

Anselm Grün, Boek van levenskunst

Samenstelling: Anton Lichtenauer, Uitgeverij Lannoo / Ten Have, Tielt/Kampen 2003

Alles heeft zijn tijd

(36) 'Jullie hebben horloges, wij hebben de tijd.' Er wordt beweerd dat een oude indiaan dit antwoord heeft gegeven aan een energieke witte zakenman. Achter dit antwoord gaat een diep inzicht schuil in de manier waarop wij omgaan met de eisen en de mogelijkheden van het leven. En ook wordt duidelijk hoezeer een mechanische en een spirituele opvatting van tijd tegenover elkaar staan.

De Grieken maken onderscheid tussen *chronos* en *kairos*. Chronos is de tijd die meetbaar is. Niet voor niets hebben wij het over een chronometer, een tijdmetter. In het westen onderwerpen wij ons aan de tijd die meetbaar is. Wij maken afspraken tot op de minuut nauwkeurig, kijken constant op ons horloge om te zien of de ander de afspraak ook stipt nakomt en of wij zelf eveneens op de afgesproken tijd arriveren. Alles moet binnen een precies vastgelegd tijdsbestek worden afgehandeld. De tijd die meetbaar is, dwingt ons om ons leven in een nauw korset te persen. De god van de Chronos is een tiran.

Indianen erkennen veeleer de god Kairos als heer. Kairos is het gunstige ogenblik, de tijd die aange-naam is. Terwijl met het begrip *chronos* de kwantitatieve tijd wordt bedoeld, duidt de term *kairos* een bijzondere eigenschap aan van de tijd. Het is het ogenblik dat je moet benutten, het ogenblik waar je aan meedoet, het ogenblik waarop je er helemaal bent. Indianen verstaan onder het begrip 'tijd' blijkbaar het juiste ogenblik. Zij nemen de tijd. Zij genieten van de tijd. Zij ervaren de tijd. Wie zich onderwerpt aan het dictaat van chronos, ervaart tijd niet als iets dat welkom en aangenaam is, maar als tirannie. Indianen benutten de tijd. Wanneer ik helemaal in het nu leef, dan ervaar ik de tijd. Dan staat de tijd soms stil. En ik merk dat het nu het juiste tijdstip is om te stoppen of iets te doen, iets te laten groeien of iets te beslissen. Over deze tijd zegt de wijze oudtestamentische auteur die in het boek Prediker de wijsheid van Griekenland heeft verbonden met de wijsheid van Israël: 'Alles heeft zijn uur, alle dingen onder de hemel hebben hun tijd. Er is een tijd om te baren en een tijd om te sterven, een tijd om te planten en een tijd om wat geplant is te oogsten. Een tijd om te doden en een tijd om te genezen, een tijd om af te breken en een tijd om op te bouwen. Een tijd om te huilen en een tijd om te lachen, een tijd om te rouwen en een tijd om te dansen' (Pred.3,1-4).

Voel de tijd

(37) 'Iedereen probeert de tijd te doden. En niemand wil sterven.' Het is een paradoxale uitspraak, dit oorspronkelijk Franse spreekwoord. Wij doden de tijd. Maar doordat we de tijd doden, willen wij de dood zelf uit de weg gaan. Wij doden de tijd om de dood niet te hoeven ontmoeten. De een doodt de tijd door van het ene televisieprogramma naar het andere te zappen, de ander door zijn tijd vol te proppen met zinloze activiteiten. Sommigen ontwijken de tijd door steeds maar te babbelen. Ze praten over onbenullige dingen, enkel en alleen om tijd te laten verstrijken. Ze willen de tijd niet voelen omdat ze in de ervaring van tijd ook hun beperktheid zouden voelen. In onze beperktheid manifesteert zich de dood. De dood is de eigenlijke beperking van onze tijd. Wij doden liever de tijd dan dat we de dood onder ogen zien. Maar alleen degene die de confrontatie met de dood aangaat, zal de tijd bewust waarnemen en ervaren.

