



Jan van Deenen

*Stroom  
van  
Leven*

Omzien naar je  
levensverhaal  
met Ignatius

Met CD

***Stroom***

***van***

***leven***

Omzien naar je levensverhaal  
met Ignatius

CD met oefeningen

Door Jan van Deenen SJ in  
samenwerking met Petra den Dulk

***Narratio***

Voor Jaike Bergstra,  
die de stroom van leven fluit.

ISBN 978 90 5263 812 6  
NUR: 723

Illustraties: Verena Manuala Winter; [www.wintertale-events.de](http://www.wintertale-events.de)  
Muziek: Jaike Bergstra  
CD opname: Gerben Bergstra en Jacques van 't Veer

© 2010 theologische uitgeverij NARRATIO, Postbus 1006, 4200 CA Gorinchem  
tel. 0183 62 81 88 fax 084 739 29 45 e-mail: [verkoop@narratio.nl](mailto:verkoop@narratio.nl)

Actuele informatie is te vinden op [www.narratio.nl](http://www.narratio.nl)

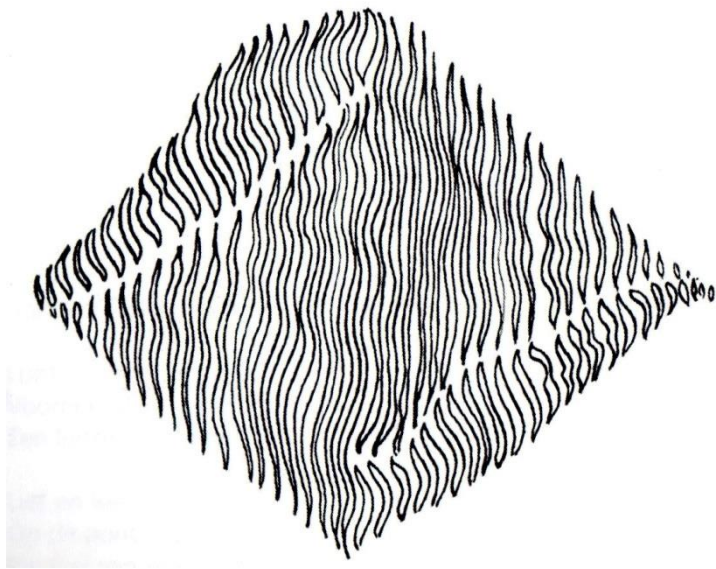
Onze uitgaven zijn ook te koop via de boekhandel en [www.kerkboek.nl](http://www.kerkboek.nl) (ook in België)

Niets uit deze uitgave mag verveelvuldigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, digitale bestandskopie, luisterboek, Digi-boek, Internet-PDF of op welke andere wijze dan ook, behoudens voor eigen gebruik, zonder de voorafgaande toestemming van de uitgever c.q. de auteur. Citaten tot maximaal vier regels zijn toegestaan, grotere citaten vallen onder het overnamerecht waarvoor toestemming is vereist, tenzij gedaan in het kader van een recensie.

## INHOUD

Inleiding	7
Beschouwing om tot liefde te komen	11
I	13
Gevormd door Ignatius	
Schoolherinnering	
Spreuk komt terug	
Geroepen	
Opdracht	
II	17
Zoeken en gezocht	
Zoektocht	
Dienen en liefhebben	
III	21
Dynamische beelden	
Water	
Vuur	
IV	25
In deze situatie	
V	27
Reflectie	
Waarde van reflectie	
Reflectie in Ignatiaanse spiritualiteit	
VI	29
Reflectie in oprechtheid	
VII	31
Aanraking	
In de Tomatenstraat	
Bewaarde herinnering	
In de tuin hier en nu	
VII	33
Gevonden	
Ontmoeting op de trap	
Blijvende ontmoeting	
In het daagse leven	
IX	37
Samenwerken	
Langs de weg naar Haamstede	
Wij doen het samen	
Samen de jaren door	
X	41
Ontroering	
Bemind op de weg naar Goa	
Bemind op het dak	
Teruggeroepen	
XI	47
Mededogen	
Aan de rivier Moldavi	
Bewogen	
Oefening in mededogen	
XII	51
Geschonken leven	
In het ziekenhuis van Nablus	
Gelatenheid	

