

## **Grün, Het zelf en het gevoel van eigenwaarde**

Uit: Kom naar de bron. Geestelijke wegen om machteloosheid de baas te worden en eigenwaarde te ontwikkelen, Tielt 1996

### **Uniek een eenmalig**

(22) Een gevoel van eigenwaarde is niet alleen een kwestie van vertrouwen stellen in zichzelf, in de wereld en in God, maar vooral ook van het ontdekken van de eigen eenmaligheid. Iedere mens is een eenmalig beeld, dat God zich van hem of haar alleen heeft gevormd. Thomas van Aquino is van mening dat ieder van ons God op een unieke wijze in deze wereld tot uitdrukking brengt. De wereld zou armer zijn als niet ieder van ons op zijn eigen unieke wijze iets van God tot uitdrukking bracht. Romano Guardini zegt in zijn memoires dat God over iedere mens een oerwoord uitspreekt, dat uitsluitend voor deze ene mens geldt. Iedere mens is een vleesgeworden woord van God. Onze opdracht bestaat erin dit eenmalige woord van God in ons leven waarneembaar te maken. Gevoel van eigenwaarde betekent het besef van dit unieke beeld van God, dat ik ben, van dat eenmalige woord dat God alleen in mij spreekt. Ik treed dan wellicht helemaal niet zelfbewust en zelfverzekerd op, maar ik besef het geheim van mijn eenmalig bestaan. Ik zie ervan af mezelf met anderen te vergelijken en met mijn sterke kanten te koop te lopen. Mijn eenmaligheid is niet afhankelijk van alle voortreffelijkheden waarop ik zou kunnen roemen. Het gaat erom dat God mij geschapen en gevormd heeft. De psalmist brengt deze gelukkigmakende ervaring aldus onder woorden: 'Gij zijt die mijn kern hebt gevormd, die mij weefde in de schoot mijner moeder, en ik loof U in het besef dat ik ben eerbiedwekkend van maaksel, een wonder is wat Gij schiep' (Ps.139,13-14).

### **Het onafhankelijke 'zelf'**

(27) Ons 'zelf' is iets anders dan ons 'ik'. Het 'ik' is alleen maar bewust. Het is de bewuste kern van waaruit ik beslissingen neem. Dat wordt goed duidelijk als ik zeg: 'Nu wil ik dit. Nu beslis ik zo. Daar ga ik heen. Daar heb ik geen zin in.' Het 'ik' wil indruk maken. We klampen ons vaak genoeg aan ons 'ik' vast. Om tot mijn 'zelf' te komen, moet ik dat kleine 'ik' loslaten. Ik moet afdalen in mijn eigen diepte en de echte kern van de persoon ontdekken. Het is echter vaak niet gemakkelijk voor mensen om 'vanuit hun hoogte neer te dalen en ook beneden te blijven. Men vreest op de eerste plaats verlies van maatschappelijk prestige en op de tweede plaats verlies van moreel zelfbewustzijn, als men zijn eigen zwakheden moet erkennen' (Jung). Wij moeten eerst afdalen in onze eigen diepte, alvorens we daar op het godsbeeld stuiten, dat op de bodem van onze ziel te vinden is. Alleen die mens kan zijn 'zelf' vinden, die het godsbeeld in zich toelaat. En alleen diegene die doorgedrongen is tot deze innerlijke kern, tot zijn echte 'zelf', die heeft een waarachtig gevoel van eigenwaarde.

Wie in contact staat met zijn eigen 'zelf' is onafhankelijk van de mening van anderen. Hij is thuis bij zichzelf, bij zijn eigen waarde. En hij is in staat bij zichzelf te blijven, het bij zichzelf uit te houden. De reis door het eigen innerlijk is zo fascinerend dat men lof en afkeuring van buitenaf niet meer zo belangrijk vindt. Jung schrijft in een brief: 'De waarde van een mens laat zich uiteindelijk nooit bepalen door zijn verhouding tot andere mensen, maar bestaat op zich. (28) Daarom mogen wij ook nooit ons zelfbesef of ons zelfrespect afhankelijk maken van onze verhouding tot een andere mens, hoezeer wij ook menselijkerwijs daartoe door medelijden zouden kunnen worden bewogen.' Zelfachting wil zeggen zijn ware 'zelf' ontmoeten en zo onafhankelijk worden van het oordeel van de mensen.

Volgens Jung behoort tot het gevoel van eigenwaarde ook de verzoening met de eigen levensgeschiedenis. Het heeft tenslotte weinig zin steeds weer in het eigen verleden te woelen om daar de oorzaken van het gebrekkige zelfvertrouwen te vinden. Ooit moet iedereen een keer de verantwoordelijkheid voor zijn eigen leven op zich nemen. Men moet zijn verleden aanvaarden als materiaal, dat men bereid is vorm te geven. Men kan uit hout een mooi beeld snijden, uit steen iets bewonderenswaardigs kappen en van klei iets waardevols vormen. Maar je moet hout als hout bewerken en steen als steen. Anders kan ik er geen vorm aangeven. Ons verleden is het materiaal dat ons ter beschikking staat. We kunnen aan ons verleden, of het nu hout of steen of klei is, een mooie vorm geven. Maar we moeten rekening houden met het materiaal. We moeten ons verzoenen met onze levensgeschiedenis. Dan kan deze voor ons van waarde worden. Ik zeg altijd weer tegen de mensen die ik begeleid: 'Je verleden is je kapitaal. Als je je verzoent met je levensweg, dan kunnen juist ook de moeilijke stukken daarin voor velen vruchtbaar zijn.'

Als ik de verantwoordelijkheid voor mijn eigen leven op me neem, dan houd ik op de schuld voor mijn narigheid bij anderen te zoeken. Die verantwoordelijkheid zal mij de ogen openen voor de mogelijkheden die ik alleen heb, voor het eenmalige, unieke beeld dat God zich van mij gevormd heeft. Maar daarvoor moet ik afstand doen van al te hooggegrepen idealen, waarmee ik mij wellicht identificeer. (29) Het gaat er niet om volmaakt en geheel en al feilloos te worden, maar wel om heel te worden, één met mezelf, met alle tegenstrijdigheden die ik in me heb. Voor Jung betekent een gezond gevoel van eigenwaarde dat ik me bewust ben van het heldere en het duistere in mezelf, van de hoogte- en de dieptepunten, van het goede en het slechte, van het goddelijke en het menselijke. Het betekent dat ik besef dat God in mij als het ware op eenmalige, unieke wijze geboren wil worden. Mijn 'zelf' is tenslotte het beeld van God dat ik in draag, het unieke beeld dat God zich alleen van mij gevormd heeft.



### Het geestelijke zelf

Reeds voor Jung is het 'zelf' meer dan het gegeven van ons levensverhaal. Wie wij in werkelijkheid zijn, zo zegt tegenwoordig de transpersonale psychologie, ontdekken wij pas als wij ophouden ons met van alles en nog wat te vereenzelvigen. Wij vereenzelvigen ons vaak met de opvattingen van onze ouders, wij laten ons bepalen door succes en prestatie, door erkenning en bevestiging, door blijken van liefde en door relaties. Zolang wij ons vereenzelvigen met onze gevoelens en behoeften, met onze ziekte of onze gezondheid, zijn wij daarvan afhankelijk en worden we blind voor de werkelijkheid van ons ware 'zelf'. Wij moeten afstand doen van de vereenzelving met mensen, met rollen, met ons werk en onze prestatie, om te ontdekken wie we eigenlijk zijn. We moeten ons nergens mee vereenzelvigen om zo ons geestelijke 'zelf' te vinden.

