

## Aandachtig leven

Richtingwijzers voor een geaarde spiritualiteit door

Gepubliceerd in: Eenvoudig verbonden, Nijmegen/Antwerpen 2007

### MOMENTEN VAN ONTWAKEN

De zon schijnt vandaag, ongestoord door wolken, vrijmoedig op mij neer. De warme zoete geur van de dennennaalden, een dik tapijt onder de oude bomen, stijgt op en verspreidt blijdschap. Het zand is gloeiend heet en verwarmt mijn blote voeten tot op het bot. De hitte verdrijft restjes kou uit mijn lichaam en een gevoel van tevredenheid nestelt zich in mijn buik. Twee herten vluchten het struikgewas in. Een jonge ree bevriest alle beweging en staat doodstil aan de overkant van de sloot langs het pad. Ik doe alsof ik het niet zie en loop rustig door, de hond gehoorzaam naast mij. Met grote ogen, meer verbaasd-nieuwsgierig dan bang, kijkt het ree naar ons. Voorzichtig kijk ik terug. Een eindje verderop zie ik hoe een woedende merel een eekhoorn achterna zit. Ze kringelen zich in volle vaart langs de stam van een boom omhoog.

Het bos is vol leven. Als ik hier 's morgens in alle vroegte wandel heb ik soms het gevoel dat duizend ogen mij in de gaten houden. Vaker nog stuit ik op spelende eekhoorns of muizen die op dit uur geen mens verwachten. Laatst liep een haas over het midden van het pad recht op mij af. Het hoofd naar de grond gericht en in zichzelf verdiept. Pas op het laatste moment keek hij op en verschrikt maakte hij zich uit de voeten.

De mens is hier ieders vijand. Geen dier dat onbevreesd mijn komst tegemoet ziet. Als ik heel stil ben en op een ongebruikelijk uur heb ik kans enkele dieren te zien. Het voelt als betrappen. Ik zie nog net een marter tussen de bomen verdwijnen. Of een kikker die plonst in het ven. Ik vind het jammer dat ze wegvluchten voor mij en dat ik hun rust verstoor. Toch ben ik ook altijd blij als ik iets van leven in dit bos gewaar word. Ik ben hier niet alleen. Er is meer dan *ik* en mijn menselijke besognes. Er moet eten gezocht worden, er moeten jongen gevoerd worden. Er wordt geliefkoosd en geplaagd en ronduit gevochten. De bomen staan er als stille getuigen bij. Soms omhels ik er een. Door geen mens gadeslagen hoeft ik niets te verantwoorden. Ik kan de energie in de boon voelen en als ik de tijd neem, voel ik de wisselwerking tussen de boom en mijzelf. Het bestaan is een wonder. Het wonderlijke is ook hoe alles met elkaar in verband staat. Er is een voortdurende uitwisseling van energie. Zichtbaar en tastbaar, maar ook op subtiele niveaus die, willen wij ze gewaar worden, een diepere opmerkzaamheid vergen.

Wandelend in het bos duurt het altijd even voordat mijn zintuigen de vrije teugel krijgen. Eerst is er het denken dat almaar doorgaat. En ook al loop ik alleen, de gesprekken in mijn hoofd gaan maar door. De ene gedachte na de andere dient zich aan. Bewust breng ik de aandacht naar binnen, naar mijn lichaam, naar de adem die in en uit stroomt, naar mijn voeten die met iedere stap de aarde raken, naar de aarde waaruit leven ontspruit.

Ik ben van deze aarde, van hetzelfde stof gemaakt als de egel en de duif, de ree en de muis. Net als zij ben ik "leven dat leven wil te midden van leven dat leven wil". De verwantschap tussen ons is vele malen groter dan het verschil. Gisteren nog zag ik een eend haar jongen beschermen. Ik had wel eens gelezen over de speciale tactiek die ze gebruiken, maar had dat nog nooit in het echt gezien. Nu lag daar voor ons een 'gewonde' eend. Vleugellam en kreupel. Ze sleepte zich over het pad en leidde ons zo weg van haar jongen versholten in het hoge gras. De hond en ik wilden naderbij komen om haar te bekijken, maar steeds vloog ze dan vliegensvlug op om vijftig meter verder weer haar toneelstukje op te voeren. Het duurde even voor ik het door had. Toen we ver genoeg van de jongen verwijderd waren vloog ze weg.

Het is zo mooi om dieren en hun manieren gade te slaan. Tenminste, in de vrije natuur. Ik vind het vaak moeilijk dieren in gevangenschap te zien. Toen ik klein was gingen we een dagje uit naar

Artis. Het eindigde in tranen. Ik kon het niet aanzien hoe de magere wolvin schichtig voor haar gesloten nachthok heen en weer sloop, terwijl een groepje mensen haar angst gadesloeg en niks deed om het dier te helpen. Ook de grote roofvogels in hun veel te kleine hok waar ze nooit hun vleugels naar behoren konden uitslaan, nooit meer door het luchtruim scheren met de aarde in de verte onder *zich*, raakten mij diep. Ik ervoer het als hard en onbarmhartig en snapte niet dat er ook maar iemand plezier aan kon beleven.

Jaren later tijdens een conferentie in Oostenrijk bezocht ik tegen beter weten in opnieuw een kleine dierentuin. In een grote kooi zat een eenzame raaf. Het dier ving mijn aandacht en voor ik het wist was ik met hem aan het spelen. De raaf duwde, door de tralies van de kooi, een stokje in mijn hand, rende dan hard achteruit en stond verwachtingsvol en ongeduldig te wachten. Hij hipte fel heen en weer en door de bewegingen die hij maakte en de manier waarop hij naar mij keek begreep ik ten slotte dat ik het stokje terug de kooi in moest gooien. Als een hondje rende hij op en neer, vloog wild op het stokje, duwde het door de tralies en het spel begon weer van voor af aan. Het verbaasde mij niet dat je een vogel een spelletje kunt leren (er even van uitgaande dat de raaf liet niet zelf verzonnen had). Ik vond het echter bijzonder knap dat de vogel mij, een onwetende, zo snel duidelijk wist te maken wat hij wilde. Na een hele tijd opgegaan te zijn in het spel moest ik weer verder. De raaf was nog lang niet uitgespeeld. Hij verveelde zich enorm, zoveel was mij wel duidelijk. Ik vond het zielig het eenzame dier achter te laten en wederom verliet ik een dierentuin met *pijn* in het hart en dacht ik na over de wonderlijke communicatiemogelijkheden tussen mens en dier.

Eens zat ik voor het raam een krant te lezen. Een duif op de schutting staarde mij zonder ophouden aan, zodanig, dat ik op een gegeven moment van de krant opkeek omdat ik mij bespied voelde. De duif ving mijn blik en bleef dat doen telkens als ik opkeek. Aanvankelijk probeerde ik door te lezen, maar op een gegeven moment drong tot mij door wat de duif probeerde te zeggen. Ik realiseerde mij dat ze honger had. Buiten zette ik een bakje met vogelzaad en water voor haar neer. De duif vloog er onmiddellijk op af en deed zich tegoed. Ze bleek uitgehongerd. Later die dag hebben we haar gevangen en in een kooi gezet. Ze was zo verzwakt, ze zou een te gemakkelijke prooi zijn. Na enkele dagen, toen ze voldoende aangesterkt was, lieten we haar weer los.

## RICHTINGWIJZERS VOOR GEAARDE SPIRITUALITEIT

Voor mij zijn de ervaringen die ik hierboven beschrijf ervaringen van ontwaken uit een sluimer van onbewustheid. Ze dragen ertoe bij dat ik steeds meer momenten ken waarin ik diepe aandacht heb voor de wereld om mij heen en voor al die wezens die deze wereld bevolken. Hierdoor heb ik ook het gevoel gekregen meer en echter te leven.

In deze bijdrage ga ik in op wat een geaard spirituele levenshouding inhoudt die oproept om uit de sluimer van onbewustheid te ontwaken en - steeds weer opnieuw - écht te gaan léven. In iedere paragraaf belicht ik een aspect dat hiertoe kan bijdragen. Het zijn aanwijzingen, richtingwijzers, géén garanties. Ieder mens heeft een eigen unieke weg te gaan. Een weg van vallen en opstaan, met momenten van ontwaken en even zien en dan weer niet.

