

CONTEMPLATIEVE WEGEN

Eenvoudig maar niet altijd makkelijk

Karin SEETHALER

CONTEMPLATIEVE WEGEN

Eenvoudig maar niet altijd makkelijk

 **CARMELITANA**

© Carmelitana, Gent (www.carmelitana.be)

Oorspronkelijke titel: *Der Weg der Kontemplation. Einfach aber nicht immer leicht*, Echter Verlag, Würzburg, 2021

Vertaling: Rina Kuijpers (met dank aan Ann Testelmans)

ISBN: 978-949-2434-32-6

Wettelijk Depot: D/2023/0770/01

Kaft en vormgeving: Press Point.be, Kluisbergen

Druk: BestinGraphics

NUR 707

INHOUD

Inleiding		7
Een persoonlijke herinnering		7
Over dit boek		9
Franz Jalics		11
I	De waarneming en de tegenwoordigheid	19
II	De adem, de handen en de naam van Jezus Christus	45
III	Gedachten en gevoelens	63
IV	Pijn en lijden	89
V	Tijd en prestatiedruk	111
VI	Het verlangen, de stilte en het loslaten	135
VII	De relatie met mezelf en met anderen	159
VIII	De relatie met God	183
Slotgedachte		204
Citaten		207

INLEIDING

Een persoonlijke herinnering

Ik zat in een crisis, een levenscrisis, omdat ik mijn plek in het leven nog niet had gevonden. Waar ik was, wilde ik niet zijn. En waar ik naartoe wilde, dat wist ik niet. Tegelijkertijd bevond ik me ook in een geloofs-crisis. Ik weet nog goed hoe ik mijn hart uitstortte bij een vriendin: “Ik weet helemaal niet waarom ik eigenlijk nog naar de kerk ga. Alleen maar omdat het op zondag zo hoort? Dat heeft toch geen zin. Ik weet zelfs niet wie Jezus Christus voor mij is. Wanneer ik naar het kruis kijk, voel ik me alleen maar verward.” Mijn vriendin reageerde kort: “Ga toch eens naar Franz!” Franz was een jezuïet die mensen in de stilte binnenleidt. We zouden samen bij hem op bezoek gaan en ik kon dan met hem spreken. En zo gebeurde het.

Ik was zeer opgewonden toen ik Franz Jalics voor het eerst ontmoette. Ik voelde me stuurloos en onzeker. Hij luisterde aandachtig naar mij, met een wakkere en genegen blik. Ik was ervan onder de indruk dat hij mij als katholiek priester niet vroeg of ik katholiek of evangelisch was. Toen hechtte ik er belang aan dat dit in onze relatie geen rol zou spelen. Ik voelde me gezien als iemand die zoekende was. Ik kreeg vertrouwen en

ik sloeg een voor mij totaal onbekende innerlijke weg in: de weg van de contemplatie. Ik moet toegeven dat het woord “contemplatie” mij toen niet veel zei. Het was een sprong in het koude water toen ik aan mijn eerste tiendaagse retraite met de oefeningen begon. Ik wist niet hoe diep deze sprong mij in mijn binnenste zou brengen. De intense ontmoeting met mezelf in de stilte en de ervaring om met andere mensen in doorlopend zwijgen te vertoeven, was voor mij totaal onbekend terrein. Het fascineerde me om mensen te leren kennen in het zwijgen. Na tien dagen in stilte had ik het gevoel dat ik hen beter had leren kennen en hen meer nabije was gekomen dan wanneer ik met hen had gesproken. Tijdens deze intensieve dagen van zwijgen ben ik toch vooral dicht bij mezelf gekomen. Ik heb een weg leren kennen die mij laat zien hoe ik mij tot God kan keren met mijn onrust, mijn ongeduld, mijn onzekerheid, en met mijn hoop en diep verlangen. Franz Jalics moedigde mij aan om in de stilte niet voor mezelf te vluchten hoewel ik daar vaak toe geneigd was.