De dood laat ons zien waar het werkelijk op aankomt. Wij kunnen niets meenemen, noch ons succes, noch ons bezit, noch de mensen van wie wij houden. Wij kunnen alleen maar onze lege handen uitstrekken en ons laten vallen in liefhebbende armen. In het aanschijn van de dood kunnen we rustig leven wanneer we de juiste afstand ten opzichte van alles bewaren. Ons werk, ons bezit, de mensen om ons heen, alles komt in het juiste perspectief te staan. Met de dood leven betekent ook: bewust en helemaal in het nu leven, voelen wat het leven uiteindelijk is: een geschenk. Wat wij presteren, is absoluut niet essentieel.

Alleen wie de dood bewust waarneemt, ervaart tijd als iets vitaals. Tijd wordt zinloos wanneer de dood wordt verdrongen.

Eeuwigheid is nu

(43) 'De mensen brengen al hun tijd door met voorbereiden, voorbereiden, voorbereiden... Alleen maar om dan het leven hierna volledig onvoorbereid tegemoet te gaan.' Dat zegt de Tibetaanse wijze Drakpa Gyalsen over de mensen in het westen.

Veel mensen bereiden zich inderdaad constant voor om werkelijk te kunnen leven, in plaats van het leven aan te nemen dat er al is. Het leven is er ieder ogenblik. Wie zich helemaal op het huidige moment concentreert, leeft nu al. Maar vaak gebruiken wij onze spirituele of ook psychologische technieken en methoden uitsluitend om ons te wapenen voor de toekomst.

Wij geloven dat we pas aan de eisen van dit moment kunnen voldoen, als wij ons hele verleden hebben verwerkt. Maar sommigen blijven steken in de verwerking van de trauma's uit hun levensgeschiedenis. Ze komen nooit aan hun leven toe.

Anderen bereiden zich met goede bedoelingen voor om ooit eens kalm en opgewekt te kunnen leven. Ze blijven echter steeds maar bezig met hun voornemens, die ze toch niet realiseren. En ze worden nooit vrolijk van binnen, ook al is die blijmoedigheid in potentie reeds in hen aanwezig. Ze zouden alleen maar al die druk moeten loslaten waarmee zij zichzelf dwingen te voldoen aan de voorwaarden om te kunnen leven. Pressie brengt geen leven tot stand. Daardoor worden mensen enkel en alleen belet om werkelijk te leven.

Het leven is ieder ogenblik aanwezig. Het ligt voor het oprapen. Ik hoef het alleen maar op te pakken. Ik heb geen lange voorbereiding nodig. De volgende stap is een stap naar het leven toe, wanneer ik deze stap bewust zet. Wie zich helemaal op dit moment concentreert, voelt hier en nu al dat tijd en eeuwigheid samenvallen. Voor hem breekt de eeuwigheid door in de tijd. Hij heeft nu al een antenne voor het eeuwige leven, voor het 'leven hierna'. Hij betreft de dood bij zijn leven. Hij associeert de dood niet met iets in de toekomst, waar hij zich op moet voorbereiden, maar met iets dat hem uitnodigt om in het nu te leven.

Leef in het nu

(44) 'Wanneer wij worden overvallen door wanhoop, komt dat gewoonlijk omdat we te veel denken aan het verleden en aan de toekomst.' Wanhoop komt volgens dit inzicht van de heilige Thérèse van Lisieux voort uit het feit dat wij te veel denken aan het verleden en aan de toekomst. Wanneer wij voortdurend kijken naar de trauma's uit het verleden, worden we misschien wanhopig door de eenzaamheid die wij als kind hebben ervaren, door de te hoge eisen, door de krenkingen en de vernederingen. Wij moeten het verleden niet verdringen. Maar we kunnen ons ook te veel bezighouden met trauma's uit het verleden.

Het is voor ons ook niet zinvol om constant aan de toekomst te denken: hoe zal het gaan? Zal ik aan de eisen kunnen voldoen? Word ik niet ziek, zal ik misschien kanker krijgen? Zal mijn echtgenoot/echtgenote mij trouw blijven? Zal de gemeenschap mij kunnen opvangen? Al deze gedachten over de toekomst kunnen mij wanhopig maken. Ik twijfel of de toekomst goed wordt. In mijn fantasie schilder ik alles zo zwart mogelijk af. En dan blijft er niet alleen twijfel over, maar ook wanhoop, volslagen hopeloosheid.

