

BENOÎT STANDAERT

**SPIRITUALITEIT
ALS LEVENSKUNST**

*Alfabet
van een monnik*

INLEIDING

Een verschuiving

Spiritualiteit is tegenwoordig een krachtige magneet: iedereen voelt zich erdoor aangetrokken. Er is duidelijk een verschuiving aan de gang in het landschap van denken en zoeken. Zoals de Nederlandse filosofe Ilse Bulhof het een paar jaar geleden al formuleerde: 'Filosofie is levenskunst geworden. Theologie wordt tot spiritualiteit.' De filosofische boeken van de Duitse successchrijver Wilhelm Schmid geven dat ook aan, als een waar programma, bijvoorbeeld *Filosofie van de levenskunst; inleiding in het mooie leven*. Hij bepleit deze kentering als een terugkeer naar wat filosofie altijd is geweest, al zijn we de strekking wat uit het oog verloren. Hij laat Michel Foucault achter zich en klimt terug naar Montaigne en Seneca. Filosofie herontdekt in deze tijd haar verankering in de wijsheidstradities van de mensheid¹. In de theologische literatuur stellen we iets soortgelijks vast. We kunnen ons erover verbazen dat iemand als Anselm Grün, Henri Nouwen of Thomas Merton zo veel succes heeft en blijft hebben, maar ze zijn allemaal door een proces gegaan dat uitmondde in een wijsheid die zeer dicht bij het hart en bij de lichamelijkeheid, bij de eerste vormen van vrijheid en onvrijheid uitkomt. Alle drie grijpen ze trouwens terug op de wijsheid van de woestijnvaders – die paar honderden monniken uit de vierde en vijfde eeuw die in Egypte, in de woestijn van de Skêtis, een weg van meesterschap hebben uitgetest en doorgegeven in korte spreuken en verhalen. Zij zijn de christelijke voortzeters van wat Seneca met zijn stoïcijnse collega's en de epicuristen hebben bedacht. Zij herkauwen de woorden van Jezus en van Paulus, van Prediker en van Salomo, en smeden nieuwe spreuken, snedig en bevrijdend, ontwapenend menselijk in al hun mildheid en hun scherpe gevoel voor wat iemand kan krenken of waar iemand zich aan kan overgeven².

Omvorming

In die traditie sta ik zelf, als in een stroom die me aan alle kanten omgeeft, doortrekt en bevrucht. Ik ontvang voortdurend en kan niet anders dan doorgeven. In die benadering wordt een mens bevestigd naar aanleiding van ontmoetingen met andere culturen, met name de Afrikaanse, maar de laatste jaren ook vaker met oosterse: boeddhistische, Chinese en taoïstische

inzichten. De wijsheid blijkt merkwaardig genoeg veel in internationaler te zijn, en meer in staat tot interculturaliteit dan de wetenschap of de technologie.

Spiritualiteit bloeit dan ook als levenskunst, als levenswijsheid. Spiritualiteit is – voor mij althans – levenskunst. Nauwkeuriger omschreven: spiritualiteit is de beoefening van een levenskunst door zich toe te leggen op concrete vormen die gaandeweg omvormend werken. Spiritualiteit streeft dus omvorming na en daardoor zitten we in een proces. De lijst van vormen is uiteindelijk onbepaald; de richting is wel dezelfde: het proces van omvorming leidt tot vrijheid, tot schoonheid – tot ‘de vrijheid en de heerlijkheid van de kinderen Gods’, zoals de apostel Paulus het ooit onvergetelijk formuleerde.

Iets mogelijks goed doen

Misschien kan een korte boeddhistische spreuk dit perspectief wat verhelderen: ‘Het leven is onmogelijk. Laat ons iets mogelijks goed doen. Misschien maakt dit het leven toch mogelijk?’ Dit zei Rikyu, een Japanse zenmeester uit de zestiende eeuw.

‘Het leven is onmogelijk’ – deze uitspraak herinnert heel direct aan de eerste waarheid van Gautama, de Boeddha. Alles is *doekkha*, zei hij, ‘lijden’, vergankelijkheid, inconsistentie. Het leven is niet haalbaar. Het is onmogelijk.

‘Laat ons iets mogelijks goed doen’ – hier dacht Rikyu heel concreet aan het aanbieden van een kop thee aan een gast: laat ons dat goed doen. Wie de Japanse theeceremonie – de *cha no yu* – mag beleven, ontdekt een gebaar van volkomenheid, compleet gericht op de langskomende gast. Alles is er harmonie, zuiverheid, eerbied en vrede. Rikyu bepaalde er het ritueel van, tot in de kleinste details. Als je de thee gedronken hebt, is het leven anders, al blijft alles hetzelfde. Andere kunsten die in Japan op ditzelfde principe zijn gebaseerd, zijn bijvoorbeeld het schikken van bloemen in een vaas, niets meer, niets minder. Je kunt een boog aanspannen, een pijl op de pees leggen en de pijl en pees zuiver, onthecht ineens loslaten. Raak de roos in het hart – eenvoud, concentratie van lichaam en geest, kracht opbrengen of meer nog: kracht ontvangen, mikken. Alles tot eenheid brengen, zonder foefjes, zonder woorden. Van tevoren geen beweringen, geen extra trucjes. Het gebaar is zuiver, even doorzichtig als een ritueel. Zo wil men ‘iets mogelijks goed doen’.

