

Oases in het dagelijks leven
Benedictijnse Oefeningen

Anselm Grün

Oases in het dagelijks leven

Benedictijnse Oefeningen

 **CARMELITANA**

© Vier-Türme GmbH, Verlag, D-97359
Münsterschwarzach Abtei
Voor de Nederlandse uitgave: Carmelitana, Gent
(www.carmelitana.be)
Oorspronkelijke titel: *Inseln im Alltag.*
Benediktinische Exerzitien
Vertaling: Janneke Krijger
ISBN: 978-949-2434-34-0
Wettelijk depot: D/2023/0770/03
Kaft en vormgeving: Press Point.be - Kluisbergen
Druk: BestinGraphics
NUR: 707

*Het contract voor dit boek werd afgesloten met
AVA International GmbH, Duitsland
(www.ava-international.de) in samenwerking met
hun rechtmatig benoemde agent Agence Deborah
Druba, Paris, Frankrijk*

Inhoud

Inleiding	7
Benedictijnse Oefeningen	21
1 De weg van de zuivering	25
Het woord van Nathan aan David, <i>2 Samuel 12, 1-9</i>	32
Jezus en de zondares, <i>Lucas 7, 36-50</i>	38
Verdrijving van de handelaren uit de Tempel, <i>Johannes 2, 13-22</i>	44
Onkruid tussen de tarwe, <i>Matteüs 13, 24-30</i>	53
2 De weg van de verlichting	59
De verheerlijking op de berg, <i>Lucas 9, 28-36</i>	64
De verlichting van de ogen, <i>Lucas 11, 33-36</i>	74

Alles wordt beschenen door het Licht, <i>Efeziërs 5, 8-14</i>	81
God heeft ons verlicht, <i>2 Korintiërs 3, 18 en 4, 6</i>	87
3 De weg van de vereniging	95
Bruiloft in Kana, <i>Johannes 2, 1-12</i>	101
De maaltijd van de vereniging, <i>Lucas 14, 15-24</i>	110
Eén zijn zoals de Vader en de Zoon, <i>Johannes 17, 21-23</i>	118
Eén Lichaam en de vele ledematen <i>1 Korintiërs 12, 12-27</i>	125
Tot slot	133
Literatuur	137

Inleiding

Als we het vandaag over retraites hebben, dan bedoelen we meestal de Geestelijke Oefeningen uit de tijd van Ignatius van Loyola, de stichter van de Jezuïetenorde en die sindsdien op grote schaal in omloop zijn gebracht. Het schema, dat Ignatius bij deze oefeningen heeft voorgeschreven, wordt door veel retraiteleiders en hun leerlingen gevolgd. Echter in concrete situaties wordt de structuur dikwijls aangepast. De Oefeningen die Ignatius heeft beschreven, zijn uitgestippeld voor dertig dagen. Tot op de dag van vandaag oefenen mensen, die tot de Jezuïetenorde behoren, meerdere malen in hun kloosterleven deze oorspronkelijke vorm. In alle andere settingen duren retraites tegenwoordig meestal slechts één week. Het oorspronkelijk schema wordt dan opgedeeld en teruggebracht tot deze ene week.

Steeds krijg ik de vraag, of er niet iets vergelijkbaars is in onze orde, zoiets als de Benedictijnse Oefeningen. Tot nu toe heb ik dat steeds ontkend tot ik op een spoor werd gezet: in de laatste jaren werd in de literatuur er steeds op gewezen, dat Ignatius bij het schrijven van het boek sterk werd beïnvloed door een geschrift dat de abt van

Montserrat, Garcia de Cisneros (1455-1510) had geschreven¹. Zo schreef al in 1607 de Spaanse Jezuiet en de biograaf van Ignatius Pedro de Ribadeneira in een brief aan Francisco Girón:

“Het is een oud en zeer bekend feit onder de paters van Onze Lieve Vrouw van Montserrat dat onze gezegende vader Ignatius in Montserrat vertrouwd was met het boek ofwel de *Exercitatorio* van pater Garcia Jiménez de Cisneros en er in het begin voordeel uit haalde voor zijn gebed en contemplatie, dat pater Fray Jean Chanon hem onderrichtte en hem enkele dingen daaruit heeft geleerd, en dat Ignatius, toen hij het boek dat hij daarna schreef, *Ejercicios Espirituales* noemde, de naam ontleende aan het boek *Exercitatorio* van pater Fray Garcia” (citaat van Steinke, 39, zie voor meer details de inleiding van Steinke bij het boek: Garcia Jiménez de Cisneros, *Geestelijke Oefeningen, Exercitatorio de la vida spiritual*, 15 e.v.).

