

Onderweg met Evagrius van Pontus
- verslag van een kloostertocht -
Ignace Frénay

INLEIDING

Al ruim vijftig jaar ben ik geboeid door het kloosterleven: het je uit de wereld terugtrekken, om het hogere te zoeken. Hoewel ik ooit op het punt gestaan heb zelf in te treden, heb ik de definitieve stap nooit gezet. Maar regelmatig bezoek, eerst aan de St. Paulusabdij in Oosterhout, en later aan de St. Adelbertabdij in Egmond en andere kloosters, is een constante in mijn leven geworden; het heeft mijn leven en dat van anderen verrijkt, want tijdens mijn werkzame leven als docent, en later predikant, heb ik vele anderen kennis kunnen laten maken met het kloosterleven.

Hoewel de Paulusabdij mijn 'eerste liefde' was, heb ik ook veel andere kloosters bezocht: rond mijn 20^e samen met mijn jeugdvriend Lex: we trokken samen naar Engeland, Wales en Schotland, om al liftend allerlei kloosters te bezoeken. We waren gewapend met een aanbevelingsbriefje in het Latijn van Vader Abt Hein van Cranenburgh, van Oosterhout: het opende de deuren van het gastenkwartier van vele kloosters, en we leerden de eeuwenoude Benedictijnse gastvrijheid kennen.

Bijna vijftig jaar later ondernam ik wederom een kloostertocht, samen met mijn jonge kloostervriend Viggo, die zelf een jaar in een Belgisch klooster (Tibériade) had doorgebracht, en die ik ontmoet had tijdens een retraite in Egmond. We bleken beiden een grote affiniteit te hebben met het monastieke leven, we ontdekten opmerkelijke overeenkomsten in onze zoektocht, en een intense vriendschap ontstond. Als een moderne Johannes Cassianus en zijn jonge vriend Germanus bezochten wij in de zomer van 2022, onder het motto "Pax et Fides": Tibériade, Chevetogne, de Gemeenschap van Jérusalem (Vézelay), Fontgombault, La Prée en La Pierre-qui-Vire.

Vooraf besloten wij om tijdens deze tocht de acht 'logismoi' van Evagrius van Pontus (4^e eeuw) te bespreken, later bekend geworden als de (zeven) hoofdzonden. De psychologische benadering van Evagrius, en zijn beschrijving van de macht van 'demonen' bleek een uitstekende manier te zijn om elkaar te bevragen op onze eigen ontwikkeling. Anders dan latere theologen, die de nadruk leggen op moraal en zondigheid, geeft Evagrius blijk van een diep inzicht in waar mensen *last* van kunnen hebben; ook wijst hij de weg naar genezing en overwinning van deze acht 'slechte gedachten' (die ik liever met 'belemmeringen' vertaal).

Of, zoals Meister Eckhart schrijft: 'Het gaat er om onszelf en onze gehechtheden los te laten en ons te verenigen met die God in ons, die niet alleen onze ziel, maar al het geschapene vervult.' En: 'De mensen zouden niet zo veel moeten nadenken over wat ze moeten *doen*; ze zouden moeten nadenken over wat ze *zijn*.'

Ik probeer een eigen visie te ontwikkelen op wat geestelijke begeleiding is en vergelijk Jos Moons, *De kunst van geestelijke begeleiding*, en André Louf, *S'éveiller à l'Esprit*. Playdoyer

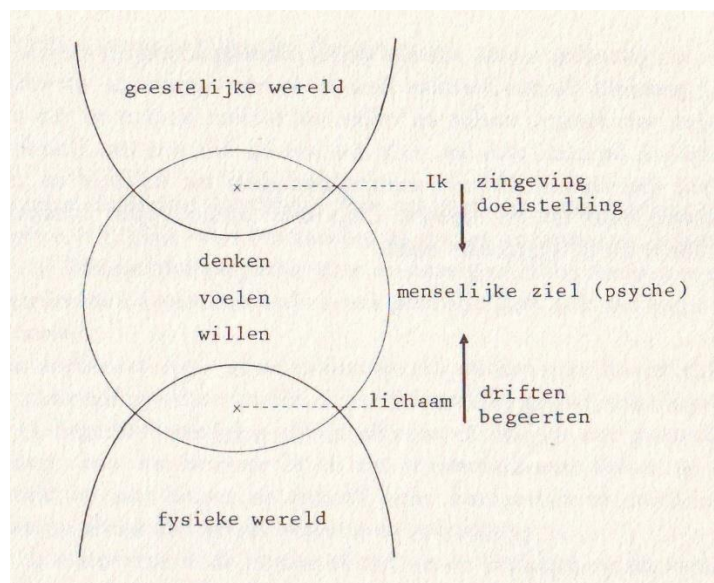
pour l'accompagnement spirituel. In de slotparagraaf staat hoe we dit alles praktisch hebben uitgewerkt.

