

JOACHIM VREEMAN

GOD ERVAREN

DE KRACHT VAN
CHRISTELIJKE MEDITATIE

uitgeverij



© Uitgeverij Kok – Utrecht, 2016
Postbus 13288, 3507LG Utrecht
www.kok.nl

Omslagontwerp Ralf Boer, Brand New Story
Opmaak binnenwerk ZetSpiegel, Best
ISBN 978 90 435 2704 0
ISBN e-book 978 90 435 2705 7
NUR 707

Voor citaten uit de Bijbel is gebruikgemaakt van verschillende
Bijbelvertalingen.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbe-
stand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij
elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige
andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van
de uitgever.

Voorwoord

In zijn boek *De vrolijke wetenschap* vertelt de filosoof Nietzsche het verhaal van de dolle mens die op klaarlichte dag met een aangestoken lamp op een vol marktplein naar God zoekt. Hij roept voortdurend: 'Ik zoek God! Ik zoek God!' De mensen die hem zien, verklaren hem voor gek en lachen hem uit: 'Is hij soms verloren gegaan?' vroeg de een. 'Is hij verdwaald als een kind?' vroeg de ander. 'Of heeft hij zich verstopt? Is hij bang voor ons? Is hij scheep gegaan? Naar het buitenland vertrokken?' – Zo riepen en lachten zij door elkaar. De dolle mens sprong midden tussen hen in en doorboorde hen met zijn blikken. 'Waar God heen is?' riep hij uit. 'Dat zal ik jullie zeggen! Wij hebben hem gedood – jullie en ik! Wij allen zijn zijn moordenaars! Maar hoe hebben wij dit gedaan? Hoe hebben wij de zee kunnen leegdrinken? Wie gaf ons de spons om de horizon uit te vegen? Wat hebben wij gedaan, toen wij deze aarde van haar zon loskoppelden? In welke richting beweegt zij zich nu? In welke richting bewegen wij ons? Weg van alle horizonnen?' (Nietzsche, *De vrolijke wetenschap*¹)

Nietzsche stelt in 1882 de vraag: Wat als God inderdaad dood is? Wat als God geen rol van betekenis meer speelt in het dage-

lijks leven van de mens: wat moet er dan van ons mensen worden? Wat als het ankerpunt God weg is? Wat wanneer het christelijk geloof verdwijnt? Wat als de kerken veranderen in monumenten of zelfs grafstenen, die alleen nog maar bezocht worden door mensen die weigeren om afscheid te nemen van hun overleden geliefde? *‘Ruiken wij nog niets van de goddelijke ontbinding? – ook goden raken in ontbinding! God is dood! God blijft dood! En wij hebben hem gedood! Hoe zullen wij ons troosten, wij moordenaars? (...) Is niet de grootte van deze daad te groot voor ons? Moeten wij niet zelf goden worden om haar waardig te schijnen?’ (De vrolijke wetenschap).*

Jij en ik kunnen vandaag de dag niet meer om onze postmoderne identiteit heen. We bepalen zelf onze eigen waarheid. We worden niet langer geforceerd om in God of andermans waarheden te geloven. Mensen kunnen hun leven helemaal zelf vormgeven. We zijn zelf de scheppers (goden) van ons eigen leven. Dit was in de middeleeuwen totaal ondenkbaar: wat iemand er persoonlijk van dacht was toen niet relevant. Vanaf ongeveer 1800 vindt er een verandering plaats van God naar agnosticisme, van koningschap naar democratie en van familiair naar individueel. Mensen *hoeven* dus niet meer in God te geloven, maar de postmoderne mens kan daar natuurlijk wel voor *kiezen*. Dan kan de vraag: *‘Waarom geloof jij in God?’* als vreemd overkomen: *‘Omdat ik er zelf voor kies natuurlijk!’*

De traditionele manier om het geloof in God vorm te geven is via religie. Zelf heb ik een christelijke achtergrond, maar eerlijk gezegd voelt het christendom mij vaker dan me lief is, als een schoen die ik eigenlijk ontgroeid ben. Maar omdat andere schoenen me uiteindelijk ook niet pasten en ik de kleur van de christelijke schoen nog steeds mooi vond, bleef ik lange tijd maar rondlopen met te krappe schoenen. Ik bezocht kerkdiensten, ik

bad, ik bleef de Bijbel lezen en dergelijke. Eigenlijk kwam ik er altijd wel mee weg, tot de momenten waarop ik geconfronteerd werd met vragen als: ‘*Geloof jij in God?*’ en ‘*Wat geloof jij dan?*’ Of nog erger: ‘*Ben jij christen?*’ Ik voel bij dit soort vragen altijd een soort ongemakkelijkheid. Een zelfde soort ongemakkelijkheid wanneer ik mensen hoor praten die een zeker, vastomlijnd geloof in God, in Jezus Christus hebben. En al helemaal wanneer ik deze mensen vanuit deze zekerheid hoor vertellen hoe het leven in elkaar zit. Of anderen veroordelen vanuit dé christelijke ‘waarheid’. Of belijden hoe zondig de mens en de wereld wel niet zijn, hoe prachtig het is dat Jezus voor ons aan het kruis gestorven is, hoe jammer het niet is dat er nog steeds mensen zijn die niet in Jezus geloven, hoe mensen met een andere religie niet in de hemel komen, et cetera. Op dit soort momenten word ik me bewust dat ik in schoenen loop die me niet passen.