Er bestond van dit oefenboek van deze abt een verkorte versie, die destijds veel werd gebruikt: “*Compendio breve de ejercicios espirituales*”. Johannes M. Steinke s.j. heeft in het hierbo-

1 Abt Cisneros speelde een heel belangrijk rol in de vernieuwing van de Spaanse kerk (vooral de hervorming van het kloosterleven) o.a. door zijn geschriften.

ven geciteerde boek bewezen, dat Ignatius van Loyola voornamelijk deze korte versie gebruikte. Sommige formuleringen volgen nauwgezet de tekst van abt Garcia Jiménez de Cisneros. Toch heeft Ignatius er iets geheel nieuws van gemaakt: de Oefeningen van Cisneros zijn gericht op de monniken, terwijl Ignatius zich niet alleen wendde tot leden van de Jezuïetenorde, maar tot alle christenen, die een eigen spirituele weg willen gaan.

Bij Ignatius staat de keuze centraal, welke levensweg iemand wil bewandelen. Uiteindelijk is het dus een retraite om tot een besluit te komen – in het beste geval om Jezus op zijn eigen persoonlijke wijze te volgen en met zijn dienstbaarheid God te verheerlijken. Bij Abt Garcia gaat het meer om het pad dat leidt naar een diepere ervaring van God. Hij verwijst hier naar de drie wegen in de christelijke mystiek: de weg van de zuivering, de verlichting en de vereniging. Eigenlijk was het Oefenboek van Cisneros bedoeld voor monniken. Maar deze weg van een grotere Godservaring is eigenlijk voor alle mensen mogelijk.

Steinke stelt in zijn boek de vraag, waarom de Oefeningen van Ignatius zo wijd verbreid zijn geworden, terwijl het Oefenboek van Cisneros daarentegen in de vergetelheid is geraakt. Hij denkt,

dat bij Ignatius “de levenskeuze en de ontdekking van de persoonlijke wil van God voor een zending in de wereld” centraal staan (Steinke, 49).

Ignatius richt zich dus op mensen van de nieuwe tijd, terwijl Cisneros met zijn mystieke weg blijft hangen in de Middeleeuwen. Maar ik wil deze tegenstelling niet zo laten staan.

Ten eerste zijn ons ook de keerzijden van het individualisme van de moderne tijd duidelijk geworden. Momenteel beschouwen we de mens weer meer als iemand die relaties nastreeft, die netwerk zoekt.

Cisneros richt zich op monniken die in een gemeenschap leven. In het geloof gaat het in onze tijd erom, hoe we het individuele en het gemeenschappelijke kunnen verbinden. Mijn ervaringen in Azië laten zien, dat het gemeenschapskarakter van het spirituele leven daar veel sterker verankerd is. Het individualisme is dus typisch Europees en heeft hier in de laatste vijftig jaar ook wel zijn grenzen bereikt.

Anderzijds is mystiek voor mij niet iets Middeleeuws. Vooral in de laatste decennia kan in Europa een nieuwe kentering worden waargenomen. De katholieke theoloog en godsdienstwetenschapper Joseph Bernhart ziet het mystieke

in ieder mens als zijn “verlangen om zich uit te strekken naar het uiteindelijke en het alomvattende van alle werkelijkheid”. Hij is ervan overtuigd, “dat het tot het wezen van de mens behoort, om verder te kijken dan de mens zelf”(Bernhart, 907). Het gaat de mysticus “om de werkelijkheid van ons diepste innerlijk, de oorsprong van ons zelf, die vaste zekerheid in ons, die bij het ontvluchten ervan neerkomt op de ondergang van de mens” (Bernhart, 908). Wat Bernhart concludeert uit zijn verkenning van de christelijke mystiek, is vandaag de dag op vergelijkbare wijze terug te vinden in de transpersoonlijke psychologie. Voor de bekende vertegenwoordiger van deze richting, Abraham Maslov, behoren spirituele openheid en het mystieke wezenlijk tot de mens: “Zonder dat is de menselijke natuur niet volledig menselijk. Het behoort tot het Ware Zelf, tot de identiteit, tot de kern van de mens” (Maslov, 147).

Mystiek wordt daarbij niet als iets wereldvreemds gezien. Het is ook niet alleen een zuiver spirituele weg, niet alleen een manier om Godservaring te laten groeien. De mystieke weg heeft ook een psychologische dimensie. Hij helpt de mens om heel te worden. Men zou het ook het pad van de toenemende zelfbewustwording kunnen noemen, die tevens de weg van het heelworden is.