De enige manier om aan de wanhoop te ontkomen is: leef in het heden. Wanneer ik ja zeg op het huidige ogenblik, op datgene wat op dit moment speelt, dan pieker ik me niet suf over het verleden en de toekomst. Het ogenblik is kort. Het is er alleen maar juist nu. Wanneer ik mij concentreer op dit ogenblik en helemaal in het nu leef, dan krijgt de wanhoop geen kans om binnen te dringen. Ik leef helemaal in het nu. Ik ben niet gedeeld, niet 'gespleten', maar één. En wie één is met zichzelf en met het ogenblik, is gevrijwaard van twijfel en wanhoop.

Het ogenblik is een geheim

(51) (...) Tijd is een kostbaar goed, waar je zorgvuldig mee om moet gaan. En tijd is kort. De vroege christenen verwachten de terugkomst van Christus. Daarom is tijd voor hen altijd beperkte tijd. Christus zal plotseling komen en binnenkort. Daarom moeten we waakzaam zijn. We moeten wakker worden en opstaan, we moeten vol aandacht luisteren naar Gods stem.

De *meditatio mortis* - dus de oefening waarbij wij de eigen dood bewust voor ogen houden - moet ons helpen om te beseffen dat tijd kostbaar is, en moet ertoe leiden dat we ieder ogenblik bewust leven. Want ieder ogenblik zou het laatste kunnen zijn. De heilige Benedictus heeft zijn monniken geleerd dagelijks de eigen dood voor ogen te houden. Daardoor zijn ze ieder ogenblik gaan opvatten als heilige tijd. Ze hebben het geheim van de tijd nagespeurd: 'Wat betekent het dat ik er ben, dat ik nu adem en voel dat ik leef?'

Het nadenken over de dood stimuleert ons om heel bewust in het nu te gaan leven en te gaan beseffen dat de tijd die ons is gegeven, eindig is. Voor de monniken kwam het erop aan de eeuwigheid te laten doorbreken in deze eindige tijd, ieder ogenblik een spoor van de goddelijke liefde in deze wereld achter te laten.

Geheimzinnige eeuwigheid

(60) (...) De spirituele meesters spreken allemaal over de kunst helemaal in het nu te leven. Wie behoedzaam leeft, wie zich helemaal concentreert op wat hij op dat moment doet, voor hem breekt de eeuwigheid door in zijn tijdelijke bestaan. T.S. Eliot spreekt van het 'rustpunt van de almaar doordraaiende wereld' waar wij mee in contact komen als we in het nu leven, van het punt 'waarin het tijdloze en het tijdelijke elkaar kruisen'. Degene die helemaal in het nu leeft wordt één met God, die de tijd overstijgt. De ervaring van het nu wordt een ervaring van God en transcendeert zo de tijd.

Zulke ervaringen van het nu, waarin alles, tijd en eeuwigheid, samenvalt, worden door Abraham Maslow piekervaringen genoemd. En eenieder van ons heeft wel eens zulke piekervaringen gehad: alleen op een lenteweide, met vrienden op een bergtop, midden onder toehoorders in een concertzaal, bij de geboorte van een kind, bij het zien van iemand van wie je houdt. Wanneer wij nadenken over wat er bij zulke piekervaringen gebeurt, kunnen we alleen maar stamelend iets uitbrengen. We zeggen: 'Ik werd eenvoudigweg overweldigd. Ik zat er helemaal in. Ik was helemaal weg.'

David Steindl-Rast, de Oostenrijkse benedictijn en eremiet, noemt als belangrijke eigenschap van zo'n piek-ervaring dat wij onszelf helemaal vergeten. We vinden het een grote genade als je jezelf kunt accepteren. Want we weten hoe moeilijk het is om werkelijk ja te zeggen tegen jezelf. Maar de allergrootste genade ligt in het feit dat je jezelf helemaal kunt vergeten, dat je niet constant bezig bent met jezelf, dat je niet meer vraagt wat het je oplevert, maar je eenvoudigweg concentreert op datgene wat er is. Het paradoxale is dat we helemaal aanwezig zijn als we onszelf vergeten. Dan leven we helemaal in het nu. We zijn er helemaal bij. En we zijn helemaal onszelf.

