

*"Introduction
à la
vie dévote."*



© www.stpetersbasilica.org

In 2009 was het 400 jaar geleden dat de 'Introduction à la vie dévote' verscheen. In Nederland werd het boek vertaald als: 'Inleiding tot het godvruchtige leven' of 'Inleiding tot het devote leven'.

Internationaal gezien is het vooral bekend onder de naam van de hoofdpersoon: Philothea. Achter dit personage gaat een vrouw schuil, namelijk Louise de Charmoisy (1586-1645). Franciscus van Sales schreef haar de brieven die de basis vormen van het boek dat we nu nog kennen.

Het boek is een klassieker in de westerse spiritualiteit. In de Philothea biedt Franciscus van Sales stapsgewijze ondersteuning aan de lezer die ernaar verlangt een aan God gewijd leven te leiden, en die wil groeien in de liefde tot God. Voor een lezer, kortom, die aan zichzelf wil werken en een beter mens wil worden.

Vertaling: Willem Spann, osfs

Bron: www.oblaten.osfs.nl

Wegen tot een evenwichtig leven

1. Introductie

Beste lezer/lezeres,

ik vind het belangrijk dat je ook even het volgende leest, dat ik bij wijze van voorwoord aan je schrijf. Ik ben bisschop, en in mijn dagen vond men het maar vreemd dat ik me ophield met zielzorg aan afzonderlijke mensen. In jullie tijd kan men daar misschien wat beter inkomen, want ook deze dingen kennen hun ontwikkeling.

In elk geval: ik kan het niet laten. Nu moet je niet denken dat het mijn eigen idee was, mijn persoonlijke tips aan goedwillende mensen publiek te maken. Daar zit een ijverige pater jezuiet achter, die de brieven te zien kreeg die ik aan een nichtje had geschreven en die me daarop dringend vroeg, ze uit te geven. Ik heb me laten overhalen, hier en daar wat bijgeschaafd en aangevuld, en daar was dan het boekje dat je nu in handen hebt. Neem het voor wat het is; ik bedoel er niets moeilijks of kunstigs mee; de enige opzet is, je een beetje vertrouwd te maken met wat de titel al zegt: dus met de "wegen tot een evenwichtig leven".

Nu weet ik net zo goed als jij, dat er vóór mij al vele anderen zijn geweest die dit hebben geprobeerd. Ik heb niet de illusie hun werk te verbeteren. Alleen meen ik, dat er wat nuances moeten worden aangebracht in wat zovelen de goedwillende mensen voorhouden. Je zult dat in de loop van dit werkje zelf wel merken. Wat ik voor je heb gedaan, kun je zien als het schikken van een boeket bloemen juist op de manier die past bij j o u, in je persoonlijke situatie van nu. De bloemen zijn van alle tijden, de smaak past zich aan nieuwe tijden aan. Dát is wat ik voor je wilde doen, en ik vertrouw er maar op dat degenen die mij later zullen citeren en bewerken, een beetje rekening houden met de beperkingen die de tijd me oplegt waarin ik schrijf...

Omdat ik natuurlijk jouw naam niet ken, noem ik je maar Philothea, wat zoveel betekent als: vriendin van God, maar je mag het ook gerust als vriend van God vertalen, want in dit opzicht doen mannen en vrouwen absoluut niet onder voor elkaar. Ik hoop maar dat deze lectuur je goed doet.

Wil je er op reageren, mail dan naar mijn bewerker, w.spann@cmmbrothers.nl

François, bisschop van Genève; uit Annecy, 1609

2. Wat is een 'evenwichtig' leven

Beste Philothea,

Je hebt na mijn eerste brief, veertien dagen geleden, niet afgehaakt. Ik maak daar uit op dat je best wel eens wilt horen, wat ik je - over vier eeuwen heen - zou willen vertellen. Daarom wil ik je deze keer de titel verklaren van het bundeltje teksten dat ik je ga toesturen.

In 1609 bedacht ik een naam die toen iedereen aansprak: Inleiding tot het devote leven. Onder devotie (ook wel godsvrucht genoemd) verstonden we toen (ik citeer mezelf) “het houden van God, op zó’n manier dat je vanuit die liefde het goede doet met zorg, ijver, volharding en belangeloos”. Een hele mond vol, ik geef het toe. Vandaar dat ik er een kleine vergelijking bij gebruikte.

Slechte mensen zijn als struisvogels: ze vliegen nooit op naar God, omdat ze aan de aarde zitten vastgekleefd. Wie van het goede houdt zolang het niet teveel kost, lijkt op een kip. Die vliegt maar zelden, en het gaat heel traag en moeizaam. Wie écht van God houdt, waagt zich als een duif, een zwaluw of een arend dikwijls, pijlsnel en heel hoog in de lucht. Je ziet wel: in mijn tijd stond God nog centraal in de menselijke beleving.

Vanwege dit laatste wil ik tegen jou, mens van de 21e eeuw, niet van devotie of godsvrucht spreken. Je zou al gauw denken dat ik de mens verwaarloos, en die mens staat toch, in jouw beleving, in het middelpunt van de belangstelling. Ik heb er iets op gevonden om je duidelijk te maken dat ik daar geen moeite mee heb. Ook voor mij is de mens heel belangrijk; ze noemen mij wel eens 'de christelijke humanist', en ik ben daar best blij om, want ik heb eens geschreven: “Er is niets wat ik méér ben dan mens...”. Misschien begrijp je het als ik erbij vertel, dat dat was toen mijn liefste zusje jong gestorven was.

Laat ik mijn keuze voor 'een evenwichtig leven' duidelijk maken door de volgende passage uit mijn boek van 1609, waar ik de ladder van Jacob (Schepping 28, 12) als beeld voor de 'godsvrucht' gebruik:

Bidden vraágt voor ons om Gods liefde,
de sacramenten géven ons die liefde ook:
het zijn de beide standers van de ladder;
ze zijn onmisbaar omdat de sporten er op vast zitten.
Over die sporten kun je tree voor tree naar de mensen afdalen,
ófwel omhoog klimmen om je in liefde met God te verenigen.
En kijk eens naar de wezens die Jacob op de ladder bezig ziet:
het lijken mensen met het hart van een engel
of, als je wil, engelen in een menselijk...
Op de vleugels van het gebed vliegen ze naar God, hoog en snel,
maar tóch staan ze met beide benen op de grond,
omdat ze volop omgang hebben met de mensen.
Hun ogen weerspiegelen de zorgeloze mooiheid van hun innerlijk,

want ze hebben geleerd, alles wat er komt, te aanvaarden
in een milde rust.
Zó zien godsvruchtige mensen er uit!

Philothea, mag ik je uitnodigen om volgende keer nog beter naar deze 'evenwichtige' mensen te kijken?

3. Waar is een 'evenwichtig' leven mogelijk

Beste Philothea,

ik heb je vorige keer verlaten met de belofte, dat we nog wat nauwkeuriger zouden gaan kijken naar mensen die “evenwichtig” leven. Waar vind je zulke lieden eigenlijk? Misschien ben je helemaal niet verwonderd als ik zeg: overal. Of was ook jÓuw eerste gedachte, net als bij mijn lezers van lang geleden, dat je daarvoor in het klooster of zo moest zijn? Zet dat dan maar meteen radicaal uit je hoofd! Zoals elke plant op zijn eigen manier bloeit en vruchten draagt, zo kan iedereen zijn of haar eigen, persoonlijke evenwicht vinden. Het zou niet goed zijn, als een bisschop zoals ik daarin op een zakenman of -vrouw zou moeten lijken, als een secretaresse op vaste momenten zou willen bidden zoals kloosterzusters doen. Toch waren er - zeker in mijn tijd - mensen die zulke toeren wilden uithalen en daarin nog gesteund werden door geestelijke leiders ook!

Geloof me eens en voorgoed: het eerste evenwicht dat je moet vinden, is dat tussen je natuurlijke, door allerlei omstandigheden bepaalde situatie en de diepere betekenis van je leven. Dat zijn twee grootheden die niet los van elkaar kunnen bestaan. De laatste is de voornaamste, dat begrijp je zelf ook wel. Maar er is altijd een heel nauwe verbinding, die met elke situatie kan meegroeien. Je zou mogen zeggen: elke situatie krijgt een bijzondere glans door de zin die je erin ontdekt. Zoals wanneer je een gouden munt, een zilveren schaal maar ook een koperen deurknop of een sieraadje van kunststof mooier maakt door ze af en toe op te poetsen.

Ik heb altijd een gloeiende hekel gehad aan raadgevers die serieuze meisjes per se naar een klooster willen hebben, of denken dat een jongeman die soldaat wordt, als mens is afgeschreven. Ze vergeten dan, dat er in elke levensstaat, in ieder beroep, op elke denkbare plek in het leven een schitterend evenwicht kan opbloeien tussen de 'gewone' en de diepste kwaliteiten van de mens. (Omdat bij die diepste kwaliteiten van de mens ook zijn openheid naar God hoort, noemden wij dat evenwicht vroeger graag 'godsvrucht', maar ik heb je eerder al uitgelegd dat dit een wat eenzijdige visie was.) En net zo min als een of andere situatie het ideale evenwicht bij voorbaat onmogelijk maakt, is er een situatie te bedenken die dat evenwicht garandeert. Je kunt bloeien waar je bent geplant, maar je kunt er ook verdorren.

