

# CONTEMPLATIEVE OEFENINGEN



Franz JALICS

# CONTEMPLATIEVE OEFENINGEN

Een inleiding in de contemplatieve  
levenshouding en in het Jezusgebed



CARMELITANA  
Burgstraat 46, 9000 Gent

© Carmelitana, Gent ([www.carmelitana.be](http://www.carmelitana.be))

2021 – Vijfde druk

Oorspronkelijke titel: Kontemplative Exerzitien

Oorspronkelijke uitgever: Echter Verlag, Würzburg

Vertaling: Nico van den Boom

Omslagontwerp: Magenta, Brugge

Druk: BESTinGraphics

ISBN 9789070092849

Wettelijk Depot: D/2021/0770/06

NUR 711 – 770



# INHOUD

## INLEIDING

1. Van het voorcontemplatieve naar het contemplatieve gebed ..	12
2. De moeilijkheid van de taak .....	14
3. Uit de ervaring geboren .....	16
4. De oefenmeester .....	17
5. Een oefenboek als oefenmeester .....	17
6. De heilige Schrift .....	18
7. Een actieve spiritualiteit .....	19
8. Meditatie of contemplatie? .....	20
9. Een verzoek om begrip .....	20
10. Voor wie is het boek geschreven? .....	22
11. Het uiterlijk kader van de oefeningen .....	23
12. De indeling van het boek .....	24
Voetnoten bij de inleiding .....	27

## DE EERSTE PERIODE

1. Woord vooraf: wat zijn oefeningen? .....	29
1. De kracht van de natuur .....	29
2. Godsontmoeting en zelfervaring .....	30
3. De waarneming, het denken en het doen .....	33
4. De eerste leermeesteres is de natuur .....	35
2. Aanwijzingen voor de meditatie .....	37
3. Gesprekken .....	38
4. Terugblik en overgang naar de tweede periode .....	51

## DE TWEEDE PERIODE

1. De toespraak: de drievoudige relatie .....	55
1. Ik was ziek en gij hebt Mij bezocht .....	55
2. De uitweg uit een crisis .....	57
3. De beste school om mensen te ontmoeten .....	59
2. Aanwijzingen voor de meditatie .....	62
1. Het zitten .....	62
2. De oefening van de luchtwegen .....	64
3. Gesprekken .....	67
4. Terugblik en overgang naar de derde periode .....	83

## DE DERDE PERIODE

1. De toespraak: de gerichtheid op jezelf en de gerichtheid op God .....	85
1. De oertoestand en de zondeval .....	85
2. De ervaring van de ik-zucht .....	86
3. De overgang van het egoïsme naar de gerichtheid op God .....	88
4. De godvruchtige egoïst .....	89
5. De ik-zucht in de eucharistie .....	91
6. De ik-zucht in de meditatie .....	91
7. Het inoefenen van het er zijn voor God .....	92
2. Aanwijzingen voor de meditatie .....	93
3. Gesprekken .....	96
4. Terugblik en overgang naar de vierde periode .....	114

## DE VIERDE PERIODE

1. De toespraak: contemplatie en leeg worden .....	117
1. Leven en dood .....	117
2. De verhouding tot de wereld .....	119
3. De moeilijkheid om over dit onderwerp te spreken .....	122
4. De leegte in het leven van de mens .....	123
5. Het vrijwillig leeg worden .....	125
6. Voorbeelden van vrijwillig leeg worden .....	125
7. De contemplatie en de leegte .....	127

2. Aanwijzingen voor de meditatie .....	129
3. Gesprekken .....	130
4. Terugblik en overgang naar de vijfde periode .....	148

### *DE VIJFDE PERIODE*

1. De toespraak: de verlossing .....	151
1. De ontvoering .....	151
2. In de woestijn komt ons de duisternis tegemoet .....	154
3. De zonde .....	155
4. De goede kern, de donkere laag en de buitenkant .....	156
5. Voorcontemplatief en contemplatief handelen .....	157
6. De navolging van Jezus Christus .....	160
7. De concrete beschrijving van het louteringsproces in de meditatie .....	161
2. Aanwijzingen voor de meditatie .....	164
3. Gesprekken .....	165
4. Terugblik en overgang naar de zesde periode .....	186

