

## Nieuwsbrief

Vereniging voor Meditatie vanuit de Christelijke Traditie



‘Wie zich ervoor openstelt,  
kan verbondenheid voelen  
met een werkelijkheid  
die de onze overstijgt’

Paasnummer, april 2020

## Inhoud

- Berichten van de redactie 2
- Samen mediteren, ieder in de eigen cel maar in de Geest verbonden  
Frieda Haitsma 3
- Raak de wonden aan, Tomáš Halík  
Jan Tünnissen 4
- In memoriam Jan Hilhorst  
Toine van Os 5
- Hoe werkt de mantrameditatie, het proces  
Toine van Os 8
- Want zij zullen getroost worden en de aarde beërven  
Hoofdstuk 6 van You are the Light  
John Martin Sahajananda (vertaling Margriet van Raaij) 11
- Kleine spiritualiteit van de duurzaamheid van Peter Nissen  
Joost van Buuren 16
- Jaar 4 – lesbrieven 21 Het Goddelijke  
Kim Nataraja 18
- Agenda 2020 20
- Colofon 21

Omslag: Jesus Lebt!  
(katholisch.de)  
Tekst: ds. Rob Visser

## Berichten van de redactie

Paastijd 2020: een moment van heel verschillende gevoelens, chaotisch. Dat hangt zo af van je omstandigheden: zit je door lock down opgesloten, moet je keihard aan de slag om van de overheid hulp te vragen omdat je inkomen is ingestort? Werk je onder hoogspanning in een ziekenhuis? Of lig je daar zelf? Zit een naaste in volledig isolement in het verpleeghuis? Of overweegt meer: hoe mensen elkaar creatief helpen, hoe stil het om ons heen is, hoe helder blauw de lucht zich toont, hoe beter je de vogels hoort fluiten en tsjilpen, hoeveel tijd je nu hebt voor goede boeken? Diepe zorg en verwondering zijn tegelijk aanwezig: een hier en nu dat zowel verdrietig als hoopvol is.

We kregen het verdrietige bericht dat Jan Hilhorst is overleden. Velen zullen zich hem nog goed herinneren. Een bevlogen mens. Toine herdenkt hem in een memoriam elders in dit nummer. De redactie wenst zijn naasten heel veel sterkte.

De coronacrisis heeft ook onze Algemene Ledenvergadering op 21 maart gedwarsboemd. We hopen dat we het verhaal van Dirk van der Glind later nog eens kunnen gaan horen. Wat onze meditatie betreft behelpen we ons op allerlei manieren. In Wageningen bijvoorbeeld houden we een gezamenlijk telefoongesprek twintig minuten voorafgaand aan het vaste uur van onze woensdagmeditatie. Frieda schrijft in dit nummer over hoe het gaat in de groep in Leidschendam.

Voorlopig werkt de stuurgroep door aan onze plannen voor een themadag op 13 juni en het weekend in Postel van 9-11 oktober. We wensen je behoud van gezondheid, moed, het doorgaan van de meditatie, en het gevoel van nabijheid van de Ene. In deze tijd kunnen we misschien nog meer dan anders stilstaan bij het lijden van Jezus en het grote bevrijdende mysterie van Zijn Opstanding.

Joost van Buuren

Abba Mozes zei: blijf in je cel, je cel zal je alles leren.



## Samen mediteren, ieder in de eigen cel maar in de Geest verbonden

Frieda Haitsma

Zoals het bij de meeste groepen zal gaan, mediteren wij sinds half maart niet meer in onze meditatieruimte binnen de Kruisheuvelkerk in Leidschendam. We zitten met gemiddeld zo'n acht mensen in een kleine ruimte in een kring rond kaarslicht. Het voelt als een voorrecht daar iedere dinsdagavond samen te kunnen mediteren. We kijken uit op een vijver, waar we in de zomer met open raam genieten van de geluiden in de natuur. 's Winters geeft het met de dichte lamellen een intieme sfeer.

Het is een levendige kerkgemeenschap, die momenteel online zoals zoveel kerken haar diensten, bijv. een ochtendgebed aanbiedt. Ook onze meditatiegroep houdt zich uiteraard aan de richtlijnen. Geen meditatieve samenscholing op de dinsdagavond wat toch als een gemis wordt ervaren.

Daarvoor in de plaats mediteren wij op dezelfde tijd, ieder in zijn eigen cel - om met Abba Mozes te spreken - en aan de hand van een meditatieve tekst die de begeleider op de groepsapp zet voorafgaand aan de meditatie.

Na afloop van de meditatie kunnen we onze ervaringen uitwisselen, het hoeft niet. Wij zijn aanwezig en voelen ons in de Geest met elkaar verbonden. Een van de mediteerders was de eerste week in Ghana en mediteerde mee, zo hoorden we later zijn berichtje. De tweede week voegde een mediteerder uit het oosten van het land zich online bij ons om zich verbonden te weten met een meditatiegroep in deze onzekere tijden. Er wordt een dimensie aan onze meditatietijd toegevoegd, een dimensie van verdieping en verbondenheid.

En ja natuurlijk hopen wij op betere tijden, voor ons en voor de hele wereld. Dat wij weer fysiek samen mogen komen bij leven en welzijn. In de tussentijd proberen wij er op onze manier het beste ervan te maken. Inmiddels horen wij al van andere initiatieven vanuit de groepen over het creatief omgaan met de beperkingen die deze crisistijd met zich meebrengt.

Afgelopen dinsdag sloten wij onze meditatie af met een gebed van Toon Hermans:

*En toen het nieuwe licht kwam  
kwam het nieuwe licht in mij  
en toen het nieuwe groen kwam  
kwam het nieuwe groen in mij  
en toen de nieuwe zon kwam en lachte  
lachte de nieuwe zon in mij.  
Zo heeft het moeten zijn  
het donker, de pijn, het verdriet,  
de eenzaamheid, het lag achter me  
toen het nieuwe licht kwam.*

*Je kunt het niet oproepen  
of aansteken  
het komt wanneer het komt.  
Laat het zo  
laat het over je heen komen  
alles komt uit Zijn hand.*

## Raak de wonden aan - van Tomáš Halík

Jan Tünnissen

Enkele maanden geleden kreeg ik de gelegenheid het boek "Raak de Wonden aan" van de Tsjechische priester, filosoof en psychotherapeut Tomáš Halík te lezen. Hij werd op 1 juni 1948 te Praag geboren. Tijdens het communistische bewind werd hij op 18-jarige leeftijd katholiek en 12 jaar later werd Tomáš Halík in het geheim te Erfurt tot priester gewijd.