De transpersonale psychologie heeft de zogenaamde ont-vereenzelving (dis-identificatie) ontwikkeld. Ik sla mijn gedachten, gevoelens, hartstochten gade en zeg dan tegen mezelf: 'Ik constateer mijn boosheid, ik sla die gade. (30) Maar ik vereenzelvig mij niet met mijn boosheid. Ik ben mijn boosheid niet. Binnen in mij is een punt dat de boosheid kan gadeslaan, maar zelf niet meer door die boosheid wordt bepaald. Het ware 'zelf' slaat gade zonder gadeslagen te worden.' Roberto Assagioli, een Italiaanse psychiater, heeft deze beoefening van de ont-vereenzelving (dis-identificatie) ontwikkeld. Eerst moet men zijn lichaam beschouwen en zich ervan bewust worden dat dit veranderlijk is. Van het lichaam moet men dan terugkeren naar het geestelijke 'zelf', naar het centrum van het zuivere bewustzijn, dat het veranderlijke lichaam gadeslaat doch zelf constant en onveranderlijk blijft. Dat is onze ware identiteit. Dit geestelijke zelf noemt Assagioli ook 'een centrum van zuiver zelfbewustzijn en zelfverwezenlijking.'

Wij zijn dus meer dan het 'ik', dat zich wil handhaven, dat zeker en zelfbewust optreedt. Dat geestelijke zelf is ons innerlijk thuis, waar wij helemaal 'onder ons' zijn, waar wij ontdekken dat ons ware 'zelf' door God gevormd is, het eenmalige en unieke beeld dat God van ons heeft. Het gaat er dus niet om alleen maar zelfverzekerd en zelfbewust op te treden. Wij zijn meer dan wij uiterlijk lijken te zijn, of dat nu zeker of onzeker, zwak of sterk schijnt. Daarom is het onze opdracht ons oordeel over onszelf los te laten. Het is niet belangrijk hoe ik mijzelf inschat, of ik mijzelf beter en sterker vind dan de anderen. Ik ontdek mijn 'zelf' niet als ik de wonden uit mijn kinderjaren overweeg of mijn angsten ontleed, die het gevolg zijn van mijn gebrekkig zelfvertrouwen. Wel is belangrijk dat ik het geheim van mijn ware 'zelf' ontdek.

Volgens de transpersonale psycholoog Bugental is ons probleem daarin gelegen dat wij ons 'zelf' altijd buiten zoeken, in uiterlijke bevestiging, in uiterlijk succes, in uiterlijke zekerheid. (31) Wij kunnen het echter alleen binnen vinden, in de innerlijke wereld van onze ziel, in ons echte 'thuis': 'Ons thuis is binnen, daar zijn we soeverein. Als wij die oeroude waarheid niet opnieuw ontdekken, ieder voor zich en op zijn eigen manier, dan zijn we gedoemd rond te dolen en troost te zoeken waar die niet te vinden is... in de buitenwereld.' Het is dus niet voldoende naar buiten toe een sterk zelfbewustzijn te ontwikkelen, goed op te treden, kritiek te verdoezelen en goed met tegenstand om te gaan. Dan lijken we naar buiten toe weliswaar zelfverzekerd en zelfbewust, maar we hebben ons ware 'zelf' niet ontdekt. Zulk zelfbewustzijn is dan ook op zand gebouwd. We hebben dan geen werkelijk contact met ons ware 'zelf'. Mijn ware 'zelf' is meer dan het resultaat van mijn levensgeschiedenis, van mijn opvoeding en van de vorming die ik mijzelf gegeven heb. Het is iets wat direct met God samenhangt, een mysterie, omdat God zich daarin op eenmalige, unieke wijze, uit. Het is het oorspronkelijke beeld dat God van mij heeft. Het is een uniek woord van God dat in mij vlees wil worden. Het is het oerwoord van God, waarvan Romano Guardini zegt dat het enkel naar deze ene mens verwijst. Het is het woord dat door ons in de wereld waarneembaar moet worden. Het geestelijke 'zelf' is dit eenmalige en unieke woord van God dat door mij zichtbaar en hoorbaar wil worden.

Er zijn veel beelden voor het gevoel van eigenwaarde, beelden die door verschillende psychologen voorgesteld zijn. Wij kunnen echter ook de beelden nader beschouwen, die de bijbel uitgekozen heeft om een gezond gevoel van eigenwaarde aanschouwelijk te maken. Er is het beeld van de boom, die uit het kleine onaanzienlijke mosterdzaadje groeit (Mt.13,31 e.v.). De boom schiet hoog op en duwt zijn wortels diep in de aarde. (32) Hij kan gezien worden als beeld van de mens die stevig staat, die zich niet zo snel omver laat halen. Hij is stevig gegrondvest in God. Anderen kunnen tegen hem aanleunen en in zijn schaduw bescherming en veiligheid zoeken. Een ander beeld is dat van de schat in de akker (Mt.13,44 e.v.). Zo'n kostbare schat is ons eigen 'zelf'. Die ligt midden in de akker, in de modder. We moeten de aarde weggraven om ons ware 'zelf' te vinden. Dan is er nog het beeld van de kostbare parel (Mt.13,45 e.v.). De parel groeit in de wond van een oester. Midden in onze wonden kunnen we ons 'zelf' vinden, het beeld dat God van ons heeft. Die wond verbrijzelt alle beelden waarmee wij ons omhuld hebben en waaronder wij ons ware 'zelf' verbergen.

Zulke bijbelse beelden kunnen ons doen ontdekken wie we eigenlijk zijn, dat ons 'zelf' een mysterie is, waarin God zich openbaart, in zoverre wij deel hebben aan God. Zo zien we dat we meer zijn dan onze levensgeschiedenis en het verleden, dat een stempel op ons heeft gedrukt. Dat wordt misschien duidelijk door het beeld van de boomstronk, waaruit een twijg opschiet. Uit de kaalgehakte, leeggescheurde, verwonde, mislukte stomp groeit een nieuwe scheut. Ons 'zelf' is niet iets dat we kunnen vastpakken. Het wordt juist dan zichtbaar als er in ons leven iets afgehakt of afgesneden wordt. In de bijbel kunnen we de troostrijke boodschap vinden dat dit 'zelf' uit de scherven van ons leven opnieuw kan ontstaan, dat het juist opbloeit waar alles onvruchtbaar lijkt en voor anderen tot zegen wordt (vgl. Jes.11,1). Het is een troostrijk beeld, dat ons 'zelf' niet met uiterlijk succes en uiterlijke zekerheid verwisselt, doch juist te midden van mislukkingen, verwondingen en kwetsuren een door God gevormd 'zelf' doet ontdekken, dat iedere uiterlijke verwoesting en vernieling kan doorstaan, omdat het uit Gods hand komt.