De aanwijzingen komen zowel uit oosterse als uit westerse tradities en zijn zeker niet volledig. Ook zijn ze verschillend van aard. Sommige zijn naar binnen gericht, naar de eigen persoon en het eigen lijf, bij andere staat (de relatie met) de ander voorop. Het is als het ware mijn verzameling aanwijzingen tot nu toe. In de laatste, waar gesproken wordt over een ekklesia van leven, wordt gewezen op het belang van het creëren van een ruimte waar een ieder haar of zijn eigen ervaringen en mogelijke aanwijzingen kan inbrengen.

*De cursief gedrukte vragen in de tekst dienen ter meditatie. Ze kunnen je helpen binnens te worden naar je je leven feitelijk door laat bepalen en in hoeverre jouw manier van leven zelf [even gevend is.*

## Spiritualiteit

Maar eerst wil ik nog verhelderen wat voor mij 'spiritualiteit' betekent. Spiritualiteit is niet per se gebonden aan geloof in God. Heel algemeen kun je het omschrijven als 'een gerichtheid op'. Kenmerkend voor 'een gerichtheid op' iets is de grote invloed die dit heeft op je doen en laten. Iemand met een sterke gerichtheid op het vermeederen van haar of zijn bezit stemt daar het handelen op af. Z/hij heeft zich als het ware innerlijk verbonden met het doel meer bezit te verwerven. Het doen en laten van deze persoon zal mede daardoor gekleurd worden.

Spiritualiteit komt met andere woorden tot uiting in daden. Daarin laat je zien wat belangrijk voor je is. Je kan niet woorden nog zoveel belijden, in het concrete handelen wordt duidelijk waar jij je daadwerkelijk mee verbonden hebt. Het is daarmee als het ware jouw religie geworden.

*Waarom besteed jij veel (de meeste) tijd, aandacht en zorg?*

*Waar heb jij je daadwerkelijk mee verbonden?*

Spiritualiteit is vaak beschouwd als iets louter geestelijks, onstoffelijk en onlichamelijk. Iets dat niks niet deze aarde te maken heeft. Het wordt misschien daardoor wel door sommigen geassocieerd met iets zweverigs. Mensen die spiritualiteit beschouwen als iets louter geestelijks hanteren vaak een hiërarchisch dualistisch denkkader en maken een scherpe tegenstelling tussen lichaam en geest, waarbij de geest hoger in aanzien staat dan het lichaam. Niet alleen in het verleden, ook vandaag de dag is deze zienswijze voor velen gangbaar. Binnen de feministische en de ecologische theologie is echter herhaaldelijk gewezen op de concrete schadelijke gevolgen van dit soort denken voor vrouwen en natuur.

## RICHTINGWIJZERS VOOR GEAARDE SPIRITUALITEIT

- I De *bewuste* gerichtheid op 'dat wat leven doet'. Als eerste aspect is er het belang van het nemen van een besluit om je heel bewust, met heel je hart, verstand, ziel en lichaam te richten op dat wat leven doet. Dit besluit is belangrijk, maar opnieuw biedt het geen garantie. Er zijn mensen die hun hele leven lang zoeken maar niet vinden, terwijl het anderen zonder moeite in de schoot geworpen wordt.
- II Contact met je lijf. Ontwaken uit een slaapwandelen bestaan kan door contact te maken met je lijf en te luisteren naar wat in jezelf 'gehoord' wil worden.
- III Deur naar de wereld. Het kan ook door je via je zintuigen open te stellen voor de wereld en met je zintuigen te luisteren naar wat in de wereld 'gehoord' wil worden. Zo kun je wijzer worden over wat nodig is om echt leven mogelijk te maken.
- IV Leven in aandacht. Het aldus heel bewust met aandacht leven, is helend en levenschenkend. Je krijgt aandacht voor de factoren waardoor je minder dan volledig leeft. Je kunt heel dicht bij huis beginnen en je lijf ontspannen via meditatie - bijvoorbeeld via zen, yoga of meditatie in beweging zoals taiqi of qigong - om optimaal waar te kunnen nemen. Oosterse tradities hebben op dit gebied belangrijke instrumenten ontwikkeld die behulpzaam kunnen zijn in het gaan van deze weg.
- V Concreet er zijn voor elkaar, hier en nu. In bijbel en christelijke traditie - maar niet alleen daar - klinkt een andere belangrijke aanwijzing over dat wat je uit het 'levend dood zijn' kan doen ontwaken. Het gaat erom je tot diep in je lijf te laten raken door noodkreten om hulp en daarop te antwoorden door heel concreet een helpende hand toe te steken. Ook het werken aan structurele veranderingen van situaties van armoede, geweld en ander onrecht zijn hier bedoeld.
- VI Gericht op samenwerking. Iedere hulp is welkom. Doorbreek ideologische scheidslijnen. Dan sta je sterk. Het als groep werken aan het opheffen van onrechtvaardige situaties geeft het soort levenskracht en vitaliteit dat bergen verzet.
- VII Meer dan de mens alleen. Het woord 'ieder' mag daarbij overigens breed opgevat worden.

Het gaat om de kwaliteit van leven van elk levend wezen. Wij zijn verwanten van elkaar.

- VIII Invloed en verantwoordelijkheid. Ook het niet antwoorden op een roep om hulp is een antwoord. We staan niet los van de wereld om ons heen. We beïnvloeden het geheel of we dat willen of niet, of we verantwoordelijkheid op ons nemen of niet. Ons welzijn staat niet los van dat van andere levende wezens. Door hiernaar te leven en verantwoordelijkheid te nemen voor de wijze waarop wij het leven om ons heen beïnvloeden, dragen wij bij aan de vitaliteit van de grotere levensgemeenschap.
- IX Ekklesia van leven. Het woord 'ekklesia' is ontleend aan de Griekse ekklesia in de oudheid: de volksvergadering. Het woord staat in deze tekst voor radicale democratie waarin allen stem hebben. Het creëren van plekken waar een democratische dialoog gevoerd kan worden over dat wat leven doet en dat wat leven teniet doet, is noodzakelijk. In een dergelijke ekklesia van leven is ieders stem van belang, met voorrang de stem van degenen die bekneld zitten.

## I. DE BEWUSTE GERICHTHEID OP 'DAT WAT LEVEN DOET'

Gearde spiritualiteit is bedoeld als tegenhanger van een spiritualiteit waarbij alleen dat wat 'geestelijk' is, waarde heeft. Ik definieer deze gearde spiritualiteit als 'de bewuste gerichtheid op dat wat leven doet'.

*Wat doet jou leven? Waar krijg jij energie van? Wat geeft jou levenskracht en levensvreugde? En waar ebt het weg? Wat belemmert jouw vitaliteit?*

Met de toevoeging 'op dat wat leven doet' herinner ik aan de God waarvan gezegd wordt dat Z/Hij bron van alle leven is. In het Eerste Testament wordt verteld over een God die leven schenkt aan al wat bestaat en die zich als levensadem/geest vermengt met dode stof. Een God die aan de kant van het licht en het leven staat. Ook Jezus wordt gezien als het leven zelf en vroege volgelingen zeggen dat ze voordat ze Jezus ontmoetten eigenlijk zonder dat ze het wisten levend dood waren. Een ervaring die volgelingen van andere grote spirituele leiders ook opdoen. Neem bijvoorbeeld de volgelingen van Boeddha. Ook zij getuigen van de weg ten leven die hun gewezen wordt door de Boeddha. Er zijn blijkbaar vele religieuze en spirituele tradities met concrete handvatten om waarachtig mens en waarlijk 'levend' te worden. Het gaat hier om een soort van ontwaken, wat ook de letterlijke betekenis is van het woord 'verlichting'.

*Net nadat Boeddha de verlichting bereikt had, passeerde hij een man op straat, die getroffen werd door zijn buitengewoon vredige uitstraling. De man stopte vol ontzag en vroeg: "Mijn vriend, wat ben jij? Ben jij een hemels wezen of een God?"*

*"Nee," antwoordde de Boeddha.*

*"Ben je dan soms een soort van magiër of tovenaar?"*

*"Nee."*

*"Ben je een man?"*

*"Nee."*

*"Maar, mijn vriend, wat ben jij dan?"*

*De Boeddha antwoordde: "Ik ben ontwaakt."*

Mensen die vertellen over hun ervaringen van ontwaakt zijn, beschrijven vaak hun eerdere leven als een schijnbestaan. Blijkbaar gebeurt er iets dat hun leven totaal verandert en hun het gevoel geeft waarlijk te leven. De kunst voor mij is momenten van ontwaken langzaam uit te breiden.

