



Sint-Denijsbode

Moeten

dhammavedin@gmail.com

We hebben het moeilijk met 'moeten'

Velen van ons hebben een hekel aan *moeten*. We willen niet gedwongen worden, met schuldgevoelens lopen.

Verschillende toepassingen van het woord

Verplicht zijn tot, gedwongen worden

Je moet stoppen voor een rood licht.

Dit schept normaal geen probleem, we begrijpen dat dit redelijk is, ook de bestraffing. Zie ook hieronder 'nodig zijn.

Je moet me gehoorzamen, niet tegenspreken, met je handen boven de lakens slapen... (Anders volgt er straf.)

Dit ervaren we als geweld tegen onszelf, een schending van onze identiteit, het ontnemen van onze vrijheid, in extreme gevallen (gevangenneming, marteling, verkrachting...) is het misdadige ontmenselijking.

Ik moet (van mezelf) altijd meteen afwassen na het eten (Anders voel ik me schuldig.)

Velen van ons worstelen met zulke zelf opgelegde plichten, soms veroorzaakt door opvoeding.

Nodig, onvermijdelijk, behulpzaam zijn, een goede raad (= *je zou kunnen, probeer eens...*)

Aardappelen moet je twintig minuten koken. (Nodig.)

Hier moet je ondertekenen. (Nodig.)

Je moet zorgen dat je gemakkelijk zit, ontspannen en toch alert. (Nodig, behulpzaam.)

Je moet zorgen dat je genoeg ontspanning neemt en zorgen dat je gezond eet.

Je moet daar niet mee inzitten, ik doe dat met plezier.

Iets echt willen doen dat niet altijd per se zo prettig is

Ik moet elke dag eens met mijn moeder bellen.

Misschien zijn die telefoontjes niet zo prettig en vragen ze telkens een inspanning. Je voelt het toch aan als een plicht.

(Gandhi en Sangharakshita raden ons beiden aan meer te denken vanuit plichten dan vanuit rechten.) Hier wordt *moeten* in feite *willen*, energie opwekken, het opgeven van egoïsme, het bodhisattva-ideaal.

Boeddhistische visie op ethiek (middenweg tussen *beloning en straf* en *alles moet kunnen*)

Dhammaketu situeert in *Boeddha Nu* boeddhistisch ethiek (behelpzaam - niet behulpzaam) als een alternatief voor

- een extern opgelegde plicht met beloning en straf;
- een hedendaagse houding van *alles moet kunnen, als ik het maar leuk vind.*

Hoe omgaan met *moeten*, *plicht*, *regels*, *willen*?

- Voor onszelf en voor onze vrienden niet te streng maar ook niet te soft zijn, in functie van *wat behulpzaam is.*
- Proberen te begrijpen wat anderen bedoelen als ze zeggen *Je moet...*
- In het algemeen: proberen woorden te begrijpen in hun context, kijken naar de intenties van de spreker (ook als het je eigen stem is.)

Je eigen moeite met *moeten* (en met andere gevoelsgeladen woorden)

We hebben allemaal voortdurend problemen met woorden. Dat drukt de Dharma zelf heel duidelijk uit.

We benoemen ervaringen, scheppen concepten en verhalen op basis van wat we willen en niet willen. Als boeddhist wil je dit niet alleen rationeel, maar met heel je wezen doorzien. De Dharma zelf (de teksten vol analyses, begrippen, principes, lijsten, methodes, houdingen...) is slechts een hulpmiddel, landkaart, mythe.

Om waarachtig, vriendelijk, behulpzaam en harmonieus te spreken - en te luisteren - moet (!!!) je beseffen dat de andere wat jij zegt verkeerd kan begrijpen en dat jij zelf ook de ander verkeerd kunt begrijpen. Sangharakshita schrijft in *Vision and Transformation* dat onze communicatie in feite nooit volledig waarachtig kan zijn zolang we niet Verlicht zijn.

In onze dagelijkse omgang met onze partner, ouders, vrienden ontstaan voortdurend misverstanden omdat we elkaars woorden verkeerd begrijpen. Heb je het moeilijk hebt met het woord *moeten*? Besef: je kan de woordkeus en opvattingen van de anderen weinig beïnvloeden. Je eigen houding kun je wel bijsturen.

Pas op, je moet anderen moet toelaten baas over je te spelen, je onder druk te zetten, je te vernederen, met schuld op te zadelen... Je bent geen voetmat. Je kunt wel leren, voor je reageert of dichtklapt, proberen de beweegredenen en bedoelingen van de ander te begrijpen. Je kunt bijvoorbeeld zeggen:

‘Wat bedoel je met...?’

‘Waarom...?’

‘Hoor ik je nu zeggen dat...?’

Een goed idee: als iemand iets zegt dat je niet bevalt of volgens jou niet klopt, een paar seconden zwijgen en dan een belangstellende vraag stellen.

Oefening

Situeer het thema *moeten* in (= zoek verbanden)

- De trainingsregels
- Het Edel Achtvoudig Pad
- Begeerte, haat en onwetendheid
- Spirituele hiërarchie
- Vijf Spirituele vermogens
- Skanda's of 'constanten'
- Spirituele dood