### **Zichzelf aanvaarden**

(55) Zichzelf aanvaarden betekent dat de mens zich met zijn eigen levensgeschiedenis moet verzoenen. Veel mensen jammeren dat ze zo'n slechte jeugd hebben gehad, waarin ze geschonden zijn. Bij de begeleiding van zwaar geschonden mensen doet het vaak pijn samen de wonden te beschouwen. Veel mensen denken dan dat ze al die wonden moeten verwerken. Ik probeer geschonden mensen bij te brengen dat hun levensgeschiedenis ook het kapitaal is waarmee ze kunnen woekeren. Als ze zich verzoenen met hun wonden, kunnen deze tot bronnen van leven worden. Dan kan juist hun verwonding hen in staat stellen anderen te begrijpen en te begeleiden. Vaak ontdekt iemand dan pas zijn eigenlijke roeping, beseft hij wat voor charisma hij dankzij zijn levensgeschiedenis heeft. Als iemand het klaar speelt met zijn eigen levensgeschiedenis in het reine te komen, dan zal hij ook erkennen dat alles zin heeft gehad. Ook het moeilijke was niet zinloos. Dat stelt hem nu in staat op een andere manier te leven, gevoeliger, intenser, dankbaarder en opener ten opzichte van de mensen. De wonden worden, zodra ik ermee in het reine gekomen ben, tot bronnen van zegen voor mezelf en voor anderen.

Om zichzelf te aanvaarden moet men ophouden met vergelijken. Zolang ik mezelf met anderen vergelijk, ben ik altijd in het nadeel. Er zijn altijd wel weet ik wat voor gaven die anderen hebben en ik niet. Als ik vergelijk, ben ik niet mezelf, dan leef ik alleen maar in vergelijking met anderen. Het is van belang dat ik mezelf ben, dat ik mezelf aanvaard, dat ik mezelf graag mag. (56) Als iemand weinig gevoel van eigenwaarde heeft, zal hij echter vergelijken, of hij wil of niet. Een vrouw weet bijvoorbeeld allang dat ze niet moet vergelijken. Maar zodra ze zich in een groep bevindt, komt het vergelijken op gang. Het heeft dan geen zin dat ze alleen haar sterke kanten beschouwt met de bedoeling zichzelf op te waarderen. Dan is ze immers nog steeds aan het vergelijken. Het helpt ook niet veel de anderen af te kammen, zich voor te houden dat alles wat ze tentoonspreiden slechts schijn is. Dan verlaag ik de waarde van anderen om mijn eigen waarde te verhogen, en dan blijf ik weer steken in vergelijkingen. Het is beter om niet te luisteren naar het hoofd, dat vergelijkt, maar naar het hart, dat voelt. De genoemde vrouw heeft een manier gevonden om van het vergelijken af te komen. Ze probeert zich bewust te zijn van haar adem, haar handen te voelen, zichzelf te zijn. Dan voelt ze zich goed en dan kan ze iets zeggen, als ze dat zou willen. Dan voelt ze niet meer de druk in ieder geval iets te moeten bijdragen. Eerst bepaalden de anderen haar stemming. Nu ze zichzelf is, nu ze zich bewust is van zichzelf, kan ze zich ook bewust zijn van de anderen en gemeenschap met hen ervaren.

### **Bij zichzelf thuis zijn**

Zelfvertrouwen betekent ook bij zichzelf thuis zijn, in zichzelf bestaan, zichzelf goed voelen, onafhankelijk zijn van anderen. Veel mensen kunnen geen gevoel van eigenwaarde opbouwen, omdat ze anderen macht over zich geven. Ze vinden geen rust bij zichzelf, maar ontlenen hun gevoel van eigenwaarde enkel en alleen aan anderen, aan hun welwillendheid, hun lof, hun bevestiging. Ze kunnen zich nergens voor afsluiten. (57) Ze betrekken alles op zichzelf en worden door elke scherpe opmerking gekwetst. Zulke mensen raad ik vaak aan hun gevoelens van agressie in te schakelen. Door middel van agressie kan ik mezelf voor anderen afsluiten. Agressie is de impuls me van anderen te distantiëren, om zo mezelf te kunnen zijn. Dikwijls moet je iemand die je gekwetst heeft, eerst helemaal naar buiten werken. Zolang ik door een andere mens bezet wordt, kan ik niet bij mezelf thuis zijn, geen gevoel van eigenwaarde ontwikkelen. Ik word dan door anderen geleefd, in plaats van zelf te leven.

Bij zichzelf thuis zijn kan verschillende vormen aannemen. Ik ben bij mezelf thuis als ik me van mezelf bewust ben, als ik op mijn eigen gevoelens vertrouw. Ik ben dan niet afhankelijk van de stemming van anderen, maar ik sta in contact met mijn eigen gevoelens. Ik ben bij mezelf thuis als ik mijn lichaam voel. Als ik bijvoorbeeld door het bos ren en door de lichamelijke inspanning bezweet raak, dan ben ik thuis bij mezelf. Dan kom ik niet eens op het idee aan mijn gevoel van eigenwaarde te twijfelen. Omdat ik voel, ben ik. Ik hoef mijn waarde niet door uiterlijke prestaties te bewijzen. Ik voel mezelf en dat doet me goed. Zoals ik voel, voelt niemand anders. Ik ben eenmalig. Ik ben mezelf. Dat is geen erkenning, maar een ervaring, die mij op zichzelf eigenwaarde geeft. Veel mensen zoeken de oorsprong van hun problemen bij anderen. Ze moeten leren bij zichzelf thuis te zijn, het eigen fundament te ontdekken en zelfbeseft te ontwikkelen met betrekking tot zowel hun gevoelens als hun lichaam.

### **De mystieke weg**

(75) Nog een weg om tot een gezond gevoel van eigenwaarde te komen, is de mystieke weg. De mystiek gaat er - evenals de transpersonale psychologie - van uit dat er in ons een ruimte is waar andere mensen geen toegang hebben, evenmin als de overwegingen van het superego. Het is de ruimte van de stilte, waar God zelf in ons woont. Daar waar God in ons woont, hebben de mensen geen macht over ons. De mystici geloven dat deze stille ruimte in ieder van ons aanwezig is. Velen hebben echter geen weet van deze ruimte, omdat ze ervan afgesneden zijn door een laag puin en stenen, door een laag van zorgen en problemen, van gedachten en plannen, die zich tussen hun bewustzijn en hun eigen 'zelf', heeft opgestapeld.

(76) De weg naar dit innerlijke oord van zwijgen loopt via gebed en meditatie. Onder monniken heeft zich de methode van het herhalen van één schietgebed ontwikkeld. Men verbindt het ademhalen met een woord uit de Schrift, zoals: 'Zie Ik ben met u', of met het Jezusgebed: 'Heer Jezus Christus, Zoon van God, ontferm u over mij.' Ik richt mijn aandacht op mijn ademhaling en verbind daarmee het woord. Bij het uitademen laat ik mij dan door het woord in de innerlijke ruimte van de stilte voeren, waar God in mij woont. Isaak van Nineve is van mening dat het woord dat ik overweeg voor mij de deur naar het Woordloze geheim van God zal openen, naar het huis van de stilte, waar alleen God toegang heeft.