## II. CONTACT MET JE LIJF

Tegen iemand die overspannen verstrikt is geraakt in zijn of haar gedachtewereld, zodanig dat z/hij het contact met de werkelijkheid dreigt te verliezen en geen rust meer kan vinden in zichzelf, wordt wel. gezegd: "Jij zit veel te veel in je hoofd. Je zou eens wat meer moeten aarden". Aarden is dan: niet langer opgaan in je gedachtestroom, maar deze op wat afstand waarnemen en ook contact maken met je lichaam. Ook deze betekenis is bedoeld in wat ik 'geaarde spiritualiteit' heb genoemd. Het gaat erom te ontspannen, om vanuit die ontspanning bewuster waar te nemen wat zich in je hoofd en lichaam, in je lijf, afspeelt. (Het woord "lijf" gebruik ik heel bewust, omdat het etymologisch gezien de eenheid uitdrukt van geest én lichaam.)

Het gaat om aandacht geven aan het hier en nu. Om de verleiding tot abstraheren (letterlijk: wegvoeren) van het hier en nu te weerstaan. Het vliegje op mijn raam wil naar buiten. Ik doe het raam open en kijk, daar gaat-ie. Dat is alles. Leven in het hier en nu, met aandacht. Dé opdracht bij uitstek in veel spirituele tradities.

Contact maken met onze hele lijfelijheid vraagt diepe aandacht en discipline. Het is zeker niet gemakkelijk en door allerlei omstandigheden soms ronduit zeer moeilijk. Als je geen tijd hebt om te rusten, bijvoorbeeld door een overvolle agenda, en je moet maar door, dan is het handig om de signalen die het lichaam afgeeft niet waar te nemen en signalen die niet welkom zijn maar gewoon te onderdrukken. Als je dan uiteindelijk toch luistert naar je lichaam, dan is het meestal omdat het zich zodanig aan je opdringt dat je er niet meer onderuit kunt. Vaak betekent 'voelen' dan iets naars voelen. Ook via de reclame worden we aangemoedigd het probleem snel 'op te lossen' met een of ander middelje.

Geen wonder dat een grote groep mensen niet voelen verkiest boven iets naars voelen. Die ongevoeligheid maakt het Leven een stuk draaglijker, maar blokkeert tegelijkertijd een deel van de waarneming.

Het is belangrijk om je bewust te zijn van het effect van voeding en drank op je lichaam. Misschien hangt de gevoelloosheid die velen van ons tentoonspreiden als het gaat om het leven van een enkel musje, samen met een gevoelloosheid ten opzichte van het eigen lichaam. We nemen blijkbaar genoeg met smakeloos voedsel dat allerlei toevoegingen bevat om het 'lekker' te maken. Onze lichamen raken vergiftigd door nicotine, cafeïne, te veel vet, te veel alcohol. Wat is er gebeurd met de idee van het lichaam als tempel van God?

*Wanneer geef jij bewust aandacht aan je lichaam? Als je onder de douche staat? Als je in bed ligt? Als je eet? In de auto? Voor de teevee? Maak je wel eens contact met je voeten, je enkels, je knieën, je rug je buik, je longen, je maag je lever, je nek en schouders, je oren? Of zit je met je aandacht vooral in je hoofd en zijn je gedachten overal, behalve bij je lichaam, keieren nu?*

In de trainingen die ik verzorg, besteed ik veel aandacht aan het verruimen van het eigen lichaamsbewustzijn.<sup>2</sup> De ervaring leert dat dit bij veel mensen heel beperkt ontwikkeld is. Vaak ook spreken mensen op een zeer afstandelijke manier over hun lichaam, waaruit een objectiverende houding spreekt. De gevolgen zijn niet gering. Men gaat gemakkelijk over de grenzen heen die het eigen lichaam stelt. Het gemis aan contact met het *eigen* lichaam gaat ook vaak gepaard met een gemis aan persoonlijke verbondenheid met omringende mensen. Het gevoel buitengesloten te zijn hoort hierbij. Depressies kunnen het gevolg zijn.

Door aandacht te hebben voor het eigen lijf worden als vanzelf relaties zichtbaar met de wereld om ons heen. Wat ons ziek maakt heeft ook effect op onze omgeving. In plaats van onbewust en ondoordacht te leven wordt zichtbaar wat onze bijdrage is aan bijvoorbeeld iets als de voedselindustrie met haar 'verdingelijking' van vele levende wezens. De economische context van vervreemding en de politieke verhoudingen wereldwijd lichten hierin op.

### III. DEUR NAAR DE WERELD

En hoe zit het met onze zintuigen? Scherpen wij die? Staan die open naar de wereld of zijn die ondertussen ook afgestompt en dichtgeslibd? In hoeverre hebben wij ze nog nodig? Onze bossen hier in Nederland zijn in het algemeen keurige parken. We kunnen er zonder gevaar gedachteloos in rondwalen. Het landschap is eentonig, er is sprake van een kleuren-, geuren- en normenarmoede. De tekenen in het bos hoef ik niet te lezen, eten scharrel ik er niet bij elkaar. Ik hoef alleen mijn zintuigen te gebruiken.

Geraard spiritueel leven betekent dat je je heel bewust open stelt. Dat je op kunt gaan in het geluid van een zingende vogel. Dat de zang van deze vogel doordringt tot in je ziel. Dat je een zonsondergang ziet en wordt. Waarnemer en dat wat wordt waargenomen worden één. Hoeveel tijd krijgen we en hoeveel tijd nemen we om te observeren en te beschouwen?

Een zenmeester zei eens tegen een van zijn discipelen die bamboes wilde schilderen: "Word eerst een bamboe." Hij was een volleerd schilder, cum laude afgestudeerd, had naam verworven. En de meester zei: "Ga het bos in, leef enkele jaren met de bamboes, word een bamboe. En op de dag dat je een bamboe kunt worden, kom je terug om te schilderen, niet eerder. Hoe kun je een bamboe schilderen als je niet te weten bent gekomen hoe een bamboe zich van binnen voelt? Je kunt een bamboe schilderen van buitenaf, maar dat is niet meer dan een foto. Ga jij maar naar het bos." En de discipel ging en bleef drie jaar lang in het bos, hij bleef in alle weersomstandigheden onder de bamboes. Want als het regent heeft de bamboe één vreugde, en wanneer het winderig is heeft de bamboe een andere stemming, en als het zonnig is, verandert natuurlijk alles in het wezen van de bamboe. En als er een koekoek het bamboebos inkomt en met zijn roep begint, zijn de bamboes stil en geven ze respons. Hij moest daar drie jaar blijven. En toen gebeurde het: terwijl hij naast de bamboes zat, was hij vergeten wie hij was. En de wind begon te blazen en hij begon heen en weer te zwaaien - net als een bamboe! Pas later herinnerde hij zich dat hij lange tijd geen mens was geweest. Hij was de ziel van de bamboe binnengegaan en toen schilderde hij bamboes.

Tijd om te beschouwen is een belangrijke waarde in een geaarde spiritualiteit. Aandacht is als zonneschijn. Het brengt levensvreugde en vitaliteit. Het is voor sommigen dé weg bij uitstek naar verlichting.

*Een leerling vraagt aan Boeddha: "Meester, hoe weet ik of iemand verlicht is?" De Boeddha antwoordt: "Toon mij iemand die met volle aandacht een kop thee kan zetten, en ik toon jou iemand die verlicht is."*

Geaarde spiritualiteit is je lichaam een deur laten worden. Het leven binnen laten komen. Opgaan in de smaak van rijpe abrikozen. Het je tot in je diepste binnenste laten raken door grassprietjes of een kropje sla. Om op die wijze de wereld tot je te laten komen. Maar misschien is dat juist wel bedreigend.

