

Ter inleiding

Wijsheid en vrede ...

Meer dan ooit, zo lijkt het, hebben wij in onze tijd deze twee stille krachten van het hart nodig. Want waar wijsheid en vrede wonen, daar kan de liefde zelf zijn in-trede doen.

Wie verlangt er niet naar vrede?

Wie wil niet graag een wijs mens worden?

Wie hunkert er niet naar liefde?

Wijsheid en vrede beginnen altijd in onszelf, in ons eigen hart. Alleen daar kunnen wij die stille, genezende krachten vinden, alleen daar kunnen ze groeien. Wanneer zij gaandeweg in ons hart mogen ontluiken, dan worden zij van daaruit tot genezende, verwarmende energieën, die alles om ons heen in een ander licht plaatsen.

Wijsheid en vrede maken ons tot mensen die verzoening brengen waar haat heerst; tot mensen die vrede brengen waar verscheurdheid heerst. Zij maken mensen van ons, die alles en iedereen met warmte omhullen, en die met de liefde van hun hart anderen tot zichzelf brengen.

Een mens van vrede en wijsheid is een geschenk voor

de wereld. Want zo'n mens bewerktstelligt verzoening – vaker zónder, dan mét woorden, want vooral door diens uitstraling. Zo'n mens sticht vrede. Zo'n mens brengt genezing voor de vele wonden van het hart, die zo velen in zichzelf meedragen.

Maar hoe word je een wijs mens?

Hoe word je een mens-van-vrede?

Dat kan alleen wanneer je bereid bent met jezelf aan het werk te gaan. Wanneer je kritisch naar jezelf durft te kijken. Wanneer je de weg naar binnen durft te gaan, de weg waarlangs je ontdekt wat er allemaal leeft in jouw heel eigen, heel persoonlijke binnenwereld.

In oude tijden werd al verteld dat die weg naar binnen zeven stappen kent, zeven lessen van voortgaande, innerlijke groei. En het mooiste is dat het lesmateriaal ons door het leven zelf wordt aangereikt! Over die levenslessen gaat dit boekje, beschreven als zeven stappen van een stille groei in wijsheid en vrede.

Moge de beschrijving van deze zeven stappen je helpen om een bewust mens te worden, een mens van vrede en wijsheid – zodat je de wereld genezing, liefde en warmte mag schenken vanuit de groeiende kracht van je hart.

De eerste stap

Je bent geen slachtoffer!

De eerste stap of de eerste les op de inwijdingsweg is het inzicht in de vele manieren waarop je jezelf tot slachtoffer maakt. Inzicht in de manier waarop je daardoor de gevangene blijft van allerlei negatieve gevoelens. Het gevoel bijvoorbeeld niet erkend of gezien te worden, het gevoel dat je nooit de warmte en de liefde krijgt die je zoekt, het gevoel dat andere mensen je altijd weer in de steek laten en ga zo nog maar een poosje door. Veel van die donkere gevoelens komen voort uit het feit dat wij ons niet los kunnen maken van dat gevoel slachtoffer te zijn: van onze opvoeding, van mensen die ons in de steek lieten, van het leven en misschien zelfs van God. Dat slachtofferschap is vaak iets dat ónbewust in ons leeft – en juist dat maakt het zo moeilijk voor ons om onszelf daarvan los te maken en toe te groeien naar een heel andere, heel nieuwe levenshouding, waarin wij zelfbewustzijn, fierheid en innerlijke kracht uitstralen. Zolang we ons (onbewust) slachtoffer van het leven blijven voelen, zolang zullen we nooit de levensvreugde kennen die een leven van uit innerlijke kracht ons brengt. Daarom begint de inwijdingsweg met het krijgen van inzicht in die verlam-

ming van de ziel, die het slachtofferschap teweeg brengt. Want pas als we daarin echt inzicht gekregen hebben, kunnen we onszelf ervan bevrijden. Pas dan kunnen we de eerste stappen zetten op die weg waarlangs onze innerlijke kracht tot leven komt en wij eindelijk de mens kunnen worden die wij in wezen zijn.