Zonder te overdrijven kan ik stellen dat in mijn leven mij niets meer heeft gesterkt dan het vertrouwen dat Franz Jalics mij toen als jonge vrouw heeft geschonken, samen met de contemplatieve weg die hij mij heeft getoond. Ik sprak met hem vaak over de innerlijke verwarring en chaos waar ik mij in bevond. Toch vertrouwde hij mij toe dat ik in de stilte mijn weg naar God zou vinden. Zijn vertrouwen en mijn eigen

inspanning om de weg daadwerkelijk te gaan, lieten mijn verloren vertrouwen in mezelf, de ander en God weer langzaam groeien. De contemplatieve weg werd mijn kompas dat mij de richting naar mijn eigen centrum aangaf en mij oriënteerde om meer in harmonie te leven met mezelf en de anderen. Hij sloot veel begeleidingsgesprekken, die ik met hem had, vaak af met de eenvoudige woorden: “Goed, laten we verder gaan!”. En verder gaan, dat deed ik. Meer dan dertig jaren zijn ondertussen verstreken. Deze weg die aan mijn leven houvast en richting heeft gegeven, mag ik sinds vele jaren in mijn boeken en tijdens retraites (begrip dat wordt gebruikt in plaats van de gebruikelijke meditatiecursus en waarmee de contemplatieve oefeningen worden bedoeld) doorgeven.

Over dit boek

In het boek dat nu voor u ligt, heb ik richtinggevende zinnen uit de werken van Franz Jalics als leidraad bijeen gebracht en ze thematisch gerangschikt. In de tekst worden zijn uitspraken cursief weergegeven om ze te benadrukken. Het is mijn wens om, steunend op zijn jarenlange schat van ervaringen, het contemplatieve gebed vanuit verschillende perspectieven te belichten. Deze manier van bidden stelt zich voor de mens niet open via een verstandelijk kennen of veel weten, maar via persoonlijke ervaringen. De mens

kan deze rechtstreekse innerlijk beleving zelf niet bepalen en ook niet zelf regelen wat, wanneer en op welke wijze dit aan hem gebeurt. In een houding van laten gebeuren laat hij zijn wil, zijn verstand en zijn gevoelens tot rust komen en is hij bereid op te nemen wat vanuit het hier en nu op hem afkomt, wat hij helemaal zelf niet tot stand kan brengen en ook zelf niet kan bedenken.

Om een duidelijk beeld te geven van deze concrete meditatiepraktijk, haal ik voorbeelden aan vanuit mijn eigen ervaring bij het begeleiden van veel mensen. Steeds gaat het er om dat men zich afstemt op God, wat gebeurt door zich standvastig tot de tegenwoordigheid* en de naam van Jezus te wenden. Herhalingen waren voor mij daarom niet te vermijden. Zij moeten duidelijk maken hoe dit centrale, altijd gelijke gebeuren, in de meest verschillende innerlijke ervaringswerelden tot vervulling komt en het mogelijk maakt om de innerlijke afstemming op en de verbinding met God te bewaren.

Alle aangehaalde citaten van Franz Jalics hebben betrekking op het contemplatieve gebed, ook wanneer hij over meditatie spreekt. Hij gebruikt het woord meditatie in de betekenis van de tijd die aan con-

* *Tegenwoordigheid* heeft in dit boek dezelfde betekenis als *aanwezigheid* in de twee andere boeken van Karin Seethaler, *De kracht van contemplatie* en *In harmonie met jezelf en anderen* (Noot van de vertaalster).

templatief gebed wordt gewijd.¹ Tijdens de laatste decennia is het begrip meditatie een verzamelwoord geworden voor verschillende contemplatieve tradities en voor de meest uiteenlopende meditatietechnieken die verschillende intenties en doelen kunnen nastreven. Ik hecht er belang aan gangbare taal te gebruiken en daarom gebruik ik in dit boek ook het begrip meditatie waarmee ik het contemplatieve gebed bedoel. Het is mijn bekommernis om via een eenvoudige taal de toegang tot het contemplatieve gebed gemakkelijker te maken. In de literatuur kent dit gebed ook verscheidene benamingen: gebed van het hart, Jezusgebed, gebed van eenvoud, gebed van inkeer, het altijd durende gebed of het gebed van rust.

