

In het laatste thema van het vierluik over de vier delen van de mensenwijdingsdienst staat de communie centraal. Conflictbemiddelaar Friedrich Glasl schetst een weg van het conflict naar een opnieuw met elkaar kunnen communiceren. Harry Buisman gaat in op verschillende aspecten van de communie in de mensenwijdingsdienst. In de bijdrage van Rudolf Frieling worden gezichtspunten aangereikt over 'waardig' communiceren en tot slot beschrijft Johannes Luijken hoe je 'vrede' kunt oefenen.

Van conflict naar communiceren

door Friedrich Glasl (conflictbemiddelaar, gemeente Salzburg)

Mijn werkterrein als mediator is het bemiddelen en begeleiden bij conflicten in organisaties (zie voor verdieping Glasl 2006). Voor het begrip 'conflict' moet ik eerst het volgende voorop stellen: de werkelijke problemen bij sociale conflicten zijn niet de verschillen van meningen of doelstellingen van mensen, maar hun wijze van omgaan met die verschillen. Verschillen zijn als zodanig noodzakelijk voor elke vorm van leven en ook voor de ontwikkeling van gemeenschappen. Het nut van elke samenleving bestaat tenslotte in het feit dat mensen met verschil in kennis en kundigheid, verschil in ervaringen en achtergronden, verschil in temperamenten, leeftijden, gender, culturen, enz. elkaar aanvullen. Door de constructieve omgang met de verschillen ontstaat een geheel, dat meer presteren kan dan waartoe de enkelingen bij elkaar in staat zouden zijn. Wij moeten ons telkens realiseren: indien wij allen van gelijke aard zijn is geen ontwikkeling mogelijk.

Leren omgaan met verschillen

Het eigenlijke probleem bij sociale conflicten, zo stel ik dus, is de wijze van omgaan met de verschillen. Want de mensen communiceren in tijden van spanning en conflict niet waarlijk met elkaar, omdat alle zielenactiviteiten van de mensen in toenemende mate 'gecorrumpert' worden. Er treden namelijk dramatische deformaties op in hun vermogen om

ver waar te nemen, helder te denken, onbevangen te voelen en iets constructiefs te willen. Het gevolg van de deformaties zijn vervormde *waarnemingen*: de mensen vormen beelden van dingen, gebeurtenissen en van elkaar, die gefilterd, eenzijdig vertekend en vervalst worden, zonder dat zich de betrokken mensen van hun beperkingen bewust zijn. Zo ontstaan door de 'tunnelblik' de zwart-wit beelden van jezelf en van de ander: ik ben slim en jij bent dom, wij zijn vlijtig en jullie zijn lui, ons volk is goed en jullie volk is slecht.

Ook het *denken* wordt gecorrumpert: de mensen oordelen snel op grond van onvolledige waarnemingen; zij schuiven de schuld van mislukkingen anderen in de schoenen; zij projecteren conclusies uit oude ervaringen op nieuwe situaties, zonder zich af te vragen of dit wel terecht gebeurt. Hun denken neigt tot zwart-wit polarisering, simplificering, generalisering en wordt stug en star.

In het *gevoelsleven* treden ook grote veranderingen op: de mensen hebben steeds meer moeite zich in de ander in te leven. Omdat zij zich niet willen laten kwetsen sluiten ze daarom hun gevoelens voor elkaar af, er komen emoties op van angst of woede, of zij willen zich ongevoelig en onkwetsbaar maken. Zo ontstaat op den duur 'sociaal autisme', dat wil zeggen de mensen sluiten zich in zich zelf op. Desalniettemin menen zij precies te weten

wat de anderen denken, voelen en willen. Indien de emoties sterker worden raken de mensen *buiten zich zelf*. Hun denken wordt min of meer door de affecten bepaald en kan niet meer vanuit bezonnenheid tegensturen. In het *wilsleven* treedt – samen met de corruptie in de gevoelswereld – een fanatisering op, waardoor mensen gefixeerd raken op radicale doelen; hun streven wordt beheerst door wraakzucht en vergeldingsdenken. Al dat leidt tot een zichtbare verarming in hun *gedrag*, dat wil zeggen hun handelen wordt steeds meer fantasieloos en stereotyp (in mijn boek 'Help! Conflicten' heb ik deze mechanismen, die ik hier alleen maar kort aanduid, gedetailleerd beschreven).

Al met al kun je zeggen: *het waarnemen, denken, voelen en willen van de mensen worden niet meer door hun Ik geleid, maar worden (min of meer onbewust) door psychosociale mechanismen gedreven*. De mensen raken werkelijk 'buiten zich zelf'. Want hun Ik, hun Zelf, heeft niet meer de leiding – mensen worden in een conflict gemechaniseerd, Ik-loos door driften gestuurd. Wat hen in plaats van het Ik bezielt is een wezen, dat in de psychologie van C.G.Jung de 'schaduw-persoonlijk-

heid' en in de antroposofie de 'dubbelganger' genoemd wordt. Daarmee is de personificatie van de onprettige, negatieve en zelfs gevaarlijke aspecten van iemands persoonlijkheid bedoeld. In mijn boek 'Konflikt, Krise, Katharsis und die Verwandlung des Doppelgängers' ga ik hier dieper op in (zie ook de boekbespreking op pag. 30 (red.)).