Ik heb regelmatig op het punt gestaan om het christendom vaarwel te zeggen. Ik koos bijvoorbeeld voor religiewetenschappen en niet voor theologie. Ik koos voor algemene geestelijke verzorging en niet voor het traject om als protestants geestelijk verzorger aan de slag te gaan. Wellicht komt het door mijn ouders en mijn opvoeding: mijn moeder is katholiek en mijn vader protestants (‘Twee geloven op één kussen, daar slaapt de duivel tussen’). We gingen als gezin de ene week naar de katholieke kerk en de andere week naar de protestantse kerk. Hier kan ik nog uren over doorpraten, maar om een lang verhaal kort te maken: ik heb het christendom nooit losgelaten. Al vanaf mijn vroege jeugd vertelt iets in me, dat er op een bepaalde manier echt ‘waarheid’ schuilt in dat verhaal van tweeduizend jaar terug. Dit innerlijk weten is blijkbaar zo sterk dat ik van jongs af aan op zoek ben gegaan naar deze waarheid. Het goede nieuws is dat ik inmiddels iets van deze waarheid

heb ontdekt. Het slechte nieuws is dat het uiterst persoonlijk is: het is niet in woorden overdraagbaar. In ieder geval niet in directe zin. Het is ook niet te begrijpen. Althans, niet in indirecte zin. Het is alleen direct erfahrbaar. En daar komt meditatie om de hoek kijken.

Dankzij mijn christelijke opvoeding, mijn persoonlijke ontwikkelingsweg (die nog steeds gaande is) en studieachtergrond (Religiewetenschappen, Geestelijke verzorging en Psychosynthese), ben ik van mening dat het verhaal over Jezus en andere Bijbelverhalen in feite wegwijzers zijn voor mensen om tot een levende ervaring te komen. Een levende ervaring van 'iets' waar woorden als 'God', 'Waarheid' en 'Jezus' naar verwijzen. In mijn ogen is dit een universeel menselijke ervaring, die in andere tradities op andere manieren en met andere woorden beschreven worden. Deze verschillen hoeven niet weg. Sterker nog: deze verschillen eren de erboven uitstijgende, omvattende eenheid die zelf niet tot één bepaalde vorm beperkt is en tegelijkertijd daar, paradoxaal genoeg, wél in tot uitdrukking komt. Een metafoor die in de meer mystieke tradities vaak gebruikt wordt is het voorbeeld van de oceaan en de individuele golven. Een golf is tegelijkertijd wel én niet hetzelfde als de oceaan. Via mijn studie en persoonlijke interesse heb ik kennis genomen van diverse religieuze en spirituele tradities. Dit stelt mij in staat om met een ruimer perspectief te kijken naar de traditie waar ik zelf vandaan kom. Het heeft ervoor gezorgd dat ik een vrij logische en heel eenvoudige basis zie in de verhalen over Jezus, uitgedrukt in de volgende twee oproepen:

- 1) Richt jezelf op de fundamentele eenheid van het bestaan en stem daar al je gevoelens, verlangens, gedachten, handelingen, ja: heel je leven op af.

2) Besef dat de enige manier om daadwerkelijk tot de realisatie van deze fundamentele eenheid te komen via de onderlinge verbondenheid tussen (en in) jezelf, de ander en de omgeving is, als een levende ervaring in het dagelijks leven, in het hier en nu.

Deze twee leefregels zijn de basis voor dit boek en de bron waaruit ik leef.

Joachim Vreeman

Inleiding

In een tijd waarin religieus fanatisme op mondiaal niveau mensen terroriseert met angst, pijn, haat en verdriet, lijkt het misschien ongepast om een boek over ‘God ervaren’ te schrijven. Of wellicht ook vanwege de pretentie überhaupt iets over dit onderwerp te kunnen vertellen. En wat heeft het christendom eigenlijk met meditatie te maken? Moeten we niet eerder juist afstand nemen van alles wat met religie en God te maken heeft? Kunnen we niet beter zwijgen over datgene wat ons verstand te boven gaat? Is het niet beter om het mediteren aan de oosterse religieuze en spirituele stromingen over te laten?

