

## TIP VAN DE LEZER

Voor een boek nemen we vaak ruim de tijd. Honderden bladzijden inzichten, spanning, ondeugendheid, wijsheid en fantasie uit het leven van anderen. Alsof daar de bron van motivatie en inspiratie in het eigen leven kan worden gevonden. In deze tijd van reflectie, vrije dagen lijkt het me goed om eens evenveel tijd te nemen om te lezen in het *Boek van het Eigen Leven*. Een leuke hoofdpersoon, veel interessante medespelers, rijke ervaringen, inzichten, spanning, ondeugendheid, wijsheid en fantasie. Het boek geeft ook constant het gevoel dat je niet weet hoe het afloopt.

Het boek waarbij je als lezer echt interactief meeschrijft en de ontwikkeling van het plot kunt bepalen. Is het boek te saai dan weet je wat je te doen staat. Is er nog meer te wensen, dan geef je een wending aan het verhaal. Kijk eens naar jouw boek zoals je naar een ander boek kijkt. Wat is het thema, welke niveaus kun je in de verhaallijn ontdekken, voel je al aan hoe het verder gaat? Het zou dan mooi zijn als het tenminste een enkel goed voornemen oplevert voor de toekomst.

*René van Schalkwijk*  
*Lid CvB Horizon College*

Heeft u ook een tip voor een boek, film of website, stuur deze dan met een korte toelichting naar:

info@dignitas-mediation.nl

- aanmelden
- afmelden

## CONTACT

Dignitas Mediation &  
Conflict Management

### **Bezoekadres**

Kenaupark 15  
2011 MR Haarlem

### **Postadres**

Monte Viso 7  
1060 PE Amsterdam

KvK 34 300 049

06 55 383568

info@dignitas-mediation.nl

www.dignitas-mediation.nl

Bron:

Vrede begint bij jezelf -  
Palestijnen en Israeli's luisteren  
naar elkaar, Thich Nhat Hanh

## WOEDE EN VERZOENING

Er was eens een berg waar veel goden woonden. De goden waren erg gelukkig. Het leek er niet op dat ze iets te doen hadden. Ze brachten veel tijd door met alleen maar zitten en lopen. Er stroomde een prachtig riviertje van de berg af. Het water was helder en doorschijnend. Iedere keer als je er wat water uit dronk, leek het erop dat je je licht en bevrijd voelde, zonder verlangen of woede. Langs het riviertje stonden veel kersenvoeten, die leken het hele jaar te bloeien en de kersenvoeten vielen in het water en dreven met de stroom mee. Sommige voeten reisden heel ver totdat ze een stad bereikten aan de voet van de berg.

Er woonde een man in de stad, die zoveel te lijden had dat hij wilde sterven. Op een dag zag hij een kersenvoetblaadje in de stroom en hij besloot de stroom tot zijn oorsprong te volgen. Hij zei tegen zichzelf dat hij het zou vinden, ook al zou het vele jaren kosten. Na vele jaren lopen, kwam hij op de berg van de goden. Hij ontmoette de goden en zij nodigden hem uit dicht bij de stroom neer te knielen en wat water in zijn handen te scheppen en te drinken. Nadat hij het water gedronken had, voelde hij dat hij geen wensen meer had, zelfs niet de wens te genezen of te veranderen. Hij voelde zich heel moe. Hij wilde helemaal niets anders. Hij wilde alles opgeven.

Hij ging naast het riviertje liggen en viel in een heel diepe slaap. Tijdens zijn slaap zette het water de omvorming en zuivering in zijn lichaam en geest voort. Omdat hij zichzelf de diepe slaap toestond, was het werk van genezing en omvorming erg gemakkelijk voor hem. Hij deed er helemaal niets voor. Hij lag gewoon naast het riviertje en liet het water, dat hij had gedronken, in zich werken. Een paar goden zorgden voor hem. Zij namen uit de rivier twee kleine kiezelsteentjes, die leken op kattenogen, en gingen ermee naar de slapende man op de oever en wisselden zijn ogen in tegen de twee kiezelstenen. Hij had nieuwe ogen.

