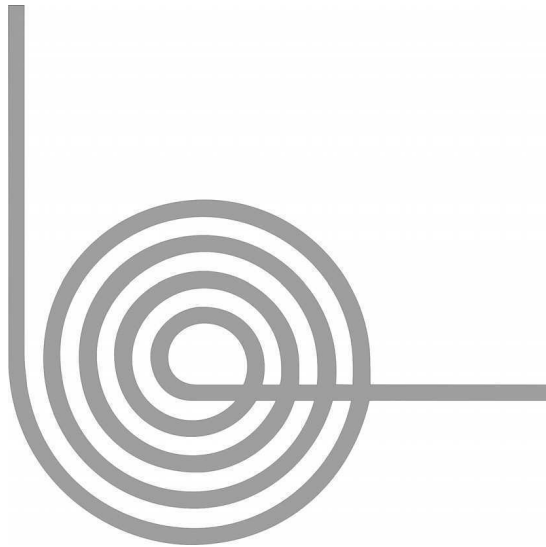


kiezen voor
spiritualiteit



*De spirituele weg wordt voorgesteld als een weg naar binnen.
Deze verloopt spiraalsgewijs en verbindt hemel en aarde.
De reis begint met een ommekeer die steeds dieper gaat.
Na fasen van persoonlijke en spirituele ontwikkeling,
ontdekt men in het centrum, een grote ruimte.
In die leegte begint het transformatieproces,
dat de mens tot hoogste bloei kan brengen,
en zichtbaar wordt in dienstbaarheid.*

Frans Tettero

kiezen voor spiritualiteit

*De vrome van morgen zal een mysticus zijn,
iemand die iets ervaren heeft,
of hij zal er niet meer zijn.*

Karl Rahner

Uitgegeven door Mijnbestseller.nl
ISBN 9789461938039
Vormgeving: Frans Tettero
www.kiezenvoorspiritualiteit.nl

© 2013 Frans Tettero

Inhoud

Inleiding	9
1. Behoefte aan diepgang	15
1. In de samenleving	15
<i>Vooruitgang - Bezinning - Gebrek aan visie en diepgang</i>	
<i>Godsdienst en samenleving</i>	
2. In onszelf	19
<i>Onze eigen beleving - Wortels nodig</i>	
3. Mijn eigen zoektocht	21
<i>Persoonlijke geschiedenis - De Leergroep</i>	
<i>Samenvatting</i>	24
2. Een krimpende kerk	25
1. Kracht putten uit de traditie	25
<i>De religieuze traditie</i>	
2. De christelijke traditie loopt vast	27
<i>Het religieuze instituut - Secularisatie - De kerk in crisis</i>	
<i>Vernieuwingspogingen - Afscheid van de kerk</i>	
3. Waarom boeit de kerk niet meer?	30
<i>Het raakt ons niet - Veel buitenkant - Alles is tot een begrip geworden</i>	
4. Waar gaat het eigenlijk om?	34
<i>De opdracht - Het moet anders - Gedragsverandering</i>	
<i>Samenvatting</i>	36
3. De waarheid zit in ons	37
1. Geloof en vormgeving	37
<i>Geloofsbeleving als spiritualiteit - Mijn eigen beleving</i>	
2. Uitgaan van de ervaring	38
<i>Geloven, kennen en ervaren - Kennen met je hart</i>	
3. Eén werkelijkheid	43
<i>Met welke bril kijk ik? - Ons denken als brokkenmaker - Yin en Yang</i>	
<i>De eenheid van geest en materie - Veranderd mens- en Godsbeeld</i>	
4. Verborgene diepte	53
<i>Rijkdom van het onzichtbare - Bewustwording - Het labyrint in</i>	
<i>Nieuw perspectief</i>	
5. Waarheid en kritiek	57
<i>De waarheid zit in ons - De waarheid kan worden opgeroepen</i>	
<i>Maar wat is waar?</i>	
<i>Samenvatting</i>	60
	5

