

'Op zoek naar de grondmelodie': een traject van individuele spirituele begeleiding

Heel wat mensen hebben nood aan deskundigen en aan initiatieven die zorgzaam willen omgaan met hun ziel. Die nood kan op verschillende manieren gelenigd worden. *Op zoek naar de grondmelodie* werd ontwikkeld als een methodiek om op een individuele manier, in een één-éénrelatie aan existentiële zielzorg of aan geestelijke begeleiding te doen.

Spirituele of geestelijke begeleiding is 'iemand resonans geven inzake vragen die samenhangen met het uiteindelijk perspectief van iemands levensweg'¹. Tussen hun geboorte en hun dood leggen mensen een hele weg af. Op die weg kan men stappen vooruit zetten en groeien, men kan erover willen reflecteren, men kan er de betekenis van willen laten oplichten, of de vragen erover uitdiepen. Om die weg te gaan, bestaat van oudsher de praktijk van geestelijke begeleiding. Een begeleider gaat met wie hiertoe een vraag stelt op pad. Het eigene van de geestelijke begeleiding is het uiteindelijk perspectief waarmee naar het leven wordt gekeken. Anders dan (maar zeker ook interfererend met) de psychologische begeleiding richt geestelijke begeleiding de blik op *the ultimate concern*, op wat de participant in zijn of haar leven ultiem aangaat of op wat hij of zij ultiem kan worden. Kijkend vanuit dat perspectief, dat bovendien belichaamd, verwoord of verbeeld wordt in een religieuze of gelovige ervaringstraditie, kan de participant stappen zetten om tot een ruimere en diepere beleving van zijn (ook ontvangen) *zelf* of ziel te komen.²

Op zoek naar de grondmelodie biedt materiaal om een dergelijk traject van geestelijke begeleiding te gaan en te stofferen. Het opzet van het traject is het vinden van de eigen grondmelodie, van de eigen plek in de wereld. Door het traject te gaan, keert men naar binnen om van daaruit opnieuw naar buiten te treden. Wie deelneemt, verbindt zich tot het doen van dagelijkse meditatieve oefeningen (van allerlei aard) en tot een tiental individuele begeleidingsgesprekken.

Zowel qua methodiek als qua inhoud is het traject schatplichtig aan de *Geestelijke Oefeningen (in het dagelijks leven)* van Ignatius van Loyola. In zekere zin is het er een naar de context van vandaag hertaalde en opener vorm gegeven versie van. De *Geestelijke Oefeningen* van Ignatius van Loyola, de stichter van de jezuïetenorde, zijn een eeuwenoude en beproefde methode om de rode draad in je levensweg op het spoor te komen en om te kijken wat God hiermee vandoen heeft. Ignatius gaf ze vorm op basis van de ervaringen in zijn eigen leven. De dynamiek die de *Geestelijke Oefeningen* schraagt is het leven van Jezus van Nazareth. Week na week wordt het leven van Jezus bemediteerd als een groeiend proces van zelfgave in liefde. Het dagelijks gebed met de bijbel en de innerlijke waarneming en onderscheiding van gedachten en gevoelens helpen om, aansluitend bij het eigen verlangen, het eigen leven te ordenen zodat men in de dagelijkse realiteit meer en meer in overgave aan de diepste Bron van het leven kan leven.³

De *Geestelijke Oefeningen* zijn erg ervaringsgericht, meditatief, mystiek én reflexief van inslag. Dat is *Op zoek naar de grondmelodie* ook. Inhoudelijk volgt het traject hetzelfde groeiproces als de *Geestelijke Oefeningen*. Het gaat om *oefeningen en beschouwingen om te groeien in liefde*. Maar ruimer en anders dan de *Geestelijke Oefeningen* is het traject opgehangen aan een aantal existentiële, voor mensen van vandaag herkenbare dynamieken waarop aansprekende woorden zijn geplakt: verlangen, gedragen zijn, aanvaard zijn, in- en omgekeerd zijn, er zijn, levende liefde, chaos en orde, passie en compassie, en overgave. Het is de overtuiging van dit traject dat mensen het gelukkigst worden wanneer zij de mogelijkheid volledig mens te worden in zichzelf tot ontwikkeling

¹ F. MAAS, *Spiritualiteit en geestelijke begeleiding*, in F. MAAS, *De glans van het gewone. Spiritualiteit en geestelijke gezondheid*, Tilburg (KSGV), 2011, p. 22.

² *IBID.*, p. 22-32.

³ Zie I. VAN LOYOLA, *Geestelijke Oefeningen – vertaald en ingeleid door Mark Rotsaert s.j.*, Baarn (Gooi & Sticht)/Averbode (Averbode), 1994; M. ROTSART – S. VAN DER GRINTEN, *Hem Achterna. De Geestelijke Oefeningen van Ignatius van Loyola in het dagelijks leven*, Brussel/'s Gravenhage, 1993, p. 13-25; A. ANDEREGG, T. VAN DRUNEN, E.A., *Een richting te gaan. Werkboek voor Ignatiaanse spiritualiteit*, Zeist, 2007, p. 3-15.

kunnen laten komen, én dat de weg hiertoe loopt via het cultiveren van de liefde in alle vormen en lagen (gezonde zelfliefde, passie en compassie, genereuze liefde en overgave.)⁴

Ook methodisch gaat *Op zoek naar de grondmelodie* ruimer dan de Geestelijke Oefeningen. Per woord krijgt de participant een pakket met daarin enerzijds een suggestie van diverse meditatieve oefeningen en anderzijds een verscheidener aanbod van inhoudelijk materiaal (bestaande uit teksten, muziekfragmenten, kunstreproducties, videofilmjes, ...). Beide kunnen helpen om de betreffende dynamiek te verkennen. De participant wordt in de diverse vormen van meditatie geïnitieerd. Elke dag probeert hij een half uur uit te trekken om meditatief aan de slag te gaan met het geboden materiaal. Er wordt een schriftelijke neerslag gemaakt van wat men ervaren heeft. Op regelmatige basis heeft de participant een gesprek met zijn geestelijk begeleider waarin hij zijn ervaringen, vragen, gedachten, associaties ... kan uitspreken, laten klinken, toetsen. Zo loopt het traject woord na woord verder. Na ongeveer een half jaar wordt het afgesloten.

Extract uit de inleiding van Renilde VOS, *Op zoek naar de grondmelodie. Een individueel traject voor zinzoekers*, Leuven (Acco), 2014, p. 8-10.

⁴ Zie voor inspiratie omtrent deze verschillende lagen: W. SMEETS, *Verleiden tot God, Jongeren inwijden in christelijke spiritualiteit*, Tielt (Lannoo), 2007, p. 29-74.