

Leo Fijen, De reis van je hoofd naar je hart, Kampen 2004

Tien leefregels voor het bestaan van alledag (m.m.v. Korneel Vermeiren), p.159-172

(Gepuurd uit interviews met Nederlandse abten en abdisen uit Europa)

1 Je moet thuis zijn op de plaats waar je woont

Veel mensen denken dat spiritualiteit alleen mogelijk is in ideale omstandigheden. Maar het allerbelangrijkste van spiritueel leven is: je kunt het altijd doen en in het hier en nu beleven. En dat betekent dat je eerst thuis moet zijn op de plek waar je woont. Hoe vaak horen we mensen niet zeggen: ik woon er al tien of vijftien jaar, maar de straat en de wijk zeggen me niets. Het lijkt er soms op dat mensen altijd op een andere plek leven dan waar ze wonen. En als mensen al vijftien jaar niet thuis zijn op de plek waar ze wonen, is de vraag gerechtvaardigd of ze zelf nog wel genoeg geaard zijn. Anders gezegd: hoe kun je aarden in je ziel als je niet thuis bent in de aarde om je heen. Heb je dan wel de rust om bij jezelf te kunnen wonen, om thuis te zijn bij jezelf?

Thuis zijn op de plek waar je woont, reikt verder dan je eigen huis, je eigen tuin. Het gaat erom met aandacht te leven in de hele buurt, je weg te vinden langs alle straten en pleinen, alle weggetjes en plantsoenen. Rijd je er wel eens zomaar rond, zonder doel? Stop je wel eens op plekken waar je alleen maar om je heen kijkt en stil bent? Het is belangrijk thuis te zijn in je eigen omgeving, want hier en nu moet je leven en kunnen luisteren naar de stem van je hart. Hier en nu moet je proberen meer mens te worden. Hier en nu moet het gebeuren en niet daar en gisteren of morgen.

We hebben deze regel letterlijk beleefd in de verhalen van de geïnterviewden: de een zoekt bij een storm houvast in het gras; de ander heeft geen enkele behoefte om aan de andere kant van de berg te komen en vindt in het hier en nu z'n thuis; een derde is thuis bij de bloemen, het graanveld, het meer, de bergen; een vierde doet alle vroegte aan yoga en probeert zo in het hier en nu letterlijk te aarden.

2 Je moet één keer per week in de aarde werken of de aarde voelen

Eigenlijk moet iedere mens verplicht worden één keer per week met zijn of haar handen in de aarde te werken of op een andere manier heel lijfelijk de aarde voelen. We zijn uit de aarde genomen en keren er weer naar terug. Dat is geen theorie, het zegt alles over onze wortels en over onze realiteit. Die is niet zo mooi als velen denken. De aarde geeft ons realiteitszin. Want als je in de aarde werkt of met je fiets een berg beklimt, ervaar je de hardheid en weerbarstigheid van de grond. Er gebeurt daardoor van alles met jezelf. Je stoot ook op de weerbarstigheid van jezelf, op de hardheid van jezelf en op de donkere kanten van jezelf. Als je met je handen in de aarde werkt of door het landschap hardloopt, maak je je handen, voeten en lichaam vuil aan de werkelijkheid zoals die is. Je leert dat je geen engel bent en je weet dan heel goed dat je op de bodem van je hart ook geen engel bent. Je leert ontdekken: wie ben ik?

Het is dus belangrijk om met je handen te werken, om je lichaam vuil te maken, om het bidden af te wisselen met de handenarbeid en fysieke aanwezigheid in de schepping. Zo vindt de ene geïnterviewde het als abt heerlijk om tussen al het bidden en besturen door met zijn handen brood en koekjes te bakken en minstens één keer per week over zijn eiland hard te lopen; de ander is graag in de biologische tuin en maakt in de crisis van haar leven opnieuw contact met de aarde door in de bergen te wandelen; een derde laat zich in de bergen hoog boven het klooster het liefst door het gras of de sneeuw glijden.

3 Je moet je verzoenen met de aarde

Je moet elke keer weer beseffen dat je een stukje van die aarde bent. Aarde en verzoening liggen heel dicht bij elkaar. Als je je verzoent met de aarde, sluit je vrede met de humus, je nederigheid. Je leert dan wie je bent, maar ook wie je soms niet bent. Je leert de beide kanten van je aardheid kennen. Aan de ene kant voel je de stoffelijkheid en weet je dat je tot stof zult terugkeren, aan de andere kant leer je juist in de schoonheid van de schepping dat je deel hebt aan het goddelijke. Die dubbelheid, die tegenstrijdigheid, die verscheurdheid draag je je hele leven met je mee, kun je niet oplossen. Aan de ene kant ervaar je de sterfelijkheid, tijdelijkheid en kwetsbaarheid, maar aan de andere kant verlang je ook naar iets dat veel groter is dan je kunt dromen.

Je leert in de schepping dat je als mens van de aarde bent, maar ook altijd de droom naar het eeuwige en eindeloze mee zult dragen. Het aardse heeft de neiging je mee te trekken in de modder van de grond, maar laat je ook delen in de schoonheid die doet verlangen naar die oneindige ruimte. Eigenlijk vertelt de aarde hiermee ook het verhaal van je hart. Je verlangt om af te dalen en te genieten van het visioen van die eindeloze horizon, maar je moet elke dag weer ervaren dat je er nooit helemaal komt. Je kunt nooit puur in je hart leven, want je moet straks ook de auto pakken en aan het werk gaan.

Wat elk mens verscheurt is: je wilt altijd opgetild worden, het 'nu dat niet voorbijgaat' beleven, maar je maakt veel te vaak mee dat je in de modder en het slijk van alledag blijft steken. Alle Nederlandse godzoekers hebben zeer openhartig over deze tegenstrijdigheid verteld en aanvaard dat ze deze verscheurdheid in dit leven nooit kunnen oplossen. Je bent een dwaas en een dromer, een gelovige en een ongelovige, een idealist en een realist. Deze tegenstrijdigheid in ons dragen we allemaal een leven lang mee.