Dit artikel heeft geen enkele wetenschappelijk pretentie, het is het verslag van een persoonlijke zoektocht, die me dichterbij mezelf, de ander en God heeft gebracht. Tijdens de kloostertocht hielden we een logboek bij, we schreven om en om, en lazen dat elkaar voor. De inhoud daarvan is uiteraard te persoonlijk om te publiceren, het is a.h.w. de 'binnenkant' van wat we beleefd hebben. Dit verslag is er de 'buitenkant' van, maar hopelijk klinkt er toch iets van de essentie van de innerlijke beleving in door.

EVAGRIUS VAN PONTUS

Evagrius van Pontus (345-399) trok in navolging van Johannes de Doper en Jezus de woestijn in om God te zoeken. Net als Plato ziet hij de mens als een driedelig wezen; het bestaat uit lichaam, ziel en geest. Vandaag de dag kennen wij hooguit een tweedeling (lichaam en ziel), of wordt alles zelfs tot alleen het lichaam gereduceerd ("Wij zijn ons brein"- Dick Swaab).

De mens wordt op deze drie verschillende 'niveaus' permanent bestookt door gedachten, gevoelens, en impulsen. De vraag is dan wie de 'baas' is: Ik, of de dingen die van buitenaf op mij afkomen, en die bijvoorbeeld tot verslaving of obsessies kunnen leiden. Deze gedachten, gevoelens en impulsen die mij van buitenaf belagen worden door Evagrius 'logismoi' genoemd: (slechte) gedachten, of demonen. De monnik nu (evenals ieder mens trouwens) bevindt zich in een permanente strijd met deze 'demonen', omdat ze hem afhouden van het werkelijke doel van zijn leven: innerlijke vrede, en God. Het is een strijd met/tegen de neigingen van het ego, onze identificatie ermee, die ons afhouden van onze bestemming:



Ego zegt: "Zodra alles op zijn plaats valt, zal ik vrede vinden"

Ziel zegt: "Vind vrede en alles zal op zijn plaats vallen"

Johannes Cassianus († 435, een leerling van Evagrius) zegt hierover:

het grillige en steeds weer afdwalende geredeneer van je geest moet je beteugelen door God voortdurend in gedachten te houden; ons wankel en ronddwalend hart moeten we telkens weer terugbrengen naar het beschouwen van God wanneer de geslepen vijand onze geest op alle manieren tracht af te houden van die innerlijke blik en in de schuilhoeken van ons hart binnendringt. (Inst. 10,1).

Op lichamenlijk vlak gaat het om de volgende begeerten: Gulzigheid (Γαστριμαργία), Hebzucht (Φιλαργυρία) en Onkuisheid (Πορνεία); op het gevoelsgebied (de ziel) zijn het: Verdriet (Λύπη), Woede (Ὀργή) en Lamlendigheid (Ἀκηδία); op het mentale vlak (geest) zijn het: Ijdelheid (Κενοδοξία) en Hoogmoed (Ὑπερηφάνια).

De meer lichamenlijke demonen laten zich niet zomaar onderdrukken: ze moeten op een gezonde manier geïntegreerd worden door *zelfbeheersing*, en het vinden van de juiste maat, die voor elk verschillend kan zijn. De demonen die het *gevoelsleven* belagen vragen om een innerlijk *evenwicht*: je moet je niet uit balans laten brengen door stemmingen.

En de demonen van de geest tenslotte zijn het lastigste te bestrijden: dat vraagt om *zelfkennis*, en eerlijk zijn tegenover jezelf en God. Als we hier 'last' van hebben, zit daar een verhaal achter dat gehoord wil worden.

