

# Van wonde naar verwondering

Herziene versie

Hoe omgaan met innerlijke pijn

Serie contemplatieve levenskunst – 1



# Van wonde naar verwondering

Volledig herziene versie

Ria Weyens

Schrijver: Ria Weyens  
Coverfoto: Wies Beckers  
Coverontwerp: Hans en Hilde D'Heedene  
Schilderijen Lucy D'Souza  
ISBN: 9789402161861  
© Ria Weyens 2017  
Uitgegeven via Brave New Books

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur

## **Korte inhoudsopgave\***

<b>Inleiding: belang van heling</b>	<b>11</b>
1. Mijn eigen zoeken	11
2. Chaos en liefde	16
3. Spiritualiteit en heling	20
<b>Deel I: De helende wijsheid van Jezus</b>	<b>25</b>
4. De gewonde Verrezene	25
5. Verwondering: je bent al heel	30
6. Wonde: je last wordt licht	38
<b>Deel II: Het helingsproces</b>	<b>42</b>
7. Wonden aan het licht brengen met mildheid	42
8. Wonden in het licht van de Liefde brengen	62
9. Doorheen de wonden het licht ontvangen	69
<b>Deel III: Contemplatieve vaardigheden</b>	<b>72</b>
10. Adem- Aandacht- Aarden	72
11. Meditatie	76
12. Helingsoefening	77
<b>Deel IV: Universele wijsheid van de boom</b>	<b>80</b>
13. Luisteren naar bomen	81
14. Vertrouwen in de steeds terugkerende lente	88
<b>Verdieping/ navorming en contact</b>	<b>91</b>
Aanbevolen literatuur en noten	96

**\*Uitgebreidere inhoudsopgave op pag. 92**

## **Recensie I**

Psychotherapie kan helpen bij het vinden van zin **in** het leven, want men wordt erdoor geholpen om zich met minder innerlijke psychologische hinder op de voornaamste dingen in het leven te concentreren. Maar psychotherapie biedt geen antwoord op de vragen rond de zin **van** het leven. Het biedt geen vervanging voor de spirituele zoektocht die een religie of een levensfilosofie kan bieden.

Het zoeken naar zinvolheid in het leven en naar persoonlijke levensvervulling vereist een inhoudelijk rijk spiritueel kader. De christelijke spirituele traditie is hiervan een voorbeeld bij uitstek. Ria Weyens laat dit op een voortreffelijke manier zien in dit boek. Zij schetst een geestelijke groeiweg, die het mogelijk maakt om vanuit het besef van menselijk tekort en beperking open te bloeien voor de schoonheid en de grootsheid van het goddelijke. Dat goddelijke moet dan niet op de eerste plaats ver weg gezocht worden, in de radicale antipode van de menselijke beperktheid. Milde aanvaarding en niet harde negatie en versterving laten toe de fragiele schoonheid van de mens te zien en langs daar ook toegankelijk te worden voor het goddelijke.

In de schets van deze groeitocht doet de auteur vooral beroep op een spiritualiteit die sterk verankerd is in een ervaringsgerichte lectuur van de bijbel en op ideeën uit de boeddhistische meditatietraditie. Zij doet daarbij, op een zeer oordeelkundige manier, ook beroep op inzichten en technieken van enkele hedendaagse psychotherapiescholen. Op deze manier brengt zij de grote tradities van de spiritualiteit in bevruchtend contact met de hedendaagse psychotherapie, zonder het één door het ander te willen vervangen.

Jozef Corveleyn, emeritus hoogleraar psychologie, KU Leuven

## **Recensie II**

Spiritualiteit betreft steeds de hele mens met alles wat 'des mensen' is. Het is daarom zo belangrijk dat we alles wat helpt om tot 'verstaan' te komen, durven ter hand nemen : de eigen spirituele traditie, andere spirituele paden, psychologische en psychotherapeutische inzichten.

Ria Weyens slaagt erin om én de eigenheid én de mogelijkheid tot aanvulling van deze benaderingen te beschrijven. Wat vaak als concurrerend en elkaar uitsluitend wordt afgedaan, wordt hier samengebracht in een evenwicht, dat wortelt in een eerbiedig luisteren naar welke inbreng ook.

