

## Anselm Grün, Achttien geesteshoudingen/deugden

Uit: - I Vijftig deugden voor het jaar, Baarn 2001

- II Vijftig deugden voor je ziel, Baarn 2002

NB: Overall waar staat 'de engel van...' heb ik dat veranderd in 'de deugd van...'

1	Verzoening	6	Zwijgen	11	Volharding	16	Zelfbeheersing
2	Gelatenheid	7	Rust	12	Nuchterheid	17	Opgewektheid
3	Dapperheid	8	Afzien	13	Zorgvuldigheid	18	Dankbaarheid
4	Bewaren	9	Overgave	14	Bezonnenheid		
5	Stilte	10	Geduld	15	Maathouden		

(I,10) In de 18 geesteshoudingen zijn krachten beschreven die het leven vorm geven, die ons meer en meer op het 'oorspronkelijke beeld' kunnen doen lijken: zoals wij zouden kunnen en moeten zijn.

### 1 Verzoening

(I,16) Veel mensen leven tegenwoordig onverzoend. Ze kunnen zich er niet mee verzoenen dat hun leven anders verlopen is dan ze gepland hadden. Ze morren tegen hun lot, de teleurstellingen die het leven hun heeft bereid. Ze zitten met zichzelf in de knoop. Ze kunnen zichzelf niet aanvaarden. Ze zouden graag anders willen zijn, intelligenter, handiger en sympathieker. Ze zouden er graag knapper uitzien. Ze hebben een duidelijk beeld van zichzelf, waaraan ze graag zouden willen beantwoorden.

Het woord verzoening betekent oorspronkelijk beslechting, vrede, kus. Je met jezelf verzoenen betekent: vrede sluiten met jezelf, tevreden zijn met degene die je geworden bent. De strijd beëindigen tussen de verschillende behoeften en wensen waardoor je heen en weer wordt geslingerd. De kloof opheffen die zich in mij breed maakt tussen mijn ideaalbeeld en mijn werkelijkheid. De woedende ziel tot rust brengen die steeds weer in opstand komt tegen mijn werkelijkheid. En het betekent datgene kussen wat zo zwaar valt, mijn fouten en zwakheden kussen, zacht met mijzelf omgaan, juist met wat mijn ideaalbeeld weerspreekt. En ook: echt ja zeggen tegen mijn levensverhaal, tegen mijn karakter, tegen wat ik aan lasten en belasting meegekregen heb.

### 2 Gelatenheid

(I,29-31) 'Niets hebben, alles bezitten,' zo kun je de houding van wijzen uit alle godsdiensten en alle tijden beschrijven. Alleen wie zijn hart aan niets dat geschapen is hecht, wie los kan laten waar anderen aan hangen, die is werkelijk vrij. Gelatenheid was een belangrijk woord voor de mystici van de Middeleeuwen. Gelaten is een mens die zijn ego heeft losgelaten en zich aan God heeft overgegeven, die in zijn hart rustig is geworden, omdat hij zich in de goddelijke grond heeft laten vallen. Gelatenheid wil in de mystiek zeggen, de bevrijding van de mens van zijn eigen ik, het leeg worden van alle zorgen en angsten om zichzelf, opdat God in ons hart geboren kan worden, opdat we in ons binnenste ons ware wezen herkennen, de onvervalste kern van onze persoon. Gelatenheid als houding van innerlijke vrijheid, innerlijke rust, als gezonde distantie van datgene wat van buiten op me afkomt, wat me dreigt te 'bezetten' en in bezit te nemen, dat is niet maar een karaktertrek. Ze kan ook beoefend worden.

Om tot gelatenheid te komen, moet ik veel achterlaten. Allereerst de wereld. De mens moet ophouden met het hangen aan bezit, succes, erkenning. Want wie aan iets van de aarde hangt, wordt afhankelijk. En afhankelijkheid is in strijd met de menselijke waardigheid. We zijn vaak genoeg afhankelijk van onze welstand, van gewoonten, van mensen. In een spreuk zegt een woestijnvader ons met een voorbeeld, dat we alleen kunnen genieten door los te laten: een kind ziet noten liggen in een glazen kan. Hij steekt zijn hand erin en wil er zoveel mogelijk uithalen. Maar zijn gebalde vuist kan niet meer door de nauwe opening. Je moet de noten eerst loslaten. Dan kun je ze er een voor een uithalen en opeten.

Loslaten is geen ascetische prestatie die we moeizaam tot stand moeten brengen. Ze komt eerder voort uit het verlangen naar innerlijke vrijheid en uit het vermoeden dat ons leven pas werkelijk vruchtbaar wordt, als we onafhankelijk en vrij zijn. Pas als we niet meer afhankelijk zijn van wat anderen van ons denken en verwachten, als we niet meer afhankelijk zijn van de erkenning en toewijding van mensen, komen we in aanraking met onze ware ik.

De gelatenheid vereist echter ook dat ik mezelf loslaat. Ik moet mezelf niet vasthouden, mijn zorgen niet, mijn angsten niet en mijn depressieve gevoelens niet. Veel mensen klampen zich vast aan hun verwondingen. Ze kunnen ze niet loslaten. Ze gebruiken ze als een aanklacht tegen de mensen die hen gekwetst hebben. Maar daarmee wijzen ze uiteindelijk het leven af. We moeten ook onze verwondingen en beledigingen loslaten. Je hebt de deugd van de gelatenheid nodig, die je inwijdt in de kunst jezelf en je verleden los te laten, die je onderricht in het vermogen je van jezelf te distantieëren, een stapje terug te doen en je leven te bezien vanaf een ander standpunt, van voorbij jezelf. Wie zo zichzelf heeft losgelaten, die kan gelaten reageren op de opgewonden berichten van de media. Die kan gelaten antwoorden op kritiek en afwijzing. Hij raakt niet bij elke kritiek in opwinding. Hij voelt zich niet bedreigd. Hij is niet bang dat de grond hem onder de voeten wegzinkt. Want hij heeft afstand genomen van alle innerlijke en uiterlijke drukte. Hij weet dat er meer is dan de mening die anderen over hem hebben, meer dan succes en imago. Hij laat zich vallen in God. Daar vindt hij een vaste grond. Vandaar kan hij gelaten kijken naar alles wat op hem afkomt. Wie zichzelf heeft losgelaten, kan ook gelaten op slecht nieuws reageren, omdat hij een ander standpunt heeft, omdat slecht nieuws hem niet in zijn diepste wezen treft. Omdat hij zichzelf en zijn idee over hoe zijn leven moet verlopen, heeft overgelaten, brengt niets hem zo gauw uit zijn evenwicht. De deugd van de gelatenheid helpt hem alles wat hij hoort te bezien vanuit distantie. Dat geeft hem innerlijke vrijheid en ruimte.

### 3 Dapperheid

(II,40-41) Oorspronkelijk was dapperheid de deugd van de soldaat. Maar de filosofen zagen er een geesteshouding in die ieder mens nodig heeft om een authentiek leven te kunnen leiden. Dapperheid betekent niet alleen onverschrokkenheid tegenover gevaren en niet alleen doorzettingsvermogen, maar vooral de moed om wat je als juist hebt erkend, ook consequent vol te houden. Een dapper mens laat zich door conflicten niet onmiddellijk tot andere gedachten brengen. Hij past zich niet aan bij wat in de mode is, om maar door iedereen aardig te worden gevonden. Hij staat achter zichzelf ook al staan anderen tegen hem op. Het woord 'dapper' betekent oorspronkelijk 'vast, zwaar, gewichtig, strijdbaar, moedig, pittig'. Een dapper mens is geen waaghals. Hij is 'koen', wat afkomstig is van 'kunde' en 'wijsheid'. Dapperheid vereist dat we de situatie goed inschatten en dan dapper doen wat we als juist hebben ingezien. Dapperheid is iets anders dan moed. Moed heb je, dapperheid verover je. Moed is iets actiefs, dapperheid blijkt juist vooral in de passiviteit, in het dulden van pijn. Het tegengestelde van moed is moedeloosheid, van dapperheid lafheid. Dapperheid moet steeds opnieuw worden veroverd. Want ieder van ons kent ook de lafheid. In ons allen steekt de neiging toe te geven aan de angst en voor het gevaar te vluchten. De deugd van de dapperheid staat ons bij wanneer we onze natuurlijke neiging overwinnen en standhouden waar we nu net op de proef worden gesteld.

Dapper is wie de pijn accepteert en zo goed mogelijk probeert te doorstaan, wie zich niet laat gaan als hij door een ongeluk wordt getroffen. Hij blijft staande. Hij doorstaat de situatie. Hij vlucht niet voor de pijn, maar gaat erdoorheen. Hij gaat niet aan de pijn en de rouw te gronde. Maar hij wordt ook niet onvoelig. Hij ziet het verlies van een geliefd mens, hij ziet duidelijk dat zijn ziekte uitloopt op de dood. Maar toch blijft hij staande. Hij houdt stand voor wat God van hem vraagt. En in deze dapperheid groeit een mens, hij wordt wijs en sterk.

