# Contact met God

Rini Rikkert

© 2006, ds. H.C. Rikkert

@: rrikkert@xs4all.nl / www.rinirikkert.nl

Uitgeverij Philomena, Alphen aan den Rijn

Omslag: foto ‘*Timo ziet zijn moeder*’

Druk: Haasbeek, Alphen aan den Rijn

ISBN-10: 90-78534-01-X  
ISBN-13: 978-90-78534-01-3

Alles uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze dan ook, maar dan wel met voorafgaande toestemming van de auteur.

**I n h o u d**

**Inleiding**

**Hoofdstuk 1 Wie of Wat is God?**

**Hoofdstuk 2 Verlangen**

**Hoofdstuk 3 Verbinding**

**Hoofdstuk 4 Verstand**

**Hoofdstuk 5 Lichaam**

**Hoofdstuk 6 Emoties**

**Hoofdstuk 7 Liefde**

**Hoofdstuk 8 Gebed**

**Hoofdstuk 9 Meditatie**

**Hoofdstuk 10 Mystiek**

**Hoofdstuk 11 Rituelen**

**Hoofdstuk 12 Bericht van Boven**

**Hoofdstuk 13 Contact met de Duisternis**

**Hoofdstuk 14 Contact in het sterven**

**Hoofdstuk 15 Contact met het Licht**

# Inleiding

Er bestaat een oud spelletje, waarbij kinderen in een kring staan, handen vast, één kind in het midden. Iemand in de kring zegt: ‘ik zoek contact met…’ en noemt een naam van één van de anderen. Dan gaat ze knijpen in de hand van degene die naast haar staat tot … bereikt is. Allemaal zo onopvallend mogelijk, want het kind dat in het midden staat moet opletten en alleen als je een knijper op heterdaad betrapt mag je wisselen. Op een gegeven moment roept … ‘contact!!’ Nu mag zij een andere naam noemen en begint het spel opnieuw. Ik stond váák in het midden. En was iedere keer verbijsterd. Hoe was dat nu mogelijk?! Ik kon bijna zweren dat er geen hand had bewogen! Het kwam ook voor, dat niemand ‘contact’ riep. Na eindeloos wachten bleek dan dat iemand in de kring niet goed op zat te letten, die had niets gevoeld. Wee diegene, want die spelbreker kreeg van de hele kring in ongezouten Amsterdams op zijn lazer!

Contact met God verloopt voor je omgeving meestal net zo onzichtbaar als dat kneepje in je hand: jij bent de enige die het merkt. En wat dan. Doe je alsof er niets gebeurd is? Kom je in actie? Geef je het door aan een ander? Misschien was je net even afgeleid, met hele andere dingen bezig, was het contact met God voorbij voor je er erg in had. Het kan allemaal. Het voordeel van zo’n kring mensen die allemaal gespitst zijn op contact, is dat je beter op gaat letten en elkaar aan de gang houdt. Dat is ook een reden waarom mensen die contact met God willen elkaar opzoeken, in de kerk bijvoorbeeld. Het kan ook op andere manieren, alleen of met anderen.

Bijna altijd vinden mensen het moeilijk om over hun persoonlijke ervaringen met het Goddelijke te praten. Omdat het zo onzichtbaar is, denk je al gauw dat het ook uniek is, dat niemand anders ooit zoiets meemaakt. Geloof me, dat is niet zo. Als je eens voorzichtig om je heen gaat vragen, dan zal blijken dat bijna iedereen wel eens op de één of andere manier contact met God heeft gehad. Soms is het een vaag vermoeden, soms heel duidelijk.

Ik zal in dit boek regelmatig met eigen levenservaringen komen (herkenbaar aan de streepjes), in de hoop dat het wat verheldert, herkenning oproept, of andere herinneringen uit je eigen verleden naar boven haalt:

*Als kind had ik, zolang ik me kan herinneren, contact met God. Ik zag niets, maar voelde een nabijheid waar ik mee kon praten en die ook antwoord gaf. Ik noemde die onzichtbare persoon ‘God’ en praatte er nooit met iemand over, zelfs niet met mijn moeder. Mijn ‘God’ had ook niets te maken met de ‘God’ waar ik elke zondag in de kerk over hoorde. Dat was iets van volwassenen, ver weg en onbegrijpelijk. Het duurde tot de pubertijd, voor mijn eigen ‘God’ en maatje langzaam maar zeker uit beeld verdween. Later kwamen daar andere beelden en ervaringen voor in de plaats, maar ook toen sprak ik daar zelden of nooit over. Bang dat ze me ‘gek’ zouden vinden? Of dat ik in allerlei discussies terecht zou komen waar ik geen zin in had? ‘Geloof jij dan in Gód?!’ met zo’n blik erbij alsof ik net had aangekondigd dat er marsmannetjes bij mij op zolder woonden. Jawel, ik geloof in God. Ik twijfel net zo min aan het bestaan van het Goddelijke als ik twijfel aan het bestaan van mijn naaste familie. De vorm van contact verschilt, meer niet.*

Geloof en kerkelijke betrokkenheid zijn geen voorwaarden om contact met God te krijgen. Soms maakt dat het zelfs moeilijker, omdat je dan al allerlei ideeën in je hoofd hebt: je zoekt het in een bepaalde richting, terwijl het misschien uit een hele andere hoek komt. In de taal van de bijbel, het Grieks, betekent ‘geloven’ hetzelfde als ‘vertrouwen’. ‘Ik vertrouw op God’ – dat klinkt al heel anders. Vertrouwen is, in tegenstelling tot geloven, wél een voorwaarde. Al is het maar een beetje vertrouwen in jezelf. Genoeg om je open te kunnen stellen voor nieuwe ervaringen, nieuwe inzichten.

Die *openheid*, dieis wezenlijk. Als theoloog en predikant in de protestantse kerk heb ik altijd mijn best gedaan om open te staan voor *alle* informatie die mij werd aangereikt, niet alleen via de kerk en de bijbel, maar ook via andere bronnen. De nieuwetijdsbeweging is bijvoorbeeld een grote inspiratiebron voor me. We leven in een fascinerende tijd, waarin langs vele nieuwe wegen contact gemaakt wordt met het Goddelijke, met Jezus Christus, met engelen, met onze eigen ziel. Het verbaast me steeds weer hoe onze rijke christelijke traditie en deze nieuwe ontwikkelingen zo totaal gescheiden lijken te blijven. Voor mij horen ze bij elkaar, kunnen ze elkaar inspireren en verder helpen en zo de verbinding met het Goddelijke versterken.

Ik hoop in ieder geval dat dit boek je zal helpen om contact te maken met God. Het is niet moeilijk, je hoeft er geen bijzonder mens voor te zijn, iedereen kan het, van baby tot hoogbejaarde. Sommigen hoeven er geen enkele moeite voor te doen, het is een vanzelfsprekend onderdeel van hun leven. Anderen zijn er zóver van verwijderd, dat ze niet inzien waarom ze het zouden willen. Ik vind het zelf van levensbelang. Een leven in contact met God is een hoopvol én zinvol leven met vele mogelijkheden en groeikansen.

Welke mogelijkheden dat dan zijn? Geen idee. Dat is iets tussen God en jou. Jammer hoor. Ik zou je graag Verlichting beloven, of Eeuwig Leven, of het Grote Geluk, of Nooit Meer Eenzaam, of Vergeving, of waar jij ook maar het meeste naar verlangt. Mijn eigen ervaring is, dat er telkens iets wenkt aan de horizon. Zodra dat verlangen vervuld is (soms op een totaal andere manier dan ik kon verzinnen), is de horizon nog even ver, en wenkt er weer iets nieuws. Het maakt het leven in ieder geval spannend en de moeite waard. De groeiende verbinding heeft mij tot nu toe al veel meer gebracht dan ik ooit had kunnen verzinnen, op alle terreinen van mijn leven. Het heeft me ervan overtuigd, dat veel mensen die nu vaag het gevoel hebben dat ‘er toch iets méér moet zijn’ behoefte hebben aan een boek dat hen op het spoor kan zetten van een leven in contact met God. Zo’n contact is nooit ‘los’ verkrijgbaar: wie contact zoekt met God zal tegelijk ook contact maken met zichzelf, met anderen en met de wereld, het hoort namelijk allemaal bij elkaar.

De scènes aan het begin van ieder hoofdstuk zijn ontsproten aan mijn fantasie – maar gebaseerd op een ervaring die tijdens het schrijven steeds sterker werd, namelijk de aanwezigheid van een ‘hulpteam’ van Boven. Het heeft mij ervan overtuigd dat niet alleen ik, maar wij allemaal een beroep kunnen doen op die hulp van Boven, als we besluiten werk te maken van het zoeken naar verbinding.

Veel plezier dus, op je zoektocht. Ik hoop dat je bij het lezen minstens zo nu en dan een kneepje voelt en ‘contact’ roept!

# Wie of wat is GOD

Het verhaal van Frans, de vrolijke bosmier:

*Frans viel op, in de mierenhoop. Met zijn uiterlijk had dat niets te maken, hij was klein en wat miezerig, zelfs voor een mier. Bijzonder was, dat hij altijd naar boven wilde, terwijl alle andere mieren gewoon naar beneden gingen. Boven viel niets te halen, beneden moest je zijn, daar was eten, daar was het te doen, daar was het goede leven. Mieren houden van werken, werken is hun leven. Frans zag minder heil in al dat gesleep en gedoe. Hij bleef maar roepen: er moet toch méér zijn dan dit. Het leven is toch niet alleen maar bedoeld om te werken tot ik er bij neerval! Laten we feesten! Laten we tochtjes gaan organiseren om de wereld te zien! Laten we naar de top van onze berg klimmen, onze uiterste grenzen verkennen! De mieren lachten: ‘die gekke Frans toch’ en gingen verder met hun werk. Op een goede dag kondigde hij aan dat hij op ontdekkingsreis zou gaan. Wilde er nog iemand mee? Niemand wilde behalve zijn vriendin Clara en die mocht niet van haar ouders. De raad van oudsten, twaalf dikke oude stijve bosmieren, kwam in spoedberaad bijeen en zij spraken hun bezorgdheid uit. ‘Frans, weet je wel hoe boos de buitenwereld is’ vroegen zij. Frans wist er alles van. Hij was al eens bijna geplet, toen hij zich ver van de hoop gewaagd had. Grote zwarte zolen waren hem rakelings gepasseerd, het had geen haartje gescheeld of dit ‘wezen’ had van de vrolijke Frans een dode Frans gemaakt. Maar was dat een reden om voortaan thuis te blijven? Dat nooit! Angst is iets om te overwinnen, niet om voor te buigen!*

*Zo vertrok Frans vrolijk fluitend naar de top van zijn berg, een plek waar ooit zijn voorouders begonnen waren, een geheimzinnige plek, alleen bekend van verhalen en sprookjes. Het werd geen gemakkelijke reis. De gangen waren soms nauwelijks begaanbaar, soms was er weer een toegang versperd door een instorting en moest hij mijlen omlopen, soms verdwaalde hij jammerlijk en kwam weer op een zelfde punt uit waar hij een uur geleden ook al langs was gekomen. Maar Frans gaf het niet op. Een enkele keer kwam hij een eenzame mier tegen die hem verder hielp met wat eten of een plattegrondje. Frans bedankte ze en klom verder. Zijn doel was de top.*

Toen hij zijn doel eindelijk bereikte duurde het even voor het tot hem doordrong. Het was geleidelijk lichter geworden en de wirwar van takjes en aarde onder zijn voeten zag er nog precies zo uit als eerst. Het verschil zat hem in de lucht boven hem en mieren zijn niet gewend om naar boven te kijken. Frans moest zo ongeveer op zijn rug gaan liggen, maar toen zag hij het meest prachtige blauw dat hij ooit gezien had. Dit was het, dit moest de hemel zijn. Zoiets groots en oneindigs, Frans voelde hoe het blauw hem raakte, hoe hij het blauw van de hemel wérd. Een mierenervaring die met niets viel te vergelijken.

Het duurde even voor de zware geluiden tot hem doordrongen. Met een schok stond Frans weer met al zijn poten op de grond. Dit geluid kende hij! De zwarte zolen! Er kwam een WEZEN aan! Stijf van angst zat Frans daar, boven op zijn mierenhoop. Maar er gebeurde niets. Het werd stil. Frans deed één oog voorzichtig open, en toen nog één. Van verbazing sperde hij ze steeds verder open. Hij zag geen zwarte zolen, hij zag een enorm lichaam, een paar benen, een lijf, armen.. en zat daar nog meer bovenop? Het beeld werd te vaag, de afstand was te groot. Was dit een WEZEN? Die had hij zich heel anders voorgesteld! Dit zag er helemaal niet uit als een giga-mier! Zijn hoofd duizelde. Voorzichtig draaide hij zich om en ging terug, de mierenhoop binnen. Terug naar zijn familie, terug naar Clara, die waarschijnlijk de enige zou zijn die hem zou geloven. Volgende keer zouden ze toch echt samen gaan. Hij was in de hemel geweest én hij had het Wezen gezien. Frans was gelukkig.

Als ik iets over God wil gaan vertellen, voel ik me als de vrolijke bosmier Frans die uit wil gaan leggen wat de hemel is en hoe dat andere ‘wezen’ eruit ziet. Ik weet iets, en weet tegelijk dat ik het meeste níet weet. God is te groot voor mij. Zo is het de hele geschiedenis door geweest. Mensen uit alle culturen, uit alle tijden, hebben verhalen verteld over hun ervaringen met God en ze vertellen allemaal iets anders. Wat is waarheid?

Wij zijn gewend om zwart-wit te denken: als het ene waar is, moet het andere onwaar zijn. Het is dít OF dát. Maar als we praten over God geldt dat niet. We kijken, net als de bosmieren, allemaal vanuit onze eigen positie en zien maar een klein deel. We interpreteren onze ervaringen met ons eigen denkkader, gevormd door de eigen tijd en cultuur. Soms klopt het niet, trekken we er de verkeerde conclusies uit, vaak zijn er mensen aan de haal gegaan met de ervaringsverhalen van anderen, met vreselijke gevolgen. Maar meestal begint het met mensen die hun uiterste best doen om zo eerlijk en zuiver mogelijk te vertellen wat ze beleefd hebben.

Ervaringsverhalen zijn niet voor discussie vatbaar, al zijn er altijd verschillende interpretaties mogelijk. Als iemand me vertelt dat ze gisteren een ontmoeting had met een lieve oude vriend, dan zou het tamelijk storend zijn om te reageren met ‘Hoezo ‘lieve oude vriend’, ik vind het een arrogante eikel, waar geen zinnig gesprek mee te voeren valt!’ Het zou een kort gesprek worden. Dit ging niet over meningen, dit ging over een *ervaring*. Ervaringen laat je gewoon staan, je kunt ze voor kennisgeving aannemen, je kunt er, als je wilt, iets van leren, maar ontkennen, nee, dat is er niet bij. Voor denkbeelden en meningen gelden andere regels, daar is het belangrijk dat je ze toetst, kijkt of je het er mee eens bent of niet. Juist bij dit onderwerp is het belangrijk om deze twee categorieën goed te onderscheiden.

Er zijn mensen, die ‘contact met God’ uitleggen als nadenken en meningen uitwisselen over God. Dat is net zoiets als beweren dat je kunt zwemmen als je er een boekje over gelezen hebt. Het gaat allereerst om het gespartel in het water – oftewel om de ervaring. Alleen degene die echt kan zwemmen kan uiteindelijk beoordelen of er geen onzin verteld wordt. Heb jij dus bepaalde ervaringen met God, op wat voor manier dan ook, neem die ervaringen dan serieus. Praat erover, luister hoe anderen jouw ervaring misschien interpreteren, dat kan heel verrassend zijn. Wat je er ook mee doet, laat ze niet van je afnemen omdat ze niet in het denkkader van jouzelf of van je omgeving passen. Ik zal vaak met mijn eigen ervaringen komen in dit boek, omdat die van grote betekenis zijn geweest voor het vormen van mijn mening. Ik hoop dat jij je eigen ervaringen ernaast zet en zo ook tot jouw eigen inzichten komt.

*1968*

*Toen ik zeventien was, gingen we met het hele gezin iedere zondag tweemaal naar de Christelijke Gereformeerde kerk. In diezelfde kerk kwam, een uur later, een Pinkstergemeente bij elkaar. De kerk was de plek waar ik mijn vriendinnen ontmoette, achter in de kerk zaten we te fluisteren en te giebelen. Ik had me bekwaamd in het niet-luisteren: zodra de dominee begon te praten ging er een soort knop om en hoorde ik werkelijk geen woord van wat hij zei. Een techniek waar ik in mijn latere leven nog veel plezier van gehad heb! De aardige God van vroeger, mijn maatje, was ik allang kwijt geraakt. De pubertijdsperiode herinner ik me vooral als eenzaam en wanhopig van binnen, en netjes en aangepast aan de buitenkant. Op een zondag stelde één van mijn vriendinnen voor om een keertje te blijven zitten om te kijken hoe het in die andere gemeente toe ging. Dat deden we. Er werd ook daar veel gepraat (knop om) een stuk leuker gezongen, en veel gebeden. Tijdens zo’n gebed sprong de knop ineens weer op ‘aan’. Wat gebeurde er? Een jongen, best knap om te zien, liep naar voren en werd met gejuich ontvangen: hij voelde de Here Jezus in zijn hart! Of zoiets. De juiste kreten kan ik me niet herinneren, wel de schok die het me bezorgde. Ik voelde helemaal niets! Geen Here Jezus, geen God, niets!*

*Ineens herinnerde ik me weer mijn maatje van vroeger, en besefte ik dat ik alles kwijt was. God had me in de steek gelaten en dat was natuurlijk mijn eigen schuld…*

*In een soort verdoving kwam ik thuis. ‘s Avonds huilde ik mezelf in slaap en zo ging het een aantal dagen en nachten door. Tot op een nacht – sliep ik of was ik wakker? – er iets gebeurde. Van het ene op het andere moment zag ik een groot licht en voelde ik liefde. Voor mij. Het was niet zomaar een droom, daarvoor was het te intensief, te anders. Ik wist tot op dat moment werkelijk niet dat liefde zo kon voelen. Nu weet ik het, en ik denk nog steeds dat dit God was. Het veranderde mijn stemming totaal. Ik was blij, dankbaar, niet meer alleen, de wanhopige puber was met één klap van het toneel verdwenen. Ik zal dit moment nooit vergeten. Hoe lang duurde het helemaal?! Een minuut? Vijf minuten? Kort, in ieder geval. Nu, bijna veertig jaar later, zie ik hoe dit ene korte moment mijn leven richting heeft gegeven. Het heeft zich nooit op deze zelfde manier herhaald. Maar in mijn herinnering kan ik er wel naar terug gaan en er steeds weer iets nieuws uit leren.*

God is… liefde

De belangrijkste les van die ervaring was wel, dat God liefde is. Ja, ik weet het, dat klinkt bijna afgezaagd, maar toch. Horen dat God liefde is en beleven dat God liefde is, zijn twee verschillende dingen. Deze ervaring gaf me in het vervolg ook een goede graadmeter in handen. Bij verhalen die ik hoorde, preken, boeken die ik las: als er iets over God beweerd werd dat niet klopte, niet paste bij die ervaring van liefde, dan wist ik het meteen. Een God die de ene mens uitkiest en de andere laat barsten? Geloof het maar niet. Een God die mensen willekeurig ziek maakt of een ongeluk laat krijgen? Nee. Een God die voor de lol rampen veroorzaakt of oorlogen ontketent? Onmogelijk. God is in de eerste plaats liefde. Juist in ellendige tijden kan ik me daaraan vasthouden en er zelfs een beroep op doen. Zoals je als kind huilend naar je moeder ging, als er iets ergs gebeurd was, of naar iemand anders die van je hield.

Waar al die ellende in de wereld dan vandaan komt? Daar heb ik wel wat theorieën over, maar weten doe ik het niet echt. Ik weet wel, dat bijvoorbeeld de ‘eigen-schuld-dikke-bult’ theorie die in allerlei vormen de ronde doet, vooral veel kwaad heeft gedaan en mensen van de Goddelijke liefde verwijderd heeft.

Een reden te meer om heel voorzichtig met verklaringen te zijn. Zeggen ‘God bestaat niet, anders zou de wereld er wel beter uitzien’ is volgens mij ook wat kort door de bocht. Daar zit het idee achter, dat een eventuele God als een soort almachtige poppenspeler achter de wereldcoulissen staat, en aan alle touwtjes trekt. Onzin natuurlijk. Liefde kan alleen in vrijheid bestaan. God trekt niet aan de touwtjes. Hij vraagt hoogstens of we samen met hem het spel willen spelen.

God is… meer

God is liefde, maar wat is God nog meer? Is God een persoon? Of een energie? Of een kracht? Of Alles in Allen? Of onze innerlijke ‘grond’? Of is God dat alles, en nog veel meer? Ik vermoed het laatste. Dat lijkt onzinnig, of nee dat ís onzinnig, niet logisch in ieder geval. Maar ja, hoe ver komen we met uitsluitend ons logische verstand, als we God willen gaan ontmoeten?! Naast je verstand heb je ook je fantasie nodig, je gevoel, je intuïtie. Daarom zijn beelden, sprookjes en verhalen zo belangrijk, of geleide meditatie, muziek, rituelen. Jezus vertelde niet voor niets zo graag verhalen!

Een mooi beeld is dat van de diamant. God is als een prachtige, glinsterende, gigantische diamant. Ieder mens die naar God kijkt, ziet een klein vlakje van die diamant oplichten, misschien twee of drie, maar de rest blijft duister. Een ander ziet weer een heel ander deeltje. Weer een ander ziet dat zijzelf deel is van die diamant. Door onze ervaringen te delen, kunnen we steeds meer te weten komen over God. Ervaringen uit het boeddhisme, de islam, het hindoeïsme, het christendom, uit de kringen van New Age… Waarom niet?

Het is prachtig dat we nu in een tijd leven, waarin we zoveel van elkaar kunnen leren, in discussie kunnen gaan over elkaars meningen en overtuigingen. Het gebeurt nog veel te weinig. Waar zijn we bang voor? Als God bestaat en één is, dan zijn al die godsdiensten en stromingen verschillende wegen naar diezelfde God. Dat betekent niet dat we alles maar kritiekloos moeten slikken, elke godsdienst is ijzersterk gebleken in het vinden van foute zijpaadjes, die naar beneden voeren in plaats van omhoog. Maar overal zijn ook delen van de waarheid te vinden. Reden te meer om goed naar elkaar te luisteren en kritisch te blijven.

Mijn weg is toevallig de protestants-christelijke, omdat ik in dat milieu geboren ben. Ik voel me daar thuis, al ben ik het lang niet altijd met alles en iedereen eens; dat zal in dit boek ook wel te merken zijn. Het betekent ook niet dat ik nooit een stukje mee wil lopen met mensen op andere wegen. Graag zelfs! We hoeven elkaar niets op te dringen, elkaar niet te beschuldigen dat alle wegen doodlopen behalve toevallig de onze – nee, we kunnen door naar elkaar te luisteren onze eigen weg alleen maar verbreden. We zijn allemaal op weg naar de top van dezelfde berg. Er is maar één top, wegen omhoog zijn er vele. De ene misschien wat kronkeliger en moeizamer dan de andere…

God of het Goddelijke

De vraag wie/wat is God kent twee wijdverbreide antwoorden, die elkaar op het eerste gezicht lijken uit te sluiten. Het ene spreekt over ‘God’ het andere over ‘het Goddelijke’. Bij de eerste gaat het om een persoonlijke God, bij de tweede om een onpersoonlijke kracht. Dat laatste is zo mogelijk nog vager dan het eerste. In de christelijke traditie komen we vooral de ‘persoonlijke’ God tegen, in de bijbel is er ook wel sprake van een onpersoonlijke kracht.

1955/1965

*Ik ben opgegroeid met een, zoals dat heet, ‘persoonlijke God’. Iedereen kent wel dat plaatje van God boven de wolken, een oude man met een prachtig golvende lange grijze baard. Vraag kinderen in Nederland om God te tekenen, en ze zullen met dat plaatje aankomen. Het is blijkbaar ergens in onze genen blijven hangen! Die ‘persoonlijke’ God sprak voor mij extra tot de verbeelding, omdat ik in mijn jeugd altijd contact beleefde met zo’n persoonlijke ‘God’. Gek genoeg maakte ik er nooit een beeld bij, zeker niet van een oude man met een baard. Het was een vaag figuur met een lang gewaad. Geen ‘hij’ of ‘zij’.*

*Deze figuur had een stem in mijn hoofd, zoals je ook je gedachten kunt laten spreken. Waren het gewoon mijn eigen gedachten? Ik durf níet met zekerheid te zeggen van niet. Ik kreeg antwoord op mijn vragen, aanwijzingen, waarschuwingen soms. In mijn beleving was het iemand ánders. Na mijn tiende verdween de stem langzaam naar de achtergrond. Ik begon te begrijpen dat God zich écht niet op die manier met meisjes uit de Vlietstraat in Amsterdam bezig zou houden. Mijn familie en de mensen die ik kende waren zelfs báng voor God! Hzij verloor de trekken van een vriend, en werd meer en meer een soort machtige verre koning, die allerlei malle regels had uitgevaardigd die ik zonder morren moest navolgen.*

*Op mijn zeventiende, met de godservaring die ik eerder beschreef, veranderde dat beeld weer. Licht en liefde, mooi, maar hoe nu verder?! God moest helemaal opnieuw ontdekt worden en het vermoeden groeide dat ze het in de kerk eigenlijk ook niet wisten. Al die geboden en verboden waren echt raar, God zou zich er heus niet druk om maken of ik nou wel of niet op zondag een ijsje at, in de bus ging zitten, of naar dansles zou gaan. Het ging, besefte ik nu, om hele andere, belangrijkere dingen. Mijn schoolbijbeltje ging voor het eerst open, ik las de verhalen van Jezus, de brieven.*

**Bijbel-tip:**

Even een tip tussendoor: als je in de bijbel wilt gaan lezen, begin dan bij het tweede deel, bij het nieuwe testament. De bijbel is een prachtig boek, maar het is ook een tweeduizend jaar OUD boek en dus voor een moderne lezer vaak volstrekt onbegrijpelijk. Dat heeft zijn voordelen als je allerlei onzinnige meningen aan bijbelteksten wilt gaan ophangen, maar als je echt geïnteresseerd bent, zijn de eerste boeken van het nieuwe testament over het leven van Jezus het gemakkelijkst te begrijpen. Nog beter is het om met een groepje te gaan lezen. Zit daar een gespreksleider die overal het antwoord op weet, slecht luistert en God in zijn broekzak heeft: maak dan dat je wegkomt. Lees rustig alleen verder, er komt vanzelf wel iemand op je pad die je verder helpt. Slik niet alles voor zoete koek, de bijbel is een zeer Geïnspireerd boek, maar wel door mensen geschreven. Zij wisten veel, maar veel ook niet.

Persoonlijke goden en godinnen

Het idee van een God die een persoon zou zijn is al heel oud. Tot in de vroegste vormen van beschaving vinden we beeldjes van goden en godinnen in een menselijke gedaante, waar een bepaalde cultus bij hoorde. De vruchtbaarheidsgodinnen waren meestal de eerste. Je hebt ze vast wel eens gezien, van die kleine beeldjes van vrouwen met een enorme buik en brede heupen, of ook van een vrouw met kind. Goden bleven heel lang nauw verbonden met de aarde: bomen of een grillig gevormde rots, rivieren en bepaalde plaatsen, bijvoorbeeld de top van een heuvel, konden ‘begeesterd’ zijn. Er waren ook altijd mensen die bekend stonden om hun speciale contact met de goden. Priesters en priesteressen, sjamanen, profeten en profetessen. Er kwamen feesten, verhalen, tempels en rituelen. Ieder gebied had wel een paar goden, meestal in een soort familieverband, met wie zij een speciale band had en die kregen daar dan ook een eigen naam. Achter die namen herken je vaak de ‘vader-god’, ‘moeder-godin’, ‘kind-god’ (vaak de dwarsligger, bijvoorbeeld een oorlogsgod).

De ene God van Israël

Toen er zo’n 3500 jaar geleden een groep mensen door de woestijn trok met hun eigen god ‘JHWH’ was dat dus niets bijzonders. Wel bijzonder is de manier waarop dit verhaal samen met andere oude literatuur in verschillende fasen tot één geheel gesmeed is, waaruit de joodse tora, profeten en geschriften zijn ontstaan, oftewel het oude testament uit de christelijke bijbel. De schrijvers en bewerkers hadden een duidelijke boodschap: er is maar één God de enige echte, schepper van de hele aarde. Het was vreemd, dat er geen beeld gemaakt mocht worden van die God. Zelfs zijn naam bleef een raadsel!

Er doet een afschuwelijk verhaal de ronde, waarbij de mensen toch probeerden om zo’n beeld te creëren, helemaal volgens de gewoonten van die tijd: een gouden kalf. Maar dat liep slecht af. Ze moesten het met een lege kist doen daarna, waar alleen wat geschreven geboden in lagen. Die sleepten ze net zo lang met zich mee tot ze zich gevestigd hadden in Israël, en daar een tempel hadden gebouwd. Dankzij die vestiging kwamen zij ook in aanraking met de goden van hun nieuwe gebied: Ashera en Baäl waren de belangrijkste.

Telkens slippen er verhalen tussendoor waaruit blijkt dat het gewone volk geen enkel probleem had met die andere goden. Ze waren niet anders gewend en zagen niets anders om zich heen. Het waren vooral de profeten, tamelijk fanatieke lieden, die vol bleven houden dat er maar één ware God kon zijn. Dat was nieuw, oud was weer, dat ze die ene God toch vooral als hun eigen volksgod bleven beschouwen, zoals al hun buurvolken ook hun privé goden hadden.

Zodra er iets mis ging in het land namen ze hun kans waar om de bevolking een schuldgevoel te bezorgen: ‘Dat komt er van, als je je met andere goden bezig houdt! Weg ermee!’ Talloze malen werden de beelden van Baäl en de bomen van de godin Ashera omgehakt, even vaak kwamen ze er blijkbaar weer te staan.

Dat er ook andere goden konden bestaan, al waren ze dan veel minder machtig dan die ene God JHWH werd zelfs door de profeten niet ontkend, die ontkenning kwam pas eeuwen later.

In de bijbel, waar de geschiedenis van Israël beschreven wordt, is God bijna altijd een persoon. Ik beleef het als een God die zich in de loop van de tijd ontwikkelt, net als menselijke personen dat doen, of misschien beter: een God die mee-ontwikkelt met de mensen. De God die in het oude testament beschreven wordt houdt zich vooral bezig met één volk, Israël, alle anderen blijven meestal buiten beeld. Het lijkt wel of Hij bezig is met een soort experiment: een groep mensen uitzoeken waarmee hij nauw contact onderhoudt, in de hoop dat ze een enorme sprong voorwaarts zullen maken in de menselijke evolutie. Daarvoor eist Hij wel volstrekte gehoorzaamheid. Daar loopt het steeds op stuk. Het is een lang en pijnlijk leerproces.

Het experiment lijkt pas te slagen bij één mens uit datzelfde volk: Jezus. Hij geeft zich vrijwillig en volledig over aan de wil van God, uit liefde. Ze vormen een éénheid, Jezus benoemt dat als ‘zoonschap’. Het maakt hem zo bijzonder, dat de tegenreactie navenant heftig is: hij wordt gekruisigd. Zijn vele volgelingen zijn diep teleurgesteld, maar niet lang. Ze krijgen opnieuw contact met Jezus, niet als mens, maar als ‘opgestane’. Hun ‘blijde boodschap’ is dat Jezus, door tot in de dood zijn eenheid met God te bewaren, een doorbraak heeft bewerkstelligd voor alle mensen. Het contact met God is hersteld. De vervreemding is niet definitief, er is een weg terug. Als de ‘opgestane Christus’ zal hij de mensheid ook helpen om die weg te gaan, daarvoor moeten ze wel contact met hem houden, ‘in hem geloven’.

Het oude verbond met het volk Israël krijgt een nieuwe waarde: de ‘gehoorzaamheid’ wordt nu herkend als een liefdevolle overgave, een keuze van beide kanten. Dit contact levert ook een hernieuwde kennismaking op met de ‘aardige’ kant van God als degene die met duidelijk plezier de aarde schept, en de mens. Alle mensen. Een God die altijd luistert, wil helpen, bescherming biedt, bevrijdt, gaat voor vrede en liefde. Daar borduurt Jezus op verder, door God zijn ‘papa’ te noemen. Hij leert dat wij God ook als onze ‘papa’ kunnen beschouwen.

Dat was 2000 jaar geleden nog een te grote stap voor de gewone man of vrouw. Jezus was zonder meer een heel bijzondere figuur en uit het feit dat hij God ‘vader’ noemde trokken theologen later de conclusie dat hij dan als ‘zoon’ ook God moest zijn. Uit het feit dat Jezus ons allen ‘broers en zusters’ noemde, concludeerden ze weer niet dat wij dan allemáál God zijn, wel dat Jezus alle twee was. God en mens. Zo kregen de christenen er een God bij, al bleef het altijd een beetje wringen omdat ze tegelijk vol bleven houden dat er maar één God bestond.

Het werd nog ingewikkelder, toen er kort na de dood van Jezus een nieuw fenomeen zichtbaar werd, omschreven als ‘het ontvangen van de Heilige Geest’. Wat gebeurde er? Volgelingen van Jezus kregen ineens de meest wonderlijke ervaringen. Hun geest brak als het ware open en kreeg contact met iets veel groters: dat was niet meer hún geest, die sprak, die wist, nee, dit was een heilige geest, een Goddelijke geest! Daarmee was God nummer drie aan het lijstje toegevoegd. Nog steeds praten we over een ‘drie-enige’ God: Vader, Zoon en Heilige Geest.

De katholieke kerk kreeg al snel door dat er iets aan ontbrak: het vrouwelijke. Maria, de moeder van Jezus, werd aan het rijtje toegevoegd. Ze is officieel wel nooit een ‘godin’ geworden, maar in de praktijk komt het daar wel op neer. Zij vertegenwoordigt de moederlijke, lieve, troostende kant van God. Zestien eeuwen later kwamen de protestanten die onder andere protesteerden tegen die verering van Maria. Zij was maar een gewoon mens, erger nog: een gewone vrouw! Jammer, want zo werd het Goddelijke wel heel erg eenzHijdig. Met het gevolg dat de protestanten die moederlijke kant van God vaak uit het oog verloren.

Beelden van een persoonlijke God

Er wordt wel eens gezegd: *‘als de apen een God hadden, was God een aap*’. Daar zit een kern van waarheid in. We gebruiken onze eigen beelden en onze eigen ervaringen uit het dagelijkse leven om het Goddelijke te beschrijven. We kunnen niet anders. Als onze eigen ervaringen boven het gewone uitgaan en we vinden het belangrijk om ze verder te vertellen, dan moet je toch gebruik maken van die gewone dagelijkse taal en dito beelden. Maar gevaarlijk is het wel. In de tijden dat er een machtige koning of farao rondliep en vrouwen niets te vertellen hadden, was het logisch dat een ervaring met iets dat veel machtiger en groter was dan jij vertaald werd in termen van ‘hemelse koning’ en ‘Heer’. God IS geen koning, en geen heer, zoals God ook geen mevrouw is, of minister-president. Het was een vergelijking.

Vergelijkingen gaan nooit helemaal op. Als iemand mij samen ziet met m’n dochter, roepen ze onveranderlijk tegen haar: ‘wat lijk jij sprekend op je moeder!’ Maar niemand zal het bij zo’n vergelijking in haar hoofd halen om te doen alsof we identiek zijn. We hebben dezelfde ogen, maar zeker niet hetzelfde karakter en zij is een stuk knapper dan ik.

Vreemd genoeg verliezen we in het christendom die beperktheid van de God-vergelijkingen steeds weer uit het oog. God krijgt gaandeweg ook andere trekken mee van bijvoorbeeld zo’n antieke autoritaire koning. Hij wordt een alleenheerser, zijn onderdanen, wij dus, moeten eerbiedig buigen, zwijgen en gehoorzaam zijn. De afstand is enorm, en zo hoort het ook. Zo kan het mooie verhaal van een belangrijke ervaring precies het tegendeel bereiken van waar het voor bedoeld was…

God als ‘Heer’

God is, naar de ervaring van de bijbelschrijvers, iemand waar een liefdevol contact mee mogelijk is, God ‘spreekt’, ‘hoort’, ‘handelt’. Het is in je eigen belang om daarnaar te luisteren, je aan hem over te geven. In een tijd dat het volstrekt normaal was dat er in elk huis een ‘heer’ aan het hoofd stond met een bijna onbeperkte macht over zijn vrouw, kinderen en slaven, leek het een goede vergelijking: God als ‘Heer’.

Ondertussen zijn we een paar eeuwen verder, en slaat het nergens meer op. Wij gebruiken nu dat woord ‘heer’ voor iedere volwassen man, niets bijzonders, ik zie ze graag, maar doen ze me direct aan iets Goddelijks denken? Zelden. Toch wordt er, ondanks allerlei protesten, besloten om in de nieuwe Nederlandse bijbelvertaling opnieuw het woord ‘HEER’ te gebruiken. Een gemiste kans. Er waren genoeg alternatieven: ‘Eeuwige’, of het meer alledaagse ‘Hogerhand’. Een paar puntjes: … ook niet slecht. Beetje lastig bij het voorlezen. Om God nou steeds ‘puntjepuntjepuntje’ te noemen…

De vleugels van de adelaar

Een ander, minder bekend beeld voor God uit de bijbel is dat van de adelaar. Soms mogen we ‘schuilen onder zijn vleugels’, één keer worden we door die Goddelijke adelaarsvleugels gedragen. Het laatste beeld is te vinden in het boek Deuteronomium, hoofdstuk 32.

*Toen de Allerhoogste land toewees aan elk volk*

*en de mensen ieder hun deel gaf*

*bepaalde hij de grenzen voor alle volken*

*naar het aantal nazaten van Israël,*

*want voor God gold dat volk als het zijne,*

*Jakob was het deel dat hij zichzelf toemat.*

*Hij vond het in een dorre woestijn,*

*in een niemandsland vol van gevaar.*

*Hij omringde het met zorg en met liefde,*

*koesterde het als zijn oogappel.*

***Zoals een arend over zijn jongen waakt***

***en voortdurend erboven blijft zweven,***

***zijn vleugels uitspreidt en zijn jongen daarop draagt,***

*zo heeft de Eeuwige zijn volk geleid,*

*hij alleen: geen andere god stond hem bij.*

Het is een prachtig beeld: zo’n grote vogel die dichtbij blijft als zijn jongen fladderend en piepend leren vliegen, hoog boven de afgrond. Hij laat ze hun gang gaan, tot ze niet meer kunnen en de afgrond induiken: dan, met een paar machtige vleugelslagen, duikt hij eronder en vangt zijn jongen op, om ze terug naar het nest te dragen.

Beeld van het Goddelijke: de bron

In een land als het onze, waar we soms meer water om ons heen hebben dan ons lief is, spreekt het beeld van ‘de bron’ waarschijnlijk iets minder tot de verbeelding dan dat in hete, droge gebieden het geval zal zijn. Toch kunnen we ons er nog wel iets bij voorstellen. In dit stukje van psalm 36 vinden we behalve de bron ook de vleugels nog even terug:

*Hoe kostbaar is uw liefde, God!*

*In de schaduw van uw vleugels schuilen de mensen,*

*zij laven zich aan de overvloed van uw huis,*

*u lest hun dorst met een stroom van vreugden,*

*want bij u is de bron van het leven,*

*door úw licht zien wij licht.*

De profeet Jeremia (hoofdstuk 2, vers 13) spreekt namens God een fascinerende klaagzang; de lekkende waterkelders lijken wel een beeld van ons onbewuste, waar we onze energie verliezen door er van alles vast te willen houden… iets waar we het verderop nog uitgebreid over zullen hebben.

*Twee wandaden heeft mijn volk begaan:*

*het heeft mij verlaten, de bron van levend water,*

*en het heeft waterkelders uitgehouwen,*

*kelders vol scheuren, waarin het water niet blijft staan.*

Soms is de bron ook beeld van de mens zelf, bijvoorbeeld in het boek Spreuken, hoofdstuk 4:

*Van alles waarover je waakt,*

*waak vooral over je hart,*

*het is de bron van je leven.*

In het nieuwe testament worden beide bronnen met elkaar verbonden, in een verhaal waar Jezus bij een bron zit uit te rusten, en in gesprek raakt met een vrouw. Hij heeft dorst, en vraagt haar of ze water voor hem wil putten. Ze is verbijsterd: zoiets is nog nooit vertoond. Mannen spreken niet zomaar vreemde vrouwen aan, zeker geen buitenlandse. Dan zegt Jezus: *‘Als u wist wat God wil geven, en wie het is die u om water vraagt, zou u hém erom vragen en dan zou hij u levend water geven.’*

Dit is een duidelijke verwijzing naar de tekst uit Jeremia. Dan ontspint zich een theologische discussie. De verbinding wordt gelegd als hij zegt: *‘wie het water drinkt dat ik hem geef, zal nooit meer dorst krijgen. Het water dat ik geef, zal in hem (of haar) een bron worden waaruit water opwelt dat eeuwig leven geeft’.*

Eén of meer goden

De joodse en christelijke en islamitische traditie blijft over het algemeen bij één enkele persoonlijke God. Alle andere goden zijn langzaam maar zeker naar de marge gedrongen tot zelfs hun bestaan ontkend werd. Wat waren de gevolgen van deze ontwikkeling? Laten we beginnen met de nadelen. Het kapot hakken van de Ashera’s leidde tot een God die tenslotte bijna uitsluitend als mannelijk gezien werd, al blijven er altijd wel wat sporen van de aarde-godin naast JHWH zichtbaar; ‘vrouwe wijsheid’ uit Spreuken 8 bijvoorbeeld:

*Ik was erbij toen God de hemel zijn plaats gaf*

*en een cirkel om het water trok,*

*de wolken aan de hemelkoepel plaatste,*

*de oceanen bruisend op liet wellen,*

*toen hij aan de zeeën grenzen stelde,*

*het water met zijn woord zijn plaats gaf,*

*de fundamenten van de aarde legde.*

*Ik was zijn lieveling,*

*een bron van vreugde, elke dag opnieuw.*

*Ik was altijd verheugd in zijn aanwezigheid,*

*vond vreugde in zijn hele aarde*

*en was blij met alle mensen.*

Het idee dat er maar één God is en dat die ene God één volkje Israël uitkiest en de rest aan zijn lot overlaat heeft ook veel kwaad gedaan, niet het minst aan het volk Israël zelf. Tot op de dag van vandaag zijn er groepen die zichzelf beschouwen als het enige ware volk van een unieke God en kijk eens waar ons dat gebracht heeft…Het is de hoogste tijd om te beseffen dat zo’n idee gebaseerd is op trots, dus op angst, en het achter ons te laten. Geen uitverkoren volk of kerk meer, er is genoeg Goddelijke liefde voor iedereen.

Een positief gevolg zou kunnen zijn, dat dit volk Israël het voortouw genomen heeft voor een stap in onze menselijke ontwikkeling. Het gaat met veel horten en stoten, maar toch begint het langzamerhand tot ons door te dringen dat alles met elkaar verbonden is. Dat God één is, in die zin dat het goddelijke en het menselijke, het aardse, het universum… een eenheid vormt. Zoals dit boek, met al zijn losse letters en bladzijden, een eenheid vormt. Dan zijn wij de letters en God is het boek. Of zoals alle druppels in de oceaan samen één zee vormen. Maar dan weer anders. Het is maar een vergelijking.

Die eenheidsgedachte vind je niet alleen in het jodendom, maar ook in het boeddhisme, en later ook in het christendom en de islam. God is nooit, in geen enkele godsdienst, voor de volle 100% een andere ‘persoon’ tegenover ons. In het nieuwetijdsdenken wordt die eenheid opnieuw beleefd en weer verder uitgewerkt, zelfs met de hulp van wetenschappen zoals de kwantumfysica. Daar ontdekken ze dat onze werkelijkheid, die er zo lekker massief uitziet, eigenlijk bestaat uit bewegende deeltjes en vooral veel ruimte: alles is uiteindelijk met alles verbonden en beïnvloedt elkaar.

Eenheid in verscheidenheid

Als we steeds meer gaan beseffen dat wij mensen op een bepaald niveau één zijn met elkaar en met het Goddelijke, hoeven we op een ander niveau niet meer bang te zijn voor verscheidenheid. Wie gelooft dat alle mensen één zijn, weet toch ook dat we tegelijk allemaal van elkaar verschillen? Niemand verwacht toch dat we dan ineens allemaal Jantje zijn? Annie is ook nog steeds een reële werkelijkheid. Waarom zou het op Goddelijk niveau dan anders zijn?

Zelfs in de bijbel blijft het niet bij die enkele God. Er is verder een druk verkeer van andere, lagere goden, engelen, geesten, wat al niet. Zelfs de kosmos doet mee. Helemaal aan het begin van het nieuwe testament wordt een prominente plaats ingeruimd voor een stel astrologen uit een ver land, die in de sterren de geboorte van Jezus hebben zien aankomen. Over éénheid gesproken! Later zijn die astrologen verdonkeremaand, werden er in de Nederlandse vertaling ‘wijzen uit het Oosten’ van gemaakt. De nieuwe vertaling zegt weer wat er staat: ‘magiërs’.

In de middeleeuwen was er een hele hiërarchie van bovenaardse wezens bekend: de serafijnen en cherubijnen en tronen waren de hoogste, dan volgden de heerscharen, deugden en machten en tenslotte waren er de vorstendommen, aartsengelen en engelen. Die kennis was gebaseerd op een boek uit de vijfde eeuw van Dionysius, die waarschijnlijk per abuis aangezien werd voor Dionysius de Areopagiet die in de bijbel genoemd wordt. Het blijft een fascinerende opsomming. Op welk moment zijn we die bonte verscheidenheid eigenlijk kwijtgeraakt? Een theologiestudent in deze dagen hoort over God en over Jezus, en nog een beetje Geest, maar dan heb je het toch echt wel gehad. De engelen, de drie hemelen van Paulus, ze zijn allemaal uit het beeld verdwenen. Tijd voor een rehabilitatie?

