



*Gedachten en verhalen over acceptatie, met wijsheid uit Perzie, een legende uit Sri Lanka, Over een franse non die geduld oefent en Frasciscus van Assissi.*

Hoofdpijnen van de inleiding gehouden op de Tineke Wibaut lezing met als thema:  
Verzoening en Acceptatie (te Utrecht op 8 november 2002)

## **Actief accepteren**

DRS. MARYAM MILDENBERG

We leven samen, komen elkaar tegen, we zijn voortdurend in verschillende situaties en steeds moeten we kiezen of we weerstand bieden, willoos ons laten meesleuren, of actief accepteren. Weerstand bieden kan soms, moet soms, iets wat bevochten kan worden moet bevochten worden. Heel vaak echter is het vechten tegen de bierkaai. Dan moeten we accepteren. Willoos je laten meesleuren is het uiterste, het is een negatieve uiting van accepteren. De bewuste keus tot overgave, tot meegaan, tot afstemmen is actief accepteren.

Franciscus van Assisi heeft gebeden: Geef mij de kracht te vechten wanneer er iets is wat veranderd kan worden; geef mij de moed te accepteren dat wat niet veranderd kan worden en geef mij de wijsheid het onderscheid te zien.  
We kunnen het verleden niet veranderen.

Er is veel wat wij moeten accepteren, veel wat is, wat gebeurd is wat we niet wilden, veel wat we wilden en niet hebben gekund. We kunnen de situatie niet veranderen, we kunnen wel iets doen aan de wijze waarop we het accepteren: willoos ons mee laten sleuren of actief accepteren.

De situatie kunnen we niet veranderen, maar wij beslissen hoe we er mee omgaan. Is ons glas half leeg of is het half vol? Het glas is zoals het is, wij kiezen onze waarneming ervan.

We zijn vaak onze eigen blokkade: als we alleen schaduwen zien, maken we die zelf: we staan in onze eigen zon en we hoeven ons alleen maar om te draaien. We hoeven het alleen maar om te draaien.

Het is een kunst de dingen te kunnen omdraaien, als we dat vaak doen dan hebben we, wat de oude Perzen noemen, het lachende voorhoofd. We zijn ons bewust van de goede dingen, niets is meer vanzelfsprekend. Sommigen van ons zijn hier zo goed in dat het op een strategie lijkt, op een vlucht, dat is niet wat ik bedoel.

Actief accepteren is ook de situatie werkelijk onder ogen zien, maar het voegt iets toe, het draait iets om.

Neem het verhaal van de drie prinses van Serendip (de oudste naam van Sri Lanka). Zij kwamen op een van hun reizen een rijke koopman tegen wiens kasteel en alle rijkdommen door de rivier waren meegesleurd. De prinses feliciteerden de koopman en zeiden: “Wat een zegen, u heeft de kans gekregen een ongeluk te veranderen in een geluk.” Na vele jaren kwamen ze terug op deze plek en hoog boven de oever van de rivier stond een prachtig kasteel en ze werden uitgenodigd binnen te gaan, er woonde dezelfde koopman en hij vertelde hun hoe het hem was vergaan na hun vertrek. “Ik dacht na over hetgeen jullie gezegd hadden en herinnerde me waarom ik hier aan de oever een kasteel bouwde. Als jongen speelde ik aan en in de rivier en ik kon met haar praten, haar alles vertellen en ik verstond haar. Al vele jaren ben ik haar taal vergeten in het grote mensen leven. Nu was ik lange tijd heel stil na jullie vertrek en ik hoorde de rivier weer spreken. Ze zei: “Dit is niet de goede plek voor je thuis, draai je om en zie omhoog.” En ik draaide me om en zag een vooruitstekende rots, vanwaar het uitzicht veel mooier nog is. Ik bouwde er het nieuwe thuis en nodigde alle vrienden uit alle landen uit en ervaar de werkelijke rijkdom van het leven met hen samen.”

De term serendipiteit komt van deze verhalen, het onverwachte zien en er de waarde van kennen.

We moeten veel accepteren, dat wat we niet wilden en ook dat wat we wilden en niet konden doen of krijgen.

En soms is het zo dat we niet zien dat onze wensen wel degelijk zijn vervuld.

Er was een oude Franse non die heeft gezegd: God verhoort altijd je gebeden, alleen moet je veel geduld hebben, want Hij doet het op Zijn eigen tijd en je moet goed kijken, want Hij doet het op Zijn eigen wijze.

We moeten goed weten wat we willen, wat we wensen, onze verlangens, ook oude verlangens moeten helder zijn en duidelijk verwoord. Daartoe moeten we de moed hebben: want het inwilligen van een wens kost altijd iets, als we het één hebben, kunnen we het ander niet hebben, als we het één doen, kunnen we het ander niet doen.

Soms wordt een wens heftig ingewilligd en zeggen we: ja maar zo bedoelde ik het niet. Het is de moeite waard te onderzoeken of we echt wel willen wat we denken te willen. En ook of niet onze wens misschien allang is vervuld op een heel andere wijze dan wij verwachtten.

Er is het mooie verhaal van Nasrudin, een oude wijze oosterse meester. Hij klaagde bij God dat hij zijn gebeden zo vaak moest herhalen terwijl die van zijn vrienden onmiddellijk werden verhoord. God antwoordde hem: “Nasrudin, ik hoor zo graag jouw mooie stem en je bloemrijke taal, maar het voornaamste is dat wij op deze wijze dagelijks met elkaar in contact zijn en dat is toch immers je diepste wens?” Nasrudin dacht na en moest toegeven dat dit zo was.

Soms, in Zijn wijsheid heeft God niet geluisterd naar onze wensen, en dat moeten wij dan actief accepteren.

We houden het in onze handen, we hebben het verdriet, de teleurstelling, de boosheid, we zijn het niet. We hebben het en kunnen eromheen lopen, ermee praten met humor, we kunnen het omdraaien.

En pas als we het geaccepteerd hebben, pas als we het in onze handen hebben genomen kunnen we het loslaten en dan kunnen we tot verzoening komen met onszelf, ons leven, de ander, de Ander.

**Maryam Mildenberg**