

Inhoud

Prelude Religieuze renovatie 11

Ouverture Transformaties tussen generaties 15

Religie in mijn familie - Religieuze transformatie in mijn leven -
Van katholiciteit naar spiritualiteit - Spirituele zoekers

Deel I TRANSFORMATIEVE WEG

1 Transformatieve tijd 25

Crisis als kans - Economie - Geld of geluk - Politiek -
Natuurbeleving - Gezondheid - Alles komt aan het licht -
Religieuze heroriëntatie

2 Voorbeelden van transformatieve religie 35

Rituelen bij de eik van Sint Walrick - Van kerk naar klooster -
Gastvrijheid van het klooster - Aantrekkingskracht op jongeren

3 Transformatieve religie als weg 43

De universaliteit van het religieuze verlangen - Kerkelijk
christendom - Openheid voor spiritualiteit - Spiritualiteit als
weg - Ervaringen op de weg - Groei en
transformatie op de spirituele weg

4 Transformatieve religie als heroriëntatie 55

Nieuwe loten aan een eeuwenoude stam - Heroriëntatie gewenst -
Zuiveren

5 Religie in essentie 61

Essentiële waarden - Authentieke religie - De schaduwkant is
altijd aanwezig - Religie als verbinding - God eren of het goede
doen? - Morele boodschap - Openheid voor het geheim van God

Deel II WAARDEN OP DE TRANSFORMATIEVE WEG

6 Heling vinden 75

Van verlossing naar heling - Ervaringen van verlies - De pijn van
het slachtoffer - Wat is heling? - De redder als archetype - De
gewonde heler - Heling als zelfheling

7 Loslaten en vergeven 88

Loslaten van oude pijn - De pijn van jezelf - De ander pijn doen -
Loslaten in drie stappen - Oefeningen om los te laten - Vergeven

8 Genegenheid tonen 101

Van verstand naar gevoel - Van brein naar buik - Je wil aan je
hart tonen - Pijn transformeren in liefde

9 Groeien naar het licht 109

Licht en duisternis - Religie en humor - De nar en de trickster -
Persoonlijke groei - Groeien in een gemeenschap

10 Het talent dat je bent 119

Talenten ontwikkelen - Leonardo da Vinci - Een engel uit steen -
Contact maken met je talenten - Blokkades - Transformatie in
kleine stapjes

11 Leven met aandacht 129

Wat aandacht krijgt, groeit - Eeuwenoude wortels -
Boeddhistische wortels - Christelijke wortels - Zeit zum atmen -
Leven in het hier en nu

Deel III DE TRANSFORMATIEVE WEG BETREDEN

12 Een meditatieve leefstijl 139

Behoeftte aan bezinning - Activisme - Multitasken - We leven
boven het neuswortelbeentje - Prestaties en eisen - Een overmaat
aan prikkels - Ontsnappen uit drukte en stress

13 Meditatie en retraite 149

Wat is meditatie? - De kracht van meditatie - Kloostertraditie en
retraite - Soorten retraites - Drie retraitepijlers

14 Oefeningen op de spirituele weg 160

De spirituele weg betreden - De ladder naar het licht -
Nederigheid als de moed om te dienen - Een eigentijdse ladder

Aantekeningen 173

Prelude

Religieuze renovatie

Ik had een bijzondere droom. Daarin zag ik het kerkgebouw uit mijn jeugd. Het was de parochiekerk waar ik gedoopt ben en vanaf mijn kindertijd wekelijks de liturgische vieringen op zondag met ons gezin bezocht. Vanaf mijn negende zong ik bovendien een aantal jaren in het kerkkoor. In mijn droom kwam ik de kerk binnen via de hoofdingang aan de achterzijde van de kerk. Mijn aandacht werd getrokken door het altaar en een beeld van Christus, dat in een goudgele gloed gehuld was. Daarna werd mijn aandacht getrokken door de achterzijde van de kerk en de deur, waardoor ik zojuist binnen was gekomen. Een groot deel van de achtergevel was bijna helemaal gesloopt. Voor een deel was er een nieuwe gevel in gezet; een ander deel vormde nu een open verbinding met de omgeving. Daarin was een saunalandschap en een zwembad aangelegd en er waren ligweiden. De verbouwde ruimte was van een heldere, lichtblauwe kleur. De trap die achter in de kerk omhoog leidde naar de plek waar het orgel was en het koor zong, was mooi glanzend.

Wat wil deze droom zeggen? Het eerste wat in de droom mijn aandacht trok, was het beeld van Christus. De aanblik daarvan stemde mij vreugdevol en dankbaar. Dit beeld in het centrum van de kerk trok alle aandacht, waardoor al het andere naar de achtergrond trad. Christus staat in mijn beleving voor een leven in heelheid, voor gekend mogen zijn en je aanvaard te weten, voor

verzoening en heling. Christus is een bron van vreugde en levenskracht. De droom laat de essentie zien van het christendom, die wordt gevormd door het Christusmysterie en een uitnodiging bevat om het Christusbewustzijn verder te ontwikkelen. Dat kan door religieuze verhalen te lezen, aan rituelen deel te nemen, te mediteren of door stilte toe te laten.