Misschien kunnen we vanuit die eenvoudige ‘mogelijke dingen’, die perfect zijn uitgevoerd, ook het leven in al zijn onoverzichtelijkheid aan. De grote zorg blijft: ‘het leven’, de haalbaarheid van het menselijke bestaan, de menselijkheid van de mens en de vermenselijking van het leven op onze kleine blauwe planeet. De oude wijsheidsspreuk van de filosoof Karl Jaspers blijft hier van kracht: ‘Het is zeker: de wereld zoals die is, moet veranderen. Anders gaan we allen teloor. Maar de premisse voor die algehele verandering is dat ik – hier en nu – verander. Pas dan zal er uitkomst zijn: de wereld zal veranderen.’ Waar we wellicht minder vertrouwen in hebben, is de complementaire oosterse wijsheid die stelt: ‘Wie binnen zijn kamer de juiste gedachte denkt, die wordt op tienduizend mijlen ver gehoord.’ Beide wijsheden zijn kostbaar. Ik ben zelf verantwoordelijk voor de juistheid van mijn leven hier en nu. En als ik het goed doe, moet ik me geen zorgen meer maken: de hele wereld heeft er baat bij, zelfs de vissen in de oceaan en de sterren aan de hemel.

Een alfabet van vormen

Johannes Climacus, een monnik uit de zevende eeuw, die hoog op de Sinaïberg leefde, schreef een handboek, *De ladder* geheten. Hij voorzag de ladder van dertig sporten, een getal dat volgens hem beantwoordde aan de dertig jaren van Jezus’ verborgen leven. Bij elke sport behandelde hij een deugd, iets wat het leven meer diepgang en vrijheid geeft. Hij richtte zich tot monniken en tot iedereen die in het monastieke leven geïnteresseerd was.

Dit boek ontvouwt zich als een volledig alfabet, waarbij elke letter één of meer vormen aanreikt. Het omvat 99 verschillende toegangspoorten – net geen honderd! Die ene poort die nog ontbreekt, staat voorbij de laatste bladzijde, in het leven zelf, en is voor iedereen anders, onvoorspelbaar, een pure verrassing! Dit boek richt zich tot gelovigen en niet-gelovigen, tot kerkelijken en andersdenkenden. Veel komt uit de monastieke traditie: dit is mijn leven. Maar zit er niet in ieder mens een monnik of – volgens de intuïtie van Raimon Pannikar – is de monnik geen archetype, overal aanwezig? De abdijen verkeren op dit moment in een gure winter: er zijn de laatste 25 jaar in onze regio niet veel jonge kandidaat-monniken opgedaagd. Maar de grote hunkering naar innerlijkheid, geestelijke vrijheid, levenskunst en spiritualiteit die bijna iedereen wel voelt, getuigt van een horizon die weer ontvankelijk is voor het monastieke erfgoed. Dat is althans mijn overtuiging. Dit boek

richt zich dus tot iedereen die zich in die vraag herkent en bereid is op zoek te gaan. De oude monastieke schat doorgeven aan leken is wat dit boek beoogt. Meer dan de helft van de bijdragen heeft in de laatste dertig jaar in een meer uitgewerkte vorm wel in een of ander themanummer van het tijdschrift *Heiliging* gestaan. Hier vloeit alles samen in een handboekje dat vooral praktisch wil zijn.

Spiritualiteit als levenskunst

Door zich toe te leggen op concrete vormen bouwt een mens een levenskunst uit. De ene vorm beïnvloedt de andere: de manier van eten blijkt gevolgen te hebben voor de manier van slapen en omgekeerd. Wie vast, heeft minder slaap nodig en kan makkelijker midden in de nacht een uurtje waken. Wie zich oefent in stille meditatie, vergroot zijn vermogen tot concentratie en verliest minder energie bij elke andere activiteit waarop hij zich toelegt. Urenlang achter het stuur van de auto zitten wordt anders beleefd door iemand die heeft geleerd stil te mediteren of die 's morgens vaak de Bijbel leest, of wanneer zijn geheugen vol zit met psalmverzen. De verschillende letters van het alfabet werken op elkaar in en vormen gaandeweg een volledig taalspel. De verwijzingen aan het einde van elk besproken woord illustreren ruimschoots hoe de verschillende praktijken in elkaar passen en samen een levensfilosofie vormen.

Levenskunst als spiritualiteit

Een van de opmerkelijke punten van de beoogde levenskunst in dit boek is wel dat alles genade is, ook al is alles discipline. Deze paradox staat centraal. 'Geef je bloed en ontvang de Geest.' In deze korte spreuk van abt Longinus zit de hele spanning en dynamiek. Je toeleggen op vormen heeft tot gevolg dat er een nieuwe perceptie vrijkomt: mijn inspanningen sluiten me niet op in mezelf. Ik ontdek hoe het leven me draagt en me gegeven is. Wie bijvoorbeeld stil mediteert, ontdekt hoe zijn ademhaling gaat. Wie dan aandachtig stil kan staan bij die ademhaling, ontdekt hoe die pomp niet wordt gestuurd door wilskracht. De overgang tussen uit- en inademen gaat vanzelf, als een vitale puls, een mens gegeven. Wie zich deze eerste gunst realiseert, verheugt zich over de verborgen hand van de Schenker. Dankbaarheid wordt het klimaat van de ademhaling. Levenskunst wordt tot spiritualiteit: je toeleggen op vormen mondt uit in het ervaren van de Geest die elk ogen-

blik ontvangen mag worden. De bron van 'een Ander in mij, meer mijzelf dan ik' welt onafgebroken op in de diepten van het ontwaakte hart.

