

Bewustzijn, spiritualiteit en christen zijn



Auteur: Johan Bergé

Juni 2020 - December 2020 - maart 2021

Inleiding - Bewustzijn, spiritualiteit en christen zijn

Inleiding

Het leven kabbelt almaar verder en wie terugblijkt aan de hand van getuigenissen van mensen in de loop der tijden, moet vaststellen dat mensen enerzijds al eeuwen lang lief en leed op dezelfde wijze delen, maar dat anderzijds iedere periode in de geschiedenis zijn eigenheid heeft. En dan rijst bij mij de vraag: wat is eigen aan de tijd waar wij in leven? En is er een weerslag van het tijdseigene op spiritualiteit? En zo ja, wat dan wel?

Zoals men meestal geboren wordt met een neus, twee ogen, tien vingers en evenveel tenen, zo zijn de meeste mensen ook van nature goed. Bomen krijgen een goede start in hun 'leven' en, tenzij tegenslag, groeien en bloeien ze. Waarom zouden mensen een uitzondering vormen in de natuur? Het besef dat mensen 'goed' geboren worden is er niet altijd geweest. We zijn opgevoed met het katholieke besef van schuld en erfzonde, aangeboren zondigheid, die alleen gered kan worden door een laagje beschaving. Die beschaving kan dan ingevuld worden door een religie of afgedwongen door ethische normen. Meer en meer gaat men er nu van uit dat mensen aangeboren goed zijn, maar geblutst en gebuild worden door de omstandigheden van het leven. In dat kader is zelfzorg een fundamenteel gegeven, er zorg voor dragen dat je gewapend bent tegen dit leven of dat je de opgelopen kwetsuren weer te boven komt. Dat, met andere woorden, je weer een zo goed mogelijk mens wordt en kunt bijdragen aan het geluk en het welzijn van de mensen rondom jou. Spiritualiteit leent zich daar uitstekend toe. Dit is het centrale thema van het artikel. Wat volgt is de redenering, verantwoording en praktische toepassing van deze stelling.



Deel 1: Bewustzijn 2020

1. De wereld waarin we leven

Wanneer we iets complex willen begrijpen, gaan we het probleem opdelen in stukjes en voor ieder stukje een oplossing zoeken. Daarna brengen we alle deeloplossingen bij elkaar en proberen er een besluit uit te halen. Opdelen, indelen, structureren, catalogiseren, schematiseren, in hokjes steken, allemaal pogingen om de werkelijkheid te begrijpen. Maar die totale werkelijkheid vatten, lukt ons niet omdat ons verstand de complexiteit niet aankan. Dat is helemaal niet erg zolang we beseffen dat wat wij of anderen denken niet de alleenzaligmakende waarheid kan zijn. De drang naar begrijpen blijft bestaan en we roeien met de riemen die we hebben, met de (wetenschappelijke) kennis die er is en aangezien de wetenschap evolueert, verandert het

wereldbeeld dat we hebben meermaals doorheen de tijd. Om een overzicht te krijgen op het evoluerend wereldbeeld gaan we de tijdsspanne in stukjes kappen en apart benoemen. Maar zoals alles zit ook dit ingewikkelder ineens en vervloeien de geschematiseerde tijdvakken in elkaar.

Het begrijpen van de werkelijkheid op een bepaald ogenblik hangt niet alleen af van de heersende wetenschappelijke kennis, maar ook van de kennisoverdracht naar Jan met de pet en Mien met de mandoline toe. Gebeurt het efficiënt? Spoort het met het begripsvermogen dat zij hebben als individu? Charles Darwin, de vader van de evolutietheorie, leefde in de tweede helft van de negentiende eeuw, maar zijn theorie bleef in het katholieke Vlaanderen meer dan honderd jaar taboe. Het was in de periode van mei '68 dat mijn vader, toch medisch geschoold, ons vol trots vertelde dat de mens van de aap afstamde, wat een beetje kort door de bocht was. Het was de postmoderne tijd, de tijd waar in brede lagen van de bevolking, voor het eerst, het hiërarchisch gezag in twijfel getrokken wordt. Men hanteert voortaan een meer holistische visie als reactie op de moderne tijd, toen aan institutionele waarheid niet te tornen viel. Iedereen kan en mag voortaan zijn eigen gedacht hebben en verkondigen over de gang van zaken in deze wereld.

De onderverdeling in tijdsvakken op zich is geen evidentie. Talloze mensen hebben elk hun eigen opvatting daarover verkondigd¹. Volgens Wilber verschijnt er aan de horizon een nieuwe fase, waarbij aandacht en waardering is voor de mening van anderen, voor andere levensbeschouwingen, voor migranten, voor de natuur, voor rechten van minderheden, voor duurzaamheid in alle aspecten van het leven. Als christen kan ik mij inleven in de Islam of het Boeddhisme en elementen daaruit (over lijden bv.) opnemen in mijn individuele religieuze praktijk. Tegenstrijdige begrippen kunnen hier samengaan, zoals bij mensen die zich 'religieuze atheïsten' noemen. Kernidee is, nog altijd volgens Wilber, wereldvrede, het accepteren en omarmen van iedereen.

2. Weerstand tegen dit wereldbeeld

Er is een enorme spontane weerstand om al dat 'nieuwe' zomaar te accepteren, want hebben we het niet goed met ons 'verouderd' wereldbeeld? We zijn er toch met rasse schreden op vooruit gegaan op alle vlakken: gezondheid, onderwijs, comfort, mobiliteit, vakantie, sport- en recreatiefaciliteiten, huisvesting, vrijheid van meningsuiting en levensbeschouwing, baas in eigen buik, zelfbeschikking, sociaal vangnet, ziekenzorg, jaren van pensioen, mensenrechten... Daarnaast vergeten we gemakshalve de prijs die we ervoor betalen, anno 2020 een virale pandemie, maar ook een reuzengroot milieu- en klimaatprobleem en daarenboven geniet niet iedereen van de voordelen waarvan we denken dat ze gemeengoed zijn. We zijn bang om onze levenswijze aan te passen omdat we vrezen te moeten inleveren. Maar covid-19 en andere samenlevingsproblemen duwen ons met de neus op de feiten en misschien stonden we versteld tijdens de lockdown dat een beetje inleveren en een rustiger leven nog zo slecht niet zijn; misschien is het zelfs mogelijk de voordelen van nu min of meer te combineren met een meer holistisch functionerende maatschappij. Het is geen of-of verhaal maar het nieuwe komt bovenop de goede verworvenheden van het oude.

¹ Binnen Ginkgogroep zijn we overeengekomen het model van Ken Wilber te gebruiken, zie de tekst 'Bewustzijnsontwikkeling': <https://www.ginkgogroep.be/teksten/achtergrondteksten/#Achtergrondtekst-2020>

Wereldbeelden komen niet zomaar uit de lucht vallen maar zijn telkens het resultaat van een evolutie, gebaseerd op nieuwe kennis. Bij de ontluikende moderne natuurwetenschappen in de achttiende eeuw, ontwikkelde Newton een (reductionistische) fysica waar de tastbare materie de enige fundamentele werkelijkheid was, waar men naar oorzakelijke verbanden zocht en streng vasthield aan de herhaalbaarheid van experimenten om natuurwetten te formuleren. Oorzaak en gevolg, de resultaten van natuurlijke processen kunnen voorspeld en beheerst worden. Een eeuw later, nog altijd in de moderne tijd, formuleerde Darwin een theorie waaruit mettertijd een visie op de evolutie van het mensbeeld voortvloeide. Volgens Darwin verloopt de evolutie uiterst langzaam in een vloeiend continuüm waarbij door mutaties de meest geschikten overleven. Die evolutie is een spontaan en toevallig gebeuren en dus helemaal niet doelgericht². In tegenstelling tot tijdsgenoten, toonde Darwin aan dat het niet omgevingsfactoren zijn die evolutie bewerkstelligen. Als toeval de motor wordt voor de evolutie, is er geen plaats voor een scheppende god. Voeg daarbij de overvloed aan beelden van religieus geweld en in één beweging is er niet veel ruimte meer voor spiritualiteit. Wanneer mutaties tot doel hebben om de meest geschikten te laten overleven, krijgen we een meritocratie en een kapitalistische structuur, waarbij eliminatie van de zwaksten een natuurlijk gegeven is en niets ons belet de aarde verder tot uitputting te ontginnen. Maar we evolueren verder. Darwin en Newton hebben een onnoemelijke verdienste voor de wetenschap, maar eigentijdse vorsers ontwikkelen nieuwe kennis, voortbouwend op de verworvenheden van de oude.

3. Een vernieuwde wetenschap

De evolutietheorie van Darwin is een hypothese, een veronderstelling die de verdienste had plausibel te zijn en dus werd algemeen aangenomen dat het een geldige theorie was. Nu weten we dat de evolutie geen langzaam vloeiend continuüm is, maar schoksgewijs verloopt. Dat het niet gaat om een spontaan en toevallig gebeuren zonder plaats voor doelgerichtheid, maar dat ergens een interne overlevingsdrang kan zorgen voor doelgerichtheid, en vooral dat omgevingsfactoren van kapitaal belang zijn. Schiet er dan niets over van de oude theorie? Toch wel, het is opnieuw een én-én verhaal. Het genetisch materiaal doorgeven is één ding, de genen moeten nog werken ook en nu blijkt dat dit niet evident is. Epigenetica is een nieuwe wetenschap die het verschijnsel bestudeert waarbij genen onder invloed van omgevingsfactoren een andere vorm kunnen krijgen en zo hun werking blokkeren of veranderen. Typische voorbeelden zijn overgewicht en diabetes type2 als gevolg van verkeerde eetgewoontes. Maar ook verslavingen en sommige ziektes zoals kanker kunnen het gevolg zijn van epigenetische veranderingen. Deze veranderingen in het genetisch materiaal worden overgeërfd en zo krijgen nakomelingen dezelfde 'afwijkingen'. Het goede nieuws is dat je er iets kunt aan doen. Met de juiste levensomstandigheden kan je de blokkade opheffen door je genen de originele vorm terug te geven. Wij hebben dus veel meer dan we vroeger dachten ons 'epigenetisch' lot zelf in handen.

We moeten nog een stap verder gaan. Organismen passen zich niet alleen aan de omgeving aan, ze veranderen in stresssituaties doelgericht hun genetisch materiaal om te overleven en om zodoende de aanpassing van toekomstige generaties te verbeteren. De bioloog John Cairns heeft

² In *The God Delusion – 2006, Black Swan, London* – stelt Richard Dawkins dat volgens Darwin soorten niet ontworpen zijn, maar de onbedoelde uitkomst van mutaties en natuurlijke selectie.

een experiment bedacht met bacteriën dat dit aantoonde. Hij publiceerde het onder de toepasselijke naam³ 'The origin of mutants'⁴. Dergelijke experimenten met gerichte mutaties zijn sedertdien met succes vele malen herhaald en hebben praktische toepassingen in industrie en geneeskunde⁵. Een organisme in doodsnood, in dit geval een bacterie, gaat op 'korte tijd' een stortvloed van mutaties veroorzaken totdat er zich een geschikte mutatie voordoet en dan stopt het muteren en overleeft het organisme. Het mechanisme van muteren is lukraak, maar wel met een intentioneel doel. En dit weten we omdat het proces stopt zodra de geschikte mutatie gevonden is.

Verloopt de evolutie lukraak, spontaan en doelloos? Niet alles wat lukraak lijkt, is het ook. Het kan ook chaotisch zijn en dat is niet hetzelfde. Chaos heeft een alledaagse betekenis, maar is ook een wiskundig begrip⁶. Lukrake systemen functioneren via toeval en chaotische systemen lijken lukraak, maar zijn gebaseerd op een verborgen organisatie. Veel natuurlijke systemen zijn chaotisch, het klimaat is bv. een chaotisch systeem, de dynamiek van het wolkendek, de verspreiding van een scheutje melk in een kop koffie, beurskoersen, het kriskras door elkaar lopen van mieren in hun nest enz.. De veronderstelling dat mutaties lukraak verlopen, kan een chaotisch verloop maskeren. Volgens Newton is er een strikte band tussen oorzaak en gevolg en dat is ook zo, maar niet altijd. In de kwantumfysica heeft alles een wederkerige invloed op alles. Ook hier is tussen beide soorten fysica geen tegenstrijdigheid, wel een voortschrijdend inzicht. Kwantumfysica sluit de Newtoniaanse fysica in en vult die aan daar waar de werkelijkheid niet uitsluitend uit materie bestaat. Ze verklaart naast het bekende ook een heel nieuwe dimensie van voorheen onbekende energetische krachten.

Wanneer de evolutie niet lukraak, spontaan en doelloos verloopt en daarenboven onderhevig is aan invloeden uit de omgeving, krijgen we als mensen toch meer vat op ons leven dan we tot voor kort dachten, en zoals we verder zullen zien, komt er meer ruimte voor vrije wil, menselijkheid en spiritualiteit.

4. De aangeboren goedheid van de mens

In De meeste mensen deugen⁷ rijgt Rutger Bregman over honderden bladzijden het ene verhaal aan het andere, hij wikt en weegt en hij stelt vast dat het beeld dat de geschiedenis ons opdringt, niet klopt met de werkelijkheid. In oorlogen weigeren de meeste soldaten te schieten, daarom is oorlog voeren met drones en spelen met de 'joy'stick (what's in a name) zoveel efficiënter. We zijn overspoeld met verhalen, films en fake nieuws, waardoor we geloven dat de mens een wreedaardig beest is in het diepst van zijn wezen. En toch zegt Bregman: "de meeste mensen deugen".

³ Darwin publiceerde zijn theorie in 1859 onder de titel 'On the origin of species'.

⁴ J. Cairns, J. Overbaugh en S. Millar, 'The origin of mutants', *Nature*, vol. 335 (1988), pp. 142-145.

In Jim Al-Khalili en Johnjoe Mcfadden, *Life on the edge*, Transworld (2015). Nl.: *Hoe leven ontstaat*, atlas contact (2015) ISBN 9789045029306

⁵ Bruce Lipton, *Spotaneous Evolution and a way to get there*, Hay house, London (2011). Nl.: *Spontane evolutie*, Ank Hermes, Utrecht (2013). ISBN 9789020209341

⁶ Een chaotisch systeem is een term uit de wiskunde die complexe bewegingen beschrijft, waarin ogenschijnlijk geen organisatie achter zit. De deterministische oorzaak-gevolg redenering is niet langer van toepassing.

