

Sessie 12 Vrede

Inhoud

- 12.01 Vrede
- 12.02 De middenweg heeft geen vast punt
- 12.03 'Ik vroeg...' (verh.)
- 12.04 'De weg van de hoop' (verh.)
- 12.05 Grote keuzes en besluiten (ill.)
- 12.06 'Moge ik...' (gedicht)
- 12.07 Heilige luiheid
- 12.08 'De waterlelie' (gedicht)
- 12.09 'De eekhoorn' (verh.)

12.01 Vrede

Waar zijn we in alle bijeenkomsten mee bezig geweest?

Met de kunst van het stoppen leren. We kunnen stoppen door oplettend ons lichaam te ervaren, oplettend te ademen, oplettend te lopen, oplettend te glimlachen en aandachtig naar onszelf te kijken. Zo komt er een 'ruimte' tussen je waarneming en je reacties. Mindfulness bevat een liefdevolle kwaliteit, een gevoel van betrokkenheid en belangstelling.

Iets is pas écht stressvol als je het als een bedreiging ziet of voelt. Automatische reacties, zonder aandachtigheid, verergeren stress meestal sterk. De allereerste en belangrijkste stap om uit een 'stress-leven' te ontsnappen, is opletten wat er eigenlijk gebeurt terwijl het gebeurt. Dan kun je kiezen iets nieuws te doen, in plaats van aan de vertrouwde impuls toe te geven. Zo'n bewuste reactie op stress, eigenlijk een *antwoord* in plaats van de gebruikelijke automatische reactie, leidt niet tot meer stress. Mindfulness brengt ons zo in contact met een heel andere soort controle.

Het 'delende denken' is ongetwijfeld het grootste obstakel voor een mindful leven. Dat is het denken dat alles opdeelt in goed-slecht en steeds partij trekt. Het 'onderscheidende denken', dat de twee kanten van iets kan onderscheiden en het geheel blijft zien is juist een groot goed.

Er is niets mis met gevoelens van moeheid, verveling of zinloosheid, net zomin als met het gevoel dat je wel degelijk iets bereikt hebt en dat je geniet. Het heeft allemaal betekenis en alles verandert weer. Je komt pas in een valkuil terecht, wanneer je die ervaring of gedachte opblaast, en gelooft dat ze iets bijzonders is, wanneer je eraan gehecht raakt. Ook hier wordt het eigenlijke probleem veroorzaakt door het denken. Meditatie betekent een niet-oordelende houding aankweken, terwijl het oordelen gewoon doorgaat. Niet oordelen leidt er **niet** toe dat je niet meer weet hoe je moet handelen, of hoe je je in de maatschappij verantwoordelijk moet gedragen. Het betekent in feite dat je steeds meer kijk krijgt op je eigen leven. We kunnen steeds meer voeling krijgen met een diepe, gezonde en betrouwbare kern in onszelf.

Door een steeds terugkerende houding van oplettendheid, kweek je vertrouwen.

Meditatie is werkelijk de enige menselijke activiteit waarbij het er niet om gaat ergens anders te komen dan waar je al bent. Kabir: 'Ga je eigen lichaam binnen. Daar vind je vaste grond om op te staan. Denk er zorgvuldig over na, ga nergens anders heen. Doe weg alle gedachten over ingebeelde zaken, en sta stevig in wat je bent.'

En waar kom je dan?

In vrede.

Vrede krijgen met wat er op elk moment is, je kunnen verzoenen met wat er was en niet was en wat je niet kunt veranderen. En... met wat een ander niet bij zichzelf kan veranderen.

Vrede kan alleen in dit moment bestaan. Het is belachelijk om te zeggen: 'Wacht tot ik dit afheb, daarna ben ik vrij om in vrede te leven.' Wat is 'dit'? Een diploma, een baan, een huis, het betalen van een schuld? Als zo denkt, zal de vrede nooit komen. Er is altijd een ander 'dit', dat het huidige volgt. Als je niet in dit ogenblik in vrede leeft, zul je er nooit aan toe zijn. Als je echt in vrede wilt zijn, moet je het nu zijn. Anders is er alleen maar 'de hoop op ooit vrede'.