De lege kom

Ooit ontving een zenmeester een gast in het klooster. De man kwam uit de stad, was professor aan de universiteit en wilde zijn kennis over het zen-boeddhisme uitbreiden. De monnik ontving hem, zoals gebruikelijk, met een kopje thee. Hij schonk het hete water in, over de verpulverde thee in de kom, en vulde deze tot aan de rand. Hij bleef inschenken: het water liep over de rand... De professor zag het en riep uit: 'Past u toch op! Ziet u niet dat de kom al vol is!' 'Inderdaad', zei de meester, die de theepot rustig aan de kant zette en vervolgde: 'Wat komt u hier doen? Uw kom is vol en u vraagt mij wat in te schenken. Maak eerst uw kom leeg en dan zal ik u iets in kunnen schenken!'

Deze bladzijden zijn geschreven voor iedereen die met een lege kom in het leven staat of voor wie bereid is even te werken aan het leegmaken van hoofd en kom.

Dankbaar

Dit boek is een vrucht van vele jaren: zon, regen, aarde en mest waren nodig om deze vrucht voort te brengen. Zonder de abdij van Zevenkerken, waar mijn wortels nu al meer dan veertig jaar in de grond steken, zou die vrucht er nooit gekomen zijn. God alleen weet wat ik te danken heb aan bepaalde wijzen of heilige broeders, maar ook aan weerstanden en conflicten: alles komt ten goede binnen een leven. De eindredactie kwam in het afgelopen jaar tot stand, mede dankzij de kleine 'Laura van abt Poimên', een bescheiden nieuwe monastieke formule die ruim een jaar geleden startte. Zonder de vriendschap en de intense werkkraft van de kerngroep zou het boek nog sluimeren in een zeer embryonale staat... Dankbaar vertrouwen we deze fles toe aan de zee. Het is te hopen dat zo'n praktisch boekje velen binnen en buiten het open netwerk van de Laura mag inspireren.

Waarmee beginnen?

Met de A van Aandacht? Met de B van Begin? Of begint u misschien met de S van Strategie? Immers, het nadeel van een alfabet is dat er geen andere

orde aangegeven wordt dan die van de willekeurige opeenvolging van de letters. Nu blijkt uit ervaring dat orde een wezenlijk onderdeel is van elke levenskunst! Strategie is daarom wellicht een uitstekende start.

Aan het einde van elke letter vindt u trouwens telkens enkele doorverwijzingen: het alfabet brengt letters bij elkaar en vormt zoals elk woordenboek een vereend taalsysteem. Elke letter is slechts een deur of een venster, alle letters samen geven toegang tot het bewonen van een groot geestelijk huis, een ruimte waar men kan ademen en waar plaats is voor velen.

A

AANDACHT

Aandacht is het begin van ons alfabet. Doe weinig, maar doe het met een onverdeeld hart. Doe niets, tenzij met aandacht. De Vietnamese boedhist Thich Nhat Hanh vertelt hoe zijn meester tegen hem zei, nadat hij wat slordig de deur achter zich dicht had gedaan: 'Deze deur is niet dicht.' Verwonderd vroeg hij zich af: 'Hoezo is hij niet dicht?' Maar de meester hield aan: 'Doe die deur nu echt dicht. Met aandacht.' Dit werd het begin van een volledige ommekeer in zijn leven. Het handboekje dat hij als novice had meegekregen, bevatte slechts die ene regel: hoe kun je elke handeling zo bewust mogelijk uitvoeren? Het wassen van een kopje, het opvouwen van een deken... Hij kreeg zelfs ingeprent dat hij op het toilet zijn lichaam bewust moest ontlasten en bij deze handeling moest bidden dat de hele wereld zich mag bevrijden en gereinigd mag worden. Doe de dingen met aandacht. Begin met je ademhaling, in en uit, dankbaar glim-lachend om het bestaan zelf. Je kunt beter even wachten voordat je iets doet dan de dingen slordig af te handelen, zo leren oosterse meesters.

Bidden met een verstrooid hart, kun je dat nog gebed noemen? Aandacht is de eerste vereiste van elk gebedsleven. In het Grieks hielden de meesters van het woordenspel tussen *proseuchè* (gebed) en *prosochè* (aandacht). Het eerste lukt niet zonder het tweede, en het tweede is de onmiddellijke toegangspoort tot het eerste. Simone Weil bekijkt die band tussen aandacht en gebed in haar losse gedachten gebundeld onder de titel *La pesanteur et la grâce: L'attention, à son plus haut degré, est la même chose que la prière. Elle suppose la foi et l'amour.* En: *L'attention absolument sans mélange est prière.* Zo ziet ze ook de zuivere studie – of het nu wiskunde is of een Latijnse vertaling – die de grootste aandacht vereist, niet te scheiden van het geestelijk leven en van wat gebed ten diepste is³.