Besef daarbij wel, dat dat gevoel van 'slachtoffer zijn' iets is, dat alle mensen in meer of mindere mate in zich dragen. Niemand van ons is daar (geheel) vrij van! Wie dan ook denkt dat hij of zij geen last daarvan heeft, die bedriegt zichzelf. Die heeft zichzelf dat slachtofferschap nog niet bewust gemaakt.

In sommige dingen lijken wij mensen als twee druppels water op elkaar: wij hebben bijvoorbeeld bijna allemaal de neiging om, wanneer er iets verkeerd gaat in ons leven, dat allereerst aan anderen te wijten. Je krijgt bijvoorbeeld ontslag, en je bent ervan overtuigd dat het aan de chef van de afdeling ligt, of aan de directeur, die vanaf het begin af aan al een hekel aan je had. En je denkt: waarom moet mij dat nu overkomen? Of je huwelijk loopt mis, en je denkt dat dat vooral de schuld is van die ander, van je ex-man of van je ex-vrouw. Of je verliest een geliefd iemand niet aan het leven, maar aan de dood, en je denkt dat het niet eerlijk is van het leven, of van God, om jou dat aan te doen. Waarom moet jij nu uitgerekend een geliefde afstaan aan de dood, terwijl zoveel andere mensen zoveel langer bij elkaar mogen blijven?

Wanneer dit soort gebeurtenissen zich in ons leven voordoen, voelen we ons diep in ons hart verontwaardigd over wat ons door het leven, door God of door anderen is aangedaan. En ook al laten we dat meestal niet merken, die verontwaardiging komt op allerlei wonderlijke manieren en momenten toch naar buiten: doordat je bijvoorbeeld boos wordt op allerlei mensen die niet reageren of handelen zoals jij dat zou willen. Je wordt misschien heel snel geïrriteerd vanwege al die weggebruikers die jou niet alle ruimte geven; of je ergert je bijvoorbeeld aan allerlei politici, aan wat de krant schrijft of wat er op de televisie gezegd wordt et cetera, of je valt om het minste of geringste uit naar de mensen om je heen. Dikwijls heb je zelf niet eens door dat die irritatie en lichtgeraaktheid eigenlijk een heel andere oorzaak hebben: dat jij namelijk boos bent op andere mensen, op het leven of op God om wat jou, naar je meent, werd aangedaan. Want zó voel je dat meestal: dat jou iets werd aangedaan.

Toen ik als pastor werkte in het ziekenhuis, had ik daar regelmatig gesprekken met mensen die kanker hadden. Met een zekere regelmaat gebeurde het, dat zij tijdens zo'n gesprek op een onredelijke en heftige manier begonnen te schelden, bijvoorbeeld op de jeugd van tegenwoordig, of op de politici die alleen maar op eigenbelang uit waren of op het bedrijf waar zij werkten en waar zij nooit op hun waarde geschat waren. Als ik dan, wanneer ze uitgeraasd waren, vroeg: 'U bent heel kwaad, maar ik

heb het gevoel dat u eigenlijk om iets heel anders heel kwaad bent en ik denk eigenlijk dat u kwaad bent omdat u kanker hebt', dan gebeurde het meestal dat zij ineens stil vielen, dat de boosheid en verontwaardiging even plotseling voorbij waren, als die gekomen waren en dat de tranen over hun wangen begonnen te stromen. Na een lange stilte zeiden zij dan zoiets als: 'Ja, u hebt gelijk, ik vind het eigenlijk niet eerlijk dat uitgerekend ik nou kanker moet krijgen.' Op dat moment begon ons gesprek pas écht.

Dikwijls reageren wij in ons leven net zoals die patiënten: onze boosheid, teleurstelling of verdriet die wij onszelf niet bewust kunnen of willen maken, zoeken een uitweg en richten zich op anderen, die in wezen niet anders zijn dan de kop van jut, op wie wij onze gevoelens van onvrede afreageren.

