

Van de redactie

De contemplatieve oefeningen van de Hongaarse jezuïet Franz Jalics (†2021) genieten momenteel veel belangstelling. In het bezinningscentrum van de Vlaamse en Nederlandse jezuïeten in Drongen staan ze elke zomer op het programma, en een boek dat Jalics al in 1977 schreef, is nu eindelijk in het Nederlands vertaald.

Dit bracht de redactie op het idee een themanummer over Franz Jalics en zijn Oefeningen samen te stellen. Het resultaat is – u bent dit van ons gewend – gevarieerd: een biografische schets, thematische artikelen, een ervaringsverhaal en een boekbespreking. We zijn er bijzonder blij mee u in dit nummer drie bijdragen van eigen bodem te kunnen aanbieden.

Met hartelijke groeten,

de redactie van *Cardoner*.

Franz Jalics S.J. (1927-2021)

een biografische schets

Guy Dalcq

We beginnen dit themanummer gewijd aan Franz Jalics met een biografische schets geschreven door redactielid Guy Dalcq. Guy heeft Franz Jalics bij verschillende gelegenheden ontmoet, zoals blijkt uit een tweede artikel van hem voor dit nummer.

Guy was jarenlang verbonden aan het Sint-Barbaracollege in Gent als leraar godsdienst en directeur. Als expert in ignatiaanse pedagogiek was hij bovendien medeauteur van het pedagogisch project van de Vlaamse ignatiaanse scholen.

Franz Jalics wordt op 16 november 1927 te Boedapest geboren. Hij is telg van een grootburgerlijke familie waar de herinnering en de erfenis van de KuK-monarchie nog sterk leeft. Zijn vader was officier geweest in het Oostenrijks-Hongaars leger; zijn moeder had een diploma in linguïstiek. Franz heeft vier broers en vijf zussen. De eerste jaren volgt hij nog privéonderwijs op het landgoed van de familie te Gyal. Dat is in die tijd nog een ruraal voorstadje even buiten de hoofdstad. Nadien, van 1937 tot 1944, volgt Franz op wens van zijn vader en in diens sporen een kadetten- en een officiersopleiding.

Als hij 17 jaar is, wordt hij als kandidaat-officier naar Nürnberg verplaatst. Hij ondergaat er de vreselijke nachtelijke bombardementen die de symboolstad van de nazi's vernietigen. Toch is het net in die omstandigheden dat hij een godservaring meemaakt van waaruit het verlangen groeit om priester te worden. Samen met een deel van zijn familie slaagt hij erin om in de chaos van het einde van de oorlog naar Hongarije terug te keren en er alsnog zijn gymnasium af te werken. In 1947 treedt hij in in het noviciaat van de jezuïeten te Boedapest.

In het naoorlogse Hongarije groeit echter de communistische terreur. Zijn vader wordt kort na de oorlog door de geheime politie gevangengenomen en hij komt pas kort voor zijn dood in 1950 vrij. Zijn moe-

der kan tijdens de Hongaarse revolutie (1956) naar de VS vluchten en wordt er vanaf 1957 leerkracht in Cleveland (Ohio).

Bewust van het gevaar besluit de provinciaal om alle medebroeders die in opleiding zijn tijdig naar het buitenland te sturen. Zo doet Franz zijn junioraat in Beieren (1949-1951) en studeert hij filosofie in Leuven (België) (1951-1954). Hij volgt er ook lessen aan het Collegium pro America Latina (COPAL). Voor zijn regentietijd blijft hij nog twee jaar langer in België, als opvoeder-docent in het jezuïetencollege van Mons (1954-1956).

Na nog een jaar algemene vorming te Chili (1956-1957), start Franz dan zijn theologiestudie in San Miguel, op zo'n 30 kilometer van Buenos Aires. De jezuïeten hebben daar een eigen theologische faculteit. Hij studeert er theologie van 1957 tot 1962 en wordt in 1959 tot priester gewijd.

Theologie boeit hem zeer en hij drukt de wens uit om later zelf theologie te mogen onderrichten. Die wens komt uit en na zijn tertiaat te Cordoba (Argentinië), doceert hij theologie van 1962 tot 1976. Hij is tevens spiritueel van de scholastieken. In die functie begeleidt hij talloze retraites. In 1966 werkt hij zijn proefschrift af over de woestijnvader Johannes Cassianus (370-435 n.C.), een belangrijke brugfiguur tussen het Egyptisch en Westers monachisme, een studiedomein dat veel zegt over Franz Jalics' contemplatieve belangstelling. Hij publiceert ook zelf boeken over bidden en geestelijke begeleiding.

In 1974 besluit Franz om met twee andere medebroeders in een armenwijk van Buenos Aires voor en met de armen te leven en om er samen te bidden. De politieke situatie in Argentinië is evenwel uiterst kritiek en in 1976 volgt de militaire putsch onder luitenant-generaal Videla die tot 1983 zal standhouden. Het is een dictatoriaal regime met naar schatting 30.000 moorden, eindeloze martelingen en talloze verdwijningen. Dit schrikbewind wordt meestal de "vuile oorlog" genoemd.

Ook Franz Jalics zelf wordt opgepakt en hij moet zes maanden lang vastgeketend en geblinddoekt het gevangenisregime ondergaan. Daar helpt hem het Jezusgebed dat hij door zijn vroegere lectuur van *De oprechte vertellingen van een Russische pelgrim* had leren kennen. Het

is voor hem en zijn medebroeder een vreselijke tijd van angst, terreur, marteling en hoogste verdrukking. Zijn bewakers zijn verwonderd over zijn diep geloof en als duidelijk wordt dat hij “toch geen guerrillero” is, krijgen hij en zijn medebroeder een slaapinjectie. Ze worden in een bestelwagen gesleurd en per helikopter halfnaakt op een veld buiten de stad gedumpt.

In 1976 verlaat Franz Jalics Argentinië en reist hij eerst naar de VS en dan verder door naar Duitsland. Van 1980 tot 1984 leidt hij vele retraites her en der in het land tot hij in 1984 in Gries (Duitsland) een vaste stek vindt. Hij leidt er het bezinningscentrum tot 2004, af en toe onderbroken door bezoeken aan India. Geleidelijk aan ontwikkelt hij er een gebedsmethode en een retraitevorm die vaak de naam “contemplatieve oefeningen” meekrijgen. Deze gebedsvorm wordt vooral gekenmerkt door het Jezusgebed dat in het leven van Franz Jalics van zo’n cruciale, levensreddende betekenis is geweest. Een uitwerking van deze gebedsmethode vindt men o.m. in zijn belangrijkste publicatie *Contemplatieve Oefeningen* (uitgeverij Carmelitana).

In 2017 verhuist de stilaan uitgeputte Franz Jalics naar zijn geboortestad Boedapest waar hij op 13 februari 2021 – op 93-jarige leeftijd – overlijdt. Zelden was gebed zo eng in realiteit en zelden was realiteit zo eng in gebed verankerd als bij deze vredevolle man wiens diepe, liefdevolle blik niemand onberoerd liet. Een meester in het gebed en een groot jezuïet.

Het contemplatieve pad van Franz Jalics

Javier Melloni Ribas S.J.

Javier Melloni Ribas is een Catalaans-Italiaanse jezuïet die woont bij de Grot van Sint-Ignatius in Manresa (Catalonië). Hij is gepromoveerd in de theologie en ook behaalde hij een diploma in culturele antropologie.

In dit artikel bespreekt hij het werk van Franz Jalics, wiens oefeningen zich situeren binnen de contemplatieve traditie van de jezuïetenorde en aansluiten bij de hedendaagse zoektocht naar stilte. De auteur onderzoekt de vijf pijlers van deze tocht.

Daarnaast gaat hij in op de relatie met de Geestelijke Oefeningen met hun nadruk op het maken van keuzes. Jalics erkent dat zijn manier van bidden op een keuze kan voorbereiden, maar hij belicht vooral het pad van de Contemplatie om de liefde te verkrijgen (GO 230–237) – dus nadat de keuze gemaakt is.

Sinds de jaren tachtig en negentig van de vorige eeuw is de methode van contemplatief gebed, voorgesteld door de Hongaarse jezuïet Franz Jalics (1927–2021), steeds meer verspreid geraakt binnen de jezuïtisch-ignatiaanse kring. Ze wordt overal ter wereld aangeboden in retraitehuizen en spiritualiteitscentra van de Sociëteit van Jezus.

Waarom beantwoordt dit fenomeen? Hoe moeten we het plaatsen? Is er sprake van ignatiaanse oefeningen? Gaat het om een syncretische methode tussen het christendom en oosterse praktijken? Waarom spreekt het sommige christenen, of zelfs post-christenen, aan?

Zonder twijfel sluit zijn aanbod aan bij een mondiale context waarin oosterse tradities zijn opgekomen als tegengewicht tegen de drukte en het lawaai in onze westerse cultuur. Binnen het christendom, en in het bijzonder binnen de katholieke kerk, kunnen we gelijkaardige praktijken terugvinden.

Hoe ik ermee in aanraking kwam

Voordat ik uitleg waaruit deze methode of *weg* bestaat (Franz Jalics prefereerde de laatste term), wil ik eerst vertellen hoe ik ermee in contact kwam. Mijn ervaring van de dertigdaagse Oefeningen tijdens het noviciaat was zeer belangrijk, en dat gold ook, zij het in mindere mate, voor de dertigdaagse retraite tijdens mijn tertiaat in India. De moeilijkheid ondervond ik vooral bij de jaarlijkse achtdaagse retraites tijdens de vormingsjaren. Na de tweede of derde keer vroeg ik me af of het echt nodig was om elk jaar opnieuw de vier weken te doorlopen, wanneer men zich misschien in één specifieke week bevond. En vooral vroeg ik me af waarom niemand ons werkelijk binnenleidde in de Contemplatie om tot liefde te komen. Deze werd meestal slechts terloops vermeld of vaag aangestipt op de laatste dag.

Wat gebeurt er wanneer iemand zich geroepen voelt om binnen te treden in wat zich ontvouwt na het uitspreken van: “Neem Heer, en aanvaard heel mijn vrijheid, mijn geheugen, mijn verstand en heel mijn wil...”? Wanneer je alles hebt aangeboden — wat blijft er dan nog over? Mijn vraag was: wat als het zagezegde eindpunt juist een beginpunt zou moeten zijn?

Maar wie begeleidt dat pad? De geschriften van Spaanse mystici en andere spirituele tradities boden mij enige troost, maar ze spraken enkel over de vruchten van het gebed, niet over hoe men moest bidden om binnen te treden in de stille *via unitiva*. Vandaar mijn aantrekking tot het oosten (vooral tot de meditatieve praktijken van yoga en zen), omdat die een stapsgewijze toegang gaven tot die Aanwezigheid waarin alles tot stilte komt. Vandaar ook mijn verzoek om mijn derde noviciaatsjaar in India te mogen doen (1998–1999); wat mij werd toegestaan.

Toen ik echter werd bestemd voor Manresa, de bakermat van de Geestelijke Oefeningen, zag ik duidelijk in dat het geen zin had om de Grot te “verindischen” of te “verboeddhisten”, maar dat ik een methode moest vinden passend in onze eigen christelijke traditie, en meer bepaald de ignatiaanse.

Na tien jaar de dertigdaagse retraite en achtdaagse sessies te hebben begeleid op basis van teksten van verschillende christelijke mystici (Teresa van Ávila, Johannes van het Kruis, Meester Eckhart e.a.),

kwam Franz Jalics in de zomer van 2008 naar Manresa om zijn contemplatieve oefeningen te geven. Ik had zijn boek tien jaar eerder gelezen, maar de methode nooit in praktijk gebracht. In de Grot van Ignatius zelf ontving ik waar ik al decennialang naar op zoek was.

Sindsdien zijn dit de enige oefeningen die ik begeleid. Door de jaren heen zijn de groepen gegroeid en sinds 2022 hebben we ons georganiseerd in de vereniging “Camino de contemplación” (Weg van contemplatie). De richtlijnen die we voorstellen, zijn ontleend aan *Ejercicios de contemplación*, het meest volwassen werk van Franz Jalics dat in 1994 in het Duits verscheen en in 1998 naar het Spaans werd vertaald.

Concentrische antropologie uitgaand van het primaat van de waarneming

Alvorens de concrete praktijk uit te leggen, is het belangrijk te verduidelijken dat we hier te maken hebben met een concentrische opvatting van de mens, die verschilt van die van de Geestelijke Oefeningen, welke van aristotelisch-scholastische aard is. Deze laatste is gebaseerd op de tweedeling lichaam/ziel en op de werking van de drie vermogens van de ziel (geheugen, verstand en wil), waarvan elk een lagere en een hogere dimensie heeft. In plaats van een beweging van beneden naar boven (wat overeenkomt met een theologie die van boven naar beneden werkt), gaat het hier om een weg die loopt van het uiterlijke en perifere naar het innerlijke en diepe, waar in de kern de goddelijke aanwezigheid huist — met andere woorden, een theologie die de transcendentie binnen de immanentie plaatst.