Toen ik dit onderricht doorgaf aan trappisten, zei de abt mij naderhand: 'Is het ook niet zo dat je niet kunnen bidden tenzij *met* verstrooin-

gen?’ Bidden zonder verstrooiingen is wat we moeten nastreven; het is enkelen gegeven om dit inderdaad te realiseren, zo leert ook de woestijnvader Evagrius (+399) in zijn beroemde traktaat over het gebed. Paus Johannes XXIII noteert in zijn *Dagboek* hoe ook hij die ochtend tijdens het stil gebed wat aan verstrooiingen onderhevig was. Het advies dat hij zichzelf daarbij gaf, was: ‘Keer dan terug bij je uitgangspunt, mijn ziel, en doe het met zachtheid.’

In de stille meditatie weet iedereen wel waar de boeddhistische meester op zinspeelt als hij het heeft over die lawaaijerige apen die heen en weer springen in onze boom. ‘*Swallow them down*’, zo leerde een zenmeester: slik de verstrooiingen naar beneden! Aandacht in de pure stilte is niet zelden een taaie overwinning op allerlei soorten aanvechtingen. Het vanbinnen herhalen van een mantra of gebedswoord kan de aandacht van verspreide toestand tot krachtige eenvoud weer terugbrengen.

Aandacht blijft het abc van welke vorm ook waar we ons op willen toelagen. De juiste houding in acht nemen zonder energie te verkwisten of meerdere hazen tegelijk na te jagen blijft de hoge opdracht, telkens weer.

Bij de dichteres Ida Gerhardt lezen we deze versregel: ‘Is dichten slechts aandachtigheid?’ en de denker Charles du Bos noteert: ‘Aandacht is op het vlak van de natuur wat de leiding van de heilige Geest is op bovennatuurlijk vlak, en de band tussen die twee ordes bestaat hierin dat, buiten de toestand van aandacht, wij volstrekt ontoegankelijk zijn en gesloten voor de werking van de heilige Geest, ook al wou die zich uitoefenen.’

‘Het rijk Gods komt niet op observeerbare manier, en men zal niet zeggen: “Zie, hier is het of kijk: daar heb je het!” Want zie, het rijk Gods is in uzelf!’ (Lc 17, 20-21). De aandacht kan zich blijven vastklampen aan observeerbare fenomenen, maar merkbaar moet de volledige aandacht zichzelf ook kunnen zien en dus naar binnen kijken. Er is een licht dat schijnt in het licht van de aandacht zelf. Alleen bekeerde harten zien het koninkrijk van God in zichzelf. Ze geven zich over aan wat altijd eerst komt en niet volgt op een aandachtige observatie. Ze horen de bron opwellen, voelen de stoot vanbinnen, ontwaren tot in hun adem het geschenk van het leven: het goddelij-

ke is heel direct gegeven. Ze stemmen ermee in, onvoorwaardelijk. Ze geloven.

- ▶ adem, bron, glimlachen, God, schietgebeden

AANBIDDEN

‘Zoals een schaduw zich bij de opgaande zon wegveegt en verdwijnt, zo overkomt het de ziel die zich biddend uitstrekt voor de aanwezigheid van de Allerhoogste’ (naar een gezegde uit de moslimtraditie). ‘Alles wordt gegeven dankzij het zich ter aarde kunnen werpen’ (uit een joodse midrasj). ‘Wie kan aanbidden, heeft geen zorgen meer’ (naar Franciscus van Assisi).

De aanbidding is een van de zuiverste vormen van leven met de Heilige. Vooral ’s nachts voltrekt ze zich in eenvoud en met kracht. In de stilte van de nacht wordt de aanbidding uiteindelijk één aanhoudend, woordeloos gebeuren. Aanbidding betekent dat je de Allerhoogste in zijn ongenaakbare licht vol schroom liefdevol erkent. De ziel ontvangt er zijn eenheid door en hoort de woorden van de arme psalmist in zichzelf: ‘Verenig mijn hart in vrees voor uw Naam.’

Elisabeth van de Drie-eenheid riep in een van haar laatste notities uit: ‘Aanbidding, ah! Het is een woord van de hemel. Me dunkt dat je het kunt omschrijven als de extase van de liefde. Het is de liefde, verpletterd door de schoonheid, de kracht van de onmetelijke grootheid van de Geliefde. Ze valt in een soort onmacht, in een volle diepe stilte. Over deze stilte sprak David, toen hij zei: “De stilte is uw lofzang” (Ps 65, 2). Ja, dat is de mooiste lofzang, want zij zingt eeuwig in de schoot van de rustige Drie-eenheid. Zij is ook de “laatste inspanning van de ziel die overstroomt en niets meer te zeggen weet”’

Nergens is de afstand groter en het contact dieper dan in de aanbidding. Het Heilige, de Allerhoogste, in vrees en beven ontwaard, raakt de ziel in het innigste, zoals de vrouw die aan bloedvloeïngen leed te midden van de menigte maar net de zoom van Jezus’ kleed gelovig wist aan te raken en in haar lichaam meteen gewaarwerd dat ze genezen was van haar kwaal...

