



Leven
uit liefde

Thomas
Keating

Het pad naar christelijke contemplatie

Inleiding

Dit boek is het resultaat van een aanhoudende inspanning om het christelijke spirituele pad te vertegenwoordigen op een manier die toegankelijk is voor hedendaagse volgelingen van Christus. Gedurende de eerste zestien eeuwen van de kerkgeschiedenis vormde contemplatief gebed het algemeen erkende doel van de christelijke spiritualiteit, net zozeer voor de geestelijken als voor de leken. Na de Reformatie raakte deze erfenis, in elk geval als levende traditie, zo goed als verloren. Het herstel van de christelijke contemplatieve traditie herleefde in de twintigste eeuw en gaat nu, twintig jaar na de oorspronkelijke publicatie van dit boek, nog altijd door.

In de loop van de jaren zeventig was er in de Jozef-abdij te Spencer in Massachusetts een groepje trappisten dat aldoor bleef nadenken over manieren waarop ze kon bijdragen aan deze vernieuwing. In 1975 ontwikkelde vader William Meninger de contemplatieve praktijk met de naam *geconcentreerd gebed* op basis van de veertiende-eeuwse klassieker *De wolk van onwetendheid*. Hij bood deze oefeningen aan aan priesters die op retraite waren in het gastenverblijf in Spencer. Een jaar later maakte hij een serie audio-opnamen waarvoor nog altijd veel belangstelling bestaat. De reacties op deze methode waren zo positief dat er inleidende workshops werden opgezet, die op

regelmatige basis plaatsvonden en open stonden voor iedereen. Vader Basil Pennington begon eveneens bij te dragen aan dit werk, en hij zorgde ervoor dat de inleidende workshops beschikbaar werden gesteld voor steeds meer mensen en op steeds meer plaatsen.

In 1981 trad ik af als abt van de Jozef-abdij en verhuisde ik naar het Sint-Benedictusklooster te Snowmass in Colorado. Daar begon het idee van een intensievere ervaring van *geconcentreerd gebed* te ontstaan. In 1983 werd de eerste intensieve geconcentreerd gebed-retraite gehouden bij de Lama Foundation te San Cristobal in New Mexico. Sindsdien worden er zowel intensieve retraites verzorgd bij het Sint-Benedictusklooster als op andere locaties.

Op verschillende plekken in het land ontstonden wekelijkse gebedsgroepen, en het werd ons steeds duidelijker dat er behoefte was aan een vorm van organisatie. In 1984 werd Contemplative Outreach Ltd. opgezet, met twee doelen. In de eerste plaats coördineert deze organisatie de activiteiten ter kennismaking met *geconcentreerd gebed*, gericht op mensen die zoeken naar een dieper gebedsleven. In de tweede plaats biedt zij systematische ondersteuning en structurele trainingsmogelijkheden om de toewijding van de groepen in stand te kunnen houden. Naarmate de beoefening ervan aanhield, ontstond er ook behoefte aan een meer diepgaande conceptuele achtergrond om daardoor een beter begrip te krijgen van de praktijk, en om de effecten ervan te integreren in het dagelijks leven.

Binnen de christelijke traditie is contemplatief gebed nooit een private spirituele ervaring geweest die ten dienste stond van 'veranderde bewustzijnstoestanden' of van zelfactualisatie. De spirituele dorst die werd opgewekt door ontmoetingen met Gods aanwezigheid tijdens de periodes van *geconcentreerd gebed*

zorgde voor een steeds sterkere behoefte aan een nieuwe vorm van het klassieke christelijke spirituele pad, maar dan wel op een manier die consistent aansluit bij de actuele stand van de wetenschap, en met name bij de inzichten van de moderne psychologie.

Ik ben ervan overtuigd dat de taal van de psychologie in onze tijd een essentieel middel is om de genezing van het onbewuste te kunnen uitleggen die plaatsvindt tijdens de duistere nachten die zijn beschreven door Johannes van het Kruis. Dat komt onder meer doordat dit een taal is die beter wordt begrepen dan de traditionele taal van de spirituele theologie, in elk geval in de westerse wereld. Deze woorden- en begrippenschat is daarnaast vollediger in staat om de psychologische dynamiek te benoemen waarmee genade te kampen heeft binnen het proces van heling en transformatie.