Franz Jalics

Franz Jalics werd in 1927 in Boedapest geboren. Als zeventienjarige aspirant-officier maakte hij tijdens een bombardement in Neurenberg een diep religieuze ervaring mee die op zijn verdere geloofsweg een beslissende stempel drukte. *“Het was een machteloze en hopeloze strijd tegen de dood. Terwijl angst en woede in mij raasden, voelde ik plotseling een overweldigende vrede. Ik wist: God is er.”*² Deze gebeurtenis bracht een levenslange zoektocht naar God teweeg en naar een vorm van gebed die eenvoudig en rechtstreeks

tot Hem was gericht. Drie jaar later deed hij in Hongarije zijn intrede in het noviciaat van de jezuïeten. Reeds na een week beseftte hij: *“Wat we daar leerden, ging in de juiste richting; het was echter veel complexer in vergelijking met wat ik in Neurenberg had gezien.”*³ Het stelde hem echter gerust dat hij van de novicemeester hoorde dat het gebedsleven tijdens het kloosterleven sterk zou vereenvoudigen en dat er op het einde alleen een eenvoudig schouwen op God of Jezus Christus blijft. Dit perspectief was voor hem een innerlijke bevestiging van de weg die hij was ingeslagen omdat die overeenstemde met zijn ervaring en innerlijk verlangen. Hij voltooide zijn studies filosofie en theologie in Duitsland, België, Chili en Argentinië. Op 32-jarige leeftijd werd hij tot priester gewijd.

Enkele jaren later geraakte hij in een geloofscrisis die zich lange tijd voortsleepte. Deze crisis was zo overrompelend dat hij zijn hele leven, tot dan toe, in twijfel trok. Een schijnbaar onbelangrijk feit bracht de ommekeer: een oudere medebroeder protesteerde verontwaardigd tegen het feit dat hij alleen altijd zorg droeg voor de vaat en dat de anderen het servies gewoonweg lieten staan. *“Ik hoorde zijn gemopper aan, ging naar mijn werk terug en was het incident na een paar minuten vergeten. ’s Namiddags ging ik in de pauze een wandelingetje maken. Plotseling zag ik in dat deze medebroeder met een probleem naar ons toegekomen was en dat ik aan zijn*

verzoek helemaal geen aandacht geschonken had... Ik werd me bewust van de overeenkomst tussen dit voorval en mijn crisis... Ik vroeg me af of zich in mijn verhouding tot God niet iets dergelijks voltrok. De parallel lag voor de hand en greep me diep aan... Een jaar lang deed ik mijn best om de mensen met meer openheid te benaderen en toegankelijker voor hen te zijn. Toen was de crisis voorbij. De samenhang van mijn relatie met de mensen en die met God was mij voorgoed duidelijk geworden en werd een leidraad voor heel mijn leven.”⁴

Deze richtlijn loopt als een rode draad door de contemplatieve oefeningen heen, die hij op een later tijdstip ontwikkelde. Hij heeft er altijd een heel belangrijk punt van gemaakt om van bij het begin de contemplatieve weg in de realiteit van de tussenmenselijke relaties te verankeren. *“Veel mensen slaan hun liefde tot God hoger aan dan hun relaties met de mensen. Dit is duidelijk een vergissing. Ze vinden zichzelf geloviger dan ze zijn.”*⁵ Opdat we ons geen illusies zouden maken en ons tijdens de meditatie niet in een schijnwereld zouden begeven, heeft hij er onvermoeibaar op gewezen dat de relatie die men tot zichzelf heeft in overeenstemming moet zijn met de relatie tot de anderen en tot God. *“We hebben maar één hart, waarmee we God, de mensen en onszelf kunnen liefhebben. Deze relaties zijn onverbreekelijk met elkaar verbonden.”*⁶

Aangemoedigd door de vernieuwingen van het Tweede Vaticaans Concilie richtte Franz Jalics een groep op met vier vrienden die streefde naar ver-

nieuwing in het gebedsleven. Ze deden onderzoek naar geestelijke schatten van de Kerk die in de vergetelheid waren geraakt. Ze leefden korte tijd met benedictijnen en trappisten samen, beoefenden yoga en zen en lieten zich inspireren door het boek 'Ware verhalen van een Russische pelgrim'.⁷ Dit boek motiveerde hem om te mediteren met de Naam van Jezus.