(Uit: Thich Nhat Hanh (1998): De zon in je hart, Uitgeverij Karnak, licht aangepast)

12.02 De middenweg

De middenweg heeft geen vast punt, geen uiterlijk houvast, zoals: 'zo moet het en dan is het zeker goed, dan kom ik er.' De geest in het midden heeft geen aanknopingspunt meer, zoekt geen houvast meer, fixeert niet en grijpt niet. We zijn dan alleen, overgeleverd aan het onbehagen dat we altijd hebben proberen te ontwijken door voortdurend naar links of naar rechts te gaan. Maar dat heeft niets duurzaam opgeleverd! Het heeft nooit echt iets veranderd. Hooguit kortdurende vreugde, even een gevoel van bevrediging.

Dit proces van loskomen vereist veel moed, omdat we in feite onze perceptie van de werkelijkheid volkomen veranderen, het is alsof we ons eigen DNA veranderen. We maken een algemeen menselijk patroon ongedaan. Een patroon dat echter altijd tot ontevredenheid leidt en het lijden nooit opheft.

De middenweg ligt open maar is moeilijk begaanbaar.

Wanneer we ons eenzaam of wanhopig voelen, willen we naar links of naar rechts. We willen niet afkicken van dat gevoel. Meditatie verschaft ons een manier om ons te oefenen - in *op je plek blijven*. We worden aangemoedigd om niet te oordelen over wat er in onze geest opkomt, niet goed te keuren en niet af te keuren, alle heisa van goed en slecht te laten voor wat ze is, er niet naar te grijpen en eraf te blijven, gedachten te laten komen en gaan als zeepbellen die we met een veer aanraken. De strijd staken, we geven het op en wisselen het in voor een toestand van frisheid en onbevooroordeeldheid.

12.03 Ik vroeg...

Ik vroeg om kracht...
en ik ontving moeilijkheden om me sterk te maken

Ik vroeg om wijsheid...
en kreeg problemen om op te lossen

Ik vroeg om voorspoed...
en ik kreeg de hersenen en het verstand om te kunnen werken

Ik vroeg om moed...
en ik kreeg obstakels om te overwinnen

Ik vroeg om liefde...
en ik kreeg mensen op mijn weg die liefde tekort kwamen

12.04 De weg van de hoop

Diep in onszelf dragen we hoop:
als dat niet het geval is,
ís er geen hoop.

Hoop is een kwaliteit van de ziel
en hangt niet af
van wat er in de wereld gebeurt.

Hoop is niet voorspellen of voorúitzien.
Het is een gerichtheid van de geest,
een gerichtheid van het hart,
voorbij de horizon verankerd.

Hoop,
in deze diepe en krachtige betekenis,
is niet hetzelfde als vreugde omdat alles goed gaat
of bereidheid je in te zetten voor wat succes heeft.

Hoop is ergens voor werken omdat het goed is
niet alleen omdat het kans van slagen heeft.
Hoop is niet hetzelfde als optimisme,
evenmin de overtuiging dat iets goed zal aflopen.
Wel de zekerheid dat iets zinvol is,
ongeacht de afloop,
ongeacht het resultaat.

{Vaclav Havel, 1936 - 2011, Tsjechische schrijver, dichter, dissident en politicus}

12.05 Grote keuzes en besluiten

Mindfull trachten te leven brengt ons in contact met ons centrum, onze kern, ons hart. We worden ons de keuzes bewust die we als wezenlijk ervaren voor onszelf en we voelen ons misschien wel meer 'gedwongen' daaraan te beantwoorden, ook als het offers met zich meebrengt. Deze vastberaden bereidheid kunnen we paradoxaal als onze grootste vrijheid voelen. In Vaclav Havel's woorden: 'Hoop is ergens voor werken omdat het goed is, niet alleen omdat het kans van slagen heeft. [Hoop is] wel de zekerheid dat iets zinvol is, ongeacht de afloop, ongeacht het resultaat.' Die 'ware' hoop onderstreept de waardigheid van het alledaagse leven, ertoe doen, in relatie met anderen, of met hetgeen ons voeding geeft.