In de vurigste vormen van aanbidding zijn vrees en liefde geen tegengestelden meer. Schroom en gloed zijn niet meer te scheiden. Johannes

Cassianus (ca. 400) spreekt van 'het gebed van vuur' waarin alle onderscheiden vormen (dankzegging, smeking, voorspraak, lof) samen oplaaien.

Tijd vrijhouden voor juist die ene oefening – met heel je wezen geknield God laten zijn – getuigt van een ontwaakte ziel die de woorden van de Meester ter harte neemt: 'Ga in uw binnenkamer. Zoek eerst het koninkrijk Gods.' 'Zoek mijn Aanschijn. Uw Aanschijn, HEER, wil ik zoeken', zo bidt het hart van de psalmist. *Facies informata formans* (Bernardus van Clairvaux): het gelaat van God heeft geen vorm, geen trekken, maar wie het zoekt, ervaart hoe het vormend werkt en de ziel omvormt. In die vurige stilte smeedt de goddelijke Smid zijn instrumenten om naar Zijn hart. Tot instrumenten van vrede en mededogen.

► belijdenis, dankbaarheid, meditatie, nachtwake

ABBA

'Abba' is een Aramees woord. Jezus gebruikte het om zijn God en Vader aan te spreken: 'Abba, Vader...', zo lezen we het in het lijdensverhaal bij Marcus, toen Jezus in de hof van Getsemane in doodstrijd bad. Sommige geleerden, zoals Joachim Jeremias, vonden dat dit de waarde had als ons 'papa'. Anderen menen van niet. In elk geval openbaart het woord een vertrouwelijke omgang met God: het veronderstelt een bewustzijn van zonschap en de ervaring kind aan huis bij Hem te mogen zijn.

Volgens Paulus, behalve Marcus de enige auteur die ons dit Aramese woord doorgaf, kenden de christenen in Galatië en in Rome het woord 'Abba'. Het werd hun blijkbaar overgeleverd vanaf het begin van hun christelijke bestaan. Met die naam ontvingen ze ook de Geest en wisten ze zich kinderen van God, mede-erfgenamen van Christus (zie Gal 4, 6 en Rom 8, 15). Was het ritueel van de doop een dood, een versmaching in het water, samen met Christus, dan ontvingen ze uit die dood een nieuwe levensadem, de heilige Geest. Die Geest 'riep' in hen: 'Abba! Vader!' en verleende hun de waardigheid van 'zoon' in de Zoon. Die geest van het kindschap betekende vrijheid tegenover alle andere vormen van slaafse onderworpenheid.

'Abba' is als aanroeping een van de dierbaarste 'mantra's' of gebedswoorden uit de christelijke traditie. Een Portugese kluizenares die twintig jaar (tussen 1980 en 2000) als ingemetselde nabij Betlehem in Palestina ge-

leefd heeft, gaf haar medezusters, de monialen van het klooster De Emmanuel, haar gebed van het hart door. Dit bestond uit vier woorden: ‘Sim, Abba, Jesus, Amor’, vertaald: ‘Ja-Amen, Abba, Jezus, Liefde.’ Met die vier woorden – namen van God – bad ze in haar hart. Ze begon met de beaming, de vrije instemming, het mariale moment van bejegening, richtte zich dan tot de Vader, in zijn afgrondelijke én vertrouwelijke nabijheid, daarna tot Jezus, de openbaarder van de diepten van de Vader, en ten slotte tot de Geest van liefde die allen en alles tot eenheid verbindt.

Jezus leerde dat we niemand op aarde ‘abba’ of ‘vader’ mochten noemen: ‘U hebt maar één vader, de hemelse’, en: ‘Jullie zijn allen broeders.’ Door de erkenning van God als onze vader zijn we ons bewust van het onderlinge broederschap. Zalig wie vanuit die ene erkenning zijn medemens, waar deze ook vandaan mag komen, behandelt.

Hoewel Jezus uitdrukkelijk zei: ‘Noem niemand op aarde “vader”’, hebben sommige christenen hun geestelijke leider toch met ‘abba’ of ‘vader’ begroet. Dit fenomeen duikt op bij de eerste monniken in Egypte, eind derde, begin vierde eeuw. De gangbare manier waarop de leerling zijn meester begroette, werd ‘abba’ of ‘apa’.

Hoe zijn deze mensen, die er toch heel trots op waren dat ze het evangelie zo letterlijk mogelijk namen, ertoe gekomen om de letter van de tekst flagrant tegen te spreken? Of is er in feite helemaal geen tegenspraak? Tegenwoordige meesters uit hetzelfde monastieke milieu wijzen ons erop dat dezelfde Geest die volgens de christelijke initiatie in ons ‘Abba!’ roept, de eerste monniken het woord ‘abba’ op de lippen legde zodra ze de relatie met hun geestelijke vader aangingen. In het gelaat van de ander begroetten ze Christus, de openbaarder van de Vader. Ze bleven letterlijk ‘niemand op aarde “abba” noemen’, maar ze begroetten de hemelse Vader in hem die hen namens God voedde en verlichtte op hun zoektocht naar de Ene.

‘Abba’ uitspreken verbindt ons met Jezus en met wat hem zelf ten diepste verbond met zijn bron. Benedictus staat in zijn *Regel voor monniken* stil bij de begroeting van de overste als ‘abt’. Hij ziet daar de ingeving van de Geest in, die in ons ‘Abba’ roept. Dit is een daad van geloof, noteert de wetgever. In de gehoorzaamheid aan een overste en uiteindelijk aan elkaar

ontdekken de gemeenschapsmonniken die kostbare ruimte van vrijheid en overgave, zoals Jezus die aan ons heeft geopenbaard.