4. Over het contact met God - Enkele grondlijnen

Beste Philothea,

Elke tijd is anders, en je kunt onmogelijk zó ver vooruitkijken, dat je een voorstelling hebt van het dagelijkse doen van de mensen lang na jouw tijd. Jij zult tussen opstaan en slapen gaan (op andere uren dan wij dat deden!) door dingen in beslag genomen worden waar wij in onze 17e eeuw nog nooit van gehoord hadden. Ik wil dan ook bij mijn volgende raadgevingen over het gebed niet zo in details treden als ik dat in mijn boekje deed. Je kunt dat misschien zelf eens opzoeken en nalezen.

Wat ik in dit en enkele volgende hoofdstukjes doen wil, is: je ervan overtuigen dat je niet zonder contact met God kunt, en je daarna wat middelen aan de hand doen om dat contact op jouw persoonlijke, aan je leven aangepaste manier te onderhouden en te voeden.

Toen ik kind was, heb ik van mijn moeder net zo vanzelfsprekend leren bidden als ik van haar mijn Savooise dialect overnam. Zo werkt dat. Ik vind dat je om die reden inwendig veel met God en met het aardse leven van Jezus bezig moet zijn (leef bijvoorbeeld mee met de cyclus van het kerkelijk liturgisch jaar, een opvoedingsmiddel zonder weerga). Het kan niet anders of je hart gaat er naar staan, zoals je mond ging staan naar de taal van je opvoeders. Een kleine morgenmeditatie, buiten of in een gewijde ruimte, kan een fris en sprankelend begin zijn van een drukke dag; er blijft altijd wel iets van in je geest rondzingen. Ik noemde dat graag “een geestelijke ruiker”. Denk daarbij aan een bloem in je knoopsgat, waarvan je tussen de bedrijven door de geur en de kleur gewaar wordt. Op deze morgenwijding kom ik later terug.

Er is nóg zo’n term van vroeger dagen, die we misschien in een nieuw jasje moeten steken, maar die niets aan waarde verloren heeft: “je in Gods tegenwoordigheid stellen”. Ik heb altijd de raad gegeven, dat te doen vóór ieder gebed en vóór elke andere bezigheid. Het is een soort oefening in concentratie, in bij de les zijn, die ook in je alledaagse leven zorgt voor evenwicht en voor wat jullie tegenwoordig efficiënt handelen noemen. Er zijn tal van manieren voor te bedenken, er komen honderden boeken over uit, en verderop zal ik op mijn beurt je er wat handreikingen voor geven.

Vandaag wil ik nog iets zeggen over de waarde van formulegebeden.

Daar bedoel ik zulke teksten als het Onze Vader, het Weesgegroet en het Rozenhoedje mee. Velen van ons zijn er mee opgevoed. Hun grootste verdienste is, dat ze ons van binnen “stofferen” met goede en bruikbare gedachten en gevoelens. Meer niet, want zodra je hart op een andere, misschien wel woordeloze manier met God bezig wil zijn, moet je daar zeker de voorkeur aan geven. Maar het zou erg jammer zijn als je het kind met het badwater weggooide door geen formulegebeden te willen doen omdat het formules zijn. Dat is dan zoiets als nooit soepel een auto leren besturen omdat je er tegen bent, je eerst in het opvolgen van regeltjes te oefenen.

Philothea, dat was het weer voor deze keer. Ik ga je in de volgende hoofdstukjes wat manieren aanreiken om vorm te geven aan je contact met God.

5. Over het contact met God - Aan Zijn hand

Beste Philothea,

De vorige keer beloofde ik je, manieren aan te reiken om vorm te geven aan je contact met God. Ik heb dit onderwerp altijd van groot belang gevonden. Dat is wel te merken, denk ik, aan de vele bladzijden die ik er in de Inleiding aan heb gewijd.

Vandaag wil ik met je stil staan bij een eerste belangrijke stap op de weg naar innerlijke diepgang. Zonder die diepgang zal naar mijn overtuiging ook je uiterlijk gedrag niet evenwichtig zijn, maar eerder lijken op het gefladder van een voorjaarsvlinder. Laat ik beginnen met dit: Als ik nú leefde, zou ik misschien niet meer durven zeggen wat ik in 1609 schreef: “Er zijn in onze tijd maar weinig mensen die hiervan (van het inwendig gebed bedoelde ik) verstand hebben”. Ik denk namelijk, dat er in jullie tijd, ondanks of misschien zelfs dóór het vervallen van veel uiterlijke vroomheid, overal vormen van verinnerlijking ontluiken. Kloosters en andere centra van gebed hebben een grote aantrekkingskracht, ook op jonge mensen, en de religieuze literatuur is onuitputtelijk! Ik ben daar heel blij om, want in mijn tijd moest ik echt pionierswerk doen om diepere gedachten over te brengen van de geleerde schrijvers naar de mensen aan de basis, die ze zo hard nodig hebben.

Eigenlijk is het onbegonnen werk, uit de veelheid van mogelijkheden tot verdieping bepaalde manieren speciaal te belichten. Als je in mijn Inleiding de hoofdstukken 2, 12 en 13 van deel 2 achter elkaar doorleest, zal het je duizelen van de vele gedachten over de tegenwoordigheid van God. Je mag van mij die duizeling op je laten inwerken, maar ik denk dat het daarna goed is, er één gedachte uit mee te nemen die past bij jouw aard. We zitten immers niet allemaal hetzelfde in elkaar, en onze geestelijke ontwikkeling is onvoorspelbaar.

Zelf heb ik elders in de Inleiding (deel 3, hoofdstuk 10) het volgende beeld gebruikt, dat me heel dierbaar was:

Doe zoals kinderen doen:

met één hand houden ze de hand van hun vader vast,
met de andere plukken ze wat ze vinden langs de rand van de weg.

Zó zou jij ook met je beslommeringen bezig moeten zijn:
van tijd tot tijd even kijken of alles naar Gods wens verloopt.

Die hand niet loslaten omdat je meent dan beter af te zijn:
je zou met je neus in de modder kunnen belanden...

Ik kon het niet laten, daar nog een mooi beeld aan toe te voegen, waar je maar eens aan moet terugdenken straks in je plezierjacht of op die boottocht in de vakantie:

Wanneer schippers ergens naar toe willen,
kijken ze, om koers te houden,
meer naar boven, naar de hemel,
dan naar beneden, naar het water waar ze op varen.

Vaar wel, Philothea, tot de volgende keer. Ik heb dan een eigentijds bewijs, dat de raad die ik je geef ook in 2003 nog werkt!

6. Over het contact met God - Als angsthaas paashaas wordt

Beste Philothea,

Ik heb je vorige keer een bewijs beloofd, dat de gedachte aan God ook in 2003 nog 'werkt'. In het Salesiaanse tijdschrift Licht van maart/april van dit jaar kun je het volgende lezen, dat voortbouwt op een preektekst van mij.

De leerlingen leken op kinderen zonder vader. Toen kwam Jezus in hun midden, om ze in hun droeve angst te troosten, en zei: Mogen jullie de vrede hebben...

Ik ga er van uit, dat de angst van de leerlingen niet met een druk op de knop verdween. Er zijn in elk mensenleven van die momenten waarop het – na jaren zoeken – opeens licht en helder wordt. Mijzelf is dat overkomen toen ik zeventien was. De dokter had me laten weten dat ik nog maar twee jaar zou leven. Dat betekende voor mij de hel, want in God geloven kon ik niet meer. Ik heb Hem op een manier vervloekt die me zeker maar weinig mensen hebben nagedaan.

Uitsluitend om een vrouw die me heel lief was niet teleur te stellen, ben ik een keer met haar naar de kerk gegaan. Ik heb me achter het orgel verstopt, omdat ik absoluut niets met God te maken wilde hebben. Tot mijn ontzetting zong die vrouw toen het lied: “Nu neem dan bei’ mijn handen”. Ik had alle orgelpijpen wel één voor één kunnen kapotslaan, zoveel woede zat er binnenin me! Toch liep ik niet weg en hoorde ook de derde strofe: “Ook als ik niets bespeur van uw grote macht, U brengt mij waar ik zijn moet, ook door de nacht”. En plotseling schoot mij – zonder dat ik er iets voor deed – door hoofd en hart: Als Hij met jou meegaat dwars door nacht en dood, dan kun jij ook ‘ja’ zeggen tegen jouw dood.

En dat heb ik gedaan. Het was niet mijn eigen verdienste. Het was een geschenk uit de hemel, dat de angst van me wegnam. En ik heb begrepen toen, dat vloeken ook bidden kan zijn, wanneer je geen ander gebed meer over je lippen krijgt.

... “Mogen jullie vrede hebben” is niet meer en niet minder dan een definitief, overweldigend ‘ja’ van God. Een ‘ja’ dat veel meer macht bezit dan de tegenstand van ons ‘nee’. Zou het ook in óns geval kunnen lukken? Als kinderen zijn gevallen en zich pijn hebben gedaan, rennen ze naar vader of moeder. Die blaast dan een keer over de pijnlijke plek en de tranen van de kinderen drogen snel op. Waarom zou God niet hetzelfde met ons doen door middel van zijn ‘vrede’?

... Mij persoonlijk geeft de nabijheid van de Opgestane Heer vertrouwen. Hoe gebroken ik ook ben, Hij heelt mijn breuk met een enkel woord: ‘Vrede’. En dan word ik stil. Dan vergaat me het spreken. En ik ren in zijn armen. Waar zou ik ánders heen moeten? Als een angsthaas paashaas wordt, dan heeft Pasen zijn uitwerking niet gemist.»

