

Een ervaring van rijkdom

-Overeenkomsten en verbindingslijnen tussen de wereld van geloof en kerk en die van de psychotherapie-

Dit artikel is gepubliceerd in het tijdschrift 'De Cirkel' Jaargang 2 nr. 2, mei 1991, uitgegeven door de School voor Zijnsgeoriënteerde bewustzijnstraining en psychotherapie.

Vroeger, in de zestiger jaren, heb ik theologie gestudeerd aan de universiteit. Ik heb toen de bijbel bestudeerd als verzameling literatuur waarin spirituele ervaringen van mensen beschreven zijn in zeer beeldrijke taal. Deze literair-spirituele erfenis uit een tijdvak van wel ongeveer 14 eeuwen heeft altijd veel voor me betekend, ook al stond dat voor mij meestal los van de kerkelijke tradities, die er het hunne mee hebben gedaan. Sinds ik met Psychosynthese en Zijnsoriëntatie in aanraking kwam (resp. 1978 en 1988) en de wereld van meditatie, Zijn, Rijkdombewustzijn enz. ontdekte, zag ik steeds de overeenkomsten en verbindingslijnen met de wereld van bijbelverhalen en Jezuswoorden. In december 1990 kreeg ik de kans de twee werelden te verbinden in een kerk in Almelo. Over die ervaring wil ik vertellen.

In de ene taal heet het: ik was voorganger in een kerkdienst. "Zo mevrouw, bent u de dominee?" "Ja koster, ik ben vandaag de dominee"

In de andere (meestal mijn) taal heet het: ik gaf een workshop van een dag, die begon met een door mij geleid ritueel.

Ik was uitgenodigd door de plaatselijke commissie bijzondere kerkdiensten. Leuke vrouwen, rand- of buiten-kerkelijk, op zoek naar vormen voor hun spirituele beleving. Ik bood ze een workshop aan over 'Levensloop en Spiritualiteit'. Ze organiseerden het. We bespraken samen de vorm van de 'kerkdienst', die er deel van zou uitmaken.

Toen ik die zondagochtend bij de kerk kwam werd ik bang, bang voor dit 'systeem' waarin ik misschien niet mezelf zou mogen zijn. Eenmaal binnen in de consistorie voelde ik me nog ongemakkelijker. De geur van Protestants Christelijke vervreemding. Contactloosheid, zoals in het 'huis van mijn ouders' (zie artikel 'Zijnsgeoriënteerde psychotherapie en Psychosynthese, een levensbeschouwelijke visie van twee scholen in de psychotherapie' blz. 2). Ik bleef dicht bij dit gevoel. Hield er contact mee, want hier zou het over gaan. Ik vermoedde dat hier in mij de worsteling plaatsvond, die in alle deelnemers sluimerde: ofwel de kwetsbaarheid zou me doen grijpen naar alle overlevingsmechanismen uit het 'huis van mijn ouders', ofwel ik kon ermee aanwezig zijn, het 'huis van Zijn' kiezen. Ik kreeg het voor elkaar dat de koster de stoelen in een grote kring zette en dat ik niet de hoge kansel op hoefde.

Een grote kring van mensen (ongeveer 80). Zeer aanwezig. Ik heb de kans de energie goed te ervaren tijdens de stilte, het zingen en het voorlezen van de verhalen die ik als leidraad heb gekozen. Een vrouw uit de commissie leest prachtig voor: het Uittochtverhaal uit Exodus, zoals samengevat in 'Het huis in de wereld' door dr. J. Klink en Joh. 6:1-15 'De spijziging van de 5000' uit 'Groot nieuws voor u'. Stiltes op de goede momenten.

Dan de microfoon naar mijn stoel voor de 'overdenking'. Ik vertel hier eerst mijn beleving daarvan, daarna de inhoud.

Ik begin met stil de kring rondkijken, contact voelen, mijn adem, hun adem, samen aanwezig.

Verlangend om met deze mensen te delen wat me zo bezighoudt, nieuwsgierig om ook hun 'uittochtverhalen' te horen. Hoe trek jij uit de slavernij weg? Hoe ziet jouw dagelijkse slavernij er uit? Hoe ervaar jij het koninkrijk van overvloed?