⁷ Rutger Bregman, *De meeste mensen deugen*, de Correspondent (2019). ISBN 9789282942187

Dirk Van Duppen pakt het in zijn boek *De super samenwerker*⁸ wetenschappelijk aan en legt uit aan de hand van de evolutietheorie en talrijke experimenten en hypothesen uit de literatuur, dat de meeste mensen met een sociaal gevoel geboren worden, dat de meeste mensen van nature goed zijn. Als we de evolutie volgen van reptiel tot mens, zien we dat sociaal aanvoelen evolueert van niets via moederzorg, zorg voor de groep, wederzijdse zorg tot een gezamenlijk sociaal aanvoelen. Daarbij gaan de grootte van de hersenen en sociale ontwikkeling hand in hand. Het is uiteindelijk dit samengaan van intellect en samenwerking dat de evolutie met reuzensprongen vooruit stuwde, veel sneller dan natuurlijke selectie alleen het zou kunnen verwezenlijken. Het deed Michael Tomasello⁹ zeggen: 'Mensen hebben grote hersenen, niet om als individu geniaal te zijn, maar om de koppen bij elkaar te kunnen steken.'

Recente wetenschappelijke inzichten laten zien dat het sociale profiel van mensen veel groter is dan bij chimpansees en andere primaten. Experimenten met menselijke baby's en kleuters tonen aan dat ze een rechtvaardigheidsgevoel hebben en een sociaal gedrag dat onbaatzuchtig is. Het zit ingebakken in de mens als soort. Menselijke borelingen hebben door hun gewicht en kwetsbare passiviteit veel meer zorg nodig dan pasgeboren chimpansees en de evolutie lost dat op door meer mensen bij de 'broedzorg' te betrekken¹⁰. Moeder en kind worden noodgedwongen bijgestaan door een schare helpers. Zelfs als de bevalling probleemloos verloopt, moeten anderen voor voldoende voedsel en rust zorgen. Baby's verstaan dan ook de kunst om door hun aanwezigheid een liefdevolle tederheid uit te lokken bij alle omstaanders. De hechte band tussen moeder en kind en de liefdevolle uitwisseling tussen kinderen en allen die hen ondersteunen, zorgen voor een exploderende intellectuele en sociale evolutie, die elkaar wederzijds versterken.

Hersencircuits en neurohormonen sturen bij zoogdieren de zorginstincten tussen moeder en jong. Later in de evolutie deinde die zorg uit naar niet-verwante groepsgegoten. Dat verklaart het ontstaan van de hersenschors of cortex bij zoogdieren. Dankzij die cortex konden zoogdieren hun reflexen overstijgen en met vallen en opstaan dingen aanleren. Positieve en negatieve ervaringen, imitaties van het moederdier en wat ze 'leerden' van soortgegoten werden in een geheugen opgeslagen. Zoogdieren doen kennis op en die wordt doorgegeven door de generaties heen, maar die kennis verandert niet, er zit amper evolutie in. Later, bij de voorlopers van de mens, selecteert de natuur opnieuw neurologische mechanismen, de neocortex, en de zorg voor de ander evolueert tot wederzijds beschermende zorg. Zonder ongelukken wordt de mens geboren met een sociaal instinct dat leidt tot samenwerking en een groepsgevoel dat goed van pas komt bij de jacht op gevaarlijk wild en bij conflicten met vijandige groepen. Schuld- en schaamtegevoel helpen om diegenen die er in de groep de kantjes aflopen, bij de les te houden.

Het hormoon oxytocine stimuleert ons om ons te verbinden met de groep, maar ook om ons, waar nodig, af te zetten tegen onbekenden. Daartoe ontwikkelen we, naast onze aangeboren neiging tot rechtvaardigheid en edelmoedigheid, ook een aangeboren neiging tot egocentrisme en egoïsme, zelfzucht. Als de omgeving vijandig wordt of als we het gevoel hebben dat ze onveilig

⁸ Dirk Van Duppen, *De super samenwerker*, uitgeverij EPO (2016). ISBN 9789462670655

⁹ Michael Tomasello was codirecteur en onderzoeker evolutionaire antropologie aan het Max Planckinstituut in Leipzig en is momenteel prof. psychologie aan Duke University in Durham, North Carolina.

¹⁰ Hrdy Sarah, *Mothers and others, The evolutionary origins of mutual understanding*, Harvard University Press, 2009 – Nl.: *Een kind heeft vele moeders, hoe de evolutie ons sociaal heeft gemaakt*, Nieuw Amsterdam, 2009.

wordt of als we het gevoel hebben dat we benadeeld worden, zijn we geneigd zelfzuchtig te reageren, en dat is dikwijls een aanleiding voor conflicten. Voeg daarbij dat de mens niet alleen van nature goed is, dat hij onveilige situaties met zelfbehoud kan beantwoorden, maar ook dat het leven zelf niet altijd rozengeur en maneschijn is. Traumatische omstandigheden en ervaringen die nu eenmaal bij 'leven' horen zoals verlies, ziekte en dood, hebben een invloed op het gedrag en welbevinden van de mens. Zoals in de inleiding aangehaald en verder aangetoond wordt, kan spiritualiteit helpen om die negatieve invloeden te plaatsen en te dragen.

5. Bewustzijn

Om complexe situaties te begrijpen, stelt men ze soms eenvoudiger voor, maar de werkelijkheid zelf wordt er daarom niet eenvoudiger op. Men doet het dikwijls voorkomen alsof één hersenlocatie of één gen verantwoordelijk is voor één bepaalde hersenactiviteit, maar quasi altijd zit het veel complexer in elkaar. Meerdere cellen, over de hersenen verspreid, vuren tezelfdertijd om één actie te bekomen en meestal is die actie complexer dan men denkt. Als een zenuwbaan een signaal geeft aan een spiervezel, stuurt hij tegelijk een signaal naar de hersenen omdat die moeten kunnen anticiperen op het motorisch commando en op het logische gevolg van dat commando. Een eenvoudig voorbeeld hiervan heb je als je jezelf kietelt. Op het ogenblik dat je nog maar denkt jezelf te kietelen is er al een signaal vertrokken naar de hersenen die de gevoeligheid voor het kietelen blokkeert. Je kan jezelf dus niet kietelen. Wanneer iemand anders je bij verrassing kietelt, wordt die gevoeligheid niet geblokkeerd omdat wij geprogrammeerd zijn om te overleven en we snel moeten kunnen reageren op 'vijandige' prikkels van buitenaf.

Het brein¹¹ krijgt enorm veel prikkels zodat het een prioriteitenlijst moet kunnen aanleggen om reacties op gevaarlijke situaties aan te kunnen. De totaliteit aan prikkels van buitenaf en binnenin vormen ons bewustzijn. Weten, het gevoel hebben, dat je bestaat, is een andere mogelijke definitie. Of nog: het vermogen tot innerlijke ervaring, van welke aard dan ook. Het bewustzijn blijft een mysterie. Grote vraag is of we een strikt afgescheiden individueel bewustzijn hebben of dat het een eenheid vormt met het bewustzijn van de anderen¹². Elke poging om het bewustzijn te begrijpen in termen van hersenactiviteit legt alleen een verband tussen het vermogen van een persoon om een ervaring te beschrijven en de overeenkomstige specifieke toestand van het brein van die persoon. Maar dit verklaart niet het ontstaan van het bewustzijn. Er is niets aan een brein dat zelfs maar suggereert dat het bewustzijn zou kunnen herbergen. Volgens Harris¹³ is bewustzijn

¹¹ Hersenen zijn het deel van het zenuwstelsel in de schedelpan. Het brein staat voor geactiveerde hersenen (naar van Dale).

¹² Einstein, geciteerd door Ervin Laszlo in *Science and the Akasha Field – An integral theory of everything*, Inner Traditions USA (2004). NI.: *Kosmische visie*, Ankh-Hermes bv. (2004). ISBN 9020283596: 'De mens is een bestanddeel van het geheel dat wij universum noemen, maar dan een deel dat wordt begrensd door tijd en ruimte. Hij ervaart zijn gedachten en gevoelens als afgezonderd van de rest – een soort optische illusie van zijn bewustzijn. Deze illusie is voor ons een soort gevangenis die grenzen stelt aan onze persoonlijke besluiten en onze affectie beperkt tot de weinige mensen die ons het meest nabij staan.'

¹³ Sam Harris, *Waking Up – science, scepticism, spirituality*, Simon & Schuster, New York (2014). NI.: *Het huidige moment, spiritualiteit zonder religie*, Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam (2016). ISBN 9789057124136

de substantie¹⁴ van elke ervaring die we kunnen hebben of waarop we kunnen hopen, nu en in de toekomst.

Mijn vader is 85 jaar geworden, was zeer slechtziende op het einde van zijn leven, weinig mobiel en dus noodgedwongen op zichzelf en met zichzelf bezig. Hij citeerde met regelmaat de uitspraak van de Franse schrijver André Gide: "Je m'éloigne lentement de moi-même". 'Ik laat mezelf langzaam los'. Terwijl hij 'moi-même' bleef, was zijn ik, zijn 'me', zijn zelf aan het wegwandelen. Zijn persoonlijkheid, het beeld dat hij van zichzelf had, werd vager en toch bleef hij wie hij was. We verliezen ons wezen, ons bewustzijn, niet als we ziek of dement worden. Er is dus een duidelijk verschil tussen mijn wezen en mijn persoonlijkheid, tussen mijn bewust zijn/bewustzijn en mijn zelf¹⁵. Mijn zelf is voor mijn bewustzijn niet de echte werkelijkheid, maar een voorstelling van mezelf om de wereld aan te kunnen, mijn persoonlijkheid in de maatschappij. Mijn bewustzijn overstijgt mijn zelf.

Het is mijn brein dat de totale inhoud van mijn bewustzijn vernauwt tot mijn persoonlijkheid, mijn zelf. Mijn brein selecteert een fractie uit alle mogelijke prikkels en doet dit opdat ik zou kunnen overleven in de wereld. Mijn zelf is voor mijn bewustzijn niet de echte werkelijkheid, maar een illusie, een voorstelling van mijn persoonlijkheid om de wereld aan te kunnen. Het brein laat enkel die fractie prikkels van ons bewustzijn door, opdat we met ons gezond boerenverstand zouden kunnen overleven¹⁶. Het brein creëert daardoor een 'ik', zodat we een idee krijgen wie we zelf zijn, zodat we denken dat we een idee krijgen wie we zelf zijn. Denken dat dit zelf, wat we onze persoonlijkheid noemen, werkelijkheid is, is dan ook een illusie. Ons bewustzijn is groter dan ons zelf en dan ons brein.

Het beeld dat we van ons bewustzijn hebben is amper te vatten. Het besef dat we een bewustzijn hebben, wordt veroorzaakt door het besef dat andere bewustzijnsvormen ons opmerken. Wij hebben als mens het vermogen om de mentale toestand bij een ander te herkennen. Wij herkennen dat de ander een bewustzijn heeft, maar kennen daarom nog de gedachten en bedoelingen van de ander niet. We interpreteren. Gezien worden door een bewust wezen en daardoor zelf bewustzijn ontwikkelen, is van essentieel belang voor onze normale intellectuele en sociale ontwikkeling. Wij zijn ons bewust van anderen en op het ogenblik dat wij merken dat zij zich bewust zijn van ons, worden wij bewust van ons zelf.

Onze persoon, wie we menen te zijn, is voor een stuk genetisch bepaald en voor de rest het resultaat van 'de meeste mensen zijn van nature goed' én wat ons brein ervan gemaakt heeft. Onze persoon wordt geboetseerd door wat we in het leven ondergaan met het oog op overleven. We worden door de omstandigheden van het leven geblutst en gebuild. Het zou leuk zijn indien we konden terugkeren in de richting van 'onze van nature goed'-situatie. Dat kan, daar bestaan technieken voor. Voor het gedeelte dat genetisch bepaald is en de trauma's die we opgelopen hebben, kunnen we zo nodig geneeskundige en psychologische therapieën goed gebruiken. Om de

¹⁴ In de filosofie, en met name in de ontologie, verwijst het woord substantie naar wat permanent is in de dingen die veranderen.

¹⁵ Bewustzijn en zelf zijn woorden die ik hier aan ideeën toewijs. Het blijven woorden die inruilbaar zijn voor andere termen. Het is noodgedwongen een persoonlijke keuze en ik volg hierin Sam Harris. Er is verwarring mogelijk tussen 'het bewustzijn' als zelfstandig naamwoord en zich bewust zijn van iets, bv. onze persoonlijkheid.

¹⁶ Hypothese naar Harris pag. 183.

existentiële pijnen te lijf te gaan, de kleine en grotere trauma's die bij het leven zelf horen, zoals ziekte, oud worden, dood, kunnen we ervaren dat ons zelf slechts een illusie is, een goedbedoelde maskerade van ons bewustzijn door ons brein. Mindfulness, meditatie en religiositeit kunnen hier van onschatbare waarde zijn.

6. Latijns theater

Bezig zijn met de woorden bewustzijn, persoon, zelf is niet eenvoudig omdat we het over onszelf hebben en voor ons gevoel hebben die woorden allemaal ongeveer dezelfde betekenis, terwijl het niet zo is. Om meer begrip te krijgen, gebruiken we een metafoer. We doen dit in navolging van de auteur en acteur Peter De Graef die we vrij letterlijk citeren uit het tweede deel van een you-tube filmpje¹⁷ - 'Just talking'.

Het woord 'persoon' komt etymologisch van het Latijnse 'per sonare' en dat betekent 'door het geluid', waarlangs het geluid door komt. Een persona is een houten masker dat in Rome op het toneel gebruikt werd. Het zijn dode stukken hout waar de klank vandaan komt. Het leven, de acteur, dat waar de klank vandaan komt, zit daar achter. En dat is nog steeds het geval, onze personen zijn concepten, we zijn niet ons lichaam, alhoewel we wel dat gevoel hebben. We zijn niet onze naam, onze overtuiging of beroep, we zijn het in wezen niet. Dat is een dood stuk hout.

