

# Meditatie, het werk van bijen

*Aanwijzingen van Franciscus van Sales voor meditatie in het dagelijks leven*

## *Bijdrage 3 over Franciscus van Sales, door Wim Collin*

Meditatie en mediteren is een beetje een modewoord, en het lijkt erop dat meditatie wordt geclaimed door de boeddhistische traditie en niets te maken heeft met het christelijk geloof. Niets is verder van de waarheid verwijderd dan deze overtuiging. Meditatie kan een grote bijdrage leveren aan de spiritualiteit van elke mens. Vele grote heiligen mediteerden om hun geestelijk leven te verdiepen. Meditatie is niet gericht op zelfkennis, introspectie en het blootleggen van de diepste en meest intieme emoties van de ziel, noch op abstracte of theologische kennis van God. John Main zegt dat “tijdens het mediteren we helemaal niet aan God moeten denken of ons hem proberen voor te voorstellen. In meditatie moeten we iets onmetelijk groters te doen; we proberen bij God te zijn, bij Jezus te zijn, bij zijn Heilige Geest te zijn. In meditatie gaan we verder dan onze gedachten”<sup>1</sup>. Meditatie houdt zich niet bezig met “denken”, maar met “zijn”. Deze benadering van wat meditatie is van de Engelse benedictijn Main komt heel dicht in de buurt van wat Franciscus van Sales 400 jaar geleden over meditatie schreef.

Het eerste wat moet worden gezegd als het gaat om meditatie in de geschriften van St. Franciscus, is dat het niet het belangrijkste thema is van zijn denken, schrijven of nadenken. Maar zoals we zullen aantonen is het wel, laten we zeggen, essentieel om een goed christen te zijn. Heel regelmatig lezen we in zijn correspondentie of in zijn preken kleine zinnestukjes, zoals een steeds terugkerend refrein: “en vergeet meditatie niet” of “als voor meditatie...” die zijn lezers of toehoorders er aan herinneren om te mediteren. “Meditatie verdient de voorkeur boven alle andere gebeden, omdat het nuttig is voor jezelf en aangenaam zijn voor God”, schreef hij aan de abdis van Puits-d’Orbe.<sup>2</sup>

Het tweede ding om op te merken is dat als we een integrale lezing doen van wat we over meditatie vinden in de brieven, in de pamfletten, in de verhandelingen, de indicaties die Franciscus geeft niet altijd dezelfde zijn. Soms zegt hij zus, en dan zegt hij zo. En dit brengt ons bij een belangrijk uitgangspunt. De praktische aanwijzingen over meditatie in de geschriften van de bisschop van Genève passen zich aan de situatie en context van iedereen persoonlijk: alle mensen zijn anders, ze leven in verschillende contexten, dus de relatie met God wordt ook op een andere manier beleefd. De relatie met God is een persoonlijke relatie en dus elke keer weer verschillend. Maar het doel van meditatie en de manier om te mediteren blijft wel altijd hetzelfde.

---

<sup>1</sup> L. FREEMAN. *Light Within. Meditation as pure prayer*, London, The Canterbury Press, 2008, 1-11.

<sup>2</sup> *Pétits traités: l’avis à M<sup>me</sup> Rose Bourgeois*, Œuvres: XXVI, Opuscules: Vol IV, 166.

## Doel van de meditatie

Franciscus van Sales heeft de gave om dingen op een eenvoudige manier uit te leggen. Als hij over meditatie spreekt, maakt hij onderscheid tussen denken, studeren, meditatie en contemplatie.<sup>3</sup>

“Denken is een actie van de intelligentie die lijkt op het vliegen van de vlieg”<sup>4</sup>. Want, schrijft hij, de vlieg vliegt van bloem naar bloem zonder echt te weten wat ze doet, zonder dat ze echt geïnteresseerd is in stuifmeel om honing te maken. Denken is hetzelfde, je gaat van de ene gedachte naar de andere zonder een echte verdieping.<sup>5</sup>

Studeren of studie doet ons denken aan het werk van de kever.<sup>6</sup> We bestuderen dingen, we bedenken dingen om onze kennis te vergroten, te weten, te begrijpen, te kunnen verklaren. “Hierin zien we eruit als kevers die op rozen gaan rusten, alleen om dronken te worden van hun geur en hun maag te vullen”<sup>7</sup>. Of zoals de “kevers die lukraak neerstrijken op de bloemen en bladeren om ze te eten en zich te voeden”<sup>8</sup>.