Wanneer mensen op deze wijze met elkaar omgaan, komt het niet tot een ware ontmoeting van Ik tot Ik. Want de schaduw van de een roept de schaduw van de tegenstander op volgens het motto 'je krijgt een koekje van eigen deeg terug!'. Met elke actie en reactie versterken de schaduw-persoonlijkheden elkaar nog meer.

Helend proces

Indien nu in conflicten de mensen met elkaar over hun geschillen ruzie maken, ontmoeten ze niet het werkelijke denken, voelen en willen van de ander, want eigenlijk botsen de karikaturen van de mensen op elkaar. Karikaturen, die zij van zich zelf en van de ander gemaakt hebben en die zij voor het ware wezen houden. Daarom heeft mijn adviseren en begeleiden vooral tot doel, de gedeformeerde en gecorrumpeerde zielenfuncties weer te zuiveren.

Deze zuivering kan gebeuren door de werking van de mechanismen in de eigen ziel te herkennen, te begrijpen en bewust te maken. Dat gebeurt doordat de Ik-krachten gesterkt worden. Dat wil zeggen dat de zielenfuncties van het waarnemen, denken, voelen en willen door het Ik gestuurd worden en tot verantwoordelijk handelen leiden. En dat vereist dat de conflictpartijen bereid zijn, zich door de tegenstander een spiegel voor te laten houden en zich de vraag te stellen: 'Hoe heeft mijn vij-



'Confrontatie', Han Mes (1989)

and mij waargenomen? Wat heb ik door mijn doen en laten bij de ander opgeroepen - ook al heb ik dat zo helemaal niet gewild? Heb ik mij laten leiden door een illusoir zelfbeeld? Waar heb ik mijn vijand door de deformaties in mijn eigen ziel gereduceerd tot een schaduw-persoonlijkheid? En waar heb ik hem gevangen gehouden in een negatief beeld, dat ik van hem gemaakt heb?'

Voor mijn werk als mediator of adviseur betekent dit, dat ik met de mensen precies naga hoe zij de gebeurtenissen, die tot escalatie van het conflict hebben geleid, subjectief gezien hebben: wat heeft de een waargenomen en hoe heeft de ander dit gezien? Hoe heeft de een dit geïnterpreteerd en hoe heeft de ander dat begrepen? Welke emoties zijn hierdoor bij de ene en bij de andere partij ontstaan? Wat voor intenties heeft dat bij de mensen opgeroepen? Hebben zij ook waargenomen, welke gevolgen dit voor hen zelf en voor de ander gehad heeft? En tenslotte: zijn ze bereid hun aandeel aan verantwoordelijkheid op zich te nemen voor hun bijdrage tot de verwickelingen?

Indien het lukt het waarnemen, denken, voelen en willen weer te ontdoen van de deformaties, dan zijn ontmoetingen tussen de mensen mogelijk. Want dan kunnen ze weer verbinding opnemen met hun eigen hoger Ik. Zij laten zich niet meer eenzijdig sturen en overheersen door hun schaduw-persoonlijkheid. Door de confrontatie met hun dubbeltwinger – die tenslotte ook een belangrijk deel van hun wezen is, maar niet hun gehele wezen! – herkennen zij hun ontwikkelingsuitdagingen. Dat betekent echter dat zij door ware zelfkennis hun lot in eigen hand nemen. Ze zijn niet meer door affectieve acties en reacties 'fremd-gestuert', maar worden 'selbst-gestuert', door aan zich zelf te werken.

Wanneer ze door hun Ik en hun hoger Zelf geleid worden, communiceren zij pas met zichzelf – zij kunnen het eens worden met zichzelf, met de goddelijke kern van hun diepere wezen. In de hitte van de strijd zijn ze

niet in staat geweest, de spiegelingen van hun negatieve eigenschappen te aanvaarden, die hen door hun vijand ongevraagd op een overdreven manier voorgehouden werden. In tegendeel: zij hebben de agressieve beschuldigingen als onterecht afgewezen. En als reactie hebben zij de vijand beschuldigd, dat hij zelf die fouten begaan heeft, die hij de ander verwijt. Aldus heeft hij de eigen donkere en onvolmaakte aspecten van zich afgesplitst en op de vijand geprojecteerd! Daarmee hebben de conflictpartijen de verantwoordelijkheid voor hun donkere, onvolmaakte aspecten van hun persoonlijkheid – die echter bij hun gehele persoonlijkheid hoort – niet op zich genomen. Pas door de smartelijke loutering van hun wezen (want elke diepere zelfkennis is confronterend en ongemakkelijk), door het offeren van hun illusoire zelfbeeld, wordt een 'katharsis' mogelijk, een innerlijke zuivering – en vervolgens bevordert die een 'metanoia', een geestelijke ommekeer. Dit is een *helend proces*, want de door het conflict gespleten mensen worden hierdoor weer *heel*. Zij overwinnen de splitsing in goed en kwaad, die tot de opvatting leidde 'ik ben goed en jij bent alleen maar slecht!'. Nu herkennen zij, dat goed en kwaad in hen zelf zit. En zij kunnen aanvaarden, dat ook in de ander goede en kwade aspecten zijn.

