

# Gevoelig worden voor de aanwezigheid van de Eeuwige

*‘Het licht van Zijn aanwezigheid schijnt ons tegemoet door de dagelijkse gebeurtenissen in ons leven en in ontmoetingen met onze medemensen’*

## Contemplatieve oefeningen

In ieders leven zijn er van die momenten die ons kunnen verrassen. Ogenblikken waarin wij een levende stilte ervaren en ons bewust worden van iets wat er altijd al was, maar wat wij niet eerder hadden opgemerkt. Zo herinner ik mij dat ik als kind vertrouwd was met bidden. Mede dankzij goede gidsen kon het gebed meegroeien op mijn levensweg.

Zo’n twintig jaar geleden vertelde iemand mij openhartig over haar ervaring met de retraite met de contemplatieve oefeningen. Ik wist onmiddellijk dat Franz Jalics voor mij een gids kon zijn. Met grote dankbaarheid begeleid ik sindsdien deze retraites.

Wanneer mensen kennis maken met de contemplatieve oefeningen van Franz Jalics zijn ze vooral onder de indruk van de concrete *handreikingen*. Ze vertellen over de lange wandelingen in de natuur, het lange zitten in dezelfde houding, het volgen van de ademhaling, het bidden met de handen en het bidden met de naam van Jezus.

Naarmate deze handreikingen helpen om uiterlijk en innerlijk stil te worden blijkt dat het hier niet gaat om een meditatietechniek. De handreikingen zijn als een toegangsweg en richtingwijzer voor diepe innerlijke processen. Op onze weg naar binnen worden wij gevormd. Wij gaan een weg van vergeving en verzoening en mogen ervaren wat het betekent om lief te hebben en te vertrouwen. Gaandeweg ontdekken we een diepe vreugde in onszelf.

Franz Jalics is een Hongaarse jezuïet, geboren in Budapest in 1927. Hij was docent fundamentele theologie en dogmatiek in Buenos Aires. In 1976 wordt hij door het militaire regime ontvoerd en samen met een medebroeder gevangen gezet in een kleine cel. In deze ruimte, waar alles ontbreekt, rest hen het contemplatieve gebed en blijven ze de naam van Jezus herhalen.

Na zijn vrijlating woont hij in de Verenigde Staten en vanaf 1978 in Duitsland.

Hij begeleidt retraites met de contemplatieve oefeningen die gebaseerd zijn op zijn persoonlijke levenservaring. In 1984 opent hij een retraitehuis waar tot op de dag van vandaag mensen zich aanmelden voor een tiendaagse retraite met de contemplatieve oefeningen.

In 1994 beschrijft hij zijn ervaringen op de weg van het gebed in een handboek: *Contemplatieve oefeningen - een inleiding in de contemplatieve levenshouding en in het Jezusgebed*. In alle bescheidenheid benadrukt hij dat er veel wegen zijn die leiden naar contemplatie.

Franz Jalics sj woont momenteel in Budapest, hij heeft zijn levenswerk overgedragen aan hen die deze weg gaan.

*Eens kwam iemand naar Jezus toe om te vragen: 'Goede Meester, wat moet ik doen om het eeuwige leven te verwerven?' (Mc, Mt, Lc)*

‘Wat moet ik doen?’ Deze man richt zich tot Jezus en vraagt om geestelijke begeleiding: wijs mij de weg naar een leven met God of wijs mij een weg zodat ik mij op God kan richten. Deze vraag, dit verlangen, klinkt vaak door in levensverhalen. Als geestelijk begeleider hoor en zie ik mensen zoeken naar Gods aanwezigheid of lijden onder Gods afwezigheid. ‘Ons hart is onrustig tot het rust in U,’ zegt Augustinus. Dit diepe verlangen blijft de antenne voor een godgericht leven.

De liefdevolle blik en de uitnodigende houding waarmee Jezus steeds opnieuw blijft oproepen om Hem te volgen naar de Vader, zijn leidraad voor de contemplatieve oefeningen.

### **Weg van het gebed**

Jezus stuurt zijn leerlingen niet alleen op pad met de opdracht om goed te doen. Hij leert de leerlingen ook bidden. Eerst leert Hij hen bidden met woorden en vervolgens nodigt Hij hen uit tot het stille woordeloze gebed. Jezus bracht lange uren in stilte door om zich zo te verbinden met de kracht van de Vader.

Er zijn in ieders gebedsleven stadia te onderscheiden waardoor de vraag ‘leer mij bidden’ regelmatig terugkomt. Een belangrijk moment is de overgang van bidden met veel woorden naar bidden zonder woorden, van uiterlijke stilte naar innerlijke stilte.

Het gebed van veel woorden maakt plaats voor verdieping van de heilige Schrift en gebeden van overgave. Dit gebed wordt steeds eenvoudiger en leger. Het is niet meer gericht op activiteiten, om iets te bereiken of te veranderen. Wij richten ons meer naar binnen, op ons diepste wezen, en leren onszelf en God kennen.

