

HAEMIN SUNIM

HOUDEN VAN DINGEN DIE NIET PERFECT ZIJN

Compassie voor jezelf en anderen



ISBN 978-90-225-8372-2
ISBN 978-94-023-1180-8 (e-book)
NUR 770

Oorspronkelijke titel: *Love for Imperfect Things*

Vertaling: Hennie Volkers

Omslagontwerp: Pinta Grafische Producties

Illustraties: Lisk Feng

Zetwerk: Zeno, Amsterdam

© 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 professor aan de universiteit. De jongste, Paul, leidt een leven vol uitspattingen 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 meelevenheid te accepteren – zoals een moeder van haar kind houdt, onvoorwaardelijk.

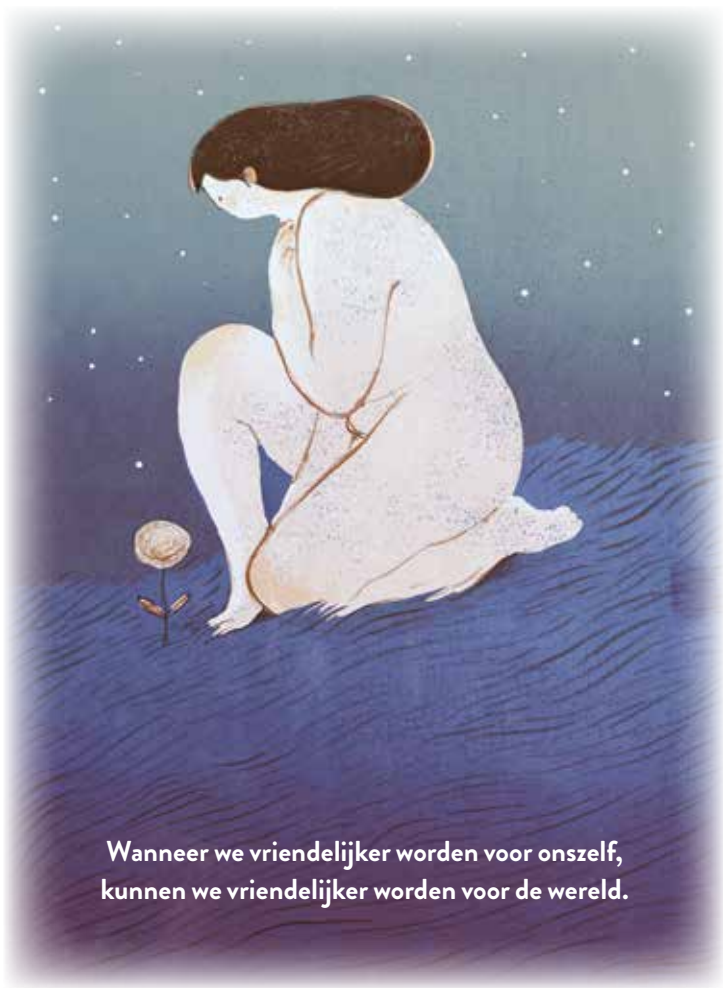
Ik heb mijn gedachten verzameld over de manier waarop ik kan leren met meer medeleven naar mijzelf en de wereld te kijken. Ik ben geïnspireerd door mensen die tijdens mijn toespraken of op social media hun levensverhaal met me hebben gedeeld en me vragen hebben gesteld. Ze hebben mijn hart geopend en 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, goedgemaakd 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 terechtkwamen. 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