Dat is het drama waarmee we allemaal geboren zijn, dat we langs de ene kant het gevoel en de overtuiging hebben dat we die persoon zijn en langs de andere kant weet die persoon eigenlijk dat we dat niet zijn. Ik ben niets en we willen ons ganse leven bewijzen dat we wel degelijk die persoon zijn: door ons best te doen, door een diploma te halen, door veel geld te verdienen of te zorgen dat we liefde krijgen en elke keer dat we iets bereiken, heeft onze persoon het gevoel te bestaan en dat maakt ons gelukkig. Maar na afloop van weinig tijd, beginnen we weer te twifelen en gaan we voor een volgende verovering, nog meer geld op de bank, nog liever gezien worden enz.. Dat is het drama waarin we zitten en ondertussen weten we niet waar we het hebben.

Als we die persoon de liefde laten beleven, dan gaat hij van zijn geliefde de liefde gebruiken omdat hem dat het gevoel geeft van te bestaan. Liefde, ontdaan van alle rommel, gaat daarover. De liefde die ik van mijn ouders gekregen heb, gaf mij het gevoel dat ik bestond, dat ik besta, dat ik er was. En als die ouderlijke liefde ontbrak, dan kreeg ik het gevoel dat ik er niet meer toe deed. Dat is de manier waarop we liefde ervaren. Als we twee personen in een liefdesrelatie op elkaar loslaten, dan krijgen ze het gevoel van te bestaan en dat noemen we verliefdheid. Maar dat verliefd gevoel is niet vol te houden. Er zijn nog andere dingen in het leven. En dan komt direct, als de schaduwkant, het gevoel van 'ik doe er niet toe misschien' en zo ontstaan relationele ruzies in alle mogelijke vormen. Maar achter het masker van de andere staat de acteur, het wezen, dat waar de klank vandaan komt. En als we daar naar gaan kijken, wat achter het masker zit, dan blijven we toch de persoon zien en we denken: ach ja, dat klopt, dat lichaam met die naam, dat beroep, die achtergrond, dat is die en die heeft dat karakter, dat

¹⁷ <http://ginkgogroep.be/wp-content/uploads/2021/08/Peter%20De%20Graef%20-%20Just%20talking.mp4>

is de 'volledige persoon'. Dit komt omdat we bij een ander niet achter het masker kunnen kijken.

We kunnen alleen maar in ons eigen binnenste zien dat er meer is dan wat onze persoon toont. In mij zit meer dan mijn persoon. Iets dat ik wezenlijk ben, dat niet ouder wordt, dat er altijd is geweest. Wat er ook gebeurt in mijn leven, ik ben eigenlijk niet veranderd en ik maak al die dingen mee, zonder ze te zijn, zonder ze te worden. Doe je ogen dicht en kijk wat achter het concept zit dat je van jezelf gemaakt hebt. Het wezen... en als je denkt dat je het wezen te pakken hebt, dan moet je eens kijken met wat in je bewustzijn je naar dat leven kijkt.Niets !!!! ... Er is daar niets. Als ik naar binnen kijk en ik onderzoek wie ik ben, kom ik erachter dat ik niets ben. Maar dat is niet niets als een grote zwarte leegte, want dat is al iets, dat heeft eigenschappen, het is groot, zwart en leeg. Nee, het is niets, maar dat niets dat knapt van energie, dat knapt van de creativiteit, dat staat bol van het initiatief. Uit dat niets komt alles voort, alle gedachten, alle gevoelens, zoals het niets tussen de atomen in de materie. Dat is ook een niets dat bol staat van de potentie, waar de elektronen als uit energiepakketjes voortkomen. Dat is het mentale niets achter de persoon, een levende werkelijkheid en dat niets is ons wezen, afkomstig van het werkwoord wezen, zijn. Het wezen is, dat is het basiskenmerk van het wezen achter de persoon. Dat hoeft geen bewijs voor zijn bestaan, want dat is het gevoel te bestaan. Dat is dat niets, het er zijn heeft geen bewijs nodig.

Als we vanuit het niets om ons heen kijken, met enkel het gevoel te bestaan, dan ervaren we alles wat onze hersenen via de zintuigen binnenkomt als dingen die bestaan. Alles wat we ervaren, verwondert ons. Alles wat we horen, zien, proeven, tasten en ruiken, verbijstert ons. De schakering aan ervaringen die we vanuit ons wezen kunnen ervaren, is eindeloos. Vanop het niveau van ons wezen is het allemaal boeiend, interessant, vreugdevol. Liefde is onze persoonlijkheid schrappen en elkaar liefhebben vanuit ons wezen, zonder onszelf te moeten bewijzen dat we bestaan, want dat voel je, of het nu bewezen wordt of niet, dat hoeft die ander mij niet te geven. Ik ben alleen maar blij door de geweldige ervaring die ik heb door naar de andere te kijken. En het is op grond van die ervaring dat ik zeg: 'ik zie u graag'.

7. Kort en krachtig

We worden allemaal geboren met een erfelijke belasting – zo 'zonde', die erfzonde – en ondergaan de omstandigheden des levens die het leven moeilijk kunnen maken, maar in wezen zijn we als mens gewoon goed, zelfs goddelijk, elk met zijn talenten en creativiteit. De persoon, de persoonlijkheid die we zijn en die we bij anderen zien, is het oppervlakkig resultaat van ons diepste wezen, vervormd door het leven. Denken dat we zomaar dit diepste wezen kunnen zien, is een illusie. Bij onszelf kunnen we ernaar op zoek gaan door introspectie en meditatie, maar het lukt niet om het wezen van de ander te kennen. Dat kan alleen die ander, maar wij weten dat ook hij/zij goddelijk is, zoals iedereen. Liefde is de kunst en de ervaring het goddelijke bij elkaar te zien achter het masker van de persoonlijkheid en dat is niet zo simpel, het is een vreugdewekkende levenstaak. Alleen al het besef van dit mechanisme, van de illusie van de persoonlijkheid, maakt het al voor de helft gemakkelijker.



Deel 2: Spiritualiteit 2020

De meeste spirituele mensen zijn stralende mensen, maar wat spiritualiteit juist betekent, blijft een groot vraagteken. Iedereen geeft er een betekenis aan naar eigen goeddunken en vanuit zijn specifieke invalshoek: filosofisch, theologisch, sociologisch enz.. Daarbij komt dat er aan spiritualiteit een rationele en een gevoelsmatige component zit. Het splitsen van abstracte begrippen in hun rationele en emotionele component heb ik van de Vlaamse filosoof Ulrich Libbrecht geleerd. Het scheidt een kader om de dingen te bestuderen en beter te begrijpen, maar het kader is de werkelijkheid niet. Uiteindelijk, om het abstracte begrip in zijn totaliteit te kunnen ervaren, moet je hart en hoofd weer bij elkaar brengen. De specifieke invalshoek die ik hanteer is een wetenschappelijke waardoor we een kille analyse krijgen waarbij hier en daar de warmte van de ervaring door piept.

8. Een zoektocht naar definities

In het eerste deel¹⁸ over bewustzijn komt naar voor dat mensen een aangeboren kracht hebben om onder andere de existentiële problemen, de moeilijkheden die uit het leven zelf voortvloeien zoals samenleven, ziekte, lijden en dood, aan te kunnen. Deze kracht laat ons toe om achter het masker van onze persoonlijkheid te kijken en ons diepste wezen, het 'goddelijke' in onszelf, te vinden. In dezelfde beweging is er ook het besef dat iedereen een diepste wezen heeft en dat hetzelfde 'goddelijke' in ons allemaal zit. Die kracht noem ik religiositeit. Er is geen eenduidige betekenis voor woorden als religie, religiositeit, spiritualiteit, mystiek, geloven en andere woorden uit die sfeer. Iedereen geeft zijn eigen lading aan die woorden. Ook ik doe dit, en steun daarbij op eigentijdse etymologische gegevens. Het Latijnse woord *religio* betekent voor mij 'een terugkeer naar, een dwingende erkentelijkheid (verplichting) voor het fundament van het menselijk bestaan'¹⁹. Het blijft voor de lezer moeilijk om in deze materie de betekenis van de woorden exact te vatten zoals ze bedoeld zijn. Er is een verschuiving van betekenis naargelang het wereld- en mensbeeld dat je hanteert en de wetenschappelijke kennis die voortdurend evolueert. Daarom wordt de betekenis, zoals hier bedoeld, geduid in de tekst en in voetnoten en is er een verklarende woordenlijst²⁰.

Religiositeit is dus een kracht²¹, een aangeboren eigenschap – je kan het in meer religieuze termen een *gave*²² noemen – die je als mens laat terugkeren naar het fundament van het bestaan. Aan religiositeit zitten twee kanten, een rationele en een emotionele. Het emotionele is een ervaring, die we hier in de religieuze sfeer *mystiek*²³ noemen. De rationele kant van religiositeit dient om de ervaring van het emotionele te onderzoeken, te ontwikkelen en te voeden en brengt ons tot

¹⁸ Deze tekst is het tweede deel van een trilogie over bewustzijn, spiritualiteit en christen zijn.

¹⁹ Zie <https://www.ginkgogroep.be/teksten/hulpdocumenten/>

²⁰ Zie <https://www.ginkgogroep.be/teksten/hulpdocumenten/>

²¹ Het Latijnse *osus* betekent 'vol van', *religiosus* betekent dus vol van religio, vol van een terugkeer naar het fundament van het bestaan en de uitgang 'teit' maakt er een zelfstandig naamwoord van, verwijzend naar een ingesteldheid. Naar analogie met vitaliteit, levenskracht, noem ik religiositeit: vol van religieuze kracht.

²² In de betekenis van een kracht die met het leven meegegeven is.

²³ Mystiek verwijst naar *mysterium*. Het in contact komen met, het beleven van het mysterie van het leven. Het is een door het leven gegrepen zijn waardoor je een eenheidservaring krijgt, waardoor je opgenomen wordt... Je kan er eigenlijk niets over zeggen. Al wat je zegt, maakt het kapot en wanneer je het toch probeert, met poëzie bv., zijn het enkel diegene die het ervaren hebben die het kunnen 'begrijpen'.

spiritualiteit. Dat is spiritualiteit, de kracht die in de mens zit om al dan niet weloverwogen met het mystieke aspect van het leven om te gaan, het te ontwikkelen en ondersteunen om het te kunnen aanwenden in het dagelijks leven²⁴.

Alle mensen worden geboren met religiositeit, maar niet allemaal in dezelfde mate, net zoals niet iedereen in dezelfde mate andere talenten heeft zoals zingen of studeren. Maar wens je een hoger rendement van je aangeboren talent, dan moet je oefenen. Ieder individu heeft een wisselende verhouding tussen mystieke en spirituele affiniteiten en dat heeft onder andere te maken met de mate van gevoeligheid, ook voor andere aspecten in het leven. De ene mens leeft meer in zijn hoofd, de andere meer met het hart en het ene is niet beter dan het andere zolang er een gezonde mix van beide is. Liefde en religiositeit liggen heel dicht bij elkaar, zowel wat de gevoelens betreft, als de hersenprocessen die er aan de basis van liggen. Ook liefde heeft een rationele en emotionele benadering. Men spreekt er over passie, maar passie kan ontsporen en wordt het best in toom gehouden door er je verstand bij te houden. Een goeie mix van hart en hoofd is aangewezen en kan ingeoefend worden.

Geloven is het ernstig nemen van religiositeit, spiritualiteit en mystiek, en het in je leven willen integreren. Ik heb het ooit gedefinieerd als een volwassen levenshouding die getuigt van een enorme nederigheid, gepaard gaande met een overweldigende bewondering voor al wat is en een blijdschap daarvan deel te mogen uitmaken²⁵. Geloven is geen evidentie, net zoals liefde dat niet is, maar een voortdurend proces van vallen en opstaan, van groeien en bloeien.

Spiritualiteit is een eigen-aardige eigenschap van de mens om gelukkig te leven ondanks datgene wat tegenzit in het leven. Spiritualiteit heeft niets te maken met waarom we leven, met de zin van het leven. Het heeft alles te maken met hoe we leven, ondanks de moeite die het kost. Vragen naar een rationeel antwoord op de zin van het leven is zin-loos, het is een verkeerde vraag. Behalve filosofen²⁶ die het beroepshalve wel moeten, stellen mensen die vraag niet wanneer ze gelukkig zijn. Mensen doen het enkel wanneer het leven tegenzit. Dan vraagt men 'waarom, waarom ik, waarom moet mij dat overkomen?' De vraag is niet zozeer naar de zin van het leven, wel naar de zin van miserie. Die vraag stellen is dikwijls een schreeuw om aandacht en hulp. Spiritualiteit is een middel voor mensen, die geblutst en gebuild worden door het leven, om te overleven, om gelukkig te zijn. Maar 'het middel' is er niet alleen in tijden van nood. Gelukkig maar, spiritualiteit is een kracht die ook gelukkige mensen aanwenden om vreugdevol en vol overgave zich aan het leven toe te vertrouwen. Hoe beter je spiritualiteit in je leven integreert, hoe beter je voorbereid bent in hoge nood. Dat is de grondreden waarom we, evolutionair gedacht, de kracht religiositeit ter beschikking hebben. Dit soms vergeten aspect van spiritualiteit, zo niet het belangrijkste, wil ik in deze tekst benadrukken.

²⁴ Een deel van het probleem om een sluitende definitie te vinden voor spiritualiteit is dat het een zelfstandig naamwoord is, terwijl veel auteurs er een werkwoord van maken. Angela Roothaan geeft in haar boek *'Spiritualiteit begrijpen'* volgende definitie: "...heeft te maken met het zoeken naar een bepaalde levenshouding, een manier om bewust en aandachtig in het leven te staan, in verbondenheid met de bron van waaruit je leeft". Inhoudelijk komt dit sterk overeen met mijn definitie, behalve dat men niet vertrekt vanuit een overgeleverde kracht. In het eerste deel van deze trilogie (bewustzijn 2020) wordt de link gelegd met de evolutietheorie.

²⁵ Johan Bergé, *een frisse kijk op religiositeit*, blz. 89, mens en cultuur uitgevers (2010), ISBN 9789077135242.

²⁶ Filosofisch gezien kom je meestal terecht bij de zinloosheid van het leven.

Hoe je dat doet, spiritualiteit in je leven integreren? Daar zijn door de eeuwen heen en over de hele aardbol verspreid, mensen mee bezig geweest en mediteren, in één of andere vorm, is een veel voorkomende spirituele oefening.