4 Je moet durven wachten en verlangen

Als je vandaag een tomaat plant, kun je die morgen niet plukken. Je moet tijd de tijd geven en wachten tot de tomaat rijp is. Wachten betekent niet dat je alles op zijn beloop laat en apathisch toekijkt. Wachten is waakzaam zijn en attent reageren op het goede moment dat zich aandient om te handelen. Wachten wil ook zeggen dat je je voegt naar het ritme van de aarde, van de seizoenen, van dag en nacht, dus dat je alles zijn tijd gunt. En wat je met de aarde doet, doe je ook met jezelf en de ander.

Als je dat allemaal niet doet en de aarde gaat forceren, krijg je de rekening betaald. En wat voor de aarde geldt, heeft ook betekenis voor de mens. Niets is zo funest als het forceren van jezelf en de ander. Wie zich forceert, ondergraaft zijn eigen energie. Als je je forceert, gebruik je je energie op een oneigenlijke manier en loop je letterlijk en figuurlijk op je tenen. Als je dat doet, doe je niet alleen jezelf maar ook de ander geweld aan.

De recent overleden Anna Terruwe zegt het heel goed: het verlangen kan niet rijpen in onze tijd. En juist het verlangen moet rijpen en zijn tijd hebben. We hebben in het leven vaak niet meer dan het verlangen naar de vervulling. We kunnen daar niet mee omgaan, willen kortstondige bevrediging, maken daardoor veel kapot en lopen onszelf voorbij. We forceren onszelf te vaak en hebben niet genoeg aan het verlangen.

De tijd de tijd geven, wachten in waakzaamheid, het durven uithouden in verlangen en leegheid, afstand nemen, ofwel: luisteren naar het ritme van de schepping.

5 Je moet je voegen naar het ritme van de aarde

Als we luisteren naar het ritme van de aarde, als we de seizoenen, de overgang van dag naar nacht en de rustdag serieus nemen, dan ontkomen we er niet aan om langzamer te leven, om de deugd van de traagheid te leren. Het gaat hier niet om traagheid als gebrek aan ijver, lusteloosheid en luiheid. Dat zou voorbijgaan aan de kracht en energie van de schepping. Het gaat om eerbied voor het ritme van de dingen die vanuit de schepping op ieder van ons afkomen. Willen we de volheid daarvan beleven, willen we de energie werkelijk inzetten voor het goede, willen we meer beantwoorden aan het mens zijn, dan moeten we ons veel meer oefenen in de kunst van het langzame leven.

Dat betekent dat we niet op drie plaatsen tegelijk willen zijn en niet drie dingen tegelijk willen doen, dat we minstens één dag per week niet werken, dat we leren aanvaarden wat we niet veranderen kunnen en de rust hebben om te zien wat we wel veranderen kunnen, dat we onszelf oefenen met een enkele zin of ademhaling om die rust in onszelf te hervinden en veel bewuster de tijd te beleven en dat we met veel meer aandacht voor alles en ieder om ons heen leven. Dat betekent ook dat we net als het ritme van de aarde meer proberen te leven volgens het ritme van de regel, ook al maken we geen deel uit van een gemeenschap in een klooster.

Dat vraagt van ieder van ons meer op zoek te gaan naar het ritme dat bij je past. Maar dat vraagt tegelijkertijd om jezelf de tijd te gunnen elke keer weer opnieuw te beginnen als het niet lukt dat ritme te volgen. En als dat ritme van de regel er niet kan zijn in je leven, gebruik dan de wachtmomenten op de fiets, in de supermarkt, in de auto of de trein om de rust in jezelf te vinden en zo ruimte te scheppen voor jezelf in de stormen die elke dag over je heen trekken.

De kunst van het langzame leven wordt elke dag beoefend in de bezochte abdijen. Maar ook kloosterlingen slagen daar vaak niet in, maar troosten zich met de gedachte dat zij elke dag opnieuw kunnen beginnen. En zij worden daarbij ook geholpen door het feit dat er voldoende afwisseling in de regel is: tussen bidden en werken, binnen en buiten, alleen en samen zijn, hemel en aarde, spreken en zwijgen, dag en nacht. Die afwisseling, die harmonie, dat evenwicht: dat helpt echt.

6 Je moet het risico nemen om jezelf in de modder tegen te komen

Als je met je handen in de aarde gaat werken of op een andere manier heel lijfelijk de aarde voelt, kom je jezelf tegen. Je stoot op de weerbarstigheid van de aarde, maar ook van jezelf. Je ontdekt de hardheid en vuilheid van de grond, maar ook van jezelf. Je maakt je handen, je gezicht, je voeten en je lichaam vuil aan de harde realiteit van het leven. Je bent geen engel, zo hebben we bij de tweede leefregel al vastgesteld. Maar die constatering is niet genoeg en roept de volgende vraag op: wil je eigenlijk wel ten diepste weten dat je geen engel bent? Wil je dat onder ogen zien en dit ontdekken in de donkere put van je hart?

De meeste mensen hebben daar schrik van en durven de deur van hun hart niet open te doen. Angst is de drijfveer van de meeste mensen, want word je als je jezelf ontdekt zoals je bent niet afgewezen? Wijs je jezelf niet af als je merkt dat je niet beantwoordt aan het ideaal van de ander? Voor ieder van ons is het een avontuur om dan toch die salto mortale te wagen. Durf je het risico te nemen om jezelf tegen te komen? Ieder mens voelt die angst. Misschien is dat wel de tragiek van onze tijd: de mens wijst zichzelf in de grond te vaak af.

Het gaat er om dat je je durft te verzoenen met je eigen onvolkomenheden. Pas als je dat durft, als je die sprong waagt, kun je je hart genezen. En Benedictus, de stichter van het kloosterleven, zegt niet voor niets: eerst moet je hart genezen, dan pas straalt het van je gezicht af. Maar wat moet je doen om die sprong te wagen en je beperkingen in het gezicht te zien?

