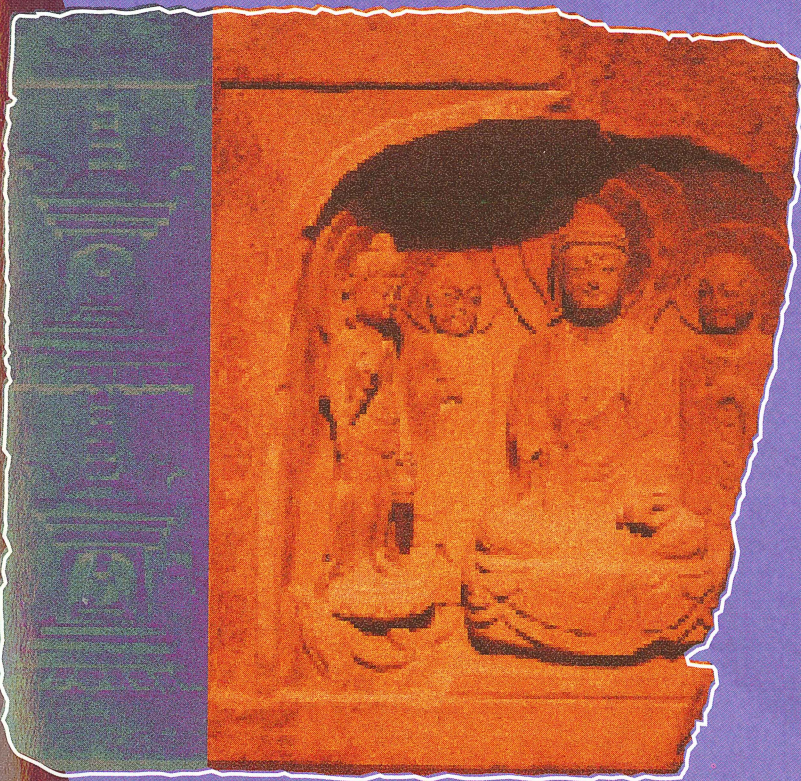


Contemplatieve psychologie



Han F. de Wit

Agora/Pelckmans

Han F. de Wit

CONTEMPLATIEVE
PSYCHOLOGIE

vierde herziene druk

Uitgeverij
Ten Have

Vierde herziene druk, 2000

De eerste druk van *Contemplatieve psychologie* verscheen in 1987 bij Agora, Kampen. In 2000 verscheen bij de uitgeverijen Agora (Kampen) en Pelckmans (Kapellen, België) een vierde druk, die in 2015 beschikbaar komt als e-book.

© 1987 Agora, Kampen/2015 Uitgeverij Ten Have, Utrecht

Omslag Rob Lucas
ISBN e-book 978 90 259 0467 8
NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

Voorwoord bij de vierde druk 9

Voorwoord 11

Inleiding 13

Hoofdstuk 1 NAAR EEN CONTEMPLATIEVE PSYCHOLOGIE 21

1.1 Inleiding 21

1.2 Spirituele tradities en contemplatieve psychologie 24

1.3 De religieuze neutraliteit van de westerse psychologie 26

1.4 Theologie en psychologie 29

1.5 Praktische theologie en contemplatieve psychologie 32

1.6 Contemplatieve psychologie en godsdienstpsychologie 35

1.6.1 Derde-persoonspsychologie en eerste-persoons-psychologie 36

1.6.2 Het object van beide soorten van psychologie 36

1.6.3 Doel en methode van beide psychologieën 37

1.6.4 Relativiteit van mensbeeld en taal 38

1.6.5 Rol van de leraar 40

Hoofdstuk 2 HET BEGRIP ‘WEG’ IN DE CONTEMPLATIEVE
PSYCHOLOGIE 41

2.1 Twee visies op het begrip weg 41

2.1.1 De plaats van de contemplatieve psychologie in de traditie 43

2.1.2 Macht en onmacht van de contemplatieve psychologie 46

2.2 De weg: opeenvolging en richting 48

2.2.1 Het domein van de contemplatieve psychologie 49

2.2.2 De fundamentele relativiteit van onze visie op de weg 50

2.3 De weg als een opeenvolging van staten 52

2.3.1 De wetmatigheden en de plaats van spirituele staten 56

2.3.2 De hiërarchische ordening van staten 59

2.4 De ‘weg van inzicht’ en de ‘weg van actie’ 62

2.5 Samenvatting en conclusies 64

Hoofdstuk 3 HET MENTALE DOMEIN IN DE CONTEMPLATIEVE
PSYCHOLOGIE 66

3.1 Inleiding 66

3.2 Het thema van mystieke ervaring 67

- 3.2.1 Mystieke ervaring in de academische psychologie 68
- 3.2.2 De contemplatieve psychologische benadering 69
- 3.3 De mentale, communicatieve en lichamelijke domeinen 71
- 3.4 De ervarbaarheid van het mentale domein 72
- 3.4.1 De morele implicatie van de ervarbaarheid van de geest 75
- 3.5 Een contemplatieve epistemologie 77
- 3.5.1 Twee vormen van kennen 78
- 3.5.2 Vormen van onwetendheid en verwarring 81
- 3.5.3 Geconceptualiseerde ervaring: de wereld zoals we die kennen 85
- 3.6 De psychologische betekenis van geconceptualiseerde ervaring 87
- 3.6.1 Spirituele omgang met geconceptualiseerde ervaring 89
- 3.6.2 De geconceptualiseerde ervaring van het 'ik' 91
- 3.7 Een contemplatieve methodologie 93
- 3.7.1 De conceptuele en bewustzijnsstrategieën 95
- 3.7.2 De toepassing van conceptuele en bewustzijnsstrategieën 96
- 3.7.2.1 De toepassing van de conceptuele strategie 96
- 3.7.2.2 De toepassing van de bewustzijnsstrategie 97
- 3.7.3 De conceptuele en bewustzijnsstrategie in samenhang 101

