

## *Inhoud*

Inleiding 7

Stilte 19

Wachten 37

Gemeenschap 55

Schepping 73

Eenzaamheid 91

De heilige ruimte 109

Het huisje in mijn hart 127

Op zoek naar de monnik in jezelf 155

## Welkom

*in vrede en met alle goeds  
de deur van dit klooster staat open  
kom binnen in dit klooster  
kom binnen in deze gemeenschap  
van broeders en zusters  
kom binnen in de stilte  
kom binnen in het verhaal van monniken  
maar kom vooral ook binnen  
in het klooster van je ziel*

*vol verwachting samenkomen  
de deur staat open  
naar het verhaal van kloosterlingen  
de deur staat open  
naar het verhaal van mensen in hun spoor  
de deur staat open  
naar jouw verhaal en jouw bezieling  
welkom in dit huis*

Woorden van welkom bij Kapucijnen in Velp

# De bezieling is weg

Het gebeurt precies een jaar geleden in Bussum, op een jubileumcongres voor mensen in de zorg. Ik mag een workshop verzorgen over bezieling op het werk. De theaterzaal zit helemaal vol met vrouwen en een enkele man. Bijna 300 deelnemers hebben ingetekend op deze workshop. Blijkbaar is bezieling een actueel thema. Ik begin met een vraag, want ik wil weten hoeveel deelnemers nog met dezelfde bezieling werken als waarmee ze ooit in hun vak zijn begonnen. Er gaan drie vingers de lucht in. Dat leidt tot geroezemoes in de zaal. Daarom vraag ik vervolgens of al die andere deelnemers hun oorspronkelijke bezieling niet meer ervaren. Bijna iedereen steekt de hand of vinger in de lucht. Het is even stil van ongeloof. Daarna komt er een golf van verontwaardiging en herkenning los in de zaal. De deelnemers aan het congres ontdekken dat ze niet de enigen zijn die problemen hebben met de motivatie. Een tumultueus geluid is het gevolg. Er is dus iets mis met de bezieling op het werk. Vóór me zitten vrouwen die naar een feestje van hun belangenvereniging zijn gekomen. Maar zo feestelijk is hun gevoel niet, want de overgrote meerderheid worstelt met de motivatie, terwijl het werk zo mooi kan zijn: direct contact met mensen die om zorg vragen. De motivatie is zoek, de bezieling is weg, de bron droogt meer en meer op. Hoe komt dat, wil ik weten. Er zijn tal van verklaringen vanuit de zaal: slechte organisatie, steeds meer taken, vervelende patiënten, onheuse bejegening bij het eerste contact aan de balie of door de telefoon, nooit een moment voor jezelf en afspraken die niet worden nagekomen. Dat krijg ik allemaal te horen. En niemand in de zaal steekt zijn vinger op om te zeggen dat dit een overdreven voorstelling van zaken is.

Als er iets mis is op je werk, wat kun je dan toch zelf doen om je plezier weer terug te krijgen? Dat is de volgende logische vraag

aan de deelnemers van het congres. Waar liggen kansen om je bezieling weer op het spoor te komen, ook als er helemaal niets verandert in de situatie op je werk? Ik word aangenaam verrast door de reacties uit de zaal. De deelnemers zitten er niet apathisch bij op hun werk, maar verzinnen van alles om het plezier terug te krijgen. Sommigen creëren een half uur pauze voor het hele team en bewaken dat dit half uur nooit geschonden wordt, door niemand – niet door artsen, niet door collega's, niet door patiënten. Dat half uur is heilig en betekent een bijna heilige ruimte. Anderen gaan elke dag in de pauze een half uur buiten wandelen om weer letterlijk op adem te komen. Weer anderen beginnen thuis de dag in stilte en sluiten na het werk zo ook weer de dag af. En er zijn mensen die elke dag een kaart naar een andere patiënt sturen en daarmee het gevoel hebben elke dag een goede daad te doen. In hun normale werk krijgen ze dat bedankje bijna nooit.