Als ik mediteer, ben ik mij niet iedere keer bewust van die stille ruimte. Dikwijls is het slechts een kort besef, dat er in mij iets heel anders is, dat God zelf in mij woont. Maar zelfs dat korte besef maakt iets in mij los. Ik beleef mezelf anders. Ik kom in aanraking met mijn ware wezen, geraak in mijn eigen diepte. Ik ben me bewust van een diepe stilte, waar vrede van uitstraalt.

Vaak helpt het me al als ik me dit oord van stilte alleen maar voorstel, als ik bijvoorbeeld de beelden toelaat waarmee de bijbel dit oord van stilte beschrijft. Ik zie die beelden niet van buitenaf, maar ik kijk naar mezelf door die beelden. In het evangelie van Johannes zegt Jezus over de mens die gelooft: 'Stromen van levend water zullen uit zijn binnenste vloeien' (Joh.7,38). In mij is een bron die nooit opdroogt, de bron van de Heilige Geest. Om die gewaar te worden kan ik mij voorstellen hoe ik bij het uitademen door de puinlaag heen dring, die zich over de bron heeft verspreid, tot ik op de bodem van mijn ziel iets van deze zuivere bron bespeur, die de troebele wateren van mijn duistere gevoelens verdrijft en mij innerlijk verfrist. (77) Ook kan ik het beeld van het Heiligste der Heiligen overwegen, waar volgens de brief aan de Hebreëen alleen de Hogepriester Jezus toegang heeft. Als ik mij dit bijbelse beeld voor ogen haal, kan ik in aanraking komen met de werkelijkheid die het voorstelt, met Jezus Christus, die in mij woont. Op de plaats waar Hij bij mij is, kan het lawaai van de voorhof van de tempel niet doordringen, daar mogen de heidenen niet komen, daar heeft het zakelijke en het wereldlijke geen toegang, daar kunnen zelfs mijn eigen berekeningen en plannen mij niet storen.

In deze innerlijke ruimte besef ik ook wie ik zelf ben. Daar kom ik in aanraking met mijn ware zelf. Waar God in mij woont, daar bevrijdt Hij me van de macht van de mensen, van hun verwachtingen en eisen, van hun oordelen en maatstaven. En daar bevrijdt Hij mij ook van de beelden die anderen me opgedrongen hebben of die ik zelf van mij gevormd heb. God maakt me vrij voor mijzelf. Ik ben meer dan mijn levensgeschiedenis. Ik ben een eenmalig beeld van God. In mij is een onaangetast beeld, dat God zich van mij gevormd heeft, mijn ware wezen, zoals God het geschapen heeft. Zo voert de weg van de meditatie mij ook tot mijn ware zelf. Daar waar de mening van anderen en zelfs mijn eigen maatstaven niet binnen kunnen, daar kan ik helemaal mezelf zijn, daar ben ik bewust van mijn goddelijke waarde, daar kan ik beseffen dat ik in mijn binnenste rechtstreeks opensta voor God.

Ik kom steeds weer mensen tegen die eronder lijden dat ze door anderen bepaald worden. Zij kunnen geen zelfvertrouwen ontwikkelen, omdat anderen hun dat ontnemen. Ze worden bijvoorbeeld steeds bekritiseerd door de medewerkster of de chef, of beïnvloed door de nukkige buurman of de ontevreden tante. Ik probeer dan te wijzen op deze stille ruimte, die reeds in hen aanwezig is. (78) Ze moeten zich voorstellen dat niemand macht over hen heeft. Hoe anderen over hen spreken, hun kritiek, hun afwijzing, hun eisen, hun verwachtingen, dat alles heeft hier geen toegang. Op het emotionele vlak ben ik natuurlijk altijd nog gevoelig en word ik door de kritiek van anderen geraakt. Maar daarachter bevindt zich de stille ruimte, waar dat alles niet kan binnendringen. Als ik mij dat voorstel, ontstaat er een gevoel van vrijheid. In deze stille ruimte kan ik vrij ademen. Daar word ik niet door anderen bepaald.

(...) Bij een vastgelopen huwelijk is het vaak onmogelijk de onderlinge communicatie te verbeteren. De vrouw voelt zich bijv. zo diep gekwetst, dat een gesprek niet meer mogelijk is of de man voelt zich zo radicaal afgewezen dat hij geen woord meer vindt om tot zijn partner te spreken. Dan kan het helpen de man of vrouw binnen te leiden in deze stille ruimte, waar de ander geen toegang heeft, waar de pijn en de afwijzing niet kunnen doordringen zodat elk zijn onaantastbare waarde ontdekt, de ruimte die ongeschonden is. Alleen al het bewustzijn dat die ruimte er is, kan te midden van afwijzing en pijn een nieuw gevoel van eigenwaarde doen ontstaan, een waarde die niemand de mens kan ontnemen.

(79) Dikwijls helpt het mij als ik de mensen die mij steeds bijblijven, omdat ze mij kwetsen en krenken, helemaal uit mij verwijder. Woede kan een positieve kracht zijn om de mensen die macht over ons hebben er gewoon uit te gooien, opdat de stille ruimte werkelijk door God gevuld mag worden. Wij moeten sommige mensen de toegang tot ons innerlijk ontzeggen, wij moeten hen een innerlijk 'huisverbod' opleggen. Daar waar God in ons woont, waar wij thuis zijn bij God, daar hebben anderen niet het recht door te dringen.

(...) In plaats van ons inwendig te verbijten of in woede uit te barsten, moeten we de woede gebruiken om ons te distantiëren van degenen die ons steeds lastigvallen, om ze uit ons innerlijk te verbannen. Veel mensen denken dat zoiets niet christelijk is. Het is christelijk om vergeving te schenken. Maar vergeving hoort thuis aan het einde van de woede, niet aan het begin. Zolang de mens die mij gekwetst heeft nog in mij is, zou vergeving masochisme zijn. Daar zou ik mezelf mee verwonden. Pas als ik mij van hem gedistantieerd heb, als ik hem uit mijn binnenste geweerd heb, kan ik hem werkelijk vergeven, in de wetenschap dat hij tenslotte ook maar een gekwetst kind is.

De ander uit mijn binnenste verbannen is slechts de eerste stap om mij bewust te worden van de stille ruimte in mij. Die stille ruimte moet verdedigd worden tegen allen die daar met geweld willen binnendringen. Verdediging alleen is niet genoeg. (80) Ik moet bij mijn meditatie afscheid nemen van alles wat mij anders in beslag neemt. Ik moet stil worden en dan inwendig luisteren en mij voorstellen: er is een geheim in mij, dat mij overstijgt. Als ik inwendig luister, stuit ik niet alleen op mijn eigen geschiedenis en mijn eigen problemen. Onder dat niveau bevindt zich een stille ruimte, een oord waar God, het Geheim, in mij woont. En daar, waar God, het Geheim, in mij woont, kan ik werkelijk thuis zijn. Daar word ik mij bewust van een diepe vrede in mij. (...) Als ik mijzelf binnenlaat in dit oord van stilte, dan groeit in mij het gevoel van vrijheid en vertrouwen. Er is een ruimte in mij, waarover niemand macht heeft, de ruimte waar God in mij woont. Daar waar God in mij woont, kom ik ook in aanraking met mijn ware zelf. Daar ben ik helemaal mezelf. Daar wordt mijn zelf beschermd. Daar groeit mijn zelfvertrouwen en daar word ik steeds meer een met mijzelf. (...) Als ik trouw en behoudzaam deze weg van steeds weer oefenen ga, dan kan er in mij een gezond gevoel van eigenwaarde groeien.