Meditatie tenslotte lijkt op het werk van bijen.<sup>9</sup> Meditatie vindt plaats wanneer we onze aandacht richten op een mysterie of een thema waarvan we verwachten dat we goede resultaten zullen behalen, want als we deze intentie niet hadden, zou het geen meditatie meer zijn maar studie.<sup>10</sup> “Als we aan goddelijke dingen denken, niet om ze te kennen, maar om ervan te houden, wordt dit mediteren genoemd, en de oefening van meditatie, waarbij onze geest zich niet gedraagt als een vlieg die gewoon plezier heeft aan het vliegen, noch als een kever die gewoon wil eten en om tevreden te zijn, maar als een heilige bij, die hier en daar neerstrijkt op de bloemen van de heilige geheimen om de honing van goddelijke liefde te verkrijgen”<sup>11</sup>. Hij schrijft in de *Inleiding tot het devote leven*: “Kinderen leren hun taal door naar hun moeders te luisteren en de geluiden na te bootsen; hetzelfde zal voor ons gebeuren als we dicht bij de God komen met meditatie: door zijn woorden, zijn daden en zijn wezen te bemediteren, zullen we met zijn hulp leren spreken, handelen en verlangen zoals hij”<sup>12</sup>. In heel eenvoudige bewoordingen schreef hij op 22 juli 1601 aan mademoiselle de Soulfour wat de gevolgen zijn van meditatie: God dienen en eren, anderen dienen en altijd leven volgens zijn wil, alleen op deze manier is de mens in staat om grote dingen te doen en perfectie te bereiken.<sup>13</sup>

---

<sup>3</sup> Franciscus van Sales gebruikt hetzelfde beeld in verschillende van zijn geschriften: TAD, 338-348; *Sermon CV*, Œuvres: Tome VIII, Sermons: Vol II, 167-168; *Sermon VII*, Œuvres: Tome IX, Sermons: Vol III, 47-48.

<sup>4</sup> *Sermon CV*, Œuvres: Tome VIII, Sermons: Vol II, 168.

<sup>5</sup> *Sermon VII*, Œuvres: Tome IX, Sermons: Vol III, 47.

<sup>6</sup> *Sermon CV*, Œuvres: Tome VIII, Sermons: Vol II, 168.

<sup>7</sup> *Sermon VII*, Œuvres: Tome IX, Sermons: Vol III, 47.

<sup>8</sup> TAD, 344.

<sup>9</sup> *Sermon CV*, Œuvres: Tome VIII, Sermons: Vol II, 168.

<sup>10</sup> *Sermon VII*, Œuvres: Tome IX, Sermons: Vol III, 47.

<sup>11</sup> TAD, 344-345.

<sup>12</sup> IVD, 75-76.

<sup>13</sup> *Lettre CXC*, Œuvres: XII, Lettres: Vol II, 203-204.

## Korte methode voor meditatie

De bisschop van Geneve schrijft in de *Verhandeling over de liefde van God*: “meditatie is niets meer dan het herhalen, in stand houden van een geconcentreerde gedachte om de persoonlijke wil van iemand tot heilige en gezonde gevoelens en intenties te brengen”<sup>14</sup>. Meditatie is van fundamenteel belang voor het dagelijks leven, en moet gevolgen hebben in dat leven, omdat, zoals we lezen in de brief van Jacobus in de bijbel, geloof zonder daden dood is (Jak 2:26)<sup>15</sup>. Terwijl St. Franciscus in de *Verhandeling* vooral het theoretische concept over meditatie beschrijft, behandelt hij in de *Inleiding tot het devote leven* en in zijn vele brieven vooral de methode van meditatie, hij vermijdt een lange uitleg, omdat het volgens de bisschop vooral door oefening is dat een diepere en completere kennis van meditatie wordt bereikt.<sup>16</sup> Deze overweging komt meerdere malen voor in de brieven van de heilige.<sup>17</sup>