Werkers in de zorg laten het er dus niet bij zitten en doen van alles om het plezier terug te krijgen. Maar daar redden ze het niet mee, want bijna alle vingers en handen zijn omhoog gegaan bij de vraag of ze hun motivatie kwijt zijn. De oorspronkelijke bezieling is zoek. De bron van inspiratie staat droog. De deelnemers kunnen de weg naar die bron niet meer vinden. Daarvoor is hun werk te hectisch, rommelig en rusteloos. Wat kan ik hun bieden? Ik vertel hun dat ik het medicijn niet in handen heb. Ik leg hun uit dat ik niet de universele weg naar de bron en de bezieling kan schetsen. Ik maak duidelijk dat die spirituele tomtom nog niet bestaat. Ik kan alleen maar mijn eigen verhaal vertellen en de hoop uitspreken dat ik instrumenten aanreik die kunnen helpen.

Mijn verhaal is dat ik soms ook worstel om die weg te vinden, dat ik mezelf ook meer dan eens verlies en dat ik dan de oorspronkelijke motivatie ook even kwijt ben. Ik zou dan wel een retraite in een klooster willen boeken of een paar dagen wegdromen in een huisje op een stille plek. Maar ook dat kan niet, want ik heb een baan en maak lange weken in een hectische

omgeving. Wat is mijn alternatief in zo'n situatie op het werk? Ik vertel hun dat ik dan even stil ben en me terugtrek in een heilige ruimte in mijn hart. Ook als ik niet in een abdij ben, juist als ik niet in mijn huisje aan zee kan vertoeven, vooral als het dondert en bliksemt op mijn werk, dan word ik stil en daal ik af naar een ruimte waar niemand kan komen. Die ruimte bestaat alleen in mijn hart, verborgen voor iedereen. Maar die ruimte heeft parallellen met een echt huisje dat ik heb leren kennen tijdens verschillende korte vakanties in de afgelopen jaren. Dat huisje kan overal staan. In Twente, bij de kust van Noord-Holland, te midden van het langzame leven in het land van de heilige Franciscus. En deze zomer staat het op een heuvel in Zuid-Limburg.

# Het huisje op de heuvel

Het huisje staat zo'n beetje op de hoogste heuvel van Zuid-Limburg. Er is niets bijzonders aan, behalve de ligging, want het uitzicht is onvergetelijk en went nooit. Drie jaar geleden was ik er voor het eerst en werd ik gegrepen door het panorama van een mooi en glooiend landschap. In de tussenliggende jaren is er niets aan veranderd. Of toch wel, het huisje had aanvankelijk slechts een klein raam dat van binnen uit veel minder van het panorama liet zien. Op de plek van dat kleine raam is de muur opengebroken en hebben schuifdeuren het huisje ineens wat allure gegeven. Ik breng er dit jaar weer mijn vakantie door, zeven zomerse dagen lang. Ik zit bijna elke dag buiten en doe niets anders dan kijken. En die ene dag dat het regent, lees ik binnen aan de tafel voor de schuifdeuren de krant en geniet tussen het lezen door van alles wat voorbij trekt. Fietsers, wandelaars, een schaarse tractor, motoren, dagjesmensen in een open auto.

Het is een ideale vakantie, want ik hoef niets te doen. Vanuit Epen kronkelt zich een kleine weg naar boven richting Sippenaeken. Over die weg is het een komen en gaan van mensen die soms op elkaar moeten wachten omdat er geen ruimte is om elkaar te passeren. De charme van dit landschap bestaat onder meer uit wegen die deze naam eigenlijk niet verdienen. Het zijn paden die daar bij de schepping lijken te zijn neergelegd in de bedding van de heuvels. Ik doe niets anders dan kijken naar het trage verkeer over dit kronkelpad. De schepping vraagt hier om traagheid, geduld en verlangen. Met aandacht wachten, is het devies. Niet iedereen gaat dit avontuur aan. Daarom is er soms ook geen verkeer. Als er dan alleen maar stilte is, lonkt de verte van de overkant. Daar ligt Eperheide, op de volgende heuvel. Deze stilte krijgt tegen de avond meer kans en wordt dan

verbroken door een school mussen die de haag opzoeken om de dag te evalueren en heerlijk tegen elkaar aan te kwebbelen.