### *DE ZESDE PERIODE*

1. De toespraak: de bereidheid tot lijden .....	187
1. De voorwaarde voor de navolging van Christus .....	187
2. Twee herinneringen .....	188
3. Wat moeten we doorstaan? .....	189
4. De bereidheid tot lijden levend houden .....	190
5. Ondergaan of terugslaan? .....	192
6. Meer en meer Christus op aarde zijn .....	195
2. Aanwijzingen voor de meditatie .....	196
3. Gesprekken .....	198
4. Terugblik en overgang naar de zevende periode .....	220

## DE ZEVENDE PERIODE

1. De toespraak: de oriëntatie op God .....	221
1. Het oogcontact en de afleiding .....	221
2. De wijnranken en hun prestatiedruk .....	223
3. De droefheid om onze zonden .....	224
4. De oriëntatie van de mens op God in de heilige Schrift .....	226
5. Het voorbeeld van de heiligen .....	228
6. De meest gemaakte fout in de meditatie .....	228
7. Het verlangen naar directheid .....	229
2. Aanwijzingen voor de meditatie .....	230
3. Gesprekken .....	231
4. Terugblik en overgang naar de achtste periode .....	251

## DE ACHTSTE PERIODE

1. De toespraak: de vergeving .....	253
1. Een herinnering .....	253
2. De noodzaak van de vergeving .....	254
3. De leer van Jezus Christus .....	255
4. Met heel ons hart .....	256
5. Verwondingen door de ouders .....	258
6. Nog een herinnering .....	259
2. Aanwijzingen voor de meditatie .....	262
3. Gesprekken .....	262
4. Terugblik en overgang naar de negende periode .....	280

## DE NEGENDE PERIODE

1. De toespraak: de naam van Jezus Christus .....	281
1. Twee beslissingen .....	281
2. Van Jezus van Nazaret naar de verrezen Christus .....	284
3. De eenwording in het Johannesevangelie .....	286
4. Het 'geheim' in de brieven van Paulus .....	287
5. De naam Jezus Christus .....	287

2. Aanwijzingen bij de meditatie .....	289
3. Gesprekken .....	289
4. Terugblik en overgang naar de tiende periode .....	308

#### *DE TIENDE PERIODE*

1. De toespraak: terug naar het gewone leven .....	309
1. De wisselwerking tussen rust en activiteit .....	309
2. Het contemplatieve gebed na de oefeningen .....	310
3. De contemplatie buiten het gebed .....	313
2. Aanwijzingen voor de meditatie .....	316
3. Afscheidsgesprekken .....	316



# inleiding

De ontmoetingen met mensen in mijn meer dan vijftigjarige pastorale werk hebben mij tot de overtuiging gebracht, dat er achter de meest uiteenlopende levenswijzen in het diepste van de ziel een zoeken naar God plaatsvindt en dat de mensen vanuit dit zoeken vormgeven aan hun leven. Maar soms zijn onze georganiseerde godsdienstige structuren en onze pastorale bemoeienissen voor veel mensen te gecompliceerd, te omslachtig en te indirect. Niet zelden versperren ze de rechtstreekse toegang tot het goddelijke. De mensen zoeken eigenlijk een eenvoudig, spontaan en persoonlijk contact met God. Overal waar ik op het eenvoudige, directe en innerlijke aanstuurde, slaakten de mensen een zucht van verlichting en zeiden ze mij dat ze deze eenvoudige weg naar God al jaren, zo niet tientallen jaren lang tevergeefs hadden gezocht. Anderen bekenden mij dat zij God heimelijk op deze directe manier hadden ontmoet, maar dat zij het niet hadden durven toegeven, uit angst dat zij door de pastores niet zouden worden begrepen.