Voor mij is dit boek een getuigenis van authentiek leven. Treffend is hoezeer de auteur zichzelf in haar schrijven heeft verrekend. Het is geen weergave van 'horen zeggen', van 'ergens gelezen', het is ervaringstaal. Dat geeft aan dit boek een graad van echtheid mee, die helpt en stimuleert om het naar onszelf toe te lezen en in onze eigen ervaring af te dalen. Er wordt 'leven' beschreven en dat alleen al is zozeer uitnodiging tot 'leven'. Daartoe worden er ook concrete, bruikbare paden aangegeven – praktische oefeningen. Spiritualiteit krijgt zo te maken met ons geleefde leven van elke dag.

Broeder Manu, Abt van de Sint-Sixtusabdij, Westvleteren

## Voorwoord

### Waarom deze herziene publicatie?

Na de zesde herdruk in 2006 van mijn boek 'van wonde naar verwondering', was ik reeds gestart met het Minnehof: een centrum voor contemplatieve levenskunst. Hier kon ik de open houding van mildheid, die ik in dit boek beschrijf, verder ontwikkelen. Dit gebeurde in interactie met de deelnemers aan onze retraites. De laatste jaren kwam er echter opnieuw veel vraag naar het boek. Ik heb lang getwijfeld of ik hier zou op ingaan. Het belang van mildheid voor eigen wonden is immers gemeengoed aan het worden via de nieuwste stromingen binnen psychotherapie en spiritualiteit. Er bestaat al veel literatuur over mindfulness en mededogen. Waarom dit boek dan opnieuw uitgeven?

Wanneer ik deze vraag stelde aan onze deelnemers in het Minnehof, kreeg ik vaak het antwoord: "De wijsheid van Boeddha over 'hoe omgaan met lijden' is bevrijdend. Vanuit die wijsheid laat jij een nieuw licht schijnen op het onderricht van Jezus. Dit maakt nieuwsgierig naar meer". Veel deelnemers noemen zichzelf niet (meer) christen of zijn niet meer bekend met de christelijke verhalen. Ze zijn spiritueel zoekenden die voeding vinden in mindfulness en meditatie, in boeddhisme of hindoeïsme, in de wijsheid van Thich Nath Than of de Dalai Lama. De aantrekking van het oosterse denken brengt een gemis aan het licht in het christendom. Oosterse tradities zijn vooral gefocust op de binnenwereld, op het belang van bewustwording en zelfkennis als weg naar het wezenlijke zelf. Zij bieden antwoorden op het zoeken van de moderne mens naar 'identiteit', naar 'wie ben ik?'. Westerse religies, waaronder het christendom, zijn meer gefocust op de buitenwereld, op de anderen en het transcendente. Wat we vandaag nodig hebben is de



verbinding tussen binnen-en buitenwereld. Zelfliefde, mededogen met jezelf is de basis voor naastenliefde en dienstbaarheid, zoals Jezus ook zegt: 'Bemin de naasten zoals jezelf'.

Zowel bij Jezus als bij Boeddha staat het mededogen centraal, maar beiden leggen andere accenten. Beiden benaderen het pad van het mededogen vanuit een ander perspectief. Terwijl Boeddha vooral focust op de binnenwereld: de relatie met jezelf en de bewustwording van je ware natuur als liefde, verwijst Jezus vooral naar de naastenliefde en de overgave aan de goddelijke liefde die ons draagt.

Wat we vandaag nodig hebben is een integratie van beide perspectieven. Het pad van mededogen is zowel een bewustzijnspad als een liefdespad. Met de totaal herziene uitgave van dit boek hoop ik hieraan een bijdrage te leveren. Het bouwen van een brug tussen de wijsheid van Jezus en de wijsheid van Boeddha is vandaag cruciaal, zowel voor individuele als collectieve vrede in de samenleving. Laten we samen bouwen aan deze brug die leidt naar een universeel landschap, naar de ene essentie van alles... en die essentie is Liefde.

Ria Weyens

11 december 2016

