

Miek Pot, Ik zal altijd van je houden. Dagboek van een dertigdaagse retraite

© 2016 Adveniat, Baarn
www.adveniat.nl

Postbus 44
3740 AA Baarn
+31 (0)88 23 83 600
info@adveniat.nl
www.adveniat.nl

Omslagontwerp: Peter Beemsterboer, Eemnes
Grafische verzorging: Leonie Koppel, Baarn
Druk: Wilco, Amersfoort

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enigerlei wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

ISBN 978 94 9209 316 5
NUR 728



Inhoud



Inleiding	6
Uitleg: de dertigdaagse	9
Eerste dag	11
Tweede dag	14
Derde dag	20
Vierde dag	27
Vijfde dag	30
Zesde dag	34
Zevende dag	37
Achtste dag	40
Negende dag	43
Tiende dag	47
Elfde dag	49
Twaalfde dag	51
Dertiende dag	53
Veertiende dag	55
Vijftiende dag	58
Zestiende dag	60
Zeventiende dag	63
Achttiende dag	64
Negentiende dag	66
Twintigste dag	68
Eenentwintigste dag	70
Tweentwintigste dag	72
Drieëntwintigste dag	73
Vierentwintigste dag	73
Vijfentwintigste dag	75
Zesentwintigste dag	76
Zevenentwintigste dag	78
Achtentwintigste dag	80
Negenentwintigste dag	81
Dertigste dag	83
Nawoord	85

van Jahwe is volmaakt en behoedt de ziel voor verdwalen’*
komen binnen.

We zijn met z'n tienden, en er zijn twee begeleiders. Ik ben geraakt door wat de ene pater zegt: dat een communiteit van jezuïeten elders die oud en gebrekkig is, het tot taak heeft genomen de mensen die de dertigdaagse doen, met hun gebed te ondersteunen. De andere begeleider is wat ouder en heeft een indrukwekkend curriculum achter zich. Hij heeft jaren op een seminarie in Rusland gewerkt en is nu in dienst van hen die geregulariseerd willen worden. Beide paters hebben charisma, en dat motiveert.

Met de zin ‘de hemel verkondigt de majesteit Gods’ ga ik slapen. Het inslapen lukt niet goed. Allerlei angsten komen bovendrijven. Angsten over van alles en nog wat. Ik voel hoe ik mijn schouders optrek en mijn lichaam de angst opzuigt. Ik maak een schets voor een dagorde, want dat punt zal in de individuele begeleiding morgen zeker met mij besproken worden.

** Ik citeer de psalmen in de vertaling van Ida Gerhardt en Marie van der Zeyde.*

Tweede dag



Ik heb onrustig geslapen. Een heldere droom: met een groepje ging ik de grootste beroeps crimineel van Nederland vermoorden. Ik was degene die de trekker zou overhalen. Het liep nogal fout (schieten is blijkbaar niet mijn ding), en waarschijnlijk heeft hij het overleefd. De rest van de nacht beleefde ik in mijn droom de angst voor zijn wraak.

Met een zwaar hoofd word ik wakker, en ik denk na over mijn droom. Is het het kwaad in mezelf dat ik te lijf wil gaan? Ik weet het niet. Er komt nu een grote vermoeidheid naar boven, en ik besluit me te laten meevoeren met het verloop van de retraite. Het feitelijke bidden staat momenteel nog ver van me af.

Een wandeling van ongeveer een half uur gemaakt. Bij het graf van een pater van wie ik ooit (in het klooster) mijn eerste geestelijke oefeningen heb gehad, bid ik voor een zuster hier. Zij zou me begeleiden, maar het klikte niet tussen ons, en toen heb ik om iemand anders gevraagd.

Tijdens het wandelen komt het gebed opborrelen. Ik bid voor vrienden en degenen die bij mij in de contemplatie komen. Ik voel me verbonden met hen, en er stroomt een warm gevoel door me heen. De angsten zijn als sneeuw voor de zon verdwenen. Was ik vannacht nog bang voor een tekenbeet, nu loop ik vrij rond in de natuur.

