



## **Meditatie**

Over de weg naar binnen

### *Mediteren op de vroege morgen*

In het kloosterleven werd veel aandacht besteed aan het ‘innerlijk leven’, aan een leven van gebed, meditatie en gewetensonderzoek. Het uitgangspunt hierbij is, dat de kloosterling God niet alleen moest zoeken in de Bijbel en in de kerkelijke traditie, maar ook in zijn eigen innerlijk. De gedachte hierachter was ontleend aan Augustinus (354-430), die van mening was, dat God intiemer in de mens aanwezig is dan dat de mens bij zichzelf aanwezig is. Zo was het gebruikelijk, dat wij als kloosterlingen aan het begin van de dag een uur meditatie hielden in de kapel. Op basis van een meditatieboek of vanuit een zelfgekozen thema concentreerde je je op de betekenis hiervan voor jezelf en voor je eigen spirituele leven. Het mediteren had als doel je ziel vrij te maken van het geruis in je hoofd, van de alledaagse beslommingen en je open te stellen voor de aanwezigheid van God in je binnenste. Zelfkennis was hier: Godskennis. Vandaar dat het ‘zelf’ in de theologie en de mystiek een belangrijke ontmoetingsplaats is tussen God en mens.

Ik heb jarenlang op deze wijze gemediteerd. Ik weet niet meer over welke onderwerpen en met welke meditatieboeken. Bekende meditatieboeken, waar ik zeker gebruik van heb gemaakt, waren: W. Grossouw, ‘Innerlijk leven’ en R. Guardini, ‘De Heer’. Bij deze laatste leerde ik om niet alleen dogmatisch, maar ook psychologisch over de figuur van Christus na te denken. Dat was een hele verademing: Christus als gewoon mens en nog niet in dogma’s gevangen.

### *De weg naar binnen*

Al mediterende ben ik Gods aanwezigheid in mijzelf waarschijnlijk niet op het spoor gekomen. Wel heb ik ontdekt, hoe belangrijk deze speurtocht naar kennis over jezelf is. Ik heb daarom het woord ‘meditatie’ in mijn latere leven niet uit mijn woordenboek geschrapt. Het is niet voor niets de ondertitel van mijn boek ‘Tussen twee grenzen’ (1999), met de volgende omschrijving: Het woord meditatie heeft voor mij de bijklank van een rustige, aandachtige bezinning of beschouwing, gericht op zelfkennis. Het nadenken over mijzelf was niet meer gericht op een ontmoeting met God, maar op een ontmoeting met mijzelf.

Ik heb veel geleerd van de wijze, waarop Socrates (469-399 v.Chr.) met zichzelf omging. In de Dialogen van Plato verschijnt Socrates tussen zijn vrienden, met wie hij op de scherp van de snede argumenteert. Het lijkt wel, alsof hij in woorden en discussies zijn hele ziel gelegd had. Maar dit was, tot mijn verrassing, maar één kant van Socrates. Hij bleek een voorkeur te hebben zich regelmatig uit het gewoel van mensen terug te trekken op zichzelf. Zijn vrienden keken hem dan na en zeiden: hij gaat naar huis, naar zijn ‘kerel’ die op hem wacht. Ik dacht in eerste instantie, dat hiermee Xantippe, zijn vrouw, bedoeld was. Zij had immers de naam een ‘manwijf’ te zijn. Maar dat bleek een misvatting. Socrates voelde zich, zoals hij zelf zegt, op paradoxale wijze, twee mensen in één. Hij voelde af en toe de drang zich uit de wereld van de medemensen terug te trekken en een ‘een geluidloze dialoog’ met zichzelf te voeren. Hij gebruikt hier niet het woord ‘monoloog’, wat men zou verwachten in onze cultuur, maar het woord ‘dialoog’. Monologen sluiten de mens in zijn eigen gedachten en in zichzelf op, terwijl dialogen de mens openen voor de wereld om hem heen. Socrates was steeds op zoek naar een goed evenwicht tussen de zichtbare buitenwereld, waarin hij met anderen verkeerde en met de onzichtbare binnenwereld, waarin hij met zichzelf verkeerde. Hij ging er van uit dat hij zichzelf tot vriend moest houden, in harmonie met zichzelf moest leven. Vandaar zijn uitspraak: ‘Liever in meningsverschil, ja in tegenspraak zijn met de grote hoop



van de mensen dan, op mijn eentje, met mezelf in disharmonie te leven en mezelf tegen te spreken'.

### *De dialoog met mijzelf*

Ik werd in deze gedachtewereld nog verder meegevoerd door Hannah Arendt (1906-1975) in haar poging om aan te geven wat 'denken' is. Zij neemt dit idee van 'dialoog' van Socrates over. Voor haar bestaat de kern van het denken en van het filosoferen niet in eerste instantie in correct spreken, argumenteren en de juiste conclusies trekken, maar in het 'twee-in-één' zijn, zoals Socrates dit formuleerde. Arendt geeft van dit verschijnsel allerlei mooie omschrijvingen als 'geluidloze dialoog tussen mij en mijzelf', 'geestelijke tweespraak', 'innerlijk gesprek, waarin ik zelf de gesprekspartner ben', 'praten met en luisteren naar mezelf'. Denken is een poging om zichzelf gezelschap te houden. Het is existentieel gesproken een eenzelve, maar geen eenzame bezigheid. De mens houdt zichzelf immers gezelschap. Hij is pas eenzaam, als hij zichzelf geen gezelschap kan houden. Dan is hij op de vlucht voor zichzelf. Arendt is van mening, dat veel mensen hier bang voor zijn. Ze schuwen zichzelf en leven gedachteloos. Ze worden dan, zoals de oude Griekse filosofen zeggen, 'slapwandelars'. Alles liever dan geconfronteerd te worden met jezelf en je eigen innerlijke wereld.

Zelfkennis is meer dan een vervelend navelstaren. Het 'Ken-u-zelf', de spreuk die boven de tempel van Apollo te Delphi stond, was een oproep om in het leven je plaats te vinden en zo wijs te worden. De wijsheid bestond uit de volgende gedachten: denk er om, dat je geen god, maar een gewone mens bent. Je bent een stipje in het heelal, een moment in de geschiedenis. Doorzie je eigen mogelijkheden, beperkingen en grenzen. Overdenk je eigen dood en vergeet niet te lachen om jezelf. Dat is een korte samenvatting van een levensfilosofie, die ik in mijn eigen leven heb proberen te verwezenlijken en in mijn boeken heb willen uitdragen.