

Een oceaan van Licht

Contemplatie,
transformatie en
bevrijding

Martin Laird

Een oceaan van Licht

Contemplatie,
transformatie en
bevrijding

© Carmelitana, Gent (www.carmelitana.be)

Oorspronkelijke titel en uitgave: *Martin Laird, An Ocean of Light: Contemplation, transformation, and Liberation*, First Edition © Oxford University Press 2019 ISBN: 9780199379941.

Vertaling: Geert Schiettecatte

ISBN: ???-???-????-??-?

Wettelijk Depot: ????

Cover en vormgeving: Press Point.be, Kluisbergen

Druk: BestinGraphics

NUR: ???

Inhoud

Voorwoord	9
-----------	---

DEEL 1	23
---------------	-----------

1 Gedachten met duizend armen	25
-------------------------------	----

2 Stilte die straalt als de zon	39
---------------------------------	----

2.1 Introductie: Licht in Licht verzonken	39
---	----

2.2 Grote parels van licht: een koor van eenheid	41
--	----

2.3 Onze stemmen in het koor	58
------------------------------	----

2.4 'Weeskinderen van het licht'	63
----------------------------------	----

2.5 De luistervink en de soufflé	67
----------------------------------	----

DEEL 2	71
---------------	-----------

3 Verre echo's van een gevoel van verbondenheid	73
---	----

Inleiding	73
-----------	----

3.1 'De balk uit je eigen oog verwijderen'	75
--	----

3.2 De grote kleine koffie: de reactieve geest	81
---	----

3.3 Hoe ziet de praktijk eruit?	83
---------------------------------	----

3.4 Hoe ziet het ego eruit?	90
-----------------------------	----

3.5 Vastklampen	91
-----------------	----

3.6 Jezelf vergelijken met anderen	91
------------------------------------	----

3.7 Welke contemplatieve vaardigheden beginnen zich te ontwikkelen?	96
--	----

3.8	Gewoonte	97
3.9	Waakzaam gewaarzijn	100
3.10	Speciale uitdagingen	108
3.11	Trouw bij het oefenen	108
3.12	Buffer van gedachten	110
3.13	Esthetisch afstand nemen	111
3.15	Anderen imiteren	115
4	Een zacht lichtschijnsel	117
	Inleiding tot de kern van de mislukking	117
4.1	Ontvankelijke geest: de geur van gebed	119
4.2	Hoe gaat het in de praktijk?	127
4.3	Wat is het ego?	134
4.4	Contemplatieve vaardigheden	137
4.5	Subtielere vormen van bewustzijn: van bewustzijn naar bewust-zijn	138
4.6	Het juiste gebruik van gedachten, ongeacht of ze pijnlijk of verheven zijn	142
4.7	Zitten zonder te zitten	144
4.8	Specifieke uitdagingen	147
5	Een oceaan van Licht	157
	Inleiding: een vleugel van schoonheid	157
5.1	Lichtende geest	160
5.2	Heel liefdevol licht	162
5.3	Een bundel van Licht	165
5.4	Een oceaan binnen in ons	174
5.5	Hoe ziet de praktijk eruit?	181
5.6	De praktijk van contemplatie: een samenvatting	181
5.7	Reactieve geest	183

5.8	Ontvankelijke geest	185
5.9	Lichtende geest	189
5.10	Waar is het ego op gericht?	191
5.11	Contemplatieve vaardigheden	192
5.12	Niet langer het object van ons contemplatief project	193
5.13	We zijn allen één	197
5.14	Onszelf niet met anderen vergelijken	200
5.15	Bijzondere uitdagingen	202
5.16	Conclusie	206

DEEL 3 207

6	Onze ongenode gasten	209
	Inleiding: de rechten van krakers	209
6.1	Scherpe randen van de geest	216
6.2	Duistere uren en eindeloze nachten - Millicent	218
6.3	Hoop en verlatenheid - Brendan	224
6.4	De golven omvatten mij: Jonas	234

	Noot van de vertaler	243
--	----------------------	-----

Voorwoord

Het leven verloopt zelden zo vlekkeloos als onze kindertijd ons ooit deed geloven. Zelfs in het gelukkigste bestaan zitten rafels. We dragen allemaal hoofdstukken met ons mee die beter ongepubliceerd waren gebleven.