*1985*

*Zo rond mijn dertigste ging ik theologie studeren. De meest boeiende studie die er bestaat. Je ruikt aan de meest uiteenlopende vakken: geschiedenis, wereldgodsdiensten, ethiek, psychologie, talen, filosofie, sociologie, noem maar op. Ik genoot van elk onderdeel. Mijn kijk op God veranderde natuurlijk ook, door al die nieuwe informatie. God, begreep ik nu, was maar zeer ten dele te begrijpen en te beschrijven. Mensen die iets anders beweerden, beschreven vooral zichzelf. Het idee van God als ‘persoon’ werd vaak afgeschreven om diezelfde reden: zo’n God zou alleen maar een uitvergroting zijn van de mens zelf en niets met de ‘echte’ te maken hebben. Daar zat wel wat in, vond ik. Was ik in mijn gebed ook altijd alleen maar in gesprek met mezelf geweest?*

*Ik besloot te gaan mediteren. Geen woorden meer, maar domweg l u i s t e r e n. Helemaal op eigen houtje, zonder boeken of cursussen. Ik wilde zelf mijn weg zoeken naar dat onbekende Goddelijke. Tegelijk wilde ik mijn oude beproefde methode niet opgeven. Ik bleef naast het mediterende luisteren ook gewoon ouderwets in gesprek met de persoonlijke God, dat betekende – en betekent! - nog steeds heel veel voor me. Ik had het nodig! Ik sloot een deal met mezelf. Oké, begrijpen doe ik het niet, maar zolang het voor mij werkt ga ik er mee door. Jaren later hoorde ik pas over persoonlijke gidsen en beschermengelen in een bovennatuurlijke ‘wereld’ die wel eens minstens net zo gevarieerd en gelaagd zou kunnen zijn als de onze. Mijn persoonlijke relatie had daarmee een logische verklaring gevonden.*

We beleven op spiritueel gebied spannende tijden. De overtuiging dat er contact mogelijk is met zogenaamde ‘gidsen’ of engelen wordt door steeds meer mensen gedeeld. Er wordt ‘gechanneld’ (hogere ‘entiteiten’ geven hun boodschap door via ‘mediums’: mensen die daar gevoelig voor zijn. De oudtestamentische profeten waren ook een soort medium) en paranormale gaven zijn al bijna ‘normaal’: iedereen kan het leren ontwikkelen. ‘God’ is allang niet meer die ene ‘Heer’ uit de bijbel, waar je wel of niet in kan geloven.

De boven-wereld wordt met de dag groter en interessanter, de belangstelling groeit. En de kerken, met hun prachtige traditie, hun mooie gebouwen, hun enorme knowhow en organisatie?? In plaats van voorop te lopen en de weg te wijzen, de nieuwe tijd tegemoet, staren ze zich meestal (niet altijd, maar meestal) blind op het verleden en trekken hun neus op voor al deze nieuwe ervaringen. De verenigde Protestantse Kerk van Nederland spendeert miljoenen, maar de voorzichtige initiatieven om contact te leggen met al die moderne zoekers zijn wegbezuinigd. Omgekeerd halen de moderne zoekers meestal hun neus op voor de christelijke traditie. Het lijkt wel alsof er een geheime overeenkomst is gesloten tussen beide partijen om elkaar niet te zien, niet te horen en mochten ze per ongeluk toch iets opvangen, elkaar te allen tijde verkeerd te begrijpen. Misschien moet ik maar eens een boek schrijven ‘het mysterie van de hardnekkige vooroordelen’ met een mooie vrouwelijke detective in de hoofdrol, dominee natuurlijk, die samen met haar goeroe (therapeute in Frankrijk) een geheime samenzwering op het spoor komt. Eeuwenoud uiteraard, voor minder doen we het niet. Of is het gewone alledaagse kortzichtigheid?

Met wat minder vooroordelen en wat meer contact zouden we heel veel van elkaar kunnen leren. Het mysterie ‘wie of wat is God’ zullen we met alle hulp van de wereld nooit helemaal oplossen. Het is net zoiets als vragen ‘wie of wat is de kosmos’. Voor types als vrolijke Frans de bosmier maakt dat de ontdekkingstocht alleen maar boeiender: er zal nooit een einde aan komen, er valt altijd weer iets nieuws te ontdekken! Dat gebod in Israël, om er geen beeld van te maken, is nog helemaal niet zo gek. God is niet in één beeld te vangen. Laat dat

niemand ervan weerhouden om toch beelden te verzinnen, als we maar in de gaten houden dat het altijd om een vergelijking gaat en de beschreven ervaringen hooguit één aspectje vertegenwoordigen.

***Gebedstips:***

*Het voornemen alleen is al genoeg om contact te maken. Wil je gewoon in gesprek met Hogerhand? Niets houdt je tegen om hem/haar eens aan te spreken. Dat kan ook Jezus zijn, of jouw beschermengel. Ga ervoor zitten, doe je ogen dicht, vouw je handen of leg ze met de handpalmen omhoog op je bovenbenen. Heb je er geen ervaring mee, gebruik dan je fantasie, creëer een beeld, praat ermee, stel vragen en luister of er een rechtstreeks antwoord bij je opkomt. Zo niet, let dan de komende dagen goed op of dat antwoord soms indirect hier of daar opduikt.*

*Heb je er moeite mee om het Goddelijke als een persoon te zien, dan is daarmee niet bij voorbaat elk contact onmogelijk geworden. Voor ons denken hebben we een ‘persoon’ nodig, voor onze emoties en lijfelijke gewaarwordingen niet. Om contact te maken met de Goddelijke energie, of het Licht: doe je ogen dicht en vraag er om, hou je aandacht hierop gericht en VOEL. Is dat allemaal nog een stap te ver, begin dan met je aandacht in alle rust een poosje te richten op bepaalde Goddelijke kwaliteiten waar je op dit moment behoefte aan hebt. Soms kan een symbool daarbij helpen. Als je, om maar iets te noemen, liefde en geborgenheid nodig hebt, kijk dan minstens vijf minuten naar een beeld of een afbeelding van Maria met kind. Of dat plaatje uit de oude kinderbijbel, van ‘Jezus die de kinderen roept’. Een beeld van warmte of beweging: een brandende kaars. Als je probeert te bevatten dat God overal is: brand wat wierook. Heb je geen behoefte aan beelden, maar wel aan kennis: lees de bijbel of een ander boek dat jou dichter bij God brengt. Laatste maar niet het minste advies: ga zondags eens naar de kerk om de hoek!*

Er zijn talloze wegen om contact te zoeken met God of het Goddelijke, zoek jouw weg. Gebruik erbij wat je maar nodig hebt, maar klamp je nergens aan vast, beperk God nooit tot iets wat jij kan bevatten of zien. Het is heel moeilijk om dit helemaal in je eentje te doen. Ga ervan uit, dat God altijd met je meegaat ook al voelt het soms anders.

Stel jezelf tegelijk open voor ontmoetingen met mensen waar je samen mee op kan lopen. Je hoeft het niet in alles met elkaar eens te zijn, als er maar respect is en bereidheid om van elkaar te leren. Het Goddelijke is een soort magneet: met elke beweging van jou in de goede richting wordt de aantrekkingskracht sterker!

***Doe-tip: In gesprek met Hogerhand***

*Ga op een rustige plek zitten of liggen en ga er van uit, dat Hogerhand jou graag wil helpen dichter bij contact met het goddelijke te komen. Leg papier en pen naast je neer. Doe je ogen dicht. Let op je lichaam. Zit of lig je er ontspannen bij? Als je ergens spanning voelt, laat het dan rustig wegvloeien. Neem daar de tijd voor. Als je er zo ontspannen mogelijk bij ligt of zit realiseer je je om te beginnen dat je stevig en aards bent, verbonden, één met de aarde, de grond onder je voeten. Een hulpmiddeltje daarbij: verbeeld je dat er wortels van je voetzolen naar en in de aarde lopen, voel de voeding, de energie die daardoorheen stroomt, van beneden naar boven. Dan realiseer je je dat je ook verbonden bent met het Hogere, met God: verbeeld je vanuit je hart of je kruin een lichtstraal naar boven, hoger en hoger tot je bij de Allerhoogste bent. Voel ook daar de energie doorheen stromen. Dan vraag je of Hogerhand (Jezus misschien, of jouw beschermengel) via jouw geest contact met je wil maken, en je belooft te luisteren. Doe dit met je hele wil en aandacht. Dan stel je een vraag. ’Wat staat mij vooral in de weg om contact met God te beleven?’ Wacht rustig af of er een antwoord in je opkomt. Schrijf dat meteen op. Niet denken ‘o, dat is niks’, of ‘dit verzin ik zelf’ – je bent nu niet aan het denken maar aan het luisteren. Gewoon even snel opschrijven. Daarna weer rustig gaan zitten of liggen, en dan kan je nog verder doorvragen, bijvoorbeeld: ‘wat kan voor mij de eerste stap zijn naar contact’ of wat er ook maar bij je opkomt. Schrijf het antwoord dat je te binnen schiet steeds meteen op. Twijfel je na het schrijven, dan stel je de vraag nog een keer: doe dan eerst weer je ogen dicht en concentreer je opnieuw op die vier stappen: 1) ontspannen; 2) contact met de aarde; 3) contact met Hogerhand 4) duidelijke vragen.*

*Het helpt soms om je een voorstelling, een beeld van God te maken zoals een lichtbron, maar het mag ook een ander beeld zijn (zolang je je bewust bent dat het jouw eigen beeld is, is daar niets op tegen), doe het spelenderwijs, maak er iets moois van, iets waar jij je bij op je gemak voelt. Zelf fantaseer ik bij stap 3) altijd een ankertje aan een dik touw, wat ik naar boven gooi, en blijft hangen aan de poot van de Troon… Vind je dat wel heel simplistisch, stel je dan bijvoorbeeld voor dat er een engel net om de hoek staat: hoorbaar, maar onzichtbaar. Luister naar zijn/haar antwoorden. Ben je bang dat je die antwoorden ter plekke zelf verzint? En wat dan nog? De vraag die er werkelijk toe doet is: heb je hier iets van geleerd? Wat is er veranderd of waar zijn er nieuwe openingen / mogelijkheden gekomen voor contact?*

# 2 Verlangen

*Het verhaal van het meisje dat kon vliegen*

*Er was eens een meisje dat kon vliegen. Zomaar. Ze nam een aanloop, spreid­de haar armen en vloog omhoog. Ze wist waar ze vandaan kwam, ze wist waar ze heen ging, zij wist àlles.*

*Op een dag, hoog in de lucht, keek ze om zich heen en zag niemand. Ze was alleen. Ze keek naar beneden: daar waren de mensen waar ze van hield, met beide benen op de grond. Sommigen keken omhoog - maar als ze vrolijk zwaaide, zwaaiden ze niet terug, maar keken van haar weg. Het meisje begon zich verdrietig te voelen, en bang. Misschien is het verstandiger, voortaan alleen in het donker te vliegen, als niemand me ziet, dacht ze nog. Ze vloog steeds minder. Ach, lopen kan óók. En méélopen betekent dat je er bij hoort, dat ze tevreden over je zijn.*

*Al gauw weet ze nauwelijks meer, dat ze, ééns kon vliegen. Ze is net als alle andere mensen geworden. Maar soms, als ze alleen is, voelt ze verlan­gen naar........ ja, naar wat? Ze weet het niet. Ze weet niets.*

*De mensen vertellen haar soms verhalen, over een jongen die kon vliegen, vrij als een vogel. Vanuit de lucht had hij geroepen: ‘Kom, kom ook, doe net als ik!’ Maar de mensen wilden niet. Ze hadden de jongen naar beneden getrokken, hem op de grond vastgenageld. Maar die jongen was sterker dan alle mensen, hij vliegt opnieuw, hoger dan ooit, en roept: ‘Kom, kom ook, doe net als ik!’ Maar het meisje kan niet. Ze kan niets. Ze laat zich zachtjes in slaap wiegen, slapen, laat me slapen..... het is nacht.*

*Op een dag wordt ze wakker. Niet zo vlug hoor, nee, heel langzaam. Ze doet voorzichtig haar ogen open, en kijkt om zich heen. Ze kijkt ook naar binnen. Ziet het verlangen, het verdriet. Gauw kijkt ze de andere kant op, gaat ijverig aan het werk. Op zoek naar mensen die haar gelukkig zullen maken, naar boeken die haar wijs zullen maken. Ze loopt van de één naar de ander, van hier naar daar: ‘Help me toch’, smeekt ze, ‘help me toch’..... maar niemand ziet haar.*

*Dan kijkt ze toch naar binnen. Alleen. En zoekt en zoekt... en herinnert zich. ZIJ KON VLIEGEN. Maar nu niet meer. Ze neemt een besluit: ze zal niet rusten, vóór ze weer vliegen kan. Het opnieuw-leren-vliegen beheerst voortaan haar leven. Ze hoort de stem van die jongen, hoog in de lucht. Ze ziet andere mensen, ver weg, die het óók kunnen. Ze ontmoet meisjes en jongens, die net als zij, ook willen leren vliegen. Ze helpen elkaar, spreken elkaar moed in, houden elkaar wakker. Het meisje oefent en oefent... Het lukt nog niet echt, maar dat is niet erg. De herinnering blijft, en het vertrouwen groeit:*

*Eens zal er een meisje zijn, dat kan vliegen.*

*Zomaar.*

*Ze neemt een aanloop, spreidt haar armen,*

*en de wind zal komen en haar meenemen.*

*Niemand zal weten waar ze vandaan komt,*

*niemand zal weten waar ze naar toe gaat.*

*zíj weet het: Ze zal naar huis gaan.*

Twintig jaar geleden beschreef ik in dit sprookje het verlangen van mijn ziel. Dat kan alleen in mythische vormen, omdat het, zoals Anselm Grün zegt, ‘boven deze wereld uitgaat’. Verlangen hoort bij onze basisuitrusting. Niemand kan precies uitleggen hoe diep het gaat, maar we blijven er altijd wel íets van voelen, in allerlei gradaties. Het diepste zielsverlangen is als het touw dat ons toegeworpen wordt als we ons in het labyrint wagen. Het trekt ons beetje bij beetje naar het centrum. Maar wie zich nog niet zo bewust is van die ziel, die zal beginnen met de verlangens en wensen te richten op het zichtbare en tastbare. Tot het doel bereikt is – en het gevoel niet verdwijnt. Zodra je wensen vervuld zijn, richt je je verlangen weer op iets nieuws. Totdat je beseft dat het daar niet om gaat.

Wensen en hartenwensen

*Mijn eerste grote verlangen was een zusje. Jarenlang bad ik elke avond vurig voor het slapen gaan om een zusje, maar God had er geen oren naar en mijn moeder al helemaal niet. Toen ik eindelijk begreep dat zij daar een beslissende stem in had heb ik de moed maar opgegeven. In de pubertijd verlangde ik met mijn hele hart naar een vriendje, die pas kwam toen ik achttien was. Achttien! Al bijna bejaard! Toen wilde ik niets liever dan trouwen, toen niets liever dan kinderen krijgen, toen… enzovoort. Tot ik, jaren geleden, een tekst las van Augustinus, een beroemde theoloog uit de derde eeuw:*

*‘Gij hebt ons naar U toe geschapen*

*en onrustig is ons hart in ons*

*totdat het rust vindt in U, o God’.*

Toen begreep ik dat mijn verlangens altijd al een link hadden gehad naar deze allerdiepste hartenwens. Een leven in contact met God. Wat dat inhield? Geen idee. Maar ik kon er nu naar gaan zoeken!

Die zoektocht gaat nog steeds door. ‘Het verlangen naar God’ is een belangrijke motor geworden, die me telkens nieuwe dingen laat ontdekken en mijn leven inhoud geeft.

Het verlangende kind

Een belangrijke ontdekking was bijvoorbeeld, dat dit verlangen begint bij de heel vroege jeugd: baby’s en kleine kinderen, die niet krijgen wat ze werkelijk nodig hebben. Baby’s hebben eten nodig, verzorging *èn liefde*. Van die liefde krijgen we geen van allen genoeg, we verlangen altijd naar méér. Ouders doen wat ze kunnen, maar we zijn zo goed als allemaal vervreemd van onze eigen ziel, beschadigd, niet voor de volle honderd procent tot liefde in staat. En een kind verlangt naar die 100% onvervalste onvermengde liefde. Een verlangen dat we nooit meer kwijtraken. Een verlangen dat ons ertoe brengt om ons aan te passen, of te proberen de baas te worden: ‘ik zal je dwingen om voor de volle 100% van me te houden’.

Weten wij veel. We zijn nog te klein om dit echt tot onze hersens te laten doordringen en er over na te denken, daarom blijft dit kinderlijke grote verlangen ook later nog in ons onbewuste aanwezig. Dat kind in ons schreeuwt nog steeds om onvoorwaardelijke totale liefde, alhoewel de volwassene natuurlijk allang weet dat zoiets helemaal niet kan bestaan in deze onvolmaakte wereld. Die staat hoogstens verbaasd waarom hij of zij een volwassen liefdesrelatie ineens weet te verzieken met malle verwijten of onzinnige eisen: nu weet je het! Daar komt het verlangende kind ineens naar boven drijven! Je partner kan zich uitsloven tot ze een ons weegt, het zal niet helpen.

Liefdevol dragen

De enige oplossing is, om dat kleine verlangende kind in jou te leren kennen, serieus te nemen en er zelf de liefhebbende drager of draagster van te worden. Dat is namelijk het mooie van volwassen zijn: je bent niet meer afhankelijk van je verzorgers, je kan nu zelf liefde geven. Je kan nu je eigen verlangens, ook de diepste, met liefde leren aanvaarden en ermee aan de slag gaan. Als kind was je bang om je ouders tegen je in het harnas te jagen, je had ze té hard nodig. Daarom stopte je alle verlangens en alle boosheid diep weg. Wees daarom niet verbaasd als dat leren kennen van het kind in jou ook op een hoop angst stuit. Het is goed om te weten dat het oude angst is, dat er nu niets meer is om bang voor te zijn. Alles wat je over jezelf te weten komt zal je helpen om juist meer ‘heel’ te worden, evenwichtiger, sterker. Juist je diepste verlangens zijn uitstekende wegwijzers naar contact – om te beginnen het contact met jezelf. Dan volgt de rest vanzelf.

Verlangen naar groei

Als je dat kinderlijke verlangen naar het krijgen van onvoorwaardelijke liefde hebt leren kennen en het langzamerhand deel wordt van je bewuste ‘ik’, heb je al veel gewonnen. Je liefdesrelaties zullen er in ieder geval heel anders uit gaan zien! Betekent dat nu, dat er nooit meer iets te wensen overblijft? Nou nee…bij mij tenminste niet…zolang ik leef zal ik wel allerlei wensen koesteren. Ik maak wel onderscheid tussen alledaagse wensen die te maken hebben met mijn uiterlijke omstandigheden, zoals de staatsloterij winnen (jawel, ik pak het groot aan) of de ideale partner vinden of voorgoed in maatje 42 passen, of een beroemde tv-dominee worden; internet mag ook, ik ben niet veeleisend. Verlangens te over, maar mijn geluk hangt er niet van af. Ik heb geld genoeg, mijn onvolmaakte partner houdt van mij, aan mijn lijf geen ‘make-over’ en in mijn dorp ben ik als dominee wereldberoemd. Er blijft altijd genoeg te wensen, maar echt belangrijk is het niet. Dat scheelt een hoop energie! Toch leven we in een consumptiemaatschappij die doet alsof het wél zo is. De hele economie draait zo ongeveer op de uitbuiting van het verlangen in ieder mens. Zie jij er iemand gelukkig van worden, behalve dan in de reclameboodschappen? Ik niet. En ik denk dat ik weet hoe dat komt.

Achter al die wensen en verlangens zit namelijk niet alleen bij mij, maar bij iedereen het échte, diepe onbekende verlangen verborgen. Dat is het verlangen om te worden wie je echt bent, je mogelijkheden en talenten ontwikkeld, een mens die leeft in liefdevol contact met de eigen ziel, de wereld en God. Dat gaat net een stapje verder dan verlangen naar seks, eten, een eeuwig jong slank lijf en nieuwe spullen.

De bijbel zou zeggen: een leven als kind van God, in liefde en vrijheid. Misschien zou je het zelf weer anders omschrijven, als eenheid, echte schoonheid, of pure waarheid of ware vreugde. Het is moeilijk om dit verlangen achter al die alledaagse wensen te herkennen en te erkennen, omdat dan ook de andere kant zo pijnlijk zichtbaar wordt: het gemis, de vervreemding, de eenzaamheid van ons bestaan. Maar je kop in het zand steken lost niets op; het zorgt er hoogstens voor dat je blind in een kringetje rond stapt.

Contact, ieder menselijk contact, begint bij jezelf. Als je zelf al nauwelijks contact hebt met je eigen diepste verlangens en gevoelens, zullen alle andere contacten ook oppervlakkig blijven. Als je dit simpele regeltje niet kent, blijf je wanhopig bezig met het zoeken naar bevrediging van allerlei wensen die je uiteindelijk altijd weer onbevredigd achterlaten. Of je stopt al je energie in de baas spelen, of bewondering oogsten, of jezelf ‘verwennen’ met massa’s eten, of doorlopende verliefdheden, of de beste willen zijn, of wat dat onbewuste kind in jou ook maar bedacht heeft om haar verlangen naar de volmaakte liefde te bevredigen.

Verlangen als vlucht

Eén strategie van het verlangende kind moet nog besproken worden: misschien is het zo teleurgesteld in mensen, dat het zich van hen en van de wereld afkeert, en alleen nog maar bezig wil zijn met het Goddelijke, het spirituele. Die mensen heb je. Ik was er zelf jarenlang één van. Eenzaam en ongelukkig, werd het zoeken naar contact met God een vlucht uit het gewone leven, een vlucht die altijd gedoemd zal zijn om te mislukken, maar dat wist ik toen nog niet. God heeft het me geleerd. Het is namelijk wel mogelijk om even contact met God te maken buiten alles om, alles is mogelijk. Maar voor een écht, duurzaam contact kan je niet om jezelf en de wereld heen. Alles moet erbij betrokken zijn, omdat alles met elkaar verbonden is. Als je op het ene terrein iets afsluit, heeft dat gevolgen op alle terreinen. Op die lange weg kan je gelukkig wel hulp vragen, zoals ik dat toen ook deed:

*1984*

*God help mij*

*nu*

*pak mijn hand*

*smeer desnoods slijk op mijn ogen*

*als ik maar kan zien*

*kan leven in het licht.*

*Een klein straaltje is genoeg*

*voor zo’n miezerig mens*

*al zag ik maar één lichtpuntje*

*dan kon ik ergens naar toe*

*weg van deze plaats*

*deze donkere levenloze gevangenis*

*met niets dan muren*

*muur van zwijgen*

*muur van egoïsme*

*muur van angst*

*muur van achterdocht*

*Ze sluiten me in*

*vormen een vierkant*

*ik bèn dat vierkant*

*met scherpe hoeken*

*nat van tranen.*

*Niets heb ik te bieden, niets.*

*Alleen smeken*

*en dàt hou ik niet eens lang vol.*

*Alles went, ten slotte.*

*Die pijn in mijn buik: valt weg te vreten.*

*Die pijn in mijn hoofd: aspirine helpt altijd.*

*Malende gedachten: ga toch slapen!*

*Maar het verlangen*

*het verlangen blijft.*

Het verlangen hielp me verder. Ik leerde zien dat ik wel degelijk iets, zelfs véél te bieden had. Dat geldt voor ieder mens, dus ook voor jou. Jouw diepste verlangen zegt ook iets over je mogelijkheden: waar je naar verlangt, dat ken je, het ligt dus binnen je bereik. Je hoeft je niets te laten aanpraten, het gaat om jóuw verlangen, je diepste verlangen. Pas als je ontdekt wat dat is, weet je in welke richting je moet gaan om je geluk te vinden. Dan zal je verlangen niet langer ergens in je binnenste vervelend zitten te knagen, maar het zal een motor worden, een energie die jou verder helpt.

# Verbinding

Een incidenteel contact met God kan alleen uitgroeien tot een verbinding als je tegelijk werk maakt van de verbindingen met jezelf en de wereld om je heen. Als je meteen bij God begint en die andere twee overslaat, ben je op de vlucht, weg van deze aarde, regelrecht naar de hemelse sferen. Misschien kom je een aardig eind en vind je daar zelfs wat geluk, maar het zal je ook onevenwichtig, misschien zelfs neurotisch en eenzaam maken. Zo werkte dat tenminste bij mij en ik heb het jarenlang geprobeerd, stiekem trots op mezelf, dat ik zo geweldig spiritueel bezig was… Maar ik liep er hopeloos in vast. Het was de verkeerde weg.

*Tip over de goede weg:*

*Als jij je wel eens afvraagt of je in je leven wel op de goede weg bent (op zich vaak al een teken dat het NIET zo is!) kijk dan eens goed hoe je je voelt. Ben je ongelukkig? gespannen? Lijkt alles ‘vast’ te zitten, je baan, je relaties, hopeloos?! Malen je hersens maar door over ‘als nou maar…dit of dat gebeurde / mijn partner meer van me hield / mijn kinderen niet zoveel aandacht vroegen… / mijn baas niet zo zeurde.../ mijn bankrekening wat voller zou zijn…/God eindelijk duidelijk zou laten zien dat hij bestaat… enzovoort enzovoort. Houd dan op anderen de verantwoordelijkheid voor jouw geluk in hun schoenen te schuiven, of eindeloos te wachten op wat toch nooit gebeurt, ga op zoek naar jouw eigen bestemming. We zijn niet zomaar op deze aarde, we hebben een taak, een doel meegekregen. Hoe verder jouw levensweg van dat doel afleidt, hoe ongelukkiger je wordt. Vind je de weg die dichter naar dat doel leidt, dan zal het beter met je gaan. Als je besluit die weg te vinden, dan lukt het je ook! Goed opletten, Hogerhand om hulp vragen, of beter nog: vragen hoe je Hogerhand het beste van dienst kan zijn, dan komen de aanwijzingen vanzelf. Jij bent verantwoordelijk, en zoals de reclame zegt: ‘je bent het waard!’*

Vele ‘*ikken’*

Een mens kan nou eenmaal niet meteen al naar de hemel zweven, je zult eerst stevig hier op aarde moeten landen. Wie ben jij eigenlijk als gewoon aards mens? Wat zit er allemaal verborgen onder dat meer of minder strakke vel? Je dacht misschien dat je jezelf redelijk goed kende, maar als je echt op gaat letten, merk je meestal dat het niet zo is. We kennen maar een klein deel, ons bewuste *‘ik’*, maar er zijn nog veel meer *‘ikken’* die je je niet bewust bent, maar die waarschijnlijk wel een belangrijk stuk van je leven bepalen. Dat klinkt misschien een beetje gespleten, al die *‘ikken’*, die elkaar vervolgens ook nog eens niet zouden kennen! Dat klopt, zo ‘gespleten’ zijn de meesten van ons ook. Of ben jij nou toevallig net die uitzonderlijk evenwichtige totaal geïntegreerde man of vrouw, omringd door liefde en de wijsheid in pacht? Mooi, dan kan jij dit hoofdstuk verder overslaan en een glas champagne gaan drinken. Proost! Klinkt hier enige jaloezie door? Welnee, daar ben ik me absoluut niet van bewust, kom zeg, ik hou niet van jaloerse mensen, ik ben nóóit jaloers… Daar stuit ik meteen wel op een nadeel van bewustwording: zoiets kan ik alleen nog maar als grapje zeggen. Ik weet helaas dat die jaloerse *‘ik’* wel bestaat, maar ik haar liever buiten beeld houd… Een ander voorbeeld.

*Het grootste probleem tijdens mijn theologiestudie waren de tentamens. Een week of drie voor het volgende tentamen begon de ellende. Weinig slaap, spanning, dag en nacht leren zonder het gevoel te hebben dat het iets opschoot… tegen de tijd dat de tentamendatum aanbrak was dat opgelopen tot regelrechte paniek. De laatste avond besloot ik dat het niets zou worden. Ik zou zakken, dat was honderd procent zeker. Goed, daar legde ik me dan maar bij neer. Ik sloot mijn boeken en ging treurig maar rustig slapen. De volgende dag slaagde ik. Altijd. Toch herhaalde deze procedure zich bij elk tentamen, zolang de studie duurde.*

De kleine en de grote Rini

Dit was telkens weer een typische aanval van een onbewuste *‘ik’*. Een deel van mij, laten we haar voor het gemak maar even ‘de kleine Rini’ noemen, had helemaal geen zin in die studie. Kleine Rini voelde zich niet opgewassen tegen alle eisen die mijn dagelijkse ‘*ik’*, de ‘grote Rini’ stelde. Zij had hele andere behoeften, maar daar was de grote Rini zich totaal niet van bewust. Die wist alleen dat ze soms overvallen kon worden door gevoelens waar ze geen raad mee wist. Signalen van een onbewuste *‘ik’*.

Die enorme tentamenvrees was zo’n signaal maar er waren er veel meer. Later leerde ik, dat het helemaal niet zo moeilijk is om contact te maken met zo’n onbewuste *‘ik’*. Eén manier is bijvoorbeeld om te gaan schrijven, en je voor te stellen dat je dit deel aan het woord laat. Je schrijft wat er bij je opkomt, zonder er eerst over na te denken. De volgende briefwisseling is daar een voorbeeld van.

*2002*

*Dag kleine Rini,*

*Ik aarzel om je aan te spreken, eigenlijk ken ik je amper. Je laat je vooral zien in dromen, die van vannacht was wel héél akelig, vandaar dat ik nu maar eens zo probeer om met je in contact te komen. Ik droomde dat een baby, de kleine Rini dus, verzoop in een zwembad, al gal spugend, terwijl de grote Rini toekeek en wegliep. Ik ben meteen al geneigd om daar ‘ik’ te zetten, ik identificeer me eigenlijk vooral met de grote Rini, terwijl ik wel weet dat jij eigenlijk belangrijker bent.*

*Maar de grote Rini voelt zich schuldig, ik heb je zoveel pijn gedaan. Ik durf bijna niet naar je te kijken, echt te zien hoe beroerd het met je gesteld is. Ik weet ook niet hoe ik de relatie tussen ons kan veranderen, dit is ZO’n oud patroon, waarin ik zit te ‘bazen’ – doe alsof ik superieur ben, maar in feite mezelf overschreeuw, om maar niet te voelen hoe ongelukkig en eenzaam ik ben… Wat moet ik doen? Wil je me helpen?*

*Dag grote Rini,*

*Ja, dit schrijven is eigenlijk alweer vermengd met jou. De kleine Rini KAN helemaal niet schrijven – ik ben dat verzuipende kind – waarom zou ik je in godsnaam helpen – je hebt míj ook nooit geholpen, toch?! Ik ben weggedrukt, gekleineerd, ik mocht er helemaal niet zijn, je bent bang voor me, je wilt me eigenlijk helemaal niet zien, laat staan voelen – kortom, je bent een grote huichelaar. Dus ik WIL helemaal niks met je. Rot maar op.*

*Dag kleine Rini,*

*Je hebt groot gelijk met boos zijn. Ik heb je ook vreselijk behandeld. Maar je wraak was naar verhouding! Je hebt wel gezorgd dat ik mijn leven lang ongelukkig bleef. Dáár ben ik wel weer nijdig over. We vertrouwen elkaar niet – dat is wel duidelijk. En toch zullen we aan deze verscheurde toestand een einde moeten maken – samen. Zo kan en wil ik niet verder. Ik wil een eenheid met je – ik wil jouw helper worden, samen gelukkig zijn.*

*Dag grote Rini,*

*Jawel, je wil weer een heleboel, dat is duidelijk. Waarom vraag je niet eerst eens wat IK wil?*

*Dag kleine Rini,*

*Oké, wat wil jij?*

*Dag grote Rini,*

*Ik weet niet eens wat ik wil, dat is de ellende. Hoe kan ik dat verzinnen, als niemand me daar ooit om gevraagd heeft? Laat mij maar lekker in mijn hoekje zitten, laat me met rust, lelijke aanstelster. Het is toch allemaal NEP. De keren dat je deed alsof ik tevoorschijn mocht komen liepen voor mij altijd slecht af, liepen altijd uit op nieuwe onderdrukking. Je gebruikt je kennis alleen maar om méér macht over me te krijgen, nou daar trap ik niet meer in. Hoe minder je weet, des te beter kan ik je pesten…*

*Lieve kleine Rini,*

*Wat moet ik doen om je ervan te overtuigen dat het me menens is? Het spijt me echt vreselijk, dat ik me zó tegen je gedragen heb. Ik begrijp een beetje je woede – ik kan dat niet helemaal peilen, omdat ik er zó lang voor weggelopen ben, maar ik wil het zien, ik wil het anders leren doen, ik wil zo graag van je leren houden, toe, geef me alsjeblieft weer een kans.*

*Lieve grote Rini,*

*Eigenlijk ben je een sukkel. Je hebt het ZO verschrikkelijk fout gedaan. En je blijft jezelf maar stiekem geweldig vinden, en mij een dom klein jankpotje. Wat moet jij met verdriet, met woede, met echt gevoel?! Je zou er helemaal geen raad mee weten, mens! Hoe kan ik me nou aan jou uitleveren?! Je bent zo’n verschrikkelijke nitwit en je weet het niet eens! Helper! Ammehoela! Van de wal in de sloot zeker! Hoe had je gedacht me te helpen??*

*Dag grote kleine Rini,*

*Je hebt alwéér gelijk. Eigenlijk heb ik nog steeds zoiets dat jíj míj moet helpen – om gelukkig te worden. Ik blijf me superieur voelen, klamp me daar een soort aan vast, omdat ik het eng vind om dat los te laten – maar ik wil ECHT naar je luisteren – geen helper dan, maar twee vriendinnen, mag dat?*

*Dag grote Rini,*

*Oké, dat klinkt al beter, gelijkwaardiger. Vriendinnen kunnen verschillend zijn en toch bij elkaar horen. Het goed hebben samen. Dat baasgedoe, dat is iets van jou, daar moet je van af. Het ene deel is niet superieur aan het andere. We zijn allebei eenzame minkukels. We zullen eens moeten beginnen met wat meer die vriendinnenrelatie te oefenen - en dat zal best een poos nodig hebben! Maar ik weet natuurlijk ook wel dat we bij elkaar horen – tot nu toe deden we alsof we tot elkaar veroordeeld waren, dat brengt ons zéker geen stap verder, dat is waar. Ik verlang wel naar een vriendin.*

*Dag lieve aanstaande kleine vriendin.*

Ik ben heel dankbaar dat je het, ondanks alles wat ik je heb aangedaan, met me wil proberen. Ik zal alle zeilen moeten bijzetten om dat superieure airtje achter me te laten – geef me maar op mijn donder als ik het weer doe – maar hou alsjeblieft ook een klein beetje van me. Ik ben zo eenzaam, zo de weg kwijt, zonder jou.

De kleine en de grote Rini zijn inderdaad langzaam maar zeker vriendinnen aan het worden en groeien naar een eenheid. Een tijd later ziet het contact er, al schrijvend, zo uit:

*Lief kind (of is het ziel) – wil je met me praten?*

*Ja, ik wil niets liever. Ik ben al veel te lang alleen geweest. Ik wil je vertellen hoe erg het met me is. Ik wil je vertellen van mijn eenzaamheid. Laten zien hóe klein ik geworden ben, hoe verschrompeld, hoe hard. Het is ZO verkeerd gegaan. Er was geen liefde voor mij, eeuwenlang was er geen liefde voor mij. Ik ben zo wanhopig. Ik heb je nodig.*

*Ja. En ik heb jou nodig. Ik wil, verlang, dat we samen, als de eenheid die we zijn, in liefde leven, liefde en openheid, licht. Ik wil me niet langer voor je afsluiten. Ik wil je voelen, bevrijden, voeden. Ik voel ook dat je bent begonnen om je aan me mee te delen – ik voel het aan de stijfheid en de pijn in mijn spieren, de extra gevoeligheid rond mijn hart, de pijn in mijn buik. Ik wil het ontvangen, jou er laten zijn. Want ik hou van je. Wil je me nog méér over jezelf vertellen?*

*Zelfs zo, zoals ik nu ben, heb ik nog kracht. Omdat ik hoe dan ook verbonden ben, al is het dan nog maar een heel ijl draadje energie. Toch was dat genoeg om jou een leven lang aan te zetten om mij te zoeken, ook al wist je niet wat je aan het zoeken was, haalde je mij en God door elkaar. Toch deed je het – daar ben ik je dankbaar voor. Ik weet dat je het niet opgeeft. We zullen elkaar vinden, samen groeien. Niet bang zijn voor de pijn Rini. Niet bang zijn voor de woede. Het zijn de stapstenen op weg naar onze vrijheid. Zonder mij is er geen weg naar God.*

*Ik zag beelden, waarin je opgesloten zat in donkere kerkers, met dikke deuren en dikke wanden van rotssteen.*

*Ja. Maar jij hebt de sleutels van die deuren. Jij bent de enige die mij hier uit kan halen. Ik wacht op je, ik wacht al zó lang. En God wacht ook.*

*Ik kan die sleutels niet vinden.*

*Dat komt omdat je zoekt met de ogen van je wil. Zoek met de ogen van je hart. Leid niet, maar laat toe. Dan zal je zien dat de sleutels er altijd al waren, vlak voor je neus.*

Er blijven nog steeds genoeg onbewuste delen van mezelf te ontdekken. Het is veel minder angstig dan in het begin, sterker nog: ik begin er plezier in te krijgen. Zo’n onbewuste *‘ik’* kost energie, veel energie soms. Die examenvrees is daar een goed voorbeeld van. Die energie komt vrij zodra zo’n onbewust stuk bewust is geworden, alleen daarom is het al de moeite waard. Wie net als ik de oma-leeftijd bereikt, kan het zich niet meer veroorloven om zoveel energie te verspillen! Elk stukje van jezelf waar je contact mee krijgt zal in dezelfde mate het contact met anderen verbreden. Je begrijpt meer, je ziet meer, je wéét meer. Dat geldt dus ook voor het contact met God.

Doe-tip: contact met je kleine zelf

Zoek een foto van jezelf op, als baby of klein kind, liefst een foto die je raakt. Pak ook een knuffel, of een klein kussen of iets anders zachts. Zet die foto voor je neer, en kijk er een paar minuten naar. Ga dan liggen, met het zachte voorwerp in je armen en verbeeld je dat dit de kleine … is. Ervaar hoe de kleine zich voelt, of hij/zij misschien iets tegen je wil zeggen. Geef het de tijd. Concentreer je met zoveel mogelijk liefde op je kleine zelf.

De wetenschap en het onbewuste

Aan het begin van de vorige eeuw waren de psychiaters Sigmund Freud en Carl G. Jung (grondleggers van de moderne psychologie) de eersten die een ‘bewust *ik*’ onderscheidden van onbekende *‘ikken’*. Jung rekende die laatsten onder ‘het persoonlijk onbewuste’. Je totale ‘*ik*’ noemde hij het ‘hoger zelf’. Jung noemde het leren kennen van de onbewuste delen het ‘individuatieproces’. Terwijl hij daar druk mee bezig was, ontdekte hij dat dit onbewuste deel van ons zich eindeloos uitstrekt, en verbonden is met anderen, met de wereld, met God. Dat stuk dat zich eindeloos uitbreidt, en dus nooit helemaal gekend kan worden, gaf hij de naam ‘collectief onbewuste’.

Jung is de grote pionier geweest op dit terrein; zijn boeken worden nog steeds bestudeerd. Jung hechtte ook altijd zeer aan zijn wetenschappelijke status. Hij deed zijn best om nooit iets te beweren wat niet wetenschappelijk getoetst en beredeneerd kon worden. Dat betekende bijvoorbeeld, dat hij geen uitspraken deed over God, tenzij als menselijke projectie. Voor zijn eigen ervaringen op dit terrein zijn we aangewezen op zijn memoires. Daarmee stelde hij zichzelf grenzen waar anderen, voortbouwend op zijn werk, zich weinig van aantrokken. Zij redeneerden en onderzochten verder, en kwamen tot conclusies die (nog?) niet wetenschappelijk te onderbouwen zijn, maar waar ze in de praktijk wel wat mee kunnen. Zo ontstonden alternatieve therapieën en populair-psychologische of andersoortige theorieën, waar de gewone man of vrouw van merkt dat het werkt, maar die door de officiële wetenschap genegeerd of ontkend worden.

De theorie van de onbewuste kennis

Als het waar is dat alles via het collectieve onbewuste met elkaar verbonden is, heeft ieder mens in principe toegang tot alle kennis. Maar het is een weten dat voor de meesten van ons diep in het onbewuste verborgen zit. Je bekende, denkende *‘ik’* kan daar moeilijk bij: het drijft als een soort eiland in die zee van het onbewuste. Elk deeltje dat je je bewust wordt, wordt als het ware ingepolderd. Sommigen hebben hun bewustzijn zó uitgebreid, dat ze toegang hebben gekregen tot kennis en krachten waar een doorsnee mens nog geen weet van heeft. Het zijn de grote spirituele leiders en leidsters uit de geschiedenis.

Voor anderen is het mogelijk om buiten je denken om, bijvoorbeeld via je lichaam, contact te zoeken. Middelen als een wichelroede, of een pendel, zijn op dit idee gebaseerd. Via je lichaam, in dit geval de beweging van je spieren, geeft je onbewuste het juiste antwoord op iedere vraag. Bij de pendel spreek je met jezelf af welke beweging bij ‘ja’ hoort en welke bij ‘nee’ – en zolang het je lukt om niet met je (niet-wetende maar graag regerende) denken te gaan sturen, gaat het goed. Het gaat dus niet om een soort bovennatuurlijke kracht die een pendel zou laten bewegen: je doet het wel degelijk zelf, maar niet via je bewuste wil.

Kinesiologie: toegepaste onbewuste kennis

Een andere toepassing is de kinesiologie. Een Amerikaanse chiro­practor, dr. Goodheart, is daarmee begonnen. Ook bij hem was het uitgangspunt dat wij alle kennis met ons meedragen; hij ontdekte ook dat onze spieren bij een positieve reactie, bij een ‘ja’ sterker worden, en bij een negatieve reactie slapper. In de kinesiologie gebruiken ze meestal een spier in de arm. Door een vraag te stellen (dat hoeft niet eens hardop, we zijn immers allemaal met elkaar verbonden) en voor het antwoord de spier te ‘testen’ is het mogelijk om bijvoorbeeld op medisch terrein bij iemand te testen wat er aan de hand is. Je ‘weet’ zelf wat je mankeert. Een prachtige simpele methode die talloze dure belastende onderzoeken zou kunnen voorkomen: zo simpel dat bijna niemand er in wil geloven. Maar het werkt echt!

De eerste keer dat ik een leermeester van mij, de psychologe en therapeut Riet Okken, bezig zag met kinesiologie vond ik het bijna griezelig. Vooral toen ik merkte dat het bijna altijd klopte! Er zit waarschijnlijk een oeroude angst achter voor de kracht van dat oneindige onbewuste. Mijn kleine bewuste *ikje* krijgt het benauwd als ze moet toegeven dat ze niet altijd alles onder controle heeft! Maar die kracht negeren of verketteren is geen oplossing. Het bestaat. We weten het. We hebben er zelfs een ingewikkelde constructie voor bedacht om het op afstand te houden: we noemden het goddelijke kracht en plaatsten die God ver buiten ons. God als de ‘gans andere’… Misschien is die omweg ooit nodig geweest om contact te krijgen met die kracht omdat we nog te weinig bewust waren van de directe verbinding, maar die tijd is voor velen voorbij.

In de bijbel zie je de angst voor de kracht van het onbewuste terug als angst voor de duivel. Mensen die wegen ontdekten om rechtstreeks contact te leggen met hun onbewuste krachten, vormden een gevaar voor de gevestigde kerkelijke orde, waardoor er in de middeleeuwse kerk een heksen- en tovenaarsfobie is ontstaan die nog steeds door­trilt in een taboe op astrologie of tarotkaarten of het doorgeven van helende energie in bijvoorbeeld Reiki. Een betreurenswaardig misverstand. De kracht is er. Wie ervoor kiest vanuit liefde met die kracht te werken staat in dienst van God, wie uit is op macht of ander eigenbelang is gevaarlijk bezig.

*2004*

*Na een bijzondere viering in de kerk kwamen mensen bij me voor een persoonlijke zegen. Eén van hen, een vrouw van rond de veertig, vertelde dat ze al sinds haar veertiende niet meer in de kerk was geweest. Het ontroerde haar dat ze zich nu zo welkom en zo thuis had gevoeld. Na de zegen, met handoplegging, zei ze verrast dat ze dezelfde energie had gevoeld die ze ook uit haar Reiki-praktijk kende. De verrassing werd nog groter toen ik bevestigde dat het volgens mij om dezelfde energie gaat. De zegen is een eeuwenoud, krachtig ritueel en voor mij altijd een dankbaar onderdeel van iedere kerkdienst, omdat ik me dan even heel concreet een doorgeefluikje voel van de liefdevolle kracht van God: ik kan de energie door mijn opgeheven armen en handen heen voelen gaan. Waarom zou die energie ook niet via andere wegen stromen en helend werk kunnen doen?*

De theorie van de beïnvloeding

Terwijl Carl G. Jung bezig was met die verbondenheid via het collectieve onbewuste, ontdekte hij ook de ‘synchroniciteit’. We kennen het allemaal: je loopt op straat aan iemand te denken en ja hoor, daar komt ze aan! Alles is niet alleen met elkaar verbonden – het beïnvloedt elkaar ook. Het oeroude Tarotkaartenspel is op dit gegeven gebaseerd: dit zijn kaarten met prachtige psychologisch-symbolische afbeeldingen. Als je zo’n kaart trekt, zal het vaak iets weerspiegelen van je innerlijke toestand van dat moment, die invloed heeft gehad op de keuze van de kaart. In het verlengde daarvan kan het misschien ook iets over de toekomst zeggen. Er komen steeds meer nieuwe moderne versies van dit soort kaartspelen: engelenkaarten, godinnenkaarten, dierenkaarten… Erg leuk om te doen, maar soms ook wel confronterend, als de wet van de synchroniciteit zijn werk doet en je iets ziet of te horen krijgt wat je liever lekker onbewust had gehouden…

Een ander, eeuwenoud wijdverbreid bekend verschijnsel is de invloed van de kosmos op ons aardse leven, de astrologie.

