

Zitten in onderlinge verbondenheid: februari 2025

Luisteren naar onze innerlijke stem

Elsbeth Wolf

Op 26 en 27 januari stond de wereld stil bij de herdenking van de bevrijding van het concentratiekamp Auschwitz 80 jaar geleden. Op het terrein van het voormalige kamp Westerbork werden van zondag tot en met maandag via een livestream alle namen van de meer dan 102.000 Nederlandse Holocaust slachtoffers, Joden, Sinti, Roma en homoseksuelen voorgelezen. In Middelburg bezocht ik zondag een indrukwekkende herdenking in de Koorkerk op het Abdijterrein. De bijeenkomst was georganiseerd door het Etty Hillesum Huis, dat gevestigd is in haar geboortehuis te Middelburg, en de Provincie Zeeland. Een alarmerende zin is me bijgebleven: Auschwitz was er niet ineens; woorden en taal gingen eraan vooraf. 'Als we onze innerlijke demonen niet uitroeien dan projecteren we die op anderen', lezen we ergens in het dagboek van Etty Hillesum. In het huidige tijdsbestek leven we op het scherpst van de snede.

Tachtig jaar hebben we in West-Europa in vrede geleefd. Sinds de oorlog in Oekraïne is de vrede onder druk komen te staan. Drie jaar duurt deze oorlog die raakt aan de wonden die de verschrikkingen van de Tweede Wereldoorlog in onze collectieve ziel hebben achtergelaten. Hij raakt ons in al onze vezels en komt steeds dichterbij, daarbij geholpen door de oproep aan burgers om voorzorgsmaatregelen te nemen voor een mogelijke oorlog. De wereld is veranderd en vrede in West-Europa is niet meer vanzelfsprekend. Al decennia lang woeden er oorlogen in gebieden ver van ons vandaan, waardoor we ons betrekkelijk veilig konden blijven voelen, zoals in het Midden-Oosten en Afrika die maar blijven voortwoekeren en leiden tot verschrikkingen en ontberingen met enorme aantallen vluchtelingen tot gevolg. De dreiging van onheil gaat ons sinds kort weer heel direct aan. Maar er is geen verschil tussen mensen waar ook ter wereld. We zijn allemaal mensen en overal ter wereld leven we met hetzelfde verlangen naar veiligheid gezondheid, vrede en geluk.

Iedereen reageert verschillend op dreigend onheil en iedereen gaat er ook anders mee om. Er zijn mensen die hun noodpakketten al op orde hebben, gedreven door een mengeling van gevoelens van daadkracht, machteloosheid en angst. Zij hebben hun zaakjes op orde. En er zijn mensen die het groter maken en gehoor geven aan een innerlijke stem. Voor Etty Hillesum, die in 1943 in Auschwitz werd vermoord, was de chaotische tijd waarin ze leefde aanleiding tot een ultiem en nietsontziend zelfonderzoek. De al maar strikter wordende vervolging, de razzia's en dreigende deportaties van de Joodse bevolking noopten haar tot een vrijwel onmogelijke keuze. Het leidde bij haar tot een radicale overgave en ultieme zelfopoffering, niet door dit in lijdzaamheid te ondergaan, maar als een zelfbewuste daad. Ze nam het besluit om de onzekerheid en het leed niet uit de weg te gaan, maar onvoorwaardelijk solidair te blijven met mensen die geen mogelijkheid hadden om onder te duiken. In dit besluit voelde ze hoe ze door een diepere werkelijkheid werd gevoed en gedragen. Ze begon te bidden: "Als ik bid, bid ik nooit voor mezelf, altijd voor anderen, of ik houd een dolzinnige, kinderlijke of doodernstige dialoog met dat allerdiepste in me dat ik gemakshalve maar God noem." [...] "En hiermee is misschien het meest volkomen

uitgedrukt mijn levensgevoel: ik rust in mijzelf. En dat mijzelf, dat allerdiepste en allerrijkste in mij waarin ik rust, dat noem ik 'God'" (1981: 7). In onze traditie noemen we dat onze ware natuur of boeddhanatuur.