Pas als dit proces van zelfkennis, van *katharsis* en *metanoia* op gang gekomen is, zijn de mensen als het ware in verbinding met zich zelf, met hun ware Zelf. Zij omvatten licht en schaduw en worden weer heel. En pas dan kunnen zij ook met de voormalige vijand waarachtig communiceren. Wat heel in mij is, dat kan in verbinding treden met wat heel in de ander is. En wat mij motiveert in mijn streven naar heelheid, dat herken ik ook als motivatie van mijn tegenover, als zijn streven om een heel mens te worden. Het goddelijke in mij ontmoet het goddelijke in de ander. Dat is ware communicatie. Dat is ware communie van het goddelijke in de mensen met het goddelijke in de wereld.

Bronnen:

- Glasl, Friedrich. 2001. Help! Conflicten. Vrij Geestesleven/Uitg. Christofoor, Zeist
- Glasl, Friedrich. 2006. Het contingentiemodel van conflictantering: het conflictkompas. In: T. Berx/A. Kil/R.v.d.Laan/L.Marinusse (ed.). Handboek conflict-

- hantering en mediation. A Wolters Kluwer business. Alphen aan den Rijn, blz. 49-76
- Glasl, Friedrich. 2007. Konflikt, Krise, Katharsis und die Verwandlung des Doppelgängers. Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart

De communie in de mensenwijdingsdienst

door Harry Buisman (geestelijke, gemeente Den Haag)

Tijdens een interkerkelijke bijeenkomst van mensen uit een katholieke parochie, een protestantse gemeente en onze Haagse gemeente van de Christengemeenschap ontstond een levendige discussie, waarbij mij opviel dat voornamelijk de mensen uit de beide laatstgenoemde groeperingen aan het woord waren. De eerst genoemden zwegen – totdat helemaal aan het eind van het gesprek (het ging over het sterven en alles wat daarmee samenhangt) een vrouw uit de eerste groep zei dat het onderwerp waarover gesproken was eigenlijk ‘een mysterie’ was en ze voegde er nog aan toe: ‘en dat moet ook maar zo blijven!’ Ik vond dit zo karakteristiek dat ik het nooit vergeten ben, hoewel de bijeenkomst al vele jaren geleden heeft plaatsgevonden. Karakteristiek om twee redenen: ten eerste had deze katholieke vrouw nog een gevoel voor het mysterie en ten tweede door deze beweging ‘en dat moet ook maar zo blijven’. Ze was misschien wel bang dat door het vele gepraat van de anderen dit mysterie teniet gedaan zou kunnen worden. Dat gevaar is ook zeker aanwezig, maar toch ontkomen we er denk ik in onze tijd niet aan om te proberen een mysterie met ons denken te doordringen, om het licht van onze gedachten erop te laten schijnen. Wat zich tijdens de sacramentele communie afspeelt is een mysterie, waarvan we het geheim slechts zeer ten dele zullen kunnen oplossen. Toch moeten we een voorzichtige poging wagen.

Het heilige maal

Het communiegedeelte van de mensenwijdingsdienst is het vierde en laatste gedeelte van de dienst, dat altijd in onveranderde vorm terugkeert. Op het altaar bevinden zich de gewijde substanties: brood en wijn, die in het voorafgaande deel van de dienst zijn geworden tot het lichaam en het bloed van Christus. Krachten van dat wezen dat tijdens het mysterie van Golgotha de dood heeft overwonnen, hebben zich met brood en wijn verbonden.

In de eerste eeuwen van het christendom had men voor het communiegedeelte van de dienst letterlijk nog geen woorden. Het was nog een mysterie, een gebeuren waarover gezwegen werd (het Griekse *muein* betekent (de lippen) sluiten). Ter afsluiting van de dienst vond er een maaltijd plaats waaraan de gehele gemeente deelnam en waarbij door de voorafgaande transsubstantiatie de tegenwoordigheid van Christus beleefd werd. ‘Ik zal het maal met hem houden en hij met Mij’ (Openbaring 3, 20).

In latere eeuwen werden er tijdens deze heilige maaltijd psalmen gezongen en nog weer later werden er steeds meer woorden gevonden voor dit gedeelte van de dienst. De maaltijd zelf reduceerde zich intussen steeds meer tot de huidige vorm. Vanaf de 7e eeuw werd het altaarbrood door de priester zelf meegebracht. Dan treedt het gebruik op om uit dit brood hosties te snijden. De gelovigen namen nog een tijd lang allerlei voedsel mee, ook

voor het levensonderhoud van de geestelijken. Vanaf de 12e eeuw komt hiervoor in de plaats het geld. Men kan een hele studie maken van de ontwikkeling van de liturgie door de eeuwen heen, maar daartoe leent zich dit artikel niet.

Laten we in plaats daarvan proberen te beschrijven hoe het communie-gedeelte in de mensenwijdingsdienst is opgebouwd. Er worden eerst drie inleidende gebeden gesproken. Na elk gebed spreekt de rechter ministrant 'Ja, zo zij het'. Dan neemt de priester het brood, spreekt daarbij een zin die driemaal herhaald wordt, hij nuttigt het brood en spreekt dan nog een zin, waarna weer het 'Ja, zo zij het' klinkt. Nu is een heel intiem moment aangebroken, wat blijkt uit de zin die de priester dan spreekt. Vergelijkbaar met de wijze waarop het brood genomen werd, gebeurt daarna het overeenkomstige met de wijn, de ministrant antwoordt weer met 'Ja, zo zij het'. Dan volgt een afsluitend gedeelte met het antwoord van de ministrant. Vervolgens wordt de communie uitgereikt aan diegenen, die deze willen ontvangen. Voor velen is deze opbouw bekend.

