



VREDE  
ALS  
OEFENING



# VREDE ALS OEFENING

**T**oen ik nog een kind was, trok het woord *vrede* al mijn aandacht als ik het lied 'It is well with my soul' hoorde.

When peace like a river, attendeth my way,  
 When sorrows like sea billows roll;  
 Whatever my lot, thou hast taught me to say,  
 It is well, it is well, with my soul.

(Als *vrede*, als een rivier, mijn weg begeleidt,  
 Als zorgen, als golven over mij heen rollen,  
 Wat mijn lot ook is, U hebt mij geleerd te zeggen:  
 Het is goed met mijn ziel, het is goed.)

Sinds die tijd associeerde ik het woord *vrede* met een rivier, een schitterende en machtige waterstroom. Ik had nog nooit met eigen ogen een rivier gezien, maar het was iets waar ik naar verlangde. Omdat het voor mij een worsteling was om mijn plek te vinden en me op mijn gemak te voelen in de wereld om me heen, trok de gedachte aan *vrede* me erg aan. Ik hunkerde naar de groene bladeren die de rivier overkoepelden en ik snakte naar het water dat voorbij stroomde. Toen ik het verhaal leerde kennen dat bij dit lied hoorde, kreeg dat beeld nog meer betekenis.

De vier dochters van Horatio Spafford kwamen door schipbreuk om het leven tijdens hun overtocht over de Atlantische Oceaan. Toen hij diezelfde oceaan overstak om bij zijn vrouw te kunnen zijn, die de schipbreuk had overleefd en nu in diepe rouw was gedompeld, tekende hij dit lied op.

Hij had vrede gekend, die in zijn leven als een rivier was, en ook oceanen van verdriet. Hij had meer dan één vorm van water gekend. Voor hem vertegenwoordigden ze verschillende dingen.

Als jong meisje dacht ik bij de zee ook aan verdriet. Ik kregen te horen over de slavenhandel die mijn voorouders hier had gebracht via de Atlantische Oceaan. Met een brok in mijn keel keek ik naar de scheepsplattegronden in geschiedenisboeken: hun lichamen naast elkaar in lange rijen onder het dek. Als tot slaaf gemaakt werden of op de een of andere manier niet meewerkten met de slavenmakers, werden ze overboord gegooid, hun dood tegemoet. Mijn maag draaide zich om bij dat feit. Ik kan de Atlantische Oceaan niet zien zonder aan hen te denken.

Een rivier daarentegen was voor mijn ziel een symbool van vrijheid en vrede. Ik pikte die betekenis ook op uit de negrospirituals die ik als kind zong. Wat een genade dat deze liederen de tand des tijds hebben doorstaan en door de generaties heen zijn doorgegeven. In die jaren van slavernij en genadeloze onderdrukking werden liederen als *Deep river* onderdeel van de traditie:

Deep river, my home is over Jordan ...  
Oh, don't you want to go to that gospel feast,  
That promised land where all is peace?<sup>1</sup>

(Diepe rivier, mijn thuis is aan de overzij van de Jordaan

(...)

Wil jij niet meegaan naar dat Evangeliefest

In het beloofde land waar de vrede heerst?)

De schrijver van dit lied, en vele andere vergelijkbare liederen, bleef onbekend. Ik heb niet het voorrecht hun persoonlijke verhalen te kennen. Maar generaties later kan ik nog het grote, gedeelde verlangen naar vrede voelen onder mijn huid.

Zoals het lied suggereert, zijn er veel vragen rondom het begrip 'vrede'. Vragen over gerechtigheid, veiligheid, genezing, hoop. Vragen die de vraag bij ons oproepen of we ooit echt vrij zullen zijn.

We snakken er nog altijd naar om die diepe rivier te vinden. We zijn nog steeds wanhopig op zoek naar vrede.

Vrede is een gesteldheid van de geest, hart, lichaam en ziel. Het is de vrijheid om adem te halen, ook als je geconfronteerd wordt met uitdagingen en chaos. Vrede is de rivier in de woestijn, niet erbuiten.

Ik ben ook vandaag nog op zoek naar die rivier. Niet een rivier ergens ver weg, waar ik nog moet komen, maar de rivier die zich ongetemd en vrij een weg baant door mijn innerlijk. De rivier die zijn weg baant door mijn behoefte aan begrip en me telkens weer te binnen brengt dat ik mag vertragen en ademhalen.