In 1974 besliste hij om samen met een medebroeder, niet ver van Buenos Aires, het leven te delen met de armen in een sloppenwijk. Toen er in 1976 in Argentinië een opstand uitbrak, werd hij samen met zijn medebroeder door paramilitaire eenheden ontvoerd. Ze werden vijf maanden gevangen gehouden en voortdurend aan psychische foltering blootgesteld. Franz Jalics en zijn medebroeder waren de enige overlevenden van de 6000 mensen die door deze militaire eenheden werden ontvoerd. Dat hij en zijn medebroeder niet als gebroken mannen uit deze kwelling waren gekomen, hadden ze te danken aan het eenvoudig herhalen van de naam van Jezus. *"Dag in, dag uit, van 's morgens tot 's avonds bleven we bij dit eenvoudig gebed."*⁸ Na de bevrijding was hij niet meer dezelfde. *"De maanden van ontvoering, de gevangenschap en de nabijheid van de dood, verbonden met de voortdurende herhaling van de Naam van Jezus, hadden in mij een diepgaande zuivering tot stand gebracht." ... "Een lichte depressie, die er onbewust altijd was geweest, evenals een zekere agressiviteit, waren volledig verdwenen en kwamen niet meer terug."*⁹ Later

vond hij de innerlijke toestanden die hij tijdens zijn gevangenschap had doorleefd terug in de boeken van Elisabeth Kübler-Ross die het stervensproces als volgt beschrijft: verzet, rebellie, de feiten niet onder ogen willen zien, depressie tot men beetje bij beetje de situatie neemt zoals ze is. Dit doorleefde stervensproces stelde hem in staat pijn en lijden bij de mensen waar te nemen, hen ook in hun sterke innerlijke nood bij te staan en daarbij steeds het sprankeltje hoop op Gods genezende tegenwoordigheid voor ogen te houden.

Na de bevrijding woonde hij eerst een jaar in de Verenigde Staten waarna hij naar Duitsland terugkwam. Sindsdien begeleidde hij enkel nog retraites met de contemplatieve oefeningen. Het kwam er voor hem alleen nog op aan deze gebedswijze, die hem door de kwellende periode van de ontvoering heen had geholpen, door te geven. In 1984 opende hij het retraitehuis 'Gries' en leidde het met enorme inzet tot op hoge leeftijd. Het concept dat hij ontwikkelde om mensen binnen te leiden in het contemplatieve gebed, is tegenwoordig bekend als 'de weg van contemplatie van Gries' of 'contemplatie volgens Franz Jalics'. Zijn boek 'Contemplatieve oefeningen. Een inleiding in de contemplatieve levenshouding en in het Jezusgebed' heeft ook wezenlijk bijgedragen tot de verspreiding van deze weg. Het is een bestseller geworden en werd vertaald in 15 talen.

Het is dankzij Franz Jalics dat het contemplatieve gebed, een lang vergeten rijkdom uit het christendom, momenteel op veel plaatsen wordt doorgegeven. In begrijpelijke taal heeft hij dit eenvoudig meditatiepad geopend voor de mensen van vandaag en hij neemt ze bij de hand wanneer ze stilte en rust nodig hebben. Dertig jaar geleden nam Franz Jalics al waar hoezeer de moderne mens in zijn relatie tot God verlangt naar rust, eenvoud en direct contact. Zijn contemplatieve weg, die naar deze ervaring leidt, wordt gekenmerkt door een grote helderheid en 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 ons alleen op deze oriëntatie opmerkzaam te maken.”*¹⁰

Deze oriëntatie heeft Franz Jalics onvermoeibaar in zijn boeken en ontelbare retraites met een vleugje humor, strenge helderheid en grote overgave duidelijk gemaakt. Ondanks de grote erkenning voor zijn heldere leiding waarmee hij het contemplatieve gebed voor talloze mensen toegankelijk maakte, bleef hij steeds nederig.