## **Anselm Grün, Op weg naar volwassen geloven**

Uit: Het kleine boek van het geloven, 2009

### **Obstakel-1: Infantiele vroomheid**

(39) Voor een kind is het normaal dat het zijn verwachtingen ten opzichte van zijn ouders op God projecteert. Dat is voor een kind zelfs een goede manier om minder afhankelijk te worden van zijn ouders. Een kind voelt dat zijn ouders niet alles zijn. Gedurende de eerste jaren zijn ouders voor een kind als het ware God. Wanneer God boven de ouders staat, kan een kind zich losmaken van zijn ouders.

Vroomheid is infantiel wanneer zij God degradeert naar het niveau van vader en moeder en de affectieve gevoelens voor vader en moeder transposeert naar de relatie met God. Je kunt alleen een volwassen relatie met de vaderlijke en moederlijke God krijgen, wanneer je innerlijk onafhankelijk bent geworden van je biologische vader en moeder. Wanneer jij mensen op een infantiele manier gebruikt en volledig afhankelijk bent van hen, wordt ook jouw relatie met God infantiel. (40) Je kunt alleen werkelijk kind zijn tegenover God, wanneer je in relatie met mensen in voldoende mate volwassen bent. Wanneer je echter als volwassene infantiel bent gebleven, schaad je daarmee ook je relatie met God. Dan zul jij onvervulde verwachtingen uit je kinderjaren op God projecteren.

God schenkt ons veiligheid en geborgenheid. Hij is als een liefdevolle moeder, bij wie wij bescherming mogen vinden. Maar God is ook de God van de Exodus, die ons bevrijdt van alles waar we innerlijk afhankelijk van zijn. En die ons naar de woestijn leidt, waar wij onszelf tegen kunnen komen en vrij kunnen worden van infantiele wensen. Het doel van de Uittocht uit Egypte, uit het land van de innerlijke en uiterlijke gevangenschap, is het Beloofde Land, het land waar wij helemaal onszelf zijn, vrij en onafhankelijk, en ons leven zelf inrichten. Wij ontwikkelen alleen een gezond godsbeeld wanneer we steeds de nadruk leggen op beide polen van God: God als liefdevolle vader en beschermende moeder aan de ene kant en de God die ons uitdaagt aan de andere kant. Dat is de God die ons de wereld in stuurt om haar te veroveren en vorm te geven, om de Geest van Jezus uit te dragen. De leerlingen van Jezus hadden in hun geloof beide polen van God voor ogen. Zij, de eenvoudige vissers van het Meer van Gennesaret, stelden hun kinderlijke vertrouwen in God en trokken met dit vertrouwen de wereld in, trotseerden de gevaren en legden met hun martelaarschap getuigenis af van hun geloof.

Wanneer wij ons God eenzijdig als de beschermende en zachtvaardige God voorstellen, lopen we het risico onze afhankelijkheid van onze moeder op God over te dragen. Dan kan God een surrogaatmoeder worden. En wij blijven eeuwig kind. God wordt als het ware een drogeermiddel. Drugs gebruiken is immers ook een poging om voor altijd in het nest van je moeder te blijven. God mag geen drogeermiddel worden, anders zal onze relatie met Hem nooit volwassen zijn. (42) God is het doel van ons verlangen. God alleen kan ons verlangen vervullen. Maar wanneer wij verslaafd zijn aan God, respectievelijk aan de gevoelens die wij met Hem associëren, wordt God een drogeermiddel. Dan zal Hij ons niet bevrijden van alles waar wij als mens afhankelijk van zijn. En zal Hij ons niet helpen om het leven met zijn uitdagingen aan te durven. Wanneer wij echter contact hebben met ons verlangen naar God, kunnen we 'ja' zeggen op onze middelmatigheid en op de vaak banale eisen van het leven van alledag. Dan bevrijdt God ons om echt te leven. God als drogeermiddel hult ons echter in een illusionaire gevoelswereld.

Veel mensen beroepen zich in hun infantiele vroomheid op de uitspraak van Jezus: 'Als je niet verandert en wordt als een kind, zul je het koninkrijk van de hemel zeker niet binnengaan' (Mat.18,3). Maar Jezus bedoelt met deze woorden niet dat wij infantiel moeten blijven. We moeten veeleer de houding van een kind aanleren, van een kind dat openstaat voor het nieuwe, dat bereid is om zich met iets nieuws in te laten, zonder te zeggen: 'Ik weet immers alles al!' Om een besef te krijgen van het koninkrijk van God moeten wij niet onvolwassen maar ontvankelijk als een kind zijn en vrij van vooroordelen. (43) En we moeten het vertrouwen hebben van een kind om midden in een wereld waarin wij alles onder controle willen krijgen, aan te voelen dat er nog iets anders is waar wij onze hoop op mogen vestigen.

Het kinderlijke vertrouwen waarover Jezus ook zelf tijdens het bidden spreekt en waartoe Hij ons uitnodigt, is niet infantiel. Integendeel, het is het vertrouwen waarmee wij ons diepste wezen voor God openstellen en Hem ook onze machteloosheid en hulpeloosheid laten zien. Jezus wil ons met zijn uitspraak oproepen tot bekering, tot metanoia, dat wil zeggen: tot herbezinning. Het doel van deze ommekeer is: een andere manier van denken, een denkwijze waarin God een plaats heeft. Met het koninkrijk van God wordt bedoeld dat God in ons heerst. In veel volwassenen hebben de vooroordelen, de behoeften of de levensangsten de overhand. Om God in ons te laten heersen moeten wij bereid zijn om ons hart te openen en Hem binnen te laten. Wanneer God in ons heerst, blijven we niet infantiel. Integendeel, we worden helemaal onszelf - werkelijk vrij en werkelijk onszelf.

Infantiele vroomheid moet worden onderscheiden van een kinderlijk vertrouwen in God. (44) Een kinderlijk vertrouwen brengt volwassenen ertoe om hun verantwoordelijkheid voor deze wereld op zich te nemen. Een infantiele vroomheid blijft echter onvruchtbaar voor deze wereld. Dan gaat het altijd alleen maar om mooie gevoelens. Men wil altijd onder elkaar blijven en met God dwepen. Maar men laat zich niet door God de wereld in sturen om haar in te richten en vorm te geven. Mensen die op een infantiele manier vroom zijn, zijn bang dat ze worden gekwetst wanneer ze zich bezighouden met de wereld. Ze blijven liever op hun veilige nest van vrome gevoelens zitten. Hun infantiliteit blijkt vooral uit het feit dat ze de verantwoordelijkheid voor zichzelf en voor hun leven afwijzen. Omdat zij voor zichzelf geen verantwoordelijkheid op zich nemen, zijn ze ook niet bereid om in de wereld verantwoordelijkheid voor anderen te dragen. Pascal Bruckner beschouwt infantiliteit als een essentieel kenmerk van onze tijd. De mens van de toekomst is een ouder wordende, reusachtige baby met enorme verwachtingen ten aanzien van de maatschappij. Maar hij weigert verantwoordelijkheid te dragen. Wij mogen in onze spiritualiteit deze ziekmakende tendens in onze maatschappij niet rechtvaardigen door het christelijk geloof op te vatten als een infantiele vorm van vroomheid.