XIII	In aandacht samen Maaltijd in de Himalaya's Aandachtig koken	55
XIV	Luisteren met het hart Vorbereiding van begrafenis Een luisterend mens	59
XV	Lief en leed Op de pont in Denemarken Parabel van leven Herinneren in de praktijk	63
XVI	Verborgten krachten In de musical van Houten Sterk van binnen Kracht in iedereen	67
XVII	Verbonden Leeg papier Inspiratie	69
XVIII	Orde in leven Treinreis naar Nijmegen Regelmaat	73
XIX	Leven viereu Circus in Carré Feest van bewegen	77
XX	Talenteu Grondwerk in de straat Mijn beroep	81
XXI	Levensmelodie Vertrouwd woord Nieuw oud woord Eigen woord ontvangen	85
XXII	Leegte wordt ruimte In de abdij Slangenburg Verborgten aanwezigheid	89
	Oefeningeu volgens de traditie van Ignatius van Loyola op cd	97
	Informatie	108



## **Inleiding**

Wil je veilig autorijden, kijk dan regelmatig in je achteruitkijkspiegel. Zoek je richting in je leven? Kijk dan regelmatig terug op de weg die je hebt afgelegd.

Deze wijze raad geef ik dikwijls aan de mensen die ik begeleid. Ze zijn er dankbaar voor. Zelf breng ik het in praktijk. Tot mijn verwondering ontdek ik steeds meer dat ik gedagen word door de stroom van leven. En al zo lang... Dat geeft moed en richting voor de toekomst.

Herinneringen zijn als foto's in een album. Kijk aandachtig naar je herinneringen en je beleeft de vreugde van dat moment. Maar ook dikwijls het verdriet; zeker ook de weemoed om de dagen die voorbij zijn. Bij nadere reflectie kom je tot de erkenning dat het leven voortdurend stroomt. Van vreugde naar verdriet en weer verder naar vreugde die ook weer voorbijaat. Door dat levensritme te aanvaarden, word je levenswijs.

De kunst van reflecteren heb ik geleerd van Ignatius van Loyola. Deze mysticus was wars van theorie. Dat spreekt de moderne mens aan. Hij geeft concrete aanwijzingen, vanuit eigen ervaring, hoe te reflecteren om in eigen leven op het spoor te komen van de Onnoembare. Zo krijg je zin en vertrouwen voor de weg die je moet gaan.

Hoe kom ik op het idee om Ignatius als leermeester te kiezen? Hij is geen volksheilige, hoogstens in zijn eigen geboortestreek Baskenland. Eigenlijk heb ik zijn wijsheid pas op latere leeftijd ontdekt. Niet door de vele boeken over hem te lezen, maar door gewoon zelf te gaan doen wat hij aanbeveelt om God te vinden in het alledaagse.

We zijn moe geworden van allerlei ideeën en idealen. We willen concrete wegen. We willen eigen ervaringen. Heel de mens wil aangesproken worden. Met verstand, lichaam, adem en beweging, met buik, handen en voeten, met oren, ogen en hart. Dan ben je bij Ignatius aan het juiste adres. Hij is een mens van ervaringen, die in het alledaagse de weg zoekend en vindend gaat en aan anderen zij vondsten deelt.

Hij is een man van een andere tijd en cultuur. Een Baskische edelman van 1491-1556, dus in de late Middeleeuwen, inde overgang naar de nieuwe tijd met ontdekkingen van nieuwe werelden. Een tijdgenoot van Luther, Erasmus en Calvijn. Zijn mensbeeld, taal, theologie en godsbeeld zijn weliswaar verleden tijd, maar zijn levensstijl en werkwijze zijn modern, zonder vastgelegde patronen van leer en moraal. Hij is zoals hij zichzelf noemt: een pelgrim van de weg.

Om tot eerlijke ontmoeting te komen met de kern van zijn wijsheid moet je eerst allerlei karikaturen opruimen. Iedere encyclopedie schrijft weer de andere over. Zijn geestelijke leer zou betekenen: de training van de wil, een effectieve methode om gehoorzame kerkmensen te vormen, een manier om tot enorme prestaties te komen, een slinkse manier om anderen afhankelijk te maken. Hij zou een keiharde gebedsmethode leren, alleen bestemd voor de stoeren. Deze karikatuur is ook nog te staven met voorbeelden uit de spiritualiteits-geschiedenis na hem. Zeker als de jezuïeten ter sprake komen. Niet alle volgelingen van Sint Ignatius zijn heilig geworden.