Ik heb ervaren dat deze eenvoud en directheid als tegenhangers van de technische, gecompliceerde en jachtige wereld wezenlijke behoeften zijn van de moderne mens. De pastores zelf, overbelast met activiteiten, verlangen althans in hun relatie met God naar rust en eenvoud.

Deze eenvoudige weg, die gekenmerkt wordt door de directe relatie met God, wordt *contemplatie* genoemd.

Mijn ervaringen hebben mij ertoe gebracht om mensen die bij mij kwamen, de eenvoudige weg naar God te leren. Na vele jaren retraites<sup>1</sup> te hebben gegeven, wilde ik mijn ervaringen ook door middel van een boek toegankelijk maken. Het is mijn bedoeling alle christenen, in het bijzonder de pastores, een praktisch oefenboek in de hand te geven, waarmee zij vanuit zichzelf de contemplatieve weg naar het Middelpunt, naar de Verrezenen en naar de Vader kunnen bewandelen. Misschien zal dit boek de mannelijke en vrouwelijke zielzorgers ook helpen de weg van de contemplatie te verbreiden.

## 1. Van het voorcontemplatieve naar het contemplatieve gebed

De weg naar God is in de langdurige traditie van de Kerk op velerlei manieren beschreven. Zeer bekend en verbreid is de driedeling in de *weg van de zuivering* ('via purgativa'), de *weg van de verlichting* ('via illuminativa') en de *weg van de vereniging* ('via unitiva')<sup>2</sup>.

Om te beginnen is er de *weg van de zuivering*<sup>3</sup>. Hierop worden de grove obstakels die ons van God verwijderd houden, met moeite opgeruimd. Hierbij gaat het om het zich reinigen van ernstige zonden. De methode is het discursieve denken van de rede en de werkzaamheid van de wil. De rede maakt gebruik van analyses, overwegingen en overdenkingen over de zin van het leven en over de wegen die tot de verwezenlijking van het doel leiden. De wil wordt door redeneringen tot een ommekeer en een veranderde levenshouding aangezet. De mens denkt na over de vraag waarom hij op de wereld is gekomen, wat hij met zijn leven wil bereiken en welke gevolgen zijn handelen voor zijn levensweg heeft. Deze bespiegelingen leiden ertoe dat hij zijn leven opnieuw oriënteert op Jezus Christus.

Fase twee is de *weg van de verlichting*. Dit woord betekent niet hetzelfde als de verlichting bij oosterse gebedsmethoden. In deze tweede fase is men op een zorgvuldiger manier bezig om van het goede tot het betere te komen<sup>4</sup>. De suprematie van het werk van de rede wordt aangevuld door een innerlijk gevoel met meer inlevingsvermogen. Men leert met zijn karakter om te gaan. Men krijgt een kijkje achter de schermen van zijn handelen, doorgrondt de onbewuste stroomlijnen van zijn gedrag en verwerkt zijn verleden. Men maakt zich houdingen eigen waaruit liefde en menselijkheid spreekt. Men leert behagen te scheppen in het goede en liefdevol met zichzelf om te gaan. Het wezenlijke richtsnoer daarbij is het voorbeeld van Jezus Christus en van de heiligen. Het doel van de weg der verlichting is volgens de traditionele, kerkelijke formulering het aanleren van deugden. Vertaald naar onze tijd zou men kunnen zeggen, dat het doel ervan is ons gevoelsleven en ons gedrag te ontwikkelen, waardoor we meer mens en dus ook meer zoals Christus worden. Het gaat erom de christelijke volmaaktheid na te streven. Deze eerste twee fasen zijn door velen als één enkel deel van de weg opgevat. Dat werd ascese genoemd: een streven naar christelijke volmaaktheid. De uitdrukking moet erop wijzen dat de mens zich inspannt om zichzelf te veranderen. Wat de ascese



betreft, dus de 'via purgativa' en de 'via illuminativa' samen, daarvoor heb ik geen doeltreffende overkoepelende term gevonden. Ik noem ze voorcontemplatief gebed.