### *De keuze van het thema: het mysterie*

Het is belangrijk goed voorbereid te zijn alvorens te beginnen met mediteren. Volgens Franciscus van Sales heeft het weinig zin om bij het begin van de meditatie na te denken: “Waar gaan we het vandaag eens over hebben?” Als je gaat mediteren, moet je dus van tevoren weten of vastgesteld hebben waarover je gaat mediteren. Een goede voorbereiding helpt écht voor een vruchtbare meditatie, schrijft Franciscus van Sales op 3 mei 1604 aan Marie Brûlart.<sup>18</sup> Er zijn verschillende soorten onderwerpen waarover je kan mediteren, die onderwerpen noemt hij “het mysterie”. De thema's of onderwerpen kunnen enerzijds Bijbelpassages over het leven van Jezus zijn, anderzijds ook thema's als de schepping, de zonde, een artikel van de catechismus of de geloofsleer, een deugd die je wil ontwikkelen, een zonde die je steeds begaat...

### *Eerste punt: erken de aanwezigheid van God*

Voordat je aan de eigenlijke meditatie begint, is het belangrijk om je bewust te zijn van de aanwezigheid van God. Er zijn vier manieren om dit te doen: a) Je bewust zijn dat God overal is. Vogels, zegt Franciscus van Sales, kunnen vliegen waarheen ze willen, maar ze kunnen niet ontsnappen aan de aanwezigheid van God; b) Houd in gedachten dat God niet alleen in de wereld is, maar ook aanwezig is in ieders hart en geest; c) Bedenk dat Jezus vanuit de hemel aandacht geeft aan alle mensen op deze aarde, vooral aan mensen die bidden; d) Voel en stel je de werkelijke aanwezigheid van Christus voor.<sup>19</sup>

---

<sup>14</sup> TAD, 345.

<sup>15</sup> Cfr. IVD, 84.

<sup>16</sup> IVD, 78.

<sup>17</sup> Lettre CCXXXI, Œuvres: XII, Lettres: Vol II, 333 ; Lettre CCXLII, Œuvres: XII, Lettres: Vol II, 395; Lettre CCXVII, Œuvres: XII, Lettres: Vol II, 268.

<sup>18</sup> Lettre CCXVII, Œuvres: XII, Lettres: Vol II, 268-269; cfr. Lettre CCXXXIV, Œuvres: XII, Lettres: Vol II, 357, Lettre CCXXXI, Œuvres: XII, Lettres: Vol II, 333.

<sup>19</sup> Cfr. IVD, 78-80.

### *Tweede punt: vraag om Gods hulp*

Diegene die mediteert moet Gods hulp inroepen.<sup>20</sup> De aanwijzingen die Franciscus in dit verband geeft zijn eenvoudig: “Plaats jezelf in de tegenwoordigheid van God, bid dat Hij je inspireert”<sup>21</sup>. Het aanroepen van goddelijke hulp wordt bereikt met een klein gebed. Als mens moet je je bewust zijn van je kleinheid, en tegelijkertijd bewust zijn van de grootheid van God, zonder zijn hulp kan je niets kan doen.