De centrale vraag in de Ignatiaanse Oefeningen is: wat wil God van mij? Hoe kan ik Zijn wil leren kennen en navolgen? De centrale vraag in de Benedictijnse Oefeningen is: hoe vind en ervaar ik God en hoe vind ik mijn ware zelf, het unieke beeld dat God van mij heeft gemaakt? En: hoe word ik gezond? De mystieke weg is altijd ook een therapeutische weg, die ons tot gezondheid en naar innerlijke vrijheid wil leiden. Het gaat erom, zich door de Geest van Jezus steeds verder te laten zuiveren en verlichten en door Christus één te worden met God en met ons eigen innerlijk.

Steeds opnieuw word ik me ervan bewust, dat de benedictijnse weg voor veel mensen van vandaag aantrekkelijk is. Dat blijkt voor mij vooral uit de belangstelling die veel moderne leidinggevende instanties hebben voor onze spiritualiteit. Het gaat er dus om hoe we gemeenschappelijk een spirituele weg kunnen gaan. En het maakt inzichtelijk dat dit spirituele pad ons niet uit de wereld leidt, maar ons ernaartoe brengt, dat het ons wil begeleiden naar een bewuster menszijn en naar een volwassener zelf.

Wanneer we erin slagen de retraite van Cisneros tegen de achtergrond van de benedictijnse traditie in een moderne taal te verwoorden, kan zij ook vandaag een leidraad zijn voor veel mensen. Voor

christenen is het kiezen van een levensweg en wat de wil van God is voor hun taak in de wereld, nog steeds een belangrijk onderwerp. Maar net zo sterk is het verlangen naar een weg waarop we meer en meer groeien naar de unieke vorm die God voor ons in petto heeft. De mystieke weg gaat uit van *zijn* en niet van wat *zou moeten*, waar Ignatius mee van start gaat. De mystieke benadering vraagt dan ook eerst wie we zijn en niet wat we moeten doen.

Het mystieke pad volgt uiteindelijk de Griekse filosofie, die zich eveneens voornamelijk bezighoudt met de vraag: wie en wat is de mens? Pas op de tweede plaats stelt die filosofie de vraag: welke daden sluiten aan bij ons mens-zijn? Uit het heel worden van de mens en uit zijn groeiende ervaring van God vloeit ook een nieuw gedrag voort dat deze wereld transformeert. Niet voor niets combineert Benedictus gebed (*ora*) met werk (*labora*) in het beroemde motto “*ora et labora*”: het gebed wil in het vormgeven van de wereld tot uitdrukking komen.

De structuur, die Ignatius in zijn Oefeningen gegeven heeft, is, vraagt dat de beoefenaar dertig dagen vrij neemt en dan elke dag vijf uur voor gebed en meditatie reserveert. Cisneros daarentegen bouwt zijn retraite zo op, dat een monnik met zijn

normale levensritme kan doorgaan. In de eerste week moet hij echter een uur voor geestelijke oefening nemen na de metten, het eerste gebedsuur van de dag, en in de volgende weken een uur na de completen, het laatste gebedsuur van de dag. De Oefeningen worden zo in het dagelijks leven ingebouwd. Door de opbouw in de benedictijnse geestelijke oefeningen zijn echter beiden mogelijk: ofwel neemt men een week de tijd, zich in stilte bezig te houden met de geestelijke oefeningen, alleen of met een geestelijk begeleider. Of men reserveert tijdens het dagelijks leven een uur om aan gebed of meditatie te besteden. De Vastentijd of de Adventstijd lenen zich heel goed voor de dagelijkse oefeningen. Op deze manier wordt de benedictijnse leerschool voor elke christen een gelegenheid om zijn geloof te verdiepen en op de weg van de zelfbewustwording vooruit te komen.

Veel geestelijke leermeesters leren ons vandaag, dat we een geestelijk begeleider nodig hebben om de oefeningen te kunnen uitvoeren. Dat kan heel nuttig zijn. Maar ik zie daar ook een gevaar in, dat men zich te afhankelijk maakt van een geestelijk begeleider, en daarin zit ook vaak de zelfingenomenheid om macht uit te oefenen; men maakt anderen duidelijk, dat men ze niet volwassen genoeg acht om hun eigen weg met God te ontdekken. Natuurlijk was in het oude kloosterleven de gees-

telijke begeleiding van een ervaren monniksvader belangrijk.

Maar vandaag gaat het er ook om ieder mens aan te moedigen, om in de ontmoeting met God en met de teksten van de Bijbel zijn eigen weg te vinden. Voor mij ademen de Benedictijnse Oefeningen een atmosfeer van vertrouwen, dat iedereen in zich een innerlijke wijsheid draagt. Dat kan door een geestelijk begeleider bewust gemaakt worden. Maar we kunnen er ook mee in verbinding komen als we ons inlaten met een Bijbels woord of door een oefening uit te proberen, waartoe de tekst ons uitnodigt.