Tijdens zijn verblijf in India bracht een collega Tomáš Halík naar de plek waar de apostel Thomas volgens de overlevering in Madras doorgemarteld is. Daar, na het vieren van de Eucharistie, werd hij gegrepen door het leed in het weeshuis in Madras. In de bedjes, die hem meer aan kippenhokken deden denken, lagen kleine eenzame kinderen met opgeblazen buikjes van de honger. Er lagen kleine skeletjes, met alleen zwarte, vaak ontstoken, huid eromheen. Toen kwamen hem de woorden naar boven: "Kom nu maar met je vinger en kom met je hand om de opening in mijn zijde te voelen (Joh 20, 27).

Opeens ging het verhaal uit het evangelie van Johannes (Joh 20:27) dat hij 's ochtends tijdens de eucharistie had gelezen bij het graf van de "patroonheilige van de twijfelaars", opnieuw voor hem open. Onmiskenbaar was er het besef dat Jezus zich werkelijk steeds weer opnieuw vereenzelvigde met alle kleinen en lijdenden. En hij gaat verder: dus alle pijnlijke wonden, alle leed van de wereld en de mensheid zijn "Christus wonden". In Christus geloven, "mijn Heer! Mijn God! mogen roepen, kan ik alleen als ik deze wonden van Hem aanraak. Deze wonden waar onze wereld nu ook vol van is. Anders roep ik slechts zinloos en tevergeefs: "Heer! Heer!". Daar in Madras werd hem opeens duidelijk: als ik de pijn van mijn naasten niet serieus neem, heb ik niet het recht God te belijden.

Tomáš Halík verstaat de kunst om in zijn overwegingen door te dringen tot de mystieke en diepere lagen van het gelovig-zijn.

Het is niet een boek dat je in een adem leest maar wel worden je zintuigen tot in je hart geroerd.



## In memoriam Jan Hilhorst (19.11.1933 – 22.03.2020)

Een bijzonder en geliefd mens is heengegaan. Jan was zachtaardig, geïnspireerd, creatief en initiatiefrijk van karakter.

Jaren geleden is Jan via zijn vrouw Mariëlle met onze beweging in contact gekomen, in het bijzonder met de meditatiegroep te Hilversum die onder leiding stond en staat van Jan Tünnissen. Vele dagen en ook enkele weekends heeft hij met onze meditatiebeweging meegemaakt, waarbij hij stevast vooraan bij lezingen zat en een opname apparaat bij de spreker legde, zijn gehoor was niet zo goed. Mariëlle heeft verschillende malen voor ons de sacrale dans als activiteit verzorgd.

Na de verhuizing van Jan en Mariëlle, inmiddels als getrouwd stel, naar Uden, heeft Jan de meditatiegroep te Uden gesticht en heeft deze lange tijd met liefde geleid.

Jan was al tamelijk breekbaar door de nierdialyses die hij de afgelopen 5 jaar moest ondergaan. Hij heeft de Corona-golf in Brabant helaas niet overleefd.



De laatste keer dat ik Jan mocht ontmoeten, was op 3 september 2019, toen br. John Martin Sahajananda en ik ter voorbereiding van een lezing in de Kruisherenskapel te Uden, bij zijn vrouw Mariëlle en Jan waren uitgenodigd voor het avondeten en waar we een geanimeerd gesprek hadden, onderwijl genietend van de heerlijke zalmtaart die Mariëlle had bereid. Jan had tezamen met zijn meditatiegroep de lezing te Uden georganiseerd.

Het was een heel bijzondere avond die ik niet licht zal vergeten, ook br. John was blij met de bijzondere sfeer van die avond en de toegewijde aandacht van de deelnemers.

Hierna een stukje tekst die Jan ergens in zijn laatste jaren geschreven heeft en dat een inkijkje geeft in het gedachtegoed van Jan (met dank aan Frans Marcus):

## Over de grens

Een heel persoonlijke grenservaring overkwam mij begin dit jaar 2015. Omdat mijn nieren plotseling niet meer functioneerden, werd mij de keus gegeven te overlijden ofwel tot hemodialyse over te gaan.

Dit betekent dat ik drie maal per week met een kunstnier ben verbonden en zodoende in leven blijf. Nagenoeg al mijn activiteiten – en het waren er vele – heb ik moeten laten vallen.

*Waarover ik nu nog maar moeilijk kan spreken* betreft een ervaring tijdens een van de ziekenhuis opnames. In een van de doorwaakte nachten toen ik niet kon slapen zag ik het volgende beeld. In het midden van een groot vlak waarin ik en in zekere zin ook waarbuiten ik mij bevond, was er een verticale rechte lijn. Het linker vlak was donker en het rechter vlak was enkel licht. Ik “worstelde” als het ware om in het rechter vlak te komen, ik strekte mijn rechter arm uit en vroeg de verpleegkundige almaar mij te helpen. - Mijn “worsteling” duurde lang” - Zij begreep niet hoe te helpen, maar was toch vol aandacht . Toen mijn “worsteling” voorbij was stelde zij voor warme melk met honing te maken. Zo’n moment blijft onvergetelijk. Meer van zulk soort momenten mochten mij overkomen, zoals een jonge verpleegkundige mij kort na urenlange huilbuien zei: “Ik had U wel willen knuffelen”.

Terugkijkend realiseer ik mij dat ik tijdens een van de ziekenhuis opnames op een avond vrede kon vinden met mijn overlijden en mij er aan toevertrouwde. Toen ik de volgende morgen wakker werd, was ik verwonderd dat ik nog leefde. Overigens heb ik eerder in mijn leven vaak uitgesproken dat ik er vrede mee had “nu te sterven”. Nog steeds voel ik mij gezegend met al het vele dat mij overkomt. Gezegend ook met zo velen die ik op mijn levensweg mag ontmoeten. Onder hen was ook die schitterende mens mijn buurman op de dialyse afdeling aan wie ik mij “op kon trekken” zolang hij zelf nog het leven wilde leven.

Mijn hier vertelde ervaring mag de lezer waar nodig een hart onder de riem steken. In elk geval wil ik anderen waar mogelijk aansporen dankbaar te zijn voor het geschenk van het leven.

