

## HET BEWUSTZIJS – AANDACHTS- OF GEWETENSONDERZOEK

Meer in het bijzonder nog, nodigt Ignatius zijn SJ uit om minstens éénmaal per dag tijd uit te trekken voor een **bewustzijs- of aandachtsonderzoek**: een moment van stilte, midden in de dag, of naar het einde van de dag toe, om terug te blikken op de dag, op een welbepaalde wijze (Cf. wat ik zei over de basisstructuur van de GO)

### *Manier om het algemeen onderzoek te doen*

...

*Eerste punt. God onze Heer **danken** voor de ontvangen weldaden.*

*Tweede punt. Genade vragen om zijn **zonden** te kennen en af te wijzen.*

...

*Vijfde punt. Het **voornemen** maken zich te beteren met zijn genade. (GO nr. 43)*

Het bewustzijsonderzoek heeft een heel **eenvoudige driedelige structuur**.

- 1) Eerst danken;
- 2) vervolgens om vergeving vragen;
- 3) ten slotte vragen of voornemens uitspreken voor de tijd die komt.

Je kan het doen in de intimiteit van je slaapkamer, maar net zo goed op een verloren moment in de trein op al stappend op straat. Je kan er 5 minuten aan besteden, maar je kan er net zo goed een half uur zinvol mee bezig zijn.

### **A. Dank u**

[ *God onze Heer **danken** voor de ontvangen weldaden. (G.O. nr. 43)*]

Eerst je herinneren wat in de voorbije dag gelegenheid of reden is om te **danken**, hoe klein of onbenullig ook. Je bewust worden van datgene dat leven, vreugde, rust, volheid ... “troost” heeft gebracht. Het, hoe kort ook, eventjes onder het stof vandaan halen en onder de inwendige schijnwerper plaatsen. Niet uit **hoogmoed** of om jezelf in de bloemetjes te zetten. Maar wel omdat het hier gaat over sporen van en naar leven. In de mate dat je er van bewust wordt dat deze of gene ervaring, persoon, gewoonte ... je doet groeien in je menszijn (en duurzame troost is hier doorgaans een aanwijzing van) zal je er ook voor kunnen kiezen om die categorie van ervaringen meer plaats toe te kennen in je leven.

**Kijken naar de affectieve ervaring, eerder dan naar feiten!**

Deze eerste fase van het levensgebed is hoe dan ook het **belangrijkste: DANKEN**. Want danken betekent immers dat je je heel uitdrukkelijk gaat plaatsen in een relatie, in een verbondenheid met Diegene waarvan je geloof dat Hij je zo maar en doorlopend het leven geeft. In het Frans is de uitdrukking voor het danken binnen een gelovige context: “**rendre grâce**”: het suggereert dat je iets **teruggeeft** van een genade die je voordien reeds gekregen hebt. Deze Franse uitdrukking maakt duidelijk dat biddend danken eigenlijk betekent dat je erkent dat je voortdurend krijgt, elk moment van de dag. Dat je niet zelf aan de oorsprong ligt van je bestaan en van je doen en laten, maar dat dit je voortdurend zo maar wordt aangeboden als een kans. Hoe meer je dus echt kan danken, en vooral kan *leren* danken, hoe meer je gaat groeien in die verbondenheid met de scheppende God, hoe meer je elk ogenblik van de dag

kan beleven als een uitnodiging om dichter te komen bij de oneindige schoonheid en goedheid van onze God.

Aldus beschouwd wordt duidelijk dat danken voor al dat mooie in je leven niets te maken heeft met **hoogmoed of misplaatste opschepperij** (zie eens hoe goed ik het toch wel allemaal doe). Wel integendeel, het is precies een houding van **nederigheid**. Want het betekent dat je erkent dat niet jij de uiteindelijke auteur bent van zoveel goeds. Maar wel dat je eer geeft aan wie eer toekomt, namelijk aan onze God die ons draagt en die recht kan schrijven op onze kromme wegen. In die zin helpt danken om te **decentreren**. Het laat toe om niet vast te lopen in jezelf, in je eigen verdienste of prestatie. Danken helpt de gelovige om te groeien in de geloofswaarheid dat alles hem gegeven wordt, dat alles **genade** is.

