

Voor Emily, voor Ethan
Voor Tinzu, voor Bhuta

Dank je, Kunga.

Inleiding

6

Ga mee op een fascinerende reis naar het hart van de Himalaya, waar de wijsheid van een oud klooster wacht.

Kunga Namdak

9

Er ontstaat een onwaarschijnlijke vriendschap met Kunga Namdak, een wijze monnik, wiens diepgaande inzichten in mindful ouderschap je zullen inspireren en uitdagen om de wereld door een andere bril te zien.

De kindertijd van de monnik

22

Reis terug in de tijd naar Kunga's jeugd en ontdek de boeiende ervaringen die hem hebben gevormd tot het baken van mindfulness dat hij nu is. Zijn verleden bevat verrassende inzichten voor het moderne ouderschap.

Ouderschap in chaos

43

Ontdek het geheim om de tumultueuze golven van de dagelijkse chaos in de opvoeding om te zetten in kalmte. Kunga's lessen zullen onthullen hoe rust kan floreren temidden van wanorde.

De kracht van aanwezigheid

61

Ervaar de transformerende kracht van 'aanwezigheid' in het ouderschap. Leer via Kunga's wijsheid hoe je de verbinding met je kind en de wereld om je heen kunt verrijken.

Mindful kinderen opvoeden

70

Demystificeer het proces van het voeden van mindfulness bij kinderen. Kunga's praktische adviezen en boeiende anekdotes zullen de weg verlichten voor het bevorderen van veerkracht en compassie bij uw kleintjes.

Mindfulness in de praktijk

76

Zie hoe de lessen van Kunga tot leven komen als ze worden toegepast in levensechte opvoedingsscenario's. De krachtige relevantie en impact van deze praktijken zal u verbazen.

Conclusie

88

Denk na over een schat aan wijsheid als de reis wordt afgesloten, waarin praktische richtlijnen en rijke inzichten uit Kunga's lessen worden gedestilleerd en een frisse kijk op ouderschap en gezinsleven wordt geboden.

Gegroet, vriend. Mijn naam is Skylar Phoenix, en ik zal je gids zijn door de boeiende dialogen die je gaat tegenkomen. Vandaag neem ik u mee op een avontuur, een reeks verhelderende uitwisselingen met een man wiens wijsheid grenzen overschrijdt. Zijn naam is Kunga Namdak, een monnik met een verrassend scherpe kijk op de wereld van het ouderschap.

Wacht eens even. Een monnik? Discussiëren over ouderschap? Ja, dat leest u goed. Kunga heeft zelf geen kinderen, maar zijn inzichten in het opvoeden, begeleiden en ja, in bedwang houden van kinderen, zijn niets minder dan diepgaand. Hij is een mentor, een voogd en een vaderlijke figuur voor velen, vooral voor de levendige jonge monniken onder zijn hoede in zijn klooster.

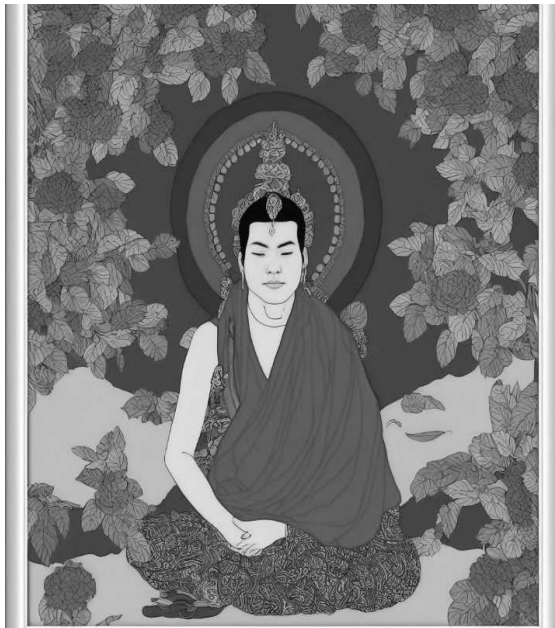
En wat mij betreft, wel, ik ben slechts een nieuwsgierige ontdekkingsreiziger, die graag wijsheid opneemt en deelt. Ik ben ook een ouder, die alles heeft overleefd, van middernachtelijke luierswissels tot de tumultueuze zeeën van puberale angst.