- ▶ aspiraties, Geest, God, Jezusgebed, Naam, schietgebed

ADEMEN

*Diep in de stilte binnengedaald –
zoals een vis
zoals een vis
binnen het water ademhaalt,
water dat adem en aanvang is.*

IDA GERHARDT, UIT: ONTKOMEN

Ademen heeft te maken met stilte, met innerlijkheid en met aanvang, zo leert de dichteres ons. De meesten onder ons leven wég van hun ademhaling. Als je je bewust wordt van je ademhaling, is dat een teken dat je stil bent en naar binnen gekeerd.

In het Oosten vinden mensen niets zo belangrijk als het ademen, maar het Westen heeft filosofisch, ook in de bloeiperiode van de fenomenologie, nooit zulke aandacht besteed aan de ademhaling. Sommige dokters zijn er inmiddels wel achter dat de ademhaling wezenlijk is. Zo bekende een gynaecoloog dat hij zijn patiënten systematisch leerde om zich bewust te zijn van hun ademhaling, maar hij zei ook dat hij dit nooit deed als hij te maken had met een vrouw uit Singapore of Indonesië: zij deden dat spontaan.

Een Japanse zenmeester die onze westerse talen niet spreekt, weet meteen hoe het met zijn Italiaanse of Noord-Amerikaanse student gaat, gewoon door op diens ademhaling te letten. ‘Je ademhaling verradt je’ – je kunt niet verbergen wat er aan de hand is. Bewust ademen is een weg naar welzijn, vrijheid en nieuwe energie.

De kunst van volwaardig ademen begint bij de aandacht voor het uitademen. Over het inademen hoeven we ons geen zorgen te maken, zeggen de meesters, dat komt vanzelf wel. Maar het leegmaken van de longen door de onderbuik volledig in te trekken, tot tegen de wervelkolom aan, gebeurt nooit spontaan. Je moet hiervoor je wilskracht bewust een duwtje geven. Dan richt de wervelkolom zich vanzelf op in de juiste

positie. Psychisch kun je in je schouders blijven steken en alleen op die hoogte lucht opnemen. Mensen zijn zich er vaak niet van bewust dat ze ook in de breedte kunnen uit- en inademen. In de hoogte (schouders), in de breedte (tussen de ribben in) en in de diepte (benedenbuik) heeft de ademhaling telkens andere effecten. Wie zich bij het diepe uit- en inademen concentreert op de zone in het bekken, kan ontdekken hoe zich daar energie verzamelt. Bij het stil mediteren laden de oosterse monniken in die zone wat ze de 'khi-energie' noemen. Mediteren is niet vermoeiend, integendeel: het laadt je accu op! Dit gebeurt in de zone van de 'hara' of 'tanden' (een zone tussen de navel en het heiligbeen).

Een interessant meditatiepunt bij het bewust uit- en inademen is het stille moment van de overgang tussen beide. Daar gebeurt iets, buiten de wil om: zoiets als het opspringen van een karper uit de vijver. Het leven stoot door, met een innerlijk gehamer, onweerstaanbaar vrij. Wie dit beseft, voelt de dankbaarheid als vanzelf in zich opwellen. Dankbaar uit- en inademen hoort bij de kern van de kunst. Ook wanneer iemand rustig en bewust wandelt terwijl hij let op de pomp van de ademhaling, zal hij de dankbaarheid tot in zijn voetzolen voelen stromen. Ik mag er zijn, op die aarde staan en wandelen: wat een wonder!

Veel wijze woorden en korte gebedsformules kunnen we afstemmen op het ritme van de ademhaling. Ze ondersteunen dit ritme en worden er tegelijk door gedragen. Ik adem in, ik besta. Ik adem uit, ik dank. Bewust en met verwondering doe ik het een en onderga ik het ander. Uiteindelijk weet ik niet meer of dit me actief of passief overkomt. Ik blijf danken. De Vietnamees Thich Nhat Hanh suggereert dat we telkens bij het uitademen even glimlachen. 'Adem uit en glimlach naar het leven.' In de glimlach ontspannen zich ontelbaar veel spiertjes van je gelaat. Wie stil dagelijks rustig de tijd neemt om zo te ademen en te mediteren, zal de rimpels op het perkament van zijn gezicht langzaam maar zeker zien verdwijnen.

De monniken van de Sināi – Johannes Climacus, Hesychius van Batos en anderen – gaven de traditie door dat de adem en de Naam van Jezus bestemd waren om één te worden. Het volstaat dus niet je bewust te worden van je adem, teken van een verworven innerlijke stilte. In een tweede tijd zal je oefenen om die ademhaling zo dicht mogelijk te laten

aansluiten bij het prevelen van de zoete naam van Jezus. Die Naam is heilig en werkt helend – betekent ‘Jezus’ in het Hebreeuws niet ‘de HEER redt’? In het Grieks zag men zelfs een rechtstreeks verband tussen *Iêsous* en *iâsthai*: ‘Jezus’ en ‘helen’!