Onze zintuigen zijn in sommige opzichten vooral lastig. Het is wel zo handig dat we niet voortdurend heel bewust de lucht opsnuiven van een druk verkeersplein. Of als een fijnproever steeds het verschil willen proeven tussen een fabrieks- en een scharrelkip. Of speuren naar vlinders die allang zijn verdwenen. Dat biodiversiteit snel afneemt, kunnen we lezen in statistieken. Maar wie wil daar nou voortdurend met zijn neus, ogen, oren opgedrukt worden? Hoe scherp is ons reukvermogen trouwens nog? Wat is aanraking werkelijk? Als wij ons afsluiten voor ons lichaam, als onze zintuigen afstompen omdat wij negeren wat tot ons komt, zijn wij dan nog wel in staat om "het hoogst schone waar te nemen, het hoogst harmonische te horen, het hoogst geurige te ruiken, het hoogst zoete te proeven en het hoogst aangename te ervaren"?<sup>3</sup> Is met dode zintuigen niet ook de weg naar God/Boeddha/waarlijk leven bemoeilijkt?

Bonaventura ziet in het beschouwen van de niet-menselijke natuur een weg om tot God te komen. Zijn woorden zijn, gezien de ecologische crises waarmee wij te maken hebben, profetisch van aard. Hij schrijft:

Wie door zo'n grote schittering van de geschapen dingen niet verlicht wordt, is blind; wie door zulk een luid geroep niet wakker wordt, is doof; wie op grond van deze werken God niet prijst, is van smaak verstoken; wie op grond van zo grote tekenen het Eerste Beginsel niet opmerkt, is dwaas.

Open dus uw ogen, spits de oren van de geest, maak uw lippen los en stel uw hart in, om in alle schepselen uw God te zien, te horen, te prijzen, te beminnen en te dienen, te verheerlijken en te eren, opdat niet soms de hele aarde tegen u opstaat. Want daarom "zal de aarde strijden tegen de onverstandigen"; en anderzijds zal er reden tot glorie zijn voor de verstandigen, die met de Profeet kunnen zeggen: "Heer, Gij zijt voor mij een bron van vreugde geweest in uw schepping; ik zal juichen om het werk van uw handen." "Hoe geweldig zijn uw werken, Heer, Gij hebt alles in wijsheid gemaakt. De aarde is vol van wat u toebehoort."<sup>4</sup>

De aarde kent haar eigen regels. Als wij niet leven volgens deze regels worden wij weggevaagd. Eén belangrijke aardse regel is dat wij alleen sámen toekomst hebben. Alle levensvormen doen ertoe. We zullen onze zintuigen moeten openen, onze ogen en oren, ook al is wat tot ons komt niet bepaald bevallig of mooi, opdat niet de hele aarde tegen ons opstaat. Het openen van onze zintuigen is in die zin, met die intentie, ook een politieke daad. Het dient immers om ons goed te verbinden met de wereld om ons heen, zodat we ook kunnen "horen, zien, voelen, proeven" waar het leven geschaad wordt op niveaus die niet onmiddellijk (meer) in het oog springen of evident zijn. Het is ook een spirituele daad. Als je leeft met je zintuigen op slot, ben je levend dood.

#### IV. LEVEN IN AANDACHT

Het leven is heel kort. Je kunt leven als in een droom. Als een slaapwandelaar, zonder contact met dat wat is, hier en nu. Je kunt je ook bewust warden van het wonderbaarlijke feit dat je leeft en trachten heel bewust te leven. Ik zelf breng soms veel tijd door in gedachten, al oordelend, fantaserend en dagdromend. Dan schenk ik geen aandacht aan de directe ervaringen van mijn zintuigen - zien, horen, proeven, ruiken, voelen -- en maak ik nauwelijks contact met mijzelf en dat wat om mij heen is. Ik ga dan bijna mechanisch met mijzelf en de ander om. Wandelend in de natuur merk ik vaak dat het een tijd duurt voor ik de hond echt zie, of de bomen, het groen van het loof, de waterdruppels op de bladeren, de wolken, het zonlicht, mijn geliefde. Allerlei dagelijkse beslommeringen zitten nog in mijn hoofd, waar gedachten als een 'mad monkey' heen en weer schieten russen verleden en toekomst, dat wat ik gedaan heb of nog moer doen. Opnieuw neem ik mij dan voor om het niet meer zo ver te laten komen. Om met aandacht te leven in het hier en nu. Met aandacht voor mijn omgeving, met aandacht voor mijn eigen lijf. Door middel van meditatie is dit soort geconcentreerde aandacht te oefenen. Het gaat erom bewust contact te maken met je lijf en aandacht te schenken aan de bewegingen van het denken en de behoeften en sensaties van het lichaam. Aandacht ook voor de behoeften van andere lijven om je heen. Op deze wijze is een presentie te ontwikkelen, een aandachtig er-zijn, gericht op 'dat wat leven doet', in plaats van dwaas rond te dolen in het halfduister met de zintuigen op slot, blind en doof voor wat naar adem snakt.

Je merkt dat je, door het oefenen van een open en aandachtige houding en het actief werken aan een soort van ontspannen alertheid, je meer bewust wordt van het leven in je en om je heen. Het kleinste musje doet ertoe. 'Aandacht schenken aan' is in die zin ook een belangrijke sleutel tot 'houden van' en het gevoel echt te leven. Aandacht schenken aan al wat bestaat, ook aan dat wat in eerste instantie niet belangrijk lijkt. In de woorden van Fjodor Dostojevski:

Hebt Gods schepping lief in al haar volheid tot op het kleinste zandkorreltje. Bemint ieder blaadje, iedere zonnestraal Gods. Bemint de dieren en de planten, bemint alle dingen.

Door uw liefde voor al het geschapene zult ge tot het begrip van Gods mysterie in alle dingen geraken. En als ge het éénmaal zo ver hebt gebracht zult ge er van dag tot dag meer kennis van verwerven. En ten slotte zult ge de hele wereld beminnen in één grote alomvattende liefde.<sup>5</sup>

Als voorbeeld van een gemeenschap gericht op dit leven in aandacht noem ik Plum Village, een van de kloosters en retraitecentra van de bekende Vietnamese boeddhist Thich Nhat Hanh. De maaltijd wordt er als meditatie beoefend. Met bewuste aandacht en dankbaarheid wordt de met smaak en zorg bereide vegetarische maaltijd genuttigd. Met iedere hap verbindt men zich bewust met het voedsel, de grond waarop het voedsel groeit, de zon, de regen en de tuinder. Voedsel wordt aldus beleefd als een geschenk van het hele universum, de aarde, de lucht en arbeid. Men eet niet aandacht en op een wijze die het voedsel waardig is. Men eet met mate en alleen voedsel dat voedt en behoedt voor ziekte. Na de maaltijd neemt men tijd voor contemplatie om bewust te zijn van het feit hoeveel geluk men heeft om een voedzame maaltijd als deze te mogen nuttigen. Eten wordt hier een heel concrete manier om de weg van begrip, aandacht en liefde te realiseren. Het leven hier bestaat eigenlijk uit één grote meditatie.

"Het is de voortdurende beoefening van het leven in elk moment van het dagelijkse bestaan diep aan te raken." Overal hangen briefjes, door monniken geschreven, die je herinneren aan de 'aandachtige aanwezigheid' (mindfulness) die wordt nagestreefd. Op de spiegel bij de douches hangt bijvoorbeeld in drie talen: "Water stroomt over deze handen. Dat ik ze bekwaam mag gebruiken om deze waardevolle planeet te helpen beschermen". In de eetzaal valt mijn oog op het kunstig geschreven: "Het brood in jouw hand is het lichaam van de kosmos." Als we afwassen staat er: "Wat je afwast is de babyboeddha". Ze herinneren je er steeds aan wat het is om écht, met aandacht te leven. Verwondering en verantwoordelijkheid gaan hier hand in hand.

### **Het vieren van onze band**

Wij zijn wezens--in--relatie. Zoals ook God binnen het christendom wel getypeerd is als een wezen-in-relatie: in zichzelf (de Drie-eenheid) en naar de wereld toe. God als degene die in relatie getreden is met de stof. Deze God heeft niet één individuutje geroepen tot bestaan, maar uit de stroom van levensadem ontstaan velen. Juist deze diversiteit maakt het levensweb stevig. Ieder levert daaraan een eigen bijdrage. Wij vormen slechts een klein onderdeel van dit grote geheel. De radicale interdependentie van dit geheel, waarvan alle delen ertoe doen, maakt alles en allen inwoners van één ruimte, één huis, één eindig gesloten systeem. Ons lot en onze toekomst zijn één.