Het geestelijke landschap dat voortkomt uit een weg van beneden naar boven verschilt van dat van een weg van buiten naar binnen. De contouren en wetten zijn anders. Er is sprake van een primaat van de waarneming boven de reflectie en de gevoelens, omdat men vertrekt vanuit het lichamelijk bewustzijn — de meest uiterlijke dimensie — om zich op weg te begeven naar het Centrum. De overgang van denken naar waarnemen vormt het eerste keerpunt: denken bevindt zich in het hoofd, terwijl waarnemen in het lichaam plaatsvindt. Gedachten — en de gevoelens die ermee samenhangen — bewegen tussen het verleden (herinnering) en de toekomst (verwachting), terwijl waarneming enkel in het heden mogelijk is.

Waarnemen en aanwezig zijn in het heden vinden gelijktijdig plaats. Het lichaam leeft in het hier en nu; waarbij de Aanwezigheid zich in het heden openbaart. Dit vraagt om een leerproces dat niet gemakkelijk of onmiddellijk is. De eerste oefening die wordt voorgesteld, is om contact te maken met de natuur, haar te aanschouwen en te ontvangen zoals ze is: een bloem, een blad, de schors van een boom, een steen, het kletteren van een rivier, enzovoort — en daar lange tijd bij te blijven zonder te interpreteren wat men ziet of voelt, enkel ontvangend wat zich aandient. Gaandeweg ontstaat er een nieuwe relatie met de dingen.

Deze oefening is zeer belangrijk, aangezien ze ook tijdens de pauzes van de volgende dagen verder wordt beoefend. De meditatie in de zaal wisselen af met pauzes in de natuur, die een gelegenheid bieden om de waarneming verder te openen, zonder dat mentale interpretaties ertussen komen. De chi kung-oefeningen vroeg in de ochtend worden aangeboden om het lichamelijke en energetische waarnemingsvermogen wakker te maken.

De vijf steunpunten van de methode

1. Aandacht voor de lichaamshouding

Omdat de houding tijdens de meditatie stil moet zijn, is het erg belangrijk om hier aandacht voor te hebben. Stilte betekent niet stijfheid, maar stabiliteit en volharding. Een vergelijking: om het water in de kruik tot rust te brengen, moet deze stevig zijn en onbeweeglijk staan. Allerlei deeltjes zakken langzaam naar de bodem en het water wordt helder. Daarom is het goed om niet te bewegen, want lichaamsbeweging veroorzaakt onrust in de geest. Het lichaam leren beluisteren is een kunst: een ongemak herkennen en de oorzaak ervan, weten wanneer men een houding moet aanpassen bij de volgende meditatie.

Men moet leren reageren zonder te forceren, maar ook zonder toegeeflijkheid – observerend en integrerend wat er gebeurt in de verschillende delen van het lichaam, in de zelfaanwezigheid, om zo vooruit te gaan in de stabiliteit en volgehouden rust van de houding. Identificeer je niet met het ongemak, maar observeer het vanuit een “ander” perspectief. Dit alles is op zichzelf al deel van de weg.

2. Aandacht voor de ademhaling

De ademhaling is het volgende steunpunt dat ons naar het heden brengt. Elke inademing en uitademing gebeurt in het hier en nu. Men ademt geen lucht van morgen in, noch die van gisteren; zelfs niet die van over vijf minuten. Men ademt in elk moment — en het is precies deze vriendelijke, maar niet gemakkelijke aandacht die ons in het heden brengt en ons daarin verankert.

De ademhaling wordt niet geforceerd of aangepast, ze wordt alleen maar waargenomen. Men opent zich om de nieuwe lucht te ontvangen en laat los bij het uitademen, om de oude lucht te laten gaan. Dit is de kunst van het leven zelf: leren ontvangen en leren loslaten. Alles zit daarin besloten. Jezus ontving zich volledig van de Vader en gaf zich volledig aan Hem. Het gaat hier om de intra-trinitarische in- en uitademing, waarbij beide de Geest inademen. De aandacht vasthouden bij iets dat zo eenvoudig en tegelijkertijd zo vervullend is, is bijzonder moeilijk, omdat wij innerlijk verdeelde wezens zijn. Daarom zijn er nog twee steunpunten.

3. Aandacht voor de handen

De aandacht voor de handen en voor hun positie is een van de meest specifieke aspecten van deze weg. De twee voorgaande steunpunten (houding en ademhaling) zijn gemeenschappelijk aan alle oosterse praktijken, en elk kent een specifieke handpositie. Hier wordt voorgesteld om aandacht te geven aan de sensaties in het midden van de handpalmen, die op harthoogte evenwijdig worden gehouden met de armen open. Dit bevrijdt een energiestroom die maakt dat iemand niet langer de handen draagt, maar dat zij de persoon dragen. Het vermogen om dit waar te nemen is een teken dat men voortgang boekt. Als de houding vermoeit of er fysieke ongemakken zijn, kunnen de handen op de schoot worden gelegd, waarbij een kleine ruimte tussen de handpalmen wordt behouden om de stroom die uit het midden van de handpalmen komt te kunnen blijven waarnemen.

4. De herhaling van de heilige naam of een mantra

Wanneer de drie voorgaande steunpunten verankerd zijn via de lichamelijke waarneming — opnieuw: dit kan alleen in het heden plaatsvinden — is het moment aangebroken om de herhaling van de heilige

naam te introduceren. Voor ons christenen is die naam uiteraard die van Jezus of van de Vader. Maar aangezien het pad dat wij voorstellen openstaat voor iedereen die het transcendente zoekt, stellen wij voor dat ieder luistert naar de naam of het Woord dat hij of zij ervaart als verbindend met het Absolute.

Op dit punt wijk ik iets af van wat Franz Jalics in zijn boek aangeeft. Hij stelt voor om enkel “Jezus” uit te spreken bij de uitademing (in overeenstemming met het incarnatieproces) en “Christus” bij de inademing (in overeenstemming met de opwaartse beweging van de verrijzenis). Ik had de gelegenheid dit met hem te bespreken en hij zei dat hij deze opening goed vond, omdat we in een andere tijd leven dan toen hij begon.

De naam of het Woord, ook mantra genoemd, zal vanaf dat moment bij elke ademhaling worden herhaald en kan je hele leven meegaan. De voortdurende inademing en uitademing van de naam van Jezus, van Christus, van Vader, Abba, Jeshua, of van het ontvangen Heilige Woord is wat het binnentreden in de Stilte mogelijk maakt. Het Woord is de extase van de Stilte, en via dat ene Woord kan men terugkeren naar de Bron. Het Heilige Woord of de naam wordt onophoudelijk herhaald, maar op sommige momenten kan het zwijgen, en dan blijft enkel het stil aanwezig zijn in zijn Aanwezigheid.

5. Het vijfde steunpunt: bidden in groep en gemeenschap vormen

Het feit dat men samen mediteert is een ander kenmerk dat deze weg aantrekkelijk maakt. Men bidt niet alleen, maar in gemeenschap. Ik ben van mening dat dit punt belangrijker is dan het op het eerste gezicht lijkt. De ignatiaanse oefeningen ontstonden aan het begin van de moderniteit, bij de opkomst van het besef van het unieke en onherhaalbare subject dat op persoonlijke en individuele wijze de wil van God zoekt. Dit is een van de sleutels van de ignatiaanse spiritualiteit. Maar nu leven we in een tijd waarin het individualisme hoogtij viert; op het tegenovergestelde uiterste van Ignatius' tijd. Zonder twijfel is er een tijd voor het persoonlijke en niet-overdraagbare luisteren naar de wil van God, maar het jaarlijks versterken van de individualiteit kan averechts werken.

De contemplatieve meditatie of het gebed dat samen wordt gedaan, zo'n zes uur per dag, schept een gemeenschapsgevoel dat zeer nood-

zakelijk is in onze hedendaagse wereld. Samen bidden en aan het eind van de dag delen hoe de meditatie zijn verlopen, creëert een diepe verbondenheid. Wat gedeeld wordt, zijn geen ideeën of interpretaties van wat men heeft beleefd, maar eenvoudigweg de ervaringen tijdens de meditatie-uren: van rugpijn (waarbij men moet nagaan of die door de houding komt of een diepere betekenis heeft) tot beelden die uit het onderbewuste opkomen.

Wanneer men deelt wat men beleefd heeft, wordt de stilte of het persoonlijke proces niet onderbroken, maar juist verrijkt. Als er daarentegen vanuit het verstand wordt gesproken, met interpretaties of abstracte, algemene overwegingen, dan ontstaat er ruis en treedt er snel vermoeidheid op. De dag wordt afgesloten met een eucharistieviering, waarin Christus — het Woord dat voortkomt uit de Oorspronkelijke Stilte (de Vader) — Lichaam wordt, en wij worden in Hem opgenomen door de communie.

Tot zover de uitleg van de methode. Hierna volgen enkele overwegingen over de relatie ervan met de ignatiaanse oefeningen.

Het gaat om een andere weg dan die van de vier Weken

In zijn boek presenteert Franz Jalics het proces in tien etappes, die overeenkomen met de tien dagen van de retraites die hij gaf. Hoewel de eerste dagen vooral methodologisch van aard zijn — met de introductie van de eerste steunpunten —, laten de volgende dagen zien dat we te maken hebben met een “methode en volgorde” (GO 2) waardoor de kernonderwerpen op een andere manier aan bod komen.

De vier weken van de Geestelijke Oefeningen geven vier fasen aan in het proces die verband houden met de drie klassieke wegen (vgl. GO 10): de Eerste week met de *via purgativa*, dat wil zeggen het bewust worden van eigen zonden en obstakels; de Tweede week met de *via illuminativa* en het navolgen van Christus; de Derde week met het lijden van Christus en de wereld; en de Vierde week met de verrijzenis en de uiteindelijke beschouwing over de wereld. Deze lineaire opbouw wordt versterkt door de gebeden die bij elke week horen en die hun bedoeling verduidelijken.

Op het pad van de contemplatie wordt geen lineaire structuur nagestreefd, noch ontstaat die vanzelf. Dat betekent echter niet dat er

geen proces gaande is: dit voltrekt zich volgens de innerlijke tijd en de levensloop van elke reitraitant. Naarmate geest en gevoel tot rust komen, borrelen thema's op die nog verwerkt moeten worden. Dit kan leiden tot emotionele ontladingen – in de oosterse meditatie *samskara's* genoemd – die men leert ontvangen zodra ze zich aandienen.

Het pad dat Jalics in zijn boek beschrijft, is – hoewel archetypisch – in wezen autobiografisch. Op de vijfde dag verschijnt het lijden, en pas op de achtste dag komt het vergeven aan bod. Wat betekent dat? Niet dat dit voor iedere reitraitant zo moet verlopen, maar dat Jalics — vertrekkend vanuit zijn eigen ervaring — richtlijnen biedt zodat ieder zijn eigen proces kan herkennen en het op zijn eigen tempo kan doorlopen. Dat het vergeven pas op de achtste dag verschijnt, betekent niet dat dit essentiële thema (bij Ignatius in de Eerste week) uitgesteld wordt tot het einde, maar dat de diepste kwesties pas opduiken wanneer men er rijp voor is. Het proces van verdieping en openheid duurt jaren; het onderbewuste en de Geest werken hierbij samen. Op het contemplatieve pad, net als in de Geestelijke Oefeningen, kan men zich enkel beschikbaar stellen.

Teruggrijpend op de eerdergenoemde concentrische antropologie onderscheidt Jalics drie lagen in de mens: in de buitenlaag bevindt zich het sociale personage waarmee we ons tonen aan God, onszelf en anderen; in het diepste binnenste bevindt zich de gezonde of lichtvolle kern, onze essentie; en daartussen ligt wat hij de donkere laag noemt — ook bekend als de schaduw. Daarin is alles opgeslagen en verstopt wat we aan onszelf afwijzen, inclusief de pijn die dat veroorzaakt. Men moet door die donkere laag heen om de gezonde kern – het woord dat hij gebruikt is *verlossen* – te bevrijden. Daar bevindt zich de gekruisigde Christus, die het lijden van de mensheid en van ieder individu transformeert. De reitraitant, die onophoudelijk de naam van Christus Jezus uitsprekt (of het heilige Woord dat men in zichzelf hoorde), wordt in zijn diepste pijn verlost, in de mate waarin hij die pijn durft erkennen. Zo wordt de diepste kern van de geest die wij in ons dragen beetje bij beetje vrijgemaakt en voltrekt zich het proces van *christificatie*.

Het ignatiaanse karakter van deze oefeningen

Franz Jalics ging expliciet op deze kwestie in, in twee artikelen die

voortkwamen uit een aantal studiedagen georganiseerd door de Duitse jezuïetenprovincie in de jaren 90, toen net zijn meest volwassen werk, *Contemplatieve oefeningen* (1994), uitkwam. Daar legde hij uit hoe hij de continuïteit van zijn benadering met de klassieke Geestelijke Oefeningen zag: hij plaatste ze op de *via unitiva* die zich opent na de Contemplatie om tot liefde te komen, en bracht ze ook in verband met de derde manier van bidden (GO 258-260). De eerste manier (GO 238-243) bestaat uit het overwegen van de tien geboden, de hoofdzonden, de drie vermogens van de ziel en de vijf lichamelijke zintuigen, wat verband houdt met de Eerste week en de *via purgativa*; de tweede manier (GO 244-245) bestaat uit het overwegen van de woorden van het Onzevader, het Weesgegroet, de Geloofsbelijdenis, het *Anima Christi*, enz., en staat in verband met de Tweede week en de *via illuminativa*; en de derde manier ("bidden tussen twee ademhalingen in" (GO 258-260)) is verbonden met de *via unitiva*.