Je kunt die salto mortale pas maken als je liefde kunt aanvaarden, als je aanvaardt dat je leeft van de barmhartigheid van anderen. Dat is voor mensen van onze tijd een enorme opgave: te aanvaarden dat je leeft van de liefde van anderen, dat je die genegenheid ook kunt ontvangen, ondanks alles wat je bent. Je mensenleven is pas geslaagd, als je die liefde kunt aanvaarden. Als dat niet lukt, is je leven niet geslaagd. Dat is heel fundamenteel: de sprong maken naar je eigen beperktheid en dan de liefde van de ander ontvangen.

7 Je moet je aardsheid niet wegduwen

Als je je verzoent met de aarde, verzoen je je ook met je sterfelijkheid. Je ziet met eigen ogen dat alles op het land wegsterft. Je weet dan dat ook jouw tijd beperkt is. We kunnen ons daar moeilijk bij neerleggen, we willen leven en hebben een hekel aan alles wat dood is. Zijn we wel voldoende geaard, hebben we wel voldoende verzoening gesloten met de aarde als we de eindigheid zo moeilijk aanvaarden? Overschreeuwen we ons bestaan niet te zeer? En zouden we niet onze kleinheid en nietigheid meer onder ogen moeten zien?

Ook enkele van de geïnterviewden hebben het moeilijk gehad met de dood. Ze zijn lange tijd gewoon bang voor de dood geweest. Maar ze wijzen ook de weg om de eindigheid te aanvaarden. Ze willen de sterfelijkheid niet wegduwen.

Eigenlijk gebeurt er nog veel meer wanneer je de aardsheid wegduwt. Als je dat doet, snijd je bijvoorbeeld ook je eigen seksualiteit weg. Dat is niet goed voor een mens. Als je je seksualiteit verdringt, verzoen je je dus eigenlijk ook niet met de aarde. En dan kan het gebeuren dat seksualiteit alleen maar als kortstondig genot wordt gezien. Seksualiteit wordt dan losgesneden van het totale mens-zijn, van de aarde.

Maar het kan anders. Zo vertelt een van de geïnterviewden hoe zijn bestaan verrijkt is omdat hij de aardsheid van zijn leven niet wil wegduwen. Ook seksualiteit kan op een positieve manier in een kloostergemeenschap beleefd worden. Zo beleeft hij de behoefte aan intimiteit tijdens het bakken van het brood, hij verbindt seksualiteit met zijn mens-zijn, zijn werk en het geheim van God.

8 Je bent fundamenteel uniek en alleen

Eenzaamheid is een belangrijk thema in iedere abdij, zowel in positieve als negatieve zin. Zo kan eenzaamheid een beproeving zijn en monniken vastketenen voor het leven zodat ze in onvrijheid verder strompelen. Maar eenzaamheid kan ook vruchtbaar zijn voor het vertrouwd raken met je gevoelens.

Eenzaamheid is de mens eigen. Ieder mens gaat ooit beseffen dat hij altijd hunkert naar diepere intimiteit, meer warmte en grotere sympathie. Dat verlangen blijft een heel leven lang. Ieder mens moet daarmee leren leven. Maar gebeurt dat ook?

Er is iets mis in onze tijd. De meeste mensen hebben moeite om alleen te zijn. En juist daarom kunnen ze ook niet samen zijn. Als ze alleen zijn, willen ze andere mensen om zich heen. Maar als ze te midden van andere mensen zijn, trekken ze zich weer terug. Samengevat: de mensen kunnen niet alleen en niet samen zijn.

Ieder mens is fundamenteel alleen, is uniek in zijn of haar mens-zijn. Dat is normale eenzaamheid die onontkoombaar is voor ieder mens. Geen enkel huwelijk, geen enkele intimiteit, geen enkele kloostergemeenschap neemt die eenzaamheid weg. Het is een illusie te denken dat de ander jouw eenzaamheid kan opheffen. Je hebt geen alibi, jij alleen moet een beslissing nemen, jij alleen kunt afdalen naar je hart, jij alleen ziet God straks in het gezicht. Jij bent jij, daar moet je het mee doen. Als je dat lukt, als je kunt leven met je eenzaamheid, dan pas ben je in staat tot echte gemeenschap, tot echte liefde.

Tochtgenoten op gescheiden banen, dat omschrijft goed wat er gebeurt in de eenzaamheid. Je gaat beiden dezelfde richting uit, maar op gescheiden banen. Als je goed alleen kunt zijn, als je de ander ook niet nodig hebt om je leegte op te vullen, dan kun je echte liefde geven. Als je de ander wel nodig hebt om je leegte op te vullen, dan sticht je ook in de liefde geen gemeenschap meer: of je bent dan slaaf van de ander of je bent meester van de ander.

Ook de geïnterviewden worstelen met de eenzaamheid, maar willen altijd een weg vinden om die beproeving uit te houden en zo een positieve bijdrage aan de gemeenschap te kunnen geven. Ze hebben geleerd om werkelijk alleen te zijn en proberen iedere dag weer met vallen en opstaan aan de ander in de gemeenschap de ruimte te geven om werkelijk de ander te zijn. We kunnen pas gemeenschap vormen, als we alleen kunnen zijn.

9 Je moet afstand nemen om te kunnen leven met het kwaad in jezelf

Zoals de aarde de tijd krijgt, zo moeten we onszelf ook de tijd geven om te kunnen leven met het kwaad in onszelf. We zijn christen, we zijn soms ook monnik, maar we leven met een dun laagje. Er hoeft niet veel te gebeuren of de oerdriften van zelfbehoud komen naar boven. We hebben moeite om ons te verzoenen met de schaduwen van ons leven. De agressie van het oerwoud huist in ons: pakken en krijgen, de baas zijn en de ander boetsen naar ons beeld. We kunnen ook het roofdier zijn. Dat zit allemaal in ons.

Hoe kun je daar nu mee leven? Wat moet je doen om de zwakheid van jezelf te aanvaarden en de ander werkelijk de ander te laten? De geïnterviewden zoeken vaak de stilte en de eenzaamheid van de nacht of de vroege uren van de ochtend op om afstand te nemen, het onkruid in zichzelf te benoemen en neer te leggen bij God. Ze nemen vaak ook letterlijk afstand om in de omgeving wat te wandelen of de tijd een kans te geven. Tijd is ook afstand en kan helpen om dwars door de gevulde fles heen te kijken en weer een helder zicht op jezelf te krijgen.