Mijn zintuigen hopen een klein beetje vrede te proeven in de frisse ochtenddauw. De stoom die opstijgt boven vers gezette thee. Hoe het huis weer tot rust komt na het langs denderen van een goederentrein. Waarom? Omdat dat het moment van de dag is dat ik terugkeer in het heden. Op die momenten realiseer ik me dat als de muren schudden, de grond onder mijn voeten nog

altijd vast is. Mijn lichaam vindt de betrouwbaarheid die het van nature zoekt.

Dit zijn kleine dingen, ja, maar in onzekere tijden herinneren ze mij aan de grotere dingen. Ze herinneren me eraan dat ik me bewust kan zijn van dit moment, welke angsten ik ook heb voor de toekomst en welke gevechten ik ook meedraag vanuit het verleden.

Ik heb de vrijheid om lang genoeg te vertragen en na te denken over wat waar is. Ik weet niet wat er vóór mij ligt, maar ik sta op de schouders van hen die vóór mij kwamen. De kracht van mijn betovergrootvader die als slaaf werd geboren en als vrij man stierf. Mijn ouders die mij liederen over vrede leerden zingen. De schilders en dichters die onverbloemd en open konden schilderen en schrijven, en niets van mij wisten. Het tienermeisje dat een ander mens werd dankzij hun werk – dat hun werk in stilte tot zich nam, in de smalle gangetjes tussen de boekenkasten van de plaatselijke bibliotheek. Het was in die benauwde ruimte dat ik vrij leerde ademen.

Dat is wat vrede voor mij betekent.

Ik heb in mijn kunst en in mijn poëzie gespeeld met zegswijzen als *vrede vinden* en *vrede zoeken* en *vrede die je verstand te boven gaat*. En niet omdat het zo mooi klinkt. Ik hoop dat wie ook de ontvanger van die woorden is, deze taal, midden in die onzekerheid, een herinnering is om op te ademen. Want ook als we er nog middenin zitten, in de problemen, en ook als we de overkant nog niet kunnen zien, mogen we diep ademen en vrede proeven midden in de storm.

Ik schrijf dit omdat ik snak naar vrede. Ik heb zomaar het gevoel dat jij dat misschien ook doet.

Dit boek draait om vrede, hoe je vrede kunt leren zoeken in het leven van alledag. Het draait om het besef dat we die vrede waardig zijn. En het begint hier, terwijl je diep inademt en bij

het uitademen alles weer loslaat en jezelf grondt in de genade van het heden. Je kunt wel een perfect plaatje van je leven voor ogen hebben, maar je hoeft daar niet te zijn om vrede te kennen. De rivier is er nu al, voor jou, waar je ook bent.

Ik ben ervan overtuigd dat het belangrijk is om vrede vast te grijpen, omdat ik de spanning meer en meer voel toenemen. Waarschijnlijk voel jij het ook. We dorsten naar die rivier en we hongerden naar het fruit dat aan de oevers groeit, maar om ons heen en in ons zien we vooral overstromingen. Alles lijkt op losse schroeven te staan, overal is chaos.

Welke nieuwe problemen zullen vandaag weer boven komen drijven?

Hoe luiden de krantenkoppen?

Welke systemen en structuren laten opnieuw kwetsbare mensen in de steek?

Wie kunnen we nog vertrouwen?

Er komt op dit moment veel aan het licht. Kunnen we dat niet gewoon in één keer allemaal opruimen? Kunnen we al die moeilijke gesprekken die nodig zijn niet gewoon meteen voeren? Zal er ooit een tijd komen dat we erin slagen om in één lange zucht alles los te laten en dat dat dan voldoende is? Zullen we eindelijk echte verandering gaan zien? Zullen we als maatschappij gedeelde vrede ervaren?

En dan zijn er nog al die vragen die je in je hart meedraagt. Je probeert uit te puzzelen hoe je, ondanks al die onzekerheid, rustig kunt blijven ademen. Je probeert te leren hoe je aanwezig kunt zijn, te midden van alle spanningen. Je wilt hardop zeggen wat je hart te zeggen heeft, maar is het wel veilig? Je wilt de moed vinden om volledig beschikbaar te zijn voor anderen en hen aandachtig lief te hebben, maar is dat wel genoeg? Je voelt dat er iets in je beweegt, iet wat meer ruimte zoekt, maar is dat wel oké in een angstige wereld?