Jan Hilhorst.

Tot slot een gedicht van Jan uit zijn in 2018 verschenen bundel **Schrijfsels vanuit hartstocht**.

Tot slot een gedicht van Jan uit zijn in 2018 verschenen bundel **Schrijfsels vanuit hartstocht**.  
(Dabar-Luyten – Heeswijk isbn 978-90-6416-438-5)

*'Zwaaien ten afscheid*

*dat doet mij zo goed  
het is zo vol inhoud  
een à Dieu  
ten afscheid  
dan zien wij wel weer  
tot in het hiernamaals  
geloof het nu maar'*

Namasté, Jan, het ga je goed.

Toine van Os



## Basisbegrippen Christelijke mantrameditatie (IV)

Toine van Os

Inmiddels zijn we toe aan het vierde onderdeel van een reeks van 6 artikelen die de praktijk van de mantrameditatie omschrijven, deze van commentaar voorzien en in een bredere context plaatsen. Met als doel dat kennis daarvan je helpt de discipline van meditatie verder te ontdekken, dieper daarin door te dringen en mogelijke misverstanden of onduidelijkheden over de praktijk weg te nemen.

De onderwerpen zijn:

- I wat is meditatie; wat is mantrameditatie
- II hoe te mediteren met een mantra
- III de rol van het ego
- IV hoe werkt de mantrameditatie, het proces
- V waarom meditatie?
- VI Christelijke meditatie; relatie met gebed, WCCM.

Het geheel is ook in boekvorm uitgekomen, in de zin dat zij samen een hoofdstuk 'Christelijke mantrameditatie' vormen in het boek 'Christelijke meditatie, theologie en praktijk'. (*Handboek christelijke meditatie, Vertrekpunten, wegen en vruchten, Onder redactie van Lex Boot, Boekencentrum, Tweede druk 2012, 302 pp*)

### **IV Hoe werkt de mantrameditatie, het proces**

In India wordt de functie van de mantra wel vergeleken met de stok in de slurf van de olifant. De olifant loopt op de marktplaats en zwaait zijn slurf rusteloos en vervaarlijk heen en weer en pakt al wat het interessant toelijkt. Op het moment dat de olifant een stok in de slurf wordt gelegd, stopt het gezwaai van de slurf, heeft de olifant een punt van focus en draagt het de stok rustig voor zich uit.

In het begin is er nog zo weinig focus aanwezig dat je voornamelijk 'denkt' onder het mediteren. Je neemt allerlei rondzwermende en zichzelf repeterende gedachten waar, beelden en gevoelens; ideeën en dagdromen, en je bent of in het verleden of ergens in de toekomst.

De 'eerste keer' dat je mediteert, is er mogelijk de opwindende gedachte: 'ik mediteer!' maar je ervaart toch ook ongemak. Je merkt al snel dat het langdurig zitten een zekere inspanning met zich meebrengt. Er gebeurt niets bijzonders, je kunt niet even opstaan. Je neus kriebelt. Er zijn allerlei lastige gedachten ... is dit nu alles?

Velen houden het bij deze ene keer.

Degene die serieus en gedurende wat langere tijd probeert de aanwijzing 'luister naar de mantra en keer ernaar terug wanneer je merkt dat de aandacht is afgeleid' ter harte te nemen, ervaart al snel dat dit ook na enig oefenen nog maar nauwelijks wil lukken. Het hoofd is vol van gedachten en beelden en dit lijkt alleen maar erger te worden. Dit brengt verwarring met zich mee: dat was toch juist niet de bedoeling van het mediteren!?

Ook dit punt betekent echter voor velen een eindhalte: 'Dit is niets voor mij, ik word er alleen maar onrustiger van.'

Anderen vermoeden dat er meer te vinden is en zetten door.

Indien de oefening in alle eenvoud gedisciplineerd en consequent blijft worden opgenomen, ontstaat in de loop der tijd als vanzelf een zekere 'ruimte' tussen de mediterende en zijn gedachten en gevoelens.

Deze ruimte wordt veroorzaakt door het feit dat de mediterende gaat ervaren dat, met het steeds terugbrengen van de aandacht van gedachte naar mantra, de gedachte kennelijk kan worden 'verlaten'. Maar .. als je de gedachte kunt loslaten, is dat dan nog wel 'mijn' gedachte, een gedachte die tot mijn persoonlijk wezen behoort? Of is die gedachte wellicht een van die vele dingen die je op kunt pakken – maar ook weer terug kunt zetten?

Door dit zien van de gedachte als 'object in de geest' in plaats van 'attribuut van mijzelf' vermindert de haast volledige vereenzelviging die doorgaans bestaat tussen de mens en zijn gedachten of gevoelens.

Op dit punt werp je wellicht tegen: 'ja maar gooien we dan onze eigenheid niet overboord? Zijn we dat juist niet (ook) onze gedachten en gevoelens en alles wat daarbij hoort? Is dit niet een ontkenning van wie en hoe wij zijn en hoe God ons gedacht heeft?'

De paradox echter is dat met het ontstaan van deze afstand ten opzichte van wat we voorheen 'onzelf' noemden, we in werkelijkheid dichterbij de diepere lagen in onszelf komen, bij het stille en diepe besef er simpelweg 'te zijn'.

Indien wij doorgaan met onze eenvoudige oefening zullen we op enig moment de gedachte al zien aankomen nog vóórdat die zich volledig heeft gemanifesteerd.

Je komt tot de wortel van de gedachte. Dit maakt het mogelijk de aandacht terug naar het gebedswoord te brengen nog vóórdat de opkomende gedachte zich volledig heeft gevormd.

Zo ontstaan langzamerhand 'gaten' van aandachtige gedachteloosheid binnen de niet aflatende stroom van gedachten en gevoelens. In deze fase komt de geest in een steeds hechtere relatie met die diepe en stille grond van ons bestaan.

Omdat de mantra zelf ook een gedachte is, gaat de aandacht uiteindelijk voorbij de wortel van de mantra zelf, diep naar binnen toe.

Het luisteren naar de mantra verplaatst zich in de loop van dit proces op deze wijze vanuit het hoofd richting het hart. Het hart, die diepe plek in onszelf waar wij ons centrum aanwezig weten, is de plek waar de stilte te vinden is.

Dat is de plek waar Jezus op wijst wanneer hij aangeeft: *'Maar gij, wanneer gij bidt, gaat in uw binnenkamer...'* (Mattheus 6).

