

# Anders worden in de Geestelijke Oefeningen – anders worden in het dagelijkse leven

■ Stefan Kiechle S.J.

*De auteur is geboren in 1960 in Freiburg i.Br., is jezuïet sinds 1982, doctoreerde in 1994 in Parijs over het thema "Navolging van het kruis in de ignatiaanse spiritualiteit". Hij was eerst werkzaam als studentenpastor in München en sinds 1998 als novicemeester van de orde in Nürnberg. Hij geeft regelmatig Geestelijke Oefeningen en geestelijke begeleiding.*

In de ignatiaanse spiritualiteit, zoals wij die tegenwoordig verstaan en beleven, spelen zowel het geestelijke proces in het leven van alledag als het proces tijdens het doen van de Geestelijke Oefeningen een rol. Beide zijn verschillend en toch horen ze op enigerlei wijze bij elkaar. Wat zijn de mogelijkheden en wat de grenzen van beide processen? Hoe kan men beide zo gestalte geven dat ze zich niet los van elkaar voltrekken of zelfs een storende invloed op elkaar hebben, maar elkaar aanvullen, doordringen en bevruchten? Hierover zou ik graag vanuit het standpunt van de begeleider enkele persoonlijke en zeker onvolledige opmerkingen willen plaatsen.

Op voorhand geldt – sterk versimpeld – de these: in het dagelijkse leven bewerkt de Geest veranderingen vooral door het leven zelf, in een retraite vooral door het gebed. In het dagelijkse leven bestaat de geestelijke uitdaging daarin, dat het leven, zoals het ervaren wordt, tot gebed wordt; de uitdaging in een retraite is, dat de retraitant het leven, zoals dat ervaren is of straks nog wacht, in zijn gebed betreft en verdiept. In het dagelijkse leven gaat de weg eerder van buiten naar binnen, in de retraite eerder van binnen naar buiten. Bepaalde geestelijke ervaringen kan men beter binnen de Geestelijke Oefeningen maken, andere beter in het dagelijkse leven. De geestelijke begeleiding zal in beide gevallen verschillend zijn.

## *Ervaringen*

Eerst een paar ervaringen uit mijn eigen praktijk, min of meer willekeurig uitgekozen en op een rij gezet:

\* Ik heb retraite gegeven aan studenten. Een student mediteerde over de blinde Bartimeüs. Hij was diep geschokt over zijn eigen blindheid en zag zijn leven en zijn toekomst volledig nieuw: veel bescheidener, in de goede zin van het woord nederiger, ook met meer vertrouwen, meer open.

\* Een studente had vóór haar retraite een tamelijk lichtzinnig leven geleid, wat betreft haar toelag op de studie, haar consumptiegedrag, haar relaties met mannen. Zij deed de retraite voornamelijk omdat haar opleiding tot godsdienstdocent haar daartoe verplichtte. Gedurende de retraite was de studente van veel zaken geschrokken, ze zag haar leven met nieuwe ogen, ontdekte andere waarden enz. Ik had de indruk dat deze ervaringen tamelijk diep gingen, maar ik vermoedde dat deze daarna in het gewone leven niet erg zouden beklijven en dat er in haar leven niet veel zou veranderen. Een jaar later ontving ik onverwachts een brief van haar. Ze

schreef dat haar leven na de retraite veranderd was: ze had een nieuwe vriendenkring opgebouwd, had haar studie vlot afgemaakt, zette zich in in de parochie en stond op het punt te trouwen.

\* Een student worstelde jarenlang met de vraag of hij jezuïet moest worden. In de retraite besloot hij na een diepgaand en voorbeeldig keuzeprocess, de stap in het jaar daarop te wagen. Ik was daar blij mee en echt een beetje trots op mijn weloverwogen begeleiding. Kort daarop werd hij hopeloos verliefd, werd opnieuw heen en weer geslingerd en besloot op een naar mijn mening nogal onrijpe manier na enkele maanden te trouwen. Mijn trots als begeleider had eerst een stevige deuk gekregen, maar het was voor mijn ego zeker een leerrijke ervaring.