Hoofdstuk 4 COMMUNICATIE IN DE CONTEMPLATIEVE PSYCHOLOGIE 104

- 4. Communicatie en transmissie 104
- 4.1 De inhoud van de transmissie: het medisch model 105
- 4.1.1 Transmissie van de diagnose 107
- 4.1.2 Transmissie van de aetiologie 107
- 4.1.3 Transmissie van de visie op de vervulling 108
- 4.1.4 Transmissie van de weg 109
- 4.2 Taal en ervaring 110
- 4.2.1 Descriptieve taal en ervaring 110
- 4.2.2 Ervaring, denken en onderscheidend bewustzijn 113
- 4.2.3 Prescriptieve taal en ervaring 115
- 4.2.4 Evocatieve taal en ervaring 116
- 4.2.5 Emoties als communicatie 119
- 4.3 De taal van het pad en de taal der vervulling 122
- 4.3.1 De taal van het pad 123
- 4.3.2 De taal der vervulling 124
- 4.3.3 Taalverwarring 125
- 4.3.4 Drie manieren om pad-taal te gebruiken 125
- 4.3.5 De zelf-verborgenheid van spirituele taal 127

- 4.3.6 De rol van taal in de contemplatieve methodologie 129
- 4.3.7 Contemplatieve psychologie en de waarheidsvraag 130
- 4.3.8 De dogmatische en de ervaringsmatige positie 132
- 4.4 Theïstische en non-theïstische spirituele taal 136
- 4.4.1 Zijn theïsme en non-theïsme in elkaar vertaalbaar? 137
- 4.4.2 Persoonlijke en onpersoonlijke ervaring 145
- 4.5 Betrouwbaarheid en communicatie 147
- 4.5.1 Betrouwbaarheid van de transmissie van de traditie 148
- 4.5.2 Persoonlijke betrouwbaarheid 149
- 4.5.3 ‘Spiritueel materialisme’ 151
- 4.5.4 Relatieve of graduele betrouwbaarheid 153

Hoofdstuk 5 LICHAAM EN GEDRAG IN DE CONTEMPLATIEVE PSYCHOLOGIE 155

- 5.1 De spirituele vragen rond lichaam en gedrag 155
- 5.2 Het begrip van het lichaam en de ervaring van het lichaam 156
- 5.2.1 De zintuiglijke wereld als vorm: kunst 156
- 5.2.2 Lichaam en geest 158
- 5.2.3 Sarx en soma 159
- 5.2.4 De spirituele visie op het lichaam 163
- 5.3 De fenomenale wereld: heilig (geheiligd) en profaan 165
- 5.4 Engagement en verzaking 168
- 5.4.1 Het persoonlijke karakter van verzaking en betrokkenheid 171
- 5.4.2 Engagement met de spirituele gemeenschap 172
- 5.4.3 Hiërarchie en leraarschap 176
- 5.5 Het spirituele handelen 181
- 5.5.1 Barmhartigheid en ethiek 183
- 5.5.2 Het liturgisch handelen 186
- 5.5.3 Spiritueel handelen in het dagelijks leven 194
- 5.6 De opdracht van de contemplatieve psychologie 195

Literatuur 199

Zakenregister 203

Namenregister 209

Over de auteur en zijn werk 212

VOORWOORD BIJ DE VIERDE DRUK

Het is altijd een verheugende zaak voor een auteur als een boek, dat een aantal jaren althans in de Nederlandse taal niet meer voorhanden was, weer op de markt wordt gebracht. Dat te meer wanneer het om een onderwerp gaat waarvoor de interesse van het lezerspubliek sinds de eerste publicatie van *Contemplatieve psychologie* alleen maar is gegroeid, niet alleen door het verschijnen van mijn latere boeken, zoals *De verborgen bloei* en *De lotus en de roos*, maar ook door de toegenomen belangstelling voor de wortels van spiritualiteit. De inhoud heeft dan ook aan actualiteit niets ingeboet en, naar ik vermoed, aan toegankelijkheid gewonnen, ook al is de stijl van dit boek wat formeler dan die van deze laatste twee boeken.

Ik heb de tekst voor deze vierde druk vrijwel ongewijzigd kunnen laten – op één vrij fundamentele en interessante verandering na. Het betreft het gebruik van de term ‘contemplatieve traditie’, die in deze druk vervangen is door de veel bredere term ‘spirituele traditie’. De achtergrond daarvan is, dat ‘spiritualiteit’, gerekend vanaf het verschijnen van de eerste druk, steeds meer een algemeen gebruikt woord is geworden, terwijl de term ‘contemplatie’ juist daardoor een meer specifieke betekenis heeft (terug) gekregen. Daarom is het nu juist om te zeggen dat dit boek gaat over de psychologische inzichten, die in de *spirituele tradities* te vinden zijn.