*2002*

*Mijn kennis van astrologie beperkte zich heel lang tot de korte overzichtjes in bladen die ik natuurlijk alléén bij de kapper lees. Toen al die spannende ontmoetingen met romantische mannen en financiële meevallers uitbleven, nam ik ze met een flinke korrel zout, maar ik kéék toch altijd even bij de Tweelingen, mijn sterrenbeeld. Het idee dat de sterren iets met mijn leven te maken zouden kunnen hebben, bleef fascinerend. Toen ik bevriend raakte met een echte astroloog met verstand van zaken, veranderde de lacherigheid in respect. Ik ontdekte dat de stand van de sterren op het moment van mijn geboorte werkelijk invloed heeft gehad op mijn karakter en mijn leven. Of misschien is het andersom, en moest het zo zijn dat ik juist op dat moment geboren ben.*

Objectieve wetenschap

Alle voorbeelden die ik genoemd heb, worden in de wetenschap, en door mensen die uitsluitend op de wetenschap vertrouwen, niet serieus genomen. Het idee van een verbinding tussen mens, wereld, kosmos, God, en de consequenties daarvan: het staat averechts op de enige basis waarop moderne wetenschap denkt te kunnen opereren: de splitsing. Er moet altijd een subject en een object zijn. Iemand die op gepaste afstand iets, of iemand anders, bestudeert. Wie ‘betrokken’ raakt, komt in de gevarenzone: hij raakt zijn ‘objectiviteit’ kwijt.

De splitsing begint al in de persoon zelf: wetenschap is uitsluitend een zaak van het denken. Gevoelens, intuïtie, persoonlijke ervaringen en overtuigingen: ze worden geacht geen rol te spelen in het onderzoek. Feministische wetenschappers hebben allang aangetoond dat dat onzin is, volstrekte objectiviteit bestaat niet. Maar de wetenschap blijft vasthouden aan het geloof dat het denken en dat wat zij kan hanteren, het zichtbare en tastbare, de enige werkelijkheid is. Elk kind leert niet anders op school: het denken wordt ontwikkeld, al onze andere kwaliteiten worden verwaarloosd en raken op de achtergrond.

Ten slotte weet je niet anders of je bent je denken, het subject tegenover een woud van objecten. Je staat alleen in deze wereld, en God? Bewijs maar eens dat hij bestaat! Gelukkig beginnen steeds meer mensen te zien wat er aan de hand is, en komen er steeds meer wetenschappers die beseffen dat wijsheid vergaren ‘teamwork’ is: je hele persoon is erbij betrokken, misschien wel het hele universum!

Van onbewuste- naar bewuste verbinding

Als je naar de geschiedenis van de mensheid kijkt, valt er ook een ontwikkeling af te lezen op het terrein van het onbewuste. Mensen zullen in het begin nog nauwelijks een bewust ‘ik’ hebben gehad, net zomin als dieren dat hebben. We vormden een eenheid met het onbewuste, tot ons denken zich genoeg ontwikkeld had om onderscheid te gaan maken: onderscheid tussen ‘ik’ en ‘jij’, tussen ‘vroeger’ en ‘nu’ en ga zo maar door. Ons bewuste ik verscheen als een eilandje in de zee van het onbewuste. We zien deze hele ontwikkeling trouwens nog steeds terugkomen bij elk mensenkind. Het bijbelse paradijsverhaal, met Adam en Eva die van de ‘boom van kennis van goed en kwaad’ aten en daarmee voorgoed uit het paradijs verdreven werden, kan heel goed gelezen worden als een mythe over deze cruciale ontwikkeling in ons mensenbestaan. In het proces om een eigen persoonlijkheid te ontwikkelen raakten we steeds verder vervreemd van het oude, verbonden deel in onszelf, dus ook van God.

In de bijbelse geschiedenis zie je ook sporen van deze persoonlijkheidsontwikkeling. Daar is aan de ene kant een worsteling zichtbaar om dat bewuste ‘ik’ te versterken, onze wil te stimuleren om het goede te doen, zelf na te denken, eigen verantwoordelijkheid te nemen, een bewust ‘verbond met God’ te sluiten. Een tocht uit het slavenbestaan in Egypte naar de vrijheid in het land van melk en honing. Meer en meer mens te worden dus. Aan de andere kant is er de worsteling om het contact met God te handhaven via de wil (gehoorzaamheid) en het verstand (het heilige boek, de leer). Dat keer op keer mislukt.

Met de verschijning van Jezus wordt een nieuwe weg ingeslagen. Jezus staat duidelijk veel meer in contact met het onbewuste, maar dan als een grote en sterke persoonlijkheid. Zijn wijsheid komt niet uit de boekjes, maar van binnenuit. Er is een open, liefdevolle verbinding met God. Hij was niet de enige, blijkbaar was de tijd rijp voor een dergelijke doorbraak. Mozes, Confusius, Zarathustra, Boeddha, Mohammed… ik geloof niet dat één van deze mensen onfeilbaar of volmaakt geweest is. Ook zij bleven kinderen van hun tijd en hun cultuur, ze raakten hun blinde vlekken en vooroordelen nooit helemáál kwijt. Maar ze lieten wel zien dat er een nieuwe stap in onze menselijke ontwikkeling mogelijk is: een nieuwe, bewuste ditmaal, verbinding met het onbewuste. Met die nieuwe verbinding, niet van een enkeling maar van grote groepen mensen, zal een ‘nieuwe tijd’ aanbreken met ongekende mogelijkheden.

Er is een prachtig lied, gezongen door de ‘Christmas Angels’ dat heet ‘we are one’. Jammer dat ik je alleen de tekst kan geven, de melodie is ook heel mooi. Misschien ben je wel zo muzikaal dat je er zelf een melodie bij kan maken! Hier volgt het lied:

We Are… (from lessons by Y.M.Barnwell 1993)

For each child that’s born *Voor ieder kind dat geboren wordt*a morning star rises *komt een morgenster op*  
and sings to the universe *en zingt het universum toe*who we are. *wie we zijn.*

We are our grandmothers' prayers. *Wij zijn de gebeden van onze oma’s*   
We are our grandfathers' dreamings. *Wij zijn de dromen van onze opa’s*   
We are the breath of our ancestors. *de adem van onze voorouders*  
We are the spirit of God. *Wij zijn de geest van God.*

We are *We zijn*  
Mothers of courage *moeders van moed*  
Fathers of time *vaders van tijd*  
Daughters of dust *dochters van de aarde*Sons of great vision. *zonen met visie*We are *We zijn*Sisters of mercy *zusters van barmhartigheid*Brothers of love *broeders van liefde*Lovers of life and *liefhebbers van het leven en*the builders of nations. *bouwers van naties*We are *We zijn*Seekers of truth *Zoekers van de waarheid*Keepers of faith  *Bewaarders van geloof*Makers of peace and *Stichters van vrede en*the wisdom of ages. *de wijsheid van eeuwen.*

We are ONE *Wij zijn één.*

# 4 Verstand

*‘Heb uw God lief met heel uw hart en met heel uw ziel en met heel uw verstand. Dat is het grootste en eerste gebod.  Het tweede is daaraan gelijk: heb uw naaste lief als uzelf.*

Deze tekst uit de bijbel is de grondregel van het christelijke geloof. Er zijn weinig dingen waar christenen het over eens zijn, maar dit weet iedereen zeker. Zo moet het: Heb God lief met hart en ziel (daar horen al je emoties en gevoelens bij) en je verstand en hou van anderen als van jezelf. Het verstand doet ook mee, maar in deze basisregel is het maar een klein onderdeel, en het eindigt nog op de laatste plaats ook. Je emoties staan vooraan, dan volgt je ziel en dan pas je verstand. Alle drie staan ze in dienst van de liefde. Merkwaardig, zo’n regel. Ons verstand op dezelfde hoogte als onze emoties?! En dan ook nog hart en ziel en verstand als team in dienst van de liefde?! Zo heb ik het toch echt niet geleerd, vroeger…Het denkvermogen ging boven alles. Of is dat bij jou anders gegaan?

Het verstand de baas

Vanaf de lagere schooltijd heb ik in de wereld van het woord geleefd. Altijd aan het lezen. Altijd mensen om me heen die praatten. Zondags naar de kerk, vergaderd rondom het Woord. Woorden die nooit verder kwamen dan mijn hoofd, mijn mond. Daar leefde ik. De rest van mijn lichaam speelde geen rol. Of een lastige rol, als ik ziek was, of pijn had, of een kind in mijn buik. Maar het ‘ik’, dat was mijn hoofd, mijn denkvermogen.

Dat gaf pas echt problemen toen ik kinderen kreeg. Twee prachtige dochters. Het beste wat mij ooit is overkomen. Maar naar aanleiding van de jarenlange eenzame opsluiting met deze woordloze wezens drong het besef tot me door dat mij iets ontbrak. Dat ik een behoorlijk eenzijdig mens was. Ik leek verdorie wel een man. Waar bleef het beroemde vrouwelijke moederinstinct?

Mijn mooie woorden, mijn verstand, niemand had interesse. Kinderen, man, familie, iedereen deed ineens een beroep op mijn liefde, aandacht, invoelingsvermogen. Mijn hersens werkten op volle toeren om aan deze eisen te leren voldoen: waarom lukte dat nu niet? Het duurde lang voor ik doorkreeg dat ik het gewoon niet in huis had: gevoelsmatig volslagen onderontwikkeld, het spijt me zeer. Waarom leerde ik op school wél mijn verstand te ontwikkelen, maar heeft niemand me ooit geleerd hetzelfde te doen met mijn gevoelens?

We leven in een cultuur, waar we ons verstand de hoogste eer geven. De meesten van ons weten niet beter, dan dat we ons verstand, ons denken *zíjn*. We zíjn ons verstand, en we hébben emoties, die dan weer met je verstand beheerst moeten worden. We hébben (misschien) een ziel. Dat wordt al moeilijker, omdat je met je denken die ziel niet kan ervaren, niet kan ‘bewijzen’. Conclusie voor de denkhoofden: een ziel bestaat niet. We hebben ons de laatste eeuwen een beetje teveel mee laten slepen door de Verlichting, met zijn kenmerkende kreet *‘ik denk dus ik besta’*.

Met dat denken hebben we gigantisch veel bereikt. We hebben er onze welvaart aan te danken, de gezondheidszorg, alle wetenschappelijke successen… maar we schoten te ver door toen we ons denken de alleenheerschappij gaven en al het andere daaraan ondergeschikt maakten of zelfs ontkenden. Pas de laatste jaren begint daar eindelijk een kentering in te komen. Het feminisme heeft daar een belangrijk aandeel in gehad, door er op te wijzen hoe eenzijdig mannelijk dit denken eeuwenlang geweest is; belangrijke menselijke kwaliteiten als intuïtie en emoties werden als ‘typisch vrouwelijk’ – en dus als minderwaardig beschouwd, tot ze ten slotte bijna uit beeld verdwenen.

Emoties als blinde vlek

Als er ineens emoties naar boven spuiten en oorlogen of terroristische aanslagen veroorzaken, begrijpen de denkhoofden er helemaal niets van. Ze verdringen elkaar om 'redelijke’ oorzaken en oplossingen te bedenken, maar de emotionele achtergronden komen meestal amper in beeld. Wanneer ga je moorden? Als je gevoelens als haat en woede de boventoon laat voeren, en je verstand daaraan ondergeschikt maakt: die mag hoogstens nog de plannen bedenken en er een ‘redelijke’ rechtvaardiging bij verzinnen. De emotie grijpt alle macht en kan zo God of Allah zelf worden, die absolute gehoor­zaam­heid eist. Jij bent het niet die woedend op wraak zint, welnee, het is God zelf! Jij bent volkomen kalm! ‘Projectie’ heet dat, in psycholo­gische termen. Jouw eigen emoties ‘projecteer’ je op een scherm: een ander, of God. Zo lijkt het net of het niet bij jou hoort maar bij de ander, en hoef je het van jezelf niet te weten en er dus ook niet de verantwoordelijkheid voor te dragen. God is het meest ideale projectiescherm; het protesteert niet, het vergroot alles lekker uit en het krijgt meteen een gezaghebbend tintje, vooral als je er dan nog wat toepasselijke teksten uit het heilige boek omheen strooit. Die altijd te vinden zijn. Het zijn dikke boeken, de koran, de bijbel, de tora. Het wordt nog erger als zo’n projectie vervolgens als de ‘ware geloofsleer’ anderen wordt opgelegd. Het zijn rookgordijnen, die het ‘ware’ zicht op God juist belemmeren en die rook kan heel giftig zijn. Een groot deel van je emoties ontkennen of projecteren betekent dat een groot deel van jezelf ondergronds gaat, onzichtbaar wordt, onbewust. Dat levert altijd onevenwichtige mensen op die niet in staat zijn tot echt contact.

Vergelijk het maar met een onzichtbare grote teen. Met geen mogelijkheid kan jij je eigen grote teen zien. Een blinde vlek, helaas. Je hoort er misschien anderen wel eens over praten, zij zeggen dat je er één hebt, kan best zijn, maar jíj ziet het niet. Uiteraard zie je die teen dan bij anderen óók niet. Een blinde vlek is een blinde vlek. Troost je, er is vast wel wat aan te doen. Je zou kunnen beginnen met die teen te voelen! Ach, tenen zien we allemaal. Was het met onze emoties ook maar zo duidelijk…Dat christelijke gebod is zo gek nog niet. Al die prachtige instrumenten die we hebben meegekregen; onze emoties, onze intuïtie, ons verstand: alles mag er zijn, alles zichtbaar in dienst van de liefde. Wat zou er gebeuren als we dit gebod serieus gingen nemen? En wat gaat er mis als we alleen nog maar oog hebben voor ons verstand?

*1979*

*Eind jaren zeventig ga ik alleen naar een trainingsweekend gericht op persoonlijkheidsontwikkeling. Het is de eerste keer dat me vragen gesteld worden als ‘wie ben je’. Weer thuis heb ik het gevoel dat ik op een andere planeet geweest ben. Ik ben heel erg overstuur, en weet niet hoe het verder moet. Mijn gedachten schieten alle kanten op. Ik besluit ze al schrijvend op een rijtje te zetten, en begin met de vraag:*

*Waarom wil ik mezelf leren kennen?*

1. *Om tegenover anderen duidelijker te kunnen worden. (Niet het ene moment zus en het andere moment zo te reageren)*
2. *Om me zekerder te gaan voelen. (Bereik je dat er wel mee?)*
3. *Om gemakkelijker contact met anderen te leggen. (Misschien hoef ik me op zo’n moment dan niet meer zoveel met mezelf bezig te houden, maar ga ik mij meer concentreren op de ander) (Is dat wel zo?)*
4. *Om een beetje orde in de chaos te scheppen.*

*Waarom ben ik daar eigenlijk ook zo bang voor?*

1. *Ik wil niet egoïstisch worden.*
2. *Ik weet niet wat ik tegen zal komen.*
3. *Ik wil niet dat mijn man en ik verder uit elkaar zullen groeien.*
4. *Ik weet eigenlijk niet hoe het moet, ik heb dat nooit geleerd; ik had altijd het idee ‘ ik ben niet belangrijk, een ander moet altijd voor gaan’.*
5. *Waar blijf ik met mijn geloof?*

*Welke vragen heb ik nu?*

1. *Sommige mensen vind ik een echte persoonlijkheid. Heeft dat met elkaar te maken? Zijn dat dan mensen die zichzelf kennen? (Misschien kan ik dat gewoon eens aan ze vragen?)*
2. *Hoe komt het nou, dat mijn zelfvertrouwen de laatste jaren steeds verder gezakt is? (hier begin ik te huilen)*
3. *Hoe komt het, dat ik een hoop kennissen heb, waar ik me eigenlijk helemaal niet mee verwant voel? (Misschien, omdat ik het initiatief altijd aan anderen overlaat, ik ben bang dat ik me opdring, weet ik veel)*
4. *Ben ik emotioneel? Dat is moeilijk. Ik wil het in ieder geval nooit (nou ja, bijna nooit) laten merken. Misschien sla ik daarom door naar de andere kant en ga dan extra nuchter zitten doen. Ik geneer me ook als een ander emotioneel is, geen idee wat ik daarmee aan moet. Toch kan ik droge pieren, die alles zakelijk en nuchter uit de doeken doen, ook niet uitstaan. Wat is de gulden middenweg? Misschien zou ik eens moeten beginnen met bij mezelf te constateren, wanneer ik emotioneel ben, en dan kijken hoe ik daarmee omga. Het dus niet automatisch toedekken met heel fanatiek of heel nuchter gaan praten (nu ik dit opschrijf besef ik pas dat ik dat inderdaad zo doe).*

Er was die dag gelukkig een wijze vriendin, die meteen kwam toen ik haar snikkend belde, en me verder hielp. Vanaf dat moment begon ik een dagboek bij te houden, een eerste stap op een lange weg om mijn gevoelens te leren ontdekken, uiten, integreren. Het werd een uiterst belangrijk onderdeel in mijn zoektocht naar ‘contact met God’. Ik ging leren wat gevoelens zijn, dus ook wat liefde is! Het andere onderdeel werd een theologiestudie, die begon toen mijn jongste dochter naar de kleuterschool ging. Beide onderdelen raakten elkaar jarenlang nauwelijks. Theologie studeren is een kwestie van je denkhoofd gebruiken – en verder niets. Later kwam er mondjesmaat wel wat persoonlijkheidsvorming bij, maar het hoeft niemand te verbazen dat predikanten met zo’n opleiding een kerk in stand houden waar het leven steeds meer uit weg sijpelt. Een kerk waar alles draait om het Woord.

Rondom het Woord

(uit het evangelie naar Johannes, hoofdstuk 1):

*‘In het begin was het Woord, het Woord was bij God en het Woord was God. Het was in het begin bij God. Alles is erdoor ontstaan en zonder dit is niets ontstaan van wat bestaat. In het Woord was leven en het leven was het licht voor de mensen. Het licht schijnt in de duisternis en de duisternis heeft het niet in haar macht gekregen.’*

In het protestantisme staat het Woord centraal. Met ‘het Woord’ wordt vaak de bijbel bedoeld, maar de betekenis breidt zich veel verder uit. Johannes, één van de evangelisten die het verhaal van het leven van Jezus opschrijft, begint zijn verhaal met de ‘logos’: in de Griekse bijbeltaal betekent dat zowel ‘woord’ als ‘daad’. Het ‘woord’ is hier gevuld met scheppingsenergie. Zonder het woord was er geen bewustzijn, geen wijsheid, geen Jezus. Het begint met het woord, dat leidt tot daden. Het woord is het begin. Maar het woord is niet alles. Toch lijkt het er in de kerk soms op, alsof het hele geloof puur en alleen om woorden draait. Taal. Product van ons denkhoofd. Geloof als een puur rationele kwestie.

De preekvoorbereiding

In een kerkelijke viering, ook wel ‘dienst van het Woord’ genoemd, ligt alle nadruk op DE PREEK. Woorden, woorden woorden, en ik kan je verzekeren dat daar grondig over nagedacht wordt. Wist je dat een dominee gemiddeld zo’n acht uur werkt aan een preek? De bedoeling is, dat we om te beginnen minstens twee teksten uit de bijbel bestuderen, dat is ongeveer 1 bladzijde bij elkaar. Die teksten zoek je meestal niet zelf uit, daar is een rooster voor. Je leest ze in de oorspronkelijke taal, het Grieks voor het Nieuwe Testament en het Hebreeuws voor het oude. Vervolgens maak je een ‘werk’-vertaling. Woordenboeken erbij, om te zien wat de verschillende betekenissen kunnen zijn, of waar dit woord in de bijbel nog meer gebruikt wordt. Dan volgt stap nummer drie: je haalt er wat andere dikke boeken bij, ‘bijbelverklaringen’ die minutieus, zinnetje voor zinnetje, door de bijbeltekst heengaan met lange toelichtingen.

Als je dat allemaal verteerd hebt, mag je een preek gaan maken. Het is de bedoeling dat je a) de bijbel uitlegt en b) laat zien dat die bijbeltekst nog steeds relevant is voor ons leven nu. Voor b) heb je dan misschien nog een minuut, want die acht uren gaan echt ruimschoots op aan de voorbereiding en de bijbeluitleg. En, o ja, dan moeten ook nog de gebeden gemaakt en de liederen uitgezocht uit een dikke, officieel voorgeschreven bundel van zo’n 600 nummers. Het lied moet liefst een bekende melodie hebben (ik kan geen noten lezen, maar kan gelukkig wel overleggen met de organist) en een verband met de teksten en de preek is aan te bevelen. De meeste liederen zijn honderden jaren oud, een ‘modern’ lied al gauw zo’n vijftig jaar. Ook daar is puntje b) dus wat zwak vertegenwoordigd. Gelukkig zijn er buiten het boekje genoeg prachtige liederen te vinden.

De bijbelse broedmethode

Ik hou erg van dit deel van mijn werk, de voorbereiding èn de viering, maar dat komt vooral omdat ik me niet aan de regels houd. Veel minder studeer- en denkwerk, veel meer vanuit mijn gevoel of via meditatie, het zogenaamde ‘broeden’; dat kan beginnen bij een bijbeltekst, maar ook bij een thema uit het dagelijks leven. Laat ik je een voorbeeld geven van zo’n ‘broedsessie’ over een bijbeltekst. Het betreft een vers uit één van de brieven uit het nieuwe testament. Dit zijn brieven uit de eerste eeuw, die werden geschreven door rondtrekkende evangelisten, naar de eerste kerkelijke gemeentes in die tijd. Ik schrijf de tekst op en blijf dan een kwartier stil. Tijdens dat kwartier houd ik de tekst in mijn achterhoofd, ik ga er niet fanatiek over nadenken, maar kijk er naar, en wacht af wat er aan beelden of woorden of associaties bij me opkomen. Daarna schrijf ik op wat ik wil onthouden.

Uit de 1e brief van Johannes, hoofdstuk 1 vers 9

*9 Belijden we onze zonden, dan zal hij, die trouw en rechtvaardig is, ons onze zonden vergeven en ons reinigen van alle kwaad.*

(Een alternatieve vertaling van mijzelf):

*‘Indien wij het verkeerde in ons bespreekbaar maken, trouw en recht is hij, die van ons wegdoet wat verkeerd is en ons reinigt van al wat krom is.’*

Het valt me in dat het er bij het ‘bespreekbaar maken’ vooral om gaat om op een andere manier te leren kijken, zonder ook maar iets te willen verstoppen of er een oordeel over te hebben. Zo is ‘vergeving’ eigenlijk een ZIEN, het hele zien van jezelf, door Gods super-liefdevolle ogen, die tegelijk je eigen ogen zijn geworden. Alles in het licht! Het lukt me zelfs even om zo te kijken! Het voelt geweldig, geeft me zoveel rust en plezier dat het onwerkelijk overkomt, als een zeepbel die zo uit elkaar kan spatten. Is ook zo natuurlijk, zodra ik mijn ogen opendoe en ‘normaal’ kijk. Maar het is toch een belofte, tegenover zulke ogen hoef je niets te verbergen, nergens bang voor te zijn.

Dit was een heel vruchtbaar kwartiertje, omdat het me ineens een ander zicht gaf op dat ‘belijden van zonden’ in de zin van: samen met God met liefdevolle ogen kijken naar alles wat er in jezelf huist en, wie weet, samen besluiten hier en daar wat te veranderen. Het oordeel is er dan al af! Dit zou een mooi uitgangspunt kunnen worden voor een preek. Overigens is deze broedmethode niet uniek, ik zal lang niet de enige zijn die het zo doet.

De bijbel

Lezen in de bijbel kan helpen om meer te weten te komen over God. Het helpt in ieder geval om meer te weten te komen over de oorsprong van het jodendom (oude testament) en het christendom (nieuwe testament). Het is geen eenvoudig leesbaar verhaal, meer een hele bibliotheek in één band. De oudste delen zijn misschien wel 3000 jaar oud, de nieuwste bijna 2000. Er staan brieven in, verhalen, gedichten, visioenen, geschiedeniskronieken, spreekwoorden, wijsheidsteksten: je kunt het zo gek niet bedenken of het is te vinden in de bijbel.

De gemeenschappelijke noemer is de ervaring van contact met het Goddelijke. Mensen beschrijven die ervaringen. Ze vertellen waar en hoe ze God aan het werk zien in hun leven of in de wereld om hen heen. Ze zien dat alles door een bril die gekleurd is door hun eigen tijd en hun eigen cultuur en hun eigen sekse. Dat maakt het niet minder boeiend, maar wel lastiger te begrijpen. Sommige christenen maken zich er gemakkelijk vanaf door te zeggen ‘de bijbel is van kaft tot kaft Gods woord’ alsof God zelf die bijbel woord voor woord ingefluisterd heeft aan de schrijvers. Niks tijd of cultuur of menselijk geschrijf, alles is Goddelijk, dus Waar wat daar staat. Dan krijg je van die rare discussies over een schepping in zeven dagen en vrouwen die geen priester mogen worden. Want dat stáát er toch?! Dus is het Waar! Maar de bijbelschrijvers waren absoluut niet geïnteresseerd in geschiedkundige waarheden. Geschiedenis bestond nog helemaal niet. Zij wilden over God en over Jezus vertellen en hun ervaringen delen. Ze wilden waarschuwen, of hoop geven, of overtuigen… De waarheid van de bijbel is een relationele, emotionele waarheid. God is liefde – dat is waar. Die liefde zien we terug in de schepping – dat is ook waar. God vindt dat mannen de baas moeten zijn – dat is níet waar. Dat kunnen we nu gelukkig herkennen als de kortzichtigheid van de mannelijke bijbelschrijvers van toen.

Er blijft genoeg over om de bijbel nog steeds te waarderen als een prachtig heilig boek, vol wijsheid, een boek waar je nooit op uitgeleerd raakt. Het is en blijft mijn boek, mijn traditie. Er zijn nog veel meer heilige boeken, die ook boeiend en leerzaam zijn en voor anderen extra waarde hebben omdat het hun eigen traditie vertegenwoordigt. Voor al die boeken geldt dat ze geschreven zijn door mensen, mensen die allemaal hun eigen stukje van de diamant die God is, gezien hebben. Maar ze hadden ook allemaal hun blinde vlekken en hun cultureel bepaalde vooroordelen. Daarom is het zo belangrijk om kritisch te blijven bij alles wat je leest en hoort. Geef een tekst nooit absoluut gezag omdat hij zo oud is, of in een heilig boek staat. Een tekst krijgt gezag als hij jou helpt om dichter bij het Goddelijke te komen. Of, in bijbelse termen, bij God.

De bijbel, de hele christelijke traditie, biedt ons een denkkader, begrippen waarin we onze ervaringen kunnen verwoorden en dus met elkaar kunnen delen. Hele generaties zijn dat kader al kwijtgeraakt, en het droevige is dat ze daarmee ook de woorden zijn kwijtgeraakt om hun ervaringen van hun contacten met God te benoemen. Zo kom je al gauw niet meer verder dan aarzelend te zeggen ‘ik maak wel eens wat mee waardoor ik het idee heb: er is wel iets’… Dat is net zo onbevredigend als de aantrekkelijkste man of vrouw van je leven tegenkomen zonder dat iemand je kan vertellen wie hij/zij is en hoe je contact kan maken! Nee, ook voor God heb je je hersens nodig en mensen die er wat vanaf weten en je daarover meer kunnen vertellen. Die mensen kan je zoeken. Ze zijn er. Zeker ook in de kerk. Luister dan niet alleen met je verstand, maar ook met je intuïtie en je gevoel. Niemand heeft de waarheid in pacht, je zal altijd dingen horen waar je wat aan hebt en andere dingen waar je vraagtekens bij zet. Laat die vraagtekens vooral staan. ‘Geloof’ is echt niet allerlei onzin voor waar aannemen. Geloof is een heleboel, ook je gezonde verstand gebruiken. En je hart. En je ziel. Alledrie in dienst van de liefde.

**Doe-tip: zelf broeden**

*Neem 3 dagen lang 20 minuten de tijd. Lees telkens om te beginnen dit gedeelte uit de bijbel; het komt uit het nieuwe testament, het tweede bijbelboek. De vertaling is, net als alle andere citaten, uit de NBV (de nieuwe bijbelvertaling uit 2004). Na het lezen ga je een kwartier ‘broeden’. Misschien springt er één zin voor je uit, dat is ook genoeg. Het zijn geen ‘logische’ verhalen Kijk er gewoon naar, maar blijf niet steken in ‘kan dit nou wel echt gebeurd zijn’. Misschien moet je het wel zien als een verhaal van een droom, die een bepaalde boodschap voor jou heeft. Wat komt er bij je op? Schieten je gedachten naar de kat van de buren of een ander totaal irrelevant onderwerp: niets aan de hand, zodra je het merkt ga je weer rustig terug naar de tekst.*

*Het teken van de broden – Marcus 6*

*De apostelen kwamen weer terug bij Jezus en vertelden hem over alles wat ze gedaan hadden en wat ze de mensen onderwezen hadden. Hij zei tegen hen: ‘Ga nu mee naar een eenzame plaats om alleen te zijn en een tijdje uit te rusten.’ Want het was een voortdurend komen en gaan van mensen, zodat ze zelfs niet de kans kregen om te eten.*

*Ze voeren met de boot naar een afgelegen plaats, om daar alleen te kunnen zijn. Maar hun vertrek werd opgemerkt en velen hoorden ervan, en uit alle steden haastten de mensen zich over land naar die plaats en kwamen er nog eerder aan dan Jezus en de apostelen. Toen hij uit de boot stapte, zag hij een grote menigte en voelde medelijden met hen, omdat ze leken op schapen zonder herder, en hij onderwees hen langdurig. Toen er al veel tijd was verstreken, kwamen zijn leerlingen naar hem toe en zeiden: ‘Dit is een afgelegen plaats en het is al laat. Stuur hen weg, dan kunnen ze naar de dorpen en gehuchten in de omtrek gaan om eten te kopen.’ Maar hij zei: ‘Geven jullie hun maar te eten!’ Ze vroegen hem: ‘Moeten wij dan voor tweehonderd denarie brood gaan kopen om hun te eten te geven?’ Toen zei hij: ‘Hoeveel broden hebben jullie bij je? Ga eens kijken.’ En nadat ze waren gaan kijken wat ze bij zich hadden, zeiden ze: ‘Vijf, en twee vissen.’ Hij zei tegen hen dat ze de mensen opdracht moesten geven om in groepen in het groene gras te gaan zitten. Ze gingen zitten in groepen van honderd en groepen van vijftig. Hij nam de vijf broden en de twee vissen, keek omhoog naar de hemel, sprak het zegengebed uit, brak de broden en gaf ze aan zijn leerlingen om ze aan de menigte uit te delen; ook de twee vissen verdeelde hij onder allen die er waren.  Iedereen at en werd verzadigd. Ze haalden de overgebleven stukken brood op, waar wel twaalf manden mee konden worden gevuld, en ook wat er over was van de vissen. Vijfduizend mensen hadden van de broden gegeten.*

*Meteen daarna gelastte hij zijn leerlingen in de boot te stappen en alvast naar de overkant te varen, naar Betsaïda; intussen zou hijzelf de menigte wegsturen.*

*Nadat hij afscheid van de mensen had genomen, ging hij de berg op om er te bidden. Bij het vallen van de avond was de boot midden op het meer, en hij was alleen aan land. Toen hij zag dat de leerlingen door de hevige tegenwind maar nauwelijks vooruitkwamen, hoe hard ze ook roeiden, liep hij tegen het einde van de nacht over het meer naar hen toe, en hij wilde hen voorbijlopen. Toen ze hem over het water zagen lopen, dachten ze dat hij een geestverschijning was en ze schreeuwden het uit. Ze hadden hem allemaal gezien en raakten in paniek. Maar hij sprak hen meteen aan en zei: ‘Blijf kalm! Ik ben het, wees niet bang.’ Hij stapte bij hen in de boot en de wind ging liggen. Zijn leerlingen waren helemaal van hun stuk gebracht. Ze waren niet tot inzicht gekomen door wat er met de broden was gebeurd, omdat ze hardleers waren.*

*Nadat ze waren overgestoken, kwamen ze bij Gennesaret aan land en daar legden ze aan. Toen ze uit de boot stapten, werd hij meteen herkend. In het hele gebied ontstond een druk komen en gaan van mensen, die zieken op draagbedden meenamen naar elke plaats waarvan ze hoorden dat hij daar was. Overal waar hij kwam, in dorpen, steden en gehuchten, legden ze de zieken op het plein. Ze smeekten hem of ze ten minste de zoom van zijn kleed mochten aanraken. En iedereen die hem aanraakte, werd gered en genas.*

# 5 Lichaam

*1988*

*Een droom*

Ik zie mijn moeder, ze moet voor allerlei dieren zorgen. Met de dieren is iets heel vreemds aan de hand: het zijn alleen maar de koppen, levend en wel. Het was mijn moeder niet opgevallen. Ik waarschuw haar dat ze zo dood zullen gaan, een kop kan alleen niet leven, daar hoort een lijf bij! Ze haalt de lijven en plakt ze aan de koppen vast. De meeste dieren lopen zo weg, maar één dikke zwarte poes heeft problemen: ze sleept haar lijf log achter zich aan. We vragen ons bezorgd af of dit nog wel goed zal komen. ‘Zie je nou dat het bij elkaar moet blijven’, zeg ik.

Deze droom had ik in de periode dat ik zo ongeveer dag en nacht met mijn studie bezig was. Mijn onbewuste laat in deze droom duidelijk zien wat er mis gaat als je denkvermogen je alles wordt. Een kop zonder lijf, zonder ‘hart en ziel’. Je kunt het nauwelijks nog leven noemen. Maar mijn droom vertelde me ook dat het gelukkig weer met elkaar te verbinden was, ook al zou dat behoorlijk wat moeite kosten.

Het lichaam en God

Ons lichaam is zo ongeveer het laatste wat we zouden associëren met God. Zeker in het christendom, maar ook in de meeste andere godsdiensten. Het wordt bijna overal gezien als een soort stoffelijk, tijdelijk omhulsel van de Geest, van onze eeuwige ziel. Onbelangrijk. Maar de ervaring leert ook, dat het lichaam behoorlijk de aandacht gevangen kan houden. Alles rond seks, rond eten, rond pijn, emotionele spanningen… (de volgorde is willekeurig…) het vreet tijd en energie. Dus worden er talloze manieren ontwikkeld om het lichaam onder de duim te houden. Beheersing, daar draait het om.

Het lichaam en de bijbel

In het oude testament kenden ze nog geen onderscheid tussen ‘lichaam’ en ‘geest’, dat was gewoon één geheel. De beroemde koning David kon nog dansend uit zijn bol gaan om zijn religieuze enthousiasme te tonen, al sprak zijn vrouw daar wel schande van… Niet eens zozeer vanwege het dansen, Michal was een zelfbewuste koningsdochter, getrouwd met een omhooggevallen herdersjongen, het was een kwestie van status. Ze vond het niet deftig dat hij als koning zijn blote benen liet zien. In het nieuwe testament wordt er zelden over het lichaam gepraat, meestal gaat het dan over een vergelijking: de ‘aardse’ kerk wordt het ‘lichaam van Christus’ genoemd om aan te geven hoe nauw ze met Christus verbonden is. Daar is een heel enkele keer ook sprake van het lichaam als bijvoorbeeld een ‘aardse tent’, terwijl de ziel liever naar een ‘hemelse woning’ wil gaan. Hier begint de invloed van de Grieken al zichtbaar te worden, maar verder gaat ‘beheersing’ eigenlijk nooit verder dan waarschuwingen geen overspel te plegen: dat doet de relatie geen goed. Hetgeen waar is.

De middeleeuwse broeder ezel

Toch is het in de middeleeuwen al zover, dat een wijs man als Franciscus van Assisi over zijn lichaam spreekt als over ‘broeder ezel’ en iedereen aanraadt om er maar flink de zweep overheen te leggen. De kloof tussen lichaam en geest verdiept zich. Dat heeft niet alleen te maken met de ontwikkeling van het denken, de wetenschap, maar ook met bijvoorbeeld de seksuele frustraties van de celibataire monniken, een frustratie die zich vanaf de dertiende eeuw uitbreidde tot alle priesters: hun voortdurende strijd met hun seksuele behoeften moest wel leiden tot een afkeer van hun eigen lichaam – en dat van de vrouw. De grote verleidster. Eigenlijk waren al hun problemen háár schuld. Zij was het ‘poortje naar de duivel’. De vrouwenhaat nam zo nu en dan groteske vormen aan, tot zelfs vrouwenverbrandingen op grote schaal (de heksenvervolgingen), maar het was vooral een angst en afkeer van het lichamelijke, waar zulke enorme krachten in verborgen zaten. De vrouwen zelf bleven meestal veel meer met hun lichaam verbonden, dankzij hun vermogen om kinderen te baren en te voeden. Daarmee bleven zij ook beter in contact staan met hun emoties en hun intuïtie – en dus ook met God. Het hoeft daarom niet te verbazen dat er in elke spirituele richting altijd veel meer vrouwen te vinden zijn dan mannen.

Hemelgod en aardegodin

De verhouding tussen het lichamelijke en het goddelijke zou er waarschijnlijk heel anders uit hebben gezien, als ons beeld van God geen mannelijke, maar vrouwelijke trekken had gekregen. Dat had gekund. Het is zelfs vele eeuwen zo geweest: in de oudheid werd over de hele wereld vooral de godin vereerd. We praten over beelden, vergelijkingen: God is geen van beide of allebei, maar dat praat zo moeilijk, dus werd het een ‘Hij’. Een feministische theologie, Mary Daly, zei daarover: ‘*als God mannelijk is, is het mannelijke God.’* Daar zit wel een kern van waarheid in. Het versterkte in ieder geval de gedachte dat God uitsluitend verbonden is met het geestelijke, en we het materiële, het aardse, en voorál het lichamelijke maar beter kunnen ‘verzaken’. Doen alsof het niet bestaat. En als dat niet lukt: beheersen. Daarmee zijn de hemelgod en de aardegodin uit elkaar gespeeld, de verbinding verbroken. Maar de notie dat de schepping verbonden is het met Goddelijke is altijd blijven bestaan. ‘Scheppen’ is niet hetzelfde als iets ‘maken’ het komt uit God zelf voort, het woord is verwant met ‘baren’. In die zin is de schepping en de mens goddelijk. In de memoires van C.G. Jung staat een ontroerende ervaring van deze ‘Godswereld’:

*‘Met het plantenrijk begon de aardse verschijningsvorm der Godswereld als een soort onmiddellijke mededeling. Het was alsof men de Schepper, terwijl Hij zich onbespied waande, op de vingers had gekeken bij het vervaardigen van speelgoed en stukjes decoratie. Daartegenover waren de mens en de warmbloedige dieren zelfstandig geworden godsdelen. Daarom konden ze ook uit eigen beweging rondlopen en hun eigen woonplaats kiezen. De plant daarentegen was op leven en dood aan haar plek gebonden. Zij drukte niet slechts de schoonheid maar ook de gedachten van de Godswereld uit, doch zonder eigen bedoeling of afwijking.’*

*2005*

*Voor mij is het vooral de zee die me in verbinding brengt met het Goddelijke. Tijdens het schrijven van dit boek zit ik in het kleine dorpje Tajao op het eiland Tenerife, met de zee de hele dag in zicht. Het is het oneindige van de zee, de eeuwige beweging, de kracht, de schittering: samen met de zon die iedere dag schijnt is het alsof god of de godin van de zee zich iedere dag laat zien.*

Het aardse beeld van God

Het is niet voor niets dat mensen de natuur intrekken, om in contact met God te komen. Het wordt al moeilijker als we in onszelf en in elkaar het Goddelijke moeten gaan zien. Toch zegt de bijbel dat we ‘naar Gods beeld’ geschapen zijn. En dan gaat het niet over onze ziel, maar over ons lichaam. Als levend, prachtig, supergecompliceerd, sterk, gevoelig, vruchtbaar schepsel zijn we van goddelijke afkomst. Dat vraagt om oneindig respect, om een liefdevolle benadering, om bijzondere aandacht voor dat belangrijke deel van onze totale persoon.

We hoeven maar even om ons heen te kijken om te beseffen dat we een dergelijke verbinding met ons lichaam allang zijn kwijtgeraakt. Hoe kunnen we nog in ons priesterhemdje dansen voor God, als we geen conditie meer hebben, veel te veel en fout eten, in ons lijf laten snijden vanwege maffe schoonheidsvoorschriften, te veel alcohol drinken, kortom, duizend manieren hebben bedacht om ons lichaam totaal in de steek te laten?

De aandacht die er wèl is, richt zich niet op het ervaren van je lichaam, maar op het bekijken ervan. Het ideaal is een lijf waar alle persoonlijkheid, alle leven, uit verdwenen is. Rimpelloos, vlekkeloos, glad. Omdat geen lichaam aan die eisen kan voldoen, groeit de weerstand tegen je eigen lijf. Gaat het dan ook nog (ouderdoms) gebreken vertonen, dan krijgt het opnieuw veel aandacht, maar ook hier is de aandacht meestal uitsluitend gericht op beheersing: hoe kunnen we de kwaal ‘onder controle’ krijgen? Met weemoed denken we terug aan die goede oude tijd, toen je niet voelde dat je zelfs maar een lichaam hád! Maar daar is het dus juist fout gegaan. Wie de verbinding met zijn of haar eigen lijf kwijtraakt, raakt de verbinding met zichzelf kwijt, met je emoties, met alles. Dus ook hier geldt: contact maken! Maak opnieuw kennis met je lijf, van je tenen tot je kruin, voel het en bewonder het. Het is het aardse beeld van God.

***Doe-tip: kennismaken met je lichaam***

Ga op een rustige plek liggen, zorg dat je gemakkelijk en ontspannen ligt en dat je niet gestoord wordt. Doe je ogen dicht. Ga met je aandacht naar je voeten. Beweeg ze, friemel met je tenen, voel ze. Neem rustig de tijd. Bewonder je voeten, die jou zo maar overal heenbrengen, die je dragen. Het is ook aardig als je deze oefening samen met iemand doet: die kan dan steeds dat deel van het lichaam dat aan de beurt is aanraken en strelen. Als je alleen bent zal je het in gedachten zelf moeten doen, dat gaat ook heel goed. Ga zo, waarderend en voelend, je hele lichaam af, elk deel, met al je aandacht, en ontspan dat deel voor je verder gaat. Als je helemaal klaar bent, van je voeten tot je kruin, blijf je stil liggen. Je voelt je lichaam nu, van top tot teen. Je aandacht gaat nu naar de energie in je lichaam. Je voelt de energie stromen, bij elke nieuwe inademing komt er nieuwe energie binnen, volg die energie, door je longen, naar je buik en verder – en weer naar buiten. Je ademhaling wordt vanzelf diep en regelmatig. Als je ergens pijn voelt, of als de energie ergens weigert door te stromen, ga dan met je aandacht naar die plek, geef er in gedachten een kusje op, HOU ERVAN, van dat onvolmaakte, prachtige lichaam van jou. Wees dankbaar. Als het genoeg is, vraag je waar je je lijf een plezier mee zou kunnen doen. En dat doe je dan. Vaak.

# 6 Emoties

Emoties en relaties

In elke menselijke relatie die iets voorstelt krijg je met gevoelens en emoties te maken, je voelt je op zijn minst betrokken. Aan de mate waarin een relatie je emotioneel raakt kan je aflezen hoe belangrijk die ander, of het andere, voor je is. In het contact met God kunnen ze dus ook een belangrijke rol spelen. De bijbel staat er bol van, menselijke maar ook Goddelijke emoties. God kan daar blij zijn, woedend, treurig. Een bange God ben ik, voor zover ik weet, niet tegengekomen, misschien omdat angst en liefde elkaar uitsluiten? Menselijke emoties zijn er ook, ze worden bijvoorbeeld volop beschreven in de psalmen. Dit is een stukje uit psalm 77:

*Luid roep ik God, ik schreeuw het uit,*

*luid roep ik God – dat hij mij hoort.*

*Op de dag van mijn nood zoek ik de Eeuwige,*

*bij nacht hef ik mijn handen, rusteloos,*

*mijn ziel laat zich niet troosten.*

*Ik denk aan God en moet zuchten,*

*mijn gedachten vermoeien mijn geest.*

Eerbied en emotie

Je zou verwachten dat in de kerk en in de theologie emoties daarom vaak aan bod komen, maar dat is niet zo, tenminste niet direct. Er is een heel mooi woord voor de manier waarop je geacht wordt met God om te gaan: eerbiedig. *Eer bieden*. Daar zit iets van bewondering in, aandacht voor God, iets te bieden hebben, iets willen geven. Maar als ik vroeger te horen kreeg ‘wees eens een beetje eerbiedig’ bedoelden mijn ouders heel iets anders. Het betekende dat ik muisstil moest zijn, niet bewegen, niets zeggen. Het betekende saai en serieus zijn. Een ernstig gezicht erbij trekken. Zeker niet lachen of huilen of schelden. Zo’n beetje de houding van een goed getrainde Engelse butler. Ik vrees dat de meeste mensen in de kerk zo opgevoed zijn. Alsof we geen eer zouden kunnen bieden juist door onszelf er helemaal in te gooien! Lachend en zingend en soms zelfs huilend of scheldend! Het zou aantonen dat de relatie met God belangrijk voor ons is, zo belangrijk dat we ons erdoor laten raken. Gelukkig gebeurt dat ondanks alles nog steeds, door woorden uit een preek, de muziek, een gebed. Het komt nu regelmatig voor dat iemand die rouwt zich bij mij verontschuldigt dat ze voorlopig niet naar de zondagse kerkdienst komt omdat ze dan wel eens zou kunnen gaan huilen… Dát is pas treurig. Toch begrijp ik zo’n reactie wel. We weten er geen raad mee, met onze emoties, of die van anderen, niet binnen en niet buiten de kerk.