(Pater Josef Lienhard, osfs)

7. Over het contact met God

De morgenstond heeft goud in de mond (1)

Beste Philothea,

Het zal je bekend zijn dat er nogal wat manieren bestaan om je op 'geestelijke' zaken te concentreren. En het lijkt wel of er steeds nieuwe methodes bijkomen. Je kunt putten uit allerlei geestelijke tradities, die van dichtbij komen of ook van heel ver worden gehaald. Ik laat graag de keus over aan je eigen geaardheid en inspiratie.

Toch heeft het zin, hier - in twee hoofdstukjes - enkele algemene tips te geven, die je van nut kunnen zijn om je eigen weg te vinden. Ik ga er daarbij van uit dat je iets wilt horen over wat de gewone meditatie wordt genoemd, in tegenstelling tot 'hogere' en meer 'passieve' vormen van contact met God, waarover je zelf weinig hebt te vertellen, en ik dus nog minder...

1. Het lijkt me normaal, wanneer je contact met God zoekt, dat je Hem op de een of andere manier voor je geest roept. In de kerkelijke getijden krijgt dat de vorm van een vraag om hulp bij het gebed: "God, kom mij te hulp...". Maar wanneer je wat thuis bent of thuis raakt in de psalmen, zul je zeker teksten bij de vleet ontdekken. Als je tenminste teksten nodig hebt, want ook een zonsopgang of een merel in de tuin kan je inspiratie geven...

2. Is het contact met God eenmaal gelegd, dan wil je het misschien ook nog "ergens over hebben". Dat kan dan een goede gedachte zijn die door je hoofd speelt, of iets wat je pas gelezen hebt of gehoord. Het kan een bijbels tafereel zijn dat je nader wilt overdenken. Gewoonlijk dient zich wel iets aan; het is zelfs een heel goede mogelijkheid, je alleen maar de komende dag voor te stellen en alvast even te denken aan het werk en de mensen waarmee je straks wordt geconfronteerd. Je mag daarbij gerust heel concreet zijn, al kun je natuurlijk behoorlijk afdwalen. Maar dan roep je je geest gewoon soepel weer bij de les.

3. Het vorige punt had vooral te maken met je voorstellingsvermogen of je inleving in het thema van je meditatie. Nu zal ook je verstand aan het werk moeten. Niet om ergens een studie van te maken, maar om – hopelijk met genoegen, plezier en vrucht – een belangrijk gegeven wat "uit te diepen". Ik heb daar in mijn Inleiding in het eerste en in het vijfde deel wat voorbeelden van gegeven. Wees als een bij, die op één bloem blijft zitten zolang ze daar honing vindt, maar vlieg in alle rust naar een volgende wanneer de eerste niets meer te bieden heeft.

Tot zover deze keer. Om het overzichtelijk te houden bewaar ik enkele andere punten voor het volgende hoofdstukje.

8. Over het contact met God

De morgenstond heeft goud in de mond (2)

Beste Philothea,

We gaan nog even verder met de bespreking van het mediteren.

4. De mens zit zó in elkaar, dat voorstellingen en gedachten ook gevoelens oproepen, en dat zal in de meditatie eveneens gebeuren. Het is van belang dat je daar niet van schrikt; je moet er juist enige moeite voor doen om ook je emoties mee te laten spelen (en ze ook uit te spreken tegen God, Jezus, je engel of een of andere heilige). Want juist zulke emoties zetten je het krachtigst tot daden aan. En om die daden is het eigenlijk te doen. Straks stap je immers weer die andere pool van je dagelijkse leven binnen: de mensenwereld om je heen met al haar uitdagingen, problemen en mogelijkheden tot verbetering. Laat het goed tot je dóórdringen, niet alleen tot je verstand, maar vooral tot je hart, dat er nog veel werk aan de winkel is!

5. Wanneer je een bekend iemand tegenkomt, zul je hem of haar hartelijk groeten. Het zou wat lomp zijn, als je dan later zonder een woord weg zou lopen. Hetzelfde geldt voor het contact met God. In het geval van de meditatie besluit je daarom de besproken oefening niet zonder je nog even uitdrukkelijk naar God toe te keren. Bedank Hem voor wat er in je is gebeurd, bied het Hem aan en vraag er zijn zegen over. Je hebt dan misschien nog tijd en inspiratie genoeg om Gods zegen ook te vragen over allerlei actuele intenties. Gebruik daarbij gerust – ik zei het al een keer – de bekende en inhoudrijke christelijke formulegebeden als het Onze Vader en het Weesgegroet.

6. Je zult je herinneren dat ik in hoofdstuk 4 al iets heb gezegd over de zogenaamde geestelijke ruiker, je weet wel: die bloem in je knoopsgat. Probeer de sfeer van je meditatie een beetje bij je te houden; wees zuinig op de zegen die je hebt gekregen. Zo zuinig, zeg ik in de Inleiding bij dit punt, alsof je in je hart een kostbare vaas met geparfumeerde olie draagt, die je niet graag wilt laten stukvallen. Nee, zo'n vaas breng je heel voorzichtig naar huis, je zorgt dat je niet struikelt en je wilt geen druppel over de rand laten weglopen! Zó rustig en evenwichtig moet je van je gebed teruggaan naar je werk en naar de mensen in je omgeving.

Nu dit allemaal is gezegd, moet me nog iets belangrijks van het hart. Het is heel goed mogelijk, dat je aan alle beschreven punten helemaal niet of niet in deze volgorde toekomt. Ik zou zeggen: geef God en jezelf dan alle kans en laat je niet door een methode weerhouden om in te gaan op het waaien van de Geest! Het is en blijft wél van belang weer met allebei je benen op de grond terug te komen; ik bedoel: ga niet de dag in zonder duidelijk besluit voor de uren die volgen. Al kwam je daar in het vuur van je gebed niet aan toe, zo'n besluit is van belang om het evenwicht tussen bidden en werken, tussen God en medemens in stand te houden.

9. Over het contact met God

Hoe je goud kunt blijven koesteren (1)

Beste Philothea,

De voorgaande twee hoofdstukjes hebben je misschien geholpen om je dag te beginnen met een kortere of langere bezinning. Dit zal niet altijd op dat moment van de dag kunnen gebeuren. Je bent dan ook vrij om er een andere, jou beter liggende tijd voor te kiezen. Hoe dan ook, er is voor de momenten kort na het opstaan nog een andere, minder veeleisende oefening, die we kortweg het morgengebed noemen. Ik wil je met nadruk vragen, dat gebed nooit na te laten. Het bereidt je namelijk op de best mogelijke manier voor op alles wat die dag je gaat brengen.

Je zou je morgengebed kunnen beginnen met (op je knieën, bijvoorbeeld op een daarvoor bestemde bidstoel) God te bedanken dat je er nog bent, dat er weer een dag met zonlicht, met mensen en dieren en zoveel ander moois om je heen is aangebroken.

Dan kun je proberen je alvast een voorstelling te maken van wat je vandaag allemaal gaat doen en meemaken. Wees daarbij gerust heel concreet. In mijn boek heb ik het letterlijk zó gezegd:

Als je bijvoorbeeld weet dat je vandaag te maken zult hebben met een man die zich slecht kan beheersen en vlug woedend wordt, moet je eerste zorg zijn hem niet tegen je in het harnas te jagen. Maar bedenk ook eens een hartelijk woord dat zijn slechte humeur vóór is. Of zorg dat je in gezelschap bent van iemand anders, die hij beter uit kan staan...

Wil je die dag een zieke bezoeken, denk dan tevoren na over het goede moment en over de woorden en daden waarmee je de zieke een plezier kunt doen...

Doordring je dan van het besef dat jij uit eigen kracht al die mooie voornemens niet kunt volbrengen, dat je je zelfs wel eens heel belabberd zou kunnen gedragen als je niet werd gesteund. Neem als het ware je hart in je beide handen en ga er mee naar Hem toe van Wie je alle hulp verwachten mag. Spreek je vertrouwen op die hulp en je verlangen ernaar met intensiteit uit en aarzel niet om ook een beroep te doen op Maria, je beschermengel en Gods lieve heiligen, die heel goed weten waar je het over hebt.

Dit hoeft allemaal maar heel kort te gebeuren, op je kamer of in een andere stille ruimte. Je zult de zegen van deze momenten nog lang voelen. Draag dit als kostbaar goud met je mee, zeker als er ook nog een morgenmeditatie mee verbonden is geweest. Weet je nog, van die geestelijke ruiker?

10. Over het contact met God

Hoe je goud kunt blijven koesteren (2)

Beste Philothea,

Ik liet je in het vorige hoofdstukje alleen met die geestelijke ruiker, met dat goud in je handen; de bedoeling was, daarmee een hele lange dag van allerlei activiteiten te vergulden. Vanzelfsprekend kijk je er 's avonds nog even op terug, om te zien wat er van is overgebleven. Het hoeft je weer niet veel tijd te kosten, maar laat je deze kostbare momenten niet afnemen. Zoals je 's morgens je ramen open zet voor Gods zon, zo moet je ze 's avonds behoedzaam weer sluiten om niets verloren te laten gaan.

Maar je weet net zo goed als ik, dat juist “die hele lange dag van activiteiten” tussen de kortere of langere oefeningen in de morgen en het avondgebed ons danig in de weg kan zitten. Hoe ver kunnen we innerlijk afdwalen van de goede gevoelens die we met Gods hulp in onszelf hebben opgewekt! Daartegen bestaat echt maar één geneesmiddel, dat dan ook het allerbelangrijkste is voor je evenwicht als mens van God en mens van de wereld: het is de “geestelijke inkeer”. Zo vaak je kunt moet je overdag je geest terugroepen in Gods aanwezigheid. Daar hebben we het in hoofdstuk 5 al even over gehad; je herinnert je het beeld van het kind dat Gods hand vasthoudt wel.