Maar dit is slechts een eerste benadering. De kwestie is dieper en complexer. Wat is het onderscheidende kenmerk van de ignatiaanse oefeningen? Volgens mij is dat de verbinding die tot stand komt tussen God, de retraitant en de wereld via het maken van de keuze. Vanuit de contemplatie van de persoon van Jezus (vragen om "innerlijke kennis van de Heer, die voor mij mens is geworden, om Hem meer lief te hebben en te volgen" (GO 104).) wordt de retraitant gevormd naar zijn beeld door de levenskeuze die hij zal maken. De volgorde is: kennis – liefde – navolging.

Aan het einde van de Geestelijke Oefeningen houdt Christus op object van contemplatie te zijn en wordt Hij de Plaats van waaruit men contempleert en zich aanbiedt aan God en de wereld. In het "Neem Heer, en aanvaard" klinkt het "neemt en eet" van Jezus in de eucharistie door. De retraitant geeft zich over aan Christus vanuit Christus, door alles wat hij is aan te bieden: "mijn vrijheid, mijn geheugen, mijn verstand en heel mijn wil, alles wat ik heb en bezit", zodat enkel zijn "liefde en genade" overblijven. Deze uiteindelijke overgave is het begin van een levenswijze en kan ook het begin worden van een nieuwe manier van bidden, waarin het discursieve van geheugen, verstand en wil tot zwijgen komt in het "alles is van U, ik geef het U, Heer".

We kunnen stellen dat er in de contemplatieve oefeningen een verschuiving plaatsvindt van de centrale focus op de navolging van

Christus in de Tweede week – met de daaruit voortvloeiende keuze – naar de Contemplatie om tot Liefde te komen, waarin Christus geïnterioriseerd is om te leven in een permanente staat van overgave. Ignatius ontwikkelt niet de manier van bidden die daaruit zou kunnen voortvloeien, maar het valt niet te ontkennen dat het ignatiaans is dat de Geestelijke Oefeningen daar hun hoogtepunt vinden. Hoe verder te gaan?

Gedurende vijf eeuwen heeft de jezuïtisch-ignatiaanse traditie zich sterker vereenzelvigd met de praktijk om jaarlijks de vier weken van de Oefeningen te hernemen, wat volkomen zinvol is – zoals we jaarlijks ook het liturgisch jaar herhalen – omdat die herhaling verdieping betekent. Maar er is ook een andere mogelijkheid, aanwezig in de beginjaren van de Sociëteit van Jezus, al werd die met wantrouwen bekeken. Ik bedoel de gebedsvormen van stilte, rust of inkeer, voorgesteld door Antonio Cordeses (1518-1601) en Baltasar Álvarez (1533-1580), Antonio Ruiz de Montoya (1585-1652), Louis Lallemant (1578-1635), Jean-Joseph Surin (1600-1665), enzovoort – tot in de 20e eeuw met Hugo Enomiya Lassalle (1898-1990) en Franz Jalics.

De Weg van de stilte is een roeping. Het is iets dat men niet kan opleggen, noch forceren, maar het mag ook niet verboden worden, en het is jammer dat het argwaan oproept. Wanneer een bepaalde drempel is overschreden, is er geen weg terug. Dat gebeurt bij het gebed zonder beelden, teksten of woorden. De Stilte heeft haar eigen weerklank en haar eigen wetten. De katafatische weg wordt een apofatische weg, en dat beïnvloedt de manier waarop men zich tot God verhoudt. Er opent zich de weg van de non-dualiteit, zoals aanwezig bij onze mystici, en er ontstaat een verwantschap met de wijze waarop men in oosterse wegen God of het Absolute begrijpt; hetgeen onrust kan veroorzaken. Men verliest ongetwijfeld houvast en men moet door een donkere nacht, maar daarna opent zich een ander landschap. Het is de overgang van het rijk van de vorm naar het rijk van de vormeloosheid. Wie die roeping voelt, kan niet meer terug, maar gaat verder op die niet-Weg, die enkel uit Aanwezigheid bestaat – soms in de vorm van afwezigheid.

Wanneer is het moment om deze oefeningen te doen?

De ignatiaanse geestelijke oefeningen zijn bedoeld om tot een keuze

te komen en hebben hun meest eigen en specifieke plaats wanneer men op zoek is naar Gods wil voor het eigen leven. De contemplatieve oefeningen, daarentegen, zijn bedoeld voor wanneer de fundamentele keuze of levensrichting reeds is genomen, wanneer de meer gevorderde stadia van navolging kunnen leiden tot de contemplatie van zijn Aanwezigheid – voorbij elke passage en voorbij elke tekst –, omdat teksten en passages zijn samengebald in de naam of het Woord dat men herhaalt om binnen te treden in die voorafgaande en navolgende Stilte. Enomiya Lassalle zei: “Daar waar de Geestelijke Oefeningen eindigen, begint zen.” Hier begrijpen we zen in zijn ruimste betekenis, die vertaald zou kunnen worden als “zitten in zelfverzinking”.

We kunnen echter nog een andere mogelijkheid overwegen. Hoewel dit pad voor mensen uit de ignatiaanse traditie vaak pas in gevorderde stadia verschijnt, gebeurt het dat zij, na jaren contemplatieve oefeningen te hebben beoefend, de behoefte voelen om de klassieke geestelijke oefeningen te doen – de concrete Jezus van de evangeliën te ontmoeten, doordrongen te raken van zijn gebaren en woorden – en bepaalde keuzes in hun leven te maken. Met andere woorden: de weg van de contemplatie is niet alleen voor ná de keuze, maar kan ook helpen om zich erop voor te bereiden.

Hoe dan ook, ik beschouw het als een teken des tijds dat de meer expliciete contemplatieve en stille dimensie die aanwezig is in de christelijke en ignatiaanse traditie, steeds meer tot uiting komt in onze bezinningscentra – zowel voor de retraitanten die deel uitmaken van de ignatiaanse familie, als voor hen die, na een zoektocht in het oosten, ontdekken dat men ook binnen het christendom kan binnentreden in de stille God.

Lex orandi, lex credendi, lex vivendi

We kunnen nog een stap verder gaan en ons afvragen: waar leidt deze manier van bidden toe? Ze vormt een levenswijze: het luistervermogen neemt toe; alles wordt bewuster en langzamer gedaan (wandelen, eten, enz.); men leeft vanuit een grotere stilte; waardeert de passieve dimensie van het leven; krijgt spontaan de neiging om vegetarisch te eten, enzovoort. Dit alles lijkt misschien weinig te maken te hebben met het ignatiaanse charisma, dat meer gericht is op de actieve

dimensie van de zending. Toch zorgt het tijdperk waarin we leven – verzadigd van woorden, prikkels, projecten, enzovoort – ervoor dat deze contemplatieve weg binnen onze eigen gemeenschap opduikt. Niets is vrij van verleiding of afwijking, maar het lijdt geen twijfel dat hier iets betekenisvols ontstaat.

Onze manier van bidden past zich aan onze levenswijze aan, en – omgekeerd – vormt onze levenswijze onze manier van bidden. Ik neig ertoe te denken dat de laatste decennia van het leven dichterbij deze contemplatieve wijze van bidden komen. Hoewel de leeftijdsfase van 20 tot 60 jaar doorgaans gericht is op zending en actieve navolging van Jezus – met het bijbehorende gebed van de Tweede week – zou deze stille weg kunnen overeenkomen met het naderen van het levenseinde en geschikt zijn om ons voor te bereiden op de uiteindelijke Ontmoeting, zoals ook de Vierde week culmineert in de Contemplatie om tot liefde te komen.

Zoals met alles wat ignatiaans is, moet ieder voor zich onderscheiden wat het meest helpt om zich te verenigen met onze Schepper, en daarmee zijn of haar ziel te redden – dat wil zeggen, haar steeds inniger met Hem te verenigen, tot het punt dat men “één is met de goddelijke liefde” (GO 370), de laatste woorden waarmee de Geestelijke Oefeningen eindigen en waaruit alles verder ontspringt.

*bron: Manresa, vol. 96 (2024), p. 365-375
vertaling: Wiggert Molenaar S.J.*

Bidden met de naam van Jezus

Pieter-Paul Lembrechts S.J.

De auteur van dit artikel, een Vlaamse jezuïet, is diep vertrouwd met de ignatiaanse spiritualiteit. Hij was hoofdredacteur van het blad Cardoner en directeur van het voormalige retraitehuis Godsheide in Hasselt.

Tegenwoordig woont en werkt hij in de Oude Abdij van Drongen bij Gent, waar hij onder meer elke zomer deelnemers begeleidt tijdens de contemplatieve oefeningen. Daarnaast is hij nauw betrokken bij het werk van de Jesuit Refugee Service (JRS).

Vanuit zijn praktijkervaring gaat Pieter-Paul Lembrechts in het volgende, sterk exegetische artikel in op het bidden met de naam van Jezus — een gebedsvorm die binnen de contemplatieve oefeningen een cruciale plaats inneemt.

De contemplatieve oefeningen van Jalics zijn een van de vele vormen van bidden die het aantal woorden bewust beperken, meestal tot één enkel woord of een korte zin. Wie deze weg wil inslaan, kan kiezen uit meerdere gebedswoorden. Franz Jalics geeft de voorkeur aan de naam van Jezus. Deze keuze heeft diepe wortels in de Bijbel en de geschiedenis van het spirituele leven. Ik ontwikkel hierover slechts enkele gedachten.

Het Oude Testament

In de Hebreeuwse traditie mag men de naam van God niet uitspreken. Iemands naam is die persoon zelf. Iemands naam uitspreken is die persoon aanwezig stellen, hem definiëren, macht over hem uitoefenen. Maar God kun je niet definiëren noch in je macht hebben. Het boek Genesis vertelt over een nachtelijk gevecht van aartsvader Jakob met een onbekende (een engel? God?) aan de rivier de Jabbok (32,23-33). Op een gegeven moment vraagt Jakob zijn tegenstander: “Maak mij uw naam bekend.” Maar deze antwoordt: “Waarom vraagt u naar mijn naam?” De onbekende geeft zijn naam niet prijs. God laat zich zijn naam niet ontfutselen.

Nu nog spreken joden de vier letters waaruit de naam van God bestaat, niet uit overeenkomstig hun fonetica. In plaats daarvan zeggen ze *Elohim*, "God", of vaker *Adonai*, "Mijn Heer". Zo wordt de ondefinieerbare identiteit van God gevrijwaard. Het Oude Testament maakt voorbehoud bij elk spreken over God. Niemand kan beslag op God leggen. Niemand moet "in naam van God" zeggen wie of wat God is.

Maar op een dag maakt God zelf zijn naam bekend aan Mozes, bij de Horeb, bij de brandende doornstruik. De episode gaat vooraf aan de uittocht uit Egypte. Tevoren was God alleen gekend als "de God van Abraham, Isaak en Jakob" (Ex 3,6; 6,3), maar nu openbaart Hij zijn naam: "Ik ben wie/wat Ik ben" (3,14). Deze uitdrukking klinkt als een lege formule, een niet-naam, of opnieuw een weigering om zijn naam bekend te maken. Het is alsof God zegt: "Ik ben totaal anders. Ik heb geen naam zoals mensen. Mijn identiteit kun je niet vatten in een klank of omschrijven door middel van een naam." Woorden kunnen het mysterie van God niet omvatten.

Niettemin kun je uit die raadselachtige formule heel wat afleiden. Het "Ik ben" van God is geen leeg, abstract zijn. Het is geen filosofische uitspraak als: "Ik ben het zijn" of "Ik ben de metafysische grond van al wat is". Het zijn van God is een concreet, actief zijn, een "er zijn", een actieve openheid en aanwezigheid ten aanzien van mensen: "Ik ben degene die er altijd is/zal zijn voor u" (de Hebreeuwse werkwoordsvorm kan zowel tegenwoordige als toekomstige tijd zijn). God is "degene die er is". Dat is zijn identiteit: er zijn met en voor mensen – en dat zal zich bij uitstek openbaren in de geschiedenis van de uittocht uit Egypte en de inbezitting van Kanaän. De God van Israël is een God met de mensen.

Terzijde: in het Nieuwe Testament is dat de naam van Jezus, namelijk Immanuël. Wanneer een engel in een droom aan Jozef de geboorte van Jezus aankondigt, citeert Matteüs Jesaja 7,14: "Dit alles is gebeurd opdat vervuld zou worden wat door de Heer bij monde van de profeet gezegd is: Zie, de maagd zal zwanger worden en een zoon baren, en ze zullen Hem de naam Immanuël geven, wat betekent: God met ons" (Mt 1,22-23). In het allerlaatste vers van het Matteüsevangelie komt die idee terug: "Weet wel, *Ik ben met jullie*, alle dagen, tot aan de voleinding van de wereld" (28,20).

Opnieuw bij de Horeb, maar nu na de uittocht, op de top van de berg, verduidelijkt God zijn naam: “De Heer daalde neer in een wolk, kwam bij Mozes staan en riep de naam Heer uit. De Heer ging hem voorbij en riep: Heer! De Heer is een barmhartige en genadige God, geduldig, groot in liefde en trouw” (Ex 34,5-6). De Godsnaam wordt hier wat meer ingevuld door middel van vijf woorden: barmhartigheid, genade, geduld, liefde, trouw. Het is een poging om te zeggen wie God is, maar zoals elke poging is ze ontoereikend. Men zou kunnen zeggen dat de hele Bijbel een pogen is om te zeggen wie God is, een cirkelen om de onuitsprekelijke naam van God.

