

## **Mannenretraite, het mysterie van wat gebeurt in stilte**

Henk van den Berg

*Gepubliceerd in: Psyche & Geloof, 26<sup>e</sup> jaargang, nummer 4, december 2015*

Wat brengt zeventien hoogopgeleide en maatschappelijk succesvolle mannen, uit alle delen van het land, in diverse levensfasen, bij elkaar tijdens een herfstig weekend in november op een landgoed in de buurt van Hilversum? 'Inkeer, persoonlijke bewustwording, ontmoeting met anderen in een bosrijke omgeving', zo omschreef een van de deelnemers de motivatie om mee te doen aan de jaarlijkse mannenretraite van de Remonstranten op de Hoorneboeg.

Vrijdagmiddag rond vijf uur arriveren de mannen bij de twee voormalige landgoedboerderijen die zijn ingericht als gastenhuis. De meesten kennen elkaar van vorige bijeenkomsten, anderen zijn nieuw en kijken wat onwennig rond. De kamers worden verdeeld. Het diner geserveerd. Daarna start de retraite met een korte kennismaking en een al even korte introductie van het thema, deze keer: Levenskunst, van kwetsbaarheid naar mogelijkheden. Alle retraitanten hebben enkele weken voor aanvang een uitgebreid tekstboek ontvangen, waarin voor het thema relevante (fragmenten van) publicaties en een tiental gedichten zijn opgenomen, zodat er niet veel tijd besteed hoeft te worden aan een inhoudelijke uiteenzetting. Al snel wordt de beamer aangezet waarmee de film Schulze Gets The Blues, van regisseur Michael Schorr, wordt vertoond. Het thema Levenskunst, dat in het tekstboek vooral via filosofische teksten wordt uitgewerkt, krijgt met de film een verhaalvorm. De retraitanten hebben allemaal een kaartje met daarop een kijkvraag, een vraag die de aandacht stuurt naar een bepaald aspect van het verhaal en tegelijkertijd zorgt voor een grote concentratie op het geheel van de vertelling. Na de filmvertoning wordt de film in kleine groepjes, aan de hand van de kijkvragen, nabesproken. Als de groepjes aan elkaar verslag hebben gedaan wordt het avonddeel afgesloten en is het tijd voor een drankje en informele ontmoetingen.

De jaarlijkse mannenretraite van de Remonstranten bestaat in deze vorm ruim twintig jaar. Voor de oorsprong van de remonstrantse retraites moeten we terug naar de laatste jaren van de Tweede Wereldoorlog. Prof. L.J. van Holk, schreef in een rondzendbrief vanuit het interneringskamp in St Michielsgestel, dat hij erg bezig was met de vraag hoe vrijzinnigen hun behoefte aan devotie kunnen vormgeven. Hij noemt dit het 'probleem der godsdienstige aandachtsspanning'. Deze vraag is geen theoretisch tijdverdrijf, maar een indringende bezinning, in een situatie van gevangenschap. Hoe kun je in zo'n situatie nog een binnenwereld opbouwen die je ziel voor verwildering en verslagenheid kunnen behoeden? Hij keek ook vooruit. Hoe zal het zijn als er weer vrede is? 'Ontwrichte, verruwde, verharde mensen zullen moeten teruggebracht tot orde, beschaving, zachtmoedigheid. De geest zal zijn zwakke vleugels weer moeten kunnen reppen. Geestelijk leven heeft vele zijden. Eén daarvan is