10 Je moet stil worden

Stilte heeft met ruimte te maken, met heilige ruimte waar God je kan vinden. Stilte is veel meer dan zwijgen, veel groter dan niet spreken. De stilte is er al, het zwijgen komt daarna en participeert in de grote ruimte van de stilte. Die ruimte hebben we nodig om eerst de leegte te kunnen voelen en daarna gevonden te worden door God. Die ruimte van de stilte ervaren we in ons hart, als we genoeg tijd en afstand nemen om te luisteren.

Stilte is afdalen naar de deur van je hart, om daar de ruimte te vinden die we allemaal nodig hebben. In die ruimte is er afstand van alles wat ons iedere dag afleidt en heeft de tijd geen betekenis meer. In die ruimte ervaren we momenten die niet voorbijgaan, mogen we proeven van het nu dat niet meer ophoudt, delen we voor even in de volheid van de tijd en raken we in een flits aan de eeuwigheid. In die ruimte hoeven we niet te zoeken en worden we gevonden omdat we zomaar de mooiste ideeën krijgen. In die ruimte vinden we de adem om in de storm van alledag rustig te blijven. En in die ruimte komen woorden tot hun volle recht. Woorden vanuit de stilte dragen verder en zijn vaak goede woorden die ook weer in stilte moeten wegsterven. Woorden en zinnen die steeds maar doorlopen, verliezen hun betekenis. Daarom hebben ook woorden de ruimte van de stilte nodig waar ze tot hun recht komen. De stilte is een uitnodiging om het woord van de ander en van God werkelijk toe te laten in de ruimte van je hart. Sterker nog, echte stilte kan er pas zijn als er een zinvol woord is. Dan pas kun je luisteren naar de diepste stem van jezelf, de ander en God in je eigen hart.

Maar hoe wordt het stil in je hart? Hoe wordt het niet alleen aan de buitenkant, maar ook op de bodem van je hart echt stil? Hoe kun je geroepen worden door het woord van God of de ander? Hoe leer je te luisteren naar het ritme van de aarde? De godzoekers leven de weg naar de stilte voor: in de nacht, in de regelmaat, in de afwisseling van bidden en werken, in de verlatenheid van de schepping, in de nabijheid van de aarde, in de wandeling door de kloostertuin, in het eindeloos herhalen van het Onze Vader, in het wachten en verlangen tegen beter weten in, in de afzondering. En de godzoekers zeggen bij voortduring dat we deze momenten ook in de drukke wereld van alledag kunnen vinden. Ze hebben gelijk, want er zijn voorbeelden genoeg: van managers die elke dag een half uur onbereikbaar zijn om niets anders dan stil te zijn, van vaders en moeders van gezinnen die om zes uur in de ochtend opstaan om hun stiltemoment te beleven, van jonge twintigers en dertigers die elke dag een ander wachtmoment uitkiezen om stil te zijn en van tweeverdieners die thuis spirituele teksten lezen en daarover mediteren in de stilte. Wie geproefd heeft: van de stilte, kan niet meer zonder. Stilte is levensnoodzakelijk, want in de totale verlatenheid, alleen in de echte stilte kun je je eigen hartslag horen. Als je dan maar wilt luisteren naar jezelf, de ander, God en de omstandigheden, zo leert Benedictus ons.

1-10 Slot

Tien leefregels om ook in het leven van alledag de reis van je hoofd naar je hart te kunnen maken.

Tien leefregels die het je mogelijk moeten maken om ook in de hectiek van je leven rust en stilte, ritme en regelmaat, ruimte en geborgenheid, harmonie en evenwicht te vinden.

Tien leefregels die de voorwaarden kunnen scheppen om trager en anders te leven en bewuster het 'nu dat niet voorbijgaat' te ervaren.

Tien leefregels die op zichzelf niets bijzonders zijn, maar wel wortelen in de aardseheid van het bestaan en misschien zó nabij en concreet kunnen zijn dat je de kans hebt om dicht bij de diepste stem van je hart te komen en meer mens te worden.

Tien leefregels die in elkaar grijpen, verschillende kanten belichten van die ene menselijke zoektocht op aarde en elkaar soms overlappen.

Alleen, aldus Korneel Vermeiren, we moeten niet denken dat we ooit lang op de bodem van ons hart zullen leven. Ook als je je houdt aan deze leefregels, zul je niet lang in je hart vertoeven. Dat je alleen maar vanuit je hart kunt leven, moet je maar als een illusie beschouwen. Dat blijkt ook bij de geïnterviewden. Ze leven nog meer volgens regels dan wij, maar ze maken indruk omdat ze zo realistisch zijn. Ze slagen er vaak niet in om lang in hun hart te blijven. Ze leven van het verlangen om gevonden te worden, maar ze botsen elke keer weer op de weerbarstigheid van hun eigen bestaan. Hun leven is er één van realisme en idealisme. Zij laten met hun eerlijke verhalen zien dat je de weg van je hoofd naar je hart oneindig moet gaan. Dat geldt ook voor ons. Wij zijn verscheurde mensen, net als de geïnterviewde godzoekers. We dromen van het verlangen om in ons hart te leven en daar het 'nu dat niet voorbijgaat' te ervaren, maar we leven hier en in de Lage Landen en moeten in onze eigen beperkte levens onze eigen kleine dingen doen, onze handen vuil maken. Die verscheurdheid en die tegenstrijdigheid zullen er zijn zolang wij leven.

We komen er dus nooit. Maar waarom dan toch die leefregels? Om af en toe in je hart te komen, soms even te kunnen zien, de eeuwigheid soms te raken, het 'nu dat niet voorbijgaat' echt te ervaren. Die leefregels brengen je dicht bij de diepste kern van je mens-zijn, ze maken je meer mens.