## **Obstakel-2: Neurotische vroomheid**

(46) Een neurose is een mislukte poging om onbewuste infantiele conflicten te verwerken en op te lossen. Veel neurosen ontstaan in de kinderjaren wanneer een kind bijvoorbeeld emotioneel wordt overbelast en in een innerlijk conflict terechtkomt. Het voelt zich gekwetst door zijn ouders. Maar het kan zijn agressie en driften, zijn behoeften en emoties niet op een adequate manier uiten. Want daarmee zou het zijn ouders immers krenken, ouders die zo bezorgd zijn om het kind.

Neurotische levenspatronen ontstaan door het onvermogen om in je leven te realiseren wat er in je zit. Ze leiden tot diepe en langdurige stoornissen op emotioneel gebied en beletten ons 'ja' te zeggen tegen onszelf. Neurosen fixeren ons op de verwondingen uit onze kinderjaren. We komen er niet meer van los. Al onze ervaringen worden gekleurd door de onverwerkte conflicten en de trauma's uit onze kinderjaren. Neurosen kunnen ook ontstaan doordat volwassenen actuele conflicten proberen op te lossen door ze te verdringen.

(47) Voor C.G. Jung zijn neurosen een vorm van surrogaatlijden. Omdat je niet bereid bent om te accepteren dat je lijdt onder het feit dat je noodzakelijkerwijs moet sterven, vlucht je in een vorm van surrogaatlijden. Je wilt niet toegeven dat je bang en zwak bent. Dus vlucht je in dwanghandelingen, waarmee je schijnbaar alles kunt controleren. Maar in werkelijkheid word je opnieuw afhankelijk en kom je in een innerlijke gevangenis terecht. Omdat jij je kwetsbaarheid niet aanvaardt, probeer je ongevoelig te worden. Maar dan bespeur je helemaal niets meer. Omdat jij je niet kunt verzoenen met het feit dat je ziek wordt en zult sterven, vlucht je in almachtsfantasieën of in een hypochondrische houding, die overal ziektekiemen vermoedt.

(48) Een neurose hoeft niet tot een neurotische vroomheid te leiden. Integendeel, een gezonde spiritualiteit kan een hulpmiddel zijn om los te komen van neurotische patronen. Maar dat lukt alleen door middel van een spiritualiteit die de hele waarheid van de mens bekijkt en aan God laat zien. Bij deemoed hoort dat je juist ook de neurotische trekken van je eigen persoonlijkheid aan God laat zien. Dan kun je de neurose ook beschouwen als een poging van de ziel om zichzelf te genezen. De neurose nodigt je uit om jezelf ten overstaan van God onvoorwaardelijk te aanvaarden. Zij ontstaat altijd wanneer je essentiële domeinen in jezelf niet wilt zien. Wanneer jij daarentegen je neurose in het licht van God houdt, kun je ontdekken wat zij jou wil zeggen. Ze wil tegen jou zeggen dat je ook 'ja' moet zeggen op de domeinen in jezelf die niet in jouw ideaalbeeld van jezelf passen.

(50) Een neurotische vroomheid manifesteert zich in het feit dat mensen conflicten uit de weg gaan die het leven noodzakelijkerwijs meebrengt. Bij een neurotische vroomheid verdringen en isoleren mensen domeinen van hun ziel – uit angst. Omdat je bang bent voor je eigen agressie, verdring je die. Zwartmaken is een vorm van verdringing. Agressie is volgens jou slecht. Daarom wil je er niets mee te maken hebben. Maar wat je verdringt, werkt door in je ziel. (51) Agressie manifesteert zich vaak in woede tegen jezelf of in een meedogenloos geweten. Je veroordeelt jezelf, gaat tegen jezelf tekeer, bestraft jezelf, kwelt je met zelfverwijten. Of je richt je agressie tegen anderen door mensen die anders leven of geloven, uit te schelden. Maar je neemt je eigen agressie niet waar. Want je veroordeelt andersdenkenden in de naam van God. We kunnen vandaag de dag bij terroristen zien dat verdrongen agressie, die vervolgens in de naam van God ongeremd wordt geuit, kan leiden tot extreem wreed gedrag.

Verdringen en onderdrukken zijn twee manifestaties van een neurotische vroomheid. Alles wat is verdrongen, komt in het onbewuste terecht en heeft van daaruit een negatieve uitwerking op de mens. Verdrongen gevoelens manifesteren zich als sentimentaliteit, verdrongen agressie als fanatiek opkomen voor het ware geloof of de ware moraal. Dikwijls merken we het neurotische element in het geloof van iemand helemaal niet. Iemand lijkt een sterk en onwankelbaar geloof te hebben. Maar als we beter luisteren, voelen wij dat het sterke geloof waarmee hij imponeert, er alleen maar toe dient om zijn gebrek aan eigenwaarde te compenseren.

(52) Wanneer je iets onderdrukt, wek je zo'n grote tegenkracht dat je niet meer in staat bent om adequaat om te gaan met wat je hebt onderdrukt. Je wilt onder controle krijgen wat je onderdrukt. Maar je kunt je agressie niet onder controle krijgen. Het is een belangrijke levensenergie. Je moet je ermee verzoenen, dan kan de energie die erin zit, vruchtbaar worden voor je leven. Wanneer je agressie onderdrukt, ontleen je daaraan geen energie meer om te leven. Dan wordt je denken en handelen krachteloos en passieloos. Je spiritualiteit wordt eentonig. Ze verliest haar aanstekelijke werking.

Een essentieel kenmerk van een neurotische spiritualiteit is: perfectionisme. Een perfectionist wil volmaakt zijn. Godsdienstig perfectionisme beroept zich op een uitspraak als: 'Wees dus volmaakt, zoals jullie hemelse Vader volmaakt is' (Mat.5,48). Maar Jezus bedoelt hier niet dat we volmaakt moeten zijn in de zin van 'foutloos', maar heel en compleet net als God. Wij moeten alles in onszelf bekijken en integreren. Jezus licht zijn uitspraak immers nader toe met het beeld van de God die zijn zon laat schijnen over goede en slechte mensen, die het laat regenen over rechtvaardigen en onrechtvaardigen.

Perfectionisme doet zich voor als gehoorzaamheid aan Gods wil en staat dikwijls alleen maar in dienst van de eigen geldingsdrang. Een perfectionist verheft zich met zijn perfectionisme boven de anderen. Tegelijkertijd wordt hij voortdurend gekweld door schuldgevoelens, omdat hij nu eenmaal toch niet zo perfect is als hij hoopt te zijn. Achter de kwellende schuldgevoelens gaat vaak een onbewuste tendens schuil om zichzelf te bestraffen. Perfectionisme maakt mensen onbarmhartig en inhumain. (54) Want ter wille van zijn idealen kan een perfectionist geen zwakheid en halfslachtigheid dulden. Daarom probeert hij zijn idealen verbeteren door te zetten. In zijn streven naar absolute gerechtigheid gaat een perfectionist echter de normale plichten van het dagelijkse leven veeleer uit de weg. Het devies van een perfectionist luidt: 'Alles of niets'. Overtrokken idealen dienen om zich te verheffen boven het leven van alledag. Perfectionisten leven in een dwangbuis. Ze gebruiken al hun energie om aan hun innerlijke normen te voldoen en de plichten die zij zichzelf opleggen, te vervullen. Daarom blijft er geen kracht meer over om zich aan deze wereld toe te wijden en haar vorm te geven.