De eerste poging om te komen tot een uitgebreid referentiekader voor de ervaring van contemplatief gebed begon in 1983 in de vorm van bijeenkomsten tijdens de twee weken durende intensieve retraite bij de Lama Foundation. Deze bijeenkomsten werden in de loop van de jaren verder ontwikkeld tijdens andere workshop-retraites. In oktober 1986 werden opnamen van deze retraites uitgebracht als een zeventiendelige serie videobanden onder de titel *The Spiritual Journey* ('De geestelijke reis'). Daar werden uiteindelijk nog zeven delen aan toegevoegd. De serie is uitgegroeid tot een belangrijk onderwijsmiddel, evenals het lesboek *Open Mind, Open Heart*, dat uitkwam in 1986 en opnieuw werd uitgebracht in 2006 en bestemd is voor gebedsgroepen.

Het boek dat u nu voor zich heeft, is een doorontwikkelde selectie van materialen die afkomstig zijn uit deze beeldopnamen. Het boek is een poging tot een 'routekaart' voor de reis die aanvangt zodra iemand serieus begint met *Geconcentreerd gebed*;

een kaart die wijst op een aantal herkenbare plekken tijdens de reis en op de uiteindelijke bestemming ervan. Die bestemming is niet zozeer een doel dat moet worden bereikt, maar betekent vooral een steeds resolutere toewijding aan de reis. Dit boek vormt ook een weergave van de voortdurende inzichten van de vele personen die *geconcentreerd gebed* in de praktijk beoefenen en die hun jarenlange ervaring hebben gedeeld.

Hoewel dit boek beoogt een dialoog tot stand te brengen tussen de inzichten van de hedendaagse psychologie en die van de klassieke christelijke spirituele meesters is het primaire doel ervan *praktisch*: het wil een solide conceptuele achtergrond bieden bij de praktijk van contemplatief gebed en van de geestelijke reis voor onze tijd. We worden niet alleen tot die reis opgeroepen voor onze eigen persoonlijke groei, maar ook voor het welzijn van de hele menselijke familie.

Zoals dit boek zal laten zien, vormt het feit dat we geen oog hebben voor onze eigen verborgen motieven een van de grootste hindernissen voor geestelijke groei. Onze onbewuste, pre-rationele, emotionele programmering sinds onze kindertijd en onze overmatige identificatie met een of meerdere specifieke groepen, vormen de bronnen waaruit ons onechte ik – ons verwonde, compenserende bewustzijn van onszelf – geleidelijk voortkomt en waar het een stabiele plek in vindt. De invloed van het onechte ik reikt tot in ieder aspect van en iedere activiteit in ons leven, hetzij bewust, hetzij onbewust.

Geconcentreerd gebed, en vooral contemplatief gebed, waarop *Geconcentreerd gebed* een voorbereiding vormt en waarvan het een eerste stap is, zorgt ervoor dat we op allerlei manieren oog in oog komen te staan met dit 'onechte ik': de eerste daad van instemming met het loslaten van ons oppervlakkige 'ik' met zijn programma's, associaties, commentaren, enzovoort, brengt

al een dodelijke slag toe aan het onechte ik. Als we onze toevlucht vinden in gebed ontdekken we dat onze identiteit dieper zit dan alleen aan de oppervlakte van ons psychologische bewustzijn.

Regelmatig geconcentreerd bidden vormt het begin van een helingsproces dat je de ‘goddelijke therapie’ zou kunnen noemen. Het niveau van diepe rust dat je binnengaat tijdens dit gebed verzacht de harde schaal rondom het emotionele onkruid dat ligt opgeslagen in het onbewuste, waarvan het lichaam het pakhuis lijkt te zijn. De psyche begint spontaan het onverteerde emotionele materiaal van een heel leven te verwijderen, en maakt zo nieuwe ruimte voor zelfkennis, keuzevrijheid, en voor de ontdekking van de goddelijke aanwezigheid in het binnenste. Daardoor groeit er een vertrouwen op God, een band met de Goddelijke Therapeut, en kunnen we het proces aan.