Het is een kwestie van geloof en herkenning te stellen dat op deze plek God ontmoet wordt.

En zoals Teresia van Avila het uitdrukt: *'Ziel, je moet je zelf in Mij zoeken en Mij in jezelf zoeken'*<sup>1</sup>.

John Main verwoordt dit proces als volgt: *'Meditatie roept ons op ons hart te openen voor dit licht en dat leven door het zeer eenvoudige en doeltreffende middel van aandacht geven, dat wil zeggen aandacht geven aan de aanwezigheid ervan in ons. Wij geven aandacht aan onze eigen ware natuur, en door ten volle bewust te worden van de eenheid van onze natuur met Christus worden wij ten volle onszelf. Door helemaal onszelf te worden, komen we tot de volheid van leven die Jezus ons heeft gebracht.'*<sup>2</sup>

De discipline van deze meditatie, waaraan de denkende geest wordt onderworpen, maakt het al vrij snel mogelijk om ook buiten de meditatietijd een tijdje de geest 'vrij' te houden, in aandachtige gedachteloosheid, op momenten dat je dat graag wilt.

Het ego blijft vanzelfsprekend bestaan, het heeft immers een belangrijke functie in ons dagelijks bestaan maar het verliest zijn dominante en overheersende invloed en wordt van dwingeland tot dienaar. In India gebruikt men voor dit volwassen ego van de wijze de beeldspraak van het verbrande stuk touw. Het verbrande touw heeft nog de vorm van een touw maar kan niet langer binden.

Alles wat nodig is, is het volgen van de eenvoudige instructie 'luister naar de mantra'. Het is als Haarlemmerolie - het hierboven geschetste bewustwordingsproces voltrekt zich als vanzelf. Dat is de grote charme van deze vorm van meditatie. Zelfs jij en ik zijn ertoe in staat!

Tot zover deel vier van 'Basisbegrippen Christelijke mantra meditatie'.

---

<sup>1</sup> Theresa van Avila (CW deel III, 385) uit: Gevallen in de armen van God, 2006, 153.

<sup>2</sup> John Main, Van Woord naar Stilte, 2006, 41.

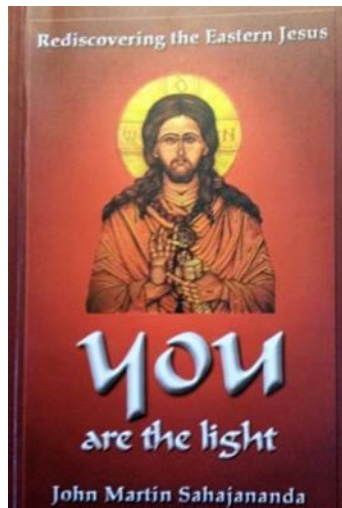
## Want zij zullen getroost worden en de aarde beërven

### Hoofdstuk 6 van *You are the Light*

John Martin Sahajananda

vertaling: Margriet van Raaij

Het boekje *'You Are the Light'* is een vernieuwende interpretatie van Jezus' boodschap in de context van de interreligieuze dialoog, in het bijzonder die tussen christendom en hindoeïsme. Het omarmt de inzichten van oudere tradities en geeft een diepgaande en inspirerende visie voor een vernieuwd Christendom. In de vorige nieuwsbrieven tref je de vertalingen aan van de voorgaande hoofdstukken.



## De Zaligsprekingen

### ***Want zij zullen getroost worden en de aarde beërven***

Rouwen is een vorm van armoede. Wij rouwen als wij iemand verliezen van wie wij emotioneel of economisch afhankelijk waren. Een vrouw rouwt als haar man sterft en een man rouwt als zijn vrouw sterft. Ouders rouwen als hun kinderen sterven en kinderen rouwen als hun ouders sterven.

Jezus zei: 'Gelukkig zijn zij die rouwen, zij zullen getroost worden. Voor hen is het Koninkrijk van God eenvoudig te vinden'.

Wanneer mensen rouwen, realiseren zij zich dat veel van hun blijdschap voorbijgaande blijdschap is die van anderen komt en niet de werkelijke blijdschap die alleen van God komt. Een verhaaltje kan de

waarheid illustreren dat als mensen hun aardse bron van blijdschap verliezen, zij de tijdelijke aard ontdekken en dan eeuwige blijdschap vinden.

Er was eens een prachtige boom. Met mooie takken die koele schaduw gaven. De boom gaf zoete vruchten. En honderden mensen kwamen om de mooie takken te bewonderen, in de schaduw te zitten en om te genieten van de zoete vruchten. De boom was diep onder de indruk van de toewijding van zijn bewonderaars en wilde meer mensen aantrekken. Daarom maakte hij de takken breder en mooier en droeg meer vruchten. Honderden bewonderaars kwamen, steeds meer totdat er duizenden kwamen en de boom was zeer gelukkig. De tijd ging voorbij en de boom werd oud en zijn takken braken af. Hij werd lelijk en droeg uiteindelijk geen vrucht meer. Langzamerhand hielden mensen op naar de boom te komen en daar stond de boom, alleen en verlaten.

Op een dag passeerden enkele dorpelingen en een van hen keek naar de oude boom en zei: 'Kijk naar de boom, hoe prachtig was hij eens, hoe koel de schaduw die hij gaf, hoe zoet waren zijn vruchten. Hoeveel duizenden kwamen niet naar de boom en moet je nu kijken hoe lelijk hij is geworden. Wij willen er niet meer naar kijken'. De boom hoorde deze woorden en begon te huilen. Toen hoorde hij een stem, 'O mijn boom, o mijn boom, waarom huil je?'



