

Inhoudsopgave

9 Voorwoord

12 Inleiding. Hoe *Het grote deugdenboek* gebruikt kan worden

17 Hoofdstuk 1. Wie zijn onze kinderen nu eigenlijk?

27 Hoofdstuk 2. Wat kunnen ouders doen?

29 Strategie 1. Herken leermomenten

37 Strategie 2. Spreek de taal der deugden

45 Strategie 3. Stel duidelijke grenzen

63 Strategie 4. Eer de geest

67 Strategie 5. Wees een spirituele kameraad voor je kinderen

79 Hoofdstuk 3. Hoe je het grote deugdenboek kunt toepassen in je gezin

88 De deugden: onze innerlijke geschenken

89 Assertiviteit

93 Behulpzaamheid

97 Betrouwbaarheid

101 Bezinning

105 Creativiteit

109 Dankbaarheid

113 Dienstbaarheid

117 Doelgerichtheid

121 Eenheid

125 Eerbied

129 Eerlijkheid

133 Eerzaamheid

137 Enthousiasme

141 Flexibiliteit

145 Geduld

149 Gehoorzaamheid

153 Geloofwaardigheid

157 Genade

161 Hoffelijkheid

165 Idealisme

169 Ingetogenheid

173 Liefde

177 Loyaliteit

181 Matigheid

185 Mededogen

189 Moed

193 Naasteliefde

197 Nederigheid

201 Onthechting

205 Oprechtheid

209 Ordelijkheid

213 Rechtvaardigheid

217 Reinheid

221 Rekening houden met een ander

225	Respect	261	Vertrouwen
229	Standvastigheid	265	Vredelievendheid
233	Tact	269	Vreugde
237	Trouw	273	Vriendelijkheid
241	Uitmuntendheid	277	Vrijgevigheid
245	Vastberadenheid	281	(Zelf)vertrouwen
249	Verantwoordelijkheid	285	Zachtaardigheid
253	Verdraagzaamheid	289	Zelfdiscipline
257	Vergevingsgezindheid	293	Zorgzaamheid

297	Bronvermelding van de spreuken
299	Appendix A Een aantal oefeningen ter verduidelijking
333	Appendix B Wat we wel en wat we niet moeten doen om het beste in onze kinderen en onszelf naar boven te brengen
343	Appendix C Hoe je een vilten deugdenboom kunt maken
345	Appendix D Over de auteurs
347	Appendix E Stichting Virtues Project Nederland

Voorwoord

Vader of moeder zijn is de ingewikkeldste en belangrijkste taak op aarde. Ouders zijn de eerste en belangrijkste opvoeders van het kind, terwijl hen niet of nauwelijks wordt geleerd wat ze moeten doen en hoe ze dat moeten doen. Helaas krijgen kinderen geen handleiding mee.

Betrokken ouders beginnen zich steeds meer zorgen te maken over het feit dat kinderen zo materialistisch worden dat hun karakter negatief wordt beïnvloed en dat kinderen waarden aanhangen die voorrang geven aan persoonlijk gewin in plaats van aan ethiek, integriteit of liefde. Veel kinderen hangen geen geloof aan en geloven niet of nauwelijks in spirituele waarden. Wat moet een vader of moeder hiermee?

De afgelopen jaren zijn er waardevolle pogingen gedaan om de leemte op te vullen, die ontstaan is door het gebrek aan ouderlijke leiding. Men gaat er hierbij vanuit dat het kind een individu is met unieke ideeën en gevoelens. Er is al veel geschreven over het emotionele en psychologische welbevinden van kinderen en gezinnen, waarbij onderwerpen voorbij zijn gekomen als het erkennen van de gevoelens van het kind, de vrede bewaren in het gezin, het vergroten van het zelfvertrouwen, kinderen zo toespreken dat ze naar je luisteren en zo naar kinderen luisteren dat ze met je willen praten. Wat nog behandeld mag worden, is de vraag hoe ouders tegemoet kunnen komen aan de spirituele behoeften van hun kinderen.

Het grote deugdenboek maakt deel uit van een initiatief met de naam *The Virtues Project (het Deugdenproject)*. De doelstelling van dit project is multicultureel materiaal op de markt brengen en multiculturele initiatieven ontplooiën die mensen kunnen helpen om zich te herinneren wie ze werkelijk zijn en te leven volgens de allerhoogste waarden. Dit project kreeg een eervolle vermelding van het secretariaat van de Verenigde Naties en de World Conference of Cities and Corporations, die het beschouwden als een model voor gezinnen van alle culturen. De principes en praktische aanwijzingen van *Het grote deugdenboek* worden toegepast in gezinnen, scholen, gevangenissen, bedrijven, maatschappelijk werk, crèches, door mensen met verschillende culturele achtergronden en overtuigingen over de hele wereld.