Er zijn mensen die bang zijn, maar ze houden vol zodra de nood aan de man komt. Ze worden dapper onder de situatie waarvan ze weten dat God hen erin heeft geplaatst. Ze vertrouwen erop dat juist wanneer ze het nodig hebben, de deugd van de dapperheid hun kracht geeft en bijstaat. Door deze deugd van de dapperheid vluchten ze niet als ze door tegenwind worden getroffen maar slagen ze voor hun levensexamen.

### 4 Bewaren

(I,21-22) Het woord bewaren houdt in dat we opmerkzaam en behoedzaam omgaan met alles wat we meemaken, wat we horen, wat we zien en waarnemen. Juist in deze oppervlakkige tijd hebben we de deugd van het bewaren nodig, niet om ons op het verleden vast te pinnen, maar om in de drukte van het leven de schat aan belevenissen niet kwijt te raken. In onze snelle tijd verliezen we al spoedig uit het oog wat we gezien hebben. We gaan van de ene indruk naar de volgende. Maar zo kan er niets in ons groeien. En we voelen ons verscheurd. We kunnen niet ten volle genieten van wat we hebben beleefd. Veel mensen zijn tegenwoordig niet in staat intens in het heden te leven, gewaar te worden wat ze beleven. Daarom hebben ze alleen al om zichzelf te voelen steeds sterkere prikkels nodig.

De eerste monniken hebben een methode ontwikkeld om helemaal in het heden te leven. Dat was de methode van de meditatie, of zoals zij het ook noemden, de *ruminatio*. Ruminari betekent herkauwen. Ze namen dus de woorden van de Schrift in de mond en herkauwden die voortdurend. Ze herhaalden ze in hun hart, beschouwden ze, keken er steeds opnieuw naar, keken van alle kanten naar dit woord. Zo kon een enkel woord uit de Schrift hen dagenlang bezighouden. En dat woord werd zo in hen tot vlees. Het heeft hen veranderd. Het heeft hun houvast gegeven in de onrust van hun geest en in het lawaai van de wereld. En het heeft hen in staat gesteld helemaal in het moment te zijn. Er was voor hen niets belangrijkers dan aanwezig te zijn voor de aanwezige God.

Er is een mooie uitspraak van de kerkvaders waarin onze omgang met het woord wordt vergeleken met een paard en een kameel. Een kameel neemt genoeg met weinig voedsel, dat hij steeds herkauwt. Een paard heeft daarentegen veel voer nodig. Het heeft nooit genoeg. En de woestijnvader Antonius vermaant ons niet als paarden maar als kamelen met het woord van God om te gaan. We moeten niet onverzadigbaar steeds maar nieuwe dingen naar binnen proppen, maar het beetje dat we hebben gehoord en gelezen, in ons hart bewaren. Dan kan het ons veranderen. Dan kunnen we ervan leven.

Dietrich Bonhoeffer schrijft in de gevangenis in Tegel hoe hij zich zijn herinneringen te binnen roept en hoe die hem in de eenzaamheid van zijn cel licht en troost schenken. Hij kon ontmoetingen, hij kon ervaringen bij een kerkdienst of een concert, in zijn hart bewaren en ervan leven, midden in de koude van de tijd. Omdat hij heilzame woorden en ervaringen wist te bewaren, had hij een antwoord op de klaaglijke vraag van Hölderlin: 'Wee mij, waar haal ik als het winter is, de bloemen, waar de zonneschijn?' Hij bewaarde de bloemen van zijn Godservaring, zodat ze ook in de onvruchtbare woestijn van ruwe nazi-beulen konden bloeien. En hij bewaarde de zonneschijn in zijn hart, zodat de kilte van afgesloten mensen niet gevaarlijk voor hem werd.

De deugd van het bewaren wil je niet in een conservatieve geesteshouding brengen, op de vlucht voor het heden. Hij wil je daarentegen leren het kostbare dat je hebt beleefd, te hoeden en te beschermen, het als een kostbare schat te bewaren, die je steeds weer kunt bewonderen. Dat schenkt je leven diepgang en rijkdom. Je kunt ook omstandigheden aan, die er niet zo rooskleurig uitzien. Je kunt ook door stukken woestijn heen gaan, zonder van dorst om te komen. Wie niet bewaren kan, heeft steeds weer nieuwe troost, nieuw voedsel, nieuwe belevenissen nodig, alleen al om te merken dat hij leeft. Het vermogen om te bewaren houdt mij ook daar in het leven waar ik van het leven afgesneden ben, in mislukkingen, in toestanden van verstarring. Ik wens je toe dat de deugd van het bewaren je in staat stelt ieder moment intens te leven. Mag deze deugd je het vermogen van Frederik geven, over wie in een kinderverhaal wordt verteld dat hij 's zomers zonnestralen en de bontheid van de bloemen in zijn hart verzamelde, om er 's winters van te kunnen leven.

## 5 Stilte

(I,134-136) Stilte is medicijn voor onze ziel, die door het lawaai van de wereld verstopt is, die niet meer kan ademen, omdat er van alle kanten lawaaiige gedachten en beelden in haar zijn doorgedrongen. Alle grootheid heeft stilte nodig om in de mens geboren te worden. 'Alleen in het zwijgen komt echt inzicht tot stand', aldus Romano Guardini. En Johannes Climacus, een monnik uit de vroege kerk zegt: 'Het zwijgen is een vrucht van de wijsheid en bezit kennis van alle dingen.' Het zwijgen bereidt ons voor op het juiste toehoren, op het luisteren naar wat onuitgesproken blijft als iemand tot ons spreekt. En het zwijgen is de voorwaarde om Gods stem in ons hart te kunnen vernemen. Veel mensen klagen tegenwoordig dat ze God niet ervaren, dat God hun vreemd is geworden. Maar ze maken zoveel lawaai dat ze de stille stem waarmee God in hun hart tot hen spreekt, niet meer horen. We hebben altijd iets te doen. Zodra die zachte aandrang zich in ons innerlijk laat horen, duwen we hem weg en keren we ons naar het concrete. Zo zullen we Gods stem nooit vernemen.

Stilte komt van stillen, rustig maken, tot rust brengen. Een moeder stilt haar hongerige kind opdat het ophoudt met huilen. De deugd van de stilte wil onze luide gedachten, onze lawaaiige wensen en behoeften tot zwijgen brengen, opdat we in ons binnenste de plaats van de stilte ontdekken. De mystici zijn ervan overtuigd dat in ieder van ons een stille plek is, waar gedachten en gevoelens, wensen en behoeften geen toegang hebben. Het is ook de plaats waar de mensen met hun verwachtingen en eisen, met hun oordelen en veroordelingen niet kunnen binnendringen. Het is de ruimte in mij waarin ik helemaal mezelf ben. En het is de plaats van het zwijgen, waar God zelf in mij woont. Daar ben ik werkelijk vrij. Daar heeft niemand macht over mij. Daar kan niemand mij pijn doen. Daar ben ik heel en gaaf. Voor mij is het een dagelijkse behoefte om te mediteren. In de meditatie stel ik me voor hoe mijn adem en het woord dat ik met mijn adem associeer, mij binnenleidt in deze inwendige plaats van stilte. Daar hebben de mensen die vandaag op mijn kantoor komen, geen toegang. Daar kan niemand mij met zijn wensen en met zijn oordelen en veroordelingen bereiken. Daar kan ik vrijuit ademen. Daar ben ik alleen met mijn God. Dat geeft mijn leven waardigheid. In deze stille ruimte van mijn innerlijk kom ik in aanraking met mijn ware zelf.

Juist als je veel met andere mensen te maken hebt, als veel mensen iets van je willen, als je in intensieve gesprekken met ze bezighoudt, heb je de deugd van de stilte nodig die de vele woorden die je dagelijks hoon, in je tot zwijgen brengt. In het zwijgen kun je weer opgelucht ademen. Daar kun je alles van je afschudden wat anderen je hebben toevertrouwd. De deugd van de stilte wil je binnenleiden in de innerlijke ruimte waartoe ook die mensen voor wie je er bent geen toegang hebben. Alleen als je in contact staat met deze inwendige stille plek, kun je jezelf zonder vrees met de mensen bezighouden. Dan hoef je niet bang te zijn dat je door de problemen van de anderen wordt bepaald en overvraagd, dat je door het vuil waarmee je in het gesprek vaak in aanraking komt, zelf innerlijk wordt bevuild.

Er is een terrein waar alle vuilnis die anderen bij je willen dumpen, je niet raakt. In deze inwendige stilte ruimte blijf je heel en gaaf, daar kun je uitrusten.

## 6 Zwijgen

(II,52-54) 'Spreken is zilver, zwijgen is goud,' luidt een spreekwoord. Natuurlijk is er ook een zwijgen dat geen deugd is. Wanneer je zwijgt hoewel je zou moeten spreken, kun je daarmee mensen kwetsen. Als je in een groep zwijgt, kun je macht uitoefenen; de anderen weten niet waar ze aan toe zijn. Soms wordt in een gesprek het belangrijkste verzwegen. Zwijgen kan ons van elkaar scheiden.

