

'Heb een hart!'

Bernarda Kötting osbjap

De eerste monniken, de woestijnvaders, zeiden tegen kandidaten die zich kwamen aanmelden om als monnik te leven: "Heb een hart." Een hart hebben was voor hen de voorwaarde om God te kunnen zoeken. Monnik zijn betekent: zijn hart ontdekken en met dit hart bij God zijn.

Hebben wij een hart? Ja, natuurlijk hebben we een hart, anders waren we niet hier. De een heeft misschien een versleten hart; de ander nog een jong en gezond hart. Weer een ander heeft hartskiachten en gebruikt medicijnen om het ritme van zijn hart op peil te houden. Zoals we proberen de goede conditie van ons fysieke hart te bewaren, zo hebben we ook de taak ons geestelijk hart gezond te houden. Mijn fysieke hart zorgt ervoor dat het bloed in alle gedeeltes van mijn lichaam terecht komt, en ik leef. Mijn geestelijk hart wil ervoor zorgen dat God overal in mijn geest en lichaam terechtkomt. Dat bedoelden de oude monniken met hun korte spreuk waarin ze het monnikenleven samenvatten: "Heb een hart!"

Maar wat is nu het 'geestelijk hart'? Het Tweede Vaticaans Concilie identificeert het met het geweten en omschrijft: "Het geestelijk hart is als het heiligdom, waarin de mens alléén is met God" (*Gaudium et Spes* 16). In alle culturen vinden we het hart als symbool voor het innerlijk van de mens. Het hart is het geestelijke middelpunt van de mens, waar zijn verstand, zijn gevoel en zijn wil gelokaliseerd worden. Het hart maakt eigenlijk de mens tot mens. Het is het convergentiepunt van krachten die zijn lichaam, zijn ziel en zijn geest beheersen. Daar kan de mens te midden van het kloppen van zijn eigen leven ook het kloppen van het Hart van God beluisteren.

Het hart van de mens bergt een grote dynamiek in zich. Het is op God georiënteerd en wel zo natuurlijk als de naald van een kompas die naar het noorden wijst om de goede navigatie aan te geven. Augustinus heeft deze dynamiek hevig ondervonden. Hij heeft een lange zoektocht afgelegd om de zin van zijn leven te ontdekken. Hij zocht God buiten zichzelf in de grote levensbeschouwelijke stromingen van zijn tijd en in de schepping. Maar zijn hart bleef onrustig. Pas toen hij in zichzelf inkeerde vond hij de waarheid, God in zijn hart. [1] Door ondervinding heeft Augustinus geleerd (zoals hij het aan het begin van zijn *Belijdenissen* zegt) "dat het hart van de mens onrustig is totdat het zijn rust vindt in God, want God zelf heeft de mens naar Hem toe geschapen en laat de mens in Hem zijn vreugde zoeken" (*Confessiones* I, 1). God is de vreugde van de mens. Monnik zijn, een hart hebben, betekent dus op zoek gaan naar de echte en eerste vreugde van de mens, God zelf.

De weg naar mijn hart

De ervaring van Augustinus, maar ook die van ons, doet begrijpen dat het helemaal niet zo eenvoudig is om een hart te hebben, zoals de woestijnvaders dit bedoelden. Een mens leeft makkelijker aan de buitenkant dan aan de binnenkant. Dikwijls denkt hij in zijn hart te leven, terwijl hij nog niet eens weet wat zijn diepe hart eigenlijk zegt. Hij mediteert over God door het Woord van God te overwegen en gebruikt daartoe zijn verbeelding, zijn verstand en zijn geheugen. Deze goddelijke woorden maken dan - net zoals andere ervaringen - gedachten en gevoelens in hem wakker. Maar dikwijls zijn dit nog geen bewegingen van het hart. Al te vaak gaat het slechts om oppervlakkige, sentimentele aandoeningen die meer naar buiten dan naar binnen leiden; of hevige emoties die eerder opjagen dan rust brengen; of gedachten die verstand en verbeelding sturen en de mens eerder verdelen dan hem helpen om bij zich-zelf te komen, in te keren.

Om ons diepe hart, de kern van onze persoon te kennen, is het allereerst nodig om het leven, dat zich daar afspeelt, te voelen. Onze rationalisaties, oneigenlijke gedachten waarmee we egoïstische wensen en ongeordende emoties verbergen, omsingelen de kern van ons hart als vijandige soldaten. Ze willen ons de toegang tot het hart versperren.