Een eerlijker beeld schets Ignatius als mysticus. Een oorlogsverwonding maakte een eind aan zijn militaire loopbaan. De tijd van herstel bracht een nieuwe levens-oriëntatie. In twee jaar van ascese, zelfinkeer en het doorstaan van ongewone spanningen schreef hij de grondlijnen van de weg waarlangs hij zichzelf vormde en noteerde trouw de reflecties op de ingevingen en momenten van verlichting die hem overkwamen. Deze aantekeningen groeiden later uit tot de zogenaamde *Geestelijke oefeningen*.

Jaren van reizen volgden, onder andere naar het land waar Jezus leefde. Hij studeerde als dertigjarige in Alcalá en Salamanca, waar hij gevangen werd gezet door de Inquisitie, omdat hij teveel op zijn intuïtie zou vertrouwen. In Parijs studeerde hij aan de Sorbonne en verzamelde hij een kleine groep studenten die de Sociëteit van Jezus, de Jezuïeten, zijn geworden. Ignatius bleef tien jaar in Rome brieven schrijven waarvan er zeker 6000 zijn bewaard. Een goudmijn om te weten te komen wie die man was. Voor velen een bron van inspiratie.

Geestelijke begeleiding volgens de traditie van Ignatius gebruikt allerlei middelen, 'oefeningen' genoemd. Dat woord is afkomstig van de Moderne Devotie uit 1300, gesticht door Geert Groote te Deventer. De vrouwen en mannen van deze lekenbeweging gaven boekjes uit die in heel Europa gebruikt werden, onder andere door de studenten van de Sorbonne te Parijs en door de bezoekers en pelgrims van het Benedictijnenklooster van Montserrat aan de oostkust van Spanje. In dat klooster

sprak Ignatius uitvoerig met een van de monniken over zijn plan om als pelgrim te leven. Hij leerde daar de geschriften kennen van de Moderne Devotie. Met name een compendium voor pelgrims, dat samengesteld was door Garcia de Cisneros, de abt van het klooster. Een serie praktische, methodische oefeningen, eenvoudige gebeden en dagelijkse meditaties over het leven van Jezus, waarin je luistert naar wat de Geest in je beweegt.

Op grond van zijn persoonlijke ervaringen bewerkte Ignatius deze aanwijzingen voor geestelijk leven tot zijn bekende 'Geestelijke Oefeningen'. De 'oefeningen' duren in principe vier weken waarin een proces wordt afgelegd, steeds in gesprek met een persoonlijke begeleider die helpt te onderscheiden met voorzichtige raad. Beiden luisteren naar de Geest. De weg wordt afgelegd volgens de traditionele stadia van de mystieke weg. Zuivering en ordening van motieven, de periode van verlichting door beschouwing van het leven, lijden en sterven van Christus. Tenslotte de fase van de vereniging met de Verrezenen en zijn mystieke lichaam, de kerkgemeenschap.

Aan het eind van *Geestelijke Oefeningen* staat een 'Beschouwing om tot liefde te komen'. Deze uitvoerige overweging heeft mij altijd zeer ontroerd. Hij beschrijft een unieke, concrete manier om in het gewone leven het mysterie te ontdekken, in termen van Ignatius: "God te zoeken en te vinden in alles".

De taal en symbolen, vooral de namen van God, zijn van een andere tijd. Toch probeer ik ze niet te hertalen. Op den duur hebben deze oude woorden een gewicht en waardigheid gekregen. Ze werden voor mij tot een gebed van dankbaarheid.

Ik gebruik deze beschouwing, de verschillende stappen, gebeden en opmerkingen om op het spoor te komen van de gouden draad van mijn leven. Door op mijn herinneringen nauwkeurig en aandachtig in te gaan, te reflecteren, begint er iets op te lichten waarover je slechts met eerbied kunt spreken. "Zie hoe God met mensen omgaat".