Ik merk tegelijkertijd dat het feit dat ik *offline* moet zijn, me bezighoudt. De seminaristen hoeven niet in hun eigen onderhoud te voorzien, ik wel. Dertig dagen van de aardbol verdwijnen is wat te veel van het goede, en ik besluit zo nu en dan uitsluitend mijn *Outlook* te bekijken. Geen *Facebook* en *LinkedIn*, maar de mails beoordeel ik vluchtig op hun relevantie. Mijn zaak moet draaiende blijven.

Dan ga ik een uur in gebed, de eigenlijke contemplatie. In mijn hoofd is het een malle molen van gedachten en beelden. Als kapstok gebruik ik de zin 'de hemel verkondigt de majesteit Gods, het zwerk meldt het werk zijner handen'.

Het blijft malen in mijn kop, maar ik blijf zitten en keer telkens terug naar deze zin. Een jonge seminarist komt binnen in de

kapel waar ik zit. Hij knielt vroom. Devotie en vroomheid zijn mij vreemd. Ik voel me doordrongen van een aanwezigheid en een vertrouwdheid die eerder warm dan eerbiedig is.

Voordat ik naar het begeleidingsgesprek ga, loop ik nog even door de parkachtige tuin. Het is mooi hier. De schoonheid van de natuur valt me op. Onderweg kruist een eekhoorn mijn pad. De eekhoorn is voor mij het symbool van mijn overleden moeder. Ze hield van eekhoorns, en als ik bij haar was tijdens haar ziekbed, kwamen ze vaak in beeld. De dag van haar overlijden lag er een dood op de weg naar het ouderlijk huis. Hij lag levenloos en heelhuids midden op straat. Ik kom ze nog zelden tegen, maar vandaag kruist deze eekhoorn mijn pad. Het is als een knipoog van mijn moeder. 'Ik ben bij je', lijkt ze te zeggen, en 'je bent goed bezig'.

Het begeleidingsgesprek

De pater is volgens mij een vijf van het enneagram, en het klikt. Het gesprek is kort en bondig. Het is me duidelijk wat er wel en niet van me verwacht wordt. Deze manier van bidden is me immers vertrouwd. We spreken wat over mijn doel van de retraite. Volgens hem komen mensen vaak om een gemaakte keuze te onderzoeken. Het verdiepen van de relatie met Jezus is echter zeker zo belangrijk. Dat laatste is het nu voor mij. Het onderzoeken van mijn keuzen is gebeurd in de voorbereidende fase van het afgelopen half jaar. Daarin heb ik duidelijkheid en inzicht gekregen. De relatie met Christus raakt in het dagelijks leven evenwel vaak ondergesneeuwd. Enige verdieping daarin is zeer welkom.

Wat opvalt in de begeleiding, zijn de zorg en de ruimte die ik krijg. Het is belangrijk dat ik me goed voel en dat ik ontspannen ben. Er ligt geen druk op me, en dat doet me goed. Ik krijg de tijd om te acclimatiseren.

Na afloop zoek ik uit de drie psalmen die hij opgeeft, er eentje die me aanspreekt. Het wordt psalm 27: 'De Heer is mijn licht en mijn heil: wie zou ik dan vrezen?' Ik blijf hangen bij de eerste regels. Die zijn mijn mantra voor vandaag.

Aansluitend op het gesprek is er de viering van de eucharistie. Het is indrukwekkend in zijn eenvoud. Het heerlijke hier vind ik dat er geen uitgebreide liturgie is zoals in kloosters, maar dat alleen de mis centraal staat. De pater die al op leeftijd is en lang in Rusland gewerkt heeft, preekt. Hij spreekt over het mysterie dat wij God noemen (Thomas van Aquino).

De middagmaaltijd hebben we gemeenschappelijk met andere groepen; er zijn er meerdere in huis. Het voordeel is dat we allemaal moeten zwijgen. Na de maaltijd dek ik als corvee de tafel voor de avondmaaltijd. We kunnen ons voor deze diensten inschrijven, en ik doe er eentje per dag. De corveediensten zijn niet echt mijn ding, maar ze horen erbij, en ik wil me er niet aan onttrekken. Het is het enige wat van ons gevraagd wordt.