In de loop van de geschiedenis van Israël krijgt de Naam een vaste plaats in de tempel van Jeruzalem, gebouwd door koning Salomo. God sprak tot Salomo: “Wat deze tempel betreft die u laat bouwen: als u zich richt naar mijn wetten, mijn voorschriften uitvoert, al mijn geboden onderhoudt en ernaar leeft, dan zal Ik voor u de belofte waarmaken die Ik uw vader David gedaan heb; dan zal Ik te midden van de Israëlieten wonen en mijn volk Israël niet verlaten” (1 K 6,12-13). De plaats waar God aanwezig is bij zijn volk, zal vanaf nu de tempel van Jeruzalem zijn; in het achterste deel ervan, het “heilige der heiligen”, zal God “wonen” te midden van zijn mensen. Merk op: Israël zal nooit zeggen dat *God* daar woont. God is oneindig verheven, hemel en aarde kunnen Hem niet omvatten; God kan niet omsloten worden door een gebouw. Daarom zegt de Bijbel dat zijn *naam* daar woont. De tempel is “de plaats die de Heer uitkiest om daar zijn naam te vestigen” (Dt 12,5.11). De “naam van God” is God zelf voor zover Hij aanwezig is bij de mensen, zijn aanwezigheid te midden van zijn volk (zijn immanentie). Door zijn naam is God helemaal tegenwoordig onder de mensen, en toch alles wat mens en wereld is overstijgend (zijn transcendentie). Die naam betekent: God laat zich aanroepen, is in gemeenschap getreden met Israël, bereikbaar voor mensen – en toch altijd oneindig groter en onbegrijpelijk.

Het Nieuwe Testament

Als de naam van God de openbaring is van zijn identiteit, namelijk zijn actieve aanwezigheid bij de mensen, dan is het niet verwonderlijk dat de eerste christenen alles wat Israël aan die naam toegeschreven had, gingen toekennen aan Jezus Christus. In de Filippenzenbrief citeert Paulus een hymne waarin de verrijzenis van Christus bezongen

wordt met de metafoor: "God heeft Hem de naam verleend die boven alle namen staat" (2,9). Met andere woorden Hem werd de naam van God zelf, de identiteit van God gegeven. Het is een manier om te zeggen: in de verrijzenis openbaart zich de goddelijke identiteit van Jezus. En de tekst gaat verder: "In de naam van Jezus moet iedere knie zich buigen, in de hemel, op aarde en onder de aarde" (2,10). De betekenis van de naam *Adonai* wordt hier overgedragen op de naam Jezus.

In het evangelie van Johannes komen veel uitspraken van Jezus voor die beginnen met "Ik ben": "Ik ben het brood om van te leven; Ik ben het licht van de wereld; Ik ben de goede herder, de deur voor de schapen, de verrijzenis en het leven, de ware wijnstok" enz. Of ook: "... dan zullen jullie geloven dat Ik ben" (13,19). Het zijn allemaal allusies op de naam van God. "Ik ben" is voortaan Jezus.

Nog in het vierde evangelie zegt Jezus in zijn afscheidsgebed: "Ik heb uw naam geopenbaard aan de mensen uit de wereld, die U Mij had toevertrouwd" (17,6). Jezus is de nieuwe Mozes, die voltooit wat bij de brandende doornstruik een aanvang had genomen. Dat Jezus Gods naam geopenbaard heeft wil niet zeggen dat Hij de mensen een nieuw woord, een nieuwe, meer gepaste aanduiding voor God meegedeeld heeft. Hij heeft wel een nieuwe wijze van Gods tegenwoordig zijn aan de mensen bekendgemaakt. Jezus is zelf die tegenwoordigheid. God is nu aanwezig in de wereld in de persoon van Jezus. In Hem is God mens geworden, in ons bestaan gekomen. Christus zelf, als persoon, is nu de "naam" voor God. Hij is de nieuwe tempel, waarin God onder de mensen woont (vgl. Joh 2,21: "Jezus doelde op de tempel van zijn lichaam, de tempel die Hijzelf was"). God is bereikbaar voor mensen, niet meer in een tempel van steen, maar in de mens Jezus. "Uw naam heb Ik hun bekendgemaakt en dat zal Ik blijven doen" (Joh 17,26). In Jezus geeft God zich aan de mensen, maar niet als een feit uit het verleden; God blijft in Christus naar de mensen toe gaan, opdat zij tot Hem kunnen komen.

Latere ontwikkelingen

In de oosterse kerken wordt sinds de vijfde eeuw het Jezusgebed beoefend, dat bestaat in het voortdurend herhalen van de naam van Jezus. Deze praktijk nam een hoge vlucht in de Byzantijnse kerk van

de dertiende tot de vijftiende eeuw, de periode van het zogenaamde “hesychasme”. In het Westen ontwikkelde de devotie tot de naam van Jezus zich in de late middeleeuwen eerst in het franciscaanse milieu. De heilige Bernardinus van Siëna droeg in hoge mate bij aan de verspreiding van het monogram IHS. Dit zijn in feite de eerste twee en de laatste letter van de naam van Jezus in het Grieks (IH-SOU-S). Aan dit monogram heeft Sint-Ignatius wellicht zijn grootste bekendheid gegeven. Hij gebruikte het aan het begin van belangrijke brieven en andere geschriften. Het kwam bijvoorbeeld voor op de titelbladzijde van de eerste Latijnse uitgave van het boekje van de Geestelijke Oefeningen. Later werd het Jezusmonogram het zegel van de jezuïetenorde. Ignatius en zijn vrienden vonden dat niemand anders aan het hoofd van hun gemeenschap stond dan alleen Jezus Christus, de enige die zij wilden dienen. Daarom noemden zij hun groep het “Gezelschap van Jezus”. In de *Formula Instituti*, de in 1539 door de eerste gezellen opgestelde stichtingsakte, schrijven zij dat zij hun Sociëteit “getekend met de naam Jezus” wilden zien. Het feest van de naam van Jezus op 3 januari is dan ook het titelfeest van de Sociëteit.

Franz Jalics knoopt dus aan bij een lange traditie. De naam van Jezus is niet zomaar een willekeurig gebedswoord. Het is zijn persoon zelf; door zijn naam is Christus aanwezig. Bidden met de naam Jezus is in relatie met Hem treden, en door Hem met de Vader. Het “gebed van de naam” is niet slechts een techniek om tot concentratie te komen, een middel tegen dwalende gedachten. Het doel is dat deze naam een woonplaats krijgt in ons binnenste. De plaats waar God “woont”, wordt zo ons eigen hart.

Contemplatief gebed en zorg voor het gemeenschappelijk huis

Carlos Álvarez S.J.

Carlos Álvarez is een Chileense jezuïet en theoloog-onderzoeker, verbonden aan de Universidad Alberto Hurtado en de Pontificia Universidad Católica in Santiago de Chile. Een van zijn vele aandachtsgebieden is de ontwikkeling van het sociaal katholicisme in het 20e-eeuwse Chili.

In dit artikel betoogt hij dat de ignatiaanse spiritualiteit, met haar nadruk op contemplatief gebed, kan bijdragen aan een vernieuwde relatie tussen mensheid en schepping. Daarbij gaat hij onder meer in op de encycliek Laudato si' van paus Franciscus.

We hebben een bed, we hebben een kind, mijn vrouw!
We hebben zelfs werk, allebei,
en we hebben zon en regen en wind.
En er ontbreekt ons maar één klein ding
om zo vrij te zijn als de vogels:
enkel tijd.

*Richard Dehmel (1863 - 1920),
in "Der Arbeitsmann"
(vrije vertaling uit het Spaans).*

Inleiding

Een tijd geleden vertelde een vriend mij dat hij voor het eerst in lange tijd de vreugde had ervaren die ontstaat wanneer je het gezang van de vogels en het gefluister van de vuurvliegjes hoort. Dit gebeurde in de context van enkele contemplatieve oefeningen. De ruimte van het contemplatief gebed stelde hem in staat om te ontwaken uit een lange geestelijke lethargie, veroorzaakt door een extreem versneld levenstempo, een overdreven werklast, en een soort ongevoeligheid voor

de schepping — gekoppeld aan een onvermogen om de dingen, de wereld en de anderen diep te laten resoneren.

Een andere manier om dit te beschrijven is een onvermogen om “de dingen innerlijk te voelen en te smaken”. Misschien ligt hierin de sleutel en de kracht van het contemplatief gebed: de mogelijkheid versterken om in ons opnieuw de schoonheid van Gods liefde — geopenbaard in zijn schepping — te laten weerklinken.

Het potentieel van dit gebed lijkt ons in de huidige context niet alleen belangrijk voor de persoonlijke of spirituele ontwikkeling, maar ook met het oog op de dringende noodzaak van een “ecologische bekeering”, die ons in staat stelt om ons in te zetten voor de zorg voor ons gemeenschappelijke huis.

Het verscherpen van de waarneming: de weg van het contemplatief gebed

Hoe kunnen we onze waarneming verscherpen? Onder de vele spirituele wegen die ons helpen om werkelijk aanwezig te zijn in het nu, is het contemplatief gebed een bevoorrechte methode. Het is een krachtig tegengif tegen de verstrooidheid waarin velen van ons zich waarschijnlijk bevinden. De Heer is aanwezig in ons leven, maar wij zijn over het algemeen “doof voor zijn roep”, blind voor zijn vele tekenen van liefde. In het Westen zijn we opgegroeid met een te sterke nadruk op de discursieve dimensie van onze spirituele ervaring. Hoe kunnen we dan de overstap maken van het discursieve naar de waarneming?

Zoals Franz Jalics s.j. terecht opmerkt, ontvouwt de mens zich in drie fasen: waarnemen, denken en handelen. Van zintuiglijke gewaarwording naar denken (analyseren, classificeren, enzovoort) en vervolgens naar handelen, dat de toepassing is van wat we hebben gedacht. Volgens Jalics krijgen in onze moderne samenleving die laatste twee stappen — denken en handelen — disproportioneel veel aandacht, en moeten we ons daarom opnieuw richten op de waarneming. De weg van de contemplatie kan daarbij een waardevolle hulp zijn.

De transformatie van ons geestelijk leven verloopt volgens Franz Jalics noodzakelijkerwijs via de weg van de contemplatie. Deze kent twee fasen: een actieve contemplatie — die als overgangsfase dient — en een passieve contemplatie.

Juist omdat de transformatie zo radicaal is, bestaat er een overgangsgebied, een niemandsland, waarin de transformatie geleidelijk vorm krijgt, maar nog niet het punt heeft bereikt waarop men ervaart dat God het initiatief heeft genomen. De mens moet zich inspannen om zich niet langer in te spannen [...]. Deze staat of houding kan door God zomaar geschonken worden, maar de gebruikelijke weg is een voorbereiding die tot doel heeft dat wij ons tot God kunnen richten en dat wij ons losmaken van discursief denken en van de bekommernis om onze psychische ontwikkeling. Dit overgangsgebied wordt actieve contemplatie genoemd, omdat de mens nog steeds actief gebruik maakt van zijn aandacht.

In zijn werk *Contemplatieve oefeningen* leidt Franz Jalics de retraitant stap voor stap langs de weg van het stil worden en het leeg worden. De eerste stap in dat proces gaat om aandacht. “In de waarneming blijven betekent in het heden blijven [...], God is toegankelijk via het heden.” In de waarneming blijven betekent in het “**hier en nu**” blijven. Verankerd zijn in onze werkelijkheid betekent “in het heden blijven” en niet wegrekken naar het verleden of de toekomst. Dit houdt in dat we de reflexieve dynamiek loslaten — de gedachten die ons vastzetten in de planning van wat nog moet komen of in de herinnering aan wat al is gebeurd. Het ultieme voorbeeld hiervan is niets minder dan de contemplatie van God in het eeuwige leven.

In het eeuwige leven zullen we niet over God nadenken, maar Hem aanschouwen. We zullen ons ook niet met God verbinden door uiterlijke activiteiten; we zullen Hem enkel aanschouwen en liefhebben. Wat in het eeuwige leven onze enige activiteit zal zijn, begint hier op aarde [...]. Om ons voor te bereiden op de genade van de contemplatie, moeten we leren waarnemen.

De eerste oefening die hij voorstelt, heeft te maken met de waarneming van de natuur. Net als Mozes worden we uitgenodigd om “onze sandalen uit te doen” en de natuur waar te nemen: wandelen, rondwalen, aandachtig en fijngevoelig zijn voor wat we waarnemen, zonder ander doel dan gewoon te zijn. Wanneer we merken dat we worden afgeleid, of wanneer de reflexieve dynamiek of een zorg opnieuw de overhand nemen, wordt de retraitant gevraagd om terug te keren naar de waarneming. Geleidelijk aan worden nieuwe vormen

van waarneming geïntroduceerd: de ademhaling of de handen met de handpalmen op enige afstand van elkaar.

In het contemplatief gebed dient het heden zich aan als een venster waar God doorheen komt. Het is in het heden dat de Heer toegankelijk is en wij Hem kunnen ontmoeten. Daarom omschrijven de benedictijnen het doel van elke spirituele ontwikkeling meestal als “een transformatie in de aanwezigheid van God”. We moeten leren leven in ons heden en daarin verblijven. Dit is wat Simone Weil bijvoorbeeld uitwerkt als “aandacht”: “In haar hoogste vorm is aandacht hetzelfde als gebed. Aandacht veronderstelt geloof en liefde. Aandacht die volkomen zuiver is en zonder vermenging, is gebed.”