De derde fase is de weg van de *vereniging*<sup>9</sup>. Deze wordt - in tegenstelling tot de ascese - mystiek genoemd. Synoniemen hiervan zijn: beschouwing en contemplatie. Deze fase brengt de grootste en meest radicale wending in het geestelijk leven teweeg. In de eerste twee fasen moet de mens zijn best doen zichzelf te veranderen, zondig gedrag te overwinnen, psychische problemen op te lossen en zijn karakter te vervolmaken.

Op de weg van de vereniging gebeurt iets wezenlijk anders. God neemt het initiatief over en de mens moet zich uitsluitend aan Hem toevertrouwen. In zijn gebed richt hij zijn aandacht louter en alleen op God. God handelt. De mens wordt een instrument in de handen van God. Hij leeft, maar meer nog dan hijzelf leeft Christus in hem (vgl. Gal 2,20).

Zo'n ommekeer vindt niet binnen enkele dagen plaats. Het is ook duidelijk dat de mens die niet zelf teweeg kan brengen. Daartoe is hij volstrekt niet in staat. Ofwel wordt die hem door de genade gegeven, ofwel is de vereniging met Jezus Christus niet voor de mens weggelegd. Juist omdat de ommekeer zo radicaal is, bestaat er een overgangsgebied, een niemandsland, waarin de verandering zich al begint af te tekenen, maar nog niet zo ver is dat God waarneembaar het initiatief heeft overgenomen. De mens moet zich in dit overgangsstadium inspannen. Paradoxaal genoeg moet hij zich daarom inspannen om zich niet meer te hoeven inspannen. Dit betekent: de mens richt zich op God en vertrouwt erop dat God hem alles schenkt. Het teken van dit vertrouwen is het loslaten van de moeizame inspanningen die gepaard gaan met het veranderen van het karakter en van de psyche. De inspanning van de mens bestaat hierin dat hij zich uitsluitend op God richt. Het rijk Gods is in ons. Wanneer we ons richten op ons Middelpunt, op ons zijn, op de inwoning van de heilige Drievuldigheid, dan welt er geleidelijk uit deze diepte een ongelooflijke kracht op, die ons langzamerhand alles schenkt en ons in de toestand van contemplatie inwijdt. Deze toestand kan door God eenvoudig worden geschonken. De normale weg is echter een doelbewuste voorbereiding door de gerichtheid op God en door het consequent loslaten van beredenerend denken en de bemoeienis met de eigen geestelijke voortgang. Dit overgangsgebied wordt ook wel actieve contem-

platie genoemd, omdat de mens zijn aandacht nog actief op iets richt. Als de genade sterker wordt, valt ook deze menselijke activiteit stil. De aandacht op God wordt van binnenuit vastgehouden.

In dit boek werken wij aan deze grote ommekeer. We doorkruisen dit niemandsland en gaan van het streven naar volmaaktheid over naar de toestand van de contemplatie<sup>6</sup>. Onze taak om deze ommekeer te bewerkstelligen bestaat hierin, dat wij ons langzaam losmaken van het beredenerend denken en van het bezig zijn met onze gevoelens, zodat we ons uitsluitend op God kunnen richten.

Dit boek heeft niet ten doel ons tot de hogere treden van de contemplatie te voeren. We beperken ons uitsluitend tot de overgang van de voorcontemplatieve gebedsvormen naar de contemplatie.

Er leiden vele wegen naar de contemplatie. Eén ervan laat ik zien. Ik ben me ervan bewust dat God veel mensen zonder enige hulp van buitenaf tot contemplatie brengt. Niet zelden maakt Hij daarbij gebruik van de natuurlijke omstandigheden. Een eenvoudig leven van liefde, een ziekbed van enkele jaren, een ontmoeting met de dood, het verlaten van de geboortegrond om met de armen te leven en andere gebeurtenissen kunnen tot contemplatie leiden. Ook voor de niet-christelijke wegen naar contemplatie heb ik groot respect. Verder zijn er in de katholieke Kerk zelf vele andere mogelijkheden om tot beschouwing te komen. Ik wil niet beweren dat mijn weg beter is. Integendeel, ik ben er blij mee en waardeer ze zeer. Ik heb de weg bewandeld die ik laat zien. Wanneer deze iemand helpt zijn weg te vinden, ben ik tevreden.