Het huisje is eenvoudig en sober. Waarschijnlijk is het ooit een stal geweest, zoals alles hier deel was van een boerderij. Die bestaat nu uit een aantal appartementen. De voorkant ligt aan de doorgaande straat van Sippenaeken, de achterkant staat op het grondgebied van Epen. De voordeur is Belgisch, de achterdeur Nederlands. Ik woon tijdelijk aan de achterkant, in het kleinste appartement. Voor twee personen, tien meter breed, drie meter diep. Met een slaapkamer, douche en huiskamer. Meer is het niet. Een knus huisje met dikke muren, hier en daar een spiegel, een keukentafel en een vloerkleed.

Hier kom ik tot rust na een onrustig jaar. Hier kom ik op adem na een periode die me steeds verder van mijn eigen bron af voerde. Ik werd me daarvan steeds sterker bewust omdat ik in dit jaar ook een kloosterserie voor tv maakte. Dat leek in eerste instantie een pittige klus, maar bleek meer en meer een groot voorrecht, want het was vaak het enige moment in de werkweek dat ik me niet opgejaagd voelde. Integendeel, heel af en toe was er weer ruimte om bij mezelf te wonen. Dat dreigde ik in het afgelopen jaar meer en meer kwijt te raken. Maar op mijn rondgang langs kloosters, abdijen en priorijen hervond ik de ruimte en de rust om de weg naar mijn bron weer te vinden.

Ik was vaak maar even in die monumenten van rust, innerlijkheid, contemplatie en gemeenschapsleven, niet meer dan 24 uur, maar meestal was dat genoeg om het hoofd leeg te maken. Een mens heeft dat nodig, ieder mens leeft daarvan: om te ervaren dat je hart nog klopt, je bron weer gaat stromen en je inspiratie tot leven komt. Ieder mens geniet ervan om weer het gevoel te hebben dat je leeft. Dat mocht ik ervaren in deze kloosterserie, dat maak ik nu weer mee in mijn vakantiehuisje. In die zin doet dit kleine appartement door zijn ligging en eenvoud soms denken aan de beslotenheid en soberheid van het contemplatieve leven.

Daarom is dit huisje een goede plek om wat te mijmeren over

mijn leven en vooral over de vragen die de kloosterserie heeft opgeroepen. Wat kan ik doen om vaker mijn hoofd leeg te maken en meer bij mezelf te wonen? Waar kan ik terecht om de bezieling en inspiratie weer op het spoor te komen? Wat moet ik misschien wel laten om het bevrijdende en rustgevende gevoel van een retraite in een abdij vast te houden in en te verweven met mijn alledaagse leven? Het antwoord ligt niet in een voortzetting van de kloosterserie voor het nieuwe jaar. Er is straks geen klooster dat ik niet van binnen heb gezien en het gevaar is dat ik bij de buitenkant en romantiek van dat leven blijf hangen.