Merk op dat de kloostergeloften precies slaan op deze drie categorieën: de gelofte van *armoede* gaat over ons materiële bestaan, de gelofte van *zuiverheid* over onze ziel, en de gelofte van *gehoorzaamheid* probeert paal en perk te stellen aan onze ijdelheid en hoogmoed, doordat we afstand doen van onze eigen wil (=ons ego). Hierin zit het woord *horen*: je luistert naar wat de ander en de gemeenschap nodig heeft, en naar je eigen, wérkelijke verlangens (terwijl de verlangens die de 'demonen' ons influisteren slechts een schaduw zijn van dat diepste verlangen).

De gelofte van *stabilitas* houdt niet alleen in dat je op dezelfde plek blijft, maar ook dat je de andere geloften volhoudt.

Een nuancering is hier op z'n plaats: "In de religieuze interpretatie wordt het ego gezien als oorzaak van ons lijden. En dus als vijand van de verlichting: ego-gedrag moet bestreden worden en ego-loos gedrag getraind. In de spirituele benadering wordt niet het ego als oorzaak van het lijden gezien, maar slechts de onbewuste identificatie met dit aangeleerde zelfbeeld. Ego hoeft dus niet bestreden te worden: je ervan bewust worden vanuit het oordeelvrije gewaar zijn is voldoende om de beknellende identificatie ermee te beëindigen' (...)" (Jan Geurtz, Verslaafd aan liefde).

Evagrius heeft een compleet bouwwerk gemaakt om de 'demonen' te begrijpen, en er mee om te gaan. Hij getuigt daarbij van een groot *psychologisch* inzicht in de mens. De latere indeling in zeven 'hoofdzonden' door Paus Gregorius (6^e eeuw) laat veel meer een *moralistische* benadering zien.

Het idee van 'demonen' kan voor moderne oren vreemd overkomen, maar als je ze beschouwt als naar buiten geprojecteerde complexen (in de zin van Jung), dan is daar de uitdaging aan ons Ik, onze geestelijke kern, om ze de baas blijven, omdat het zich daar niet langer mee identificeert. Wij *hébben* complexen, maar *zijn* ze niet. Beter: de complexen hebben *ons*, en we kunnen er veel *last* van hebben (Grün, H.I). Daar gaan we naar op zoek. Maar eerst nog iets over Geestelijke Begeleiding.

GEESTELIJKE BEGELEIDING

Voor je lichaam ga je naar de dokter, voor je ziel naar de psycholoog, en voor je geest naar een geestelijk begeleider. Als ik dit zo kort opschrijf, is het voor iedereen duidelijk dat je de gebieden niet ongestraft uit elkaar kunt leggen, maar dat ze elkaar overlappen. In vroeger tijden was de arts en de priester één en dezelfde. Tegenwoordig liggen de functies uiteen: voor je lichaam ga je naar de dokter, voor je ziel naar de psycholoog en voor je geest naar de priester of de dominee. Allen hebben ze het heil, het heel-worden van de mens op het oog.

Zo zei een bevriende huisarts mij eens: 80% van de patiënten die bij mij in de spreekkamer komen, kun jij, als pastor, ook behandelen. (Toen ik dit vervolgens tegen mijn eigen huisarts zei, was zijn reactie: vast en zeker, maar je moet wel weten wélke 80%).

Eigenlijk gun je ieder mens een geestelijk leidsman (of -vrouw) tegen wie je alles kan zeggen, en die jou helpt om inzicht in jezelf te krijgen, en de zin van je leven te ontdekken. Dirk de Wachter benadrukt steeds: wij zouden elkaars psychiater moeten zijn. Basis is een wederzijds vertrouwen. Het leeftijdsverschil doet er minder toe, of, zoals wij gemerkt hebben, zelfs helemaal niet.

De methodes die geestelijk begeleiders gebruiken verschillen nogal; ik bespreek er hier twee: André Louf (in: *L'homme intérieur*, en dus *niet* zijn standaardwerkje op dit gebed uit 1992: *La grace peut davantage: l'accompagnement spirituel*), uit de Benedictijnse traditie, en Jos Moons (*De kunst van de geestelijke begeleiding*), van de Jezuïeten.