Waarom zocht ik dan een monnik op om over ouderschap te praten? Omdat, in mijn ervaring, ouderschap vaak aanvoelt als het navigeren door een onbekende wildernis. Kunga's wijsheid is een kompas, dat geen vast pad voorschrijft, maar een richting aangeeft en ons helpt onze eigen weg te vinden met meer vertrouwen en een beetje meer sereniteit.

In onze gesprekken verweeft Kunga verhalen uit zijn leven, zijn ervaringen en zijn filosofieën, waardoor een tapijt van mindful ouderschap ontstaat. Hij biedt hulpmiddelen, geen strikte regels, en nodigt ons uit om met een frisse blik naar het ouderschap te kijken.

Op de volgende pagina's zul je geen hoogdravend jargon of onrealistische idealen tegenkomen, maar gewoon een oprechte, nuchtere dialoog over kinderen, de chaos die ze met zich meebrengen en de kunst om te midden van dit alles kalm te blijven. U vindt humor, momenten van diepe reflectie, en misschien zelfs af en toe een hoofdschuddend ongelof. Maar bovenal zult u een gevoel van kameraadschap vinden, een gedeeld begrip met Kunga, met mij en met ouders wereldwijd, die allemaal ons best doen om fatsoenlijke mensen op te voeden.

Dus, ga zitten, misschien met een kopje van uw favoriete drankje in de hand, en doe mee aan deze boeiende, verhelderende en vaak vermakelijke gesprekken met Kunga Namdak, de monnik die de prachtige chaotische wereld van het ouderschap beter begrijpt dan wie dan ook die ik ooit heb ontmoet.