Franz Jalics noemt deze etappe de overgang van het voor-contemplatieve gebed naar het contemplatieve gebed. Deze overgang is te vergelijken met twee mensen die met elkaar in gesprek zijn en langzaam zo vertrouwd geworden

zijn met elkaar dat ze ook in stilte bij elkaar kunnen zijn. Ze kunnen in stilte bij elkaar verwijlen en beleven deze stille momenten als een diep samenzijn.

### **Handreikingen**

Contemplatie betekent ‘zien’ en ‘schouwen’. Dat vraagt om waarnemen: met aandacht alles waarnemen wat er is en in die waarneming blijven. Dat is niet gemakkelijk. Wij nemen veel waar en schieten als vanzelf in ons denken om datgene wat wij waarnemen te begrijpen. Vervolgens gaan wij al snel over tot handelen.

Het stille gebed leert ons onze aandacht te richten en ons te openen voor wat er is. Zoals de dienaar die wakker blijft in de nacht en stil en geduldig wacht op zijn heer. Hij kan alleen maar in de richting kijken vanwaar de heer zal komen. (Lucas 12, 35-38)

Er zijn vijf toegangswegen die helpen om ons te openen voor de contemplatieve houding :

1. De natuur
2. De lichaamshouding
3. De adem
4. De handen
5. Een innerlijk woord

### ***De natuur***

De natuur is een goede leermeester. Ze leert ons de verwondering maar ook om vanzelfsprekend waar te nemen. Mensen kunnen ademloos naar een zonsondergang kijken en daarbij tijd en uur vergeten. Met al hun zorgen en vragen kunnen ze zich ontspannen en komen tot rust. Of zoals een kleuter die aandachtig bij zijn zandkasteeltje wacht totdat het water komt.

### ***Oefening 1***

*In de hectiek van ons drukke dagelijks leven kunnen wij deze aandachtige houding inoefenen door tijdens een korte wandeling al onze zintuigen te gebruiken. Als je merkt dat je in gedachten bent, ga dan met je aandacht terug naar de natuur zonder je gedachten te oordelen.*

*De verwondering is geen middel om iets te ervaren of te bereiken. Neem je gedachten en gevoelens waar en keer weer terug in de waarneming van de natuur.*

### ***De lichaamshouding***

Zoals wij de aandacht naar buiten richten zo kunnen wij de aandacht naar binnen richten. Ook ons lichaam kan ons helpen om lange tijd met aandacht waar te nemen. Dat vraagt geen bijzondere houding, maar een houding waarin wij lange

tijd ongestoord kunnen zitten en wakker en alert blijven. Dat kan op een stoel of met behulp van een gebedsbankje of meditatiekussen.

### Oefening 2

*Ga met aandacht naar alle lichaamsdelen. Richt de wervelkolom op en laat je dragen. Deze manier van zitten kan helpen om in een rustige en waakzame houding aanwezig te zijn.*

### **De adem**

Er zijn veel leerscholen van contemplatief gebed. Steeds blijkt de ademhaling cruciaal te zijn. Ademhalen lijkt vanzelfsprekend maar kan ook een diepe geestelijke gebeurtenis zijn. God heeft ons bij de schepping de levensadem ingeblazen. In de Bijbel verwijst het woord Ruach naar adem én de Heilige Geest. Door onze aandacht te richten op onze adem ervaren wij dat er iets in ons aanwezig is dat onzichtbaar is en op ons inwerkt.

### Oefening 3

*Hoe ademt het in jou? Neem eenvoudig waar hoe het in jou ademt. Het is geen oefening om de adem te beïnvloeden. Zoals het in jou ademt zo is het goed. Blijf met aandacht bij jouw adem. Je kunt de hele ademweg volgen en opmerken dat deze steeds rustiger wordt en zelfs even stil valt na de uitademing. Probeer daar even te luisteren. Je kunt ook met je aandacht bij een plek in je lichaam blijven waar je de adem goed kunt waarnemen, bijvoorbeeld in de onderbuik. Keer daar steeds naar terug met je aandacht.*

### **De handen**

Tegelijk met het volgen van de ademweg is het ook mogelijk om de aandacht te richten op één punt in de handpalmen. Er schuilt veel kracht en energie in onze handen. Denk maar aan troostende handen of een zegenend gebaar. Opgeheven handen kennen wij als een gebedshouding in het Oude Testament. Ook op iconen zien wij Maria vaak in deze orantehouding. Deze houding helpt om alle krachten als het ware te verzamelen.

### Oefening 4

*Plaats de handen los tegen elkaar en neem waar.*

### **Een innerlijk woord**

Een enkel woord kan ons helpen om onze aandacht naar binnen te verdiepen.

### Oefening 5

*Bid heel eenvoudig door 'ja' te zeggen op de uitademing. Blijf aandachtig luisteren naar dit woord. Je kunt het als een zacht stromen waarnemen in het*

*midden van de handpalmen. Daarmee groeit een grote bereidheid en leer je alles wat er is en zich aandient, met 'ja' te ontvangen.*

Het is belangrijk om bovenstaande handreikingen de tijd te geven die nodig is. Bidden met dit ja-woord leert ons dat wij niet zoeken naar mooie gedachten of goede gevoelens. Bidden met een woord is geen middel om tot intens gebed te komen.