De deugd van het zwijgen betreft het zwijgen dat geneest, dat je goed doet, dat ook voor de mensen om je heen een weldaad is. Zo is er het zwijgen over datgene wat je is toevertrouwd. Als je zwijgzaam bent, vertellen mensen je graag hun problemen. Ze kunnen zich erop verlaten dat je niets verder vertelt. Of je hebt je over iemand geërgerd, maar je weet dat het oneerlijk zou zijn om erover te praten. Want deze persoon heeft ook ergernis over anderen in je doen opkomen die nog in je zat. Je houdt je in om je vrijgekomen emoties tot rust te laten komen. Pas wanneer het weer helder in je is geworden, begin je te praten. Je praten komt voort uit je zwijgen en is door je zwijgen gelouterd.

In het kloosterleven heeft het zwijgen drie betekenissen.

Ten eerste is het een weg naar een eerlijke ontmoeting met jezelf. Terwijl ik zwijg, komt alles in me boven wat ik anders onder het lawaai van alledag over het hoofd zie. Dit aspect is niet altijd aangenaam.

De tweede stap van het zwijgen is het loslaten. Als ik steeds weer over iets praat, woel ik de emoties opnieuw op. Er zijn mensen die voortdurend over vroegere beledigingen praten. Dan is loslaten van belang. In het zwijgen kan het troebele helder worden, zoals bij wijn die lang ligt het troebele bezinkt.

De derde betekenis van het zwijgen is voor kloosterlingen de eenwording met God. Zij beoefenen het stilzwijgen om hun ziel voor God te openen, opdat God erin kan trekken. Daarbij zijn er twee manieren om voor God te zwijgen.

- Ik zit eenvoudigweg voor God en geniet ervan dat Hij mij liefdevol aanziet. Het is net als bij mensen die van elkaar houden. Ze praten met elkaar om dichterbij elkaar te komen. Maar dan zijn ze samen stil, niet omdat ze niets meer te zeggen hebben, maar omdat de gemeenschap tussen hen door verder praten stukgepraat zou worden. Ze zijn samen stil en worden zo op een diepere manier een met elkaar.

- De andere manier van zwijgen voor God bestaat erin dat ik binnenga in de innerlijke ruimte van het zwijgen waarin God al in me woont. In deze ruimte van het zwijgen word ik één met God en tegelijk met mezelf. Zwijgen wordt dan als in bad liggen: al het vuil valt van me af. Ik kan me laten vallen. Ik voel me gehuld in Gods liefde. In dit zwijgen voor God wil de deugd van het zwijgen je inleiden.

Het gebeurt dat we met de mond zwijgen terwijl ons hart door spreekt. Het gaat om een zwijgen van het hart. Dat bestaat er vooral in dat we niet over anderen oordelen. In dit zwijgen ebt ook het lawaai van onze gedachten weg. Opeens zijn we vrij voor het moment waarin we helemaal aanwezig zijn en openstaan voor de aanwezige God. Zo luisteren we naar God, die ons zwijgen wil vullen met zijn liefde.

## 7 Rust

(II,82-84) Naar rust verlangen we allemaal. Maar zodra we een keer tijd hebben om uit te rusten, merken we dat de rust niet automatisch over ons komt. Integendeel, uiterlijke rust maakt ons innerlijk onrustig. Er komen veel gedachten boven die we anders verdringen. We herinneren ons een nare situatie. De teleurstelling over alle tijd dat we niet echt hebben geleefd, komt boven. Er knagen schuldgevoelens aan onze innerlijke vrede. We zitten te piekeren en onze gedachten komen niet tot rust. Dan hebben we de deugd van de rust nodig. Zij geeft ons het gevoel dat we alle problemen die ons bezighouden nu niet hoeven op te lossen. Ze staat ons bij als schuldgevoelens ons kwellen. Ze zegt tegen ons: 'Het is goed zoals het is. Ik sta achter je en laat je niet in de steek.' De deugd van de rust troost ons wanneer de teleurstelling over ons verknoeide leven over ons komt. Ze nodigt ons uit alles te laten zoals het is. Dan zit de schaduw niet langer achter ons aan waarvoor we zo rusteloos zijn weggelopen. Dan kunnen we tot rust komen. Ook onze schaduw mag er zijn. Het loont niet ervoor te vluchten.

Rust was voor de Grieken iets heiligs. Daarmee onderbreken we de dagelijkse sleur. Met de pauze die we inlassen onderbreken we de hectiek van het werk om te kunnen uitrusten en herstellen. Rust is voor de Grieken echter niet louter nietsdoen, maar creatieve bezigheid. De Latijnen prijzen de rust als de vrije tijd. Rust is niet alleen een onderbreking van het leven, maar een eigen levenskwaliteit, de kwaliteit van de vrijheid, van de absolute bevestiging van het bestaan. In mijn vrije tijd geniet ik van het leven, neem ik waar wat er om me heen is, verheug ik me over de schepping, de kunst, mezelf en de gemeenschap. In mijn vrije tijd ben ik helemaal bij mezelf, leef ik vanuit mijn centrum.

De deugd van de rust wil je niet alleen op rustplaatsen brengen zodat je je leven kunt onderbreken. Ze wil je vooral innerlijke rust schenken, opdat je vanuit je centrum leeft. Als je in je centrum thuis bent en daar rust vindt, kun je veel doen zonder dat je je hoeft te haasten. Haasten en haten lijken op elkaar. Wie voortdurend gehaast is, haat zichzelf. De deugd van de rust wil je ervoor bewaren jezelf te haten. Je kunt alleen rust vinden als je jezelf liefhebt, als je jezelf accepteert zoals je bent. De ware levenskunst bestaat erin midden in de verwarring innerlijk rustig te blijven, ons centrum als de vaste pool in ons niet uit het oog te verliezen. In de brief aan de Hebreeënen wordt erover gesproken dat we in de sabbatsrust van God mogen ingaan. Dat is het doel van ons leven. Maar nu al, midden in de onrustige en stormachtige vaart van ons leven, hebben we het anker van onze ziel bevestigd in Gods rust.

Als je jezelf zo opjaagt dat je de deugd van de rust over het hoofd ziet, krijgt zij ook geen kans. Je ziel zal tot rust komen als je goed met jezelf omgaat, als je ophoudt jezelf te veroordelen, als je met milde ogen naar jezelf en je onrustige ziel kijkt. En je hebt de moed nodig in de donkere afgronden van je ziel af te dalen. Als je ook daar het licht van Gods liefde vindt, hoef je niet meer voor jezelf weg te lopen. Dan kun je bij jezelf blijven en van de rust genieten. De deugd van de rust zal je er dan in bevestigen: 'Laat jezelf los. Je mag zijn zoals je bent. Rust eerst maar eens uit. Dan kun je weer een stuk van de weg afleggen die je hebt voorgenomen. Maar geniet nu van de rust. Dan kom je met jezelf in het reine. Als je met jezelf in het reine bent, kan niets je meer onrustig maken.'

## 8 Afzien

(I,40-41) De deugd van het afzien heeft het tegenwoordig niet gemakkelijk. Want voor veel mensen heeft afzien te maken met een strenge ascese. God wil toch dat we leven in overvloed hebben? Waarom dan afzien? Het gaat er toch om zoveel mogelijk te consumeren, zich zoveel mogelijk te gunnen?

(II,124) Vroeger werd verdedigd dat afzien altijd beter was dan genieten. Hierachter stond een negatief godsbeeld: God gunt mij niets; daarom mag ik mezelf ook niets gunnen. Maar dit godsbeeld is in strijd met wat Jezus heeft verkondigd. Hij ziet niet af van eten en drinken. Hij wordt zelfs een vraatzuchtig mens en een wijndrinker genoemd. Het doel van het leven is genieten. De mystici zeggen dat het eeuwige leven bestaat in het voortdurende genieten van God. 'Frui deo: God genieten' is dan ook ons uiteindelijke doel. Maar we zullen nauwelijks van Hem kunnen genieten, als we ons hier niet hebben geoefend in het genieten van de dingen die Hij ons aanbiedt.

Afzien betekent eigenlijk: de aanspraak op een ding dat mij toekomt, opgeven. Wie alles moet hebben wat hij ziet, is volslagen afhankelijk. Hij is niet vrij. Hij laat zich door de buitenwereld bepalen. Afzien is een uiting van innerlijke vrijheid. Als ik kan afzien van iets dat mij anders plezier doet, ben ik innerlijk vrij. Maar afzien kan ook een manier zijn om de innerlijke vrijheid aan te leren. Als ik bijvoorbeeld in de veertigdagentijd van alcohol en vlees afzie, kan ik me daardoor zo oefenen dat ik in de vrijheid kom. Ik probeer maar eens of het me lukt zes weken lang van tv, alcohol, roken, vlees, koffie af te zien. Als het me lukt, voel ik me goed. Ik heb dan het gevoel dat ik niet gewoon een slaaf van mijn gewoonten ben, dat ik niet per se alcohol nodig heb om me te stimuleren. Dat geeft een gevoel van innerlijke vrijheid. En die hoort bij onze waardigheid. Als ik steeds onmiddellijk koffie nodig heb als ik moe ben, word ik ervan afhankelijk. En ten diepste erger ik me daaraan. Dat berooft mij van mijn waardigheid als mens die het over zichzelf voor het zeggen heeft. Ik merk dat ik het dan niet meer over mijzelf voor het zeggen heb, maar dat ik meer door mijn behoeften wordt beheerst.

