

### 3.07 De ongenode gasten

We laten ons, veel meer dan ons lief is en vaak zonder het zelf te beseffen, in beslag nemen door onze gasten. Ze bezetten ons huis. En voor we er erg in hebben, is onze hele dag gevuld met aandacht voor hen. En waar blijven we zelf? Dat zou nog tot daar aan toe zijn, als ze ons goed deden. Maar het zijn, integendeel, vaak types die ons, zelfs onbedoeld, schade toebrengen. Je kunt die ongenode gasten in de gaten krijgen en doorkrijgen dat je je niet met hen hoeft bezig te houden, laat staan speciale aandacht hoeft te geven. Toch moet je hen niet de deur proberen te weigeren, want je voedt ze dan juist! Hou je er ook niet mee bezig of ze al wat minder vaak komen.

Verwelkom je ongenode gasten zo vriendelijk als je kunt en zorg er tegelijk voor dat hun last zo beperkt mogelijk blijft. Besteed even aandacht aan ze, bijvoorbeeld met de gedachte: 'O, daar hebben we hem weer', 'Wat vervelend' of 'Wat heb ik vandaag een last van haar.'

Laat je niet verleiden tot strijd tegen hen! En dát is een heel nieuw soort strijd vóór onszelf, een gezonde strijd, maar geen hardhandige. Belangrijke hulpmiddelen hierbij zijn de ankers zoals het volgen van je adem of het ervaren van je lichaam. Maar er zijn ook andere mogelijkheden: er even over praten met iemand, iets anders gaan doen, verstandige gedachten oproepen, bidden. De gast zal wel op de achtergrond in je bewustzijn blijven, soms misschien zelfs stormachtig, dat valt niet te voorkomen. Je vrijheid begint groter te worden. Je wordt weer herbergier van je eigen herberg. En die gast vertrekt echt ooit.

Raar of niet raar: naarmate je een onaangename gast vriendelijker behandelt, wordt hij langzaam minder lastig en onaangenaam.

Stel je eens voor: met je pijn, je moeheid, je slechte humeur, je afkeuring... je omarmt ze, je heet ze lachend welkom bij de deur. 'Mijn moeheid, welkom! Hoe voel je je vandaag? Kom binnen, je bent mijn vlees en bloed. Je kunt wel wat liefde en zachtheid gebruiken. Kom erin.'

Een oude indiaan gaf zijn kleinzoon eens onderricht over het leven.

'Binnen in me is een gevecht gaande,' zei hij tegen de jongen. Het is een afschuwelijk gevecht tussen twee wolven.

De ene wolf is slecht; hij is woede, jaloezie, hebzucht, verwaandheid, schuld, wrok. Leugens, valse trots, superioriteit en veel ego. De andere wolf is goed – hij is vreugde, vrede, liefde. Hoop, kalmte, nederigheid, vriendelijkheid, vrijgevigheid en compassie. Binnen in jou woedt dezelfde strijd, en bij ieder ander ook.'

De kleinzoon dacht enkele ogenblikken na en vroeg aan zijn grootvader:

'Welke wolf gaat het gevecht winnen?'

De oude man glimlachte en antwoordde: 'Degene die je voedt.'