9. Mediteren

Mediteren is een opkomend fenomeen in onze seculiere samenleving en valt samen met een verminderde kerkaanhang. Het is belangrijk een onderscheid te maken tussen het seculiere mediteren dat aan een opmars bezig is en het geïnstitutionaliseerd mediteren dat zo oud is als de straat en vooral in kloostergemeenschappen beoefend werd. Het seculiere mediteren is een individuele invulling/uitwerking van spiritualiteit. Het brengt rust in de ratrace van het leven en verhoogt het geluksgevoel. Het geïnstitutionaliseerd mediteren gaat niet zozeer om 'zinvinding', maar eerder om het uiten van dankbaarheid voor het goddelijke en het streven naar een éénwording (christelijk geformuleerd: éénwording met God, de unio mystica). Daartoe moet je in een eerste fase tot diezelfde rust komen. Er is trouwens geen scherpe scheidingslijn tussen beide vormen van meditatie. Wie seculier mediteert, stroomt na veel oefenen door in een dankbare en éénwordende fase, maar zal – uit ideologische overwegingen – niet altijd het adjectief 'goddelijk' gebruiken. Wat je ook bereikt met mediteren, het is allemaal even goed en even waardevol. In dit hoofdstuk proberen we de complexiteit te duiden van het proces 'mediteren'.

Mediteren is oefenen om uit de mallemolen van het redenerende denken te raken en te stoppen zowel met verlangen naar wat plezant is als terugdeinzen voor wat onplezierig is. Het is leuk om gelukkig te zijn, maar er hardnekkig naar verlangen, maakt het moeilijk. Rijkdom en roem zijn geen garantie voor geluk. Gewoon tevreden zijn met dat wat nu is, leven in het hier en nu en ontdekken dat je niet bent wie je denkt te zijn. Wie je denkt te zijn, is het product van je redeneren en verlangen, en de wijze waarop je dat doet, heeft ook te maken met de blutsen en builen die je gevormd hebben. Mediteren is een techniek om wakker te worden, om al dat denken te stoppen en te genieten van een geest²⁷ die niet wordt gestoord door zorgen. Door mediteren verandert het bewustzijn van de realiteit. Je leert je gedachten herkennen als gedachten, als voorbijgaande verschijningen in het bewustzijn (illusies²⁸ in plaats van realiteiten) en daardoor word je er niet langer door afgeleid. Je bent niet langer de gevangene van je gedachten. Het is bevrijdend bij jezelf te zien dat die gedachten de basis van negatieve emoties vormen en hoe die negatieve emoties denkpatronen vormen die op hun beurt dezelfde emoties onderhouden. Zo worden de gedachten als in een cirkelbeweging gekleurd. Je bevrijden van dat waardoor je geblutst en gebuld door het leven gaat, is niet evident, vraagt veel oefening en geduld, maar is de enige weg naar echt geluk.²⁹

Er zijn meerdere invalshoeken om mediteren te benaderen, naargelang de achtergrond van wie een poging waagt. Door die verschillende vormen van aanpakken naast elkaar te leggen, kan je

²⁷ Het denkend, voelend en willend deel van de mens (Van Dale).

²⁸ Zie voetnoot 15.

²⁹ Deze paragraaf is geïnspireerd op een boek van Sam Harris, *Waking Up – science, scepticism, spirituality*, Simon & Schuster, New York (2014). NI.: *Het huidige moment, spiritualiteit zonder religie*, Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam (2016). ISBN 9789057124136

hopen een beter begrip te krijgen van het geheel. Door de exploderende kennis van hersenwerking komen recent ook uit die hoek ideeën over meditatie. Volgens Steven Laureys³⁰ is mediteren niet iets om te geloven, het is iets om te doen. Meditatie is een sport voor de hersenen, een verzamelnaam voor de verschillende manieren waarop je je hersenen kan trainen. Maar je moet het ook willen. Als je ook maar denkt dat je geest niet op zichzelf kan veranderen, blokkeer je onbewust elke poging tot verandering. Hersenen zijn neuroplastisch. Hersenstructuren veranderen voortdurend op basis van onze ervaringen en trainingen en kunnen gedurende hun hele bestaan nieuwe verbindingen aanmaken, sterker maken en weer doen afnemen. Dit heeft als gevolg dat aandacht, mededogen en zelfs geluk gecultiveerd kunnen worden en grotendeels afhangen van knowhow die je kan verwerven door oefenen. De liefdevolle aandachtsmeditatie spoort je daarenboven aan meer altruïstische eigenschappen te ontwikkelen. Het maakt je bewust van de noden van anderen en creëert een oprechte wens om compassie te voelen. Het empathie-hersennetwerk (insula en anterieure cingulaire cortex) is belangrijk voor gevoelens van liefde en wordt geactiveerd door visualisatie en continue herhaling van boodschappen van liefde. Er is dan meer activiteit in hersendelen die instaan voor het zich verplaatsen in gevoelens en visies van anderen. Dit alles is wetenschappelijk aangetoond³¹.

De meeste meditatietechnieken zijn gericht op de ontwikkeling van je eigen geest en bewustzijn, waarbij je het inzicht krijgt dat het zelf een illusie is³² en dat je op zoek gaat naar je diepste wezen achter het masker van je persoonlijkheid. Wie niet vertrouwd is met deze denkwijze zou het idee kunnen krijgen dat mediteren iets egocentrisch is en enkel de bedoeling heeft om je beter te wapenen tegen het leven. Alsof de meest voorkomende spirituele oefening rond je eigen persoonsje draait en slechts een soort psychotherapie³³ is. In werkelijkheid kan mediteren een opstap zijn naar het meer mystieke aspect van religiositeit, waarbij er een besef is dat ik en de ander één geheel vormen. Dit besef kan er maar komen wanneer je met jezelf niet in de knoop ligt. Zonder dit besef heb je vaak het gevoel dat je kwaad wordt aangedaan van buitenaf. Mindfulness, een eigentijds concept van mediteren met flarden oosterse wijsheid, heeft enorm veel aandacht voor de eigen persoonlijkheid en leert je accepteren en begrijpen dat je als mens op een bepaalde manier in elkaar zit en dat de wereld om je heen niet altijd te controleren valt. Heel concreet wil dit zeggen dat je de ander niet kunt veranderen, maar je hebt wel in de hand hoe je zelf met gevoelens omgaat³⁴.

Je kan mediteren louter als een techniek gebruiken, als een sport om de hersenen te trainen om stress en angst te verhelpen en burn-out of verslaving te voorkomen³⁵. Onderschat de sport niet.

³⁰ Steven Laureys is neuroloog, heeft de Francquiprijs 2017 gewonnen en is genomineerd voor de Nobelprijs. Hij is prof. aan de universiteit van Luik en internationaal erkend expert wat betreft het onderzoek naar het menselijk bewustzijn. De resultaten van zijn onderzoek zijn baanbrekend. Door zijn vriendschappelijke contacten met Matthieu Ricard, een doorwinterde Boeddhistische monnik en rechterhand van de Dalai Lama, wordt een doorgedreven wetenschappelijk onderzoek mogelijk.

³¹ Steven Laureys, *Het no-nonsens meditatieboek*, Borgerhoff & Lamberigts (2019), ISBN 978089316394.

³² Ik verwijs hier naar hoofdstuk 5 over bewustzijn. <https://www.ginkgogroep.be/teksten/teksten/>

³³ Bij psychotherapie is er een therapeut die je begeleidt zonder dat hij/zij zelf betrokken wordt in de problematiek, wat uitdrukkelijk de bedoeling is. Bij meditatie ga je bij jezelf naar binnen. De ene 'therapie' is niet beter dan de andere, maar anders. Voor psychische problemen ga je beter bij een therapeut, voor problemen die nu eenmaal bij ieders leven horen kan meditatie wonderen doen. Het ene vloeit over in het andere, een scherpe scheidingslijn is er niet.

³⁴ Zie voetnoot 14.

³⁵ Zie voetnoot 12.

Het idee uitleggen is eenvoudig, de sport beoefenen is het helemaal niet en vraagt veel geduld en volharding. Door de continue beïnvloeding van je hersenen, worden nieuwe paden ingeslepen. Dit is 'spiritualiteit zonder god', wat je daaronder ook mag verstaan.

10. Mediteren met mystieke component

In een religieuze omgeving wordt van mediteren en spiritualiteit meer verwacht: een mystieke component, een verheven gevoel van ware geestelijke eenheid met iets dat je overstijgt, iets dat groter is dan jezelf. Een voorafgaande stap aan de mystieke ervaring bestaat uit kalmering van de bewuste mentale vermogens en bevrijding van de geest uit de beperkende hartstochten en wanen van de mens³⁶. Mensen zijn van nature mystici. Ons brein bezit een neurologisch mechanisme om zichzelf te overstijgen (bevestigd door SPECT-scan-onderzoek). Iedereen, die ooit verliefd was of door muziek meegesleept werd of in een overdonderende zonsondergang opgegaan is, weet hoe het voelt om zich te verliezen, om zichzelf te overstijgen. Deze eenheidstoestanden worden neurologisch veroorzaakt, bewust of onbewust, door een gelijktijdige activiteit van de sympathische en parasympathische zenuwstelsels, waardoor het gevoel van begrenzing vervaagt. Minimaal kan je dit transcenderen³⁷ veroorzaken door bijvoorbeeld een lekker bad te nemen met een zacht muziekje na een zware dagtaak. Hoe intenser je daarmee bezig bent, hoe kleiner de neurale invoer wordt en hoe groter de eenheidservaring, die er als een vloeiend continuüm is, met als eindpunt de diepe toestand van geestelijke eenheid, de unio mystica. Mystieke eenheid en seksueel orgasme gebruiken dezelfde zenuwbanen (gelijktijdige prikkeling van rust- en activeringsstelsels). Vanuit evolutionair perspectief is de neurobiologie van de mystieke ervaring voor een deel ontstaan uit het mechanisme van de seksuele respons. Het orgasme is gelijkaardig maar, evolutionair gezien, primitiever dan de mystieke ervaring³⁸.

Er zijn nogal wat wetenschappers en wetenschapsfilosofen die de 'de mystieke ervaring van eenheid' als een waanidee beschouwen, een psychotische toestand als gevolg van stress of een slechte werking van de hersenen. Nochtans komen mystieke ervaringen op in een heldere gezonde geest die samenhangend reageert op waarnemingen die neurologisch aantoonbaar zijn. Zelfs lichte mystieke ervaringen gaan gepaard met een algehele psychische gezondheid die beter is dan gemiddeld. Dit komt tot uitdrukking in betere intermenselijke relaties, meer zelfwaardering, minder angst, een helder identiteitsbesef, een toegenomen aandacht voor anderen en een positieve levensinstelling³⁹. Bij een mystieke ervaring is er een trigger⁴⁰ die je over de streep haalt, wat kan variëren van een klassiek gepersonaliseerd godsbeeld over een kosmische natuurbeleving tot een weten van een abstract gegeven dat het goed is zoals het is. Je kan heel bewust proberen het beeld op te roepen, al dan niet met resultaat, maar de mystieke ervaring kan je ook overvallen zonder dat je het gezocht hebt. De realiteit van opgaan in en samenvallen met dit beeld is te

³⁶ Andrew Newberg & Eugene d'Aquili, *Why God won't go away*, The ballantine publishing group, Random House Inc. Nl.: *Waarom God niet verdwijnt* (2002), Het Spectrum, ISBN 9027474869 – pag. 101

³⁷ Transcenderen is een gebruikelijke religieuze term voor het zichzelf overstijgen.

³⁸ Deze paragraaf is onder andere geïnspireerd op de neurowetenschapper Andrew Newberg, hoogleraar aan de faculteit Integrative Medicine and Nutritional Sciences (University of Pennsylvania). Zie ook noot 19.

³⁹ Een citaat van Evelyn Underhill uit haar boek *Mysticism*, geciteerd in *Waarom God niet verdwijnt* (zie voetnoot 19 pag. 106).

⁴⁰ Trigger: een veroorzakende factor, iets wat iets anders op gang brengt/initieert.

vergelijken met de realiteit van opgaan in een geliefde. Is liefde in al zijn schakeringen een realiteit, dan mag mystiek in al zijn schakeringen dit evenzo zijn. Is liefde een 'tastbare' werkelijkheid, dan mag religiositeit het ook zo zijn. Heeft liefde zin, dan religiositeit ook.

De vraag die we ons moeten durven stellen, is of het rationeel afwijzen van de religieuze ervaring als realiteit nog langer (wetenschappelijk) verantwoord is⁴¹. Het bestaan van een neurologisch mechanisme is als realiteit onbetwistbaar. Zou het mogelijk zijn een stapje verder te zetten en een verklaring te krijgen van hoe het werkt? Ik probeer het via een grote omweg langs de kwantumfysica. Maar eerst nog het volgende: door een onderscheid te maken tussen mediteren met of zonder geloof hebben we een kader gecreëerd om meditatie te duiden. Maar, in de praktijk, in werkelijkheid, geldt dit onderscheid enkel voor de extreme vormen. Er is een continuüm van een extreem functioneel naar extatisch mediteren zonder een scherpe grens tussen beide. Waar jouw meditatiepraktijk zich op dit continuüm bevindt, hangt af van jouw aanleg en oefenen. Daar hoeft geen waardeoordeel aan vast te hangen.

11. Het leven begrijpen vanuit de kwantumfysica

Op het einde van de vorige eeuw werden begrippen uit de kwantumfysica gebruikt door New Age-adepten om hun esoterische ideeën te staven. Dit lokte (terecht) veel kritiek uit bij het gros van de wetenschappers en wetenschapsfilosofen omdat de fysica van de kleine deeltjes toegepast werd op de mens, een macroscopisch gegeven. Maar de wetenschap evolueert en nu blijkt dat 'leven' onmogelijk te verklaren is zonder de principes van de kwantummechanica en dat er ook plausibele hypothesen geformuleerd worden voor sommige 'paranormale verschijnselen'. Vele wetenschappers en vooral wetenschapsfilosofen hebben de bocht nog niet genomen en blijven smalend deze evolutie ontkennen, waarbij ze eerder de man spelen dan sluitende argumenten leveren.