Maar bij ons hoort ook vaak dat we druk in de weer zijn, dat we het fijn vinden om veel mensen om ons heen te hebben, dat we de prikkels van de actualiteit nodig hebben. Kortom, we leven ook met ons hoofd, moeten nadenken. Daarom moeten we proberen ons hoofd en hart te integreren, mee met hulp van deze leefregels.

De weg van ons hoofd naar ons hart oneindig gaan, nooit lang in ons hart kunnen zijn, er elke keer weer uit terugstuiteren: dat is de aardse kant van ons leven. En toch weer blijven verlangen naar het beloofde land in de grote ruimte van ons hart, altijd blijven leven met het heimwee naar alles dat af is in ons bestaan, altijd blijven dromen om de volheid van de tijd te mogen ervaren: dat is de gelovige en hemelse kant van ons leven. Die dubbelheid van het verlangen enerzijds en de gewone werkelijkheid anderzijds, die verscheurdheid tussen idealisme en realisme zullen we niet kunnen oplossen.

Leo Fijen, Ik wil dat je leeft, Kampen-Leuven 2005

Tien wegen naar de bron van je leven (m.m.v. Pius Drijvers), p.145-159

(Gepuurd uit interviews met een cisterciënzerin, twee trappistinnen, een norbertijn en een franciscaan)

1 Je moet je terugtrekken uit het alledaagse leven

Wat kloosterlingen doen in het monastieke leven, heeft ook betekenis voor mensen in het alledaagse leven. Sommige kloosterlingen hebben met enige regelmaat een 'woestijndag': in de blokhut, in een verbouwde caravan of in de natuur. Ze kiezen de afzondering omdat ze daar geconfronteerd worden met zichzelf, omdat daar de echte vragen bovenkomen. Ze zoeken de eenzaamheid op omdat ze daar leeg en arm kunnen worden, omdat ze daar de maskers afkunnen doen en ontdekken wat er aan illusie, rotzooi en ballast is in hun leven.

Wat voor de religieuzen geldt, gaat ook op voor anderen. Of je een baan hebt, getrouwd bent of een druk sociaal leven hebt, het kan geen reden zijn om je niet terug te trekken op jezelf. Mensen die dat niet van tijd tot tijd doen, kiezen voor hun baan, hun werk of hun sociale netwerk. Dat is prima, maar ze komen zichzelf tegen en zullen merken dat ze niet de eenzaamheid hebben opgezocht. Als je wilt weten wat de weg is die je moet gaan, dan moet je de stilte en de eenzaamheid in.

Wat is daar dan de waarde van? Als je je afzondert in een huisje of in een caravan, als je je terugtrekt van je dierbaren, je collega's en je burens en echt alleen op jezelf aangewezen bent, als je je dus begeeft in de eenzaamheid, dan valt al het vertrouwde om je heen weg. Je staat daar dan ineens heel onbeholpen. Alle vertrouwde handvatten zijn weg, wat moet je nou? Dat is de confrontatie met jezelf.

Je gaat de stilte in, maar het wordt in het begin helemaal niet stil. Je begint met een hoop kabaal, er komt van alles boven. Er wordt in het alledaagse leven zoveel rotzooi en onbenulligheid in je gestopt, dat moet er eerst allemaal uit. Je moet de stilte in omdat dan pas duidelijk wordt dat je diepste stem helemaal niet de stem van God is. In de stilte en de eenzaamheid kom je erachter dat je diepste stem gevuld is met oppervlakkigheid en onbenulligheid. Je komt je kleinmenselijke verlangens en teleurstellingen tegen. En pas na dagen van drukte en kabaal wordt het echt stil in jezelf. Dan pas kun je echt je hart horen en mag je meemaken wat iemand zo mooi beschrijft: de specht roffelt aan je oren, maar is niet te zien. Zo is het ook met God. Hij roffelt, lokt en roept je in de stilte, maar is niet te zien. We leven van het verlangen. Maar om dat te kunnen leven, moet je je terugtrekken.

2 Je moet minder tv kijken, radio luisteren en de krant lezen

Als je dichter bij de waarheid van je leven wilt komen, moet je een heleboel opzij zetten, zeer beperkt zijn in je keuzes en vooral kunnen loslaten. Kijk dus zo weinig mogelijk televisie, luister alleen bij het opstaan en het naar bed gaan naar het nieuws op de radio, surf niet te vaak op internet en lees niet meer dan tien minuten per dag de krant. Dan weet je genoeg. En je moet ook genoeg weten, omdat je medemens bent, omdat je in verbondenheid met de wereld wilt leven, omdat je mee wilt leven en bidden met slachtoffers van rampen en oorlogen. Maar beperk je in je keuze, organiseer je nieuwsgaring strikt. In een van de bezochte kloosters luistert maar één non iedere ochtend naar de nieuwsberichten en speelt die twee uur later door aan de andere trappistinnen. Nieuws is twee of zes uur later nog steeds nieuws en wint ook aan waarde wanneer er meer afstand is en er geen meningen, maar vooral feiten worden gepresenteerd.

Er wordt zoveel gezegd, zoveel gepraat, er zijn zoveel persoonlijke opvattingen te horen, er wordt zoveel onzin verteld: televisie, radio en krant zitten zo vol van subjectieve en tijdgebonden verhalen dat ze afleiden van het zoeken naar de waarheid. Het verwacht alleen maar. Details worden uitvergroot, iedereen mag zijn of haar zegje doen en het leidt allemaal tot niets. Het is zonde van de tijd. Als je twijfelt over de weg van je leven, word je door de media eerder op het verkeerde been gezet dan dat ze je helpen bij je oriëntatie. Kies dus voor media die je werkelijk toerusten voor je zoektocht.

Er zijn ook zoveel dingen die je van het echte leven afhouden. Maar als je te gefragmenteerd leeft en geen keuze maakt tussen alle leuke dingen in het leven, loopt je het risico je leven te verliezen.

3 Je moet gebruik maken van eeuwenoude rituelen

Eeuwenoude rituelen zoals de psalmen en de liturgie scheppen soms letterlijk een heilige ruimte die niet van deze wereld is en waar de wereld ook niet bij kan komen. Ze brengen structuur aan in je zoektocht naar de bron die leven geeft, naar de waarheid van je leven. Ze kunnen je dat bevrijdende gevoel geven dat het leven weer in jou gaat stromen. Ze zorgen ervoor dat je de vervreemding voorbij komt, weer kunt wonen bij jezelf, weer veilig en geborgen kunt zijn in je eigen hart en daar je diepste stem kunt horen.

