

Ongewapend ga ik de weg

We zongen net als openingslied: ongewapend ga ik de weg, vrede wens ik vriend en vijand.

Ongewapend gaat hier over de toestand waarin we zelf verkeren. Allereerst natuurlijk zonder fysieke wapens. Maar er zijn meer dingen waar we ons mee wapenen. We wapenen ons met vooroordelen of gedachten dat wij het bij het juiste eind hebben. We trekken zo als ware een pantser aan, waardoor we onszelf niet laten raken en vooral gericht zijn op de ander. én iets van de ander vinden. Zo houden we onze eigen overtuigingen en ons eigen gelijk in stand. In eerste instantie lijkt en voelt dit veilig. Maar van ontmoeting of verbinding is geen sprake.

Onszelf ontwapenen is misschien wel de grootste bijdrage aan vrede die we kunnen leveren. Een eerste stap in het ontwapenen is dat we onszelf beter leren kennen. Dat we als het ware achter ons pantser leren kijken. Alsof we van een afstandje naar onszelf kijken en naar de dingen die we doen. Dat is spannend en vraagt om mildheid. Mildheid naar onszelf en om niet te veroordelen wat we ontdekken. Dat vraagt oefening en gaat in kleine stapjes. Dan ontdekken we dat we meer zijn dan onze gedachten, gevoelens en emoties. En dat we een keuze hebben in hoe we reageren op wat we tegenkomen.

Met deze mildheid naar onszelf kunnen kijken, helpt ons om ook met mildheid naar de ander te kunnen kijken. We weten immers dat wij zelf ook zo onze kwetsbaarheden en manieren van doen hebben. Dit betekent niet dat alles maar moet kunnen en we alles maar moeten laten gebeuren. Maar het betekent wel dat we een keuze hebben in hoe we reageren op wat er gebeurt. Dat we even tot tien kunnen tellen en als het ware een stapje achteruit zetten. Dan komt er meer ruimte om echt te zien, echt te kijken en echt te luisteren en elkaar beter te begrijpen.

Ik wil afsluiten met het gedicht 'Luisterkunst' van Marinus van den Berg uit het boekje 'Woorden doen ertoe'.