Als er in het ene deel van de wereld kalmte heerst, is er in een ander deel van de wereld wel weer iets wat op zijn grondvesten trilt. Je voelt je rustig en tevreden en belt een vriendin, die door angst overweldigd blijkt te zijn. Je repareert het ene en intussen valt iets anders uit elkaar. Je gaat zitten om te eten en je probeert alles even te vergeten, maar het gewicht van alles wat er die dag is gebeurd weegt zwaar. Het schokt je, als een aardbeving. Alles beweegt: het plafond, de vloer, de borden en de glazen. Het veroorzaakt tsunami's, fysieke en emotionele. Alles komt erdoor van zijn plek. Het lijden is overal. De angst broeit, je voelt het in je onderbuik, tijdens gesprekken met familie en met jezelf. Je vraagt je af wanneer de vulkaan eindelijk zal uitbarsten. Je vraagt je af: 'Waar is die rivier?'

De afgelopen paar jaar ben ik, tijdens het dichten en schilderen, tot de ontdekking gekomen dat vrede een kwestie van oefenen is. Het woord 'oefenen' verradt al dat het iets praktisch is, iets wat je moet uitvoeren, in praktijk moet brengen. Vrede is een manier van leven die we elke dag kunnen beoefenen – misschien niet overal en altijd, maar we kunnen leren hoe we vrede vinden en in het hier en nu kunnen leven.

De mensen die vroeger, voor wij er waren, leefden, kenden veel zorgen. Toch bleven ze zingen, marcheren, dansen, koken, voeden, stemmen en creëren. Wij kunnen op dezelfde manier het leven 'in praktijk brengen'. We kunnen bijdragen aan de stroom. We hoeven niet alles nu al op een rijtje te hebben om te weten dat we vrij zijn. Vrij om elke dag tegemoet te treden, aanwezig in elke ademhaling, in elk woord dat we uitspreken. We hebben de mogelijkheid om de zaadjes van het leven te zaaien en ze elke dag vers water te geven. We kunnen vrede beoefenen, in praktijk brengen.

Ik ben ook tot de ontdekking gekomen dat vrede niet betekent dat alle ongemak voorbij is. Vrede is niet passief. Ze is

geen consument, geen passagier. Zoals je de donderende stroom van een machtige rivier al van kilometers kunt horen, zo klinkt de donderende roep van vrede om gerechtigheid. Vrede is een voortdurende stroom van heilige waarheid. ‘Zalig zijn de vrede-stichters’ (Matteüs 5:9) – eeuwige woorden die ons nederig stemmen, die boven de wildernis uitbreken, eeuwen nadat ze zijn uitgesproken. Vrede is een uitnodiging om in het dagelijks leven diep in te ademen, hier en nu, te midden van onzekerheid.

Adem vrij.

Laten we oefenen met de vrede  
in gecompliceerde geschiedenissen  
en diepewortelde mysteries.

Laten we het uitleven,  
dag in, dag uit, adem in, adem uit.

Vrede:

boven, beneden, rondom en vanbinnen.

Laten we vrede najagen, met elkaar,  
om de levende, ademende stroom die ze is.

Als ik ergens op hoop, dan is het dit: dat dit boek jou aanmoedigt om vrede te zoeken, hier al, nu al. Ik hoop dat dit boek je helpt je verbeelding te ontwikkelen, dat je je beter kunt voorstellen hoe vrede er in het leven van alledag uit zou kunnen zien. Ik hoop dat je zaadjes van herstel kunt zaaien op de plekken waar je hongert naar gerechtigheid. Dat je, als je snakt naar antwoorden, kunt drinken van rustig water. Dat, waar je hele wezen snakt naar een oplossing, elke ademteug je herinnert aan het pad onder je voeten. En die ademteugen hoeven niet volmaakt te zijn. De rivier volgt ook geen rechte lijn, en de stroom is aan



verandering onderhevig. Maar het water stroomt en stroomt. En jij bent vrij om te oefenen met vrede.

Vrede is een rivier waar de ziel naar verlangt.

Vrede is ook een praktische levenswijze die voor ons allemaal bereikbaar is, hier en nu, in het leven van alledag.