Men kan zich afvragen of dan ook niet een titel als ‘Spirituele psychologie’ de inhoud van dit boek goed zou dekken. Daarmee komen we op een interessant punt en wel dit: als we op zoek gaan naar waar de psychologische inzichten, die we in de spirituele tradities kunnen vinden, eigenlijk vandaan komen, dan komen we terecht bij wat in de oude christelijke traditie met de Griekse term *theoria* werd aangeduid, een term die in het Latijn met *contemplatio* werd vertaald en in het Nederlands met *schouwen*. Met deze termen werd oorspronkelijk verwezen naar een spirituele discipline, die het systematisch observeren van de beweging van onze geest behelst, het helder zicht verwerven op wat er al zo in onze geest opkomt en hoe dat alles onze ervaring van moment tot moment mede bepaalt.

Deze discipline geeft ons inzicht in de aard van de menselijke geest, in het bijzonder in hoe deze geest zijn werkelijkheidsbeleving schept en in welke richting die creatie gaat. Het is de beoefening van deze discipline, die de specifieke psychologische inzichten oplevert, die we in de spirituele tradities vinden. Deze beoefening treffen we dan ook in vrijwel alle tradities aan. In het boed-dhisme staat zij bekend onder de naam ‘inzicht-meditatie’ of simpelweg ‘zit-meditatie’. In dit boek wordt deze centrale discipline aangeduid met de term ‘bewustzijnsstrategie’. Contemplatieve psychologie is, zo gezien, dan ook de neerslag van de ontdekkingen, die door middel van de beoefening van deze *contemplatio* worden gedaan en aan deze discipline dankt zij haar naam.

Tenslotte wil ik Edo Klement van *Agora* en Thom Pelckmans van *Pelckmans* bedanken voor hun enthousiasme om dit boek opnieuw te publiceren.

Oegstgeest, september 2000

Han F. de Wit

VOORWOORD

De hier volgende tekst is ontstaan uit de wens om de psychologische benadering, die we binnen de spirituele tradities van de grote religies vinden, zichtbaar te maken en in dialoog te plaatsen met de benadering van de wetenschappelijke psychologie. Die wens kwam voort uit de verwachting enerzijds dat het expliciteren van de contemplatieve psychologische inzichten en methoden, het inzicht in en de toegang tot de spiritualiteit van de religieuze tradities zou kunnen vergroten, anderzijds dat deze dialoog verbreedend kan werken op de huidige academische psychologie, juist omdat de spirituele tradities zo'n andere aanpak volgen. Vanuit die verwachting werd in 1983 door het toenmalige Instituut voor Godsdienstwetenschap en de sectie Theoretische Psychologie aan de Vrije Universiteit met een zogenaamd 'Beleidsruimte-onderzoek' en met onderwijs begonnen dat al spoedig bekend stond onder de naam 'Contemplatieve Psychologie'. Het resultaat van dit onderzoek ligt hier nu in de vorm van een boek, dat bedoeld is voor mensen, die zich vanuit hun verantwoordelijkheid voor het spirituele welzijn van andere mensen, wensen te verdiepen in de psychologie van de mens op de spirituele weg en in de psychologische aspecten van de eigen spirituele traditie.

De tekst stelt vragen naar de aard (en de rechtvaardiging) van contemplatief psychologische kennis, het verwerven van spiritueel inzicht en de rol van spirituele praktijken daarbij. Vragen naar de mogelijkheid van effectieve spirituele begeleiding en de functie van taal daarbij, vragen naar de aard van barmhartigheid, verzaking en engagement en *last but not least*, vragen naar het spirituele handelen in het dagelijks leven en in de liturgie worden gesteld, die zo belangrijk zijn voor hen die zich met een spirituele traditie verbonden weten. Deze vragen zijn echter eveneens – en zo komen ze in deze tekst ook aan de orde – vragen aan de academische psychologie: kan de academische psychologie de mens op de spirituele weg van dienst zijn? Daarmee is een dialoog aangegaan, tussen de contemplatieve en de wetenschappelijke tradities in de psychologie, over hun

reikwijdte en grenzen.

De vragen en thema's van deze studie zijn zeker niet eenvoudig, maar zij zijn wel essentieel. De tekst is dan ook hier en daar moeilijk, maar ik heb toch de hoop dat het belang van de problematiek de lezer zal motiveren deze geestelijke speurtocht mee te maken.

De speurtocht die ik zelf in het kader van dit onderzoek heb verricht, is geen eenzame tocht geweest. Van meet af aan is er vanuit de Vrije Universiteit een zogenaamde 'klankbordgroep' bij betrokken geweest, waarin zitting hadden Prof.dr. C. Sanders, Drs. J.C. Noordzij, Prof.dr. E.H. van Olst, Dr. H.M. Vroom, Drs. B. Koning, Drs. J.A. Schreurs, Prof.dr. D.C. Mulder en Prof.dr. M.A. Maurice.

