

5.07 Mildheid

Mildheid is wat de meeste mensen voelen als ze een kindje zijn eerste stapjes zien zetten. Met een mengsel van vertederende en aanmoediging kijk je toe hoe het zich rechteer, zijn evenwicht probeert te bewaren. Hoe het geniet van zijn eerste succes en dan weer valt, en dan weer recht komt en...

Als het valt, ben je er niet boos op terwijl je het evenmin rechteer probeert te zetten. Je laat het zijn eigen manier vinden. Zo leren we. Als het enthousiast zijn armpjes naar je uitstrekt, reik je het je handen en geef je het de kans ze vast te grijpen, ervan te genieten als het zijn doel bereikt heeft.

Het is ook de manier waarop een moeder omgaat met haar huilende baby, en zoals je om kunt gaan met het 'verwaarloosde kind' in jezelf. Je voegt het licht van je aandacht toe. De meeste mensen gaan niet zo met zichzelf om. Hoe vaak loop je niet verloren in zelfverwijt en veroordeling. Alsof het nog niet moeilijk genoeg is, sla je jezelf voor de kop als het allemaal niet wil lukken in het leven. Zo kun je eigenlijk niet leren. Je maakt het alleen maar erger.

Hoe kun je mild zijn voor jezelf? Wat is mildheid voor jezelf? Als iemand je zou veroordelen, je iets zou verwijten op exact dezelfde manier als je dat met jezelf doet, zou je dat wellicht niet nemen. Hopelijk heb je genoeg zelfrespect om te beseffen dat je vernedering en verwijt echt niet nodig hebt. Waarom jezelf aandoen wat je van een ander niet zou accepteren?

Wat is mildheid dan wel? De beste plek om te weten te komen wat mildheid is, is je eigen verlangen. Hoe zou je willen dat iemand met je omgaat als je het moeilijk hebt? Verlang je naar verwijt of naar begrip? Naar respect of naar vernedering? Naar iemand die luistert of naar iemand die je vertelt dat je het allemaal anders zou moeten doen (alsof je dat zelf al niet wist)?

Mildheid is een bewuste beslissing. Het maakt niet uit waarom je ervoor kiest. Misschien begrijp je dat al dat verwijt toch niets uithaalt en het alleen maar erger maakt. Misschien begrijp je het helemaal niet, maar wil je het gewoon een kans geven.

Hoe het ook zij: mildheid is een bewuste beslissing. Je kiest ervoor om dat zelfvernietigende patroon van zelfverwijt niet langer voort te zetten. Wat merk je dan? Allereerst merk je hoe diep het patroon van zelfverwijt ingeslepen zit. Je merkt dat het gewoon niet lukt. De oordelen en verwijten komen vanzelf en het lukt je niet om ze te stoppen. Je hebt weer de neiging om jezelf voor dit mislukken te gaan veroordelen.

Dit is het moment om je eraan te herinneren dat je kiest voor mildheid. Jezelf veroordelen voor je gebrek aan mildheid zou meer van hetzelfde zijn. Wat kun je dan wél doen? Zoals naar een kind dat valt en opstaat, met mildheid kijken naar jezelf, naar je ingeslepen patronen die je toch niet gestopt krijgt, naar je pijn, naar je verlangen. Het verandert het patroon niet, althans niet onmiddellijk. De gedachten blijven dezelfde. Maar er op die nieuwe manier mee omgaan, is op zich een radicale verandering.

Heb je ooit het gevoel gehad te leven in een wereld zonder mildheid, zonder liefde? Het antwoord is simpel. Je kunt er nu, met een milde, open aandacht, mildheid inbrengen, voor jezelf en voor wat je om je heen aantreft. Het ligt in je eigen handen, nu.

[Uit: Edel Maex, Mindfulness (2006): In de maalstroom van je leven, Tielt Lannoo, cursieve tekst is toegevoegd]