Daarna werd mijn aandacht in de droom getrokken door het verbouwde gedeelte. Het was merkwaardig, dat de achterzijde van de kerk was verbouwd en overging in een zwembad en een saunalandschap. Een kerk associeer je doorgaans met vroomheid, niet met naaktheid. Maar dit deel van de droom is veelzeggend. Een sauna en een zwembad bieden namelijk de gelegenheid uit te rusten, op adem te komen en te genieten. Deze beelden houden een verwijzing in naar een religieus leven dat niet op activisme, maar op ontvankelijkheid en recreatie is gericht.

Er zijn nog meer associaties. Sauna's en zwembaden verwijzen naar een authentieke vorm van lichamelijkeheid. In de hitte van de sauna wordt het moeilijk om na te denken en je kunt er maar beter op letten of je nog goed kunt doorademen. De mens die bijna of geheel bloot is, wordt eraan herinnerd dat hij een lichaam heeft waar hij zorg voor draagt. Het aspect van lichamelijkeheid is in het christendom niet altijd goed uit de verf gekomen en het lichaam is vaak gezien als reden tot zondigen in plaats van iets dat mooi is en waarvan je kunt genieten. Het seksuele misbruik in katholieke instellingen dat een paar decennia geleden op grote schaal heeft plaatsgevonden, laat zien dat er een verwrongen opvatting van lichamelijkeheid en seksualiteit bestond en nog bestaat.

In de sauna en het zwembad zijn lucht en water belangrijk. Lucht ademen we in en dit zorgt ervoor dat we kunnen leven. Water verfrist en verschoont. Alle negativiteit en onzuiverheid worden verwijderd en daardoor is de weg open voor vernieuwing.

Water verwijst ook naar een bron die nieuw leven schenkt. De symboliek van lucht en water verwijzen naar vernieuwingen op het terrein van religie.

De verbouwde ruimte valt verder op vanwege de lichtblauwe kleur die vaak geassocieerd wordt met Maria. Weliswaar is Maria niet zichtbaar in mijn droom, maar haar kleur laat zich wel zien. Maria is het vrouwelijke element in de religie en in mijn droom heeft zij nu echt een plaats gekregen. Naast stereotype mannelijke waarden als sturing, controle en initiatief, treden nu ook stereotype vrouwelijke waarden als openheid, ontvankelijkheid, verbinding, troost en spiritualiteit op de voorgrond: het vrouwelijke element, de godin, heeft een stem gekregen.

De glimmende trap achter in de kerk houdt een uitnodiging in naar boven te gaan om te zingen en te musiceren. Ook nu treedt een essentieel element op de voorgrond. Religieuze muziek heeft geen transformatie. Er is meer dan genoeg mooie muziek. De blinkende trap in de droom verwijst naar de glans die muziek geeft. Sacrale muziek troost en bezielt. Ze laat mensen genieten en brengt ze bij zichzelf.

Wat was dit voor een droom? De droom gaat over de ingrijpende verbouwing en afbraak van het traditionele en institutionele christendom en de ruimte die er ontstaat voor vrouwelijke waarden zoals lichamelijke, ontvankelijkheid, genot, rust, gevoel en authenticiteit. Nieuwe waarden en gedaanten treden op de voorgrond dankzij de oude vormen en waarden. De moderne mens krijgt de gelegenheid zich tot mysticus te ontwikkelen. De mysticus zoekt een authentieke leefstijl waar plaats is voor God. Hij heeft 'oude' en 'nieuwe' waarden geïntegreerd; hij heeft God zelf ervaren en weet zich door Hem gedragen.

De sauna en het zwembad worden niet op een geheel andere plaats, ver van de kerk, gebouwd, maar juist in een deel van de kerk. Dit beeld laat zien dat 'het nieuwe' in nauwe relatie staat tot

'het oude'. Nieuwe vormen van religie zijn blijkbaar niet los verkrijgbaar, maar bouwen voort op oude gedaanten. De droom laat zien dat het wezenlijke niet verloren hoeft te gaan. Welke gedaanteverandering of verbouwing er ook is, het beeld van Christus blijft inspirerend.

De droom, en daarmee dit boek, gaan over de vraag, welke verandering en vernieuwing religie in onze tijd nodig heeft. Welke elementen hebben eeuwigheidswaarde? Is religie spiritueel of traditioneel, of beide? De droom gaat over een transformatie, over het afbreken van oude, verstarde en versteende patronen en over een religieuze renaissance. Oude schema's zijn behulpzaam bij de vernieuwing van religie. Traditionele gedaanten leveren het materiaal waarmee nieuwe vormen worden gekneed op een wijze waarin oude vormen niet meer te herkennen zijn. Dit boek laat zien, dat knellende institutionele kaders afbrokkelen of verdwijnen, maar dat daarvoor in de plaats de moderne mens zich tot mysticus kan ontwikkelen, iemand die God ervaart en in wie het leven stroomt.