Omdat het regent, ga ik bidden in de kapel hier op de gang. De zin van psalm 27 is de kapstok waarnaar ik telkens terugkeer wanneer gedachten en beelden door mijn hoofd spoken. Het gaat beter: minder gedachten en beelden. De kapstok werkt, en ik zak naar een dieper niveau. Tegelijkertijd voel ik nu pas hoe moe ik ben. De afgelopen weken waren vermoeiend, en in de stilte komt die vermoeidheid eruit.

Een siësta. Wanneer het opklaart, ga ik naar buiten. Het wordt een wandeling door een heuvelachtig landschap met korenvelden en hier en daar een huis. Ik zal zo'n drie kwartier gelopen hebben wanneer een fel blaffende hond me tegemoet komt. De moed zinkt me in de schoenen. Ik maak rechts-

omkeer. Op de terugweg kom ik bij een ander huis weer een hond tegen. Ik versnel mijn pas. Dit geeft stress. Hier word ik niet vrolijk van. Het laatste kwartier begint het trouwens te stortregenen. Tegelijkertijd ontspant mijn rug zich, en voel ik meer mijn voeten dan mijn rug.

Drijfnat kom ik het gebouw binnenlopen. Hoe ik dat wandelen de komende dertig dagen vorm ga geven, moet ik nog eens goed overdenken. Dat is echter een zorg voor morgen. Ik merk dat ik over de mensen die ik in en rondom het gebouw tegenkom, een uitgesproken oordeel heb. Het zwijgen doet veel, maar nog niet alles.

Op de terugweg naar mijn kamer ga ik een boek uit mijn auto halen. De angst voor de verveling slaat toe, en over lectuur is niets gezegd. Op mijn kamer leg ik het op mijn bureau, maar zin om erin te kijken heb ik niet echt. Na een douche besluit ik er toch in te lezen. Het boek *Aan het roer staat het hart** van George Harinck is in de lijn van mijn retraite. De reis van Abraham Kuyper om de oude wereldzee die erin beschreven wordt, zou je kunnen vergelijken met mijn reis naar het hart van het christendom: de *Geestelijke oefeningen* van de heilige Ignatius.

Vooraan in het boek haalt Harinck een paar zinnen van Kuyper aan: 'De religie is en blijft altoos het merg in het been van het leven der volkeren, de centrale hefboom van hun levenskracht. Een religie, eenmaal doordringend, beheerst heel het leven en nimmer komt de haar ingeschapen propagandazucht tot rust.' Bij deze zinnen blijf ik op ignatiaanse wijze hangen. Ze geven zin om me voor te bereiden op mijn volgende (derde) contemplatie van deze dag.

Het blijft bij psalm 27, maar nu een andere zin: 'Wijs mij, Heer, dan uw weg, leid mij op het pad dat niet afwijkt.' Ik

merk dat ik moeite heb met mijn geheugen. Geregeld moet ik de tekst erbij pakken. Ik besluit mijn contemplatietijd van tevoren vast te leggen.

Na afloop herlees ik mijn contemplatie aan de hand van drie punten. Het kader: hoe zat ik en waar? Wat is het nieuwe aan deze tekst, heeft hij me iets nieuws opgeleverd? En hoe is het gebed verlopen?

De plek waar ik bid, is goed. Het is de kapel van het bijgebouw waar wij verblijven. Het is er rustig en kalm, tussen het groen. Wat het nieuwe aan deze tekst is, is dat het actueel voor mij is. Ik sta op een kruispunt, ik sla een nieuwe weg in naar Nederland.

De contemplatie gaat in het begin goed, maar allengs krijgt een gedachte aan de verhuizing macht over me. Ik denk aan het verhuizen van een paar grote kasten. Iemand uit mijn kennissenkring wil ze hebben, en een paar vrienden van haar komen ze ophalen. Ik heb er niet veel fiducia in, en die gedachte houdt me vast. Liever gezegd: ik laat me erdoor vasthouden. Het zweet breekt me uit. Ik bedenk ook nog dat het losmaken van de kasten de muur erachter zal beschadigen. Het wordt een groots verhaal in mijn hoofd. Elke keer kom ik terug op 'wijs mij, Heer, dan uw weg'. Maar de gedachte laat zich niet gemakkelijk verjagen. Het komt door mijn moeheid en de honger. Ik eet minder dan thuis, en mijn maag is nog niet gewend aan dit nieuwe dieet en gaat tekeer als een beest.