Met hun wapens - oude vooroordelen en heftige emoties - doen ze paniek ontstaan. Om tot de kern van ons hart door te dringen, moeten we ze daarom in de ogen kijken en hun gemene trucs blootleggen. We moeten als het ware voeling met ze krijgen.

In de loop van een mensenleven wordt het hart (het vermogen om lief te hebben) dikwijls teleurgesteld en gekwetst. Meestal gebeurt dit als die mens nog heel klein is en volledig op de liefde van zijn omgeving, zijn ouders, aangewezen. Voor een kind is dit soort pijn onaanvaardbaar en zelfs ondraagbaar - het gaat zijn hart gedeeltelijk afsluiten. Ook wij zijn zo'n 'uitgegroeide' kinderen. Willen we in contact komen met ons hart, dan zullen we de plekken waar we het hebben afgesloten weer moeten openen. Concreet betekent dit dat we bereidheid tonen om de pijn die eertijds oorzaak was van de vergrendeling van ons hart, opnieuw toelaten en voelen. Als we die pijn niet willen aannemen, kunnen we ook de vreugde van het hart niet voelen - de vreugde namelijk waar de woestijnvaders op doelden toen ze zegden: "Heb een hart."

Hoe gaat een mensen hart open voor de liefde van God?

Aan het begin staat het verlangen van de mens naar God. De mens doet de ervaring op dat hij *hét* bij zichzelf niet meer kan vinden. Hij is ontevreden. Er ontbreekt hem iets. Er ontstaat onrust, storm. Zijn geestelijk leven draagt hem niet meer. Uiteindelijk komt het tot een ineenstorting van gevoelens of van het normale leefpatroon - kortom een crisiservaring. Zo verging het Augustinus meermaals bij zijn lange inwendige zoektocht. Zo verging het ook Gertrudis van Helfta [2], een mystica uit de 13de eeuw. In haar gezelschap is het daarom mogelijk vandaag de weg naar het hart te gaan.

Ongeveer een maand voor haar vijfentwintigste verjaardag, tijdens de advent van 1280, ervoer Gertrudis - zoals ze dit zelf later bij een terugblik verwoordde - dat God in haar begon te werken. De eerste voorbode van de nieuwe ontdekking, die haar gehele verdere leven zou bepalen, was een inwendige storm die haar op zichzelf terugwierp. Gertrudis begon zich vragen te stellen over haar monastieke leefpatroon dat ze tot dat moment gehandhaafd had. Was dit niet het vrome masker geweest waardoor ze de bewegingen van haar hart, het wezenlijke, niet aan Jezus had kunnen schenken? Had ze Jezus niet op een te zakelijke manier benaderd en gediend? Door met deze vragen aan de slag te gaan, voelde de moniale hoe haar hart begon te ontwaken. De stem van haar hart uitte zich in een brandend verlangen naar Jezus (*Heraut* 11,1). Maar tussen haar en de Heer stond nog een haag van doornen.

Is die haag niet een beeld voor het menselijke hart, dat noch tot zichzelf, noch tot Christus kan komen, omdat het door doornen omgeven is, de doornen van de zonde en van ongeordende gevoelens? Dwars doorheen die haag moeten we gaan om in ons echte hart te komen. Hoe is dat te doen? Alleen in geloof en in het vertrouwen dat Jezus zelf, zoals Hij dit ook met Gertrudis deed, ons over haag van onze doornen zal tillen. Vanuit psychologisch opzicht is het belangrijk dat we het verlangen naar Hem niet wegdrücken. Het verlangen is de sleutel waarmee we de poort naar ons hart kunnen openen. De poort is Christus. We worden weer mensen zoals God zich Adam en Eva geschapen heeft, mensen wier hart voor God slaat, als we onze blik richten op Christus. In het licht van Christus krijgen we de juiste kennis van onszelf.

Compunctio cordis

De oude monniken noemden deze beslissende ontmoeting van de mens met God: 'compunctio cordis', vermorzeling des harten. De blik op Christus kan het menselijke hart zo treffen dat het opengaat voor de genade van de verlossing, dat het erkent: Jezus is voor mij gestorven. Deze ervaring was het vertrekpunt voor de bekering van Gertrudis. De blik op de Doorboorde heeft haar hart doorboord.

