

Houden van dingen die niet perfect zijn

Haemin Sunim bij Boekerij:

*Dingen die je alleen ziet als je er de tijd voor neemt
Houden van dingen die niet perfect zijn*

HAEMIN SUNIM

HOUDEN VAN DINGEN DIE NIET PERFECT ZIJN

Compassie voor jezelf en anderen

Vertaald door Hennie Volkers



Eerste druk 2019
Zestiende druk 2023

ISBN 978-90-225-9910-5
ISBN 978-94-023-1180-8 (e-book)
ISBN 978-90-528-6159-3 (audio)

NUR 770

Oorspronkelijke titel: *Love for Imperfect Things*

Vertaling: Hennie Volkers

Omslagontwerp: Penguin Random House UK,

bewerkt door DPS Design & Prepress Studio

Omslagbeeld: Penguin Random House UK

Illustraties: Lisk Feng

Zetwerk: Zeno

© 2016 Haemin Sunim

© 2018 Engelse vertaling Deborah Smith en Haemin Sunim

© 2019 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



INHOUD

Inleiding 9

I GOED VOOR JEZELF ZORGEN

Wees niet te lief 15

Het is al genoeg dat je bestaat 29

2 FAMILIE

‘Zorg alsjeblieft voor mama’ 47

Onze voorouders begrijpen 62

3 EMPATHIE

De kracht van knuffels 78

Luisteren is een daad van liefde 92

4 RELATIES

Op zenretraite 107

Omgaan met teleurstelling 125

5 MOED

Aan mijn geliefde jonge vrienden 143

De eerste mislukking 157

6 HELEN

- Als vergeven moeilijk is 173
'Haemin, ik ben een beetje gedeprimeerd' 189

7 VERLICHTING

- Het ware thuis van de geest 207
Mijn spirituele reis 220

8 ACCEPTATIE

- De kunst van het loslaten 239
Lessen vanuit het diepste punt van het leven 254

Ware vrijheid is vrij zijn van de angst om
niet perfect te zijn.

– SENGCHAN, ZESDE-EEUWSE ZENMEESTER





INLEIDING

ER ZIJN VAN DIE MOMENTEN in het leven waarop we een film zien die een hele tijd bij ons blijft. Voor mij is *A River Runs Through It* zo'n film. Hij speelt in de eerste helft van de twintigste eeuw, in het prachtige landschap van Montana. De film vertelt het verhaal van de familie Maclean, voor wie vissen net zo belangrijk is als religie. De vader is een presbyteriaanse predikant met twee zoons. De oudste, Norman, leidt een fatsoenlijk leven en wordt hoogleraar aan de universiteit. De jongste, Paul, leidt een leven vol uitpattingen en werkt als journalist voor een plaatselijke krant. Door zijn gokverslaving heeft hij veel schulden, en uiteindelijk wordt hij in een steegje doodgeslagen. De vader, die wordt verteerd door verdriet om dit verlies, spreekt die zondag met ingehouden emoties tot zijn gemeente over de liefde voor zijn jongste zoon. 'We kunnen volledig liefhebben,' zegt hij, 'zelfs als we niet alles begrijpen.'

De vader kon maar moeilijk begrijpen waarom zijn zoon Paul zo'n leven vol verspilling leidde, maar dat zorgde er niet voor dat hij ophield van hem te houden – omdat voor hem de liefde het menselijk begrip te boven gaat. In plaats van alleen van iemand te houden omdat je

begrijpt wáár je precies van houdt, houdt het soort diepe, blijvende liefde van de vader niet op te bestaan, zelfs niet als degene van wie je houdt zich gedraagt op een manier waar je je niet in kunt vinden. In de diepte van ons hart stroomt de liefde altijd door, net als een rivier.

Wanneer we ons leven eens goed bekijken, zien we van alles wat niet perfect is, als stofjes op een oude spiegel. Er zijn allerlei dingen die ons ontevreden of ongelukkig maken; onze woorden zijn vaak anders dan onze daden, onze relaties worden beperkt door onze fouten, onze zo zorgvuldig uitgekende toekomstplannen mislukken. En bovendien brengen we in de loop van ons leven verschillende wonden toe aan anderen, bedoeld of onbedoeld, waardoor we ons schuldig voelen en spijt krijgen.

