

Opleiding Geestelijke Begeleiding

'LEER JE EIGEN PLAN LOSLATEN'

Tijdens de opleiding Geestelijke Begeleiding van het Titus Brandsma Instituut leer je hoe je anderen kunt laten ontdekken wat hen ten diepste beweegt – en of God daar een rol in speelt. Een gesprek met medewerker Corrie van Baal en met derdejaars-student Karina Aarts. "Ik heb geleerd mijn eigen plan los te laten en echt te luisteren."

Tekst: Frieda Pruim
Beeld: Anita Pantus



Corrie van Baal (L) en Karina Aarts voor de Titus Brandsma-pyloon in Nijmegen.

Sinds 1997 biedt het Titus Brandsma Instituut in Nijmegen, een samenwerkingsverband tussen de Radboud Universiteit en de Nederlandse karmelieten, een opleiding *Geestelijke Begeleiding* aan. De deeltijdopleiding duurt drie jaar. In tegenstelling tot geestelijk verzorgers zijn geestelijk begeleiders niet verbonden aan instellingen zoals ziekenhuizen en gevangenissen, en gaan zij vaak een langer traject aan met degene die ze

begeleiden. Studenten moeten minimaal een hbo-opleiding hebben afgerond en ervaring hebben met het geven van geestelijke begeleiding. De huidige lichte telt acht studenten die met uiteenlopende achtergronden spiritualiteit volgen: van theologen, religieuzen en geestelijk verzorgers tot hulpverleners en mensen met een eigen praktijk, iemand uit het bankwezen en een griffier bij de rechtbank. De gemiddelde leeftijd ligt rond de vijftig.

Inmiddels zijn er 53 studenten afgestudeerd. Aan de ochtendcolleges doen ook twaalf predikanten van de Protestantse Kerk in Nederland mee in het kader van hun nascholing; zij hebben hun eigen practicum. Ook studenten van de TBI-opleiding Maatschappelijke spiritualiteit volgen de ochtendcolleges en hebben hun eigen practicum. Daarin leren ze hoe ze op hun eigen werkplek God ter sprake kunnen brengen. Geïnteresseerden kunnen zich inschrijven als toehoorder. ●



Medewerker Corrie van Baal: 'Het woord God is maar taal'

Tijdens mijn vormingsjaren als karmeliet volgde ik deze opleiding. Die is bedoeld voor mensen die geraakt zijn door het Mysterie of God, en die geraaktheid gestalte willen geven. De opleiding is geworteld in de joods-christelijke traditie, maar er is ook aandacht voor boeddhisme en islam. In essentie zijn de overeenkomsten tussen de religies misschien wel groter dan de verschillen.”

Spirituele kernwoorden

“In het eerste jaar ligt het accent op de eigen geestelijke weg. In de ochtend zijn er twee colleges: Bij ‘mystieke tekstlezing’ lezen we onder andere de Psalmen en teksten van Augustinus, maar ook van hedendaagse mystici zoals Simone Weil en Titus Brandsma. Bij ‘thematiek’ gaan we onder meer in op de taal van spiritualiteit, opmerksaamheid en het gesprek met God. De studenten reflecteren daarop vanuit hun eigen ervaringen.

In de middag bereiden we de studenten voor op de praktijk van de geestelijke begeleiding. Zij schrijven onder meer hun eigen spirituele biografie. Daarover gaan ze met elkaar in gesprek. De anderen observeren dit gesprek en letten bijvoorbeeld op lichaamstaal en op welke spirituele kernwoorden iemand gebruikt. Zo ontdekken