Genieten zonder afzien bestaat niet. Wie alleen maar wil genieten, slaagt er niet in. Ik kan in alle rust van 1-2 gebakjes genieten. Maar op z'n laatst bij het vierde is het geen genieten meer, maar alleen nog maar naar binnen slikken. Veel mensen zijn tegenwoordig niet meer in staat te genieten, omdat ze niet meer kunnen afzien. Vroeger was het eerder andersom. Toen hebben christenen het zich door een al te ascetische levenswijze moeilijk gemaakt om te genieten. Toen was genieten voor hen altijd al verdacht. Dat was net zo eenzijdig als de huidige opvatting dat je alles moet hebben. Wie begerig is, verliest het vermogen om te genieten. De deugd van het afzien stelt je in staat echt te genieten van wat je beleeft, helemaal op te gaan in wat je op zeker moment doet, met al je zintuigen te voelen wat je eet en wat je drinkt. De deugd van het afzien is tevens een deugd van blijdschap, die je goed zal doen. Als je afziet van een aanspraak op dingen die je toekomen, zoals eten, drinken, tv-kijken win je jezelf. Je neemt zelf je leven in de hand, kunt vrij over jezelf beschikken en zo plezier in je leven hebben.

## 9 Overgave

(I,50-51) Zich overgeven aan iets klinkt in eerste instantie erg passief en berustend. Wie er niet in slaagt zijn leven actief vorm te geven en in de hand te krijgen, geeft zich eenvoudigweg over aan het lot. De deugd van de overgave bedoelt iets anders. Zich overgeven heeft allereerst te maken met zich inlaten. Wie zich aan het leven overgeeft, laat zich met het leven in. Hij verkrampst niet in zichzelf, maar geeft zich over aan de stroom van het leven. Dan kan er iets in hem opbloeien. Zich overgeven is het tegenovergestelde van zich vastklampen. Veel mensen klampen zich vast aan hun eigen imago, hun gewoonten, hun bezit, hun reputatie of hun succes. De deugd van de overgave wil je inwijden in de kunst jezelf los te laten, je aan het leven en uiteindelijk aan God over te geven. Door de deugd van de overgave word je bevrijd van overbodige zorgen, waarmee veel mensen zichzelf tegenwoordig kwellen. Je wordt ervan bevrijd steeds maar bezig te zijn met jezelf en je gezondheid, met je erkenning en je succes. In deze houding van overgave zit niet alleen vertrouwen maar ook een grote innerlijke vrijheid. Als ik niet alles zelf hoef te doen, als ik me eenvoudigweg aan God overgeef, in het vertrouwen dat Hij voor mij zal zorgen, dan word ik bevrijd van alle verkramping en egocentriciteit.

De deugd van de overgave wil je ook inwijden in het vertrouwen om je aan een mens over te geven. Veel relaties lijden tegenwoordig schipbreuk, omdat ieder aan zichzelf vasthoudt, omdat men zich niet over durft te geven. Het is de angst om zijn vrijheid te verliezen, de angst dat je aan andermans willekeur en aan zijn slechtheid uitgeleverd bent. Maar zonder deze overgave kan geen enkele relatie slagen. Want dan zou iedereen alleen maar angstig zijn best doen zichzelf en zijn emoties, zijn woorden en daden in de hand te houden en zich niet aan de iemand anders toe te vertrouwen. Dan kan er geen vertrouwen ontstaan en kan de ander niet eens laten zien dat hij goed met mij zal omgaan.

Zich overgeven wil niet zeggen dat ik mijzelf opgeef. Ik kan me alleen overgeven als ik met mijzelf in contact sta, als ik weet wie ik ben. Maar tegelijkertijd ligt er in deze overgave altijd een risico. Ik breek los uit de veiligheid die het vasthouden aan mijzelf mij biedt, en geef mij over in de handen van de ander. Dat kan alleen maar lukken als ik weet en erop vertrouw dat de ander iemand is die mij in zijn handen opvangt en draagt, die het beste met mij voorheeft.

Veel mensen denken dat ze alles zelf moeten doen. Ze moeten hard aan zichzelf werken om vooruit te komen en hun idealen te verwezenlijken. Maar ooit komen ze op het punt waar ze merken dat ze niet alles kunnen bereiken wat ze willen. Steeds worden ze geconfronteerd met hun eigen beperkte realiteit. Dan komt het aan op de deugd van de overgave. Dat is dan geen houding van berusting maar van vrijheid. Ik merk dat ik niet alles hoef te bereiken wat ik graag wil, dat dat alleen mijn eerzucht is, maar beslist niet Gods wil. Als ik mij tijdens de meditatie voor God neerzet en Hem mijn lege handen toestek, dan voel ik deze vrijheid, die uitgaat van de overgave. Ik laat me vallen in God. Ik weet dat Hij mij vasthoudt, dat ik in zijn goede handen gewoon mag zijn wie ik ben. Dat is in wezen het geloof van de christen: de ervaring van de vrijheid waartoe Christus ons heeft vrijgemaakt (vgl. Gal.5,1).

(I,93-95) Wie zich overgeeft, klampt zich niet meer vast aan zichzelf uit angst dat hij zichzelf zou kunnen verliezen. Hij kan zichzelf verliezen, omdat hij weet dat hij in liefhebbende armen valt. Wie van een ander houdt, wil absoluut niet helemaal bij zichzelf blijven. Hij wil bij de ander zijn, omdat die ander alles voor hem betekent. Zo'n overgave maakt het mogelijk dat je een nieuwe rijkdom ervaart.

Veel mensen kunnen zich niet overgeven. Ze zitten vol wantrouwen dat hun overgave misbruikt zou kunnen worden; ze willen alles onder controle hebben - hun gevoelens, hun partnerschap, hun woorden en daden - uit vrees een fout te maken en zich bloot te geven. Wie zich niet kan overgeven, blijft uiteindelijk altijd met zichzelf alleen. Zonder overgave aan geliefde mensen en aan God die de liefde zelf is, kun je niet liefhebben en kun je niet leven. Door deze overgave kan ons leven vrucht dragen.

## 11 Volharding

(II,92-93) Volhardend is wie hardnekkig aan iets vasthoudt en taai en langdurig voor iets vecht. Soms kunnen volhardende mensen op onze zenuwen werken, ze laten niet snel los. Als volharding tot hardnekkigheid wordt, werkt ze afstotend. Maar volharding heeft te maken met 'harden', met wachten, geduldig verdragen. Volhardend is wie kan wachten, die het niet direct opgeeft. Een volhardend mens laat zich ook door weerstanden niet van de wijs brengen. Hij gelooft in de goede afloop. Hij weet dat wachten loont. Volharding heeft het geloof nodig dat het schijnbaar onmogelijke mogelijk wordt.

In het evangelie van Matteüs zegt Jezus 2x tegen zijn leerlingen: 'Wie volhardt tot het einde, die zal gered worden' (Mat. 10,22 en 24,13). Het Griekse woord voor volharden is *hypomenein*, met als betekenissen: 'wachten, volharden, doorstaan, blijven, standhouden, verdragen.' Volharding hangt dus samen met standvastigheid en duurzaamheid. Een standvastig mens laat zich niet zo gauw uit het lood slaan als er tegenslagen komen. Hij vindt zekerheid in zichzelf. Hij houdt vast aan een eenmaal genomen besluit. Hij bewijst zichzelf tegenover beproevingen en aanvechtingen. Hij laat zich door stemmingen en innerlijke onzekerheid niet uit de koers brengen. Deze gelijkmatigheid is een aanwijzing voor een stevige ziel. De Romeinen noemen deze geesteshouding *constantia*. Thomas van Aquino legt een nauw verband met *perseverantia*, volhardendheid. Een volhardend mens blijft bij zijn werk. Ook al lijdt hij veel schade, toch vervolgt hij zijn eigenlijke spoor. Hij gaat door, ook al moet hij over huizenhoge moeilijkheden heen. Tijd speelt geen rol voor hem. Hij kan wachten. Hij heeft het doel voor ogen, het 'telos = einde' waarover Jezus spreekt. Wie naar het doel kijkt en doorzet tot hij daar uitkomt, wordt gered, zijn leven slaagt, zijn leven wordt gezond en heel, ook al is het tussendoor mislukt en gebroken.

De deugd van de volharding helpt je als je de neiging hebt te snel op te geven, als je voor een berg werk staat en niet weet waarmee je moet beginnen, als je steeds weer tegen je grenzen oploopt. Juist in onze tijd, waarin alles zo snel mogelijk bereikt moet worden, doet de deugd van de volharding ons goed. Laat je niet door de geest van 'nu direct' aansteken. Leer te wachten, te volharden, te blijven. Dan zal je ziel innerlijke vastheid krijgen. En je leven zal lukken.