## VREDE IN DE PRAKTIJK

Toen de zomer bijna voorbij was, reed ik met mijn gezin een paar uur richting het zuiden, naar Savannah, Georgia. Daar bezochten we de historische First African Baptist Church, waarin ook een museum gevestigd is. De zon stond recht boven ons te schitteren en ik wilde snel naar binnen, weg van de drukkende augustushitte. Toen ik boven aan de trap was, buiten adem, en de rode deur opendeed, merkte ik meteen dat deze plek iets eigens had. Er brandde geen licht en de lucht was koel. Het was stil in de kerk terwijl de gids onze groep door de kelder rondleidde. Hier kreeg ik te horen dat ‘de timmerlieden onder de houten vloer een ruimte van zo’n één meter twintig vrijlieten, groot genoeg om honderden slaven te verbergen die de Savannah River volgden, onderweg naar vrijheid. Ze boorden gaten in de vloer, in de kruis-en-diamant-vorm van een Afrikaans gebedssymbool.’<sup>2</sup>

Dit zou zijn gebeurd ten tijde van de Underground Railroad, een netwerk van mensen die geheime en veilige routes creëerden voor weggelopen slaven die ontsnapten richting de vrijheid, en ‘men denkt dat het gatenpatroon fungeerde als ademgaten voor weggelopen slaven die, verstopt onder de vloer, wachtten op een veilige route richting het noorden’.<sup>3</sup>

Voor een weggelopen slaaf in het Zuiden kon ademen op de verkeerde plek al de doodstraf betekenen.

Ik stond daar, en was me ineens extra bewust van mijn ademvrijheid: hoe ik vrij en diep kon ademen. Ik probeerde me voor te stellen hoe het zou zijn om adem te halen door die eeuwenoude

boorgaten onder mijn voeten, mijn lichaam tegen andere lichamen aan gedrukt, snakkend naar vrijheid, in de wetenschap dat vrijheid een misdaad was, omdat ik een zwarte was. In tegenstelling tot het spoor dat vlak langs mijn huis loopt, weet ik zeker dat ik voor de Underground Railroad dankbaar geweest zou zijn. Maar toch, er moeten ook momenten zijn geweest dat het gewicht van al die dingen gewoon te groot was. Ik voelde de spanning in mijn schouders toenemen bij de gedachte aan die smalle ademgaten waardoor je amper genoeg adem leek te kunnen krijgen.

Onze gids deelde allerlei feiten met ons die je ook kunt vinden onder het kopje 'History' op de website van de First African Baptist Church: 'De gaten in de vloer zijn geboord in de vorm van een Afrikaans gebedssymbool dat bekend is als het bakongo-kosmogram. In bepaalde delen van Afrika betekent het ook 'Vlam van de Geesten' en vertegenwoordigt het geboorte, leven, dood en wedergeboorte.'<sup>4</sup>

#### *Wedergeboorte.*

Ik proefde het woord op mijn tong: een kleine zonsopkomst. Mijn schouders ontspanden weer wat. Ze ontspanden in de wetenschap dat, te midden van alle onzekerheid waarin deze slaven leefden, ze opkeken en iets bekends zagen. Ik moest denken aan de woorden van Monica A. Coleman over wedergeboorte in haar boek *Bipolar Faith*: 'Mijn wedergeboortes zijn niet zo dramatisch als in de menselijke biologie (...) Ik voel het vanbinnen, als het knappen van een twijg op mijn pad tijdens een wandeling door de natuur, als een zonsopkomst die verkleurt van oranje naar roze (...) Wedergeboorte is de zekerheid dat ik meer ben dan dit. Ik ben meer dan dit. Ik ben meer dan dit.'<sup>5</sup>

Deze slaven hadden geen idee wat de dag van morgen zou brengen, en toch was er, hoe onooglijk ook, ademruimte. Elke uitademing was een daad van vertrouwen op zich. '*Er is meer dan dit.*'

Vrede beoefenen is actie ondernemen. Oefenen met vrede is gaten boren in de vloer van een kerk voor mensen die op zoek zijn naar vrijheid. Het is zoeken naar waardige stiltes tussen de coupletten van een lied. Het is volledig bij onszelf, in het hier en nu, zijn, als de trein langs dendert en de ramen trillen in hun sponningen. Telkens en telkens weer. Het is het besef dat het leven niet draait om alleen problemen uitvogelen en oplossen. We zijn verbonden met een ander, veelomvattender netwerk, en de beste manier om vooruit te komen is om geconcentreerd te blijven en samen onze schouders eronder te zetten. En we kunnen actie ondernemen door onszelf vragen als deze te stellen:

Wat kan ik hier en nu leren?

Waar kan ik nu aandacht aan besteden?

Welke onderbrekingen zijn ten diepste uitnodigingen?

Ook al kunnen we de uitdagingen van het leven niet allemaal tegelijk het hoofd bieden, we kunnen wel ademruimte scheppen, en een nieuwe manier van leven.

Er is vrede, en die is niet onvindbaar.

En het begint niet hoog in ons hoofd, maar lager, hier, dicht bij de grond.