



www.franciscaansbezinnen.be

Sleutelverzen



TAU - PAASBEZINNING 2023

SLEUTELVERZEN VAN ANDRE

*Kijk naar de vogels in de lucht ...
Kijk naar de lelies op het veld ...
Wil niet langer tobben ...*

Lc 12, 22-26

Heel wat jaren geleden organiseerde de interdiocesane jeugddienst een grote happening in de Sint-Michielskathedraal te Brussel ter gelegenheid van palmzondag. Men verwachtte wel meer dan duizend jongeren. Om die grote groep te kunnen ontvangen moesten de stoelen zoveel mogelijk op zij worden gezet, zodat er voldoende ruimte ontstond om gewoon op de vloer te zitten. Toen we daarmee klaar waren, kwam een moeder met haar dochttertje van 4 à 5 jaar binnen. Opeens liep dat kind handen zo ver mogelijk uitgestrekt juichend naar voren midden door de immense ruimte van de kathedraal. Zij ontdekte blijkbaar de ruimte als ruimte. Volgens mij het mooiste compliment dat de architect ooit gekregen heeft. En ook het meest authentieke gebed dat daar ooit is uitgesproken. Ik geloof dat we een apart zintuig hebben om de ruimte als ruimte te kunnen ervaren. Ons zevende of achtste zintuig?

Wat er van dit laatste ook zij, we hebben een heel specifiek geestelijk zintuig, dat onze geestelijke ruimte in ons ervaarbaar maakt. En het beeld van ruimte is hier bijzonder geschikt. Wel zijn we er vaak weinig gevoelig voor. De reden: in onze geestelijke ruimte staan teveel stoelen, waardoor we ze niet echt zien en beleven. Wat zijn nu die stoelen? Dat zijn allerlei bekommernissen die als een molen door ons hoofd draaien, beslommeringen waarop we bovendien gaan zitten, d.i. waarmee we ons identificeren. Zo stellen we onszelf centraal in onze geestelijke ruimte en verduisteren we ze voor onszelf. We zitten onszelf in de weg. Wat die bekommernissen betreft, die kunnen zijn: hoe kom ik over? angst voor veroordelingen; angst

om niet mee te tellen; frustraties; veroordelen van anderen; heimelijke rivaliteit; vooroordelen, enz... Misschien is onze grootste stoel de zelfrechtvaardiging. Het zijn de bekommernissen van het ego, dat zo alles naar zich toezuigt en de horizon verduistert.

Deze 'stoelen' gewoon vastpakken en ze opzij zetten lukt natuurlijk niet. Die bekommernissen zijn als wespen. Des te meer je ze met geweld wegslaat, des te sneller en agressiever zijn ze terug. Je kunt het vergelijken met in slaap vallen. Des te meer je je inspant om in slaap te geraken, des te minder lukt het. Vanuit dit laatste beeld wil ik verder over meditatie spreken. De eerste grondbetekenis van meditatie is op een of andere manier je ego met zijn 'wespen' zachtjes te laten wegglijden naar de achtergrond van je bewustzijn. Het verschil met inslapen is dat het inslapen niet alleen je zelfbewustzijn verdwijnt, maar ook je bewustzijn zonder meer. Bij meditatie verdwijnt het 'zelf'-bewustzijn met nadruk op zelf naar de achtergrond, maar het bewustzijn als zodanig wordt meer en meer wakker, wordt alerter, wordt aanwezigheid, wordt niet ingevulde 'ruimte'.

Er bestaan verschillende methodes om te (leren) mediteren. Die hier belichten zou ons veel te ver voeren en ook ben ik niet zo deskundig in. Wel zie ik dat ze alle gemeenschappelijk hebben dat ze helpen los te laten, dat ze helpen het ego op de achtergrond te laten verschuiven, waardoor een soort 'leegte' ontstaat, die ik hier dus noem de niet-ingevulde ruimte. Ik wil één methode in het licht stellen, omdat we die allemaal tijdens onze voettocht hebben kunnen beleven, nl. wandelen: een samenspel van ritme, adem, ruimte, licht, eenvoud, afwezigheid van allerlei sociale prikkels, enz... Daarin langzaam opgaan doet iets met de wandelaar. Ik citeer hier iemand die een gans boek over die ervaring heeft geschreven.

'Zodra je wandelt, is nieuws van geen enkel belang meer. Stel dat je een lange tocht loopt, die zich over een aantal dagen of weken uitspreidt. Al snel weet je niets meer van de wereld en haar oprispingen, of van de laatste opleving van het nieuwste geval. Je wacht niet in spanning meer op de ommekeer, hoeft niet meer te weten hoe dit is begonnen of dat is afgelopen. Weet u het laatste nieuws al? Zodra je wandelt, is dat allemaal van geen enkel belang meer. In aanwezigheid van wat absoluut blijvend is, worden we onverschillig voor de eendagsvliegjes die ons normaal gesproken in de ban houden. Verbazingwekkend genoeg overkomt het je zelfs wel eens, als je lang en ver wandelt, dat je je afvraagt hoe je er ooit enige belangstelling voor hebt kunnen opbrengen. Door de trage ademhaling van de dingen ziet het dagelijks gehijg eruit als ijdele en ongezonde opwinding. [...]