4. Spiritualiteit als luchthaven	63
1. Wat is spiritualiteit	63
<i>De term - De luchthaven</i>	
2. Nadere beschouwing	65
<i>Vooraf - Speels en leuk - Oppervlakkig - Onderzoek</i>	
3. Het gaat in spiritualiteit om transformatie	69
<i>Theorie en praktijk - De consequentie van geloven</i>	
<i>Eerst een ander mens worden - Wat is spiritualiteit?</i>	
<i>Samenvatting</i>	72
5. Persoonlijke bewustwording	73
1. Groei en ontwikkeling	73
<i>Ontplooiing - Zelfkennis - Toegang tot het mysterie</i>	
2. Bewustzijn	76
<i>Bewustzijn en bewust worden - Oosterse inspiratie</i>	
<i>Bewustwording en spiritualiteit - Hoe word ik bewust? - Leergroep</i>	
3. Waarneming	82
<i>Inleiding - Experimenten - Nadere beschouwing</i>	
4. Persoonsontwikkeling	91
<i>Mens worden - Belevingswereld - Persoonl. problemen - Wat is van mij?</i>	
<i>Toneelspelers - Beelden - De regisseur - Nog geen spiritualiteit</i>	
<i>Samenvatting</i>	109
6. Spirituele bewustwording	111
1. Het ik als illusie	111
<i>Ik ben geen ik - Een doe-het-zelfbeeld</i>	
<i>Het vluchtige ik - Het schadelijke ik - Het afgescheiden ik</i>	
<i>Ik reïncarneer niet - Het ik als keerpunt</i>	
2. De ziel als identiteit	116
<i>Geest en ziel - Mijn identiteit</i>	
3. Basisspiritualiteit	119
<i>De brug naar spiritualiteit - Van ego naar ziel - Stevigheid - Gebed</i>	
<i>Meditatie (Visualisatie, Identificatie, Lectio Divina, Zazen)</i>	
<i>Bewuste keuze</i>	
4. Zoek eerst het rijk Gods	132
<i>Wat is het rijk Gods - Innerlijke transformatie - De verborgen schat</i>	
<i>Samenvatting</i>	136

WEGWIJZERS	137
7. Leven in verbondenheid	139
1. Onrustig verlangen	139
<i>Spiritualiteit valt niet te verwerven - Eindeloos op zoek - Diep mysterie</i>	
2. Onderweg	140
<i>De spirituele weg - Risico's (Sluiproute, Boeken)</i>	
<i>Persoonlijke instelling (Aanwezigheid, Standvastigheid)</i>	
3. De navolging	146
<i>Wees heilig - Ik eruit, God erin - Overgave - Transformatie - Vereniging</i>	
4. Dagelijks leven	155
<i>Verantwoordelijkheid - Diepgang - Inspanning - Reisadvies</i>	
<i>Samenvatting</i>	157
8. De volgende stap	159
1. Een nieuw perspectief	159
<i>Kerkeverandering werkt niet meer - Ons eigen gedrag - Een wereld</i>	
2. De omslag	161
<i>Van godsdienst naar spiritualiteit - Interspiritualiteit</i>	
3. Zelfkennis	164
<i>De basis van alles - Ieders opdracht - Groepswerk</i>	
<i>Vorming tot spiritualiteit - Hoogste bloei</i>	
4. Slotakkoord	171
Literatuur	175
Samenvatting	177

Inleiding

De wereld gaat steeds sneller. Soms wanen wij ons de heersers van dit aardse gebeuren, dan weer zijn we figuranten tussen de decors van een veranderend klimaat, schuivende aardlagen, stijgende zeespiegel, El Niño's, tsunami's en uitbarstende vulkanen... Maar als acteurs veranderen wij, samen met al onze organisaties, nog veel sneller en hebben moeite om alles bij te houden. Godsdienst en kerk boden eeuwenlang houvast door een degelijk interpretatiekader, met stevige ankerpunten in een onverwoestbare hemel. Ook dat is losgeraakt.