Over de woorden die gesproken worden zou men vele boeken kunnen volschrijven. Enkele motieven zullen hier worden besproken. Aan het begin van het eerste gebed wordt gesproken over diegenen, die met Christus wandelen. Dat waren natuurlijk in de eerste plaats de discipelen en de andere mensen die Christus destijds in het heilige land gevolgd zijn. Maar je krijgt het gevoel dat het ook alle andere mensen zijn die in latere eeuwen Christus probeerden te volgen. Het wandelen met Christus wordt ook al eerder in de dienst genoemd. Je zou daarom ook kunnen zeggen dat het intensief meebeleven en meevoltrekken van de mensenwijdingsdienst bij uitstek een wandelen met Christus is. Je wandelt als het ware met Christus door alle fasen en belevenissen van de dienst. Mede tot dezen, zo kunnen we denken, wordt gesproken.

En nu volgt er een aanhaling van woorden van Christus die we zo niet uit het Nieuwe

Testament of op andere wijze kennen. In het centrale gedeelte van de dienst, de transsubstantiatie, staan ook drie van dergelijke aanhalingen van woorden van Christus. En dus ook hier. Het centrale motief van deze woorden is de vrede – de vrede, waarin ook het gehele communie-gebeuren uitmondt, wanneer iedere communicant de zegen ontvangt met de woorden 'de vrede zij met u'.

Er zijn veel mensen die juist met dit motief van de vrede worstelen, soms levenslang. Want hoe kun je vrede krijgen met alle verschrikkingen, die in de wereld en soms ook in de persoonlijke biografie gebeuren? Ja, dat is soms ook uiterst moeilijk. Je zou kunnen zeggen: dat lukt niet alleen vanuit persoonlijke krachten, hoezeer je je er ook voor inspant. Maar met hulp van Christus kan het mogelijk worden, dat je toch vrede krijgt met alles wat er in de wereld en in je eigen leven gebeurt. Door Christus kun je namelijk meer naar de 'binnenkant' van al deze gebeurtenissen leren kijken en ga je zien dat moeilijkheden je juist ook in staat stellen om de innerlijke kracht te ontwikkelen om deze moeilijkheden te overwinnen. Alleen tegen grote weerstand in kun je deze kracht ontwikkelen. 'Niet zoals de wereld hem geeft, geef ik u deze vrede', zegt Christus in Joh. 16. Het is het gevoel van vrede dat uit het diepste van je wezen kan opwellen, juist in zeer moeilijke omstandigheden.

'Deze vrede met de wereld kan ook bij u zijn, omdat ik hem u geef', zegt Christus in de mensenwijdingsdienst.

Zondekrankheid en de dood

Met dit motief van de (on)vrede raken we aan twee andere overeenkomstige motieven, dingen, die nog dieper in ons wezen zijn binnengedrongen. Dat is ten eerste wat in het tweede voorbereidende gebed genoemd wordt 'de zondekrankheid' en dat is tenslotte de dood, die in het derde gebed aangeduid wordt.

Je zou kunnen zeggen: gevoelens van vrede en onvrede zijn een aangelegenheid van de

ziel, daar kan ik met mijn Ik invloed op leren uitoefenen. Ziekte en gezondheid, respectievelijk leven en dood zitten in diepere lagen van ons wezen. Nu is met de zogenaamde zondekrankheid geen individuele ziekte bedoeld; voor die kwalen moet je naar een arts. De zondekrankheid echter is een algemene mensheidstoestand geworden sinds wij uit het paradijs verdreven zijn. Sindsdien is de harmonie tussen mens en wereld steeds meer een disharmonie geworden. We zijn uit de harmonie met de kosmos 'ter aarde gevallen'. Ook de dood, het moeten sterven, een laatste zekerheid van iedere mens, waarvoor we soms tóch zo bang zijn, is hierdoor veroorzaakt.

Deze disharmonie, deze ziekte, deze doodskrachten zitten zo diep in ons wezen dat wij er nauwelijks greep op krijgen. De positieve kant hiervan is weer dat het ons de mogelijkheid geeft tegen deze grootste weerstanden in te blijven groeien – te groeien naar het hoogste doel. Hierbij kan en wil Christus ons helpen. Hij is de wereldarts. Hij schenkt ons de genezende artsenij (het sacrament): zijn lichaam en zijn bloed waardoor inderdaad de allergrootste weerstanden zo geordend worden dat wij verder kunnen groeien, dat wij ons verder kunnen ontwikkelen.

Dit alles heeft een heel groot perspectief. Dat blijkt ook wel uit de laatste woorden van een aantal communie-gebeden: 'in alle volgende tijdenronden', of 'opdat ik immer verder leve met u'. Wij kunnen in en met het goddelijke verder leven tot in een verre toekomst doordat Christus ons dit goddelijke op een nieuwe wijze schenkt.