Verlegen en kwetsbaar ook, want ook zit in de kring de 'ouderling van dienst' als vertegenwoordiger van de andere, meer traditionele Almelse gemeenten. Een man in een zondagsgezicht en een zwart pak. Een man in een rol. Voel mijn angst voor de rol en mijn openheid voor de man.

Tijdens mijn verhaal worden mijn woorden gedragen en uitvergroot door iets, veel groter dan ik. Ik heb oogcontact met ieder mens in de kring. Ik ben met mijn aandacht er bij als iemand begint te huilen of op een andere manier geraaktheid toont. Het is mijn persoonlijk doorleefde verhaal (zonder dat ik dat expliciet zeg), maar het is ook niet mijn persoonlijke verhaal alleen. Het is alsof het verhaal zichzelf vertelt via mij. Ik geniet van de sterk geboeide mensen, die de woorden indrinken, van het gevoel van contact en gemeenschap, zelf net zozeer in de ban van het verhaal als zij. Voel me blij, sterk, klein, groot, nederig, trots, gedragen en gebruikt zoals ik gebruikt wil worden.

De overdenking.

Ik wil jullie graag vertellen wat ik hoor en herken in het verhaal over de uittocht uit Egypte van het volk Israël, toen ze daar als slaven uitgebuit werden en leden onder de vreemdelingenhaat van het wrede regiem van de Farao. Wat ik hoor in dit verhaal heeft te maken met ervaringen met mensen in mijn psychotherapiepraktijk en met persoonlijke ervaringen.

- Als eerste hoor ik dat Israël als *vreemdeling* woonde in Egypte. Vreemdeling zijn is zoiets als niet helemaal bij jezelf zijn, niet thuis zijn, niet op je gemak; je binnenwereld is anders dan wat je de buitenwereld toont, je leeft achter een muur, achter een masker.
- Dat kwam door de *honger*. In eigen land was er geen voedsel meer, daarom waren ze naar Egypte gekomen. Kennen jullie dat ook: van je eigen plek weg gaan vanwege je honger (b.v. honger naar aandacht, liefde of acceptatie) en de voeding betalen met de hoge prijs van uitbuiting en slavernij? Ik leer het maar heel langzaam af.
- Ik hoor en herken ook hun verlangen naar *bevrijding*.
- Mij treft zeer de naam van God, die zich aan Mozes bekendmaakt als JHWH, vertaalbaar als: IK BEN DIE IK BEN of: IK BEN BIJ JE of: IK ZAL ER ZIJN VOOR JOU.
Mozes heeft bij het brandende braambos een religieuze piekervaring, waarin hij deze God ontmoet en de opdracht krijgt om onder deze vlag te gaan onderhandelen met de Farao over het wegtrekken van de onderdrukte en uitgebuite ethnische minderheid Israël. De ervaring van 'IK BEN' heeft voor Mozes en zijn mensen verstrekkende en bevrijdende consequenties.
Kennen jullie deze God 'IK BEN (ER)?

Mijn ervaring is dat er een paar dingen in de weg kunnen staan om deze God aan den lijve en met je hart te kennen:

1. Dat je geest niet gericht is op 'ik ben' (zoals ik ben), of op 'het is' (zoals het is), maar op: 'ik (of het) moet eigenlijk zus of zo zijn'. Met andere woorden: je kunt maar niet de realiteit onder ogen zien, je kunt niet in het nu zijn, hier zijn, omdat je zo druk bent om dáár te komen. Je leeft dan meer met je ideaal over de *toekomst* of met je spijt, boosheid of wrok over het *verleden*, dan met wat er is. Je ideaal of je woede of wrok komt vaak voort uit je honger.
2. Een andere belemmering is het oordeel dat je hebt over jezelf,
b.v.: ik ben niet goed genoeg...., ik ben te dit of te dat.... ik ben nog niet....
Zolang dit soort zinnetje en de daarbij horende gevoelens je geest vullen kan je hart nauwelijks open zijn voor IK BEN (ER).
3. Als je nog iets op wilt houden, jezelf overeind wilt houden.