- ⇒ Sommigen leren hier heel ver in te gaan. Wie er de **autobiografie van Theresia van Lisieux** grondig op naleest, ziet dat zij, amper 24 jaar oud, geleerd heeft te danken zelf naar aanleiding van de meest moeilijke of pijnlijke gebeurtenissen die haar overkomen. Zij heeft ontdekt dat Gods genade overal aan het werk is, zelf doorheen de ziekte die haar uiteindelijk op 24-jarige leeftijd zal vellen.
- ⇒ Het is, inderdaad, perfect mogelijk dat je ontdekt dat je kan danken voor ervaringen of gebeurtenissen die, op het eerste zicht – “voor de wereld” – perfecte mislukkingen of vernederende negativiteit lijken, maar die voor jou een onverhoopte kans zijn gebleken om te groeien.
  - *Voorbeeld: het is mij wel overkomen om door iemand “betrapt” te worden op terreinen of dimensies in mijn leven waar ik dit helemaal niet verlangde. Maar dat pijnlijk in het licht komen van een schaduwplaats, zo heb ik geleerd, is meer dan eens een begin van bevrijding, van genezing of van ontmoeting geweest waarvoor ik nu nog dankbaar ben.*

Indien er onvoldoende tijd is, kan je je gerust hiertoe beperken! Maar het is wel belangrijk om het ook effectief te doen. Het gaat hier, als je het op de keper beschouwt, over het plukken van de **levensvruchten** van de dag. Het is een oogst die klaarligt. Maar als je niet even de tijd neemt om hem binnen te halen, om hem te benoemen, om hem te identificeren door er woorden of gebaren op te leggen, dan verdwijnt het grootste deel ervan in de nevel van het vergeten.

## **B. Sorry**

*[Genade vragen om zijn zonden te kennen en af te wijzen, G.O. nr. 43)]*

Komt pas in tweede instantie. Deze “sorry” wordt echt mogelijk omdat die plaatsvindt op een **achtergrond van dankbaarheid en dus vertrouwen, op een groeiend bewustzijn van de werkzame aanwezigheid van God in je leven.**

Het gaat nu over datgene wat niet goed verlopen is, en waar je, rechtstreeks of onrechtstreeks bij betrokken was. Datgene wat op het niveau van de diepere affectieve bedding leegte, droefheid, onrust heeft achtergelaten. Waar jezelf geen bron van leven bent geweest, maar eerder iets van “dood” hebt aangereikt of ervaren, naar jezelf of naar anderen toe.

Naarmate de dankbaarheid groeit, wordt het ook mogelijk om zelf op een levengevende wijze deze **schaduwzones** van je zijn te gaan verkennen of te laten verkennen. In de mate dat je

groeit in het bewustzijn dat God echt aanwezig en werkzaam is in jouw leven, in diezelfde mate wordt het echt mogelijk om op een bevrijdende want vertrouwende wijze op zoek te gaan en je bewust te worden van je weigeringen om in te gaan op Zijn uitnodigingen en om daar vergeving voor te vragen. Of nog, wie echt in het leven staat, die heeft vaste grond onder de voeten. Die heeft geen schrik om de plaatsen van dood in zijn leven met de vinger te wijzen. Wie leeft in het licht die kan het aan om, vanuit dat licht, zich even te wagen in de angstaanjagende afgrond van de duisternis. Die wordt niet meegesleurd, want die staat fundamenteel in een relatie van vertrouwen.

**N.B.:** Ignatius spreekt hier over een **genade**.

- Het is een **goddelijke gave**, een echt geschenk als je sorry kunt zeggen en om vergeving kunt vragen. Het gaat hier niet over **vernedering**. Het gaat hier evenmin over een vorm van sinister zelfbeklag of van ongezonde zelfpijniging, masochisme of scrupulositeit. Je kan maar echt om vergeving vragen vanuit een houding van vertrouwen dat Diegene aan wie je om vergeving vraagt eigenlijk aan het wachten is om die vergeving te kunnen geven; dat God voor jou in de eerste plaats verlangt naar meer waardigheid.
- De vrucht van deze genade is dan ook niet **zelfmedelijden**, maar wel **berouw**. En berouw betekent dat je bereid bent en ernaar verlangt om jezelf bij te sturen of beter nog, om je **bij te laten sturen**; om je te **bekeren**; nog anders gezegd dat je verlangt naar méér leven want dichterbij God.
- Daarom is het zélf vragen om vergeving ook rechtstreeks bron van **meer vrijheid** en van **bevrijding**. Ik stel het keer op keer opnieuw vast in mijn eigen relaties met andere mensen, in het bijzonder wanneer die wat moeilijker verlopen.
  - Het is zo verleidelijk om de **fout bij de ander** te leggen. En dit is des te meer voor de hand liggend daar in een intermenselijke relatie de fout doorgaans aan weerskanten ligt, dus ook bij die vervelende ander. Het probleem is evenwel dat het heel moeilijk is om rechtstreeks iets te veranderen aan die ander. Anders gezegd, als ik me fixeer op de fout van de ander, is de kans heel reëel dat ik in een impasse terechtkom.
  - Als ik er daarentegen toe kom om **mijn eigen verantwoordelijkheid** in dat probleem onder ogen te durven zien, dan deblokkeert het zaakje doorgaans vrij snel. Want dan kan ik terug zelf initiatief gaan nemen en, alvast van mijn kant, constructief proberen iets te doen aan het probleem.