Op een dag verlangt Gertrudis zo hevig naar de Heer dat ze uitroept: "Heer, ik belijd dat ik krachtens mijn verdiensten niet waardig ben de geringste uwer gaven te ontvangen. Nochtans ... smee ik uw liefde, dat Gij mijn hart zoudt doorsteken met de pijl van uw liefde ... " Jezus verhoort haar bede en "trof haar gemoed" met de pijl van zijn liefde. (*Heraut* II, 5) Het komt tot een uitwisseling van gevoelens: door de aanraking van de liefde wordt Gertrudis ' binnenste week en beginnen zich Jezus' tedere gevoelens van medelijden, nederigheid en eerbied in haar

hart te ontplooiën. Jezus is in haar "stoffig hart binnengekomen" (*Heraut II*, 4). De wonden van Jezus genezen nu de wonden van Gertrudis (*Heraut II*, 4).

Toch bestaat de genezing er niet in dat Jezus haar mens-zijn in Zijn menszijn opzuigt. Integendeel, Jezus bevestigt haar juist in haar mens-zijn. Gertrudis moet leren aanwezig te zijn in haar hart. Eerst als ze zelf leeft in haar hart, kan ze het Hart van Jezus ervaren. Daartoe herstelt en ordent Jezus haar gevoelens. Hij verwondt haar hart door zijn liefde en zegt haar: "Hier zullen al uw zielgevoelens samenstromen; al je verlangens, je vrees, je hoop, je pijn, je vreugde en de andere gevoelens zullen er in mijn liefde gegrondvest en bewaard worden" (*Heraut II*, 5).

Hoop, vrees, pijn en vreugde horen bij de hartstochten. [3] Deze worden door de aanraking van Christus als het ware geëvangeliiseerd, bezegeld met het zegel van Christus. Het Hart kan pas echt tot het hart spreken, wanneer het een mens heeft gevonden in wie het zo kon werken dat het zijn liefde uitstort. Gertrudis begint in de vijf 'wondmalen' [4] van de Heer zijn pijn en zijn liefde "te lezen" (*Heraut II*, 4). Ze getuigt: "Door Uw Wonden hebt Gij mijn ziel genezen en de beker van Uw liefdenectar te drinken gegeven." Bij de wonden van de voeten van de Heer legt ze de roest van haar zonden neer. Ze wast zich in het water en het bloed dat uit de zijdewonde van Jezus vloeit en verschoont zich zo van de "vlekken" die ze door haar ongeordende begeerten heeft opgelopen. In de wonde van zijn linkerhand vertoeft ze met haar geest "gelijk de duif haar nest bouwt in de rotsspleet". Met vertrouwen nadert ze vervolgens tot de wonde van Jezus' rechterhand om daar de volmaaktheid te ontvangen die aan haar deugden ontbreekt. Zo maakt ze zich bereid en wordt ze gereed gemaakt voor de kus van de omhelzing. Eigenlijk gaat ze de weg die Bernardus in zijn derde preek over het Hooglied beschrijft:

Gertrudis is deze weg op een bijzonder realistische wijze gegaan. Dat blijkt ten overvloede in haar op de mensheid van Jezus georiënteerde spiritualiteit: heel het menselijk leven van Jezus is het instrument van zijn verlossende liefdesdaad. Gertrudis beleeft haar vereniging met de Godmens Jezus tot in alle praktische onderdelen van de kloosterdag. De mensheid van Jezus is haar monastieke clausuur. Zijn hart is de tempel waarin ze altijd met Hem mag vertoeven. De voeten van Jezus zijn de wandelgangen van het klooster; zijn handen de werkkamer; zijn mond de spreekkamer en kapittelzaal. Jezus' ogen zijn de studiezaal, zijn oren de biechtkamer waar de overstromende liefde de mens reinigt (*Heraut III*, 28). Door zich zo tot in de eenvoudigste handelingen toe met Jezus te verbinden, blijft Gertrudis in haar hart en verliest ze zich niet te gauw in allerlei indrukken en werkzaamheden.

Het hart: een stroomwisselaar

Samenvattend kunnen we stellen dat er twee wezenlijke hindernissen zijn die het ons bemoeilijken om met het hart te reageren: de rationalisaties die de woestijnvaders (met Evagrius op kop) 'logismoi' noemden, én de emoties, losgeslagen gevoelens, bewegingen die opwellen uit het onbewuste. Deze laten ons niet tot rust komen. Ze slingeren ons heen en weer en verscheuren het hart door hun tegenstrijdigheden. Natuurlijk zijn er nog veel meer factoren die verstrooiend werken en ons uit het hart wegtrekken. Iedereen weet ze voor zichzelf wel te benoemen. Maar hoe divers ook, toch vallen alle negatieve invloeden terug te voeren tot de hierboven vermelde hindernissen - verstandelijke ('logismoi') en affectieve (emotionele) vermogens bepalen immers de geestelijke dimensie van de mens.