Op zich is het heel menselijk en begrijpelijk dat we allemaal net zo reageren zoals die kankerpatiënten: we kijken altijd eerst naar anderen, voordat we durven stilstaan bij onze eigen, echte gevoelens: ons verdriet, ons eigen aandeel in de scheiding, of onze eigen levenshouding die bepaalde conflicten oproep. We kijken eerst naar anderen, voordat we stil durven staan bij onszelf. Maar wanneer je daarin blijft hängen, en niet op een gegeven moment de draai maakt om in plaats van naar anderen te kijken en te wijzen, naar jezelf te leren kijken, dan is het risico levensgroot dat je blijvend in de slachtofferrol terecht komt. Dan blijf je je-

zelf een leven lang slachtoffer voelen van wat anderen, het leven of God jou hebben aangedaan.

Voor veel mensen is zo'n slachtofferrol zelfs aantrekkelijk, want dan krijg je aandacht en kun je met je vinger naar anderen wijzen, zonder dat je met jezelf aan de gang hoeft te gaan. Niet voor niets zijn er in het ziekenhuis patiënten, die liever maar niet ontslagen willen worden en die allerlei klachten voorwenden om nog maar wat langer in het ziekenhuis te kunnen blijven. Want daar wordt er voor jou verzorgd, daar mag je 'zelig' zijn, daar krijg je aandacht. Er bestaat zelfs een term voor: de term 'ziektewinst'. Dat wil zeggen dat ziek zijn soms de winst kan brengen van aandacht, van in het middelpunt staan. Lang niet alle zieken hebben dat gelukkig, maar het komt wel zo vaak voor, dat die term 'ziektewinst' voor al dat soort situaties gebruikt wordt waarin mensen van een ziekte gebruik maken (of die zelfs voorwenden) om daardoor in het middelpunt van de aandacht te kunnen staan.

In het ziekenhuis (maar ook daarbuiten, in gesprekken met allerlei gezonde mensen) kreeg ik daar heel vaak de vraag: 'Waarom? Waarom moet mij dit overkomen?' te horen. In zo'n vraag ligt allereerst de verbijstering besloten die ons overvalt, wanneer er ingrijpende, en pijnlijke of moeilijk te verwerken dingen in ons leven gebeuren. Wanneer er werkelijk iets ingrijpends in ons leven gebeurt, kan onze ziel dat nooit in één keer bevatten en verwerken. Dikwijls is het zo, dat we bij-

voorbeeld het sterven van een geliefde beleven als een film, die aan ons voorbijtrekt. We zien het wel, en alle details nemen we haarscherp in ons op, maar we voelen niets. Omdat we op dat moment niet in staat zijn al die emoties, al die gevoelens te verdragen en te verwerken. En dus sluit onze ziel, die op een bepaalde manier heel goed voor ons zorgt, zich af, zodat we wel zien, haarscherp zien, maar niet voelen. In die situatie, wanneer onze gevoelens nog niet in staat zijn te bevatten wat er gebeurd is, roepen wij altijd ‘Waarom?’ Pas later, wanneer de stilte komt, wanneer het leven weer zijn gewone gang gaat, dan komen al die beelden weer naar boven, en dan wordt het onze opdracht om dan ook de gevoelens toe te laten, die we in eerste instantie niet konden voelen. Maar die gevoelens zijn zo heftig en zo zwaar, dat velen van ons voor die dieperliggende emoties en voor de rauwheid van het verdriet weglopen. En zolang we weglopen, zolang we de diepte van de pijn en het verdriet niet durven voelen, zolang leeft er onderhuids in ons een diepe verontwaardiging om wat (zoals wij dat ervaren) ons is aangedaan, en vragen wij ons af; ‘Waarom?’ Eerst wanneer we beginnen te voelen, te verwerken, wanneer we door de pijn heengaan, door dat schrijnende gevoel van eenzaamheid, pas dan kunnen we stap voor stap leren aanvaarden, en sterft onze verontwaardiging in een beginnend gevoel van aanvaarding en stellen wij niet langer de vraag van het waarom.