Geestelijke begeleiding is *geen* therapie, hoewel het een heilzame werking kan hebben. Geestelijke begeleiding zet vooral in op de *spirituele* ontwikkeling. Maar omdat die altijd geworteld is in ons gewone mensenbestaan (met lichaam, ziel en geest), kan inzicht in onze 'demonen' helpen om de weg vrij te maken naar geestelijke groei.

André Louf

André Louf constateert een crisis in het vaderschap, onder invloed van de protesten uit de jaren '60 van de vorige eeuw: weg met het paternalisme, weg met de autoriteit en met een legalistische benadering van goed en kwaad die om een haast blinde volgzaamheid vroeg. Woorden als counseling (Rogers) of 'coach' kwamen in de plaats van biechtvader. Zielzorg werd psychotherapie.

In kloosters was (en is) de abt de spirituele vader van de gemeenschap, en Louf kijkt in de Regel van Benedictus om te zien wat dat betekent: hij is er niet voor de gezonden, maar voor de zieken; hij moet rekening houden met elks zwakheden én talenten, de een moet hij aanvuren, voor een ander juist weer begrip opbrengen als hem niet alles lukt wat hem is opgedragen. De abt moet dus vooral luisteren, een centraal begrip in de Regel – hij begint er zelfs mee (Ausculta, o fili...). En hij moet vooral ook naar jongeren luisteren, "... *quia saepe iuniori Dominus revelat quod melius est.*" De abt "weet hoe hij zijn eigen en andermans wonden moet genezen zonder ze open te leggen en bekend te maken." (RB 46,6). Hij moet zelf de 'wounded healer' (Henri Nouwen) zijn. "Naarmate hij dan ook nauwgezet is waar het de verantwoording over anderen betreft, zal hij ook meer zorg besteden aan de verantwoording over zichzelf, en door anderen met zijn vermaningen beter te maken ook zichzelf beteren van zijn fouten." (RB 2,39-40)

Volgens Louf is het domein waarover het vaderschap van de abt zich uitstrekt nu precies dat van de 'logismoi', de gedachten, gevoelens en impulsen dus die ons de hele dag door bespringen.

Jos Moons s.j.

In het buitengewoon heldere boekje "*De kunst van de geestelijke begeleiding*" schetst Jos Moons eerst wat geestelijke begeleiding eigenlijk is, welke varianten er zoal zijn, en welke literatuur er over beschikbaar is. Verder is het vooral een praktische handleiding, om het 'ambacht' van de geestelijke begeleiding te leren. Het 'recept' daarvoor is: Rustig aan, Luisteren door te volgen, Op zoek naar de ziel, Verdiepen, Evalueren, Vorming. Een apart hoofdstuk wijdt hij aan Roepingsbegeleiding, waarbij de mystagogie een belangrijke rol speelt, evenals de vraag of wat als roeping wordt ervaren wellicht een vlucht is.

Moons (p.41) geeft een vrije vertaling van de definitie van Barry en Connolly (in: *The practice of spiritual direction*): "...de hulp van de ene gelovige aan de ander, die in staat stelt om beter Gods omgang met hem of haar op te merken, om er beter op te reageren, om in intimiteit met God te groeien, en om vanuit die omgang en intimiteit te leven."

Deze definitie stelt impliciet 1) dat *elke* gelovige geestelijk begeleider voor de ander kan zijn, en 2) dat vertrouwde, intimiteit tussen de een en de ander voorwaarde is om de intieme omgang met God op het spoor te komen. Zo is de één 'beeld van God' voor de ander – dat vraagt openheid, veiligheid, vertrouwen.

Het is voor de begeleider van belang dat hij zich bewust is van het verstaansmodel van z'n gesprekspartner, én van z'n eigen verstaansmodel: is het een model dat de nadruk legt op het tekortschieten van de mens, z'n zondigheid en z'n afhankelijkheid van God (deficitmodel), of gaat hij eerder uit van iemands mogelijkheden (groeimodel)? Hoe werkt het model? Wat beoogt het? Geeft het (slechts) een verklaring van het verleden, of biedt het (ook) toekomst?

