

**( Hierna volgt een samenvatting van de 19<sup>de</sup> Henri Nouwen Lezing, welke op 25 November 2018 door Laurence Freeman, osb, werd gehouden. De samenvatting is van Freeman zelf, de vertaling van Laurent)**

**Zonder contemplatie worden we waanzinnig.**

In de jaren 80 ontmoette ik Henri in onze priorij in Montreal. Hij kwam om een paar dagen met ons te bidden en ons dagelijks leven te delen. Ik meen dat hij begreep wat ons voor ogen stond; een hedendaagse vorm van contemplatief Christelijk leven dat zowel trouw was aan de traditie waarin wij staan als aan de tijd waarin wij leven. Ik herinner mij dat hij zich daar ook intens bij betrokken voelde. Ik ben dankbaar en vereerd deze lezing ter zijner nagedachtenis te mogen geven.

Vanavond wil ik overwegingen voorleggen over hoe wij trouw aan onze traditie en onze eigen tijd kunnen zijn in samenhang met geestelijke gezondheid zijn.

Woestijnvader St Anthony de Grote (3<sup>de</sup> eeuw) zei:

“De dag zal komen dat de mensen waanzinnig worden. Wanneer zij iemand zien die niet gek is zullen die aanvallen onder het mom van jij bent gek – jij bent niet zoals wij.” (Spreuken van de Woestijnvaders)

Hij zei dit niet ver van de Sinaï waar een paar dagen geleden Islamitische militanten 305 mensen vermoordden in de Soefi moskee te al Rawdeh . Soefi's behoren tot de meest vreedzame en vriendelijke vleugel van de islam. *De mens wordt gek.*

“Sanity” komt van het Latijnse woord ‘sanus’ en betekent gezond. Wanneer wij ons heel, evenwichtig en goed voelen zijn wij “sanus” (gezond) zelfs als wij lijden of sterven. Gezond zijn betekent dat men in staat is alle ervaringen in het leven onder ogen te zien en te omarmen; speels en vreugdevol, in geluk en in verdriet; met pijn en met verrukking – met helderheid en aanvaarding. Dit inziende kunnen wij geheeld sterven.

John Main zag in dat “gezond en evenwichtig” betekent “kennis van de context waarin wij leven”. Dit is een bijzondere soort kennis welke ons gevoelig doet zijn voor de aanwezigheid van God in al het ons omringende. Om te begrijpen wat gezondheid betekent, zo meende hij, moeten we evenwichtig zijn en heel goed de wereld waarin wij functioneren kennen.

Om het begrip gezondheid te begrijpen moeten we deel zijn van en kennis hebben van de moderne wereld waarin we leven, hoe tegenstrijdig en hoe ingewikkeld de krachtenvelden daarin ook zijn. De wereld mag dan slechter of beter zijn dan voorheen, maar is ontegenzeggelijk ingewikkelder. Alleen als we helder hebben wat het betekent gezond te zijn, kunnen we weer het eenvoudige ontdekken, de oorzaken van onze gekte benoemen en worden genezen.

Ik denk dat die genezing tot stand komt door contemplatieve ervaring.

Waarom voelen we dat de wereld gek geworden is door al dat ongezonde en onmenselijke gedrag? Waarom voelen we zo vaak dat wij verspeeld hebben de ons gegeven prima mogelijkheden om van onze hedendaagse wereld een betere en gezondere plaats te maken?

Ik heb het dan niet alleen over terrorisme en wereld politiek. Maar daaruit komt wel een kreet van diep verborgen gekweldheid aan de oppervlakte zoals de verkiezing als leider van een president als

Trump of het resultaat van een Brexit referendum, of het soort nationalisme dat een land als Hongarije doet verklaren geen enkele vluchteling te willen opnemen omdat het zijn Christelijk identiteit moet beschermen. Uitingen van waanzin.

Voor dit alles zijn heel wat redenen te geven. Een er van is de opkomst van een instrumentele mentaliteit in de samenleving. In dat perspectief is alles een middel, gereedschap, om “iets anders” te bereiken. In het verleden waren, volgens Origen, gebed en deugdzaamheid an sich, op zichzelf, werkelijk goed. Dit “iets anders” dat wij ermee voor ogen hebben, heeft vandaag de dag gebruikelijk niet een spirituele of transcendente betekenis maar een beperkte materialistische. Bij materialisme gaat het om het meetbare, voorspelbare en controleerbare. Niets heeft meer waarde in zich, alles is middel geworden om iets te bereiken. Ook meditatie wordt verkocht als ‘gereedschap’ waarmee je iets kunt bereiken. Maar we moeten niet bidden om gunsten te verkrijgen, maar om te worden als God. De eerste uitdaging bij het mediteren is dan ook om niet te evalueren – ben ik mijn tijd aan het verspillen, krijg ik er genoeg voor terug?