Zo bezien zijn wij met handen en voeten aan elkaar gebonden. Deze feitelijke gebondenheid kan als iets negatiefs beleefd worden, kan ontkend worden, weggestopt, verdrongen. Wij kunnen wegen vinden om hieraan te ontsnappen. Wij kunnen echter ook de feitelijke gebondenheid bewust gaan beleven als een positief verbond en dit verbond actief vormgeven door ons bewustzijn te richten op dat wat leven doet en solidariteit te betonen met leven dat bekneeld zit. Deze beweging kost moeite, maar maakt ook energie in ons vrij en geeft vreugde. Het feit dat wij geen vrij zwevende, losse atomen zijn, wordt dan iets om dankbaar voor te zijn. Wij bestaan met elkaar, in een levend verband, open., kwetsbaar, ontvankelijk in relatie. Ecologisch gezien is er niemand die alleen maar geeft, terwijl een ander alleen maar ontvangt; niemand die alleen maar helpt, terwijl een ander alleen maar geholpen wordt. Bestaan is per definitie wederkerig, of wij dat nu als zodanig beleven of niet. Deze wederkerigheid aanvaarden en vanuit een houding van respect andere levende wezens tegemoet treden is wat levend maakt. Het geeft vitaliteit. Het is een beproefd middel tegen de moedeloosheid en apathie. Het maakt ons bewust van onze verantwoordelijkheid.

*We ontvangen voortdurend dingen om in leven te blijven- lucht, voedsel, water -maar wat geven wij eigenlijk terug? Wat is ons antwoord op al die levensgaven?*



Tijdens het begeleiden van bezinningsdagen doe ik vaak een eetmeditatie. Zo liet ik deelnemers eens mediteren op het nuttigen van één enkele druif aan de hand van vragen als: Wat geeft deze druif jou en wat geef jij terug? Voorafgaand hieraan werd men aangemoedigd alle zintuigen open te stellen voor de werkelijkheid van deze druif. Een deelnemer werd hierdoor geïnspireerd tot een gedicht:

### ***Aan de druif***

*m'n druifje kom  
jij klein lichtgroen muskaat druifje  
kom bij me en voed me  
in lichaam en ziel  
voed me met je kleur, je geur, je sap, je zonnekracht.  
Druifje, zeg eerst maar "dag" tegen je familie druiventros  
waar je net nog zo intiem mee samen lag.  
En nu, toon me je wezen, vertel me wie je bent.  
Alsblijef, mag niet? O, dank je wel.  
Ik kleedje uit en ik zie nu reeds mezelf in jou!  
Ik herken me weert Kwetsbaar en naakt  
maar klaar om zuiver te zijn  
en echt te gaan voor wie ik ben, ... Dus, wie me proeven wil, of jou,  
proeft liefde.*

(Caroline Soberon, Ursel)

We kunnen meewerken aan een levenskrachtige aarde, maar we hoeven daarvoor niet oneindig hoog te reiken of heel ver te gaan. Wat wij kunnen doen is allemaal binnen handbereik.

### **Dicht bij huis**

Ieder van ons maakt deel uit van één groot relationeel web. Zelfs de meest dagelijkse handelingen zijn daarmee niet neutraal of onschuldig. Door de zeep die wij gebruiken, het ontbijt dat wij nuttigen, de drank die wij drinken, staan wij in een wereldwijde verbinding met andere levens. De keuze die wij op genoemde terreinen maken zijn medebepalend voor de kwaliteit van leven van concrete mensen, dieren, planten.

Je kunt dus heel dicht bij huis beginnen. Simpelweg al door aandacht te schenken aan het eigen lichaam. Je bewust richten op dat wat jouw lichaam 'leven doet'. Door dit te doen kun je gewaarworden wat jou op meer subtiel niveau leven doet en wat het leven in jou of om jou heen verstikt. Je hoeft dan niet te focussen op allerlei regels, normen of waarden die van buitenaf zijn opgelegd, je eigen lichaam vormt al een goede eerste graadmeter. Daarom ook is het belangrijk om steeds met een deel van de aandacht bij het eigen lijf te blijven en te oefenen in het aandachtig present zijn.

Ontspanning speelt hierbij een grote rol. Langdurige spanning leidt tot een blikvernaauwing. Ontspanning geeft de ruimte om optimaal waar te nemen. Een staat van ontspannen alertheid bevordert ontvankelijkheid en creativiteit. Het is ontmoeten om te kunnen ontmoeten. Het heeft ook met overgave te maken. Met het loslaten van een krampachtig pogen alles in de hand te willen houden, in plaats van mee durven drijven met de levensstroom. Dit vraagt om een veilige omgeving. Waar deze ontbreekt, is overgave bijna onmogelijk. Een eerste vereiste is dan zo'n veilige omgeving te bewerken. Soms zijn mensen een zodanige verbinding aangegaan met 'de dragende grond van het bestaan', door sommigen God genoemd, dat zij zich te allen tijde gedragen en ondersteund weten. Overgave is dan niet langer afhankelijk van een situatie, hoewel

ook dan blijft staan dat een levensbepalende situatie te allen tijde om (inzet tot) verandering vraagt.

Leven in aandacht is een 'geaard spirituele' houding die je niet cadeau krijgt. In het dagelijks bestaan wordt de aandacht steeds naar buiten getrokken. Ook is het niet altijd prettig te verblijven bij wat zich in de ontspanning aandient. Soms zijn dingen ook te zwaar om in je eentje onder ogen te zien. Het is dan belangrijk begeleiding te zoeken. Maar het oefenen van een luisterende, aandachtige houding is de moeite waard vanwege de helende kracht die erin schuilgaat.

Door je bewust te ontspannen en van daaruit alert aanwezig te zijn, opent zich ook een niveau van waarneming en presentie voorbij taal en concepten. Je wordt gevoelig voor datgene wat jou woordeloos aanspreekt en voor datgene wat niet in woorden te vangen is. Leven vanuit een gevoeligheid voor het mysterie, dat in jou en in al wat is aanwezig is.

## V. CONCREET ER ZIJN VOOR ELKAAR, HIER EN NU

De term 'geaarde spiritualiteit' is bedoeld als tegenwicht voor een vergeestelijkte invulling van spiritualiteit. Lichamen doen ertoe. Ze zijn niet ondergeschikt aan de menselijke geest. Ik leer dit onder andere uit datgene wat ons overgeleverd is aan verhalen over Jezus en de gemeenschap van gelijken waarvan hij deel uitmaakte. De verhalen laten zien dat het erom gaat "de hemel te aarden". De kwaliteit van het lichamelijke, kwetsbare en vergankelijke leven staat hier centraal. Het vervullen van lichamelijke basisbehoeften heeft prioriteit. Denk hier bijvoorbeeld aan de eetpraktijken van Jezus of de vele genezingsverhalen. Deze leren ons, ieder op verschillende wijze, het belang van liefdevolle aandacht en zorg voor lichamelijke behoeften. Het gaat Jezus niet alleen en uitsluitend om het geestelijk heil van mensen. Hij is intensief betrokken op het lichamelijke welzijn van mensen. Beide aspecten horen bij elkaar. Lichaam en geest werken als een eenheid op elkaar in. Als spiritueel leider was Jezus' handelen helend: voor geest én lichaam.

Van Jezus leer ik wat een liefdevolle houding is ten opzichte van al diegenen wier levenskracht op een of andere manier wordt bekneld. Het gaat erom onmiddellijk in actie te komen. In de zin van: natuurlijk aarzel je geen moment als je os of zoon in de put is gevallen: of het nu sabbat is of niet (op de sabbat golden allerlei verboden), je helpt hen onmiddellijk. En natuurlijk ga je op zoek naar het schaap dat verloren gelopen is, aldus Jezus volgens Lucas.<sup>6</sup> Je komt onmiddellijk in actie.

Met on-middel-lijk bedoel ik behalve direct, ogenblikkelijk of meteen, ook dat dit handelen niet eerst door iets anders bemiddeld hoeft te worden. Je hoeft er geen boek op na te slaan, je hoeft er niet eerst heel diep over na te denken. Vaak zijn het juist allerlei denkbeelden die het handelen afremmen of zelfs blokkeren. Beelden over heiligheid of reinheid bijvoorbeeld, over wat wel tot onze taak behoort en wat niet. Het handelen dat van ons gevraagd wordt is daarnaast ook on-middel-lijk in die zin dat het geen middel is om tot iets anders te komen. Geen middel om heilig te worden of liet eeuwig leven te beërven. Het handelen is niet iets wat alleen voortspuit uit 'de geest'. Je handelt omdat je het aan je lijf laat komen. Omdat wat je ziet je tot in je ingewanden beroert, zodat je wel in actie moet komen. Het is een handelen dat even spontaan is als krabben op je rug omdat het daar jeukt.