### **C. Alstublieft**

*[Het voornemen maken zich te beteren met Zijn genade. (G.O. nr 43)]*

Het aangescherpte bewustzijn van leven en dood in je voorbije dag, kan je uitnodigen om bepaalde **verlangens of voornemens** uit te spreken naar de komende tijd toe. Het is goed om die dan ook effectief uit te spreken, om ze “hard” te maken, om er woorden op te kleven, om ze echt een plaats te geven in je zoeken naar een grotere verbondenheid met God.

Het is nu wel duidelijk dat, in deze derde en laatste etape van het aandachtsonderzoek, het **smeekgebed** er niet meer een is van het niveau van **Sinterklaas**: zomaar vragen wat ik graag zou hebben, zoals het kind dat een speeltuig kiest in de speelgoedwinkel. Neen, het is verrijkt

en uitgezuiverd door het danken en het berouw. Het is nu ten volle ingebed in de genuanceerde waarheid van je eigen leven, in een groeiende en authentieke verbondenheid met de levende Heer. Het is nu het logische verlengstuk van het danken en om vergeving vragen. Het is verder gaan staan in die erkennende en ontvangende houding en in nederige dankbaarheid **Gods bijzondere steun** vragen daar waar je nu duidelijker ziet dat je daar in het bijzonder nood aan hebt. Eigenlijk is het vraag- of smeekgebed het ogenblik waarop je eraan toe bent om je **werkpunten** aan te bieden aan de Heer.

Op de keper beschouwd is dit derde luik van het aandachtsonderzoek misschien wel het **moeilijkste**. Het vraagt inderdaad een reële vrijheid en nederigheid.

- Want inderdaad, echt vragen betekent dat je je **kwetsbaar** opstelt, want in een verhouding van afhankelijkheid. Je erkent dat je de hulp nodig hebt van een ander om te groeien in leven. Je spreekt uit dat je het niet op je eentje kan, dat je bijstand vraagt. Echt vragen in gebed, betekent dus dat je je **autonomie** voor een stuk uit handen geeft en dat je je toevertrouwt aan Gods voortdurend scheppende en dus onvoorspelbare liefde.
- Echt vragen, ten slotte, is een getuigenis van vertrouwen, van uit handen geven. Immers, wie vraagt kan wel eens **verhoord** worden. En wie de vraag stelt, kan niet tegelijkertijd ook het antwoord geven. Met andere woorden, het antwoord kan best wel eens anders uitvallen dan wat jij verwacht had. Misschien word je wel uitgenodigd om evidenties in vraag te stellen, om jezelf te veranderen, of gaat het antwoord een totaal andere richting uit dan wat jij verwacht had.
  - *Als je, **bijvoorbeeld**, vraagt dat je beter zou overeenkomen met deze of gene persoon, kan het antwoord dat je in gebed gegeven wordt misschien wel zijn dat jij je in de eerste plaats anders dient op te gaan stellen in die relatie.*

In **Matteüs 7, 7-8** zegt Jezus: “*Vraagt en u zal gegeven worden; zoekt en ge zult vinden; klopt en er zal worden opengedaan. Want al wie vraagt, verkrijgt; wie zoekt, vindt en voor wie klopt, doet men open.*” Jezus verzekert ons dat er geantwoord wordt aan wie vraagt en dat de deur wordt opengedaan voor wie klopt. Hij zegt evenwel **niet van tevoren** wat het antwoord zal zijn, evenmin wat er achter die deur dan wel te vinden is. Vragen of op de deur kloppen vooronderstelt dus dat je bereid bent om te **luisteren, om te horen en te zien** wat aan jou wordt aangeboden of, met andere woorden, wat van jou gevraagd wordt. Nog anders gezegd, je kan maar iets vragen als je in staat bent om te **gehoorzamen**, om gehoor te verlenen aan de stem van Diegene waaraan je verlangt je toe te vertrouwen.