\* Een jonge religieuze vroeg mij om haar geestelijke leidsman te zijn. Nog geen half jaar tevoren had zij haar eeuwige professe gedaan. In de paar maanden daarna was haar gebedsleven helemaal in elkaar gestort. Ze had een nogal stressgevoelige baan, die haar helemaal in beslag nam en "opvrat". Ook haar relatie met de communautiteit stond onder grote druk, ja was bijna verdwenen. Ze "functioneerde" alleen nog voor haar werk en was er zelfs bepaald trots op, dat zij het normale leven zo goed aankon, wat gezien het vele werk inderdaad een prestatie was. Ik moest haar stevig aanpakken, om haar in het verloop van enige gesprekken duidelijk te maken, dat van religieus leven op die manier niets terecht kwam en dat zij haar roeping op het spel zette. Na enige maanden en een zeer moeizame, dorre en troosteloze retraite kreeg zij haar geestelijk en communautair leven weer enigszins op de rails. Beslissend daarvoor was, dat zij in het leven van alledag haar gevoelens en behoeften weer op het spoor kwam en dat zij haar perfectionisme en haar prestatiegerichtheid wist bij te stellen.

\* Een novice had tijdens de dertigdaagse retraite helder en met vreugde de keuze gemaakt om in de Sociëteit van Jezus in te treden. Ik schrok daarvan, omdat ik in toenemende mate de indruk had, dat hij ongeschikt was voor het leven in een religieuze orde. Ik moest hem echter gedurende de retraite de vrijheid van zijn eigen keuze laten en hem slechts "als de wijzer van een weegschaal" (GO 15) begeleiden. Later confronteerde ik hem met mijn indruk. In de daarop volgende maanden toetste hij kritisch zijn keuze, ontdekte aan de praktijk van de dagelijkse werkelijkheid dat hij verkeerd gekozen had en trad uit.

\* Voor een andere novice verliep de dertigdaagse retraite vrijwel rimpelloos, maar bracht nog geen heldere keuze. De maanden daarna waren echter zeer bewogen en maakten hem na tastend zoeken duidelijk in welke richting zijn weg ging. Klaarblijkelijk had hij het gewone dagelijkse leven nodig om door "bewegingen" en signalen het juiste spoor te ontdekken.

\* Een moeder van drie kleine kinderen kwam voor geestelijke begeleiding. In het leven van alledag ging het om de vraag, hoe zij bij haar dagvullende zorg voor de kinderen nog tijd en kracht kon vinden om aandacht te geven aan haar contact met God. Ook de relatie met haar man stond onder grote druk en kreeg nauwelijks ruimte. Beide waren zo door de dagelijkse gang van zaken in beslag genomen, dat ze nog nauwelijks met elkaar tot een persoonlijk gesprek kwamen. Op een gegeven moment deed ze bij mij retraite. Met heel veel passen en meten slaagde ze erin die dagen vrij te maken. Haar man nam er zelfs vrije dagen voor op. Ze genoot met volle teugen van die dagen van de retraite, de rust, de slaap, de heerlijke lente en de kans om eindelijk te kunnen bidden. Ze kwam helemaal tot zichzelf en tot God. De grondthema's van haar retraite waren vertrouwen, bemind worden, dat ze er mocht zijn en dankbaarheid. Dat bleek voldoende voor een ingrijpende en vruchtbare retraite, die later nog zeer lang nawerkte. Ook het tijdprobleem bleek na de retraite veel relatiever.

Wat laten deze ervaringen zien? Dikwijls heeft men een retraite nodig om vooruit te komen, vaak juist het leven van alledag. Soms loopt men in een retraite vast, soms in het gewone leven. Ook komen in een retraite zaken aan het licht, die vervolgens in het gewone leven vruchtbaar blijken te zijn, vaak bereidt een "kalme" of zelfs een "kleurloze" retraite de bodem voor een verhelderende ontdekking in het gewone leven daarna. Vaak blijkt een kalme retraite – in de zin van een reëel doorleefd Fundament – vruchtbaar voor een leven van alledag, dat verscheurd wordt door spanningen, en vaak bevrucht een bewogen retraite – met sterke bewegingen in de Eerste, Tweede of Derde Week – een alledaags leven, dat kalm en zelfs al te kalm verloopt. Ook vergist de retraiteleider zich af en toe, doordat hij een bepaalde vooruitgang overschat; vaak raakt hij het spoor bijster, doordat hij vruchtbare momenten onderschat. Ook hij maakt fouten en dan schrijft God zijn verhaal niettemin op kromme lijnen; dikwijls doet een begeleider het heel goed en komt de Geest toch nog op een of andere manier zwak aan het woord. Vermoedelijk moet de begeleider aandachtig onderscheiden wat op een gegeven moment het beste helpt. Algemeen geldende regels zijn er maar weinig in onze geïndividualiseerde en complexe wereld. De begeleider moet de innerlijke vrijheid hebben om zeer persoonlijk leiding te geven. Hij zal zich vaak onzeker voelen en moet dan op zijn spontane intuïtie afgaan. Hij moet voor zichzelf erkennen dat hij niet alles doorziet en niets kan sturen of in de greep kan krijgen. Hij zal zich voortdurend moeten oefenen in het luisteren en steeds weer moeten bidden om die innerlijke vrijheid.