En toch: de armen van het verleden reiken altijd naar het heden. In de woorden van de Amerikaanse romanschrijver William Faulkner: *‘Het verleden is nooit dood. Het is niet eens voorbij.’*¹ We willen die rafels, die ongepubliceerde bladzijden, misschien liever niet herlezen, maar ze hebben hun nut. Ze laten licht en liefde binnen. Ze zijn tekenen van echtheid, geboren uit liefde.

Maar is dat niet precies wat we al leerden uit de boeken die ons als kind hebben gevormd? Zoals de meeste ouders weten, zijn de thema’s van echt goede kinderboeken vaak gericht op de volwassenen die voorlezen. Neem bij voorbeeld Margery Williams. Al had zij slechts één boek geschreven – *Het Fluwelen Konijn* – dan nog zou ze gelden als een van de groten onder de kinderboekenschrijvers.

Wie zich het verhaal herinnert, weet: zodra de Jongen van een van zijn knuffeldieren gaat houden, lijkt het alsof ze tot leven komen. Omdat de Jongen zoveel van het Konijn hield, begon het Konijn – zoals verwacht – langzaam maar zeker Echt te worden. Maar juist daardoor voelde het Konijn zich verward en ongemakkelijk.

1 William Faulkner, *Requiem for a Nun* (New York: Vintage Books, 2010), Act 1, Scene 3, 73.

In zijn onzekerheid wendde het Konijn zich tot het oudste en wijste dier van de kinderkamer: het Schildpaard.

‘Wat is Echt?’ vroeg hij. ‘Is dat iets wat diep in je verborgen ligt, wat op een dag naar boven komt en hanteerbaar wordt?’

Het Schildpaard glimlachte en legde uit dat dit niet zo werkt. ‘Echt is niet hoe je gemaakt bent. Echt is iets wat je overkomt. Als een kind heel lang van je houdt, niet alleen om mee te spelen, maar Echt van je houdt, dan word je levensecht.’

Het Konijn aarzelde: ‘Doet dat pijn?’

‘Ja, soms,’ antwoordde het Schildpaard eerlijk. ‘Maar als je Echt bent, vind je het niet erg om gekwetst te worden.’

Het Schildpaard vertelde verder dat het proces van Echt worden tijd kost. ‘Het gebeurt niet in één keer... je groeit erin. Daarom overkomt het niet aan mensen die te breekbaar zijn, scherpe kanten hebben of altijd zorgvuldig behandeld moeten worden. Meestal, tegen de tijd dat je écht bent, is je vacht versleten, zijn je ogen eruit gevallen, zijn je gewrichten losgeraakt, en zie je er behoorlijk sjofel uit.’

Het Konijn keek hem ernstig aan en stelde nog één vraag: ‘Ik neem aan dat jij Echt bent?’

Het Schildpaard was helemaal niet beledigd door de vraag, zoals het Konijn had gevreesd. Integendeel, hij antwoordde zonder enige aarzeling: ‘De oom van de Jongen heeft mij Echt gemaakt. Dat is alweer heel lang geleden.’ En toen vertrouwde hij het Konijn iets kostbaars toe, iets wat hij zelf ooit had

geleerd: 'Maar als je eenmaal Echt bent, kun je nooit meer onecht worden. Je blijft voorgoed veranderd.'²

Ieder van ons ontdekt weer andere betekenissen in *Het Fluwelen Konijn* – want ieder van ons draagt een eigen schild. Voor ons doel zijn deze inzichten van belang: liefde maakt ons echt. Liefde maakt ons echt. Liefde vormt ons en helpt ons te worden wie we al zijn. Liefde blaast ons leven in (Gen. 2,7). De mens is goddelijke adem, die in- en uitgaat. Mens-zijn betekent dat de goddelijke adem ons bezielt. Hoe kunnen we ooit het gewone ademen scheiden van de adem van God die in ons ademt?

Echt worden is een proces. Het vraagt geduld en volharding. Tegenslagen en strijd horen erbij – ze maken deel uit van het worden, van het ontwaken tot wie we altijd al waren: levende, liefdevolle wezens, wier leven met Christus verborgen is in God (Kol. 3,3). Terwijl het Schildpaard het Konijn vertelt dat echt worden tijd kost, is het Konijn al op weg, omdat zijn verlangen om Echt te worden hem al heeft geraakt.