## 10 Geduld

(I,57-59) Het woord geduld betekent (ver)dragen en hangt samen met het Latijnse *tolerare*, tolereren. In het N.T. betekent het Griekse woord voor geduld, *hupomene*, eigenlijk 'eronder blijven', volharden, het uithouden. Soms heeft men dit te passief opgevat, alsof je alles gewoon moet accepteren. In de oude kerk had geduld meer de betekenis van standvastigheid in de onderdrukking. Paulus zegt: 'Wij weten dat de verdrukking volharding uitwerkt, en de volharding beproefdheid, en de beproefdheid hoop' (Rom.5,3-4). Hupomene betekent standvastigheid en uithoudingsvermogen tegen alle aanvallen van buiten. Geduld is hier niet passief ondergaan, maar actief uithouden en doorzetten. Het komt naar voren 'als volhardend weerstandsvermogen'. Paulus voegt er nog de lankmoedigheid aan toe, de *makrothumia*, wat betekent dat iemand een groot gemoed, een ruim hart heeft, zodat hij kan wachten.

Het woord geduld heeft beide betekenissen: standvastigheid, doorzetten, maar ook kunnen wachten, lankmoedigheid, geduldig toezien, totdat zich een oplossing aandient. Deze deugd is tegenwoordig niet vanzelfsprekend. Wij willen de oplossing altijd direct zien. We hebben geduld nodig voor onze eigen ontwikkeling. We kunnen onszelf niet stante pede veranderen. Verandering vindt geleidelijk en soms onmerkbaar plaats. Zo heeft Jezus het zelf verteld in de gelijkenis van het zaad dat vanzelf groeit (Marc. 4,26-29). Ook Jakobus gebruikt een boer als voorbeeld: 'Zie, de landman wacht op de kostelijke vrucht des lands en heeft geduld, totdat de vroege en late regen erop gevallen is. Oefent ook gij geduld' (Jak. 5,7-8). Veel mensen willen graag direct resultaat zien. Ze willen bij een therapie onmiddellijk vooruitgang boeken. Door de prestatiedruk zien ze over het hoofd wat er langzaam in hen rijpt. Ze kunnen de deugd van het geduld bijzonder goed gebruiken om zich de tijd te gunnen voor hun innerlijke ontwikkeling. Groei heeft tijd nodig. Alles wat snel uitloopt, verdort ook weer snel.

Geduld hebben wil niet zeggen, alles door de vingers zien wat veranderd kan en moet worden. Maar men mag ook geduld hebben met zichzelf en met een situatie die niet veranderd kan worden en die eerder opgewekte gelatenheid vereist. Hopelijk staat de deugd van het geduld ons ook bij als we iets moeten dulden, een pijnlijke situatie moeten verdragen. Conflicten in het huwelijk, problemen op het werk laten zich niet altijd (vlug) oplossen. Ook daar is het nodig geduldig vol te houden in een pijnlijke situatie die niet snel te veranderen valt, waarin je alleen maar kunt hopen dat er een oplossing komt. Geduld wil evenwel niet zeggen het voor altijd op een akkoordje gooien of verkeerde compromissen sluiten. Het geduld bevat ook de kracht aan verandering en ommekeer te werken. Maar in het geduld neemt ook de tijd een belangrijke plaats in. We gunnen onszelf en anderen de tijd, zodat er iets kan veranderen. Geduld is nodig bij ziekte; ook die laat zich niet onmiddellijk onder controle krijgen.

Het vermogen iets uit te houden, neemt tegenwoordig meer en meer af. Geduldig volhouden, volharden, dat zijn deugden waar tegenwoordig weinig vraag naar is. En toch hebben we ze bitter nodig als we ons leven de baas willen worden en de problemen van onze wereld hoopvol willen overwinnen. Door de deugd van het geduld geef je het niet direct op als je voor moeilijke situaties staat, als iets onoplosbaar schijnt. Je krijgt juist de kracht iets te doorstaan en te vertrouwen dat er verandering komt.

(61) Wie denkt dat hij alles zelf moet oplossen, die tilt zwaar aan zijn verantwoordelijkheid, voor hem is ook zijn menszijn een zware opgave. In plaats daarvan moeten we vertrouwen dat we in Gods hand zijn en dat Hij voor ons zorgt. Daarom is het niet zo erg als we eens te kort schieten.

## 12 Nuchterheid

(I,66-67) Soms gebruiken we het woord nuchter voor fantasieloos en saai. Oorspronkelijk is nuchterheid een kloosterlijk woord. Het komt van *nocturnus*, nachtelijk. De nachtelijke eredienst van de monniken, de vigilie, telde drie nocturnen, drie nachtwaken. Deze werden gehouden vóór het ontbijt. Nocturne betekent dan eigenlijk dat men nog niets heeft gegeten of gedronken. Wie nog niet heeft gegeten, is helemaal wakker. Als we veel drinken, kunnen we de dingen alleen nog maar vaag waarnemen. En als we te veel hebben gegeten, zijn we verzadigd en slaperig en kunnen we weinig in ons opnemen. Nuchterheid wil dus zeggen, de dingen zien zoals ze zijn, zonder vertekening door de slaap.

Die nuchterheid is nodig als iedereen zich in een discussie alleen nog maar door gevoelens laat leiden. Nuchterheid is een zegen als een heldere visie bij een beslissing wordt verhinderd door te veel eigenbelang, te veel machtsstrijd en te veel onderlinge conflicten. Dan is de deugd van de nuchterheid nodig, die ons duidelijk laat zien wat het juiste is. Nuchterheid betekent ook zakelijkheid, in overeenstemming met de feiten. Als we zo optreden, handelen we ook in overeenstemming met Hem die de grond van deze werkelijkheid is. Maar dikwijls verwarren wij de feiten met onze emoties. Dan kunnen we ze niet meer goed zien. Dan kunnen we een conflict niet meer oplossen omdat iedereen rondzwemt in een zee van emoties als in een moeras waar we op eigen kracht niet meer uitkomen.

De deugd van de nuchterheid kan je tot een zegen worden, als mensen je om raad vragen, jou hun problemen vertellen, hun kwetsuren, hun teleurstelling. Als je je dan niet laat meeslepen in het moeras van de emoties, maar nuchter kunt verhelderen waar het om draait, dan kun je echt hulp bieden, dan kun je degene die advies vraagt uit de mist van zijn emoties helpen. Nuchterheid vraagt om een goede distantie tot de ander. Als je overmand bent door medelijden, kun je voor een ander geen wegwijzer zijn. Je medelijden doet hem eerst misschien goed. Maar het is niet genoeg, elkaar wederzijds te beklagen omdat het leven zo moeilijk is. Je moet met de ander meevoelen. Maar je hebt ook een nuchtere blik nodig, van een gezonde afstand, om een weg te zoeken uit het oerwoud van problemen.

De deugd van de nuchterheid kan je ook helpen, je eigen situatie goed in te schatten, de dramatiseringen op te geven waarmee je vaak genoeg je situatie overdrijft, en een weg te ontdekken om beter met jezelf om te gaan. Vaak ben je bedrijfsblind en zie je alles alleen maar vanuit je ergernis, of je teleurstelling, of je verwonding. Dat beneemt je het uitzicht op oplossingen. Door de deugd van de nuchterheid kun je je eigen situatie oplossen en helderheid brengen in de mist van menselijke conflicten.

### 13 Zorgvuldigheid

(I,105-106) Zorgvuldigheid heeft te maken met (hoog)achting, oplettendheid, opmerkzaam bij iets zijn. En het heeft te maken met ontwaken. Wie zorgvuldig op zijn ademhaling let, wie zijn stappen met zorg zet, wie zijn lepel zorgzaam in de hand neemt, wie helemaal bij datgene is wat hij op dat moment doet, die wordt wakker. Velen van ons leven slechts in een soort slaap. Ze merken helemaal niet wat ze doen. Ze hebben zich illusies gemaakt over hun leven. Maar ze staan niet in contact met het ware leven. De zorgvuldigheid wil ons in aanraking brengen met de dingen, met de mensen.

Een zen- monnik kreeg eens de vraag welke meditatietechnieken hij gebruikte. Hij antwoordde: 'Als ik eet, eet ik. Als ik zit, zit ik. Als ik sta, sta ik. Als ik loop, loop ik.' De vraagsteller zei daarop: 'Dat is toch niets bijzonders. Dat doet toch iedereen.' Toen zei de monnik: 'Nee, als jij zit, sta je al. En als je staat, ben je al onderweg.' De meditatie-oefening bestaat erin, gewoon te letten op wat ik op dit moment doe. Dan merk ik hoe de zorgvuldigheid een spirituele kracht is, die mijn leven een nieuwe aantrekkelijkheid geeft. Ik heb het gevoel dat ik zelf leef, in plaats van geleefd te worden. En ik merk dat het leven een geheim is, vol diepte, vol vitaliteit, vol vreugde.

