

ESTHER KOUW

Rust
Ritme
Ruimte



LEREN VAN DE
BENEDICTIJNSE LEVENSKUNST

Interview

Interview met moderne monnik Thomas van Kleef, woonachtig in Transitium ZeeVELD te Castricum.

Wat inspireert u het meeste aan de benedictijnse levenswijshoud?

Na een zoektocht kwam ik 'toevallig' in een benedictijns klooster terecht. Mijn ouders kwamen daar weleens. Op dat moment was ik totaal niet met geloven bezig. Maar het was vanaf dag één een soort thuiskomen. Ik wist dat ik iets gevonden had dat mij paste. Wat mij aan de benedictijnse spiritualiteit misschien wel het meeste aanspreekt, is hoe Benedictus omgaat met maatvoering. Doe alles met mate. Dus alles heeft z'n eigen maat. Net zoals er in de schepping een plek is voor alles. De bomen, de dieren, de wind, het land, het water, de mens. Alles heeft zijn eigen plek, zijn eigen maat en zijn eigen bedoeling. Ik geloof dat ieder mens zo'n bedoeling heeft, die we dan een 'roeping' noemen. Zowel een monnik als een kapper als een moeder of de bakker. Ieder heeft op zijn eigen plek iets eigens te doen. Voor een ander. Die roeping is een geschenk dat je iedere dag weer met dankbaarheid mag uitpakken. Niet in alle haast, maar met verwondering, ontzag. Eigenlijk is het leven daarmee niets anders dan een oefening in ontvankelijkheid, omdat we ons alleen daardoor werkelijk kunnen verbinden met wie of wat er ook maar op ons pad komt. De gelofte van de stabilitas leert mij, heel fysiek, om hier op mijn plek te zijn en te blijven. Da's mijn roeping. Want ik heb geleerd dat als ik hier en daar heen ga en mij laat beïnvloeden door van alles en nog wat, ik meer en meer innerlijk versplinterd raak. De stabilitas zet kaders, geeft grenzen en leert mij om te wortelen in mijn diepste wezen, van waaruit ik put, groei en nog weer dieper kan wortelen. Het vraagt om discipline, doorzettingsvermogen en geduld.

Wat vindt u het moeilijkste?

Om mijn denken en voelen over wat dat is, 'moeilijk', goed in de gaten te houden. Om mijn verhaal daarover niet de boventoon te laten voeren. Om me niet aan de bezwerende kracht daarvan uit te leveren. De mens lijkt soms een aangeboren talent te hebben om de dingen moeilijker te maken dan ze zijn. De benedictijnse levenshouding daarentegen gaat erg over eenvoud, over dingen in perspectief plaatsen en niet steeds je eigen normatieve narratief voorop te willen stellen. Als je veelal denkt vanuit je IK, worden de dingen heel snel ingewikkeld, zwaar, moeizaam. En misschien juist daarom vallen ons iedere dag vaak kleine dingetjes, ergernissen, irritaties, tegenslagen, ten deel. Om ons uit de droom van dat eigen, geconditioneerde verhaal te helpen. Om ons eraan te herinneren dat we ons weer eens losgekoppeld hebben van onze bron, het stopcontact van onze levensenergie, en ons in plaats daarvan laten laden door onze accu: het levensverhaal dat je jezelf wijsmaakt. Het gaat dan over wat we denken, ja. Maar evengoed over wat we voelen. Want vaak is ook datgene wat we 'voelen' noemen, vooral een gedachte. Doordat we er een denkbeeld op projecteren.

Het wezen van een accu (ik noem dit onze eerste motor) is dat deze uiteindelijk leeg raakt, opbrandt. Als je je aansluit op je innerlijke stopcontact (ik noem dit onze tweede motor) raak je nooit leeg. Dan is er continu stroom. Een andere vergelijking: om de TomTom goed te kunnen horen, moet je je autoradio wat zachter zetten. Luisteren. Een autoradio, een accu: ik vergelijk ze vaak met het zelf gefabriceerde verhaal waar wij mensen vaak middenin zitten. Waardoor we niet de vertellers en vertolkers zijn van Gods verhaal voor ons, van hoe we 'geschapen' zijn, maar van hoe we geworden zijn, hoe onze genen, opvoeding, ervaringen, de maatschappij ons 'gemaakt' hebben. Van, kortom, onze conditioneringen, van ons 'vlees'. Waar we zo aan gehecht zijn geraakt, verslaafd aan zelfs, dat

we dit constant bevestigd willen zien. Denk aan de momenten dat ons ons eigen verhaal ons vertelt dat we niet goed genoeg zijn, tekortschieten. Of dat ons leven zwaar is. Wat we dan ook echt vinden, voor waar houden, althans, zolang we ons door dat 'gemaakte' verhaal gevangen laten houden. Denk aan een televisie waar je vlakbij zit. Kleuren, geluiden, gedoe volop, maar doordat je er met je neus bovenop zit, ontgaat je de betekenis ervan. Ben je letterlijk 'geboeid' door je eigen drama. Door afstand te nemen, als het ware bij jezelf op de bank te gaan zitten, in alle ontspannenheid, zoom je uit en krijg je meer zicht op het programma, dat 'gemaakte' verhaal. Door achterover te leunen ontstaat er ruimte voor begrip, voor inzicht, voor een besef van betekenis. Je kunt zin en onzin van je vertelsels gaan onderscheiden.

