

Een levensles van mijn tante



Ton Roumen,
Coach, retraiteleider en spreker.
Publiceert boeken en artikelen
over spirituele thema's.

Ze was altijd heel attent en stuurde familieleden trouw en op tijd een verjaardagskaart met een vriendelijke wens. Maar dat is inmiddels een herinnering uit het verleden, evenals de keurige manier waarop mijn tante zich kleepte. Een heuse dame. Een paar weken voor haar dood op haar negenentachtigste had ze nog laten weten dat ze tevreden was met haar leven. Haar vroegere niet gerealiseerde wens om lerares te worden vormde geen hindernis voor haar dankbaarheidsbeleving. Haar onvervulde kinderwens evenmin. Het leven heeft ze als een geschenk ervaren.

Edith Eger ziet haar leven ook als een geschenk ondanks haar indrukwekkende en pijnlijke levensverhaal. Als zestienjarige werd ze naar Auschwitz gedeporteerd. Haar ouders werden direct naar de gaskamer gestuurd. Edith Eger overleefde het concentratiekamp. In haar boek *Het geschenk* schrijft ze dat je slechtste momenten je beste leermeester zijn en jou een weg wijzen naar innerlijke vrijheid en vrede met jezelf. Genezen betekent volgens haar niet dat je ergens overheen komt, maar dat je in staat bent gewond én heel te zijn, en dat je geluk en vervulling kunt vinden ondanks je verlies. Dat inzicht maakt de dualiteit van het leven duidelijk. Dualiteit die we allemaal op onze eigen manier ervaren. Ik ook. De kloosterretraites die ik geef liggen stil. Ik mis de contacten met de retraite-deelnemers. Daar staat tegenover dat ik nu tijd heb voor meditatie en reflectie. Deze tijd ervaar ik als vervelend én prettig. Vervelend vanwege het gebrek aan continuïteit en het gemis van mooie ontmoetingen. Prettig omdat ik tijd heb voor verdieping en verstilling.

“De weg naar vrede en dankbaarheid loopt via aanvaarding van wat er is. Dat is een eeuwenoude spirituele les. Kunnen we onze pijn, ons gemis en alle ongerijmdheid accepteren?”

Dualiteit doortrekt het leven. Er is passie én pijn, verlangen én verdriet. De meeste mensen associëren geluk met aangename gevoelens en ongeluk met onaangename. We zoeken genot en willen pijn vermijden. Maar alle stemmingen zijn niets meer dan vluchtige vibraties die telkens wisselen. Als ik aangename gevoelens wil, ga ik daar constant naar op jacht en doe ik mijn best onaangename gevoelens te vermijden. Dat kost energie en strijd. De weg naar vrede en dankbaarheid loopt via aanvaarding van wat er is. Dat is een eeuwenoude spirituele les. Kunnen we onze pijn, ons gemis en alle ongerijmdheid accepteren? ‘Dit is wat er is’, hoor ik mensen steeds vaker tegen elkaar zeggen, in een voorzichtige poging te aanvaarden van wat lastig is. Het tegenovergestelde inzicht is genoegzaam bekend. Het vermijden of bestrijden van pijn creëert alleen maar meer pijn, met als gevaar dat negatieve stemmingen zoals depressie of frustratie de

overhand krijgen en hun destructieve werk kunnen doen. Het accepteren van je negatieve gevoelens is niet alleen realistisch, maar ook helend. Recent onderzoek laat dat zien. Brett Ford, assistent-professor in de psychologie aan de universiteit van Toronto, zegt dat mensen die hun negatieve emoties aanvaarden hun stress en zorgen beter aankunnen. Op den duur zal dat leiden tot een betere psychische gezondheid. Door lastige stemmingen te accepteren lijkt het alsof deze onschadelijk worden gemaakt en smelten als sneeuw voor de zon.

Zo'n accepterende houding geeft ruimte, ruimte voor relativering, voor mildheid, ruimte voor jezelf, zodat je de verbinding met jezelf kunt voelen en ontvankelijk in het leven kunt staan. Zo'n houding is misschien een opgave, zeker in deze coronatijd. Hoe kun je in deze crisis open in het leven staan? Is er een toekomst voor horecaondernemers? Welke toekomst hebben jongeren? Is er hoop? ‘Hoop hebben is de toekomst kunnen ontvangen als een geschenk,’ zegt de Peruaanse dominicaan en bevrijdingstheoloog Gustavo Gutiérrez. Hoop wil zeggen dat er iets kan komen wat er nu nog niet is. De aandacht wordt naar de toekomst verlegd. Je aandacht en energie wordt weggetrokken uit het heden en ligt verderop in de tijd. Dat trekt je uit je kracht terwijl je die juist hard nodig hebt nu. Als je aandacht in het hier en nu is, is de toekomst datgene wat naar je toekomt. Hoop wordt dan de ruimte waarin het leven naar je toekomt en geleefd kan worden. Onze toekomst heeft het heden altijd als vind- en voelplaats. In het heden is alles in potentie al aanwezig. Voelen kan alleen maar in het hier en nu. Als je bezig bent met je onverwerkte verleden of je toekomstplannen zijn dat mentale concepten. Die spelen zich af in je hoofd, niet in je lijf.

Als je in het hier en nu bent, als je voelt en accepteert wat er is, maak je ruimte voor het leven. Wie in het hier en nu leeft, wie voelt, wie in zijn lichaam is, wie lacht en huilt, kan het leven in zijn hoogte, breedte en diepte leven, ervan genieten en het als een geschenk ontvangen. Leef het leven. Voor mij is dat de diepste zin van het leven. Daar hoort bij dat we het leven als een geschenk kunnen ervaren, een geschenk waar we dankbaar voor kunnen zijn. Dat zit vaak in kleine dingen. Het zijn ervaringen die in ons hart resoneren. Ik merk het als ik een groene specht in zijn golvende vlucht in het bos zie of als ik mijn oudste zoon help met het leggen van een vloer in zijn nieuwe woning en gezellig koffie met hem drink.

Wat kun je doen om in dankbaarheid en vrede te leven? Oefenen en een vorm vinden. Aan het einde van de dag kun je nagaan waarvoor je dankbaar bent. Alvorens je aan de nacht over te geven, kun je bij jezelf nagaan voor welke ervaringen of ontmoetingen van de afgelopen dag je dankbaar bent en welke plekken in je ziel om liefdevolle en vergevende aandacht vragen. Die dankbaarheid ontvang je in je hart als een geschenk. Dit ritueel is een oefening in dankbaarheid die je dagelijks kunt doen en helend is bovendien.

Op haar sterfbed zei mijn tante tegen haar dierbaren dat ze niet verdrietig hoefden te zijn. Die waren op dat moment misschien meer ontroerd dan verdrietig toen ze zei: ‘Ik heb een mooi leven gehad en ben daar dankbaar voor.’ Ze stierf in vrede, ontving het leven als een geschenk en met haar woorden inspireerde ze anderen. ■