Geleidelijk ervaren wij een innerlijke omkeer van een ik-gericht leven naar een God-gericht leven. Daarbij kan het helpen om de tijd voorafgaande aan het gebed bewust en belangeloos aan God te schenken: 'Uw naam worde geheiligd, Uw rijk kome, Uw wil geschiede.' Wij voegen ons in het bidden van Jezus en sluiten de tijd van het gebed af met God te danken voor deze tijd. Zo leren wij ook in het gebed niets voor onszelf te zoeken en aan te nemen wat zich aandient.

In de stilte word je geconfronteerd met gevoelens die nog niet verwerkt zijn. Durf het uit te houden bij deze gevoelens, door ze niet te verdringen maar door er met liefde naar te kijken en ze aan te nemen, ook als dit pijn doet. Word met deze pijn aandachtig voor een stille zachtheid die er ook nog is. Zo groeit de bereidheid om je innerlijk af te stemmen op God. Bij Hem mag alles tot rust komen en worden ook verborgen verwondingen geheeld.

### **De naam van Jezus**

De inleidende oefeningen leren ons om niet te theologiseren of te zoeken naar innerlijke ervaringen of sterke emoties. Ze leren om in een diep luisterende houding te verwijlen, in beeldloze aandacht.

#### Oefening 6

*Als het 'ja' als vanzelf op de adem stroomt, is het mogelijk om met eerbied de naam van Jezus te noemen. Soms wordt de naam van binnenuit geschonken. Door iemand bij naam te noemen richten wij ons tot zijn persoon en tot zijn diepste wezen. De naam is concreet en krachtig en we spreken die innerlijk en volhardend uit. Met op de uitademing Jezus en op de inademing Christus. Hij komt tot ons zoals wij zijn.*

*Blijf eenvoudig bij de naam... dat is genoeg. Voeg niets toe, spreek deze zacht en aandachtig uit. Gaandeweg zal de naam zich voegen naar de ademhaling, ook buiten de gebedstijden. Toch blijft het noodzakelijk om tijd en ruimte vrij te maken om in stilte te verwijlen.*

*Het gebed mag zijn als de vleugelslag van de meeuw, zo soepel en licht. Geef je over aan de glijvlucht en begin opnieuw als andere gedachten opkomen. Aarzel nooit om de naam te hernemen.*

Omdat dit gebed niets voor zichzelf zoekt lijkt het soms onvruchtbaar. Toch brengt dit bidden zegen en kracht. Het is als met de wijnstok en de ranken: door in woordeloze stilte onze innerlijke blik te richten op Christus zal Zijn kracht door ons heen stromen (Joh. 15, 1-5).

### ***De contemplatieve levenshouding in het dagelijks leven***

Franz Jalics benadrukt dat de weg die hij schetst een inleiding is. De kleine concrete stappen die wij de handreikingen noemen, kunnen ons verder helpen bij het inoefenen van een contemplatieve levenshouding. Waar wij Jezus Christus en Zijn naam met het leven van alledag verbinden, zal Hij in het middelpunt van ons bestaan aanwezig zijn.

Gebed en dagelijks leven zijn niet van elkaar te scheiden. Beiden grijpen diep in elkaar. Waar wij leren om in de stilte te luisteren, leren wij ook om met aandacht aanwezig te zijn bij de mensen die wij ontmoeten.

De uitnodiging van Jezus aan de jonge man in het Evangelie om alles te verkopen, is niet alleen van toepassing op onze bezittingen. Deze radicale uitnodiging raakt ook aan ons contemplatieve leven. We zouden kunnen zeggen: leef en doe wat er te doen valt en verkoop wat van jouw tijd. Een stil uur in de dag, zonder gedachten en activiteiten, zal ons leren wat het betekent om alles te verkopen en ontvankelijk te worden voor Zijn aanwezigheid.

Binnen de christelijke traditie zijn er verschillende manieren van bidden. Bid zoals het bidt in jou. Elke vorm van volgehouden gebed is van betekenis. De weg is breed begaanbaar zoals de Geest ons leidt. Wanneer het verlangen groeit om bij God thuis te zijn, gaat het er niet meer om wat wij willen hebben of willen bereiken. Dit verlangen zoekt zichzelf te geven en zich toe te vertrouwen aan Zijn tegenwoordigheid.

#### Literatuur:

Franz Jalics, *Contemplatieve oefeningen. Een inleiding in de contemplatieve levens-houding en in het Jezusgebed*, Gent, Carmelitana, Gent 1999.

Franz Jalics, *De contemplatieve weg*. Carmelitana, Gent 2010 (Over verschillende manieren van bidden in de Christelijke traditie)

Karin Seethaler, *De kracht van de contemplatie. In de stilte genezing vinden*, Berne Media, Heeswijk Dinther, 2016

Theresia de Meijer  
Theoloog, geestelijk begeleider  
[tdemeijer@hetnet.nl](mailto:tdemeijer@hetnet.nl)