

## Vrede in ons hart

**Op 21 december bereikte de** zon het meest zuidelijke punt op de steenbokskeerkring<sup>1</sup>. Ze klimt alweer in noordelijke richting naar de evenaar. Het is de tijd van de midwinter-zonnewende, waarop sinds prehistorische tijden de oude culturen van Noord Europa hun lichtfeesten vierden; de duisternis overwonnen en in blijde verwachting van de lengende dagen met de belofte van het nieuwe leven, nieuwe licht en de komst van de lente. Het kerstfeest is een feest van het licht en de nieuwe geboorte; de datum correspondeert met die van de zonnewende op de antieke Romeinse kalender. De kerstboom is een erfenis uit die tijd en uitgegroeid tot een symbool van het kerstfeest; elementen van de natuur- en christelijke religie zijn samengevloeid. De kerststal is uit de meeste huizen verdwenen, de kerstboom is gebleven.

**Sinds mensenheugenis is de eindejaarperiode** een tijd van bezinning, het is de tijd van hoop op het nieuwe leven en nieuwe licht. Wellicht is er daarom ook in onze tijd bij veel mensen een innerlijke drang om samen te komen in de stilte. Jarenlang nam ik deel aan oudejaars sesshins, ze waren van grote schoonheid, mede door de locatie, midden in het Zeeuwse uitgestrekte winterse polderlandschap, met daarboven een fonkelende sterrenhemel en heldere maan, die de onderlinge verbondenheid en eeuwigheid in het moment tastbaar maakten in de vrieskou tijdens onze gang van de zendo naar onze slaapplaatsen.

**Natuurverschijnselen gaan vaak gepaard** met bijzondere gebeurtenissen, zoals tweeduizend jaar geleden toen een stralende ster de Driekoningen in de kerstnacht de weg wees naar de stal in Bethlehem. 6 januari wordt van oudsher het feest van driekoningen gevierd. Op de kerst-cd van de monniken van Chevetogne staat: “we vieren het wonderbaarlijk moment van de blijde geboorte, voortgekomen uit de schoot der mensheid, waarvan de genade en vreugde de hele schepping doordringt,” [...]“het is een geschenk aan de mensheid om de boodschap van verlossing te verkondigen uit ons dagelijkse lijden”, een blijde boodschap!

**Het is de centrale boodschap van iedere religie**, van het christendom, de islam, het jodendom en boeddhisme. Iedere religie gaat uit van een verlossing of bevrijding uit ons lijden. In onze traditie geloven we dat alle levende wezens worden geboren met de boeddha-natuur. Wij leven in de relatieve samsarische wereld van het lijden, maar we dragen de verlossing al in ons. Alles is er, we zijn al ontwaakt, maar we zitten vastgebakken in het ego. Door onze beoefening kan er een proces op gang komen, waarin: “het ego-zelf transformeert in een mededogend zelf; een gesloten zelf in een open zelf; een zelf in verwarring naar een verlicht zelf”<sup>ii</sup>. Op het kussen ervaren we soms glimpen van die absolute en verlichte werkelijkheid.

**Hoe breng je je geloof in de verlossing** in het dagelijkse leven tot uitdrukking? In de politieke arena gebeurde dat midden in de tweede wereldoorlog, in een oproep van president Franklin D. Roosevelt op 6 januari 1941 in zijn ‘State of the Union’. Hij deed een oproep aan de wereld om niet meer tegen iets, maar vóór iets te strijden. Voor het herstel van democratische waarden die alleen tot volle bloei konden komen als de vier fundamentele

vrijheden van de mensheid zouden worden gerespecteerd: de vrijheid van meningsuiting en van godsdienst en de vrijwaring van gebrek en vrees, van armoede en geweld.

**Sinds 1982 reikt de Roosevelt Academie te Middelburg<sup>iii</sup>** in de even jaren de Four Freedoms Award uit aan personen en organisaties die zich op één van deze vier vrijheden hebben onderscheiden. De laureaten lijst is indrukwekkend: Nelson Mandela, Desmond Tutu, Malala Yousafzai en Sviatlana Tsikhanouskaya.

De prijs is een oproep aan de wereld om aandacht voor het belang van de vier vrijheden.