### *Derde punt: de actualisering van het mysterie of de inleving*

De volgende stap lijkt heel sterk op de methode van de spirituele oefeningen van St. Ignatius. Franciscus van Sales schrijft dat je bij een Bijbelpassage moet proberen om je tijdens het mediteren het mysterie zo voor te stellen alsof je er werkelijk in en bij aanwezig bent. Als je bijvoorbeeld wilt mediteren over de kruisiging van Jezus, moet je jezelf op de Calvarieberg voorstellen als toeschouwer van het tafereel, wanneer je daarentegen wilt mediteren over de bruiloft in Kana, moet je jezelf als gast zien die aanwezig is op het feest. Het is belangrijk om trouw te blijven aan de feiten zoals ze worden voorgesteld in de verhalen van de evangelisten. De mediterende moet luisteren naar wat Jezus en de omstanders zeggen, moet begrijpen wat ze doen en waarom ze het doen. Diegene die mediteert moet de betekenis van de gebeurtenis proberen te begrijpen. Hij moet als het ware, op de een of andere manier een toeschouwer worden van de goddelijke gebeurtenis. Het actualiseren van een niet-bijbels thema, zegt Franciscus, is moeilijker omdat het om een andere of een abstracte werkelijkheid gaat. Hier moet je dan gebruik maken van vergelijkingen of soortgelijke verhalen zoeken die het mediteren en het inleven in het verhaal makkelijker maken.<sup>22</sup>

### *Vierde punt: de meditatie*

Nu is het tijd om de geest aan het werk te zetten, we bevinden ons in het hart van meditatie. Het is geen intellectueel werk zoals al vermeld werd. Het gaat erom de verschillende elementen van het moment van de verbeelding of inleving terug in overweging te nemen om te zien hoe God daar aanwezig is. Om te ontdekken hoe God handelt en hoe Hij je uitdaagt. De verschillende aspecten van de vorige stap worden dus opnieuw overwogen, niet om ze te kennen, maar om te ontdekken wat ze van je vragen, wat God van jou verlangt. Wanneer je iets, een idee, een indruk, een intuïtie hebt over wat God je in je meditatie wil zeggen, dan mag je daar rustig blijven over nadenken. Bijen, zo schrijft Franciscus van Sales, blijven ook bij dezelfde bloem zolang ze daar honing vinden.<sup>23</sup> Als je bijvoorbeeld mediteert over de kruisiging van Christus, schrijft Franciscus: “Denk hoe hij bespot en beledigd werd. Maar in zijn ogen zie je geen angst, hij is helemaal niet bang voor pijn, noch kwaad

---

<sup>20</sup> Cfr. IVD, 80-81.

<sup>21</sup> *Pétits traités: III. Fragments d’avis sur la manière de méditer*, Œuvres: XXVI, Opuscles: Vol IV, 177-178.

<sup>22</sup> Cfr. IVD, 81-82.

<sup>23</sup> IVD, 82.

door beledigingen. [...] Ik bid dat Jezus mij dezelfde genade zal schenken: dat ik me, te midden van de beledigingen en vernederingen die ik moet ondergaan, op dezelfde manier kan gedragen”<sup>24</sup>.

#### *Vijfde punt: gevoelens, resoluties en besluiten*

Meditatie veroorzaakt ongetwijfeld een reeks gevoelens en emoties bij degene die ze beoefent, later ontstaat de behoefte om deze gevoelens om te zetten in besluiten en acties. Gevoelens die opkomen tijdens de meditatie kunnen ons er toe brengen om dicht bij God te willen komen, om afstand te nemen van wat pijn doet, om voor anderen te zorgen, om een beetje meer medelijden met onszelf te hebben, om de band met een vergeten vriend te herstellen of om meer te bidden. Ze duwen je in de richting om je leven te veranderen, om een beter mens te worden, met kleine stapjes en met simpele en haalbare voornemens. Het is God zelf die de mediterende uitdaagt en hem aanspoort om beslissingen te nemen en deze in praktijk te brengen.<sup>25</sup>

#### *Zesde punt: conclusie en de spirituele ruiker*

Aan het einde van de spirituele reis moeten er vier dingen worden gedaan: 1) God danken voor de kans die hij heeft gegeven om dicht bij hem te zijn; 2) de goede voornemens, de resoluties aan God opdragen, meditatie doe je niet voor jezelf, maar doe je om samen met Hem te bouwen aan zijn Rijk; 3) hulp vragen aan God, smeeek God om het werk en de goede voornemens te zegenen, en eindig met een eenvoudig gebed zoals het *Onze Vader* of het *Wees Gegroet*; 4) verzamel “spirituele ruikers”. Zoals wanneer je gaat wandelen, bloemen meeneemt en ze op tafel zet, en ze met hun geur en aanwezigheid herinneren aan de gemaakte wandeling, zo moet je ook gedurende de hele dag denken aan één, twee of drie punten van je meditatie. De spirituele ruiker is antwoorden op de vraag: “Wat ga ik nu concreet doen?”<sup>26</sup>.

