

Gemeente van Christus,

“Heb je vijanden lief...bid voor wie jou vervolgen...”, het zijn woorden van Jezus die ons zeer tegen de haren kunnen instrijken. Ze zijn immers niet realistisch. Onhaalbaar in een wereld als deze. Zeker als daar dan ook nog eens achteraan komt: “Wees volmaakt, zoals God onze Vader volmaakt is.” Kunnen we er iets mee? Hoe klinken ze in het licht van de inmiddels al maandenlange oorlog in Oekraïne? Die uitbarsting van geweld, die zich mogelijk steeds verder zal uitbreiden naarmate andere partijen er steeds directer bij betrokken raken. Met de handen op je rug staan en de andere wang toekeren? Valt zo iets uit te leggen aan de mensen in Oekraïne? Of op alle andere plekken op aarde waar oorlog of andere vormen van geweld woeden?

Ja, het zijn zeldzaam weerbarstige woorden, die we vanochtend horen.

De meest natuurlijke reactie erop is een defensieve, we schieten meteen in de verdediging: dat is niet menselijk toch, wat hier van ons gevraagd wordt? Dat is een heel wezenlijke vraag realiseerde ik me, toen ik hem opschreef. Het antwoord hangt af van de vraag wat ons tot mens maakt.

Dat het in onze wereld niet realistisch zou zijn, ja, daar kunnen we ons wel wat bij voorstellen.

Ik heb, voor zover ik weet, geen vijanden. Ik word niet vervolgd. Maar als het wel zo zou zijn, dan weet ik niet of ik het op zou kunnen brengen, wat Jezus hier van ons vraagt. Laat staan dat ik “volmaakt als God” zou kunnen zijn.

Als we er wat verder over gaan nadenken, is het goed om ons te realiseren dat Jezus deze woorden, die deel uitmaken van de Bergrede, uitspreekt in de hoop dat ze in ons een **bewustwordingsproces** teweegbrengen. Het zijn geen opdrachten die hij ons hier geeft. Geen ethische geboden: héb je vijanden lief! Je kunt immers jezelf of een ander niet opdragen om iemand lief te hebben. Zeker niet als die ander een vijand is. Het gaat erom dat we ons - in onze omgang met anderen - van bepaalde dingen bewust worden.

Bijvoorbeeld hiervan: als een ander ons te na komt, geweld aandoet, of ons simpelweg alleen al irriteert, schieten we – bijna altijd onbewust – in bepaalde reactiepatronen.

Die collega die altijd maar weer zo onuitstaanbaar overtuigd is van zijn eigen gelijk en denkt dat ie de wijsheid in pacht heeft. Hij hoeft zijn mond maar open te doen of je voelt de woede in je opborrelen.

Dat asociale mens vorige week bij de kaaskraam: ze kwam toch echt veel later aan dan jij, maar dringt ijskoud voor. En moet je dat gezicht dat ze erbij trekt toch eens zien!

Je teamgenoot die toegejuicht wordt als ie heeft gescoord, terwijl jij degene bent die het voorbereidende werk heeft gedaan. Etc etc...

Als je over soortgelijke reacties in je eigen leven eens rustig je gedachten laat gaan, zul je merken dat een groot deel van jouw gedrag afhankelijk is van wat een ander doet of zegt. Wat ons irriteert in een ander, wat ervoor zorgt dat wij die ander in zekere zin als een vijand gaan zien, iemand die agressie bij ons oproept, haatgevoelens soms, heeft in veel gevallen iets te maken met kanten in onszelf die niet tot ontplooiing zijn gekomen.

“Haat” is in dit geval misschien een zwaar woord. Het wordt meer in bijbelse zin bedoeld: daar houdt het in dat je niet voor iets of iemand kiest. “De Heer had Jacob lief en haatte Ezau.” Dat betekent niet dat God een gruwelijke hekel aan Ezau had. Maar dat Hij ervoor koos om het verhaal verder te laten gaan met Jacob. Zo kun je ook die laatste regel van lied 925 ook begrijpen, die we na de lezing hebben gezongen: wek mijn zachtheid weer.....en het licht niet haat. “Laat me toch kiezen voor het licht”, wil dat zeggen.