Nog iets over de zondekrankheid. Het overwinnen van de zondekrankheid hangt ook samen met hoe wij met de aarde verbonden zijn. In de pedagogie speelt dit proces van het aarden een belangrijke rol. Enerzijds heb je kinderen die niet willen of kunnen aarden en

anderzijds kinderen die juist te snel aarden. In beide gevallen wordt een harmonische ontwikkeling belemmerd en dat blijft ook zo in de latere levensfasen. De Christuskrachten die in de dienst zich verbinden met het brood – of juist het zout in het brood – geven ons de mogelijkheid om ons op de juiste wijze met de aarde te verbinden. De krachten die verbonden worden met de wijn geven de mogelijkheid om je op de juiste wijze boven het aardse te verheffen. Ik formuleer met opzet 'geven je de mogelijkheid', want de eigen inbreng van iedere mens blijft onder alle omstandigheden belangrijk. Het goddelijke wil ons niet overweldigen, maar schenkt ons een vrij ruimte, een mogelijkheid tot verdere ontwikkeling.



*'Konstruktive Bindung von Himmel und Erde'
Paul Klee (1918), Bern*

Het ontvangen van de communie

Een collega-priester had eens tijdens de dienst met betrekking tot de gewijde substanties de belevenis: 'besef je wel dat dit het allerhoogste is wat er bestaat?'. Wat kunnen wij doen ter voorbereiding op het ontvangen van de communie – dit allerhoogste? Een besef ervan krijgen dat je met de communie inderdaad het allerhoogste mag ontvangen is een hulp bij de voorbereiding, hoewel dit besef je dan ook weer juist zou kunnen overweldigen en daarmee onvrij maken. Volmaakt hoeven wij niet te zijn om de communie te mogen ontvangen.

gen. Wij zouden in dat geval de communie ook niet nodig hebben. Juist het besef van onvolmaaktheid, beter gezegd: het besef van onvoltooid-zijn, nog-niet-af-zijn, bereidt ons voor op het kunnen ontvangen van de communie.

Een hulp om eventueel opkomend egoïsme te overwinnen is de gedachte niet (alleen) iets voor je zelf te ontvangen, maar juist (ook) voor de wereld: ik hoop kracht te ontvangen om beter in de wereld te kunnen werken. Soms kan het belangrijk zijn om van te voren aan een of meerdere gestorvenen te denken, die je dan meeneemt in dit proces van het ontvangen van de communie; uiteraard altijd zonder gestorvenen ergens toe te dwingen. Voor gestorvenen kan de communie een toegangspoort worden tot de levenden – zij kunnen zo hun helpende krachten naar ons zenden.

Onder alle omstandigheden is het belangrijk de communie niet uit gewoonte te ontvangen – zo van: het hoort er nu eenmaal bij. Vooral de voorafgaande avond is een goed moment om te besluiten de communie wél of niet te ontvangen. Men kan ook te vaak ter communie gaan, bijvoorbeeld in de Kersttijd wanneer

er elke dag een dienst is. Iedereen kan bij zichzelf leren aftasten wat juist is. Dat men eenmaal per week, in de regel op zondag, de communie ontvangt is hierbij het vanzelfsprekende. Het met een zekere regelmaat horen van het biechtsacrament is een heel belangrijke voorbereiding voor het ontvangen van de communie.

Van de gelegenheid van het schrijven van dit artikel maak ik met enige schroom gebruik om ook nog enkele praktische wenken te kunnen geven. Het brood, de hostie, ontvangt men het beste op de tong, niet tussen de lippen of tussen de tanden. Verder werkt het storend wanneer er lippenstift op de kelk achterblijft. Excuses, voor deze profane zaken aan het slot. Maar het is belangrijk dat het allerhoogste en zeer intieme ook in uiterlijke zin zo goed mogelijk verloopt.

Uiteraard heb ik vele aspecten van de communie niet kunnen noemen. Zeer aan te bevelen voor verdere studie is het nieuwste boek van Michael Debus: *Auferstehungskräfte im Schicksal – die Sakramente der Christengemeinschaft* (nog niet in het Nederlands vertaald).

Waardig communiceren

door Rudolf Frieling

(overgenomen uit C. Rau e.a. 'Vom Kultus-Erleben', vertaling: redactie)

In de eerste brief aan de gemeente Korinthe (hoofdstuk 11) geven misstanden in die gemeente Paulus aanleiding om te spreken over de gevaren van een 'onwaardig' communiceren. De communie wordt dan een soort 'oordeel'. Het komt steeds weer voor dat deze woorden van Paulus gewetensvolle mensen onzeker maken.

De vraag naar het 'waardige' of 'onwaardige' ontvangen wijst in de eerste plaats op het belang van een voorbereiding. Er zijn voorbeelden om bij aan te knopen. Je gaat niet naar een concert zonder je innerlijk in te stellen op de muziek die gaat komen. Ben je innerlijk to-

taal niet afgestemd dan 'heb je er niets aan'. Het is in te zien, dat je zo ook de communie iets tegemoet moet dragen.