Ik beschrijf een aantal voor mij belangrijke persoonlijke gebeurtenissen. Zij mogen medemensen helpen om ook op een dergelijke manier naar eigen levensverhaal te kijken.

Deze ontdekkingstocht in eigen leven kan door iedereen worden begaan. Daarom beschrijf ik vanaf hoofdstuk XVI een aantal heel gewone herinneringen. Werkelijk steeds meer wordt duidelijk dat in alles, planten, dieren, kosmos, mensen, geschiedenis, in het eigen levensverhaal hoe eenvoudig en alledaags ook, de Aanwezige aan het licht komt.

Een zestal meditatie-oefeningen volgens de methode van Ignatius zijn een voorbeeld van hoe men op een concrete wijze God kan vinden in alles.

Buitengewoon gewoon.

## Verwijzingen

GO = Geestelijke Oefeningen van Ignatius. De cijfers bij de cursieve citaten verwijzen naar de nummering in het boek.

Geestelijke Oefeningen Ignatius van Loyola.  
Vertaling, inleiding en verklarende noten door Mark Rotsaert.  
Uitgeverij Gooi en Sticht Baarn 1994, isbn 903040759X

Pelgrim = Het verhaal van de pelgrim Ignatius.  
De cijfers verwijzen naar de nummering in het boek.

Het verhaal van de pelgrim Ignatius van Loyola,  
Autobiografie Vertaald en van aantekeningen voorzien  
door Christof van Buytenen. Herzien door  
Mary Blickman en Ben Frie.  
Uitgeverij Averbode 2010 3- isbn 9031715387

Bijbelcitaten: De Bijbel. Uit de grondtekst vertaald  
Willibrord vertaling.  
Katholieke Bijbelstichting 's-Hertogenbosch 1995.  
Naardense Bijbel Uitgeverij Skandalon Vught 2002.



## Beschouwing om tot liefde te komen

*Opmerking. Allereerst is het god de aandacht te vestigen op twee dingen.  
Ten eerste, de liefde moet zich meer uiten in daden dan in woorden.*

*Ten tweede, de liefde bestaat in wederzijdse mededeling. Wie liefheeft geeft en deelt mee wat hij heeft of van hetgeen hij heeft of vermag aan wie hij liefheeft, en zo ook omgekeerd, wie geliefd wordt aan wie hem liefheeft. Heeft de een kennis, eer of rijkdom, dan zal hij die geven aan wie ze niet heeft, en zo zal ook de ander doen jegens hem.*

### Het gewone gebed

*God onze Heer de genade vragen dat al mijn bedoelingen, daden en geestelijke werkzaamheden zuiver gericht mogen zijn op de dienst en de lof van zijn goddelijke Majesteit.*

*Eerste inleiding. De compositie.*

*Hier is dat: zien hoe ik sta voor God onze Heer, voor de engelen en voor de heiligen, die voor mij ten beste spreken.*

*Tweede inleiding.*

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

*Mij de ontvangen weldaden in herinnering brengen: schepping, verlossing en persoonlijke gaven aan mij. Met grote innigheid afwegen wat God onze Heer voor mij allemaal heeft gedaan en wat Hij mij allemaal heeft gegeven van wat Hij heeft, en hoe diezelfde Heer verlangt zich aan mij te geven zoveel Hij maar kan, volgens zijn goddelijke beschikking.*

*Dan tot mijzelf inkeren en nagaan wat ik van mijn kant met veel recht en reden aan zijn goddelijke Majesteit moet aanbieden en geven, namelijk al wat ik heb en mijzelf erbij, zoals iemand zichzelf met grote innigheid aanbiedt.*

*Neem. Heer, en aanvaard heel mijn vrijheid,  
mijn geheugen, mijn verstand en heel mijn wil,  
alles wat ik heb en bezit.*

*U hebt het mij gegeven, aan U, Heer, geef ik het terug.*

*Alles is van U, beschik erover geheel volgens uw wil.*

*Geef dat ik U mag liefhebben, die genade is mij genoeg.*

*Tweede punt.*

*Kijken hoe God woont in de schepselen: 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, dar ik geschapen ben naar het beeld en de gelijkenis van zijn goddelijke Majesteit.*

*Dan tot mezelf inkeren, op de wijze die in het eerste punt is vermeld. of op een andere manier wanneer ik voel dat die beter is. Dezelfde wijze van doen volgt men in elk van de volgende punten.*

*Derde punt.*

*Nagaan hoe God in alle geschapen dingen op het aardoppervlak voor mij zwoegt en werkt, dat wil zeggen: Hij gedraagt zich als iemand die zwoegt. Bijvoorbeeld in de hemel, de elementen, de planten, de vruchten, het vee, enz. door ze het bestaan te geven en in stand te houden, door ze te doen groeien en voelen enz.*

*Daarna tot mezelf keren.*

*Vierde punt*

*Kijken hoe al het goede en alle gaven van boven neerdalen, zoals mijn beperkte kunnen en van het hoogste en oneindige kunnen daarboven. En zo ook rechtvaardigheid, goedheid, mededogen, barmhartigheid enz.  
zoals de zonnestralen van de zon komen en het water uit de bron enz.*

*Eindigen met tot mijzelf in te keren, zoals gezegd is.  
Daarna een gesprek en een "onze Vader".  
(GO, 230-237)*

# ***Gevormd door Ignatius***

## ***Schoolherinnering***

Ik staar naar mijn proefwerkpapier.

Hopeloos. Ik heb gisteravond niet gestudeerd op mijn proefwerk Frans.

Geen zin. Dit wordt weer onherroepelijk een vijf.

Radeloos schrijf ik boven de bladzijde vier letters A.M.D.G.

Dat betekent: ad maiorem Dei gloriam, tot meerdere eer van God, volgens de traditie van mijn school, het Ignatiuscollege.

In de vrome verwachting dat zal worden aangevuld wat aan mijn kennis ontbreekt.

Met respect voor Ignatius: het werkt niet.

Ik krijg een vijf voor de moeite, plus een pedagogische opmerking "eigen schuld".

Resteert een klein jeugdtrauma, veroorzaakt door Ignatius.

Ik heb sindsdien de spreuk niet meer gebruikt.

Dat jaar bleef ik zitten.

## ***Spreuk komt terug***

Jaren later. Een herfstweek op Terschelling, in de Friese Volkshogeschool tijdens een geleide dagdroom.

Ik loop in fantasie, na een moeizame reis een oud kasteel binnen, over de ophaalbrug, door de poort, langs lange gangen.

Nu kom ik in een immens grote zaal.

Gobelins aan de muren, rode tapijten op de vloer, fonkelende kroonluchters.

Langs de wanden zitten twaalf statige mannen, ridders in vol ornaat.

De koning zetelt op zijn troon aan het hoofd van de ronde. Ik sta in het midden, rechtop, moedig, paraat.

De koning spreekt plechtig: "jij hier, voor ons staande, met welke spreuk wil je tot ridder geslagen worden voor de rest van je leven?"

Ik aarzel niet en tot mijn eigen verwondering zeg ik luid en spontaan: "Tot meerdere eer van God."

Zo word ik opgenomen door de ridders van de Graal.

Ontroering, tranen.

Dat zijn precies de woorden die ik schreef als jongetje in de derde klas van de middelbare school. Blijkbaar hebben die woorden doorgewerkt in de onderbewuste lagen van mijn ziel. Nu spreek ik het uit, spontaan, met overtuiging.

Ik doorzie niet ten volle wat die spreuk voor mijn toekomst betekent. In ieder geval zie ik achteraf wel dat mijn leven er door werd getekend. Steeds verder willen haan, grenzen overschrijden, verre reizen maken, talenten uitproberen, risico's nemen, intenser liefhebben, danken voor het buitengewone in het gewone, volop leven.

## ***Geroepen***

A.M.D.G.

Deze woorden van Ignatius hebben blijkbaar ook bij mij doorgeklonken. Ze riepen mij op om de pelgrimsweg te volgen van die merkwaardige man, in de gemeenschap die hij stichtte, de jezuïeten, het gezelschap van Jezus. Ze zijn in harmonie met mijn karakter en met mijn verlangens: sta op en ga, verder en verder.

'Tot meerdere eer'. Het blijkt geheimtaal te zijn. Met denken en redeneren versta ik het niet verder. Ik probeer de waarde van de spreuk te proeven.