Franz Jalics benadrukt dat waarneming niet vermoeit, in tegenstelling tot denken en handelen. Waarneming is de best mogelijke rust. Ze verfrist en ontspant ons.

Contemplatie versus actie?

Hannah Arendt beschouwt de 20e eeuw als het tijdperk van de actie. Volgens haar wordt zelfs onze relatie met de natuur bemiddeld door het handelen. Het probleem van het leven volgens het paradigma van de actie — eerder dan dat van de contemplatie — is dat activiteit, de maalstroom van het doen, geen relationele energie opwekt. Het laat geen ruimte voor de ontmoeting met de Ander: noch met God, noch met anderen, noch met onszelf. En zoals Byung-Chul Han stelt, ontstaat er een ervaring van diepe verveling, die niets anders is dan een lege tijd. Paradoxaal genoeg zou de oorzaak van die verveling een leven zijn dat volledig beheerst wordt door handelen, zonder contemplatie. Verveling ontstaat in een leven vol bezigheden, maar zonder contemplatie, zonder het “innerlijk smaken” van wat we beleven.

De Zuid-Koreaanse filosoof citeert een passage uit *De man zonder eigenschappen* van Musil, waarin de auteur zich een *Eeuwige sabbat* voorstelt, die een rijk van inactiviteit zou zijn.

Daar moet men volledig stil blijven [...]. Men moet ook afstand doen van de attitude waarmee men zijn zaken afhandelt. Men moet aan de geest elk werktuig ontnemen en verhinderen dat hij als werktuig dient [...]. Men moet gewoon de vrede voor lief nemen totdat het hoofd, het hart en de ledematen louter stilte

zijn. Als men zo het hoogste loslaten bereikt, dan zullen eindelijk buiten en binnen elkaar raken, alsof de wig die de wereld deels verdeelde, weggeschoten is.

In de mystiek zoals Musil die voorstelt, ontstaat er een nieuwe relatie tussen het innerlijke en het uiterlijke, tussen het subject en de schepping. Beide worden doorlaatbaar en staan met elkaar in wisselwerking. In dit nieuwe kader, waarvan contemplatie de voorwaarde is, is de schepping niet langer louter een realiteit om te manipuleren of om uit te buiten.

Ivonne Gebara benadrukt krachtig de noodzaak van een epistemologische wending die ons in staat stelt tot “nieuwe manieren van kennen die nauw verbonden zijn met nieuwe kosmologieën en wereldbeelden, en met meer holistische antropologieën.” De nadruk ligt hierbij op de noodzaak om dualismen en hiërarchische dynamieken te overstijgen die aanwezig zijn in onze gevestigde vormen van kennis. Zou de noodzaak tot contemplatie dan niet zowel hulpmiddel als symptoom kunnen zijn van deze wending in het kennen?

De westerse epistemologie is grotendeels gebaseerd op hiërarchisch gestructureerde binaire tegenstellingen (cultuur-natuur, hemel-aarde, geest-lichaam, rede-emotie, man-vrouw), waarbij vrijwel altijd het eerste element in het binaire paar hoger gewaardeerd wordt. Dit valt vaak samen met de kenmerken die traditioneel worden toegeschreven aan het mannelijke geslacht, zoals ecofeministen aantonen.

Dat is wat mij het meest fascineert aan het ecofeminisme: de poging om die sterke scheidingen te overstijgen die vooral in het westerse denken zijn gemaakt [...]. Ik denk dat er ook dualiteiten bestaan in inheemse tradities, of in het yin en yang, maar die zijn complementair; ze kunnen overstegen worden, of minder uitsluitende, meer dialectische vormen aannemen. Het christelijke verhaal en het westerse denken drukken het antropocentrisme en het androcentrisme dermate sterk en in zulke scherpe tegenstellingen uit dat er uiteindelijk niets tussenin mag bestaan — niets grijs, niets veranderlijks.

Een contemplatieve benadering introduceert — zij het misschien nog wat tastend — een nieuwe manier van kennen, een nieuwe epistemologie die de onderlinge afhankelijkheid van de mens, de aarde en het

heelal omvat. Binnen diezelfde denklijn kunnen we ook de oproep van paus Franciscus in *Laudato si'* situeren:

We zijn opgegroeid met het idee dat we de eigenaars en heersers van de aarde zouden zijn, gemachtigd om haar uit te buiten. Het geweld dat in het menselijk hart aanwezig is door de zonde, komt ook tot uiting in de ziektesymptomen die we waarnemen in de bodem, het water, de lucht en in de levende wezens. Daarom behoort onze onderdrukte en verwoeste aarde tot de meest verlaten en mishandelde armen, zij “zucht en lijdt barensweeën” (Rom 8,22). We vergeten dat wij zelf aarde zijn (vgl. Gen 2,7). Ons eigen lichaam is opgebouwd uit de elementen van de planeet, haar lucht geeft ons adem, haar water schenkt ons leven en herstelt ons.

Laudato si' kondigt aan en schetst een weg die wij allen, vroeg of laat, zouden moeten bewandelen indien we een antwoord willen bieden aan de apocalyptische eisen die voortvloeien uit de huidige sociaalecologische crisis. In dit scenario is een echte contemplatieve houding — bemiddeld door het contemplatief gebed — een van de beste tegengiffen. Enerzijds kan deze houding ons helpen om een almachtige en op onszelf gerichte houding af te bouwen; anderzijds plaatst zij ons in een paaservaring vanuit een soteriologisch en kosmologisch perspectief. Zo brengt zij ons dichter bij de inspiratie van Paulus (cf. de brieven aan de Efeziërs en de Kolossenzen). In deze brieven legt Paulus immers een onlosmakelijk verband tussen verlossing, de kosmische dimensie van het christelijk geloof en de dringende zorg voor het gemeenschappelijk huis.

We verlangen om tijd te hebben en dat de wereld in ons resoneert

We verlangen ernaar meer tijd te hebben. We verlangen naar een contemplatieve rust die ons verandert in mensen die ontvankelijk en verstandig genoeg zijn, met zintuigen die openstaan voor het heden, in al zijn rijkdom en diversiteit.

Don Teo Huenumán, de Mapuche-leider die de Chileense jezuïeten verwelkomde in de gemeenschap van Tirúa, zei: “Wij hebben weinig dingen, maar we hebben tijd”. Wij, daarentegen, hebben veel dingen, maar geen tijd. We hebben weinig tijd om dankbaar te zijn, om stil te staan en diep adem te halen, om “te proeven en te zien hoe goed de

Heer is" voor ons en voor anderen. We gaan snel; misschien te snel. We gaan van de ene ervaring naar de andere, van het ene landschap naar het andere, van de ene plek naar de andere. We rennen overal naartoe. Velen van ons komen bijna overal te laat.

En vaak voelen we ons alsof we de dingen maar half doen, zonder de diepgang die we zouden willen. Het is moeilijk voor ons om te vertragen, om te verwijlen, om "in de liefde te blijven". Onze relaties worden steeds vluchtiger (Z. Bauman), vergankelijk, net als consumptiegoederen met een ingeplande veroudering. Ze zijn ontworpen om binnen een bepaalde tijd stuk te gaan, waardoor we gedwongen worden het volgende model te kopen. Dat is de logica van het systeem. De cyclus van verschijnen en verdwijnen van dingen wordt steeds korter. De consumptie-economie zou instorten zodra mensen zouden beginnen zorg te dragen voor hun spullen, ze zouden verfraaien en zouden helpen om langer mee te gaan.

Het moeilijke aan deze snelheid is precies dat ze ons van binnenuit verstrooit. Ze laat ons niet toe om in ons hart die betekenisvolle ervaringen te waarderen die ons van binnenuit opbouwen, die ons hart verbinden met de bron van diepe liefde en schoonheid. Vertragen vraagt om een innerlijke capaciteit om betekenis te verzamelen. Het vraagt dat we gewend raken diepgaand te contempleren, om verder te kijken dan wat zichtbaar is, om ons te laten verwelkomen en te laten ontvangen door de Ander.

Zoals Angelus Silesius al in de 17e eeuw zei:

Sta stil, waar ren je naartoe?
De hemel is in jou.
Als je God ergens anders zoekt,
zul je Hem altijd verliezen.

In de filosofische traditie weten we dat voor Aristoteles het hoogste geluk voortkwam uit het contemplatief verwijlen bij de schoonheid — wat vroeger "theorie" werd genoemd.

Hartmut Rosa stelt in zijn boek *Résonance. Une sociologie de la relation au monde* dat een andere manier van omgaan met de wereld mogelijk is, maar dat deze slechts tot stand kan komen via een gezamenlijke politieke, economische en culturele revolutie. Zijn sociologische ana-

lyse plaatst het hart van de huidige ecologische crisis niet in het irrationele gebruik van natuurlijke hulpbronnen, maar in het feit dat we de schepping reduceren tot een eenvoudig middel, haar “wachten-de resonantiekarakter” ontkennend. Het tegengif dat Rosa voorstelt voor de vele crisissen is resonantie: toelaten dat dingen ons raken, dat de wereld en de mensen opnieuw diep in ons resoneren. Het ritme dat ons wordt opgelegd door sociale media en de productiedynamiek van het kapitalisme zou zo een uitweg kunnen vinden in de resonantie. Is resonantie niet tegelijk het eerste begin van contemplatie én haar gevolg? Maar daarvoor moet het luidruchtige ik verdwijnen, met zijn wil, zijn doelen en zijn gerichtheid.

Het Antropoceen — de benaming die wetenschappers geven aan ons huidige tijdperk — duidt op een volledige onderwerping van de natuur aan het handelen van de mens. Hierbij verliest de natuur haar autonomie en waardigheid door de extractivistische en manipulerende logica van de moderne mens. Dat heeft ons gebracht tot de ecologische catastrofe en de sociaalecologische crisis waarin we ons bevinden. Tegenover de gevolgen van dit nieuwe tijdperk van het Antropoceen (zoals de opwarming van de aarde, de klimaatverandering, de door vervuiling verwoeste ecosystemen, enzovoort) lijkt contemplatie zich aan te bieden als een fundamenteel spiritueel en poëtisch middel dat we moeten herontdekken en versterken.

Zoals Byung-Chul Han opmerkt: “Om de catastrofale gevolgen van de menselijke tussenkomst in de natuur te herstellen, is resolute actie nodig [...]. Daarom is het nodig om de contemplatieve dimensie van het handelen te vergroten.” Hier biedt de ignatiaanse spiritualiteit een stevig klankbord en verdient ze het om opnieuw ontdekt te worden. Zoals J.B. Libanio zegt:

De horizon van de schepping door God, zoals die in het *Uitgangspunt en fundament* centraal staat, verwijst de reitruant naar een houding van aanbidding eigen aan de sabbat, eerder dan naar de dagdagelijkse werkhouding. De bekroning van de schepping is de sabbat, van waaruit de relatie tussen mens en natuur begrepen wordt als een primair hymne-achtige houding. Het *Uitgangspunt en fundament* draagt een spirituele en ecologische ingesteldheid in zich.

Het contemplatief gebed — in ignatiaanse zin — stelt ons in staat om tot een aanbeddende sabbathouding te komen. Dan wordt het hart van onze relaties weer gekenmerkt door vrijgevigheid, binnen een perspectief van geven en ontvangen. Het leidt ons tot een andere manier om “in de wereld te staan”. “Alleen de Sabbat verleent de schepping een goddelijke wijding. Goddelijk is de rust [...]. Zonder rust verliest de mens het goddelijke.” Deze rust maakt deel uit van de zorg die we moeten bieden aan het gemeenschappelijk huis dat ons omhult.

Conclusie

Zorg dragen voor de schepping is de gave en het mandaat die God aan Adam en Eva schenkt in het verhaal van Genesis. Het paradigma van Genesis 2,15-17 leidt ons naar een ecologische ethiek die zich verzet tegen de utilitaristische ethiek van de huidige economische systemen. Het verlaten van eenzijdig antropocentrisme lijkt mogelijk door een contemplatieve logica die zich boven het loutere handelingsparadigma stelt, waarbij de relatie tussen mens en omgeving niet enkel in een dualistische benadering wordt gezien.

God zelf waakt als eerste over Zijn schepping, zoals Psalm 121 aangeeft: “Nee, Hij sluimert niet, de wachter van Israël.” God schept door verschillen te maken en onderscheidingen aan te brengen. Hij waakt over zijn schepping op vele manieren, o.a. door het scheppen van scheppende mensen — mensen die in staat zijn zorg te dragen voor het gemeenschappelijk huis. Maar, opdat deze roeping tot zorg daadwerkelijk tot uiting komt, doet de christelijke spirituele traditie een beroep op het cultiveren van een “contemplatieve blik” op de werkelijkheid. Het is mogelijk om deze gevoeligheid te ontwikkelen en te oefenen via het contemplatief gebed, dat ons — beetje bij beetje — helpt de “fallische blik” te deconstrueren, een blik die gevormd is om te bezitten, te hebben, te handelen en te onttrekken.