De boom dacht dat er iemand gekomen was om hem te zien en zei: 'Toen ik jong was en mooi, toen ik koele schaduw gaf en zoete vruchten, kwamen er duizenden mensen bij mij. Nu ik oud en nutteloos geworden ben, komt er niemand meer. Allen hebben mij in de steek gelaten en ik voel

mij eenzaam en nutteloos.' Terwijl hij dit zei, keek de boom rond om diegene die gesproken had te zien, maar er was niemand te zien. Dus zei de boom op luide toon: 'Wie heeft er tot mij gesproken? Ik zie niemand'. Toen zei de stem: 'O boom van mij, ik spreek niet van buiten tot je maar ik spreek vanuit je binnenste tot je. Kijk binnen in je takken en je zult mij vinden.' De boom was verrast en keek naar binnen en zag een vogel op zijn takken, die in een nest woonde. Dus vroeg de boom: 'O vogel wanneer kwam je bij mij; ik heb je nooit eerder gezien.' De vogel antwoordde: 'O mijn boom, ik heb vanaf het begin van jouw leven met jou geleefd, maar je had het zo druk met je bewonderaars buiten, dat je geen tijd had om mijn aanwezigheid op te merken of om mijn stem te horen.' De boom voelde zich zo gelukkig en zei: 'Mijn vriend het spijt mij zeer. Ik dacht dat mijn bewonderaars altijd bij mij zouden zijn. Nu weet ik dat zij alleen kwamen zolang ik hen tot nut was. Op het moment dat ik geen nut voor hen had, verlieten zij mij. Jij bent mijn werkelijke en eeuwige vriend. Jij verliet mij niet toen alle anderen mij verlieten. Jij bent mijn trouwe en eeuwige vriend.'

Wij zijn allen de boom en de vogel is God die in ieder van ons leeft, of we hem willen of niet. Hij is aanwezig of wij hem herkennen of niet. Ons werkelijke leven begint als wij ons bewust worden van de eeuwige en voortdurende realiteit in ons.

Volgens Jezus zijn de mensen die rouwen veel dichterbij het vinden van de eeuwige blijdschap, het Koninkrijk van God, dan zij die nu lachen. Jezus zei: 'Gezegend zijn die rouwen, want zij zullen het Koninkrijk van God ontdekken dat in hen leeft'.

Toen Jezus zei 'Ik heb medelijden met jullie die nu lachen, want jullie zullen rouwen en wenen', verwees hij naar diegenen die veiligheid buiten zichzelf vinden en geen blijdschap binnen in zichzelf hebben. Hun leven bestaat uit plezier zoeken en steeds opnieuw herinneringen en ervaringen uit het verleden te herhalen. Jezus voelde medelijden met deze mensen, omdat hij zag dat uiteindelijk ook al zouden zij honderd jaar leven, zij zouden ontdekken dat zij geen seconde van hun leven werkelijk geleefd hadden. Een dergelijk leven is verspilde moeite zoals een dronken man die de hele nacht in een aangemeerd bootje roeide totdat het dag werd en hij zag dat de boot vast lag.

Natuurlijk vervloekte Jezus deze mensen niet; hij liet ze de realiteit van hun situatie zien. Hij wees erop dat zij die nu rouwen, weten dat het tevergeefs is om op bronnen buiten jezelf te vertrouwen voor blijdschap maar dat eeuwige blijdschap te vinden is in het Koninkrijk van God. Hun rouw zal veranderen in lachen.

'Gezegend zijn de zachtmoedigen want zij zullen de aarde beërven', is hetzelfde als 'Gezegend zijn de zachtmoedigen want voor hen is het Koninkrijk van God'. Zachtmoedigheid telt nauwelijks in het menselijk bestaan. Het is de afwezigheid van macht; de zachtmoedigen zijn machteloos.

De zogenaamde machtigen op aarde zijn in werkelijkheid machteloos, want hun macht steunt op anderen. De macht van een koning steunt op zijn onderdanen, die hij om machtig te blijven moet controleren en een dictator moet waarschijnlijk geweld gebruiken om de mensen te controleren van wie

zijn macht afhankelijk is. Ook al heeft hij honderd miljoen onderdanen om de macht te behouden, hij moet honderd miljoen mensen blijven controleren. Hij leeft voortdurend in angst om zijn macht te verliezen of zijn leven, zodat hij zijn leger moet voeden, terwijl hij hoopt dat zij niet tegen hem in opstand komen. Alle presidenten en premiers zijn afhankelijk van mensen; ook al lijken zij ogenschijnlijk machtig, diep van binnen voelen zij zich onveilig en onmachtig.

Jezus sprak tot hen die zachtmoedig zijn en zich bewust zijn van hun onmacht. Het is eenvoudiger voor hen om zich aan God over te geven en zijn macht te ervaren. Het lijkt een schijnbare tegenstelling dat de zachtmoedigen en ogenschijnlijke machtelozen in werkelijkheid van binnenuit zeer machtig zijn, omdat aardse macht voorbij gaat en geen eeuwige waarde heeft.

Zij die macht begeren buiten henzelf bouwen hun huis op het zand. Als regen en wind komen, storten hun huizen uiteindelijk in. Zij die hun huizen bouwen op de macht van God, bouwen hun huis op een rots. Werkelijke macht behoort God toe en het is waar dat als een huis dat gebouwd is op een rots, van buitenaf gezien onbeduidend, zwak en kwetsbaar kan lijken, maar de ondergrond is sterk. Daarentegen kan een huis dat op zand is gebouwd er van buiten sterk en machtig uitzien, maar is in werkelijkheid zwak.

De Schriftgeleerden en Farizeeërs waren machtig; hun macht berustte op spirituele kennis en kennis van de Schriften. De priesters hadden de macht in de tempel. Herodes was machtig vanwege zijn politieke macht. Jezus bezat geen macht over geschriften of over de tempel of over politieke macht. Hij was ogenschijnlijk zonder macht, maar zijn leven en zijn boodschap veroorzaakte een crisis bij de 'machtigen'. De macht van Jezus was niet gegrond op de autoriteit van de tempel of op een politieke erfenis, zijn macht was gegrond op de wijsheid van God. Zijn macht bestond uit het vrijmaken van alle mensen en hen leven te geven. 'Zoals de Vader leven heeft in zichzelf, zo heeft hij de zoon toegestaan leven te hebben in zichzelf. Ik ben gekomen om leven te geven, leven in alle volheid.'

Toen Jezus op weg was naar Jeruzalem zond hij zijn leerlingen vooruit naar een Samaritaans dorp om alles voor hem gereed te maken. Maar de mensen weigerden hem te ontvangen omdat hij op weg was naar Jeruzalem, het centrum van de Joden. De Samaritanen hadden niets gemeen met de Joden en misschien verdachten ze Jezus dat hij de opperheerschappij van Jeruzalem zou aankondigen, wat een zware klap voor hen zou zijn. De leerlingen waren erg in de war over deze afwijzing van Jezus door de Samaritanen en Jacobus en Johannes zeiden: 'Heer, verlangt u dat wij het vuur van de hemel over hen afroepen zodat zij verwoest worden?' Wij zijn vertrouwd met geweld te gebruiken in naam van een religie, in naam van Christus en het christendom. Er waren niet alleen scheidslijnen tussen Joden en Samaritanen van tweeduizend jaar geleden, maar dezelfde scheidslijnen bestaan nog altijd binnen het christendom.