Dat dwingt ons tot herbezinning: *wat gebeurt er allemaal, waar willen we naar toe, en wat biedt zekerheid?* Deze onmogelijk te beantwoorden vragen gelden op alle niveaus van mens en maatschappij. Ze laten zich ook niet meer alleen op de deelgebieden beantwoorden. Wanneer ik mij richt op de spiritualiteit van mensen, dan heeft dat direct te maken met kerk en godsdienst, maar ook met het leven en de onderscheiden wetenschappen, en zelfs met wereldontwikkeling en evolutie.

In het diepst van de mens is zo ontzettend veel in de kiem aanwezig, dat het nauwelijks valt voor te stellen wat er mogelijk is, als dat allemaal tot volle bloei gaat komen! Onze zekerheid ligt niet in zaken buiten ons, of opvattingen over de toekomst, maar wordt bepaald door het ingebouwde kompas van onze innerlijke kwaliteit. Miezigerige mensjes als we zijn, zijn wij tegelijk van goddelijke oorsprong en op weg naar vergoddelijking. De mensheid staat pas in haar kinderschoenen.

Spiritualiteit is als een treintje dat door deze veranderende landschappen rijdt. Het verbindt schepper en evolutie, verleden en toekomst, hemels visioen en aardse werkelijkheid, en brengt alles samen in de ervaring van elke unieke passagier.

Spiritualiteit is tegenwoordig in. Verschillende wetenschappen leveren een bijdrage om dit enorme terrein in kaart te brengen. Veel onderwerpen hebben daardoor een dusdanige lading, dat een exacte weergave nauwelijks mogelijk is. En tenslotte hebben de verschijnselen die aandacht krijgen, allemaal hun eigen geschiedenis. Dat alles bij elkaar maakt het lastig om eenvoudig en helder over spiritualiteit te schrijven.

In Nijmegen houdt het Titus Brandsma Instituut zich bezig met wetenschappelijk onderzoek naar spiritualiteit. Kees Waaijman,¹ voormalig directeur, schreef een voortreffelijk boek van circa 1000 pagina's over spiritualiteit vroeger en nu. Wilt u iets degelijks, lees dat werk. Wilt u nog meer, dan beschikt het instituut nog over ruim 80.000 andere boeken over dit thema!

Mijn benadering zal veel eenvoudiger zijn en meer op de praktijk gericht. Al is dat makkelijker gezegd dan gedaan. Want hoewel spiritualiteit voor iedereen bestemd is, blijft de theorie er omheen meestal knap ingewikkeld. Ik heb er bewust van afgezien om wetenschap te bedrijven. Geen proefschrift dus, zelfs geen afgeronde praktijktheorie. Waar ik over schrijf, heb ik - vanuit eigen kennis en ervaring - vrijwel alleen in de praktijk ontdekt. Gedurende de 25 jaar dat ik groepen begeleidde rond spiritualiteit, heb ik geen boeken bestudeerd. Ik ben vooral op mijn gevoel en intuïtie afgegaan. Pas later, toen ik wilde gaan schrijven, ben ik mij in de literatuur gaan verdiepen. Ik heb daar woorden gevonden voor mijn ervaringen en veel bevestiging.

Schrijven over spiritualiteit is tricky. Een boek óver spiritualiteit, is dat zélf nog niet. Omdat op dit gebied eigenlijk alles draait om *bewustwording*, kan een boek eigenlijk niet veel meer dan daartoe oproepen en uitnodigen. Ons ego misbruikt alles, en alleen lectuur bestuderen zonder ons gedrag te veranderen blijft bij luchtfietsen; een voorbeeld van '*spiritueel materialisme*' (term van Chögyam Trungpa). Heel veel kennis rond spiritualiteit biedt inzicht. Dat is prachtig ter oriëntatie, maar ontoereikend voor de praktijk. Het gaat juist om het realiseren van deze inzichten. Zelfs training blijkt nog onvoldoende als integratie in het dagelijks leven uitblijft.