Het Fluwelen Konijn laat ons nadenken over onze eigen pijn en hoe we daarmee omgaan. Tegelijk nodigt het ons uit om ons bewust te worden van de pijn van anderen. Daarom proberen we anderen zo goed mogelijk met respect te behandelen – eenvoudigweg omdat ieder mens een straal is van Gods eigen licht. Soms is het moeilijk om te zien dat ook pijn een straal van dit licht is, net als elke andere ervaring in ons leven, plezierig of pijnlijk. We benaderen anderen met eerbied, juist omdat we niet weten welke beproevingen zij te verduren hebben.

2 Margery Williams, *The Velveteen Rabbit* (New York: George H. Doran, 1922), 5-8.

Grote kans dat die pijnlijk veel lijken op de onze.

Rafelranden – het Schildpaard was er maar al te goed mee bekend. Ze waren de bron van zijn wijsheid. Rafaelranden zijn het teken dat liefde ons echt heeft gemaakt. Daarom is het van belang de ongepubliceerde hoofdstukken van ons leven opnieuw onder ogen te zien. De rafels waar wij bang voor zijn en die we het liefst verborgen houden, heeft God opgenomen in zijn eigen leven. Zoals het Schildpaard en het Konijn met elkaar verbonden waren om zichzelf te worden, zo zijn wij in Gods leven ingebed om onszelf te worden – ons leven ‘*verborgen met Christus in God*’ (Kol. 3,3). En de graadmeter van ons diepste geluk is eenvoudigweg liefde, de liefde die ‘*zweefde boven de wateren*’ (Gen. 1,2).

Ook Mrs. Ramsay is zo’n getuige. Een van de innemendste en meest oprechte personages uit de literatuur van de twintigste eeuw is Mrs. Ramsay in Virginia Woolfs *Naar de vuurtoren*:

Zojuist... had ze veiligheid bereikt; ze zweefde als een havik in de lucht; als een vlag bewoog ze in een gelukselement dat elke zenuw van haar lichaam ten volle en liefdevol vulde, niet luidruchtig, maar eerder plechtig, want het kwam, zo leek haar... van echtgenoot en kinderen en vrienden: die allen opstegen uit deze diepe stilte... Er hoefde niets te worden gezegd. Het was overal om hen heen. Zij voelde dat het een gevoel van eeuwigheid uitademde.³

3 Virginia Woolf, *To the Lighthouse* (New York: Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company, 1927), 104-105.

De innerlijke stilte die Mrs. Ramsay ervaart, is een ontmoeting met het eeuwige. Dit gebeurt midden in een eenvoudige maaltijd die zij met zorg heeft bereid voor de mensen die zij liefheeft. De eeuwige God is nabij en vertrouwelijk aanwezig, en tegelijk ongrijpbaar. God is overal, en toch ook ieder persoonlijk nabij. Zo getuigen zowel het fluwelen Konijn als Mrs. Ramsay, ieder op hun eigen manier, van de kracht van de liefde – de liefde die ons ‘Echt’ maakt.

Er zijn dingen die alleen de liefde kan doen. Liefde peilt diepten waar ons verstand niet bij kan. Daarom mogen we de liefde vertrouwen. Dat betekent geen scheiding tussen liefde en denken; het zijn verschillende ervaringsdomeinen die elkaar aanvullen. Uiteindelijk horen ze bij elkaar: liefde weet wat ons verstand bemint. Contemplatie is de vervulling van wat het voor ons betekent om door liefde ‘Echt’ te worden gemaakt. Deze vervulling omarmt al onze rafelranden – alles van onszelf, zichtbaar of verborgen, ook datgene wat wij moeilijk kunnen aannemen. Juist daar heeft God zijn woonplaats van liefde in ons gevestigd.

Dit voegt liefde en verwonding samen tot één geheel: liefde maakt ons Echt, en onze wonden – verankerd in God – ook.