ze hoe moeilijk het is om taal te vinden voor wat zich in je binnenwereld afspeelt – en om te kunnen onderscheiden wat van God komt en wat vanuit jezelf. We bieden ook een individueel leertraject aan om dit zelfonderzoek te verdiepen. In het tweede jaar voeren de studenten gesprekken met iemand uit hun eigen omgeving. Enkele fragmenten daaruit bespreken ze met hun medestudenten. Die letten vooral op de rol van de begeleider: Heeft hij zijn eigen agenda of kan hij bij de ander blijven? En durft hij stil te zijn? Een geestelijk begeleidingsgesprek is vooral luisteren en echt aanwezig leren zijn bij de ander, zodat die kan zoeken en leren verwoorden wat er in zijn innerlijk omgaat, in zijn relatie met God. De begeleider is daarbij slechts instrument, bemiddelaar. Als een van de practicumbegeleiders laat ik de studenten ontdekken hoe zij, ieder op hun eigen manier, een goede begeleider kunnen zijn. We reiken geen methode aan die iedereen moet volgen. In het derde jaar lopen de studenten stage en schrijven ze een scriptie, waarin ze theorie en eigen ervaringen met elkaar verbinden. De meeste afgestudeerden passen het geleerde toe in het werk dat ze al doen, bijvoorbeeld als predikant of als hulpverlener. Daarnaast bieden ze vaak geestelijk begeleiding aan als zelfstandige.”

Geheim

“Naast mijn werk binnen de opleiding begeleid ik enkele mensen op hun geestelijke weg. Bij iedereen is er sprake van een innerlijke beweging; het gevoel dat er meer is, dat er nog iets te ontdekken

Corrie van Baal (63), sinds 2012 medewerker bij de opleiding *Geestelijke Begeleiding*: “Tientallen jaren werkte ik in een seculiere omgeving met verstandelijk gehandicapten, dak- en thuislozen, drugsverslaafden en tbs'ers. Met veel plezier, maar innerlijk bleef ik naar iets verlangen. Bij mijn zoektocht naar wat dat verlangen was, kreeg ik hulp van een geestelijk begeleider. Vele jaren later kwam ik uit bij de religieuze orde van de karmelieten. In 2012 heb ik mijn eeuwige gelofte gedaan. In onze orde staan spiritualiteit, de relatie van de mens met God, en mystiek centraal. Daarom kloppen veel mensen bij religieuzen van onze orde aan voor geestelijke begeleiding. De karmelieten signaleerden dat er behoefte was aan meer geestelijk begeleiders en zijn daarom een opleiding gestart.

valt. Zij willen erachter komen hoe ze tegenover God staan en wat God met hen wil in hun dagelijkse leven. Daarbij hoeft het woord ‘God’ trouwens niet te vallen; dat is maar taal. Sommigen spreken over de Bron of het Geheim. Ik luister vooral, laat de ander aan het woord. Af en toe stel

ik een vraag of geef ik een oefening mee. Als iemand bijvoorbeeld zegt dat hij graag wil mediteren, maar dat niet kan, vraag ik: Wat betekent mediteren voor jou? Wat is voor jou een goed moment van de dag? Helpt een beeld, muziek, een wandeling? Iemand die het vreselijk druk had, vroeg

ik bij te houden wat ze allemaal deed en wat dat bij haar opriep. Dat kan leiden tot het besef dat je het zo druk hebt omdat je bang bent wat er gebeurt als dat niet meer zo is. Dan komt er ruimte om te luisteren naar je ziel, en dat kan behoorlijk confronterend zijn.” ●



Student Karina Aarts: ‘God kwam ineens om het hoekje kijken’

verwondering kwam God ineens om het hoekje kijken. Daar moest ik nog erg aan wennen. Lange tijd was ik niet met mijn christelijke wortels bezig geweest. Wel met de oosterse spirituele stromingen die aan de orde kwamen in opleidingen op het gebied van lichaamswerk die ik na mijn hbo-opleiding sociaal-agogisch werk deed. Door die opleidingen kende ik wel de verbondenheid met iets groters dan mijzelf, dat het gevoel van thuiskomen geeft. Nu bleek ik weer terug te keren naar mijn eigen traditie, waarin zoveel diepe wijsheid en inspiratie voor het opscheppen ligt: voedsel voor de ziel. Jarenlang had ik ernaar verlangd dat mijn leven goed zou zijn; ik dacht met een partner en kinderen, maar dat gebeurde niet of hield plotseling op. Nu was het op een ándere manier toch goed, op een manier die ik zelf nooit gezocht of gewild had