Het emotionele taboe

De christelijke kerk heeft het taboe op emoties van onze westerse cultuur overgenomen en er een aantal vrome verklaringen bij bedacht. Als een oude man na het overlijden van zijn vrouw lang heel verdrietig is, zegt hij: ‘*ik mag niet treurig zijn, want ze is nu toch in de hemel’…* Als een kind bang is in het donker, zeggen de ouders: *‘je hoeft nergens bang voor te zijn, God is altijd bij je’.* Een vrouw die woedend is omdat haar man een vriendin heeft, zegt: *‘ik moet het hem vergeven, hij zegt dat hij er spijt van heeft’*… Zijn deze mensen niet gelovig, dan mogen ze nog steeds niet emotioneel zijn. De oude man zou zeggen: ‘*ik mag niet treurig zijn want we hebben het toch heel lang goed gehad, samen’*; de ouders zeggen: *‘er is niets om bang voor te zijn, weet je wat: we laten wel een lichtje op de gang branden’*; de vrouw*: ‘ik moet me beheersen voor de kinderen’…* er is altijd wel een redelijke verklaring te vinden om niet toe te hoeven geven dat je bang bent voor gevoelens.

Ondertussen liggen de ingeslikte emoties als een steen op je maag, of je neemt ze als een zware last op je schouders, of ze gaan je aan je hart, of ze benemen je de adem, of ze jagen het bloed naar je hoofd, of ze pijnigen je hersens, of je spieren spannen zich, of … ze blijven ERGENS. Je krijgt pijn in je buik, je rug of je nek, hartklachten, ademnood, hoge bloeddruk, hoofdpijn, spanning: hele waslijsten van lichamelijke klachten zijn terug te brengen op ingeslikte emoties van jaren en jaren. Dat betekent absoluut niet dat die kwalen daarom niet ‘echt’ zouden zijn, was het maar waar. Je bent een geheel, je lichaam, je geest, je emoties. Een ziekte is dus nooit alleen ‘lichamelijk’ of alleen ‘psychisch’. Alles beïnvloedt elkaar.

Emotie is energie

Emotie is een soort innerlijke energie. Word maar eens flink boos, je voelt meteen de energie door je heen stromen! Als je die boosheid dan meteen onderdrukt, is die energie daarmee niet verdwenen. Je hebt weer andere energie nodig, om de boze energie ergens in jezelf op te sluiten, alsof je allemaal overvolle gevangeniscellen hebt van binnen, met deuren die elk moment open kunnen waaien: je moet er met je hele gewicht tegenaan drukken om ze gesloten te houden. Geen wonder dat veel mensen zo klagen over chronische vermoeidheid. Doodmoe word je ervan. Omdat je het al zo lang doet, heb je geen idee meer wat zich achter al die deuren bevindt, daarom word je er ook steeds banger voor en wordt het steeds moeilijker om zo’n deur maar eens gewoon open te zetten en te kijken wat er van komt. Riet Okken doet dat in haar ‘Lichtpuntwerk’.

*In de opleiding die ik bij haar volgde, ontdekte ik dat het uiten van emoties vooral opluchting geeft. En energie. En inzicht. Zij leerde me om via een simpele ademmethode die opgekropte emoties één voor één naar boven te laten komen, ze liefdevol te ontvangen en ze te uiten. Het is luidruchtig werk, er wordt veel bij gehuild, geschreeuwd, gebibberd. De eerste tijd vond de Engelse butler in mij het allemaal heel eng en ook raar. Stel je niet zo aan zeg! Stel je voor: een kussen op de grond, ikzelf met een stevige mattenklopper ervoor, en dan flink slaan en schelden op dat oudere broertje van mij, dat me zo verschrikkelijk kon pesten! Ineens ben ik weer vijf of zes jaar, en huil van frustratie. Ik voel weer precies wat ik toen voelde, alleen kon ik het toen niet uiten, ik was te bang voor hem. Ik was het ook allemaal allang weer vergeten, maar ineens begrijp ik ook waarom ik nog altijd dichtklap als iemand hatelijk tegen me is, of de spot met me drijft. Dat komt omdat ik mezelf toen geleerd heb om me dan machteloos te voelen en de woede daarover in te slikken. Prachtig! Weer een deur die niet meer dicht geduwd hoeft te worden! Dat geeft niet alleen nieuwe energie, maar ook nieuwe inzichten: Voortaan kan het anders!*

Contact met je emoties

Het heeft allemaal te maken met contact. Door al die emoties die niet geuit, niet gezien, niet gekend worden verlies je het contact met een heel belangrijk deel van jezelf, je emotionele deel. Ik benoemde dat eerder als ‘het kind in jezelf’ maar het is breder dan dat. Als je niet meer kan treuren, kan je ook niet meer blij zijn. Als je niet meer boos kan worden, herken je ook je eigen angst niet meer. Je bent ongelukkig, maar je weet niet eens waarom. Je wilt een liefdevolle relatie, en het lukt maar niet. Alle innerlijke deuren die je ooit dicht deed, sluiten tegelijk de toegang af tot emotioneel contact met anderen, met God.

Het zijn je emoties die het leven de moeite waard maken. Ik hoor vaak mensen, die een zware tijd achter de rug hebben, zeggen dat het moeilijk was, maar dat ze achteraf ook terugkijken op een mooie intensieve periode, waarin ze het gevoel hadden écht te leven. Het is niet voor niets dat mensen in moeilijke tijden ook meer bezig zijn met God: je staat dichter bij je gevoelens en emoties, en dus is er een dieper contact mogelijk. Doe je juist dan je uiterste best om ‘flink’ te blijven, je gevoelens te onderdrukken, dan wordt het extra beroerd. Je maakt geen contact met je emotionele deel, je laat jezelf in de steek, zonder het te weten. Het voelt alsof alle anderen, en God erbij, jóu in de steek laten.

*Droom: ik zie een akelig hel verlichte witte ruimte, het lijkt een soort kunststof kom zonder deuren of ramen. In het midden zit een eenzame blote baby die hartstochtelijk huilt.*

*Het beeld van deze droom en het afgrijzen wat ik erbij voelde zal me altijd bij blijven. Jawel, ik wist wel dat ik ongelukkig en eenzaam was, maar zó erg was het toch niet? Ik had een aardige man, twee prachtige dochters, een mooi huis, geen geldzorgen; ik moest gewoon niet zo zeuren. Blij zijn met wat ik had. Maar de droom sprak andere taal. Er was iets fundamenteel fout. Die baby, dat was ik zelf. Om mij heen was het leeg, geen contact, alleen maar die gladde kale afgesloten ruimte waar ik niet uit kon en niemand anders in kon komen. Een variant op deze droom was de baby die door mij vergeten werd. Er kwam een moment in de droom dat ik ineens vol schrik bedacht dat mijn kind al dagen geen eten had gehad: zou ze nog leven?*

Misschien heb jij je eigen variant op de droom, waarin je eigen onbewuste je waarschuwt dat je een belangrijk deel van jezelf uit het oog bent verloren en het tijd wordt om er contact mee te zoeken. Achtervolgingsdromen. Baby-dromen. Dromen over een – jouw – huis. Dromen zijn vaak boodschappen, belangrijke boodschappen die je dagelijkse ‘ik’ misschien niet graag wil horen, maar die jou wel weer uit een impasse kunnen halen.

***Doe-tip: droomwerk***

*Als je zo’n droom van jezelf onthouden hebt (of misschien kan je vanavond gaan slapen met het voornemen om over je ‘onbekende zelf’ te dromen en het te onthouden: schrijf het dan wel meteen op zodra je wakker wordt, meestal weet je het vijf minuten later écht niet meer) trek er dan zo’n twintig minuten voor uit om rustig te gaan liggen. Doe je ogen dicht en concentreer je op de droom. Is het bijvoorbeeld een baby-droom, wees dan de baby. Voel het, maak er geluid bij, laat de baby vertellen. Werd je in je droom achtervolgd, ga dan terug naar dat moment, maar draaf niet verder. Stop, draai je om. Als je het angstig vindt, helpt het misschien om jezelf eraan te herinneren dat alle spelers en alle voorwerpen in de droom uit jouw eigen onbewuste komen, je bent het allemaal zelf. Ga nu in deze ‘dagdroom’ de confrontatie aan met dat deel van jezelf waar je voor wegliep. Droomde je over jouw huis (mijn eerste droom in een hele serie huis-dromen was een iglo zonder ingang!) ga het dan verkennen. Bekijk het van buiten en van binnen. Laat elk detail praten (in dagdromen kan alles). Dit is een prachtige manier om meer over jezelf te weten te komen. Trap niet in de valkuil van het OORDEEL. Niets is ‘stom’ of ‘verkeerd’ of ‘slecht’. Het is gewoon jij. Jij bent een prima mens, je denkt toch niet dat God broddelwerk leverde, net op het moment dat jij geschapen werd?! Je mag er helemaal zijn, alles mag aan het licht komen. Juist waar dingen duister blijven… dáár gaat het fout.*

De vier basisemoties

Riet Okken onderscheidt in haar standaardwerk op dit terrein vier basisemoties: vreugde, verdriet, angst en woede. Alle gevoelens die er verder zijn hebben ergens in deze vier hun basis.

Verdriet

*Ik werd eens geroepen bij een oude weduwe, die de dag ervoor gehoord had dat haar enige zoon was overleden. De kamer zat vol mensen: familie, buren, allemaal behoorlijk in paniek. Ik werd al bij de deur opgevangen: kon ik misschien iets doen om de vrouw te kalmeren? Uit de bijbel lezen? Met haar bidden? Ze hadden al alles geprobeerd wat in hun vermogen lag, maar niets hielp. Zij zat in een stoel, luidkeels jammerend en huilend. Ze zat daar al 24 uur, wilde niets, geen pillen, niet naar bed, niet eten of praten, niet stil zijn. Het eindigde ermee, dat ik de anderen kalmeerde, door ervoor te pleiten om haar te laten rouwen zoals zij dat wilde. Ik bewonderde haar kracht, en zei dat ook. Er werd geknikt: ja, ze was een sterke vrouw. Daarom waren ze ook zo geschrokken: ze zagen dit als een teken van zwakte, ze was ‘gebroken’. Maar verdriet dat zo stroomt, breekt niet. Het wordt verwerkt, het krijgt een plaats. Nu kwam er voor andere mensen in de kamer ook ruimte om hun tranen te laten zien. De gespannen paniekerige stemming veranderde in een sfeer van emotionele verbondenheid, met elkaar verbonden in het verdriet. De oude vrouw hoefde het niet meer alleen te dragen. Ze kondigde aan dat ze nu wel iets wilde eten. En nee, die kalmeringspil wilde ze nog steeds niet.*

Opgekropt verdriet

Wie depressief is, of zich eigenlijk altijd vaag ongelukkig voelt, altijd moe is, of iets heeft van ‘ik ben ook altijd de dupe, alles wat ik doe loopt verkeerd af’ die heeft waarschijnlijk in het verleden heel veel verdriet ingeslikt. Dat hoeft niet te betekenen dat er grote rampen hebben plaatsgevonden, het kan zijn dat je mogelijkheden in je had die niet gerealiseerd konden worden, dat er te weinig liefde in je leven was, het kan van alles zijn. Zolang dat verdriet in jou gevangen blijft zitten, raak je die lichamelijke klachten nooit helemaal kwijt, wat je ook probeert. Het enige wat helpt is huilen. Niet alleen een onverwacht traantje bij ‘Opsporing verzocht’ of wat gesnotter bij een droevige film, of huilen omdat je getroffen wordt door het verdriet van anderen: op die afstand zit daar altijd mede een verdriet van jezelf achter. Al huilend kan je te weten komen wat de oorzaak daarvan is. Misschien kan je er dan wat aan doen, misschien kan je bij een heel oud verdriet jezelf alleen nog maar liefdevol troosten, of, als je geluk hebt, die troost aan een ander vragen.

*Een paar jaar geleden stierf onverwacht een oude dierbare vriend van mij. Ik was op dat moment toevallig bij hem op bezoek, we waren alleen. Het was een enorme schok, maar ik bleef merkwaardig nuchter, zette op een rijtje wat er gedaan moest worden, wie kon ik bellen, waar kan ik dat telefoonnummer vinden, ik werkte het keurig af. Daarna ging ik bij hem zitten. Ik huilde wat, praatte tegen hem, hield zijn hand vast, las zelfs zijn favoriete stuk uit de bijbel en nam afscheid. Toen anderen het van mij over namen, reed ik naar huis en vertelde het hele verhaal aan mijn partner die zich verbaasde over mijn kalmte. De dagen daarna kon ik me niet concentreren, mijn gedachten zwierven alle kanten uit en er kwam niets uit mijn handen. Ik sliep slecht, schrok iedere keer wakker. Het voelde leeg van binnen. Op een avond sloeg mijn partner zijn arm om me heen en gaf me een liefdevolle aai over mijn wang. ‘Heb je het er nog moeilijk mee?’ Toen brak er iets in mij los. Ik begon gierend te snikken en riep maar steeds ‘ik ben zo geschrokken’… Hij zei niets, bleef alleen maar bij me, met zijn arm om me heen. Ik gierde en schreeuwde en huilde maar door. Soms was ik ook kwaad: ‘hoe durft hij zomaar dood te gaan als ik bij hem ben’… niet zo logisch, maar dat maakte voor mijn woede niet uit. Na een uur was ik uitgeput. Ik ging naar bed en sliep die nacht als een roos. Daarna had ik nog steeds verdriet, maar dan van een rustige soort. Als het de kop opstak nam ik er de tijd voor, keek naar oude foto’s, haalde herinneringen op en huilde. Daarna voelde het altijd lichter, kon ik weer opgewekt en geconcentreerd aan het werk. Ik zal hem blijven missen. Onze vriendschap is nu een dierbare herinnering, zelfs – of misschien wel júist - dat laatste uur.*

Verdriet uiten?

Er is verschrikkelijk veel verdriet in deze wereld. Als dominee krijg ik daar vaak mee te maken. Het is een essentieel en mooi deel van mijn taak. Mooi omdat verdriet soms de openheid biedt waar ik het al eerder over had, openheid tot een dieper contact. Gedeelde smart is halve smart – dat is ook echt zo. Het gedeelde verdriet en de rituelen daaromheen binnen een kerkelijke gemeenschap zijn vaak hartverwarmend en helend. Als mensen hun verdriet (nog) niet kunnen of willen uiten, wordt het een stuk moeilijker. Zij verwachten hulp die ik eigenlijk niet wil bieden: hulp bij het inslikken van hun emoties. Daarmee ga ik misschien wel tegen de christelijke traditie in, maar zeker niet tegen de bijbelse traditie. In de bijbel had je klaagvrouwen: vrouwen die speciaal ingehuurd werden om luidkeels en met veel misbaar te rouwen bij een begrafenis. Als ik nu achter een stille stoet aanloop met zo’n stel dragers, oude mannen met uitgestreken gezichten in een sleets zwart pak naast de kist, denk ik er nog wel eens met heimwee aan terug. Jezus schaamt zich er niet voor om in tranen uit te barsten; het boek Job is één grote worsteling met een uitzinnig verdriet. Verdriet is in de bijbel niet iets om bang voor te zijn of om te verbergen. Het is een geaccepteerd onderdeel van het leven, net als de andere emoties.

Verdriet lijdzaam ondergaan

Dat verandert pas als in later tijd de denkbeelden van de Griekse en Romeinse wijsgeren hun weg vinden naar de christelijke leer. Zij hadden ontdekt dat emoties hun denken konden beïnvloeden, ja, zelfs beheersen, en daar wilden ze vanaf. Het denken was toch het allerhoogste? Er moest toch een mogelijkheid zijn om met dat superieure denken die lastige emoties onder controle te houden? Een ware wijsgeer liet zich niet van de wijs brengen door zoiets triviaals als verdriet, als lijden. Het ‘ideale’ emotieloze leven van bijvoorbeeld de Stoïcijnen was eigenlijk meer een soort on-leven: niets hopen, niets verwachten, altijd op safe spelen, nergens blij mee zijn, van niemand of niets houden, onaandoenlijk zijn. Veel theologen waren het van harte met ze eens, en zo werd het regel dat een ware gelovige zijn verdriet in ‘lijdzaamheid’ draagt en liefst zo kort mogelijk. In ‘lijdzaamheid’. Een woord dat éénmaal in de bijbel voorkomt, naar pas later bleek nog fout geïnterpreteerd ook. Het Griekse woord betekent ‘volharding’ – dat is heel wat anders. Het betekent juist dat je actief door de diepte van het verdriet en het lijden heen moet, niet dat je ‘lijdzaam’ en stil biddend moet gaan zitten wachten tot het over gaat. Met het eerste houd je contact met jezelf, met God, het brengt je uiteindelijk persoonlijke groei, meer wijsheid. Het laatste heeft ons een menigte wegslikkende zombies opgeleverd.

Verdriet – omdat het moet?

In de kleine zeer traditionele kerk (de Gereformeerde Gemeente) waar ik ooit gedoopt ben, bestaat een andere kijk op verdriet en ellende. Ook daar word je opgeroepen om bij jezelf naar binnen te kijken, ook daar kan een emotie als verdriet de eerste stap zijn naar een dieper contact met God. Maar het verdriet krijgt daar een heel andere lading omdat het gekoppeld wordt aan je zonden en aan berouw. Als een klein kind dat huilt, niet omdat het pijn heeft en getroost wil worden, maar omdat het zo dom was om te struikelen en daar zo’n spijt van heeft. Het valt niet meer terug te draaien, je staat als verdrietige zondaar volkomen machteloos.

*1955*

*Ik ben ongeveer vier jaar, en mag op zondag met mijn vader en moeder en broertje mee naar de kerk. Het is heel ver lopen, ik ben trots dat ik al zo groot ben dat ik dit kan, opgewonden over wat er gaat gebeuren. Als we de kerk binnenkomen word ik stil. Iedereen heeft donkere kleren aan en kijkt somber. Ik mag niet van mijn plaats, niets zeggen, alleen luisteren. Ik krimp in elkaar van de sfeer die daar heerst. Er is een man die met een donderend stemgeluid vertelt dat ‘wij’ slecht zijn – en hij huilt erbij, want hij houdt zoveel van ons… en wij moeten ons ‘bekeren’…. maar ik weet écht niet wat ik dan moet dóen – ik doe altijd al zo mijn best om lief te zijn - ik voel me niet ‘slecht’! Dat is vast óók al slecht! En al die mensen, mijn ouders, mijn familie, de mensen in die kerk – geven de dominee gelijk! Hoe kan dat nou? In mijn ervaring was God mijn vriend – en zij zijn allemaal zo…niet-vrolijk!*

*Ik kan nog steeds van binnen die rare kluwen van eenzaamheid, verwarring, woede – maar vooral VERDRIET voelen. Wat hebben ze toen met me gedaan. Hun duisternis tastte alles en iedereen aan, als kanker. Ik zag het om me heen gebeuren, en kon er niets aan doen, ik was machteloos. Ik vermoed dat ik na zo’n dienst de paljas uit ging hangen, om die vreselijke gevoelens weer kwijt te raken en mijn ouders weer op te vrolijken – en ook uit rebellie: zie je wel, het is jullie niet gelukt. Maar het lukte ze wel: ik kon voortaan nog wel vrolijk DOEN, maar steeds minder vrolijk ZIJN.*

Dit verdriet wordt beschouwd als een eerste stap op weg naar bekering: nu is het blijkbaar goed tot je doorgedrongen dat je God nodig hebt om jou je zonden te vergeven. Dat neemt het verdriet niet weg: je blijft een zondig mens in een zondige wereld (we leven in een ‘tranendal’) maar er zal ook dankbaarheid zijn. De bange vraag is alleen of dat ooit wel zal gebeuren, dat hangt helemaal van God af. Er zijn ontroerende verhalen van mensen die in hun diepste verdriet God ontmoetten, en dat als een verlossing beleefden. Dat versterkt dan weer de overtuiging dat dit de goede weg is. Zelf beschreef ik aan het begin van dit boek een dergelijke ervaring in mijn jeugd; toen interpreteerde ik het ook als een ‘vergeving van zonden’. Later ontdekte ik pas dat er ook heel andere interpretaties mogelijk zijn. Die oude opvatting leidt er vaak toe dat mensen hun leven lang ongelukkig bang en treurig blijven wachten op een ‘bekering’ een duidelijk teken van God. Komt dat niet, dan zijn ze voor eeuwig verloren. Je staat zelf machteloos, ‘hulpeloos maar schuldig’. Dat besef is zo gruwelijk, dat er eigenlijk niet mee te leven valt. Je móet wel leren om afstand te nemen van je gevoelens, bijvoorbeeld door je energie te steken in het naleven van talloze ge- en verboden of vrijwilligerswerk in de kerk. Uiteindelijk is het contact met God niet gemakkelijker, maar moeilijker geworden. Verdriet mag niet verdonkeremaand worden, maar het moet zeker ook niet verheerlijkt!

Angst

In de christelijke kerken zijn er ruwweg twee wegen naar God te onderscheiden: de weg van de vreugde en de weg van de angst. De laatste weg is vooral verbonden met de kerken waar ook het verdriet zo’n grote rol speelt. Verdriet en angst zijn allebei emoties van een slachtoffer, iemand die zelf niet in staat is om iets aan zijn lot te veranderen. Hoewel de bijbel juist de rol van God als liefhebbende vader benadrukt, is het niet zo moeilijk om ook andere teksten te vinden, waarin een boze God naar believen straf uitdeelt, veeleisend en gevaarlijk is. Daar komen dan de levenservaringen bij, waarin zomaar de ergste dingen kunnen gebeuren, waardoor mensen zich klein en machteloos voelen. Als God op zo’n manier te werk gaat, kan je maar beter gehoorzamen aan de regels, ervoor zorgen dat je Zijn Toorn niet over je afroept, dan ben je zéker verloren, nu heb je nog een kans.

Die ondertoon van angst leidt tot gedrag waar kerkgangers van het andere soort vaak met bewondering en wat jaloers naar kijken. Tweemaal per zondag volle kerken met veel jongeren. Een sterk ontwikkeld plichtsbesef. Een groot saamhorigheidsgevoel. Keurige, hardwerkende mensen die veel aandacht besteden aan hun geloof. Dat geloof kent geen vraagtekens, het is de Waarheid. Het lijkt zo, alsof de angst een prima basis is, maar er zijn ook wat nadelen. Allereerst wordt ook hier de emotie angst ontkend. Men spreekt liever over ‘de vreze des Heren’ – en waardeert het als een vorm van eerbied. Jezelf naar beneden halen, niets-zijn voor God, het lijkt te helpen tegen de angst omdat je jezelf helemaal in het geloof kan verliezen. (Er zijn mensen die zichzelf verliezen in een relatie, of in een politieke partij, of een groep: dat heeft hetzelfde effect). Daarmee verlies je het contact met je eigen ziel, en dus met je angst. Maar die is daarmee niet weg! De emotie gaat ondergronds verder en bepaalt niet alleen het geloofsgedrag, maar ook de rest van het leven. Je blijft altijd vechten tegen gevoelens van minderwaardigheid, onzekerheid, treurigheid. Met wat liefde naar jezelf kijken is onmogelijk, liefde voor anderen verandert gemakkelijk in plichtsbesef: het is een opdracht, geen keuze. Liefde voor God… hoe krijg je dat voor elkaar, als je tegelijk zo bang bent voor diezelfde God? Het leven wordt een zware klus, een slavenbestaan.

*Mijn vader beschreef eens hoe hij als jongen van veertien op weg gestuurd werd naar de andere kant van Amsterdam met een veel te zwaar beladen groentekar. Hij deed zijn uiterste best, maar kon in zijn magere eentje onmogelijk de hoge Amsterdamse bruggen nemen. Huilend zat hij naast de kar: hij durfde ook niet terug. Voorbijgangers waarschuwden de politie. Een medelijdende agent bracht hem met kar en al naar zijn baas – die hem prompt ontsloeg. Het verhaal maakte diepe indruk op me, omdat ik zag hoe hij altijd bezig is gebleven om zijn leven als een te zware kar de brug op te duwen – het is hem nooit echt gelukt.*

Ik had trouwens een opa die ik alleen ken van de verhalen, ook lid van diezelfde kerk. Hij was een blijmoedige man, die zich nooit bang heeft laten maken. Hij wist wel beter: zijn contact met God was krachtig en liefdevol. Hij is jong gestorven, maar zelfs toen kende hij geen angst. Hij liet een briefje achter voor zijn vrouw en kinderen: ‘*Als ik dood ben, treur dan niet om mij: dan zal ik eeuwig zingen en juichen voor Gods troon’*. Mijn moeder bewaart dat briefje nog steeds zuinig.

Vaak wordt gezegd dat de oorsprong van al onze angsten de angst voor de dood is. Zelfs dat we een God verzonnen hebben, om met die angst voor de dood om te kunnen gaan. Wat hier ook van waar is, angst kennen we allemaal. Voor de dood, voor het onbekende, voor het noodlot. Angst staat aan het begin van elk vijanddenken: ‘ik ben bang. Daar moet een reden voor zijn, ik ga de oorzaak natuurlijk niet bij mezelf zoeken. Dus ik ben bang voor jou dús zal je me wel kwaad willen doen dús ben je mijn vijand dús moet ik me verdedigen. Ziezo, weg angst, nu kan ik boos en verontwaardigd in actie komen’. Ik stel het natuurlijk allemaal te simpel voor, maar in principe klopt het wel. Ook hier geldt weer, dat liefdevol contact maken met je angst de enige echte oplossing is. Pas als je je eigen angsten leert kennen en begrijpen, wordt het mogelijk om in vrijheid te leven.

*Ik heb drie maanden studieverlof, en ga met een koffer vol boeken en een laptop naar een appartement op Tenerife, in een klein dorpje aan zee. Voor het eerst leef ik alleen, ik spreek geen Spaans. Er is gelukkig een klein winkeltje, tenminste: ik dénk dat het een winkeltje is. De eerste morgen zie ik er tegenop om een boodschap te gaan doen. Hoe laat gaan ze open? Als ze me nu niet begrijpen? Ik draal en voel mijn stemming dalen, tot ik in de gaten krijg dat ik bang ben. Ik lach stralend naar mezelf in de spiegel en zeg: ‘kom maar, klein bang meisje, ga maar met me mee, ze gaan je echt niet opeten, ik zal goed voor je zorgen!’ Grinnikend stap ik de deur uit. Het wordt een leuke ontdekkingstocht.*

Als er in de bijbel sprake is van contact met een engel, of met God, komt eigenlijk ook altijd de angst om de hoek kijken: de eerste woorden zijn meestal ‘wees niet bang’. Het is de schrik van het eerste moment, het vreemde, onbekende, gróte ervan. Dat wordt bedoeld met die ‘vrees voor God’. Wie genoeg moed heeft om in het contact met God die eerste schrik te overwinnen, zal ontdekken dat de angst daarmee totaal verdwenen is. Opgenomen in de liefde.

Woede

*1961*

*Ik zit in de vierde klas van de lagere school (tegenwoordig heet dat groep 6 van de basisschool). Bij mij in de klas zit ene Bertje. Bertje is een etter. We hebben een hekel aan elkaar, misschien omdat we allebei de beste willen zijn in opstellen schrijven. Als het speelkwartier is trekt hij vaak gemeen hard aan mijn haren, of geeft me onverwacht een flinke schop. Ik probeer hem zoveel mogelijk te ontlopen. Op een dag loop ik samen met mijn vriendinnetje naar school, zij heeft haar kleine zusje bij zich. Dan duikt Bertje op, en begint het kleine zusje te treiteren. Als hij iets van haar afpakt en wegloopt, is voor mij de maat vol. Ineens ben ik razend. Ik schiet op hem af en begin tierend met handen en voeten op hem in te slaan. Eerst laat hij het verbijsterd over zich heen komen, maar als ik hem een bloedneus sla wordt hij giftig en begint terug te meppen. Ik voel het niet eens, ram hem steeds harder en raker. Even later vlucht hij scheldend weg. Ik kom tot bedaren. Sta helemaal verbaasd van mezelf, het doet wel pijn hier en daar, maar ik heb me nog nooit zo sterk gevoeld! Als ik anderen bewonderend hoor praten over de harde klappen en de bloedneus die ik heb uitgedeeld, krijg ik het een beetje benauwd. Straks gaat Bertje klagen bij de meester! Wacht, ik zal hem voor zijn. Met een serie tetterende vriendinnen achter me aan ga ik overdreven hinkend naar de meester, en vertel dat Bertje ons aanviel, en ik hem in een verdedigende actie per ongeluk een bloedneus geslagen heb. De meester begrijpt het volkomen, die vervelende Bertje ook. Hij vraagt bezorgd naar mijn kwetsuren en Bertje moet die dag nablijven. Ziezo. Mijn wraak is compleet. Hij heeft ons nooit meer gepest.*

Woede is misschien wel de meest ontkende emotie die er is. Het mag niet. Het is ordinair. Het is gevaarlijk. Het is onchristelijk. Maar hoe hard je ook roept, we worden allemaal woedend op z’n tijd. Als je leert omgaan met je woede in plaats van het te onderdrukken, dan heb je daarmee een enorme energie tot je beschikking, een energie die je kan helpen om onrecht een halt toe te roepen, om voor jezelf of voor anderen op te komen. Zulke woede is heilig! Het helpt om uit de slachtofferpositie te komen, en een vrij mens te worden.

*Ik heb als kind absoluut niet geleerd om met woede om te gaan. Ik leerde om het weg te slikken, om me altijd ‘lief’ te gedragen. Dit is de enige vechtpartij in mijn leven geweest. Pas in het Lichtpuntwerk, met die gekke mattenklopper, ontdekte ik weer hoe woede voelde, hoeveel kracht dat gaf. En schrok ik van alle woede die er in mij opgeslagen lag. Het beheersen daarvan leverde me al jaren een pijnlijke spanning in mijn spieren op en, niet te vergeten, hoofdpijn. Veel hoofdpijn. Dat is nu allemaal voorbij.*

Het duurde alleen even, voor ik de woede los durfde laten. Ik zie dat ook bij anderen, vooral bij vrouwen: we zijn zo geconditioneerd op ‘lief zijn’, op ‘anderen geen pijn doen’, vaak hebben we ook nog te lijden gehad onder de woede van anderen zonder dat we ons konden verweren – we durven niet meer. Zelfs niet in een lege kamer met een kussen en een mattenklopper. Terwijl dat toch een prachtige methode is om je eigen woede opnieuw te ontdekken zonder er iemand kwaad mee te doen. Daarna ben je ineens in staat om met een rustige kracht die ‘iemand’ uit te leggen wat jou niet bevalt. Vaak blijkt die woede trouwens nog veel verder terug te gaan in de geschiedenis: ook dat is goed om te weten, anders blijf je je maar verbazen over het feit dat je je ineens zo op kan winden over een futiliteit.

*In de kerkenraadsvergadering zit iemand die me snel kan irriteren. Op een keer is het weer raak. Ik doe mijn uiterste best om vriendelijk en zakelijk te blijven, maar als ik thuiskom ben ik hevig opgewonden en voel ik de hoofdpijn al opkomen. Vroeger zou dit een slapeloze nacht betekend hebben. Nu zet ik hem in mijn fantasie op het kussen, en ga mattenklopperen. Ik voel de woede omhoog komen, roep wat er bij me opkomt; dat is niet veel fraais. Na een paar minuten verdwijnt het kerkenraadslid uit beeld en doemt mijn vader op. Jawel, die was ook altijd zo verschrikkelijk eigenwijs! Mij serieus nemen? Ho maar! Ik mep heftig door, en voel me weer klein kind. Maar op hem mocht ik nooit boos worden vroeger… Nadat ik die oude opgekropte woede eruit geklopt heb, schiet ik in de lach: die eigenwijzigheid heb ik wel van hem geërfd, vrees ik. De woede is verdwenen, de spanning en de hoofdpijn ook. Tijd voor een gezellig glaasje wijn. En dat kerkenraadslid had toch eigenlijk wel een ietsepietsie gelijk.*

Ook voor het contact met God is juist de woede heel belangrijk. Niet de onduidelijke, onbeheersbare woede die zomaar op iemand botgevierd wordt, maar de woede die opkomt als jou of een ander onrecht wordt aangedaan. God is niet voor niets zo vaak kwaad in de bijbel: die woede stoelt altijd op onrecht, op een gebrek aan liefde en respect. Wie op die momenten woede voelt opkomen en die meteen weer onderdrukt, die verliest daarmee aan kracht en houdt het onrecht in stand. Zo’n vorm van ‘heilige’ woede is de motor achter gevechten tegen maatschappelijk onrecht, of opkomen voor jezelf, je eigen grenzen bepalen, laten zien wie je bent. Woede vertelt ons wat er mis is. Woede die omslaat in geweld geeft blijk van onmacht.

Zolang je niet naar je eigen woede kijkt, lost het niets op. Geweld tegen anderen lost nooit iets op. Geweld tegen jezelf trouwens ook niet: jezelf kapot maken met alcohol of drugs of ladingen fout voedsel of welke subtielere manier je er ook voor bedenkt. Je kunt de energie van woede beter gebruiken om aan creatieve oplossingen te werken in situaties waar veranderingen nodig zijn. Zuivere woede kan heel veel goed doen, ook in relaties, maar als ze gecamoufleerd en indirect is, heeft ze juist het tegenovergestelde effect.

Als je precies weet waarom je boos bent weet je waar je staat, begrijp je wat er gebeurt en weet je hoe je daar emotioneel mee kunt omgaan. Slik je de woede jarenlang in, dan kan het via een omweg weer tevoorschijn komen als haat, minachting, verbittering, wrok, wraakzucht, schuldgevoel, sarcasme, agressie, geïrriteerdheid, macht, trots, jaloezie, afgunst, zelfmoordneigingen, walging…meer weet ik even niet. Woede is de Geest die in je oplaait. Het is jouw aanwezigheid op aarde die erop staat zich te laten zien. Je kunt dat natuurlijk overdrijven, je kunt het op vele verkeerde manieren uiten en het met van alles en nog wat verwarren. Maar het blijft de kracht van je leven.

Vreugde

(een middeleeuws gedichtje)

*ik kom, maar ik weet niet waarvandaan*

*ik ben, ik weet niet waar*

*ik sterf, ik weet niet wanneer*

*ik ga, ik weet niet waarheen*

*het verbaast me dat ik vrolijk ben.*

Je zou zeggen dat déze emotie, de vreugde, dan tenminste niet onderdrukt wordt, we willen allemaal wel vrolijk zijn! Helaas, zo werkt het niet. Met het onderdrukken van de andere emoties verdwijnt ook deze ondergronds. Het is een kwestie van alles of niets. Het gedichtje verbaast zich er al over: omstandigheden en gedachten hebben eigenlijk weinig invloed op de vreugde. Wij hebben een enorme vermaaksindustrie opgebouwd, het houdt ons bezig, maar het is eerder een vlucht bij onze emoties vandaan dan dat het emotie oproept: vrolijk worden we er niet van, of misschien éven... Daarna ben je vooral moe. Toch blijven we maar rusteloos ‘leuke dingen doen’. We missen het, de vreugde. We zoeken het alleen op de verkeerde plaats: ergens buiten, in plaats van via het contact van binnen.

*In de kerk waar ik werk organiseren we bijzondere vieringen, met als doel ‘contact met jezelf, de ander en God’. Deze vieringen liggen mij na aan het hart. Een aardige, belangstellende vrouw belt me en zegt: ‘ik wil graag komen, maar ik zal moeten kiezen: er is ook jaarmarkt in de stad, alle leuke dingen komen ook altijd allemaal tegelijk’. Na het telefoontje voel ik me treurig. Ik begin mijn twijfels te krijgen bij de plannen. Wat is er aan de hand? Het duurt even voor ik begrijp dat het me pijnlijk treft dat deze vrouw onze viering louter ziet als een vorm van amusement. Ik wil zo graag dat het méér is dan dat. Maar ik begrijp ook wel dat we niemand dat ‘contact’ in kunnen sleuren. We kunnen ons best doen om op allerlei (leuke!) manieren de mogelijkheid te bieden. Meer niet.*

Vreugde is in de hele bijbel een belangrijk begrip. Mensen verheugen zich over God, God verheugt zich over mensen. Een ‘vrolijk hart’ vormt de binnenkant, de religieuze feesten de buitenkant van de vreugde. Dat betekent niet dat mensen altijd gelukkig zijn. Het hele woord ‘geluk’ komt in de bijbel niet eens voor. In het bijbelboek Prediker spreekt een wat cynische oude man over de leegte van het leven, voor hem maakt alleen de vreugde alles nog de moeite waard:

*Eet je brood met vreugde, drink met een vrolijk hart je wijn. God ziet alles wat je doet allang met welbehagen aan. Draag altijd vrolijke kleren, kies een feestelijke geur. Geniet van het leven met de vrouw (of de man) die je bemint. Geniet op alle dagen van je leven, die God je heeft gegeven. Het bestaan is leeg en vluchtig en je zwoegt en zwoegt onder de zon, dus geniet op elke dag. Het is het loon dat God je heeft gegeven.*

De beroemde apostel Paulus geeft het, in een brief in de bijbel, als een soort bevel. ‘*wees altijd verheugd’*. Voor hem staat dat gelijk met ‘leven als kind van God’, daarom zegt hij er ook meteen achteraan: *‘bid onophoudelijk’* oftewel: blijf in contact met God. In het Nieuwe Testament heeft dat alles te maken met Jezus Christus. Er is een besef doorgebroken, dat de moeite en de vervreemding en zelfs de dood niet het laatste woord hebben, er is een weg naar God geopend, dat is wel een feestje waard!

Vreugde in de kerk

Bij de paragraaf ‘angst’ onderscheidde ik ruwweg twee soorten christelijk geloof: de ene gebaseerd op angst, de andere op de vreugde. In de meeste gevallen zal het ergens tussen deze twee uitersten in zitten. Maar er zijn genoeg kerken waar men de weg van de vreugde wil gaan! Er zijn talloze kerkmensen die contact met God zoeken om te groeien, spiritueel en dus ook emotioneel. Mensen met een open, nieuwsgierige houding. Symbolen en verhalen uit het eerste deel van de bijbel die aanspreken zijn de verlossing uit de slavernij van het volk Israël, hun tocht door de woestijn, hun binnentrekken in het beloofde land. Het tweede deel is te lezen als één grote lofzang op de verbinding tussen God en mens. Het is een weg naar de vrijheid, waarin God met je meegaat, je aanmoedigt en op allerlei verschillende manieren helpt. Je doet het samen, maar je blijft zelf verantwoordelijk voor je keuzes. Het is een feestelijke weg, vanwege alle ontdekkingen die je doet, de ruimte die je verovert, de voldoening die je beleeft aan het gebruiken van je eigen kracht, de wijsheid die groeit in het contact met jezelf en anderen en God. Kortom, ik kan het je van harte aanbevelen. Ik kom de laatste tijd steeds meer mensen tegen, die op zoek zijn gegaan naar innerlijke groei en tot hun eigen verrassing op die weg ook God of Jezus tegenkwamen. De vreugde van dat contact maakt ze nieuwsgierig. Ze zijn meestal niet gelovig opgevoed, hebben geen idee hoe ze aan verdere informatie moeten komen. De kerk is zo ongeveer de laatste plaats waar ze gaan zoeken. Toch zouden ze daar misschien geestverwanten kunnen vinden. Veel kerken hebben tegenwoordig een website, waarop je kan zien of het type kerk je aanspreekt of niet. Kerkdiensten zijn altijd en overal vrij toegankelijk, dus waarom zou je niet eens een keertje gaan kijken?

# 7 De liefde

Vervreemd van de liefde

*1951*

*Ik word weggebracht door een paar geliefde bekenden. We zijn vrolijk, vol goede moed: een nieuw leven op aarde, nieuwe kansen en mogelijkheden, ik zit vol plannen en vertrouw er op dat ik er iets moois van zal gaan maken. De schok van de overgang naar de baarmoeder is groot. Eerst weet ik die vreugde en dat vertrouwen nog vast te houden, maar langzaam maar zeker breekt het besef door dat ik wel erg klein ben, klein en hulpeloos. Ik ervaar spanning, voel de kou van de liefdeloosheid, voorzie de toekomst: ik zal er niet tegen opgewassen zijn. Ik zal vervreemden van wie ik ben, van de liefde die in mij is. Er zal geen liefde zijn. Het verdriet is overweldigend. ‘Ik wil niet, ik wil niet, niet nóg een keer, nee, zo’n leven wil ik niet’… maar ik moet. Er is geen weg terug.*

Het klinkt de meeste mensen vreemd in de oren dat dit soort herinneringen mogelijk zouden zijn. Ik kan alleen maar zeggen, dat er tijdens therapeutische sessies steeds nieuwe herinneringen en emoties naar boven komen, die volledig ‘eigen’ voelen. Tegelijk staan ze soms haaks op mijn oude opvattingen, bijvoorbeeld over zo’n onderwerp als reïncarnatie. Die herinneringen blijken voor mij belangrijk om bepaalde patronen in mijn leven van nu te leren begrijpen. Deze herinnering bijvoorbeeld, hielp mij om te begrijpen waarom een deel van mij een leven lang bleef tegensputteren, passief en depressief bleef. Nu kon ik dit kleine, verdrietige kind in mij troosten en haar vertellen dat ze niet langer afhankelijk was, niet langer het leven hoefde af te wijzen, zelf initiatieven kon nemen om de liefde opnieuw in haar leven te brengen.

Die ervaring van vervreemding blijft niet alleen beperkt tot mijn eigen leven, ben ik bang. Ik ben een doorsnee-mens, nooit rampzalige dingen meegemaakt, mijn ouders waren hele normale, aardige, hardwerkende, godsdienstige mensen, die het beste met hun kinderen voor hadden en overtuigd waren van hun liefde voor ons en voor elkaar. Ze kwamen allebei uit een arm arbeidersgezin, waar ze leerden wat ze nodig hadden om te overleven: hard werken en niet zeuren. Dat gaven ze ook weer aan hun kinderen door.

*Gevoelens hadden we niet bij ons thuis. Daar werd nooit over gepraat. Op één uitzondering na. Het verhaal gaat, dat ik één keer als klein kind een pak slaag van mijn vader kreeg en daar dagenlang zo vreselijk overstuur van geraakt ben, dat ze me nooit meer geslagen hebben. Daar was ook niet veel reden toe, ik was een braaf en keurig aangepast kind. Irritant was hoogstens dat ik altijd wég wilde. Als kind van zes, zeven jaar crosste ik op de autoped in mijn eentje heel Amsterdam door, maar wist op de een of andere manier met etenstijd meestal wel weer thuis te zijn, dus dat viel niet op. Mijn moeder had het te druk met nog wat extra geld bijverdienen, om het gezin draaiende te houden. Later hoefde ik er niet eens meer de deur voor uit: ik kon lezen. Of tv kijken. Of eindeloos achter de computer zitten. Of altijd hard werken. Of een borrel drinken. Ik zet maar even wat vluchtwegen uit de loop van mijn leven op een rijtje, die ik gegaan ben om de confrontatie met mijn eigen ziel uit de weg te gaan. Daar zat te veel verdriet*. *En ik wist het niet eens.*

Het fluitje en het orkest

We doen met zijn allen alsof we weten wat liefde is, maar meestal hebben we geen idee. De godservaring op mijn zeventiende, die ik al eerder beschreef, was mijn eerste werkelijke liefdesmoment. Natuurlijk is dat niet helemaal waar, je kunt het vergelijken met muziek. Ik kende het geluid van een fluit, of een trommel, maar ik had nog nooit het volle orkest gehoord. Toen dacht ik dat het alleen de liefde van God was, nu begrijp ik dat het ook mijn eigen volledige vermogen tot liefde is geweest, die daar op dat moment zichtbaar en voelbaar voor me werd. Ook in het contact met God moet de liefde van twee kanten komen. Daar, in die liefde, worden we één.

Liefde en macht

Liefde is een emotie die verwant is aan de vreugde. Omdat we zo vervreemd zijn geraakt van onze emoties, is ook de liefde ver weg en verwrongen geraakt. Kleine kinderen bezitten meestal nog wel dat vermogen om ‘in liefde te leven’: als oudere kan je daar met vertedering en zelfs wat jaloers naar kijken. ‘Wat onschuldig nog’ zeggen we dan. Diezelfde ouderen zorgen ervoor, dat de liefdesverbinding van het kind langzaam maar zeker verandert in een machtsverbinding. We gaan opvoeden. Ik vind je lief als… Je bent stout als… Het kind denkt: ‘was ík maar de baas, dan kon ik doen waar ik zin in had, en moest iedereen altijd van me houden’.

Voor vele volwassenen is dit nog steeds de ideale liefdesrelatie. Ze kunnen zich geen andere verbinding voorstellen dan een machtsverbinding. Als de ander tegen hun wensen ingaat, of zelfs verlangt dat aan hún wensen tegemoet gekomen wordt, dan is het uit met de ‘liefde’. Een relatie is: ‘liefde’ (dat is in het machtsdenken: aandacht, zorg, bevestiging, aanmoediging) kríjgen. Liefde géven kan, als je daar zin in hebt. Het hoeft niet. Je werkt hard, je brengt een goed salaris binnen, wat wil een mens nog meer?! Die karikaturale types als de oude Archie Bunker komen niet uit de lucht vallen: het zijn uitvergrotingen van een vervreemde liefdesrelatie, veranderd in een machtsrelatie. Er hoort altijd een ‘Edith’ bij: ook de dienende partner zit gevangen in de machtsverbinding, waarvan ze denkt dat het liefde is.