Door het bovenstaande in praktijk te brengen, hoe gebrekkig ook, ben ik gaan ervaren dat in het delen, in het de helpende hand toesteken, in het bewust aangaan van de relationele band, inderdaad de vreugde schuilt die blijvend is. Een dergelijke houding schenkt levenskracht en vitaliteit. Het praktiseren ervan is een belangrijk onderdeel van de spirituele weg naar bevrijding, naar heel zijn, naar waarachtig levend zijn. Op het moment dat je niet langer alleen voor jezelf leeft, begint het diep van binnen te borrelen en te stromen. Alsof je een bron aanboort met water dat leven geeft.

In het christendom en in andere godsdiensten en levensbeschouwingen zijn heel uiteenlopende

vormen van spiritualiteit te vinden. Maar daar waar compassie en concrete hulp en ondersteuning aan anderen wezenlijk onderdeel *zijn* van de spirituele weg die men bewandelt, raakt deze weg aan het hart van wat ik versta onder gearde spiritualiteit. Een gearde spiritualiteit wordt eerst en vooral gekenmerkt door compassie, door delen en helen, in plaats van door vergaren, claimen, bezitten en afzonderen.

## VI. GERICHT OP SAMENWERKING

Deze vorm van spiritualiteit is overigens niet per definitie religieus. Je hoeft je niet tot een bepaalde

godsdienst te bekeren om deze weg te bewandelen. Je kunt daar wel richtingwijzers vinden en misschien ook een gemeenschap van mensen die je helpt de weg te gaan die je levend maakt. Zo'n gemeenschap is een geschenk uit de hemel. Haar ondersteuning is erg belangrijk, om elkaar op het rechte pad te houden en de hoop levend. Om er bemoediging te vinden en ondersteuning, als ook een kritisch tegenover. Zo'n ondersteunende gemeenschap kan echter ook heel goed gevormd worden door mensen van verschillende godsdienst of levensbeschouwing.

Een gearde spiritualiteit zit dus niet per definitie vastgekoppeld aan een bepaalde godsdienst of levensbeschouwing en als het goed is stelt men zich bewust open voor de ander. Ieder die zich bewust richt op dat wat leven doet en daarover wil communiceren is welkom. In deze tijd is een dergelijke open houding, misschien meer dan ooit tevoren, ontzettend belangrijk. We mogen ons nooit van elkaar afsluiten en onszelf op basis van onze geloof- of levensovertuiging isoleren van de ander. Het gaat erom de handen juist zoveel mogelijk ineen te slaan en met elkaar te zoeken naar wegen waarop ieders leven -- van plant tot mens - het best tot zijn recht kan komen.

De omschrijving van gearde spiritualiteit als 'de gerichtheid op dat wat leven doet' is heel bewust gekozen, precies vanwege de verbindende werking die ervan uit kan gaan. Het is een omschrijving die christenen niet scheidt van moslims, of Hindoes van communisten. De inspiratiebron die mensen aanzet zich bewust te richten op 'dat wat leven doet' kan verschillen, maar is geen struikelblok voor samenwerking en uitwisseling. Het is misschien niet altijd gemakkelijk, maar wel heel boeiend om tot een uitwisseling te komen vanuit het doel dat 'wat leven doet' dichterbij te brengen. Zo'n uitwisseling kan daar zelf al een krachtig voorbeeld van zijn.

## VII. MEER DAN DE MENS ALLEEN

In het woord 'geard' zit ook het woord 'aarde' besloten. Ik wil door te spreken over gearde spiritualiteit heel bewust ook de aandacht verbreden naar het leven op aarde in zijn totaliteit. Heel inspiratievol vind ik teksten uit het Oude Testament, waar ik lees dat heel de aarde in barensood is en dat heel de aarde verlangend uitziend naar God, die zich ontfermt over allen en die al wat bestaat liefheeft. Hier wordt verteld over Gods generositeit, over Gods liefde die geen grenzen kent. Deze liefde is inclusief. Zij verafschuwt niets van wat is, want als dat het geval was, dan zou het niet bestaan, zo leer ik van de Wijsheid van Salomo? Deze teksten raken mij. Als christen heb ik geleerd dat de mens beeld van God is. Als dat zo is, dan vraagt dat om handelingen die daarmee overeenstemmen. De bewuste gerichtheid op dat wat leven doet mag zich dan niet beperken tot de mens. Want als God zelf, bron van alle leven, overvloedig van generositeit en allen in Haar heil wil doen delen, hoe kunnen wij dan, die ons beroepen op onze gelijkenis met God, ons blikveld beperken tot de mens? Want ook al hebben sommige levens voor ons weinig waarde, zoals de mussen die men voor twee stuivers kan kopen, God vergeet niet een van hen.

Ieder levend wezen doet ertoe. Hoewel er wel degelijk aanknopingspunten te vinden zijn in bijbel en traditie, is in de meeste christelijke gemeenschappen dit aspect sterk onderbelicht. Slechts hier en daar wordt het doorleefd. De exclusieve gerichtheid op mensen overheerst. De rest van de aarde komt er maar bekaaid af. Indrukwekkend vond ik daarom ook mijn recente kennismaking met het boeddhisme, zoals vormgegeven door Thich Nhat Hanh. De liefde en het respect voor al wat is, krijgt daar een structurele plek. Deze boeddhistische monnik wijst erop dat door het voelen van eerbied en respect voor alle bezielde wezens en onbezielde voorwerpen wij een glimp opvangen van de boeddha-aard (dat is: de aard van ontwaken) in onszelf. Ook hij benadrukt sterk de verwantschap tussen al wat is. Tijdens mijn verblijf in het eerder genoemde Plum Village viel mij op hoe respectvol de kloosterlingen met andere levende wezens omgaan. Met aandacht wordt een miertje of een spinnetje opgepakt en naar buiten gebracht en niemand die meewarig lacht of een honende opmerking maakt. In veel gezelschappen zou ik zoiets bijna niet durven. Ik zou mij meteen buiten de markt van invloed en gezag prijzen. Wat een verademing in dit klooster. Respect voor alle levende wezens en voor de aarde. Het wordt hier voorgeleefd en uitgedragen.

Onwillekeurig denk ik terug aan de tijd dat ik jong was. Mijn omgeving was hoofdzakelijk katholiek en in ieder geval christelijk. Hoe vaak heb ik mij niet moeten verdedigen voor het feit dat ik vegetarisch eet. Soms werd mij zelfs met opzet een biefstuk voorgezet door de moeder van een vriendinnetje die vond dat aan die flauwekul geen aandacht besteed moest worden. En waarom droeg ik dan wel leren schoenen? Op mijn stamelen dat dieren er ook toe doen en dat ik niet inzag waarom zij voor mij zouden moeten sterven terwijl ik heel goed zonder kan leven, kwam stevast het bitse: "dieren zijn er voor de mens", of het overbekende: "dieren weten toch niet beter".

Ik ben dankbaar voor de gemeenschap in Plum Village waarin respect voor al wat is concreet ervaarbaar is. Gelukkig zijn er meer van dergelijke gemeenschappen, zoals onder andere De kleine aarde in Boxtel, Centrum Aardewerk in Den Haag of het initiatief van zr. Elly Verrijt (mmz) De Gaarde in Udenhout. Dergelijke gemeenschappen zijn richtingwijzers en oefenplaatsen en zij zijn in onze tijd hard nodig. Het zijn plekken waar de ekklesia van leven zichtbaar wordt en waar men uitgaat van een diepe verwantschap tussen al wat is.

In het Westen is lang discontinuïteit tussen de mens en de rest van de natuur benadrukt. Tegenwoordig zijn er steeds meer wetenschappers die wijzen op de continuïteit tussen de verschillende organisatievormen. In plaats van scherpe scheidslijnen tussen anorganische en organische materie, of tussen planten en dieren en mensen, is er eerder sprake van verwantschap. Maar ook zonder wetenschappelijke bewijsvoering is dit ervaarbaar. Een kind kan je erover vertellen. Of iemand als Franciscus. Iemand die de connectie kan voelen tussen zichzelf en andere levende wezens. Iemand wiens verstand verbonden is met buik, harten ziel.