Het grote deugdenboek behandelt niet specifiek gezinswaarden. Waarden zijn cultuurbepaald. Het behandelt deugden die door elk geloof en elke cultuur belangrijk worden gevonden. Overal ter wereld komen we dezelfde belangrijke deugden tegen in heilige geschriften en mondelinge overleveringen. Deugden worden gezien als kwaliteiten van de ziel en als eigenschappen van God. Ze zijn de manier waarop we het beeld van en de gelijkenis met God weerspiegelen. Ze worden bovendien beschouwd als een hoge orde van engelen.

Het grote deugdenboek komt voort uit de verschillende geloofsovertuigingen op aarde, maar het wil geen specifieke geloofsovertuiging of spirituele praktijk promoten. Het is gebaseerd op simpele, universele principes van spirituele groei. Het ziet kinderen als spirituele wezens, wiens doel op aarde het ontwikkelen van de deugden is waarover zij in wezen al beschikken.

Al ziet *Het grote deugdenboek* de verschillende geloofsovertuigingen als de belangrijkste bron voor onze collectieve kennis van deugden, het is zo geschreven dat het hulp kan bieden aan alle mensen en door iedereen te begrijpen valt, of ze nu een overtuiging aanhangen of niet. Er staan eenvoudige methodes in, die je kunnen helpen om meer aandacht te besteden aan de spirituele en morele groei van het kind zoals het zich van dag tot dag ontwikkelt. Deze benadering is erop gericht het beste in elk kind en elk gezinslid naar boven te brengen.

Elke dag die we met kinderen doorbrengen, biedt nieuwe kansen om ze te leiden op momenten dat we ze ook werkelijk iets kunnen leren. Deze momenten gaan snel voorbij en het is mogelijk dat diezelfde kans zich niet nogmaals voordoet. *Het grote deugdenboek* biedt een raamwerk dat je kan helpen om zulke momenten optimaal te benutten. Je leert hoe je met kinderen kunt praten, zodat je hen kunt helpen met het stellen van doelen.

Ouders moeten overal aan denken – aan de lichamelijke gezondheid van het kind, aan het ontvangen en geven van liefde, aan aanmoedigingen geven, aan plezier hebben, aan het corrigeren van het gedrag van een kind, aan het beschermen van het kind – en aan het onderwijzen van het kind. Het lichaam van het kind heeft voeding, lucht, licht en warmte nodig, maar de behoefte van de geest van het kind aan uitdagingen, aan leiding en aan aanmoedigingen is even groot. *Het grote deugdenboek* biedt het gereedschap waarmee ouders bewust en vaardig kunnen ingaan op de spirituele behoeften van hun kind, zodat zij de belangrijke kansen benutten die zich elke dag voordoen.

Volgens een van de allerbelangrijkste principes van *Het grote deugdenboek* worden ouders, de eerste onderwijzers, beschouwd als degenen die het best in staat zijn om hun kinderen te helpen bij het ontwikkelen van een besef van waarden en deugden. *Het grote deugdenboek* is het eenvoudige antwoord aan ouders die hun kinderen willen helpen om zich spiritueel te ontwikkelen op een manier die een bijdrage levert aan hun karakter. De wereld heeft behoefte aan mensen die hun verantwoordelijkheid niet uit de weg gaan. Laten we er voor zorgen dat deze generatie uit zulke mensen bestaat.

Inleiding

Hoe 'Het grote deugdenboek' gebruikt kan worden

Het grote deugdenboek gaat uit van vier basisprincipes:

1. De ouders zijn de belangrijkste opvoeders van het kind.
2. In potentie kan het met kinderen twee kanten op gaan: ze kunnen zowel positieve als negatieve eigenschappen ontwikkelen. Dit is afhankelijk van de manier waarop ze de eerste jaren van hun leven worden opgevoed.
3. Kinderen ontwikkelen hun karakter als ze leren om verantwoordelijke, morele keuzes te maken.
4. Kinderen krijgen als vanzelf zelfwaardering wanneer zij leven volgens spirituele principes.

