

Religie versus spiritualiteit

Zingeving in de wijk

In diverse gemeenten in West-Friesland e.o. is het mogelijk om, op verzoek van wijkbewoners, geestelijke begeleiding te ontvangen. Geestelijke begeleiding is een van de diensten welke Saskia Treu verleent aan wijkbewoners. Dat doet zij vanuit haar eigen praktijk Inclu-ZIN, in samenwerking met [Stichting Questio Centrum voor levensvragen](#). Saskia is beschikbaar voor wijkbewoners en hun familie, voor mantelzorgers, voor professionals en vrijwilligers uit alle lagen van de bevolking en alle culturele achtergronden. In de begeleiding gebruikt zij bronnen uit verschillende religieuze tradities. Daardoor is ze in staat om verbanden te leggen en om mensen te helpen hun spiritualiteit te ontdekken. Zo ook voor diegene die geen religieuze achtergrond hebben of niets (meer) met religie doen. Het is juist deze grote variëteit aan tradities dat maakt dat iedereen met levens- en zingevingsvragen bij haar terecht kan.

De begrippen religie en spiritualiteit kunnen bij menig burger voor verwarring zorgen. Wat is het verschil en wat is de overeenkomst tussen deze twee begrippen? In een serie korte artikelen geeft Saskia daar uitleg over en over de rol en het belang is van geestelijke verzorging dicht bij de burger, in de wijk. Hier neemt Saskia enkele verschillen, tussen de termen religie en spiritualiteit, onder de loep.

Wat is religie, wat is spiritualiteit, en zijn deze met elkaar verbonden?

Sinds de oudheid worstelen mensen met wat hen of hun naasten overkomt en wat hen bezielt. Het is een fascinerend onderwerp dat vanuit verschillende hoeken bekeken kan worden. Mensen willen zichzelf ontdekken en zichzelf en hun plaats in de wereld leren kennen.

Vooraf tegen het einde van het leven worden mensen geconfronteerd met de grote vragen van het leven. Zoals waarom ben ik hier? Wat overkomt mij in deze fase van mijn leven? Waarom overkomt juist mij dit? Hoe zal ik herinnerd worden als ik er niet meer ben? Waarom lijden mensen? Wat is de zin en het doel van het leven in het algemeen en van mij in het bijzonder? Enz.

Religie en spiritualiteit zijn complexe begrippen waarvan moeilijk een eenduidige definitie kan worden gegeven. Ze zijn complex omdat ze voor verschillende groepen en personen verschillende betekenissen hebben. Daarom moet worden vermeden zich te concentreren op één aspect van religie of spiritualiteit.

Religie

Vroeger verwees religie naar alle aspecten van de menselijke relatie tot het Goddelijke of het transcendente, d.w.z. dat wat groter is dan wij, een hogere macht. Hedendaagse wetenschappers vatten religie op als een handeling of als een manier van leven. Religie kan vanuit dit oogpunt duiden op verschillende gewoonten, religieuze praktijken, deugden, een deugdelijk leven, alsook verschillende geloofsovertuigingen en denkwijzen. Daarbij kunnen verschillende doelen, wensen en verlangens worden nagestreefd.

Velen zien religie als een bepaald type menselijke handeling met bepaalde dimensies. Bijvoorbeeld een religieuze praktijk of ritueel (b.v. gebed, meditatie, aanbidding); ervaringsgericht en emotioneel; narratief of heilige verhalen; leerstelling of filosofie; sociaal en institutioneel; ethisch en juridisch; en materieel (b.v. gebouwen, kunst). Sommige religieuze tradities leggen de nadruk op het transcendentie (dat wat de fysieke wereld overstijgt, buiten ons bewustzijn); andere op immanentie (innerlijke bewust zijn). Religie is dus multidimensionaal.

We komen allemaal een transcendent en bovennatuurlijk deel van het leven tegen: dat wat ons verder brengt dan onze manier van denken, voelen of handelen. Creatief bezig zijn, zoals het leren bespelen van een nieuw muziekinstrument, het onder de knie krijgen van een vreemde taal, tekenen of schilderen, of wandelen in de natuur, zijn voorbeelden van zelftranscendentie. Deze liggen allemaal binnen ons eigen handbereik, omdat wij begrijpen welke processen, beslissingen en vermogens nodig zijn om uiteindelijk ons doel te bereiken.

Er is echter een vorm van transcendentie welke wij als mensen niet kunnen bevatten en waar wij geen controle over schijnen te hebben. Dit uit zich als een soort puzzelstuk of als een paradox met als gevolg een innerlijke worsteling, een existentiële crisis of een zoektocht naar de zin en onzin van het leven. Zo kunnen mensen die religieus zijn spreken over een hogere macht, bijvoorbeeld een God als symbool van liefde. Tegelijkertijd kunnen zij de aanwezigheid van lijden in de wereld ervaren; ziekte en pijn, rouw en verlies, pijnlijke ervaringen, ingrijpende gebeurtenissen.

De kijk op 'het lijden' in de context van een hogere macht of God loopt bij mensen sterk uiteen. Wereldwijd ziet een meerderheid van de mensen die religieus zijn, transcendentie (dat wat ons overstijgt en groter dan ons is) als een persoonlijke ervaring. Het zit in onze menselijke aard om zelf keuzes te willen maken, verschillende doelen na te streven en op een geheel eigen manier te reageren op dat wat ons overkomt. Dit heeft te maken met de verschillen tussen mensen, verschil in hun mensbeeld, wereldbeeld en in hun godsbeeld.