Tijdens een bijeenkomst over xenontransplantatie, georganiseerd door de Dierenbescherming enkele jaren geleden, viel mij op hoe de eigenaar van een onderzoekscentrum waar varkens in eenzame opsluiting in steriele omgeving gebruikt werden voor onderzoek, totaal verbaasd en bevreemd naar de discussie luisterde. Hij giechelde zenuwachtig en het was duidelijk dat hij helemaal niets begreep van wat rigoureuus afgedaan werd als 'gevoelsargumenten' en projectie. Voor hem waren varkens er ter vrije beschikking voor de mens. Hij had er verder geen enkel gevoel bij.

Het idee alleen alom over het lot van de varkens na te denken, om je in hun situatie te verplaatsen, was hem volkomen vreemd. Een dame die wel van wanten wist en die het onderzoekscentrum leidde, reageerde voornamelijk spottend. Waar maakten wij ons druk over. De dieren wisten toch niet beter. Maar een baby die in een steriele omgeving in isolement opgroeit weet ook niet beter. Het punt is nou net dat wij mensen wel beter weten. Door compassie en empathie met spot opzij te schuiven, blijft er kille ratio over. Een ratio die geen plek heeft voor gevoelens van verwantschap.

Franciscus noemde de zon heer broeder en de maan en sterren zuster. De wind, het water, het vuur onze zusters en broeders, de aarde onze zuster en moeder. Hij sprak in termen van verwantschap. Hij had het niet over een verre neef of een onbekende aangetrouwde tante, maar hij gebruikte beelden van naaste familieleden: broer, zus, moeder. Hij zag in een lammetje het beeld van Christus en redde het diertje van de slachtbank.

*Een lammetje je broertje? Een parkietje zusje? Welke ruimte gun je hun? Hoe wil je hen behandeld zien? Hoe treed je hen tegemoet?*

*Maar daaraan voorafgaand: kun je een worm in een intiem verband met jezelf zien? Is er relatie en verwantschap mogelijk tussen jou en een zee-anemoon? Tussen jou en de sterren?*

De theologe Sallie McFague gebruikt een andere metafoer om verwantschap uit te drukken. Zij stelt voor om al wat leeft hier op aarde te zien als behorende tot één groot lichaam. Dat is volgens haar niet zo raar. Ecologisch gezien zijn alle levensvormen immers radicaal van elkaar afhankelijk. Complexe levensvormen nog wel het meest. De menselijke soort kan bijvoorbeeld niet zonder planten, terwijl planten heel goed gedijen zonder de mens. McFague gaat nog verder. Zij vraagt ons de wereld voor te stellen als lichaam van God.<sup>o</sup> Zij hoopt dat we door deze voorstelling van zaken onze 'lichaamsdelen' met respect zullen behandelen. Voor Gods lichaam moeten we wel respect hebben, zo redeneert ze. Bovendien, als we allemaal deel uitmaken van één groot lichaam, dan beïnvloeden ieders gezondheid en welzijn de gezondheid en het welzijn van het grotere lichaam en kunnen we niet langer doen alsof sommige lichamen er niet toe doen. McFague en Franciscus leggen door de beelden die zij gebruiken beiden een nadruk op verwantschap. Beiden zien een intiem verband tussen al wat is en God. Zij roepen hiermee op al wat leeft met respect tegemoet te treden; ze getuigen van een spiritualiteit waarin elk leven ertoe doet.

## VIII. INVLOED EN VERANTWOORDELIJKHEID

Een spiritualiteit die geaard is, houdt rekening met de regels van deze aarde. Ecologisch gezien zijn wij wezens-in-relatie. Wij zijn geen los zwevende geesten, blokjes ziel of van elkaar geïsoleerde atoomachtige kernen van zelf, maar ademende, sensibele, fragiele bezielde lichamen, die niet op zichzelf staan, maar die afhankelijk zijn van al wat om hen heen is. Of systeemtheoretisch gezien: wij zijn open systemen, net als alle andere organismen. Door middel van een constante uitwisseling van energie met de omgeving zijn wij in staat onszelf over een langere periode te handhaven. Radicaal blootgesteld aan het andere en de ander. Altijd in proces, dynamisch op elkaar betrokken. Onontkoombaar in relatie. Ons ademende lichaam leert ons dat wij ons niet kunnen terugtrekken. Wij kunnen niet oplossen in het niets, in *een* onkwetsbare ziel of iets van dien aard. Wij zijn wezens-in-relatie. Behalve vitaal, ook kwetsbaar en broos. Mijn welzijn is intrinsiek verbonden met het welzijn van de ander en het andere. In een onontkoombaar intiem verbond levend met de planten en de dieren, met de elementen en de kosmos.

Ik denk dat wij ons in-relatie-zijn niet radicaal genoeg kunnen voorstellen. Wij beïnvloeden en wij worden beïnvloed, omdat wij onderdeel zijn van, opgenomen zijn in één samenhangend geheel. Intrinsiek verbonden met de rest van de kosmos. Onze lichamen zijn deel van de substantie van het universum. Het is zijn substantie waarin wij patronen vormen. Het universum is, gedacht vanuit het geometro-dynamisch universum van Einstein, als een vloeibare substantie die draait en kolk, uitdijt en inkrimpt. Een substantie waaruit ontelbare miljarden patronen te voorschijn gestuwd worden. Met de wilde kracht van een barend vrouw ontstaan sterren, zwarte gaten, planeten, als de aarde. En op die aarde opnieuw ontelbare patronen. Volgens Einstein bestaat er immers geen lege ruimte. Ruimte kan gezien worden als een vloeistof en materie is samengebalde vloeistof (energie). Iedere beweging, zelfs een gedachte, beïnvloedt het geheel, zoals een steen die je in het water gooit steeds grotere kringen vormt. We staan radicaal in relatie. Er is een

voortdurende uitwisseling van energie. Het is belangrijk ons daarvan bewust te zijn. Het maakt ons medeverantwoordelijk: onze gedachten en daden doen ertoe, ze hebben invloed of we dat nu willen of niet.

*Denk terug aan de laatste maaltijd die je genoten hebt. Wat heb je gegeten en met wie of wat brengt dit eten jou in (wereldwijde) verbinding? Wie of wat wordt mede door jouw maaltijd ondersteund?*

Als we het evenwicht met de ons omringende natuur verstoren zijn de gevolgen niet gering. Daar worden wij ons nu langzaam van bewust. De ecologische problemen worden steeds urgenter. Het levensweb verliest zijn spankracht, er vallen gaten, straks groot genoeg voor de mens om door te vallen. Wij kunnen ons hiervoor misschien nog afsluiten en net doen of er niks aan de hand is. Wij kunnen her zoveelste rapport waarin alarm geslagen wordt, snel vergeten. Minder fortuinlijke mensen in andere delen van de wereld ervaren de gevolgen direct aan hun lijf. Bijvoorbeeld doordat met de ontbossing de vruchtbare humus in zee is gespoeld met alle gevolgen van dien voor de opbrengst van het land. Omdat bossen verdwijnen, moeten mensen (veelal vrouwen) soms een voetreis van een dag maken om het hout bijeen te sprokkelen dat nodig is voor het vuur waar zij eten op koken. In India is de vraag naar brandhout op dit moment zes keer groter dan wat de overgebleven bossen kunnen leveren. Maar ook valt te denken aan overbevissing door grote rederijen die ten koste gaat van vissers die afhankelijk zijn van traditionele visserijmethoden. Soms is het water zo vervuild - zoals in delen van China - dat het niet eens meer geschikt is voor irrigatie. Vooral de allerarmsten lijden hieronder. Het zijn slechts enkele van de smeulende brandhaarden van conflicten en geweld. Sociale, economische en milieugerechtigheid hangen samen. Individuele slachtoffers helpen is noodzakelijk, maar het wordt pappen en nat houden als niet ook de politieke, sociale en economische structuren kritisch doorgelicht worden op hun bijdrage aan het lijden van velen.

De relatie tussen ons en andere levende wezens en dode materie om ons heen is radicaal. De onderlinge beïnvloeding is veel groter dan wij op dit moment overzien. Wetenschappelijk onderzoek heeft bijvoorbeeld vastgesteld dat alleen al het kijken naar de natuur op televisie aantoonbare positieve effecten heeft op herstel van stress en ziekte! Die positieve invloed gaat veel verder dan verklaard kan worden door factoren als bewegen of sociale contacten.' Dat de toenemende afbraak van onze natuur ook negatief doorwerkt op onze psychische en lichamelijke veerkracht lijkt mij zeer aannemelijk. Maar hier zou nog veel meer onderzoek naar gedaan mogen worden.