Soms gebeurt het dat je zelf niet meer kunt zingen van verdriet, maar dat je tegelijk toch in het Gregoriaans de ruimte vindt om je pijn vol te houden. Die eeuwenoude klanken en woorden in het Latijn zijn een protest tegen de wereld die 'vierkant' draait. We maken geen tijd meer voor innerlijke rust en de diepere bron in onszelf. Gregoriaans biedt de mogelijkheid om te reiken naar een diepte waar mensen in deze wereld zelf niet meer kunnen komen. En daarvoor hoef je niet elke zondag zelf naar de kerk te komen, want met enige regelmaat naar een mooie cd met Gregoriaans luisteren helpt ook om die ruimte in je eigen leven te vinden.

Eeuwenoude rituelen worden zo heel letterlijk een protest tegen de angst, tegen de onrust, tegen de onzekerheid, tegen alles waar de ziel niet meer zichzelf kan zijn. Ze wijzen een weg naar het geheim van het leven en van God. En ze geven mensen van deze tijd de kans te ontdekken wie ze ten diepste zijn.

4 Je moet regelmatig bidden

Als er iets met overgave en regelmaat gebeurt in de kloosters van de Nederlandse Godzoekers, dan is dat het bidden. Zeven keer per dag komen ze samen om te bidden, in hun kloostercel doen ze het ook individueel. Waarom doen ze dat eigenlijk? Omdat ze voortdurend op zoek zijn, omdat ze willen tasten naar het geheim van het leven, omdat ze onderweg zijn en verlangen naar God.

Als je op zoek bent naar de bron in je leven, als je wilt dat je meer en meer wordt zoals je bedoeld bent door God, dan moet je bidden. Het gaat niet om heel ingewikkelde gebeden. Kleine zinnnetjes zijn voldoende. Een paar woorden volstaan: "U zoekt mij, U roept mij." Dat kan en moet heel diep in je komen. Je stelt je voor en je prent je in dat Hij je zoekt. Dat moet heel diep van binnen wortelen als een overtuiging, als een weten. Alleen zo kan de waarheid van jezelf en God gezocht worden.

Als je zo kunt bidden, als je zo in een zoekende houding kunt leven en geloven, dan kun je ook veel makkelijker loslaten. Als je weet dat Hij je zoekt, dan hoef je je toch niet meer druk te maken over alledaagse zorgen. Wie bidt, wie gelooft dat Hij je zoekt, wie uitspreekt telkens weer dat Hij je roept, die krijgt de vrijheid om te leven zoals het bedoeld is.

5 Je moet je tijd indelen en je daar strikt aan houden

Op tijd bidden, op tijd stil en eenzaam zijn, op tijd je terugtrekken. Daar moet je echt voor kiezen. Als je die tijd niet strikt organiseert, gebeurt er niets en ontdek je nooit meer de weg naar de bron. En je moet die tijd organiseren, ook al ben je getrouwd en heb je een drukke baan. Het helpt dan niet om een beetje te vrijen met het monastieke leven en er tegenaan te leunen, het zet geen zoden aan de dijk om af en toe wat regels van het monastieke leven te kopiëren, het werkt ook niet om wel naar het Gregoriaans te luisteren maar niet jezelf terug te trekken en regelmatig te bidden. Je moet het als een geheel zien. Al deze wegen horen bij elkaar en blijven bij elkaar door een vaste regelmaat en een strikte tijdsindeling. En die vaste tijden zijn niet een leuke hobby of een aardige mogelijkheid, maar moeten ervaren worden als een heilige plicht. Het is heel erg nodig om de tijden te bewaken.

Een kluizenaar zei het zo: "Iedere dag zorgen voor korte tijd van stilte en alleen zijn; iedere week een halve dag, iedere maand een dag, ieder jaar een week." Deze afspraak met de eenzaamheid moet je goed plannen, duidelijk op voorhand inschrijven in je agenda en je moet proberen je eraan te houden. Daarmee wordt een programma mee gegeven voor de tijd buiten het klooster. Wie zich aan deze kleine levensregel houdt, zal er de buitengewone vruchtbaarheid van ontdekken.

Je tijd strikt organiseren, je stilte plannen, je bidden een vaste plaats geven in je leven: dat geeft structuur en regelmaat aan het leven. En als je je leven leidt volgens een strikte vormgeving, als je je zoektocht ook een structuur geeft, dan ontstaat er innerlijke vrijheid en krijg je weer greep op je leven.

6 Je moet alert zijn dat je telkens moet kiezen

Deze weg naar de bron van je leven staat centraal: kiezen als houding, elke dag weer om de verduistering, de vervuiling en de onwaarachtigheid in jezelf op het spoor te komen. Je moet alert zijn om te kiezen, omdat je er nooit bent, omdat je nooit de waarheid helemaal in handen hebt. In een kruipruimte ontnemen spinnenwebben en stofwolken makkelijk het zicht; in ons eigen hart gaat het er weinig anders aan toe. Je bent er nooit, je moet altijd kiezen. Niet om het kiezen, maar om de waarheid te vinden.

En als je kiest voor de weg naar het echte leven, kom je er niet alleen maar met een half uurtje luisteren naar het Gregoriaans. Nee, je moet alle wegen bewandelen: jezelf terugtrekken, zo weinig mogelijk naar tv kijken en naar de radio luisteren, de ruimte vinden in eeuwenoude rituelen en je tijd strikt organiseren. Als je kiest, dan kies je voor het geheel en gaat aan dat geheel het verlangen vooraf. Je kunt alleen maar kiezen voor de waarheid, als je de stem van God al hebt gehoord en als je weet hebt van het verlangen. Dat is de drijfveer die je doet kiezen, telkens weer.