In haar dagboek schrijft ze op 19 februari 1942: "De mensen, ja de mensen, maar bedenk dat je daar zelf ook onder valt." [...] "En die rottigheid van de anderen zit ook in ons. Ik zie werkelijk geen andere weg dan dat ieder van ons in zichzelf inkeert en alles in zichzelf uitroeit en vernietigt, waarvoor hij of zij meent anderen te moeten vernietigen. Ik geloof niet dat we in de buitenwereld ook maar iets kunnen verbeteren, wat we niet eerst in onszelf moeten verbeteren. En dat lijkt me de enige les van deze oorlog". [...] "Men moet wel veel in zichzelf uitrukken en uitroeien, om er een ongedeelde ruimte te laten ontstaan voor de grote gevoelens en verbondenheden". Ja, het is heel hard werken om daadwerkelijk de pijn van de ander te voelen, zoals we reciteren in de Avatamsaka soetra: "Dit is de plaats van al degenen, die bereid zijn in dit lijden af te dalen, en precies diezelfde pijn te ervaren in zichzelf".ⁱ Als we die zin tot ons laten doordringen dan kunnen we niet meer wegstijgen, want dan wordt jouw pijn mijn pijn. Ze besluit met de zin: "Laten we ervan doordrongen zijn, dat iedere atoom haat die wij aan de wereld toevoegen, de wereld nog onherbergzamer maakt dan ze al is".

Haar woorden resoneren één op één met een tekst uit een van de oudste boeddhistische geschriften uit de Dhammapada: 'Want nooit komen uitingen van haat in deze wereld tot rust door haat, maar enkel door liefde komen ze tot rust. Dat is de eeuwige wet.' In de dagelijkse werkelijkheid is ons ego een hardnekkige dwarsligger, we houden het ego in stand door ons gelijk te willen halen, de controle te willen houden, of ons stempel te willen drukken. Het is zwoegen, vallen en opstaan en weer opnieuw beginnen. Als we onze innerlijke demonen niet uitroeien dan projecteren we die op anderen. De woorden van Etty Hillesum lijken op die van Shunryu Suzuki die zijn leerlingen aanmoedigt: 'een grote schoonmaak in hun geest te houden', want dat is nodig als we echt onze ware natuur willen verwerkelijken en willen worden wie we ten diepste zijn. Dat lukt alleen door authentiek zelfonderzoek te doen en te luisteren naar onze innerlijke stem en open te staan 'voor wat gezegd wil worden', waardoor liefde en compassie opbloeien en vrede in ons hart en de wereld groeien.

Als we de angsten en haat in ons eigen hart niet onder ogen willen zien, zegt Etty Hillesum, dan maken we de wereld tot een onherbergzame plek. Dat is precies wat wij doen als we ons laten leiden door egocentrische bevangenheid en niet gehinderd door enige zelfreflectie, onze frustraties afreageren op onze omgeving. Het gebeurt op wereldschaal als megalomane leiders hun eigen werkelijkheid scheppen en overgaan tot wapengeklepper en vernietiging.

De gebeurtenissen in de wereld leiden tot de vraag: Wat doe ik? Wat doe jij? Ton Lathouwers vertelde eens over de tijd dat hij bij de Koreaanse zenmeester Seung Sahn verbleef. Het was in de periode van de Vietnamoorlog. Iedere avond ging Seung Sahn met zijn leerlingen mediteren voor de vrede, waarbij meerdere keren de Dharani van de grote Mededogendeⁱⁱ werd gereciteerd. "Never say I cannot" en "try mind", "try, try, try", waren de korte maar wijze woorden van Seung Sahn. Bidden helpt! Als we niets anders meer kunnen doen, dan gaan we mediteren voor de vrede en planten daarmee de zaden van

vrede in ons eigen hart en in het hart van de wereld. In de meditatie verbinden we ons met alles wat is. Als we de stilte ingaan verbinden we ons met andere kracht die in ons en het hele universum werkzaam wordt.

Als wij in beweging komen, dan beweegt alles met ons mee, zoals een steen die rimpelingen aan de oppervlakte van een vijver maakt. Of als het effect van een vlinder die ergens op het ene continent met haar vleugels fladdert om op een ander continent maanden later een tornado te veroorzakenⁱⁱⁱ. “Never say I cannot”, zie Seung Sahn, zelfs al zou je van alle kanten horen dat het onmogelijk is. “Zelfs al zou je er helemaal alleen voor staan”, zei Masao Abe ooit tegen Ton Lathouwers, “als jij erin gelooft vanuit de diepste diepten van je hart, dan is alles altijd mogelijk.” En dat geldt ook in dit tijdsgewricht. Ga zitten in de stilte en als de hemel zwijgt dan is er alleen nog het oervertrouwen van je eigen hart. Dat kan ook het moment zijn om in actie te komen zoals gebeurde bij Florence Nightingale die als verpleegkundige tijdens de Krimoorlog ging werken, omdat de erbarmelijke omstandigheden van de Britse gewonde soldaten haar diep hadden geraakt. Ze moest in actie komen, kon niet anders! Toen koning George van Engeland haar bij de uitreiking van een onderscheiding vroeg wat haar had bewogen, antwoordde ze, een innerlijke Heilige Woede.