Ook op seksueel terrein slaat dezelfde vervreemding toe. In de machtsvariant wordt de ander een ‘lekker ding’ of het leidt tot masochistische of sadistische seks (of dat soort seksfantasieën) of verkrachting. En dat terwijl zuivere seksuele aantrekkingskracht tussen twee mensen zo’n prachtige energie kan zijn, waar je vreugde en genot aan beleeft: dan wordt het echt ‘de liefde bedrijven’. Aan je seksuele fantasieën of je eventuele belangstelling voor porno kan je zien of je ergens in het verleden de hoop op echt liefdesgenot hebt opgegeven, en dat plezier hebt overgeheveld naar ‘machtswellust’, of het nu in de Edith- of de Archierol is. Ook al ben je het je niet bewust, toch kan deze ‘keuze’ maken, dat het je maar niet lukt om desastreuze relaties of levensomstandigheden te beëindigen. Een deel van jou heeft besloten om dan dáár maar van te genieten, omdat het echte liefdesgenot niet voor jou weggelegd zou zijn…

De bijbel en de liefde

In het contact met God zie je vaak dezelfde kinderlijke denkfout terugkomen. ‘God houdt niet van mij! Hij doet niet wat ik wil!’ Of, de Edith-variant: ‘Ik wil dat God van me houdt! Dus moet ik mezelf wegcijferen en altijd gehoorzaam en dienstbaar zijn!’

Het wordt echt hoog tijd om dat goddelijke deel in ons, de liefde, weer opnieuw te leren ontdekken. In de bijbel worden heel veel belangrijke dingen gezegd over de liefde. Het mooiste hoofdstuk is er zelfs helemaal aan gewijd: 1 Korintiers 13. Dat is een stukje uit het nieuwe testament, uit een brief van de apostel Paulus. Hij was de eerste grote theoloog van de christelijke kerk. Tussen alle uitleg en wijze raad door komt hij ineens met dit loflied, ik zet het hier compleet onder.

*Al sprak ik de talen van alle mensen en die van de engelen –*

*had ik de liefde niet,*

*ik zou niet meer zijn dan een dreunende gong of een schelle cimbaal.*

*Al had ik de gave om te profeteren en doorgrondde ik alle geheimen,*

*al bezat ik alle kennis en had ik het geloof dat bergen kan verplaatsen –*

*had ik de liefde niet,*

*ik zou niets zijn.*

*Al verkocht ik mijn bezittingen omdat ik voedsel aan de armen wilde geven,*

*al gaf ik mijn lichaam prijs en kon ik daar trots op zijn –*

*had ik de liefde niet,*

*het zou mij niet baten.*

*De liefde is geduldig en vol goedheid.*

*De liefde kent geen afgunst, geen ijdel vertoon en geen zelfgenoegzaamheid.*

*Ze is niet grof en niet zelfzuchtig,*

*ze laat zich niet boos maken en rekent het kwaad niet aan,*

*ze verheugt zich niet over het onrecht maar vindt vreugde in de waarheid.*

*Alles verdraagt ze, alles gelooft ze, alles hoopt ze, in alles volhardt ze.*

*De liefde zal nooit vergaan.*

*Profetieën zullen verdwijnen, klanktaal zal verstommen, kennis verloren gaan –*

*want ons kennen schiet tekort en ons profeteren is beperkt.*

*Wanneer het volmaakte komt zal wat beperkt is verdwijnen.*

*Toen ik nog een kind was sprak ik als een kind,*

*dacht ik als een kind, redeneerde ik als een kind.*

*Nu ik volwassen ben heb ik al het kinderlijke achter me gelaten.*

*Nu kijken we nog in een wazige spiegel,*

*maar straks staan we oog in oog.*

*Nu is mijn kennen nog beperkt,*

*maar straks zal ik volledig kennen,*

*zoals ik zelf gekend ben.*

*Ons resten geloof, hoop en liefde,*

*deze drie, maar de grootste daarvan is de liefde…*

Echte liefde laat zich niet in de maling nemen en gebruiken, zij ‘is blij met de waar­heid’. Als je op een volwas­sen manier van iemand houdt, dan mag de ander zichzelf zijn, met alle tekortkomingen en kronkels die daarbij horen, en in dié liefde erken je ook elkaars grenzen, de beperkingen die ieder mens met zich meedraagt. Soms moet je dan óók erkennen dat het niet langer gaat, ook daar is tegenwoordig gelukkig meer begrip voor. Een relatie waar­in de één de ander ongelukkig maakt en geen hoop meer is op verandering, zo'n relatie mag je niet met een beroep op de bijbel proberen in stand te houden. Ook God is in zijn liefde voor ons blij met de waarheid, ook al is die soms pijnlijk.

Liefde en waarheid

Blij zijn met de waarheid. Wie jong en verliefd is, wil de waarheid helemaal niet zien, die wil het plaatje zien dat hij of zij zelf gemaakt heeft en daar vervolgens waanzinnig veel van houden. Je creëert je eigen beeld, je houdt daarmee dus vooral van jezelf. Niets op tegen, zo leren mensen in ieder geval de enorme kracht van de liefde kennen, de verandering die dat in je leven kan geven. Tegelijk weten we allemaal dat een verliefdheid niet eeuwig duurt. Er komt een moment dat je gedwongen wordt de ander ècht te zien, niet het fraaie plaatje wat je zelf maakte, maar de ander, zoals die is, en op dat moment valt het beeld kapot en is de verliefdheid voorbij, en DAN begint, als het goed is, de liefde.

Verliefdheid komt vanzelf, voor de liefde kies je, en daar moet ook voor gewerkt wor­den. In de liefde leren we altijd iets van God ken­nen, ‘groeien in de liefde’ betekent altijd groeien in de richting van God. Die groei vertoont zelden een rechte lijn omhoog. We blijven waarschijnlijk wel ons leven lang moeite houden met dat diep verborgen alles-eisende kind in ons, dat liefde wil HEBBEN, en pas in een lang leerpro­ces ervaren we dat liefde groeit in de mate waarin je het leert GE­VEN. Zo staat het natuurlijk ook allemaal in de bijbel, maar je beseft pas echt waar het over gaat als je het zelf beleeft, als het je eigen ervaring is geworden.

Zolang er mensen bestaan doen ze hun best om gelukkig te worden. Elke godsdienst is mede ontstaan uit die zoektocht naar het geluk, en de antwoorden die daarop gevonden werden. Onze hele consumen­ten­­maatschappij drijft op dat verlangen: tegenwoordig kan zelfs de juiste shampoo ons al gelukkig maken! Het antwoord van het chris­tendom is wat ingewikkelder. Zij beweert dat liefde de weg is.

Een liefde die groeit naarmate je er meer van geeft, aan elkaar, aan de mensen om je heen, in een kring die steeds groter wordt.

***Doe-tip: een oefening in de liefde***

*Ga rustig ergens liggen of zitten. Deze oefening is prima te doen als je ’s avonds in bed ligt en nog niet kan of wil slapen. Ontspan je zoveel mogelijk. Je begint met te letten op je ademhaling. Mooi toch, zo’n ademhaling, hoogst interessant, geef het al je aandacht. Het gaat dan vanzelf wat langzamer en wat dieper worden. Verbeeld je dan dat er uit je voeten mooie sterke wortels groeien, recht (of als je ligt, met een boogje) de aarde in. Vanuit de aarde voel je door de wortels de levensenergie naar boven stromen, door je voeten, je benen, steeds verder naar boven. Dan stel je je voor dat er boven jou een groot licht verschijnt, het licht daalt zachtjes naar beneden en omhult jou. Met je ademhaling, door alle poriën van je huid, komt het licht naar binnen. Het is zacht en warm, vol liefde. De energie van het Licht vermengt zich met de energie van de aarde. Je voelt hoe het je hart instroomt, hoe deze liefdesenergie jou kan helen, hoe je verbonden bent met het licht. Doe deze oefening zo vaak als je wilt, sluit af met een dank-je-wel. Bijkomend voordeel: na deze oefening slaap je als een roos!*

# 8 Gebed

Het woordgebed

In de inleiding van dit boek beweerde ik dat ‘contact met God’ helemaal niet zo moeilijk is. Dat geldt zeker voor de simpelste vorm: het woordgebed. Het kan gezegd, gefluisterd, gedacht, gezongen: iedereen die een beetje kan denken en praten kan ook bidden. Je sluit je ogen, vouwt je handen (zelfs dát is geen voorwaarde, meer een hulpmiddel om je op God te concentreren) en begint.

Er komt natuurlijk nog wel wat vertrouwen aan te pas dat zo’n gebed dan ook ‘gehoord’ wordt. De bijbel verzekert in ieder geval van wel. Het geheim zit in de innerlijke verbinding via het onbewuste; de bijbel, die daar nog nooit van gehoord had, ervaart die verbinding wel en spreekt over de Heilige Geest die in ons woont *‘en voor ons pleit met onuitsprekelijke verzuchtingen’.*

Vaste gebeden

Ik herinner me nog mijn allereerste gezongen avondgebedje, dat ik ook weer aan mijn eigen kinderen leerde:

*Ik ga slapen ik ben moe*

*‘k sluit mijn beide oogjes toe*

*Here houd ook deze nacht*

*over Rini trouw de wacht.*

Het kon nog korter, voor en na het eten:

*Here zegen deze spijze (‘dit eten’ mag ook) amen.*

*Here dank u voor deze spijze amen.*

Dat werd dan*: Hidankefodeepija –* en húp, buiten spelen.

Ik wil niet de draak steken met dit soort vaste gebeden, integendeel. Het is een goede gewoonte om op vaste tijden te bidden en even met je aandacht naar God te gaan. Bekende teksten hebben het voordeel dat je niet blijft steken in fraaie woorden bedenken, maar meteen met al je aandacht bij je doel kan zijn: contact met God. Het nadeel is dat het een automatisme kan worden, waarbij je een seconde later echt niet meer weet of je nu wel of niet gebeden hebt. Echt contact vraagt al je aandacht.

Het ‘Onze Vader’

Het beroemdste christelijke gebed is het ‘Onze Vader’ genoemd naar de beginwoorden. Het is al terug te vinden in de bijbel, en de meeste theologen zijn het er wel over eens dat Jezus het zelf aan zijn volgelingen heeft geleerd. Er zijn verschillende versies, dat hangt er vanaf hoe je de oorspronkelijke Griekse tekst vertaalt. In de kerk, waar het in iedere dienst gebeden wordt, gebruiken we meestal nog een oudere versie, maar dit is de nieuwste vertaling:

*Onze Vader in de hemel, laat uw naam geheiligd worden, laat uw koninkrijk komen en uw wil gedaan worden op aarde zoals in de hemel. Geef ons vandaag het brood dat wij nodig hebben. Vergeef ons onze schulden, zoals ook wij hebben vergeven wie ons iets schuldig was. En breng ons niet in beproeving, maar red ons uit de greep van het kwaad. Want aan u behoort het koningschap, de macht en de majesteit tot in eeuwigheid. Amen.*

Als je niet helemaal begrijpt wat hier gezegd wordt, bedenk dan dat het een 2000 jaar oud gebed is uit een andere cultuur. Toch heeft het alleen al door de eindeloze herhaling een bijzondere kracht. Er zijn ook moderne varianten, één ervan is bekend geworden als het ‘Aramese Onze Vader’:

Bron van Zijn, die wij ontmoeten in wat ons ontroert, wij geven u een naam op­dat wij u een plaats kunnen geven in ons leven. Bundel uw licht in ons, maak het nuttig, vestig uw rijk van eenheid nu; uw enige verlangen handelt dan samen met het onze - zoals in alle licht, zo ook in alle vormen. Geef ons wat we elke dag nodig hebben aan brood en aan inzicht; maak de koorden van fouten los die ons vastbinden aan het verleden opdat wij ook anderen hun misstappen kunnen vergeven. Laat oppervlakkige dingen ons niet misleiden maar bevrijd ons van wat ons terughoudt. Uit u wordt de alwerkzame wil geboren, de levende kracht om te handelen, het lied dat alles verfraait, en zich van eeuw tot eeuw vernieuwt. Waarlijk – dat er kracht zij in deze woorden – mogen zij de basis vormen waaruit al onze daden ontstaan.

Rond deze tekst is de mythe ontstaan dat dit de eigenlijke woorden zouden zijn: Aramees was de spreektaal van Jezus. De werkelijkheid is, dat iemand de bijbelse Griekse versie vertaald heeft naar het oude Aramees en die woorden vervolgens weer heel losjes naar het Engels. Oud of nieuw – het blijft een mooie ‘vertaling’.

Vrije gebeden

Naast alle ‘formuliergebeden’, gebeden met een vaste tekst, zijn er ook de ‘vrije gebeden’. Daarin voer je een gesprek met God, zoals je altijd gesprekken voert. Het is de vorm die mij persoonlijk het meeste aanspreekt. Je hoeft je niet voor te bereiden, je hoeft er niet voor naar een speciale plek te gaan, het kan overal en altijd. Deze gebeden kunnen heel intensief zijn, vooral in tijden van nood…

*1983*

*De eerste keer dat ik naar Utrecht vertrok om de opleiding theologie te gaan volgen, was ik volledig in paniek. Wat haalde ik in mijn hoofd?! Ik?! Theologie?! Waarom bleef ik niet gewoon de simpele huisvrouw die ik was en ging een cursus macrameeën doen of zo? Ik voelde me een meisje dat naar de maan greep, volkomen belachelijk, dom, tot niets in staat. De trein was het station nog niet uit, of ik begon te bidden. ‘Nou God, als je echt wilt dat ik hiermee doorga, dan zal je in actie moeten komen. Dit is waanzin. Bij het volgende station stap ik uit en maak rechtsomkeert. Je bekijkt het maar, met je rare opdrachten!’ Er was beweging naast mij, en ik deed mijn ogen open. De man die daar zat pakte zijn tas, maakte hem open en pakte er een boek uit… precies hetzelfde boek als ik in mijn tas had. Verbaasd riep ik: ‘ga jij ook naar de zaterdagopleiding’? Ja dus. We raakten in geanimeerd gesprek en mijn paniek was voorbij. Ik seinde nog wel even een snel ‘dankjewel’ naar boven…*

In deze ervaring komen meteen de twee belangrijkste soorten van gebed aan bod: het vraaggebed en het dankgebed. Een priester uit Sierra Leone en goede vriend, leerde mij dat ieder gebed hoort te beginnen met een bedankje. Sindsdien doe ik dat in ‘openbare’ gebeden meestal ook. Dankbaarheid zet dan de toon van de relatie. Privé lukt het me lang niet altijd… Vraaggebeden komen meer voor. Zelfs de meest verstokte ongelovige bekent soms dat hij in een noodsituatie ineens aan het bidden sloeg. Meestal wordt er dan meteen bij gezegd dat God niet reageerde. Dat is helaas een bekend verschijnsel, zelfs onder dominees!

Mijn gebeden worden ook lang niet altijd zo prompt verhoord als toen in de trein. ‘Verhoren’ is een typisch bijbels woord, dat niets met de politie te maken heeft. Het betekent dat je ervan uitgaat dat God je wel ‘hoort’, maar ‘verhoren’ oftewel: doen wat je vraagt, is een andere kwestie. Als we er even van uitgaan dat God onze gebeden inderdaad hoort, waar hangt dat ‘verhoren’ dan vanaf? In de bijbel vinden we daar een duidelijk antwoord op, in een geschiedenis die zich afspeelt aan het einde van het leven van Jezus. Als hij dreigt gevangen genomen te worden, raakt hij in paniek.

Wat U wilt

*En hij liep bij hen* (zijn leerlingen) *weg, tot ongeveer een steenworp ver, en knielde daarna neer om te bidden. Hij bad: ‘Vader, als u het wilt, neem dan deze beker van mij weg.* ***Maar laat niet wat ik wil, maar wat u wilt gebeuren.’*** *Uit de hemel verscheen hem een engel om hem kracht te geven. Hij werd overvallen door doodsangst, maar bleef bidden; zijn zweet viel in grote druppels als bloed op de grond.*

In dit verhaal gebeuren twee dingen: het eerste is, dat het gebed van Jezus niet verhoord wordt. Het komt zelden voor, maar Jezus en God willen twee verschillende dingen, en dat heeft vast iets te maken met die menselijke emotie: de angst. Jezus weet dat waarschijnlijk zelf ook al wel, anders zou hij niet zo nadrukkelijk zeggen dat de wil van God voorrang heeft. De tweede gebeurtenis is de komst van de engel. Jezus krijgt niet wat hij in al zijn angst wil, maar hij krijgt wel iets anders: kracht. Door die kracht is hij in staat om zijn angst tot op de bodem te doorvoelen. Daarna gaat hij, zo te zien zonder angst, de vreselijke gebeurtenissen als vrij man (niet als slachtoffer!) tegemoet. Hij kiest ervoor, niet omdat hij het allemaal begrijpt, maar omdat hij ervan overtuigd is dat God het zo wil.

Hier zijn we bij de kern van ieder gebed aangekomen. De kern is altijd de vraag ‘God, wat wilt u dat ik doen zal’. *Overgave.* De bereidheid om jouw wil op één lijn te brengen met de wil van God. Dat is wat anders dan Gods wil op één lijn brengen met de jouwe, al is de vergissing snel gemaakt. Want hoe weet je wat Gods wil is? Door het verhaal van Jezus is ‘Gods wil doen’ vaak gelijkgesteld met jezelf opofferen, een gewillig slachtoffer zijn, alles gelaten over je heen laten komen. Daar klopt volgens mij helemaal niets van. God wil wat goed voor je is, een ‘goed’ dat zich dan verspreidt over je hele omgeving. Die twee horen bij elkaar. En waarom is die overgave daarin dan zo belangrijk? Je weet toch zelf wel wat goed voor je is? Nou nee, ons denken is meestal te beperkt, niet in staat om het hele plaatje te overzien: ze kan nog niet weten wat ons werkelijk doet groeien, gelukkig maakt, omdat ze te weinig contact heeft met onze gevoelens, onze ziel. Tegelijk moet je je eigen verstand er wel goed bij gebruiken.

De ‘wil van God doen’ betekent niet dat je blindelings gehoorzaamt aan de geboden en regels in de bijbel of aan wat andere mensen zeggen dat die geboden zijn. Die kunnen je wel helpen om je eigen mening te vormen. God wil geen slaafjes, maar vrije mensen die zelf de verantwoordelijkheid nemen voor hun beslissingen. Als je besluit om naar de ‘wil van God’ te willen leven, dan betekent dat dus telkens opnieuw op zoek gaan, bidden, je open stellen, je hersens gebruiken, je intuïtie, eerlijk zijn en voelen. Dan kán het niet anders, of je wéét dat je op de goede weg zit. Zelfs als je door moeilijke tijden heen gaat.

*Ik trouwde toen ik amper 21 was, met een aardige, nette, hardwerkende jongen. Alle signalen dat het misschien niet zo’n goed idee was, negeerde ik. We waren te jong, we pasten niet bij elkaar; gezamenlijke interesses waren er niet, en ondanks vele pogingen van beide kanten om het tij te keren raakten we de liefde voor elkaar langzaam maar zeker kwijt. Ik had het erg moeilijk met het idee van een echtscheiding. Dat kon toch nooit naar de wil van God zijn! Maar ondertussen werden we allebei steeds ongelukkiger en eenzamer. Op een ochtend vertelde mijn echtgenoot dat hij ’s nachts een akelige droom had gehad. Hij droomde dat hij stervende was en helemaal alleen. Hij had mij, in de droom, nog geroepen, maar ik had niet gereageerd.*

*Voor mij was deze droom het keerpunt. Ik dacht: als onze relatie ertoe leidt dat we allebei een doods leven leiden, een leven zonder contact, dan kan het nooit Gods wil zijn dat we bij elkaar blijven. Dan kan het wel eens van meer liefde getuigen om te scheiden en elkaar nieuwe kansen te geven. De beslissing namen we samen. Dat was, na 21 jaar, een grote stap, die veel verdriet en spanning gaf, ook voor onze dochters. Toch wisten we allemaal al gauw dat het de juiste beslissing was geweest. Mijn man vond al snel een partner die veel beter bij hem paste en ik ontdekte nieuwe groeimogelijkheden en merkte dat de verbinding zich steeds verder ging openen – de verbinding naar mezelf, naar anderen en vooral ook naar God.*

Altijd antwoord?

Contact met God is dus geen kwestie van simpel ‘gehoorzaam zijn’ het is veel meer een uitdaging om echt volwassen te worden, samen te werken. Het is ingewikkeld. Het zou stukken gemakkelijker zijn als we in een soort goddelijke sinterklaas zouden kunnen blijven geloven, waar je samen met alle andere brave kindertjes bij op schoot kan kruipen om je verlanglijstje in te leveren. Het komt er eigenlijk op neer dat de vrije en vaste woordgebeden in ieder geval helpen om je aandacht op God te richten, om contact te maken. ‘Ja’, zeggen mensen dan, *‘ik bid wel, maar God zegt nooit iets terug’*.

De vraag is, of je wel goed geluisterd hebt. Heb je die engel wel gezien, die je kracht gaf? Of die man naast je, die je over je paniek heen hielp? Heb je die opmerking wel gehoord, of dat artikel gelezen wat je ‘toevallig’ onder ogen kwam? De ingeving gevolgd? De droom onthouden? We krijgen ieder dag talloze aanwijzingen, berichten van God. We horen en zien het niet, omdat we zo’n mal vooroordeel hebben dat God alleen met een zware mannenstem vanuit de wolken tot ons zou kunnen ‘spreken’. Maar God weet dat we veel meer mogelijkheden hebben om contact te maken.

***Doe-tip: een gebed***

Ga op een rustig moment zitten, vouw je handen en doe je ogen dicht en begin een gesprek met God. Je zegt waar je dankbaar voor bent, je vertelt hoe het met je gaat, hoe je je voelt, wat je belangrijk vindt, waar je naar verlangt. Je besluit met de vraag of God je duidelijk wil maken wat hZij van je wil. Je belooft open te staan voor eventuele aanwijzingen. Je blijft nog even stil zitten luisteren. Vervolgens ga je verder met je leven, maar je gaat er vanuit dat alles wat er gebeurt, alles wat er gezegd wordt, wat je leest en ziet, een dubbele bodem kan hebben. Het kan een boodschap van God zijn. Het lijkt misschien vermoeiend, maar dat valt mee, het is vooral een andere manier van kijken. Evalueer na een paar dagen: begin je al een idee te krijgen wat God van jou zou kunnen willen?

Bidden voor anderen

In de Verenigde Staten is wel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de resultaten van gebedsgroepen. Ernstig zieken konden vragen of de leden van de groep voor ze wilden bidden om genezing. Maar genazen ze ook echt? Je raadt het al: niet beduidend meer dan de controlegroep waarvoor níet gebeden werd. Het bewijst in ieder geval dat het in Amerika anders toegaat dan hier in Nederland. Wetenschappers hier zouden erg lacherig worden van een dergelijk onderzoek. Hebben ze een schema gemaakt: zoveel minuten gebed, dan verwachten wij zoveel procent genezing? Moesten de patiënten ervoor betalen? Ik hoop van niet, anders krijgen de bidders nog een proces aan hun broek! Dit is een ernstige vorm van Sinterklaasgeloof – Santaclaus in het Amerikaanse geval.

Heeft bidden voor een ander zin? Ik blijf volhouden van wel. In contemplatieve kloosters doen ze al eeuwen niets anders. Allereerst geldt ook hier dat ieder gebed een richten van je aandacht betekent, een contact met God. Een tweede belangrijke functie van het gebed voor anderen is het voeden van het besef dat we met elkaar verbonden zijn. Liefdevolle zorg beperkt zich niet langer tot jezelf of je eigen groepje. In die verbinding zit ook de kracht die boven ons denken uitstijgt. De energie van liefdevolle aandacht gaat niet zomaar verloren. In het gebed verdiept die zich nog, en kan zich uitbreiden tot de mensen waar je voor bidt. Liefdevolle aandacht, kracht, het besef van verbinding, troost – het is allemaal niet meetbaar als je erin deelt. Maar er zijn talloze mensen die ervaren dat het gebed verschil maakt.

*In de kerk waar ik predikant ben zijn er mensen die dagelijks bidden voor hun gemeente en voor Gods zegen over mijn werk. Ik voel me door hun gebed gedragen, en dat niet alleen: ik ben er van overtuigd dat er zonder gebed al heel gauw geen kerk meer zou zijn. Het is ónze manier om het contact met God levend te houden.*

Gebedsadviezen van Jezus

In hetzelfde bijbelhoofdstuk waarin Jezus het ‘Onze Vader’ aan zijn leerlingen leert, geeft hij ook nog een paar adviezen over bidden. Hij gaat ervan uit, dat bidden bij het dagelijkse leven hoort, het is iets dat je iedere dag doet, met een bepaalde discipline, en verder naar gelang je er behoefte aan hebt. Allereerst verbindt hij het gebed met je gedrag. Je kan niet bidden ‘God help mijn buurvrouw toch’ en vervolgens met je armen over elkaar afwachten hoe ze geholpen gaat worden. Daar komen uitdrukkingen vandaan als ‘God heeft maar één paar handen, en dat zijn de jouwe’. Je kunt natuurlijk niet altijd zelf ergens iets aan doen. Het gaat er maar om, dat elk gebed betekent dat je betrokken raakt, anders zijn het alleen maar lege vrome praatjes.

Een volgende waarschuwing geldt het woordgebruik. Te veel woorden, woorden die zo vaak gebruikt zijn dat ze geen inhoud meer hebben, woorden in de kerk die verouderd zijn en daarom voor veel mensen onbe­grijpelijk, moeilijke woorden: het brengt God allemaal niet dichterbij. *‘jullie Vader weet immers wat jullie nodig hebben, nog vóór jullie het hem vragen’* zegt Jezus dan nuchter.

Hoe het dan wél moet? *‘Als jullie bidden, trek je dan in je huis terug, sluit de deur en bid tot je Vader, die in het verborgene is. En jullie Vader, die in het verborgene ziet, zal je ervoor belonen.’*

In deze nieuwste vertaling is het terugtrekken in de *‘binnenkamer’* verdwenen, een woord dat er in het Grieks wel staat. Waarschijnlijk is dat gebeurd omdat wij zo’n ‘binnenkamer’ in ons huis niet meer kennen: het was een ruimte zonder ramen in het midden van het huis. Het diende als voorraad­kamer, en het was mees­tal de enige ruimte met een slot op de deur. In een oude novelle aan het begin van de bijbel, het verhaal van Jozef, komt ook een keer zo'n bin­nenkamer voor: als Jozef, ver weg van zijn familie, onderko­ning is geworden in Egypte, komen zijn broers hem in Egypte bezoeken. Op het moment dat hij zijn lievelingsbroer terugziet, moet hij huilen van ontroering. Dat hoeft niemand te zien, daarom gaat hij zo'n ‘binnenkamer’ in, en huilt daar. Dat is dus het voor­deel van zo'n binnenkamer: je hoeft de schijn niet op te houden, je mag helemaal jezelf zijn.

Wij hébben meestal niet zo'n binnenkamer, mis­schien een kelder, maar ik zie je nog niet zo gauw in de kelder zitten om te bidden. Zo let­ter­lijk hoeven we het gelukkig ook niet op te vatten. Het gaat erom, dat we ons bij het per­soon­lijk gebed in-keren, naar binnen gericht zijn. Daar zit een soort dubbele beweging in: een naar buiten keren (je hersens kunnen niet anders dan God als iets buiten zichzelf beschouwen) en tegelijk een beweging naar binnen: de bijbel zou zeggen: God woont in je hart, of, zoals Paulus het uitdrukt: *‘je lichaam is de tempel van de Heilige Geest.’* Ik heb het zelf uitgelegd als een verbinding maken met je onbewuste dat uiteindelijk ook het Goddelijke raakt.

*Toen ik lang geleden moeizaam aan het peinzen was over die rare tegenstelling van God ‘in je’ en God ‘buiten je’, had ik de volgende droom.*

*Ik woonde in een groot oud huis, maar erg veel privacy was er niet; iedereen liep maar in en uit.* *Er kwam zelfs een moment, waarop een horde politie­agenten naar binnen stormde om huiszoeking te doen - verwarring en herrie dus, tot ik een deur ontdekte die altijd onzichtbaar was gebleven. Ik ging de deur door, stak een binnenplaats over waar het rumoer van het huis ver­stom­de en kwam bij een andere deur, die toegang gaf tot een heiligdom. De ruimte was leeg, maar de sfeer was er één van Liefdevolle Aanwezigheid, en ik wist: hier kan ik me voortaan terugtrekken om te bidden.*

Vanaf het moment van die droom stel ik me bij het bidden altijd nog die ruimte voor: een deur, die me helpt om mijn drukke gedachten achter me te laten en de stilte in mezelf te vinden. Daar kon ik niet alleen praten, ik leerde daar vooral luisteren. Maar dan zijn we al bij het volgende hoofdstuk: de meditatie.

# 9 Meditatie

Er zijn vele vormen van meditatie, in alle godsdiensten en ook daarbuiten. In de christelijke traditie is de *bijbel-meditatie* misschien wel het meest bekend: ik heb daar al een voorbeeld van gegeven in het vierde hoofdstuk. De *geleide meditatie* heb ik leren kennen in het klooster van Huissen, bij een cursus psycho-synthese. Er wordt meer en meer gebruik van gemaakt, omdat het een uitstekende werkvorm is om in contact te komen met het onbewuste en daardoorheen met het Hogere. Of, anders gezegd: in contact met je ziel. De *stiltemeditatie* is ook altijd een vertrouwde vorm geweest, om te beginnen in de kloosters.

Even stil zitten nadenken is dus geen mediteren. Gewoon stil zitten ook niet. Er hoort een bepaalde concentratie bij. Je kan mediteren op muziek, bij de zee, bij het licht van een kaars, bij het dansen – eigenlijk bij alles wat helpt om je gedachten even stop te zetten en diepere lagen in jezelf te bereiken.

De bijbelmeditatie

De bijbelmeditatie is een oude en beproefde christelijke mengvorm van denken en luisteren. Je laat je door een bijbeltekst of een bijbelverhaal inspireren en denkt erover na; dat is de manier waarop je contact maakt met het Goddelijke. De ‘doe-tip’ uit hoofdstuk 4 is hierop gebaseerd, al ga ik daar een stapje verder door vooral de luisterkant te benadrukken, het ‘broeden’. In principe is elke preek in de kerk een resultaat van deze vorm van bijbelmeditatie, maar je hoeft geen lange studie achter de rug te hebben om het te kunnen.

In Afrika, Sierra Leone, heb ik bijbelmeditaties van groepen meegemaakt waar ik diep van onder de indruk was. Later hoorde ik dat de methode in Nederland ook wel gebruikt wordt. Het gebeurde in kleine afgezonderde dorps­ge­meen­schap­pen, waarvan soms maar één lid kon lezen. Ze kenden de bijbel amper, een priester kwam maar een paar keer per jaar langs. De ‘Zeven Stappen’ meditatie is ontwikkeld door bevrijdingstheologen in Zuid-Amerika in de vorige eeuw. De kracht ervan is de eenvoud. Iedereen kan er aan meedoen (in Afrika deden ook veel kinderen en jongeren mee).

De ‘Zeven stappen’

1. Begin met het aanroepen van God, bijvoorbeeld door middel van muziek, gebed of een lied. (*Nodig de aanwezigen uit om zichzelf onder de aanwezigheid van God te stellen)*

2. De tweede stap is het lezen van een gedeel­te uit het nieuwe testament; (*lees het gedeelte waarover je wilt mediteren en geef iedereen een paar minuten de tijd om erover na te denken)*.

3. De derde stap is het nogmaals lezen, maar nu in een trager tempo. (*Lees het voor de tweede keer, en pauzeer opnieuw drie tot vijf minuten).*

4. De vierde stap is nadenken over het gelezene: soms in stilte, soms door hard­­op te zeggen welke woorden een bijzondere indruk maakten.

5. De vijfde stap is een gesprek. *(nodig iedereen uit om met elkaar van gedachten te wisselen over de vraag wat hen* is opgevallen, wat indruk gemaakt heeft, en welke vragen het heeft opgeroepen. Welke uitdaging zit er in voor jouw leven? Er mag niet tegen anderen gepreekt worden!)

6. De zesde stap is het zoeken naar een concrete toepassing van het ge­leerde in de praktijk van alledag. Hier komt men aan het begin van de volgende bijeenkomst op terug.

7. De zevende stap is een gebed ter afsluiting, waaraan ieder die daar behoefte aan heeft kan bijdragen. (*Eindig door allen uit te nodigen om te bidden zoals de Heilige Geest ze dat ingeeft).*

Je ziet dat meteen al in stap 1 contact met God gemaakt wordt door middel van een ritueel als zingen of bidden. Als dat met aandacht gebeurt, zal dat van grote invloed zijn op de volgende stappen, omdat er dan al een meditatieve, luisterende houding is ontstaan. Voor de lezingen is het het beste om een hoofdstuk uit één van de eerste vier boeken uit het Nieuwe Testament te nemen, de verhalen over het leven van Jezus. De keren dat ik in Nederland zo’n meditatie deed, stagneerde het proces in de groep bij stap 6. We moesten heel hard ons best doen om een praktische toepassing te vinden! Het geeft misschien wel aan hoe wij geneigd zijn om het ‘geestelijke’ en het ‘gewone’ leven van elkaar te scheiden…

Stap 7, hardop bidden in een groep, is voor de meesten van ons ook geen dagelijkse bezigheid. Toch is het, als je over je verlegenheid heenstapt, een intense ervaring: het versterkt het gevoel van verbinding met elkaar én met God.

***Doe-tip****: vraag een stel mensen waarvan je denkt dat ze dit experiment wel eens aan willen gaan om een avondje te komen ‘stappen’. Als je nog geen bijbel hebt, kan je beginnen met de tekst uit hoofdstuk 4. Weet je niemand, doe het dan alleen, dat kan natuurlijk ook.*

De geleide meditatie

Een ‘geleide meditatie’ is een verhaal, waarin je zelf in gedachten de hoofdrol speelt. Je hebt er wat fantasie voor nodig (hebben we allemaal) en iemand die het verhaal voorleest, met veel rust en pauzes om jou de kans te geven je hoofdrol naar behoren op je te nemen. Is er niemand aan wie je dat kan vragen, neem dan een recorder of gebruik je computer. Daarna ‘doe’ je dan al luisterend de meditatie. In het begin moet je misschien even wennen aan het idee dat je zomaar beelden bij jezelf op kan laten komen: lukt dat niet meteen, bedenk die beelden dan gewoon. Maak er geen punt van, laat je meenemen door het verhaal. Op een gegeven moment gaat het vanzelf. Geleide meditaties kunnen erg goed helpen bij het ontdekken van de diepere lagen in jezelf. Mocht je dat ook een beetje eng vinden, wees dan gerust: je houdt zelf de controle: als je je ogen open doet is het afgelopen.

*Geleide meditatie naar het land van Verlangen*

*Zoek een rustige plek, ga zitten of liggen, wat voor jou het meest ontspannend werkt. Doe je ogen dicht. Ga met je aandacht naar je ademhaling. Haal rustig en gelijkmatig adem. Kijk of je ergens in je lichaam spanning voelt, ontspan je spieren zoveel mogelijk. Neem er de tijd voor. Als je helemaal klaar bent, beginnen we met het verhaal.*

*Je staat, in gedachten, op en loopt naar buiten. Boven je hoofd hangen donkere wolken, maar verderop zie je een stralende blauwe lucht. Je loopt die kant uit, over een smalle landweg. Het is heel rustig, er is geen verkeer. Je kijkt om je heen naar de weilanden, het slootje langs de weg, misschien zie je wat vogels, of eenden, hoor je in de verte het geluid van een paar koeien. De stilte en de rust doen je goed. Ontspannen loop je verder over de weg. Je nadert een brede rivier, de lucht boven de rivier is blauw, het zonlicht glinstert op het rustig kabbelende water. Aan de oever van de rivier hangt een bel, als je die bel gebruikt zal de veerman komen om je naar de overkant te brengen. Weet je zeker dat je naar de overkant wilt? Je bent er nog nooit geweest, je weet niet wat je te wachten staat. Zo vanaf deze kant gezien, ziet het er wel prachtig uit… de veerman is daar ook, hij heeft je al in de gaten en stoot zijn kleine bootje van de kant om je te komen halen. Langzaam komt hij aangeroeid, je hebt alle tijd om hem rustig te bekijken. Of is het een vrouw? Maakt niet uit, het is jouw speciale veerman of -vrouw, die je kan vertrouwen, die je alles kan vragen, die jou zal helpen. De veerman is nu gearriveerd en nodigt je uit om in zijn bootje te stappen. Voorzichtig stap je in, en ga je op het bankje tegenover hem zitten. Uitnodigend wijst hij naar een tweede stel roeispanen: het is blijkbaar de bedoeling dat je meedoet. Hij vertelt waar jullie heen gaan: daar aan de overkant ligt het land van verlangen. Je hebt geluk, hij is net aan zijn middagpauze toe. Dat geeft hem even tijd om met jou aan land te gaan, en je gids te zijn. Dankbaar aanvaard je zijn aanbod, het bootje heeft de overkant bereikt en jullie gaan aan wal. Nieuwsgierig kijk je om je heen. Hoe ziet jouw land van verlangen er uit? Wat zie je? Kom je iemand tegen? Welke vragen heb je? Denk er aan: je gids is bereid om je alles te vertellen wat je wilt weten en je overal te brengen waar je wilt zijn! Je krijgt nu de tijd om je eigen land van verlangen te ontdekken… (lange stilte). Nu wordt het langzamerhand tijd om terug te gaan naar het bootje. Samen met je gids loop je ernaar toe, stapt in, en samen roeien jullie weer terug. De lucht boven de weilanden is opgeklaard. Je neemt afscheid van je gids en loopt terug over de landweg naar de plek waar je je wandeling begon.*

Als je er klaar voor bent, doe je je ogen weer open. Het beste is, om je belevenissen meteen op te schrijven. Ben je met een groep, blijf dan stil tot iedereen is uitgeschreven en wissel daarna ervaringen uit. Ga niet in discussie, laat ieder om de beurt zijn eigen verhaal vertellen en stel hoogstens vragen ter verduidelijking. Dat wordt een boeiend rondje! Hoor jij bij degenen die totaal niets te vertellen hebben, niet getreurd. Als er weer een discussie komt, heb jij weer als vanouds het hoogste woord, toch?! Luister naar de anderen en geef de moed nog niet op: het is te leren. De truc is om je verstand een stapje opzij te laten doen om ruimte te geven aan je fantasie. Dat heb je. Echt waar. Ooit een kind gezien dat geen fantasie heeft? Ook al ben je nu nog zo volwassen, dat kind raak je nooit kwijt. Dus geef het kind en de fantasie de volgende keer een kans!

De stiltemeditatie

Met ‘het gebed’ in het vorige hoofdstuk hebben we nog maar de helft van het verhaal verteld. Als bidden een gesprek is met God, dan praat je niet alleen, je luistert ook. De stilte die je zoekt in meditatie, is vooral gericht op dat luisteren. In een gewoon gesprek is het al moeilijk, maar dan hoor en zie je tenminste degene waar je je op concentreert en de ander spreekt een taal die je vertrouwd is. Het ‘horen’ in de meditatie kan veel gevarieerder zijn. Het begint meestal met niks, stilte. Het vraagt doorzettingsvermogen om dan toch telkens opnieuw te gaan mediteren.

*In de Betuwse gemeente waar ik tot de zomer van 2005 werkte staan twee prachtige middeleeuwse kerkjes. Kerken zijn uitstekende plaatsen om te mediteren. Er is daar vaak een sterke ‘Aanwezigheid’ die zich meteen laat voelen als je binnenkomt. (‘Er heerst een bijzondere sfeer’ zeggen mensen dan.) In het kleinste kerkje, de St. Agatha-capel in Kapel-Avezaath, organiseerde ik maandelijks een stiltekwartier, waar we begonnen met een gebed voor de gemeente. Ik deed dat vooral omdat ik er zelf behoefte aan had. Toch kwam er altijd een klein groepje mensen mee mediteren. Tijdens één zo’n stilte ‘zag’ ik een vrouwelijke gedaante voor in de kerk zitten, met gekruiste benen, op de grond. ‘Zag’ tussen aanhalingstekens: je kunt het vergelijken met het moment dat je een kamer uitgaat, en het beeld van iemand die daar zat nog op je netvlies hebt. Ze vertelde me, dat ze, meestal op een veel onbewuster niveau, contact maakte met alle mensen die in de kapel kwamen. Alleen mochten dat er wel wat méér zijn! Ik kreeg de vraag om wekelijks een veel uitgebreider meditatie-uur te organiseren. Ik sputterde wat tegen; stil zitten, ja, dat kan ik wel, maar van meditatietechnieken had ik weinig verstand, en dan iedere week, toe maar, en waar haalde ik die mensen vandaan?! De gestalte verdween. De week daarna belde een onbekende vrouw op met de vraag of zij mee kon komen doen aan een gespreksgroep. Het bleek iemand te zijn die heel veel wist van meditatie. Ik vertelde haar van ‘mijn’ plan, en ze was onmiddellijk enthousiast: ze was net op zoek naar ruimte om meditaties te gaan geven. Aan een kerk had ze zelfs nooit gedacht! Een derde groepslid wilde ook graag meedoen. Toen ook de kerkenraad akkoord ging, zijn we een wekelijks meditatie-uur gestart, met de deskundige aan de leiding: ik heb veel van haar geleerd. De meditatie-uren bestaan nog steeds.*

Er is een leuk goedkoop boekje van David Harp op de markt, waarin je uitgedaagd wordt om drie minuten te leren mediteren: drie minuten stil te zijn zonder te denken. Het lijkt zo simpel, maar probeer het maar eens: het lukt je niet. Binnen de kortste keren schieten er alweer gedachten door je hoofd. De kunst is om die gedachten niet te volgen, maar ze als een soort wolkjes voorbij te laten drijven. We hebben er jaren over gedaan om te leren praten – het gaat weer jaren duren om die eeuwige kwebbel even te laten stoppen! Tenzij jij een natuurtalent bent. Zin om het uit te proberen?

***Doe-tip: stiltemeditatie***

*Zorg dat je helemaal alleen bent, en niet gestoord kan worden door bel, telefoon of wat dan ook. Zet een CD op met ontspanningsmuziek, voor ongeveer een kwartier tot een half uur. Zet de kookwekker of een andere wekker met een kwartier extra. Pak een stoel waar je goed recht op kan zitten. Zet je voeten naast elkaar op de grond. Strek je rug, ontspan je schouders, leg je handen op je bovenbenen. Ga nu langzaam en grondig je hele lichaam langs met je aandacht, te beginnen bij je voeten. Span de spieren in je voeten en ontspan ze dan. Vervolgens je kuiten. Zo ga je door, tot je overal zo ontspannen mogelijk bent. Volg dan een tijdje je ademhaling. Verander er niets aan, ontspan er hoogstens iets in, het gaat vooral om het focussen van je aandacht. Voel dan hoe je met je voeten contact maakt met de aarde. Kan je de energie van die aarde voelen? Dan voel je hoe je via je kruin contact maakt met de hemel. Kan je die energie voelen? Roep niet gelijk ‘nee’, een beetje verbeelding mag er wel aan te pas komen! Als je het een beetje eng vindt, vraag je Jezus of hij aan de poort wil staan, en alleen doorlaat wat goed voor je is. Dan begint het kwartier stilte. Je blijft in contact en neemt waar. De gevoelens, de gedachten, de pijntjes, alles wat er opkomt neem je waar en laat je weer voorbijgaan. Je bent niet krampachtig iets aan het ‘doen’, je BENT er gewoon.*

De uitgebreide voorbereiding van zo’n stiltekwartiertje kan je natuurlijk ook overslaan. Maar het verhoogt de kwaliteit van de stiltemeditatie aanzienlijk als je het wél doet. Het is vooral een manier om de spanningen in je lijf even tot rust te laten komen, zodat ze straks in de stilte niet alle aandacht naar zich toetrekken. Die spanningen kan je op een veel fundamenteler niveau en meer definitief oplossen door te leren al die oude ingeslikte emoties te uiten die de spanningen veroorzaken, zoals dat bijvoorbeeld in het Lichtpuntwerk gebeurt of in andere vormen van emotionele therapie en lichaamswerk. Als je een durend contact met God wilt opbouwen is dat de aangewezen weg. Maar volgens David Harp helpen drie minuten al om ‘*je geest te ontspannen, stress te bestrijden en positieve gevoelens te versterken’*. En dat is ook nooit weg. Sinds wetenschappelijk bewezen kon worden dat het inderdaad zo werkt, heeft ook het bedrijfsleven de meditatie ontdekt. Het verschil met de religieuze stiltemeditatie is, dat de laatste de denk-stilte opzoekt met een ander doel, namelijk contact met God, maar ook dat contact komt pas tot stand door het ‘contact-met-jezelf-in-de- stilte’ heen.

We hebben in deze tijd het geluk dat we kunnen delen in de enorme kennis die het Oosten eeuwenlang heeft opgebouwd van meditatieve technieken. Ik ga daar hier niet verder op in, maar kan je zeker aanraden om daar meer over te lezen of eens een cursus in te volgen.