Deze groep heeft mij op talrijke momenten, door hun commentaar op eerdere versies van de tekst, voor valpartijen en voor het inslaan van doodlopende wegen behoed. Daarvoor mijn oprechte dank. Een aantal mensen van deze groep is echter verder met mij meegegaan. Dr. H. Vroom en Drs. B. Koning hebben door hun inhoudelijk zeer gedetailleerde commentaar en door hun talloze redactionele suggesties, wegen aangegeven, die zowel de moeilijkere passages als de onheldere paragrafen voor de lezer toegankelijker hebben gemaakt. Voor hun bijdrage dank ik hen zeer. Prof.dr. C. Sanders en drs. J.C. Noordzij ben ik wel heel in het bijzonder erkentelijk. Zij hebben voor mij vaak lichten ontstoken en richtingen aangewezen zowel in gesprekken over de tekst alsook in persoonlijke gesprekken, die de diepte van de christelijke spiritualiteit voor mij zoveel meer zichtbaar hebben gemaakt. De dialoog, die ik met Sanders de afgelopen jaren heb mogen voeren heeft in deze tekst gestalte gekregen in de vorm van vele inhoudelijke bijdragen. Dank zij zijn bijdragen heeft het totaal van de tekst in belangrijke mate het karakter gekregen, dat mij bij de aanvang van dit werk voor ogen stond.

Nog een andere groep heeft mij bij deze studie terzijde gestaan, namelijk de leden van het *Department of Buddhist Studies* van het Naropa Institute te Boulder, U.S.A., met wie ik als *visiting scholar* in 1983 een jaar heb mogen samenwerken. Van hen hebben Mr. Lodrö Dorje Holm en Dr. Reginald Ray niet alleen mijn inzicht in de contemplatieve psychologie van de boeddhistische tradities verdiept, maar ook hebben zij, door mij nauw te betrekken bij de Christian-Buddhist Conference, die jaarlijks door Naropa Institute wordt georganiseerd, mij op het spoor gezet van een algemene contemplatieve psychologie. Niettemin blijf alleen ik, ondanks de vele suggesties en bijdragen van de bij deze studie betrokken mensen, voor het

eindresultaat verantwoordelijk. Ik koester daarbij de hoop, dat deze tekst ook in Nederland de interesse in de contemplatieve psychologie en haar methoden zal bevorderen.

Tenslotte dank ik mijn vrouw, Ineke de Wit, die als mijn reisgenoot op de spirituele weg, met haar inzicht en warmte de sfeer schiep waarin en waaruit dit boek kon ontstaan. Aan haar draag ik dit boek op.

INLEIDING

Contemplatieve psychologie is zeker de oudste en wellicht de meest belangwekkende psychologie, die mensen hebben ontwikkeld. Met de term ‘contemplatieve psychologie’ bedoelen wij hier te verwijzen naar de *psychologische* inzichten, kennis en methoden, die we aantreffen *binnen de contemplatieve tradities*. Zo oud als de spirituele tradities zijn, zo oud zijn ook de psychologische inzichten die bij het gaan van een spirituele weg aan de orde komen. ‘Oud’ betekent echter niet automatisch waardevol of belangwekkend. De belangwekkendheid van de contemplatieve psychologie ligt er dan ook veeleer in, dat zij psychologisch inzicht probeert te geven in de wijze waarop onze spirituele en profane werkelijkheidsbeleving tot stand komt en hoe deze verbonden is met ons handelen. En vooral geeft zij psychologisch inzicht in hoe deze werkelijkheidsbeleving en dit handelen veranderen bij het voortgaan op de spirituele weg.

Deze contemplatieve psychologie is niet ontwikkeld door beoefenaars van de psychologie als wetenschappelijke discipline maar zij is ontwikkeld door intelligente en gevoelige beoefenaars van de contemplatieve of spirituele tradities zelf. Zij heeft daarbij haar eigen opvatting ontwikkeld over wat waarachtige psychologische en religieuze kennis is. Zij heeft haar eigen methoden geschapen om kennis en inzicht te verwerven. Die kennis, inzichten en methoden hebben dan vooral betrekking op psychologische aspecten, die van belang zijn voor het spirituele leven. Daarom omvat deze psychologie ook veel meer dan alleen inzichten over contemplatie; zij omvat in principe alle psychologische inzichten en kennis, die volgens de religieuze traditie van waarde zijn voor het gaan van de spirituele weg. Anders gezegd, het is een psychologie, die probeert te begrijpen wat spirituele ontwikkeling inhoudt en die op basis van haar begrip de mens tracht te begeleiden op de spirituele wegen.

In de westerse cultuur heeft de psychologie zich echter geëmancipeerd van de religieuze tradities. Doordat de zo ontstane wetenschappelijke

psychologie primair de profane mens als object heeft, kan zij de spirituele tradities en haar beoefenaars maar zeer ten dele van dienst zijn. Het profane mensbeeld van de wetenschappelijke psychologie speelt immers ook door, wanneer deze psychologie religie onderzoekt. Psychologieën, die bijvoorbeeld de mens primair zien als een wezen, dat er op uit is om lust te zoeken en onlust te vermijden, kunnen de beoefening van religie en spiritualiteit niet anders beschrijven dan in termen van lust of onlust. Alhoewel dergelijke psychologieën voor en van de profane mens zeer zeker waardevol zijn, schieten zij te kort als psychologie voor en van de mens die zich op een spirituele weg begeeft.