Dat uitzoomen kunnen we leren door ons stil bewust te worden van de beklemming van dat vermeende eigen verhaal. Stil als in: bewust zonder meer. Zonder er iets van te vinden of mee te willen. Alleen als je op zo'n manier uitzoomt, ontdek je of je exclusief bent aangesloten op je eerste motor (die accu) of ook op die tweede motor (dat innerlijke stopcontact). Onze eerste motor begint iedere zin steevast met het woordje IK en wil op iedere vraag een antwoord hebben. Vastigheid. Zekerheid. Grond onder de voeten. De tweede motor daarentegen gaat over loslaten, vallen, kwetsbaarheid en machteloosheid. Er is moed voor nodig om juist daarin je grootste kracht te gaan ervaren, want wij mensen willen graag zelf de controle houden.

De belangrijkste vraag waar ieder mens voor staat is dus eigenlijk: durf je het niet-weten, de vraag, de volkomen onzekerheid in jezelf de plek te geven die het toekomst? Ik zeg graag dat het probleem niet is dat mensen niet weten wat ze moeten doen, maar dat ze niet doen wat ze ten diepste allang weten! Doordat ze het contact met hun tweede motor zijn verloren. Zoals ik al zei: om dat contact te hervinden, is het nodig om

innerlijk stiller te worden. Want pas als je innerlijk stilvalt, kun je luisteren en accepteren. Want echte stilte is minder de afwezigheid van woorden dan van verzet. Iedereen die echt rustig wordt en stil, ervaart gedragen te worden.

Vaak komen mensen niet in contact met hun tweede motor doordat ze delen van hun verhaal wegdrücken. Ze plegen als het ware censuur op zichzelf doordat ze zichzelf beletten te denken wat ze denken. Mijn advies is dan altijd: doe jezelf een genoegen en geef dat de ruimte, blaas het desnoods op. Neem een voorbeeld aan de vloekpsalmen, waarin David bij wijze van spreken ieder woord in z'n mond neemt dat God verboden heeft. Als je het eigen 'ongoorloofde' of ongepaste zonder vooringenomenheid, blanco bekijkt, jezelf beluistert alsof je naar een vreemde luistert, hoor je uiteindelijk altijd angst. De angst niet te kunnen voldoen aan verwachtingen, de angst teleur te stellen, de angst om gekwetst te worden, de angst om niet belangrijk te zijn, de angst om te falen, en ten diepste de angst voor de dood, om niet te bestaan, geen betekenis meer te hebben. Wie dat eenmaal gaat zien, kan accepteren dat je meer niet weet dan wel weet. Dan kun je ontspannen en loslaten, juist omdat je niet meer probeert iedere vraag van een antwoord te voorzien.

Wat zijn uw tips voor de lezer als het gaat over de benedictijnse spiritualiteit?

Kalm aan, anders knapt het lijntje. Doe alles met mate. In het benedictijnse leven gaat het erg om de maat der dingen. Er is een tijd voor ontspanning, een tijd voor eten, een tijd voor bidden, een tijd voor werken, een tijd voor lezen en voor studie. Ga op zoek naar je eigen maat, je eigen ritme. Wat werkt voor jou wel, maar wat ook niet? En daarbij gaat het niet zozeer om het middel, de meditatie, de mindfulness of de stilteoefening, maar om mét behulp van deze middelen je steeds beter aan te leren sluiten op die tweede motor. Die je helpt te ontdekken

wat voor jouw leven 'aan de orde' is. Houd daarom niet op te erkennen dat je weer in slaap bent gevallen, en dan ga je vanzelf zien dat wat er aan en met je gebeurt, je wil wakker schudden. Daar is geduld, doorzettingsvermogen en discipline voor nodig. Daar is tijd voor nodig, stilte en uitzoomen. Om zicht te krijgen op je eigen programmering en conditionering. Het gaat erom dat je je erin oefent je te onthechten van het onbewuste proces in jezelf dat een voorgeprogrammeerd 'ik' in de lucht houdt. Word je ervan bewust hoezeer dat 'ik' de touwtjes van je leven in handen heeft. Als het daarmee ophoudt, wie ben je dan nog? Besta je dan nog? Zo kun je geleidelijk aan gaan realiseren dat je niet de componist, maar de uitvoerder van je eigen leven bent. Dat je met een heel eigen en onmisbaar doel op deze aarde gezet bent. Om een positieve bijdrage te leveren. Laat je daarvoor gebruiken en laat je sturen. Ontspan! En ontdek wat jouw plek is, jouw bedoeling. In alle eenvoud, doe er niet te ingewikkeld over. Het enige wat je hoeft te doen: vanuit stilte je neiging tot drukte gewaar te zijn! Een stilte die geen ambitie kent, geen verlangen, geen streven. Leer daarin je zwaartepunt te gaan vinden, in die innerlijke plek die niet besmet is door jouw verhalen, en verwelkom van daaruit wat je ook maar vindt en voelt.