### **Obstakel-3: Destructieve wisselwerking tussen je godsbeeld en zelfbeeld**

(56) Godsbeeld en zelfbeeld hangen nauw met elkaar samen. Zoals je God ziet, zo zie je ook jezelf. Wanneer je de mentaliteit van een boekhouder hebt, zul je God ook zien als een boekhouder, die over al je daden waakt om ze aan de debet- of aan de creditzijde te boeken. Als jij jezelf bestraft, ontwikkel je ook het beeld van een straffende God. Ook hier kan men vaak niet onderscheiden wat er het eerst was: het neurotische godsbeeld of het zieke zelfbeeld. Zieke godsbeelden hebben in ieder geval een ziekmakende invloed op de psyche. Daarom is het belangrijk om je godsbeelden te bekijken en te onderzoeken of ze ziekmakend of helend zijn.

(57) Veel mensen in onze tijd hebben uit angst voor het beeld van een straffende God beelden ontwikkeld van een God die het tegendeel aanduiden: de liefdevolle en barmhartige, de moederlijke en vaderlijke God. Het is goed om zulke godsbeelden in je ziel te dragen. Maar je loopt ook het risico God daarmee te bagatelliseren. God wordt dan van zijn macht beroofd. Op deze manier verliest Hij zijn invloed op de menselijke ziel. En vaak genoeg zitten deze onschuldige godsbeelden alleen maar aan de oppervlakte. Daaronder huizen nog steeds demonische godsbeelden.

Het doet er niet toe welke godsbeelden je in je draagt, ze moeten de twee aspecten in zich bergen die door de godsdienstpsychologie worden beschreven als kenmerken van het heilige: het fascinosum en het tremendum, datgene wat jou aantrekt en enthousiast maakt, en datgene wat jou schrik aanjaagt en ontsteld doet staan. Zonder deze spanning worden godsbeelden eenzijdig en uiteindelijk ziekmakend.

Veel priesters die de barmhartige God prediken, dragen onbewust demonische en ziekmakende godsbeelden in zich, die een existentieel stempel op hen drukken. (58) Ik heb een priester begeleid die het vanuit zijn theologie steeds had over de barmhartige God. Hij was daarvan overtuigd. Maar omdat zijn vader alcoholicus was, had hij de willekeur die hij bij zijn vader had ervaren, onbewust ook op God overgedragen. En daarom had hij soms twijfels over zijn eigen preken en was hij bang dat God net zo grillig was als zijn vader. Bang dat God hem ernstig kon teleurstellen en dat hij God uiteindelijk niet kon vertrouwen. Je weet immers nooit wat God allemaal verzint!

Een andere priester was in zijn studie en ook in zijn geestelijke leven steeds gefascineerd door de genade van God. Hij vond het belangrijk dat God ons uit genade heeft geaccepteerd en niet omdat wij Hem door onze prestaties deze acceptatie hebben opgedrongen. Maar in zijn onbewuste spookte toch nog het denkbeeld dat hij God door middel van zijn daden tevreden moest stellen, dat hij bij God alles goed moest doen en perfect moest zijn. Wanneer hij ging wandelen, kwamen er direct gedachten in hem op dat hij nog zoveel moest doen in zijn parochie, zieken moest bezoeken of nog iets moest lezen voor zijn preek. Hij predikte anderen dat ze de tijd moesten nemen voor stilte en gebed. Maar zelf kreeg hij een slecht geweten wanneer hij simpelweg ging zitten om stil te worden.

(59) Demonische godsbeelden kunnen niet door theologische argumenten uit de weg worden geruimd. De eerste stap om ervan bevrijd te worden is: ze erkennen en aanvaarden. Ze zitten in jou. En ze hebben immers ook een zeker recht van bestaan. Maar je mag niet zeggen dat ze absolute geldigheid bezitten.

De tweede stap is: in je psyche net zulke tendensen ontdekken als er in je godsbeeld zitten. Misschien heb je in jezelf sterk de neiging om jezelf te bestraffen wanneer jij niet beantwoordt aan je eigen denkbeelden. Of je hebt ten opzichte van jezelf de argwaan dat je niet betrouwbaar bent, dat je in je leven niet realiseert wat je volgens je geweten eigenlijk moet. Wanneer jij je godsbeeld en in de spiegel daarvan jezelf bekijkt, kun je je langzaam losmaken van de demonische aspecten in je godsbeeld en van je onmenselijke zelfbeeld. Je moet vervolgens echter niet een ander godsbeeld op hetzelfde niveau ertegenover plaatsen, bijvoorbeeld tegenover de straffende de liefdevolle God, tegenover de God van de willekeur de vaderlijke God, die jij mag vertrouwen. Want dan loop je het risico dat jij je eigen verlangens op God projecteert. Het ideale godsbeeld leidt er dan toe dat jij jezelf als minderwaardig ervaart en met dit godsbeeld te hoge eisen stelt aan jezelf.

Bij de derde stap gaat het erom dat je alle godsbeelden overstijgt en je overgeeft aan de geheel andere God, de God die boven alle beelden staat. Je hebt beelden van God nodig. Maar je moet ze ook steeds weer relativiseren. Anders identificeer je God met het beeld dat jij je van Hem hebt gemaakt. Wanneer jij je overgeeft aan de geheel andere God, word je waarachtig vrij. Dan blijft God werkelijk God. Hij is geen constructie van jouw fantasie of van je theologische verstand, maar de onbegrijpelijke en oneindige God, het geheim waarnaar jij je leven lang onderweg bent.

### **Op weg naar een volwassen geloof**

(64) De weg naar een volwassen geloof vinden wij volgens de vroege woestijnvaders door onszelf op een eerlijke manier te ontmoeten. God spreekt tegen ons niet alleen in woorden van de Bijbel of van de kerkelijke leer. Wanneer we het Woord van God slechts als uiterlijke autoriteit aannemen, lopen we steeds het risico ons eigen menszijn te negeren. En het is vooral de vraag of wij de woorden van God in de Bijbel werkelijk begrijpen of we misschien ook onze eigen verdrongen behoeften en angsten op het Woord van God projecteren.

Veel fundamentalisten denken dat ze gehoorzaam zijn aan het Woord van God. Maar in werkelijkheid vervalsen ze het Woord van God door hun eigen projecties. De weg van de woestijnvaders is voor mij een goede weg om ons te bevrijden van zulke projecties:

- Alleen wanneer wij onszelf ontmoeten, zullen we werkelijk God ontmoeten.
- En alleen wanneer wij onszelf waarnemen, zullen we God waarnemen.
- Alleen wanneer de ontmoeting met God ons herschept op alle terreinen van ons leven, zullen we een volwassen geloof vinden.