“Maar één geneesmiddel”, zei ik daarnet. Nu zul je je misschien afvragen, of het echt aan komt op zo'n privé-bezigheid als goede gedachten, “schietsgebeden” en wat er nog meer valt te bedenken aan devotie-uitingen (elke tijd vindt weer andere!). Ik durf volmondig te zeggen: ja! Natuurlijk ligt er een grote waarde in het meevieren van de Eucharistie, in allerlei andere vormen van gezamenlijk gebed, in een al dan niet persoonlijke oefening van bekering (je kunt er veel over vinden in de laatste paar hoofdstukken van deel 2 van mijn boek), in een hartelijk en vertrouwd contact met bepaalde heiligen,

maar de grond waarin al deze schatten als kostbaar goud moeten worden geborgen en gekoesterd is steeds: je eigen hart.

Ik wil daarom de bespreking van het contact met God afsluiten met wat ik in hoofdstuk 2, 18 geschreven heb over “de inspraken van God”. Ik maak daarvoor gebruik van een bijbelboek dat me onnoemelijk dierbaar is geworden toen ik er als jonge student kennis mee maakte: het Hooglied. Wat de geliefde in dat boek noemt “kloppen op de deur, spreken tot het hart van zijn meisje, haar uit de slaap wekken, haar roepen en vragen om mee te komen, haar laten proeven van honing en appels en haar bloemen uit zijn tuin laten plukken, en luisteren naar haar lieve stem”, dat is precies wat God onophoudelijk doet met ons.

Nu maakte dat meisje in het Hooglied een grote fout. Ze deed de deur van haar huis niet open, ze stuurde de minnaar met een kluitje in het riet. Die werd daar zo kwaad over dat hij haar aan haar lot overliet. Het is zaak te zorgen dat zo iets óns niet overkomt. Ik heb de vergelijking in de Philothea nog veel verder uitgewerkt, dat lees je maar eens na. Onthoud en proef het intussen zelf: het geheim van evenwicht tussen Gods aandringen en jouw persoonlijk daar op ingaan is een levenslang spel van zoeken en vinden, van echte liefde dus!

11. De juiste balans in doen en laten

Beste Philothea,

Na al het voorgaande weet je genoeg over mijn gedachten wat het gebed betreft. Nu zul je zeker niet de meeste tijd van de dag aan bidden kunnen of willen besteden. Er zal gewerkt moeten worden, je hebt veel contacten met medemensen te onderhouden, en sommige daarvan kunnen wel eens minder prettig verlopen dan je had gehoopt. Er zal ook (misschien zelfs véél) tijd zijn voor ontspanning en om te genieten van de goede dingen van het leven. De grondregel die ik je hiervoor wil geven en die ik straks zal uitwerken voor een aantal belangrijke gevallen, is altijd weer: zorg voor een goed evenwicht, breng je gedrag in balans met je omstandigheden, je mogelijkheden en je beperkingen, dus ga uit van jezelf zoals je nu eenmaal geboren en getogen bent. Houd bovendien – en ik denk dat dit net zo belangrijk is – rekening met de aard en de hebbelijkheden van de mensen met wie je dagelijks te maken hebt. God kan onmogelijk van je verlangen dat je vervreemdt van je leefomgeving om een of andere hoge “deugd” na te streven.

Aan deze grondregel, die je beschermen zal tegen onaangepast en weinig gezond gedrag, heb ik in het derde deel van mijn boek twaalf bladzijden besteed. Ik denk dat je genoeg hebt aan een korte bloemlezing daaruit. Je zult het er bovendien als moderne mens meestal grondig mee eens zijn!

a) Even hinderlijk als muziek op de verkeerde plek en het verkeerde moment, zijn overdreven bewijzen van edelmoedigheid, sterkte en vroomheid wanneer en waar niemand die horen wil. Een zacht, matig, eerlijk en bescheiden mens daarentegen kan werken als het zout in de pap van de alledaagse tredmolen.

b) Waarom zou je niet gewoon góed doen wat past bij jouw staat en beroep, in plaats van altijd weer te zoeken naar nieuwe en buitengewone dingen: zullen dié je brengen wat je in de gewone dagelijkse beschikbaarheid niet vindt?

c) En als je vrij bent in het kiezen van 'goed doen', bedenk dan dat niet altijd het meest opvallende de meeste zoden aan de dijk zet. Je géld kan een arme er een poosje bovenop helpen, maar op den duur

heeft hij meer aan je oprechte belangstelling en je eerlijke pogingen om hem echt als naaste te ontmoeten.

d) Het lijkt me wel een logische manier van doen, wanneer iemand zijn best doet om bepaalde fouten en karakterzwakheden te verbeteren door zich juist toe te leggen op het tegendeel. Mag ik mezelf als voorbeeld nemen? Lichtgeraakt en vurig van aard als ik ben, heeft het me in mijn jonge jaren heel wat gekost om te leren "incasseren".

e) En je denkt toch zeker niet dat een mens beter is dan een ander omdat hem wel eens een buitengewone ervaring of mystieke toestand overkomt? Je kunt zulke dingen zien als een extraatje dat God sommigen gunt, maar het heeft geen zin om daarvoor af te wijken van het normale pad van wat ik maar de kleine deugden zal noemen. Ik heb er in a) al een paar van genoemd; de meeste van de volgende hoofdstukken zullen er dieper op ingaan.

12. Een geduldig mens is altijd winnaar

Beste Philothea,

Zoals ik al aankondigde, gaan we ons een poos bezighouden met de zogenaamde kleine deugden. Je staat er misschien van te kijken, dat ik begin met het geduld. Toch is er bijna niets zó met ons menselijk leven verweven als dingen die ons - op allerlei manieren - pijn doen en ergeren. Een ongeluk zit in een klein hoekje, zeggen we, en er zijn verdraaid veel van die verraderlijke hoekjes op onze weg...

Het vreemde is, dat wij in onze bereidheid om dit gegeven te accepteren, nogal selectief te werk gaan. Iemand wil het best razend druk hebben en tóch elk moment van zijn werk worden afgehouden, als het maar gebeurt door belangrijke mensen en voor spectaculaire taken. Maar wee als hij gestoord wordt door iemand met een eigenlijk onbenullige vraag! Daar valt namelijk geen eer aan te behalen.

Omgekeerd is het niet zo moeilijk, je schouders op te halen als kritiek van een kant komt die bij voorbaat geen verstand van zaken heeft: de goede verstaander zal jónu immers wel gelijk geven. Maar wee als het juist de goed ingelichte of de gevierde mensen zijn die jou afvallen! Dan kost het wel een beetje méér geduld en zelfbeheersing om niet direct woest uit te vallen.

Ook komt het nogal eens voor dat mensen best bereid zijn, een déél van hun tegenslag te dragen, maar dat ze liever af zijn van de lastige financiële of sociale gevolgen ervan. Als medicijn tegen al deze vormen van 'zelf je portie leed uitzoeken' zou ik je de volgende stelregel willen geven: je moet proberen, op elk moment uit de hand van God aan te nemen: wát Hij je ook maar laat overkomen, wáár dan ook en op welke manier Hij maar wil.

Dit betekent natuurlijk niet, dat je jezelf nooit tegen iets mag wapenen. Je bent het zelfs aan jezelf en aan je goede naam verplicht. In onze tijd zouden wij het anders hebben gezegd, maar ook toen gold al zoiets als jullie grapje: "Vertrouw op God, maar zet wél je fiets op slot!" Zo is ook zelfverdediging als je vals ergens van wordt beschuldigd niet meer dan een uiting van zelfrespect, maar datzelfde respect verbiedt je ook mateloos gezeur en geklaag, waardoor je de mensen van je afstoot.

En als je echt geduldig bent, dan leg je het er ook niet op aan, door anderen beklaagd te worden. De martelaar spelen is een vorm van geraffineerde eigendunk: je meent ermee te winnen, maar met deugd,

laat staan met heldhaftige deugd heeft die komedie niets uit te staan. Verstandige mensen, om nog maar niet te spreken over God, kijken daar moeiteloos doorheen. Je hebt dus eigenlijk alleen verloren!

In dit nogal (tussen)menselijke verhaal kwam God een paar keer om het hoekje kijken. En je wilde Hem toch opnemen in de balans van je leven? Wil je iets winnen en wil je Hém winnen, ga er dan met veel geduld en volharding tegenaan; je lijkt een beetje op een vrouw in barensnood, die dapper alles doorstaat omdat ze op die éne zekerheid gericht is: wat geboren wordt, is die moeite ten volle waard.

13. In eenvoud en bescheidenheid jezelf zijn

Beste Philothea,

Als eerste 'kleine deugd' heb ik je in het vorige stukje laten kennismaken met het geduld. Wat nu volgt, presenteer ik je maar onder de vlag van de eenvoud en de bescheidenheid, hoewel je in de oorspronkelijke tekst en de vertalingen ervan lezen zult over “nederig zijn” en zelfs over “houden van je eigen armzaligheid”. Ik denk, dat jij als moderne mens daar moeite mee hebt. Vandaar dat ik je niet vermoeien wil met mijn lange uiteenzettingen over die zaken (had ik toen zoveel woorden nodig omdat het me zelf nog niet zo duidelijk was?). Liever neem ik je mee naar de binnentuin van de eerste zusters van de Visitatie in Annecy, waar ik vanuit een andere gezichtshoek dezelfde dingen heb proberen te zeggen. Luister met de zusters mee!