Op die manier is contemplatief gebed, waar geconcentreerd bidden naartoe leidt, een praktisch en essentieel hulpmiddel om de confrontatie aan te kunnen gaan met het hart van de christelijke ascese – te weten: de worsteling met onze onbewuste motieven – en een hulpmiddel dat tegelijkertijd het klimaat en gemoed in ons schept dat nodig is voor een steeds diepere relatie met God en, als we volhouden, leidt tot goddelijke eenwording.

Daarbij wordt ditzelfde proces van loslaten (van gedachten, gevoelens, commentaren, enzovoort), dat als eerste wordt ervaren tijdens de gebedsperiode, de basis voor een daad van overgave die we mee kunnen nemen naar de volle breedte van ons leven, en die ons steeds meer in staat stelt te leven volgens de waarden van het evangelie.

Dit boek maakt deel uit van een trilogie met daarin de principes van de intensieve *geconcentreerd gebed*-retraite. *Open Mind*,

Open Heart gaat over de beoefening van *geconcentreerd gebed* ter voorbereiding op het ontvangen van het geschenk van contemplatie. *Leven uit liefde* geeft de conceptuele achtergrond bij deze beoefening en bij de christelijke contemplatieve reis als geheel. *The Mystery of Christ* is een poging om de praktijk en de conceptuele achtergrond te integreren, in de vorm van de viering van het liturgisch jaar en van de onderdompeling in het mysterie van Christus. Bij elkaar zijn ze bedoeld als uitgebreid programma, waarmee kan worden ingegaan op de uitnodiging van de Geest om Christus te volgen in onze tijd.

1

De emotionele programma's voor geluk

Geconcentreerd gebed vormt op elke mogelijke manier een antwoord op de *condition humaine*. Deze vorm van bidden geneest de emotionele wonden van een heel mensenleven. Dit gebed opent de mogelijkheid om al in deze wereld de transformatie tot Christus te ervaren waartoe het evangelie ons uitnodigt.

God wil al in dit leven de maximale hoeveelheid goddelijk leven met ons delen die we kunnen bevatten. De oproep van het evangelie, 'Volg mij', is gericht tot iedere persoon die gedoopt is. Op basis van onze doop beschikken wij over alle uit genade geschonken krachten die we nodig hebben om Christus na te volgen tot in de boezem van de Vader. Deze daad – je verder uitstrekken naar de liefde van Christus die in je is, en die op een vollere manier manifesteren in de wereld – vormt het hart van de geestelijke reis.

Deze reis is binnen de christelijke traditie wel voorgesteld als een beklimming. Beelden van ladders en reizen naar boven zijn alom te vinden. Maar voor de meesten van ons die de reis vandaag de dag aangaan, in onze tijd waarin de ontwikkelingspsychologie en het beter begrip van het onbewuste wijdverspreid is, is het misschien juist om de reis te beschouwen als een afdaling. De richting van de reis betreft, in elk geval aanvankelijk, een confrontatie met onze motieven en onze onbewuste emotio-

nele programma's en reacties. Onze geestelijke reis begint niet met een schone lei. We dragen een set kant-en-klare waarden en vooringenomen ideeën met ons mee, en als we die niet onderkennen en het hoofd bieden, zullen ze onze reis al in de kiem smoren of hem laten uitlopen op farizeïsme; een beroepsdeformatie van religieuze mensen en geestelijken.

Dat het menselijk leven een ontwikkeling inhoudt, is in de afgelopen honderd jaar veel bekender geworden, en dat besef heeft enorme implicaties gehad voor de geestelijke reis. Onze persoonlijke levensverhalen worden als het ware gedigitaliseerd verwerkt in de biocomputers van onze hersenen en onze zenuwstelsels. Op onze geheugenbanken is alles opgeslagen wat ons is overkomen, van de baarmoeder tot nu, en dan vooral herinneringen die sterk emotioneel zijn geladen. In de eerste levensjaren bestaat er geen bewustzijn van een ik, maar onze behoeften en onze emotionele reacties daarop bestaan dan al wel degelijk, en die worden allemaal netjes opgeslagen in de biocomputers die onze hersenen zijn. Zelfs dan al zijn die computers emotionele programma's voor geluk aan het ontwikkelen; geluk betekent in dit stadium de onmiddellijke vervulling van onze instinctieve behoeften. Rond een jaar of twaalf, dertien, tegen de tijd dat we oud genoeg worden om onze rede te gaan gebruiken en een volledig reflectief zelfbewustzijn ontwikkelen, zijn we voorzien van uitontwikkelde emotionele programma's voor geluk, gebaseerd op de emotionele oordelen van het kind; en zelfs nog die van het zeer jonge kind.