## 2. De moeilijkheid van de taak

De taak die ik mezelf met dit boek stel, levert een grote moeilijkheid op. Het paradoxale is dat deze gelegen is in haar eenvoud. God is eenvoudig, en de weg naar de Vader die Jezus Christus ons liet zien, is een buitengewoon eenvoudige weg. Hij is niet altijd gemakkelijk, maar toch is het een heel gewoon en ongecompliceerd pad.

Hij bestaat gewoon uit de bescheiden, deemoedige en onafgebroken oriëntatie op God. Er valt niets anders te zeggen dan alleen op deze oriëntatie opmerkzaam te maken. En juist daar ligt de moeilijkheid, een boek te schrijven waarin men niets anders te zeggen heeft dan dat men zich op God moet oriënteren. Sterker nog, al het andere is een

directe afleiding, die ons van het essentiële doet afdwalen. Het is tegenstrijdig veel woorden te gebruiken om te zeggen dat men geen woorden nodig heeft. Het lijkt ook ongerijmd met theoretisch argumenteren duidelijk te maken dat gedachten nutteloos zijn voor deze weg, of met beelden te illustreren dat voor deze weg beschrijvingen niet helpen, of teksten te presenteren om te beweren dat al het geschrevene het doel mist, of een boek uit te geven dat laat zien dat boeken alleen maar hinderlijk zijn op deze weg. Hoe interessanter dit boek zou zijn, hoe meer het van het wezenlijke zou afleiden. Eigenlijk zou ik moeten hopen dat het lezen van dit boek iets saais wordt, opdat de vrouw of de man die de retraite volgt, uiteindelijk de weg naar het wezenlijke vindt. Aan de andere kant ben ik juist bang dat het boek misschien langdradig wordt, omdat ik telkens hetzelfde zeg. Daarom zou degene die de oefeningen doet, de weg als een saaie aangelegenheid kunnen afwijzen. Ik ben hopeloos aangewezen op herhalingen, omdat ik niets nieuws te vertellen heb en ook niets nieuws vertellen kan, zonder mijn oorspronkelijke bedoeling ontrouw te worden.

Mij vergaat het zoals de Hongaarse pastoor in de volgende anekdote: Hij was zeer geliefd in zijn parochie. De bisschop had hem al meermalen willen overplaatsen, maar op herhaaldelijk verzoek van de parochianen kon hij dertig jaar blijven en toch zeer geliefd zijn. Slechts op één punt werd de kritiek op hem steeds sterker. Een groepje medewerkers sprak na lang aandringen zijn wensen uit. Ze zeiden tegen hem: 'Lieve meneer pastoor, u bent een heel goed mens'. De pastoor, die hen allemaal vele jaren geleden op hun eerste communie had voorbereid, merkte direct dat zij hem iets onaangenaams wilden zeggen. 'Wat is er, beste kinderen?' vroeg hij. 'Ja, meneer pastoor,' kwam aarzelend het antwoord van de medewerkers, 'u preekt elke zondag van het jaar en elk jaar herhaalt u dezelfde preek. We hebben die al meer dan dertig keer gehoord. Kunt u niet eens een nieuwe preek voorbereiden?' 'Beste kinderen,' antwoordde de oude man, 'ik zit elke week urenlang in de biechtstoel, en jullie vertellen me al meer dan dertig jaar dezelfde zonden. Als jullie eens een nieuwe zonde bedenken, zal ik voor jullie ook een nieuwe preek maken.'

Ik voel mij niet veel anders tegenover degenen die de oefeningen doen. Als hun problemen niet altijd dezelfde waren, zou ik ook iets nieuws kunnen zeggen. Zolang dit niet het geval is, zie ik mij genoodzaakt, steevast in herhalingen te vallen.