Het ziet er dan ook naar uit, dat een contemplatieve psychologie eerder tot stand zal kunnen komen door de dialoog met contemplatieve psychologieën uit andere religieuze tradities aan te gaan dan door pogingen om de westerse psychologie van de profane mens te incorporeren in de eigen religieuze of spirituele traditie. De hierna volgende hoofdstukken zijn dan ook vanuit dit interreligieuze gezichtspunt geschreven. Zij presenteren de belangrijkste thema's en contouren, die de contemplatieve psychologieën uit verschillende spirituele tradities met elkaar gemeen hebben. Zo wordt een perspectief aangegeven en gewekt, waarin een volwaardige contemplatieve psychologie zich kan ontwikkelen. Dat is het voornaamste doel van deze studie.

Juist door de emancipatie van het proefondervindelijk denken uit de context van het spirituele leven bestaat de christelijke contemplatieve psychologie sinds de Verlichting slechts als een 'gebroken' psychologie. Die gebrokenheid is wellicht in een diepere zin zelf al uitdrukking van een profane visie. Hoe dat ook zij, de fragmenten van wat er aan psychologisch inzicht en know-how aanwezig is, tonen op zichzelf onvoldoende eenheid om te bepalen hoe een integrale contemplatieve psychologie eruit zou kunnen zien. Alhoewel er contemplatief psychologische inzichten binnen de christelijke traditie te vinden zijn, ontbreekt een psychologisch kader, waarin deze inzichten in samenhang hun plaats krijgen. Zeker beschikt de christelijke traditie over contemplatief psychologisch gerichte teksten in de trant van die van Thomas à Kempis, Bunyan, Eckhart, Theresa van Avila en vele anderen, maar de beoefening van de contemplatieve psychologie als levende discipline is in onze tijd toch vrijwel verdwenen.

Omdat binnen de niet-westerse wereldreligies de emancipatie van de psychologie en van de proefondervindelijke benadering zich niet of nauwelijks heeft voorgedaan, vormen de religieuze en de psychologische optieken hier nog een eenheid, een eenheid die tevens concrete levenser-

varing van de mensen raakt en insluit. Om die reden is de dialoog met deze tradities juist voor de ontwikkeling van een contemplatieve psychologie van waarde. In het bijzonder treffen we in de boeddhistische traditie een contemplatieve psychologie die, zoals bekend, in hoge mate expliciet is geformuleerd en die zeer gedetailleerd een voor de contemplatieve mens relevante psychologie neerzet. Daarom zal de dialoog met de contemplatieve psychologie van het boeddhisme in de volgende hoofdstukken zeer vruchtbaar blijken. Vruchtbaar in die zin, dat deze dialoog ons leidt naar een omvattende, integrale visie op wat contemplatieve psychologie, óók voor de christelijke tradities zou kunnen zijn.

Omdat het doel van dit boek is de contouren en de optiek van een contemplatieve psychologie te schetsen, hebben de hoofdstukken een bepaalde algemeenheid of mogen we zeggen, universaliteit. Het zoeken naar een algemeen contemplatief psychologisch perspectief staat in alle hoofdstukken voorop, in plaats van het meer gebruikelijke vergelijkend onderzoek naar psychologische opvattingen uit verschillende tradities. Deze werkwijze berust op de vooronderstelling, dat het vanuit een oogpunt van onderzoeksstrategie verkieselijk is om eerst een kader te scheppen, omdat pas binnen zo'n expliciet kader aan meer gedetailleerde vraagstellingen recht kan worden gedaan. Alhoewel het interessant is om bijvoorbeeld de diverse spirituele ontwikkelingsstadia met elkaar te vergelijken, die contemplatieve psychologieën uit de religieuze tradities menen te onderkennen, ligt in deze studie de nadruk eerder op het feit, dat contemplatieve psychologieën getypeerd kunnen worden als *spirituele ontwikkelingspsychologieën* en op de implicaties daarvan. Aan de betekenis en consequenties van deze typering wordt dan ook meer aandacht geschonken dan aan een typering of beschrijving van de ontwikkelingsstadia.

Niettemin kan een algemeen contemplatief psychologisch kader alleen tot stand komen door contact te houden met de concrete realiteit van de spirituele weg. Daarom wordt in de hoofdstukken niet alleen *over* contemplatieve psychologie gesproken, maar ook *vanuit* de contemplatieve psychologie. Het spreken vanuit de optiek van de contemplatieve psychologie geeft aan de onderwerpen meer dan theoretische diepte, het laat iets zien van de psychologische visie van de spirituele tradities zelf, hoe deze tradities omgaan met de contemplatieve mens onderweg. Want juist de contemplatieve psychologieën hebben een zeer praktische inslag: zij geven inzicht in hoe mensen een spirituele weg (kunnen) gaan. Dat inzicht kan behulpzaam zijn bij de relaties die juist bij het voortgaan op een spirituele weg zo sterk veranderen: de relatie van de mens tot zichzelf, tot de wereld

en tot het goddelijke, de relatie tot zijn zelfbeeld, mensbeeld, wereldbeeld en godsbeeld, de relatie tot zichzelf als beoefenaar van een spirituele traditie, de relatie tot de traditie zelf en tot de leraar. Al deze relaties samen bepalen uiteindelijk de werkelijkheidsbeleving van de contemplatieve mens en ook zij komen alle in de hier volgende hoofdstukken aan de orde.

In het eerste hoofdstuk wordt in grote lijnen de contemplatief psychologische benadering geschetst. Daarbij wordt enerzijds aangegeven dat de contemplatieve psychologie een hulp-discipline is *binnen* de spirituele tradities zelf en anderzijds wordt deze psychologie geschetst door haar te contrasteren met de academische psychologie en theologie.