Vanuit dat perspectief presenteert het contemplatief gebed zich als een geestelijk en politiek verweer tegen de extractivistische en vernietigende tendensen ten opzichte van ons gemeenschappelijk huis. De beoefening ervan helpt ons om in ons dagelijks leven opnieuw die openheid in te weven die nodig is om de vreugde van de schoonheid van de schepping te kunnen ervaren.

*bron: Manresa, vol. 96 (2024), pp. 377-384
vertaling: Wiggert Molenaar S.J.*

Het geschenk van transcendentie en transformatie

De praktijk van het contemplatieve gebed volgens de methode van Franz Jalics S.J.

Johanna Schulenburg C.J.

De Duitse zuster Johanna Schulenburg zal vanaf 1 mei 2026 de overste zijn van de Midden-Europese provincie van de sterk ignatiaanse Congregatio Jesu (C.J.). Momenteel werkt zij in het Kardinaal König Huis in Wenen, waar zij actief is op het gebied van spiritualiteit en retraites. Daarnaast zet zij zich in voor de vorming van jonge religieuzen en brengt zij haar deskundigheid in als geestelijk begeleidster van synodale processen.

Het valt ook Johanna Schulenburg op dat de contemplatieve oefeningen volgens de methode van Franz Jalics S.J. wereldwijd een grote en blijvende aandacht krijgen. In het artikel dat volgt, beklemtoont zij de innige samenhang tussen de ervaring van transcendentie en de ervaring van omvorming.

Wie volgens de methode van Franz Jalics S.J. (1927-2021) het Jezusgebed als leidraad neemt, moet zich slechts twee vragen stellen: ben ik op God gericht of maak ik kringetjes rond mezelf? En: ben ik bereid om te doorstaan wat in de meditatie mogelijks moeilijk is? Anders uitgedrukt: probeer ik vastbesloten in het hier en nu te blijven, door consequent met mijn aandacht altijd bij de waarneming te blijven van het lichaam, de adem, de handen en de naam van Jezus, of, indien ik afdwaal, hiernaar terug te keren? En: ben ik bereid om me bloot te geven aan de moeilijkheden van het mediteren, zoals wanneer het moeilijk is om in het heden te blijven dan wel omdat bij deze gebedswijze onaangename ervaringen opduiken, zoals bijvoorbeeld pijnlijke herinneringen, krenkingen, beelden, gewaarwordingen of gevoelens? Frequent gebruikte woorden voor deze gebedsmethode zijn “aan-

dacht of gerichtheid" en "bereidheid om te doorlijden".

Theoretisch gezien moet men in principe steeds op beide aspecten letten. De kortst mogelijke verklaring hiervoor is de volgende: alleen wat verbonden met het hier en nu (in liefde) doorleden wordt, is verlost. In de praktijk is dat echter helemaal niet zo eenvoudig. Dat komt door de veelheid aan ervaringen en gevoelsaffecten die tijdens of omwille van de meditatie kunnen opkomen. Ook het begrip verlossing vraagt om verduidelijking.

Op deze gebedsweg worden we geconfronteerd met pijnlijke herinneringen, (lichamelijke) gewaarwordingen, gevoelens, krenkingen, vastgelopen levenspatronen of verstarde karaktertrekken. In het beste geval is het gewoon vermoeiend om dit alles uit te houden, maar meestal ervaren we het als pijnlijk. En hoe meer we er ons tegen verzetten, des te pijnlijker wordt de confrontatie met die pijn. Ofwel worden in ons de vluchtmechanismen opgestart die de confrontatie met het onaangename willen vermijden en vluchten we weg in een loutere "gerichtheid en aandacht"; ofwel worden we zo meegetrokken in de innerlijke film van onze onrust dat de gerichtheid en de aandacht verloren gaan. De kunst bestaat erin om aandachtig te blijven, om in het heden te volharden, en toch tegelijk de ruimte van het gewaarworden van de innerlijke beleving open te houden. In beide gevallen leidt de intensieve feitelijke realiteit of het gevreesde innerlijke beleven makkelijk tot een onevenwicht.

Wat ons echter eveneens ten deel kan vallen is de ervaring om in ons meest innerlijke zijn met de goddelijke oergrond verenigd te zijn, een ervaring van eenheid en van zich bevrijd voelen van het kleine ik, een ervaring van transcendentie. Voor velen is dit ook het grondverlangen en de motivatie om zich verder in het contemplatieve gebed te oefenen. Men zoekt een eenvoudige directe toegang tot de goddelijke aanwezigheid, naar een concreet aanraken van de "zoom" van de goddelijke tegenwoordigheid.

Het is evenzeer waar dat de meesten die zich op deze weg begeven ooit en altijd weer meemaken dat herinneringen opduiken die met sterke en pijnlijke emoties en gewaarwordingen gepaard gaan en dat ze beroerd worden door krenkingen en levenskwetsuren, maar ook dat deze gevoelens en gewaarwordingen in de meditatie kunnen

geheeld worden. Ook kan men beleven hoe ingesleten levenspatronen en verstarde karaktertrekken die het leven hinderen, aan kracht inboeten en men wat vrijer wordt. In de meditatie voltrekt zich een verandering, een transformatie. Ook deze ervaringen zijn steeds opnieuw een motivatie om zich in het contemplatieve gebed te oefenen.

Net deze (vaak korte, maar gelukkig makende) ervaringen, zoals de ervaring van eenheid of de ervaring van genezing, kunnen er iemand toe verleiden om het doel van de contemplatie verkeerd te verstaan of om ze prioritair op te zoeken. In dat geval worden de gaven van de contemplatie tot doel zelf van het gebed en is men niet langer gericht op de schenker ervan: Jezus Christus. Hier wordt het nu belangrijk om te weten wat we onder verlossing verstaan en hoe we verlossing moeten duiden.

Contemplatie in dienst van de verlossing

Contemplatie, in het bijzonder bidden met de naam Jezus, staat in een veel groter gebeuren dan de individuele ervaring van transcendentie en/of transformatie. Het gaat om de openbaring van de goddelijke (Christus-) werkelijkheid, de aanwezigheid van God in ons zelf en binnen de context van de heilsgeschiedenis. Dat is wat bedoeld wordt wanneer we over verlossing spreken. Het gaat om de verlossing van de enkeling, van de mensheid, van de schepping, van de wereld en uiteindelijk om een inbedding in een universeel gebeuren. Dat is het eigenlijke doel van mediteren. En in die dienst staan ook de houding van gerichtheid en de bereidheid tot lijden. Dit is de maatstaf waaraan telkens opnieuw afgemeten wordt welke van beide houdingen heel concreet in het gebed de meeste aandacht of versterking behoeft opdat steeds beide in het blikveld blijven en het evenwicht bewaard wordt.

De meditatie is er uiteindelijk niet op gericht een ervaring van eenheid te bewerkstelligen, noch enkel – al hoort dat er ook bij – om ons heler, vrijer en meer in het heden te doen leven. Zij is gericht op de openbaring van de goddelijke werkelijkheid. Toch vormen zowel de ervaring van transcendentie als die van innerlijke transformatie een wezenlijk en samenhangend deel van dit heilsgebeuren.

Verlossing – existentieel en als procesmatig gebeuren

Ontologisch, d.w.z. op het existentieel niveau van het zijn, betekent verlossing het oplichten van de goddelijke werkelijkheid die altijd al in ons is en werkzaam is. Het gaat om het bewust worden van ons ware zijn. De Christus*werkelijkheid* in ons wordt ons meer en meer bewust – het Christus*licht* in ons wordt meer en meer zichtbaar. Zo heet het in de brief van de apostel Paulus aan de Efeziërs: “Alles echter wat aan het licht wordt gebracht, komt in het licht tot helderheid. En alles wat verhelderd wordt, is zelf “licht” geworden. Zo zegt ook de hymne: “Ontwaak, slaper, sta op uit de dood, en Christus’ licht zal over u stralen” (Ef 5, 13-14). Dit betekent dat de goddelijke werkelijkheid die universeel achter de zichtbare realiteit aanwezig en werkzaam is, oplicht – het is het Rijk Gods in onszelf (Lc 17,21): “Want zie, het Rijk Gods is midden onder u.” In de brief aan de Kolossenzen staat: “Aan hen heeft God de rijkdom van de heerlijkheid van dit geheim onder de heidenvolken bekend willen maken. En het luidt: ‘Christus, de hoop de heerlijkheid, is in u’” (Kol 1, 27). Het Griekse woord “*en*” of “*entos*” wordt vaak slechts door “onder u” vertaald in de betekenis dat God daar is waar meerderen (één of een paar) in zijn naam verenigd zijn, maar men kan het daarbovenop ook directer vertalen in de zin van: *in, binnenin, in elke binnenste*. De individuele mens wordt zich bewust van zijn ware zijn, van de goddelijke aanwezigheid in zijn echte innerlijk.

Op het niveau van kennis en ervaring toont zich dit gebeuren doorheen verschillende aspecten, wanneer en voor zover het door de goddelijke genade bewerkt wordt. Op deze wijze vervluchtigt zich mettertijd de illusie dat men van God gescheiden is. Ook gebeurt verlossing als een weg van (helende) transformatie, ofwel doordat wonden geheeld worden, ofwel doordat ervaren krenkingen verzoend worden, of doordat men zich bevrijd voelt van vastgeroeste levenspatronen of karaktertrekken. Dit wordt mogelijk als we, dankzij de verankering van onze aandacht in het hier en nu, tegelijk ook onze beleveniswereld waarnemen, haar in ons toelaten en daarin (kunnen) volharden. Op die manier maken we het mogelijk dat de genade duisternissen in ons verdrijft. Beiden zijn met elkaar verstrengeld: hoe sterker en hoe innerlijker de goddelijke werkelijkheid ervaren wordt, des te verder dringt zij als de geboortepijn van het transformatiegebeuren in

ons binnen. En, hoe meer wij ons openstellen voor het innerlijk louteringsproces, des te sterker breekt de goddelijke werkelijkheid door. De houdingen of disposities van gerichtheid en bereidheid tot lijden ontmoeten en versterken elkaar. Mocht er nu eens niets aan de oppervlakte van ons bewustzijn komen, dan hoeft men het vanzelfsprekend niet kunstmatig te zoeken. Men verwijlt zo goed als mogelijk in het hier en nu.

Het verdwijnen van de illusie dat men van God gescheiden is

“De vereniging met God is niet iets wat verworven kan of moet worden. Ze wordt gewoon verwerkelijkt. De werkelijkheid waar het begrip “vereniging” naar verwijst, is reeds vooraf gegeven.” Met deze enkele woorden raakt Martin Laird in zijn boek *Into the Silent Land – The practice of Contemplation* de kern van het verlossingsgebeuren: wat wij proberen te bereiken, is al lang gegeven! Verderop beschrijft Laird hoe we gaandeweg verlossing meer en meer ervaren als het loslaten van de verkeerde vooronderstelling dat we van God zouden gescheiden zijn. “Het feit dat de meesten onder ons gedurende het grootste gedeelte van hun leven het gevoel hebben dat God afwezig en veraf is, dat is de grote illusie waarin we gevangen zitten; het is als het ware onze “condition humaine”. Het gevoel dat men gescheiden is van God, is reëel, maar de ontmoeting in de stilte toont aan dat deze waargenomen scheiding niet het laatste woord heeft. Deze illusie van gescheiden te zijn wordt door het verstand opgewekt en wordt in stand gehouden doordat we vastgekleusterd blijven aan onze innerlijke soap, dat voortdurend getater van de cocktailparty in ons hoofd. ... De heilsgenade, de genade van christelijke heelheid die in de stilte opbloeit, verdrijft het gescheiden zijn.”

Zoals de zon de nevel verdrijft, zo breekt in de stilte de Christuswerkelijkheid door. We mogen vertrouwen op de bemoedigende woorden uit de eerste brief van Johannes: “Wat wij zullen zijn, is nog niet geopenbaard, maar wij weten dat wanneer het geopenbaard wordt, wij aan Hem gelijk zullen zijn, omdat wij Hem zullen zien zoals Hij is” (1 Joh 3,2).

Het gebeuren van de transformatie

Transformatie als spiritueel begrip betekent een fundamentele omkering, een omvorming, letterlijk een “doorheen vormgeven” naar en

tot in God. En ook deze ervaring moet dan op haar beurt zelf nog in het leven geïntegreerd worden. Transformatie duidt zowel op het proces als op de toestand waar het proces in uitmondt. En ze voltrekt zich doorgaans niet snel, maar in vele kleinere en grotere gebeurtenissen, die soms wel soms niet bewust, opgemerkt worden. Aan het einde van dit gebeuren is iets anders, veranderd, omgevormd.

Het persoonlijke helingsproces als bijdrage tot de verlossing van de wereld

Transformatie in de context van de contemplatie is geen actief veranderen, maar een actief-passief gebeuren van transformatie. Het transformatieproces in de zin van bevrijding van de illusie dat we van God zouden gescheiden zijn, beleven we in de meditatie o.a. als het genezen worden van levenslange kwetsuren, of als een zich bevrijd weten van vastgeroeste gedragspatronen of karaktereigenschappen die ons verhinderen om echt te leven, of nog doorheen een proces van verzoening waarbij we ervaren of tenminste vermoeden dat wij altijd al met, bij en in God waren en zijn – en God altijd reeds met en bij en in ons. Het actieve deel bestaat erin om zich ontvankelijk te maken, het toe te laten en het te doorstaan. Daardoor wordt de weg van transformatie naar transcendentie toe als een persoonlijk genezingsproces ervaarbaar. Dit moet echter niet bewust gebeuren. En men moet zichzelf niet per se als verlost aanvoelen. Het mag ook onopgelost blijven.

