

12 Heilige Nachten



Begin het nieuwe jaar met een glimlach

Even stilstaan bij de dag van vandaag, laten we dat doen. Het is 2 januari.

De feestdagen liggen achter ons en voor velen begint het werk weer.

Hoe kijken we terug op wat was en vooruit naar wat komen gaat? Dat zal voor ieder anders zijn.

Start je met frisse zin, of zie je er als een berg tegenop? Gaapt het nieuwe jaar je verwachtingsvol aan?

Verwachtingen waar je nu al moe van wordt, omdat je zeker weet dat je er niet aan kunt voldoen?

Of recht je je rug en zeg je: 'Kom maar op, ik kan 't!'

Hoe dan ook: we hebben het ermee te doen, we zullen ons ertoe moeten verhouden, ons ermee verbinden, het is een gegeven, een *'datum'*.

Je verbinden, daar gaat mijn college 'Verbindend Communiceren' ook over: met jezelf, de ander en het andere of de Ander. Hoe doe je dat?

Een van de manieren is een heel simpele: door te glimlachen.

De Vietnamese monnik Thich Nhat Hanh weet daar alles van. Ik gebruik zijn woorden graag:

Ik adem in en breng mijn lichaam tot rust.

Ik adem uit en glimlach.

Ik verblijf in het huidige moment

en weet dat dit een heerlijk moment is.

Zo simpel kan het zijn, probeer het maar eens.

Met een glimlach om je mond verbind je je met de wereld om je heen en vind je op het ritme van je in- en uitademing vrede in jezelf.

Dan wordt het leven naast een *'datum'* ook een *'donum'*, iets wat je ervaart als een geschenk.

Als je glimlacht, kan de tijd zonder dat je het doorhebt zomaar even stilvallen. Je valt samen met het hier en nu.

En laat dat nou alles te maken hebben met een andere module die ik aan de Academie mag geven, 'Mystiek'...

Barbara Zwaan

Verwijzingen

Dalai Lama, Desmond Tutu, Douglas Abrams (2021) *Het boek van vreugde*. Amsterdam: HarperCollins Holland, 244.

De uitweg ligt in onszelf. De Zen-kalligrafie van Thich Nhat Hanh (2015). Amersfoort: BBNC uitgevers, 6.



ACADEMIE VOOR
GEESTESWETENSCHAPPEN