Van alle pasgeboren zoogdieren is er niet één zo hulpeloos als de jonge mens. Andere soorten beschikken over allerlei soorten handige instincten, maar het jonge kind is totaal afhankelijk van de manier waarop hij of zij wordt ontvangen door de ouder(s). Wat hij vooral goed kan is heel hard huilen om duidelijk te ma-

ken dat hij iets nodig heeft. De meest cruciale instinctieve behoeften in het eerste jaar van het leven zijn overleven en het gevoel van veiligheid. Het jonge kind heeft in de baarmoeder een fenomenale leefomgeving ervaren waarin werd voorzien in al zijn behoeften en waar hij zich volkomen veilig voelde. De nieuwe omgeving vertoont nauwelijks overeenkomsten met de heerlijke leefwereld in de baarmoeder. De eerste behoefte van het jonge kind is de band met zijn moeder. Zijn hele wereld bestaat uit zijn moeders gezicht, haar glimlach, en de hartslag die hem herinnert aan de veilige omgeving van de baarmoeder. Het enige waarover het jonge kind zich druk maakt is dat er onmiddellijk wordt voldaan aan zijn behoeften, en naast voedsel is dat vooral liefde. De baby moet worden vastgehouden, gekust en gekoesterd. Als hij vaak wordt opgepakt voor een voeding of een schone luier versterkt dat het hechtingsproces met zijn moeder. De bindende kracht van het universum is liefde. We kunnen ons nauwelijks voorstellen hoeveel genegenheid een jong kind nodig heeft om zich veilig te kunnen voelen. Dankzij dit gevoel van beschutting kan het emotionele leven van het kind zich op een gezonde manier ontwikkelen.

Stel dat een kind ter wereld komt in een omgeving waar hij niet welkom is of waar hij zich afvraagt of hij welkom is. Hij zal dan een emotionele aarzeling kennen bij het aanvaarden van het levensavontuur omdat er niet is voldaan aan zijn belangrijkste behoefte: de biologische noodzaak tot geborgenheid.

In het tweede jaar van een kinderleven ontwikkelt zich een gevarieerder repertoire aan emoties, en ervaart het kind de behoefte aan plezier, genegenheid en waardering. Deze behoeften waren natuurlijk al eerder aanwezig, maar het kind gaat zich nu onderscheiden van zijn omgeving en begint zichzelf te erva-

ren als een lichaam dat losstaat van de andere wezens die rondkruipen over de vloer. Het kind heeft meer dan ooit affectie nodig en de aanvaarding door zijn ouders en zijn familie. Tegelijk met deze ontwikkeling van een lichamelijk ik begint het kind ook zijn eigen wil te vormen, die zich manifesteert in de instinctieve behoeften aan macht en controle.

Stel dat een kind ervaart dat een van deze instinctieve behoeften, die biologisch gezien nodig zijn om te overleven, hem of haar worden onthouden, ofwel door competitie met andere broers of zussen, of door blootstelling aan een gevaarlijke omgeving. Misschien woont hij op een plek waar een van de grote tragedies van onze tijd plaatsvindt: een guerrilla-oorlog, een epidemie, bittere armoede, hongersnood, waar hij dagelijks riskeert zijn ouders kwijt te raken, en waar geweld aan de orde van de dag is. In zulke situaties wordt het voor een kind aldoor moeilijker emotioneel in te stemmen met de goedheid en schoonheid van het leven.