Zelf ben ik er heilig van overtuigd dat de spirituele/transcendente dimensie onlosmakelijk met het mens-zijn verbonden is. Maar wanneer mensen deze dimensie gebruiken om hun liefdeloze uitingen te rechtvaardigen, gaat het afschuwelijk mis. Mensen hebben met dieren gemeen dat ze allebei bewustzijn hebben. Maar daar waar een dier (voornamelijk) gebonden is aan het instinctieve, biologische overlevingssysteem, is een mens tot op zekere hoogte in staat zich hiervan vrij te bewegen. Wanneer een dier een boom ziet, ziet het een plek om in te

vluchten, te nestelen of om voedsel te vergaren. Wanneer een mens naar de boom kijkt, heeft hij toegang tot ontelbaar veel meer mogelijkheden: hij kan nadenken over de leeftijd van de boom, de soort boom, hoeveel planken hij ervan kan zagen of andere zaken. Hij kan op een gedicht komen of een bepaalde analogie met een voor hem belangrijk levensgebied of kwaliteit ontdekken, et cetera. Het vermogen om boven het verstand en zichzelf uit te stijgen, wordt transcendentie genoemd. Eenvoudig gesteld, is meditatie erop gericht om gebruik te maken van het transcenderend vermogen van de mens. Nog even los van de richting en aard van de meditatie. Het vermogen van mensen tot transcendentie is gekoppeld aan 'zelfbewustzijn'. Met andere woorden: een mens is niet alleen bewust, maar is zich ook in verschillende gradaties bewust van zijn eigen bewustzijn. De meeste mensen leven wat dit laatste betreft halfbewust.

Veel oosterse tradities, maar ook het vroege christendom, benadrukken het belang van zelfbewustzijn dat volgens hen aan de basis van het mens-zijn ligt. Zelfbewustzijn is datgene wat omvat, zelf niet omvat kan worden, alleen ervaren. Het is letterlijk dichterbij dan je denkt. Het gaat aan alles vooraf. Het is jouw diepste wezen. Het is de oergrond van jouw bestaan. Mensen die hun diepste wezen, hun diepste zijn, hebben ervaren, spreken over het algemeen over een eenheidservaring. Dat er onder de oppervlakte van het dagelijks bestaan, waar alles en iedereen ogenschijnlijk afgescheiden van elkaar leeft, dat in de oergrond sprake is van een fundamentele eenheid. Wat mij zo aanspreekt aan de christelijke spiritualiteit is dat deze fundamentele eenheid, of misschien liever gezegd: de ervaring ervan, uiterst persoonlijk is. De ervaring van de fundamentele eenheid staat gelijk aan (mede)menselijkheid en toont zich in kwaliteiten als compassie, mededogen en barmhartigheid. De westerse mens die op zoek is naar zingeving is onlosmakelijk verbonden met

deze waarden en normen uit de christelijke traditie. Of deze persoon zich nu als christelijk beschouwt of niet. Simpelweg omdat de hele westerse maatschappij grotendeels gevormd is onder invloed van het christelijke gedachtegoed.

Er zijn al zoveel boeken geschreven over Jezus en het christendom: waarom nog een boek erbij? Wat maakt dit boek anders dan de andere boeken? Dit boek is voor mensen die geen genoeg nemen met mediteren boven op een berg, alleen naar de kerk gaan op zondag, yoga als fitnessmethode, de belofte van verlossing in de toekomst, weemoedig vasthouden aan zaken uit het verleden, krachteloze liefde en liefdeloze kracht, een gebrek aan verbinding met zichzelf, de ander en het leven. Dit boek is eenvoudig, logisch en praktisch: gericht op ervaring van radicale liefde. Liefde die dwars door alle kunstmatige afscheidingen, oordelen en liefdeloze uitingen heengaat. Het is zo voor iedereen mogelijk om God te ervaren. Sterker nog: Hij kan niet wachten ons te helpen herinneren aan onze ware aard die ook de Zijne is, namelijk: liefde.

Vanuit deze herinnering komt een radicaal andere levenshouding voort dan de meesten van ons gewend zijn. Hoofdstuk 10 gaat over het integreren van deze levenshouding in ons dagelijks leven.

Liefde is niet zozeer iets wat je jezelf of anderen kunt aanleren. Het is eerder jouw natuurlijke staat van zijn. Leven in en vanuit liefde is dus een kwestie van ‘worden’ wie je in wezen al bent. Door de geschiedenis heen, zijn er diverse mensen geweest die zich dit ten diepste hebben gerealiseerd. In dit boek gaat de aandacht vooral uit naar Jezus. Als geen ander heeft hij aangetoond dat God op een uiterst persoonlijke, liefdevolle en krachtige wijze aan onze kant staat... onvoorwaardelijk, altijd, overal, op elke manier die je maar kunt bedenken en meer.