Nu gaat Paulus nog een stap verder. Hij denkt niet slechts aan de mogelijkheid dat je er zonder enige vorm van voorbereiding 'niets aan hebt', maar je kunt daar ook schade van ondervinden. Wanneer we vanuit eigen intiemere levenservaringen verbindingsdraden kunnen leggen, dan hoeft dat niet als een onbegrijpelijk en onbehaaglijk aanvoelend dogma voor ons te staan. Hoor ik bijvoorbeeld zonder enige innerlijke aandacht hoogstaande muziek, dan blijft het er niet bij dat

ik daar 'niets aan heb'. De beleving wordt niet slechts tot nul gereduceerd, maar er ontstaat ook iets aan de min-kant dat negatief van aard is. Er stompt iets af in de ziel, die – aanvankelijk wellicht nauwelijks merkbaar – iets van haar fijnere waarnemings- en ervaringsmogelijkheden verliest. Iets groots dat ons tegemoet komt en dat we niet op passende wijze, niet 'waardig' ontvangen, laat ons niet zoals we daarvoor waren. Het schaadt ons, wanneer het ons niet tot heil kan zijn. Dit ligt in zijn aard, het kan er zelf niets aan doen dat het op deze wijze ons lot beïnvloedt.

Deze levenswetmatigheid geldt in hoge mate ook voor de communie. Paulus had weet van de hogere werkelijkheid die naar ons toe wil komen in het sacrament, dat niet slechts een uiterlijk gebaar is of een mooi, zinvol symbool. Het avondmaal is *meer* dan louter een teken. Daarom bestaat het gevaar van 'onwaardig' eten en drinken, wanneer je dat niet met de juiste instelling doet.

Waaruit bestaat die instelling? Wat is de 'waardigheid' die gevraagd wordt? De mensenwijdingsdienst zelf geeft de communie steeds weer een voorbereiding, wanneer we door de opeenvolgende delen van het evangelie, het offer en de verwandeling naar het ontvangen van het sacrament toe worden geleid. De communie staat niet aan het begin maar aan het eind van het wijdingsgebeuren. Daar komt dan nog de persoonlijke voorbereiding bij, de instelling waarmee je de dienst binnengaat. Het biechtsacrament, waar je in alle vrijheid een beroep op kunt doen, kan helpen deze persoonlijke voorbereiding van tijd tot tijd te vernieuwen. Het spreekt vanzelf dat het grondelement van de voorbereiding een stemming van eerbied voor het heilige is. Maar dan, wanneer we ons moeite hebben gegeven voor een bij het heilige passende zielengesteldheid, komen we er niet omheen te moeten constateren dat deze innerlijke oproep tot vroomheid toch nog niet alles kan zijn. We zien in dat we nog lang niet in staat zijn 'ons gehele menszijn' aan de verering van het goddelijke te wijden. Naast al onze goede

wil dragen we iets in ons dat niet van vandaag op morgen te verwandelen is, de 'oude Adam' in ons.

Zou de gevraagde waardigheid inhouden dat de voor de communie staande mens innerlijk van top tot teen, door en door gewijd moet zijn aan het goddelijke, dan hoef je niet voor de communie naar voren te komen. Maar zo is het niet. Christus is een arts en zijn heilige maal is een artsensij. Het zou toch dwaas zijn wanneer een arts tot een zieke zou zeggen: 'Hier breng ik je een geneesmiddel, maar voorwaarde voor het innemen is dat je eerst gezond wordt'. De artsensij moet juist de strijd aanbinden met de ziekte en gezondheid te weeg helpen brengen. De waardigheid voor de communie kan dus niet bestaan in dat je van te voren reeds volmaakt moet zijn. Dat kunnen we niet en wanneer we het ons zouden inbeelden, vervallen we tot het ergste farizeïsme. De communie wil ons juist op de weg naar vervolmaking verder helpen (Mat. 5: 48).

Wat moet er dan nog aan het wekken van onze vererings- en aanbiddingskrachten worden toegevoegd? Paulus wijst hier op wanneer hij spreekt over het 'onderscheiden'. Hij zegt over de onwaardig communicerende dat die 'het lichaam des Heren niet onderscheidt'. Daaraan voorafgaand gaat het erover dat de mens 'zichzelf onderzoeken' moet. Het gaat hier dus om een bewustzijnsstap, die natuurlijk bij jeugdwijdelingen, die voor de eerste maal de communie ontvangen, nog niet ten volle ontwikkeld kan zijn; een stap die, naarmate de persoonlijkheid wakkerder en bewuster wordt, innerlijk moet worden gezet. 'Eerst onderscheiden, dan verbinden', zegt Goethe met betrekking tot het kennen der dingen, waarbij je eerst de afzonderlijke begrippen van elkaar moet afgrenzen voor je ze in een hogere gedachteschepping tot een organische eenheid kunt samenbrengen. Ook voor de communie geldt dat het zuivere onderscheiden hieraan vooraf moet gaan. Christus komt liefdevol naar de mens toe en is bereid zich met hem te verbinden. Nu is het aan

de mens 'zichzelf te onderzoeken' en zijn onvolkomenheid, zijn naast alle goede wil toch bestaande 'onaangepastheid' aan het goddelijke te onderkennen. Bij de christelijke altaardienst gaat altijd aan het ontvangen van het lichaam van Christus het woord van de hoofdman van Kapernaüm vooraf: 'Heer ik ben niet waardig dat gij binnengaat onder mijn dak'. Wie de mensenwijdingsdienst kent, zal de betreffende woorden herkennen. De mens maakt het onderscheid tussen zichzelf en de Christus, tussen de aan zondekrankheid lijdende mens en het heilige. Hij maakt zich bewust dat het niet vanzelfsprekend is dat de Christus bij hem wil binnengaan. Hij beseft