Bijna alle grote keuzes, hoe ingrijpend ook voor onszelf, worden niet buiten onze eigen kring zichtbaar. Bij sommige mensen (vaak, zoals Havel, politici, staatslieden of verzetsstrijders) heeft het lot bepaald dat de keuzes die ze maakten publiek werden. We citeren er een paar: mogelijk inspireren ze ons, of kunnen ze ons troosten in moeilijke tijden.

Liu Xiaobo

Nobelprijs voor Vrede 2010, statement, vanwege zijn gevangenschap in China, door anderen voorgelezen.

'Ik heb geen vijanden en ik voel geen haat. Geen van de agenten die mij volgden, arresteerden en ondervroegen, geen van de aanklagers die me aanklaagden en geen van de rechters die me veroordeelden, zijn mijn vijanden. Hoewel ik dit alles op geen enkele manier kan accepteren, heb ik respect voor uw professie en integriteit. Haat kan vreten aan de intelligentie en het geweten van een persoon. Een mentaliteit van vijandigheid vergiftigt de geest van een land. Dat is waarom ik hoop in staat te zijn mijn persoonlijke ervaringen te overstijgen en de vijandigheid van het regime tegemoet te treden met goedgezindheid, en haat onschadelijk te maken met liefde. Als het mij vergund wordt te zeggen: de gelukkigste ervaring van de afgelopen 20 jaar is de onzelfzuchtige liefde geweest die ik ontvangen heb van mijn vrouw, Liu Xia, waardoor ik vrede, openheid en helderheid in mijn hart kan houden. Er is niets misdadigs in wat ik gedaan heb. Maar als ik toch word aangeklaagd, zal ik daarover niet klagen.'

Dag Hammarskjöld

Oud-secretaris-generaal van de Verenigde Naties, die na zijn dood de Nobelprijs voor Vrede kreeg toegekend.

'Ik kan me niet herinneren hoe het gegaan is, maar op een bepaald moment heb ik "ja" gezegd tegen iemand, of iets, en vanaf dat uur wist ik dat het bestaan zin had en dat derhalve mijn leven, in zelfovergave, een doel had.'

Willem Arondeus

Verzetsstrijder, die meedeed aan de aanslag op het bevolkingsregister in Amsterdam in 1943. Een kunstenaar, altijd arm, altijd angstig en zorgelijk, vaak depressief.

Vlak voor zijn executie at hij met zijn medegevangenen een door de familie Roland Holst geleverde slagroomtaart. In zijn afscheidsbrief schreef hij: 'Ik ben zonder enige haat of bitterheid en zonder enige vrees. Het leven was goed in alles wat het mij gegeven heeft en ik ga heen met een dankbaar hart.'

Heinrich Graf von Lehndorff-Steinort

Duitse verzetsheld, nam deel aan het Complot van 20 juli 1944, waarbij een aantal Duitse officieren een mislukte aanslag pleegden op Adolf Hitler. in 1944 ter dood gebracht.

Heinrich vertoonde een vergelijkbare houding van kalme onverzettelikheden vlak voor zijn dood. Geen bitterheid maar waardigheid: het vertrouwen de juiste keuzes gemaakt te hebben.

Ook zijn vrouw, die met haar baby de gevangenis in moest, onderging dit met eenzelfde waardigheid.

Aung San Suu Kyi

Leider in de strijd voor democratie in Birma, kreeg de Nobelprijs voor Vrede.

[Overgenomen uit haar interview in het NRC, 19-03-2011]

'Ik denk dat velen van ons, vooral degenen die opgesloten zaten, zich hebben geoefend in meditatie, als een manier om te kalmeren, om controle te blijven behouden over onze geest. Het is zeer behulpzaam, en soms het enige wat je kunt doen als je geen controle hebt over de omstandigheden.'

'Het soort meditatie die ik beoefen, heet bewustzijnsmeditatie. En bewustzijn is een zeer waardevol bezit in het dagelijks leven. Als je dat ontwikkelt, dan weet je wanneer je moe zult worden, wanneer je geïrriteerd raakt, etc. Het helpt je om je te beheersen. Bewustzijn is nuttig in alle aspecten van het leven, nog los van het spirituele element. Zo hielp het om lange tijd zonder slaap, eten en drinken te kunnen.'