De veertiende-eeuwse auteur van *De Wolk van niet-weten* zag scherp het onderscheid (geen scheiding) tussen wat liefde vermag en wat de denkende geest niet kan. Hij vergelijkt het met het hebben van twee vermogens: het verstand, dat berekent en doorgrondt, en het vermogen om lief te hebben. Beide zijn door God geschapen. Maar, zo schrijft hij:

God is voor altijd buiten het bereik van het eerste,
de verstandelijke vermogens; maar door middel van

het tweede, het liefhebbende vermogen, kan [God] volledig worden begrepen door elk mens.⁴

De auteur hecht zeker waarde aan het verstand. Het is noodzakelijk om door mensen gemaakte dingen te begrijpen en ‘*er helder over na te denken*’⁵. Het verstand werkt met concepten, beelden, woorden. Maar God gaat ons denkvermogen te boven: geen enkel woord kan Hem omvatten, geen enkel woord kan het laatste woord hebben over het vleesgeworden Woord, dat onder ons woont (Joh. 1,14). ‘*God kunnen we liefhebben,*’ zegt de auteur, ‘*maar [God] kunnen we niet denken. Door liefde kan Hij begrepen en omvat worden, maar door gedachten noch begrepen noch omvat.*’⁶

God is eeuwig, terwijl de menselijke geest eindig is. Als God werkelijk door ons denken begrepen zou kunnen worden, zou dat betekenen dat wij groter zijn dan God. We maken onszelf dan wijs dat God iets is wat we niet bezitten en dus moeten zoeken, vinden en beheersen.

De beoefening van contemplatie betekent dat we ons niet vastklampen aan gedachten (ook al dringen ze zich aan ons op), want gedachten zijn veranderlijk als het weer. Evenmin klampen we ons vast aan het illusoire zelfgevoel dat voortkomt uit voortdurende mentale onrust en chaos. Contemplatie cultiveert stilte in de denkende geest, zodat het gebed niet overschaduwd raakt door beelden en innerlijk geklets. Hoe meer we ons leven wijden aan deze beoefening, hoe meer de denkende

4 *The Cloud of Unknowing*, in *The Cloud of Unknowing and Other Works*, trans. A.C. Spearing (London: Penguin, 2001), ch. 4, 23. [Nederlandse vertaling: *De wolk van niet-weten*, vert. W. van Dam (Tiel: Lannoo, 1991).]

5 Idem, ch. 6,27.

6 Idem, 27-28.

geest tot rust komt in stilte. Daardoor blijft hij makkelijker kalm en kan hij zich richten op zijn ware kracht: denken, uitvinden, schrijven en nieuwe wegen vinden om te koesteren en te vernieuwen.

Het klinkt misschien alsof de auteur van *De Wolk van niet-weten* wat theoretisch wordt. In werkelijkheid onderstreept hij slechts wat Jezus zelf het grootste en eerste gebod noemt: ‘*Heb de Heer, uw God, lief met heel uw hart en met heel uw ziel en met heel uw verstand*’ (Mt. 22,37).

God is onzegbaar, en toch spreekt elke stem van Hem. Geen gedachte is groot genoeg om Hem te bevatten, en toch draagt elke gedachte een dauwdruppel in zich van zijn aanwezigheid. Liefde is het instinct dat ons naar God doet zoeken; zij is de grond van zowel ons smeken als ons vinden.

De Poolse dichter Adam Zagajewski verwoordt dit prachtig in zijn gedicht *Transformatie*:

Ik heb lange wandelingen gemaakt,
hunkerend naar slechts één ding:
verlichting,
transformatie,
jij.⁷

De heilige Augustinus – de grote leraar van de liefde, die zelf door liefde werd onderwezen – beschrijft hoe hij God lange tijd zocht als een extern object: iets buiten hemzelf, een immens groot voorwerp dat in ruimte en tijd aanwijsbaar moest

⁷ Adam Zagajewsky, ‘Transformation,’ in *Without End: New and Selected Poems*, trans. Clare Cavanagh et al. (New York: Farrar, Straus, and Giroux, 2002), 214.

zijn. In zijn *Belijdenissen* vertelt hij hoe dit alles veranderde toen hij eindelijk zichzelf vergat:

Maar toen Gij, zonder dat ik het merkte,
mij over mijn hoofd streekte,
en mijn ogen sloot om te voorkomen dat ik dingen
zou zien
die mij zouden verleiden,
begon ik even te vergeten wie ik was
en mijn waanzin werd in slaap gesust.
Toen ik in U ontwaakte, zag ik U heel anders,
oneindig en met een heel andere betekenis.
Maar wat ik zag, werd niet gezien
met het oog van het lichaam.⁸

Tientallen jaren zocht Augustinus naar God waar Hij niet te vinden was: buiten zichzelf, in de wereld van de machten, van carrière en ambitie. Pas wanneer God hem in slaap brengt (Gen. 2,21), gebeurt er iets onvoorstelbaars. Augustinus ontwaakt in God en ziet wat alleen het innerlijke oog kan zien: de sporen van God als lichtende weidsheid.