Het meditatieve gebed van Luther

Luther leefde aan het einde van de middeleeuwen. Hij was, samen met Calvijn, één van de grote stichters en voormannen van de protestantse kerken. Op een dag kwam zijn kapper bij hem met een belangrijke vraag: *‘hoe moeten wij bidden?’* Luther besloot er een boekje aan te wijden. ‘*Bidden’,* zegt hij, *‘is een komen tot God, maar ook tot jezelf, een naar buiten gaan, maar ook naar binnen.’* Hij is duidelijk voorstander van het meditatieve gebed, dat kan ook bijna niet anders voor een ex-monnik. Om te beginnen komt hij met hele praktische ad­viezen: bid elke morgen, voor je iets anders doet, én iedere avond, als slot van de dag. Stel het niet uit tot later op de dag, dan komt het er niet meer van. Ga er apart voor zitten, en zeg met aandacht voor ieder woord het Onze Vader of een ander gebed: dat is nodig om je hart te verwarmen. Let­ter­lijk zegt hij:

‘*wanneer je hart op deze manier tot zich­zelf is gekomen, en met Gods woord in over­een­stemming is gebracht, leegge­maakt van afleiden­de bezigheden en gedachten, dan kan het gebeu­ren dat je de Heilige Geest ontmoet, die in je hart begint te prediken met rijke, ver­lich­te gedach­ten. Bewijs de Geest dan eer, word stil en luister alleen nog maar.’*

# 10 Mystiek

Vormen van contact

Er zijn vele vormen van contact binnen menselijke relaties. Het contact met een vage kennis verschilt beduidend van het contact met een goede vriend of vriendin, en dat is weer anders dan het contact met je partner, of je moeder. In de contacten met het Goddelijke is het niet anders. Veel mensen hebben een relatie met God alsof het een soort verre oom in Amerika is: je hebt ooit van hem gehoord, verder heb je er niet echt iets mee, maar wie weet erf je ooit nog eens wat van hem!

Er zijn ook mensen voor wie de relatie met God een soort verliefdheid is, die hun leven lang alle aandacht opeist. Die mensen noemen we mystici. De mysticus en de mystica zijn doorlopend bezig om contact te leggen, gedreven door een hartstochtelijk verlangen. Het begint vaak met een onverwachte ontmoeting, als een soort meteoorinslag. Liefde op het eerste gezicht. Een dergelijke eigen ervaring beschreef ik in hoofdstuk 1. Het is het moment dat je je realiseert dat je daar altijd naar op zoek bent geweest. Heel emotioneel, en tegelijk maakt het je wijzer: je leert iets wat je alleen met je verstand nooit zou kunnen weten. Het geeft een soort innerlijke zekerheid: dat wat je beleefd hebt is WAAR.

Een leven lang zoeken

Als zo’n ervaring onverwacht komt, kan het heel goed zijn dat het daarbij blijft. Je leven is veranderd, maar gaat verder gewoon door. Misschien blijf je zoeken naar contact met God, misschien ook niet. Eén zo’n ontmoeting maakt nog geen mysticus van je, maar het is wèl een mystieke ervaring. Als het je leven gaat beheersen, wordt het anders.

*‘Ik zag een berg die hoog en breed was en er onuitsprekelijk mooi uitzag. Vijf wegen klommen tegen de* *edele berg op en zij leidden alle tot de hoogste plaats die daar boven was. Maar zij gingen hoog en hoger en nog hoger en nog eens hoger en dit op zo'n manier dat de berg zelf de hoogste en totale weg was en ook het hoogste wezen zelf. En ik werd opgenomen en die berg opgeleid.*

(Uit het achtste visioen van Hadewijch).

Hadewijch leefde aan het begin van de dertiende eeuw. Zij is één van de eerste Nederlandstalige schrijvers in onze geschiedenis. Bij de eerste kennismaking met Hadewijch was dit stukje visioen meteen ook de indruk die ze bij me achterliet: Hadewijch, wen­kend op de top van een hoge berg, terwijl ik bene­den moeizaam naar een pad loop te zoeken...

*Mijn eigen bewustwording, zoeken naar een weg omhoog, streven naar heel­heid, naderen tot het Goddelijke, of welke moderne naam ik er ook maar aan wens geven, kreeg daarmee wortels in het ver­leden: er waren méér vrouwen geweest, die pogingen hadden gedaan God te naderen, en ook zij waren begon­nen met groeien in liefde en kennis. Ook zij wilden een maat­schap­­pe­lijke betrokkenheid com­bineren met een religieuze betrokken­heid. Maar daarmee hield de vergelijking ook wel op: er was een enorm tijds­ver­schil èn niveau­verschil.*

Het zette me in ieder geval op het spoor van de mystiek: een stroming die dwars door alle godsdiensten en tijden heenloopt. Overal blijken mensen te zijn die vertellen over hun ervaringen met God. Ervaringen die over de hele wereld frappante overeenkomsten vertonen.

Mystici weiden hun totale leven aan het zoeken naar contact met het Goddelijke. Ze bereiken daarin vaak zulke grote hoogten, dat ze meestal grote moeite hebben om woorden te vinden voor hun ervaringen. Soms schreven ze hun belevenissen op of vertelden ze erover aan anderen, maar dat werd ze meestal niet in dank afgenomen.

Leiders van godsdienstige gemeenschappen waren vaak een beetje bang voor dit soort lieden. Zij waanden zich de experts, zij vertelden wat de mensen moesten geloven en wat niet. Dan kwam er ineens zo’n jan/janna doedel die beweerde dat God zelf een heel andere boodschap had! Probleem! Pas als de mysticus of mystica dood was en de macht niet langer in het geding, kwamen ze er schoorvoetend toe om toe te geven dat ze bijzondere mensen waren geweest, met bijzondere ervaringen waar we wat van kunnen leren. Zo heeft de mystiek toch veel invloed gehad en terecht. Zij waren de echte experts, zij spraken uit ervaring. Grondleggers van elke godsdienst, zoals Mozes, Jezus, Mohammed, Boeddha, het waren allemaal mystici.

De minnemystiek

De christelijke mystiek kent vele grote namen. Ik noem een paar bekende: Hadewijch, Franciscus en Clara van Assisi, Teresia van Avila. In onze traditie kwam, vooral in de middeleeuwen, een speciale vorm van mystiek voor: de minnemystiek. Daarin wordt het mystiek verlangen symbolisch be­schreven als het verlangen van de bruid naar haar bruidegom. Het mooiste gedicht in de bijbel, het ‘Hooglied’ gaat daarover. Hier een klein voorbeeld: (Hooglied 8: 6,7)

*Draag mij als een zegel op je hart,*

*als een zegel op je arm.*

*Sterk als de dood is de liefde,*

*beklemmend als het dodenrijk de hartstocht.*

*De liefde is een vlammend vuur,*

*een laaiende vlam*

*Zeeën kunnen haar niet doven,*

*rivieren spoelen haar niet weg.*

Nu ligt die vergelijking ook wel voor de hand voor diegenen, die mystiek bovenal ervaren als een intieme en persoonlijke relatie, de ver­vulling van een diep verlangen. Omdat alleen in het chris­ten­dom de God-mens Jezus zo'n belang­rijke rol speelt, is het vooral daar, dat mystiek een dergelijke vorm kon aannemen. Uit de invalshoek die ik voor dit boek gekozen heb: contact dat zich ontwikkelt tot een liefdevolle verbinding, kan je opmaken dat ik nog steeds voor een belangrijk deel in die traditie sta. In het traditionele gereformeerde deel van de kerk waar mijn wortels liggen speelt de mystiek een belangrijke rol, alleen heet het daar ‘bevinding’. Het verlangen wordt dan meer geïnterpreteerd als berouw en een verlangen naar vergeving, en de ontmoeting als het moment van bekering.

De weg van een mysticus

Stel je voor, dat we morgen ineens wakker zouden worden met een ander soort zintuigen. Geuren ruiken we niet, maar we horen ze! Geluiden zijn ineens zichtbare golven in prachtige kleuren! De wereld zou er van het ene moment op het andere totaal anders uit zien! Maar… de wereld zou precies hetzelfde gebleven zijn, alleen wíj zijn veranderd. Evelyn Underhill, die in de vorige eeuw veel over mystiek geschreven heeft, gebruikt dit voorbeeld om uit te leggen wat een mysticus bezielt. *‘We zijn af­han­kelijk en be­perkt tot de ervaringen van onze zintuigen, en wat daar­bui­ten bestaat, behoort niet tot onze wereld. Er zijn er maar weinig, die zich deze eenzame gevan­genis bewust zijn, en nog minder, die zich er niet bij neerleggen en de grenzen proberen te verbreken. Lang niet iede­reen is daar ook toe in staat, het vereist een sterke persoon­lijkheid, moed, hartstocht en doorzet­tingsvermogen.’*

Want het blijft bij een mystica niet bij dat verlangen, het wordt omgezet in daden. Meestal betekent dit dat hij of zij zich terugtrekt uit het gewone wereldse gedoe en bijvoorbeeld intreedt in een klooster, of de eenzaamheid opzoekt. Zoveel mogelijk tijd wordt besteed aan gebed of meditatie. Het proces wordt vaak beschreven als een ‘weg naar binnen’ gaan – een lange weg. Teresia van Avila, een beroemde Spaanse mystica uit de 16e eeuw, vergelijkt het met een tocht door een groot kasteel. Dat kasteel, zegt ze, is je ziel. Wie aan de tocht begint staat buiten de muren, het doel is het centrum, want daar woont God. Stap voor stap, kamertje voor kamertje – die ook nog eens allemaal geveegd en gesopt moeten worden! – kom je vooruit.

Volgens de westerse mystici kan een mens het maar kort uithouden in dat ‘centrum’. Daar ben je één met God. De uitdrukking ‘God is alles in allen’ is een poging om die overweldigende ervaring van eenheid woorden te geven. Ze zijn het er allemaal over eens, dat je het, ondanks alle inspanningen die je levert, op een onverwacht moment cadeau krijgt. Er zijn genoeg verhalen van mensen die een dergelijke ‘topervaring’ beleven terwijl ze daar echt niet naar op zoek waren! Denk nu niet ‘goed, dan wacht ik het rustig af’ want zo werkt het ook weer niet. Het Goddelijke speelt een soort verstoppertje met ons: de kans dat je iets vindt als je op zoek gaat is vele malen groter dan de kans dat je er zomaar per ongeluk tegenop botst…

Toch zijn er vooral ook de laatste tijd berichten over een plotselinge ontmoeting met Christus. Hans Stolp heeft daar een boeiend boekje over geschreven. Hij spreekt van een ‘opvallende toename’. Gewoon een kwestie van ons mystieke talent ontwikkelen.

# 11 Rituelen

Een ritueel is een handeling die op de één of andere manier tegelijk een vorm van verbondenheid symboliseert. Het gebed is een ritueel. Je doet iets simpels: ogen dicht, handen samen – maar tegelijk verbindt die handeling je met het Goddelijke. Tenminste, dat heb je met jezelf of met elkaar afgesproken. Rituelen vragen dus ook een zeker bewustzijn. De energie van een ritueel, vooral als het met een groep gebeurt, kan tegelijk onbewust voor een krachtige extra verdieping van de verbinding zorgen: het roept gevoelens op, het geeft je energie of juist rust, het brengt inzicht.

Er zijn talloze rituelen en er komen nog steeds nieuwe vormen bij. Ieder mens doet er aan mee. Veel rituelen versterken de verbondenheid van mensen onderling. Een handdruk, een begroetingskus. Maar ook: een begrafenisplechtigheid, een stille tocht. De grens tussen een gewoonte en een ritueel is niet altijd scherp te trekken. Een gewoonte is meer onbewust, de symbolische functie is wat vager of afwezig. Bij gewoontes hoef je niet meer na te denken, rituelen vragen juist alle aandacht. Een telkens herhaald ritueel loopt het gevaar om uitgesleten te raken. Dan blijft er hooguit een gewoonte over, totdat het ritueel helemaal verdwijnt of van vorm verandert. De kerken, met hun honderden jaren oude rituelen, kennen dit verschijnsel van dichtbij.

*Ik herinner me een discussie als puber met mijn vader: moest dat nou altijd, dat moment stilte om te bidden en te danken bij het eten, en het bijbellezen erna? Zelf zat ik met mijn gedachten meestal heel ergens anders! Ik wilde bidden en bijbellezen als ik daar behoefte aan had, niet omdat het nou eenmaal de gewoonte was! Mijn vader liet zich niet uit het veld slaan. ‘Het mag dan een gewoonte zijn’ zei hij, ‘het is in ieder geval een GOEDE gewoonte’. Het werd ineens weer van ‘gewoonte’ ‘ritueel’ toen hij de dappere poging ondernam om voortaan iedere avond na het eten een vrij gebed hardop uit te spreken. In de eerbied waarmee hij dat deed werden wij vanzelf meegenomen.*

Rituelen in de kerken

De kerkdienst is in haar geheel een ritueel. Het idee erachter is ‘dienst aan God’ – je gaat naar de kerk om eerbied aan God te betuigen. Tegelijk is het een ‘viering’: we vieren en bevestigen de liefdevolle verbinding met God, met Jezus en met elkaar. Het valt een beetje te vergelijken met een feestje voor je moeder, georganiseerd om haar eens extra in het zonnetje te zetten. Niet het moment om te besluiten om die dag eens lekker lang uit te slapen!

Paaskaars, votum en groet

Binnen de kerkdienst vind je weer allerlei aparte rituelen. Het aansteken van de paaskaars in het begin: ieder jaar wordt in de paasnacht een nieuwe brandende kaars de kerk binnengedragen, waarbij driemaal geroepen wordt ‘Licht van Christus’. Dat ‘Licht’ is in elke dienst aanwezig, gesymboliseerd in het licht van de paaskaars. Dan de speciale ‘gebedsmantel’ van de voorganger: dat geeft aan dat zij niet namens zichzelf optreedt, maar in dienst wil staan van God. Dat wordt nog eens bevestigd in het eeuwenoude en in elke dienst woordelijk herhaalde begroetingsritueel, dat begint met de verklaring dat we geloven dat God ons altijd zal helpen:

*‘Onze hulp is in de naam van God die hemel en aarde gemaakt heeft, die trouw blijft tot in eeuwigheid, en nooit loslaat het werk dat zijn hand begon.*

Dan volgt de groet zelf. Om extra te benadrukken dat ik deze woorden ‘namens God’ spreek, houd ik mijn handen opgeheven met de handpalmen naar boven, om als het ware de energie van het Goddelijke te ontvangen.

*Genade zij u en vrede, van God onze Vader en van Jezus Christus, door de Heilige Geest. Amen.’*

Het avondmaal

Tijdens de dienst zijn er bij gelegenheid ook andere rituelen: het avondmaal (in de katholieke kerk ‘eucharistie’ genoemd) komt het meest regelmatig terug, alhoewel lang niet iedere week. ‘Avond’ verwijst niet naar het tijdstip, het is heel normaal om ’s morgens ‘avondmaal’ te houden. Het is genoemd naar de laatste maaltijd van Jezus en zijn volgelingen in de nacht voor hij gekruisigd werd. Een zeer emotioneel moment dus, waarin hij het brood en de wijn gebruikte als symbolen voor wat er met hem zou gaan gebeuren: *‘eet en drinkt’* - *‘dit is mijn lichaam’* *‘dit is mijn bloed’*. Ik beleef het zelf als een ontroerend symbool van verbinding. Het brood en degene die het eet – de twee worden één. Zo worden wij in dit ritueel één met Christus, de lijdende Christus, maar ook de opgestane, de levende, de God-Christus.

De doop

Een ander ritueel, één waar ik me altijd bijzonder op verheug, is de doop. Het is niet zo moeilijk om water een symbolische betekenis te geven. We kwamen het in verband met de ‘bron’ als beeld van God al tegen in hoofdstuk 1. Water is een levensvoorwaarde (God ook); het is beweeglijk (God ook); je kan je ermee wassen (God wil ieder mens ‘schoonwassen’ van alles wat je tegenhoudt om met Hem/Haar in verbinding te leven); het lest de dorst (God komt ons in ons verlangen tegemoet) en water zelf bestaat alleen maar bij de gratie van de verbinding. Een druppeltje apart stelt weinig voor, maar al die druppels bij elkaar… Zo symboliseert de doop ook de opname van het kind in de kerkelijke gemeente, ze is niet alleen verbonden met God, maar ook met de mensen daar. Het mooie van een ritueel is dat je niet hoeft te kiezen voor één betekenis, het heeft alle betekenissen tegelijk. Soms treedt de ene meer op de voorgrond, soms de andere. De doop is ook emotioneel een krachtig ritueel. Een doopdienst is nog feestelijker dan een gewone, de simpele doophandeling van dat beetje water op een babyhoofdje ontroert altijd weer.

Inzegening van een huwelijk

De protestantse kerken sluiten geen huwelijken. Dat gebeurt in het gemeentehuis al. In het ritueel daarna gaat het uiteindelijk om de zegen. De dominee legt zijn handen op de hoofden van het bruidspaar, en symboliseert daarmee het doorgeven van de Goddelijke energie, de liefdeskracht die hen met elkaar en met God verbindt.

De zegen

De zegen is misschien wel het oudste ritueel van allemaal. Het is niet voorbehouden aan bruidsparen, elke kerkdienst eindigt met een zegen. Ook bij dit ritueel hoort een gebaar: de mensen die de zegen ontvangen gaan daarbij staan, en de voorganger heft haar armen omhoog en spreidt haar handen met de handpalmen naar voren in hun richting. De hulp die ik in het begin ontving bij het ritueel van de ‘votum en groet’ , geef ik zo aan het eind met de zegen weer door aan de mensen voor mij. Zo kunnen we allemaal als gewone, maar gezegende mensen weer naar huis.

***Doe-tip: een eigen ritueel***

*Een eigen ritueel kan je soms helpen om je te concentreren of wat meer zelfvertrouwen te geven of om contact te maken. Steek bijvoorbeeld altijd een kaars aan als je gaat bidden of mediteren, als symbolische verwijzing naar de aanwezigheid van het Licht van God. Een vast ritueel kan ook zijn om iedere morgen als je wakker wordt God te bedanken voor deze nieuwe dag, en te vragen of Hzij met je mee wil gaan. Het kan ook goed werken als je een speciaal hoekje (al is het maar een gedeelte van een plank tegen de muur) inricht, met dingen die voor jou symbolisch zijn voor het Goddelijke. Als je contact wilt maken, doe het dan daar in de buurt. Maar rituelen kunnen ook dienen om het contact met elkaar of met jezelf te bevorderen. Als je thuis een gezin met kinderen hebt, kan je zo nu en dan ook een ‘verwen-ritueel’ met ze uitvoeren: één van de gezinsleden wordt bij wijze van verrassing in het zonnetje gezet: stoel versierd, kadootje, lekker eten, en iedereen zegt of schrijft waarom diegene zo lief is of wat je leuk aan hem vindt. Kinderen vinden dit een feest! Het moment waarop er vroeger uit de bijbel gelezen werd, na het eten, kan je ook gebruiken voor andere contact-rituelen. Je laat iedereen iets vertellen wat die dag leuk was, of verdrietig, of waar je boos om werd: niet om discussies uit te lokken, maar om even in alle rust naar elkaar te luisteren. Steek ook hier een kaars bij aan, of bedenk andere vormen eromheen. Het is belangrijk om een ritueel een duidelijk begin en einde te geven.*

# 12 Bericht van Boven

In contact

Sommige mensen krijgen het ene ‘Bericht van Boven’ na het andere, de meeste mensen merken er nooit iets van. Misschien zou je in de meeste gevallen ook beter kunnen spreken van een teken van Beneden: vaak zijn het seintjes vanuit het onbewuste, die opgevangen worden door je intuïtie en zo je denken bereiken. Is er weinig contact tussen je denken en het onbewuste, dan lijkt zo’n bericht wel van buitenaf te komen, van iemand die meer weet dan jij: van God. En wie zal zeggen dat het níet zo is? Het onbewuste en het Goddelijke lopen in elkaar over in een vloeiende lijn. Is je intuïtie slecht ontwikkeld, dan hoor je helaas bij de tweede categorie: je vangt de seintjes niet of nauwelijks op. Maar daarom niet getreurd: je kan het altijd nog leren! Misschien ben jij wel iemand die heel goed kan voelen; dat gevoel speelt zeker ook een rol in de waarneming, gevoelens zorgen voor de verbinding, de betrokkenheid. Zonder dat kan je duizend dingen zien, maar ze ‘landen’ niet, je hebt er alleen maar naar zitten staren.

Wat neem je waar?

Met ons kleine verstand zien we maar een klein deel van de grote gecompliceerde werkelijkheid. Belangrijke getuigen van misdaden worden wel eens onder hypnose gebracht, en blijken dan veel meer gezien te hebben dan ze zelf wisten. Dat komt omdat we vooral onthouden wat we via onze ogen in onze hersens geregistreerd hebben, maar al die andere manieren van waarnemen gaan buiten ons bewuste denken om. Toch maken we er gebruik van. Ook al lig je ’s nachts in het donker met je ogen dicht: je weet of je alleen in die kamer bent of niet. Onze waarnemingen verschillen ook, naarmate het ene vermogen beter ontwikkeld is dan het andere. Ik kan meestal met één blik op iemands gezicht de stemming peilen; mijn partner zal dat niet zien. Hij weet weer na één keer feilloos een route terug te vinden: mij lukt dat na twintig keer nog niet. Een kwestie van aanleg en training.

Aura’s zien

Heel waarschijnlijk hebben we maar een klein deel van ons vermogen tot waarneming ontwikkeld, simpelweg omdat niemand in onze omgeving wist dat er nog meer te ontdekken viel. Een voorbeeld zijn de ‘aura’s’. Dat is een energieveld rondom elke materiële vorm, dus ook rond mensen. Een aura kan verschillende kleuren en diktes en sterktes hebben. Zelf heb ik wel eens iets van die aura gezien, maar vaker iets van die energie gevoeld. Er zijn zelfs mensen die zeggen dat onze ziel eigenlijk onze aura is, het energieveld rondom ons lichaam die alle gegevens bewaart. Ik vind dat wel een mooie gedachte, vooral omdat zo’n energieveld geen duidelijke grens heeft: het kan zich eindeloos uitbreiden en is op die manier ook altijd in verbinding met andere zielen, met de wereld, enzovoort. Er zijn mensen die altijd aura’s zien of voelen, er zijn speciale trainingen om dat vermogen te ontwikkelen. Zij kunnen aan de aura aflezen of er lichamelijk of emotioneel iets met je aan de hand is. Andere mensen hebben het nooit geleerd, zien het niet en geloven daarom ook niet dat het bestaat.

*Op dit punt weet ik even niet hoe het verder moet. Ik ga wat eten en zet de TV aan. Daar is een Belgisch programma te zien over duivenmelkers. ‘Hoe zie je nu of het een goede duif is?’ vraagt de verslaggever. De man denkt diep na. ‘Je kan het niet zien, je moet het VOELEN,’ zegt hij dan. Hij neemt een duif in zijn handen. ‘Het is een soort elektriciteit’. De andere mannen knikken. Zo is het. Waarmee ik niet alleen een punt scoor op het gebied van synchroniciteit maar ook het bewijs lever dat zelfs een Belg, mits hij genoeg van zijn duiven houdt, aura’s kan voelen. Kreeg ik nu een seintje van Boven om de tv op dit moment aan te zetten? Ik was het me niet bewust, maar ik dééd het wel, tegen mijn gewoonte in. Was het toeval? Ik geloof steeds minder in toeval. Of heb ik dit duivenverhaal er gewoon bij verzonnen?*

De droom

‘Dromen zijn bedrog’*.* Hoe dat spreekwoord de wereld is ingekomen weet ik niet, maar het is niet waar. Ze komen uit je eigen onbewuste, en dat dromende onbewuste is absoluut niet bezig met leugen en bedrog. De beschuldiging is net zo vreemd als tegen een huilende baby zeggen dat ze niet zo tegen je moet liegen. Dromen hebben wel een heel eigen manier van communiceren: je onbewuste ‘praat’ in symbolen: elk beeld, elke persoon, elk verhaal in je droom is een symbool, en verwijst dus naar iets anders. Wie de moeite neemt om die symbooltaal wat beter te leren begrijpen, zal ontdekken dat in dromen heel vaak berichten te vinden zijn die je kunnen helpen. Nachtmerries bijvoorbeeld, waar je heel verdrietig of bang uit wakker wordt, zijn het bericht dat je in het dagelijks leven die angst of dat verdriet aan het onderdrukken bent. Waarschijnlijk ben je daar ook erg moe van. Het brengt je in ieder geval verder bij jezelf en dus bij God vandaan omdat je een belangrijk deel aan het afsluiten bent. In plaats van te denken ‘het is maar een droom’ kunnen die beelden uit de nachtmerrie je helpen om die gevoelens bewust te maken en te verwerken. Dit is meteen wel een erg heftig voorbeeld, ook andere dromen kunnen, soms door een enkel beeld, ineens iets ophelderen of je een bepaalde richting wijzen. Ik heb door dit hele boek heen al een aantal voorbeelden van mijn eigen dromen gegeven: misschien herkende je hier of daar al iets. Dat hoeft helemaal niet zo te zijn, want we hebben allemaal onze eigen persoonlijke droomtaal.

Zo heb ik hele series dromen gehad over (het zal niemand verbazen) kerkdiensten. Er was altijd iets mee aan de hand: meestal was ik de tekst van mijn preek kwijt. Paniek. Het duurde lang voordat ik begreep dat de kerkdienst voor mij een symbool is voor het leven in contact met anderen: de tekst die aldoor maar wegraakte symboliseert de angst of ik het allemaal wel ‘goed’ doe. De boodschap was dat ik nog steeds niet durfde te zijn wie ik ben, bang om niet geaccepteerd te worden. Er zat nog een oud verborgen stuk in mij dat riep: ‘als je lief bent, doe je wat je gezegd wordt!’

Voor een ander zal een kerkdienst ongetwijfeld weer een heel andere symbolische betekenis hebben… Jij bent de enige die kan zeggen wat jouw droom betekent. Dromenboeken waarin elk symbool een vaste verklaring krijgt, moet je dus altijd met een flinke korrel zout nemen, alhoewel het collectieve onbewuste weer wel dezelfde symbolen kent. Kijk of het voor jou klopt. Elk symbool is opgekomen uit jouw onbewuste, en zegt daarmee iets over jou.

Er is een uitlegmethode die heel goed werkt: je leeft je in in een figuur uit je droom. Dat moet niet zo moeilijk zijn: jij hebt het verzonnen, je bent het allemaal zelf. Schrijvend of pratend begin je met wat er bij je opkomt: ‘ik ben… Je kan het zelfs doen met voorwerpen uit je droom, en je zal verbaasd staan over de informatie die je dan krijgt. Laat ik een kerkdienst-droom als voorbeeld geven.

*Ik moet een kerkdienst leiden en heb me niet voorbereid. Een enorme spanning. Ik heb eigenlijk geen tijd meer, zal te laat komen, kijk nog gauw in oude mappen, maar dat is allemaal niet geschikt. Mijn partner biedt aan om de preek te houden: ‘ik praat wel wat over de psalmen’. Ik ben een beetje opgelucht. We vertrekken naar de kerk – het is al tien minuten over tijd.*

Allereerst ervaar ik bij het wakker worden de spanning. Voel ik hoe bang ik ben om zomaar mezelf te zijn in de buitenwereld, zelf verantwoordelijkheid te nemen. Ik ben zo gewend om me te plooien naar de verwachtingen, de regels, net zo te zijn als de ander… Wat is mijn grootste angst? Dat er niets is, dat ik leeg ben, onder dat moeten! Ook mijn levenlang schoppen tegen de regels is meer een bewijs van gebonden zijn dan van vrijheid. Het nieuwe in deze repeteerdroom is mijn partner die helpt. Het nieuwe is dat ik me LAAT helpen. Als ik hem in mijn gedachten laat praten, zegt hij: doe het stapje voor stapje – wil niet alles in één keer en geef het dan op als dat niet lukt. En: er is altijd hulp. Vraag er om. De oude map zegt: aan mij heb je niks meer. Klamp je toch niet zo vast aan het oude, aan de boeken, aan ‘zo hoort het en zo is het’ – durf naar jezelf te luisteren! De gespannen Rini zegt: vrij leven is ook een vorm van viering – je hebt het verschil nog niet door. De kerkdienst hoeft echt niet alleen een viering voor bange en radeloze mensen te zijn, die structuur nodig hebben, troost, die kracht moeten verzamelen om te kunnen overleven – en een roep willen horen om echt te gaan leven. Die kant is er ook – en dat is goed. Maar er is meer. Ik ben nog steeds te weinig bezig met het échte vieren – een vrij leven met God. Niemand die je zegt wat je moet doen, niemand die je beschermt – je kan je nergens meer verstoppen. ‘Licht is mooi’ zucht ik dan, ‘maar je staat er óók in te kijk…’

Een latere droom laat zien dat er een ontwikkeling gaande is:

Ik zit bij mijn moeder in de kerk, en de dominee komt niet opdagen. Ik zeg: ‘o, dan doe ík het wel’. Ik heb maar één papiertje uit mijn agenda, met daarop het zinnetje ‘onze hulp is in de naam van God’. Verder zou het wel lukken…. Helemaal blij word ik wakker.

Een moeder is een ijzersterk symbool met heel veel verschillende kanten. Voor mij betekent het hier dat deel van mezelf dat de verantwoordelijkheid op zich neemt, zorgt. ‘Bij haar in de kerk’ dat is de kerk van vroeger. De dominee die daar niet komt opdagen is het deel van mezelf dat daar afscheid van genomen heeft. De rest spreekt voor zichzelf. Ik wil op eigen kracht verder door het leven (de agenda!) gaan – met de hulp van God.

**Doe-tip: een dromenboek**

*Koop een mooi leeg boek met lijntjespapier, en leg het naast je bed met een pen. Neem je voor om een droom te onthouden. Je doet je best om, zodra je wakker wordt, de droom terug in je herinnering te roepen (even niet bewegen!) en daarna sla je aan het schrijven, ook al is het midden in de nacht. De boodschap van de droom kan je voor later bewaren, als je even tijd hebt. Dan begin je: welk gevoel riep de droom bij je op? Herken je iets in dat gevoel? Dan laat je de personen uit je droom praten. Is het een heel ingewikkelde droom, begin dan met één scène.*

Dromen in de bijbel

De taal van de bijbel is sterk verwant aan de dromentaal. Ook daar vind je veel symbolische verhalen, het verhaal aan het einde van hoofdstuk 3 is daar een prachtig voorbeeld van. Zo nu en dan vind je ook echte dromen en hun uitleg. Het hele idee van een onbewuste was nog onbekend, dus een uitleg als hierboven komen we uiteraard niet tegen. Wel zijn er andere categorieën van dromen, die het waard zijn om even genoemd te worden. Ze komen nog steeds voor.

Een waarschuwende droom

Toen, aan het begin van het nieuwe testament, in de verhalen rond de geboorte van Jezus, de astrologen bij hem op bezoek kwamen, waren ze van plan om, zoals beloofd, terug te gaan naar de koning. Geen goed idee, want die koning wilde maar één ding: dit kind vermoorden. Toen kreeg één van hen, of misschien wel allemaal tegelijk, een droom en blijkbaar waren ze nog gewend om die serieus te nemen:

*(Matteüs 2:12)  Nadat ze in een droom waren gewaarschuwd om niet naar*

*Herodes terug te gaan, reisden ze via een andere route terug naar hun land.*

Meteen daarna volgt de tweede waarschuwingsdroom, voor de vader van het kind. Deze keer is er sprake van een engel:

*Kort nadat zij op die manier de wijk genomen hadden, verscheen er aan Jozef in een droom een engel van de Eeuwige. Hij zei: ‘Sta op en vlucht met het kind en zijn moeder naar Egypte. Blijf daar tot ik je weer roep, want Herodes is naar het kind op zoek en wil het ombrengen.’ Jozef stond op en week nog diezelfde nacht met het kind en zijn moeder uit naar Egypte. Daar bleef hij tot de dood van Herodes.*

Een voorspellende droom

In het oude testament wordt het verhaal van een andere Jozef verteld. Jozef groeide op binnen een uitgebreide herdersfamilie. Hij was het lievelingetje van zijn vader en werd gepest door zijn tien broers. Zij zouden hem later als slaaf verkopen naar Egypte, en zijn vader vertellen dat hij dood was. In Egypte schopt Jozef het (dankzij zijn vakkundige dromenuitleg) tot onderkoning. Tijdens een hongersnood komen zijn broers nederig om eten vragen, ze herkennen hem niet. Deze droom heeft Jozef als zeventienjarige:

*De broers zagen wel dat hun vader het meest van Jozef hield. Daarom konden ze Jozef niet uitstaan en kon er geen vriendelijk woord voor hem af. Op een keer had Jozef een droom. Toen hij die aan zijn broers vertelde, kregen ze een nog grotere hekel aan hem. ‘Moeten jullie nu eens horen wat ik heb gedroomd,’ zei hij. ‘We waren op het land schoven aan het binden, en toen kwam mijn schoof overeind en bleef rechtop staan. En jullie schoven gingen om die van mij heen staan en bogen daarvoor.’ Zijn broers zeiden: ‘Dacht je soms koning over ons te worden? Wil je over ons heersen?’ Vanwege dat gepraat over zijn dromen gingen ze hem hoe langer hoe meer haten.*

Het aardige van deze droom is, dat het naast een toekomstvoorspelling ook een kijkje geeft in het innerlijk van de puber Jozef. Hij voelde zich ver boven zijn broers verheven. Hij dééd heel lang alsof ze vrienden waren, maar door zijn droom zo uitgebreid te melden liet hij ze tegelijk de andere kant voelen. Dat bleek ook wel uit andere dingen: hij paradeerde rond in veel mooiere kleren, hij klikte alles door naar zijn vader. Als deze Jozef míjn broertje was geweest…

Veel mensen hebben wel eens een toekomst voorspellende droom. Ik vraag me af of het ‘déja vu’ gevoel (alsof je het al eens eerder hebt meegemaakt; een gevoel van herkenning) niet een plotselinge herinnering is aan een voorspellende droom. Het overkomt mij tenminste meestal bij belangrijke momenten in mijn leven. Ik heb geleerd om na zo’n ‘déja vu’ even extra goed op te letten: er is blijkbaar iets bijzonders aan de hand.

Een visioen

Een visioen is het soort droom dat in de bijbel het meeste voorkomt. Soms overkomt het mensen in hun slaap, maar het is geen slaaptoestand, je bent er bewust en actief bij betrokken. De geleide meditatie die hier en daar in dit boek voorkomt, heeft wel iets weg van een visioen: ook daar zie je soms beelden die verder gaan dan wat je ‘bedenkt’. Bij de oude visioenen zit er altijd een duidelijke Goddelijke boodschap achter, een kijkje in de hemel of een ontmoeting met God of Jezus, of een goddelijke les voor de mensen. De profeten hadden veel visioenen, het laatste boek van de bijbel, Openbaringen, bestaat bijna geheel uit hemelse (en tamelijk onbegrijpelijke) visioenen van de apostel Johannes. De apostel Paulus kreeg ook een visioen, toen hij in zijn jonge jaren, hij heette toen nog ‘Saulus’, op weg was om de gloednieuwe christelijke kerk van de kaart te vegen. Het maakte hem van vervolger volgeling…

*(Handelingen 9:) Toen hij onderweg was en Damascus naderde, werd hij plotseling omstraald door een licht uit de hemel. Hij viel op de grond en hoorde een stem tegen hem zeggen: ‘Saul, Saul, waarom vervolg je mij?’ Hij vroeg: ‘Wie bent u, Heer?’ Het antwoord was: ‘Ik ben Jezus, die jij vervolgt. Maar sta nu op en ga de stad in, daar zal je gezegd worden wat je moet doen.’ De mannen die met Saulus meereisden, stonden sprakeloos; ze hoorden de stem wel, maar zagen niemand. Saulus kwam overeind, en hoewel hij zijn ogen open had, kon hij niets zien. Zijn metgezellen pakten hem bij de hand en brachten hem naar Damascus. Drie dagen lang bleef hij blind en at en dronk hij niet.*

Omdat degene die het visioen krijgt er zelf actief en bewust bij betrokken is, zijn ze wat beelden betreft vaak ook tijd- en cultuur-gebonden. De visionair heeft inspraak! Dat zie je ook in de modernere visioenen, bijvoorbeeld bij de verschijningen van Maria. Alleen iemand die katholiek is opgevoed krijgt een visioen van Maria. Een protestant ziet Jezus, een science fiction liefhebber zal het bij een wezen van een andere planeet houden. Moderne Amerikanen schijnen, naar de series te oordelen, vooral engelen te zien. In alle gevallen is de ervaring dat het ‘van buiten af’ komt en dat het om een belangrijke boodschap gaat. Maar alle boodschappen zeggen ook iets over de ontvanger zelf.

Intuïtief schrijven

Dromen doen we allemaal, dat kan voor iedereen een ingang zijn naar het onbewuste. Het kost wel wat moeite om te leren interpreteren. Visioenen lijken vaak veel directer, maar ze zijn zeldzaam. Intuïtief schrijven is ook een mogelijkheid om contact te maken. De boekenserie ‘Een ongewoon gesprek met God’ is hierop gebaseerd. Het gesprek tussen ‘grote’ en ‘kleine Rini’ in hoofdstuk 3 was er ook een voorbeeld van. Het is een meditatieve methode, waarbij je je voorneemt om contact te zoeken met het Goddelijke, of met je diepste zelf. Je luistert met al je aandacht, en gaat schrijven. Je kan tussendoor ook vragen stellen, en weer op het antwoord wachten. Het lijkt gemakkelijk, maar dat is het niet. Mij lukt het tenminste maar zelden. Het vergt veel concentratie en een open verbinding met je onbewuste. Maar het is zeker het proberen waard, want als het lukt brengt het je in contact met een diepere wijsheid dan je ooit bij jezelf voor mogelijk had gehouden. Ik vermoed dat veel teksten uit heilige boeken zoals de bijbel zo zijn ontstaan. Ook hier geldt weer, dat je bewuste ‘ik’ er actief bij betrokken is. Dat betekent, dat zelfs de diepste en misschien meest goddelijke wijsheid vermengd is met de tijd- en cultuur-gebonden ideeën van degene die het opschrijft. Dat geldt voor de bijbel, voor Walsh, en dat geldt ook voor mijn volgende ervaring met ‘intuïtief schrijven’. Als het waar is dat dit uit het diepere, collectieve onbewuste komt, dan zal je er iets in herkennen.

De stem van de ziel

*Kom maar met me mee. Ik wijs je de weg. Geef me je hand, in vol vertrouwen, luister naar mij.*

*Wie ben je.*

*Ach lieverd, weet je dat dan niet. Ik ben de stem van je hart, de stem van je ziel, mij kan je vertrouwen, omdat ik jou ben, en jij mij.*

*Wat wil je van mij.*

*Ik wil dat je luistert, alleen maar luistert. Meer niet. ‘Luisteren’ betekent niet – doen wat ik zeg. ‘Luisteren’ betekent ‘luisteren’ met je volle aandacht, met je hoofd en met je lijf, met alles wat je hebt, één en al aandacht, voor wat jouw ziel je te melden heeft.*

*Dus je wilt nog méér…*

*Ja, ik wil je helpen, helpen in dit leven, helpen om te groeien, jezelf te ontwikkelen, je kan ZO veel, zo ontzettend veel, en het komt er nog nauwelijks uit… er zit ook heel veel in de weg, wildgroei, zogezegd, die alle energie opzuigt, die je verhindert te luisteren naar mij, die je klein houdt, gevangen, eenzaam en bang.*

*En kan jij daar dan wat aan doen?*

*Ja en nee. Nee, omdat je het zelf zal moeten doen. Ja, omdat ik je erbij kan helpen, ik kan je coach zijn, je raadgever, ik ben er voor jou.*

*Lieve ziel, zeg me waarom ik groeien moet.*

*Er moet niets – ‘moeten’ hoort bij de wildgroei. Ik hou van je, en daarom wil ik je bevrijding, je grootheid, je kracht, daarom heb ik verdriet om al je beperkingen – het hoeft niet zo te zijn. Het hoeft echt niet zo te zijn. Je hebt alles in je om te groeien. Om gelukkig te worden, vrij te worden.*

*Ik geloof er niks van.*

*Nee, en dat is ook precies de reden dat er niets gebeurt. Je gelooft in God, toch?*

*Ja. Wat heeft dat er mee te maken?*

*Alles. Ik ben God. Wat jij toeschrijft aan God, dat heeft jouw ziel – dat heb je in je. Maar je hebt het ZO ver weg geplaatst, daar ergens in een hoge hemel, en dan ga je bidden en mediteren en je doet hard je best om God te ontmoeten… maar al die tijd ben ik hier, ben ik in jou, ben ik jou.*

De bijbel - enzovoort

Als je me een jaar of dertig geleden gevraagd zou hebben op welke manier je ‘Bericht van Boven’ zou kunnen ontvangen, had ik het meteen geweten. Via de bijbel. Ik had geleerd dat God zich in de bijbel heeft ‘geopenbaard’, en daar moesten we het mee doen. Daarin stond alles wat we moesten weten. Ik werd pas op een ander spoor gebracht, toen ik deze tekst las in het evangelie van Johannes, waarin Jezus aan het eind van zijn leven zegt:

*(Johannes 14:15)  Als je mij liefhebt, houd je dan aan mijn geboden. Dan zal ik de Vader vragen jullie een andere pleitbezorger te geven, die altijd bij je zal zijn:  de Geest van de waarheid. De wereld kan hem niet ontvangen, want ze ziet hem niet en kent hem niet. Jullie kennen hem wel, want hij woont in jullie en zal in jullie blijven. …. 25 Dit alles zeg ik tegen jullie nu ik nog bij jullie ben.  Later zal de pleitbezorger, de heilige Geest die de Vader jullie namens mij zal zenden, jullie alles duidelijk maken en alles in herinnering brengen wat ik tegen jullie gezegd heb.*

Het drong ineens tot me door dat ‘de heilige Geest die in mensen woont’ nog steeds zijn/haar werk doet. We kunnen wijzer worden, door de woorden uit de bijbel steeds opnieuw te interpreteren, maar God hield echt niet 2000 jaar geleden opeens op met ‘spreken’. Dat gaat nog steeds door, op talloze andere manieren. Wie daar oog en oor voor krijgt, zal het gauw genoeg ontdekken. Iemand kan een opmerking maken, die je opeens treft. Je leest een boek dat je opeens op andere gedachten brengt, of waarvan één zin je altijd bijblijft. Het kan ook muziek zijn, of kunst, een artikel in de krant, of een sprookje. In de omgang met kinderen of met je partner zitten heel veel berichten van Boven verborgen. Het is een ervaring waarbij je ineens een licht opgaat. In dat licht krijgt opeens een bepaalde verbinding meer glans: met wijsheid, met je emoties, met je lichaam, met je ziel, met God… Het is op een bepaald niveau altijd weer één.

# 13 Contact met de duisternis

Angst: werktuig van de duivel

*Als ‘dorpsdominee’ gaf ik ook jarenlang godsdienstles aan kinderen op de (openbare) basisschool in groep 7 en 8. Geen eenvoudige, maar wel een boeiende klus. Zo nu en dan deed ik met de groep een geleide meditatie. De meesten zijn er erg goed in, zitten minstens een half uur doodstil op hun stoel – kom daar maar eens om tijdens een godsdienstles! Op een keer wil de meester me spreken. Hij heeft ernstige bezwaren tegen de meditatie. ‘Voor je het weet breng je ze in contact met de duivel’, zegt hij.*

In de geleide meditatie bracht ik de kinderen via hun fantasie bij hun onbewuste, waar ze soms de meest fantastische ontmoetingen hadden en wijze gesprekken voerden. Wie ontmoetten ze daar? Wie zal het zeggen. In de verbinding met het Al kan het iedereen zijn. Een enkele keer was het heel concreet: een overleden familielid, zelfs een keer een opa die het kind nog nooit ontmoet had; vaak een oude man of vrouw: beeld van de eigen ziel. Mijn ervaring is, dat mensen die zonder angst de ontmoeting tegemoet gaan, daar ook veel goeds aan beleven. Zijn ze bang en nerveus, dan wordt de kans op een ‘slechte’ ontmoeting groter. Alsof de weg daarmee vrijgemaakt wordt voor iets/iemand die angst inboezemt. Als de duivel al een werktuig heeft, dan is het de angst. Wie bezig is die angst te voeden stelt zich daarmee in zijn dienst. Kinderen die bijna altijd zonder vooroordelen en met een vrolijke nieuwsgierigheid aan een experiment mee willen doen, zullen daar ook veel eerder iets goeds aan beleven dan menige volwassene.

Daarom is het belangrijk om het verhaal van een geleide meditatie zorgvuldig op te bouwen. Je zorgt voor een mooie, rustige omgeving, je laat mensen omhoog klimmen, geeft er veel licht en kleur aan…de kans is klein dat er dan een angstige ervaring volgt. Gebeurt dat wél, dan kan je twee dingen doen: je stapt uit de meditatie òf je gaat de confrontatie aan. Wie wil jou bang maken, en waarom? Diezelfde strategie kan trouwens ook bij dromenuitleg veel verhelderen. Wakker en wel ga je in je fantasie terug naar de enge figuur uit je droom waar je zo bang voor was, en in plaats van weg te lopen (zoals in de droom) ga je het tegemoet om ermee te praten. Waar ben je nu eigenlijk écht bang voor?

Achter angst zit vaak een onbekend verlangen verborgen. Misschien is veel angst voor ‘duivels’ wel angst voor de eigen opstandigheid of woede tegen God, opstand tegen het keurslijf, verlangen naar een vrij leven…

De angstige bezorgdheid van de meester op school was in ieder geval oprecht. Als lid van een evangelisch soort kerkgenootschap had hij geleerd dat je altijd op je hoede moet zijn voor de duivel: alles wat niet binnen de setting van de kerk gebeurt en het verstand te boven gaat is naar alle waarschijnlijkheid zíjn werk. In Evangelische boekhandels vind je allerlei boekjes met ernstige waarschuwingen tegen alles wat zweemt naar New Age – ik noem maar wat: meditatie, yoga, reiki enzovoort. De argumentatie is ongeveer: het is bovennatuurlijk, het gaat buiten de kerk en de bijbelse God om DUS is het werk van de duivel. Het is voor het overgrote deel verspilde energie aan een kwaad dat geen kwaad is, maar het onbekende. Als duivels en demonen bestaan, moeten er zinniger criteria te vinden zijn om ze te herkennen en te onderscheiden.