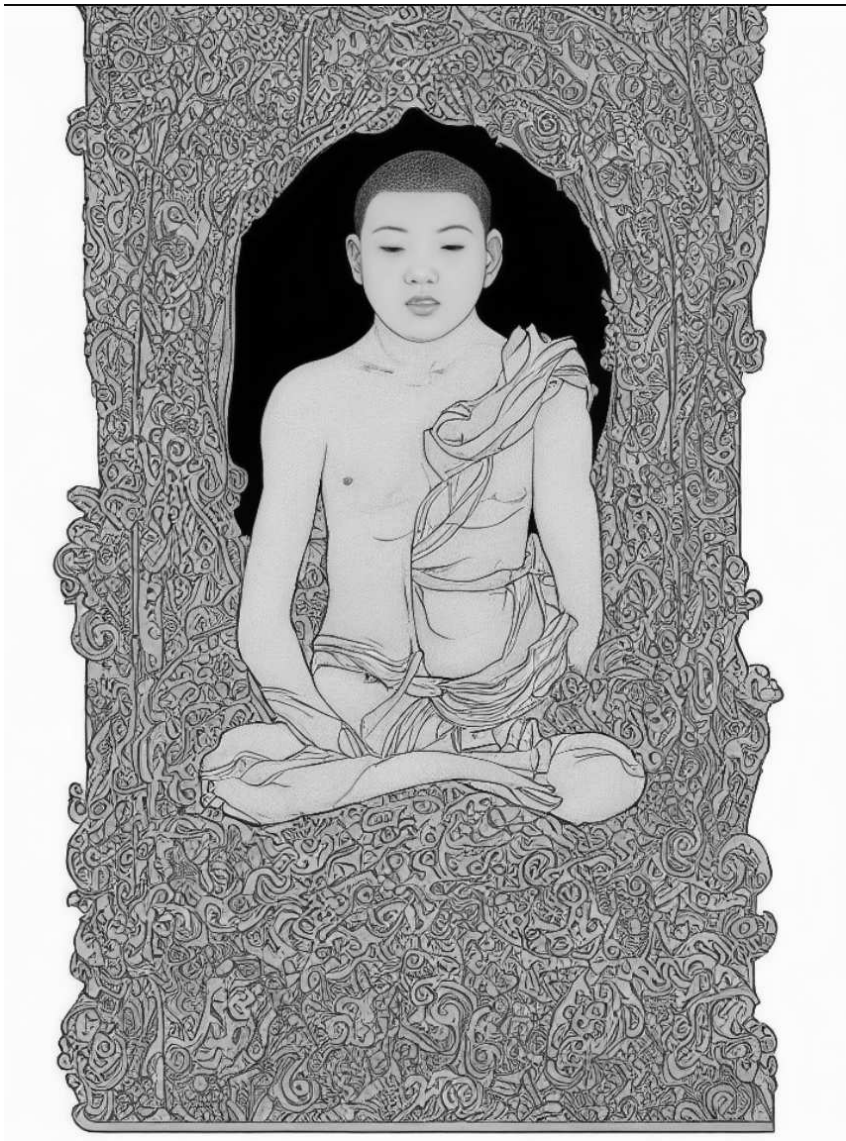
Inleiding

In het digitale tijdperk van constante afleiding zou je nauwelijks verwachten dat een monnik een e-mail stuurt. Toch is dat precies hoe mijn correspondentie met Kunga Namdak begon. Een eenvoudig, beknopt bericht vond zijn weg naar mijn inbox, met de naam van de afzender "Kunga Namdak". Hij sprak zijn waardering uit voor mijn vorige boek, met name voor het concept van stilte in mindfulness. Als auteur geeft niets meer voldoening dan te weten dat je werk iemand heeft bereikt, geraakt en een band heeft gecreëerd. Maar het leven van een monnik hebben aangeraakt was iets wat ik nooit had verwacht.

Na verloop van tijd veranderden onze digitale berichten in een gestage uitwisseling van gedachten en ideeën, waarbij de ene voortbouwde op de andere, waardoor onze band veranderde van een terloopse lezer-auteur interactie in een vriendschap. Zijn woorden waren altijd doordrongen van diep begrip en wijsheid, en het was deze correspondentie die er uiteindelijk toe leidde dat ik op een vlucht halverwege de wereld stapte om hem persoonlijk te ontmoeten.

Toen het vliegtuig landde, ging er een golf van verwachting door me heen. Hier was ik dan, duizenden kilometers van huis, om een monnik te ontmoeten die ik alleen via e-mail had leren kennen. Ik rolde mijn koffer door de drukke luchthaven, de kakofonie van de aankomsthal, een schrill contrast met de rustige correspondentie die me hierheen had gebracht. Ik zag hem bijna meteen.

Daar, te midden van de bruisende menigte, stond Kunga, een figuur van rust temidden van de chaos. Gekleed in zijn kastanjebruine gewaad was hij een anomalie in de zee van mensen die hem passeerden, zich niet bewust van de sereniteit die hem omringde. Zijn glimlach, sereen en uitnodigend, was even warm als zijn e-mails waren geweest. Een monnik in een luchthaven zien was even fascinerend als ongerijmd. Hij leek onbewogen door de hectiek om hem heen, in schrill contrast met de haast en de zorgen van het moderne reizen. Zijn aanwezigheid, kalm en beheerst, was een onuitgesproken les in mindfulness.