Door de cursus kwam ik op het spoor van de opleiding Geestelijke Begeleiding. Daar ontdekte ik dat alle strubbelingen in mijn leven mij hebben gebracht bij mijn essentie: zachtheid en mededogen voor de ander en mezelf. Daarin schuilt de liefde van God, die voortdurend bij ons is, al kunnen we dat vaak niet zo verstaan. In mijn praktijk laat ik – door aandacht en stilte – mensen voelen wat er in hen aanwezig is en wat dat hen ten diepste te zeggen heeft. Soms gebruik ik het lichaam daarbij als bron van wijsheid. Ik raak subtiel aan waar er wellicht spanning of pijn is, die gevoeld of losgelaten kan worden. Daardoor ontstaat er ruimte.

Tijdens de ochtendcolleges lazen we veel teksten van christelijke mystici en uit de Bijbel, waar ik niet zo goed in thuis was. Daarbij word je uitgenodigd om een vragende houding aan te nemen: wat wordt ons hier gezegd? Ik was onder meer geraakt door de teksten van Dag Hammarskjöld, secretaris-generaal van de Verenigde Naties van 1953 tot 1961. Ook hij worstelde met de zin en betekenis van zijn leven. Dat mondde uiteindelijk uit in een totale overgave aan God.”

Diepste grond

“Tijdens de practica heb ik geleerd dat het vooral gaat om aanwezig te zijn vanuit de eigen ervaring dat God in alles met ons aan het werk is. Veel mensen die bij mij komen, hebben lichamelijke klachten of een burn-out. Het gaat er niet om dat ik iemand ‘beter’ zou kunnen of moeten maken, maar om het eigen plan los te laten en heel goed te kijken en te luisteren – meer vanuit het perspectief van God. Op mijn site ben ik daar niet zo expliciet over, want ik wil voorzichtig omgaan met dit geheim in ons. Ik wil de mensen de gelegenheid bieden zelf te verwoorden wat hun diepste grond, hun inspiratiebron is. Soms vraag ik: Hoe zou het zijn om je daaraan toe te vertrouwen?

Mijn scriptie gaat over ontvankelijkheid – voor het diepste in onszelf, voor de verborgen of onvermoede God. In mijn eigen leven is die weer zichtbaar geworden bij de clarissen. Zij ontvingen mij in hun huis en ik werd ontvankelijk voor die ontvangst. Tot die tijd wilde ik de problemen oplossen waarmee ik zat; mensen om mij heen probeerden mij daar ook mee te helpen, maar dat kon helemaal niet. Een geestelijk begeleider zei toen tegen mij: ‘Je hoeft niks te doen.’ Dat hielp mij het meest. De mensen die ik nu begeleid, nodig ik uit om op zoek te gaan naar hun diepste ja. Al worden we soms in beslag genomen door worsteling of pijn, dit ja is in ieder van ons aanwezig.” ●

Karina Aarts (55), derdejaarsstudent Geestelijke Begeleiding en sinds 1998 eigenaar van de praktijk *Luisteren naar lichaam en ziel*: “In de loop van mijn leven heb ik veel worsteling en verdriet gekend, met als climax het plotseling overlijden van mijn partner in 2008, na een bijzonder mooie relatie van zevenenhalf jaar. Als broodnodig rustpunt ging ik in 2011 meedoen aan een meditatiegroepje bij de zusters clarissen in een klooster bij mij om de hoek. Ik ben katholiek opgevoed, maar deed daar weinig meer mee. Vanuit een gemis ben ik op een zondag naar een eucharistieviering bij de clarissen gegaan. Ik was zo getroffen, dat ik wist dat ik hiermee verder kon en móést. Ondanks de pijn voelde ik dankbaarheid en levenslust in mij stromen: ik was nog niet klaar. Ik kon weer diep ja tegen mijn leven zeggen.”

Verbondenheid

“Daarna bleef ik geregeld naar de vieringen gaan en heb ik de cursus *In gesprek over de geestelijke weg* bij het Titus Brandsma Instituut gevolgd. Tot mijn