Op deze manier kunnen we het doorleven van een innerlijk helings-, bevrijdings- of verzoeningsproces begrijpen als een integraal bestanddeel van het verlossingsgebeuren. Het is weliswaar niet het doel van het mediteren – dat is de openbaring van de Christuswerkelijkheid –, maar toch stellen we ons open voor het transformatieproces, zodat het in het hier en nu verlossing kan bewerken. Dit vergt overgave. Elke mens die een beetje geheeld wordt, draagt bij aan de verlossing van de hele wereld. De duisternis zal niet helemaal verdwijnen, maar het maakt een groot verschil of er een kaars brandt of niet. Net in de huidige tijd van toenemende (politieke) polarisering, radicalisering en oorlogen kan meditatie die de aanwezigheid van God in de wereld laat oplichten ook een dienst zijn aan de vrede.

Transcenderen EN transformatiegebeuren

Indien men (ook onbewust) het contemplatieve gebed gebruikt voor een individueel helingsproces, als men het dus tot doel maakt van het mediteren, dan maakt men zich los van de uiteindelijk écht werkzame bewustzijnswording, namelijk dat wij ten diepste niet van God gescheiden zijn. Alleen echter op grond van deze verbinding kan verlossing gebeuren. Zonder deze verbinding blijft men in het slechtste geval in de eigen smart hangen en versterkt men zelfs de negativiteit. De boven gestelde “controle vragen” – Ben ik bij God? Ben ik bereid om te doorlijden wat zich aanbiedt? – kunnen in deze zin ook omgekeerd worden: zoek ik *alleen maar* de ervaring van transcendentie en mediteer ik aan mezelf voorbij (ik stel me niet open voor het transformatiegebeuren), dan is dit de ene gracht aan de kant van de weg. Of: mediteer ik *alleen maar* omwille van mijn eigen “verlossing” in de zin van bevrijding en heling, zonder mij bewust te zijn van de bredere context, namelijk dat het om Jezus Christus gaat en zijn openbaring? Dan gaat de gerichtheid op de transcendente oergrond verloren. Dit zou dan de andere gracht zijn aan de kant van de weg.

Een waardevolle beschrijving van deze samenhang en een verhelderende differentiëring tussen transformatie en transcendentie vinden we bij Stiegler (‘Das Heilungspotential der Gegenwart’ in *Kontemplation und Mystik*, 1/2022, blz. 14). Vanuit een therapeutisch perspectief ontwikkelt hij de thematiek over “het helingspotentieel van het hier en nu”: “Er is een verschil tussen transcendentie en transformatie. Wie zich zo ver in het hier en nu waagt dat de ruimte van het bewustzijn zich opent, die duikt in het domein van de transcendentie. We ervaren onszelf boven de alledaagse ervaringen en aan gene zijde van onze oppervlakkige identiteit als mens. Over transformatie spreken we echter wanneer oude gevoelscomplexen dermate veranderen dat het natuurlijke en gezonde potentieel van onze ziel en van ons mens zijn zich openbaart. We negeren ons mens-zijn niet, maar we vormen de vaste stramien van onze ziel en onze geest op dergelijke wijze om dat het gezonde en het heilzame in ons naar boven kan komen en we daar ook in de toekomst van kunnen leven, ... Idealiter vullen beide wegen elkaar aan en leiden ze ertoe dat negatieve “inprentingen” omgevormd worden en nieuwe heilzame (neurale) netwerken zich opbouwen en dat we tegelijkertijd alsmaar dieper ervaren wie wij op existentieel niveau zijn”.

Geheeld worden opent ook het bewustzijn van wie wij ten diepste zijn en zodoende van verlossing. Overigens is het niet altijd gemakkelijk om in de gerichtheid en de aandacht tegelijk ook open te blijven voor het innerlijk gebeuren of om altijd weer aandachtig en gericht te blijven bij het ervaren van sterke innerlijke bewegingen. Gerichtheid legt het accent op transcendentie – de ruimte van het gewaarworden opent zich doordat de goddelijke aanwezigheid zich in het hier en nu manifesteert. De bereidheid om te doorlijden beklemt toont dan weer de transformatie – in de ruimte van het gewaarworden stellen we ons open voor de ervaringen die opkomen, ervaringen van schoonheid, maar ook van duisternis. In die ruimte laten we ons hele zijn door God raken.

Beslissend is het EN: transcendentie doorheen transformatie, niet slechts een gerichtheid op transcendentie die transformatie veronachtzaamt. De ervaring van transcendentie alleen verlost niet! Er geschiedt geen verlossing buiten onszelf om – alles, wat de goddelijke werkelijkheid in de weg staat, moet en wil in ons omgevormd, getransformeerd worden. Er bestaat weliswaar een directe weg naar transcendentie, maar daarin wordt niets verlost (tenzij het voordien al verlost was geweest). De mens voelt zich dan wel losgerukt, maar niet verlost. Doorlijden zonder contact met de goddelijke aanwezigheid verlost evenmin. Alleen wat in het contact met de liefde van God doorleden wordt, wordt verlost. In elk geval volstaat het om zich met alles wat nog onverlost is open te stellen voor de werking en de genade – het mag voor ons begrip of aanvoelen nog steeds onverlost zijn!

Van ankers naar poorten die naar een aandachtig bewustzijn leiden

Wie begint met het zich oefenen in het contemplatieve gebed, zal zich vooreerst strikt toeleggen op de waarneming van het lichaam, de adem, de handen en de naam van Jezus. Hij of zij zal daarbij de innerlijke bewegingen mogelijks alleen dan waarnemen als ze zich heel duidelijk manifesteren en zich op de voorgrond dringen. Aanvankelijk wordt zelfs aangemoedigd om aan deze innerlijke bewegingen geen aandacht te besteden, net om zich erin te oefenen zich hierdoor niet te laten overweldigen. In deze fase is het correct en van grote waarde om de gerichtheid bijzonder te beklemtonen. Men gaat op zoek naar “ankers” om in het innerlijk beleven en in de vloed van gedachten een houvast te vinden.

Geleidelijk aan komt het erop aan om de aandacht niet star op deze ankers te richten, maar ze als “poorten” te benutten voor het bewustzijn van het eigen innerlijk hier en nu. Men doet dit door aandacht te schenken aan wat in het innerlijk opkomt en aan wat er zich aandient als een echo van het bidden met de naam Jezus. Anders geformuleerd: de aandacht veronachtzaamt het innerlijk gebeuren niet, maar opent zich voor het waarnemen van de innerlijke echo. Dan wordt het geschenk van de onmiddellijke ervaring van transcendentie mogelijk en/of ontvangen we het geschenk van de transformatie waar we ons zo goed mogelijk voor openstellen.

Transformatiegebeuren als weg van incarnatie en kenosis (Fil 2, 6-9)

Het proces van transformatie naar ons ware zelf brengt ons in aanraking met het geheim van de incarnatie, van de menswording van Gods Zoon. Het is de weg van de verlossing waarvan de brief van Paulus aan de Filippenzen getuigt: “Hij die bestond in goddelijke majesteit heeft zich niet willen vastklampen aan de gelijkheid met God: Hij heeft zich van zichzelf ontdaan en het bestaan van een slaaf aangenomen. Hij is aan de mensen gelijk geworden. En als mens verschenen heeft Hij zichzelf vernederd. Hij werd gehoorzaam tot de dood, tot de dood aan een kruis. Daarom heeft God Hem hoog verheven...” (Fil 2, 6-9a). Zoals God in Jezus helemaal mens is geworden, betekent navolging dat ook wij helemaal mens worden zoals we door God geschapen werden. De weg van het één worden met de goddelijke oergrond leidt ons dus naar onszelf. Het is daar waar we het donkere en zware moeten toelaten en het heden in ons werkzaam laten zijn. Wat we rationeel reeds wisten of als buikgevoel vermoedden, moet ons werkelijk “ter harte gaan” – en dus niet door weliswaar voor transcendentie te kiezen, maar zonder dat men uiteindelijk geheeld wordt. Dan kan het licht van Christus niet doorbreken. We worden uitgenodigd om de neerdalende weg van Gods Zoon te volgen om door ons heen de weg weer omhoog naar de Vader op te klimmen. We worden dan niet slechts “van” onze duisternis verlost (zodat ze “weg zou zijn” en wij “van haar af zouden zijn”), maar wel “doorheen” en “met” onze duisternis – dat wil zeggen getransformeerd. Dan kan gebeuren wat de heilige Athanasius de Grote beschrijft: “God wordt mens, opdat de mens vergoddelijkt wordt”.

Het transformatiegebeuren is een afdalende beweging naar onszelf, naar onze eigen menswording opdat dan in een opklimmende beweging het één worden met de goddelijke werkelijkheid onthuld wordt.

Transformatiegebeuren als volledige ontlediging

De hierboven beschreven afdalende beweging van Jezus voltrekt zich in de zogenaamde kenosis, de volledige ontlediging, zelfs van de eigen goddelijkheid. Dus komt het erop aan om zich in deze beweging voor de leegte te openen, een leegte waarin we zelfs het doorlijden van de smart achter ons laten en ons aan de leegte blootgeven. Op het eerste zicht kan dit een contradictie lijken, want “natuurlijk” willen we geen smart doorlijden. Toch kan de ervaring van leegte omwille van haar vervreemdend karakter ons aanvankelijk als onaangename en schrikwekkender overkomen dan het doorstaan van onze bekende en nog onontdekte duisternis. We willen van hen verlost worden, maar we zijn er wel mee vertrouwd. Leegte daarentegen kennen we niet, ze is ons vreemd en maakt ons onzeker. Soms dient het lijden als beschutting tegen de leegte, als een middel om de ervaring van ontlediging van onze eigen “goddelijkheid” uit de weg te gaan. “Ervan af willen zijn” is echter nog geen beaming van de leegte. Als we echter zelfs op deze leegte ingaan, dan kan God ons met zijn werkelijkheid vullen. Dan kan het menselijke en het goddelijke zich wederkerig doordringen en transformeert God ons in ons mens-zijn.

Het evenwicht bewaren

Het verlossingsgebeuren zelf laat het licht van Christus werkzaam worden en tegelijk bewerkt deze goddelijke werkelijkheid het verlossingsgebeuren. Afhankelijk van de weg die het licht van Christus zoekt, is ofwel meer aandacht voor de gerichtheid vereist dan wel voor de bereidheid om te doorlijden. Het gewicht kan verschillen, maar altijd dient men beide voor ogen te houden om zo de balans te bewaren. Indien kwetsuren, krenkingen, karaktertrekken ons vermogen tot gerichtheid blokkeren, dan moet men daar niet aan voorbij mediteren, maar is een bewust in zich toelaten nodig, een zich openstellen voor de pijn en hen in gerichtheid tegemoet gaan, zo goed als mogelijk. Als we echter bezig zijn “verder te doorlijden” om onszelf te verlossen, dan komt het erop aan om behoedzaam, maar beslist, opnieuw de gerichtheid te zoeken. Niets *moet* opgelost worden!

In elk geval laten we onze natuurlijke “ankers”, lichaam, adem, handen en de naam tot poorten worden voor een bewustzijn van wat zich doorheen onze gerichtheid in ons innerlijk beweegt en houden we ons bereid om de echo ervan waar te nemen. Zo laten we het heden in ons inwerken, ofwel doordat ervaringen van transcendentie ons geschonken worden, ofwel doordat we innerlijke bewegingen tegemoet treden, ofwel als er naar ons aanvoelen niets gebeurt door gewoon trouw altijd opnieuw naar het hier en nu terug te keren.

Het genezingspotentieel van begeleidingsgesprekken in de contemplatieve retraites

In de begeleiding komen we gelijksoortige uitdagingen tegen als in de meditatiepraktijk. Ook hier is het niet altijd duidelijk of we er goed aan doen om in te gaan op de sterkere innerlijke bewegingen dan wel of we beter naar “de gerichtheid blijven verwijzen” en de retraitant aanmoedigen om zich niet verder bezig te houden met wat er tijdens de meditatie opkomt. Er is geen sluitend principe dat bepaalt wat de inhoud of hoe kort of lang het begeleidingsgesprek moet zijn. Het hangt steeds af wat in de gegeven situatie het meest helpt om de werkelijkheid van Christus te laten oplichten. De betekenis van het begeleidingsgesprek voor de individuele begeleiding hangt dus evenzeer af van het uiteindelijke doel van de contemplatie zoals dat ook het geval is bij de balans tussen bewuste gerichtheid en bereidheid tot doorlijden. De vraag is steeds: wat helpt er nu meer opdat Christus kan oplichten, de versterking van de gerichte aandacht of het aanmoedigen om de weg van het doorlijden te gaan?