meditatie,...' Van Holk werkt vervolgens zijn gedachten uit in een systematisch beschouwen van de christelijke heilsfeiten. Dit beschouwen gaat niet om het vermeerderen van kennis maar om 'verinniging van onze liefde tot God'. In 1946 werd de eerste retraite georganiseerd door de Remonstrantse Jeugdraad. Er was behoefte om, naast de vakantiecampen en de conferenties, een gelegenheid te scheppen voor geconcentreerde geloofsverdieping. Deze retraite werd gehouden in De Bilt. In datzelfde jaar werd de retraitecommissie benoemd, onder leiding van Van Holk. Deze organiseerde een 'leidersretraite' in Noordwijkerhout en vijf retraitebijeenkomsten. In 1948 werd het landgoed de Hoorneboeg beschikbaar gesteld als Remonstrants centrum. Voor de retraites was dit een ideale locatie. Vanaf dat moment worden op de Hoorneboeg retraites georganiseerd en is de Hoorneboeg voor velen een spiritueel centrum geworden (Van Rooyen, 1952). Van Rooyen beschrijft het specifiek eigene van een retraite als 'het zich terugtrekken om in de stilte kracht te putten uit zijn geestelijke bronnen, teneinde opnieuw toegerust te worden tot de levensstrijd,...'. Kracht putten doet men volgens Van Rooyen niet door discussies over stellingen of door 'vrijblijvend gepraat rondom interessante vraagstukken'. Door met elkaar (ook in de korte periode van een weekend) een levens- en geloofsgemeenschap te vormen, waarbinnen ruimte is voor het gesprek op een existentieel niveau, kan men de spirituele praxis van het verbonden zijn met God en de naaste versterken en de positie die men in de wereld inneemt beter invullen (Van Rooyen, 1952, 108). De mannenretraite is geworteld in deze remonstrantse retraitetraditie, waarin (en dat is kenmerkend remonstrants) altijd al de persoonlijke bewustwording van de gelovigen meer de pastorale focus bepaalde dan het bewaren of bewaken van een eenheid van belijden binnen de geloofsgemeenschap. De 'Copernicaanse omwenteling' die het religieuze beleven binnenstebuiten heeft gekeerd, namelijk de beweging dat vanouds de religieuze betekenis van God uitging en naar God terugkeerde, terwijl in onze dagen het geloof van het subject uitgaat en naar het subject terugkeert (Borgman & Harskamp, 2008, 22-23), is in het gedachtegoed van de remonstrantse retraitetraditie geïntegreerd. Dit is duidelijk zichtbaar in de structurering en begeleiding van de retraite, waarin het subject centraal staat en niet het instituut of de doctrine. De deelnemer staat niet alleen als subject centraal, maar wordt ook uitgenodigd te subjectiveren. In de retraite zijn momenten vrijgemaakt voor persoonlijke reflectie, waarbij de deelnemer wordt gestimuleerd de paden van het innerlijk landschap te verkennen. Voor de meeste mannen in een vrijzinnig protestantse traditie is het betreden van het innerlijk landschap geen eenvoudige of vanzelfsprekende beweging. Deze beweging wordt ondersteund door het aanreiken van gedichten. De beeldende taal is open en biedt ruimte eigen ervaringen in te voegen. Een van de deelnemers verwoordde het zo:

*Hoe geven wij persoonlijk invulling aan begrippen als geluk en genot, vrijheid en afhankelijkheid? Wat doen we met citaten als 'het is wat het is' en 'dat is het riet. Dat is god'. De aandacht naar binnen richten, dáár ging het vooral om. <sup>i</sup>*