Zorgvuldigheid heeft te maken met hoogachting, met waardering. Ik ga zorgvuldig om met mijn ademhaling, omdat ik daarin de adem van God bespeur, die mij met leven vult, die mijn hele lichaam doordringt met zijn genezende warmte. Ik neem mijn gereedschap behoedzaam in de hand, omdat ik daarin de moeite zie van de mens die het heeft gemaakt. Ik ga zorgvuldig om met de bloemen in mijn kamer, omdat ik daarin raak aan het geheim van de schepping en de Schepper zelf.

Zorgvuldigheid is niet alleen voor zenmonniken maar ook voor westerse monniken het kenmerk van een spiritueel mens. Ook de heilige Benedictus roept zijn monniken op zorgvuldig en behoedzaam met het gereedschap van het klooster om te gaan. Daar is alles kostbaar, alles is heilig liturgisch vaatwerk. Maar ook wij monniken vergeten de zorgvuldigheid vaak. Ook wij gaan vaak onnadenkend om met onze boeken, met het bestek, met het gereedschap. En ook wij slaan vaak onnadenkend met de deuren. Daarom hebben we allemaal in ons dagelijkse tekort aan zorgvuldigheid behoefte aan de deugd van de zorgvuldigheid, die ons uit de slaap wekt en ons er opmerkzaam op maakt helemaal in het moment te leven, zorgvuldig om te gaan met wat we aan het doen zijn.

Zorgvuldigheid in alle handelingen, dat maakt mijn leven gevoelig. Dan ben ik helemaal aanwezig, helemaal één met mezelf en de dingen. Maar deze zorgvuldigheid is ons niet zomaar gegeven. Ze moet dagelijks geoefend worden. Ik kan nog zulke vrome woorden uitkramen, als de zorgvuldigheid ontbreekt, zijn het alleen maar holle klanken. Laat de deugd van de zorgvuldigheid je steeds dieper inwiden in de kunst van het leven, opdat je het plezier in het leven ontdekt en alles met oplettendheid en eerbied doet, omdat alles waardevol is, wonderbaarlijk door God gemaakt en door zijn Geest bezielde.

### 14 Bezonnenheid

(II,46-48) Bezonnenheid komt van 'zinnen' wat oorspronkelijk 'gaan, reizen, streven, begeren' betekent. Pas onder invloed van het Latijnse *sentire* krijgt het woord 'zinnen' de betekenis van 'voelen, zijn gedachten op iets richten, nadenken'. Bezonnen is degene die zich bezint, die met zijn zinnen denkt en niet alleen maar met zijn hoofd. Het Griekse woord dat we vertalen met bezonnenheid, *sofrosynè*, betekent dat iemand gezonde zinnen heeft (sos en frenes). Bezonnen is dus iemand die in zijn zinnen is, die alles om hem heen met zijn zintuigen waarneemt. Bij de Grieken kan bezonnenheid worden gebruikt in de zin van matiging en zelfbeheersing, van verstandige terughoudendheid, van kuisheid, van discipline en van wijsheid. *Sofrosynè* is een kernbegrip van de Griekse deugdenleer.

Bezonnenheid is het tegenovergestelde van onbezonnenheid en lichtzinnigheid. Onbezonnen is iemand die op zijn eerste impuls afgaat, zonder de tijd te nemen om zich te bezinnen. Lichtzinnig is iemand die zich laat drijven, die zich geen zorgen en gedachten maakt. Bezonnenheid bestaat in het vermogen tussen de prikkel en het antwoord een moment in te houden. Het oponthoud tussen de impuls en de daad geeft ons ruimte om te bezinnen. En deze bezinning leidt tot een vrije beslissing. Anders waren we door de impuls bepaald. De deugd van de bezonnenheid nodigt je steeds tot bezinning uit wanneer je direct wilt reageren. Zij bewaart je ervoor onbezonnen te werk te gaan. Zij herinnert je eraan eerst even diep adem te halen om jezelf weer te voelen, om je zinnen waar te nemen.

Deze deugd wil je aanmoedigen op je zintuigen te vertrouwen. Als je goed luistert, zul je niet alleen de woorden horen die je provoceren, maar ook wat er tussen de regels door in meeklinkt, het verlangen en de kreet om aandacht. Dan zul je anders reageren. Als je kritische woorden direct op jezelf betreft en jezelf wilt rechtvaardigen en verdedigen, heb je al verloren. Dan luister je niet goed. Je bent niet bezonnen. Je bent niet bij zinnen maar alleen in je emoties. En dan word je door de ander bepaald. Bij zinnen zijn wil ook zeggen: echt kijken wat je ziet. Misschien zie je achter de opgewekte façade het diepe verdriet. Of zie je een glimlach hoewel de ander over zijn teleurstellingen en verwondingen vertelt. Wat je ziet geeft je de mogelijkheid gepast te reageren.

Bezonnen zijn wil ook zeggen: naar je innerlijke zintuigen luisteren. Je komt in gesprek en voelt je niet op je gemak. De ander stelt een deal voor die heel verstandig lijkt, maar in je maag voel je dat er iets niet klopt. Vertrouw dan op je innerlijke zintuig. Zet jezelf niet onder de dwang dat je jezelf voor de ander met argumenten moet verklaren. Je hoeft helemaal niets te verklaren en niets te rechtvaardigen. Vertrouw op je innerlijke zintuig. Je gevoel zegt meer dan de verstandelijke argumenten, die nooit helemaal objectief zijn, die altijd al gemengd zijn met eerzucht, indruk willen maken, iets willen bewijzen, gelijk willen hebben. Door de deugd van de bezonnenheid in je kun je beter voelen wat voor jou goed is, wat klopt. Maar je moet daarnaar ook luisteren. Je hebt bezinning nodig om bezonnen te kunnen zijn. Als je op de deugd van de bezonnenheid in je let, brengt zij je steeds op de goede weg. Zij zal je ervoor bewaren in valkuilen te vallen die anderen voor je graven. Zij zal je de juiste beslissing ingeven.

## 15 Maathouden

(II,79-81) Er zijn mensen die ziek worden omdat ze geen maat weten te houden. Sommigen nemen te veel hooi op hun vork. Anderen hebben een te hoog ideaalbeeld van zichzelf en willen volmaakt zijn. Sommige mensen zijn zo geboeid door religieuze ideeën, dat ze steeds willen mediteren en de eisen van het leven vergeten. Anderen menen dat ze aan de verwachtingen van anderen moeten voldoen. Ze laten zich van buitenaf een norm opdrukken in plaats van hun innerlijke grenzen te respecteren.

Benedictus noemt gevoel voor de juiste maat de moeder van alle deugden. Hij scherpt de abt in alles met mate te ondernemen opdat 'er voor de sterken nog iets te verlangen blijft, en de zwakken niet worden afgeschrikt' (RB 64,19). Het wreekt zich altijd wanneer ik geen maat weet te houden. Als ik te veel vast, ruïneer ik mijn gezondheid. Als ik te veel werk, word ik ongevoelig voor de mensen. Als ik op een bergtocht te hoge eisen aan mezelf stel, begeef ik me onnodig in gevaar. Er zijn mensen die te grote plannen maken voor hun persoonlijke ontwikkeling. Ze denken dat ze een heilige moeten worden of een succesvol ondernemer. Velen ook willen niet accepteren hoe ze psychisch in elkaar zitten.

De juiste maat erkennen eist enerzijds deemoed, de moed je eigen grenzen te accepteren. Maar anderzijds is er ook grootmoedigheid nodig om je eigen gaven en sterke kanten dankbaar te aanvaarden. Er zijn mensen die zichzelf te klein inschatten. Ze vertrouwen zichzelf niets toe. Ze grenzen zich voortdurend af om maar nooit een te grote stap te nemen. Maar dan zullen ze er nooit achter komen waar hun grenzen liggen. Ik moet over mijn grenzen uitgaan zijn om te ontdekken hoe groot ik ben.

Maat komt van 'meten' en dat heeft te maken met 'aflopen, trekken, afbakenen'. Ik moet mijn maten afpassen om ze te ontdekken. Ik moet trekken om te zien hoe ver ik op één dag kan komen. De deugd van het maathouden wil je bij het afpassen en trekken begeleiden, opdat je het hele gebied van je ziel doorloopt en niet te vroeg met je trektocht stopt. Maar zij wil je er ook voor bewaren je maat te buiten te gaan. Ze doet je goed wanneer je vandaag de grenzen van je werk vaststelt, wanneer je moet beslissen of je een verplichting wilt aangaan. Je hebt haar nodig in je gesprek met je medewerkers om te zien hoeveel je hun kunt toevertrouwen, in de omgang met je kinderen om ze uit te dagen maar niet te overvragen, en in ontmoetingen om te merken hoe intens je op iemand in moet gaan.