Een religieuze verklaring van demonen

In het nieuwe testament zijn de duivel en zijn trawanten, de demonen, in ieder geval een realiteit. En daar niet alleen, in elke religieuze traditie vind je ze terug. Dit is een verhaal uit het evangelie naar Lucas, het achtste hoofdstuk:

*Ze voeren verder naar het gebied van de Gerasenen, dat tegenover Galilea ligt. Toen Jezus aan land stapte, kwam hem vanuit de stad een man tegemoet die door demonen bezeten was. Deze man droeg al geruime tijd geen kleren meer en woonde niet in een huis, maar in de rotsgraven. Toen hij Jezus zag, viel hij schreeuwend voor hem neer en riep luidkeels: ‘Wat heb ik met jou te maken, Jezus, Zoon van de allerhoogste God? Ik smeek je, doe me geen pijn!’ Jezus stond namelijk op het punt de onreine geest te bevelen uit de man weg te gaan. Want die had hem al heel lang in zijn macht, en gewoonlijk werd de man voor de veiligheid aan handen en voeten geboeid, maar telkens trok hij de boeien kapot en werd hij door de demon naar eenzame plaatsen gedreven. Jezus vroeg hem: ‘Hoe heet je?’ Hij antwoordde: ‘Legioen’ – er woonden namelijk veel demonen in hem. Ze smeekten hem hun niet te bevelen naar de onderwereld te gaan. Op de berghelling liep op dat ogenblik een grote kudde varkens te grazen, en de demonen smeekten Jezus om hun toe te staan hun intrek in de varkens te nemen. Hij stond hun dat toe. Toen ze uit de man waren weggegaan, trokken ze in de varkens, waarop de kudde de steile helling afstormde, het meer in, en verdronk.*

Er zijn talloze ervaringen bekend met ontmoetingen tussen mensen en demonen. Ik ben de laatste om die ontmoetingen niet serieus te nemen. Ik kan me zelfs voorstellen, dat menselijke geesten die tijdens hun leven heel ver weg zijn geraakt van elke verbinding, na hun dood in die vervreemding en afzondering hier op aarde blijven ronddolen en ‘demonen’ worden. Wie weet is er inderdaad een ‘onderwereld’ waar de vervreemding en het kwaad nog veel ernstiger vormen heeft aangenomen dan hier op aarde… Als er zulke vervreemde geesten op aarde zijn, zullen ze in ieder geval vijandig tegenover mensen staan, en in hun angst uit zijn op macht. Dat zijn nu eenmaal de kenmerken van vervreemding. Menselijk contact met dergelijke demonen zal duidelijk verschillend zijn van contact met het goddelijke. Het zal altijd in een angstige sfeer verlopen, en je vrijheid aantasten. En als er één ding duidelijk wordt uit de bijbelverhalen is het wel dat het Goddelijke sterker is. Wie vermoedt te maken te hebben met demonen, kan Goddelijke hulp inroepen en ze verjagen. In het volgende hoofdstuk kom ik hier nog op terug.

Bevrijding uit de angst

*Dit brengt me bij een ervaring van ruim twintig jaar geleden. Ik was huisvrouw en moeder, steunde mijn man in een carrière die al zijn aandacht opeiste, deed vrijwilligerswerk in de kerk, verdiende minstens 4 uur per dag geld bij door thuistypewerk en ging twee ochtenden per week naar de moederhavo. Met die gigantische drukke, strak georganiseerde buitenkant probeerde ik een innerlijke chaos te ontlopen die me toch telkens weer inhaalde. Ik had al een ernstige aanval van evenwichtstoornis (!) achter de rug, een rug die trouwens ook letterlijk regelmatig krom stond. Daarbij ontwikkelden zich allerlei fobieën. Ik durfde nauwelijks meer een winkel in of de telefoon op te pakken. Er kwam een avond dat ik merkte dat ik mijn bed niet uitkon. Ik lag daar, helemaal verstijfd van angst. Ik had hulp nodig. Het enige wat ik kon was bidden. Dat deed ik dus. .*

*Vannacht, 4 februari 1984. Voelde me steeds ellendiger worden, eenzamer, gekker, duffer. Kon niet meer helder denken, zat in de put. Vannacht van kwart over elf tot één uur gebeden. Toen geprobeerd te slapen, en opeens was daar die droom. Eerst een gewaarwording van God (ik had gebeden of God zich om wilde draaien, ik voelde me heel letterlijk de vrouw uit de bijbel die al 20 jaar ziek was, en het kleed van Jezus aanraakte om te genezen. Zij dééd het, ik wilde het óók, probeerde het, vroeg of God zich om wilde draaien, contact met me wilde maken). Nu dan, nu gebeurde dat dan, een korte flits van Goddelijk licht, van liefde. Maar voor ik daar met blijdschap op kon reageren, was het voorbij, weg, en stond ik bij - of met een houten kruis in mijn hand, omringd door het kwaad. Heel letterlijk voelde ik de boze geesten om mij heen, als persoonlijkheden. Ik aarzelde geen moment, maar stond daar en joeg ze weg, ‘in de naam van Jezus Christus, die het kwaad door dit kruis heeft overwonnen’, zei ik, steeds weer, met steeds meer overtuiging, ‘maak dat je wegkomt!’ Ik hoorde ze verdwijnen, naar beneden, heel gek, door de afvoer in de keuken! Maar ik was ook bang, ontzettend bang. Zo concreet was het kwaad nooit voor mij geweest, zo echt. Ik wist niet zo goed wanneer ik op moest houden, twijfelde eraan of echt al het kwaad, al die geesten, verdwenen waren, bleef bang. En wakker. Vandaar dat ik maar ben gaan schrijven. Kan het niet helemaal verklaren, ik sliep niet echt, maar was, althans in het begin, ook niet helemaal wakker. Wat zou het betekend hebben? Het schokte me, dat ik zoveel kwaad in en om me heen had, ik zat midden in de strijd, het is blijkbaar voor God ook niet zo gemakkelijk om mij te bereiken, hij moet eerst afrekenen met die duistere machten, waar ik blijkbaar een gemakkelijke prooi voor ben. Zoiets. Helemaal begrijpen doe ik het niet. Maar nu voel ik me wel rustiger worden. Mijn hoofd voelt anders. Er zat, bedenk ik nu, steeds een soort suizende spanning, die nu weg is.*

Achteraf blijkt, dat dit ‘visioen’ het keerpunt betekende. Ik begon stapje voor stapje aan een nieuw leven. In het volgende hoofdstuk zal ik nog ingaan op de rol van Jezus en het kruis, nu gaat het vooral om die ‘boze geesten’. In de nieuwe bijbelvertaling zijn dat overigens ‘demonen’ geworden.

Een psychologische verklaring van demonen

De demonen in mijn visioen schokten mij zeer. Ik had er nooit in geloofd en ook nog nooit echt over nagedacht. Maar nu waren ze er! Naast een religieuze verklaring is het niet zo moeilijk om er ook een psychologische verklaring voor te geven. De demonen kunnen uitgelegd worden als een hele serie onbekende ‘ikken’ uit mijn onbewuste. Het bewuste *ik* was eenzaam, verlangde er zo naar om te veranderen, groeien, verbinding te maken. Tegelijk was ik daar doodsbang voor, vooral voor dat contact met mijn eigen innerlijk. Een mens stopt niet voor niets zoveel weg! Je móet vaak wel, om als kind te kunnen overleven. Maar het levert wel het etiketje: PAS OP! GEVAAR! Het opnieuw ontdekken kost voorbereiding, tijd, begrip van wat er aan de hand is. Het vraagt vooral ook een zekere mate van zelfvertrouwen, liefde voor jezelf. Het lijkt in het begin alsof je bij een groep tijgers in de kooi stapt: dan moet je toch minstens weten dat jij sterker bent dan zij. Ik wist alleen dat ik doodsbang was. In die fobische toestand was ik ook niet in staat om bij iemand hulp te gaan vragen.

Het visioen was een soort kunstgreep om de, in mijn angst ‘demonische’ onbewuste *ikken* weer terug te sturen naar de diepte, het riool in. Zo kreeg ik de kans om het in wat meer rust opnieuw, en anders te proberen. Stap voor stap, ditmaal. En die kans heb ik gegrepen.

Duivelse energie

In het verlengde van deze psychologische verklaring ligt de meer religieuze verklaring dat bepaalde energie, zoals mijn enorme angst van toen, zich op een diep onbewust niveau kan verbinden met de angsten van anderen en geesten aantrekt van een meer duister niveau. We kennen in de mythen de ‘vampiers’ en ‘zombies’ – zoals de macht van het Goddelijke groeit in een klimaat van liefde, kan de macht van het kwade groeien in een klimaat van angst.

Als dit hoofdstuk meer vragen oproept dan het beantwoordt, dan kan dat kloppen. Het is bepaald geen keurig afgeronde theorie, meer een poging om iets te doorgronden waarvan ik weet dat het van heel groot belang is. Dus denk vooral mee! Het zou betekenen dat het demonische, met het steeds verder toenemen van die energie – en die néémt toe! – een groeiende invloed op ons heeft. Het is een vicieuze cirkel: het ‘kwaad’ neemt steeds grotere proporties aan, we worden steeds angstiger, zorgen zo weer voor meer negatief geladen energie, waardoor het kwaad de kans krijgt om steeds verder te groeien… enzovoort. Wie even nadenkt kan talloze voorbeelden noemen van manieren waarop wij die vicieuze cirkel in gang houden. Het (voor 99%) slechte nieuws in kranten en op tv. De gewelddadige of angstaanjagende films en series. De computerspellen. De gesprekken, die gaan over dat nieuws, over ziekte of over onze ergernissen. Het terrorisme, het ultieme voorbeeld van het kwaad, gevoed door angst aan de ene kant, en woede aan de andere. Twee kanten van dezelfde medaille. Een ultiem voorbeeld, omdat het kwaad daar als god aanbeden wordt. Het kwaad is de ontkenning van elke verbinding, het is in haar angst uitsluitend uit op overheersing. Pas als we het leren doorzien, kunnen we als vrij mens een keuze maken.

Het kwaad in de schepping

*Uit Genesis 3:  Van alle in het wild levende dieren die God gemaakt had, was de slang het sluwst. Dit dier vroeg aan de vrouw: ‘Is het waar dat God gezegd heeft dat jullie van geen enkele boom in de tuin mogen eten?’ ‘We mogen de vruchten van alle bomen eten,’ antwoordde de vrouw, ‘behalve die van de boom in het midden van de tuin. God heeft ons verboden van de vruchten van die boom te eten of ze zelfs maar aan te raken; doen we dat toch, dan zullen we sterven.’ ‘Jullie zullen helemaal niet sterven,’ zei de slang. ‘Integendeel, God weet dat jullie de ogen zullen opengaan zodra je daarvan eet, dat jullie dan als god zullen zijn en kennis zullen hebben van goed en kwaad.’*

*De vrouw keek naar de boom. Zijn vruchten zagen er heerlijk uit, ze waren een lust voor het oog, en ze vond het aanlokkelijk dat de boom haar wijsheid zou schenken. Ze plukte een paar vruchten en at ervan. Ze gaf ook wat aan haar man, die bij haar was, en ook hij at ervan. Toen gingen hun beiden de ogen open en merkten ze dat ze naakt waren. Daarom regen ze vijgenbladeren aan elkaar en maakten er lendenschorten van. Toen de mens en zijn vrouw God in de koelte van de avondwind door de tuin hoorden wandelen, verborgen zij zich voor hem tussen de bomen. Maar God riep de mens: ‘Waar ben je?’ Hij antwoordde: ‘Ik hoorde u in de tuin en werd bang omdat ik naakt ben; daarom verborg ik me.’*

Toen God, in de verhalen van Genesis, het eerste bijbelboek, de wereld schiep, schiep hij ook ‘de boom van kennis van goed en kwaad’ waar Eva die beroemde appel van plukte. Hoe tof de wereld ook was, de eerste de beste keer dat een worm werd opgegeten door een paradijsvogel had die worm zijn duivel al ontdekt. Het kwaad zit bij dit tijdelijke aardse bestaan ingebakken. God, die het kwaad in zijn Eenheid nog niet kon kennen, had een ‘tegenover’ gecreëerd, een bonte toffe verscheidenheid. Zodra er mensen kwamen die zich dat ‘anders zijn’ bewust werden, kwam ook het besef van gescheidenheid èn daarmee van sterfelijkheid in de wereld: ze ontwikkelden een ‘*ik*’. Daarmee raakten ze steeds verder verwijderd van de oorspronkelijke, goddelijke eenheid. Die verwijdering is de vervreemding die ieder mens met zich meedraagt, een vervreemding die angstig maakt. Angst die in een broer een vijand ziet: zoon Kaïn, die zijn broer Abel uit jaloezie vermoordt. Eva wordt wijzer, maar tegen welke prijs… Met de bewustwording van Eva en Adam worden ze aan God gelijk: beiden zullen ze moeten ontdekken hoe het kwaad in deze aardse verscheidenheid werkt. Het geeft mensen ook een bepaalde verantwoordelijkheid om die kennis te ontwikkelen, om zo bewust partij te kunnen kiezen: Voor het goede – tegen het kwade.

De duivel als engel

Er is een legende, dat de duivel eigenlijk een engel is, die na een fikse ruzie God heeft verlaten en zijn eigen helle-rijkje is begonnen, losgeraakt van alle contact, alle liefde, weg van het licht. Het geeft misschien een aanwijzing voor de manier waarop wij met het kwaad om kunnen gaan. Als de angst de negatieve energie voedt, dan zal het aan het licht brengen en de liefdevolle omgang met die angst onthullen wat er achter dat masker van de duivel schuil gaat: een engel die verlangt naar verbinding, maar eerst een lange vervreemdende weg van scheiding heeft moeten gaan.

# 14 Contact in het sterven

Het stervensproces

De tijd rond het sterven is gek genoeg vaak de meest intensieve levensfase. De heftigheid van onze emoties, het naderende einde van de verbinding met mensen, met deze aarde; het verdriet van degenen die achterblijven… In de manier waarop we hiermee omgaan wordt duidelijk in hoeverre de vervreemding heeft toegeslagen. Ik maak het vaak mee, dat de stervende en zijn of haar hele omgeving de naderende dood tot op de laatste minuut negeert of ontkent. Zij weigeren er contact mee te maken, in de kinderlijke overtuiging dat het dan ook niet bestaat. Zoals we dat ook doen met het contact met onze gevoelens, of met God. Maar de dood bestaat wel. Vroeg of laat moet ieder mens dat erkennen. Wie daar dan nog steeds op geen enkele manier contact mee wil maken, zal misschien vluchten in het WAAROM. Waarom moeten we sterven? Waarom juist dit kleine kind, die jonge moeder, die man of vrouw waar je zoveel van hield? We dagen God als het ware uit: ‘geef eindelijk maar eens een goede reden, misschien wil ik me er dán bij neerleggen, maar anders niet!’ ‘Waarom’ is een discussievraag, maar onze conclusie (of in ieder geval de mijne) staat al vast. De dood en het lijden zijn verdrietig, wreed en pijnlijk en geen enkel, zelfs geen goddelijk, doel kan dat rechtvaardigen. Misschien zullen we het ooit begrijpen – maar het *blijft* verdrietig, wreed en pijnlijk.

Toch kunnen we ons er niet voor afsluiten. Het lijkt zo logisch:

Wie wil er nu lijden? Niemand toch? Dus wil je het zo min mogelijk echt voelen en je ook niet verbinden met de pijn van een ander. En als je dat de eerste keer, bijvoorbeeld als klein kind, niet lukte, zorg je dat het je geen tweede keer gebeurt. Je gaat de pijn uit de weg door je af te sluiten voor de liefde. We zien het overal om ons heen gebeuren. Met fatale gevolgen voor alle andere verbindingen en contacten in je leven, dus voor je leven zelf. We zullen moeten accepteren dat het lijden en de dood bij het leven horen, zonder precies te weten waaróm.

Levende aardse materie is niet eeuwig. Het sterft, verandert van vorm. We kunnen besluiten mee te gaan in die stroom, of we kunnen ons er tegen verzetten: dat laatste kan heel goed zijn, het leverde ons de medische kennis op waarmee mensen geholpen kunnen worden. Maar die medische kennis kan op een gegeven moment ook tegen ons gaan werken, want er komt altijd een moment waarop we ons toch moeten overgeven aan die levensstroom en mee gaan in de verandering. De vraag ‘waarom’ is dan minder van belang, het gaat veel meer om het ‘hoe’. Hoe gaat het stervensproces verlopen? Is het een volgende stap op weg naar een nog grotere vervreemding? Kan het ook een groeiperiode zijn, groeien naar een beter contact met jezelf, met anderen, met God? Het is hoe dan ook een deel van je leven, dat wat de verbindingen betreft hoogstwaarschijnlijk niet ineens heel anders zal zijn dan de delen daarvoor.

In contact met de natuur

Van de oude boerenbevolking in het Betuwse dorp waar ik woonde leerde ik hoe het sterven een vanzelfsprekend onderdeel kan zijn van het leven. Zij stonden in nauw contact met de natuur en beschouwden hun naderende dood ook in dat licht. Het hoorde erbij en werd in alle rust geaccepteerd. Ze geloofden in God, in de zin van ‘vertrouwen’, zonder daar verder veel gedachten of aandacht aan te wijden. Ze hadden altijd goed geleefd. God zou wel voor ze zorgen, al hadden ze daar verder geen voorstelling bij en besteedden ze er weinig woorden aan. Het was meer gebaseerd op hun ervaring van een nieuw voorjaar na een kale winter. Mensen die opgroeien en leven in een stedelijke omgeving raken die basisverbinding met de natuur meer en meer kwijt. De dood is niet langer het einde van een natuurlijk proces, maar een vreemde indringer.

Een intellectuele Rotterdamse leerde mij hoe ver dat kan gaan…

*In het verpleeghuis waar ik werk woont een ernstig zieke vrouw van 96. Zij heeft een eigen kamertje veroverd dat vol staat met boeken. Zij was één van de eerste vrouwen die in Nederland theologie studeerde, daar is ze trots op. Boos is ze nog steeds op de commissie die haar afwees voor het ambt van predikant. Ze is nooit getrouwd, heeft tot op hoge leeftijd met haar moeder samengewoond. Het is een aristocratische dame, gewend om te bevelen, koppig en bepaald niet-lief. Ik mag haar bijzonder graag en bewonder haar om de kracht waarmee ze zich waardig staande weet te houden. Ze krijgt bijna nooit bezoek. We hebben een soort leraar-leerling verhouding ontwikkeld, waar ze erg van geniet en ik in een soort enfant-terrible-rol veel van haar leer. Maar op een dag veranderen de verhoudingen. Ze wordt overgebracht naar het ziekenhuis en is stervende. Ik word gebeld: ze gilt. Bijna dag en nacht. Wil niemand spreken. Ik ga haar opzoeken en hoor haar al ver weg op de gang. Als ik haar begroet, wordt ze stil. Dan zegt ze: ‘Ik ZAL blijven vechten’. ‘Dat gevecht gaat u in ieder geval verliezen’ zeg ik. Ze kijkt me woedend aan. ‘Ik ben het mijn moeder altijd kwalijk blijven nemen dat ze opgaf, bah, zo zwak. Ik geef het nooit op. Ik blijf vechten.’ Ik weet dat nu mijn beurt gekomen is om de leraar te zijn. Ik vertel haar dat het geen zwakheid was van haar moeder, maar juist kracht. Kracht is niet: je verzetten tot in het absurde, maar, als de dood gekomen is, je overgeven. Iets waar ze in haar leven weinig ervaring mee heeft opgedaan… Ze blijft stil. Ik vraag haar of ze samen met mij wil bidden, en dat wil ze. Voor het eerst. Een paar dagen later is ze overleden.*

Wat deze vrouw me ook leerde was het belang van overgave. Je vrijwillig durven overgeven staat of valt met het vertrouwen dat je hebt in de verbinding, of het nu met de geestelijk verzorger is, of de dokter, of God. De oude boeren wisten nog wat overgave is: zij hadden het tijdens hun leven in de natuur waar zoveel afhangt van oncontroleerbare weersomstandigheden, geleerd. Een oude wijze man in het verpleeghuis die telkens weer een stukje in moest leveren, zei: ‘ik ben hier om te leren sterven’. Zijn overgave gaf hem de mogelijkheid om dit laatste moeilijke deel van zijn leven zin en inhoud te geven.

In contact met mensen

Stervenden die hun leven lang vooral gericht zijn geweest op hun contact met anderen, zullen daar in deze periode ook veel troost uit putten en steun van ontvangen. Het is vaak een tijd waar ineens nog een groeispurt zichtbaar wordt: in een verdiepend contact met elkaar zie ik mensen ook dichter bij zichzelf komen en bij God. Het omgekeerde geldt ook: mensen die tijdens hun leven slecht contact met elkaar maken, weten zich geen raad in deze laatste fase.

*Mijn vader is zijn leven lang een stille, teruggetrokken man geweest. Hij stierf aan longemfyseem, een ziekte waarbij je langzaam stikt. Zijn laatste dagen in het ziekenhuis waren moeilijk. Hij kon bijna niet praten, zeker niet over de angst die in zijn ogen te lezen was. Meestal zaten we zwijgend bij elkaar, of ging het gesprek over koetjes en kalfjes. Op een keer zat ik even alleen bij hem en vroeg hoe hij zich nu écht voelde. Er kwam niet veel antwoord. Ik voelde me treurig en alleen. ‘Weet u’, zei ik, ‘dat u eigenlijk nooit gezegd hebt dat u van ons houdt?’ Hij reageerde ontzet. ‘Natuurlijk houd ik van jullie!’*

*Het deed me enorm veel goed, die paar woorden. Ik zei: ‘misschien is het een goed idee als u dat ook nog eens tegen moe zegt’. Toen kwam mijn moeder binnen en was het contact voorbij. Na het bezoekuur wachtte ik op de gang: zij nam altijd als laatste nog even alleen afscheid. Helemaal overstuur kwam ze de gang op: ‘nu gaat hij echt dood: hij heeft gezegd dat hij van me houdt!’*

De les die ik van mijn vader leerde was, dat ieder mens zijn of haar eigen niveau en vorm van verbinding heeft. Als je als volwassene echt verbinding met die ander wil blijven houden, zal je dat moeten zien en respecteren. Angst voor de dood is een normaal verschijnsel: je gaat alleen iets totaal nieuws tegemoet, wie zou dat niet tenminste een béétje eng vinden?! Als de angst te groot is om onder ogen te zien, moet ook dat gerespecteerd worden. Hulp kan aangeboden worden, nooit opgedrongen.

In contact met jezelf

De mensen die werkelijk goed contact hebben met hun eigen lichaam, hun emoties en hun intuïtie zijn meestal ook wijs. Het zijn meestal mensen die ook op de andere terreinen een meer dan gemiddelde verbinding kennen. Ze zien vaak nog kans om anderen in hun omgeving te steunen in hun verdriet. Hun sterven is, net als hun leven, een leerproces waar ze eerbiedig en met aandacht mee omgaan. Een slecht contact met jezelf betekent vaak ontkenning tot op het laatste moment.

In het verpleeghuis woonde een vrouw met een enorm ontwikkelde intuïtie, maar haar contact met de wereld om haar heen had ze steeds verder beperkt: niet zo verwonderlijk, in haar omstandigheden. Ze kreeg nooit bezoek, was twee jaar geleden in bed gaan liggen en weigerde om er nog uit te komen. Nu kon ze dat ook niet meer. Ze at niets anders dan ontbijtkoek. Dat vond ze lekker. Als ik bij haar langskwam, duurde het vaak lang voor ze zich weer herinnerde wie ik was. Maar meestal werd ik hartelijk ontvangen: domineesbezoek waardeerde ze wel. Jezus was één van haar vrienden, hij zou haar wel gauw komen halen. ‘Ik heb mijn vrienden altijd bij me,’ zei ze dan, en dat was te merken. De onzichtbare vrienden interrumpeerden voortdurend ons gesprek, gaven commentaar of begonnen heel ergens anders over. De vrouw was voortdurend met ze in de weer, het was duidelijk een heel gezellige club, er werd veel gelachen. Tussendoor vertelde ze me prachtige verhalen over haar leven, die ze, tot groot plezier van ons allebei, ter plekke verzon. Ze pakte regelmatig mijn hand, en ging voor me in de toekomst kijken, of zei ineens de meest rake dingen over mijn leven van dat moment en moest dan lachen om mijn beteuterde gezicht. De artsen wilden haar medicijnen geven voor haar ‘hallucinaties’. (Aanleiding waren vooral de klachten over het lawaai). Ik wees erop dat die zogenaamde ‘hallucinaties’ haar alleen maar gelukkiger maakten en wist ze te overtuigen om het niet te doen. Toen ze was gestorven miste ik haar. De zaal leek zo leeg en was vooral zo stil. Niemand die zo geanimeerd kon praten en lachen als zij, niemand die meer urenlang kon liggen zingen, altijd hetzelfde lied:

*het leven is goed*

*het leven is mooi*

*jodelahoe (met een lange hoge uithaal voor de laatste lettergreep)*

Zij is wel een heel bijzonder voorbeeld van ‘contact met jezelf’. Ik leerde van haar vooral dat er een *innerlijke vreugde* kan zijn, die niet afhangt van uiterlijke omstandigheden. Ze was niet altijd blij: ze kon ook heel boos en heel verdrietig zijn, in het laatste geval vertelde ze me haar échte levensgeschiedenis. Haar boosheid maakte ik altijd maar kort mee, één woord was genoeg: ‘opsodemieteren.’ Hetgeen ik dan verschrikt deed. Maar een poosje later hoorde ik haar weer zingen en was ik weer van harte welkom. Vreugde. Ze viel op.

In contact met God

De mensen die tijdens hun leven een bijzondere verbinding hadden met God, zie je tijdens hun sterven in uitersten vervallen. Aan de ene kant zij die een geloof hebben gebaseerd op angst. Die angst wordt door de naderende dood geïntensiveerd. Zelfs degenen die dit geloof ergens tijdens hun leven vaarwel hebben gezegd, voelen de oude angst vaak ineens weer opkomen. Ten diepste is dit natuurlijk ook geen verbinding. Het is geen liefdescontact, het is een contact gebaseerd op de macht van God. Mensen die zich verbonden hebben in en met de liefde van God, zullen die angst dan ook niet kennen, tenzij als een niet zo goed raad weten met het nieuwe en onbekende.

*Een derde vrouw uit het verpleeghuis: altijd onderwijzeres handwerken geweest, veel vrijwilligerswerk gedaan in de kerk, nooit getrouwd (ze staat er op om ‘juffrouw’ genoemd te worden: voor haar een erenaam). Juffrouw Z. is dement. Eenvoudige gesprekjes zijn nog wel mogelijk. Ze houdt erg van zingen, en de oude psalmen en gezangen zingt ze meestal nog zo uit het hoofd mee.*

*‘Heer, ai maak mij uwe wegen - door uw woord en geest bekend.’ Met deze woorden begroette juffrouw Z. mij de laatste keer dat ik bij haar kwam. Ze kon mijn gezicht niet meer onthouden, en was altijd weer blij verrast als ik zei dat ik de dominee was. Bijna altijd volgde er dan in het gesprek een citaat uit een of ander lied, een psalm of ge­zang, en dat was nooit zomaar uit de lucht gegrepen, het zei altijd iets over haar toestand, of over het onderwerp waar we over aan het pra­ten waren. Zo kan ik me nog herinneren, dat we het een keer over angst hadden. Ik vroeg aan haar: ‘bent u wel eens bang?’ Zo´n gekke vraag is dat niet, aan iemand die meestal niet meer weet waar ze is, en steeds ouder en zwakker wordt. Maar juffrouw Z. gaf me een verontwaardigde blik en zei: ‘Ik hoef niet bang te zijn, want ik vertrouw op de Here’. En toen volgde er weer een citaat, die in dat gesprek nog vele keren terugkwam: ‘Gods ver­borgen omgang vinden - zielen waar zijn vrees in woont.’ Zo heb ik in de jaren van onze gesprekken veel van haar ge­leerd. ‘Hoe gaat het met u’ vroeg ik dan altijd, ‘o, met mij gaat het uitstekend, dank u’, zei ze dan. En glimlachte me vriendelijk toe. Die glimlach was altijd wat ontroerend, haar hele gezicht veranderde er door.*

De laatste paar dagen voor haar dood waren toch nog moeilijk. Op een bepaald niveau had ze besloten dat het genoeg was, ze wilde niet meer eten en drinken, maar op een ander niveau kon ze de controle over haar leven toch niet echt uit handen geven, in handen van God, rust vinden. Het was geen angst, het was meer een niet weten hoe dat moest.

‘De Heer is mijn Herder!

Hij waakt voor mijn ziel,

´k Zal immer verkeren

in´t huis mijnes Heren;

zo kroont met haar zegen

zijn liefde m´altijd.’

Ze bleef het maar opzeggen, het klonk als een soort bezwering. ‘Ja,’ probeerde ik, ‘maar het is toch nog moeilijk hé?’ ‘Ik weet het allemaal niet meer,’ gaf ze toen met een zucht toe. We hebben samen gebeden, en gezongen, en naar muziek ge­luisterd, dat gaf haar wat rust. Een paar dagen later is ze overleden.

Juffrouw Z. leerde me de waarde van de godsdienstige traditie. De oude liederen waren haar houvast. Nu ze bijna niet meer kon denken of bewegen was dit de enige manier die haar was overgebleven om nog iets van haar innerlijk te communiceren. Er mag op de kerken veel aan te merken zijn, maar het zijn wel door de eeuwen heen de hoeders van onze spirituele traditie. Generaties lang hebben mensen teksten, rituelen en liederen kunnen gebruiken om hun verbinding met God te verdiepen, beter te gaan begrijpen. Die tijd is bijna voorbij. Bij de meesten is er niets anders voor in de plaats gekomen. Hoe kan er nog een bewuste, tweezijdige verbinding met God zijn, als we er geen vorm en geen woorden meer voor kennen? En welke gevolgen zal dat hebben, niet alleen ín, maar ook ná dit leven? Ervaringen als met deze juffrouw Z. waren voor mij in ieder geval reden om mijn werkterrein te verplaatsen naar een kerkelijke gemeente om te kijken of ik kon helpen die oude traditie opnieuw toegankelijk te maken.

Leven na de dood

Ik ben op de begrafenis van een vriend die een tweede vader voor me geweest is – ik was zeer aan hem gehecht. Het verdriet is navenant. Ik erger me steeds meer aan de dominee, die een eindeloze woordenbrij produceert zonder veel zinnigs te zeggen. (Oké, als ik heel eerlijk ben vond ik vooral dat ik het zelf beter had gekund). Dan zie ik voor in de kerk ergens in de lucht mijn vriend verschijnen. Hij lacht naar me en gebaart: ‘het is allemaal goed zo, wind je niet zo op meid’. Mijn stemming is van het ene moment op het andere totaal veranderd.

Deze ervaring enkele jaren geleden maakte me voor het eerst echt nieuwsgierig naar het leven na de dood. Ik ben er altijd wel van overtuigd geweest dat het bestaat, maar de christelijke traditie verstrekt daar weinig gegevens over. De oude beelden van hemel en hel waren nog gebaseerd op het idee van de aarde als een platte pannenkoek, met een beeld van een ruimte daarboven en daaronder. Zo zal het dus niet zijn. Verder is er in de bijbel heel weinig aandacht voor: het is gericht op het leven, niet op de dood.

In het oude testament was de hemel uitsluitend de woonplaats van God en de engelen, en bij hoge uitzondering werd daar ook een mens opgenomen: Mozes bijvoorbeeld, en Elia. Alle anderen moesten het doen met een plaatsje in het ‘dodenrijk’, een schimmig verblijf in de onderwereld, wat je niet echt leven meer kon noemen. In het nieuwe testament is dat veranderd. Nu is de algemeen heersende gedachte dat de mensen na hun dood in hun oude aardse lichaam zullen opstaan op de ‘jongste dag’: de hemel en aarde zoals wij die nu kennen zullen dan ophouden te bestaan, maar er komen een nieuwe hemel en een nieuwe aarde. Op die dag zullen de mensen voor God verschijnen en daar zal de tweedeling plaatsvinden: gelovigen gaan voor eeuwig naar die nieuwe hemel en aarde, de anderen naar het ‘eeuwige vuur’. Toch is er nog wel discussie over: een behoudende joodse groep, de ‘Sadduceeën’ gelooft daar helemaal niet in en komt met een gekke vraag bij Jezus om hem tot een uitspraak te provoceren. Maar Jezus laat zich er niet over uit. Hij spreekt zelf over ‘het huis van mijn vader’ of over ‘eeuwig leven’. Het gaat hier duidelijk om oude beelden en voorstellingen die op deze manier hun waarde voor de meesten van ons verloren hebben. Voor mij is het vooral belangrijk om te weten dat de verbinding met God eeuwig is. Na de dood zal die liefdevolle verbinding een nieuwe vorm krijgen. Punt.

In andere religieuze tradities en vooral ook in de New Age is men veel uitgebreider en dieper op dit onderwerp ingegaan. Toen mijn nieuwsgierigheid was gewekt en ik op zoek ging, bleek er veel boeiende informatie over te vinden te zijn. Aan de hand van al die informatie, enkele ervaringen en de kennis uit mijn eigen christelijke traditie heb ik wat theorieën ontwikkeld of overgenomen van anderen waarvan ik geloof dat ze waar kunnen zijn. Ik begin het ook steeds belangrijker te vinden om hier met elkaar over van gedachten te wisselen, juist in verband met het thema van dit boek, de verbinding. Maar dat komt later in dit hoofdstuk.

Een geschiedenis door de dood heen?

Het hele idee van een aardse geschiedenis, met een beginpunt, een ontwikkeling en een eindpunt onder leiding van een God die daar ook een bepaald doel mee had, is ontstaan bij de joden. Die ontwikkelingsgedachte breidde zich in de loop van de tijd steeds verder uit: van het ene joodse volk naar de hele wereld, maar ook naar ieder mens persoonlijk. Mensen worden niet zomaar lukraak geboren, ze zijn hier met een doel, ieder mens is een belangrijk en onmisbaar deel van het totale Goddelijke plan. Zonder jou zou de geschiedenis er anders uitzien. Tegelijk ben je geboren met een vrije wil en een zekere mate van bewustzijn: het uiteindelijke Goddelijke doel staat wel vast, maar mensen hebben de vrijheid om daarin hun eigen keuzes te maken. Je kunt de ontwikkeling bespoedigen of stilleggen, je eraan overgeven of je er tegen verzetten. Dat is allemaal in het plan inbegrepen.

Het plan kent maar één eindpunt: de totale verbinding met God. Het kent ook een absoluut dieptepunt: de totale afzondering, de grootste vervreemding. Moeten we allemaal door dat dieptepunt heen? Dat zou best kunnen. Totale verbinding bevat alles. Krijgen we dat allemaal in één leven, dat soms maar een minuut duurt, gedaan? Nee, dat is onmogelijk. Deze hele theorie staat of valt dus met het idee dat onze eigen geschiedenis niet pas begint bij onze geboorte en de ontwikkeling eindigt op het moment dat je sterft.

1) een menselijke ontwikkeling

Een belangrijke reden waarom ik nooit zo veel over het hiernamaals na wilde denken, was dat het me stiekem zo enorm saai leek. Ik was nog niet toe aan een eeuwige volmaaktheid. Grote vraag was ook hoe dat zat met mensen die ik echt heel foute dingen zag doen, laten we het voorbeeld van Hitler maar weer eens nemen: als God in zijn oneindige liefde mensen niet voor eeuwig naar een hel zal sturen (en daar ga ik van uit) zouden die mensen dan zo naar de hemel gaan??

Het lijkt heel wat logischer als er inderdaad een leerweg achteraan komt, een verdere ontwikkeling op een ander niveau. Een ‘zwarter’ niveau misschien, als dat in de lijn van hun ontwikkeling ligt, (misschien komt het katholieke idee van een ‘vagevuur’ in die buurt?) of een ‘lichter’ niveau voor mensen die al een heel eind op weg zijn naar verbinding met het Al. Dat moet dan ook op een ander energie-niveau zijn, onzichtbaar voor ons, mensen. Dat wil niet zeggen dat we daar helemaal van gescheiden zijn: alles blijft met elkaar verbonden in één groot geheel.

Dat betekent ook dat het elkaar kan beïnvloeden. Wat wij doen, de keuzes die we maken, het kan invloed hebben op al die andere niveaus. Als op die hogere niveaus een bewustere verbinding bestaat, is men daar waarschijnlijk beter in staat om invloed uit te oefenen. In hun grotere eenheid met God kunnen ze beter ingezet worden voor het plan en ons helpen als de ‘gidsen’ waar we in het volgende hoofdstuk nog verder op in zullen gaan. In de bijbel komen dergelijke helpers in ieder geval wel voor, dan altijd aangeduid als ‘boodschappers’, vertaald als ‘engelen’. Soms verschijnen ze in een droom, of in een visioen, soms gewoon voor hun neus. Meestal zijn ze gekleed in blinkend witte gewaden.

2) Reïncarnatie

Een tweede manier om de ontwikkeling over een langere periode te gaan zien is het idee van reïncarnatie. Leven mensen meerdere levens? Ik heb er tegenwoordig verscheidene herinneringen aan, dus op grond van die ervaringen zeg ik ‘het lijkt me waarschijnlijk’ totdat er misschien een andere, betere verklaring komt. In mijn christelijke traditie komt die gedachte niet voor, in de bijbel ook niet. Maar het wordt ook niet ontkend. Er is op een gegeven moment een gesprekje tussen Jezus en zijn leerlingen, waarin hij aan hen vraagt wie de mensen denken dat hij is. Één antwoord is dan: de profeet Elia. Blijkbaar bestond er een gedachte, dat deze oude profeet Elia terug zou komen in Israël. Helemaal onmogelijk was dat dus blijkbaar niet. Maar Elia vormde, samen met Mozes en Henoch, wel een uitzondering in het oude testament: zij stierven geen gewone dood, maar werden volgens de verhalen opgenomen in de hemel.

In andere delen van de wereld is reïncarnatie in ieder geval een vanzelfsprekend gegeven. Daar kijkt niemand er van op als iemand komt met verhalen uit zo’n vorig bestaan, hier hebben we meestal hypnose of een speciale therapeutische setting nodig om die herinneringen in ons bewustzijn toe te laten. Toch nemen de verhalen toe, er is in de zomer van 2005 zelfs een KRO-programma die telkens één zo’n vorig-leven ervaring, onder hypnose verteld, uitpluist. Ik zie dat ze daar een ervaren therapeut bij gebruiken: hij houdt het angstvallig bij volkomen niet ter zake doende feitjes als plaatsen en gebouwen. Vaak zijn het namelijk vooral de traumatische herinneringen die bovenkomen. Die zijn misschien ook wel de reden dat we de verbinding met deze herinneringen angstvallig afgesloten houden. Dat zou mensen die dergelijke ervaringen louter uit nieuwsgierigheid of ter amusement opdiepen, tot een beetje voorzichtigheid moeten manen. Het is een, voor de meesten van ons, onbekende verbinding, die stap voor stap geopend moet worden met, zeker in het begin, de hulp van een deskundige. Deze verbinding met de geschiedenis van je eigen ziel aanvaarden zou voor het christendom een enorme stap vooruit zijn op weg naar een diepere, op ervaring berustende, godskennis. Mijn eigen kennismaking verliep via het Lichtpuntwerk van Riet Okken, waarin ook gebruik gemaakt wordt van regressietherapie.

Het verleden van de ziel

Regressietherapie is een methode waarbij je op zoek gaat naar de wortels van iets waar je in het heden last van hebt. Dat doe je door de emoties van een oude traumatische gebeurtenis in je herinnering terug te halen. Op dat moment was je niet in staat om die emoties toe te laten, je hebt ze verdrongen. Door ze in de regressie naar boven te halen en te beleven schep je als het ware steeds wat stenen uit de bron, tot het leven weer vrij kan stromen. Meestal zijn het ervaringen uit dit leven, vaak uit je vroege jeugd, waar je geen bewuste herinnering aan hebt. Soms kan het ook gaan om een ervaring uit een vorig leven – of in ieder geval níet uit het leven van nu.

*Ik ben net geboren, ik ben prachtig, alles zit er op en eraan, tien vingertjes, tien teentjes, volmaakt, vol liefde. Niemand die het ziet. Ik word beetgepakt als een ding, een vies ding, en op de vuilnishoop gegooid. Ik ben zo verstijfd van schrik, dat ik niet kan huilen. Ik zie, met mijn ogen stijf dicht, mijn wanhopige moeder, helemaal alleen, bloedend en huilend, zo jong nog, zo vervreemd van zichzelf, onwetend van de vreugde die dit had moeten zijn – hoe ze me had moeten oppakken, strelen, bewonderen, liefkozen, welkom heten.*

*Maar nu lig ik hier. Er is verrotting, er zijn grote blauwzwarte vliegen, die me bedekken, in mijn oren, mijn neus, ze willen ook in mijn mond maar dat laat ik niet toe. Het gezoem… het gezoem is vreselijk. Komt mijn moeder nog wel eens stiekem kijken? Nee, ik ben alleen Dit is de wereld. Gelukkig ga ik dood. Een groep vrouwen komt me halen, ze wiegen me, beklagen me, maken me schoon – ik voel hun liefde, voel me thuis. Maar de schok, het verdriet blijft.*

Die schok, dat verdriet, was wat ik meenam naar mijn huidige leven. Ik besefte, al tijdens de beleving, dat ik hier bij de diepste basis gekomen was van het verdriet dat ik in het begin van hoofdstuk 7 al beschreef. Pas nu deze laatste ‘steen’ was opgepakt kon ik leren een volledige positieve verbinding met het leven te gaan maken. Ik herkende een aantal dingen: het gevoel van verstijving, zelfs mijn extreme afkeer voor vliegen… Ik zou het als een fantasie kunnen beschouwen op grond van mijn leven, met mythische trekjes: een verhaal dat de vervreemding symboliseert, hoe mensen niet in liefde ontvangen worden, maar op de vuilnishoop van deze wereld terechtkomen… Dat kan, maar tegelijk wist ik op dat moment dat het mij echt overkwam. Het vreemde van dergelijke regressie-momenten is, dat je op twee plaatsen tegelijk bent. In het nu en in het verleden. De heftige emoties komen uit het verleden. Dat maakt het ook draaglijk: toen was het te veel, of konden/mochten die emoties er niet zijn, nu kunnen ze in liefde door jouzelf ontvangen worden, en verwerkt. Na zo’n beleving, zeker als die zo ingrijpend is als deze, is er altijd iets veranderd. Het voelt lichter. Je bent weer een stapje dichter bij jezelf gekomen, je diepste zelf, waar de verbondenheid met God het grootst is.

De toekomst van de ziel

Het einde van het verhaal is in dit verband ook belangrijk. Ik beleefde hoe ik na mijn dood opgehaald werd. Het was een heel liefderijke ervaring, in groot contrast met het gebeuren daarvóór. Ik was blij dat ik weer ‘thuis’ was. Het is, in al mijn regressie-ervaringen, niet zo vaak voorgekomen dat ik iets van deze tussenperiodes beleefde. Ik heb de indruk gekregen, dat het inderdaad om een ander niveau gaat, waarbij je anderen ontmoet die je ook weer helpen om verder te gaan. Alsof er een soort overleg is, waarbij afgesproken wordt wat je taak in het volgende leven zal zijn, wat je nog te leren hebt en welke omstandigheden daar het beste bij passen. Blijkbaar heeft het aardse niveau een uiterst belangrijke functie binnen onze ontwikkeling, waardoor wij telkens opnieuw terug gaan.

Ik geloof niet dat je in zo’n stadium alles weet, al zal het wel meer zijn dan nu. Ook daar zullen verschillende niveaus in zijn, naar de kennis en de mate van verbinding die je in je aardse leven hebt opgebouwd. Dat is ook een reden om ons serieus met dit onderwerp bezig te houden. We hebben niet alleen een geschiedenis, maar ook een toekomst. We maken actief deel uit van het Goddelijke plan, de groei van ieder mens tot hij of zij in staat is in totale verbondenheid te leven en zo één te worden met God.

# 15 Contact met het Licht

*Het is vandaag zondag. De lucht boven Tenerife is stralend blauw, de zee vóór mij heeft net zijn hoogste punt bereikt. Toen het vorige hoofdstuk af was ben ik even gaan zwemmen: het heldere water was lauwwarm met trage golven. Daarna heb ik in het dorp een verrukkelijk visje gegeten in een restaurant vol met kwetterende levenslustige Spanjaarden. Genietend van de zon loop ik terug. Het is nu laat in de middag. Voor mij zie ik op het strand een vrijend paartje en wat gezinnen met spelende kinderen. Wat zal ik nog schrijven. Het Licht is te vinden in het leven!*

Contact met wie?!

Ooit heb ik voor een tentamen bijbelkennis de hele bijbel achter elkaar doorgelezen. Elke dag 200 bladzijden. Niet dat ik er veel van onthield. Dat tentamen bleek tenslotte meer te steunen op de bijbelkennis die ik in mijn jeugd heb opgedaan, (ik haalde een ácht!) maar één ding dat me is bijgebleven was de prominente rol van de engelen. Elke dag weer kwam ik ze tegen, maar in de kerk en in de theologische opleiding hoorde ik er nooit iets van. Waar waren ze gebleven?!