Smeekgebed is dus echt niet zomaar een **infantiele vorm van bidden** om jouw verlangen aan God op te dringen. Welintegendeel. Indien goed begrepen, is het “alstublieft” de laatste en misschien wel de meest eisende etappe van het uit handen geven.

Vragen is dus niet zonder risico, en het is niet vanzelfsprekend dat je daar zo maar toe bereid bent. Een eerste stap in dit groeiproces kan dan ook zijn om te **vragen om te mogen vragen**: vragen dat het je gegeven wordt om te leren vragen, om te groeien in die houding van nederigheid en overgave. Inderdaad, Ignatius heeft het met zoveel woorden gezegd: een verlangen om te verlangen, is ook reeds een verlangen.

#### **D. Besluit**

Ignatius raadt aan om **verschillende malen per dag** zo'n bewustzijns onderzoek te doen. Bedoeling is om geleidelijk een zekere knowhow en ervaring op te bouwen; om steeds beter te kunnen horen en luisteren en voelen, wat er zich op het niveau van die diepere affectiviteit, in het eigen hart afspeelt, maar ook in de relaties met anderen afspeelt. Het is uiteraard niet moeilijk om de grote bewegingen van vreugde of verdriet op het spoor te komen. Maar je kan ook leren om de meer genuanceerde of de diepere lagen van gevoeligheid te gaan opmerken, en daarmee ook in verbondenheid te leven. Zo kan het aandachtsonderzoek een heel eenvoudige maar permanente oefenschool zijn in het groeien in godsverbondenheid.

- ⇒ Zo kan je leren om, ook in **moeilijkere momenten**, toch in contact te blijven met je **diepere bedding**, ook in moeilijke momenten. (als je het enkel maar gaat nastreven in crisismomenten, dan zal het heel moeilijk zijn om het dan te gaan leren). **Jef Van Gerwen sj** die, enkele dagen voor zijn dood (52 jr oud), na een aftakeling van anderhalf jaar, kan zeggen: “*ik ben een gelukkig man*”).
- ⇒ Zie ook het beroemde verhaal van **Franciscus van Assisi** over “De echte vreugde”.<sup>1</sup>

De regelmatige praktijk van het levensgebed maakt dat je, na verloop van tijd, op een andere manier in het leven gaat staan. Ignatius noemt dit het **contemplatief zijn/worden in de actie**. Het leren zien van het leven, van de scheppende kracht, van de schoonheid, van de vreugde – en dus van de aanwezigheid van God – in de banaliteit van de kleine dingen van het leven.

- Niet enkel op **buitengewone momenten**. Die zijn zeldzaam en misschien zelf niet zo belangrijk.
- Contemplatief zijn in de actie gaat over het **gewone leven**: het leven thuis, op het werk, in de auto of op de bus. Met andere woorden, ons **echte leven**.

Contemplatief worden in de actie vraagt dus om in te groeien in een **fundamentele houding** die veel verder gaat dan “**positief denken**.”, of kijken door een roze bril. Het gaat echt over leren zien naar datgene wat **is**, over hoe God zijn scheppend werk elk moment van de dag verder zet.

---

<sup>1</sup> **De echte vreugde:** Broeder Leonardus heeft verteld dat de zalige Franciscus bij Maria ter Engelen eens broeder Leo riep en zei: Broeder Leo, schrijf op.

Deze antwoordde: Ik sta klaar.

Schrijf op, zei hij, wat de echte vreugde is. Er komt een bode die vertelt dat alle professoren uit Parijs tot de orde zijn toegetreden.

Schrijf op: dat is de echte vreugde niet.

Ook alle prelaten van over de Alpen, aartsbisschoppen en bisschoppen; ook de koning van Frankrijk en de koning van Engeland.

Schrijf op: dat is de echte vreugde niet.

Ook vertelt hij dat mijn broeders naar de ongelovigen zijn gegaan en hen allen tot het geloof bekeerd hebben en ook dat ik zo'n grote genade van God heb gekregen dat ik zieken genees en veel wonderen doe.

Ik zeg je dat in dit alles de echte vreugde niet is

Wat is de echte vreugde dan wel?