### *De manier van werken*

In een retraite werkt men vooral met overwegingen uit de Schrift, maar soms ook met andere voorstellings- of gebedsoefeningen. De begeleider kiest bij de oefeningen bepaalde thema's, die hij opgeeft. Bij die keuze kan hij zich houden aan een voorgegeven volgorde – bijvoorbeeld de weken van de Geestelijke Oefeningen – of vrij te werk gaan aan de hand van bepaalde bewegingen, die in het leven van de retraitant spelen; vaak vallen deze twee mogelijkheden samen en in veel gevallen dekken zij elkaar. Aan de hand van deze opgegeven en toch ook voor de hand liggende thema's wordt een proces op gang gebracht, waarin opgedane levenservaringen herontdekt worden, verwerkt en opnieuw geduid. Daarbij zullen ervaringen naar boven moeten komen. Men kan dit bewust opwekken en binnen bepaalde grenzen zelfs sturen, maar het zal altijd moeten gaan om wat zich innerlijk afspeelt.

In het gewone leven – in een geestelijk proces gedurende een langere periode – zal men eerder met verschillende vormen van concrete overwegingen werken: een terugblik op de dag (gewetensonderzoek, gebed van de liefdevolle aandacht) en andere vormen van bidden met het eigen leven. Deze kunnen meer thematisch zijn, zodat degene die bidt concrete ervaringen overweegt en in het gebed inbrengt, of meer objectloos, doordat hij zwijgend, mediterend voor God aanwezig is en woordloos zijn innerlijk – gevoelens, vragen, verlangens – voor God openlegt. Soms zal hij in het gebed er een Schrifttekst bij betrekken, maar meer als achtergrondmuziek dan als direct middel om zijn levenservaringen op het spoor te komen. De Schrift helpt hem dan om de reeds aanwezige ervaringen te duiden. De teksten schenken troost en geven aanwijzingen om er mee uit de voeten te kunnen.

Buiten de retraite is het leven vaak zeer direct in het gebed present, ja het kan hoofd en hart zo zeer in beslag nemen, dat men nauwelijks meer aan gebed toe komt. Dan houden de gebeurtenissen van de dag degene die bidt zo zeer bezig, dat zij hem als het ware verslinden. Veelal zijn daarbij de pijnlijke ervaringen overheersend, zo soms dat zij hem bijna gewelddadig in hun macht houden. Men heeft de grootste moeite om zich niet door deze zware lasten onder te laten sneeuwen. Men blijft in de stille tijden nog slechts in een

voortdurende monoloog om zich zelf heen draaien. Men wil per se de oplossing vinden, in plaats van zich zo open te stellen, dat die ervaringen – in een dialoog en met vertrouwen – tot gebed worden.

In de retraite verdwijnen die alledaagse gebeurtenissen aanvankelijk eerst naar de achtergrond. De reitraitant "draait de knop om", geniet van de rust, de slaap, de natuur. Vanuit dit zo ervaren welbevinden kan hij opnieuw met vertrouwen en dankbaar tot gebed komen. Overigens steekt vaak, minstens na enkele dagen, het leven van alledag weer de kop op. Het is met kracht als innerlijke werkelijkheid in het gebed weer aanwezig. Op dat moment is het goed dat de reitraitant niets buiten sluit of van zich af schuift. Hij moet ook dat pijnlijke uithouden en voor de Heer brengen. In het gebed kan dit af en toe situaties van troosteloosheid met zich mee brengen. In deze perioden van dorheid zal hij moeten volhouden, en bidden en hopen, dat opnieuw tijden van meer troost zullen aanbreken.