Wandelen is ervaren dat er werkelijkheden bestaan die in alle nederigheid standhouden zonder herrie te maken – de boom die midden tussen de rotsen is opgeschoten, de vogel die waakzaam is, het beekje dat zijn loop vindt – zonder iets te verwachten. Wandelen brengt rumoer en gejeremieer opeens tot zwijgen, maakt een einde aan het voortdurende innerlijk geklets, waarmee je onophoudelijk anderen becommentarieert en jezelf evalueert, waarmee je herordent en interpreteert. Wandelen brengt de eindeloze monoloog tot zwijgen waarin rancunegevoelens, onzinnige voldoeningjes of makkelijke wraakoefeningen beurtelings opborrelen. Ik sta tegenover die berg, ik wandel tussen hoge bomen en ik denk: ze zijn er. Ze zijn er, ze zitten niet op me te wachten, ze waren hier altijd al. Ze zijn me hopeloos voor en ze zullen na mij ook gewoon doorgaan.

Tot zover de schrijver Frédéric GROS (*Wandelen – Een filosofische gids*, De Bezige Bij)

Ik keer nu terug naar de lezing uit Lucas. Merk op de ruimtelijke beelden: vogels in de lucht ... En ook een beeld voor de oneindige ruimte van de tijd: een lelie op het veld die maar heel kort bloeit. Maar wel wonderlijk en kostbaar is! Jezus was een wandelaar. (Ook Franciscus was een wandelaar.) Hij leefde volledig in de geestelijke ruimte en kon daarom aan die beelden toevoegen: hou op met tobben, met je ego en zijn bekommernissen centraal te stellen. Open je voor de oneindige ruimte in jou en vul ze niet op met je tobben en je angsten. Ik lees dit stuk evangelie op de eerste plaats als een uitnodiging om te mediteren om zo de weldaden ervan te ondervinden.

In de niet ingevulde 'ruimte' staan is niet het einddoel, maar wel het altijd weer nieuwe begin. Er is verder een soort 'terugkeer', waarbij het ik weer nodig is, niet meer als centrum, maar als hulpmiddel of drager. In die terugkeer ben je 'anders' en handel je 'anders'. Ik poog het zo samen te vatten: je brengt in je terugkeer die oneindige ruimte mee in je denken, voelen, beslissen en handelen. Die is er nu altijd als achtergrond en perspectief aanwezig. Dat brengt bijzondere effecten in de mens teweeg. Ik ga er hier slechts twee toelichten. Ik voeg er wel aan toe dat dat een langzaam groeiproces is.

In plaats van bezorgdheid met zijn draaimolen in ons hoofd gaat nu 'rust' in ons hoofd en hart komen. Ik citeer hier Franciscus:

*Waar rust is en bezinning,
daar is geen bezorgdheid en geen rond dwalen.*

Dit laatste woord is hier opvallend en heel raak. Als je blijft tobben, blijft de molen draaien en dwaal je maar wat rond, eerst in je hoofd en hart en waarschijnlijk ook in de wereld, maar je komt uiteindelijk 'nergens' uit. Maar met bezinning groeit de innerlijke rust. De bezorgdheden van het ego verliezen hun dwingend karakter, hun engheid en geslotenheid. Je identificeert je niet meer met die bezorgdheden. Ze zijn geen stoel meer waarop je gaat zitten. Je identificeert je eerder met die oneindige ruimte in je, een ruimte die je dieper, vrijer laat ademen en je verbindt met het Mysterie van de schepping. Deze 'rust' en deze verbondenheid is nodig voor het andere effect. Er komt namelijk een nieuwe, andere energie in de mens naar boven. Ik illustreer het met een strofe uit het lied dat we op onze staptocht gezongen hebben.

*Kijk naar de stroom die zich een weg baant,
door het land, door akkers, dorpen heen.
Zijn bron is ergens ver ontsprongen.
Het gaat zijn weg en niemand weet waarheen.*

Die strofe beschrijft goed wat we hier willen aanduiden. Er ontspringt een nieuwe energie, een energie die niet langer ontspringt uit het ego met zijn angsten en beperkte doelstellingen, maar een energie die ontspringt uit een dieper niveau in ons, vanuit die oneindige ruimte. Het gaat om een diepe spontaneïteit in ons die eerder is dan ons ego. En juist daar beleven we het meest ons zelf. Daar is onze thuis. Die energie is de kracht van het goede in ons. In het goede, dat op een zuivere manier wordt gedaan, trilt die oneindigheid, die oneindige ruimte mee. Op een andere manier gezegd: in ons concreet eindig handelen, straalt dan de oneindigheid door, straalt het zuivere oer-begin van de schepping mee.

Franciscus zegt het op deze manier: het goede aan God teruggeven. Bij de uitzending van zijn broeders zou hij hebben kunnen zeggen: 'Wij zijn 'dragere' van het goede, geen eigenaars. Wij zijn geroepen om het Myserie van de schepping zuiver verder te geven. Dan begint de vrede van het rijk Gods.'

VRAGEN TER OVERWEGING

Heb ik ooit ook zo'n ruimte-ervaring gehad als dat dansende meisje in de kapel?

Hoe ervaar ik mijn innerlijke ruimte? Is het een kathedraal of eerder een berghut?

Staan er teveel stoelen in mijn innerlijke ruimte? Welke zijn de grootste stoelen?

Hoe ruim ik mijn innerlijke ruimte op? Hoe krijg ik mijn stoelen aan de kant?

Ervaar ik het wandelen of pelgrimeren ook als een soort meditatie?

Hoe leer ik me los te maken van de dagdagelijkse bekommernissen? Kan ik het tobben laten?

TAU - PAASBEZINNING 2023

Tekst: André Jansen
Afbeeldingen van Pixabay (Meisje) en Unsplash (Kerk)

Meer info op
www.franciscaansbezinnen.be