Ik wil mijn gedachten met drie voorbeelden verduidelijken. Allereerst moet je er eens over nadenken, wanneer we een kledingstuk ‘eenvoudig’ noemen. Dat is, wanneer het geen overbodige frutseltjes en franjes heeft. Die zijn meestal bedoeld om, meer dan betamelijk is, de aandacht op jezelf te richten. Bén je de moeite waard, dan val je alleen daardoor al genoeg in het oog. Wees gewoon eerlijk jezelf, vertoon je zoals je je vóelt. “Pure natuur”, heet dat in goed Nederlands. Ik kan niet genoeg benadrukken, dat je nooit een rol moet spelen, maar rechttoe rechtaan dát moet doen waartoe je je geroepen voelt, zonder verdere plichtplegingen. “Als je niet wordt als de kinderen.....”, zei de Heer, en dat geldt na al die eeuwen nog steeds.

Verder zou ik je willen uitnodigen, goed te kijken naar het bekende tafereel van Martha en Maria, bij wie Jezus eens op bezoek ging. Op het eerste oog voldoen ze allebei keurig aan het ideaalbeeld: wees wie je bent. Gelukkig valt dat verschillend uit, want mensen zijn nu eenmaal niet hetzelfde. Maar de fout van Martha is, dat ze gaat vergelijken. Ze stoort zich aan de manier waarop Maria de gastvrijheid vorm geeft – en ze denkt, hóópt zelfs, dat ook Jezus zich daaraan storen zal. Ze wordt dan ook berispt, niet om “de vele dingen waarvoor ze zich uitslooft” (zo zit ze in elkaar, en dat geredder is óók nodig), maar omdat ze niet kan inzien, dat Maria zich net zo goed helemaal geeft en dat háár manier óók prima is, zelfs “de best mogelijke manier”.

Tenslotte zullen we samen nog even luisteren naar die andere Maria, de meest begenadigde mens op aarde. Ze had alle reden, “hoog” over zichzelf te denken. Maar ze weet, waar haar waarde vandaan komt: “Hij die machtig is, heeft grote dingen aan mij gedaan”. Die hele Magnificatzang (lees die eens rustig door!) is één lofprijzing: de aandacht wordt verplaatst naar de Grootmaker, en geen moment wordt een ander mens met haarzelf vergeleken, tenzij om te zeggen, dat Hij “aan alle kleine mensen goed doet”, zoals Hij ook háár uit haar “geringheid” heeft opgetild.

Van groot nut voor jullie moderne levensgevoel, waarin 'zich klein voelen' niet meer schijnt te passen, is

volgens mij overigens het volgende Jiddische verhaal: “Een leerling vraagt aan zijn rabbi: «Hoe komt het toch, dat vroeger mensen God van aangezicht tot aangezicht konden zien en nu niet meer?» De rabbi antwoordde: «Omdat nu niemand meer zó diep bukken kan»” (Jos Lammers, Woord en Leven, 1984).

14. Mens erger je niet

Beste Philothea,

Als derde 'kleine deugd' wil ik het vandaag met je hebben over de zachtmoedigheid. Het is opvallend, dat jullie Nederlandse taal zoveel variaties op dat woord heeft: zachtheid, zachtaardigheid, zachtzinnigheid. Misschien is zachtzinnigheid nog wel de beste keus, want wat ik bedoel, heeft niet zozeer met het gemoed of de aard van een mens te maken, als wel met zijn gezindheid. De eerste twee heb je niet zelf in de hand, terwijl je je gezindheid voortdurend kunt bijstellen en veredelen.

Het is in dat verband opvallend, hoe er in bijbelvertalingen en vrome boeken wordt omgegaan met de uitspraak van Jezus in Mattheus 11, 29. De Willibrordbijbel van 1995 vertaalt die met: “Kom bij Mij in de leer, omdat Ik zachtmoedig ben en eenvoudig van hart”. Dat geeft de grondtekst beter weer dan “dat Ik zachtmoedig ben...”. Jezus wil zeggen, dat Hij meer te vertrouwen is dan vele andere leraren, die luidkeels proberen, zichzelf te prediken. Het gaat om de gezindheid, wil Jezus zeggen.:het is juist de bescheiden, bedaarde onderwijzer die overtuigt. Nu staat ook in mijn boek de vertaling met 'dat', maar het vervolg van mijn betoog over de zachtzinnigheid gaat toch in de richting van de modernere weergave. Dat blijkt wel uit mijn voorbeelden: soldaten die paniek zaaien, ordebevaarders die harder schreeuwen dan degenen die ze stil willen krijgen, vaders die liever bemoedigende woorden gebruiken dan zwaarder geschut. Als echte humanist durf ik te stellen, dat “de rede zich altijd gehaat maakt, als ze zich inlaat met drift en geweld, omdat haar natuurlijk evenwicht omlaag gehaald wordt door tirannieke machtsmiddelen”. Mijn conclusie hieruit vind je in de volgende zin: “Je ziet wel dat het dus veel beter is, maar liever zonder de drift te leven. Het is namelijk zo goed als onmogelijk, er een matig en verstandig gebruik van te maken.”

Maar wat moet je dan doen om te leven zonder de drift? Let wel, dit slaat net zo goed op je omgang met jezelf als over je gezindheid tegenover ánderen. Ziehier enkele vuistregels:

- 1) Probeer, niet kwaad te worden, ook niet op jezelf; wees geen eeuwige kankerpit of ruziezoeker. Dus: “Mens, erger je niet!”
- 2) Maak overtredingen van dit voornemen altijd weer zo snel mogelijk goed, en wel in alle rust en eenvoud, omdat je best wéét, hoe zwak je in feite bent.
- 3) Laat ook in moeilijke momenten, als het in je binnenste dreigt te gaan koken, de hand van God niet los. Denk aan de leerlingen in het bootje op het meer: “Heer, red ons. We vergaan!”

Het was trouwens heel goed opgemerkt van één van mijn kenners, dat ik in de Philothea in plaats van de drie 'grote' kloosterdeugden een andere trits voorop heb gezet: de drie 'kleine deugden' van de vrouw of de man in het alledaagse doen. Ik ben er dan ook vast van overtuigd, dat alleen een stevige basis van liefdevol geduld, bescheidenheid en zachtzinnigheid de standvastige beoefening mogelijk maakt van elke andere 'deugd', of het nu in het klooster is of in de 'wereld'. Ik durf daarom, na deze grondslag gelegd te hebben, ook met jón verder op pad te gaan, wie je ook bent en hoe je leven er ook uit mag zien.

15. Vermijd de snelweg

Beste Philothea,

er is bijna geen woord wat in de tijd waarin jij leeft vaker wordt gebruikt dan 'vlug': "Ik moet nog vlug even...", "Kijk snel op ..., puntenné!"

Het is natuurlijk prima, dat je de jou opgedragen taken met zorg uitvoert, maar zorg is heel iets anders dan gejaagdheid. Zorg en ijver zijn tekens van liefde, gejaagdheid heeft heel andere wortels. Daarom wordt je gemoedsrust door zorgzame ijver niet verstoord, maar des te meer door overdreven haast. Probeer je daarom bij je werk echt nooit te haasten. Je komt dan namelijk niet aan een goed oordeel toe en daardoor behartig je je taken slecht. "Martha toch, wat maak je je druk over allerlei dingen", zegt Jezus (Lukas 10, 41). Het bevalt Hem niet, dat de gastvrouw zich zo onnodig van streek maakt. Daarmee bewijst ze haar gast immers juist een slechte dienst.

Wil je voor deze waarheid enkele gevleugelde woorden? Denk maar aan: "Haastige spoed is zelden goed" of (Spreuken 19,2): "Wie rent, valt op z'n neus". Je kunt ook denken aan het verschil tussen rustige, traag stromende rivieren in vergelijking met onstuimige bergbeken: je snapt vanzelf, welke van de twee soorten het best berekend is op het handelsverkeer. En om in de stijl van jouw tijd te spreken: het zijn zeker niet de snelwegen waar je aan een prettige reis toekomt, met tijd voor de natuur en zorg voor de mensen die je ontmoet. Waar je anders alleen noodgedwongen, in de file, aan toekomt, dat kun je op een rustige binnenweg zonder onderbreking doen: je ogen, je oren en je hart de kost geven. Vermijd dus, ook op je geestelijke tocht, zoveel mogelijk de snelweg!

Nu kan ik je natuurlijk wel enkele vuistregels geven, zoals: probeer niet alles tegelijk te doen, breng orde en balans in je dagorde, maar veel belangrijker vind ik het, dat je evenwicht brengt in je taakopvatting. Ik bedoel dit: wanneer jullie Nederlanders zeggen: "Doe je best, God doet de rest", slaan jullie de spijker precies op z'n kop. De doeltreffendste manier om je rust te bewaren is, te vertrouwen op Gods zorg voor jou en je wereld. Er is me daar indertijd een mooi beeld voor te binnen geschoten, dat ik nog eens bijna onverkort wil weergeven:

Doe zoals kinderen, die met één hand de hand van hun vader vasthouden en met de andere hand langs de berm bramen plukken. Op dezelfde manier moet jij de dingen van dit leven behartigen: één hand gebruiken tot dat doel, maar de andere voor Gods hand vrij houden. Hij is toch je hemelse Vader? Je moet dus af en toe eens naar Hem opkijken om te zien of Hij nog plezier heeft in wat jij doet. Laat zijn hand nooit los in de hoop, dan méér te kunnen plukken. Want dan moet Hij je wel loslaten, en jij bijt in het stof.