Ik vermoed dat het te maken heeft met het (vooral protestantse) idee dat de laatste 20 eeuwen uitsluitend de bijbel nog als medium tussen hemel en aarde fungeert, en Christus, als hoofd van de kerk. De katholieken, al nooit zo bijbelvast, beperkten zich veel minder. Daar is Maria een belangrijk medium, en een flink regiment ‘heiligen’. Iedere katholiek heeft zelfs een ‘beschermengel’. Een vriendin van mij vertelde hoe zij als kind soms stopte met haar fiets, om haar meevliegende beschermengel de kans te geven achterop te springen. Het deed me denken aan mijn eigen ‘maatje’ als kind. In de protestantse kerk zijn ook de heiligen uit beeld verdwenen: dat heeft meer te maken met het oude protestantse mensbeeld: *‘de mens is niet in staat tot enig goed en geneigd tot alle kwaad’*. Die kunnen niet heilig zijn of worden en ze kunnen zeker niet vanuit de hemel invloed uitoefenen op deze aarde. In Afrika zijn pasbekeerde katholieken juist weer erg blij met deze heiligen, omdat zij dat verbinden met hun contact met de voorouders of een overleden legendarische leider van hun gemeenschap.

Hemels

In het hoofdstuk ‘wie of wat is God’ kom ik al met de conclusie dat we in de eenheid een grote verscheidenheid kennen, op aards niveau, dus waarom niet zo’n zelfde verscheidenheid op hemels niveau? Zielen die de aarde hebben verlaten (vaak ‘gidsen’ genoemd), engelen, wie weet wat nog meer in een verscheidenheid aan hogere dimensies… In de bijbel komen we één keer een verwijzing in die richting tegen bij Paulus, in zijn tweede brief aan de Korintiers, hoofdstuk 12:

*Ik ken een volgeling van Christus die veertien jaar geleden tot in de derde hemel werd weggevoerd – in zijn lichaam of buiten zijn lichaam, dat weet ik niet, dat weet God alleen. Maar ik weet dat deze man – in zijn lichaam of zonder zijn lichaam, dat weet ik niet, dat weet God alleen – werd weggevoerd tot in het paradijs en dat hij daar woorden hoorde die door geen mens mogen worden uitgesproken.*

Ik weet niet waarom die woorden geheim moesten blijven, tenzij het woorden van éénheid waren, een eenheid die nog niet werkelijk begrepen kon worden. Te lang is die eenheid opgevat als een beperking waarmee de verscheidenheid van het Goddelijke uit het oog werd verloren – in deze tijd ontdekken mensen, vanwege hun onkunde ongehinderd door oude dogma’s, opnieuw vanuit de ervaring dat die verscheidenheid bestáát: de verhalen van ontmoetingen met engelen en gidsen zijn legio. Steeds meer mensen raken ervan overtuigd dat we door hen worden begeleid en geholpen en dat het mogelijk is om dat proces te versterken door meer bewust contact met ze te maken.

Contact met gidsen en engelen

*Er zijn mensen die een bijzondere gave hebben om contact te maken met gidsen en engelen. Een Amerikaanse, Jacquelyne Ellis, heeft er haar beroep van gemaakt om mensen in contact te brengen met hun persoonlijke helpers. Ze doet dat bijvoorbeeld in een telefoongesprek, waarbij zij de boodschappen en beelden die ze krijgt doorgeeft, zonder zelf ook maar iets af te weten van haar gesprekspartner. Ik heb haar een keer gebeld: eerlijk gezegd niet omdat ik echt geloofde dat zoiets mogelijk zou kunnen zijn, maar de bijzondere verhalen en enthousiaste reacties van anderen hadden me nieuwsgierig gemaakt. Tijdens het gesprek verdween alle scepsis als sneeuw voor de zon. Het was één groot feest van herkenning. De thema’s van mijn leven, mijn voorzichtige theorieën, ineens kreeg ik het door de telefoon terug van een onbekende Amerikaanse…Ze opende voor mij met haar verhalen een nieuwe dimensie, die van de gidsen en engelen.*

*Hier volgt een klein gedeelte uit het gesprek. Eerder had ze me voorgesteld aan 2 engelen: Clara en Jacob. Die namen waren verder niet belangrijk, zei ze, ik mocht ze ook anders noemen.*

Mijn vraag was: wat kan ik doen om beter te leren luisteren naar mijn helpers? Dit is het antwoord: ‘Clara zegt dat je goed kan luisteren met je hart. Maar als je luistert met je hoofd, zegt ze, is er weinig ruimte om iets te horen. Het klinkt misschien raar, maar ze geeft me een kijkje in je hoofd en daar zie ik een gigantische bibliotheek… *(hier schiet ik in de lach, die bibliotheek kan wel kloppen ja!)* Het is enorm, met wel vijf of zes verdiepingen, honderdduizend vierkante meter, met allemaal boeken en catalogussen en afdelingen… Het ziet er keurig en opgeruimd uit, heel goed georganiseerd, maar, zegt ze: er is niet veel ruimte voor iets nieuws, voor wat zij noemt de ‘heilige ingeving’: een spontane ‘aha’-ervaring, zomaar uit het niets. Dat is, zegt ze, waarom ik je vraag om te luisteren met je hart. Luister met je hart, dan zal je verstand het oppikken. Het verstand heeft een bepaalde gewoonte: als er een idee bij je opkomt of als er nieuwe informatie binnen wil komen dan springt ze er bovenop en begint rond te rennen in die bibliotheek om uit te vinden waar het allemaal verband mee houdt. Dat maakt het heel moeilijk voor ons om jou nieuwe, frisse en originele ideeën te geven, want je verstand gaat er onmiddellijk mee vandoor: ‘o, dat ken ik, ik zag het daar en daar, het herinnert me daar en daar aan, laat ik het even opzoeken…’

Clara zegt: ik wil graag dat je het vaker op een andere manier ontvangt: spontaan, alsof je een juweel cadeau krijgt. Kijk er naar, het ligt vlak voor je neus, het is nieuw, dit is het moment. Ik houd van je verstand, het is geen kritiek, ik hou van alles wat je bestudeerd hebt, gelezen hebt, en van al die mensen waarvan je zoveel hebt kunnen leren. Maar om heilige ingevingen te krijgen, echt iets nieuws, geïnspireerd op dat zelfde ogenblik, daarvoor moet je luisteren met je hart. Onthoud dat je uitgekozen bent, en ja hebt gezegd, vele, vele jaren geleden. Je hoeft niets te bewijzen. Je hoeft niet te bewijzen dat je er klaar voor bent, dat je wel wilt, je hoeft niet te demonstreren wat je waard bent. Het is al gebeurd.

Wij vertrouwen je. God vertrouwt je. De engelen vertrouwen je. Waarom vertrouw je jezelf dan zo weinig? Ze hebben gezorgd voor een plek waar ze door jou kunnen werken Het belangrijkste wat jij moet doen is aantreden en je overgeven. Zij zullen hun werk doen door jou. Geef je stem, je verstand, je lichaam aan de Geest. Luister met je hart, geef je denken over en laat het door hen gebruiken. Dat kan, kijk maar naar die enorme bibliotheek! Ze kunnen alles uit die bibliotheek halen, en jou stimuleren om van daaruit anderen iets te leren. Maar, zeggen ze, luister met je hart. Voel de liefde, de warmte die je hebt voor mensen, en leer ze van daar uit. Je hebt jezelf een levenlang hierop voorbereid! Je bent er echt klaar voor!

*De ‘bibliotheek in mijn hoofd’ die zo weinig ruimte laat voor ‘heilige ingevingen’ is herkenbaar voor mij – en voor alle andere theologen, ben ik bang. Verder was één zo’n voorzichtige theorie van mij inderdaad, dat ik al mijn hele leven bezig was met me voor te bereiden, dat alles in een bepaald kader paste. Toen ik rond mijn veertigste predikant was geworden begreep ik dat daar alle lijnen bij elkaar kwamen. Maar de horizon was nog niet bereikt… bij het schrijven van dit boek, zeven jaar later, voel ik die overtuiging opnieuw. Ik had die raad in het telefoongesprek al gekregen: mijn werk was belangrijk, werd er gezegd, maar er was nog meer mogelijk. Ik kon me daar toen nog niets bij voorstellen. Zelfs toen ik voor drie maanden alleen naar Tenerife ging was het schrijven van een boek niet meer dan een vaag idee. Ik kwam om te studeren. Dat is één van de mooie dingen van mijn vak: een dominee heeft recht op drie maanden studieverlof in de vijf jaar. Niemand begreep waarom ik het zo vér moest zoeken, al hadden sommigen het vermoeden dat ik er één grote feestelijke vakantie van wilde maken. Nu merk ik, al schrijvend, dat ik de perfecte omstandigheden gecreëerd heb: geen enkele afleiding en nauwelijks een bibliotheek (!) maar wel een laptop met al mijn dagboeken en preken en de hele bijbel erin! Als ik ooit in alle rust kan ‘luisteren met mijn hart’ is het nu. Het juiste onderwerp kreeg ik cadeau: op een morgen wist ik dat het zover was, en kon ik achter elkaar de titel en de namen van de hoofdstukken opschrijven. Bij elk hoofdstuk ben ik weer onzeker of er wel een inhoud komt (jawel, vertrouwen!) en helemaal blij als het klaar is. Mijn ‘helpers’ zijn steeds dicht in de buurt, alsof er rechts boven mij een soort podium is, waar ze nauwlettend volgen wat ik schrijf en inspringen als ik het niet meer weet of de verkeerde kant uit ga. Het hoofdstuk is pas af als ze tevreden zijn. Allemaal verbeelding?! Ach, laat ik het ‘geloof’ noemen. En ik beleef er in ieder geval zelf een enorme hoop plezier aan! Dit is beter dan vakantie!*

Een hulpvaardige engel

Edgar Cayce geeft de volgende mooie definitie van engelen: *‘Engelen zijn boodschappers tussen God en ons. Zij helpen de hemel op aarde te brengen en de woorden van het Onze Vader: ‘Uw wil geschiede, gelijk in de hemel alzo ook op de aarde’, te vervullen.’* Het kan geen kwaad om eens te proberen met deze engelen in contact te komen. Het is veel gemakkelijker dan je denkt, ze staan te popelen om zich bekend te maken. En we kunnen wel wat hulp gebruiken, toch?!

*Ten slotte nog een grappig voorbeeld van ‘contact met engelen’. Het liep tegen kerst 2003, en ik voelde me moe en leeg. Het was een heel drukke tijd geweest. De preek van kerstavond, altijd een avond waar ik me bijzonder op verheug, vlotte niet, of liever gezegd: er kwam helemaal niets. Ik werd wat wanhopig. In een opwelling zei ik: ‘Nou engel Gabriël, als je nog steeds een boodschap hebt, kom maar op, want bij mij gaat het niet meer lukken vandaag!’ Een beetje lacherig ging ik met mijn handen in de aanslag achter de computer zitten – en begon te typen. In twintig minuten (ik ben een goede typiste) was de preek klaar. Bij de inleiding was ik nog flink aan het aarzelen, tot ik bedacht, dat als ik de waarheid zou zeggen, de meeste mensen het zouden waarderen als een aardig preektrucje. Dat klopte ook. Gelukkig maar, want als ze de inleiding wèl serieus hadden genomen zouden een aantal het niet geloven en a) ernstig aan mijn intellectuele vermogens zijn gaan twijfelen (dat mag, maar dit was niet het moment) of b) me beschuldigen van het verkopen van mijn eigen mening op de naam van een zogenáámde hogere autoriteit. Dat is inderdaad iets om alert op te zijn. Zelfs de engel Gabriël spreekt via mijn hersens en mijn mond en ik tetter er hier en daar ook duidelijk zelf tussendoor. Dat blijkt ook wel uit de tekst van de preek, waar heel veel gezegd wordt wat ik later in dit boek uitgewerkt heb.*

Preek - leven in eenheid

*Lieve mensen, u zult het niet geloven, maar ik heb voor u vanavond een bericht van de engel Gabriël, (zijn naam betekent: ‘God is kracht’) diezelfde engel die tweeduizend jaar geleden de boodschap bracht bij de herders. Het werd persoonlijk bij mij thuisbezorgd, ik blij, want dat scheelde me weer een preek maken! De engel was zo goed om zijn bericht aan mij te dicteren, zodat ik het meteen in de computer kon intypen en nu aan u kan voorlezen. Ga er maar even rustig bij zitten, luister met aandacht en eerbied, want het gebeurt ten slotte niet iedere dag, dat er zomaar een engel tot ons spreekt!*

*Gegroet, lieve mensen. Hier moet ik de dominee meteen al corrigeren, want het gebeurt wel degelijk iedere dag, dat engelen tot mensen spreken. Alleen, en daar heeft ze gelijk, we gebruiken er meestal geen taal bij. We hebben andere manieren. Jammer toch, dat u zo uitsluitend op taal bent ingesteld. Nu mist u zó veel, en niet alleen maar boodschappen van engelen. Dacht u nu echt, dat er maar één keer zo’n groot hemels leger op aarde is geweest, en daarna nooit meer? Ze zijn er nog steeds. Zelfs hier, nu, op dit moment. We zijn er altijd, als mensen contact willen maken, op afroep beschikbaar, zeg maar. Dat we toen, die avond, bij de herders verschenen was eigenlijk toeval. We waren allemaal in een juichende stemming, we dansten de hemel rond om de geboorte van dit bijzondere kind te vieren. En die herders, die voelden dat aan. Misschien wel, omdat ze zagen dat hun schapen onrustig bleven, of omdat er een wolf langs huppelde, die even geen enkele aandacht had voor een mals lamsboutje. Hoe dan ook, ze waren alert. En wij wilden onze vreugde zó graag delen. Liefst met alle mensen op de hele aarde!*

*Er waren ook andere plekken waar we terechtkonden, natuurlijk, die plekken zijn er altijd en zullen er altijd zijn. Maar gelooft u mij, er is niets moeilijker dan vreugde delen met de mensen op deze aarde. Daarom voelt en ziet u nu ook niet dat wij hier zijn. Dat pasgeboren kind, toen, Jezus de Christus, die wist het! Dat is nog steeds zo, elk pasgeboren kind heeft weet van onze hemelse vreugde en vrede. U hoeft maar even naar zo’n kind te kijken en u weet dat het waar is. Maar Jezus, Jezus bleef ermee verbonden, een leven lang. Door het niet kwijt te raken heeft hij de wereld gered, werd de kloof tussen God en de wereld gedicht. Echt waar! Ja, ik weet dat het moeilijk te begrijpen is, breek uw hoofd er maar niet over, waar het om gaat is, dat u het kan leren voelen, beleven! De kloof tussen God en mens is gedicht. Bestaat niet meer. Alleen nog maar in jullie hoofd, in jullie denken. Ach, wij zien het gebeuren, hoe mensen steeds verder afdwalen, verdwalen in de duisternis van hun emoties, hun angst, hun pijn, hun woede. Dat kleine zuivere kind wordt op deze gepijnigde aarde zó gekwetst, zó miskend, en later doe jij weer anderen áán wat jóu is aangedaan – en zo gaat het maar door. Maar geloof me – het zuivere kind sterft nooit. Het leeft, in jóu.*

*Tweeduizend jaar geleden mocht ik de boodschapper zijn van het goede nieuws – dat het voortaan anders kon. Maar een enkeling begreep het. Nu, 2000 jaar later, breng ik nog steeds die boodschap, en iedere keer ben ik toch weer vol goede moed. Want mensen, het is zo eenvoudig. Doe je ogen dicht, en vraag de engelen, of God, of het Christus-kind, geeft niet wie, (in de éénheid is een veelheid waar een eenvoudig mens geen weet van heeft) vraag om contact. Niet zo maar, als een paar woordjes die je opzegt, maar voel dat je het werkelijk wílt. En wacht dan af. Vol aandacht en eerbied. Met al je zintuigen open. Dat is onze toegangspoort. Het is als de muziek op de radio: jij moet wel even je zender góed instellen, dan zorgen wij voor de muziek. Een zwakke vergelijking natuurlijk, want we hebben heel wat méér te bieden dan een muziekje. Energie. Kracht. Inzicht. Liefde. In overvloed. Loop er niet voor weg. Loop niet weg van het licht. Ga het zoeken, zoals de herders het kind gingen zoeken. En het was er, heel eenvoudig, en heel dichtbij. Voor ons is er geen kloof, wij zijn er altijd, heel dichtbij, klaar om samen met jullie het zuivere kind opnieuw te ontdekken, en te LEVEN, in éénheid. Wat een vreugde zal dát zijn. Amen.*

Contact met God

‘God’ is maar een woord. Elk woord bestaat alleen bij de gratie van de inhoud die wij er aan geven. Wie nog nooit bewust enig contact met God beleefd heeft, zal er moeite mee hebben om iets te begrijpen van die inhoud. Het is niet zoiets als de buurman, die ik je aan kan wijzen en zeggen: kijk, dít is nu de buurman. Zonder een eigen contact ben je voorlopig even aangewezen op de verhalen. En er is geen onderwerp waar zóveel onzin over gepraat wordt, als juist over God. Dat maakt het extra ingewikkeld. De enige echte oplossing is, om zelf op zoek te gaan. Luister naar alle verhalen, ook in dit boek, met je hart én je verstand. Het gaat uiteindelijk niet om weetjes. Te weten komen dat een fiets twee wielen heeft is aardig, maar als blijkt dat het er maar één is maakt het ook niet uit. Als je er maar op kan rijden. Als, wat je hoort, een verlangen of juist weerstand bij je oproept, je in beweging zet, dan is het goed. Luister naar je eigen intuïtie.

Het begint met één eerste stap, een stap van die bewuste, aparte ‘ik’ om opnieuw de verbinding aan te gaan. En dan de volgende. En de volgende. Niet als het embryootje van vroeger, maar als volwassen, vrije man of vrouw. Je hebt een keuze. Verder afglijden in de vervreemding tot je cynisch en eenzaam de hele wereld als je vijand ziet, of besluiten de andere kant op te gaan en de verbinding te zoeken. Het eerste is uiteraard nog steeds een vorm van verbinding, daar raak je nu eenmaal nooit vanaf. Een negatieve verbinding ontneemt je je vrijheid, maakt je ongelukkig en blokkeert elke ontwikkeling. In de padwerklezingen van Eva Pierrakos wordt dit een ‘leven in de nee-stroom’ genoemd, tegenover een leven in de ‘ja-stroom’. Frater Finantius zong het al: ‘*Zeg maar ‘ja’ tegen het leven, van je amen en je gloria joechee!!*’ Leven in de ‘ja-stroom’ is met de stroom meegaan, die uit zal monden in de zee. De zee van eenheid.

Kiezen voor de ‘nee-stroom’

Een belangrijke vraag is, waarom blijkbaar toch zoveel mensen kiezen voor de ‘nee-stroom’. Tegen de verbinding. Voor een deel heeft dat te maken met de verbinding in onze jeugd met onze ouders. De eerste en grootste liefdesverbinding van ons leven, waarin we totaal afhankelijk waren. Om een vrij en zelfstandig mens te worden moesten we ons uit die positie zien te bevrijden, en dat is bepaald niet gemakkelijk. De meesten van ons lukt het zelfs nooit helemaal. Maar iedereen kent wel dat lekkere trotse gevoel, op de momenten dat je als kind je eigen zin deed, tegen de wil van je ouders in. Weer een stap op weg naar zelfstandigheid! Het tragische is, dat veel mensen als ze ouder worden elke verbinding, elke liefdesrelatie, nog steeds blijven zien als een afhankelijkheidsrelatie. Resultaat kan zijn dat ze elke vorm van verbinding uit de weg gaan, om hun zelfstandigheid te bewaren. Of ze zoeken contact, maar blijven zichzelf steeds bewijzen dat ze niets en niemand nodig hebben. Iedere keer als ze iets doen dat duidelijk tegen het belang van de ander ingaat, voelen ze weer even die triomf van vroeger. Er is één groot verschil: nu is het geen stap vooruit, maar een stap terug. De triomf duurt kort, de eenzaamheid daarna is alleen maar weer groter geworden.

*Voor mij is dit wegzakken in de ‘nee-stroom’ vooral zichtbaar in de verbinding met mijn lichaam. Als het allemaal goed met me gaat en ik me sterk voel, eet ik gezond, neem genoeg beweging, luister ik naar de signalen die mijn lichaam geeft. Zodra er wat problemen rijzen, schiet ik in de rol van het recalcitrante kind tegenover ‘moeder’ lichaam. Ik kom kilo’s aan door veel te veel ongezond eten, blijf zoveel mogelijk zitten of liggen. Niet alleen bij problemen, ook als het een tijd juist erg goed is gegaan, komt er vaak een omslag. De verbinding groeit, tot het moment dat ik ineens de kont tegen de krib gooi: ‘ja zeg, nu ben ik lang genoeg braaf geweest, nu heb ik wel een beloning verdiend’… en hup, daar komt de chocola (en de rest) uit de kast. En daar is dan even dat gevoel van triomf. Maar de verbinding is wel verbroken.*

Symptomen van vervreemding

We hebben allemaal onze eigen manieren ontwikkeld om de liefdevolle verbinding uit de weg te gaan. Er zijn hele duidelijke manieren, zoals haat of wrok, geweld, of egoïsme. Maar soms is het minder zichtbaar, en zo ‘normaal’ dat we niet eens in de gaten hebben dat we daarmee steeds verder vervreemd raken. Ik zet er een paar op een rijtje:

a) *oordelen*: hoe vaak ben je niet bezig met oordelen. Wat je van jezelf vindt. Van anderen. Wat anderen van jou vinden. Is iets lekker, mooi, lelijk. Het is altijd een vorm van afstand nemen.

b) *oneerlijk zijn:* we draaien onszelf of een ander een rad voor ogen. Lopen weg voor de waarheid. Denken het ene en zeggen of doen het andere. Voelen ons rot en zetten er een glimlach bij op. Afstand.

c) *trots:* trots-zijn is jezelf op een voetstuk zetten, vanwaar je op anderen neerkijkt.

d) *eigenwijsheid:* wie overtuigd is van het eigen gelijk, sluit zich af voor anderen.

Juist omdat het zo ‘normaal’ is, kost het moeite om je bewust te worden van het verband tussen die eigenschappen of dat gedrag, en de moeite die je hebt om contact te maken.

De mate van bewuste verbinding bepaalt hoe gelukkig je bent, hoeveel liefde er zal zijn in je leven. Je kunt vervreemd raken van je verbinding met God. Je kunt vervreemd raken van je verbinding met anderen. Je kunt vervreemd raken van de verbinding met jezelf. Je kunt vervreemd raken van de verbinding met deze aarde. En omdat alles met alles verbonden is, zal een groeiende verbinding op het ene terrein gevolgen hebben voor alle andere terreinen.

Er is altijd een opening naar de ‘ja-stroom’ te vinden, namelijk op het terrein waar je het meest ongelukkig bent, waar dus ook je verlangen duidelijk zichtbaar is. Daar is de vervreemding blijkbaar het minst groot, daar heb je er nog weet van dat het ook anders kan. De andere ingang is het terrein waar je de meeste verbinding kent, waar je je goed voelt, zoveel kennis hebt vergaard, dat je dus ook kan zien hoe het nóg beter zou kunnen.

1986

*In jou God*

*voel ik me geborgen*

*veilig en warm.*

*Toch*

*is er een grens*

*een deur*

*op een kier.*

*Mijn grens*

*Bewaakt.*

*Het is moeilijk*

*De grens op te heffen*

*één te worden.*

*Samen*

*verleggen we de grens*

*beetje bij beetje.*

*Hoelang nog God*

*Hoelang?*

*Ach baby*

*bezig geboren te worden*

*wat verlang je nou*

*naar een volwassen relatie?*

*Voor mij begon de zoektocht op twee terreinen: het eerste was in mijn relatie met God, waar mijn vermogen tot verbinding altijd het sterkst ontwikkeld is geweest; het tweede was in het huwelijk, waar onze jarenlange pogingen om de relatie te verbeteren even zovele lessen waren in mijn mate van vervreemding als het gaat om verbinding met anderen. Ik wilde niet meer gekwetst worden, had mezelf afgesloten. Maar waar leidt een leven toe, als je het contact ermee verliest? Dit vertelde een droom mij:*

1987

*Ik rijd*

*in een auto*

*van prima kwaliteit*

*geen deukje geen krasje*

*gepantserd staal*

*kogelvrije ruiten*

*Vol vertrouwen*

*rij ik regelrecht*

*de afgrond in.*

In je eigen afgronden durven gaan kijken vraagt moed. We zijn er allemaal bang voor. Dat merkte ik vooral in het (tot nu toe) laatste stadium van mijn zoektocht: het emotionele werk in de opleiding bij Riet Okken, die de groeiende verbinding op een veel dieper niveau bracht. Later vraag je je dan af waarom er zoveel angst bij komt kijken: je zit er allang in, het enige wat kan gebeuren als je gaat kijken is, dat je dan de mogelijkheid hebt om de afgrond te dichten en de verbinding opnieuw tot stand te brengen… mogelijkheden die je anders nooit ontdekt zou hebben.

Een spoortje van contact

Ieder mens staat altijd al in contact met God. De aarde, het leven, de kosmos: zonder de goddelijke energie zou het niet bestaan. De vraag is dus niet ‘hoe kom je in contact met God’ maar ‘hoe word je je weer bewust van dat contact.’

Je kan ook zonder, natuurlijk kan dat. Maar wie eenmaal in beweging is gekomen, op zoek gaat naar verbinding, die zal in aanraking komen met die goddelijke energie. Die begint vanaf dat moment te vermoeden wat hij/zij altijd gemist heeft, en wil het niet meer kwijt. Elk spoortje van die goddelijke energie maakt je tegelijk bewust van de andere kant: de vervreemding, het gemis. Hoe moeilijk dat, zeker in het begin, ook is, het proces is niet meer te stoppen. De liefde wenkt.

1987

*God*

*wat doe jij nou*

*als je alleen bent*

*onbemind*

*omringd door steen*

*wat doe je dan?*

*Je hebt verdriet*

*net als ik.*

*Blijf jij liefhebben*

*anders dan ik?*

*Wat doe je dan*

*met de woede, pijn, wrok*

*wat doe je daar dan mee?*

*Jij hebt er ook mee gestreden*

*toen*

*werd je zelf*

*de ander*

*en had lief.*

God’s plan

Wie besluit om de verbinding te gaan zoeken zal die goddelijke energie ook ontdekken in de vorm van concrete hulp. Het is een kant van God die merkwaardig genoeg weinig aandacht krijgt: Hogerhand staat aan onze kant als we op weg gaan naar meer kracht, vrijheid, wijsheid, liefde… we krijgen het niet cadeau, we krijgen hulp als we er zelf voor aan het werk gaan. Daar zit van Gods kant een flinke portie eigenbelang bij. Dat is niet erg, want Haar belang is uiteindelijk ook altijd ons belang. Alleen weten we dat nog niet, in onze vervreemding. Maar God kan ons niet dwingen, liefde en dwang, dat gaat niet samen. Daarom is er in godsdiensten altijd zoveel nadruk gelegd op vrijwillige overgave, op de wil van God doen. Het is in ons aller belang. Het is de enige manier om te groeien naar een grotere eenheid. De profeet Jesaja wist die uiteindelijke bestemming al in poëtische beelden onder woorden te brengen:

*Dan zal een wolf zich neerleggen naast een lam,*

*een panter vlijt zich bij een bokje neer;*

*kalf en leeuw zullen samen weiden*

*en een kleine jongen zal ze hoeden.*

*Een koe en een beer grazen samen,*

*hun jongen liggen bijeen;*

*een leeuw en een rund eten beide stro.*

*Bij het hol van een adder speelt een zuigeling,*

*een kind graait met zijn hand naar het nest van een slang.*

*Niemand doet kwaad, niemand sticht onheil*

*op heel mijn heilige berg.*

*Want kennis van God vervult de aarde,*

*zoals het water de bodem van de zee bedekt.*

Jezus Christus: een theologische zoektocht

De hulp bij het zoeken naar contact komt van Jezus Christus.

*Ik schrik er zelf een beetje van, als ik dit zo boud opschrijf, maar ik geloof/vertrouw dat het zo is. De ervaring met de demonen heeft me op dat spoor gebracht. Dat ik daar ineens bij of met dat kruis stond, en riep dat ze ‘in de naam van Jezus Christus’ moesten verdwijnen, was niet zo vanzelfsprekend. Tot dat moment was Jezus een vage historische figuur voor mij gebleven, en eerlijk gezegd niet eens zo’n sympathieke. Uit de kinderbijbelverhalen kwam hij altijd zo vreselijk brááf tevoorschijn, in de kerk werd hij me vroeger als het grote voorbeeld voorgehouden, maar tegelijk wist je al dat je toch nooit aan hem zou kunnen tippen, hij was immers God. Ik zong als kind wel mee met het liedje ‘ik wens te zijn als Jezus, zo need’rig en zo zoet’ maar ik meende er niets van. En dan ook nog eens ‘gestorven voor onze zonden’… Het kwam waarschijnlijk door mijn gebrek aan nederigheid, maar ik geloofde niet dat ik zulke zware zonden had begaan, dat Jezus daarvoor aan het kruis had moeten sterven. Ik wist er geen raad mee, dus liet ik het min of meer links liggen. Ik had genoeg aan God.*

*Tot ik daar ineens met dat kruis stond. En de duidelijke ervaring had dat Jezus Christus bij me was en me hielp. Mijn belangstelling was gewekt, nog gevoed door de theologiestudie die daarna volgde. Ik kwam er achter dat Jezus helemaal niet zo’n brave saaie figuur is geweest, integendeel. De historische Jezus begon me meer en meer te boeien.*

Wie daar meer van wil weten: lees de evangelieverhalen in de bijbel, of de hervertelling van Nico ter Linden. De vraag waar ik nú verder op in wil gaan is: wat gebeurde er na zijn dood?

In de oude apostolische geloofsbelijdenis van de kerk, waarschijnlijk opgesteld in de 1e of 2e eeuw, staat: ‘…*die gekruisigd is, gestorven en begraven, nedergedaald ter helle, ten derde dage wederom opgestaan uit de doden, zittende ter rechterhand Gods, vanwaar hij komen zal om te oordelen de levenden en de doden’.*

Het oordeel

In dit stukje geloofsbelijdenis vinden we een theologische kwestie uit die tijd terug die nog lang heeft doorgewerkt: er heerste in die dagen de overtuiging dat de wereld na een korte rampzalige tijd aan haar einde zou komen, waarna alle mensen voor de goddelijke rechter zouden moeten verschijnen. Er ontstond zelfs een heel literair genre omheen: de apocalyptiek. Het bijbelboek Openbaringen is daar een voorbeeld van. In dat beeld van God als strenge rechter paste de verklaring van de dood van Jezus als een straf op de zonde – de onze, want hijzelf zou helemaal zonder zonde gebleven zijn. Met dat offer konden zijn volgelingen aan dat oordeel ontkomen en in de hemel komen. De hel, waar Jezus even in verdween, past ook in dat beeld van de straf die hij op zich nam.

Rond deze ‘verzoeningsleer’ is in de protestantse kerk tot op de dag van vandaag veel te doen geweest. Veel discussie strandt op het feit, dat de *interpretatie* van de gebeurtenissen en ervaringen van toen niet onderscheiden wordt van de gebeurtenissen en ervaringen zelf. De *ervaring* was er één van bevrijding (geïnterpreteerd als: ‘verlost van onze zonden’). Een nieuwe verbinding met God (geïnterpreteerd als ‘een nieuw verbond’) maar ook, na zijn dood, met Jezus Christus.

Het treurige van zo’n emotionele kerkstrijd is, dat beide ‘partijen’ gelijk hebben. Voor wie bang is voor het oordeel van God, geldt de oude interpretatie nog steeds en zolang blijft die waarheid van kracht. Voor anderen heeft het die waarde niet meer. Zij zoeken naar een interpretatie die voor hen opnieuw de kracht van de gebeurtenissen laat zien.

De waarheid

Vanuit de ervaringen en interpretaties vlak na Pinksteren worden de vier evangelieverhalen geschreven, de eerste, Marcus, doet dat zo’n twintig jaar na de dood van Jezus. Hij verzamelt de mondelinge verhalen en waarschijnlijk ook wat teksten met losse uitspraken. De eerste drie doen duidelijk hun best om de woorden en daden van Jezus zo nauwkeurig mogelijk over te brengen: ze waren zich er goed van bewust dat ze nog lang niet alles begrepen. Toch viel natuurlijk niet te voorkomen dat ze hun eigen stempel op het verhaal drukten. De vierde, Johannes, van veel later datum (rond 90), bekommert zich daar veel minder om. Hij schrijft een meer theologisch verslag.

Hoe konden ze al die nieuwe, vreemde gebeurtenissen anders uitleggen dan met de beelden en overtuigingen van hun tijd en cultuur? Als die interpretatie óns niets meer zegt, betekent dat nog niet dat de ervaring onbelangrijk is! De christelijke kerk heeft toch niet met niets in zo’n korte tijd en voor zo lang een deel van de wereld veroverd.

We kunnen ook op zoek gaan naar de ervaring áchter de interpretatie, en die opnieuw uitleggen met de kennis en in de beelden die bij onze eigen tijd en cultuur passen. Interpretaties zijn, in tegenstelling tot ‘de Waarheid’ voor discussie vatbaar, die is zelfs aan te bevelen. Het verbreedt je blik en het brengt je in contact met anderen.

De opstanding

De ervaring van zijn leerlingen was, dat Jezus Christus met hen in contact bleef na zijn dood. Ze interpreteren dat als een ‘opstanding’. Ze beschrijven het als onverwachte bezoeken, waarbij hij door dichte deuren kon komen, op het eerste gezicht soms onherkenbaar was, maar wel een zichtbaar lichaam had. Na verloop van tijd verandert dat, te beginnen op het pinksterfeest. De ervaring wordt, dat iedere volgeling persoonlijk via het eigen innerlijk, contact krijgt (geïnterpreteerd als ‘de Heilige Geest komt in ons wonen’; de symbolen zijn ‘vuur’ en ‘wind’) en in hun ijver om dit ‘evangelie’ (is: ‘blijde boodschap’) te verspreiden, ervaren ze de hulp van Jezus Christus, niet meer als lichamelijke maar als geestelijke aanwezigheid (interpretatie: vanuit de hemel).

Tekenen van verbinding

Als de kerk haar verbinding met Christus wil belijden, gebruikt ze vaak het bijbelse beeld van het lichaam, met Christus als hoofd. Door de geschiedenis heen, bijvoorbeeld in de mystiek, zijn er verhalen over ontmoetingen met Jezus Christus. Verhalen horen we ook in onze tijd: hele EO-programma’s zijn er aan gewijd, en het enthousiasme van de mensen is vaak echt: ze hebben wel degelijk een bijzondere ervaring gehad. Het is altijd een ontmoeting ‘in de geest’ – het speelt zich af in je hoofd. Beelden van een concrete ontmoeting, je ‘ziet’ Jezus, of een flits van inzicht waarvan je meteen zeker weet dat het van Jezus afkomstig is. Het kan ook een emotie zijn, bijvoorbeeld als reactie op een gebed, of woorden die je denkt en die tóch niet van jou zijn. Christus beperkt zijn contact niet tot bepaalde kerken of groepen, al denken mensen soms graag van wel: een vorm van *trots* die vroeg of laat de ontwikkeling van het contact laat stagneren. Dat geldt ook voor *eigenwijsheid*: een groep of kerk waar de tekenen van verbinding duidelijk zichtbaar zijn, denkt blij ineens de héle waarheid in pacht te hebben. Een wáár teken van verbinding is juist, dat er ook openheid is naar anderen, andere meningen, andere ervaringen.

De rechterhand

Ik heb Jezus maar ooit één keer, heel kort, als beeld gezien en was verrast door zijn energie en levenslust. Blijkbaar had ik me toch een beeld gevormd aan de hand van de plaatjes en schilderijen van een Jezus die altijd een soort bovenaardse kalmte uitstraalt. In het demonenvisioen zag ik Jezus niet, maar speelde hij wel de sleutelrol. Ik *wist* dat ik met hem verbonden was, en dat gaf me de kracht om namens hem de demonen uit te drijven. Later hoorde ik pas dat er in de katholieke kerk al eeuwenlang een officieel ritueel bestaat, waarmee priesters hetzelfde kunnen doen.

De christelijke traditie zegt, dat Jezus als zoon van God ook God is, en samen met hem de wereld regeert. Op schilderijen worden ze ook altijd zij aan zij in de hemel afgebeeld. Alweer: een menselijke interpretatie en poging om iets groots en onbegrijpelijks uit te drukken.

Ook over dit onderwerp is in theologen-land veel discussie. Een moderne theoloog houdt het meestal op ‘een historische figuur van grote waarde’ en verder niet. Voor mij is die waarde te beperkt. Ik geloof dat er meer is. Ik interpreteer het liever als iemand, die na zijn aardse leven een grote ‘beschermgeest’ is geworden, één met een speciale verlossende taak op het gebied van het kwaad van de menselijke vervreemding. Iedereen die zich ‘bekeert’, de andere kant op gaat, richting verbinding, zal door hem worden bijgestaan.

Jezus: een leven in verbinding

Wie naar het leven van Jezus kijkt vanuit het perspectief van de verbinding, zal zien dat het hem blijkbaar gelukt is om bijna altijd volledig in verbinding te blijven:

- *met God:* in de bijbelverhalen hoor je telkens weer dat Jezus gaat bidden, meestal op een eenzame plaats. Zijn verbinding met God levert hem de naam ‘zoon van God’ op, terwijl hij zichzelf veel liever ‘mensenkind’ noemde. Alle wonder-verhalen zijn niet bedoeld om te vertellen hoe geweldig Jezus was, maar om te laten zien hoe groot zijn verbinding met God is.

- *met het leven*: Jezus trok zich regelmatig terug, maar trok daarna ook altijd weer de wereld in. Zijn eerste wonderdaad was water in wijn veranderen op een bruiloft!

- *met zichzelf:* Jezus ontkende zijn emoties niet. Hij huilde, werd woedend, was blij, bang. Nergens lees je, dat hij het nodig vond om emoties zelfs maar te leren beheersen. Er is zelfs een verhaal dat hij kwaad wordt op een boom! Dat is ook de enige keer dat je ziet dat zijn emoties onheil veroorzaken. De woedeaanval tegen de boom was een liefdeloze actie. De boom verdorde ter plekke. Dus zelfs Jezus was niet altijd volledig in verbinding… Of het is een legende die later in het verhaal verwerkt is. Misschien leerde hij toen, dat alleen emoties die je in liefde ontvangt geen kwaad aanrichten, maar de verbinding juist versterken. Bij een andere woedeaanval sloeg Jezus met een zweep de handelaren van het tempelplein. Dit was een actie uit liefde, liefde voor God. Daarom is het een goed voorbeeld van heilige woede. Er worden geen slachtoffers gemeld, al maakte Jezus er ook niet echt vrienden mee. De boodschap was in ieder geval helder.

- *met mensen*: hij leefde naar het grote gebod: heb God lief, en je naaste als jezelf. Zijn geneeskracht manifesteerde zich vooral in het directe contact, als van beide kanten de verbinding ervaren werd. Hij bleef voortdurend in gesprek, tot de laatste dag, toen duidelijk was geworden dat de mensen die de verbinding afwezen, de angstige lieden die zich verlieten op macht, hem zouden vermoorden. Toen zweeg hij en verzette zich niet. Hij bleef in verbinding, ook met degenen die daar zo van vervreemd waren dat ze met een moord God dachten te eren, de priesters. De soldaten, die hem geselden. Door ook op dat moment met hen verbonden te blijven, heeft hij de vervreemding aan den lijve moeten ervaren en zichtbaar gemaakt in zijn kruisdood. De pijn en de verschrikking ervan. Aan het kruis ervaart hij het tot op de bodem, daar voelt hij hoe het is om zelfs van God verlaten te zijn, zelfs die verbinding die er op aarde voor ieder mens altijd is, is daar voor hem even verdwenen. Er zijn uitleggers geweest, die zeiden dat dít het moment van zijn ‘nederdaling ter helle’ geweest moet zijn. De vervreemding, de afgescheidenheid, tot op het diepste punt. Dan is het volbracht. Hij sterft en wordt in een graf gelegd. De wonderbaarlijke verhalen beginnen: hij is opgestaan uit de dood. De verhalen spreken elkaar tegen: waren het de vrouwen, was het Petrus, waren er engelen bij het graf, de verwarring was blijkbaar groot.

Hebben we enig idee hoe een vorm van verbinding zoals Jezus die kende uitwerkt op het menselijk lichaam? We weten dat het verschil kan maken. Lichaam, geest, ziel, emoties: het vormt een eenheid die elkaar beïnvloedt. Het lichaam van Jezus kan veranderd zijn toen hij de verbinding tot in de allerdiepste verbindingsloosheid had volgehouden. Niet langer van dezelfde materie als het onze. Een lichaam, zo verbonden met alles daaromheen, dat niets meer een belemmering vormde: de steen voor het graf, de zware verwondingen van de kruisiging. Misschien had die omslag wel de ‘drie dagen’ tijd nodig. Misschien verklaart het ook het hardnekkige gerucht dat hij helemaal niet gestorven zou zijn, maar levend van het kruis is genomen. De leerlingen interpreteerden het in ieder geval als ‘gestorven, begraven en weer opgestaan’ zijn: anders, en toch als dezelfde Jezus. Het maakt begrijpelijk waarom ze juichten dat hij de dood had overwonnen en ook dat hij ‘de weg’ is: als hij het kan, kunnen wij het ook. Nou ja, dat is wel wat kort door de bocht. Nog even oefenen. Hij kan ons in ieder geval leren diezelfde weg te gaan.

Dan sluit het bijbelse verhaal af met de ‘hemelvaart’. Kan Jezus, met dit nieuwe lichaam, zelf besluiten waar hij wil verblijven, en in welke vorm? Hij verlaat in ieder geval in deze vorm de aarde en komt terug in een andere. De nieuwe, lichamelijke vorm was ook alleen maar praktisch in het begin, toen hij een klein groepje vertrouwelingen wilde voorbereiden op hun nieuwe taak: de wereld vertellen wat er gebeurd was. Daarna was blijkbaar de tijd gekomen om op veel grotere schaal en dus op een hoger niveau aan het werk te gaan, en het aan de mensen zelf over te laten om hier op aarde hun weg te zoeken. Het wordt beschreven aan het begin van het bijbelboek Handelingen:

*Na zijn lijden en dood heeft hij hun herhaaldelijk bewezen dat hij leefde; gedurende veertig dagen is hij in hun midden verschenen en sprak hij met hen over het koninkrijk van God.*

*Toen hij eens bij hen was, droeg hij hun op: ‘Ga niet weg uit Jeruzalem, maar blijf daar wachten tot de belofte van de Vader, waarover jullie van mij hebben gehoord, in vervulling zal gaan. Johannes doopte met water, maar binnenkort worden jullie gedoopt met de heilige Geest.’ Zij die bijeengekomen waren, vroegen hem: ‘Heer, gaat u dan binnen afzienbare tijd het koningschap over Israël herstellen?’ Hij antwoordde: ‘Het is niet jullie zaak om te weten wat de Vader in zijn macht heeft vastgesteld over de tijd en het ogenblik waarop deze gebeurtenissen zullen plaatsvinden. Maar wanneer de heilige Geest over jullie komt, zullen jullie kracht ontvangen en van mij getuigen in Jeruzalem, in heel Judea en Samaria, tot aan de uiteinden van de aarde.’*

*Toen hij dit gezegd had, werd hij voor hun ogen omhooggeheven en opgenomen in een wolk, zodat ze hem niet meer zagen. Terwijl hij zo van hen wegging en zij nog steeds naar de hemel staarden, stonden er opeens twee mannen in witte gewaden bij hen. Ze zeiden: ‘Galileeërs, wat staan jullie naar de hemel te kijken?*

Het is een prachtig verhaal, waaruit onder meer blijkt dat de leerlingen, gezien hun vraag naar het koningschap, nog steeds niet echt konden bevatten wat er gebeurde. Het einde is komisch: je ziet ze staan, die leerlingen, met open monden van verbazing, starend naar die wolk. En dan de twee engelen, die doodgemoedereerd even komen informeren waarom ze nou toch naar boven staan te staren – het wordt tijd om de blik weer horizontaal te richten! Aan het werk! Mooi dat ze dan toch bij het veranderen van hun blikrichting eerst die twee engelen zien. Zover liggen hemel en aarde nou ook weer niet uit elkaar. De verbinding van Christus met de mensen kan nooit meer stuk, zelfs als het een onzichtbare verbinding is.

Het evangelie van Matteüs sluit zijn verhaal zo af:

*De elf leerlingen gingen naar Galilea, naar de berg waar Jezus hen had onderricht, en toen ze hem zagen bewezen ze hem eer, al twijfelden enkelen nog. Jezus kwam op hen toe en zei: ‘Mij is alle macht gegeven in de hemel en op de aarde. Ga dus op weg en maak alle volken tot mijn leerlingen, door hen te dopen in de naam van de Vader en de Zoon en de heilige Geest, en hun te leren dat ze zich moeten houden aan alles wat ik jullie opgedragen heb. En houd dit voor ogen: ik ben met jullie, alle dagen, tot aan de voltooiing van deze wereld.’*

De voltooiing van de wereld zal nog wel even op zich laten wachten, dit boek heeft haar voltooiing in ieder geval bereikt. Ik hoop dat het je wat contacten heeft opgeleverd. Contact met je eigen mening tegenover de mijne misschien; of juist contact in de herkenning; contact met je gevoelens, met anderen, met de aarde, met God… Al schrijvend heb ik zelf steeds beter begrepen hoe dit allemaal bij elkaar hoort, hoe God werkelijk één is. Wie besluit op zoek te gaan naar dit contact loopt een spiraalvormige weg, met telkens dezelfde poorten, steeds een niveau verder. Achter elke poort wacht je weer een nieuw cadeautje. Het kost ook moeite, dat is waar. Maar je loopt de weg nooit alleen, en je bent op weg naar het licht. Het is de mooiste weg die er is.