De eerste monniken hebben dikwijls geen theoretische verklaring gegeven hoe iemand zijn leven moet opvatten. Ze gaven hem gewoon oefeningen. Soms moest hij ze jarenlang herhalen. Ze waren ervan overtuigd: dan zal zijn leven veranderen.

Eén van die favoriete oefeningen was bijvoorbeeld de zin: “Ga heen, zwijg en vergelijk je niet met anderen.” Wie een jaar lang zo’n concrete oefening doet, zal op weg naar zijn ware zelf en op weg naar God de innerlijke transformatie ervaren.

In beide oefenboeken, zowel in die van Cisneros, als van Ignatius steekt veel wijsheid.

Maar vandaag moeten we zowel hun taal, als ook de methodiek naar onze tijd overzetten. De soms overdreven, gedetailleerde en uitvoerige uiteenzetting over hel en zonde bijvoorbeeld, doet ons vreemd aan. Tegenwoordig interpreteren velen de ignatiaanse retraites meer vanuit het oogpunt van mystiek. Het gaat hen om de ervaring van God en niet meer om de keuze in het leven of de beslissingen in het persoonlijk leven, waar het Ignatius om te doen was.

Ik zou daarom de retraites van Cisneros willen aanreiken door ze te verbinden met de ervaringen van de eerste monniken en hoe zij het mystieke pad altijd verstonden als een spiritueel pad om heel te worden en zichzelf te worden. Het mystieke pad heeft dus fundamenteel al een psychologische dimensie.

Cisneros kent vanuit de mystieke traditie een drievoudige weg: de weg van de zuivering, de weg van de verlichting en de weg van de vereniging. In psychologische termen uitgedrukt gaat het eerst om de reiniging van de emoties en ziekmakende levenspatronen. De weg van de verlichting verheldert het denken van de mens, zodat hij zich steeds duidelijker bewust wordt van zichzelf en van God. De weg van de vereniging leidt tot eenwording met God, maar ook tot één worden met zichzelf,

met de schepping en met alle mensen. Eén worden met mezelf betekent: ook één worden met mijn schaduwkanten, met mijn wonden en kwetsuren. Het is dus een weg van heel worden. Maar het gaat niet alleen om mijn persoonlijk heel worden, maar ook om een nieuwe manier van omgang met andere mensen en met de natuur.

De mystieke weg is dus niet iets abstracts dat vreemd is aan de wereld, maar een weg, die naar een diepere eenheid met alle mensen leidt. Zo hebben de eerste monniken het ook begrepen. Evagrius Ponticus schrijft hierover in de vierde eeuw:

“Een monnik is iemand, die van allen is gescheiden, maar zich toch met iedereen verbonden voelt” (Over het gebed, nr. 124). “Een monnik weet zich één met alle mensen, want hij herkent altijd zichzelf in ieder mens” (Over het gebed, nr. 125).

De mystieke weg stelt de mens dus in staat een diepere vorm van solidariteit te ervaren, die voortkomt uit het zijn en niet uit een morele verplichting.

In dit boek ga ik daarom uit van de drie wegen die Cisneros al voorstelde in zijn Geestelijke

Oefeningen, maar ik interpreteer ze alle drie aan de hand van Bijbelse teksten. Bovendien geef ik aan het eind van elk hoofdstuk een suggestie voor een persoonlijke meditatie of oefening. De concrete vorm kan ieder voor zichzelf kiezen. Je kunt ze integreren in je dagelijks leven, bijvoorbeeld in de Vasten- of Adventstijd. Of je neemt elke zaterdag of zondag tijd voor een tekst en de bijbehorende meditatie. Laat de tekst je dan de hele week vergezellen en herhaal elke dag de korte meditatie die ik voorstel aan het einde van elke Bijbeluitleg. Dan mag je erop vertrouwen, dat je geestelijk leven wordt verdiept en dat je op de weg naar God en naar jezelf verder komt.

Je kunt deze oefeningen ook in een groep doen, bijvoorbeeld als “beziinning in het dagelijks leven”. De groep zou één of twee keer per week in de Vastentijd bij elkaar kunnen komen en zich met één tekst en één oefening bezighouden. Bij de volgende samenkomst is daarover een uitwisseling. Daarna bekijkt men met elkaar nog een tekst, inclusief oefening, en geeft men daarvoor suggesties. Zo voelt men zich gedragen door de gemeenschap en men proeft wat anderen beleven bij de Bijbeltekst en de oefening. Zo hebben de oefeningen niet alleen plaats in het dagelijks leven, maar leiden ze ook naar het dagelijks leven. Zij

helpen om het op een nieuwe manier vanuit het geloof te verwezenlijken.



Garcia Jiménez de Cisneros