Als het er “alleen maar” om gaat om zich weer op de gerichtheid te focussen, dan kan het gesprek kort zijn. Als er zich echter blokkades voordoen, van welke aard ook, dan kan het een hulp zijn om deze ter sprake te brengen – demonen die met naam genoemd worden, verliezen hun macht. Dan is het begeleidingsgesprek een voortzetting van de meditatie: een actief luisteren kan iemand helpen om alles naar het heden te brengen zodat transformatie kan gebeuren. De begeleiding verleent hier een vroedvrouwdienst. Dat wat liefde en relatie verhindert te stromen, wordt weggeruimd; of, wanneer deze al lange tijd stromen, focust men daarop en moedigt men aan om zich aan dit gebeuren over te geven. Hier ontvouwt zich “het genezingspotentieel

van de begeleidingsgesprekken(binnen de context van de contemplatie. Dit is niet het eigenlijke doel zoals bij een therapie, maar binnen de context van het verlossingsgebeuren kunnen ze bijdragen aan de verlossende werking van het heden. Hieruit moet ook duidelijk zijn dat de focus noch de duur van het begeleidingsgesprek zich laat afmeten aan datgene wat iemand ooit zelf geholpen heeft.

Afsluitende opmerkingen

De hele schepping verlangt vurig naar de openbaring van Gods kinderen (Rom 8, 19). Het contemplatieve gebed is hiertoe één, maar niet de enige bijdrage. De contemplatieve praktijk volgens de methode van Franz Jalic s.j., het mediteren zelf, de aanzetten, de luisterrondes en de begeleidingsgesprekken hebben tot doel dat de aanwezigheid van de goddelijke werkelijkheid in ons (en rond ons) in de wereld openbaar kan worden. We mogen ons open stellen voor deze werking – in ons, door ons en met ons.

*bron: Korrespondenz zur Spiritualität der Exerzitien, 2024, nr. 125, p. 76-91.
vertaling: Guy Dalcq*

Een terugblik op twee retraites bij Franz Jalics S.J.

Guy Dalcq

Het laatste artikel in dit themanummer gewijd aan Franz Jalics is geschreven door redactielid Guy Dalcq. Na de eerdere meer theoretische bijdragen vormt dit ervaringsverhaal een verfrissende afwisseling.

We zijn Guy dankbaar dat we met hem kunnen terugblikken op twee retraites die hij deed bij Franz Jalics. Guy, germanist van opleiding, vertaalde voor dit nummer ook een artikel vanuit het Duits.

De eerste retraite

In de lente van 1981 – ik studeerde toen als jezuïet filosofie te München – reisde ik voor de jaarlijkse tiendaagse retraite naar Schweiklberg, een prachtige abdij van de benedictijnen in Beieren. Retraitebegeleider zou pater Franz Jalics S.J. zijn. Van hem wist ik vaag dat hij in Argentinië onder en voor de armen had geleefd. Na een beklemmende gevangenschap had hij dat land verlaten om in de VS en nu dus in Duitsland retraites te begeleiden. Ik had verder geen idee van wat me te wachten stond. Vandaar dat ons eerste gesprek voor mij verrassend en zelfs wat humoristisch verliep. Ik herinner het me alsof het gisteren was:

- Sta je voor een belangrijke beslissing in je leven, vroeg de pater me.
- Nee, antwoordde ik waarheidsgetrouw.
- Hoe denk je deze tien dagen retraite vorm te geven, vroeg hij me daarop.
- Ik dacht aan vier uur meditatie per dag zoals in de Geestelijke Oefeningen.
- Dat zou ik niet doen, antwoordde hij minzaam.

Dit was op zich al verrassend, maar het vervolg was dat voor mij nog meer:

- Ik zou naar alle diensten van de paters kunnen gaan.
- Dat zou ik niet doen, klonk het antwoord.
- Veel wandelen en nadien notities nemen?
- Ook niet.
- De Bijbel lezen als een continue lectio divina?
- Dat zou ik niet doen, klonk het steevast.

Ten einde raad vroeg ik dan zelf maar: "Pater, wat stelt U zelf voor?"

Kom mee, zei hij vriendelijk, en hij leidde me een paar honderd meter buiten de abdij tot aan een zitbank die uitgaf op de vallei van de Vils die een tiental kilometer verderop in de Donau uitmondt. "Ik stel voor dat je hier op deze bank tien dagen blijft zitten. Kijk naar wat je ziet, luister naar wat je hoort en denk nooit aan jezelf. Als je afdwaalt, neem dan rustig je aandacht weer op. Ik zal hier om de twee dagen even bij je langs komen."

Dat heb ik dus tien dagen trouw gedaan en om de twee dagen kwam de pater bij me langs. Ik herinner me daarvan nog slechts één gesprek:

- Voel je de behoefte om te biechten, vroeg hij me de derde dag.
 - Niet echt, antwoordde ik waarheidsgetrouw.
- En ik voegde eraan toe: ik weet slechts twee zaken met zekerheid, dat God van mij houdt en dat Hij me geroepen heeft. De pater glimlachte instemmend.

Die tien dagen leken me helemaal niet lang en ik heb me in waarheid nooit verveeld. Wel dwaalde mijn aandacht steeds weer af, maar dan keerde ik rustig terug naar de drie zaken die me waren voorgesteld: kijken, luisteren en niet aan mezelf denken.

De lente is mooi in Beieren: een aangename lucht en temperatuur, vogels af en aan, grazende koeien in het weiland en onder in de vallei de glinstering van de Vils.

Slechts één keer begon het te regenen. Ik ging schuilen in de kerk waar iemand zowat een uur lang de kerk stofzuigde, en ik luisterde ook naar het geluid van die stofzuiger en keek naar het interieur van de grote abdijkerk.

Opstaan was om 6u00, gevolgd door een uur yoga in groep en ontbijt. Nadien begaf ik me dus naar het bankje, alleen onderbroken door de maaltijden in stilte in de patersrefter met stevige Beierse kost, recht van de boerderij. Een struise Beierse monnik sprak me ooit met een kwinkslag toe, toen hij mijn ingetogenheid zag: "Niet te snel heilig worden, hé." Ook die opmerking, die me toen wat goedhartig-triviaal leek, is me om een vreemde reden altijd bijgebleven.

Veel meer dan dit herinner ik me van deze retraite niet meer, tenzij dit: ik had me voordien -- en heb me ook nadien -- nooit zo gelukkig gevoeld als gedurende die tien dagen! Het was een geluk, niet om iets in het bijzonder, maar om het "zijn", om God die ik als de diepste realiteit ervoer. Het was geen "euforisch geluk", maar eerder een geluk dat mijn diepste wezenskern raakte, daar waar God zelf op mij wacht om mij doorheen de hele schepping te beminnen. Ondanks alle wederwaardigheden van het leven -- en die hadden zelden een "heilig karakter" -- heeft die ene fundamentele zekerheid me nooit meer verlaten.

De tweede retraite

Een paar jaar later zou ik voor het laatst naar Franz Jalics gaan voor de tiendaagse retraite. Hij had inmiddels een vaste stek gevonden in Gries, Oberfrankenland. Ik had de tien dagen al geruime tijd op voorhand ingepland, maar toen het zover was, ging ik er toch met loden schoenen en een bang hart naartoe. Ik dacht immers hopeloos verliefd te zijn en wist daar geen raad mee. Zou ik überhaupt kunnen bidden of zelfs maar één uur niet aan mezelf denken?

Ik meen me te herinneren, maar ben er niet meer zeker van, dat ik dit aan Franz Jalics vertelde, en ik meen me te herinneren dat hij heel rustig bleef en me voorstelde om mijn verliefdheid niet weg te drummen, maar ze een tiental dagen "in de koelkast" te plaatsen. Na de tien dagen zou ik haar er dan weer kunnen uithalen. Ik weet haast zeker dat dit het beeld was dat hij gebruikte.

De retraite was grondig anders gestructureerd dan de vorige keer. Ik zat immers niet langer buiten, maar binnen; niet langer alleen, maar in groep; en niet meer op een bank op een heuvel, maar ruim acht uur per dag geknield op een laag gebedsbankje. Er was ook geen persoonlijke begeleiding meer.

Ook nu begon elke dag met een uur yoga, gevolgd door ontbijt. In Gries werd vegetarisch en uitermate lekker gekookt. Dus geen Beierse *Weisswurst* meer, noch overvloedige *Schinken*, maar alle gerechten wel met evenveel liefde en smaak bereid.

In een ruime, aangename en gebalkte ruimte ging ieder – we waren met ongeveer vijftien deelnemers – op een bidkrukje zitten. Pater Jalics vroeg ons alweer drie zaken: te letten op onze ademhaling, te luisteren naar onze handpalmen en niet aan onszelf te denken. Vooral dat ‘luisteren naar de handpalmen’ vond ik opvallend.

Hij stelde voor om steeds in dezelfde houding te blijven, bewegingsloos dus, wat ik behoorlijk moeilijk vond. Als iemand wat te veel bewoog, keek hij even vermanend op. Na elk half uur, richtten we ons op, wandelden in stilte en traag in een kring om vervolgens weer voor het volgende half uur onze houding aan te nemen.

Hij vroeg ons om dagelijks zoveel uur als mogelijk op deze wijze te bidden. Zelf had ik gekozen om acht uur per dag op deze wijze door te brengen. Het moeilijkste daarbij was de pijn die zich allengs in mijn knieën manifesteerde waardoor ik me soms nog moeilijk kon oprichten. Pater Jalics zei dat deze pijn normaal was en een vorm was van concreet doorlijden, net zoals in het ‘echte leven’.

De dag werd onderbroken door één uur flink doorwerken in een za-gerij. Het snerpande geluid van de elektrische zagen stak schril af tegen de stilte waarin we ons kort daarop weer begaven. Elke dag gunde ik me een half uur pauze op mijn kamer.

In de vooravond was er een eucharistieviering die we eveneens geknield meemaakten. Alle woorden en gebeden hadden voor ons een bijzondere en heldere betekenis. Er was ook een luisterronde waarbij iedereen om beurt de gelegenheid kreeg om iets te zeggen wat bij hem of haar in het gebed was opgekomen.

Hoe anders ook, toch was ook nu de vreugde het alles overheersende gevoel. Bij het afscheid vroeg pater Jalics ons om drie uur per dag te blijven bidden. Dit zou noodzakelijk zijn om Gods aanwezigheid in ons leven bespeurbaar en werkzaam te laten blijven. Ik heb me maandenlang aan die goede raad gehouden en merkte dat ik ondanks die drie uur gebed meer tijd over had dan vroeger. Vlak voor het afscheid

keek ik natuurlijk nog even naar 'de koelkast', maar merkte dat die ... leeg was.

Tot zover dit beknopte ervaringsbericht. Inmiddels is bijna een halve eeuw verstreken, maar ik blik er met heel grote dankbaarheid op terug en vergeet nooit de bijzondere, innemende en liefdevolle blik waarmee Franz Jolics ons uitgeleide deed. Die blik hield toen, maar ook nu nog, de belofte in dat God ons altijd trouw blijft, gratis en eendeloos geduldig. Hij wel.

De moeite waard

Franz Jalics S.J.

Samen groeien in geloof – Richtlijnen voor de geestelijke begeleiding
Adveniat, 2025, 253 blz.

“De grootste hinderpaal bij de geloofsverkondiging en bij het overbrengen van een boodschap in het algemeen, is dat wij niet op de eerste plaats luisteren naar de mensen aan wie wij iets hebben mee te delen” (p. 105). Dit citaat laat zien dat dit boek niet alleen gaat over geestelijke begeleiding – wat de subtitel suggereert. Het belang van luisteren wordt ook stevig benadrukt.

Franz Jalics (1927-2021) schreef dit boek oorspronkelijk in het Spaans in 1977. Dankzij deze vertaling is zijn werk nu beschikbaar voor Nederlandstalige lezers. Dit is een positieve ontwikkeling, vooral nu zijn contemplatieve oefeningen in de belangstelling staan. Toch blijft de kern van dit boek de geloofsoverdracht, en niet uitsluitend begeleiding.

Geloof deel je niet als een pakket, maar als een vonk die overspringt wanneer je, soms in stilte, naast iemand staat. Je rol is niet om een kant-en-klare boodschap over te dragen, maar om je gesprekspartner te helpen autonoom zijn of haar gedachten te begrijpen. Dit gezamenlijke groeiproces – zoals de hoofdtitel suggereert – vraagt om een luisterende houding en regelmatig spiegelen.

Spiegelen is geen techniek, maar een houding. Het betekent het terugge-

ven van de beleving van de ander door herhaling of verheldering. Dit biedt tijd en ruimte om zich uit te drukken en versterkt het vertrouwen. De verleiding is groot om naar oplossingen te zoeken of de stilte te doorbreken, maar dit kan de essentie van de begeleiding verstoren.

Het voorgaande geeft wellicht de indruk dat dit boek een erg beschouwende toon heeft, maar dat is zeker niet het hele verhaal. Jalics noemt het zelf een “praktische handleiding” (p. 16), en gesprekken worden letterlijk weergegeven en geanalyseerd (hfdst. 6). Dit benadrukt zijn nadruk op ervaringsgerichte begeleiding.

Een klein minpunt – de auteur erkent het zelf (p. 12) – is dat zijn voorbeelden soms wat gedateerd zijn. Ook kan de tekst zwaar aanvoelen wanneer hij verder uitweidt dan de gebruikelijke “drie punten” en langere opsommingen biedt. In het licht van de groeiende belangstelling voor onderscheiding in groepen, wil ik hoofdstuk zeven noemen: “Aanvoelingsvermogen in het werken met groepen.”

Deze vertaling is de moeite waard voor wie geïnteresseerd is in het oprecht luisterend begeleiden vanuit een contemplatieve levenshouding, waardoor “mijn liefde minder op mijzelf gericht (wordt) en ik mij (verheug) in het begeleiden van de ander” (p. 100).

Wiggert Molenaar S.J.