Maar het is hetzelfde als we naar onze familie en vrienden kijken. Een kind dat niet luistert naar wat zijn ouders zeggen, je eigen ouders die je niet begrijpen, je partner die zich niet redelijk gedraagt. Goede vrienden met gewoonten die slecht zijn voor hun gezondheid en om wie je je zorgen maakt. Elke morgen wanneer we naar het nieuws kijken, zien we dat de wereld vol is van steeds meer gevechten, meer ongelukken, meer ruzie. Het lijkt alsof er nooit een einde aan zal komen.

Maar toch: zelfs al zien we heel veel van zulke imperfecte dingen in de wereld waarin we leven, we kunnen niet anders dan ervan houden. Omdat ons leven veel te kostbaar is om onze tijd te verdoen met het belachelijk maken en haten van wat ons niet aanspreekt, wat we niet begrijpen. Als we spiritueel volwassen worden, ontwik-

kelen we op natuurlijke wijze meer empathie en proberen we de dingen vanuit het perspectief van anderen te zien. Dat leert ons weer om de imperfectie van anderen – en die van onszelf – met meer verfijning en meelevendheid te accepteren – zoals een moeder van haar kind houdt, onvoorwaardelijk.

Ik heb mijn gedachten verzameld over de manier waarop ik kan leren met meer medeleven naar mijzelf en de wereld te kijken. Ik ben geïnspireerd door mensen die tijdens mijn toespraken of op social media hun levensverhaal met me hebben gedeeld en me vragen hebben gesteld. Ze hebben mijn hart geopend en mijn wijsheid verdiept. Ik bid dat dit boek je een helpende hand kan bieden als je wanhoopt, en je vrede kan brengen in moeilijke tijden.

HAEMIN SUNIM

The School of Broken Hearts, Seoul



1 GOED VOOR JEZELF ZORGEN





Wanneer we vriendelijker worden voor onszelf,
kunnen we vriendelijker worden voor de wereld.



WEES NIET TE LIEF

WAS JIJ VROEGER een van die kinderen die altijd complimentjes kreeg omdat je zo 'lief' was? En deed je toen heel erg je best om lief te zijn door altijd te doen wat je ouders, leraren of oudere familieleden zeiden? Leerde je om niet te klagen en alles te dragen zonder iets te zeggen, ook al was het soms moeilijk? En voel je, nu je volwassen bent, nog steeds de verantwoordelijkheid om anderen tevreden te stellen? Doe je steeds je best om anderen niet tot last te zijn? En probeer je het te negeren als iemand het je moeilijk maakt, of probeer je het gewoon te verdragen, omdat het niet in je aard ligt om iets te doen of te zeggen wat iemand kan kwetsen of ertoe kan leiden dat hij zich niet op zijn gemak voelt?

Ik heb heel veel lieve mensen ontmoet die depressief zijn, paniekaanvallen hebben en aan andere emotionele stoornissen lijden die het gevolg zijn van moeizame menselijke relaties.

Deze mensen zijn meestal zachtaardig, goedgenierd en bezorgd om anderen. Het is het soort mensen dat zichzelf opoffert en gewend is om de wensen van anderen boven die van zichzelf te plaatsen. Ik vroeg me af

waarom zulke lieve mensen vaak het slachtoffer worden van mentaal en emotioneel lijden.

Als kind was ik zelf ook introvert en meegaand, en dus kreeg ik vaak complimentjes omdat ik zo ‘lief’ was. Ik was een goede zoon die zijn ouders geen last bezorgde, een goede student die naar zijn leraren luisterde – en daarvan leerde ik dat het goed was om lief te zijn. Maar toen ik ging studeren, kreeg ik het gevoel dat er weleens iets mis zou kunnen zijn met alleen maar lief zijn. In groepen met studenten die slimmer waren dan ik en een sterkere persoonlijkheid bezaten, merkte ik dat de taken die niemand wilde doen op de een of andere manier altijd bij mij terechtwamen. Ik bleef mezelf maar vertellen dat het goed was om goed te doen, maar na verloop van tijd bezorgde het me behoorlijk wat stress. Toen ik mijn hart opende en een eerlijk gesprek aanging met een oudere vriend die dezelfde studie deed, gaf hij me de volgende raad:

‘Wees eerst lief voor jezelf en dan pas voor anderen.’