Zeker, we zijn nog niet volstrekt onmenselijk. Nog steeds kennen we liefde. Maar onze vermogen om lief te hebben is beschadigd. In 2009 werd een organisatie voor gezondheidszorg, (de mid-Staffordshire National Health Trust) in Engeland tot een nationaal schandaal. Zo’n 1200 mensen waren gestorven door overduidelijk gebrek aan medemenselijke zorg. Toch had de instelling voldaan aan de bezuinigingen, haar doelstellingen bereikt en was haar boekhouding op orde. Maar jammer genoeg gingen juist daardoor mensen dood. Een blijk van hedendaagse waanzin. De deskundige, die hierover moest rapporteren, werd gevraagd samen te vatten wat er fout was gegaan. Zijn antwoord, een enkel woord, “gebrek aan liefde”.

Materieel instrumentalisme leidt tot vele vormen van waanzin. De symptomen zijn de werkvoorraad van psychotherapeuten: gevoelens van leegte, gevangen te zijn in oppervlakkigheid, onoprechtheid en nietszeggendheid. Deze dringen door in alle aspecten van het leven; in gezondheidszorg, onderwijs, economie, het werk, het zakendoen- en ook in de persoonlijke relaties.

De Franse schrijver, Michel Hoellebecq, schrijft geen gemakkelijke of plezierige kost. Hij schetst een verschrikkelijk zwaar en pessimistisch beeld van het moderne leven. In zijn roman ‘Atomosed’ beschrijft hij – overdreven maar pijnlijk nauwkeurig- hoe menselijke genegenheid verminkt raakt en zo ook de mogelijkheid houdbare relaties aan te gaan en liefde op een zinnige en gezonde manier uit te drukken.

Het aantal gevallen van stress, angst en depressie onder jonge meisjes stijgt enorm snel met trieste gevallen van voortdurende zelf verwonding of eetstoornissen. Dit gebeurt in een levensstijl waarin zich het digitale “andere” of “tweede” leven dwangmatig vestigt. De afhankelijkheid van sociale media is nauw verbonden met gebrek aan slaap, dwangmatig zich met de ander vergelijken, neurotisch bezig zijn met hoe zie ik er uit, verlies van eigen waarde en dagelijks de vaak suïcidale wanhoop dat je niet zo gelukkig en populair bent als anderen dat wel schijnen te zijn.

Dit zijn enige bekende uitingen van hedendaagse waanzin op persoonlijk vlak. Maar op grotere schaal worden instellingen, medisch, militair of financieel, zo groot dat zij in tegenspraak komen met waar zij voor staan en aan zichzelf ten ondergaan.

Het is nog al gemakkelijk om pessimistisch te zijn en in zich wanhoop te wentelen. Maar de contemplatieve geest verwerpt pessimisme en wanhoop als optie. Zelfs als het de externe oorzaken niet kan sturen, kan het wel zijn eigen reacties er op bepalen. Contemplatie dwingt ons te hopen want onverzettelijk brengt het hoop in zelfs de moeilijkste omstandigheden. Contemplatie kan niet

anders dan een uitweg, een weg naar voren zoeken want het kan niet ontkennen dat die weg er is. “Het licht schijnt in de duisternis maar de duisternis heeft er geen grip op” “.

In dit licht van contemplatief bewust zijn kunnen we ook positieve waarden eigen aan deze moderne tijd zien ondanks de het bolwerk van de waanzin. Zo is er bijvoorbeeld in de westerse liberale maatschappij de mogelijke te kiezen waar en hoe we leven, uit te komen voor onze seksuele geaardheid en die te beleven, onze vrijheid van godsdienst en kiesvrijheid. Keuzes hebben als zodanig bepaalt niet de vrijheid en de mate van waanzin tast onze mogelijkheid tot keuzes maken aan en dientengevolge zelfs ons respect voor de verworvenheden van een vrije democratie. Wij flirten met machten, verschillende lifestyles en ideologieën die onze fundamentele vrijheid tot het maken van keuzes bedreigen en ondermijnen. Maar keuze is slechts een element van vrijheid. Het is een zege van de moderne tijd zelfs als wij niet begrijpen dat die vrijheid gepaard gaat met een grote verantwoordelijkheid en een behoefte aan een echte zelf – en de vorm van zelfdiscipline – die alleen door contemplatie wordt gevoed.