Laten we ook, terwijl we op weg zijn naar de God die ons doet zoeken, onze eigen fundamentele stilte ontdekken en ontwaken in de God die ons in alle eeuwigheid al gevonden heeft.

—

Wij presenteren deze uitgave in de traditie van David Foster Wallace, Flannery O'Connor, Howard Truman, Evagrius, Thomas Merton, Rowan Williams, de heilige Elizabeth van de

8 St. Augustinus, *Belijdenissen* VII,17 [23]. [Nederlandse vertaling: Aurelius Augustinus, *Belijdenissen*, vert. Wim Sleddens (Damon, 2024).]

Drie-eenheid en vele andere auteurs die de lezer mogelijk voor het eerst zal ontmoeten of die hem zullen verblijden door het herontdekken van oude vrienden.

Vanuit christelijk perspectief verwijst contemplatie naar onze onderdompeling in het mysterie van God in Christus, waarin ons leven volgens Paulus verborgen is (Kol. 3,3). Daarin wordt God geopenbaard als het Zijn van ons zijn: de Liefde van onze liefde, het Leven van ons leven. Het mysterie van God in Christus dringt erop aan dat wij onszelf aan anderen geven: als brood voor de hongerigen, als kleding voor de naakten, als rechtvaardigheid voor de gevangenen en als mededogen voor de vreemdeling, de weduwe en de wees.

Contemplatie en de levenswijze die daarbij hoort, laten zich samenvatten in één enkele vraag: ‘Hoe ziet vriendelijkheid er op dit moment uit?’

Dit boek sluit aan bij mijn twee eerdere werken, *Into the Silent Land* en *A Sunlit Absence* (kennis van die boeken is overigens geen voorwaarde om dit te lezen). *Into the Silent Land* wilde voorzien in een leemte in de literatuur over contemplatie. Er bestaan veel waardevolle boeken, maar destijds waren er maar weinig die zich richtten op mensen die al wat verder gevorderd waren, die een stevige basis hadden en met nieuwe uitdagingen geconfronteerd werden. Dat boek biedt ook genoeg materiaal om beginners te steunen (zijn we dat uiteindelijk niet allemaal?), maar de aandacht ging vooral uit naar de vragen en beproevingen die zich later aandienen.

A Sunlit Absence richtte zich opnieuw op diezelfde groep, maar behandelde andere, vaak complexere – en soms ronduit ontmoedigende – ervaringen die in de loop van de weg

opduiken. Zulke uitdagingen verschijnen eenvoudigweg wanneer de liefdevolle Voorzienigheid dat nodig acht. Neem bijvoorbeeld verveling: de verlammeende verveling die soms voortkomt uit de beoefening van contemplatie, is een vast onderdeel van elke gevorderde praktijk, en kan zich al verrassend vroeg aandienen.

Wanneer deze verveling ons bij de intensivering van de oefening overvalt, kan het voelen alsof ons gebedsleven, ja zelfs ons hele geloof, ons ontglipt. Vaak is dat het moment waarop we van ons gebedsbankje opspringen en op zoek gaan naar een andere vorm van gebed die wat meer smaak belooft. Maar hoe authentiek die nieuwe methode ook mag zijn, uiteindelijk worden we weer teruggevoerd naar de dorheid van de woestijn. En meestal verdwijnt die dorheid niet zomaar, hoezeer we haar ook smeken ons te verlaten. Want spirituele dorheid is nu eenmaal het natuurlijke domein van de stilte.

In *A Sunlit Absence* wordt de natuur van bewustzijn helder verwoord. Niet om onze aandacht te richten op datgene *waar* we ons bewust van zijn, maar op het bewustzijn zelf – het *bewust-zijn*. Daar verzet de geest zich instinctief tegen. Vandaar dat we mensen soms horen zeggen: ‘Ik ben me bewust van mijn bewustzijn.’ Maar bewustzijn laat zich niet tot een object maken, behalve via een paar valse trucs.