Deze drie dingen komen er allemaal op neer dat je niet werkelijk in contact wilt zijn met jezelf of met je omgeving, niet aanwezig bent. Je kunt pas bevrijd worden uit de slavernij als je deze God uit eigen ervaring kent. M.a.w. als je zelf op deze God gaat lijken: ik ben (er). Dan ben je gewoon zo mooi of zo lelijk als je bent, mag je van jezelf zijn zoals je bent. Dan durf je ook verantwoordelijkheid te nemen voor hoe je bent. Dan aanvaardt je je leven zoals het is en hoeft het niet meer doorlopend anders te zijn dan het is. De mensen om je heen mogen dan ook zijn zoals ze zijn. Dit betekent niet dat je geen wensen of idealen meer zou hebben, of niet meer gekwetst zou kunnen worden, maar juist dat je gaat staan voor wat je (niet) wilt, vanuit een helder aanwezig zijn met wat er nu is. Dáár komen door hier te zijn!

- Ik hoor in het verhaal ook de grote *macht* van de Farao, die zijn slaven wil houden. In het leven van veel mensen zie ik de grote gehechtheid aan bepaalde innerlijke patronen en houdingen waardoor ze kiezen om slaaf te blijven. (Je kunt dat 'de innerlijke Farao' noemen.)
- Nodig is dus: *wakker*, aanwezig zijn. De Israëlieten mochten in de nacht van de uittocht niet slapen.
- Nodig ook: bereidheid om *de vleespotten van Egypte* achter te laten en het idee op te geven dat je niet zonder zou kunnen leven.
- Nodig ook: als de bevrijding uit de slavernij je de woestijn in voert, dat je dan ook daar aanwezig bent met het *vertrouwen* dat er manna is voor je honger en water uit de rots.

Het verhaal van Johannes over de spijziging van de 5000 is een verhaal uit een veel latere tijd, waarin het begrip 'het koninkrijk van God' wordt gebruikt. Aansluitend op het vorige verhaal zou je kunnen zeggen dat dit de toestand weergeeft waarin je werkelijk met 'IK BEN' leeft.

Jezus test in het verhaal zijn leerlingen. Hij stelt de vraag: waar kunnen we voldoende brood voor deze mensen kopen? Hij test of ze een grondhouding hebben van vertrouwen dat er genoeg is, of een grondhouding van tekort. Hebben jullie je fundamenteën in Egypte, waar je ooit heenging vanwege de honger? ('armoedebewustzijn', zie artikel 'Zijnsgeoriënteerde psychotherapie en Psychosynthese, een

levensbeschouwelijke visie van twee scholen in de psychotherapie' blz. 2.) Of ben je bevrijd uit die slavernij en durf je te leven als de 'leliën des velds', durf je te leven met 'IK BEN (ER VOOR JOU)? ('rijkdombewustzijn', zie ook bovengenoemd artikel)

Wat herken ik nu van de levensloop van mensen (of van mezelf) in deze verhalen over 'uittocht' en over 'koninkrijk Gods'?

Ik herken levenssituaties waarin het gaat over bevrijding van bepaalde patronen in iemands leven. B.v. je leeft heel lang vanuit de (bewuste of onbewuste) aanname dat je het eerst moet verdienen om er te mogen zijn (b.v. door aardig te zijn of te zorgen). Jarenlang gaat al je energie hierin zitten en intussen blijf je heel diep van binnen nog altijd wanhopen of je er wel mag zijn, zoals je bent (en ben je er dus niet echt). Op een dag heb je ineens de ervaring van IK BEN (ER) en je beleeft een diepe innerlijke vrede. Je beseft ineens dat de vraag of je er mag zijn niet eens van belang is. Je hoeft niets te verdienen en je voelt je bemind omdat dat je natuurlijke staat is. Als je nú aardig bent of zorgt doe je dat omdat je dat prettig of juist vindt, als een vrije keuze van jezelf.