### 3. Uit de ervaring geboren

Ik heb bewondering voor de schrijvers van het Oude Testament, die hun naam niet onder hun werk hebben gezet. Ze schreven onder inspiratie en beseften dat zij niet de eigenlijke schrijvers van het boek waren. Het werd hun allemaal ingegeven. Ze ervoeren dat alles als een genade. Dat zou ik ook het liefst doen. Helaas is dit in onze cultuur niet mogelijk. Men vraagt op de eerste plaats wie de auteur is. Het is belangrijk te weten wie iets heeft geschreven, voordat men ertoe overgaat het werk zelfs maar ter hand te nemen. Vandaar dat ik me wel als de auteur van dit boek moet presenteren.

Leiding geven aan geestelijke oefeningen betekent iemand een gedeelte van de weg begeleiden. Dat gebeurt binnen het kader van de verkondiging. Degene die de retraite leidt, maakt geen gebruik van een techniek. Hij wijst een weg die hij zelf is gegaan en die hij zelf beleeft. Het persoonlijk getuigenis speelt daarbij een belangrijke rol. Zonder dit getuigenis wordt de boodschap flets, krachteloos en abstract. Ze wekt de indruk een theorie te zijn die buiten het leven staat. Dat heb ik vooral gemerkt toen ik het vierde, vijfde, achtste en negende hoofdstuk van het boek schreef. Het leek me belangrijk aan de hand van mijn eigen geloofservaringen te verhelderen wat ik te zeggen had. Ik wil me daarmee niet op de voorgrond stellen, maar integendeel de zaak dienen.

Ik wil hier nog graag aan toevoegen, dat ik zeer veel geleerd heb van de mannen en vrouwen die de oefeningen bij mij hebben gedaan. In de meer dan 400 cursussen over de geestelijke oefeningen die ik in mijn leven heb gegeven, heb ik namelijk urenlang naar hen geluisterd en raakte ik vertrouwd met hun vreugde en hun verdriet, met hun angst en hun vertrouwen, met hun wanhoop en hun Godverbondenheid.

Dit boek is werkelijk uit de ervaring geboren. Daarom is het ook te begrijpen dat het als praktisch oefenboek geen theoretische verhandeling wil zijn. Mijn uitgangspunt is het katholiek geloof. Tegen deze achtergrond moeten alle uitspraken in het boek worden verklaard.



## 4. De oefenmeester

Ignatius noemt de begeleider 'hij, die de oefeningen geeft.' In de zogeheten voordrachtsoefeningen heeft men hem predikant genoemd. Dat was correct, omdat hij preekte en bijna geen ander contact met de leerlingen had. In de individuele oefeningen noemde men hem oefenbegeleider. Men wilde zo onderstrepen dat hij een proces begeleidt. Ik noem hem oefenmeester, omdat hij een concrete weg laat zien. Hij moet een meester zijn in het kennen van de weg die tot de tegenwoordigheid van God leidt. Hij moet eveneens een meester zijn in het vaststellen van de plaats waar de leerling bij het begin staat, en bovendien diens weg respecteren. Aanvankelijk had ik bezwaren tegen de naam. In de zeer eenvoudige en nederige betekenis zoals 'huismeester', 'meester meubelmaker' of 'novicemeester' vind ik hem geschikt.

## 5. Een oefenboek als oefenmeester

Dit boek is een praktisch oefenboek. Er is niets op tegen het als een geestelijk boek of zelfs als een roman te lezen. Men mag echter niet verwachten dat men alleen door het te lezen in de contemplatie thuis raakt. Het is geschreven voor mensen die de contemplatie niet alleen willen begrijpen, maar ook willen beleven. Wie over de theorie van het zwemmen nadenkt, leert niet zwemmen zolang hij niet in het water springt. Het lezen van dit boek is als de theorie van het zwemmen. Leren zwemmen vergt echter veel uithoudingsvermogen. Men maakt fouten en laat zich corrigeren. Men verliest de moed en begint weer van voren af aan. Vóór alles vergt het veel tijd.