De 'logismoi' en de emoties maken deel uit van het menselijke hart. Als ze de mens dan toch uit zijn hart halen en het hem onmogelijk maken om naar de stem van het hart te luisteren, dan komt dat omdat ze een 'eigen leven' zijn gaan leiden, een leven dat de verbondenheid met God miskent. Ze zijn afsplitsingen van het hart, gegroeid tot persoonsjes naast de eigenlijke persoon. Bovendien zijn hun krachten ongeordend: buiten de controle van het bewustzijn kunnen ze in donkere regionen als een kankergezwell voortwoekeren. De 'geestelijke arbeid' van de ascese bestaat er dus in hun in verkeerde richtingen uitstromende energie om te polen en te kanaliseren. Het hart heeft immers het vermogen om een bepaalde stroom van energie te onderbreken en te vervangen door een andere. Hoe dat gaat, laat Jezus ons zien in de eucharistie, waar Hij geweld in liefde verandert en zo de dood openbreekt voor het leven. Hij schenkt er ons de fundamentele transformatie van energie, opdat wij ons zouden laten opnemen in zijn liefdesenergie en zo onze dodelijke energieën zouden veranderen in liefde.

Voor Gertrudis gebeurde deze transformatie in haar contact met het Hart van Jezus. Uit de zijde wonde van Jezus putte ze het water van de vroomheid om elke belediging af te wassen. Uit de liefde van het Hart van Jezus trok ze de zelf van de dankbaarheid in alle tegenspoed. Ze vond daar de pleister van de gerechtigheid, om zo al haar gedachten, woorden en werken als een antwoord van liefde op Hem te richten (*Heraut* 11,5). Sinds Jezus haar hartstochten in zijn liefde geordend had, was haar hart genezen. (*Heraut* 11, 5) Ze herinnerde zich dit als de "dierbaarste" genade van haar leven, die haar zoveel geluk had geschonken, dat "ze elk uur genoeg troost en reden tot dankbaarheid zou bezitten, al moest ze duizend jaren leven" (*Heraut* 11, 23). En met iedere ademtocht dankte ze God.

Bernarda Kötting osb/ap is benedictines van het Heilig Sacrament van de priorij Nazareth (Oude Munt) te Tegelen.

1. "In te ipsum redi. In interiore homine habitat veritatis." (Augustinus, *De vera religione* 39, 72)

2. Gertrudis werd in 1256 te Eisleben in Thüringen geboren. Op jeugdige leeftijd werd zij opgenomen in de vrouwenabdij van de cisterciënzerorde te Helfta in Saksen, waar zij onderwijs ontving en zich vooral toelegde op letteren en wijsbegeerte. Haar religieuze bekering leidde tot een intens geestelijk leven van gebed en beschouwing. Zij stierf op 17 november 1302. De heilige Gertrudis (de Grote) werd al gauw bekend als dé heraut van de goddelijke liefde, dé heraut van het goddelijk Hart. Alle aanroepingen van de litanie van het heilig Hart vinden we overigens terug in de werken van de heilige Gertrudis, waaronder het vijfdelige boek *Legatus Divinae Pietatis* of *Heraut van de Goddelijke Liefde* (in dit artikel afgekort tot *Heraut*).

3. Bernardus typeert deze gevoelens als "natuurlijke emoties, die zich voor al het andere aan de grondlegger van zijn natuur moeten wijden" (*De diligendo Deo*, 23). Zo maakt hij duidelijk dat de natuurlijke krachten van de mens geordend zijn op de grondlegger (auctor) van de natuur, God, en dat de menselijke ascese erin bestaat die natuurlijke gevoelens ook volgens hun natuur te ordenen (*De diligendo Deo*, 20). Het gaat er dus niet om de ongeregelde hartstochten uit te blussen, wel is het nodig om hun vitale krachten te integreren in de "schets van de goddelijke liefde" (Willem van Saint-Thierry, *Commentaar op het Hooglied*, 129), die de mens in zijn hart draagt. Met zijn verstand kan de mens deze orde opmerken en toepassen. Dat is de ascetische arbeid van zijn hart die ondersteund en voltooid wordt door de heilige Geest. De heilige Geest herstelt in de mens de gelijkenis met God. De vrucht van die eenwording van de mens met God is zijn eenwording met zichzelf: hij wordt een mens van één stuk, waarin lichaam, ziel en geest (soma, psyche en nous) in harmonie met elkaar leven. De ervaring van Gertrudis is een mooie illustratie van deze antropologische leer van Cîteaux, die ze zelf goed kende en verinnerlijkt heeft.

4. Nederduits voor littekens.