De begeleider zal in de retraite aan de ene kant zeer terughoudend zijn in de begeleiding en de Geest de ruimte geven om vrij te kunnen werken. Hij zal nauwelijks willen sturen in wat er gaande is. Van de andere kant kan hij directief worden door het kiezen van stof voor overweging, maar alleen zo dat hij in de keuze de lijn volgt van de thema's die bij de reitraitant van binnen opkomen. Soms zal hij een verkeerde keuze maken, bijvoorbeeld door een bijbeltekst voor te stellen die niet aanslaat, of een thema dat op dat moment niet speelt. In dat geval moet hij bij de volgende stappen zijn aanvankelijke strategie wijzigen en opnieuw op het spoor proberen te komen van wat in deze situatie helpend kan zijn. Expliciete suggesties zal hij achterwege laten. Vooral wanneer het om levensbeslissingen gaat, zal hij zich zo volledig mogelijk als de ignatiaanse "weegschaal" opstellen, dat wil zeggen de beslissing op geen enkele wijze beïnvloeden. De reitraitant moet volledig vrij en zelfstandig zijn keuze maken, ook al probeert hij misschien die keuze op de begeleider af te wentelen. Wanneer het voor een beslissing nog te vroeg is, zal men die keuze eerder opschuiven dan op de verkeerde weg terecht laten komen. En wanneer de druk van buitenaf een beslissing noodzakelijk maakt – bijvoorbeeld het naderende tijdstip van een gelofte of van de huwelijksdag –, zal men naar compromissen zoeken die ruimte laten voor latere ontwikkelingen.

Buiten de retraite zal de begeleider vaker op concrete levensvragen kunnen ingaan. Vooral bij personen, die nog onzelfstandig zijn, zal hij wanneer dat zich voordoet concrete raadgevingen moeten geven. Steeds weer zal hij degene die hij begeleidt, er op wijzen dat hij zijn vragen en andere aangelegenheden die hem bezig houden in zijn gebed moet meenemen en God om raad en hulp moet vragen en misschien ook om een of ander concreet teken zou kunnen bidden. Ook zal het vaker voorkomen, dat hij persoonlijk moet ingrijpen, ook al is dat niet geheel in overeenstemming met de traditionele leer van het begeleiden. Geestelijke begeleiding beweegt zich vaak in het grensgebied van algemene pastorale gesprekken en adviessituaties. De begeleider zal dat in alle bescheidenheid moeten accepteren. Hij moet de zoekende mens dat geven, wat deze op dat moment nodig heeft, ook als dat een concrete raad is. Ik heb het soms meegemaakt, dat iemand volledig op de verkeerde weg was en zichzelf voorbij liep. Na enige aarzeling en met zelfoverwinning heb ik de vrijheid genomen om direct en "autoritair" in te grijpen met een concrete raad of een echte moralistische preek, om de persoon weer beter op weg te zetten. Wanneer mij dat met Gods hulp lukte, kon ik me weer in de veel aangename rol van de echte begeleider terugtrekken.

### *Fasen van de Geestelijke Oefeningen*

In de retraite lukt het Uitgangspunt en Fundament meestal het gemakkelijkst: de retraitsant ondervindt rust, dankbaarheid, vreugde, vertrouwen. Hij vernieuwt en verdiept de tot dan toe misschien wat onder het stof geraakte relatie met God. Buiten de retraite bestaat het geestelijke gevecht vaak in het 'redden' van dat Uitgangspunt en Fundament. Dan gaat het erom de relatie met God ondanks het gewone leven of beter gezegd temidden van de veeleisende taken van het gewone leven overeind te houden en te beleven. Vaak komen daarbij heel fundamentele vragen aan de orde: Hoe kan ik vertrouwen hebben? Hoe kan ik bij het zien van het lijden en het kwaad nog geloven? Wat is bidden?

De Eerste Week wordt in de retraite vaak zeer heftig beleefd. De retraitsant schrikt van het kwaad in hem zelf en in de wereld. Hij voelt schaamte, berouw, misschien woede, en zoekt vergeving. Of hij ervaart sterke angsten of wonden en hij wil zich laten verzoenen of genezen. In een retraite ondergaat men deze ervaringen nauwelijks direct, maar beleeft ze "alleen maar" innerlijk, namelijk als herinnering of als mogelijkheid in de toekomst. Door de stilte en de openheid in een retraite kan dit innerlijke beleven niettemin zeer intensief zijn. Er kunnen zich diepe innerlijke genezings- en verzoeningsprocessen voltrekken. Buiten de retraite zullen deze processen waarschijnlijk innerlijk minder intensief zijn, maar daarom wel concreter, omdat men die "zaak" – tekortschieten, verwonding, angst – dagelijks direct en onbarmhartig, bijna lijfelijk ervaart. Aan de andere kant zijn deze processen wel degelijk intensief en men moet er op letten, dat zij juist in het gewone leven geestelijk – door gebed, maar ook door psychische en intermenselijke processen en in wisselwerking met het gebed – tot verzoening en genezing leiden. Wie in een retraite een Eerste Week beleefd heeft, kan in het gewone leven oefenen de door God geschonken en innerlijk ervaren vergeving en genezing te leven, dat wil zeggen ze in het concrete doen en laten aan anderen door te geven en er zo van te getuigen.