## **Enkele praktische overwegingen over de meditatie**

Het is heel belangrijk om, als de meditatie eenmaal voorbij is, je voornemens en beslissingen onmiddellijk in praktijk te brengen. “We moeten er alles aan doen om de goede voornemens uit te voeren en alle kansen, zowel kleine als grote, te benutten”<sup>27</sup>. Anders is meditatie nutteloos geweest en kan de gedachte ontstaan dat je iets goeds hebt gedaan en dat is helemaal niet zo. Voor Franciscus van Sales is de voorbereiding belangrijk, dus ook de opvolging, de uitwerking. Het in praktijk brengen van wat je jezelf hebt voorgenomen heeft minstens dezelfde waarde.

Over het moment waarop gemediteerd moet worden, is de bisschop van Genève heel duidelijk: het moment bij uitstek is de ochtend, voordat je gedachten met andere zaken bezig zijn moet er gemediteerd worden. Of in ieder geval, voordat je je huis verlaat. En wanneer er geen tijd

---

<sup>24</sup> *Pétits traités: III Fragments d’avis sur la manière de méditer*, Œuvres: XXVI, Opuscules: Vol IV, 177-178.

<sup>25</sup> IVD, 83.

<sup>26</sup> IVD, 84.

<sup>27</sup> IVD, 84.

is 's morgens, dan voor het avondeten, niet na het middageten of na het avondeten, dat zijn moeilijke tijdstippen.<sup>28</sup> “En als je echt geen tijd hebt [...] geen enkel moment, doe dan enkele korte gewone gebeden meer tijdens de dag, of lees een stukje uit een spiritueel boek, doe een kleine versterving en neem het vaste en goede voornemen om de volgende morgen weer met meditatie de dag te beginnen”<sup>29</sup>.

Zoals hij ook aan Brûlart schreef, is het handig om elke dag te mediteren. Als de meditatie wordt overgeslagen, dan ben je niet goed bezig. “Medicijnen hebben hun redenen, als je ziek bent moet je ze gebruiken”. Als je een goede gelovige wil zijn moet je mediteren en als je het vergeet moet je het goed maken.<sup>30</sup>

Er is geen uniformiteit in de werken van de Franciscus van Sales over hoe lang je exact moet mediteren. De tijd die iemand elke dag aan meditatie besteedt, varieert van persoon tot persoon en is gebaseerd op zijn specifieke context, het eigen spirituele leven en tal van andere factoren. De indicaties variëren van een half uur tot 45 minuten, bij voorkeur minder dan een uur.<sup>31</sup> Het is raadzaam om te proberen de sfeer die tijdens meditatie wordt gecreëerd te behouden tijdens de hele dag, enerzijds omdat de vrede en sereniteit van het hart niet te abrupt mag worden verstoord en anderzijds omdat het dagelijkse werk dan in een rustige en serene sfeer kan verlopen en daar kan iedereen alleen maar beter van worden.<sup>32</sup>

Ten slotte spoort Franciscus van Sales diegene die mediteert aan, om de methode niet met geweld stap voor stap te volgen. Aangezien het de Heilige Geest is die werkt in meditatie, nodigt hij uit om de Geest van God te volgen, die Geest brengt ons tijdens de meditatie waar hij wil en je mag je niet tegen hem verzetten.<sup>33</sup>

---

<sup>28</sup> *Pétits traités: VIII Divers avis pour l'oraison*, Œuvres: XXVI, Opuscules: Vol IV, 205; Cfr. IVD, 77.