Jezus hoeft niet zijn toevlucht te nemen tot geweld; integendeel hij draaide zich om, bestrafte zijn leerlingen en ging naar een ander dorp. De waarheid gebruikt geen geweld, heeft geen leger nodig. Waarheid hoeft niets te overwinnen, omdat het reeds overwonnen heeft. Geweld wordt geboren uit

angst en angst wordt geboren uit onveiligheid en onveiligheid wordt geboren uit krampachtige definities over de waarheid.

Terwijl iemand in de waarheid leeft en een weg heeft gekozen in onveiligheid, kruisigt iemand die de waarheid zoekt in definities de waarheid. Waarheid kan niet opgelegd worden, want dat brengt geweld met zich mee. Iemand die probeert de waarheid te definiëren kiest voor de dood. De waarheid nodigt mensen uit tot leven en een ieder heeft zelf de verantwoordelijkheid deze uitnodiging te aanvaarden of te verwerpen. Wij weten dat wolken zacht zijn, dat zij niet gegrond zijn en wanneer hun overmacht verdwijnt, alleen de zon overblijft. De zon vecht niet tegen de wolken; de zon gebruikt geen geweld. Herodes, de Schriftgeleerden en de Farizeeërs gebruikten allemaal geweld. Herodes vreesde het kind Jezus en wilde hem uit de weg ruimen ten koste van alles. Hij voelde zich zo onveilig en angstig dat hij het bevel gaf om alle jongetjes in de leeftijd van Jezus in Bethlehem te doden. Sommige Farizeeërs en Schriftgeleerden en priesters voelden zich ook onveilig en angstig zodat zij geweld gebruikten en Jezus doodden. Zij hadden de waarheid gedefinieerd, terwijl Jezus geen definitie gaf van de waarheid. Hij had niets om te verdedigen, niets om te propageren. Hij verkondigde juist dat eeuwig leven al aanwezig is in elke persoon. Het feit dat sommige mensen het leven en de vrijheid weigeren en in hun eigen gemaakte gevangenis willen blijven, wordt toegelicht in de gelijkenis van de eigenaar van een wijngaard, die zijn wijngaard verpacht had.

‘Na verloop van tijd stuurde hij een knecht naar de wijnboeren, die het deel van de oogst dat de eigenaar toe kwam in ontvangst moest nemen. Maar de wijnboeren ranselden hem af en stuurden hem met lege handen weg. Daarop stuurde hij een andere knecht. Ook die werd afgeranseld en nadat zij hem vernederd hadden, stuurden zij ook hem met lege handen weg. De eigenaar stuurde toen een derde knecht, maar ook die werd afgetuigd en de wijngaard uit gegooid. Toen zei de eigenaar van de wijngaard: ‘ik zal mijn geliefde zoon naar hen toe sturen, voor hem zullen ze toch wel ontzag hebben.’ Toen de wijnboeren hem zagen, overlegden zij met elkaar en zeiden: ‘Dat is de erfgenaam! Laten wij hem doden dan is de erfenis van ons.’ En ze gooiden hem de wijngaard uit en doodden hem. Wat zal de eigenaar van de wijngaard nu met hen doen? Hij komt zelf, doodt de wijnboeren en geeft de wijngaard aan anderen.’ Toen de mensen dat hoorden, zeiden zij: ‘Dat nooit!’

God is de eigenaar van de wijngaard, hij is de absolute. De wijnboeren vertegenwoordigen de ‘betrekkelijke’ waarheid en zijn in dienst van het absolute. Als het betrekkelijke zijn eigen waarheid probeert te definiëren en de plaats gaat innemen van het absolute, wordt het duivels en brengt het geweld voort. Het absolute vecht niet, de kracht van het absolute ligt in zichzelf besloten. Het betrekkelijke heeft geen macht van zichzelf.

De zachtmoedigen zijn zij die geen macht hebben tot geweld. Hun macht is geworteld in het absolute en uiteindelijk zullen zij de wijngaard beërven.

Zalig zijn de zachtmoedigen want voor hen is het Koninkrijk van de hemel.

## Een kleine spiritualiteit van de duurzaamheid

Joost van Buuren

Professor Peter Nissen heeft op 13 februari 2020 in Wageningen een lezing gehouden. Hij zette daarin het thema *Spiritualiteit van de duurzaamheid*<sup>3</sup> neer aan de hand van de encycliek *Laudato Si'* van Paus Franciscus.<sup>4</sup> Naar aanleiding van die lezing en de discussie die erop volgde, geef ik u deze impressie door. Ik noem twee keer Naomi Klein naar aanleiding van haar boek *On Fire the Case for a Green New Deal*<sup>5</sup>. Dat boek werd in de discussie na de lezing geciteerd en scherpt de inhoud van de lezing verder aan.

Bij de discussie over duurzaamheid gaat het over de vraag: blijft er nog voldoende over voor de generaties na ons? Ook in de kerken is duurzaamheid al decennia een belangrijk thema. Dat loopt via het Conciliair Proces van 1984 en de Verklaring van Venetië in 2002 naar de encycliek *Laudato Si'* in 2015. Duurzaamheid is ook belangrijk voor religies buiten het christendom.

Wat is de relatie tussen spiritualiteit en duurzaamheid? Peter Nissen gebruikt als definitie voor spiritualiteit: de praktijken waarmee mensen hun persoonlijke *omgang* (met de natuur) voeden met waarden die een *ultieme oriëntatie* aan hun leven geven. Het gaat dan dus om 'praktijken die hun omgang voeden met diepgevoelde waarden die duurzaamheid bevorderen'. Zo kunnen allerlei op duurzaamheid gerichte gedragingen een spirituele praktijk worden. Daarin moeten activiteiten geduid kunnen worden in relatie tot een begrip van *hoe het leven geleefd moet worden*. Dat vraagt om, zoals hij het noemt, spirituele geletterdheid.

Peter Nissen werkt die spirituele geletterdheid uit in drie stappen. Ten eerste de stap van keuze voor een andere levensstijl. De tweede stap is dat ik me bewust wordt dat ik verbonden ben met een groter geheel. Ten derde dat ik moet leren te werken aan herstel in de richting van duurzaamheid.