Het kind kan ook een handicap hebben waardoor hij niet aan spelletjes kan meedoen. Of hij zou zich minderwaardig kunnen gaan voelen door competitie met broers en zussen, of gewoon door een vaag gevoel dat hij niet gewenst is. Hoe dan ook: als er sprake is van enige vorm en mate van negatieve invloeden, gaat het fragiele emotionele leven van een kind compenserende behoeften ontwikkelen, omdat het kind daarmee van zich af kan zetten dat zijn instinctieve behoeften zijn gefrustreerd, of zijn pijnlijke herinneringen kan verdringen naar het onbewuste. Mogelijk hebben we weliswaar geen herinneringen aan onze vroege jeugd, maar onze emoties hebben die wel. Als er later in het leven gebeurtenissen plaatsvinden die lijken op gevoelservaringen van vroeger die we schadelijk, gevaarlijk of afwijzend vonden, dan komen diezelfde gevoelens weer terug naar de op-

pervlakte. Misschien zijn we ons er dan niet volledig van bewust waar de kracht van die gevoelens vandaan komt.

Maar zelfs als we ouders hebben met de allerbeste intenties en capaciteiten moeten we ook nog kunnen omgaan met de invloeden van onze cultuur en onze groepsgenoten. We hebben misschien niet allemaal te maken gehad met ernstige trauma's, maar we hebben wel allemaal die emotionele kwetsbaarheid ervaren in onze vroege jeugd, en dragen daardoor ook allemaal bepaalde wonden met ons mee. Voor sommigen zijn dat zelfs enorme wonden, vanwege onbegrijpende of onbeholpen ouders, of het gebrek aan ouders.

Als een kind een ernstig tekort oploopt aan hechting, vooral tijdens de eerste twee levensjaren, dan kan hij de oorzaak daarvan op geen enkele manier begrijpen. Hij kan alleen maar afgaan op zijn gevoelens. Hij weet alleen maar dat er niemand van hem houdt, en die ontbering kan leiden tot diepgewortelde gevoelens van vijandigheid of angst.

Wanneer we een tekort aan veiligheid hebben ervaren, dan zullen de specifieke veiligheidssymbolen van de cultuur waarin we opgroeien een enorme aantrekkingskracht op ons uitoefenen. En omdat we die programma's voor geluk hebben ontwikkeld voordat ons verstand ook maar enige relativering heeft kunnen aanbrenge, zijn er geen grenzen aan die programma's. Als ons verlangen naar veiligheid door een bepaalde gebeurtenis gefrustreerd wordt, en we het symbool van veiligheid waarnaar we verlangen daardoor niet kunnen bereiken, dan ervaren we onmiddellijk pijnlijke emoties: verdriet, woede, jaloezie, enzovoort.

Deze emoties zijn een exacte replica van het waardensysteem dat we in onze vroege jeugd hebben ontwikkeld als manier om ondraaglijke situaties te kunnen hanteren. Deze emotionele pro-

gramma's voor geluk beginnen in de hoedanigheid van behoeften, groeien uit tot eisen, en kunnen uiteindelijk de vorm krijgen van noodzaken. Op dat moment verwachten we van anderen dat ze aan onze gefantaseerde verwachtingen voldoen. Een mens kan in intellectueel, fysiek, en zelfs spiritueel opzicht volwassen worden, en qua emotioneel leven toch gefixeerd blijven op het niveau van de vroege jeugd, omdat hij er nooit in is geslaagd zijn emoties te integreren met de andere waarden van zijn ontwikkelende ik.

Mensen bij wie de emotionele behoefte aan macht en controle tot de kern van hun motivaties is gaan behoren, willen graag de controle uitoefenen over elke situatie en over iedereen. Je zou zulke mensen kunnen kennen uit je familie, van je werk, of misschien uit je geloofsgemeenschap. Misschien ben je zelf wel zo iemand. Hoe dan ook, zulke mensen zijn hard op weg naar barre ellende. Terwijl ze hun best doen om situaties en andere mensen onder controle te houden, nemen ze het daarmee op tegen zeven miljard anderen, en velen van hen hebben precies dezelfde onmogelijke bedoelingen. Ze zullen er dus nooit in slagen; ze hebben de statistieken tegen.