Ik kom terug uit Perugia en midden in de nacht kom ik hier aan. Het is winter en zo modderig en koud, dat de ijspegels onder aan mijn habijt hangen. De hele tijd slaan ze tegen mijn benen en het bloed komt uit de wonden. En door en door koud en vol modder en ijs kom ik aan de poort. En nadat ik een hele tijd heb staan kloppen en roepen, komt er een broeder die vraagt: wie is daar? Ik antwoord: broeder Franciscus. En hij zegt: ga weg ! Dit is geen tijd om aan te komen ! Je komt er niet in. En als ik blijf aanhouden, en hij antwoordt dan: ga weg, je bent maar een eenvoudig en ongeletterd man. Je komt er bij ons beslist niet in. Wij zijn al zo talrijk en van zo'n niveau dat wij jou niet nodig hebben. En ik blijf aan de poort staan en zeg: ter liefde Gods, wilt u mij deze nacht opnemen? En hij antwoordt dan: dat doe ik niet. Ga naar het huis van de Kruisdragers en vraag het daar maar. En als ik mijn geduld bewaar en me niet opwind, ik zeg je dat daarin de echte vreugde is en de echte deugd en het heil van de ziel.

*Vragen wat ik verlang. Hier zal dat zijn: innerlijke kennis van zoveel goeds dat ik ontvangen heb, opdat ik, geheel en al erkentelijk, zijne goddelijke Majesteit **in alles** kan liefhebben en dienen. (GO nr. 233)*

*Kijken hoe God woont in de **schepping**: in de **elementen** door ze het bestaan te geven, in de **planten** door ze te doen groeien, in de **dieren** door ze te doen voelen, in de **mensen** door hun verstand te geven. Zo woont Hij ook in **mij**, door mij het bestaan te geven, mij te bezielen, mij te doen voelen en mij verstand te geven. Bovendien maakt Hij van mij een **tempel**, daar ik geschapen ben naar het beeld en de gelijkenis van zijne goddelijke majesteit. (GO nr. 235: de beschouwing om tot liefde te komen.)*

Dit heeft evidente implicaties voor de wijze waarop je kijkt naar je eigen leven, en uiteraard ook naar dat van anderen. Het is een kwestie van **leren**, van een steeds grotere gevoeligheid.

**Voorbeeld:** een tijdje geleden nam ik de trein. Net voor mij stapte een relatief jonge man op met een kind van 7 of 8 jaar. Vermits de treden van de opstap nogal hoog waren hielp de vader zijn zoontje de trein op. Toen ik op mijn beurt de trein opstapte, hoorde ik het kind zo heel spontaan zeggen tegen zijn papa: “*Dank je papa omdat je mij de trein hebt helpen opstappen*”. Ik kreeg zo’n warm gevoel toen ik dat hoorde, en die warmte is twee dagen blijven nasmeulen in mij. Voor mij gaat dit over contemplatief worden in de actie.

**Ignatius** deed een bewustzijns onderzoek ... **om het uur!** Het is dan ook geen wonder dat hij leefde met een onwaarschijnlijke godsverbondenheid. En nochtans maakte zijn functie van Generale Overste dat hij een heel **bureaucratisch en ascetisch leven** moest leiden. Gedurende de 15 jaar dat hij deze functie heeft uitgeoefend is hij nauwelijks de drie kamertjes buitengekomen van waaruit hij de Sociëteit van Jezus bestuurde.

Wat Ignatius vanuit zijn unieke charisma zo sterk beleefde, is nochtans ook echt wel toegankelijk voor **elk van ons**, voor elk naar eigen godsvrucht en vermogen. Zo kan je, bijvoorbeeld, ’s avonds, voor het slapengaan, 5 of 10 minuten uittrekken om zo’n bewustzijns onderzoek te doen. Je kan er ook meer tijd voor uittrekken, je kan er inderdaad een heuse meditatie van maken.

Niet voor niets noemt men vandaag deze vorm van gebed in de ignatiaanse familie ook wel het **levensgebed**, het bidden met het **5<sup>de</sup> evangelie**: het bidden vanuit de doorlopende openbaring van de aanwezigheid van de levende God in jouw heel gewone, concrete, banale dagdagelijkse leven. Zoals de vier canonieke evangelieën een terugblik aanbieden op het verhaal van de ontmoeting tussen Jezus en bepaalde mensen en gemeenschappen 2000 jaar geleden, zo onthult het 5<sup>de</sup> evangelie op zijn beurt dag aan dag de weg die de Heer met jou gaat. En hoe meer je vertrouwd geraakt met het schrijven van dat 5<sup>de</sup> Evangelie, hoe meer je de ervaring kan opdoen dat je **God effectief kan leren vinden in alle dingen**. Want dit is wat de incarnatie, het **mysterie van de menswording** ten gronde betekent. God is mens geworden, helemaal. Alles wat dus menselijk is dan ook potentieel zwanger van Gods aanwezigheid.