Bij het eerste laat Nissen zien dat onze levensstijl bepaald wordt door een economisch paradigma van groei en dwangmatige consumptie. Paus Franciscus wijst erop dat wij ondanks onze conditionering van consumptie ons gedrag kunnen veranderen: "Hij (de mens met de westerse midden- en hogere klasse inkomen en levensstijl) is in staat eerlijk naar zichzelf te kijken, de eigen oververzadiging te leren onderkennen en nieuwe wegen naar ware vrijheid in te slaan. Hij keert zich af van het dwangmatig consumeren en ontwikkelt een zorgzame houding ten opzichte van de ander en het milieu".

De tweede stap is een verandering van bewustzijn. Ik ga beseffen dat ik onderdeel ben van het grotere geheel, van alles wat om ons heen leeft, dichtbij en ver weg. De aarde is ons gemeenschappelijke huis. En dat staat volgens de schrijfster Naomi Klein in brand. Het allerbelangrijkste is niet onverschillig te staan ten opzichte van wat er gebeurt. Elie Wiesel zei: het grootste gevaar zijn niet de enkelen die kwaad doen, maar het grote aantal dat onverschillig blijft. Er zou een 11<sup>e</sup> gebod moeten komen: *gij zult niet onverschillig zijn. Dat geldt zeker waar het ons gemeenschappelijke huis, de aarde, betreft.*

---

<sup>3</sup> Peter Nissen. Een kleine spiritualiteit van de duurzaamheid, Speling. Tijdschrift voor Bezinning, vol. 68, iss. 1, (2016), pp. 8-15.

<sup>4</sup> Paus Franciscus, *Laudato Si'*, Over de zorg voor het gemeenschappelijk huis, 2015.

<sup>5</sup> Naomi Klein. *On Fire, the Burning Case for a Green New Deal*, Allen Lane, 2019.

Paus Franciscus pleit voor een opvoeding tot 'ecologisch burgerschap'. Dat is de derde stap van de spirituele geletterdheid. We moeten het besef van verbondenheid en gemeenschappelijke verantwoordelijkheid leren. Dat leren gaat verder dan het tot je nemen van wetenschappelijke informatie over bijvoorbeeld klimaatbedreigingen, uitsterven van soorten en vervuiling van oceanen. Herstel van het evenwicht in ecosystemen kan alleen door herstel van het innerlijk evenwicht in jezelf, het solidaire evenwicht met de ander, het natuurlijke evenwicht met alle levende wezens en het geestelijk evenwicht met God. Die herstelde evenwichten drukken zich uit in een andere levensstijl en zorgzame verbinding met de aarde. Dat leren gebeurt in de thuissituatie met de kinderen. Het gebeurt ook in rituele elementen die een onderbreking vormen in onze race naar meer, die ons doen kiezen voor rust, ook voor de schepping. Dat kan voor sommigen betekenen te desinvesteren, zodat we olie en gas mooi in de grond laten zitten. We leren dat de aarde en de natuur ook heilig zijn. De aarde was er eerder dan wij mensen; God zei tegen Mozes: "je staat op heilige grond". We leren ook dat wij het Bijbelse woord rentmeesterschap vaak verkeerd begrepen hebben: wij dachten dat het betekende de aarde aan onze belangen onderschikt maken, te exploiteren. Maar dat dan op een beetje verstandige manier. Maar het gaat primair om zorg voor en over de aarde en de natuur.

Omdat we zijn gaan beseffen medeverantwoordelijk te zijn voor het lot van de aarde, is het niet alleen nodig als consumenten onze levensstijl om te gooien, maar ook (als burgers) politiek in actie te komen. Dat is misschien wel het allerbelangrijkste. Het is nodig grote strategieën te ontwikkelen en ervoor te strijden de milieuverwoesting te stoppen. Deze strijd moet volgens Naomi Klein niet alleen gefocust zijn op bijvoorbeeld klimaatverandering maar tegelijkertijd op gerechtigheid voor wie via verschillende mechanismen verdrukt worden: de armen onder ons, inheemse volkeren, mensen in oorlogsgebieden en veel meer. Alleen zo ontstaat het onmisbare draagvlak voor deze gigantische taak.

De MvCT werkt aan een themadag op 13 juni a.s. over duurzaamheid die goed op het voorgaande stukje aansluit.





#### Jaar 4 – lesbrief 21 Het Goddelijke

door Kim Nataraja

Omdat we rationele mensen zijn, blijft de vraag wie of wat deze Hogere Realiteit is. Voor het antwoord hierop hebben we alleen het medium van woorden en taal om onze gedachten uit te drukken. Hoe onbetrouwbaar en beperkt dit is hebben moderne filosofen de laatste decennia ruimschoots bewezen. Taal vormt en beperkt onze kijk op de werkelijkheid. Mystici van alle tijden en culturen hebben op deze beperking gewezen, vooral als het gaat om het overbrengen van transpersoonlijke ervaringen.

*De Tao die verteld kan worden*

*is niet de eeuwige Tao.*

*De naam die kan worden genoemd*

*is niet de eeuwige naam.*

We proberen het onbeschrijflijke te beschrijven. Om te beginnen kunnen woorden het Goddelijke niet bevatten. “Het enige wat we bij benadering over God kunnen zeggen, volgens Thomas van Aquino, is *dat* God is, niet *wat* God is ... Deze radicale nederigheid ... voor het onuitsprekelijke Goddelijk mysterie is het fundament van de Christelijke theologie. (blz. 131 – Jesus the Teacher Within) Wanneer we God proberen te definiëren, bestaat het gevaar dat woorden afgoden worden; het is misschien de reden dat Jezus niets heeft opgeschreven. Hij maakte gebruik van verhalen om te wijzen op de betekenis en omvang van de ware Realiteit, het Koninkrijk van God. Maar zijn nadruk op gebed zou de weg wijzen naar spirituele ervaring die leidt tot werkelijke kennis, die op dieper niveau overgebracht wordt.

“De goddelijke Grond van het hele bestaan is een spirituele absolute Grond, waar niets over gezegd en gedacht kan worden, maar is (in bepaalde omstandigheden) toegankelijk om direct door de mens ervaren en gerealiseerd te worden.” (Aldous Huxley) Huxley trekt deze conclusie op basis van ideeën uit alle wijsheidstradities.