dat Christus met zijn beweging een afgrond overbrugt, die wij van ons uit, met al onze goede wil, niet alleen zouden kunnen overbruggen. Met dit onderscheid en deze zelfkennis nemen we zelf een voorschot op het 'oordeel': we zien de feitelijke toestand onder ogen en staan ervoor. Dan voltrekt het sacrament niet het 'oordeel', maar gaat in ons binnen als een geneesmiddel, een artsenij. Waar gaat het om bij de 'waardigheid'? In de eerste plaats om een vrome, vererende gestemdheid. Maar hieruit moet zelfkennis en, in deemoed, ons besef van 'onwaardigheid' voortvloeien. Dan maakt ons bewustzijn onze onwaardigheid waardig.



*"Ik ben niet waardig..." (Luk. 15). 'De terugkeer van de verloren zoon'
Rembrandt van Rijn (1642), Haarlem*

Tot vrede zijn wij geroepen

door Johannes Luijken (geestelijke, gemeente Zutphen)

In de communiegebeden van de mensenwijdingsdienst klinkt direct aan het begin het motief van de vrede met de wereld. Aan het eind bij het ontvangen van de communie is dit geworden tot 'vrede met U' en gaat zo met de mens mee de wereld in. Vrede en communie zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Wie de communie meedraagt draagt vrede mee. Wie vrede met zich draagt brengt iets van de communie de wereld in. Waarom is vrede eigenlijk zo moeilijk? Zijn wij van nature dan zulke onvredige wezens? We zeggen vaak dat we naar vrede verlangen. Maar zit vrede ons dan zo weinig in het bloed?

Onvrede in het bloed

Onvrede hangt nauw samen met de wijze waarop wij de wereld om ons heen ervaren. We halen ons bij wijze van proef iets voor de geest waarmee we onvrede hebben. Dat is meestal niet moeilijk. Hoe gaat dat in z'n werk? Om ergens onvrede mee te hebben moet je je daarvan min of meer bewust worden. Dat doe je door je er innerlijk buiten of tegenover te plaatsen. Het kan zijn dat je je helder bewust bent van je onvrede. Het kan ook zijn dat je je innerlijk al ergens tegenover of buiten hebt geplaatst en dat je je pas later of door iemand anders van de onvrede bewust wordt.

Dat wij ons tegenover de wereld om ons heen plaatsen zit in de menselijke natuur ingebakken. Wij maken onderscheid en onderscheiden ook ons zelf van de rest van de wereld. Dit is zo natuurlijk dat wanneer een mens dat niet doet of niet kan, je al gauw van een ziekte of stoornis spreekt. Er is ook op zichzelf niets verkeerd aan. Onderscheid maken mag met recht een gave van de mens worden genoemd. Dankzij die gave zijn we ontwaakt tot helder bewustzijn van de wereld om ons heen en van ons zelf. Dankzij die gave kunnen wij dingen benoemen, gebeurtenissen plaatsen. Het betekent echter ook dat wij los zijn geraakt van de wereld waarvan wij deel uitmaakten en ons ertegenover en erbuiten hebben gesteld. Het is de oeroude gave van Lucifer. Deze is tegelijk zegen en vloek voor de mensheid. Zegen omdat we al voor een deel tot menszijn mochten ontwaken als zelfbewuste wezens. En vloek omdat we daar-

mee het paradijs verloren hebben. Wat eigentijds gezegd: we zijn blijven hangen in het onderscheiden en hebben de samenhang verloren. Onderscheid maken gebeurt dus vanuit een oeroude kracht. Maar we hebben nog geen drijfveer van gelijke kracht om ons weer met de wereld te verbinden. Die zit nog niet in onze natuur. Waar we verbinding aangaan, gebeurt dat gemakkelijk vanuit ons nog afgezonderd zijn. Dan doen persoonlijke behoeften en begeerten hun intrede. Dan willen we de wereld niet om wille van haarzelf maar vooral voor onszelf. We willen haar niet meer zoals ze is maar zoals we haar wensen, of jagen onze ideeën na. We maken er onze eigen wereld van en vervormen en misbruiken haar dus. Dit leidt altijd tot conflict en onvrede. Van nature zit de vrede ons nog niet in het bloed, de onvrede wel.

Tweede natuur

In alle kunsten en ambachten komen we een heel andere kant van de mens tegen. Wie zich wil bekwamen in schilderen of muziek of houtbewerking, zal heel veel moeten oefenen. En dat betekent dat je met jezelf aan de gang moet gaan. Eigenlijk is wat je van nature kan of hebt nooit genoeg. Het is slechts uitgangspunt. Er moeten vermogens bij ontwikkeld worden. Die zijn beslist niet natuurlijk te noemen. Je verwerft ze door gestage herhaaldelijke oefening. In alle kunsten en ambachten kun je de mensen tegenkomen die diep door dit oefenproces zijn heen gegaan. Hun bezig zijn met die kunst kan heel natuurlijk lijken en soms bedrieglijk eenvoudig.