Vandaag heb ik mijn eerste handwas gedaan. Mijn blouses en ondergoed leg ik in de wastafel met waspoeder. Ik laat ze daarin wat weken, en vervolgens hang ik ze op. Eén keer in de week kunnen we onze was afgeven, maar mijn kleding is niet genummerd, en dus doe ik dat niet.

Het eten in stilte is een verhaal apart. Ik begrijp nu wat mijn deelnemers (aan de contemplatie) bedoelen wanneer ze spreken over het eten in stilte. In stilte zit ik mijn tafelgenoten te beoordelen. Mijn oordeel is hardvochtig.

Terugblik op de eerste hele dag hier: het valt niet mee. De drukte in mijn hoofd zakt met moeite in. Ik kijk te veel naar de eindstreep, en dat ontmoedigt me. Misschien moet ik eerder kijken naar halverwege. Dat is een haalbare datum, en daarna zie ik wel. Wat natuurlijk beter is, is helemaal niet vooruit te kijken. De gewoonte is echter sterker dan ikzelf en maakt me ongeduldig en ongelukkig.

Ik ben te fit om te gaan slapen, en toch lijkt dat me nu het beste. Ook al slaap ik niet, ik rust in ieder geval uit.

* George Harinck, *Aan het roer staat het hart*, Prometheus/Bert Bakker, Amsterdam 2015.



Derde dag

Ik ben snel ingeslapen, en de eerste helft van de nacht heb ik zelfs goed geslapen. Rond 1.00 uur word ik wakker voor de wc, en vervolgens kan ik niet meer inslapen. Alle spelonken en krochten van mijn onderbewustzijn gaan open en tonen met hun gapende openingen mijn (doods) angsten. In de drukte van de afgelopen tijd herkende ik laatst een vriendin aan de telefoon niet. Achteraf sloeg de schrik me om het hart: teken van een vervroegde dementie? Mijn vader en mijn grootmoeder zijn eraan gestorven, en vannacht is het een spookbeeld voor me.

Ik ben blij wanneer het zeven uur is, en ik mijn bed uit kan. Mijn voornemen is niet met de eindstreep bezig te zijn, maar echt te genieten van vandaag, van wat me op deze dag toevalt. Niet te ver vooruitkijken gaat de oefening zijn. Ik merk dat mijn gemoedsstemming er positief door verandert.

Rond een uur of acht ga ik ontbijten en vervolgens een wandeling door de tuin maken. Ik ga niet naar het (enige) liturgiemoment van de dag. Dat is een niet-verplicht onderdeel, en ik vind het zingen en de grote groep mensen te veel afleiden. Tijdens de wandeling geniet ik intens van de prachtige natuur. De tuin staat vol met oude, majestueuze bomen. Ze stralen iets van de eeuwigheid uit. Stormen, regens en oorlogen hebben ze getrotseerd, en ze staan daar onverstoord in al hun pracht. De natuur tilt me boven mezelf uit, en ik begrijp dat in het christendom de natuur beschouwd wordt als het tweede grote boek van God.

Elke keer wanneer de gedachte naar het einde of halverwege gaat, duw ik die weg en keer ik terug naar het psalmvers.

Een contemplatie van drie kwartier met de zin uit psalm 63 'Waart gij niet immer mijn hulp?'. Zo is het op dit moment in mijn leven. God was er ook op mijn meest wanhopige momenten. Het bidden gaat vlotter; ik ben minder moe. De concentratie is beter, en het wordt stiller in mij. Het geeft een verlangen naar meer. Wanneer er gedachten komen, keer ik telkens terug naar deze zin. Het is mijn kapstok gedurende de contemplatie.

In de begeleiding krijg ik een pittige opdracht mee: mijn 'heilige' geschiedenis in herinnering brengen. Wat wordt hiermee precies bedoeld? De rode draad van God in mijn leven achterhalen. Wie komen er in me op? Welke plekken spelen