Diepgang in al je relaties

(94) Transcendentie is niet iets wat onze aardse wereld overstijgt, maar ze is de geheimzinnige dimensie van het hele bestaan, de grond van heel het bestaan: het goddelijke dat al het aardse vervult. Als ik een bloem bewust waarneem, zal ik in die bloem het geheim van het goddelijke ontdekken. Ze is niet alleen materie, welgevormd, in haar komt ook Gods scheppingskracht tot uiting. En wanneer ik de relatie met een medemens bekijk, dan ervaar ik in de relatie met de ander niet alleen zijn persoonlijkheid, niet alleen de liefde over en weer. In de ander vermoed ik veeleer het geheim van de goddelijke liefde, een geheim dat hem overstijgt. Het transcendente karakter in relaties ligt daarom niet buiten de relatie met de mensen en de schepping. Dit aspect is de geheime diepte in alle relaties, een geheim dat in alles aanwezig is.

Door de link met het transcendente is de relatie met een medemens nooit vervelend. Ieder mens is beperkt, maar als ik in de ander stuit op het goddelijke geheim, dan ervaar ik in deze relatie iets wat onbeperkt, oneindig, onuitputtelijk is. Net zoals ik nooit ophoud mij te verbazen wanneer ik in de schoonheid van de natuur het geheim van het leven bij uitstek waarneem, zo ervaar ik dit ook bij mensen. Zonder de transcendente dimensie loop ik altijd gevaar de natuur of de medemens als object te beschouwen en deze voor mijzelf uit te buiten. Bij een medemens kom ik gemakkelijk in de verleiding om hem te gebruiken voor mijzelf, hem te beoordelen en hem bij voorbaat een etiket op te plakken. Maar dan neem ik zijn vitale uniciteit niet waar. Ik doe de ander geen recht. De relatie met het transcendente is daarom de voorwaarde om de relaties met de mensen en de dingen goed te laten zijn, dat wil zeggen: de ander of het andere recht te doen.

Ars moriendi

(157) Je eigen dood voor ogen houden bevrijdt je van angst. Ze vroegen een oudvader eens waarom hij nooit bang was. En hij antwoordde dat dit kwam omdat hij zich dagelijks zijn eigen dood voor ogen hield. De training in het sterven is waarschijnlijk de meest beslissende geestelijke taak op hoge leeftijd. Er verschijnen vandaag de dag veel boeken die vertellen over bijna-doodervaringen. Mensen die al klinisch dood waren, vertellen wat ze hebben beleefd. Ze zijn allemaal niet meer bang voor de dood en leven nu veel bewuster en intenser. Ze voelen wat voor een geheim het leven is. Ze ervaren iedere dag opnieuw dat het leven een geschenk is. Zo krijgt hun leven een andere kwaliteit. Leven in het aanschijn van de dood zou ons een nieuwe kwaliteit van leven kunnen schenken, een nieuwe waakzaamheid en behoedzaamheid van het hart.

Maar tegenwoordig zijn de mensen niet alleen bang voor de dood en voor datgene wat er na de dood gebeurt, maar ze zijn nog veel banger voor een situatie waarin ze hulp nodig hebben en moeten worden verpleegd. Het is onze eer te na wanneer wij constant afhankelijk zijn van de hulp van anderen, wanneer we geestelijk verward zijn en niet meer voor vol worden aangezien. Ik stel me steeds weer voor hoe dat dan bij mij zou zijn wanneer ik verward ben, alleen nog maar hulpbehoevend, wanneer mijn intelligentie weg is, wanneer ik niet meer kan denken, schrijven of spreken. Het is niet erg makkelijk voor mij om me dat voor te stellen.

Maar als ik me afvraag: 'Waardoor word je dan gedragen, wat is jouw waarde?' dan voel ik: er is in mij een onaantastbare waardigheid die niemand mij kan ontnemen, ook de ziekte niet, ook het verward-zijn niet. De ziekte zou dan werkelijk een training zijn om te leren vertrouwen. Ik kan niets meer vasthouden, ik moet alles loslaten, ook mijn verstand. Ik kan mij alleen nog maar in zijn handen laten vallen en erop vertrouwen dat het zo goed is.