De deugd van het maathouden wil je echter ook begeleiden op je innerlijke weg, op de weg van je zelfontplooiing. Hij laat je zien wat je jezelf moet toevertrouwen en wat niet. Ze bewaart je ervoor alle scholingscursussen te bezoeken die je een vergroting van je intelligentie, je bekwaamheden en je welzijn voorschotelen. De deugd van het maathouden leert je de kunst je over je beperkingen te verheugen. Als je je maat hebt gevonden, kun je je vol vertrouwen met het leven inlaten. Dan ontkom je aan het gevaar van veel reclame die je iets belooft wat buiten je horizon ligt. Veel mensen komen tegenwoordig in de val van dergelijke beloften terecht. Omdat ze te veel willen, krijgen ze niets. Ze worden steeds weer het slachtoffer van goeroes die hun beloven dat ze iets buitengewoons kunnen worden. Ze stoten hun neus om heel pijnlijk te ontdekken hoe groot of hoe klein ze zijn. De deugd van het maathouden wil je voor zulke valstrikken bewaren. Zij wil je vreugde geven over je eigen afmetingen en het vermogen je maat te kennen en aan de verleiding van het bovenmatige te ontkomen.

## 16 Zelfbeheersing

(II,151-153) Zelfbeheersing, *autokrateia*, was voor de stoïsche filosofie een belangrijke geesteshouding waar de mens naar streven moest. Alleen wie zichzelf beheerst is een vrij mens, een koning. Koning is wie heer en meester over zichzelf is en niet door vreemde machten wordt bepaald. Hij regeert over zijn eigen huis en land. Hij is een volledig mens, die al zijn krachten heeft ontplooid. En hij is een in zichzelf rustend mens, die zich niet zo gemakkelijk door anderen uit zijn evenwicht laat brengen.

Als wij van iemand zeggen dat hij zelfbeheersing toont, denken we eerder aan het onderdrukken van emoties. Dan laat iemand zich niet provoceren door de aanvallen van een ander. Hij heeft zichzelf in de hand. Hij beheerst zijn gevoelens. Hij laat ook niet merken wat hij denkt en voelt. Dit soort zelfbeheersing heeft ook zijn schaduwkanten. Want ze wordt vaak duur betaald met verdringing van gevoelens die men niet naar buiten toe wil laten merken. Ze is sterk op de ander, op de waarnemer gericht. Anderen mogen niet merken wat er in me omgaat. Dat is een te oppervlakkige opvatting van zelfbeheersing. Dan wordt ik achter mijn koele masker bepaald door mijn onderdrukte emoties en hartstochten. En op zeker moment komen die toch tevoorschijn. Dan ontplof ik en ken mezelf niet eens meer.

Zelfbeheersing heeft in eerste instantie te maken met onze relatie met gedachten en gevoelens, met onze behoeften en wensen, hartstochten en driften. In het oude monnikendom ging het erom zich niet door hartstochten te laten beheersen, maar ermee te strijden opdat ze ondergeschikt aan je zijn. De Griekse filosofie gebruikt het beeld van de stuurman die zelf zijn boot bestuurt en de koers geeft die hij wil varen. Hij laat zich niet door de golven van de zee heen en weer werpen. Wie zijn hartstochten beheerst, is werkelijk vrij. Beheersen wil daarbij niet zeggen: onderdrukken. De baas heeft een goede relatie met zijn ondergeschikten. Hij geeft hun vrij spel omdat hij hen vertrouwt. Het woord 'heersen' komt van 'heer' en betekent 'verheven, voornaam'. Heersen heeft niet met geweld te maken. De heerser is ouder, ervarener. Hij staat boven de dienaren omdat hij meer ervaring heeft. Maar hij hoeft ze niet met geweld te onderdrukken, controleren of in zijn greep te houden. Hij gaat goed met ze om. Hij staat bij hen in aanzien en wordt hooggeacht. Wie zichzelf, zijn hartstochten en driften beheerst, hoeft niet tegen ze tekeer te gaan. Want als hij dat zou doen, zou hij een zo sterke tegenkracht in hen wekken dat hij hen niet de baas zou kunnen. Heersen wil veeleer zeggen: een goede betrekking onderhouden met je hartstochten en emoties, ze kennen en sturen, waar je ook maar heen wilt. Door de deugd van de zelfbeheersing leid je zelf je leven, word je niet door je hartstochten geleefd en laat je je niet door verwachtingen van anderen bepalen. Zij helpt je jezelf in de hand te houden. Natuurlijk mag je jezelf laten zien zoals je bent. Maar je weet dat de hartstochten jou dienen en niet andersom.



## 17 Opgewektheid

(I,91-92) Voor de eerste monniken was de *hilaritas*, de opgewektheid en innerlijke helderheid, de vrolijkheid en lichtheid, een teken van een gepaste spiritualiteit. Wie de waarheid van zichzelf heeft ingezien, wie zijn hoogten en diepten heeft beleefd, en wie zich totaal geaccepteerd voelt, die straalt deze hilaritas uit. Die loopt niet meer met een somber gezicht rond. Hij weet dat alles geborgen is, ook de eigen zwakheid en al zijn dwaalwegen. Het is een schittering van binnenuit, omdat alles in hem verlicht is door het genezende en verwarmende licht van de goddelijke liefde. Opgewektheid doet denken aan opklaringen. Dan is de lucht helder, onbewolkt, stralend. Door de opgewekte mens schijnt een helder licht heen naar zijn omgeving. Hij verdrijft de sombere wolken uit het hoofd van de mensen.

Opgewektheid is niet zo maar een karaktertrek waarmee je wordt geboren. Ze ontstaat door een groot vertrouwen dat je zoals je bent, onvoorwaardelijk wordt geaccepteerd, dat alles uiteindelijk in orde is. En ze ontstaat door de moed, de waarheid van jezelf onder ogen te zien. Christenen zijn ervan overtuigd: alleen wie het licht van God in alle afgronden van zijn ziel laat doordringen, kan opgewektheid uitstralen. In hem is niets donkers meer dat hij moet verbergen, niets ondoorgrondelijks waarvoor hij bang moet zijn. Hij loopt onbezorgd door de wereld. Dat is geen naïef optimisme, maar een geesteshouding die voortkomt uit de ontmoeting met de waarheid. Omdat hij de waarheid van zichzelf onder ogen heeft gezien, hoeft hij zijn hoofd niet langer te breken over eventuele problemen en gevaren. Hij is niet gefixeerd op het duistere van deze wereld, maar hij ziet alles in een goddelijk licht. Hij vertrouwt dat dit licht, dat in zijn hart heeft overwonnen, zich ook in de wereld zal doorzetten.

Een dergelijke opgewektheid werkt aanstekelijk. In de buurt van een opgewekt mens kunnen de mensen zich niet te buiten gaan aan gejammer over de toestanden in deze wereld. De opgewekte mens sluit zijn ogen niet voor de concrete situatie van deze wereld. Hij verdringt het duistere niet. Maar hij ziet alles vanuit een ander perspectief, uiteindelijk vanuit een perspectief van de Geest, die ook de duisternis doorziet, totdat hij stuit op de lichtende grond van God daarin. Hij ziet alles vanuit het perspectief van zijn deugd. Daardoor ziet hij de realiteit van deze wereld zoals ze is, maar slaagt hij er toch in zich erboven te verheffen en er, ondanks alles wat moeilijk is, toch met een innerlijke opgewektheid naar te kijken. Een opgewekt mens kun je geen angst aanjagen. Hij rust in zichzelf. En daarom laat hij zich niet zo gauw uit het veld slaan. Als je met zo'n opgewekt mens praat, kan ook jouw innerlijk opklaren, dan zie je ineens je eigen leven en je omgeving met andere ogen. Het doet je goed, in de buurt van een opgewekt iemand te zijn. Je weet hoe deprimerend mensen kunnen zijn die alles door een donkere bril bekijken, die gericht zijn op het negatieve dat ze overal ontdekken. De opgewekte mens verheldert je innerlijk, je voelt je lichter. Laat ook jij door deze deugd van opgewektheid innerlijk verlicht worden, helder en onbewolkt, zodat door jou de wereld om je heen lichter en opgewekter wordt.

## 18 Dankbaarheid

(I,37-39) Dankbaarheid is tegenwoordig zeldzaam. De mensen stellen torenhoge eisen. Ze hebben de indruk dat ze te kort komen. Daarom hebben ze steeds meer nodig. De mens is onverzadigbaar geworden en kan daarom van niets meer genieten. En steeds hebben de anderen de schuld als het hem niet goed gaat. Want ze geven hem niet wat hij toch absoluut nodig heeft om te leven.

De deugd van de dankbaarheid wil een nieuwe smaak aan je leven geven. Zij wil je leren alles met nieuwe ogen te bekijken, met de ogen van de dankbaarheid. Dan kun je met een dankbare blik de nieuwe morgen bezien, dat je gezond kunt opstaan. Je bent dankbaar voor de adem die door je heen stroomt. Je bent dankbaar voor de goede gaven van de natuur waarvan je bij het ontbijt kunt genieten. Je leeft bewuster. Dankbaarheid maakt je hart ruim en blij. Je bent niet gefixeerd op dingen die je kunnen ergeren. Er zijn mensen die zich het leven moeilijk maken omdat ze alleen het negatieve zien. En hoe meer ze naar het negatieve kijken, hoe meer hun belevenissen hen daarin bevestigen.