In het tweede hoofdstuk staat de metafoor van de *spirituele weg* centraal, die we binnen vrijwel alle religieuze tradities vinden. Deze weg kan worden beschreven in termen van de staten of fasen van werkelijkheidsbeleving waardoorheen zij leidt. Met dit pad-perspectief zijn tevens twee belangrijke functies van contemplatieve psychologie gegeven: zij kan worden gezien als een *ontwikkelingspsychologie* en zij kan worden gezien als een *psychologische methodologie die door middel van contemplatieve methoden spirituele kennis en inzicht verwerft*, die van belang zijn voor het voortgaan op de weg.

Tenslotte komt in dit tweede hoofdstuk de belangrijkste implicatie van de metafoor van de 'weg' ter sprake, namelijk dat de contemplatieve werkelijkheidsbeleving en alle relaties die daarin een plaats hebben uitdrukking zijn van en derhalve relatief zijn aan de staat of fase waarin de mens verkeert op de spirituele weg. Daarmee is het veelbesproken ontwikkelingspsychologische thema van de *relativiteit* van onze werkelijkheidsbeleving aangesneden en daarmee ook het thema van *absolute en relatieve waarheid of werkelijkheid*, dat in vrijwel alle spirituele tradities wordt onderkend.

Een staat of fase op de spirituele weg heeft een aantal aspecten, die door veel religieuze tradities worden onderverdeeld in drie grote categorieën: gedachten, woorden en daden. Meer algemeen geformuleerd, een staat of fase op de weg heeft een mentaal aspect, een communicatief aspect en een fysiek/gedragsmatig aspect. Aan de psychologie van deze drie aspecten zijn daaropvolgend de volgende drie hoofdstukken gewijd.

In het derde hoofdstuk is de contemplatief psychologische optiek op het mentale domein aan de orde. Dit hoofdstuk bevat wederom geen vergelijkend onderzoek naar de specifieke categorieën die de diverse tradities over de menselijke psyche hanteren, maar zij gaat in op de algemene vraag hoe en op grond van welke aannamen over de menselijke geest en ervaring de

spirituele tradities claimen, dat zij psychologische contemplatieve kennis, begrip en inzicht bezitten. En vervolgens gaat het in dit hoofdstuk over de vraag op welke gronden de spirituele tradities claimen dat *de manier waarop psychologische kennis en inzicht worden verworven reëel en betrouwbaar is en geen fictie*. Daarbij speelt ook het thema van de relativiteit van de werkelijkheidsbeleving weer een centrale rol.

Dit hoofdstuk is vanwege het fundamentele karakter ervan zeker niet eenvoudig, ook doordat juist hier een ongebruikelijke, maar voor de spirituele tradities zeer typerende benadering wordt gepresenteerd. Vanwege de erkenning van de relativiteit van waarheid en werkelijkheid stellen de contemplatieve psychologische tradities zich niet zozeer ten doel (zoals de wetenschap dat doet) om verstandelijke of conceptuele kennis te verwerven, maar zij stellen zich omgekeerd ten doel om blindheid of duisternis, onwetendheid of verwarring te onderkennen en te boven te komen. Op die basis hebben de spirituele tradities hun eigen contemplatieve epistemologie (= kennisleer) ontworpen en hun eigen ‘contemplatieve methoden’ ontwikkeld om mensen de ‘ogen te openen’. Dat deze tradities die methoden hebben kunnen ontwikkelen, komt onder meer doordat zij zicht hebben verworven op de psychologische aspecten, die hierbij een bevorderende of belemmerende rol kunnen spelen. Dat zicht is weer neergelegd in de contemplatieve psychologie en zo zijn de methoden van deze tradities tevens instrumenten voor de ontwikkeling van contemplatieve psychologie. Het eigene van de contemplatief psychologische benadering blijkt dan te liggen in de veel bredere en persoonlijke opvatting over ervaring die in deze psychologie wordt aangehangen. Zoals tenslotte uiteengezet in dit hoofdstuk, berust die opvatting op een fundamenteel andere visie op de relatie tussen denken en ervaren dan in de academische psychologie wordt voorgestaan.

In het vierde hoofdstuk komen de contemplatief psychologische aspecten aan de orde van thema’s die te maken hebben met menselijke communicatie. Het eerste thema is er een, waar alle spirituele tradities mee te maken hebben, de problematiek van de transmissie van de traditie: hoe kan een spirituele traditie van generatie op generatie worden doorgegeven op een betrouwbare wijze? Wat dient precies te worden doorgegeven opdat de transmissie volledig is?

Omdat taal zo’n belangrijke rol speelt bij het doorgeven van datgene waar het in een spirituele traditie om gaat, is het tweede thema een contemplatief psychologische beschouwing over drie functies van taal, de beschrijvende, de voorschrijvende en de evocatieve functie. Daarbij komt

de rol van taal en denken als ‘aankleding van de ervaring’ ter sprake en de rol van onderscheidend bewustzijn, dat in staat is de aankleding te onderkennen. Nonverbale communicatie wordt even aangestipt, in een bespreking van de communicatieve functie, die emoties wordt geacht te hebben in de contemplatieve psychologie.