## **IX. EKKLESIA VAN LEVEN**

De bereidheid om samen te werken aan een levenskrachtige wereld waarin het voor een ieder goed toeven is, is essentieel, zeker in de tijd waarin wij nu leven. Een democratische dialoog over kwaliteit van leven mag daarbij niet ontbreken. We kunnen elkaar oproepen actief aan deze dialoog deel te nemen of, waar deze dialoog ontbreekt, hem aan te zwengelen. In een eerdere publicatie heb ik in dit verband gesproken over een 'ekklesia van leven'. Met 'ekklesia van leven' bedoel ik het vormen van en het werken aan het tot stand komen van radicaal democratische ruimtes waarin een ieder haar of zijn stem kan laten horen. Het is daarbij wel belangrijk dat diegenen onder ons die het meest bekneld zitten voorrang van spreken krijgen en voorrang krijgen gehoord te worden. Hun verhalen hebben immers de meeste openbaringskracht: hier kan men horen over concrete situaties en handelingen die levenskracht en vitaliteit blokkeren en zelfs leven in gevaar brengen. Onthullende verhalen die licht werpen op soms zeer schrijnende situaties die om verandering en om een antwoord vragen.

'Ekklesia van leven' gebruik ik als de verbeelding van een gemeenschap die erop uit is állen deel te laten nemen aan liet volle leven. Uitgangspunt is dat ieder levend wezen waardevol is, recht heeft op een goed leven en iets te 'vertellen' heeft over dat wat leven doet en over dat wat kwaliteit

van leven in de weg staat. Ieder levend wezen heeft het recht daarover gehoord te worden. Dit recht kan gefundeerd worden in de intrinsieke waarde van elk levend wezen. Religieus christelijk is het te funderen in de gemeenschap van elk wezen met God en in het geloof in de inclusieve liefde van God.

Een ekklesia van leven kan vanuit een christelijke gemeenschap vormgegeven worden, maar het kan ook een hindoeïstisch, boeddhistisch, islamitisch, etcetera, initiatief zijn. Het is niet bedoeld als een nieuw op te richten instituut. Maar ik zou het willen zien als een beweging, een gemeenschap waartoe je je niet vooraf hoeft te bekennen. Je hoeft niet eerst gewijd te worden of een gelofte af te leggen. De ekklesia van leven is daar waar mensen *zich* heel concreet inzetten voor het welzijn van mensen, voor het welzijn van dieren en van planten. De ekklesia is daar waar protest aangetekend wordt tegen levensbedreigende situaties. Precies daar wordt een appél op ons gedaan ondersteunend aanwezig te zijn en dat kan op zeer vele en uiteenlopende manieren. De ekklesia van leven is de verbeelding van een bevrijdende beweging, die niet vraagt om een formeel lidmaatschap. Je kunt er geen lid van worden door middel van een bepaald ritueel of door een eenmalige levensbevorderende actie. De ekklesia van leven roept op tot een voortdurende betrokken toewijding. Soms hoor je erbij, helemaal of gedeeltelijk, en soms plaats je jezelf aan de rand ervan of blijf je er helemaal buiten, geheel afhankelijk van je eigen levensbevorderende of levensbedreigende handelingen. Soms leef je hele periodes zonder *echte* aandacht voor jezelf en de wereld om je heen en soms ben je verbonden met dat wat waarlijk levend maakt.

Het gaat om het ontwikkelen van het besef dat ieder recht heeft op een kwalitatief goed leven. Het gaat erom daar waar leven bekneld wordt op te roepen tot concrete hulp, waarbij het tegelijkertijd zeer belangrijk is zicht te krijgen op structuren die onrecht en geweld in stand houden en bevorderen. Concrete hulp alleen is als water naar zee dragen, als er op structureel niveau niets verandert. Bij dat laatste valt te denken aan maatschappelijke en politieke actie om economische wantoestanden op te heffen, maar tegelijkertijd is ook te denken aan het werken aan een innerlijke verandering, een innerlijke overgave aan dat wat leven doet.

Deelname aan een ekklesia van leven is een vorm om uit de verdoving van "het is nu eenmaal zo en het zal altijd wel zo blijven" te komen. Vanuit heel verschillende invalshoeken, met behulp van heel uiteenlopende spirituele bronnen en schatten kunnen we elkaar wakker schudden en opnieuw tot leven wekken.

*Een ekklesia van leven? Waar is die te vinden? Zie jij mogelijkheden een bijdrage te leveren aan (het vormen van) een dergelijke gemeenschap? Of lever je hieraan al een concrete bijdrage en hoe ziet die bijdrage er dan uit? Waar kunnen ruimtes gereëerd worden om de aanwezige vervreemding van leven aan de kaak te stellen? Welke spirituele bronnen kunnen we aanboren die dienstbaar zijn bij het inoefenen van een geaarde spiritualiteit? Zouden hierin bestaande kerken en geloofsgemeenschappen of levensbeschouwelijke groeperingen een rol kunnen vervullen? Over welke schatten beschikken zij die hieraan dienstbaar kunnen zijn? Wat zou de rol van de overheid kunnen zijn?*

## Tot slot

Op een middag zat ik in Frankrijk langs een snel stromend beekje te mediteren. Ik voelde mij tijdens deze meditatie erg onrustig en op een gegeven moment nam ik mij voor te blijven zitten tot de onrust in mij verdwenen zou zijn. Het maakte niet uit of het een dag zou duren, of twee dagen of een hele week. Op het moment dat ik dit besluit nam, verdween mijn onrust. Ik strekte mij uit en terwijl ik het gras door mijn vingers bewoog, sprong een sprinkhaan op mijn hand. Het groene beestje zat mij door twee glimmende kraallogjes vertrouwensvol aan te kijken. Enkele momenten bleef ik bewegingloos zitten om het diertje niet te storen. Ik riep een jongetje dat in de buurt aan het spelen was om ook te komen kijken. Beiden bestudeerden we het groene sprinkhaantje. Met een sprietje gras aaide ik het over zijn rug. De sprinkhaan strekte zijn rug loom uit. *Hij* leek het wel lekker te vinden. We aaiden het diertje met onze vingers en sprietjes gras. We tilden zijn poten een voor een op niet een dun stokje. Hij liet ons rustig onze gang gaan

en strekte bereidwillig zijn achterpoten voor ons uit. Daarna voerden wij het diertje sprietjes gras. Hij nam ze vast tussen twee voorpootjes en met grote happen duwde *bij* de sprietjes langs malende kaken langzaam maar gestaag naar binnen. Hij had het goed naar zijn zin. Uiteindelijk heb ik hem weer in het gras gezet. Het was tijd om zelf te gaan eten.

### LITERATUUR

- Berg, A. van den, en M. van den Berg, Vanbuiten word je *beter*. *Een essay* over de relatie tussen natuur en gezondheid, Wageningen 2001.
- Bonaventura, Itinerarium. De weg die de geest naar God voert, J.C.M. van Winden (vert.), Assen 1996
- Dostojevski, F., De gebroeders Kararmazow, 1981
- Fiorenza, S., In Memory of her. & fenminist theological recoustruction of Christians origins, New York 1983
- Jacobs, J., `Terug naar het lijf', in: Individualisering. Elf studies over individualisering, Nijmegen 1998
- McFaguc, S., Het lichaam van God. Een ecologische theologie, Zoetermeer 1997
- Thich Nhat Hanh, Aandacht is als zonneschijn, Kampen zoog
- Sölle, D. en L. Schotroff, De hemel aarden. Een eco-feministische benadering van de bijbel, Baarn 1996
- Verstappen, B., Ekklesia van leven, Zoetermeer 2000

### NOTEN

1. Vgl. Lucas 1z, 6.
2. Zie de website [www.broze.nl](http://www.broze.nl).
3. Bonaventura, Intinerarium, 117.
4. Bonaventura, Intinerarium, 75.
5. Dostojevski, De gebroeders Karamazow, 320.
6. Lucas 14,5 en 15.4
7. Wijsheid 11, 24.
8. Vergelijk Psalm 36, 7C.
9. Lucas 12, 6.
10. McFagne, Het lichaam van God.
11. Van den Berg en Van den Berg, Van buiten word je beter.