**Dankzij Eleanor Roosevelt** zijn de Four Freedoms in de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens opgenomen, die op 10 december 1948 door de Verenigde Naties werd geratificeerd. Volgend jaar is dat 75 jaar geleden. Ook in onze tijd zijn ze nog steeds niet vanzelfsprekend. Dagelijks krijgen we de beelden te zien van de honger, armoede en oorlogen, van het huiselijk geweld en femicide, de afname van biodiversiteit, onherstelbare klimaatschade, schendingen van mensenrechten van Oeigoeren, Tibetanen, Palestijnen enz. en schendingen van dierenrechten. Het is soms moeilijk om te blijven geloven in het onmogelijke. We willen, nee we moeten blijven geloven in een wereld waarin de verlossing en bevrijding van alle levende wezens, zelfs van het kleinste grasje en plantje werkelijkheid zullen worden.

**Het is de eerste gelofte van de bodhisattva** en het begint op de plaatsen dicht bij huis, zei Eleanor Roosevelt in 1958 bij de viering van het 2<sup>de</sup> lustrum van de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens. “Het begint op de kleine plaatsen dicht bij huis, zo dichtbij en zo klein dat ze op geen enkele kaart van de wereld te zien zijn. Het begint in de wereld van gewone mensen; op de plek waar je leven zich afspeelt, in de buurt waar je woont; de school waar je naar toegaat en de plek waar je werkt. Het begint bij onszelf, want als deze rechten op die plekken niet de betekenis krijgen, die ze behoren te hebben, dan hebben ze ergens anders ook weinig te betekenen.”

**Dat is vrijwel identiek aan de woorden van Black Elk<sup>iv</sup>** uit 1948 over Vrede in ons hart<sup>v</sup>. Black Elk was een grote ziener en medicijnman van de Oglala Lakota (Native Americans). Het is een tekst die me dierbaar is:

“De eerste vrede, die het belangrijkste is,  
is de vrede die neerdaalt in het hart van de mensen als zij  
zich hun onderlinge verbondenheid realiseren,  
hun één zijn met het universum en met alle kosmische krachten  
en als zij beseffen dat,  
in het middelpunt van dat universum  
het Grote Mysterie, Wakan-Tanka, woont  
en dat dit middelpunt werkelijk overal is;  
het is in ons allemaal te vinden.

Dat is de ware vrede en  
de andere zijn daar slechts een afspiegeling van.

De tweede is de vrede tussen twee mensen en  
de derde, de vrede die gesloten wordt tussen volkeren.

Maar vóór alles dien je te begrijpen,  
dat er nooit vrede tussen volkeren kan bestaan,  
voor die ware vrede bekend is,  
die alleen te vinden is in het hart van alle mensen.”

**Native Americans spreken een bede uit, die hierbij aansluit.** De bede is tot Wakan Tanka, het Grote Mysterie gericht, waar we ook kunnen lezen: de Eeuwige, het goddelijke of zoals in het boeddhisme: de hartgeest van het gehele universum, die in ons tot leven komt in onze ware natuur: het is de Wijsheid voorbij alle wijsheid. Het gebed gaat als volgt:

Leer mij hoe ik mijn hart moet vertrouwen, mijn geest, mijn intuïtie,  
mijn innerlijke wijsheid, de zintuigen van mijn lichaam,  
de zegeningen van mijn geest.  
Leer mij deze dingen te vertrouwen,  
zodat ik mijn heilige ruimte en liefde kan binnengaan,  
voorbij alle angst, (hier resoneert de Dahrani van de Grote Mededogende)  
en zo in evenwicht de weg kan gaan met  
de dagelijkse glorieuze loop van de zon om de aarde.

Elsbeth Wolf

---

<sup>i</sup> De zonnwende in 2022 heeft plaatsgevonden op 21 december om 21.48

<sup>ii</sup> Taitetsu Unno in Twee rivieren. 1998.

<sup>iii</sup> De familie Roosevelt emigreerde in de zeventiende eeuw vanuit Tholen in Zeeland, Nederland naar New York.

<sup>iv</sup> Black Elk speaks. 1932. John G. Neihardt,

<sup>v</sup> Tekst uit een toespraak van Black Elk. 1948