Spiritualiteit is leven in verbondenheid met God. Zo simpel als het klinkt, zo moeilijk is dat in de praktijk. Het is de consequentie van het geloof, en vormt er tegelijk de essentie van. Het eist dat wij met onszelf aan de slag gaan. Wie Jezus werkelijk wil navolgen zal door zijn eigen persoonlijk labirint heen moeten, om zichzelf kwijt te raken. Een zoektocht naar onze ware identiteit. Het gaat niet om leren, maar om afleren; niet om verwerven, maar om loslaten; het gaat om ruimte maken en bewust worden.

Veel boeken over spiritualiteit en mystiek, slaan de weg over om daar te komen. Ik zal laten zien, dat persoonsontwikkeling en zelfkennis noodzakelijke voorwaarden zijn voor spiritualiteit. Daarna kan het werk van de spirituele transformatie pas beginnen: *ik eruit, God erin...*

U zult merken dat ik al schrijvend wissel van perspectief. Nu eens spreek ik vanuit mijn geloof, dan weer vanuit de wetenschap, enerzijds steun ik op eigen ervaring, anderzijds verwijs ik naar de inzichten van anderen, en soms gebruik ik alleen mijn fantasie of intuïtie. Waar het in spiritualiteit en mystiek precies op neer komt, onttrekt zich aan ons ‘grijpende’ verstand. Ik heb vooral gezocht naar verband en synthese.

Om een indruk te geven van de inhoud van dit boek beschrijf ik in het kort wat er in de hoofdstukken aan de orde zal komen:

- Wereld en mens maken dezelfde processen mee. Waar willen wij eigenlijk naar toe en wat biedt ons perspectief? Zonder diepgang lijken wij op een boom zonder wortels. (hoofdstuk 1)
- Bezinning op godsdienst en kerk. Door steeds de nadruk te leggen op geloven, is de religieuze ervaring naar de achtergrond gedrongen. De godsdienst zal zich moeten ontwikkelen richting spiritualiteit en mystiek. (hoofdstuk 2)
- Omdat de beelden van God, mens en wereld zijn veranderd, valt het religieuze beter te benaderen als dieptedimensie van de aardse werkelijkheid. De waarheid komt niet van buiten, maar kan van binnen worden ontdekt. (hoofdstuk 3)
- Soms lijkt spiritualiteit op een luchthaven, waar de meest uiteenlopende toestellen landen. Heeft de moderne spiritualiteit iets te maken met de lange en rijke contemplatieve tradities van Oost en West? (hoofdstuk 4)
- Persoonsontwikkeling en bewustwording behoren tot de noodzakelijke voorwaarden voor spiritualiteit. (hoofdstuk 5)
- Spirituele bewustwording vraagt om het ontdekken van de ziel, persoonlijke overgave en een duidelijke keus voor het gaan van de spirituele weg. Meditatie vormt daarin een belangrijk aspect. (hoofdstuk 6)
- Spiritualiteit is geen egotrip, maar een transformatieproces, dat wordt geleid door de Geest. Het gaat om leven in verbondenheid, en mondt uit in dienstbaarheid aan de ander. (hoofdstuk 7)
- Hoe zetten wij de volgende stap naar vormgeving in de praktijk? De implicaties zijn groot. (hoofdstuk 8)

*Weet dat de uiterlijke vorm voorbijgaat,
maar dat de werkelijke wereld
voorgoed blijft bestaan.
Hoe lang staar je je nog blind
op de vorm van de kruik?
Laat dat ding toch, zoek het levende water!*

Roemi²¹

Inleiding

We zijn de weg kwijt. Wij zoeken alles buiten ons, gaan overal naar toe, werken ons gek, willen alles weten, studeren, lezen, kijken, verzamelen... Zo raken we verstopt en vergeten dat de bron van echte kennis en waarheid zich altijd in ons bevindt, als een schat in de akker.