Spiritualiteit

Spiritualiteit kan worden gedefinieerd als het persoonlijke en het ervaringsgerichte in relatie tot het transcendent, 'het heilige' of dat wat ons overstijgt. Theologen en religiewetenschappers hebben geen eenduidige definitie om het verschil tussen religie en spiritualiteit te verduidelijken. Spiritualiteit wordt door enkele van hen beschreven als 'de realiteit van de levende religie'. Deze kan men ervaren door een specifieke religie aan te hangen. Spiritualiteit kan bepaalde thema's omvatten. Zoals onverklaarbare verschijnselen waarvan mensen zeggen: 'ik kan het nog steeds niet bevatten'; (kracht)bronnen, waar betekenis aan wordt ontleed of iets dat boven 'het zelf' uitstijgt. Een manier om het eigen leven te begrijpen en hoe men zich thuis voelt in de wereld; innerlijk bewustzijn en integratie hiervan in de eigen persoon.

Spiritualiteit omvat dus onze innerlijke wereld, hoe wij verbonden zijn met onszelf, hoe wij ons verbinden met anderen, inclusief ons vermogen om ons te verhouden tot het transcendente; dat wat onszelf overstijgt. Wij zijn spirituele wezens; alles wat we zijn en alles wat we doen is niet onlosmakelijk met elkaar verbonden. Spiritualiteit kan contact met 'het heilige' inhouden. Het heeft dus een krachtige, mysterieuze werking welke simpelweg niet tot één definitie kan worden teruggebracht.

Spiritualiteit overstijgt onze gewone dagelijkse ervaringen en kan ons, in die zin, een stapje verder brengen; naar een diepere laag. Het betekent dat spiritualiteit een helend en transformerend effect kan hebben op onszelf, op ons leven als geheel, op onze relaties met anderen, op de wijze waarop wij in het leven staan en zingeven aan ons bestaan.

Zijn religie en spiritualiteit met elkaar verbonden?

Tegenwoordig hoor je mensen zeggen: 'ik ben niet religieus, maar spiritueel'. Dit legt een term bloot welke door een toenemend aantal mensen wereldwijd wordt gebruikt. Er zijn ook mensen die zeggen: 'ik ben spiritueel en religieus' of 'ik ben niet spiritueel en niet religieus; ik moet van die dingen niets hebben'.

Hoe kunnen wij de begrippen 'religie' en 'spiritualiteit' beschrijven, vanuit de wetenschap dat zij verschillend zijn, en toch met elkaar in verband kunnen worden gebracht? Een manier is om te begrijpen dat religie een aanvulling kan zijn op spiritualiteit, of omgekeerd. Een andere manier is om spiritualiteit in een breder kader te plaatsen, waarbij de verbinding met het Goddelijke als centraal uitgangspunt dient om het transcendente te ervaren. Het kan ook zijn dat de beste manier om het verband tussen religie en spiritualiteit te beschrijven is om hen als twee aparte begrippen te behandelen, en de overlappingsen niet uit het oog te verliezen.

Wat is de rol van de Geestelijk verzorger in de wijk?

Geestelijk verzorgers zijn opgeleid om present te zijn en een luisterend oor te bieden aan patiënten en familie, waar zij zich ook bevinden op hun spirituele levenspad. Bij het einde van het leven, bij een innerlijke worsteling, bij een levensfase overgang, bij een ingrijpende gebeurtenis, of anders.

De kwaliteit van leven en/of de kwaliteit van sterven staat centraal.

Saskia Treu is in de wijk aanwezig, zij luistert actief en biedt reflectieve, emotionele, ervaringsgerichte en spirituele begeleiding. Als mensen worstelen met zingeving- en levensvragen dan kan een passend religieus ritueel of gebed soms uitkomst bieden.

Soms is het antwoord op de vragen niet religieus maar een spirituele bevestiging. Het kan ook noch spiritueel noch religieus van aard zijn. Wat het ook moge zijn, Saskia begeleidt iedereen met veel compassie en liefdevolle aanwezigheid.

Geestelijke verzorging is een vak apart welke niet aan het toeval wordt overgelaten!

Een professionele schaatser laat het ook niet aan het toeval over. Hij of zij houdt zijn schaatsen goed geslepen en laat zich adviseren en begeleiden door een

ervaren professional. Op die manier kan die schaatser zich verder ontwikkelen, progressie maken en op de ijsbaan presteren. Voor presteren is niet alleen een betere conditie en uithoudingsvermogen nodig, maar ook een betere schaatshouding, betere schaatstechniek en slagkracht.

Geestelijk verzorgers 'polijsten' zichzelf zodat zij hun werk naar eer en geweten en volgens de beroepstandaarden kunnen uitvoeren. Zij worden via de beroepsvereniging aangemoedigd om consequent en regelmatig oog te hebben voor de spirituele dimensie in het levensverhaal van hun gesprekspartners. Daarnaast wordt benadrukt om zich als professional bewust te zijn van de eigen spiritualiteit en de invloed daarvan op hun gesprekspartners.

Voor meer informatie en contact:

Saskia Treu, 06 846 69 324 of saskia.treu@gmail.com

Verder lezen over religie en spiritualiteit:

James M. Nelson (2009). *Psychology, Religion and Spirituality*.