(65) Gods Geest moet doordringen tot in alle domeinen van de mens om helder te maken wat donker en onbewust is, om te integreren wat vervreemd is, en om te genezen wat gewond is.



### **Het gebed als weg om een volwassen geloof te verwerven**

(126) Veel mensen klagen vandaag de dag dat ze niet goed kunnen bidden. Ze denken dat bidden altijd betekent dat zij tot God spreken. En dikwijls weten ze niet wat ze moeten zeggen. Of ze vinden niet de juiste woorden voor het zo andere gesprek met God.

Een gebed is niet altijd een gesprek. In de eerste plaats is een gebed een ontmoeting met God. Je ontmoet God met je eigen waarheid. Je laat jezelf zien aan God. Daarbij hoef je niet per se vroom te zijn. Vooral eerlijkheid is belangrijk. Je gaat zitten voor God en laat alles in je opkomen wat er in je opwelt. Maar je piekert niet over de vele gedachten. Je toont je gedachten en gevoelens, je vermoedens en angsten, je teleurstellingen en verwondingen simpelweg aan God. Je kunt dit doen met woorden. Je zegt tegen God hoe het met je gaat, hoe erg iemand jou heeft gekwetst. Maar vervolgens probeer je ook stil te worden en te luisteren naar de stilte, om te horen wat God hierover zegt. Vaak zul je dan niets horen. Maar alleen al het feit dat je luistert naar de stilte, verandert jouw houding ten opzichte van je gedachten en gevoelens. Je staat toe dat God kritische vragen aan je stelt. Dat verandert jou helemaal.

(127) Het is ook voldoende om je voor te stellen dat Gods licht en Gods liefde in je angsten, je wonden, je teleurstellingen en je twijfels stromen. Dan voel jij je met alles wat er in je is, door God aanvaard en bemind. Dat helpt je om met al je innerlijke onrust tot rust te komen. Je bent met alles bij God en in Gods liefde. Je houdt ermee op jezelf verwijten te maken, te piekeren over wat je allemaal beter zou moeten doen. Je zit bij God en voelt een diepe innerlijke rust. Je voelt je door God aanvaard. Dan kun jij jezelf beter aanvaarden zoals je bent.

Het doel van het bidden is dat je na alles wat je tegen God hebt gezegd of aan Hem hebt laten zien, in de stilte komt. Het kan de stilte in het bijzijn van God zijn, een zeer persoonlijke stilte, waarin je voelt dat God naar je kijkt en van je houdt. Maar er is nog een andere stilte, de stilte als ruimte van het zwijgen, een ruimte die in je is. In jou is een ruimte waar het helemaal stil is. Tot deze ruimte hebben de mensen met hun verwachtingen en eisen, met hun oordelen en veroordelingen, met hun agressieve en kwetsende woorden geen toegang. Tot deze innerlijke plek kunnen ook je eigen zelfverwijten, je zorgen, je angsten en je schuldgevoelens niet doordringen. (128) Het is de ruimte van het zwijgen, waar God zelf in je woont. En daar, op de plek waar God in je woont, ben je vrij van de macht van andere mensen en van de macht van jouw zelfdeprecieatie. Monniken hebben het over de heilige ruimte in onszelf. Heilig is wat onttrokken is aan de wereld, heilig is datgene waarover de wereld geen macht heeft. Daar in de heilige ruimte in jezelf ben je gaaf en heel. Daar ben je in een beschermd omheind gebied, waar geen vijandelijke projectielen kunnen doordringen. En het is de ruimte waar God, het geheim, woont. Op de plek waar het geheim in je woont, kun je thuis zijn. Thuis ben je waar je kunt uitrusten, waar jij je kunt laten vallen omdat je beschermd en geborgen bent. In de innerlijke ruimte van het zwijgen kun je thuis zijn omdat God in je woont en omdat jij je kunt laten vallen in Gods liefdevolle handen.

Ook in deze innerlijke ruimte van het zwijgen gaat het uiteindelijk om een ontmoeting. Je ontmoet daar God, het onuitsprekelijke geheim. (129) Voor mij is de ontmoeting het essentiële element in het christelijke gebed. Je ontmoet jezelf en het geheim van je mens- zijn. En je ontmoet God, het ondoorgrondelijke geheim. In deze ontmoeting ontstaat een kostbare stilte, waarover je niet meer kunt spreken. Daar vindt steeds weer eenwording, versmelting plaats. Dit één-zijn is echter nooit jouw eigendom, maar altijd het cadeau van een ontmoeting, waarin jij je openstelt en God binnen laat komen.

### **Een heel mens zijn**

(174) Het geloofsproces heeft altijd te maken met de werkelijkheid van onze eigen psyche. Daarom houdt een volwassen geloof zich bezig met onze gedachten en gevoelens, met onze driften en hartstochten, met het bewuste en het onbewuste, met de levenspatronen die voortkomen uit onze opvoeding, met krenkingen en verwondingen. Wanneer ons geloof zich hier niet mee bezighield, zou het gevaar bestaan dat alles op vrome wijze wordt toegedekt. Maar dan stort ons geloof in zodra alles wat is onderdrukt, zich met grote kracht manifesteert. Een volwassen geloof heeft de hele mens op het oog. Wij moeten alles aan God laten zien, opdat alles wat in ons is, door God kan worden herschapen. Alleen dan worden we een heel mens, een volledig mens.

(175) Zie Lucas 14:21-23: Alles in ons moet worden opgenomen in de eenheid met God. Juist alles wat arm en kreupel is, alles wat blind en verlamd is in ons, wordt uitgenodigd om één te worden met God.

(176) Maar dat betekent ook dat wij ons daarmee moeten verzoenen, dat we het niet moeten uitsluiten van onze heelwording. Ook alles wat wij op de stoffige wegen van ons leven zijn kwijtgeraakt, wat wij hebben uitgesloten van ons bewuste centrum moet worden meegenomen, moet één worden met jou en met God. Ook wat ver verwijderd is van jouw innerlijke centrum, heeft recht op integratie. Het geloof dat door Jezus werd gepredikt, wil de hele mens, de mens die alles wat hij ervaart opneemt in zijn wesen en inbrengt in de relatie met God.

(177) Zie ook: Lukas 15:8-9: Wij zijn ons Zelf vaak kwijtgeraakt door er geen aandacht aan te schenken. Daarom moeten we heel behoedzaam ons ware beeld ontdekken te midden van alle oppervlakkige gebeurtenissen in ons leven, zodat we het feest kunnen vieren van de heelwording van al onze psychische krachten.

(178) Aan het kruis heeft Christus alles wat menselijk is, opgenomen in zijn goddelijke liefde. Alles in ons wordt geraakt door Gods liefde, die in de dood van Jezus aan het kruis zichtbaar is geworden. Daarom is er niets meer in ons wat wij mogen uitsluiten van Gods liefde en van onze eigen liefde. God heeft alles lief. En alles wil geïntegreerd worden in ons leven.

(179) We worden aangespoord om niets te verdringen, niets te onderdrukken en niets uit te sluiten van ons proces om mens te worden. We moeten alles in ons verenigen.