Iets voor half acht de volgende morgen zijn de meeste retraitanten weer in de gemeenschapsruimte. Een enkeling rommelt nog op zijn kamer en is hoorbaar in aantocht. De stoelen staan in een kring en in het midden staat een grote kandelaar met een brandende kaars. Enkele deelnemers hebben klimop, hortensia en herfstbladeren uit het bos gehaald en om de kandelaar geschikt. Op elke stoel ligt een waxinelichtje klaar en liedboeken liggen onder handbereik. De meditatie kan beginnen. Elke deelnemer wordt uitgenodigd een lichtje aan te steken aan de grote kaars. Dan klinken woorden uit een psalm. De stilte die hier op volgt duurt ongeveer een kwartier. Ieder kan op zijn eigen wijze deze stilte invullen: een woord of regel in stilte herhalen als mantra, concentratie op de ademhaling, à la zen, gewoon wat staren, ... Er is geen voorschrift. Na de stilte wordt de meditatie afgesloten met een zegenbede. Dit begin van de dag plaatst het samenzijn meteen in het perspectief dat de retraite beoogt. De oefening in het zowel persoonlijk als gezamenlijk stil-zijn opent een geestelijke ruimte waarin een innige verbondenheid met God ervaren kan worden (Van Rooyen, 1952, 12). Na de meditatie volgt het ontbijt en een programma met persoonlijke retraitsmomenten en onderlinge uitwisseling. Op de zaterdag staat dit driemaal op het programma, op de zondag tweemaal. De persoonlijke retraite begint met een kort inleidend woord van de begeleider en het voorlezen van een gedicht dat in het tekstboek is opgenomen. De retraitanten gaan hierna in stilte uiteen naar hun kamer of trekken er op uit voor een wandeling. Er wordt niet onderling gesproken tot aan het moment van de uitwisseling, een uur later. Het gedicht vormt de leidraad voor dit uur van zelfreflectie. Voor de uitwisseling komt men weer samen in de gemeenschapsruimte en deelt gedachten en ervaringen met elkaar. Over de betekenis van literatuur en de vermoedens van het goddelijke schreef Johan Goud in zijn afscheidsbundel 'Onbevangingen' (2015). Poëtische teksten openen een ruimte waarin nieuwe inzichten kunnen ontstaan, omdat literatuur zich niet op feiten en verklaringen richt, maar zich op het terrein van de mogelijkheden beweegt. De gedichten hebben in de retraite een zingevende en zin onderzoekende functie. Zij stimuleren door het lezen, reflecteren en uitwisselen een modus van onbevangingen die het mogelijk maakt het mythische en het logische te verbinden. De dichters kunnen niet alleen mogelijkheden openen, maar ons ook confronteren met wat onmogelijk lijkt, zoals de slotregel uit het gedicht van Szymborska met de titel 'Mogelijkheden' dat is opgenomen in het tekstboek van deze retraite:

Houd liever rekening zelfs met de mogelijkheid dat het bestaan zijn eigen redenen heeft.

De dichters reiken woorden aan als uitdrukkingen van vermoedens. Vermoedens waarin God of het goddelijke kan oplichten, als mogelijkheid of onmogelijkheid. Precies deze velden van vermoedens zorgen voor een onbegrensde ruimte waarin iedere retraitant zijn eigen zoeken, zijn eigen verlangens, zijn eigen vermoedens, zijn eigen twijfels en zekerheden kan verwoorden, zonder oordeel of waardering. Na twee 'rondes' is er vlak voor de lunch tijd om met elkaar te

zingen, onder leiding van tenor en medebegeleider Ard Verkerke. Zingen ontspant en verbindt. Als na enige oefening een mooi Kyrië uit de oosters-orthodoxe traditie meerstemmig klinkt is de voldoening groot. Het gaat dan niet alleen om de zangprestatie, maar er wordt ook iets anders aangeraakt. Dit is mooi onder woorden gebracht door Chris Fictoor, die zegt dat in het (ritueel van het) Kyrië het volk zich God toe-eigent door op het ritme van de ademhaling de godsnaam binnen te roepen (Fictoor, 2001, 331). Later op de zaterdag, na de derde persoonlijke retraite en de daarbij horende uitwisseling, geeft Ard Verkerke een workshop rond muziek van Messiaen, *Quatuor pour la fin du temps*. Hij vertelt kort iets over de componist, het werk en waar je al luisterend op kunt letten. Dan klinkt het stuk in volle lengte. Een klein uur luisteren, mediteren, wat dommelen misschien, maar zeker opgetild worden in een andere sfeer, waarin het mogelijke en onmogelijke elkaar raken. Deze sfeer is moeilijk precies uit te drukken. De deelnemers geven wel aan dat zij 'iets wezenlijks' ervaren, maar de inhoud van de ervaring blijft onder de oppervlakte. Een van de deelnemers duidt het zo aan:

*In het kader van opleidingen zoals Psychosynthese en Zijnsoriëntatie heb ik vele retraites meegemaakt. Meestal waren de vrouwen dominant. Het was ontspannend hier met louter mannen de essentie van mijn leven weer wakker te maken.*

Het programma voor de zaterdagavond is geheel gewijd aan onderlinge uitwisseling. In de uitnodiging is aan alle retraitanten gevraagd een voorwerp, afbeelding of opname mee te nemen waarin kwetsbaarheid wordt verbeeld. Elke deelnemer krijgt de ruimte om zijn verhaal te vertellen. De verhalen zijn indringend en de beleving van dit deel van het programma is heel intens. Het voorwerp werkt als een veilig schild dat men geleidelijk ter zijde kan leggen als het vertrouwen in de groepsgenoten en in zichzelf toeneemt. Hier krijgt de autobiografische reflectie de vorm van een narratief, met een structuur, met acteurs, een tijdsverloop en een plot. De hoorders van het verhaal zijn op het eerste gezicht de groepsgenoten. Zij luisteren en reageren. In tweede instantie is ook de verteller zelf een hoorder. Hij hoort zichzelf op dat moment zijn verhaal vertellen. Hij treft zichzelf aan in zijn eigen levensverhaal en komt zo dicht bij het inzicht wie hij is (Ganzevoort & Visser, 2009, 50-51). Door de context van de remonstrantse geloofsgemeenschap voegt zich nog een hoorder in het gezelschap: God. De theoloog Henning Luther beschrijft drie manieren waarop God onder het gehoor kan zijn. Als het verhaal klinkt in een gezelschap van geloofsgenoten is God als hoorder aanwezig in de levenssferen van de anderen die als hoorder God present stellen. Als een deelnemer vertelt hoe hij door een preek geraakt wordt, waardoor voor hem een glimp van het goddelijke oplicht, wordt deze ervaring door de beaming van de anderen als het ware opnieuw geactiveerd. De verteller kan ook zelf God present stellen, waardoor op haast mystieke wijze het innerlijke zelf van de verteller hoorder wordt van het verhaal. Een deelnemer vertelt tijdens de retraite over zijn mystieke ervaring. Al vertellend opent hij zijn innerlijk en is die overweldigende ervaring van eenheid

zo actueel dat de ontroering zich van hem meester maakt. Deze ontroering van de verteller is voor de anderen zo veelzeggend dat het evidente van God in zijn verhaal niet ter discussie staat, al is die eenheidservaring niet door de andere hoorders ooit zo beleefd. Verhalen van het geraakt worden door de overweldigende schoonheid van de natuur, of door een bepaalde passage in een muziekstuk, komen vaker voor. De vertellers geven vaak aan dat zij in dit geraakt zijn iets van God of het goddelijke ervaren. Tegelijk relativiseren sommige hoorders dit verhaal, want deze duiding, zo zeggen zij dan, is heel persoonlijk en zegt niets over het reële bestaan van God. Dit is een derde manier waarop God hoorder van het verhaal kan zijn. Het heeft iets van beide voorgaande wijzen in zich, maar stijgt daar ook boven uit. De kritische distantie die zich voor kan doen in de reacties van de anderen en de intieme nabijheid van het zelf dat hoort, komen hier naast elkaar en gelijktijdig voor (Luther, 1992, 131-132). Voor de begeleiding is het hier uiterst belangrijk de veiligheid en vertrouwelijkheid te bewaken, zodat de getuigenis van intieme nabijheid mag staan naast de relativisering van die nabijheid. De intense beleving van dit onderdeel van de retraite doet de collectieve ervaring vermoeden dat God als hoorder (op weliswaar onverklaarbare wijze) aanwezig is. Tijdens de informele nazit gaat de uitwisseling nog lang door. Dan gaat het over de teksten uit het tekstboek, over een enkele opmerking van een deelnemer die veel heeft losgemaakt, over de troost die men ervaart in het kunnen delen van een fragment van het levensverhaal, over de verbinding die men met God ervaart, of juist het gemis aan die ervaring. Aan het einde van deze dag wacht een rijke oogst die dankbaar wordt binnengehaald. Een van de deelnemers zegt het zo:

*De mannenretraite is voor mij een jaarlijks terugkerend moment van reflectie op mijn bezigheden, zowel professioneel (tot mijn pensionering biochemicus aan de universiteit) als in het dagelijks leven. Pratend met anderen, mediterend op basis van de aangereikte teksten en lopend door de natuur kom ik tot nieuwe inzichten en doe energie op. De sfeer van onderlinge openheid is daarbij van grote waarde.*

De zondagmorgen begint weer met een meditatie om half acht. Na het ontbijt en het opruimen van de kamers zijn er twee persoonlijke retraites, elk kort ingeleid met een gedicht uit het tekstboek en afgerond met een uitwisseling in de groep. De laatste uitwisseling gaat over in een evaluatie van het hele weekend. Een trend in de evaluaties is de oproep (nog) meer stilte in te bouwen in het programma. Na de evaluatie kunnen de retraitanten voorstellen doen voor de afsluitende viering, die na de lunch wordt gehouden. Deze viering is eenvoudig van opzet. Nadat iedere deelnemer zijn kaarsje heeft aangestoken aan de grote kaars, wordt een lied gezongen dat al eerder tijdens deze retraite is geoefend. Dan volgt een lezing uit een psalm en het Kyrië. De lezing is deze keer uit het boek Prediker en een korte overweging brengt de tekst in verband met wat er tijdens de retraite is gebeurd. Na het zingen van een lied wordt de viering afgesloten met een zegen. Een emotioneel moment van grote intensiteit. Met

een welgemeend 'tot volgend jaar', wordt hartelijk afscheid genomen. Een van de deelnemers schreef mij over deze retraite:

*Bijeenkomsten en lezingen met oudere Heren die een maatschappelijk succesvol leven achter de rug hebben, volgen nogal eens een voorspelbaar patroon. 'De spreker' is een echte of zelfbenoemde deskundige, de aanwezigen hebben de neiging zich in alpha-achtige discussies- waarvoor altijd te weinig tijd is- te manifesteren. 'Toen ik directeur was ..', In een lezing in Rio heb ik..'. Soms neem je echt wel wat mee van dergelijke activiteiten maar te vaak blijft het oppervlakkig en onbevredigend.*

*Hoe anders gaat het bij de retraite. Hier is 'de spreker' ( deskundig als menswetenschapper en theoloog en dat is essentieel), iemand die diverse informatie vanuit de literatuur en de kunsten al vooraf schriftelijk injecteert op een gedoseerde manier rond een bepaald thema. Ter plekke geen uitgebreide inleidingen maar persoonlijke reacties van deelnemers op het gelezene die op zichzelf worden teruggeworpen in meditatieperiodes. Wandelingetjes in het bos boren vaak op verrassende wijze het onderbewuste aan. Theologische aspecten worden onderdeel van een groter geheel: de worsteling van de mens door de eeuwen heen om greep te krijgen op het volstrekt ongrijpbare fenomeen van het leven.*

*In termen van communicatie is de retraite zeer modern, omdat de individualiteit voorop staat maar dan wel in een gemeenschappelijke context van beperkt discussiëren, en vooral, meditatie. Het mysterie dat er iets 'gebeurt' als je met een groep stil bent, vertegenwoordigt iets totaal anders dan als je de computer uitzet en alleen stil voor het donkere scherm gaat zitten!*