Dit boek zou de oefenmeester willen vervangen. Dit is een bijna onmogelijke doelstelling. Toen ik bezig was het boek te schrijven, kreeg ik telkens opnieuw dergelijke opmerkingen te horen. Maar er zijn veel mensen die niet in de gelegenheid zijn contemplatieve oefeningen te doen. Hun kan dit boek goede diensten bewijzen. Er zijn ook veel priesters, vooral kloosterlingen, die hun oefeningen alleen doen. Wanneer zij in retraite gaan, nemen zij doorgaans een geestelijk boek mee. Dit dient als leidraad voor hun oefeningen. Ook voor hen kan dit werk nuttig zijn. Andere mensen worden door de genade op heel

natuurlijke wijze tot de contemplatie gebracht. Ook voor hen kan dit boek waardevol zijn als extra hulp en als controle van buitenaf. Ook jonge retraiteleiders, die net beginnen met het geven van contemplatieve oefeningen, zouden in dit boek een goede bondgenoot kunnen vinden. Daarom waag ik het onmogelijke.

In dit boek leg ik me erop toe voortdurend met de leerlingen in contact en in gesprek te blijven, ze te corrigeren en aan te moedigen. De beschrijving van concrete ervaringen, de aanwijzingen voor de meditatie, de terugblik op individuele stappen, en vooral de gesprekken zullen, naar ik hoop, de inleiding tot de contemplatie mogelijk maken. Een oefenboek moet oefeningen aanreiken en maatstaven vaststellen om te laten zien wanneer de opgave bevredigend is volbracht. Aan de andere kant wordt de contemplatie juist gekenmerkt door het feit dat men niets wil bereiken. Deze tegenspraak moest ik voor mijzelf zien te verklaren. De leerlingen zullen inzien dat zij niet de weg van de contemplatie bewandelen, wanneer zij toegeven aan de verleiding voortijdig in het boek verder te bladeren. Steeds opnieuw wijs ik ze op deze neiging.

Op grond van deze 'eisen' zou het kunnen zijn, dat de lezer de leiding van het boek zeer autoritair vindt. Aan alle eisen van het boek zit evenwel één voorwaarde vast: ik beschrijf alleen datgene wat voor de weg van de contemplatie nodig is. Daartoe krijg ik van de leerlingen zelf de volmacht. Ze verwachten zelfs van mij dat ik hun de voorwaarden en eisen van de weg eerlijk laat zien.

## 6. De heilige Schrift

Een vaak voorkomend vooroordeel over het contemplatieve gebed ligt in zijn verhouding tot de heilige Schrift. Dit vooroordeel komt meestal van personen en groepen die zich serieus gebed alleen kunnen voorstellen als overdenking van de Schrift. Wie op contemplatieve wijze bidt, zo luidt de kritiek, verwaarloost de bijbel.

Dit boek en zijn manier van bidden komen volledig voort uit de openbaring en zijn daarin verankerd. Wat zou christelijker kunnen zijn dan voortdurend met volle aandacht bij de verrezen Christus te vertoeven! Niet alleen bij zijn woorden, maar bij Hemzelf. De heilige Schrift leidt ons daarheen. Ze is het fundament en scheidt de atmosfeer voor de contemplatie. Afgezien van de naastenliefde kan ik niets nuttiger en

niets belangrijker ter voorbereiding en ondersteuning van het contemplatieve gebed aanbevelen, dan zich te verdiepen in de heilige Schrift. 'Ignorantia scripturarum ignorantia Christi est,' heeft de heilige Hiëronymus gezegd: Onbekendheid met de heilige Schrift is onbekendheid met Christus.

De heilige Schrift is een boodschap die als een pijl boven zichzelf uitwijst. Wie bidt richt zich rechtstreeks tot Jezus Christus en sluit daarmee uit dat hij zich tegelijkertijd met de Schrift kan bezighouden.

## 7. Een actieve spiritualiteit

Een tweede vooroordeel houdt in dat het contemplatieve gebed tot passiviteit zou leiden en tot een gebrek aan verantwoordelijkheid jegens de medemens.