Niet iedereen is in staat tot een dergelijke heroïek en dat hoeft ook niet, want wij nemen allemaal onze eigen dharmaplaats in deze wereld in. Dat betekent dat we in ons eigen leven moeten zien te ontdekken wat wij moeten doen. Dat doen we op de plaats waar we staan en met de talenten en beperkingen die we bij onze geboorte hebben geërfd. Dat is de plek waar we ons licht kunnen laten schijnen. En in de stilte verbinden we ons met het leed van alle anderen, zoals Kwan Yin die luistert naar de noodkreten van de wereld. Het gaat erom dat we iets doen, hoe klein of onbeduidend het ook lijkt, een vriendelijk woord, een pannetje soep voor iemand maken, alles wat we doen om licht te brengen in de wereld draagt bij en is van waarde. We weten niet wat het effect is van ons handelen en dat hoeven we niet te weten, maar dat het iets doet, dat is zeker.

In de Gelofte aan de Mensheid van Hisamatsu^{iv}, die we tijdens de sesshin aan het begin van iedere dag reciteren, zijn wij in de wereld om: ‘onze gaven ten volle te ontplooien, ieder volgens de eigen roeping in het leven’. Dat kan alles zijn. We kunnen erop vertrouwen dat ‘het naar ons toe komt, maar dan moeten we het wel oppakken’, zei Elisabeth Dinnissen. En op een dieper niveau is er altijd de weg van gebed en meditatie. Daar is groot vertrouwen voor nodig, maar het werkt. We weten niet hoe, want dat blijft een mysterie, maar het werkt en het raakt aan ons verlangen om het onmogelijke mogelijk te maken. Zoals Ton altijd zegt: “Ga staan op een plek waar geen plaats is”. Leg je niet neer bij wat is, het mag nooit stollen. Blijf geloven in het onmogelijke, in het levende fiat! Wat doe ik?

Het mooie van onze beoefening is dat we ons in het zitten zelf verbinden met de gehele werkelijkheid, met de pijn en wanhoop van alle levende wezens. Liefde en mededogen komen meer en meer in ons gedrag en handelen tot uitdrukking in de directe omgeving waarin we leven. Het maakt de wereld liefdevoller. Tot slot twee strofen van het gedicht van Robert Rozjdestvenski ‘*Brief aan de dertigste eeuw*’ (1968: 74 -75):

'Moge de liefde werkelijkheid worden en doordrenkt zijn van licht,
klinkend over de eeuwen heen: hulde aan de liefde.
Waardoor alles ons gegeven is, lijden én vreugde,
die de tijd allang heeft doorbroken en in
één machtige opwelling naar de toekomst stroomt.

Moge de liefde leven en doordrenkt zijn van licht.
Moge de liefde leven en onze tijd omhelzen.
Laat de liefde, zuiver en deemoedig iedere dag
opnieuw weer tot mij komen, als een lied dat opstijgt uit mijn hart...

Voor Rozjdestvenski is de liefde de voornaamste richtinggevende kracht van het leven en van heel de geschiedenis. Alleen wat in de menselijke liefde wortelt, kan werkelijk vruchtbaar zijn (id.1968). Moge de liefde leven en onze tijd omhelzen, opdat ons licht kan schijnen en "we anderen onbewust toestemmen dat ook te doen" (1992: 128).

Literatuur:

Etty Hillesum. Het Verstoorde Leven. Dagboek van Etty Hillesum, 1941 – 1943. 1981.

Etty Hillesum. Dat onverwoestbare in mij. 2011.

Ton Lathouwers. De Sovjetliteratuur. 1968.

Marianne Williamson. Terugkeer naar Liefde. 1992.

ⁱ Zie Maha Karuna Ch'an website, Lezen en luisteren, Sutra's, [Avatamsaka sutra](#) (mahakarunachan.nl).

ⁱⁱ Zie Maha Karuna Ch'an website, Lezen en luisteren, Sutra's, [Dharani van de grote mededogende](#)

ⁱⁱⁱ Butterfly effect van Lorenz.

^{iv} Zie Maha Karuna Ch'an website, Lezen en luisteren, Sutra's, [Geloofte aan de mensheid](#).