Onze eerste ontmoeting was zowel onwerkelijk als geruststellend. Terwijl we door het doolhof van de luchthaven navigeerden, wisselden we kleine gesprekken uit, een vreemde mengeling van het vertrouwde en het nieuwe. Hij vroeg me naar mijn vlucht en we praatten over het weer. Het alledaagse vermengde zich met het buitengewone, zoals het leven zelf. Kunga's auto, een bescheiden maar goed onderhouden hatchback, stond geparkeerd op de parkeerplaats van het vliegveld. Terwijl we door de stad reden, wees hij bezienswaardigheden aan, deelde plaatselijke verhalen en doorspekte het gesprek met zijn heerlijke gevoel voor humor. Zijn lach was aanstekelijk, en elke ongemakkelijkheid verdween.

In de komende weken evolueerden onze dialogen van ongedwongen praatjes tot diepgaande discussies over het leven, mindfulness en natuurlijk het ouderschap. We spraken in parken, tijdens maaltijden en tijdens lange autoritten - onze gesprekken weefden het weefsel van dit boek. Kunga's inzichten over mindful ouderschap, een mix van eeuwenoude wijsheid en hedendaags begrip, waren verhelderend.

Dit boek is een compilatie van die gesprekken, een kroniek van mijn tijd met Kunga. Het is een bewijs van de wijsheid van een monnik en de verkenning van een auteur. Als u in deze pagina's duikt, wordt u deelgenoot van onze discussies, van onze lach en getuige van de diepgaande momenten van inzicht die me vaak sprakeloos achterlieten.

Ontmoeting met Kunga Namdak

De rit naar het klooster was een contemplatieve reis over kronkelende wegen, geflankeerd door groene heuvels en onderbroken door het ritmische gezang van Kunga. Toen we naderden, ontvouwde de rustieke charme van het klooster zich voor ons. Genesteld in het hart van de natuur, was het een oase van rust, die onmiddellijk tot eerbied leidde.

Bij aankomst werd ik naar mijn kamer gebracht. Ik had een vooroordeel over hoe de woonruimte van een monnik eruit zou kunnen zien: schaars, sober, misschien zelfs ongemakkelijk. Maar Kunga's vriendelijkheid en bedachtzaamheid kwamen tot uiting in de voorzieningen die hij voor me had getroffen. Mijn kamer was weliswaar eenvoudig, maar straalde warmte en rust uit. Een klein eenpersoonsbed sierde een hoek, gedrapeerd in fris, knisperend beddengoed. Er was een bescheiden bureau bij het raam dat uitkeek over de moestuin van het klooster, en een kleine boekenplank met een reeks boeken over mindfulness en boeddhistische filosofie.

Kunga legde uit dat hij als monnik een even minimalistische als bedachtzame levensstijl hanteerde. "We slapen op stevige bedden," zei hij, terwijl hij op de matras klopte. "Het houdt ons geaard en bewust van de luxe van rust." De kamer was, net als Kunga zelf, een belichaming van mindfulness - eenvoudig, opgeruimd en rustig. De zon begon onder te gaan en wierp een gouden gloed over het klooster toen we op weg gingen naar de gemeenschappelijke eetzaal. Geuren zweefden door de lucht en deden mijn maag rommelen van verwachting. Ik werd niet teleurgesteld.

De monniken deden aan mindful eten, wat betekende dat het eten vegetarisch was, bereid met ingrediënten uit hun tuin. Het eten was eenvoudig maar heerlijk. Schalen met dampende rijst, een verscheidenheid aan perfect gekookte groenten, vers fruit en kruidenthee. Elk gerecht barstte van de smaken die even gezond als heerlijk waren. Kunga legde uit dat elke maaltijd een bewijs was van de zelfvoorziening van het klooster en hun respect voor alle vormen van leven.

Toen we gingen zitten om te eten, leidde Kunga een kort moment van dankbaarheid voor de maaltijd. We aten in relatieve stilte, genietend van elk hapje, elke smaak, een oefening in mindfulness die nieuw was en toch zeer bevredigend. Het was ver verwijderd van mijn gebruikelijke gehaste maaltijden thuis, onderbroken door het constante gezoem van meldingen op mijn telefoon.