A Sunlit Absence maakt ook duidelijk dat stilte niet louter de afwezigheid van geluid is. Voor de verstilde geest wordt zelfs ongewenst lawaai opgenomen in de stilte. Dat is misschien niet onze eerste voorkeur – wij hebben doorgaans sterke voorkeuren voor het ene boven het andere – maar zo werkt het wel.

In datzelfde boek kwamen ook de zogenaamde ‘intellectuele zuiveringen’ aan bod: bevrijdingen die gericht zijn op de hogere vermogens van de geest, vooral op de trots die een vast-besloten geest zo hardnekkig kan kenmerken. Ze zijn scherp, soms pijnlijk, en keren terug zolang dat nodig is. En toch: alles wordt uiteindelijk verwezenlijkt door een uiterst liefdevol Licht.

Dit nieuwe deel, *An Ocean of Light*, pakt thema’s uit de vorige boeken opnieuw op en voegt er nieuwe onderwerpen aan toe, maar doet dit vanuit een ander gezichtspunt en met meer diepgang.

Deel I gaat dieper in op de illusie dat we gescheiden zouden zijn van God. Dat doen we eenvoudig door de grote wolk van getuigen in de contemplatieve traditie aan het woord te laten. Hun stemmen komen uit uiteenlopende tijden, culturen, levensomstandigheden, talen en geslachten – en toch zingen ze samen in harmonie het ene lied van eenheid. Als God niet al de grond van ons bestaan zou zijn, namelijk de goddelijke adem die ons leven inblaast, zouden we eenvoudigweg niet bestaan.

God weet niet hoe afwezig te zijn. Het zou tegen Gods natuur ingaan om hier te zijn en daar weer te verdwijnen. Toch kunnen wij ons onbewust blijven van die intieme aanwezigheid en een levenswijze ontwikkelen die die onwetendheid voedt. Augustinus wijst ons een weg door dat raadsel. Hoe vaak hebben we hem niet horen zeggen: *‘U bent dichterbij mij dan ik bij mijzelf.’*⁹

9 St. Augustine, *Confessions* III.v.i.7, trans. Henry Chadwick (Oxford: Oxford University Press, 1998) 43. [Nederlandse vertaling: Aurelius Augustinus, *Belijdenissen*, vert. Wim Sleddens (Damon, 2024).]

God is te nabij om door onze ogen te worden waargenomen. Het probleem is niet Gods afwezigheid, maar Gods overweldigende nabijheid. Wanneer wij bang zijn om naar binnen te kijken uit vrees voor wat we daar aantreffen, zullen we nooit werkelijk thuis zijn in ons eigen leven. En zolang we niet thuis zijn in onszelf, beseffen we niet dat we wonen in het huis van de Vader, in wie vele woningen zijn (Joh. 14,2).

Wat houdt ons eigenlijk tegen om te beseffen wat zo eenvoudig en zo intiem aanwezig is? Theologen hebben door de eeuwen heen talloze verklaringen gezocht en overgeleverd. Maar vanuit een praktisch oogpunt – het perspectief van de contemplatieve oefening – kunnen we zeggen dat onze blik eenvoudigweg vertroebeld is.

En dat vertroebelt ook ons hart. Dit leidt ertoe dat we anderen vaak beoordelen vanuit onze eigen onwetendheid over wat hun leven werkelijk inhoudt, inclusief de enorme strijd die zij mogelijk doormaken. Het antwoord van Jezus is even eenvoudig als scherp: *‘Oordeel niet, opdat er niet over jullie geoordeeld wordt. Want op grond van het oordeel dat je velts, zal over jou geoordeeld worden, en met de maat waarmee je meet, zal jou de maat genomen worden. Waarom kijk je naar de splinter in het oog van je broeder of zuster, terwijl je de balk in je eigen oog niet opmerkt?’* (Mt. 7,1-4).

Ons probleem is niet Gods afwezigheid, maar onze benevelde blik. Ons denken is vaak troebel, onze waarneming bewolkt.

Deel II gebruikt dit beeld van vertroebeling en opruiming als metafoor voor de werking van contemplatie. Het geeft ons een andere invalshoek om het proces van bevrijding te verstaan: niet als het verwerven, bezitten of beheersen van iets