In het eerste deel hebben we geschreven dat de kwantumfysica, die je ook de fysica van de kleine deeltjes zou kunnen noemen, de Newtoniaanse fysica insluit en aanvult. Maar eigenlijk is de kwantumfysica universeel en de klassieke fysica ervan afgeleid⁴². We herinneren ons allemaal uit onze schooltijd de beschrijving van een atoom met een kern en één of meerdere elektronen er rond en hoe moleculen ontstaan door uitwisseling van elektronen tussen atomen. De elektronen en de banen waarop ze rond hun kern draaien werden mooi voorgesteld door bolletjes op cirkels. Het is slechts een voorstelling, de werkelijkheid is niet zo. Werner Heisenberg⁴³ stelde dat het onmogelijk is te weten waar een elektron zich juist bevindt en het elektron heeft ook geen vaste plaats op de baan, het is op een diffuse, onkenbare manier verspreid. Je kan een atoom beter als een wolk voorstellen die de waarschijnlijkheden bevat waar de deeltjes 'golven'. Al die

⁴¹ Religies zijn ook verantwoordelijk voor veel menselijk leed en oorlogen, maar dat is andere koek. Dat heeft alles te maken met machtsuitoefening en dito structuren die religieuze gevoelens misbruiken. Ook amoreuze en patriottische gevoelens kunnen makkelijk misbruikt worden, maar daarom gaan we nog niet de liefde smoren. Een 'goed gebruik' van religieuze ervaringen harmonieert mens en maatschappij.

⁴² Het is uiteraard onmogelijk om in enkele zinnen de kwantumfysica uit te leggen. De bedoeling van dit hoofdstukje is enkele begrippen uit de kwantumfysica op een heel eenvoudige wijze - en dus ten koste van de exactheid - te duiden om verder te kunnen met het grotere plaatje.

⁴³ De Duitse fysicus Werner Heisenberg (1901 – 1976) was één van de grondleggers van de kwantumfysica.

waarschijnlijkheden zijn fundamenteel inherent aan het systeem en niet het gevolg van een gebrek aan kennis. Die deeltjes gedragen zich volgens eigen wetten, wetten die onze verbeelding tarten, die dingen doen die volgens ons aanvoelen en weten onmogelijk zijn en daarom hebben we het er zo moeilijk mee. Oorzaak en gevolg, wat typisch is voor wat wij in dit leven ervaren, lijkt in de kwantumfysica soms van geen tel.

Wanneer enorm veel kleine deeltjes een groter geheel vormen, is er binnen dit groter geheel een interactie tussen al die deeltjes. Het geheel volgt wel de klassieke wetten omdat de warrige thermodynamische beweging van al die deeltjes binnenin het kwantumeffect van het geheel wegvaagt. Dit proces wordt decoherentie genoemd en verstoort het kwantumtunneleffect (zie verder).

Bij een klein aantal deeltjes gelden de wetten van de kwantummechanica. Dus: alles wat de klassieke wetten volgt, bestaat uit veel deeltjes en daarom hebben volgens Schrödinger⁴⁴ klassieke wetten een statistische foutenmarge. Hij berekende aan de hand van de grootte van een gen dat de foutenmarge bij genetische voortplanting 0,1% zou moeten zijn. Maar in de realiteit is de foutenmarge minder dan 0,0001% en daarom besluit hij dat genen reageren als atomen en elektronen en 'leven' dus minstens gedeeltelijk beantwoordt aan de wetten van de kwantumfysica. Het leven is volgens Schrödinger 'een kwantumverschijnsel dat door de lucht kan vliegen, op twee of vier poten kan lopen, in de oceaan kan zwemmen, in de grond kan groeien of dit boek kan lezen.'⁴⁵ Wat Schrödinger voorvoelde wordt nu algemeen aanvaard door de kwantumbiologen (de kwantumfysici van de levende wezens). Leven is slechts mogelijk omdat het de wetten van de kwantumfysica volgt. De reden is eenvoudig: met klassieke fysica alleen wordt onvoldoende energie vrijgemaakt om levensprocessen mogelijk te maken. Maar in de kwantumfysica gelden 'rare' verschijnselen, processen die compleet indruisen tegen onze intuïtie. Vooral tunneling en verstrengeling interesseren ons hier.

Tunneling is het effect waarbij een deeltje dwars door een obstakel heen gaat, zoals een voetbal door een muur, terwijl het niet voldoende energie heeft om door dat obstakel heen te kunnen gaan. Het heet tunneleffect, omdat je het obstakel kan voorstellen als een hoge berg waar je niet over geraakt, maar mocht er een tunnel zijn, dan heb je niet zoveel energie nodig om aan de andere kant te komen. In ons lichaam gebruiken enzymen het tunneleffect om met de beschikbare energie levensnoodzakelijke chemische reacties te realiseren. Enzymen zijn verantwoordelijk voor de spijsvertering, de ademhaling, de fotosynthese en het metabolisme. Ze maken ons 'van top tot teen' en houden ons in leven. Ze zijn de motoren van het leven.⁴⁶

Verstrengeling is het idee dat iets wat 'hier' gebeurt, 'daar' een onmiddellijk effect kan hebben, ongeacht hoe ver 'daar' van 'hier' verwijderd is. Het gaat om deeltjes die initieel hecht met elkaar verbonden waren, maar nu (ver) van elkaar verwijderd zijn. Die 'onmiddellijke werking op afstand', die voor ons compleet contra-intuïtief is, is een fundamentele eigenschap van de wereld van de kleine deeltjes. Verstrengeling speelt een rol bij het magnetisch kompas van roodborstjes, de fotosynthese en vele andere biologische processen die grondig bestudeerd zijn. Ook de werking van onze hersenen is een voorbeeld van verstrengeling. Verstrengelde neuronen zorgen ervoor

⁴⁴ De Oostenrijkse fysicus en Nobelprijswinnaar (1933) Erwin Schrödinger (1887-1961) was één van de grondleggers van de kwantumfysica. Hier wordt hij geciteerd in *Hoe leven ontstaat* (zie voetnoot 29).

⁴⁵ Citaat uit het boek *'What is life'* (1944) van Schrödinger, geciteerd in *'hoe leven ontstaat'* (zie noot 29).

⁴⁶ *Life on the edge*, Jim Al-Kahlili en Johnjoef McFadden (2015) Transworld. NL. *Hoe leven ontstaat* (2015), Atlas Contact ISBN 9789045029306 (pag. 64).

dat de menselijke geest werkt als een kwantumcomputer en dat zou een verklaring kunnen zijn voor ons bewustzijn en de vrije wil⁴⁷.

12. Clash der ideeën.

In het vorige hoofdstuk heb ik het tunneleffect geduid om te kunnen aantonen dat de kwantumfysica aan de basis ligt van vele levensprocessen. Verstremgeling kwam ter sprake omdat dit effect bij de kleine deeltjes ook een rol speelt in hersenprocessen. Tunneleffect en verstremgeling interesseren mij uitermate omdat het een plausibele uitleg zou kunnen zijn voor sommige vormen van telepathie. Niet alle wetenschappers zijn daarvan overtuigd, maar ook dat is eigen aan wetenschap. We staan momenteel op een kruispunt. Wanneer je enkel als wetenschappelijke maatstaf de klassieke fysica en de herhaalbaarheid van de experimenten als norm neemt, zijn er massa's fenomenen die niet te verklaren zijn. Wetten uit de kwantumfysica laten toe een 'wetenschappelijke' verklaring te geven voor de waarschijnlijkheid dat deze massa's fenomenen ook werkelijkheid kunnen zijn.

25 jaar geleden vertelde mijn vader me dat mijn moeder enkele weken voordien nogal raar deed. Ze liep de trap op en af, dwaalde door het huis en sloeg met beide vlakke handen herhaaldelijk op het raam. Een hoogst ongewoon gedrag voor mijn moeder die in normale doen een praktische en rustige vrouw is. Enkele uren later belde mijn jongste zus vanuit Italië dat haar zoontje in haar armen gestorven is na verdrinking. Beide feiten deden zich gelijktijdig voor op een afstand van 1.000 km. Onlangs vroeg ik mijn moeder, nu 93 jaar, of zij zich herinnert hoe mijn zus het overlijden van haar zoontje communiceerde. Mijn moeder bevestigde met eigen woorden het verhaal dat mijn vader lang geleden vertelde en voegde eraan toe dat ze toen duidelijk voelde dat er specifiek iets met mijn zus mis was.

Enkele jaren geleden reden we samen op de snelweg toen mijn vrouw plots, zonder enige aanleiding, zei dat ze een stekende pijn voelde in haar rechterschouder. Ze vroeg zich af waarom, er was geen enkele reden voor. Enkele uren later belde een zoon om te zeggen dat hij tijdens de rugbymatch gekwetst werd aan zijn rechter sleutelbeen en met de ambulance afgevoerd werd naar het ziekenhuis. De afstand tussen moeder en zoon op het ogenblik van het incident was 60 km.

Heel wat mensen kennen het gevoel van telepathie, maar meestal zou het ook gewoon toeval kunnen zijn. In bovenstaande voorbeelden is het een feit en is toeval of inbeelding uitgesloten. Wanneer je daar voor open staat, ervaar je dat heel wat mensen dergelijke 'feiten' kunnen vertellen. Dus moet er wel een verklaring voor bestaan, in ieder geval voor die vorm van telepathie, waaraan ik dacht toen ik las over het begrip verstremgeling uit de kwantumfysica: Twee 'objecten', innig verbonden in het verleden, communiceren instant⁴⁸ ongeacht de afstand tussen

⁴⁷ Roger Penrose (°1931) – Nobelprijs Natuurkunde 2020 – was hoogleraar wiskunde aan de universiteit van Oxford en het Gresham College in Londen. De vergelijking van hersenen met een kwantumcomputer heeft hij voorgesteld en gedocumenteerd in zijn boek *'The emperor's new mind'* (1989). Nl.: *De nieuwe geest van de keizer* (1990) Prometheus, ISBN 9789053331064.

⁴⁸ In de natuurkunde en de wetenschapsfilosofie verwijst instant naar een oneindig klein moment in de tijd, een moment waarvan de passage onmiddellijk is. [Wikipedia \(Engels\)](#)

beide. 'Vurende' zenuwen binnen de hersenen veroorzaken een elektromagnetisch veld⁴⁹ dat ook meetbaar is buiten de hersenen (in scans bv.)⁵⁰. Recent is uit experimenten in verschillende laboratoria gebleken dat externe elektromagnetische velden een invloed hebben op het vuren van zenuwcellen⁵¹. Wanneer de elektromagnetische velden van twee personen elkaar kruisen, kan men veronderstellen dat ze elkaar beïnvloeden. En als dit beïnvloeden berust op kwantumfysische eigenschappen, dan zou verstrengeling telepathie kunnen verklaren.

Daar waar de meeste (top)fysici het vrij eens zijn over het vorig hoofdstuk, wordt de redenering in de vorige paragraaf geregeld als speculatief ervaren, net zoals destijds de evolutietheorie als speculatief ervaren werd. Maar het zou een mogelijke verklaring kunnen zijn om een bestaand fenomeen te begrijpen. Overal ter wereld zijn teams van fysici en biologen op zoek naar mogelijke wetenschappelijke verklaringen, die gepubliceerd worden, tegengesproken worden, herdacht worden zoals in de beste wetenschappelijke tradities. Het interpreteren van de kwantumrealiteit in fenomenen van de dagelijkse realiteit is booming business.

Het vasthouden aan een klassieke oorzaak-gevolg relatie om die dagelijkse fenomenen als waar of vals te beschouwen is niet langer houdbaar. Het is niet omdat mijn moeder en zus een telepathisch contact gehad hebben op een emotioneel heel geladen ogenblik, dat dit bij iedereen zo zou moeten zijn. Telepathie is een mogelijkheid, een waarschijnlijkheid en geen automatisch gevolg van een oorzaak. Het logisch of sceptisch denken, dat wel gebaseerd is op de oorzaak-gevolg relatie, is in deze materie uit den boze, al zeker wanneer het ideologisch wordt. Langs de andere kant is het ook niet zo dat allerhande 'paranormale' verschijnselen nu automatisch door de kwantummechanica verklaard kunnen worden. Laten we nederig en geduldig zijn – zeker als leken ter zake – en toegeven dat we niet weten, maar er rekening mee houden dat er een waarschijnlijkheid is dat vele verschijnselen die we tot nu met de prefixen 'para' of 'pseudo' betitelen een wetenschappelijke verklaring hebben of kunnen krijgen in de toekomst.

13. Een energetisch veld

Volgens Einstein zijn energie en massa equivalent. Atomen zijn de bouwstenen van materie, maar zelf zijn ze eigenlijk geen stoffelijke bouwstenen. Ze bestaan uit energiekolkjes die op nanotornado's lijken⁵², die onderhevig zijn aan de wetten van de kwantumfysica. Grotere objecten bestaan uit een megagrote hoeveelheid atomen. Door hun gezamenlijke massa beantwoorden ze als totaliteit aan de wetten van de klassieke fysica. Onzichtbare krachtvelden, energievelden, hebben een invloed op zowel het object uit onze leefwereld als op de kleine deeltjes. Niemand heeft ooit een zwaartekracht gezien maar wel de effecten ervan die meetbaar zijn. Niemand heeft ooit een elektromagnetisch veld gezien, wel de meetbare effecten. Waarom zouden we niet aannemen dat het verschijnsel 'telepathie' veroorzaakt wordt door een onzichtbaar energetisch

⁴⁹ *Hoe leven ontstaat* (2015) zie noot 29 pag. 274-275: Een veld is iets wat zich uitstrekt in de ruimte (bv. voetbalveld). In de natuurkunde wordt doorgaans verwezen naar energievelden (zwaartekrachtvelden, elektromagnetische velden) die objecten kunnen laten bewegen. Je kan het veld niet zien maar wel de bewegende objecten. Een voorbeeld zijn de ionen die bewegen in de ionkanalen van de zenuwen onder invloed van een veld. Maar het veld zelf is niet te zien.

⁵⁰ Bruce Lipton & Steve Bhaerman, *Spontaneous evolution, our positive future* (2011) Hay House, London. NI.: *Spontane evolutie* (2013), Uitgeverij Ankh Hermes, ISBN 9789020209341.

⁵¹ C.A. Anastassiou e.a. *Nature Neuroscience*, vol. 14: 2 (2011), pp. 217-223 en F. Frolich e.a. *Neuron*, vol. 67 : 1 (2010) pp. 129-143.