Accepteren en loslaten

(158) Het lijden is een essentieel bestanddeel van het menselijk leven. We kunnen het niet uit de weg gaan. Ons leven slaagt alleen als we een manier vinden om het lijden - dat onontkoombaar is - te dragen. Daar heeft C.G. Jung op gewezen: wie het lijden uit de weg gaat, wordt vaak genoeg neurotisch. Jung noemt neurose een surrogaat voor het noodzakelijke lijden aan het menselijk bestaan. Wie zijn beperktheid niet accepteert, wie zijn ziekte, het leed dat hij te dragen heeft, niet accepteert, komt in een neurose terecht. En deze neurose is pas genezen als de mens erdoor wordt gedwongen om zijn verkeerde houding ten opzichte van het leven op te geven. 'Niet zij (de neurose) wordt genezen, maar zij geneest ons.' Wij moeten ons verzoenen met onze ziekte, dan ligt daarin 'het ware goud, dat wij nergens anders hebben gevonden'.

Jung ziet juist in het kruis van Jezus Christus een goede methode om ons te verzoenen met ons lijden. Professor Uhsadel, een protestantse theoloog, vertelt over een gesprek met C.G. Jung. Jung wijst op het kruis in zijn kamer en zegt: 'Kijk, dit is toch doorslaggevend... De mens moet het probleem van het lijden voor zichzelf oplossen. De oosterse mens wil zich ontdoen van het lijden door het van zich af te schudden. De westerse mens probeert het lijden door middel van verdovende middelen te onderdrukken. Maar het lijden moet worden overwonnen, en het wordt enkel en alleen overwonnen als je het draagt. Dat leren we uitsluitend van Hem.' Daarbij wees hij op de Gekruisigde. Je kruis aannemen, dat is in de woorden van Jezus: echt leven. Dat wil ook zeggen: me verzoenen met datgene wat mij juist op hoge leeftijd doorkruist, maakt mij steeds meer vertrouwd met het geheim van God.

Training in het sterven en acceptatie van het lijden - de belangrijkste taken op hoge leeftijd - vereisen dat de mens zich verzoent met zijn ziekte, met zijn lijden, met zijn dood, en eisen dat hij zijn verleden loslaat, dat hij zijn werk, zijn relaties, zijn kracht, zijn gezondheid loslaat en zich geheel en al aan God overgeeft. Accepteren en loslaten, deze beide basishandelingen van iedere menswording, zijn juist op hoge leeftijd op een nieuwe en beslissende manier noodzakelijk.

Leven in overvloed

(206) Wat wordt er eigenlijk bedoeld met 'kwaliteit van leven'? En wat betekent het als wij spreken over 'eeuwig leven' of over 'leven in overvloed'? Dan wordt er dit bedoeld: ons leven wordt niet enkel bepaald door succes en prestaties, ziekte en gezondheid, erkenning of afwijzing. En ook als we problemen hebben, wij *zijn* niet ons probleem. We hebben weliswaar - steeds weer - angst, maar wij *zijn* niet onze angst. In ons is een bijzondere en onverwoestbare kwaliteit van leven, die niemand van ons kan afpakken: niets anders is eeuwig leven. Eeuwig leven is erfahrbaar, in het leven van alledag en in de dagelijkse omgang met de mensen: niet de verwachtingen en oordelen van anderen zijn doorslaggevend, maar een relatie met een transcendente werkelijkheid.

Deze transcendente werkelijkheid wordt door de bijbel omschreven als liefde en zij heeft de kracht om ons leven te herscheppen als we ons met die werkelijkheid inlaten. Bijbelse beelden die spreken over een dergelijk leven in overvloed, over nieuwe ruimte en vrijheid, zijn heel concreet en direct duidelijk: er wordt bijvoorbeeld gesproken over een nieuwe smaak in je leven. Ons leven dat net als water zijn smaak heeft verloren, ons leven dat hard en koud is geworden als een stenen kruik, ons leven dat is vastgelopen in verstarde normen als in lege vaten, dit leven van ons wordt veranderd in wijn die het hart van de mens blij maakt.