Danken komt van denken. De deugd van de dankbaarheid wil je leren goed en bewust te denken. Als je begint te denken, kun je dankbaar erkennen wat je in je leven allemaal hebt gekregen. Je zult dankbaar zijn voor je ouders, die je het leven hebben geschonken. Je zult niet alleen maar dankbaar zijn voor de positieve wortels die je in je ouders hebt, maar ook voor de wonden die je van hen hebt gekregen. Want ook daardoor ben je degene geworden die je nu bent. Zonder die wonden was je misschien zelfgenoegzaam en ongevoelig geworden. Je zou de mens naast je in zijn nood over het hoofd zien. De deugd van de dankbaarheid wil je ogen ervoor openen dat je je hele leven door God bent begeleid, dat je voor menig ongeluk bent bewaard, dat ook je kwetsuren in een kostbare schat zijn veranderd.

De deugd van de dankbaarheid geeft je nieuwe ogen, om de schoonheid van de schepping bewust waar te nemen en er dankbaar van te genieten, de schoonheid van de weiden en bossen, van bergen en dalen, van de zee, de rivieren en meren. Je zult de gratie van de gazelle bewonderen. Je zult niet meer onbewust door de schepping lopen, maar nadenkend en dankend. Je zult waarnemen dat in de schepping de liefhebbende God je aanraakt en je wil laten zien, hoe overvloedig Hij voor je zorgt.

Wie dankbaar naar zijn leven kijkt, zal instemmen met wat hem is overkomen. Hij houdt ermee op tegen zichzelf en zijn lot te rebelleren. Hij zal erkennen dat God hem elke dag opnieuw bewaart voor onheil en hem zijn liefhebbende en genezende nabijheid schenkt.

Door de deugd van de dankbaarheid kun je ook leren voor de mensen te danken met wie je samenleeft. We bidden voor mensen die voor ons belangrijk zijn, vaak alleen als we ze willen veranderen of als we willen dat God ze helpt, dat God ze geneest en troost. Soms is ons gebed voor anderen meer een gebed tégen ze. We willen dat ze worden zoals wij ze graag willen hebben. Als we voor een ander mens danken, aanvaarden we hem onvoorwaardelijk. Hij hoeft zich niet te veranderen. Hij is waardevol zoals hij is. Vaak merken mensen het als we voor ze danken. Want van ons danken gaat een positieve bevestiging uit, waarin ze zich zonder vooroordeel aangenomen voelen, een liefde waarin ze heel worden.

## **Friedrich Aszländer & Anselm Grün, De weg van dankbaarheid**

Uit: Spiritueel leidinggeven, Tielt 2007

### **Aszländer**

(177) Een even simpele als zinvolle oefening is: dankbaarheid. Deze oefening is spiritualiteit pur sang in het leven van alledag. Ze is in de christelijke traditie aanwezig in de dagelijkse gebeden: het tafelgebed, het ochtendgebed en het avondgebed. We kunnen deze oefening gemakkelijk intensiveren door ze de hele dag door toe te passen. Danken verandert ons bewustzijn. Daarbij zijn wij degenen die iets hebben ontvangen. Bovendien ontvangen wij het meeste in ons leven onverdiend als geschenk: het leven bij onze geboorte, gezondheid - ook de gezondheid die ons nog rest wanneer ze beperkt is - lucht, voedsel, de schoonheid van de aarde... De lijst is oneindig lang. Ieder ogenblik beleven en ervaren wij dingen waar we dankbaar voor kunnen zijn.

Wij kunnen een intense ervaring opdoen wanneer we vragen: 'Wie ben ik dat ik dit allemaal in deze overvloed heb verdiend?' De oefening van dankbaarheid heeft ook op psychisch niveau - op het niveau van ervaringen, gevoelens, stemmingen - een positief effect. Wanneer wij dankbaar zijn voor de mooie en goede dingen die ons overkomen, dan is ons bewustzijn op daarop gericht. Deze positieve gedachten regenereren ook positieve gevoelens. We zijn dan duidelijk minder vatbaar voor negatieve stemmingen. In de dagelijkse praktijk zijn stemmingen essentieel. (178). Ze werken aanstekelijk. Het positieve klimaat dat door voortdurende dankbaarheid ontstaat, trekt anderen aan. De eigen grondhouding van dankbaarheid zal er ook toe leiden dat wij anderen met waardering bejegenen.

Benedictus spoort de monniken in situaties waarin er moeilijkheden zijn of waarin ze het zonder iets moeten stellen, aan om God te danken en te prijzen. Wanneer we danken, veranderen de gevoelens van afwijzing en verzet: wij gaan op zoek naar de waarde van deze ervaring. We hebben op moeilijke momenten de kans om veel te weten te komen over onszelf en onze gevoelens en over andere mensen.

Oefening - Dankbaarheid voor alles wat goed is

Dank 's morgens voor de nacht, voor je slaap, voor je goede bed, voor de rust enz. Dank voor je ontbijt, dank dat je comfortabel en veilig naar je werk kunt gaan, dank voor je werk.

Het danken zal steeds weer en steeds vaker in je bewustzijn terugkeren, het wordt een fantastische gewoonte. Je besluit je dag door erop terug te kijken en door te danken voor dit cadeau: een dag leven.

Danken voor het eten is bijzonder belangrijk. We nemen het voedsel op, het wordt het lichaam dat wij zijn. We danken de krachten van de kosmos en van de aarde die alles lieten groeien, en de mensen die met het werk van hun handen ons eten hebben klaargemaakt. Wij danken ook de dieren die ons melk, honing en andere dingen geven, en de planten en dieren die ons tot voedsel dienen.

(179) De innerlijke houding waarmee we het voedsel tot ons nemen, heeft invloed op de spijsvertering. De in onze tijd veel gebruikte formule voor eten 'snel - goedkoop - genoeg' staat in schrille tegenstelling met de heiligheid van ons lichaam. Deze formule maakt duidelijk dat mensen zichzelf verachten. Dankbaarheid omvat ook dankbaarheid voor ons mens-zijn en verlangt dat we ook goed zorgen voor het lichaam dat ons is toevertrouwd. Daar horen goede en goed-klaargemaakte levensmiddelen bij.

Oefening - Dankbaarheid voor alles wat irritant is

Wanneer er iets misgaat in je leven, zeg dan wanneer je merkt dat jij erdoor geïrriteerd raakt, meermaals 'Dank je wel'. Je kunt het concreet benoemen: 'Ik ben dankbaar dat de ander mij onrechtvaardig behandelt'. Herhaal dat enkele keren en let op je gedachten en gevoelens. Neem datgene waarvan jij je dan bewust wordt, waar zonder het te beoordelen. Ook jouw gedachten en gevoelens zijn zoals ze zijn.

### **Grün**

(179) Dankbaarheid bevrijdt ons van de dwang om onszelf met anderen te vergelijken en onze activiteiten en capaciteiten hoger te achten dan de activiteiten en capaciteiten van anderen. Als wij dankbaar zijn, dan zijn we in staat om blij te zijn met wat de ander is gelukt. Wij hoeven noch hem noch onszelf te devalueren of te depreciëren. Onze waarde wordt niet minder wanneer we de waarde van de ander dankbaar erkennen. Dankbaarheid verbindt ons met de ander. Wij zijn geen concurrenten van elkaar. Integendeel, we kijken samen naar wat God ons schenkt. Dankbaarheid maakt een goede samenwerking mogelijk. Ze bevrijdt ons van voortdurende rivaliteit. Wij zijn niet alleen dankbaar voor wat God ons heeft geschonken, maar ook voor de mensen die Hij ons heeft geschonken. (180) En voor de mensen die Hij veel gaven heeft meegegeven waar we zelf niet over beschikken. Wij hoeven niet alles in ons te hebben. Het is mooi om bij anderen iets te kunnen bewonderen wat we zelf niet hebben. Dan zijn we niet jaloers, maar dan zijn we blij met de rijkdom die we in andere mensen vinden.

On dankbare mensen zijn onaangenaam. We kunnen ze nooit tevredenstellen, ze krijgen nooit genoeg. Dankbaarheid is een voorwaarde om goed met elkaar samen te kunnen leven. We moeten de ander niet alleen prijzen maar ook bedanken voor de manier waarop ze zich inzetten. Oefenen in dankbaarheid is een spiritueel proces dat niet alleen ons goeddoet maar ook de samenwerking stimuleert. (183)

Oefening - Wij kunnen en moeten de hele dag danken voor de vele cadeaus in ons leven: eten, kleding, gezondheid, schoonheid van de natuur en nog veel meer... We moeten ook danken voor tegenspoed in ons leven, voor wat is misgelopen en ons irriteert. Zo leren we omgaan met onlustgevoelens. Alles wat moeilijk en onaangenaam is, helpt ons om alles wat goed en gemakkelijk is, weer beter te waarderen.