Tijdens de socialisatieperiode, tussen ons vierde en achtste jaar, nemen we argeloos de waarden over van onze ouders, leraren en groepsgenoten. We baseren onze identiteit of eigenwaarde op de manier waarop anderen over ons denken in de specifieke groep waar we bij horen. Zodoende moeten we voldoen aan hun verwachtingen. De emotionele programma's voor geluk, die op drie- of vierjarige leeftijd al helemaal aanwezig zijn, worden een stuk complexer. Zodra we de leeftijd bereiken waarop we kunnen gaan nadenken en volledig kunnen gaan reflecteren op ons zelfbewustzijn, bevinden we ons op het meest kwetsbare punt in ons groeiproces. Het mensenhart is bestemd

voor onbeperkt geluk – voor onbeperkte waarheid en voor ongelimiteerde liefde – en zal met niets minder genoeg nemen. Daardoor moeten we die wanhopige, maar onvervulde honger naar geluk wel onderdrukken. We bewandelen allerlei paden die geluk beloven, maar dat niet kunnen bieden omdat ze hun belofte slechts ten dele waarmaken. En aangezien de emotionele programma's uit onze vroege jeugd hun plaats al hebben ingenomen, vertoont onze zoektocht naar geluk in ons volwassen leven de neiging te willen voldoen aan kinderlijke verwachtingen die onmogelijk kunnen worden gerealiseerd.

Neem bijvoorbeeld een man die beschikt over honderd miljoen euro aan bezittingen. Hij doet het goed op de aandelenbeurs, maar is niet tevreden met zijn honderd miljoen. Hij verdient een miljoen per dag, maar voelt zich desondanks ontevreden. Hij wil nog meer geld verdienen, en dat wil hij zo graag, ook al heeft hij al honderd miljoen, dat hij betrokken raakt bij frauduleuze praktijken. Zijn verlangen naar meer is onstilbaar. Het zit in de aard van de emotionele programma's om steeds meer uit het leven te willen halen, steeds grotere en betere genoegens, en steeds meer macht over zoveel mensen als we maar kunnen overheersen, en het liefst ook nog over God, als we daarmee weg zouden kunnen komen. Gelukkig zijn de meeste mensen zich er niet van bewust dat deze emotionele programma's op volle kracht in hen aan het werk zijn en dat ze heimelijk hun oordelen en belangrijke besluiten beïnvloeden.

Iemand die zich in zijn vroege jeugd afgewezen heeft gevoeld en nooit enige vorm van gezinsleven heeft ervaren, kan zich op een onbewust niveau aangetrokken voelen tot een religieuze gemeenschap, op zoek naar de familie die hij of zij nooit heeft gehad. En kinderen die een tekort aan genegenheid hebben ervaren, kunnen later partners kiezen van wie ze verwachten dat

die kunnen voldoen aan hun behoefte aan afhankelijkheid. Als zij een moeder kiezen in plaats van een vrouw, of een vader in plaats van een man, dan betekent dat een ernstige bedreiging voor hun huwelijk. Hun situatie is niet hopeloos zolang ze maar weten wat hun probleem is, en stappen zetten om de dynamiek ervan te kunnen hanteren. Ik heb echter ook mensen gekend die zo afhankelijk waren dat ze voor hun gevoel alleen aan hun diep ingesleten overdreven afhankelijkheidswens konden ontsnappen door daadwerkelijk een tijdje te scheiden van tafel en bed. Bij hen was de afhankelijkheid zo diepgeworteld dat hij alleen al werd opgewekt en versterkt door een vorm van samenleven.

En daarmee komen we bij het hart van het probleem van de *condition humaine*. Jezus heeft dit probleem in het evangelie rechtstreeks benoemd. Wat was het eerste woord dat hij sprak tijdens zijn verkondiging? 'Kom tot inkeer.' Tot inkeer komen is iets anders dan pijnlijke straffen ondergaan, zoals vasten, waken, zelfkastijding, of elke andere mogelijke manier waarop we tegemoet zouden kunnen komen aan onze grootmoedigheid. Tot inkeer komen betekent *een andere richting kiezen dan de richting die je was ingeslagen op zoek naar geluk*. Dat is een uitdaging die de wortel van het probleem blootlegt, en het is veel meer dan alleen maar een pleister op een van onze emotionele programma's.