In de Tweede Week werkt men in de Oefeningen meestal met overwegingen over het leven van Jezus. Met behulp van de verbeelding en de evangeliieverhalen moet de retraitsant zijn persoonlijke praktijk van de navolging kiezen of – in het geval deze al gekozen is – verbeteren (GO 189). Dit proces van het zich voorstellen en van het gebed kan een zeer diepe en waardevolle ervaring zijn en het leven vernieuwen. Van beslissende betekenis is echter, dat men na de retraite, als het leven weer zijn loop neemt, de praktische navolging die men gezien heeft en zich voorgenomen heeft, ook laat "aarden": in concrete pogingen moet de retraitsant proberen, of en hoe hij deze idealen concreet kan leven. Vermoedelijk stoot hij opnieuw op zijn grenzen. Hij wordt door de moeilijkheden van de realiteit ontnuchterd en kan zijn idealen slechts gedeeltelijk verwerkelijken. Hij moet kleine stapjes leren maken. Dit proces zal het ideaal van de navolging niet doen vervlakken, maar eerder verdiepen: de navolging wordt in de concrete situatie vlees en bloed en men beleeft zelfs dieper de vreugde van het leerling-zijn. Doordat men innerlijk "ja" zegt op de gedeeltelijke verwerkelijking van het christen zijn, geeft men zich opnieuw radicaler over in de handen van God, die al het willen bewerkt en al het doen voltooit. Ik probeer op mijn novicen over te brengen dat de Geestelijke Oefeningen om het zo uit te drukken twee delen hebben: allereerst 30 dagen in stilte, en daarna heel de rest van het verdere noviciaatsjaar als een tijd van waarmaken, verdiepen en toetsen; dat tweede deel is even belangrijk als het eerste, en alleen op de weg van dit tweede proces kan men verantwoord naar de geloften toeleven.

Het proces van de Derde Week zal, naar in het algemeen aangenomen kan worden, vaker in het gewone leven worden ervaren: een slechte behandeling door mensen met gezag, onrechtvaardigheden van allerlei soort, afgunst en jaloezie, geestelijk en lichamelijk geweld, machteloos lijden onder schijnbaar oppermachtig kwaad. Soms ondergaat de biddende zelf het kwaad, soms treft het een vriend of andere mensen en kiest hij ervoor om solidair met hen

te zijn in hun lijden. In beide gevallen zal hij een dergelijke situatie vaak slechts maar kunnen uithouden en zijn vertrouwen stellen op God. Een blik op het kruis zal hem troost en hulp geven. In de retraite gaat de weg meestal omgekeerd: de reitraitant beschouwt eerst van binnen de lijdensweg van Jezus en voelt verlegenheid en smart over het lijden van Jezus. Dan herkent hij in de taferelen van het lijdensverhaal concrete situaties uit zijn eigen leven en komt hij bij de herinneringen aan deze ervaringen van vroeger tot gebed. Er is weliswaar geen actueel kruis voorhanden, maar toch kan de intensiteit van de gevoelens en van het gebed door de zwijgende stilte van de retraite groter zijn.

De Vierde Week wordt in de Geestelijke Oefeningen, evenals de Tweede Week, vaak als ondersteunend beleefd, met zijn vreugde en zijn troost. Dat is goed en kan de reitraitant stimuleren en energie geven voor het gewone leven. In dat gewone leven zal hij zijn Vierde Week echter veel nuchterder beleven: in zijn bidden zal hij intens "ja" zeggen op de werkelijkheid; hij leeft in vrede met zichzelf, met zijn leven en met God. Hij gaat de dagelijks voorkomende negatieve ervaringen en het lijden niet uit de weg, maar integreert ze. In het gewone leven komen mensen die gerijpt zijn, misschien alleen oudere, tot rust gekomen mensen, aan een Vierde Week toe. Soms komt men een dergelijke rijpheid tegen bij mensen, die zelf in het leven veel geleden hebben. Deze mensen werken op een of andere manier helend en verlossend, zonder dat zij deze invloed duidelijk zouden kunnen aangeven, begrijpen of zouden kunnen vasthouden. Een intensieve retraite kan voorbereidend helpen om in het gewone leven naar een dergelijke rijpheid toe te groeien. Omgekeerd bereidt een intensief gebedsleven in het gewone leven de bodem om zich in een retraite zulke ervaringen te laten schenken.