Het antwoord moet structureler zijn. Het gaat erom de spirituele waarden van het kloosterleven te verbinden met mijn eigen leven. Het beklijft allemaal veel beter wanneer ik niet alleen maar op adem kom bij de monniken in de abdij, maar ook en vooral de monnik in mezelf ga zoeken. Die zoektocht is niet van vandaag of gisteren. Daarom neem ik bij elke retraite een schrift mee en schrijf daarin van alles op. Dat schrift heb ik bij me in het huisje op de heuvel. Daar lees ik mijn aantekeningen na en bewerk die tot kleine verhalen. Daarnaast blader ik wat door inspirerende literatuur. Een boek dat ik jaren geleden heb gelezen wordt mijn leidraad: *Levenslessen van een abt*, geschreven door Christopher Jamison. Ik lees het in het huisje voor de tweede keer en doe daarbij nieuwe inzichten op. Deze Engelse abt pleit ervoor om een heilige ruimte in je eigen hart te koesteren, een ruimte die je beschermt tegen alle impulsen van deze tijd en de weg naar je diepste bron vrij houdt.

Ik leef tijdens mijn vakantie zeven dagen in het huisje op de heuvel dat volgens Christopher Jamison parallellen heeft met een heilige ruimte in je eigen hart. Sterker nog, ik leer van de abt om de heilige ruimte bijna letterlijk in te richten naar de onderdelen van een huisje. Ik ontdek bij lezing van zijn levenslessen dat de elementen van het huisje een plek kunnen krijgen in je eigen hart en zo de helende ervaringen van kloosterbezoeken kunnen bestendigen. Sterker nog, de vloer, muren en keuken, de tafel, ramen en tuin zijn er niet alleen in mijn huisje op de heuvel,



maar kunnen ook tot leven komen in mijn hart. Bouw een heilige ruimte in je hart, leert de abt me, en ontdek de bron in jezelf. Anders gezegd: wie een heilige ruimte in zichzelf koestert, bewaakt ook beter de weg naar zijn of haar eigen bron en slaagt er gemakkelijker in op zoek te gaan naar de monnik in zichzelf. *Kon ik de stilte maar wat harder zetten*, is de titel van dit boek. Een mooie titel die goed uitdrukt wat velen zoeken in dit leven: meer stilte, meer tijd, meer aandacht en meer bezieling. De titel is afkomstig van een twitterbericht van een kijker tijdens een uitzending van de kloosterserie. Dit bericht verwoordt de zoektocht naar bezieling van steeds meer mensen. Ik ben niet de enige die op zoek is naar de monnik in mezelf. Ik baseer me daarbij niet alleen op publicaties over spirituele zoekers, ik hoor zulke verhalen steeds vaker op mijn ronde door Nederland. Waar ik ook kom en wie ik ook spreek, steeds meer mensen worden doodmoe van alle impulsen die op hen afkomen. Dan maakt het niet uit of het professionals dan wel vrijwilligers zijn. En het doet er ook niet toe of het om de onderwijswereld, het kerkelijk werk, de verschillende niveaus van de politiek of de wereld van gezondheidszorg gaat. Overal klinkt hetzelfde verlangen: kon ik de stilte maar wat harder zetten.

Ik kies hier mijn particuliere benadering, maar ik weet dat de weg naar de heilige ruimte van alle tijden is en geplaveid wordt met wijsheden van eeuwen. Die klinken door in de verhalen van monniken en vrouwelijke religieuzen uit de kloosterserie. Dat zijn kleine vertellingen die gekleurd worden met mijn eigen ervaringen.

In dit boek orden ik deze verhalen naar thema's die aansluiten bij de onderdelen van het huisje. De vloer, de hal, de keukentafel, de tuin, het tuinhuisje en de kelder: zij zijn in elk huisje en zij staan voor de stilte, het wachten, de gemeenschap, het ritme van vaste tijden en afspraken, de nederigheid en kwetsbaarheid en uiteindelijk de geborgenheid die een mens teruggeeft aan zichzelf en innerlijk vrij maakt. Wie zo'n denkbeeldig huisje durft te bouwen in zijn of haar eigen hart, koestert uiteindelijk een hei-

lige ruimte en bewaakt daarmee de weg naar de diepste bron van een mens. En daar mag in alle veiligheid en vrijheid klinken dat ieder mens de moeite waard is.