Clemens van Alexandrië (2<sup>de</sup> eeuw) was de eerste christelijke kerkvader die deze gedachte verwoordde. Hij en Origenes en monniken zoals Evagrius en Cassianus, die hun onderricht volgden, maakten deel uit van de apofatische (negatieve) mystieke traditie. Zij voelden dat God ons begrip te boven gaat: “God is boven de Ene. Hij is onuitsprekelijk, voorbij taal, begrip en gedachte ... God is niet in de ruimte, maar boven plaats, tijd, naam en gedachte. God is zonder grenzen, zonder vorm, zonder naam.” (Clemens)

Hoewel het Goddelijke niet begrepen kan worden met ons gewone verstand, kan onze groeiende perceptie van het Goddelijke in stadia beschreven worden. Origines' kaart van christelijke groei, in het christelijke Oosten een klassieker gebleven en volledig geaccepteerd door Evagrius, wijst naar drie ontwikkelingsniveaus op het spirituele pad die ons kunnen leiden naar de ervaring van Gods Koninkrijk, de Goddelijke Aanwezigheid.

Het eerste niveau is 'practica' – het in stil gebed en op andere momenten het voortdurend bewaken van onze gedachten en niet alleen onze gedachten. Evagrius laat een duidelijke volgorde zien: eerst het bewust worden van gewaarwordingen, dan van gevoelens, die gedachten vormen, die leiden tot een verlangen en de daaruit voortvloeiende actie. Dit proces wordt tegenwoordig vaak 'mindfulness' genoemd. Evagrius is dus de eerste christelijke leraar van mindfulness!

Door dit met volle aandacht te doen, worden we ons bewust van ons egocentrisch gedrag, wat vervolgens leidt tot meer deugdzaam gedrag. Dit proces werd door de woestijnvaders en –moeders het 'zuiveren van emoties' genoemd. Pas wanneer wij ons geconditioneerde door het ego gestuurde gedrag begrijpen en opzij zetten, zullen emoties, vooroordelen en valse beelden niet langer onze blik op de ware Realiteit vertroebelen.

De volgende twee niveaus gaan over 'theoria', de visie van God. Het eerste niveau van deze visie wordt door contemplatie van de natuur bereikt. Het zien van het Goddelijke in alles: "til de steen op en je vindt me, kap het hout en ik ben daar" (Thomasevangelie) Het Goddelijke is echter niet beperkt tot de schepping, maar reikt verder dan dat.

De heilige Antonius, de eerste woestijnvader, verwoordt dit aldus: "Een wijze uit die tijd zocht de heilige op en vroeg hem: 'Vader, hoe kun je gelukkig zijn als je verstoken bent van de troost die boeken kunnen bieden?' Antonius antwoordde: 'Mijn filosofenvriend, mijn boek is de natuur van de schepselen; en dit boek heb ik altijd bij me – als ik het woord van God wil lezen.'" Evagrius is het hiermee eens: "Wat hen betreft die ver van God verwijderd zijn...God heeft hen in staat gesteld om via de schepselen dichter bij de kennis van Hem en Zijn liefde voor hen te komen."

Dit niveau kan iedereen bereiken. Onze houding wordt dan contemplatief; we worden ons bewust van de Goddelijke essentie in alles en iedereen, maar we zijn nog steeds in de wereld en maken er deel van uit. Het is het niveau van de 'contemplatief in actie', die vanuit zijn spirituele grond met compassie handelt.

Het tweede niveau van 'theoria' is eenheidsbewustzijn, de totale ervaring van eenheid met alles in het Goddelijke, en dat is het Koninkrijk Gods.

## Agenda 2020

### MvCT

**13 juni 2020** Themadag in Wageningen. *(onder voorbehoud van de RIVM maatregelen)*

Duurzaamheid en spiritualiteit met als spreker Lissette van der Wel. Meer informatie volgt.

**9-11 oktober 2020** Retraiteweekend in Abdij van Postel. Voor meer informatie zie onze website:

<https://meditatievanuitdechristelijkenetraditie.nl/agenda/>.

**N.B.** De ALV die gepland stond op 21 maart jl. in Apeldoorn kon helaas niet plaatsvinden.

We berichten jullie uiteraard als een nieuwe datum bekend is.

### WCCM

Essential Teaching Weekend vrijdag 12 juni t/m 14 juni 2020 in het Dominicanenklooster in

Huissen. Zie website: <https://www.wccm.nl/event/etw-2020>

The image shows a musical score for a hymn, likely from a church book. It consists of three staves of music in 3/4 time, with lyrics in Dutch. The first staff is marked with a circled '1' and the lyrics 'Wees ge - ze - - gend,'. The second staff is marked with a circled '2' and the lyrics 'waar je ook heen gaat,'. The third staff is marked with a circled '3' and the lyrics 'wees ge - ze - - gend.' The score includes treble clefs, a key signature of one flat (B-flat), and various musical notations such as notes, rests, and slurs. There are also some faint markings like '(f)' and '(p)' above the notes. At the bottom of the page, there is a small 'XXX' mark.

## Colofon

De digitale Nieuwsbrief is een uitgave van de  
VERENIGING MEDITATIE VANUIT DE CHRISTELIJKE TRADITIE

Website: <http://www.meditatievanuitdechristelijketraditie.nl>

De Nieuwsbrief verschijnt 4x per jaar

### Redactie

Joost van Buuren met hulp van Gonja Hikspoors, ([j.buuren8upcmail.nl](mailto:j.buuren8upcmail.nl))

Kopij volgende Nieuwsbrief vóór 15 juni 2020 naar de redactie.

### Abonnementen

Prijs per jaargang: € 10 op rekening NL42 SNSB 0785 5700 04  
ten name van Meditatie vanuit de Christelijke Traditie

### Stuurgroep

Voorzitter: vacature

Joost van Buuren, secretaris

Frieda Haitsma

[Stuurgroepmvct@gmail.com](mailto:Stuurgroepmvct@gmail.com)

Tel: 06-57 33 63 04

### Oproep van de penningmeester

Beste lezer(es), check nog even of je je abonnementsgeld voor deze nieuwsbrief (3- maandelijks) over 2020 al hebt betaald. Het bedrag is € 10 per jaar. We sturen doorgaans geen aanmaningen om onszelf een hoop werk te besparen. We rekenen op je begrip en medewerking.