Denk bij onbelangrijke dingen, als je kunt, meer aan God dan aan je werk. Eist je werk je helemaal op, kijk ook dan nog af en toe even naar God omhoog. God, zul je merken, is dan je reisgenoot, die vóór jou, mét jou en ín jou werkt, en dat geeft een onvergelijkelijke rust en voldoening!

16. Gehoor geven aan het leven

Beste Philothea,

In het vóórlaatste hoofdstukje schreef ik: "Ik ben er vast van overtuigd, dat alleen een stevige basis van

liefdevol geduld, bescheidenheid en zachtzinnigheid de standvastige beoefening mogelijk maakt van elke andere 'deugd', of het nu in het klooster is of in de 'wereld'. Je zou het genoemde drietal kleine deugden ook de stevige basis kunnen noemen waarop het geestelijke kruis kan steunen dat wordt gevormd door de 'grote drie': gehoorzaamheid, kuisheid en armoede. Dit zijn de beste middelen om volkomen mens te worden, en het maakt daarbij weinig uit of je je er door gelofte toe verplicht of niet.

Om te begrijpen wat onder gehoorzaamheid wordt verstaan, zou je het woord misschien kunnen vervangen door 'gehoor geven aan' of 'open staan voor'. Deze deugd ontwikkelt in ons iets als fijngevoeligheid voor wat 'men' van ons verwacht. Onder dat 'men' vallen naast God zelf op de eerste plaats allen die op een of andere manier gezag over ons mogen uitoefenen. Je begrijpt, dat dit nogal wisselt naargelang de omstandigheden en de tijd waarin en de plaats waar je leeft. Je moet leren, gehoor te geven aan het leven zoals het zich aan jou voordoet, leren luisteren naar de 'tekenen van de tijd' én leren, daar gul en van harte op in te gaan. God houdt van de blijde gever, zegt de bijbel, en hoe meer welgemeend je inspeelt op niet alleen de bevelen, maar ook op de goede raad, de wensen en de voorkeuren van je rechtmatige superieuren, des te verder zul je komen in de volmaakte gehoorzaamheid. En dit geldt niet alleen als tegemoet komen aan de wensen van anderen je moeite kost, maar evengoed als het je plezier geeft. Je moet dus proberen, zoals ik al eens aan Jeanne schreef, meer te houden van gehoorzaam zijn dan bang te zijn om geen gehoor te geven.

Een goede oefening in dit openstaan voor wat jouw levensplicht is, kun je vinden in het volgende: wees graag inschikkelijk en ga niet steeds op je strepen staan als je gelijken in het geding zijn of zelfs mensen waar je gezag over hebt. Het maakt het onderling verkeer een stuk opener en soepeler, wanneer we - in alle vrijheid overigens! - niet alleen iedereen in zijn of haar waarde laten, maar ze ook een zeker verhoogd gevoel van eigenwaarde geven door hun verlangens te raden en die te voorkómen. Je maakt het ze dan tegelijk een stuk gemakkelijker, op hún beurt gehoor te geven aan wat het leven van hen persoonlijk eist. Krenterigheid en stroefheid zijn in het levensspel niet de meest geschikte en meest vruchtbare 'chemie'!

Gehoor dien je tenslotte ook te geven aan de signalen van je eigen lichaam; ik had dat misschien zelf wat meer moeten doen, maar dat paste niet zo in de strenge sfeer van mijn tijd. Het lijkt me echter heel christelijk, zorg te hebben voor je gezondheid, tegelijk voor de fysieke én voor de psychische kant ervan, want die hangen heel nauw samen. Alleen als evenwichtige en uitgebalanceerde persoon ben je immers in staat, aan alle eisen te voldoen die God, de mensen en het leven voortdurend aan je stellen.

Mijn laatste raad in dit opzicht luidde ook in mijn oorspronkelijke boek al: En denk hieraan: zalig zijn de gehoorzamen, want God zal nooit toelaten dat ze van de rechte weg afdwalen.

17. Eerbied voor de mens en zijn liefdeleven

Beste Philothea,

De tijd waarin jij leeft is door een aantal revoluties gescheiden van die waarin ik me thuis voelde. Eén daarvan is de seksuele revolutie geweest. De waarden en normen zijn vooral op dát gebied enorm verschoven. Het kan daarom vreselijk ouderwets overkomen, wanneer ik je met woorden van tóen ga vertellen hoe ik denk over de kuisheid. De sfeer die mijn eeuw daar omheen bouwde, kun je met recht als preutsheid omschrijven; het lezen van mijn raadgevingen kan je doen denken aan bepaalde voorlichtingsboekjes van rond de tweede wereldoorlog....

Toch lijkt het me de moeite waard, naar de kern te zoeken van wat ik mijn 'mensen in de wereld' meende te mogen meegeven. En dan kom ik, terugkijkend met jullie ogen, over twee belangrijke begrippen te spreken, die ik graag wat verder uitwerk.

1. Kuisheid heeft met eer te maken. "De kuisheid wordt ook wel eerbaarheid genoemd en haar bezit wordt dan eer", schreef ik vier eeuwen terug.
2. Kuisheid is allereerst een zaak van het hart. Ik citeer daarbij twee bekende Schriftwoorden die ingaan op de vraag, wie in zijn leven God zal ontmoeten: de psalmen 23 en 41 geven als antwoord: "Wie rein is van hart", en Jezus zelf zegt: "dat zijn de zuiveren van hart" (Matth. 5, 8).

Laten we het eerst hebben over die eer. Vanaf een bepaald, vroeg moment in ons leven hebben we er allemaal behoefte aan, met onszelf alleen te zijn, over onszelf (in onze lijfelijke persoonlijkheid) te kunnen beschikken. Wie ons 'te na' komt, tast ons aan in onze behoefte aan zelfbeschikking, aan eigenheid, aan veiligheid, aan het inrichten van ons eigen warme hoekje: 'onze eer'. Tegelijk bouwen we vanuit dat natuurlijke isolement het vermogen op, ook een ander zijn/haar eigen innerlijke waarde te laten verwerven. We 'bieden eer' en noemen die houding dan ook terecht eerbied. Dit kan zich tot een houding ontwikkelen van harmonieus en fijngevoelig 'geven en nemen', die ons in alle levensomstandigheden de juiste weg kan wijzen. Toen wij de mens nog in twee parten verdeelden, kon ik daarover schrijven: "Dat eerbaar zijn heeft een heel eigen uitstraling, omdat het de mooie, reine deugd is van lichaam en ziel beide"; lees nú maar: 'van een uitgebalanceerde persoonlijkheid'.

Dat het bij dat alles in wezen en volgens praktisch iedereen om het hart gaat, kun je alleen al afleiden uit de liefdespoëzie en de symboliek rond seksualiteit en intiem menselijk verkeer. "Ik zou je wel op kunnen eten" en "ik sluit je in mijn hart" liggen niet zover uit elkaar. De maatschappelijke behoefte aan overzichtelijkheid leidt in elke geschiedenisperiode tot be- en afpalingen, maar deze zullen zich ook steeds weer wijzigen en vernieuwen. In dat patroon vallen zowel huwelijk en celibaat als de golfslag tussen grotere vrijheid en nieuwe schroom.

Wil je een eerbiedig en tegelijk hartelijk beminnend mens zijn, dan zul je vast ook in Gods Woord en in het voorbeeld van lieve mensen de aanwijzingen vinden, die je dat, precies in jouw eigen levensomstandigheden, mogelijk maken.

18. Hoe om te gaan met geld en goed

Beste Philothea,

In drie korte zinnestukjes heb ik indertijd de gewenste christelijke houding geschetst tegenover geld en goed: "Verlang niet met hart en ziel naar iets dat je niet bezit. Hecht je hart niet aan wat je wél bezit. Treur niet om wat je verliest." Alleen al hieruit is wel duidelijk, dat armoede, als deugd (of gelofte) verstaan, minder met de inhoud van je beurs of de hoogte van je banksaldo te maken heeft dan met de koerswaarde van je innerlijk. Zit je aan het stoffelijk bezit vast geklit of sta je er boven? Ook hier past, zoals bij de kuisheid, een van de zaligsprekingen van Jezus: "Zalig zijn de armen van geest (of zeg maar: van hart), want ze zijn de hemel te rijk" (Matth. 5, 3).

Het is wegens de veranderde tijdsomstandigheden opnieuw moeilijk, mijn raadgevingen van indertijd letterlijk op te volgen. Wij zagen bijvoorbeeld het standenverschil nog in alle eerlijkheid als door God

gewild. Op de aristocratische families als die waartoe ik zelf behoorde, rustte de plicht, “van onze rijkdom mee te delen” aan hen die minder hadden (dat was ónze “armoede”), maar de armoede van de échte armen op te heffen lag nog buiten ons gezichtsveld. Jezus’ woord over de armen die we altijd bij ons zouden hebben, namen wij argeloos voor kennisgeving aan. Het wás nu eenmaal niet anders. God had het zo beschikt en je moest maar van de nood een deugd maken. Een arme die daar geen vrede mee nam, was niet arm van geest. De houding die ik de werkelijk armen aanried, moet nu wel betuttelend klinken: “Schaam je niet arm te zijn en vraag gerust in naam van de liefde [niet van de rechtvaardigheid dus!] de dingen die je nodig hebt. Neem nederig aan wat je gegeven wordt. En aanvaard zelfs zachtmoedig het feit dat men je soms niets wil geven.”