*Voor mezelf geldt dat basiswaarden van het christendom me duidelijker zijn geworden, maar wat me vooral bijblijft is de wijze waarop een groep functioneert als zij gedoseerd wordt gevoed met relevante en diverse informatie, niet met vooropgestelde meningen of ideologieën en dit in combinatie met meditatie. Dat stimuleert de eigen creativiteit. Ik ben nogal bezig met inter- en transdisciplinair onderzoek waarbij effectieve groepsprocessen cruciaal zijn. Er valt wat te leren van het retraite model zoals het hier wordt gebezigd. Maar we hebben geen tijd om zo te werken! Dat denken we tenminste.*

Deze beschrijving laat mooi zien op welke aspecten van het leven van de deelnemer de retraite invloed heeft. Door informatie die via het tekstboek beschikbaar wordt gesteld vermeerdert de feitenkennis over het thema. Als de deelnemers zich goed hebben voorbereid heeft iedereen op dit punt eenzelfde kennisniveau. De momenten van persoonlijke reflectie en de gezamenlijke meditaties vermeederen de kennis van het innerlijk leven. Het onderbewuste laat zich benaderen en wat daaruit wordt opgediept kan in de uitwisseling worden gearticuleerd, waardoor de verteller zelf, maar ook de hoorders, het bewustzijn van wat zich in hun innerlijk afspeelt vergroten. De eigen spiritualiteit wordt bevraagd en soms opnieuw gepositioneerd in de geloofstraditie waarin men staat, of wil gaan staan. Ook kan een deelnemer de afstand die is gegroeid tot de eigen geloofstraditie nog eens tegen het licht houden en tot de conclusie komen dat het goed is zo. De deelnemers oefenen ook in een zorgvuldige manier

van communiceren. Geen discussie, maar dialoog in een veilige omgeving, waarbij men elkaar niet aftroeft, maar elkaar de ruimte biedt het meest intieme te delen. Dit alles stimuleert de creativiteit en, zoals een andere deelnemer het zei, het geeft nieuwe energie. Uit de reactie van deze deelnemer blijkt ook nog dat hij de methodische kant van de retraite goed heeft geobserveerd en mogelijkheden ziet deze toe te passen in zijn professionele praktijk.

Als begeleider maak ik veel retraites mee. Wat mij telkens weer ontroert is de vreugde bij de deelnemers als zij ontdekken en ervaren dat de aanwezigheid van God, in alle onuitsprekelijkheid die daarbij hoort, een haast tastbare realiteit is. De verborgen omgang tussen mens en God, die oplicht in het mysterie van wat gebeurt in de stilte.

## Literatuur

- Borgman, E. & Harskamp, A. (2008). *Tussen secularisering en hernieuwde sacralisering*. In M. ter Borg, E. Borgman, M. Buitelaar, Y. Kuiper en R. Plum (red.), *Handboek Religie in Nederland: perspectief-overzicht-debat* (pp. 14-25). Zoetermeer: Meinema.
- Fictoor, C. (2001). *Spiritualiteit en muziek*. In K. Bouwman & K. Bras (red.), *Werken met spiritualiteit* (pp. 326-337). Baarn: Ten Have.
- Ganzevoort, R. R. & Visser, J. (2009). *Zorg voor het verhaal: Achtergrond, methode en inhoud van pastorale begeleiding*. Zoetermeer: Meinema.
- Goud, J. (2015). *Onbevangen: De wijsheid van de liefde*. Zoetermeer: Meinema.
- Holk, L.J. van. *3<sup>e</sup> Rondzendbrief, St. Michielsgestel*. Niet gepubliceerd manuscript. Remonstrants Seminarie, Amsterdam
- Luther, H. (1992). *Religion und Alltag: Bausteine zu einer praktischen Theologie des Subjekts*. Stuttgart: Radius-Bücher.
- Rooyen, J.F. van (1952). *Protestantse retraite*. Amsterdam: Ploegsma

---

<sup>1</sup>De cursief gedrukte tekst betreft ervaringen van retraitanten. Ik mocht voor dit artikel vrij uit deze ervaringen putten, mits geanonimiseerd.