Laten we hier onderscheid maken tussen contemplatie en contemplatief gebed. Contemplatie is een toestand waarin Gods werking zeer intens en duidelijk merkbaar is. Contemplatie heeft te maken met de derde fase van het geestelijk leven. Het is geen manier van bidden, maar een toestand die op elk moment van het leven aanwezig is of aanwezig kan zijn, zowel tijdens het gebed als daarbuiten. De introductie in het contemplatieve gebed brengt met zich mee, dat de contemplatie mettertijd het hele leven doordrenkt. Ze beperkt zich niet tot de stille tijden. Een contemplatieve mens is over het algemeen actiever en meer doelgericht dan iemand die niet contemplatief is, omdat hij dezelfde verplichtingen en verantwoordelijkheden veel zorgelozer en moeitelozer draagt. Ze vermoeien hem veel minder. Dat wordt aangetoond door grote contemplatieve mensen zoals Paulus, Augustinus, Ignatius van Loyola, Moeder Teresa en talloze anderen.

De geschiedenis laat zien dat de contemplatieve toestand niet geschonken wordt zonder tijden van stilte en rust. Uitzonderingen hierop zijn de vrucht van een buitengewone genade. Het teken van hun echtheid bestaat hierin, dat de begenadigde naast zijn activiteiten ook stille tijden zoekt en zich die ook werkelijk gunt.

Dit boek is geschreven voor mensen die in het actieve leven staan. Het beantwoordt aan een ideaal hiervan: dagelijks enige tijd van contemplatief gebed en eenmaal per jaar een retraite. Dit kan in elk beroepsleven verwezenlijkt worden.

## 8. Meditatie of contemplatie?

Het woord meditatie vraagt om een toelichting. Volgens middeleeuwse gewoonte werd het gebruikt in de betekenis van beredenerende beschouwing: een tekst op zich laten inwerken, deze overdenken, begrijpen, een plaats geven, op zichzelf betrekken en bijgevolg zijn levenshouding veranderen. Op deze manier wordt meditatie tegenwoordig op kerkelijk gebied vaak gebruikt als beeldmeditatie, bijbelmeditatie, schildermeditatie of muziekmeditatie. Zo sprak men in de Middeleeuwen van een trilogie: de 'lectio' was de bijbellezing, de 'meditatio' was de overdenking van de tekst en de 'contemplatio' kwam overeen met de beschouwing die wij contemplatie noemen.

Enkele decennia geleden heeft het woord meditatie onder invloed van de oosterse spiritualiteit een heel andere betekenis gekregen. De oosterse contemplatieve tradities werden met het woord meditatie aangeduid, dus met het woord dat in de middeleeuwse traditie niet contemplatie, maar beredenerende beschouwing betekende. Zo roept het woord meditatie tegenwoordig discussies, hartstochten en spanningen op tussen de vertegenwoordigers van de verschillende richtingen. Ik raak niet graag in deze controverse verstrikt. Daarom noem ik het gebed dat in dit boek wordt uiteengezet niet 'meditatie', maar contemplatief gebed.

Het woord 'meditatie' gebruik ik uitsluitend in de betekenis van de tijd die aan contemplatief gebed wordt gewijd. Zo spreek ik van een half uur meditatie of vraag ik wat iemand in de meditatie heeft gedaan. Het is echter niet mijn bedoeling een introductie in de meditatie, maar wel in het contemplatieve gebed te geven.

## 9. Een verzoek om begrip

Het gaat in dit boek om de moeizame en radicale overgang van het voorcontemplatieve naar het contemplatieve gebed. Ik vergelijk ze met de verandering die Paulus bij zijn ontmoeting met Jezus Christus beleefde. Hij was een zeer deugdzaam en geleerde farizeeër. Het Oude Testament stroomde als het ware door zijn aderen. Het was zijn thuis. Tot hij Jezus Christus ontmoette. Vanaf dat moment had hij een tegenstrijdige verhouding tot het Oude Testament. Enerzijds zag