⁵² Bruce Lipton in *The new science and spirituality reader*, Ervin Laszlo & Kingsley Dennis (2012) Inner Traditions (Rochester). NI.: *De verbinding tussen wetenschap en spiritualiteit* (2012) Ankh Hermes, pag. 140.

veld, waardoor de hersenen van mijn moeder en mijn zus virtueel met elkaar verbonden waren. Een energetisch veld dat alles met alles verbindt. Een soort web, waar het ene uiteinde reageert door een instante actie aan het andere uiteinde. Een energetisch veld dat beantwoordt aan de wetten van de kwantumfysica, waardoor deeltjes met elkaar in een verstrengeling verbonden zijn, ongeacht de afstand tussen hen.

Dit is geen terugkeer naar mythisch gekleurde verklaringen, want almaar meer experimenten van een groeiende groep wetenschappers ondersteunen het idee dat alles met alles verbonden is. Je moet natuurlijk in onze westerse wereld een degelijke reputatie opgebouwd hebben als wetenschapper vooraleer je met die 'rare' ideeën naar buiten kan komen en dan gebeurt het nog dat je aanzien smelt als sneeuw voor de zon⁵³. Toeval of niet, maar oude natuurliefhebbers overal ter wereld gingen en gaan ervan uit dat mensen met elkaar en met de rest van het universum verbonden zijn. Het is een idee dat we verloren waren in onze westerse cultuur, waardoor we een explosie van (reductionistische) wetenschap en welvaart kennen. Maar langzaam wordt het idee ondersteund van een wereld waar het welzijn van ons allen gekoppeld lijkt aan een gezond 'klimaat'. De huidige ongezonde concurrentiedrift beschadigt ons milieu. Een president die zijn land uit de wereld terugtrekt, beschadigt zichzelf. De mens die de natuur vernietigt, vernietigt zichzelf. Als alles met alles verbonden is, moeten we moeder aarde lief hebben. Ook dat is een uiting van spiritualiteit 2020.

De bewondering voor een bij wijlen doelgericht⁵⁴ kosmisch gebeuren waar alles met alles één geheel vormt, kan een trigger vormen voor het overstijgen van zichzelf. Ook de verwondering en de blijdschap om als volwassen en nederig individu deel te mogen uitmaken van een groter geheel, kan aanleiding zijn tot dit overstijgen. Deze mystieke ervaring, waarvan het 'mediteren met god' aan de basis ligt, verruimt je bewustzijn, herstelt de 'aangeboren goedheid'⁵⁵ van de mens en bevordert zo een harmonische samenleving⁵⁶. Het is niet iedereen gegeven dit proces te realiseren, maar iedere stap ernaar toe geeft inzicht en dat op zich is al meer dan de moeite. Inzicht, invoelen en de daaruit voortvloeiende levenshouding is spiritualiteit 2020. De grootste aardse gave die religies te bieden hebben is het vermogen om existentiële zorgen te verlichten en ons in verbinding te stellen met sterke geestelijke krachten. Mensen hebben God niet verstandelijk uitgevonden, maar ervaren binnen een mystieke spiritualiteit⁵⁷.

14. Tot slot

De benadering van 'spiritualiteit' is specifiek gekozen om aan te tonen dat er toch een wetenschappelijke ondergrond is voor religie en dit in tegenstelling tot het mainstream denken, dat – onder invloed van een georganiseerde en strijdende vrijzinnigheid – onterecht vasthoudt aan verouderde concepten. Niet iedereen moet noch kan dezelfde overtuigingen hebben, maar dogmatisch vasthouden aan een eigen zienswijze, getuigt niet van een aanvaarden van de complexiteit van de werkelijkheid. Erger wordt het als het dogmatisme gebruikt wordt om (militaire) macht te behouden of te verwerven, om ethische principes naar zijn hand te zetten of

⁵³ De elektrotechnicus en natuurkundige Nikola Tesla (1856-1943), de kwantumfysicus David Bohm (1917-1992) en de natuurkundige Fritjof Capra (° 1939) zijn hier voorbeelden van (zie Wikipedia).

⁵⁴ Zie deel 1. Het gaat hier niet over een doelgerichte evolutie volgens een welbepaald plan. Het gaat wel over een opeenvolging van fenomenen die inherent doelgericht zijn.

⁵⁵ Zie deel 1, bewustzijn 2020.

⁵⁶ Verwijzing naar het *Hooglied van de Kleine Goedheid* op onze site.

⁵⁷ Zie noot 19, pag. 126-127

ronduit de strijd aan te gaan met al wat met religie te maken heeft. Dit is malpraxis: het niet toelaten in de samenleving van het menselijk vermogen om zijn geluk te vergroten. We leven niet langer in een tijd met onwrikbare waarheden. Het onnoemelijke voordeel is dat iedereen het respect krijgt voor zijn overtuigingen, voor zijn persoon, ongeacht kennis, kleur of religie. Het eigen grote gelijk is niet langer verantwoord⁵⁸. Het eigen grote gelijk verdeelt mensen en geeft aanleiding tot een wij-zij-denken, wat op zijn beurt een aanleiding kan zijn tot conflicten die we best vermijden.

De overgrote meerderheid van de samenleving heeft van religie geen kaas gegeten of is zelfs niet geïnteresseerd. Nochtans zouden ook die mensen deugd kunnen beleven aan één of andere vorm van religie die strookt met hun levenservaring. Daarom hebben we twee vormen van religieus beleven nodig, die binnen een religie perfect samengaan. Enerzijds heb je mensen die de mystieke weg zelfstandig bewandelen terwijl anderen zich beter voelen wanneer ze daarin begeleid worden. Het is een morele plicht voor daartoe opgeleide 'ingewijden' om zich van deze taak te kwijten: spiritualiteit op een eenvoudige en begrijpbare wijze naar buiten brengen. Daarom zijn er over de wereld verspreid religies nodig met plaatselijke religieuze samenkomsten. Gelegenheden waar mensen onderwezen worden en samen oefenen/vieren ongeacht de graad van mystieke beleving die ze aankunnen. Het samen vieren versterkt trouwens het mystieke gehalte van het individu. Hoe het moet gebeuren wordt cultureel bepaald. In onze contreien verzamelt men zich als christen rond Jezus van Nazareth, maar er moet ook aandacht zijn voor immigranten die hun eigen religie meebrengen. Hoe je bovenstaande principes anno 2020 christelijk kunt invullen, wordt in het derde en laatste deel besproken.



⁵⁸ Volgens Karine Van Doninck, hoogleraar in de evolutionaire biologie (universiteit van Namen), geldt dit ook in de wetenschappen. *Wat zijn wetenschappelijke bewijzen waard? Daarmee moet je heel voorzichtig zijn. Veel hangt af van de wijze waarop je kijkt.* https://www.youtube.com/results?search_query=zwijgen+is+geen+optie

Deel 3 : christen zijn 2020

Mijn uiteindelijke bedoeling met deze tekst in drie delen is bij te dragen aan een grotere verspreiding van religiositeit in deze samenleving. In dit deel schuif ik een visie naar voor die toont hoe je christen kunt zijn vandaag in overeenstemming met de huidige stand van het wetenschappelijk denken⁵⁹. Er zijn standpunten bij die sommigen tegen de borst zullen stuiten, maar het hoeft niet. Ik ben een zoeker net als jij, beste lezer, laten we samen op zoek gaan en ideeën uitwisselen.

15. Kerstmis 2020

Kerstmis 2020 voelde heel speciaal aan. Al eind november, Sinterklaas was nog niet geweest, veroverde langzaam de kerstperiode het straatbeeld met aangepaste etalages en vooral een oase aan licht. Covid-19 wierp zijn schaduw vooruit met een overvloed aan licht en de vele beperkingen. Het was stiller 's nachts en op het eerste zicht waren er meer tekenen van solidariteit terwijl de kerk en de kerststalromantiek minder uit de verf kwamen. De metafoor van het pasgeboren kerstekind werd overruled door het licht als metafoor voor een vernieuwde start na een moeilijk jaar. Ook in de vele kerstkaartjes en onlinewensen die we mochten ontvangen was, in tegenstelling tot vorige jaren, geen enkele allusie naar het kerstgebeuren. De meeste teksten overstegen de traditionele wensen voor 'een goede gezondheid' en hamerden op geloof, hoop of liefde. Vaarwel duisternis, welkom licht – titelde mijn krant – ... ook andere religies en culturen hebben de natuurlijke kanteling van donker naar licht aangegrepen om er rituelen van verwachting naar een nieuwe en betere tijd rond te bouwen... want de overgang van duister naar licht heeft op het hedendaagse gemoed hetzelfde effect als in vroegere tijden, al hebben we al lang de verlichting uitgevonden.

Een Vlaamse partijvoorzitter vond het maar normaal dat in de lockdown geen erediensten mochten plaatsvinden, want ook hij kon op vrijdagavond niet zijn religie vieren, het voetbal. In onze kleine kring van Ginkgogroep was de verontwaardiging groot en als reactie zouden we een protest de wereld insturen, maar eens de verontwaardiging voorbij, kwam de ontzuivering. Natuurlijk kan je religie niet met voetbal vergelijken, laat daar geen twijfel over bestaan. Maar in het mainstream denken is 'religie' passé, voorbij, niet omdat mensen geen religieuze gevoelens zouden hebben, integendeel, maar omdat ze niet langer begrijpen wat religie in zijn essentie betekent. Hoe zouden ze het kunnen begrijpen? De populaire etymologie als zou religie van het Latijnse religare afstammen, wat 'opnieuw verbinden' betekent, versterkt het misverstand. Al wat verbindend werkt, waaronder voetbal, 'vervangt' de traditionele religie en kan ervaren worden als een 'religieuze' activiteit. Massabijeenkomsten als zomerfestivals, waar jongeren, zichzelf overstijgend, uit de bol gaan van enthousiasme en trance, lijken religieuze hoogmissen. Daartegenover worden klassieke religies meer en meer aanzien – meestal ten onrechte – als oorzaak van geweld. Wie loopt nog warm voor de Kerk wanneer ze zich meer en meer opsluit in haar eigen grote gelijk met een almaar kleiner wordende kring van gelijkgezinden?

Religieuze, amoureuze en nationalistische gevoelens zijn gelijkaardig aan elkaar, zeer kwetsbaar en makkelijk te manipuleren, maar desondanks zijn religiositeit, liefde en patriottisme te

⁵⁹ Hiervoor verwijs ik naar de twee eerste delen van deze trilogie.

koesteren gevoelens. Onze individualistische samenleving heeft er baat bij en daarom zoeken we hoe ze gepromoot kunnen worden. Moeten we, als mensen gevoelig voor religiositeit, niet stoppen met tegen de maatschappelijke stroom in te roeien en ons met de stroom laten meedrijven om aan oplossingen te werken? Moeten we niet accepteren dat voetballende politici te goeder trouw zijn en dat voetbal ook een religieuze – zij het een zwakke – dimensie heeft? Staan we niet overdreven op ons grote gelijk door erediensten belangrijker te vinden dan andere evenementen? Natuurlijk kan er meer volk op veilige afstand in de basiliek dan die schamele vijftien⁶⁰, maar ook een voetbalstadion is een groot complex. Uiteraard is een religieuze bijeenkomst voor sommige mensen zeer belangrijk – dixit de pastoor van Koekelberg – zo ook voetbal. Laten we deze verloren strijd niet aangaan en de geëvolueerde samenleving aanvaarden zoals zij is en middelen zoeken om zachtjes bij te sturen, zodat 'het kerstekind niet met het wijwater verdwijnt', ondergedompeld in een samenleving die vooral steunt op consumptie en een hollende groei-economie.

En de kerststal? Terwijl kerstdag al 2000 jaar oud is, oorspronkelijk gelinkt aan de zonnewende, is de kerststalmetafoor – die 800 jaar oud is – niet essentieel voor de christen. En als ik heel eerlijk wil zijn, amper 50 jaar terug ervaarde ik de kerstromantiek vooral als een adoratie van een goddelijk kind dat ons zou verlossen van onze zonden. De verwijzing naar het licht in de duisternis is er pas gekomen nadat 'de verlossing van de zonde' moeilijker aanvaard werd door onze samenleving.

Laten we mee op de kar springen van het licht en de essentie van religie ondersteunen. Tradities komen en gaan. De samenleving evolueert snel. Sommige tradities verdwijnen en na de eerste behoudsgezinde huivering, moeten we toegeven dat het resultaat van het wegdeemsteren van tradities meestal zo slecht niet is. De seksuele bevrijding van de vrouw, het bespreekbaar worden van homoseksualiteit en andere ethische kwesties die de kern van een persoon raken, de evenwaardigheid van vrouwen en mannen, het niet langer stigmatiseren van echtgescheidenen, democratisering van om het even welk machtsgezag. Het krampachtig vasthouden aan vervlogen stromingen maakt de boodschap ongeloofwaardig en is als schieten in eigen voet wanneer je mensen wil overtuigen. Het zou zo jammer zijn dat hiermee ook de krachten verdwijnen die de kostbare religiositeit in een samenleving warm houden.

16. Een integraal functioneren

Deze kerstoverpeinzingen maken duidelijk dat tijd dynamisch werkt en mensen doorheen de tijd anders gaan denken. Ken Wilber ziet een parallel tussen het denken van mensen door de tijd heen en de psychologische ontwikkeling van een kind tot volwassene⁶¹. Net zoals de evolutie van kennis en morele ontwikkeling, volgt ook de geloofsgroei of spirituele groei een bewustzijnsontwikkeling. Toch blijven veel mensen – o.a. in godsdiensten – ervan uitgaan dat geloven een statisch gegeven is: je gelooft of je gelooft niet; je staat achter dogma's of je verwerpt ze. Begrippen zoals erfzonde, verrijzenis, maagdelijke geboorte, ... (om het bij christelijke stellingen te houden) zijn voor de moderne mens nog moeilijk toegankelijk, waardoor ze niet langer een zinvolle invloed hebben op het dagelijks functioneren. Ze zijn geformuleerd vanuit een bepaald denkkader, vanuit een ander wereldbeeld, dat gelinkt is aan een mythisch

⁶⁰ Ministerieel besluit dd. 6/3/2021 ten gevolge van Covid.

⁶¹ Marc Bittremieux, lid van Ginkgogroep, geeft hieromtrent uitgebreide info in de achtergrondtekst 'bewustzijnsontwikkeling': <https://www.ginkgogroep.be/teksten/achtergrondteksten/#Achtergrondtekst-2020>

bewustzijnsstadium dat velen van ons in het Westen ontgroeid zijn. Toch kunnen deze formuleringen ook vandaag nog een spirituele betekenis hebben.