De man sliep een hele tijd. Na een week werd hij wakker. Hij was erg verbaasd. Hij ging zitten en zag de lucht en de bomen. Hij had nog nooit gezien dat ze er zo uitzagen. Toen hij aankwam, waren de lucht en de bomen er ook geweest, maar hij had ze niet zo gezien als nu, want hij had nieuwe ogen. Eigenlijk was alles in hem veranderd. Hij had nieuwe botten, een nieuw hart, nieuwe ingewanden – hij was volkomen omgevormd. Hij voelde zich als één van de goden en hij wilde niet meer naar huis. Hij zei tegen de goden: 'Ik wil niet naar huis op die plaats. Ik wil hier bij jullie blijven.' En een god antwoordde: 'Je moet naar huis om je mensen te helpen.' Daarop zei de man: 'Als ik naar huis ga, ben ik helemaal alleen. Ik kan niet overweg met de situatie daar beneden. Het is zo moeilijk. Nee, ik wil nooit meer terug naar die plaats.' Dan zei de god: 'Nu ja, wanneer je naar huis gaat, zul je de dingen niet meer precies zo zien als voorheen. Je zult de lucht zien, je zult de bomen zien, de huizen en de mensen, maar ze zullen er niet zo uitzien als toen. Het is vergelijkbaar met toen je hier aankwam. Je zag de lucht en de bomen wel, maar nu na een week zie je de lucht werkelijk, zie je de bomen werkelijk. Met je nieuwe ogen, nieuwe longen en nieuwe botten zul je alles anders zien en je zult niet meer hoeven te lijden. Weet je, wanneer je teruggaat, zul je ons daar zien. Wij zijn niet alleen hier, maar ook daar bij jou.'

De man begreep het. Hij zei de goden en de berg en de rivier vaarwel, en hij ging op weg naar beneden. Het duurde niet zoveel jaar als op de heenweg: de terugweg duurde maar één ochtend. De goden hadden gelijk. Toen hij thuiskwam met zijn nieuwe wezen, zag hij de situatie niet zo moeilijk en wanhopig in als tevoren. Hij kon medelevend en helder kijken, zijn hart stond open en hij kon de menselijke wezens op een andere manier leren kennen.

Hij voelde mededogen in zich opkomen, omdat hij zag dat zoveel mensen gevangen zaten in ideeën, ideologieën, religie en cultuur en daarom kon hun ware menselijke natuur niet worden gezien. Maar nu, omdat hij een vrije persoon was, kon hij het menselijke wezen in elk van hen ontdekken. Daarom werd hij niet meer zo boos of gefrustreerd wanneer hij naar hen keek. En met zijn glimlach kon hij hun situatie veranderen. Hij ontdekte dat hij helemaal niet zo alleen was. Alle goden die hij op de berg had ontmoet, waren er om hem te helpen en bij hem te zijn.

Het verhaal is een gelukkig verhaal, omdat de man zeven dagen op de berg kon verblijven en zichzelf liet omvormen en genezen, door van het water van mededogen te drinken. Hij had helemaal niets gedaan tijdens zijn verblijf op de berg. Hij oefende niet – hij oefende niet-oefenen. Hij liet zich omhelzen door de berg, het riviertje en de bomen en daardoor werd hij vernieuwd. Hij kreeg nieuwe ogen, nieuwe oren, nieuwe botten en een nieuw hart. Als hij alleen maar naar de berg was gegaan om er nieuwe ideeën en antwoorden op te doen en mee naar huis te brengen, had hij niet met mededogen en zonder angst naar huis kunnen gaan. Hij was niet gekomen om te zoeken naar theorieën, ideologieën, tactiek of strategieën. Hij was gekomen om vernieuwd te worden en hij had dit laten gebeuren. Toen hij naar huis ging, nam hij geen leringen, oefeningen of antwoorden mee. Hij nam alleen maar zichzelf mee terug, totaal vernieuwd.

Je hebt geen antwoorden van iemand anders nodig over hoe je je persoonlijke relaties en je relaties met de grotere wereld moet veranderen. Als je ogen en je hart veranderd zijn, heb je niets anders meer nodig. Je hebt geen enkele oefening of strategie nodig. Vind een riviertje, drink het water, ga erbij liggen en laat het werken.

*Thich Nhat Hanh*

Met vriendelijke groet,

*Els Heye*

p.s. prettige feestdagen en al het goede voor het nieuwe jaar.