Goed. Wat ons irriteert in een ander, wat woede kan oproepen heeft vaak alles te maken met wat we zelf graag zouden willen, maar niet durven. Of wat we onszelf niet toestaan. Uit angst, of uit schuldgevoel bijvoorbeeld.

Een paar voorbeelden: je groeit op in een gezin waarin een broer of zus veel zelfverzekerder is dan jij. Durft veel beter voor zichzelf op te komen dan jij. Dat kan dan bij jou vervelende gevoelens oproepen: afgunst, woede. Een gevoel van minderwaardigheid. Ongemerkt kan je broer of tot een tegenstander uitgroeien.

Onder die gevoelens kan het verlangen liggen dat jij zelf graag veel zelfverzekerder zou willen zijn. Een positiever zelfbeeld zou willen hebben.

Ander voorbeeld: middelbareschooltijd...die ene klasgenoot van jou versiert het ene meisje na het andere. Wat een arrogante, zelfingenomen kwast is dat toch!

Onder dat gevoel van irritatie en zelfs woede zou wel eens jouw eigen onzekerheid als het gaat om meisjes, kunnen liggen. Dat ze jou niet zien staan. Dat je niet weet hoe je daar mee om moet gaan.

De oorzaak van onze manier van reageren, van hoe we kijken naar anderen ligt maar al te vaak in een **onvrede** die – meestal onbewust – in onszelf aanwezig is. Als het dan ook gaat om de mogelijkheid om “vrede te stichten” in deze wereld, op elk niveau dan ook - Zalig de vrede-stichters – dan zal het er allereerst om gaan dat je **vrede in jezelf** weet te stichten. Zoals ook “je vijand liefhebben”, op een andere manier omgaan met de mensen om je heen, begint met: leren om geduldig en met compassie met jezelf om te gaan. Om met milde ogen naar jezelf te kijken.

Dat is een veel heilzamere weg dan steeds maar weer je woede of je gekwetstheid of je onzekerheid op anderen te projecteren. Anderen die jou te na zouden komen, of iets zouden aandoen.

Daar kun je je in oefenen. In zijn mooie boek over de Bergrede - De grondwet voor geluk – haalt Hein Stufkens een beeld aan uit de Taoïstische traditie. Het Taoïsme is een oude wijsheidsleer /levensfilosofie uit China. Het beeld van het lege bootje:

Stel je voor: ja vaart rustig op meer en ineens word je aangevaren door een ander bootje. Je voelt meteen de woede opkomen jegens degene die in het andere bootje aan het roer zit. Maar stel je nu eens voor dat die andere boot leeg blijkt te zijn: er zit niemand in die jij de schuld kunt geven!

Dan kun je je dus niet met jouw boosheid aan een ander hechten. Het enige dat je nu kunt doen, is de schade die je hebt opgelopen proberen te herstellen. En zorg dragen voor eventuele pijn of een verwonding die je hebt opgelopen. Het advies, zegt Stufkens, is dus: zie de ander als een lege boot.

Nog mooier is het natuurlijk als je jezelf óók als een lege boot kunt zien (p.107-108)

Die laatste is een doordenker voor de fijnproevers, zal ik maar zeggen. Maar dat eerste kan voor ieder van ons een mooi hulpmiddel zijn om af te komen van onze negatieve manier van reageren naar anderen toe, in bepaalde situaties. Daar hebben we allemaal van tijd tot tijd wel last van, toch? Ik wel, in ieder geval. En met dit soort negatieve reacties en de gevoelens / de innerlijke onvrede die er onder ligt, begint elke vorm van vijandschap. Van verwijdering tussen mensen.

Met andere, milde ogen naar jezelf kijken kan ook nog een andere, diepere bewustwording tot gevolg hebben. Door naar binnen te keren, in je gebed, of in een vorm van meditatie, kun je je er bewust van worden met welke ogen God naar jou kijkt. Je ontdekt dat iets in jouzelf overeenstemt met de Eeuwige. Dat je kind van God bent. En direct daaraan gekoppeld nog een volgende bewustwording: dat dat niet alleen voor jou geldt, maar principieel voor ieder mens.