Zelfkennis vormt daarom de basis van spiritualiteit. Zij is dat eveneens voor kerkvernieuwing en wereldverbetering. We kunnen daar niet meer omheen, als wij een nieuw perspectief willen. Want *in de diepte van de mens, ligt de kiem voor de toekomst.*

Dit boek is bestemd voor iedereen die op zoek is naar (mystieke) spiritualiteit en bereid is om zelf een spirituele weg te gaan. Dus zeker voor kerkmensen, zowel de nestblijvers als de nestvlieders. Want spiritualiteit is de volgende fase van het geloof en is bovendien veel krachtiger.

Pijnacker, 2013

Frans Tettero

1. Behoeftte aan diepgang

1. In de samenleving

Vooruitgang

Wereldwijd zijn wij de laatste honderd jaar, op veel terreinen, geweldig vooruitgegaan. Ons kennisniveau en het vermogen om zaken vorm te geven zijn fenomenaal toegenomen. In veel landen bestaat democratische vrijheid, krijgt iedereen de kans om kennis te vergaren, en heeft men op afroep alle informatie ter beschikking die gewenst is. Veel mensen zijn mondig geworden, vrij in denken en spreken en vrij in het kiezen van een partner. Wij Nederlanders leven in een van de hoogst ontwikkelde landen ter wereld. U kunt deze opsomming makkelijk zelf verder uitbreiden.

Wij mensen hebben een grote bijdrage geleverd aan deze ontwikkeling en vervullen een belangrijke functie in het ontwerpen van de wereld. Het wordingsproces van de samenleving voltrekt zich in en door ons. Ook de toekomstige vooruitgang zal daarvan afhangen. En gesteld dat we kunnen realiseren wat we willen, dan wordt het dus steeds belangrijker te weten wáár we voor kiezen. Dat is de moeite waard, want het biedt perspectief en kan ons behoeden voor dwaalwegen en energieverpilling.

Bezinning

Laat ik proberen om enkele andere verschijnselen in de samenleving wat kritischer te benaderen. Dat is een hachelijke onderneming, want iedereen weet hoe ingewikkeld het wereldgebeuren is en dat iedereen daar anders tegen aankijkt. Toch zal het moeten, om niet geleefd te worden of stuurloos rond te dobberen.

Onnodig om te zeggen dat we nog niet in een paradijs leven. Miljarden mensen hebben niet de rijkdom van ons bestaan. De wapenhandel gaat rustig door en overal zijn er vormen van grof geweld. De vooruitgang verloopt niet zo rechtlijnig als wij veronderstellen of hopen. De maakbaarheid van de wereld blijkt een illusie, omdat het de krachten van onze 'autonomie' te boven gaat.

Er bestaat een overspannen aandacht voor de economie, die uitsluitend bezig is met uitbreiding, concurrentie en winst... Dat betekent een harde

strijd ten koste van de zwakkeren. En door eenzijdig de nadruk te leggen op materiële vooruitgang, loopt de zaak op meerdere fronten fout. Telkens als het evenwicht verstoord wordt, tussen vooruitgang en welvaart enerzijds en welzijn en geluk anderzijds, dreigen er problemen. En bij ernstige tegenstellingen ontstaan er conflicten, crises of oorlogen.

Wij zijn allemaal ontzettend druk bezig met het leveren van prestaties. We gaan er helemaal in op. Gelijktijdig doet zich een veelvoud aan ontwikkelingen voor. Alles en iedereen streeft eigen doelen na, soms in tegengestelde richting. Is die vrijheid wel zo wenselijk? Dat hangt ervan af welke normen we daarvoor hanteren. Tegenwoordig lijkt alle aandacht gericht op wetenschap, vooruitgang en welvaart. De meest gangbare normen hebben betrekking op dat maakbaarheidsideaal. Het bepaalt in hoge mate ons leven (opleiding, werk, denken, leefpatroon).

Daarnaast is alles, in toenemende mate, tegelijk in beweging. Zelfs het punt van waarneming verschuift. Alles verandert tegelijk met alle onderlinge betrekkingen. Daarom zijn problemen zo moeilijk te isoleren van hun omgeving. Wij leven in meervoud en hoppen vrolijk heen en weer tussen actualiteiten, hypes en crises. Er lijkt zich een grondverschuiving op wereldschaal voor te doen, waar alle instituties en overtuigingen van schudden. Wij maken een veranderingsproces mee waarbij zelfs oude waarheden het moeten ontgelden.