Ons denkkader is geëvolueerd van mythisch over rationeel naar pluralistisch en integraal⁶². In een mythische setting heeft men de illusie dat een God of een ander bovennatuurlijk wezen wonderen kan verrichten. Men heeft de overtuiging dat God hier en nu kan interveniëren en de geschiedenis kan veranderen wanneer mensen de juiste rituele praktijken uitvoeren. In godsdiensten worden de basisteksten selectief uitgekozen en krijgen ze het aureool van 'letterlijk' te verstaan. Men denkt dualistisch, hemel (met God en al zijn heiligen) en aarde (het tranendal), goed en kwaad, wij en zij. Deze dualiteit zit ingebakken in de mythische samenleving. Mythen hebben een sterke kracht als verklaring voor allerlei fenomenen. Ze geven zin aan het leven en zijn groepsvormend. De helden hebben kracht om te mobiliseren en dynamiseren en hun levenswijze wordt dankbaar nagevolgd. Men is nog deels bijgelovig waarbij voorwerpen bijzondere krachten toebedeeld krijgen. Rituelen (bedevaarten, verschijningen, devotie praktijken, boeteprocessies) dienen om bescherming te verkrijgen. De eigen clan, groep, partij, religie, ... gaat voor.

Met de eeuw van de Verlichting, kwam het idee dat één instantie ons leven niet alomvattend kan domineren. De moderne mens bepaalt zelf zijn ethische normen en vermindert de impact van de Kerk. En zoals alle evoluties zijn daar goede en minder goede kanten aan⁶³. Vóór de moderne tijd geloofde men in de Kerk, maar met de moderne tijd worden we rationeel en krijgen we een geloof in een zich ontwikkelende wetenschap. Voor de wetenschap is waar, wat zij in haar experimenten en bij herhaling kan aantonen. We krijgen een explosie van hoogtechnologische ontwikkelingen en een welstand die zijns gelijke nooit gekend heeft. We gaan op reis naar de andere kant van de wereld of surfen gewoon op het internet. De wereld ligt aan onze voeten en wijzelf worden wel oud, maar ons hart blijft jong. De technologie verhoogt ons levenscomfort en de geneeskunde onze levensverwachting.

Het centrale kenmerk van rationeel functioneren is consistentie, vooral in het denken: redeneringen moeten 'wetenschappelijk' kloppen en mogen niet met zichzelf in tegenspraak zijn. De logica in de wiskunde moet dezelfde zijn als die in de fysica en de chemie. Een rationeel functionerende mens gelooft niet, hij weet. En wat hij weet staat los van gelijk welke godsdienstige of seculiere religie. Godsdienstige teksten worden ontmythologiseerd. De letterlijke betekenis van teksten, zoals gebruikelijk in de mythische tijd, krijgen meerlagige betekenissen (symbolisch, metaforisch). Men gaat uit van wetenschappelijk opgebouwde kennis en zoekt 'bewijzen' aangaande geloofsovertuigingen.

Zo'n 150 jaar geleden zijn mensen meer en meer pluraal gaan functioneren. Vooral in de jaren 60-70 van de 20ste eeuw krijgen we een bredere doorbraak van deze plurale houding. Het betreft hier het vermogen om te zien dat er meerdere manieren tegelijk zijn om naar de werkelijkheid te kijken. In dit wereldbeeld wordt de dominantie van de wetenschap aangevallen door te stellen dat haar waarheid relatief is en niet in staat om de ultieme werkelijkheid te ontsluiten. Als men hier doordramt, wat uiteraard niet de bedoeling is, krijgen we een extreem relativisme, waarbij alle

⁶² Hierbij sla ik enkele stadia over voor de eenvoud.

⁶³ Wilber verwijst hier naar de waarde en de waanzin van de moderne tijd en bedoelt met dat laatste de nadelen van de exploderende technologische ontwikkelingen (o.a. de milieuproblematiek).

overtuigingen als relatief en 'even waar' worden gezien, wat kan leiden tot nihilisme, narcisme, ironie en zinloosheid... Kenmerkend voor dit wereldbeeld is dat diverse levensbeschouwingen evenwaardig naast elkaar geplaatst kunnen worden. Men is sterk geïnteresseerd in heilheid, in verzoening en samenbrengen. Dit is niet alleen een passieve tolerantie, maar vaak een actief omarmen van andere levensvisies, ze leren kennen en opnemen in de eigen levensvisie. Het komt vaker voor dat geëngageerde christenen op dit niveau er boeddhistische ideeën (bv. de kijk op omgaan met lijden) op nahouden. Maar ook sommige atheïsten hebben voeling met spiritualiteit en laten zich 'religieuze of spirituele atheïsten' noemen.

Zoals reeds hoger aangehaald, is het niet alleen de tijd die evolueert, maar ook iedere individuele mens moet een parallelle ontwikkeling doorlopen van jongere naar volwassene, van mythisch naar pluraal functioneren. Het stadium waarin je functioneert, geeft de mens de overtuiging van een 'eigen groot gelijk'. Wanneer je dit inziet als mens en ook respect behoudt voor de anderen in hun stadium, schuif je zelf op van pluraal naar integraal functioneren. Het is pas in het integrale stadium dat de waarde van alle andere stadia erkend wordt. Waarden die als het ware in een grotere context geplaatst worden, waardoor men inzicht krijgt in het proces zelf van de bewustzijnsontwikkeling, wat op zich een complex gegeven is. Niet alle mensen doorlopen de stadia van mythisch, rationeel en pluraal aan hetzelfde ritme. Binnen één en dezelfde persoon zijn niet alle vaardigheden gelijk ontwikkeld. Iemand met een sterk empathisch gevoel kan tezelfdertijd een intelligentie op het mythisch niveau hebben of omgekeerd. Hoe de bewustzijnsontwikkeling ook is, pas in een integraal functionerende samenleving worden mensen als evenwaardig ervaren.

Zoals elk stadium een belangrijke rol te spelen heeft in de menselijke ontwikkeling tot volwassene, zo blijft ook de samenleving evolueren. Niet in het minst door de verdergaande evolutie van de wetenschap⁶⁴, waarbij men vragen begint te stellen bij het principe zelf van een eigen groot gelijk. Een doorgedreven respect voor de andere breekt muren af tussen wij en zij: elke mens, in welk stadium hij ook functioneert, wordt gewaardeerd en toch kritisch geëvalueerd. Een christelijke religie in dit eigentijdse stadium staat open voor zowel mythisch, rationeel als pluralistisch geïnspireerde christenen. In onze zoektocht hoe dit samengaan mogelijk is, hoe je vandaag, overeenkomstig eigentijdse (wetenschappelijke) kennis en ervaring, doorvoeld christelijk kunt leven, starten we bij belangrijke inzichten uit de twee vorige delen van deze trilogie.

17. Op zoek naar wie christen is

Ik schaar mij achter het standpunt dat mensen van nature goed zijn⁶⁵ en door de omstandigheden des levens geblutst en gebuild worden. Daardoor verliezen ze gaandeweg stukken van hun onschuld, hun goedheid en hun diepste zijn. Als reactie ontwikkelen ze een persoonlijkheid om in de samenleving stand te houden, te overleven. Maar wij, en ook de anderen, zijn in wezen niet de persoon die we lijken te zijn. Naar ons diepste zelf kunnen we op zoek gaan en door introspectie de eigen spirituele beleving aan de oppervlakte laten komen. Maar het lukt niet om het diepste wezen van de ander te kennen. Dat kan alleen die ander. Maar wij weten dat ook hij 'goddelijk' is, zoals iedereen. Liefde is de kunst en de ervaring het goddelijke bij onszelf en de ander te zien

⁶⁴ Zie hiervoor deel 1 en deel 2 van deze trilogie.

⁶⁵ Zie hoofdstuk 4 in deel 1

achter het masker van de persoonlijkheid⁶⁶ en dat is niet zo simpel. Het is een vreugdewekkende levenstaak, een opdracht voor al wie functioneert vanuit religiositeit en in casu, voor al wie zich christen noemt.

Geloven is bewust gebruik maken van de spirituele krachten die we als mens bij de conceptie meekrijgen om onze gebroken van-nature-goed-zijn kwaliteiten terug te vinden als basis voor zelfzorg, zorg voor de ander en voor 'moeder aarde'. Het is een 'weten' dat alles met alles verbonden is, een besef dat gepaard gaat met gevoelens van verwondering en bewondering voor al wat is. De zorg voor zichzelf, de ander en het milieu, hoe miniem soms ook, is een eigenschap die in iedere mens zit, maar spirituele ontvankelijkheid versterkt enorm het effect. Veel spirituele mensen samen zorgen voor een harmonische(r) samenleving⁶⁷.

Maar het zijn niet langer enkel filosofische overpeinzingen. Een aantal recente inzichten uit de huidige wetenschappelijke kennis, met kwantumfysica, evolutiebiologie, kwantumbiologie en sociologie op kop, halen spiritualiteit uit de occulte sfeer en zorgen voor een groeiende wetenschappelijke onderbouwing. Je kunt religiositeit en spiritualiteit niet langer bestempelen als iets achterhaalds of iets naïefs. Blijft de vraag hoe je deze ideeën implementeert in een samenleving waar niet iedereen dezelfde religieuze ervaring heeft, waar niet iedereen over voldoende ervaring beschikt om spiritueel actief te zijn. Wat je primordiaal nodig hebt, is een houding van verwondering die op haar beurt kan leiden tot een religieuze ervaring. Daarnaast helpt het enorm zich te kunnen spiegelen aan een inspirerende figuur en dit vooral is cultureel gebonden. In onze cultuur is de mens Jezus, een religieus genie in zijn tijd, een lichtend voorbeeld. Al wie zich geïnspireerd weet door Jezus van Nazareth als de Christus is een christen, net zoals wie zich geïnspireerd weet door Boeddha zich een boeddhist mag noemen.

18. Mijn christenzijn

Ik vind van mezelf dat ik gelovig ben⁶⁸ en ik schrijf mij in de traditie in van het christendom omdat ik er mee opgegroeid ben en mij daar min of meer in thuis voel. Van andere religies heb ik door studie enige notie, maar ik heb ze nooit doorleefd. Het doorleven van een religie is heel belangrijk om te ervaren waar het over gaat. Mijn invulling van de navolging van Jezus vandaag, kan niet anders dan een strikt subjectief individueel gebeuren zijn, want het is fysiek onmogelijk de waarheid ter zake in pacht te hebben. Hoe je de leer interpreteert, hangt af van welke bronnen je beïnvloeden, van je levenservaring en van je bewustzijnsniveau.

Het leven van Christus heeft mij geïnspireerd en inspireert mij in mijn dagelijks leven, zonder dat ik daar nog bij stilsta. Voor mij is de boodschap heel helder: Heb elkander lief en dat is geen opdracht, maar doe het spontaan, vanuit een grondhouding van religiositeit. Richt je leven zo in, orden je gedachten zo – dat is de opdracht – dat 'de ander graag zien' een vanzelfsprekendheid

⁶⁶ Zie hoofdstuk 6 in deel 1

⁶⁷ Deze ideeën zijn filosofische overpeinzingen, die niet alleen, in één of andere vorm, te vinden waren in de meeste oeroude religies en wijsheidstradities maar ook in onze eigen Griekse cultuurgeschiedenis. Denken we maar aan het opschrift boven het orakel van Delfi: 'Γνωθι σεαυτον, ken jezelf'.

⁶⁸ *Geloven* is het ernstig nemen van religiositeit, spiritualiteit en mystiek, en het in je leven willen integreren. Zie deel 2, hoofdstuk 8.

wordt. Wat daarin helpt, is het idee om zowel bij jezelf als bij de ander achter het masker⁶⁹ te kijken om het 'goddelijke' in de ander te zien. Oordelen en veroordelen is zo helemaal uit den boze – een heel evangelische quote – en alleen al daarom is het niet aan een ander om te zeggen of ik al dan niet christen ben. Lukt deze houding mij? Af en toe een beetje toch, vind ik.

Christen zijn is dus een levenshouding waar ik moeite voor doe en 'elkander' beschouw ik heel ruim tot alle mensen zonder onderscheid (lukt mij zeker niet altijd) en tot de natuur – moeder aarde – en de ganse kosmos. Vanuit een bewondering voor een allesomvattend groter geheel, ervaar ik een dankbaarheid voor al wat is en ben blij er deel van te mogen uitmaken. Een onooglijk klein en onbeduidend deeltje, maar zonder mij is het geheel niet af. Voor mij is belangrijk dat mijn overtuiging een samenhangend verhaal is, waar geen interne tegenstrijdigheden door hersenkronkels moeten beslecht worden⁷⁰. Ik ben een mens en bekijk de werkelijkheid rondom mij met alles wat ik heb aan inzichten en ervaringen van vroeger en nu. Daarbij maak ik geen onderscheid welke observatiemethode ik gebruik. Als ik twee bomen zie, heb ik mijn ogen als zintuig gebruikt en doe ik beroep op mijn wiskundige kennis (het zijn er geen drie) en naargelang mijn gemoedsgesteldheid ben ik verwonderd over de schoonheid, bezorgd om de gezondheidstoestand, ontstemd over het onderhoud enz... Dit alles vormt één grote ervaring, waar ik er niet bij stil sta of ik wiskundige en/of religieuze ervaringen heb. Het is gewoon mijn ervaring en die ervaring komt tot stand door de samenwerking van alle instrumenten die ik in huis heb. Wanneer mijn geloof, ervaringen en inzichten niet consistent zijn, ben ik niet goed bezig.

Met het geloof dat ik hier expliciteer, voldoe ik voor veel mensen niet aan de definitie van christen. Sommige 'rechtgelovigen', die vinden dat hun geloof het enige en ware is, zullen mij verketteren omdat ik geen persoonlijk godsbeeld hanteer (zie hoofdstuk 19 en 20), maar vooral atheïsten aanvaarden niet dat iemand die zich christen noemt, niet het historisch christendom omarmt⁷¹. Door hun grote overwicht qua filosofische en ethische normering in de Vlaamse media, komen eigentijdse christelijke standpunten derhalve amper uit de verf in Vlaanderen. En toch is dit voor mij wezenlijk.

19. Geloven in God, wat brengt mij dat op?

De vraag die we ons in deze consumptiemaatschappij moeten durven stellen is wat geloven in God ons opbrengt. Worden we daar beter van? Door deze vraag te stellen komt de mens centraal te

⁶⁹ Zie deel 1, hoofdstuk 6.