De sabbat als lege tijd aan het einde van de week wordt in de joodse traditie ook beschouwd als het moment waarop de Jood een ‘supplément d’âme’ ontvangt, een toegevoegde ziel (André Neher). Door stil niets te doen word je je weer bewust van je ziel, en die ziel mag nu ook gaan vieren. Aan de oorsprong van deze originele gedachte staat een Bijbelse tekst. God zelf houdt op sabbat op met werken, geeft zichzelf tijd om te rusten, om ‘op adem te komen’, te ‘verademen’ (zie Ex 31, 17). Hij schrijft voor dat ook de mens op die dag ophoudt met werken, hij en zijn hele gezin, zelfs de dieren. Ook zij mogen op die dag ‘op adem komen’. De levende wezens, mens en dier, hebben een *nefesj*. Letterlijk betekent het woord ‘strot’ of ‘keel’, maar het verwijst naar de vitale kracht die met de adem langs de keel passeert. Op sabbat kunnen mens en dier, dankzij het staken van alle slaafse bezigheden, in nabootsing van God zelf een tweede adem verwerven. Laat er dan ook inderdaad wekelijks een moment zijn voor verademing, met bewuste ademhaling, dankbaar en verwonderd.

- ▶ aspiraties, dankbaarheid, Jezusgebed, Naam, sabbat, verwondering, wandelen

ARMOEDE, ANAWAH, ANAWIM⁴

Langzaam heeft het begrip van de *anawim* zich een weg gebaand tot in onze taal, zelfs tot in sommige catecheseboeken in het onderwijs. De *anawim* – de ‘armen’, de nederigen, de ootmoedigen – vormen binnen het volk van Israël na de ballingschap een bewuste groep ‘vromen’ (*chassidim*), met een eigen spiritualiteit. Het boek van de psalmen kan men als de meest uitgesproken exponent beschouwen van die geestelijke stroming. Ze noemen zich ‘arm’ en ‘dienaar’ of ‘knecht van de HEER’, en zijn onderling verbonden in een wereldwijde gemeenschap (zie Ps 113, 2 en Mal 1, 11: ‘van de opgang der zon tot haar dalen’).

Ze zijn allesbehalve depressief maar leggen daarentegen een grote weerbaarheid aan de dag. Ze hebben een geheugen en herkennen zich in Mozes en Elia, in Jeremia en in de latere hoofdstukken van Jesaja (40-66). Als verliefden hebben ze de mond vol van de Naam (de HEER, YHWH), en

ze mediteren op God, dag en nacht: ‘Genadig, barmhartig, lankmoedig, goedertieren, vol ontferming...’ (zie de verre bron bij Mozes: Ex 34, 6-7!). In hun mond vindt men ‘de lofprijzingen Gods’, in hun hand ‘het tweesnijdend zwaard’ – het Woord Gods (zie Ps 149, 5-6).

Wat ooit een scheldwoord was om een vernederde categorie binnen de sociale orde aan te duiden, is onder invloed van de grote profeten Amos en Jeremia, en ook van Sefania, gaandeweg een edele titel geworden die ze zelf met trots dragen. Ze zijn arm in alles, behalve dat ze de HEEER kennen en door Hem gekend zijn!

Uit dat milieu stammen alle figuren die de evangelist Lucas aan het begin van zijn verhaal duidelijk heeft voorgesteld: Zacharias en Elisabet, Jozef en Maria, Simeon en Anna. Zacharias zingt bij de besnijdenis en naamgeving van zijn zoon een volstrekt nieuwe psalm. Ook Maria jubelt het uit in het Magnificat bij haar bezoek aan haar nicht Elisabet. Vanuit haar rijkvoorziene geheugen herschept ze een nieuw lied, in lijn met de psalmen (zie Ps 113 en 103) of met het lied van Hannah, de moeder van Samuel (1 Sa 2). Ook Simeon dicht een korte hymne in de tempel, wanneer hij de gezalfde des Heren met eigen ogen mag zien en in zijn armen mag dragen. ‘Armen’ weten van loven!

Jezus zelf, geboren en grootgebracht in dat milieu, aarzelt niet om zichzelf met die adeltitel van ‘arm’ aan te duiden: ‘Leer van mij,’ zo zegt hij in het midden van het evangelie volgens Matteüs, ‘ik ben zachtmoedig en nederig van hart.’ De dubbele uitdrukking die de evangelist hier aanwendt, wil het rijke Hebreeuwse begrip *anaw* in het Grieks zo genuanceerd mogelijk vertalen. Jezus prijst die armoede zalig: ‘Zalig de armen, de zachtmoedigen, de barmhartigen, de vredebrengers, zij die hongeren en dorsten naar de Gerechtigheid.’

In het Eerste Verbond wordt van Mozes gezegd: ‘Mozes nu was een zeer zachtmoedige man (*anaw*), meer dan enig mens op de aardbodem’ (Nu 12, 3, vert. nbg). De Jezus van Matteüs past dit begrip op zichzelf toe. De verwijzing naar Mozes is duidelijk. Als lezers kunnen we – denkend aan de zinspeling – de tekst van Matteüs lezen alsof hij ons zei: ‘Hier spreekt de nieuwe Mozes.’ We kunnen daarbij de nadruk leggen op de continuïteit met Mozes, maar we kun-

nen ook het nieuwe uitspelen tegen het oude. Dit laatste deed men wel vaker in de apologetische traditie. Maar als het om armoede of nederigheid gaat, is het dan wel wenselijk om Mozes tegen Jezus of Jezus tegen Mozes uit te spelen? Dit zou verraad betekenen ten opzichte van de nederigheid zelf en dus ten opzichte van de geheime grootheid van hen beiden.