Zodra je het echter zelf gaat proberen weet je wel beter. Het is werk, werk en nog eens werk. Bij die mensen is dat tweede natuur geworden. Een aangrijpend voorbeeld vind je in de latere schilderijen van Alexej von Jawlensky. Hij was lang trouw geweest aan een enkel thema: het menselijk gelaat. Geleidelijk aan verscheen in zijn gezichten meer en meer het kruis. Hij werd ziek en door de ziekte verwerden zijn handen eigenlijk tot onbeholpen knuisten. De schilderijen werden almaar ruwer en ruwer. Eigenlijk konden die handen nauwelijks meer een penseel vasthouden. Toen zijn de sterkste werken ontstaan. Er was door de jaren heen een tweede natuur in deze schilder opgebouwd, die van geen wijken wist. Achter het kruis-gelaat werd steeds meer een soort heilig gordijn zichtbaar. Het kruis werd steeds meer een doorgangsoord tussen verschillende werelden. In dat werk vind je de overwinning van de oefenende mens op de natuurlijke mens. De tweede natuur overwint de eerste natuur. Zijn werk werd alleen maar beter.

In de kunst en in ons werk is oefenen altijd specifiek. Het altaar is de plaats waar ons oefenen algemeen wordt. Daar gaat het om onze verhouding tot de hele wereld. Vanuit ons afgesloten en begrensde menszijn zoeken we de wereld waarin wij leven,

de mensen die daarin wonen en Gods liefde die ons en deze wereld draagt. Eigenlijk zijn we wel erg klein geworden door ons afgezonderd zijn, door de gave van Lucifer. De arts der mensen, zoals Christus genoemd wordt in de Michaëltijd, verandert en verruimt dan ook niet eens en vooral de mens maar doseert behoedzaam. En vooral: we worden uitgenodigd mee te doen. De communie is gave maar tegelijk ook uitnodiging tot oefenen, dat kan



'Grosse Meditation III - Das grosse Leiden'
Alexej von Jawlensky (1937), Wiesbaden

uitgroeien tot tweede natuur. En net als in de kunst ga je dat vrijwillig aan. Datgene wat je je eigen maakt, stapje voor stapje, wordt uiteindelijk sterker dan de hele natuurlijke mens bij de aanvang van het proces.

Door de gave van Christus aan te nemen en te gaan oefenen kunnen we tot een nieuw bewustzijn van de wereld om ons heen en uiteindelijk van onszelf. Daarin onderkennen wij onze plaats in de wereld en gaan haar willen om harentwillen en niet meer om onszelf. Dan ontluikt de vrede en wordt uiteindelijk tot een tweede natuur.

Oefenen

Hoe kun je iets wat toch vooral een gave lijkt te zijn oefenen? Dat is een vraag die bijvoorbeeld bij musiceren niets geheimzinnigs heeft. Door ermee aan de gang te gaan! Dan wordt het reëel, ook al omdat je dan pas alle weerbarstigheden echt tegenkomt. In de muziek is de gave of het talent niet voldoende om kunstenaar te worden. Het oefenen hoort er volledig bij. Pas die baart de kunst.

Dit geldt ook voor de gave van het altaar. We gaan de wereld in om te oefenen en dat valt helemaal niet mee. Het valt niet mee de wereld te begrijpen, elkaar te begrijpen, jezelf, je plaats in de wereld, die van anderen en in die wereld te werken.

Daar komt echter tegenwoordig een andere weg bij. Het voltrekken van de mensenwijdingsdienst zelf is een weg die wij tevoren afleggen om tot de communie te komen. Ooit kon dit deel worden overgelaten aan de priesters. Die voltrokken dan de heilige handelingen voor het volk Maar de christelijke weg is

een andere geworden. Het komt erop aan de heiliging van onze wereld door Christus mee te beleven en mee te voltrekken. We oefenen ons in het begrijpen, aannemen en mee willen doen met de wereld van Christus. Daardoor kan de communie iets worden waaraan wij zelf hebben mogen meewerken, waarin Christus ons heeft uitgenodigd met hem mee te doen. Hij wordt onze tweede natuur.

Zo oefenen is vrede oefenen. Ik wil niet nalaten naar een praktisch voorbeeld te wijzen dat al geruime tijd binnen onze Christengemeenschap bestaat en de laatste tijd toeneemt op verschillende plaatsen.

Er vinden jaarlijks in de zomer verschillende vredesoefenweken plaats waar bescheiden maar enthousiast wordt geoefend met – ik zou willen zeggen – de zegenstroom van de communie. Het gaat om die tweede natuur van de mens, die we dus nog niet hebben maar ons wel eigen kunnen maken. Deze weken blijven buiten de grote stroom van wereldgebeurtenissen en zijn ook niet politiek bedoeld. Het werk dat daar verzet wordt is echter van wezenlijk belang voor de wereld om ons heen en onze verhouding daartoe. Deze weken staan open voor iedereen die de achtergrond van de Christengemeenschap kan respecteren. Ze verheugen zich bovendien in een warme belangstelling en deelname van veelal trouwe en hard oefenende gemeenteleden. De dagelijkse mensenwijdingsdienst en het vele evangelie lezen staan in deze weken centraal, die telkens op andere plaatsen worden gehouden en elk jaar weer andere thema's hebben. Er valt nog zeer veel te oefenen.