'Zelfopoffering betekent dat je de ander boven jezelf plaatst. Je offert jezelf op voor een idee, een land, een volk, soms voor iemand van wie je houdt. Ik hou niet zo van de term. Ik beschouw wat ik gedaan heb totaal niet als een offer, het was een keuze. Ik heb ervoor gekozen Birma niet te verlaten ook al kon ik daarmee mijn man en zoon in Londen niet meer zien. Mensen die zich opofferen voor wat ze juist achten ondanks hun angsten en zwakheden, sterken de anderen die voor dat doel gaan enorm, ook al komt er niet iets direct uit voort. Er komt altijd iets uit voort. Al die "ietsjes" vormen samen iets groots en krachtigs.'

Etty Hillesum

Schrijfster van Het verstoorde leven, Dagboek van Etty Hillesum. Hetty is in 1943 in Auschwitz gestorven.

'Mensen zeggen wel eens: "Jij maakt óók overal het beste van." Ik vind dit zo'n flauwe uitdrukking. Het is overal helemaal goed. En tegelijkertijd helemaal slecht. Die twee houden elkaar in evenwicht, overal en altijd. Ik heb nooit een gevoel dat ik ergens het beste van maken moet, alles is altijd helemaal goed zoals het is. Iedere situatie, hoe ellendig ook, is iets absoluuts en houdt het goede en slechte in zich besloten.'

Oscar Luigi Scalfaro

Italiaanse president, begin jaren 1990, in een zee van Italiaanse corruptie.

[Overgenomen uit het NRC, 30-01-2012]

In 2010, tijdens een etentje met vrienden van zijn dochter, terwijl Italië naar de economische en politieke afgrond afgleed:

'Ik wil enkel zeggen dat ik optimistisch ben.' Na een diepe stilte, vervolgde hij: 'Ik vul optimisme op deze manier in: de dingen gaan slecht, maar wat kan ik doen om er iets aan te veranderen. Als er ook maar een komma is die ik kan verplaatsen, als er ook maar enige ruimte is, dan stroop ik mijn mouwen op, en dat is de essentie van mijn optimisme.'

12.06 Moge ik...

Moge ik

de moed hebben om te veranderen wat ik kan,

de heldere kalmte om te accepteren wat ik niet kan veranderen

en de wijsheid om het verschil te kennen tussen beide.

(Anoniem)

Het is onzin

zegt het verstand

Het is wat het is

zegt de liefde

Het is ongeluk

zegt de berekening

Het is alleen maar verdriet

zegt de angst

Het is uitzichtloos

zegt het inzicht

Het is wat het is

zegt de liefde

Het is belachelijk

zegt de trots

Het is lichtzinnigheid

zegt de voorzichtigheid

Het is onmogelijk

zegt de ervaring

Het is wat het is

zegt de liefde

Erich Fried (1921-1988)

(Vertaling: Remco Campert)

12.07 Heb je geduld

Heb je geduld

Heb je geduld te wachten tot de modder zakt
Tot de juiste handeling uit zichzelf ontstaat?

Lao Tse

Hij die de Weg gaat

Hij die de Weg gaat en praktiseert, doet elke dag steeds minder. Hij doet steeds minder en blijft elke dag minder doen tot hij een punt bereikt dat hij niets meer doet, en toch is er niets wat niet gedaan wordt.

Zhuang Zhi

Heilige luiheid

'Als ik een ideaalbeeld ga najagen, een idee van hoe ik moet zijn, word ik alleen maar slechter. Het levert alleen maar frustratie op. Want aan dat ideaal ga ik nooit voldoen. Ik schiet tekort, waardoor ik een hekel aan mezelf krijg en onaangenaam gezelschap word. Nee, van een ideaal van mijn 'beter ik' word ik alleen maar slechter. Het is onmogelijk van jezelf een 'beter ik' te maken. Want in het woord 'beter' zit een venijnig oordeel verstopt over wie we nu zijn. Dat is dan vanzelf 'slechter'. Een oordeel zet klem, zodat je niet kunt veranderen, al werk je nog zo hard. Dan kun je ook moeilijk de goede aspecten, die er ook altijd zijn, van je huidige situatie zien. De enige weg naar groei en 'verbetering' is ons 'slechtere ik' aanvaarden, zoals het nu is. Met mildheid. Dat is de paradox van echte *mindfulness**: we veranderen door niet te veranderen. Dat is moeilijk. Het is de bedoeling een soort heilige luiheid te ontwikkelen. Want pas als we onszelf niet meer beoordelen, ophouden met sleutelen aan onszelf, kan er een *nieuwe opening komen**. Dan staan we *de zaak** niet meer in de weg, dan veranderen we ten goede...'

