelijkheid en het gewaarzijn van onze woede zo uit:

... toen mijn kinderen nog jong waren, reageerde ik mijn angst af in de vorm van woede en daarna voelde ik me altijd vreselijk. Een van de belangrijkste effecten van meditatie was voor mij dat ik leerde met die sterke negatieve emotie om te gaan – haar niet te onderdrukken, maar ook niet te uiten. Ik zag dat er een derde mogelijkheid was en dat was ermee aanwezig te zijn; de woede niet te ontkennen, weg te stoppen of eruit te gooien. Wanneer je kwaad wordt en emotioneel raakt, kun je je aandacht richten op wat je in je lichaam voelt, in je maag, de druk op je keel, of je borst gespannen voelt – je kunt zelfs onderkennen dat er een hoop woede opkomt. Het beschrijven en het onderkennen is nog iets anders dan het afreageren. Ik realiseerde me al snel dat alle emoties die opkwamen, ook weer heel snel verdwenen. Met mijn kinderen was dat uitermate bruikbaar.

In een van zijn vele boeken – *Transform Your Life* – schrijft de Tibetaanse leraar Geshe Kelsang Gyatso dat woede uit drie delen bestaat:

- 1 We nemen iets waar *dat we onaangenaam vinden*.
- 2 We *overdrijven* het waargenomen kwaad.
- 3 We ontwikkelen het *verlangen om kwaad te doen*.

Niet lang geleden ging ik met mijn twee zoons voor een aantal dagen naar een ‘gezinsretraite’. De deelnemers was dringend verzocht om ’s nachts stil te zijn op de slaapzalen. Het was ongeveer halftien in de avond en mijn zoon Zac was heel moe na een dag vol avontuur. Zonder dat er een echte aanleiding was, begon hij pal naast de slaapzaal luidkeels te jammeren – zoals een uitgeput driejarig kind kan doen. Ik raakte in paniek en probeerde hem tevergeefs de mond te snoeren; ik zag al voor me hoe alle kinderen wakker zouden worden en alle ouders zouden gaan schelden. Een van de deelnemers schoot me te hulp en nam de kleine Alex van me over, terwijl ik Zac bij zijn kladden greep en hem woedend meesleepte naar onze kamer.

Mediteren

WAAROM ZOU EEN MOEDER, op wie al van zoveel kanten een beroep wordt gedaan, tijd maken om te mediteren? Daar moeten dan wel zeer gegronde redenen voor zijn. En die zijn er. In hoofdstuk 2 hebben we gezien hoe we door bewuster te leven – wat we oefenen in onze meditaties – juist de energie krijgen om onze dagelijkse taken te vervullen, evenals de rust om te kunnen omgaan met de negatieve emoties en de inzichten om spiritueel te kunnen groeien. Ons gewaarzijn helpt ons om aandachtige ouders te zijn die beter in staat zijn de situatie helder te beoordelen. We hebben ook gezien dat hoe beter we in staat zijn in het hier en nu te leven, zoals we tijdens onze meditaties leren, hoe voller we in ons leven staan en hoe meer vreugde we ervaren.

Zoals de Boeddha ooit heeft gezegd, creëren we de wereld met onze geest. Hoe gezonder, positiever en vriendelijker onze geest is, hoe meer geluk we kunnen ervaren en des te meer onze kinderen hier weer van profiteren. Het boeddhisme leert ons dat meditatie het beste instrument is om je geest te transformeren. Meditatie is het moment waarop we vertrouwd raken met de positievere gemoedstoestanden, we onszelf erin laten opgaan en kennismaken met het gevoel van helderheid, kalmte en vriendelijkheid. Tijdens meditatie oefenen we met een hogere manier van zijn, die we langzaam maar zeker uitbreiden naar ons dagelijkse leven.

Er is ook een schat aan informatie uit medisch onderzoek waaruit het positieve effect van meditatie op onze gezondheid blijkt. Dr. Herbert Benson, verbonden aan de Harvard Medical School, heeft bijna dertig jaar lang onderzoek gedaan naar het effect van meditatie en kwam tot de ontdekking dat mensen die mediteerden hierdoor hun doktersbezoek met dertig procent terugbrachten. Hij zegt dat het lichaam zichzelf herstelt wanneer het

zich in een staat van diepe rust bevindt. Terwijl stress het evenwicht van het lichaam verstoort en onze natuurlijke afweer tegen ziekten en infecties doet afnemen, brengt diepe ontspanning ons lichaam in een staat van evenwicht die heilzaam is voor onze gezondheid.

Dr. Benson staat hierin zeker niet alleen. Ook andere medisch onderzoekers geven aan dat de rust die door meditatie ontstaat een positief effect heeft op het stressniveau gedurende de dag, onze bloeddruk met wel vijftig procent kan verlagen en de werking van het hart bevordert. Meditatie heeft ook bewezen een gunstige invloed te hebben op onze slaap en algehele stemming. In een onderzoek verricht door de American Association of Health Plans is aangetoond dat acht van de tien artsen vinden dat meditatie onderdeel zou moeten zijn van hun opleiding, in het belang van zowel de arts als de patiënt. Als meditatie in pilvorm bestond, zouden we er een hoop geld voor over hebben.

De voordelen voor het gezinsleven van een moeder die mediteert, zijn ook duidelijk. Wanneer ik moeders vraag waarom ze mediteren, zeggen ze: ‘Het maakt me kalmer’, ‘Ik word minder snel boos’, ‘Het helpt me om mijn irritaties te relativeren’, ‘Ik voel me gelukkiger/minder verward/minder chagrijnig en prikkelbaar’. Zoals een van de moeders het verwoordt:

Ik mediteer om mijn woede, angst en algehele negativiteit te hanteren. Het gaat echter niet alleen om het hanteren van het negatieve, het is ook een manier om contact te maken met het positieve en de kans op vreugde en geluk te vergroten en een heel nieuwe manier om naar mijn leven te kijken.

Chittaprabha is een ingewijd lid van de Friends of the Western Buddhist Order. Met haar lange blonde haren en levendige manier van doen lijkt ze jonger dan ik, hoewel ze al vijf kleinkinderen heeft. Chittaprabha zegt een aantal interessante dingen over de voordelen van meditatie: