

Romano Guardini, De oefening van de zelfinkeer

Uit: Mijn ik en het goede, Lannoo, Tielt / Den Haag - 1961
= Das Gute, das Gewissen und die Sammlung, Mainz 1929

1 Het fundament van deze oefening

(103) Haar ligt ten grondslag, dat ons levend zijn van binnen naar buiten en van buiten naar binnen is gebouwd. Het inzicht dus, dat daarin onderscheid gemaakt moet worden tussen oppervlak en diepte, tussen verspreiding in de breedte en concentratie in het centrale punt. En verder het besef, dat het innerlijke, diepe en geconcentreerde het belangrijkste is; maar dat de mens de neiging vertoont zich naar het uiterlijke, oppervlakkige en versnipperde te wenden; en dat daarom de meest urgente taak die voor ons is weggelegd, betrekking heeft op die bedreigde kant van ons zijn. Deze taak is enorm.

1.1 De wereld van het innerlijke.

Deze innerlijke wereld bestaat: de innerlijke sfeer, waarin ik mij kan terugtrekken om mij in de dingen en objecten te verdiepen; waar ik met mijzelf alleen ben; waar de beslissingen vallen, die mijn leven moeten bepalen; waar ik samen met God vertoef, in zijn nabijheid, (104) voor zijn aanschijn... Deze wereld is werkelijkheid; en zij moet zich verbreden, verdiepen, verlevendigen; zij moet steeds inniger worden en met een steeds grotere zorgvuldigheid dien ik haar te beschermen.

Dat alles is niet vanzelfsprekend. Wanneer wij ons in alle eerlijkheid afvragen: Heb ik zulk een 'innerlijke wereld' in mij? Bezit ik deze sfeer waarin ik kan leven en zijn; dit tegenovergestelde van louter uiterlijkheid? - dan moeten we, naar ik meen, vaak ontkennend antwoorden. Dan zullen wij moeten erkennen het gevoel in ons mee te dragen, dat ons binnenste dicht zit; dat het is dichtgegroeid en vastgeroest. In ieder geval zullen wij onszelf niet zonder meer herkennen in hetgeen door de Meesters van het geestelijke leven over de wereld van het innerlijke wordt gezegd: Haar diepe geborgenheid en innige stilte; haar trapsgewijze afdaling in de diepte; de volheid van haar innerlijke leven; haar indringende kracht; de grootsheid der beslissingen die zij treft... Hier is dus een taak weggelegd. De innerlijke wereld moet tot stand worden gebracht; zij moet worden uitgegraven en in sterke welvingen worden opgetrokken. (105) Wij moeten ons weer toegang tot haar verschaffen.

1.2 De diepte

In hetgeen wij over de wereld van het innerlijke zeiden, zat reeds een tweede zaak opgesloten, die hier van belang is: de diepte. Wat wil het zeggen dat een mens 'diepzinnig' is? Dit betekent niet, dat zijn gedachten ingewikkeld zijn en moeilijk doorgrond kunnen worden. Evenmin wil dit aangeven, dat zijn drijfveren in duisternis zijn gehuld en zijn doeleinden verborgen, of iets dergelijks. Neen, 'diepte' is een heel bijzondere eigenschap. Wij kunnen haar slechts overdrachtelijk beschrijven en toch voelen wij wel degelijk waar het op aan komt. Diepte betekent een eigen 'dimensie': heel wat anders dan 'kwantiteit', 'uitgebreidheid' of 'ingewikkeldheid'. Het is een geleiding 'naar binnen', en wel zodanig dat de verschillende lagen naarmate zij meer naar binnen gelegen zijn, des te waardevoller, persoonlijker, teerder en levender worden. De eenvoudigste gedachte kan diep zijn, de ingewikkeldste zienswijze oppervlakkig; het hevigste gevoel kan het kenmerk van oppervlakkigheid dragen, de zwakste gewaarwording dat van diepte.

(106) Ook deze 'diepte' moet veroverd worden. En mocht zij ons reeds als gave geschonken zijn, dan moeten wij er mee werken. Wanneer wij een mens van zijn kindsheid af via zijn jeugd naar een steeds hogere leeftijd zien opgroeien, en deze mens leeft zoals het moet en hij doet wat van hem wordt geëist - dan merken wij hoe die eigenschap, waarover wij spraken, overal in zijn wezen zijn invloed doet gelden: zowel in zijn handelingen als in zijn woorden.

1.3 Het innerlijk waken

(107) De gevoeligheid en zuivere ontvankelijkheid voor wat juist is; voor de volheid en menigvuldigheid van het zijn en de situatie; voor de hiërarchie en schakeringen van het werkelijke en van de verschillende waarden. Ook dat is niet iets vanzelfsprekends. Ja, wat daar lijnrecht tegenover staat zou eerder vanzelfsprekend kunnen worden genoemd: Blindheid en kortzichtigheid van de blik; ongevoeligheid der innerlijke zinnen; traagheid van het hart. Dit 'waken' houdt in, dat men de indringende kracht en volheid van het bestaan gewaarwordt; dat men de hartstocht in zich meedraagt voor het goede, voor 'hetgeen moet zijn'; dat men de onvolkomenheid als iets smartelijks ervaart; dat er in het innerlijk altijd iets klaar staat om toe te grijpen, zogauw er iets goeds, iets juists binnen zijn bereik komt... Ook heel deze 'uitgeslapenheid', deze gevoeligheid en spanning vormt een taak voor ons.

1.4 De concentratie

De zelfinkeer in de enge zin van het woord: Dat de menigvuldigheid van krachten in een innerlijk punt convergeren; dat heel het handelen zijn ontstaan vindt in één uitgangspunt en (108) het daarheen, vaak langs allerlei kronkelpaden, ook weer terugbuigt; dat het leven een innerlijk centrum heeft... Ook hier geldt weer precies hetzelfde: Wanneer wij onszelf de vraag stellen: "Bezit ik dit? Kent mijn leven wel zoiets als een 'centraal punt'? Is heel zijn structuur daar wel op afgestemd?" - dan zal het antwoord nauwelijks enige bevrediging schenken. Ons leven is versnipperd. Het hangt van toeval aan elkaar. In precies dezelfde gedaante als waarin zij op ons afkomen, nemen de uiterlijke dingen bezit van ons. We zijn overgeleverd aan datgene wat ons voor de voeten treedt, aan hetgeen ons overkomt. Onze krachten vallen uiteen en vervliegen naar duizenden objecten en onderwerpen. Ja, vele mensen hebben zelfs helemaal geen besef van een 'centraal punt'. De beleving van zulk een 'midden' is een heel bepaalde ervaring en zij is zeker niet in velen levend, anders zag ons cultuurbeeld er wel anders uit.

1.5 De vergeestelijking

De geest moet steeds krachtiger in ons worden. (109) Dat wat heel iets anders is dan de stoffelijke dingen; dan het louter lichamelijke; dan het louter sensitieve ervaringsleven. Dat wat in een heel speciale betrekking staat tot het goede; tot datgene wat moet zijn; tot waarheid, liefde, zuiverheid: tot God. Dat dit in de mens een steeds grotere vorm aanneemt is ook bepalend voor onze menselijke waarde. Dat de geest alles doordringt; dat hij driftleven en hartstochten onder zijn heerschappij stelt; dat hij in alles tot uitdrukking komt, zich in alles doet gelden - wanneer wij nauwkeurig toezien, blijkt dat alles wat wij zo-ëven besproken hebben, eigenlijk daarvan afhankelijk is. Wereld van het innerlijk, diepte, waken, zelfinkeer, concentratie en centraal punt - het zijn alle verschillende namen voor dit ene, namelijk dat de geest in ons sterk is. Ook dit is geen vanzelfsprekendheid. Laten we eens oplettend het woord 'ik' in de mond nemen! Wanneer dit ik, namelijk datgene wat ik ben en heb, ontdaan wordt van de dingen die ik bezit; van de organen van mijn lichaam; van mijn zintuiglijke ervaringen. Wanneer ik er mijn begrippen, mijn kennis en mijn vaardigheden van afdoe - blijft er dan eigenlijk nog wel 'iets' over? (110) Wanneer ik van dat alles abstraheer, blijft er dan nog wel dat andere over, waarvoor al dat genoemde slechts werkmateriaal en uitdrukkingsmiddel is? Het eigenlijke, dat in dat alles leeft; dat daarin zijn lot leert kennen, zijn beslissingen ten uitvoer brengt; dat zich daarin volledig laat gelden, maar vaak ook te kort schiet? Datgene waarvan uiteindelijk mijn waardigheid en heil afhangen? Zeker, ik weet dat hij in mij is, de geest, mijn geestelijke ziel... Maar is het niet zo, dat ik dit meestal alleen maar 'weet'? Dat ik het niet beleef? Dat de geestelijke ziel slaapt; met heel haar eigenlijke wezen ingedommeld is?

2 Het eerste stadium van deze oefening

Wij willen daarop nog wat dieper ingaan, en wel uitgaande van het uiterlijke, om dan steeds dieper tot het essentiële door te dringen. (111) Met algemene gedachten zou hier echter niets gebaat zijn. Daarom wil ik nu voorstellen te gaan onderzoeken, hoe dit alles in de praktijk verwerkelijkt kan worden.

2.1 Het scheppen van orde

Orde in ons zijn, in ons dagelijkse doen en laten; in de dingen, waarmee ons huis en onze kamer zijn gevuld; orde ook in de bezigheden, die wij dag in dag uit te vervullen hebben; orde in onze lectuur, in onze gedachten, enzovoorts. Orde keert ons in onszelf; orde concentreert. Verder willen wij hier echter niet op ingaan. Heel wat dieper grijpt datgene wat men zou kunnen noemen:

2.2 De discipline van zintuigen en aandacht

(112) Wij kennen hygiëne wat betreft ons voedsel, maar het komt niet in ons op ons af te vragen, of er ook niet een hygiëne wat betreft het zien, het horen en het lezen bestaat. Moeten wij werkelijk alles zo maar bij ons binnenlaten? Laten wij eens een proef nemen: We maken een wandeling door de stad; door straten vol leven. Na afloop onderzoeken wij hoe het er nu in ons innerlijk uitziet: Welk een chaos van indrukken en wanorde van gedachten! Wat een losgeslagenheid van prikkels en verlangens, van onrust en ontevredenheid! (113) Wat een slechtheid ook! Hier is datgene op zijn plaats wat door de geestelijke schrijvers de 'hoede der zinnen', de discipline van de aandacht is genoemd.

Oefening van zelfinkeer zou hier dus betekenen: dit niet zo maar laten zoals het is; in deze toestand verandering aanbrengen. Met name, door niet zo maar alles binnen te laten wat bij de aandacht en de zintuigen aanklopt; door onderscheid te maken tussen het goede en het slechte, tussen het edele en het minderwaardige, tussen het waardevolle en het ijdele; tussen hetgeen zin en orde met zich meebrengt en datgene wat elke orde neerhaalt en in een chaos verandert.

Een voorbeeld van zulk een oefening is deze: Meester van mijzelf loop ik door de straten, zonder dat mijn blik door de eerste de beste reclameplaat wordt aangetrokken. Ik blijf zelfstandig en geef niet aan de verleiding toe voor elke etalage halt te houden. Ik maak mij innerlijk onafhankelijk van de mengmoes van mensen, voertuigen en vormen, van het lawaai en gedrang om mij heen, en laat mijn innerlijk niet verloren gaan in al die in het oog springende dingen, die het vaste beeld van elke stad uitmaken. (114) Daarin oefen ik mij, steeds weer opnieuw. Want zo leer ik de kunst verstaan om, wanneer ik een stad moet doorkruisen, met een rustig en gaaf innerlijk aan te komen op de plaats waar ik moest zijn, zonder dat er in mijn binnenste allerlei verwoestingen worden aangericht.

Een andere oefening van zelfinkeer zou zijn, niet toe te staan dat de kranten het dagelijkse allegaartje van politieke koehandel, van pseudo-intellectueel gezwets, van moordreportages en andere sensationele berichten aan ons kwijt raken; niet toe te laten, dat zij die hele mengmoes van waarheid en leugen, van schoonheid en rommel, van kletspraak en wat ge maar wilt in ons uitstorten! Ik zou eigenlijk moeten leren, snel en met trefzekere blik alleen dat uit de krant te halen, waar ik werkelijk iets mee te maken heb. En wanneer dit dan zijn meestal niet erg belangrijke dienst heeft gedaan, dan weg ermee, om onze aandacht te richten op iets anders dat onze karige tijd en kracht meer waard is.

(115) Oefening van zelfinkeer betekent hier dus, dat wij ons een zelfstandige houding trachten aan te kweken tegenover de onregelmatigheid van het toeval, de verleiding van het activisme en de woelige kolk van indrukken en gebeurtenissen; tegenover het slechte; tegenover datgene wat onrust en prikkeling met zich meebrengt. Dat wij tenopzichte van dat alles innerlijke kalmte verwerven. Dat wij de indrukken die op ons afstormen ziften. Dat wij er een edele sport in gaan zien, de strijd aan te binden met de gewelddadige barbaarsheid om ons heen; een strijd om niet de speelbal te zijn van de ons omgevende cultuurchaos, maar daarentegen vrij heer en meester over onszelf te worden.

En niet alleen door te selecteren, door het waardeloze en slechte van ons af te werpen. Neen, veel positiever, door daarbij onze aandacht innerlijk op iets wezenlijks te richten: Een gedachte die het nader overwegen waard is; een aangelegenheid, waar problemen aan vastzitten die opgehelderd moeten worden; een mens, een zaak, die wij willen begrijpen.

2.3 De eenzaamheid en het zwijgen

(116) We zijn slaven, en niet alleen maar van indrukken, maar ook van de mensen. We bezitten horde-instincten. Ik weet wel, er bestaat ook mensenschuwheid, die waarachtig niet gecultiveerd moet worden. Ook is er dat afschuwelijke lot van eenzaamheid, wanneer men niemand meer vindt met wie men het leven kan delen. Daar hebben we het hier echter niet over. Het gaat hier om de hoogst armzalige massageest van de mens. Het feit dat wij altijd min of meer luidruchtig leven om ons heen willen hebben; dat er altijd moet worden gepraat; dat we niets voor onszelf houden.

Hier neemt de zelfinkeer de vorm aan van de oefening in stilzwijgen en eenzaamheid. Ongeveer als volgt: Wij moeten niet dadelijk naar anderen toelopen, maar in en bij onszelf blijven. En dit zuiver en alleen om het klaar te spelen alléén te blijven. Wij moeten een kwestie alleen met onszelf uitmaken, (117) ook al beschikken wij over de nodige vrienden met wie wij daarover zouden kunnen praten. En dit alleen met het doel ons oordeel en onze beslissingen zelfstandiger te maken. Oefening van zelfinkeer is het ook, een nieuwtje dat men gehoord heeft, een verhaal, een voorval niet door te vertellen. De behoefte aan dat alles kan groot zijn. Maar in de overwinning van deze teugelloze drift om bij anderen te zijn, anderen te horen spreken of zelf aan anderen iets te vertellen, ontstaat een innerlijke diepte. Vervolgens het zoeken naar stilte en eenzaamheid: De kleine en rustige straten te kiezen, in plaats van de grote boulevards. Een wandeling alléén te maken in plaats van met anderen. Een avond rustig thuis te blijven en niet op visite te gaan. Een hele dag alleen te zijn, thuis of buiten. Dat verkwikt en verdiept ons leven. Men komt er geheel gereinigd uit te voorschijn. En ook hier, binnen deze stilte, is het weer nodig iets positiefs te hebben: (118) een goede gedachte, een goed boek, een probleem.

2.4 De op het innerlijk gerichte stille aandacht

Hiermee wordt een algemene geneigdheid bedoeld om halt te houden en zich over de omvang der dingen te bezinnen; om uit de gejaagdheid van de eeuwige strijd om het bestaan te treden en zich luisterend te verplaatsen in hetgeen zich in de wereld voltrekt. De habitus om op hetgeen gedaan is terug te zien en het aan een onderzoek te onderwerpen; om hetgeen gebeurd is met het uiterlijk voorbij-zijn nog niet zonder meer voor verleden te verklaren, maar het wezenlijke wat er in zit opgesloten op zich te laten inwerken (...)

(119) Het gaat om een soort gravitatie naar binnen. Zij heeft doelbewuste werkkraft beslist niet in de weg te staan, integendeel, maar zij moet de energie en het handelen een 'zwaarte' naar binnen, een verbinding met het innerlijk geven. Men zou ditzelfde ook kunnen uitdrukken als aandacht voor het transcendente. Rainer Maria Rilke slaakt ergens de diepzinnige aanroeping: "Du Nachbar Gott ... / Ich horche immer, gib ein Zeichen, / Ich bin ganz nah / Nur eine schmale Wand ist zwischen uns..." (120) Ook hiermee wordt duidelijk wat wij bedoelen.

Men kan op een geheel andere wijze leven: geheel opgesloten in het tastbare momentele en steunend op de vertrouwde krachten die daarin werken. Men kan zijn leven leiden zonder ook maar enigszins buiten de reeds gevormde kring der zichtbare dingen en zintuiglijk ervaarbare gebeurtenissen te treden. Zo krijgt dan ook alles de schijn af te zijn. Men kan echter ook het besef helder houden, dat het leven daarmee nog lang niet volledig is. Dat achter de muur die ons leven beperkt het Andere staat te wachten. Dat Gods aanwezigheid de grenzen raakt waarbinnen ons zijn gelegen is. Men kan het bewustzijn levend houden, dat daar in het innerlijk, waar wij op de drempel van het niets staan, de levende God vertoeft. Voor dat alles hoeft niets bijzonders' gedaan' te worden; speciale overwegingen en inspanningen zijn hier niet nodig. Wat van ons gevraagd wordt is slechts een stil toelisteren, een bezinning, een onopvallend aanvoelen; maar dat dan zonder ermee op te houden en op telkens vernieuwde wijze.

3 De oefening in strikte zin

- (121) Zo'n oefening kan hierin bestaan: We worden meegesleurd door de gejaagdheid der gebeurtenissen; door het dagelijkse doen en laten. 'Zelfinkeer' betekent hier, dat wij ons uit dit gejaag terugtrekken en tot rust komen. Dat wij tot kalmte komen in ons zijn, in onze krachten, in ons willen.

- Voortdurend zijn wij met iets bezig. Zonder ophouden werken wij op de dingen in, maken wij plannen, koesteren wij verlangens, ontplooiën wij activiteit. Wanneer we niets te doen hebben, worden we nerveus; ontstaat er een leegte. Een gevoel van onbehaaglijkheid bekruipt ons. De verveling dringt zich aan ons op. Vervalt het doen en maken, dan bestaan wij eenvoudig niet. (122) Zelfinkeer betekent hier, dat wij nu eens niets om handen moeten hebben, maar er eenvoudigweg, rustig zijn. Dat wij dit 'er zijn' in heel zijn volheid leven, ontspannen, bevrijd van de krampachtigheid van maken en willen.

- Voortdurend streven wij een doel na. Als dit bereikt is, treedt er een nieuw voor in de plaats. Altijd zijn wij gericht op iets wat nog niet is. We handelen zaken af en gooien ze achter ons neer. In alle haast doorlopen wij de gebeurtenissen. Zo voltrekt ons leven zich zonder ophouden tussen hetgeen niet meer en dat wat nog niet is. Zelfinkeer betekent hier, dat wij een 'heden' vestigen. Dat wij ons op het tegenwoordige werpen. Dat wij in onszelf tegenwoordig worden. Dat wij het 'nu' verwerklijken, voor zover wij daartoe in onze vergankelijkheid in staat zijn; al was het alleen maar met onze bedoeling, met de gerichtheid van onze houding. Het kalme, rustige 'nu' leven, dat is zelfinkeer.

- (123) Onze krachten worden voor allerlei objecten aangewend: zij zijn versnipperd. Onze aandacht wordt door duizenden dingen aangetrokken. Ons willen en verlangen ligt in de kluisters van diverse begeerten. We bezitten onszelf niet; de dingen hebben zich meester van ons gemaakt. Zelfinkeer betekent, dat wij onszelf weer achterhalen, onszelf onder knie leren krijgen. Dat wij onze krachten aan die menigvuldigheid onttrekken en tot eenheid samenbundelen. Dat wij de wanorde overwinnen en de kalme eenvoud herstellen. Dat wij het kluwen der verwarring uiteenrafelen en ons bij enige sterke, goede gedachten houden. Dat wij de vele verlangens intomen en leren begeerteloos in onszelf te rusten.

- Ons innerlijk wordt vaak gekweld door zorgen, door verdriet, verontrust door hartstochten. Hier betekent zelfinkeer, dat wij innerlijk tot onszelf komen. Dat er iets dieps in ons oprijst, (124) dat tegen al het onaangename zegt: Het hoort eigenlijk niet bij mij. Ik moet het dragen en ik wil dit ook trouw doen. Maar ik ben er niet mee identiek; ik ga er niet volledig in op. Er is iets in mij dat daarboven staat. Dit 'iets' is helder en sterk: het is het levende zijn van mijn geest. Zelfinkeer betekent, dat ik contact zoek met dit levende geestelijke middelpunt: een raken van mijzelf aan mijzelf. En dat vanuit dit punt mijn krachten worden vernieuwd en mijn vertrouwen gloednieuw wordt bevestigd. Wie zijn geest weet te bevrijden, zal er door verlicht worden.

4 Hoe kunnen wij dit alles verwezenlijken?

(125) 's Avonds, als wij met ons dagelijkse werk klaar zijn, zouden wij ons kunnen terugtrekken. Ergens gaan zitten. Neerknielen zou misschien nog beter zijn, want dit geeft tegelijkertijd rust en houvast. Dan moeten wij het stil laten worden; om ons heen en in ons. We trachten ons innerlijk geheel te ontspannen; we pogen onszelf totaal tot rust te brengen. Wanneer wij daarin slagen, valt er onmiddellijk iets op: We bemerken nu pas goed, hoe diep de onrust in onze zenuwen, in ons bloed zit. Duizenden zaken doemen op en willen zich afgedaan zien. Wat vergeten is, wil achterhaald worden. Zorgen dienen zich aan. Plannen dringen zich aan ons op... Weg met dat alles! Tot rust komen! En niet door een starre wilsinspanning, maar door ons innerlijk zacht van de buitenwereld los te maken. De stilte moeten wij in ons weg laten zinken, steeds dieper het eigen 'ik' binnen. De talrijke gedachten - weg ermee! De onrustige verlangens - weg! Niet door de dwang van de wil, maar door ze zacht, doch beslist te verwijderen. Niet aan gisteren denken, niet aan morgen. Geheel tegenwoordig zijn. Volledig er-zijn. En daarin een tijdlang volharden. (126) Dat alleen al, brengt een innerlijk opleven met zich mee: wij krijgen onszelf onder de knie; we worden verkwikt en vernieuwd in ons binnenste.

Dan echter moeten wij, naarmate wij dit innerlijk steviger in bezit krijgen, iets uit de sfeer van het goede in deze stilte, in deze tegenwoordigheid, in deze ingekeerdheid binnenbrengen. We denken na over de zin van een gebeurtenis, die wij hebben beleefd: Wat heeft zij toch te betekenen gehad? Hebben wij ons op de juiste wijze tegenover haar gedragen? Wat verkeerd gedaan is kan nog eens ter hand worden genomen; het kan in een vernieuwde vorm 'herboren' worden: in het berouw, in oprechte bekering. Of wij voeren iets in die stilte binnen dat nog gedaan moet worden: een taak, een probleem. We stellen ons open voor het goede: "Ik wil het; ik ben bereid; in alle eerlijkheid, tot in mijn diepste innerlijk. Maar wat moet ik doen?" Op deze vraag volgt meestal radeloosheid, waarin men geen uitweg ziet. Wanneer wij ons echter innerlijk tot rust brengen; wanneer wij het verzet tegen het goede onderdrukken (127) door onszelf inwendig vrij te maken; en wanneer wij in ons de nodige bereidwilligheid aankweken - dan weten wij vaak ineens wat er moet gebeuren. Want deze onzekerheid vond zijn ontstaan uiteindelijk niet in reële bezwaren, maar in onwil. Of wij leggen in deze stilte een diepzinnig woord voor ons neer; een gedachte van wezenlijke waarde; een tekst met een zuivere inhoud.

Dit is het terrein waar vooral de Heilige Schrift thuishoort: het terrein van de meditatie. Hier is de 'plek' voor God. Wanneer ik mijzelf tot rust breng: ik ben hier; geheel tegenwoordig - dan komt haast vanzelf de gedachte op: God is hier; de levende God. Bidden wil zeggen: "zijn ziel naar God opheffen" en "Gods aanschijn zoeken" met de blik van het innerlijk, opdat de ontroering van ons hart en het woord van onze geest hun eigenlijke plaats bereiken. Dit zo diepe: de richting naar God; het zich toewenden naar Hem; het aankomen bij Hem; het heilige "Gij"-zeggen - dat is het resultaat van zulk een zelfinkeer. "Wanneer gij bidt, breng uw hart dan in gereedheid, en wees niet als de mens die God beproeft," zegt de H.Schrift. (128) Bij degene, die zich zo gereed maakt, vloeit het gebed haast vanzelf uit de mond.

(...) Wat wij hier doen, moeten wij volvoeren in een kalme nuchterheid en in een gerichtheid op echte, zuivere objecten. (129) Wanneer deze zelfinkeer op een woord uit de Heilige Schrift is gericht, ontsluit die een heilig leven. Ook geldt dat deze concentratie orde schept en verkwikt, indien hij in verbinding wordt gebracht met bijvoorbeeld het berouw over een misstap of een houding van zuivere bereidwilligheid tegenover een plicht in de toekomst.

Deze zelfinkeer is de ware plaats voor Gods woord, dat immers vernomen moet worden in zwijgzaamheid en aanbidding en verwerkt in de stilte en diepte van het hart. Want het woord van God is niet alleen maar een mededeling, maar een heilig-levenverwekkende kracht. De zelfinkeer is de plaats voor God Zelf. We kunnen hem 's avonds beoefenen; en we kunnen dit 's morgens doen. Tien minuten reeds brengen al een hele ommekeer teweeg. Al het doen en laten van de dag komt in een ander licht te staan: (130) het krijgt een geheel nieuw vertrouwen en het karakter van een ongekende zuiverheid, wanneer het vanuit zulk een zelfinkeer tot stand komt.

Zo is het 's morgens goed zich bewust te worden: "Ik besta! Ik ben; met de krachten die in mij leven; met de helderheid en openheid van mijn geest; met de warmte en bereidwilligheid van mijn hart. God bestaat. Ik vind mijn oorsprong in Hem en draag zijn genade in mij mee. De roepstem van zijn heiligheid tracht mij er toe te bewegen het goede te doen en ik moet daaraan gehoorgeven... Ik weet dat dit en dat zich aan mij zal voordoen... En nu treed ik, vanuit deze innerlijke kracht, vol vertrouwen het leven van deze dag tegemoet. Ik wil mijn uiterste best doen ervan te maken wat ervan te maken valt."

's Avonds leg ik dan weer verantwoording af tegenover het levende goede, tegenover de heilige God: "Hoe zag de dag er uit? Hoe heb ik de eis van het goede geïnterpreteerd? Hoe heb ik hem ten uitvoer gebracht?..."

(131) En het doet eveneens zeer weldadig aan ook in de loop van de dag eens deze sfeer aan te raken, die men 's morgens en 's avonds steeds weer opnieuw oproept.

Romano Guardini, Aandacht

Uit: De moderne mens en het probleem van de macht
In: De gestalte van de toekomst, Utrecht-Antwerpen 1963, Aula 81
= Die Macht. Versuch einer Wegweisung, 1951

1 Het verwezenlijken van de contemplatieve houding

(152) Overall is actie, overall organisatie en bedrijvigheid - maar vanwaar worden deze geleid? Vanuit een innerlijk dat bij zichzelf niet thuis is, maar denkt, oordeelt, handelt vanuit hetgeen aan de oppervlakte ligt, het loutere verstand, de wil iets te bereiken, de zucht naar macht, bezit en genot; dat geen contact meer heeft met de waarheid, met het centrum van het leven, met het essentiële en blijvende, maar ergens in het voorlopige en toevallige rondzwakt. Daarom moet de diepte van de mens weer ontwaken. In zijn leven moeten weer tijden, in zijn dag ogenblikken zijn dat hij stil wordt, tot zichzelf inkeert en zich met open hart een van de vragen voorlegt welke hem die dag getroffen hebben. (153) In één woord: hij moet weer bidden en mediteren. Hoe hij dit moet doen, hangt af van de vraag welke fundamentele overtuigingen hij heeft, waar hij in religieus opzicht staat, vanuit welk temperament en in welke omgeving hij leeft. In alle geval moet hij zich uit het gejaagd terugtrekken; stil en aanwezig worden; zich openstellen voor een woord van vroomheid, van wijsheid, van zedelijke grootheid, of hij het nu uit de Heilige Schrift, uit Plato of Pascal, uit Goethe of Jeremias Gotthelf haalt. Hij moet zijn standpunt bepalen tegenover de kritiek die dit woord op hem uitoefent, en van daaruit een van de problemen onderzoeken welke het dagelijks leven hem stelt. Pas een houding die aldus aan diepte gewonnen heeft, kan zich tegenover de machten van het milieu handhaven.

2 Het stellen van de elementaire vraag naar het wezen van de dingen

Reeds een vluchtig onderzoek laat ons zien hoe schematisch wij ze nemen; hoezeer wij door conventies bepaald zijn; om welke oppervlakkige gezichtspunten van voordeel, gemakzucht en tijdsbesparing wij ze handhaven. De dingen hebben echter een wezen; als dit verkommert of verkracht wordt dan balt zich een verzet samen waartegen list noch geweld meer baat. De werkelijkheid verzet zich dan tegen de menselijke greep. Wat geordend was, wordt uit zijn voegen gerukt. Men kan met de dingen niet omgaan gelijk men wil, althans niet in het algemeen en op den duur, maar alleen zo als met hun wezen overeenstemt; anders bereidt men catastrofes voor. Wie zien kan, ziet hoe overal de catastrofe van de onrechtmatig gehandhaafde werkelijkheid aan de gang is.

Wij moeten dus weer naar het wezen van het zijnde toe en vragen: wat is arbeid in het verband van het leven? Wat zijn recht en wet, als zij willen helpen? Wat is bezit? Wat is gehoorzaamheid en wat is haar plaats in de vrijheid? Wat betekenen gezondheid, ziekte en dood? Wat vriendschap en kameraadschap? Wanneer mag het aangetrokken-zijn tot de ander op de verheven naam van liefde aanspraak maken? (154) Wat betekent die verbondenheid van man en vrouw die huwelijk heet? Bestaat er een rangorde van waarden? Wat is daarin het belangrijkste? Wat is minder belangrijk, wat onverschillig?

Wij leven uit, voor en met deze fundamentele werkelijkheden; wij houden ze in stand, ordenen ze, hervormen ze - maar weten we wat ze zijn? Blijkbaar niet, anders konden wij er niet zo slordig mee omgaan. Wij moeten het dus leren; en niet alleen rationeel, maar zo dat wij tot hun wezen geraken, door hun zin getroffen worden. Verder: wij moeten weer leren dat de heerschappij over de wereld de heerschappij over onszelf vooronderstelt; want hoe moeten mensen de enorme macht die hun voortdurend ten deel valt, beheersen, als zij zichzelf niet kunnen vormen? Hoe moeten zij politieke of culturele beslissingen nemen, als zij ten opzichte van zichzelf voortdurend falen?

3 Het zichzelf meester worden: ascese

Er is een tijd geweest dat filosofen, historici en dichters het woord 'ascese' als een uitdrukking voor een middeleeuwse afkeer van het leven beschouwden en een ethiek van onmiddellijkheid en zich uitleven voorstonden. Inmiddels is dit wel veranderd, althans bij degenen wier denken en oordelen uit verantwoordelijkheid voortkomt. In alle geval doen wij er goed aan ons te realiseren dat zonder ascese nooit iets groots ontstaan is; maar waar het nu om gaat, is iets zeer groots, neen, iets definitiefs. Het is de beslissing of wij de ons opgedragen taak te heersen zo volbrengen dat zij tot vrijheid, of zo dat zij tot slavernij voert.

Ascese betekent dat de mens zichzelf meester wordt. Daartoe moet hij het verkeerde in zijn eigen innerlijk erkennen en krachtig bestrijden. Hij moet zijn fysieke zowel als zijn geestelijke neigingen ordenen, wat zonder zelfoverwinning niet mogelijk is. Hij moet zich opvoeden, om zijn eigendom in vrijheid te bezitten en het lagere omwille van het hogere op te offeren. Hij moet voor de vrijheid en gezondheid van zijn innerlijk strijden; tegen de machinerie van de reclame, tegen de vloed van sensaties, tegen het lawaai in alle vormen waarin het van alle kanten op hem afstormt. Hij moet zich opvoeden tot distantie, tot zelfstandigheid van oordeel, tot verzet tegen datgene wat 'men' zegt. (155) Straat, verkeer, krant, radio en bioscoop stellen eisen van zelfopvoeding, ja, van de meest elementaire zelfverdediging, die men voor een zeer groot deel niet eens vermoedt, laat staan dat men ze zich duidelijk voor ogen stelt en ze aanpakt. Overall capituleert de mens voor de machten van de barbaarsheid. - Ascese betekent dat hij niet capituleert, maar strijdt, en wel op het beslissende punt, namelijk tegen zichzelf; dat hij door zelftucht en zelfoverwinning van binnen uit groeit, opdat het leven gerespecteerd worde en overeenkomstig zijn zin vruchtbaar moge zijn.

4 Het stellen van de vraag naar God

We moeten weer in ernst de vraag stellen naar het laatste relatiepunt van onze existentie. De mens is niet zo dat hij op zichzelf klaar is en daarbij naargelang van zijn inzicht en naar verkiezing met God al dan niet in relatie kan treden; zijn wezen bestaat integendeel op beslissende wijze in zijn betrekking tot God. De mens bestaat slechts als op God betrokken; en bepalend voor zijn karakter is hoe hij deze betrekking ziet, hoe ernstig hij ze opvat en wat hij op grond daarvan doet. Dit is zo, en hieraan kan filosoof noch politicus, dichter noch psycholoog iets veranderen.

Het is niet goed ten aanzien van werkelijkheden te doen alsof ze er niet zijn, want dan wreken zij zich. Als instincten verdrongen worden of conflicten niet worden bijgelegd, ontstaan neurosen. God is de werkelijkheid die elke andere, ook de menselijke, fundeert. Als Hem geen recht geschiedt, wordt het bestaan ziek.

5 Met vertrouwen handelen

Tenslotte: iedere zaak die zich aandient, zo behandelen als zij krachtens haar waarheid behandeld wil worden. Vanuit de vrijheid van de geest over de belemmeringen van binnen en buiten, over zelfzucht, traagheid, lafheid en menselijk opzicht heenstappen en met vertrouwen handelen.

Hiermee wordt geen programma bedoeld, maar datgene wat telkens nu en hier juist is: dat men een mens die in nood verkeert, niet eerst laat vragen, maar naar hem toe gaat en hem helpt ... dat men een ambtelijke handeling zo uitvoert dat zij uit een oogpunt van gezond verstand en menselijke waardigheid in orde is. ... een waarheid uitspreekt, zodra het daar de tijd voor is, ook als zij tegenspraak uitlokt of de lachlust opwekt ... een verantwoordelijkheid aanvaardt, als het geweten zegt dat men daartoe verplicht is enzovoort.

(156) Als wij zo handelen, ontstaat een weg die, in rechtschapenheid en met moed bewandeld, ons zeer ver brengt; niemand weet hoe ver binnen het gebied waar. de dingen van deze tijd beslist worden.

6 De zondag

(180-181) Ik stel voor dat iedereen voor wie het iets betekent dat in de zes dagen van arbeid niet alleen een bedrijf op gang gebracht en geld verdiend, maar juiste arbeid ten dienste van juiste dingen verricht wordt, ervoor gaat zorgen dat zijn zondag een dag van echte rust wordt. Dus geen dag van ontspanningsonrust en vermaaksindustrie, maar een dag waarop de andere kant van het bestaan tot zijn recht kan komen: de krachten van de stilte, de inkeer, de innerlijke diepte. En dat in deze sfeer de dingen aan het woord komen die alleen dan duidelijk kunnen worden: de orde van het bestaan, het onderscheid tussen deugdelijk en twijfelachtig, tussen juist en onjuist.

Zou de week niet pas daardoor vol worden? 'Een week' betekent immers toch niet alleen zes dagen werken plus een zevende waarop men niet werkt, opdat de volgende dag het werk weer opnieuw kan beginnen! Wie zo denkt, verwezenlijkt precies datgene wat men de arbeidsascese genoemd heeft, waardoor de arbeid een levensafgod wordt - eventueel met een bij-god, de ontspanning, die 's zondags regeert en in zijn soort evenzeer opjaagt als die van de arbeid.

Pas wanneer men een juiste opvatting heeft over de mens wordt duidelijk wat 'een week' is: namelijk een ritmisch bepaalde eenheid in het verband van zijn leven, in welke verloop hij volkomener zichzelf en rijker aan waarde wordt: zes dagen van inspanning, tijdens welke de mens zijn werk verricht zoals hem opgedragen werd toen 'God hem' naar zijn beeld en gelijkenis schiep', bekwaam over de wereld te heersen en er 'verantwoordelijkheid voor te dragen. Daarnaast een zevende dag van rust, waarop duidelijk wordt dat het werk van de mens alleen zin heeft als het in de orde van Gods werk is opgenomen; en zijn heerschappij alleen als zij bij de gratie van de eigenlijke Heer wordt uitgeoefend.

Dat deze fundamentele waarheid in een steeds terugkerend ritme telkens opnieuw beleefd wordt - dat pas is 'de week'. Ja, ik zou zelfs willen voorstellen dat wie met bezigheden overladen is, probeert of hij niet op de dagelijkse dag zelf een kwartier van stilte kan uitsparen. Men kent de sage van Antaios, de zoon der aarde, tegen wie Herakles streed en die hij niet kon overwinnen, tot hij merkte dat zijn tegenstander iedere keer als hij de grond aanraakte nieuwe kracht opdeed. Toen maakte hij hem los van het contact met de oergrond en wurgde hem in de lucht, in het plaatsloze. Een diepzinnige sage, die ons leert dat er een oergrond van kracht bestaat; en dat deze in de diepte, in de innerlijke vrijheid gelegen is.

Wie anders altijd bezig is, hoeft in dit kwartier in het geheel niets bijzonders te ondernemen. Alleen de gedachten weren die met de leiding van de zaak en technische constructies samenhangen; zich losmaken en in zichzelf stil worden - en dan naargelang van de voorwaarden van de persoonlijke overtuiging iets goeds nemen. Dit kan een kunstplaat zijn - één, rustig bekeken; geen boek dat doorgebladerd wordt! - of een gedicht; een stuk uit de Tao-te-king of uit de Maximen und Reflexionen van Goethe; maar ook en daarmee pas het eigenlijke; een woord uit de Heilige Schrift...

Als hij dit doet voordat hij aan zijn bezigheden gaat of, ingeval hij over de nodige energie beschikt, 's avonds, nadat hij de laatste brief ondertekend heeft, dan oefent dit, standvastig volgehouden, een stille maar zeer reële invloed uit op de tijd die erop volgt. Deze zal zich zeker eens, misschien bij een gelegenheid die er in het geheel geen verband mee houdt, doen gevoelen.