Het gaat dan vaak om fundamentele keuzes. Mensen worden in hun leven beproefd zoals Abraham dat gebeurde. Elke beproeving is een uitdaging om opnieuw te kiezen, om opnieuw te zeggen: "Hier ben ik, Heer." Dat is een bijbelse keuze die telkens in het dagelijkse leven moet maken. Kiezen als levenshouding om die permanente zoektocht te kunnen volhouden. Want hoe dichterbij ik mijn eigen waarheid kom, hoe meer ik God nader.

Als je zo leeft en gelooft, dan is de crisis in je leven een kans om te groeien, om los te laten, om dichterbij God en bij de waarheid te komen. Crisis is dus niet alleen maar een bedreiging, maar ook een bijzondere kans om het leven dat je aan het verliezen bent een nieuwe impuls te geven. Dat kan alleen maar als je weet dat je elke dag moet kiezen. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan, want het is vaak moeilijk om niet achterover te leunen.

Als je niet kiest en alles maar op zijn beloop laat, ben je je niet bewust van de kansen van de nieuwe dag en vergeet je vaak te leven in het hier en nu. Wie kiezen als houding aanneemt, ervaart veel meer dat het heilige in het alledaagse verborgen ligt. Dit is een weg om niet te vluchten maar om juist veel bewuster in het heden te leven. Daarom moeten we proberen niet onze eigen wil te volgen, maar ons over te geven aan de wil van God.

7 Je moet de tijd nemen om in het verborgene te wachten

Heel onze westerse cultuur is er op gericht om de regie in eigen hand te hebben. Deze ik-gerichtheid die alleen maar wil ontvangen en niets meer wil geven, moeten we hekelen. Naarmate je meer de regie in handen wilt hebben, gaat het vaker fout. Velen ondervinden het in hun leven dat ze pas groeien als ze hun eigen wil loslaten. Het gaat er dan om, geduld te hebben en te kunnen wachten. Dat staat haaks op onze tijd die zo snel mogelijk duidelijkheid wil hebben en de geheimen van het leven makkelijk op straat gooit.

Je moet juist de tijd nemen om in het verborgene te wachten. Zo ga je de eigen kracht ontdekken. Wat is die kracht? Dat je trek krijgt in de stilte; niet alles hoeft gezegd worden. Dingen en mensen hebben hun eigen geheime dynamiek en kunnen pas tot hun volle betekenis en waarheid komen als ze de tijd krijgen. Als je die tijd niet neemt, beleef je nooit de beste ogenblikken en kom je in ademnood. Je moet de regie aan God overlaten, want dan wordt je de weg gewezen en kun je uiteindelijk kiezen: "Heer, bent U het, ik volg U."

Wachten in het verborgene hoeft niet een eenzame weg te zijn, want in de monastieke traditie kennen we de monnikenvader. Als je voor een moeilijke keuze in je leven staat, is het verstandig dat te delen met een leidsman of met dierbaren. Om te kunnen wachten heb je mensen nodig die je dragen. In dat wachten ontstaat dan vanzelf het innerlijk draagvlak om met overtuiging te kunnen kiezen. Je kunt alleen maar de knoop doorhakken als je hele ziel in het teken staat van de waarheid en dat diepe verlangen naar God. Maar dat gaat makkelijker wanneer je het kunt delen met een ander. Vriendschap schenkt de kracht en de ruimte om in het verborgene te wachten.

Het is ook in een ander opzicht geen eenzame weg, want alles gebeurt vanuit en met Hem. Natuurlijk is het een moeilijke weg om al het vertrouwde los te laten en te kiezen voor bijvoorbeeld een verborgen bestaan als monnik/non, maar dat kan als je leeft vanuit het verlangen naar en in Hem. Misschien heb je verdriet, maar je kunt verder leven met je verscheurde hart als je in het verborgene praat met God en als je werkelijk gelooft dat God met je verbonden is in je diepste binnenkant. Dan kun je de leegte ook leeg laten en kun je wachten, want je bent niet eenzaam: alles gebeurt vanuit en met Hem.

8 Je moet je verzoenen met je eigen tekorten en pijn

In het verborgene ontdek je ook je eigen pijn en tekorten, je eigen machteloosheid en afhankelijkheid. Stel, je hebt je hele leven aan anderen vertelt hoe belangrijk het is om te wachten en geduld te hebben, om los te laten en alles uit handen te geven - terwijl dit verhaal in feite in je hoofd zat en nooit is geland in je hart. Maar dan krijgt je een herseninfarct en moet je hulpeloos op bed liggen. Dan kun je niets anders dan wachten en geduld hebben. Je moet in het verborgene van een ziekenhuisbed, in de afzondering aanvaarden dat je niets meer kan en volstrekt machteloos bent. Pas als je dat een plaats geeft in je hart, kom je het geheim van het leven op het spoor. Pas als je werkelijk ervaart dat je leeft van de zorg en barmhartigheid van anderen, ontdek je het geschenk van de liefde van je medemensen en van God. Je moet jezelf ontdekken zoals jezelf bent, je moet durven om naakt voor God te staan en in alle hulpeloosheid te bidden: "Heer, hier ben ik." Als je dit durft te doen, leer je niet alleen jezelf kennen, maar ook God. Je moet ook weten wie Hij is. Je moet dan ontdekken dat Hij je roept in al je naaktheid en onbeholpenheid, dat Hij van je houdt met al je tekorten. God is dwaas dat Hij van je blijft houden, maar Hij doet het wel. Als je dat mag meemaken in je leven, als je zo mag leren dat Hij je roept en zoekt, dan kun je dankjewel zeggen - ook al ben je beproefd, ook al lig je tijden op bed.

Dankbaar zijn, omdat je weet dat die liefde van Hem komt. Als je machteloos op bed ligt, als je aangevoelen bent op de barmhartigheid van de ander, dan kun je weer leven van de liefde van Hem. Hij geeft je op die manier de volheid van leven, Hij is de bron die je ontdekt in de tekorten, wonden, confrontaties en mislukkingen van je eigen levensverhaal. Een van de geïnterviewden moet er zelfs van huilen. Ze weent om de barmhartigheid van God. Ze weet wat het is om zwak te mogen zijn en telkens weer opnieuw te kunnen beginnen. Het raakt haar dat God haar neemt zoals zij is. In haar zwakheid en rusteloosheid heeft zij God leren kennen. Zijn barmhartigheid is zoveel groter dan al onze tekorten.