Een ander voorbeeld van zo'n patroon is de innerlijke (bewuste of onbewuste) aanname: 'als ik mijn kwetsbaarheid of mijn pijn toon, dan wordt ik er op gepakt, dus laat ik mij niet kennen'. Het laat zich raden hoe dit patroon je van jezelf en van anderen kan vervreemden. In elk geval maakt het dat je er niet in (al je aspecten) bent omdat je besloten hebt een bepaald stuk van jezelf weg te laten.

Zoals ik de beelden over het koninkrijk van God versta, gaan ze onder andere over de innerlijke staat van helemaal aanwezig zijn, zonder oordeel, onze 'oorspronkelijke' staat. Door je deze ervaring te herinneren leer je langzaam het oude patroon te herkennen als het terugkomt en steeds sneller leer je de knop omzetten naar de IK BEN - ervaring. De Joodse en Christelijke feestdagen zijn oorspronkelijk ingesteld als een soort collectief herinneren om het 'rijkdombewustzijn' weer wakker te roepen.

We kunnen elkaar in het herinneren versterken door elkaar over onze eigen uittochtverhalen te vertellen.

Het vertellen hierover op deze dag in Almelo komt los na afloop van het ritueel waarin deze overdenking een plek heeft. We drinken met elkaar koffie en veel mensen komen naar me toe om te vertellen wat het ze gedaan heeft. Een van hen is de bovengenoemde ouderling van dienst. Het lijkt alsof zijn rol gesmolten is en daar onder uit een contactvol mens met een groot hart tevoorschijn komt. Na de koffie nemen we tijd voor een kringgesprek waarin mensen vertellen over hun 'uittochtverhalen'. Prachtige, persoonlijke verhalen, waarin we elkaar zeer nabij komen en bemoedigen.

De lunch heeft iets van het voorgelezen Johannesverhaal over de overvloed: iedereen heeft iets meegebracht en alles wordt neergelegd op een tafellaken op de grond.

's Middags geef ik een tekenopdracht als volgt:

Ik leid een diepe ontspanning in, voerend naar lichaamsbewustzijn, waarneming van gevoelens, gedachten, verlangens, enz., dan loslaten, dan

'laat je aandacht gaan naar je diepste verlangen omtrent jezelf, datgene wat je het liefst in jezelf zou willen realiseren; neem de kwaliteit ervan waar, ook al heb je er misschien geen woord voor...;kijk dan of er een beeld opkomt dat hiervoor symbool staat; als je iets ziet, pak dan een papier en krijtjes en maak er een tekening van; als er geen beeld komt laat je je hand over het papier gaan vanuit je innerlijke contact met het verlangen'.

Na deze tekening een volgende ronde op dezelfde manier, maar nu met de focus op dat wat je belemmert om dit ook werkelijk te doen of te zijn: de blokkade, de barrière.

De deelnemers vertellen elkaar in tweetallen over hun ervaring met de oefening en over de tekeningen

Het laatste deel van de middag gebruiken we voor een uitgebreid delen over de tekeningen en wat ze oproepen. Voor zover mensen dit zelf niet doen, relateer ik hun verhalen aan het 'IK BEN' verhaal van de ochtend en doe ik kleine stukjes (bewustwordings)werk met hen. Dit bestaat voornamelijk uit 'ermee-aanwezig-zijn' en korte contactoefeningen.

Ik voel me soms heel ontroerd door wat mensen delen. Daar is bijvoorbeeld de grijze oude heer (een zeventiger), die getekend heeft over zijn verlangen om voor zijn dood nog dingen te gaan 'afmaken', die nog niet af en opgeruimd zijn tussen hem en bepaalde mensen uit zijn leven. En die zijn verdriet toont over het feit dat zijn blokkade het hem al zo lang heeft doen uitstellen, dat er al een paar mensen overleden zijn nog voor dat hij hen heeft benaderd.

Ik sluit de dag af door hen een canon te leren uit 'Valerius Gedenkklink':

'Neem mij bij de hand - laat mij u verhalen - wat er in dit land - mij is wedervaren'.

We staan hand in hand in de kring, zingen de canon in vieren, maken dan de kring open en lopen op het ritme zingend door de kerk. De stemmen zijn zuiver, de akoestiek prachtig. Wat zijn mensen mooi!