Als derde thema komt aan de orde de relativiteit van contemplatief taalgebruik: relatief in de zin dat het taalgebruik relatief is aan de staat (en de werkelijkheidsbeleving) waarin de contemplatieve mens onder-weg verkeert. Dit thema omvat derhalve een bespreking van een vrij algemeen onderscheid dat de spirituele tradities maken tussen de relatieve ‘taal van de weg’ en de absolute ‘taal der vervulling’. Daarbij komt de waarheidsvraag aan de orde: in hoeverre zijn uitspraken uit de pad-taal waar, als hun betekenis relatief is aan de staat waarin ze worden uitgesproken? Ook wordt toegelicht dat en waarom de taal van contemplatieve psychologieën bij uitstek een relatieve taal is, een taal van de weg.

Vervolgens wordt als vierde thema gesproken over de twee grote groepen van religieuze taalsystemen: de theïstische taal en de nontheïstische taal. De vraag wordt dan gesteld of deze twee taalsystemen, die contemplatief psychologisch gezien zulke verschillende werkelijkheden onder woorden lijken te brengen, in elkaar vertaalbaar zijn. Die vraag blijkt nauw samen te hangen met de psychologische visie op ‘persoon’ en op de interpretatie van ‘persoonlijke’ en ‘onpersoonlijke’ ervaring.

Als vijfde en laatste thema komt de betrouwbaarheidsvraag ten aanzien van de transmissie ter sprake. Is de wijze waarop de inzichten en ‘know how’ van de traditie worden doorgegeven betrouwbaar? Is de leraar betrouwbaar? Is de leerling een betrouwbare beoordelaar van de betrouwbaarheid van de traditie? Deze vragen worden beantwoord in termen van het onderkennen van het eigen ‘spirituele materialisme’. Dan wordt duidelijk dat betrouwbaarheid binnen de spirituele tradities een methodologische en psychologische relatie is, vergelijkbaar met vertrouwen. Betrouwbaarheid is in de contemplatieve psychologie het resultaat van de ontwikkeling op de spirituele weg en die ontwikkeling is een voorwaarde voor de ontwikkeling van een persoonlijke vertrouwensrelatie tussen de leerling en de leraar van de traditie.

Na de bespreking van het mentale en communicatieve domein volgt tenslotte in het vijfde en laatste hoofdstuk een bespreking van de contemplatief psychologische optiek op het lichamenlijk domein van het handelen. Vanwege het onderwerp ligt dit hoofdstuk dicht bij de praktische sfeer van toegepaste contemplatieve psychologie, al kunnen, zoals aan het

slot wordt vastgesteld, contemplatief psychologisch onderzoek en toegepaste contemplatieve psychologie niet van elkaar worden losgemaakt.

Na inleidende opmerkingen over de identiteitsrelatie tussen fysieke vorm en bewustzijn, volgt een uiteenzetting over drie grote contemplatieve thema's die op de fysieke werkelijkheid betrekking hebben: de lichaamsbeleving en in het verlengde daarvan de werkelijkheidsbeleving en tenslotte het handelen in de beleefde werkelijkheid.

Met betrekking tot het eerste thema van de lichaamsbeleving wordt het typisch contemplatief psychologische onderscheid gemaakt tussen twee belevingsmodi, de belevingsmodus van de profane mens, waarin lichaam en geest als *twee* verschillende entiteiten worden beleefd en de belevingsmodus van de spirituele mens, waarin lichamelijke en geest geleidelijk als twee ervaringsaspecten van de *ene* menselijke existentie wordt gezien. Deze twee belevingsmodi van het lichaam bepalen ook de wijze waarop de omgeving van het lichaam wordt beleefd. Daarmee komt het tweede thema, de fenomenale wereld als heilig (geheiligd) of als profaan, aan de orde. Direct daarmee samenhangend is de voor de spirituele mens altijd brandende vraag aan de orde naar engagement en verzaking, ten opzichte van de wereld, de medemens maar ook ten opzichte van de eigen spirituele traditie. Tenslotte komt dan het handelen ter sprake, waarbij wordt aangegeven dat de contemplatief psychologische visie daarop niet zozeer ethisch wordt bepaald maar bepaald wordt door de belevingswaarde van de handeling.

Dat betekent dat de contemplatieve psychologie zich niet zozeer bezighoudt met de vraag of een bepaalde handeling ethisch juist of onjuist is, maar met de vraag of een handeling een bepaalde werkelijkheidsbeleving wekt, een werkelijkheidsbeleving die gekenmerkt wordt door de vruchten van barmhartigheid en inzicht. Die vruchten zijn zelf het gevolg van de belevingswaarde, die een handeling heeft voor wie hem verricht en ondergaat. Dit geldt, interessant genoeg, ook voor het liturgische handelen, dat tenslotte ter sprake komt. Daarbij wordt ingegaan op welke factoren een liturgische handeling tot een effectieve contemplatieve handeling maken, waarbij 'effectief' staat voor: in staat om een bepaalde contemplatieve werkelijkheidsbeleving of inzicht te wekken.