Wie zich meer en meer laat leiden door z'n tweede motor, wordt meer en meer zichzelf. En naarmate we dat zijn, kunnen we ook een beter voorbeeld voor anderen worden. We hebben meer voorbeelden nodig! Mensen die ons inspireren, houvast geven en sturing. De functie van een monnik is mijns inziens een voorbeeld zijn. In de wereld hebben monniken een belangrijke rol. Door hun bijzondere levensstijl die haaks staat op wat 'normaal' is, laten monniken een andere levenshouding zien, die van eenvoud, stilte, rust, ritme. Monniken weten dat er veel momenten zijn van angst, van falen, van tekortschieten. Maar ze weten dat er, ondanks dit alles, in hen wordt geloofd. Dat ze niet worden afgerekend op wat ze

wat voor jouw leven 'aan de orde' is. Houd daarom niet op te erkennen dat je weer in slaap bent gevallen, en dan ga je vanzelf zien dat wat er aan en met je gebeurt, je wil wakker schudden. Daar is geduld, doorzettingsvermogen en discipline voor nodig. Daar is tijd voor nodig, stilte en uitzoomen. Om zicht te krijgen op je eigen programmering en conditionering. Het gaat erom dat je je erin oefent je te onthechten van het onbewuste proces in jezelf dat een voorgeprogrammeerd 'ik' in de lucht houdt. Word je ervan bewust hoezeer dat 'ik' de touwtjes van je leven in handen heeft. Als het daarmee ophoudt, wie ben je dan nog? Besta je dan nog? Zo kun je geleidelijk aan gaan realiseren dat je niet de componist, maar de uitvoerder van je eigen leven bent. Dat je met een heel eigen en onmisbaar doel op deze aarde gezet bent. Om een positieve bijdrage te leveren. Laat je daarvoor gebruiken en laat je sturen. Ontspan! En ontdek wat jouw plek is, jouw bedoeling. In alle eenvoud, doe er niet te ingewikkeld over. Het enige wat je hoeft te doen: vanuit stilte je neiging tot drukte gewaar te zijn! Een stilte die geen ambitie kent, geen verlangen, geen streven. Leer daarin je zwaartepunt te gaan vinden, in die innerlijke plek die niet besmet is door jouw verhalen, en verwelkom van daaruit wat je ook maar vindt en voelt.

Wie zich meer en meer laat leiden door z'n tweede motor, wordt meer en meer zichzelf. En naarmate we dat zijn, kunnen we ook een beter voorbeeld voor anderen worden. We hebben meer voorbeelden nodig! Mensen die ons inspireren, houvast geven en sturing. De functie van een monnik is mijns inziens een voorbeeld zijn. In de wereld hebben monniken een belangrijke rol. Door hun bijzondere levensstijl die haaks staat op wat 'normaal' is, laten monniken een andere levenshouding zien, die van eenvoud, stilte, rust, ritme. Monniken weten dat er veel momenten zijn van angst, van falen, van tekortschieten. Maar ze weten dat er, ondanks dit alles, in hen wordt geloofd. Dat ze niet worden afgerekend op wat ze

niet kunnen, maar worden bemind zonder meer. De tweede motor is de bron van kracht en inspiratiebron die zij willen voorleven. Een monnik strekt zijn hand uit omdat hij weet dat hij het niet alleen kan. Een monnik doet voor hoe het werkt om mens te zijn.

Het mooie van een klooster is: je kunt er ongelimiteerd falen. Want niet jouw succes, maar Gods genade is er de baas. In het leven buiten het klooster kan het leven erg hard zijn, is er veel veroordeling, meningsvorming, uitsluiting. Veel mensen komen naar het klooster om rust te ervaren, de stilte te beleven, zich te bezinnen om vervolgens weer in de gehaastheid van alledag op te gaan. Ik geloof dat ieder mens een monnik in zich heeft. Een monnik die zich kan oefenen in het bewust worden van de vergeefsheid van de eigen innerlijke drukte. En dan gaat het er volgens mij niet om dat je probeert niet te vallen, maar dat je je gewaar wordt dát je valt, en hoe vaak. Leer van je hoofd naar je wortels te zakken, steeds dieper en dieper, zodat je innerlijk steeds stabiel wordt en ontspannen op de bank naar je eigen programmering kunt leren kijken. Zoom uit! 🍷