Als we de uitnodiging om tot inkeer te komen met ja beantwoorden, kan het zijn dat we een paar maanden of misschien zelfs wel twee jaar lang een enorme vrijheid ervaren. Onze voormalige manier van leven wordt tot op zekere hoogte opgeschoond en bepaalde relaties worden hersteld. Dan, na een jaar of twee, gaat het stof van onze eerste bekeringservaring liggen, en steken de oude verleidingen wederom de kop op. Wanneer de lente van de geestelijke reis overgaat in de zomer, en de herfst,

en de winter, begint het oorspronkelijke enthousiasme te verflauwen. Op een bepaald punt moeten we het fundamentele probleem onder ogen gaan zien, en dat is de onbewuste motiveering, die nog altijd stevig op zijn plek zit, zelfs nadat we hebben gekozen voor de waarden van het evangelie. Het onechte ik, dat is het syndroom waarbij onze emotionele programma's voor geluk zijn uitgegroeid tot bronnen van motivatie, die aanmerkelijk complexer zijn gemaakt door het socialisatieproces, en die nog eens zijn versterkt door onze overmatige vereenzelviging met onze culturele conditionering. Onze aangeleerde gedachten, reacties en gevoelens manifesteren het onechte ik op ieder niveau van ons gedrag. Zodra het onechte ik ontdekt dat we tot inkeer zijn gekomen, en vanaf nu zullen gaan leven volgens alle deugden, schiet het onbedaarlijk in de lach en begint het ons uit te dagen door te zeggen: 'Dat zullen we nog weleens zien!'

Dan ervaren we de volle kracht van de geestelijke strijd, de worsteling met datgene dat we willen doen en waarvan we vinden dat we het horen te doen, en ook ons onbegrijpelijke onvermogen om dat voor elkaar te krijgen. In de woorden van de klassieke klaagzang van Paulus:

Mijn doen en laten zijn voor mijzelf een raadsel. Want ik doe niet wat ik graag wil. Nee, ik doe juist dingen waar ik een hekel aan heb. Ik doe dus wat ik niet wil en daaruit blijkt dat ik het met de wet eens ben en dat ik die juist vind. ... Ik kan het goede niet doen. Ik wil het wel, maar ik kan het niet. Hoewel ik het goede wil, doe ik het niet. In plaats daarvan doe ik het slechte en dat wil ik nu juist niet. ...

In mijn diepste wezen wil ik heel graag doen wat Gods wet van mij vraagt. Maar ik zie dat mijn doen en laten daarmee volledig in tegenspraak is. Wat mijn verstand wil en mijn li-

Eerste Nederlandse editie van de spirituele klassieker over Centering Prayer

Leven uit liefde is een wegwijzer voor wie serieus aan de slag wil met Centering Prayer ofwel *geconcentreerd gebed*. Dit boek gaat in op vragen als: hoe beïnvloedt het gebed mijn leven? Waarheen leidt het ons op spiritueel vlak? Welke obstakels kan ik onderweg tegenkomen? Hoe werkt het?

De monnik Thomas Keating maakt gebruik van inzichten uit de hedendaagse psychologie en combineert die met de klassieke christelijke spirituele meesters.

Dit boek is een praktische gids, waarin de verschillende stadia van spirituele groei aan bod komen. Keating schetst hoe we een diepere relatie met God kunnen ontwikkelen en hoe we van contemplatie tot actie kunnen overgaan.

Thomas Keating is trappist en de grondlegger van de Centering Prayer-methode. Hij schreef vele goedverkopende boeken, waaronder *Wereld zonder einde*. Hij woont in het Sint-Benedictus-klooster in Snowmass, Colorado.

'Van de vele publicaties over monastiek leven behoren de werken van de trappist Thomas Keating tot de meest diepgaande. Hij beschrijft contemplatie als radicale openheid, ontvankelijkheid, en niet alleen maar als techniek om rustiger in het leven te staan. Ze kunnen een eyeopener zijn voor iedereen die spirituele verdieping zoekt.' – prof. dr. Thomas Quartier OSB

ISBN 9789043528818
NUR 700



9 789043 528818

WWW.UITGEVERIJKOK.NL

KOK