Ook schrijft hij: "het doel van geestelijke begeleiding is om te helpen *ont-dekken*, niet om de kerkelijke leer te onderwijzen."

PRAKTISCHE TOEPASSING

Het model dat wij al doende ontdekten hebben beoogt een analyse van het verleden met het oog op de toekomst, in het licht van Gods werkzaamheid in ons levensverhaal. Daarbij is de gedachte van André Louf leidend: "Als God onze weg blokkeert, is dat omdat hij ons wil vertellen dat hij nu ergens anders op ons wacht." (uit: *L'homme intérieur*). Dát (samen) te ontdekken is de kern van onze aanpak.

Wat wij gedaan hebben tijdens onze kloostertocht komt in grote lijnen overeen met wat zowel André Louf als Jos Moons beschouwen als de kern van de geestelijke begeleiding. Mijn eigen definitie zou zijn: *de belemmeringen op het spoor komen om ons door God te laten vinden*. Dat zijn de stenen die de innerlijke bron verstoppen. Door ze weg te nemen gaat die bron vanzelf stromen.

Die belemmeringen worden door Evagrius 'demonen' genoemd: zij vullen de gaten die zijn ontstaan door de verwondingen die we aan het leven hebben opgelopen. Pas als we ze onder

ogen zien, accepteren en erom rouwen kunnen we ze achter ons laten. Merk in dit verband op dat *A-kèdia* eigenlijk betekent: niet kunnen rouwen.

Tijdens onze kloostertocht waren wij *elkaars* geestelijk begeleider, ik kan het niet anders zeggen. Het spirituele kader was het kloosterleven dat we in diverse vormen tegenkwamen en waar we beiden volop aan konden deelnemen dankzij ons gedeelde 'monastieke talent'.

We zochten een rustige plek, vaak aan het water, begonnen met stilte en bespraken elke dag, eerst de een, dan de ander, een van de logismoi aan de hand van de volgende vragen:

Wat is jouw definitie van deze 'demon'?

Geef op een schaal van 0-5 aan hoeveel last je hebt van deze ondeugd en/of van z'n tegendeel (0=geen last; 5=heel veel last).

*idem hoeveel last een ander er van heeft
Zet de 'demonen' in volgorde van beproeving.*

In welke omstandigheden heb je er last van? Kun je voorbeelden noemen? Heb je enig idee waar de demon z'n wortels heeft in je levensgeschiedenis?

In hoeverre beheers je de bijbehorende deugd?

Wat neem je je voor, en wat kan de ander voor jou doen om je hiermee te helpen?

En wat bleek? De kapstok van de *logismoi* deed ons vrijwel onmiddellijk in ons levensverhaal duiken: als vanzelf kwamen de complexen naar boven die daarin de hoofdrol spelen: onvervulde verlangens, niet-verwerkt verdriet, geheime fantasieën enz., allemaal zaken die ons afhouden van ons diepste zelf, en van God. Kortom, onze schaduw. Demonen *lijken* de 'gaten' in onze existentie te vervullen, maar ze zijn in feite nep. Op dezelfde manier waarop een briefje van 100 lijkt op een vals briefje van 100.

De gesprekken waren in die zin ook een vorm van rouwverwerking, en zo een remedie tegen de *a-kèdia*, dat in diepste wezen het niet kunnen rouwen, het niet kunnen loslaten is.

Dát te ontdekken is een openbaring, en het met elkaar te delen is een grote vreugde. Voorwaarde is wel dat de ander zonder (voor)oordeel kan luisteren, en zelf ook bereid is z'n schaduwkanten onder ogen te zien. Uit de gesprekken kwamen ook *concrete voornemens* voor, waaronder: meer stille tijd, minder schermtijd, meer concentratie op het wezenlijke.

We eindigden de besprekingen met een liturgisch moment in een kapelletje van La Pierre qui Vire, dat er als volgt uitzag: stilte, Kyrie, Psalm 30, Johannes 15, 9-17, gebed voor elkaar en absolutie. Zo waren we priester voor elkaar, en was de ander "voor een tijd een plaats van God." (Gerrit Achterberg). Emmaüsgangers, 'en de Heer liep met ons mee'. Het was een grote vreugde de betekenis die we voor elkaar hebben uit te spreken en ons te realiseren dat onze ontmoeting 'van hogerhand' geregeld is.