Tenslotte wordt de discussie over liturgisch handelen teruggeplaatst in het kader van het handelen in het dagelijks leven. Benadrukt wordt dat de spirituele tradities juist zo'n grote psychologische waarde aan het handelen hechten omdat alle (dagelijkse) handelen uiteindelijk evenzeer en even krachtig werkelijkheidsbeleving scheidt als de (volmaakte) liturgische

handeling dat doet. Met de bespreking van deze onderwerpen is niet alleen iets getekend van de onderwerpen die de contemplatieve psychologie aangaan, maar ook wordt aan de hand van de onderwerpen een bepaalde psychologische optiek overgedragen van waaruit de opdracht en functie van de contemplatieve psychologie zichtbaar wordt. Om de overdracht van die optiek gaat het uiteindelijk in een inleiding als deze, omdat die optiek de basis schept voor de uitbouw en beoefening van contemplatieve psychologie.

HOOFDSTUK 1

NAAR EEN CONTEMPLATIEVE PSYCHOLOGIE

1.1 Inleiding

Wat is contemplatieve psychologie? Zoals gezegd, het is een psychologie die verbonden is met, en vaak een wezenlijk onderdeel vormt van de spirituele tradities die we in vrijwel alle religies aantreffen. De term ‘contemplatieve psychologie’ zoals in deze inleiding gebruikt, verwijst dan ook niet naar godsdienstpsychologische theorieën over religie, of religieus gedrag, maar zij verwijst naar de psychologische inzichten en ideeën die – vaak impliciet – aanwezig zijn in de visie van religies en geconcretiseerd worden in het authentieke religieuze leven van individuele mensen. Religieuze tradities hebben middelen ontwikkeld, om mensen te helpen in hun spirituele ontwikkeling. Daarin spelen psychologische inzichten een grote rol. Ze spelen een rol in het begrijpen van en werken met de toppen en dalen van het spirituele leven en religieuze groei. Of, geformuleerd in een meer wereldlijke terminologie, deze inzichten en ideeën zijn uitdrukking van de ontwikkeling van onze ‘Weltanschauung’, onze kijk op of houding tegenover het leven in zijn geheel, met inbegrip van het eigen bestaan. In de volgende hoofdstukken zullen we deze eerste karakteristiek verder verhelderen.

We kunnen ons de vraag stellen of er een verschil is tussen contemplatieve psychologie en de wetenschappelijke (godsdienst-)psychologie. Is er alleen een verschil in inhoud en opvattingen of ook een verschil in de wijze waarop die opvattingen worden verworven en getoetst? Kan contemplatieve psychologie zoals omschreven in deze studie ‘wetenschappelijk’ in academische zin genoemd worden? Deze vragen zullen in dit hoofdstuk worden besproken. Daartoe zal allereerst een meer gedetailleerde omschrijving worden gegeven van de term ‘spirituele traditie’ en vervolgens zal heel globaal de plaats van de contemplatieve psychologie

worden geschetst in relatie tot aan haar verwante wetenschappen, zoals praktische theologie en godsdienst-psychologie. Het erachter liggende fundamentele thema, de contemplatieve visie op kennis en werkelijkheid, zal onder verschillende gezichtspunten in de hoofdstukken ter sprake komen.

In ons onderzoek gaan wij er, evenals de spirituele tradities zelf, van uit, dat de psychologie, die in deze tradities te vinden is betrouwbare kennis en inzicht bevat. Menselijke intelligentie en intelligent omgaan met de wereld zijn beide breder dan de vorm van intelligentie waarvan de wetenschappelijke methodologie de geformaliseerde uitdrukking is. Met andere woorden, we nemen niet bij voorbaat aan dat menselijke intelligentie en menselijke vormen van kennen en begrijpen uitputtend zijn vastgelegd in onze standaard-methodologie van wetenschappelijk onderzoek. Dit houdt in dat we de optimistische visie hebben dat de standaard-methodologie van de empirische psychologie nog steeds voor verbetering vatbaar is. Hoe die verbeteringen er uit zouden kunnen zien, is een belangrijke vraag, die we niet in detail in deze studie kunnen bespreken. Maar zoals we zullen zien, zal hoofdstuk 3, waarin de visie van de contemplatieve psychologie op kennis en inzicht verwerven wordt gerepresenteerd, wel enige vingerwijzingen en suggesties bevatten. Want ook contemplatieve psychologie gaat uiteindelijk over de vraag hoe we het menselijk bestaan op een intelligente manier kunnen benaderen en begrijpen. Die vraag staat natuurlijk centraal in iedere psychologie en de verschillende methodologieën zijn met het oog daarop ontworpen. Er zouden echter meer methoden kunnen zijn en contemplatieve psychologieën zouden er, misschien in een wat impliciete vorm, enkele van kunnen bevatten. Als dat zo is, dan is het waardevol die methoden te formuleren en ze daardoor zichtbaar te maken.

Dit brengt ons tot het doel van deze studie in contemplatieve psychologie: het expliciet maken en verhelderen van de aard en positie van de psychologische *know-how*, die de spirituele tradities bevatten.

De contemplatieve psychologische kennis, het begrip, en de methoden die ermee gepaard gaan zijn bedoeld om mensen te helpen op hun persoonlijke weg, op hun pad of in hun ontwikkeling naar verwerkelijking van het inzicht dat die de tradities zien als de uiteindelijke vervulling. Deze specifieke psychologische kennis kan derhalve dienen om, zoals Paulus vanuit de christelijke traditie het uitdrukt: ‘De eigen zaligheid met vreze en beven te werken, wetende dat het God is, Die in ons werkt beide het willen en het werken, naar Zijn welbehagen’ (Fil. 2:12-13).