### *Geestelijke Oefeningen en het dagelijkse leven*

Het was de bedoeling van Ignatius dat zijn medebroeders slechts eenmaal de dertigdaagse retraite zouden doen en zich daardoor zouden laten omvormen en richten op de navolging van Christus. Deze eenmalige ervaring zou een leven lang moeten doorwerken. In het leven van alledag zou dan een normaal, dat wil zeggen een normaal intensief geestelijk leven voldoende moeten zijn. Ignatius was van mening dat ook een hard werkend mens zich in het dagelijkse leven op God zou kunnen richten. Dit ideaal wordt tegenwoordig nauwelijks meer gehaald. Zijn wij geestelijk lui geworden? Of is de moderne wereld te lawaaierig, te druk, te gestresst om dit ideaal waar te kunnen maken? Feit is in ieder geval dat de 6<sup>e</sup> Algemene Congregatie van de orde in 1606 voor alle jezuïeten de jaarlijkse achtdaagse retraite voorschreef. Daarachter steekt waarschijnlijk de ervaring, dat naast de dertigdaagse retraite, een- of tweemaal in het leven gedaan, een jaarlijkse kortere retraiteperiode voor het leven van alledag een grote, ja onmisbare hulp is. Het gebedsleven van iedere dag en de jaarlijkse retraite bevuchten en doordrenken elkaar wederzijds. Hoe kan dit wederzijdse doordringen omschreven worden?

In het gunstigste geval kan het dagelijkse leven door gebeurtenissen van buitenaf tot sterke levenservaringen voeren, die in de retraite innerlijk begrepen, verwerkt, doorleefd en geestelijk vruchtbaar gemaakt worden. En wat in de retraite van binnenuit gegroeid is, kan in het gewone leven daarna opnieuw in uiterlijk gedrag worden vertaald, nuttig gemaakt worden, vlees en bloed worden. De geestelijke begeleider zal altijd attent blijven of er iets gebeurt of aan het licht treedt. Hij zal dit laten gebeuren, oppakken, stimuleren, maar niet zelf forceren. Hij zal de Geest aan het werk laten, die in het gewone leven eerder door uiterlijke, direct ervaren gebeurtenissen inwerkt op de mens die daarvoor open staat. In de retraite zal hij eerder de mens door innerlijke ervaringen inspireren. Deze houden dan wel verband met

gebeurtenissen, die in de herinnering opkomen of in de toekomst te verwachten zijn. Misschien kan men in het kort en misschien wat gechargeerd het zo formuleren: In het gewone leven gaat de weg eerder van buiten naar binnen, in de retraite eerder van binnen naar buiten. Bij een geestelijk traject, dat over een langere tijd de jaarlijkse retraites en het dagelijkse gebed integreert, vullen natuurlijk buiten en binnen elkaar aan en doordringen en bevruchten elkaar. Ze zijn de twee zijden van de ene, totale mens. Zij spiegelen elkaar wederzijds, zijn geïntegreerd en worden op den duur identiek.

Nog een laatste punt. Mensen die eerder door invloeden van buiten af gestuurd worden of op het uitwendige georiënteerd zijn, die zich meer thuis voelen in intensieve menselijke betrekkingen, zich sterk door indrukken van buiten laten beïnvloeden of zich vooral door hun daden laten kennen, ondervinden waarschijnlijk het leven van alledag als een geestelijke uitdaging en realiseren daarin hun innerlijke veranderingen. Zulke mensen hebben vaak moeite met een retraite, al doet het hen wel goed. Een retraite verdiept en verinnerlijkt bij hen het proces dat in het gewone leven al heeft plaats gehad. Daarentegen ondervinden mensen, die eerder door een affectief rijk innerlijk en zelfstandig geestelijk leven worden gestimuleerd, een retraite als een vruchtbaarder weg en realiseren juist daarin hun innerlijke omkeer. Het naar buiten gekeerde leven van alledag betekent voor hen eerder een last, maar doet hen toch goed omdat daarin het proces, dat zich innerlijk voltrokken heeft, handen en voeten krijgt en concreet wordt.

*uit: Korrespondenz zur Spiritualität der Exerzitien 2002/81  
vertaling: George Wüst*