De bespreking van de acht logismoi hielp ons om onszelf (en de ander) te verstaan, remmingen en pijn bloot te leggen, en zo de weg vrij te maken voor de bron van liefde die God heet. We ontdekten hoezeer de logismoi verbonden zijn met ons eigen levensverhaal, met onze lichamelijke en psychische geschiedenis. Maar we ontdekten ook dat zich daardoor een

weg opent naar de toekomst. De kloostertocht bleek een levenstocht. En hoe goed we de verschillende etappes ook hadden voorbereid, de hoogtepunten kwamen ons – onverwacht – tegemoet: dat heet genade. Zo was Vézelay slechts bedoeld als tussenstop, maar hadden wij daar beiden een ingrijpende ervaring ('als een bliksemflits') die te maken had met geloof en roeping. En een leuke band onderweg leidde tot een urenlang 'gedwongen' verblijf op een voormalig kloosterterrein waar we een prachtig gesprek hadden over de voornemens die we maakten naar aanleiding van onze gesprekken.

In de 'mystieke molen' (Vézelay) van onze gesprekken, zijn ook wijzelf door de molen gegaan en de diepte van de particuliere vriendschap bleek een poort te zijn naar de universele liefde van God; de 'belemmeringen' waar we last van hadden bleken onze grootste leermeesters. Ik wens iedereen toe dat hij een reisgenoot vindt met wie hij een dergelijke tocht kan maken, en dat er sprake is van zoveel vriendschap en vertrouwen dat zij zich met behulp van deze methode steeds meer openstellen – voor elkaar, zichzelf en de Eeuwige.

Ignace Frénay

Over de schrijver:

Ignace Frénay (Den Haag 1953), van RK komaf, studeerde theologie in Nijmegen (1973-1980), en Frans in Groningen (1980-1984). Tijdens zijn werkzame leven was hij docent Frans en levensbeschouwing aan het Parcivalcollege te Groningen, en later predikant van de Protestantse Kerk van Nederland in Winsum. Hij is per mail te bereiken op i.frenay@hogelaand.nl.

LITERATUUR

Bronteksten:

Evagrius van PONTUS, *Praktikos, of: De monnik*. - Monastieke cahiers 35
idem: *Verhandeling over allerlei slechte gedachten*. - Monastieke cahiers 34
idem: *Antirrhetikos* (Die grosse Widerrede, Münsterschwarzach 2014)

Johannes CASSIANUS, *Institutiones*. - SC 109
idem: *Collationes*. - SC 42bis, 54bis, 64.

RB = Regel van Benedictus

Secundaire literatuur

Maathe Commerina BOOT, *Wachter, wat is er van de dag? Over schaduwen, dubbelgangers en wachters op de drempel*. - Uitg. Bert Post 2014. - 118 p.

Gabriel BUNGE, *Akèdia : la doctrine spirituelle d'Évagre le Pontique sur l'acédie*. - Bellefontaine 1991/2007 (oorspr: Keulen 1983). - 139 p.

Esther van FENEMA, *Het verlaten individu. Waarom voelen we ons zo leeg?* - Prometheus 2022. - 277 p.

Jan GEURTZ, *Verslaafd aan liefde*. – Ambo 2009. – 222 p.

Anselm GRÜN, *Het omgaan met de boze : de strijd van de oude monniken tegen de demonen*. – Monastieke cahiers 27. – 89 p.

André Louf, *L'homme intérieur: Au coeur de l'expérience spirituelle chrétienne*, Paris 2021

Jos MOONS, *De kunst van geestelijke begeleiding*, Abdij van Berne 2019. – 160 p.

Nathalie NABERT, *Tristesse, acédie et médecine des âmes dans la tradition monastique et cartusienne / Anthologie de textes rares et inédits (XIIIe-Xxe siècle)*. – Paris 2005. – 269 p.

Dennis OKHOLM, *Dangerous passions, deadly sins : learning from the psychology of ancient monks*. – Michigan 2014. – 230 p. / H.7 : Sloth

Nicole ROCCAS, *Time and despondency : regaining the presence in faith and life*. – Chesterton 2018. – 200 p.

Dirk de WACHTER, *passim*.