Het leek wel alsof ik door de bliksem getroffen werd. Tot op dat moment had ik me alleen maar zorgen gemaakt om wat de mensen wel niet van me zouden denken. Ik had er nog nooit aan gedacht om goed voor mezelf te zorgen of om van mezelf te houden.

Als we zeggen dat iemand ‘lief’ is, bedoelen we vaak dat diegene anderen gehoorzaamt en niet assertief is. Met andere woorden: mensen die hun eigen verlangens onderdrukken uit eerbied voor de gevoelens van anderen, worden vaak ‘lief’ genoemd. Als iemand altijd naar me

luistert en mijn raad opvolgt, vind ik diegene natuurlijk aardig en vind ik hem of haar een goed mens. Het lijkt erop dat ‘lief’ soms verwijst naar iemand die te veel aan anderen denkt en daardoor zijn eigen wil niet meer kan uitdrukken.

Er zijn natuurlijk uitzonderingen, maar er is een bepaald patroon te zien in onze relatie met de mensen die ons hebben opgevoed. Veel mensen die zichzelf op deze manier wegcijferen, zijn opgegroeid met een dominante vader of een wilskrachtige moeder, of als het middelste kind dat relatief weinig aandacht heeft gekregen van de ouders, waardoor er een grote wens ontstond om de waardering van de ouders te krijgen door alles te doen wat zij wilden. In bepaalde gevallen, bijvoorbeeld als de relatie van de ouders niet goed is, of als de gezinsdynamiek op de een of andere manier niet helemaal in orde is, zijn er ook mensen die het als hun taak zien om hun ouders gelukkig te maken door ‘lief’ te zijn.

Maar het probleem is dat we, door naar de eisen van anderen te leven, ongewild onze eigen wensen en behoeften negeren. Als je als kind niet naar je eigen gevoelens hebt leren luisteren, ze klein maakte of ze niet belangrijk vond, zul je als volwassene niet weten wat je zelf wilt doen of wie jij zelf bent. En als iemand je dan oneerlijk behandelt of het je moeilijk maakt, komt de boosheid die op die persoon gericht zou moeten zijn in jezelf vast te zitten en gaat aan je vreten – omdat je niet weet hoe je je eigen gevoelens op een goede manier kunt uiten. ‘Waarom ben ik zo’n idioot dat ik mijn gevoelens niet goed kan uiten en niet eens de waarheid kan zeggen?’

Het belangrijkste wat je moet onthouden: dat wat je voelt is niet iets wat gewoon moet worden genegeerd, maar iets heel belangrijks. De gevoelens binnen in je zullen niet gewoon verdwijnen omdat je besluit ze te onderdrukken of te negeren. Veel psychologische problemen ontstaan wanneer verdringen een gewoonte wordt en de energie van die onderdrukte emoties geen gezonde uitlaatklep kan vinden. Onze emoties worden zo net als stilstaand water, dat gaat stinken en giftig wordt.

Maar het is nog niet te laat. Luister vanaf nu, voordat je meegaat met de wensen van anderen, alsjeblieft naar het stemmetje vanbinnen, dat je vertelt wat je werkelijk wilt. Probeer, zelfs als je geteisterd wordt door voortdurende eisen die je uitputten en je het gevoel geven dat je het niet langer aankunt, níét door te zetten als je iets echt niet wilt. Probeer de ander te laten begrijpen wat je voelt door het in woorden uit te drukken. Maak je geen zorgen dat de ander je niet meer aardig vindt en de relatie onder druk komt te staan als je uitdrukking geeft aan je gevoelens. Als de ander wist hoe je je echt voelde, zou hij waarschijnlijk niet zulke eisen aan je hebben gesteld.

Zelfs als iedereen zegt: 'We nemen allemaal een kop koffie', is het goed dat je zegt dat je een chai latte wilt als je dat liever hebt. We vinden het allemaal fijn om goed voor anderen te zijn, maar vergeet niet dat je allereerst de verantwoordelijkheid hebt om goed voor jezelf te zijn.





Leer uit te drukken wat je voelt
zonder eronder te lijden.
Het is een levenskunst die net zo belangrijk is als
leren lezen. Zonder deze vaardigheid
wordt de ontevredenheid steeds groter, discussies barsten los
en relaties kunnen uitbarsten als vulkanen.



Raak je gefrustreerd als je
de enige bent die aan het werk is?
Als dat zo is, slik dat gevoel dan niet in maar spreek het uit:
'Ik vind het moeilijk om dit alleen te doen,
kun je me alsjeblieft even helpen?'
Langzamerhand wordt het gemakkelijker
om je gevoelens te uiten.