⁷⁰ Ik alludeer hier voornamelijk op de tegenspraak tussen het lijden en de algoedheid van God, maar ook op het doorstaan van de wetenschappelijke toets.

⁷¹ In 1997 schrijft Prof. Etienne Vermeersch in het boek *'Van Antigone tot Dolly'* een *'Kort vertoog van de God van het christendom'*. Daarop krijgt hij reactie van Marcel Hulspas als zou Vermeersch' interpretatie van de bijbel veel letterlijker zijn dan de wetenschap en moderne gelovigen accepteren. Vermeersch reageert daarop (<https://skepsis.nl/vermeersch3/>) met o.a.: Ze vinden dat je zomaar een interpretatie van het christendom en een godsbeeld kunt ontwerpen zonder te moeten verduidelijken wat dit met het historische christendom te maken heeft en bovendien zien ze er geen probleem in dat hun inzichten mijlener afstaan van wat een grote massa van doorsnee gelovigen ook nu nog voor waar aanziet..... Maar de 'goed geïnformeerde gelovigen' hoeven blijkbaar geen duidelijk gedefinieerde concepten voor te leggen, ze hoeven niet aan te tonen wat die met het historische christendom te maken hebben: het volstaat dat ze hun allerindividueelste visie christelijk noemen om mijn argumenten te ontkrachten. Dat lijkt mij iets te gemakkelijk.

staan in plaats van God. Door deze vraag stellen, doe ik een poging om door te dringen tot de kern van waar het om gaat. Het lijkt een zinloze vraag omdat we geen vat hebben op het begrip 'God'. Iedereen geeft zijn eigen invulling aan het woord 'God'. We kunnen het beter anders formuleren: religiositeit en spiritualiteit⁷² integreren in mijn levenshouding, heeft dat zin? Brengt dat iets op? Worden jij en ik daar beter van? Mijn antwoord is een volmondig JA. Er zijn spontane omstandigheden, of ik roep die actief op, waardoor ik mezelf overstijg, waarbij ik even het wel en wee van het dagelijkse leven vergeet en opga in iets dat mijn volle aandacht trekt. Dit is een transcendente ervaring. Sommige mensen benoemen het 'iets' dat onze volle aandacht trekt, 'God'.

De term 'God' plaatsen we in deze paragraaf tussen haakjes omdat het niets met de zintuiglijk waarneembare werkelijkheid te maken heeft, wel met ons voorstellingsvermogen en het laat ons toe gegrepen te worden en taal te geven aan de religieuze ervaring. Het traditionele 'godsbeeld' is dit van een almachtige, alwetende, algoede vader die troost en verlichting brengt en ingrijpt in de geschiedenis. Maar het 'godsbeeld' kan ook een spectaculaire natuurbeleving zijn of ervaren worden als een stuwende levenskracht, een oerbron of wat dan ook. Opdat het individuele 'godsbeeld' effectief zou zijn bij het 'zichzelf overstijgen' moet het aangepast zijn aan het eigen bewustzijnsniveau. Het 'godsbeeld' is niet alleen een individueel, maar ook een dynamisch gegeven, wat inhoudt dat dezelfde persoon op verschillende ogenblikken een ander 'godsbeeld' kan hebben. In de ene situatie kan hij overdonderd worden en kracht vinden in een prachtige zonsondergang, op een ander ogenblik vindt hij rust door inzicht in de complexiteit van het leven of vindt hij troost door zich het goddelijke als een persoon voor te stellen en te vragen of te danken. Door deze ervaringen kunnen we onszelf overstijgen en hebben we de ervaring deel uit te maken van een groter geheel. Dit leidt uiteindelijk tot een grotere draagkracht voor onszelf en mededogen met de omgeving.⁷³

20. Naar een integraal functionerend christendom

De oorspronkelijke boodschap van Jezus werd in de loop der eeuwen meer en meer verpakt in een leer met dogma's die soms haaks stonden op de wetenschappelijke kennis. Er zat wel evolutie in maar de aanpassingen aan een eigentijds wereld- en mensbeeld hinkten voortdurend achterop. Door scholing en internet krijgen meer en meer mensen een grotere kennis van de werkelijkheid en velen haken af van de Kerk, of ontwikkelen een eigen ontvankelijkheid voor hun religiositeit. Ook de spagaat tussen wetenschap en kerkelijk geloof wordt almaar groter en de kerk lost dit op door een tweesporenbeleid te propageren: ...de werkelijkheid uit één stuk bestaat, maar dat er twee sporen zijn om ernaar te kijken: het geloof en de rede. En die twee sporen lopen soms parallel, maar soms verschillen ze ook van elkaar. Maar op het einde der tijden komen die sporen bijeen en dan zal je de totale werkelijkheid kunnen zien. Momenteel kan dat niet en is die totale werkelijkheid alleen door God gekend.⁷⁴ Wat moet ik daar nu mee? Dergelijke uitspraken zijn zeer speculatief. Het is wel zo dat de werkelijkheid uit meer bestaat dan men wetenschappelijk kan

⁷² Deze woorden worden nogal door elkaar gebruikt en zijn in deze tekst inwisselbaar. Voor een strikte definitie verwijs ik naar deel 2, hoofdstuk 8.

⁷³ Het artikel 'Geloven, dé veerkracht in ons leven' (2017) gaat hier uitgebreid op in.

<https://www.ginkgogroep.be/teksten/teksten-jaargangen/#Jg-2017>

⁷⁴ Kardinaal Danneels (1939-2019): 'Over geloof en rede, condooms en televisieprogramma's' in het tijdschrift 'Veto' (studentenblad KULeuven). www.veto.be/jg29/veto2915/intdanneels.html

duiden. De meeste aspecten van die werkelijkheid hebben ook een belevingskant, een emotioneel gebeuren, een ervaring voorbij de kennis, en geloof hoort daar zeker bij. Maar ook het emotionele mag niet strijdig zijn met de wetenschappelijke inzichten, waarbij we er rekening mee houden dat de wetenschap evolueert en sommige ervaringen die nu contra-intuïtief zijn wel degelijk wetenschappelijk verantwoord kunnen zijn.⁷⁵

Een persoonlijke God stamt uit de mythische tijd en is niet langer geworteld in deze maatschappij. Maar omdat niet alle persoonlijke vaardigheden tot hetzelfde niveau ontwikkeld zijn, blijven sommige rationele mensen een mythisch godsbeeld koesteren. In een toekomstige maatschappij die het integraal stadium bereikt, is het een evidentie dat het koesteren van een mythisch godsbeeld moet kunnen. Waarom zou een eenvoudige gelovige⁷⁶ geen mythisch godsbeeld mogen gebruiken wanneer dit hem helpt om te geloven, om zijn religieuze vaardigheden in zijn leven te incorporeren?

Er zijn ook mensen die wel rationeel denken en toch hetzelfde mythische, persoonlijke godsbeeld gebruiken, maar dan op een metaforische wijze. Zij gebruiken hun sterk ontwikkelde poëtische vaardigheid en zijn gevoelig voor metaforisch denken. Zij bidden tot God als ware het een persoon.

Veel mensen die op het religieuze vlak het mythische stadium voorbij zijn en geen link vinden met een persoonlijk godsbeeld, putten hun overstijgende kracht uit een ontroering met onpersoonlijk karakter met als typevoorbeeld een oogstrelende zonsondergang. Maar ook een intellectueel inzicht, zoals in de fysiologie van de mens of een openbaring in de kwantumfysica kan een diepgaande ontroering veroorzaken. Het belangrijkste is dat deze ontroering, ingeleid door een persoonlijk of abstract 'godsbeeld', aanleiding geeft tot het mentaal opgaan in een groter geheel, waarbij het ego (heel even) verdwijnt, waarbij we deel worden van het grote geheel en ons mededogen zich uitstrekt naar alles en iedereen. Zoals vroeger vermeld kan deze individuele eenheidservaring geoefend worden.⁷⁷

Een integraal christendom, anders gezegd, een christendom van deze tijd, verenigt al die mensen met hun individueel godsbeeld in één kerkgemeenschap, met respect voor ieders godsbeeld. Wellicht lijkt dit niet evident, maar het beeld van het goddelijke is niet zo relevant in het beleven van de religiositeit. Trouwens, wie of wat God is, kan niemand voor een ander beslissen. Geen enkele mens kan in volle overtuiging zeker zijn dat zijn godsbeeld het enige juiste is. God is per definitie niet te kennen. Men kan er zich een beeld van vormen voor eigen gebruik, maar het opleggen aan een ander is fundamentalisme. En toch is het zeer zinvol om een kerkgemeenschap uit te bouwen rond een centrale gedachte. Jezus uit Nazareth ligt in onze cultuur en traditie voor de hand. Ik was dan ook zeer verheugd in mijn krant te lezen dat Mgr. Bonny, bisschop van Antwerpen, 'de figuur van Jezus Christus naar voor brengen, als resterende kerndoelstelling voor de katholieke kerk stelt'.⁷⁸

⁷⁵ Zie hoofdstuk 12 en 13 (deel 2)

⁷⁶ Hiermee wordt een gelovige bedoeld die geen beleidsverantwoordelijkheid draagt.

⁷⁷ Zie hoofdstuk 9 (deel 2)

⁷⁸ De standaard 20/02/2021

Vooraleer dit derde deel af te sluiten, wil ik de doelstelling van de drie delen over bewustzijn, spiritualiteit en christen zijn samen brengen.

1. Religiositeit heeft een belangrijke functie in de draagkracht van mensen en in de harmonieuze verhouding tussen mensen. Ook ongelovigen zijn empathisch en handelen ethisch, maar gelovigen kunnen daarnaast beroep doen op een innerlijke kracht als surplus⁷⁹, die zorgt voor mededogen voor henzelf, de mensen rondom hen en 'moeder aarde'.
2. Religiositeit kent een basisstructuur en die basisstructuur wordt cultureel ingevuld in godsdiensten en religies die afhankelijk zijn van het heersende wereldbeeld en het bewustzijnsniveau van de gelovigen.
3. Religiositeit is niet langer een archaisch en absurd begrip, maar ook volgens de jongste wetenschappelijke inzichten een evolutionair bedoelde werkelijkheid.

21. Een integraal functionerende Kerk

Voor zover ik de blijde boodschap begrijp, heeft Jezus begrip voor iedere mens, van de belastingontvanger tot de overspelige vrouw. De enige uitzondering die hij maakte was voor hen die ervan overtuigd waren dat alleen zij de Schriften juist interpreteerden (de farizeeën) en zij die de tempel misbruikten voor geldgewin. Inhoudelijk verwoordde Jezus zijn overtuiging op het niveau van zijn toehoorder⁸⁰. En zoals hierboven geduid, zijn er vele bewustzijnsniveaus, vandaar de noodzaak aan vele godsbeelden die elk op hun manier een overstijgend effect veroorzaken. Een godsbeeld is cruciaal in de religieuze ervaring, maar welk godsbeeld jou triggert tot transcendentie is strikt individueel en kan dus niet exclusief door een traditie opgedrongen worden. Een integrale kerk is een inclusieve kerk, erkent de verschillende godsbeelden en beschouwt de mensen die ze hanteren als evenwaardig. Dit is geen evidente klus maar kan geklaard worden door de figuur van Christus als spil te promoten waarrond een kerk gebouwd wordt. In de praktijk zal het godsbeeld dat in vieringen gebruikt wordt doorgaans een mythisch antropomorfe figuur zijn, maar rationele en integrale christenen hebben daar geen probleem mee omdat ze de noodzaak ervan beseffen. Om dezelfde reden gaan volwassenen een kleutertaal gebruiken als ze praten tegen kleuters. Een absolute voorwaarde voor een integraal functionerende Kerk is dat voorgangers en kerkleiding besef hebben van de relativiteit van hun eigen individueel godsbeeld en dat van de anderen. Dat ze, met andere woorden, integraal functioneren.

⁷⁹ Het gebruik van religiositeit in het dagelijks leven is geen exclusiviteit van christenen. Ook mensen die zichzelf uitdrukkelijk atheïstisch noemen, omdat ze zich bijvoorbeeld willen afzetten tegen de Kerk, kunnen voluit religieus leven. Daarenboven hebben alle mensen die innerlijke kracht in zich. Het komt erop aan hem te ontwikkelen.

⁸⁰ Je zou de verschillende godsbeelden ruwweg kunnen indelen in antropomorfe en niet-antropomorfe. Volgens de (apocriefe) evangeliën was deze tweedeling ook aanwezig bij de leerlingen van Jezus. In het evangelie van Thomas en Maria-Magdalena wordt een eerder niet-antropomorf beeld gehanteerd. (antropomorf betekent etymologisch: de voorstelling van goden als menselijke personen).

Archaïsche ideeën moeten aangepast worden aan een eigentijds denken om de mensen van vandaag te bereiken. Jezus was voluit mens⁸¹ en is als religieus genie ons voorbeeld. Hij is niet gestorven als zoenoffer om de mensen te verlossen, want mensen zijn van nature goed geboren. Maar hij heeft getoond hoe je moet leven én geloven om gelukkig te zijn: ondanks alles de 'naasten' liefhebben, tot zelfs de vijand toe. Wanneer je dit doet terwijl je, al dan niet bewust, beroep doet op een overstijgende religieuze kracht, gaat dit dieper inwerken. Het is niet eenvoudig, vraagt moed, volharding en inzicht en daar zorgt een integraal functionerende Kerk voor, op maat van ieders bewustzijnsniveau. Een integraal functionerende Kerk leidt niet, maar begeleidt⁸². Zij is niet fundamentalistisch omdat ze geen dogma's heeft⁸³. Zij verdedigt de universele verklaring van de rechten van de mens en vertrouwt dezelfde taken toe aan man en vrouw, hetero en om 't even welke anders gearde.

Indien mijn Kerk integraal zou functioneren, hoeft de kerststal niet essentieel te zijn, wel hoop, geloof en liefde.



⁸¹ Jezus als God werd na heftige strijd binnen de kerk beslist in de vierde eeuw.

⁸² Een analoge uitspraak: Quand l'église ne sert pas, elle ne sert à rien. Dixit Mgr. Gaillot (°1935), gewezen bisschop van Evreux (F).

⁸³ Ze gaat ook voorbij aan het wetenschappelijk fundamentalisme dat stoelt op een reductionistische fysica.