Maar gesteld dat alle maatschappelijke onrecht uitgebannen zou zijn (en zover is het ook in jullie tijd nog lang niet...), dan blijven de waarheden en wenken uit de eerste alinea hun geldigheid houden. Want dan zou voor állen gaan gelden wat ik in het hoofdstuk “over de armoede in rijkdom” heb proberen duidelijk te maken. Je kunt rijk en arm tegelijk zijn, zeg ik daar; je kunt een grote zorg om de aardse dingen verbinden met een even grote onthechting. Mijn voorbeeld van de tuinman die het park van een groot vorst verzorgt, komt dichtbij de moderne gedachte van het goede rentmeesterschap: “Ons bezit behoort ons niet werkelijk toe, God heeft het ons alleen maar toevertrouwd, Hij wil ook dat wij het productief maken. Wij gehoorzamen Hem en wij doen Hem een genoegen als we goed voor ons tijdelijke bezit zorgen. Maar om precies dezelfde reden moeten we er ook beter en toegewijder voor zorgen dan wereldse mensen, want die werken uit eigenliefde maar wij moeten werken ter wille van de liefde Gods.”

Uit dit verschil tussen eigenliefde en Godsliefde als motief trek ik dan weer de conclusie, dat bij de echte arme van hart gejaagdheid, onrust en onbeheerstheid plaats maken voor beminnelijkheid, rust en vriendelijkheid in het behartigen van de tijdelijke dingen. Soms maken zulke “kleine deugden” de grote mogelijk die we bewonderen in heiligen als Lodewijk de Vrome en Elisabeth van Hongarije. Maar anderzijds is er geen enkele reden om aan te nemen, dat een solidariteitsmaaltijd, een derde-wereldrommelmarkt, een inloophuis of andere van zulke moderne initiatieven minder waarde zouden hebben. Misschien wel integendeel! Arm zijn met de armen zoekt aangepaste vormen in elke nieuwe tijd.

19. Hoe zoek je en behandel je vrienden en vriendinnen

Beste Philothea,

Nergens in dit boekje heb ik meer hoofdstukken en bladzijden aan één onderwerp gewijd dan in het geval van de vriendschap. Kennelijk was dit thema mij erg dierbaar. Ik betrap me er echter op, dat een groot deel van deze woordenvloed nogal negatief van toon is. Alsof ik bij het schrijven tóch een zekere watervrees had, zoals indertijd in Padua, toen ik in mijn Leefregel - overigens samengesteld met hulp van een Jezuiet die me raad gaf - het volgende schreef:

Je moet meer of minder open zijn naargelang de mensen met wie je te maken krijgt... Voor lompe lieden zal ik me helemaal afsluiten; voor vrijmoedige typen, mits ze godvrezend zijn, zal ook ik een open boek zijn en met hen openhartig spreken; voor zwartkijkers zal ik me enkel, zoals het spreekwoord zegt, door het deurlijkje laten zien, dat wil zeggen: ik zal wel iets, maar niet alles vertellen, want zulke mensen willen gewoon tevél van je weten.

Je ziet het: ik was als jongeman nogal voorzichtig en terughoudend. Waarschijnlijk heb ik er reden toe gehad. Het studenten- en straatleven was in die dagen best aan de ruwe kant, en wij liepen niet voor niets met sabels rond! Bovendien muntten onze vorsten en hovelingen niet uit door menselijk respect en echtelijke trouw. Ik had voor dat gevaarlijke geflirt dan ook geen andere woorden dan dat het 'het speelgoed van de hoven maar de pest van de harten' was. Mij zouden ze zó niet 'opvoeden'!

Maar ondanks deze reserves heb ik over de vriendschap ook heel positieve dingen gezegd. Ik laat zien, dat de liefde de belangrijkste zielsbeweging van de mens is, die alles naar zich toe trekt en ons gelijk maakt aan dat wat we liefhebben. Wanneer het voorwerp van onze liefde een mens is die ook van óns houdt, wanneer we dat van elkaar weten en lieve dingen met elkaar willen uitwisselen, dán kun je van vriendschap spreken. En hoe meer die 'lieve dingen' waard zijn, des te waardevoller is onze vriendschap. Je begrijpt, dat het mij dan vooral te doen is om geestelijke goederen, en dat ik de béste vriendschap die vind waarin het samen nagestreefde bestaat in liefde tot God, godsvrucht en christelijke volmaaktheid. Van déze vriendschap zeg ik letterlijk, dat ze “boven alle andere uitsteekt, omdat ze van God kómt en naar God strééft, omdat Hij er de bánd van is en omdat ze eeuwig in God zal blijven voortbestaan”.

Het is, nogmaals met mijn eigen woorden, “beslist niet zo’n prestatie, geen vrienden en/of vriendinnen te hebben, maar het is een topprestatie, goede, heilige en gewijde vriendschappen te onderhouden”. Als je inmiddels voldoende bent gemotiveerd om zó hoog te mikken, dan kun je wellicht zonder ergernis mijn lange uiteenzettingen doorlezen over de vele gevaren die het zoeken naar en onderhouden van vriendschappen begeleiden. Zeker ook in jullie 'vrijgevochten' tijd...

Overigens heb ik mijn ideeën over de vriendschap ruimschoots verder uitgewerkt in mijn overige boeken en in mijn brieven, en zeker tevens in de hartelijke en 'vriendelijke' manier waarop ik zelf met talrijke mensen ben omgegaan.

20. Evenwichtige zorg voor lijf en leden

Beste Philothea,

De profeet Balaám die op zijn ezel inslaat en die ik dan als voorbeeld neem van de overdreven strengheid waarmee wij soms tegen ons lichaam tekeer gaan, zal in deze moderne tijd niet de juiste toon zetten. Jullie horen er teveel de oude tegenstelling in tussen 'geest en vlees', ziel en lijf, 'hoger en lager deel' van de mens. De 21ste eeuw gaat liever uit van de ondeelbare éénheid van de mens. Ik ga me hiertegen niet verdedigen. Ik merk alleen even op, dat ik een voorbeeld als dit of ook de geschetste overdrijvingen uit de levens van heiligen (mijzelf niet uitgezonderd) gebruik met de bedoeling, tot matiging en evenwicht aan te sporen. Misschien ben ik daarin dan tóch een beetje modern...

Het zal je zijn opgevallen, dat ik in dit hoofdstuk teruggrijp op het gebed van toewijding waarmee ik mijn boek begonnen ben en dat eindigde met een lied van overwinning als getuigenis van mijn trouw aan Christus: “Leve Jezus! Ja, Heer, leef en heers in onze harten...”. Dat beeld werk ik nu nader uit. Ik spoor je daarbij aan, de woorden “Leve Jezus!” in je hart te griffen, omdat dan “je daden zullen zijn zoals je hart is”. Hier is meer sprake van eenheid dan van tegenstelling! De kernspreuk “Leve Jezus!” is dan ook bij de Oblatenfamilie nog altijd zeer geliefd en geeft aanleiding tot nieuwe vertaalpogingen als: Jezus opnieuw tot leven brengen, Jezus’ leven leven. We moeten dus, is mijn conclusie, inderdaad met het hart beginnen, want wie het hart (ook zijn eigen hart) wint voor de Heer, wint de hele mens.

In de praktische raadgevingen die dan volgen, komen natuurlijk de vroeger gebruikelijke “verstervingen” als vasten, geseling en boetegordel ter sprake. Ik beperk me verder tot het eerste. Mijn mening daarover is in de volgende grondregels kort samen te vatten:

- Het is goed, jezelf af en toe eens wat te ontzeggen. Het versterkt je gevoel van vrij staan tegenover het materiële, nog afgezien van het feit dat meestal ook je gezondheid (lichamelijk én geestelijk!) ermee gediend is.
- Het is beter, vanaf het begin maat te houden in wat je jezelf toestaat of ontzegt, dan later spijtig te moeten toegeven dat je jezelf door te véél of te wéinig in de problemen hebt gebracht. “Een volle maag studeert niet graag”, maar een knorrende maag is óók een plaag...
- Als je moet kiezen tussen stevig werken of streng vasten, verdient het eerste altijd de voorkeur. Dat stevige werken legt je immers ook allerlei beperkingen op, en die doen Gods rijk en de lieve medemens méér goed dan al jouw privé ontzeggingen.
- “Het is voorts in elk geval beter te véél lichaamskracht te hebben dan te wéinig. Jezelf afzwakken kun je nog altijd, maar je krachten herstellen kun je niet wanneer je wilt.”
- Een goede richtlijn, die uit Jezus’ eigen mond komt (Lucas 10, 8), is de volgende: “Eet wat je wordt voorgezet”. Met deze “heilige onverschilligheid” laat je zonder ophef blijken, dat je niet aan de materie gebonden bent, en deze manier van ontzegging is voor je omgeving prettiger dan welke andere ook.
- Tot slot en als samenvatting: “Je moet, als je je fouten wilt overwinnen, je zeker wel af en toe lichamenlijk iets ontzeggen (hoe je dat dan ook noemen wilt), maar het is beter je wensdromen te zuiveren en – nogmaals gezegd – je hart te verfrissen.”

21. Nut en betrekkelijkheid van sociale contacten

Beste Philothea,

Je moet in de omgang met je medemensen naar geen van beide kanten overdrijven: teveel is net zo bedenkelijk als te weinig. Bén je op bezoek of héb je bezoek, wees er dan met hart en ziel bij, zelfs als het jullie alleen maar om de ontspanning te doen is. Je hebt zulke contacten nodig voor je geestelijk en lichamenlijk evenwicht.