Een andere paradoxale zegening van onze tijd is multiculturalisme. Wij beantwoorden het met vrees en xenofobie omdat we niet in staat zijn het als een zegening te zien om andere vormen van leven en geloof te kennen, niet in abstracto maar omdat wij er midden in leven. Het is een uitdaging, zeker wanneer we het gevoel hebben dat de culturele verscheidenheid oncontroleerbaar toeneemt. Dit belangrijkste probleem waar het nieuwe Europa mee wordt geconfronteerd wordt schijnheilig door politieke economen gezien. De vrees dat men zijn eigen identiteit verliest kan zo heftig en racistisch worden dat het verruiming van ons denken blokkeert alsook de groei van een wereldwijd besef dat het multiculturalisme biedt en vergt. Er is geen weg terug van globalisering. Of we verwelkomen het of we worden erdoor verslagen. Een contemplatief bewust zijn is in deze situatie noodzakelijk.

Simone Weil, bijvoorbeeld, is een van de hedendaagse profeten die dit inzag. Zij roept op tot een “nieuwe vorm van heiligheid” passend bij deze tijd. Vandaag de dag is het niet genoeg om een heilige te zijn. Wat we nodig hebben is een heiligheid waar het heden om vraagt en waarvoor geen voorbeeld voor beschikbaar is. De kern van deze nieuwe heiligheid is niet louter een inzicht in wereld economie maar in een nieuw alomvattend beeld.

Te midden van alle hedendaagse waanzin zijn er toch veel redenen tot hoop; religieuze en seksuele vrijheden, vrijheid om te reizen en te communiceren, toegang tot alle niveaus van cultuur, langere levensverwachting en weerbaarheid tegenover vele bedreigingen van de fysieke gezondheid. Deze prachtige verworvenheden en beschikbare mogelijkheden kunnen echter snel rampzalig worden door overmaat en misbruik.

Juist de contemplatieve geest kan resoluut en vastberaden onderscheid maken tussen slechtheid en deugdzaamheid. Alleen door dat onderscheidend vermogen kan de mens ontkomen aan pessimisme, fatalisme, wanhoop en suïcidale gevoelens in zijn neiging zich zelve en andere schade te berokkenen. Alleen met deze contemplatief bewustzijn kan de mens van passiviteit komen tot opbouwend handelen en tot hoop.

Contemplatie herstelt geestelijke gezondheid en geneest waanzin omdat contemplatie zelf gezond is met de gezondheid het werkelijk in te zien. De hoogste vormen van natuurlijke intelligentie kunnen gebruikt worden ter bevordering van waanzin, maar spirituele intelligentie heeft het laatste woord, uiteindelijk.

In de woorden van Thomas van Aquino contemplatie is de “eenvoudige vreugde van de waarheid”. Verder wordt het zowel in het klassieke als de Christelijke wereldbeeld als het uiteindelijk doel en als

waar het in het leven om gaat. Het is de matrix van zingeving en van waarden omdat het is wat wij dienen te bereiken en te leren in ons leven.

Contemplatie wordt in de christelijke wijsheid gezien als een gave of genade en niet het resultaat van de wil, van inspanning, studie of techniek. Toch omdat contemplatie deelname aan de werkelijkheid van ons vergt, vraagt het van ons om de juiste inspanning, de gepaste actie. Meditatie is de meest eenvoudige, meest directe en best leerbare vorm.

We mediteren om contemplatief te zijn. Contemplatief zijn is een einddoel, omdat dat is waarvoor we geschapen zijn en waarin we tot volledige bloei komen. Godsdienst en wetenschap wijzen beiden – en kunnen het best gezien worden als dat te ondersteunen – op het doel van contemplatie; zijnde “de eenvoudige vreugde van de waarheid”. Contemplatie is algemeen omdat het eenvoudig is en altijd werkend. Het verandert het gif van de waanzin in een geneesmiddel. Het kan niet worden afgedaan als iets ideologisch, iets religieus onderscheidend, iets materialistisch of iets neurotisch.