Niemand slaagt erin deze ontwikkelingen bij te houden, laat staan dat er tijd overblijft voor rust en reflectie. De evaluatie naar nut, kwaliteit of zin schiet daardoor voortdurend tekort.

Als kind leven en spelen wij zonder doel of richting. Maar langzamerhand dringt het tot ons door, dat we keuzes kunnen maken in een grenzeloze wereld. Dat vormt een geweldige uitdaging. De weg uitstippelen voor ons eigen leven is niet eenvoudig, want dat verloopt nooit volgens plan. Hoe moeilijk wordt het dan niet, om te zoeken naar een richting of bestemming van deze wereld? *Wat willen wij eigenlijk en waar willen we heen met z'n allen?*

Gebrek aan visie en diepgang

Wij hebben geen omvattende en gedeelde visie op mens en samenleving. Daardoor ontbreekt het ons aan goede criteria en kan iedereen zijn gang gaan. Denk aan de moderne media. We stellen vertrouwen in wetenschap en techniek.

Maar waar halen die hun waarden en normen vandaan? Uit hun eigen praktijk?

Ons zicht op de totale werkelijkheid is beperkt. Niemand heeft de waarheid in pacht en niemand kan alles van tevoren overzien. Dat *moet* ons er wel toe aanzetten meerdere visies bij elkaar te brengen, uit te gaan van inclusief denken en vooral van samenwerking. Dat betekent bijv. dat een economische crisis nooit alleen door economen kan worden opgelost. De problemen hebben niet zozeer met een tekort aan geld te maken, als wel met een tekort aan waardebesef.

De grootste problemen zitten namelijk in ons mensen zelf, doordat wij vaak denken en handelen vanuit eigenbelang, macht, hebzucht enz. Als dit feit genegeerd of zelfs ontkend wordt, werkt uiteindelijk geen enkele oplossing! De wereld verander je niet door zaken te reorganiseren binnen hetzelfde horizontale vlak. Echte vernieuwing kan alleen plaatsvinden, als wij mensen zélf veranderen. En wat voor individuen verboden is (oneerlijk zijn, stelen, belasting ontduiken, onderdrukken, mishandelen...) geldt ook voor bedrijven en overheden die dit zogenaamd 'legaal' doen.

Het geloof in onderzoek en wetenschap dient te worden aangevuld met *het geloof* in het mysterie. Anders ontstaat er nooit een totaalvisie, hoe schetsmatig ook. Mens en wereld worden van hun diepte beroofd wanneer 'het onzichtbare' als irrelevant wordt beschouwd. Het leven over de hele planeet voltrekt zich in een schitterend cyclisch proces van geboorte, ontwikkeling, bloei en dood. Dat vindt plaats vanuit een onbegrijpelijke krachtbron, met een adembenemend mooi, ingebouwd en zichzelf aanpassend programma. Wie kan ontkennen, dat we delen in dit immense avontuur dat zich aan en door ons realiseert? *Een vis heeft water nodig om te leven.*

De joodse traditie heeft ons verrijkt met de notie dat de schepping het werk van God is. In andere natuur- en wereldgodsdiensten treffen we soortgelijke verwijzingen aan. Die tradities verhelderen dat de wereld niet ons eigendom is, maar primair de plaats waar het onnoembare levensmysterie (of God) zich manifesteert. Dit ervaringsinzicht behoort ook tot ons cultureel erfgoed!

Evenals de natuur ons telkens onze afhankelijkheid doet ervaren. Wij zien de natuur vaak als een ingewikkeld mechanisme, waar we de baas over zijn. Maar bij de natuurliefhebbers, en vooral in het oosten (o.a. taoïsme), heeft men altijd in nauwe verbondenheid met de natuur geleefd en gezocht naar evenwicht. Gelukkig begint dat steeds meer door te dringen.