Jean-Jacques Suurmond, Trouw, 28-10-2008

- * Wij hebben de schuingedrukte woorden vervangen, zodat ook degenen zonder religieuze affiniteit door deze tekst geïnspireerd kunnen worden. Oorspronkelijk stond hier *religie, God in ons werken* en *God*.

12.08 De Waterlelie

De waterlelie

*Ik heb de witte water-lelie lief,
daar die zoo blank is en zoo stil haar kroon
uitplooit in 't licht.*

*Rijzend uit donker-koelen vijvergrond,
heeft zij het licht gevonden en ontsloot
toen blij het gouden hart.*

*Nu rust zij peinzend op het watervlak
en wenscht niet meer.*

(Frederik van Eeden, 1901)

12.09 De Eekhoorn

We sluiten af met de stille vrede van de eenvoud van de eekhoorn, 'nu of nooit, laat maar gaan.'

De Eekhoorn

De eekhoorn schrok midden in de nacht wakker. Had hij gedroomd? Hij herinnerde zich geen droom, maar hij was wel bang. Hij rilde, terwijl hij het toch niet koud had, en hij voelde koude zweetdruppeltjes op zijn voorhoofd en in zijn hals.

Hij probeerde zich zo stil mogelijk te houden en te luisteren naar geluiden van buiten. Misschien had er iemand geklopt of had er in de verte iemand gegild. Maar hij hoorde niets. Hij ging weer liggen, maar kon niet meer in slaap komen. Talloze gedachten gingen door hem heen. 'Hoe moet dit, en waarom is dat, en wat gebeurt er later?' Het waren vragen waar hij geen antwoord op wist, vooral niet op de laatste vraag die maar door zijn hoofd bleef gaan: 'Wat gebeurt er later?'

Hij kon niets bedenken wat ook maar leek op een antwoord op die vraag. 'Wat is later?' dacht hij. Hij had het er wel eens met de mier over gehad, maar die had zijn schouders opgehaald en gezegd dat hij nooit van later had gehoord en dat het dus wel niks zou zijn. Maar voor de eekhoorn was dat niet voldoende. De ekster had hem eens verteld dat later het omgekeerde was van vroeger, maar wat was vroeger dan?

Het was een donkere nacht. De eekhoorn deed zijn raam open om de donkere lucht op te snuiven en hoopte daar tussen de wolken misschien een ster te zien.

'Ik ben alleen maar nu,' dacht hij, voor het raam, in de nacht, tegenover de lucht. 'Misschien heeft de mier wel gelijk,' dacht hij verder, 'en is later niets. Maar wat is het omgekeerde van niets: iets of niets? Bestond vroeger wel of niet? En waarom kon hij eigenlijk niet slapen, terwijl zo te denken iedereen sliep?'

Hij zuchtte diep en blies met zijn zucht een blad van de beukenboom de lucht in. Hij hoorde het ritselende blad in de verte wegzweven.

'Ik ben alleen maar nu,' dacht hij opnieuw. 'Ik ben nooit later geweest en ik zal nooit vroeger worden.' En terwijl hij zijn gedachten, die altijd wijzer waren dan hijzelf, niet langer volgen kon, voelde hij zich weer tevreden worden. Hij ging terug naar bed, stapte onder zijn deken en zei: 'Nu of nooit' en sliep op hetzelfde ogenblik in.

[Uit: Toon Tellegen (2003): Misschien wisten zij alles, Querido]



'De kinderen vinden het geweldig als Gerard mediteert.'