Dat speelt een cruciale rol als Jezus ons vandaag oproept om onze vijanden lief te hebben. Daarmee bedoelt hij denk ik precies dit: dat jij in je medemens, óók dus in diegene met wie je grote moeite hebt, dóór alles heen wat aan hem of haar on jouw ogen niet goed zou zijn, die aanwezigheid van God kunt zien. Het gaat er dus niet om dat je die ander lief vindt, of zo. Of maar zou moeten vergoelijken wat ie verkeerd zou doen. Daar gaat het niet om.

Toen ik dit opschreef schoot me te binnen hoe Etty Hillesum in een dagboek aantekening (die ik niet zo snel heb kunnen terugvinden, dus ik met het uit mijn hoofd citeren) beschrijft hoe ze op een dag moet verschijnen bij de Joodse Raad. En daar ziet hoe een jonge Duitse soldaat zich onbeschoft gedraagt tegenover een oud joods echtpaar dat tegenover hem staat. En hoe ze dan denkt: Ach jongen toch, wat is er met jou gebeurd dat je zó geworden bent wie je nu bent.

Op een ander plek in haar dagboek merkt ze op dat het haar niet lukt om Duitsers te haten, “omdat het immers mensen zijn, net zoals wij”.

Op een dergelijke manier reageren, ook nog eens in een zó extreme situatie, dat kan alleen maar als het je gelukt is om in jouzelf iets van die innerlijke vrede gevonden te hebben. Dat is Etty op een indrukwekkende

wijze gelukt. Het maakt haar dagboekaantekeningen even inspirerend als waardevol. Nog een klein citaatje: "Dit is eigenlijk onze enige morele taak: in zichzelf grote vlaktes van rust te ontginnen, steeds meer rust, zodat men deze rust weer kan uitstralen naar anderen. En hoe meer rust er in de mensen is, des te rustiger zal het ook in deze opgewonden wereld zijn."

Ja, - zo is het, geloof ik. Innerlijke rust / innerlijke vrede die kan ontkiemen en zich uitbreiden als je iets van God in jezelf hebt ervaren. En dat vervolgens ook ontdekt in de mensen om je heen.

De ervaring dat jij onlosmakelijk verbonden bent met álle mensen, met álle levende wezens om je heen uiteindelijk. Omdat alles wat leeft door God met Gods Geest bezielde is.

Dat zal volgens sommige gelovigen misschien wel weer een ketterse gedachte zijn, maar ik ben er voor mezelf heilig van overtuigd dat het zo is. En dat vanuit die bewustwording ook die zo wonderlijke, volstrekt onmogelijk lijkende uitspraak van Jezus waarmee de lezing besluit, op zijn plek valt: "Wees volmaakt, zoals jullie hemelse Vader volmaakt is."

Bij "volmaakt" denken we aan: zonder fouten, zonder gebreken, zonder zwakke kanten. Perfect! Maar dat wordt hier niet bedoeld. Het Griekse woord dat hier met "volmaakt" wordt vertaald is "teleios". En dat heeft veel meer te maken met: heelheid, eenheid. Met "voltooid" ook, denk ik

Als je beseft wie je in wezen bent, zul je toegroeien naar een heel mens. En precies in die heelheid, die eenheid, weerspiegelt je je ware, voltooide aard, weerspiegelt je iets van God.

En dat is een grote bron van geluk, zegt Jezus in de zaligspreek die nu aan de orde is: Zalig de vreedstichters, want ze zullen kinderen van God genoemd worden. Maar alles begint dus met een innerlijke omkering, met bewustzijn.

Tot slot: realiseer je goed zegt Jezus, als het gaat om hoe jij omgaat met andere mensen en iets van vrede zou willen realiseren in deze harde, onrechtvaardige wereld, dat God zijn zon laat opgaan over goede en slechte mensen en het laat regenen over rechtvaardigen en onrechtvaardigen.

Ik vind dat een heel mooie beeldspraak, het kan je helpen om je bewust te worden van die heelheid en verbondenheid van al wie en wat er leeft.

Gods licht schijnt in en over allen en alles. Dus ook in alle mensen is iets van dat goddelijke licht aanwezig.

Als je je daar wérkelijk van bewust bent geworden, zul je in staat zijn om je vijanden lief te hebben, te bidden voor wie jou vervolgen. Mensen die zich dit realiseren, zullen kinderen van God genoemd worden,

amen.