In het joodse commentaar lezen we: 'Waarom vindt men tegenwoordig niemand meer even vrijpostig als Mozes in gesprek met zijn God? Omdat men vandaag ook niemand meer vindt die even diep als hij kan knielen in nederigheid.'

De traditie van de 'armen' heeft zich voortgezet zowel in Israël als in de Kerk. Generatie na generatie zijn er altijd weer armen geweest die zich hebben toegelegd op de honderdvijftig psalmen, spelend met de letters van het alfabet om de HEER in alles te loven en de Naam tot in de dood te heiligen. Nu, in de interreligieuze dialoog, zijn het vooral de armen die elkaar vinden, onbevangen, in alle vrijmoedigheid, ongeacht de verschillen in credo's, in theologische systemen of in godsdienstige praktijken. De boeddhistische moniale uit Nagasaki voelt zich thuis bij de trappistinnen van Berkel-Enschot en de franciscanes van Malonne bij Namen herontdekt met vreugde de 'heldere armoede' van de Poverello in het Japanse zenklooster nabij Nagoya.

God de HEER zelf heeft oog voor de *anawah* van de *anawim*, zo leert ons psalm 22, met groot gezag: 'Hij heeft niet veracht, niet versmaad de vernederde in zijn vernedering.' God kan alles. Eén ding is Hem echter volstrekt onmogelijk: de arme in zijn uiterste armoede veronachtzamen. 'Het vermorzelde hart kan Hij niet misprijzen', leert Ps 51 nog. Ja, 'de HEER scheidt behagen in zijn volk, en de nederigen (*anawim*) kroont Hij met zege (*yeshoe'ah*)' (Ps 149, 3). Dit is 'met Jezus', zoals het christelijke commentaar steevast dit vers heeft herlezen.

- ▶ barmhartigheid, geheugen, Jezusgebed, mariaal, Naam, nederigheid, psalmodie

ASPIRATIES⁵

Dit wat vreemde woord kreeg tussen de dertiende en zeventiende eeuw in West-Europa een heel aparte invulling. In ons taalgebied sprak men, in

een behoorlijk letterlijke vertaling, van ‘toegeestinghe’ (Hendrik Herpe, vijftiende eeuw). Aspiraties zijn innerlijke, opgaande bewegingen, ook ‘zielsverheffingen’ of ‘het anagogische gebed’ genoemd (waarbij een stijgende beweging – van het Griekse *anagô*, opstijgen – wordt verondersteld). Zelijken op wat men sinds Augustinus ‘schietsgebeden’ noemde. Ze kunnen uit korte formules bestaan, zoals ‘HEER, ontferm u’ of ‘Mijn HEER en mijn God’, maar de beweging kan ook heel zuiver uit de diepste lagen van het hart komen als een zucht of verzuchting, nog onuitgesproken, zonder dat er woorden aan te pas komen.

Nu zeggen de auteurs die zich op dit spoor hebben begeven dat er niets zo vruchtbaar is voor het geestelijke leven als de aspiratie. De hele ladder van onze groei naar een leven in God krijgt dankzij de aandacht voor die zeer eenvoudige praktijk een onvermoede vaart. Alle stadia hebben er baat bij, ook het meest verhevende van de eenwording in God. Meesters zoals Hugo van Balma, een kartuizer uit de dertiende eeuw, Johannes van Jesu Maria, een Spaanse karmeliet, in Italië werkzaam (†1615), en Jean de Saint-Samson, diens blinde medebroeder (†1636), wijzen erop dat deze praktijk te midden van alle andere bezigheden, lichamelijke zowel als geestelijke, te beoefenen is. Het loont de moeite dit oude pad te herontdekken.

De negentiende en twintigste eeuw spraken er weinig over, maar tegen het einde van de vorige eeuw en het begin van deze eeuw is er weer volop aandacht voor wat Paulus ooit al ‘de onuitsprekelijke verzuchtingen’ noemde (zie Rom 8, 26). Ten diepste stemmen de aspiraties ons af op God zelf. Op de bodem van ons eigen zuchten onderscheiden we hoe Gods Geest er aan het werk is. De aspiratie begint bij ons, maar na wat volharding ontdekken we hoe God het eigenlijke subject is van het aspiratiegebed. ‘Wij worden God’, zo durft de blinde karmeliet uit Rennes te dicteren. Zijn tijdgenoot Franciscus van Sales hechtte eveneens een groot belang aan deze vorm van bidden. Hij schreef zelfs dat er zonder dit gebed niets van de grond komt, noch het actieve, caritatieve leven, noch het contemplatieve!

► ademen, belijdenis, Geest, Jezusgebed, Naam, psalmodie, schietsgebeden

www.lannoo.com

Omslagontwerp en vormgeving Studio Lannoo

Uitgeverij Lannoo nv, Tiel, 2007

D/2017/45/722 - ISBN 978 94 914 5208 3 - NUR 707

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.