Dat je sommige mensen maar beter mijden kunt, hoef ik je niet te vertellen. Evenmin, dat je een verstandig midden moet zien te vinden tussen op ieder feestje afvliegen en je nooit ergens laten zien. Met wat beleid zul je bereiken dat iedereen jouw keuze respecteert. Maar laat je in je afweging vooral leiden door de vraag, hoeveel goeds bepaalde bijeenkomsten je kunnen doen. Een wat dieper gravend geestelijk gesprek heeft invloed op de vorming van jezelf én van je gesprekspartner(s), en een beetje steun is ook in dat opzicht nooit weg.

Als je iets wilt horen over de manier waarop je je zou moeten gedragen, kan ik je misschien met de volgende tips van dienst zijn:

- Wees een open boek en stel je niet aan. Men heeft het liefst te doen met mensen die gewoon zichzelf zijn en zichzelf laten zien zoals ze zijn.

- Opgewektheid, vrolijkheid en vriendelijkheid zijn zó belangrijk in het menselijk verkeer, dat zelfs de apostel Paulus het er graag over had; vergelijk maar zijn aansporingen in Romeinen 12, 15 (Wees blij met mensen die blij zijn) en Filippenzen 4, 45 (Verheug je altijd in de Heer en laat iedereen merken dat je blij bent).

- Misschien is dat “in de Heer” van Paulus zinvoller dan je op het eerste oog zou denken. Of zou vandaag de dag “in het goede” beter klinken? Ik zeg daarover in mijn boekje: “Heel wat dingen zijn nu niet bepaald goed te noemen. Wil je je van de goede kant laten zien, zoek het dan niet in grofheid, in stomme en grove grapjes ten koste van een ander”.

Elders (zie hoofdstukje 10) is uitvoerig ter sprake gekomen, hoe je je zelfs tijdens de grootste drukte in jezelf terug kunt trekken. Ik zou je willen aanraden, ook in werkelijkheid graag alleen te zijn met jezelf. Dat kan op je kamer, in de tuin of waar dan ook. Je kunt dan naar hartelust wandelen of lezen. Je geest zal verfrist worden na de zware zorgen en bezigheden van de dag. Het is belangrijk, dat ook aan je omgeving van harte te gunnen.

Ook hiervan vind je in de bijbel behartigenswaardige voorbeelden. Markus vertelt bijvoorbeeld (6, 31), dat de apostelen een keer naar Jezus toe komen met hele verhalen over alles wat ze gedaan hebben en over hun ijverig prediken. Jezus reageert daar verrassenderwijs aldus op: “Kom mee naar een eenzame plek en rust daar een beetje uit!” Geloof me: het opvolgen van die goede raad spaart echt psychiaters uit!

22. Zorg voor je kleding

Beste Philothea,

Er zullen weinig dingen zó tijdgebonden zijn als kleding en mode. Het is daarom wat komisch, dat je hierover raad komt zoeken bij iemand die vier eeuwen geleden heeft geleefd, en die je dan bovendien nog eens eeuwen terugverwijst: naar koning Lodewijk, de apostelen Petrus en Paulus, de “sterke vrouw” uit het Boek der Spreuken*) en zelfs naar de profeet Jesaja...

Maar goed: je vraagt me desondanks om raad. Ik licht daarom drie elementen uit de raadgevingen die ik mijn nichtje indertijd gegeven heb:

- “Als ik het voor het zeggen had, dan zou ik willen dat mijn godvruchtige man of vrouw altijd de best geklede van ieder gezelschap was; maar tegelijk de onopvallendst, de meest bescheiden geklede”. Zoals je ziet: opnieuw een kwestie van (wankel en fijn luisterend) evenwicht!

- Wat de heilige Lodewijk eerder al zei, lijkt me zo gek nog niet: “Kleed je volgens je stand, maar laat wijze en goede mensen niet zeggen dat je tevéél om kleren geeft en geef jonge mensen geen kans om te zeggen dat je jezelf verwaarloost”. Opnieuw een zaak van het juiste midden...

- Je zult zelf al wel hebben opgemerkt, dat ik de volgende raad ooit letterlijk heb toegepast op mijn ‘beste leerlinge’ Jeanne: “De echte weduwen, die weduwe zijn naar lichaam en ziel, kunnen geen andere sieraden dragen dan nederigheid, eenvoud en godsvrucht. Als ze nog liefde aan mannen willen geven, zijn ze geen echte weduwen; als ze dat niet willen doen, waarom dragen ze dan dingen die tot verliefdheid verleiden? Wie geen herberg voor gasten wil hebben, die moet ook geen uithangbord van een herberg gebruiken”.

Het is voor jullie een vraag, voor mij een weet, of ik bij het formuleren van deze laatste raadgeving heb teruggedacht aan mijn eerste ontmoeting met Jeanne, die nog vers in mijn geheugen lag. Diverse beschrijvers van mijn leven hadden wat moeite met een opmerking die ik toen tegenover haar gemaakt

heb. De jongste biograaf vertelt het voorval aldus: ‘Voor François, 36 jaar, was dit de eerste keer, dat hij z’n hart vrijuit voelde uitgaan naar een vrouw. Het was voor hem een ongekende ervaring. Zei hij daarom wat onhandig: “Is het waar, mevrouw, dat u niet meer wil trouwen en God wil dienen?” “Ja, monseigneur”, antwoordde ze. François wees toen op haar sieraden en zei: “Waarom draagt u dan al die kostbaarheden, alsof u nog te koop bent?” Jeanne keek hem aan en zou ze niet meer dragen’ (D. Koster, François de Sales, p. 102-104). Noem het onhandigheid, zo je wil, maar het was in elk geval de uiting van een diepe pastorale overtuiging!

**) Het citaat van Frans uit Spreuken is nogal vrij en onnauwkeurig en werd door sommigen niet eens herkend, maar als “spreekwoord” opgevat. Waar Spreuken zegt: “Haar verschijning straalt kracht en luister uit” (Spr. 31, 25 in de weergave van N. ter Linden), lezen we bij FvS, dat hij zijn vromen “zou willen sieren met bevalligheid, wellevendheid en waardigheid”, een stuk braver en slapper dus dan het origineel! W.S.*

23. Evenwicht in oordelen en spreken

Beste Philothea,

Zelden heb ik me in mijn werken zó fel geuit als in het hoofdstukje over het kwaadspreken: “Als ik een van de gloeiende kolen van Gods altaar had, zou ik er de lippen van de mensen mee aanraken om ze te zuiveren... wie het kwaadspreken uit de wereld kon helpen, zou haar bevrijd hebben van haar grootste kwaal”. Het zat me kennelijk hoog. Ik heb aan het oordelen en spreken dan ook bijna evenveel hoofdstukken en bladzijden gewijd als aan de vriendschap (zie 19). Kwam het door mijn afkomst uit adellijke en hoofse kringen? Misschien hangt daarmee ook samen dat ik twee keer de heilige Franse koning Lodewijk als voorbeeld neem; die naam moet in het milieu van mijn vrome ouders hebben rondgezongen....

Het zwaartepunt van mijn uiteenzettingen ligt zeker in de twee hoofdstukken over lichtvaardig oordelen en kwaadspreken: goede bezinningsstof voor iedereen die beseft, in deze beide opzichten wel eens over de schreef te gaan. Ze zijn te lang om ze hier uitvoerig te volgen, maar ook te kostbaar om er niet eens (in een retraite b.v.) terdege mee bezig te gaan. Ik kies er echter deze keer voor, de drie andere, kortere stukjes onder de loep te nemen. Ze laten namelijk zo helder zien wat jullie, naar mij, “de salesiaanse geest” zijn gaan noemen.

1. Mijn ideaal bij het spreken over God heb ik hier uitgedrukt met weer zo’n schitterende verwijzing naar het Hooglied*): “Laat de honing van godsvrucht en godsdienst als dauw neerdalen in de harten van je toehoorders, zoals de bruid dat deed (Hooglied 4, 11: “Je lippen druipen van honing, mijn bruid; honing ... vindt men onder je tong”), en bid intussen in het diepst van je ziel, dat deze dauw tot in de kern van hun harten mogen doordringen. Fijnzinnig herinner ik je hier aan de naam die ik je eerder gegeven heb: Philothea: “Als je iemand liefhebt, praat je daar gemakkelijk over. Als je dus ‘op God verliefd’ bent, kun je niet anders dan het vaak over Hem hebben”. Waaronder ik dan weer absoluut geen “vroom geklets” versta!

2. Na een scherpe afkeuring van onfrisse en giftige taaluitingen, sta ik in mijn betoog over het waardig met anderen spreken even stil bij de weldadige gave van het speels en quasi-spottend in woorden met elkaar omgaan. Ik herinner eraan, dat de Grieken het uitdelen van deze kleine “plaagstootjes” eutrapelie noemen, wat dan met “gezelligheid” wel heel slap vertaald is; beter kun je zeggen “wendbaarheid”,

“geestigheid” of “gevatheid”. Zoals het voorbeeld van Lodewijk laat zien, doet zoiets op z’n tijd zelfs een koning deugd.

3. In het laatste stukje benadruk ik weer eens de juiste balans: “Ook in gesprekken moet je altijd de uitersten vermijden. Als je steeds de gesloten, zwijgende peinzende uithangt en niet wilt deelnemen aan de gesprekken in je vertrouwde omgeving, zou dat er op wijzen dat je je vrienden maar half vertrouwt of er maling aan hebt. Wil je altijd haantje de voorste zijn en altijd maar weer vóór je beurt praten, dan getuigt je toch wel van grote oppervlakkigheid en onachtzaamheid.” (Zie ook hst. 19 voor het duidelijke verband met mijn Leefregel van Padua!)