Nog tijdens het schrijven van dit boek, stierf Frans Jalics op 93-jarige leeftijd in Boedapest. Hij laat een grote leegte achter bij de mensen die in dankbaar-

heid met hem verbonden zijn. Bovendien laat hij een enorm levenswerk achter dat wordt voortgezet. Er bestaat ondertussen een internationaal netwerk van leerlingen die 'zijn contemplatieve weg' doorgeven. Soms heb ik de indruk alsof hij allen die trouw deze weg volgen, met zijn vriendelijke en bemoedigende blik nog steeds toespreekt met de woorden: "Goed, laten we verder gaan!"

I DE WAARNEMING EN DE TEGENWOORDIGHEID

De grote leermeesteres van de contemplatie is de natuur¹¹

Met haar schoonheid en diversiteit nodigt de natuur ons uit om haar waar te nemen. Elk blad, elke vogel en elke bloem verwijzen ons door hun 'zijn' naar de tegenwoordigheid van God. Heel de natuur is een lofprijzing voor de Schepper. Zij bezit een in zichzelf rustende grote kracht waarvan de goddelijke oorsprong streeft naar ontplooiing. Deze goddelijke oorsprong en het verlangen naar ontplooiing typeert ook de mens. Zo kan de natuur in de mens laten resoneren en weer toegankelijk maken wat in hem zelf aanwezig is. Dit gebeurt echter niet automatisch omdat de natuur zich als leermeesteres van de contemplatie niet aan de mens opdringt. De natuur beklagt er zich niet over wanneer iemand tijdens een wandeling niet op haar let omdat hij in gedachten verzonken blijft. Wie echter de tijd neemt om de natuur bewust waar te nemen, ontvangt van haar geschenken, wijsheid en leven. Deze gave om te schenken typeert de natuur zoals het leven zelf een geschenk is. De natuur wordt pas een leermeesteres van de contemplatie wanneer we haar geschenken bewust waarnemen. Onze vijf zintuigen helpen ons

hierbij: horen, zien, ruiken, voelen via de huid en smaken met de tong, wat is.

Voor de weg van de contemplatie is het wezenlijk om aansluitend een volgende stap ter harte te nemen. Met mijn zintuigen neem ik de natuur niet enkel waar, maar ik voltrek met mijn aandacht ook een wending naar binnen. Ik let erop hoe, wat ik waarneem, op mij inwerkt. *“Kijk aandachtig in jezelf en laat deze plant of die steen op je inwerken. Neem waar wat er van die bloem naar je overkomt.”*¹² Doordat ik mijn aandacht naar binnen richt, kom ik in verbinding met mijn eigen natuur. Ik zie bijvoorbeeld een klein madeliefje dat stilletjes groeit langs de kant van de weg, en laat dat op mij inwerken. Vervolgens let ik erop wat er in mij beweegt. Het kan zijn dat deze kleine bloem de hoop in mij wekt, dat God ook mijn leven tot bloei brengt en wel juist daar op de plek waar ik nu ben en los ervan of andere mensen mij zien of al dan niet bewonderen. Dit bloempje kan mij eraan herinneren dat het volstaat om er gewoon te zijn. Zoals het madeliefje geen roos moet zijn, moet ook ik niemand anders zijn. Deze kleine bloem kan mij zonder woorden diepe waarheden doen inzien. Ze kunnen in mij weerklinken wanneer ik de natuur waarneem en op mij laat inwerken.

Het zou echter een vergissing zijn als het er bij het bewust waarnemen van de natuur om gaat een gevoel op te merken zodat ik het kan benoemen of om op zoek te gaan naar beelden die een licht werpen