Het woord contemplatie bevat het Latijnse woord ‘templum’. Dat woord verwijst eigenlijk niet naar een bouwwerk of constructie, maar naar de ruimte – de ruimtelijkheid – waarin een ritueel plaats vindt of een gedachte wordt geboren of een gebouw wordt neergezet; of ingeval van Bonnevaux<sup>1</sup> wordt gerenoveerd en herbouwd. Gebouwen worden opgericht en weer afgebroken, maar ruimte zelf kan niet worden gesloopt. Ruimtelijkheid is innerlijke vrijheid en staat los van welk bouwwerk dan ook, fysiek of conceptueel, dat ruimte in beslag neemt.

De Heer zij geprezen; in de hemel zal er geen religie zijn. Isaiah in Openbaring 21:27 zag “geen tempel in de stad, want God, de Heer, de Almachtige en het lam zijn de tempel”. Voor we in de hemel zijn zitten we opgescheept met godsdienst. Het is even onvermijdelijk als muziek, seks en politiek. Daarom moeten we zekerstellen dat onze godsdienst een goed godsdienst is; het is de contemplatieve ervaring die daarvoor zorgt.

Er is altijd een ingebouwde spanning tussen iedere structuur en de ruimte waarin die zich bevindt, zo ook tussen het contemplatieve en het godsdienstige, tussen de geest en het woord. Evenwicht van in deze spanning brengt geestelijke gezondheid tot stand, verlies ervan brengt waanzin.

De mogelijkheid tot contemplatie is de mens aangeboren. Het is de mogelijkheid tot vreugde in het heden en om daar voor bij te komen. Kinderen en atheïsten bevestigen dat in hun ervaring met meditatie. Contemplatie is een waarheid kenbaar voor de eenvoudige mens en is niet voorbehouden aan de religieuze mens.

De symptomen van geestelijke gezondheid –gezondheid, menselijkheid en heelheid – zijn vrijheid, gelijkheid en broederschap. In contemplatie worden deze direct onderkend en ervaren, onbewust en intuïtief, niet als ideologische abstracties.

Een jong meisje vertelde mij dat zij thuis mediteert wanneer zij met haar broer ruzie heeft.

Contemplatie leidt woede en boosheid naar helende en herstellend handelen. Het zuivert en verandert religie. Het helpt ons te zien en te aanvaarden de nieuwe rol die religie in de toekomstige wereld heeft te spelen. Het zal corrigerend en helend werken en niet de waanzin vergroten.

Hoe voeden we de contemplatieve geest?

Door persoonlijk er van te getuigen.

---

<sup>1</sup> Bonnevaux is het nieuwe internationale centrum van de Wereld Gemeenschap voor Christelijke meditatie, gelegen 15 km zuidelijk van Poitiers in Frankrijk

Zoals Henri Nouwen als de “gewonde genezer”, die hij was of als Thomas Merton en John Main door overdracht van de contemplatieve traditie door hun eigen zwaar bevochten wijsheid en hoe zij lieten zien hoe de subjectieve ervaring in de context van het geloof haar volledige betekenis krijgt.

Door plaatselijke gemeenschappen, die met hardwerken tot stand komen, net zoals families tot stand komen.

Door met de media om te gaan met een gezonde dosis terughoudendheid.

Door de leer van het evangelie te belichamen.

Door te kiezen voor eenvoud en helderheid boven politieke correctheid of opportunisme.

Door eerbied voor zwakte, sterfelijkheid en breekbaarheid als inherente aspecten van het menselijk bestaan omdat zij het goddelijke laten zien en ons voor bij de grenzen van ons bestaan laten schouwen.

Door vergeving, niet door bestraffing.

Door aanwijzingen te geven en te aanvaarden, niet door afwijzing.

Door te zien dat we moeten genezen waar we bang voor zijn of verafschuwen.

Door te lezen en opnieuw te leren hoe we de heilige teksten moeten lezen.

Door stabiel en trouw te zijn en risico's te nemen.

In onze gemeenschap, de Wereld Gemeenschap voor Christelijke Meditatie, – en in iedere contemplatieve gemeenschap – proberen we dat alles voor ogen te houden en om te delen met andere die daar ook mee bezig zijn. Dat dient ertoe om de wereld te redden van het pad der waanzin dat het is ingeslagen in de hoop op een vernieuwde menselijkheid in haar lange ontwikkeling naar het goddelijke.

Ons nieuwe thuis in Bonnevaux is gebaseerd op de hoop een center te zijn met al dat voor ogen. Het is een plaats gevestigd een grote open ruimte omgeven door natuurschoon. Het is diep geworteld in een historische traditie herkenbaar in de fysiek van de gebouwen.

De meest wezenlijke geestelijke gezond zij vraagt dat wij leven vanuit onze verbondenheid met God (John Main)