Als iemand je om een gunst vraagt,
vergeet dan niet dat je de optie hebt om te zeggen:
'Het spijt me echt, maar ik kan dat niet doen.'
Je bent niet verplicht om iets te doen
wat te veel druk op je legt.
En als de relatie te gespannen wordt
omdat je die gunst niet hebt verleend,
is het nooit een goede relatie geweest.



Precies zoals je in een vliegtuig wordt verteld dat je eerst je eigen zuurstofmasker op moet zetten voordat je je kind helpt dat van hem op te zetten, is er niets egoïstisch aan om eerst voor jezelf te zorgen.

Alleen als je gelukkig bent, ben je in staat de mensen om je heen gelukkig te maken.



Als je eerst voor jezelf zorgt, zal de wereld om je heen je waardevol genoeg vinden om voor jou te zorgen.



Probeer, net als wanneer je verliefd bent en je alleen met die persoon tijd wilt doorbrengen, tijd in je eentje door te brengen
– je verdient aandacht en belangstelling voor jezelf.
Trakteer jezelf op een heerlijke maaltijd, een goed boek, een fijne wandeling met een prachtig uitzicht.
Net zoals je tijd investeert in degene van wie je houdt, zou je ook in jezelf moeten investeren.



Mijn lieve vriend:
omdat een deel van je imperfect of gebroken is
kan dat deel je motiveren om hard te werken
om eroverheen te komen, en uiteindelijk
kan het je succes brengen in je leven.
Het kan je ook helpen in je verhouding tot anderen
en om beter met anderen mee te kunnen leven.
Raak niet vertwijfeld over dat deel van jezelf dat niet perfect is
maar kijk met liefde naar je zwakke plekken.



Het is goed dat je zwakke plekken hebt.
Ons leven kan toch niet zo schoon en wit zijn
als een leeg vel papier?
Natuurlijk eist het leven haar tol
van ons lichaam, onze geest en onze relaties.
Kies in plaats van een leven waarin je niets doet
omdat je bang bent om fouten te maken
voor een leven dat beter wordt dankzij tegenvallers en pijn.
En schreeuw het uit tegen je worstelende zelf:
'Ik hou zoveel van je!'



We dragen allemaal geheimen in ons hart
die we niet gemakkelijk met anderen kunnen delen.

Het kunnen geheimen zijn over ziekte, geld,
seksualiteit, relaties of familie.

Ze kunnen een diep gevoel van
minderwaardigheid, schaamte, angst of schuld oproepen.

Maar door het gewicht van die geheimen
worden we nederiger en leren we beter te begrijpen.

Beoordeel mensen niet op hoe ze lijken te zijn,
want ze kampen misschien met moeilijkheden
die niemand kan zien.



Ben je weleens jaloers geweest
als je op social media zag dat je vrienden plezier hadden?

Een van onze meest gemaakte fouten is dat
we onze gevoelens vergelijken met hoe
onze vrienden er aan de buitenkant uitzien.

We weten niet wat er in onze vrienden omgaat,
maar maar al te goed wat er in onszelf omgaat.

Je vrienden zijn misschien jaloers op jou als
ze naar je posts op social media kijken,
zonder te weten wat er werkelijk in je leven aan de hand is.



Heb je je weleens de mindere gevoeld
omdat de een of andere neef het beter doet dan jij?
Misschien is hij slimmer dan jij, gaat hij naar een betere school
of werkt hij bij een beter bedrijf. Onthoud dan dat
niemand weet hoe zijn leven er uiteindelijk uit zal zien.
School en werk zijn dan misschien maatstaven voor succes,
maar hoe ouder je wordt, hoe minder belangrijk
deze dingen worden. De echte winnaar
is iemand die gelukkig is met zijn leven.



Je kunt er onaantrekkelijk uitzien
– niet omdat je veel onaantrekkelijke kenmerken hebt,
maar omdat je dat zelf denkt en dus uitstraalt
dat je niet op je gemak bent.
Zelfs al heb je onaantrekkelijke kenmerken,
als je zelfverzekerd bent en op je gemak met jezelf,
heb je dat probleem niet.
Denk eraan dat je zelfverzekerdheid
je aantrekkelijkste kenmerk is.