Een ander beeld zegt dat ons leven kan worden als de bruiloft tussen God en mens. In veel beelden wordt verteld wat het betekent om opnieuw geboren te worden en in jezelf een nieuwe vitaliteit te ervaren. 'Leven in overvloed' betekent ook dat wij in contact kunnen komen met een innerlijke bron, een bron waar wij echter vaak genoeg van afgesneden zijn door onze zorgen en problemen.

De weg naar dit leven leidt naar het Beloofde Land, naar het land waar wij helemaal onszelf mogen zijn, waar wij de unieke persoon worden die God met eenieder van ons heeft bedoeld. Op de gemeenschappelijke weg door de woestijn moeten we ons steeds weer herinneren wie we eigenlijk zijn: dat wij meer zijn dan mensen die hun plicht moeten doen, dat wij mensen zijn met een onaantastbare waardigheid, dat wij uit God geboren zijn en van Hem echte vrijheid en echt leven krijgen.

(207) Leven in overvloed betekent ook dat wij anderen naar hun innerlijke bron leiden, dat wij mensen die hun ogen sluiten voor de waarheid van hun hart, de ogen openen zodat ze de blinde vlekken zien die hen beletten te leven.

'In overvloed leven' betekent: doorzicht hebben, zien wat essentieel is. Dat houdt beslist in dat ik met nieuwe ogen ook datgene kan zien wat smerig is in mij, en me ermee kan verzoenen. We kunnen alles aan God laten zien zodat Hij het herschept in overvloed van leven.

Wanneer ik met nieuwe ogen door het leven ga, zal ik midden in de dagelijkse sleur 'leven in overvloed' ervaren als iets wat ook door de dood niet vernietigd kan worden. Het is het leven in liefde, dat wij ook in de dood niet zullen verliezen. De Franse filosoof Gabriel Marcel omschreef het eens zo: 'Liefhebben wil zeggen, tegen de ander zeggen: 'Jij, jij zult niet sterven'.'

'Leven in overvloed' betekent dus ook: weer leren liefhebben, zo lief kunnen hebben dat wij ons ook kunnen overgeven en verliezen, zonder te letten op het nut. Het is leven vanuit een liefde die wij weer aan hen kunnen schenken die wij ontmoeten, zonder dat wijzelf met lege handen naar huis gaan omdat wij eerst werden bemind. Juist doordat wij de werkelijkheid van ons beperkte leven beseffen en accepteren dat het nu eenmaal zo is, in al zijn banaliteit - ook met alles wat ons teleurstelt en terneerdrukt, ook met al ons mislukken en falen - bereiken we een nieuwe kwaliteit van ons bestaan, namelijk dit leven in overvloed. Met dat doel onderweg blijven, op de zeer alledaagse weg - daarom gaat het uiteindelijk altijd, iedere dag van ons leven. Het is een gezonde en heilzame weg - de weg van de ware levenskunst.

Niets is belangrijker

(208) 'Niets is zo belangrijk als de huidige dag' (Johann Wolfgang von Goethe).

Als ik 's morgens op kantoor kom en de stapel op mijn bureau zie, dan zeg ik tegen mijzelf: 'Alles op z'n tijd.' Niets anders is nu belangrijk dan deze brief schrijven en de zakelijke documenten uit deze map ondertekenen. Leven in het nu, attent zijn, bewust genieten van het heden, dat leren alle spirituele meesters ons. De huidige dag is belangrijk. Jezus spoort mij aan om de zorgen over de dag van morgen los te laten. Alleen de huidige dag is belangrijk. Daar moet ik mij op concentreren: 'Maak je dus niet bezorgd over de dag van morgen, want de dag van morgen zal zich wel bezorgd maken over zichzelf' (Mat.6,34). De zorgen over morgen belasten de huidige dag. Het is voldoende om me te concentreren op het heden. Nu wordt er beslist of ik leef of niet, of ik er ben of niet, of ik mij met deze persoon inlaat of niet, of ik iets aanpak of niet. Het heden goed aankunnen is genoeg uitdaging voor je leven. Bij het boek van levenskunst is iedereen zelf de auteur...