Als je het moeilijk hebt in het leven, moet je niet naar boven kijken maar naar beneden, moet je erkennen dat je van de aarde bent en moet je je verzoenen met je vergankelijkheid en je gebreken. Probeer vrede te sluiten met wat vijandig is voor je (je ziekte of wat ook), probeer het onder ogen te zien. Want die vijandigheid ontstaat niet zomaar, die wil gezien worden. Zo is het ook met mensen met wie je het moeilijk hebt. Ga naar hen toe en geef hun liefde. Als ze dat krijgen, laten ze hun vijandigheid vallen en zijn ze zelf ook in staat om lief te hebben. Je moet je verzoenen met je tekorten en pijn. Zo ontdek je jezelf en God, zo leer je dankjewel zeggen, zo ervaar je wat de betekenis van liefde is.

9 Je moet vaker kiezen voor het nutteloze leven

Ten diepste gaat het er alleen maar om, er te mogen zijn. Dan kun je minutenlang stil kijken naar een vlinder op je hand en daardoor vertederd raken. Gewoon er zijn, delen in de plooiën van de schepping, verbonden zijn met alles en allen, werkelijk en waarachtig leven. Daar gaat het om als je een weg zoekt naar de bron van je leven, als je genoeg hebt van presteren en productie, van marktaandeel en bedrijfsdoelen, van evaluatieformulieren en jaaromzet. Genieten van de vogels die zingen, de wind die zachtjes ruist, de stilte die ritselt tussen de bladeren. Genieten van het hier en nu. Als je al je aandacht geeft ook aan iets onbenulligs als bloemen plukken, dan leef je in het hier en nu, dan heilig je het alledaagse. Als je al het andere loslaat en er helemaal bij bent, dan raak je aan het werkelijke leven.

Wie dat zoekt, is in staat z'n baan, huis, kerk en stad op te geven. Misschien leid je als monnik/non dan een nutteloos leven. Psalmen zingen, gewaden weven, bier brouwen, brood bakken: daar zit God niet op te wachten. Maar het is wel werkelijk leven, met alle aandacht voor het hier en nu. Het heeft geen nut, want je werkt niet aan de vrede van de wereld, je doet niets meer aan het welzijn van mensen, je verheft je stem niet meer tegen onrecht. Maar het geeft wel zin aan je bestaan. Want je leeft het vertrouwen dat het leven van God komt en dat Hij het uiteindelijk in handen heeft. Je leeft in vertrouwen en staat te wachten op God. Dat bewerkt dat nutteloze momenten het leven tot echt leven maken. Hier is geen schijn van succes, hier kun je je nergens aan vasthouden, hier is het leven zoals het bedoeld is. Hier houd je je in leven door de omgang met God.

Zo kun je ook wachten buiten het klooster, in een actieve verwachting die het moet hebben van het bidden, stil zijn, delen in eeuwenoude rituelen, ritme en regelmaat, leven in het hier en nu, kiezen als levenshouding en het spoor zoeken van je levensverhaal met alle tekorten. Als je zo leeft en gelooft, er-vaar je genoeg nutteloze ogenblikken maar nader je het geheim van het leven.

10 Je moet verlangen naar God

Alles staat of valt met het verlangen naar God. Je moet geraakt zijn door een diep verlangen in je hart, je moet weet hebben van de diepste stem, je moet leven voor en met die ene vraag: "Wie is Hij toch?" Je moet gedreven worden door de zoektocht naar God. Je moet diep in jezelf geloven dat alle energie, alle levenswil en alle bronnen van en uit Hem komen. Het is het enige dat Hij doet. Hij bemoeit zich nergens mee, Hij geeft leven en Hij laat het leven stromen. Hij maakt je leven zinvol en vruchtbaar. En Hij vraagt alleen maar: "Zeg toch ja, kies voor Mij."

Dat stelt je in staat om al het vertrouwde in je leven los te laten, om het uit te houden in je verdriet, om de eenzaamheid in te trekken. In al die situaties leef je van dat verlangen en ontdek je zo je weg naar de waarheid en het echte leven.

Dat verlangen gaat vooraf aan de zoektocht, dat verlangen is een voorwaarde om de wegen naar de bron te kunnen vinden. Zonder dat verlangen verdwaal je op de weg naar je diepste stem, zonder dat verlangen durf je niet alle wegen tegelijk te gaan. En toch moet dat. Je komt pas dicht bij het spoor van je eigen leven als je alle wegen kiest. En dat spoor begint met het verlangen naar God, naar de diepste waarheid van je leven.

1-10 Slot

Tien wegen om de bron van je leven te vinden,
tien sporen om weer greep op je bestaan te krijgen,
tien richtingwijzers om weer te ontdekken wie je ten diepste bent,
tien windvanen om de geest te krijgen en te ervaren hoe je door God bedoeld bent,
tien wegen om de bezieling, het vuur en de geestdrift terug te vinden in je leven,
tien praktische leefregels om in de chaos en drukte van alledag je koers te bepalen,
tien concrete tips om trouw aan jezelf te kunnen zijn en daardoor werkelijk te kunnen leven en niet ge-
leefd te worden.

Ze zijn voorgeleefd door de Nederlandse Godzoekers op mijn reis door Europa, ze zijn vertaald in alledaagse woorden om betekenis te hebben voor alle mensen buiten de kloosters.

Daarbij moet duidelijk zijn dat je deze wegen niet vrijblijvend kunt gaan. Als ze betekenis willen hebben, moet je er echt werk van maken. Het is een heilig moeten, anders werkt het niet. Daarom is die strikte tijdsindeling ook zo belangrijk. Alleen zo ben je in staat om er als een geheel mee om te gaan. Keuzes maken, niet af en toe wat proberen. En als je echt wilt kiezen, ben je al geraakt en heb je weet van het verlangen.