<sup>29</sup> IVD, 77.

<sup>30</sup> *Lettre DXXXV*, Œuvres: XIV, Lettres: Vol IV, 167.

<sup>31</sup> IVD, 78 ; cfr. *Lettre CCXXXI*, Œuvres: XII, Lettres: Vol II, 334, *Lettre CCXXXIII*, Œuvres: XII, Lettres: Vol II, 350.

<sup>32</sup> IVD, 84-86.

<sup>33</sup> IVD, 77 ; 85-86.

## Persoonlijk meditatieschema

### ***De keuze van het thema of het mysterie***

Kies de avond voor de meditatie de Bijbelpassage (de roeping van de leerlingen, de geboorte van Jezus, het Laatste Avondmaal ...) waarover je wilt mediteren, of lees een korte reflectie van een spiritueel auteur over een bepaald thema (gebed, schepping, vergeving, liefde, een artikel in de catechismus, een deel van een brief van de paus ...). Lees het aandachtig, zodat je goed begrijpt wat er staat, maar zonder te gaan nadenken. De meditatie zelf, die doe je de volgende dag.

### **Meditatie**

Kies een plek waar je een half uur niet gestoord kan worden, je kamer, een nabijgelegen kerk of kapel, een bankje in het park, of gewoon wandelen langs een kanaal.

#### ***Eerste punt: plaats jezelf in de aanwezigheid van God***

- Bedenk dat God overal is.
- Denk na over hoe God in ieder van ons woont en ook in jou.
- Voel hoe Jezus vanuit de hemel dicht bij je is.
- Stel je voor hoe Jezus naast je zit.

#### ***Tweede punt: Vraag om Gods hulp met een eenvoudig gebed***

- Hier ben ik Heer, kijk naar mij, blijf bij mij nu ik naar U wil komen.
- Ja, Heer, hier ben ik. Ik ben hier, alleen ik, help mij Heer en kom om mij te bevrijden.
- Heer Jezus, ik kom tot U, blijf bij mij en laat mij leven.
- Laat uw licht stralen over uw dienaar.
- Geef mij uw Geest om uw leerling te zijn.

#### ***Derde punt: de actualisering van het thema of het mysterie***

Als het om een Bijbelpassage gaat, stel je de passage dan voor als een film voor je ogen: wie zijn de personages, wat zeggen ze, wat doen ze, waarom doen ze dat.

Als het om een thema gaat, bedenk dan wat de fundamentele kern is, wat de diepere betekenis is, hoe dit je in vraag stelt.

In wezen is het een kwestie van naar de passage of het thema te kijken vanuit verschillende hoeken, vanuit verschillende perspectieven.

#### ***Vierde punt: Meditatie***

Hier is het doel om er achter te komen hoe God tot je spreekt: wat zegt God tegen jou in deze Bijbelpassage of wat wil God tegen mij zeggen over een bepaald onderwerp. Laat je leiden door God en de Heilige Geest. Het is de tijd dat God spreekt en jij luistert.

#### ***Vijfde punt: gevoelens en voornemens***

Wat God mij vraagt te doen, of niet te doen. Hoe voel je je na de ontmoeting met God en hoe kun je wat je hebt gehoord omzetten in actie in je leven?

#### ***Zesde punt: conclusie en spirituele ruiker***

Dank eerst, bied dan het voornemen aan God aan en vraag om zijn hulp bij het in praktijk brengen van de voornemens.

Het is een goed idee om twee of drie gedachten uit je meditatie te kiezen en deze gedurende de dag te onthouden.

### **Actie**

Leef het leven met een doel. Probeer, zonder haast te hebben, te leven, in daden om te zetten wat je hebt besloten te doen of niet te doen.

### **Verificatie**

In persoonlijk gebed, in dialoog, van aangezicht tot aangezicht met God, kan je de uitkomst van de conclusies en voornemens evalueren. Wat ging er goed, wat niet? Wat moet er veranderen om beter te worden?