Liefde gaat verder dan woorden, theorieën, filosofie en zelfs theologie jou kunnen brengen. Liefde is een mysterie dat geleefd wil worden. Nu... onmiddellijk.

Geloven in God betekent in dit verband dus de bereidheid tot overgave aan het mysterie van liefde. Onvoorwaardelijk, altijd, overall, op elke manier die je maar kunt bedenken en meer... Meditatie vormt één van de belangrijkste manieren om tot deze overgave te komen. Daarom gaan we in de komende hoofdstukken via meditatie op reis. Het is geen reis in gebruikelijke zin. Het is namelijk een reis richting het bewustzijn dat we al op de plaats van bestemming zijn. We hoeven er in feite dus niets voor te 'doen'. Het is eerder een kwestie van 'ont-doen'. Zoals gaandeweg duidelijk zal worden, betekent het ook niet dat je niks meer doet. Je doet het alleen niet meer om iets te krijgen of iets te verdienen wat je nu nog niet zou hebben. Je doet het ook niet meer om ergens aan te komen, waar je nu nog niet zou zijn.

Meditatie is erop gericht om jouw geest te ontdoen van de obstakels om liefde te leven en God te ervaren. Dan gaat 'het' vanzelf stromen. Je leeft dan in de 'flow'. In het begin misschien enkel een heel klein stroompje, dan mogelijk een korte tijd een flink geraas, en daarna weer vanuit natuurlijkheid. Je bent volkomen moeiteloos jezelf, spontaan, gracieus. Je hebt nog steeds te maken met de uitdagingen van deze wereld, maar ervaart tegelijkertijd een vrede die deze wereld overstijgt. Tegelijkertijd voel je je, paradoxaal genoeg, juist meer verbonden met de wereld, je dagelijks leven en de mensen om je heen. Meditatie zelf is niet voorbehouden aan een specifieke spirituele of religieuze stroming. Kort door de bocht kan je meditatie vergelijken met een activiteit zoals lopen, ademen, schilderen. Het gaat om het doel, richting en invulling van meditatie, die de koers bepaalt. In dit boek gaat het om 'christelijke' medita-

tie, aangezien ik gebruikmaak van algemene principes, teksten en voorbeelden uit de christelijke traditie. Maar juist omdat de focus ligt op persoonlijke en praktische toepassing, is *God ervaren* niet alleen geschikt voor mensen met een christelijke achtergrond.

Volgelingen van Jezus werden tweeduizend jaar geleden in de beginfase ook wel ‘mensen van de Weg’ genoemd. Dat wil zeggen: de Weg naar God, zoals Jezus die hen had geweest. Pas later kregen ze de naam ‘christenen’. De naam ‘mensen van de Weg’ past ook bij de opzet van de meditatie in dit boek. Je gaat op weg naar God via jouw unieke levenspad. Voor het bepalen van de route maak ik, behalve van Bijbelverhalen, gebruik van inzichten uit *Volg de stem van je hart*². Uit verschillende mythen, sprookjes en verhalen heeft Campbell algemene fasen gedestilleerd, die een mens moet doorlopen om tot zijn of haar werkelijke identiteit te komen. Deze fasen vind je ook terug in veel Hollywoodfilms, maar ook in de Bijbel. De fasen zijn enigszins op chronologische volgorde, maar de praktijk wijst uit dat ze ook door elkaar heenlopen. Misschien is het feit dat je dit boek nu leest, wel jouw eigen persoonlijke oproep (fase 1), of jouw mentor, of helpt het jou bij het overwinnen van de moeilijke fase, geeft het begeleiding bij de terugkeer naar het licht... Hoe dan ook: je hebt altijd te maken met jouw unieke situatie. Het heeft je gebracht tot het punt waar je nu bent. Misschien ben je van huis uit christelijk, of juist niet. Dat maakt niet uit. Na het lezen van *God ervaren* besef je dat de boodschap, of misschien liever gezegd, de uitnodiging van Jezus, veel dieper gaat, veel persoonlijker is, veel dichterbij, dan je ooit hebt kunnen vermoeden. Ik raad je dan ook aan om in een dagboek je ingevingen, observaties, dromen, toevalligheden, moeilijkheden, inzichten en dergelijke op te schrijven. Uiteindelijk is deze reis gewoon te bizar voor woorden! Bij elke stap

die je neemt, besef je steeds meer dat je in werkelijkheid nergens heengaat en zelfs nooit vertrokken bent. Jij bent de zoon of dochter in wie God veel behagen heeft. Hij kijkt verlangend uit naar jouw ontmoeting met Hem. Sterker nog: zodra je ook maar één stap zijn richting op doet, komt God je tegemoet. Dit boek is zo'n stap.

Onderweg naar U, zag ik U onderweg naar mij.

Goede reis!