Je kunt iemand natuurlijk niet helpen om te groeien zonder zelf te groeien. Als een gezin *Het grote deugdenboek* gaat gebruiken, begint het hele gezin aan een innerlijk avontuur.

Het grote deugdenboek is een handleiding waarin wordt uitgelegd hoe we deugden in het dagelijks leven kunnen toepassen en hoe we elkaar kunnen helpen bij het stellen van spirituele doelen. Het is een gids die ons leidt naar het gebruiken van een eenvoudige, spirituele taal: de taal van de deugden. Sommigen noemen het de taal van het hart.

Het grote deugdenboek bestaat uit twee gedeeltes. Het eerste deel bevat drie hoofdstukken die duidelijk maken hoe je een spirituele mentor voor kinderen kunt zijn. In het derde hoofdstuk worden bovendien suggesties gedaan voor het houden van bijeenkomsten waarin de gezinsleden kunnen besluiten op welke deugd ze die week hun aandacht zullen richten, als dit bij je gezin past. Je hoeft geen officiële bijeenkomst te houden om de principes en aanwijzingen van dit boek te volgen. Dat is maar één manier om de aandacht op de

deugden te richten. Je zult ontdekken dat er veel manieren zijn waarop je dagelijks de strategieën uit dit boek kunt toepassen.

In het tweede deel worden 52 deugden beschreven, één deugd voor elke week van het jaar. Het leek ons handiger om het op deze 52 deugden te houden, in plaats van aandacht te vragen voor de meer dan 300 deugden die we in de heilige geschriften tegenkwamen.

Elke deugd begint met een klein, inspirerend citaat uit een heilig geschrift van een van de wereldreligies, o.a. uit het Hindoeïsme, het Jodendom, de leer van Zarathoestra, het Boeddhisme, het Christendom, de Islam, en het Baha'i geloof. (De bron staat bij elke spreuk vermeld.)

Elke deugd wordt in vier pagina's behandeld:

Pagina 1. Welke deugd is het?

Pagina 2. Waarom zouden we deze deugd in praktijk brengen?

Pagina 3. Hoe brengen we deze deugd in praktijk? Bovendien worden oefeningen gegeven: 'Hoe brengen we deze deugd in praktijk als'

Pagina 4. Hoe we ons succes kunnen meten en een dagelijkse affirmatie.

In appendix A worden oefeningen beschreven voor een groep, die je helpen om beter te begrijpen hoe de principes van *Het grote deugdenboek* kunnen worden toegepast, bijvoorbeeld door je aantekeningen te vergelijken met die van een vriend(in) of je ervaringen te delen in een kleine groep. In appendix B worden een aantal praktische aanwijzingen gegeven die je kunnen helpen in je rol van spirituele mentor en die ook worden beschreven in de eerste drie hoofdstukken. In appendix C staat beschreven hoe je een deugdenboom kunt maken op een viltten bord. In appendix D en E staat informatie over het Deugdenproject.

Het grote deugdenboek biedt een eenvoudig moreel raamwerk waarnaar ouders hun gedrag kunnen modelleren en dat kinderen helpt om hun karakter te vormen en zelfwaardering te krijgen. Het dient *niet* als vervanging voor liefde, voor omhelzen, voor zoenen, voor lachen of voor het plezier van het samenzijn. Het is *wel* een gereedschap dat ouders kan helpen om hun kroost zo te leiden en te onderwijzen dat het vormen van het karakter van hun kinderen de hoogste prioriteit krijgt. Ouders krijgen bovendien middelen aangeleerd waarmee zij de pijn, die zij tijdens hun opvoeding hebben opgedaan, kunnen helen, want als zij de confrontatie aangaan met de problemen die zij op hun eigen spirituele reis ondervinden, worden zij aangemoedigd om ze

onthecht te benaderen en daarbij lief te blijven voor zichzelf. De innerlijke criticus wordt vervangen door een zachte, waakzame toeschouwer. Veel mensen merken dat zij, als zij gebruik gaan maken van dit eenvoudige gereedschap, een soort nieuwe ouders worden voor zichzelf terwijl zij hun kinderen opvoeden.

We bieden je hierbij *Het grote deugdenboek* aan, enthousiast en in het vertrouwen dat jij en je kinderen het een waardevolle bron zullen vinden voor de steun waaraan je behoefte hebt bij het cultiveren van de deugden, onze innerlijke geschenken.