

ESTHER KOUW

Rust
Ritme
Ruimte



LEREN VAN DE
BENEDICTIJNSE LEVENSKUNST

Dit boek draag ik op aan
mama

Iedere dag heeft een nieuw begin

Aanbevelingen

Esther Kouw deelt de kwetsbaarheid van haar leven en geeft ons allen mee dat je op de bodem van het bestaan een nieuw begin kunt maken. De geleefde en beproefde stilte, aanvaarding en nederigheid van het kloosterleven helpen haar daarbij. Meer dan dat, ze vertaalt die werkelijkheid in concrete handvatten voor ons allemaal. Ieder die een nieuwe start wil maken, ga dit boek lezen.

LEO FIJEN, tv-persoonlijkheid, spreker en publicist



Ik las dit boek supersnel, benieuwd naar de inhoud. 's Nachts kreeg ik maagpijn ... er was veel aangeraakt dat om aandacht vroeg. Zo werkt het. Het is een boek om aandachtig mee op verkenning te gaan in je eigen innerlijke ruimte. Je spiegelen aan inzichten uit grote spirituele tradities. En aan hoe Esther die toepast in haar eigen leven nu. Vertragend en steeds weer sprankelend.

FIEKE KLAVER, geestelijk raadvrouw



Wat een moedig, kwetsbaar, en bruikbaar boek met veel kennis van zaken geschreven door Esther. Met veel zorg en liefde, pijn en le(f)venservaring geschreven. Van harte aanbevelen.

LUCAS BOERSMA, pelgrims- en stiltecoach

Rust Ritme Ruimte
Leren van de benedictijnse levenskunst

Esther Kouw

ISBN paperback 978-94-93198-07-4
ISBN e-book 978-94-93198-11-1
NUR 728

1e druk 2021

Ontwerp omslag: Villa Grafica
Lay-outontwerp binnenwerk: Peter Slager
Opmaak binnenwerk: Gewoon Geertje
Auteursfoto omslag: Agnes Druif New Creation Fotografie
Foto's: Pixabay

© 2021 Uitgeverij Zilt, Heerenveen
Alle rechten voorbehouden.

Uitgeverij Zilt is onderdeel van Royal Jongbloed Publishing

www.uitgeverijzilt.nl

De redactie heeft haar uiterste best gedaan om de rechthebbenden van de in dit boek geciteerde teksten te achterhalen. Wanneer u desondanks rechthebbende meent te zijn en geen toestemming heeft verleend, neemt u dan contact op met de uitgeverij.

INHOUD

Beste kloosterling	7
De les van de fles	11
Rust	
Mijn persoonlijke zoektocht naar rust	14
Benedictijnse inspiratie	35
- <i>Interview met broeder Marc Loriaux</i>	73
Trage vragen en oefeningen	78
Ritme	
Mijn persoonlijke zoektocht naar ritme	86
Benedictijnse inspiratie	101
- <i>Interview met Denise Hulst</i>	120
Trage vragen en oefeningen	123
Ruimte	
Mijn persoonlijke zoektocht naar ruimte	129
Benedictijnse inspiratie	145
- <i>Interview met Thomas van Kleef</i>	154
- <i>Interview met broeder Gerard Mathijssen</i>	163
- <i>Interview met Tjitske Volkerink</i>	175
Trage vragen en oefeningen	178
Woord van dank	188
Geraadpleegde literatuur	190

BESTE KLOOSTERLING,

In alle bescheidenheid schrijf ik aan u, om u te bedanken. Een aantal jaren geleden kwam ik uw leven binnen, midden in een voor mij verwarrende tijd. Ik was hevig op zoek naar rust en houvast. Daar... op de harde houten bank in uw kloosterkapel, gebeurde er iets! Het voelde alsof ik thuiskwam op een plek waar ik nog nooit was geweest, met mensen die ik niet eerder had ontmoet. De stilte die in de kapel heerste was overwelldigend, rustgevend en confronterend tegelijkertijd.

Na mijn korte bezoek, waarbij ik eventjes in uw leven stapte, werd ik nieuwsgierig naar wat u inspireert om zo te leven. Ik ben mij gaan verdiepen in de benedictijnse spiritualiteit, want ik kwam er pas later achter dat ik een benedictijns klooster had bezocht. Een zoektocht begon, waarbij ik kloosters door heel het land bezocht, deelnam aan kloosterretraites, in gesprek raakte met kloosterlingen en andere geïnteresseerden, en onderwerpen ontdekte als stilte, aandacht, accepteren, luisteren, dankbaarheid, moed en van harte kiezen. Maar ook thema's als de spiritualiteit van boven en beneden, schaduwkanten, deemoed, oefenen en discipline. Sommige thema's herkende ik uit mijn eigen leven, maar een aantal was nieuw voor mij. Ik begon ernaar te verlangen om mijzelf te oefenen in bepaalde houdingen die ik bij u zag, hoorde en ervaarde. Met name hoe u aandacht heeft voor het moment en voor de rust die deze

houding uitstraalt. Ik wilde mij laten inspireren door deze spiritualiteit die nu, eeuwen later, nog zo actueel is.

In het begin moest ik erg zoeken naar hoe ik elementen vanuit het klooster in mijn eigen leven kon toepassen, als werkende echtgenote en moeder. Maar ik kan zeggen dat ik een eigen manier gevonden heb! Een levenshouding die is geïnspireerd door de benedictijnse kloosterhouding. Ik maakte drie grote veranderingen door. Allereerst weet ik nu beter wat ik kan doen om meer rust in mijn leven aan te brengen, welk ritme bij mij past en hoe ik ruimte creëer voor de dingen die belangrijk voor mij zijn. Ik heb bovendien de stilte een vaste plek in mijn leven gegeven. Nu luister ik met aandacht naar datgene wat mijn hart mij te zeggen heeft, en maak ik op basis daarvan duidelijkere en bewustere keuzes. Ten slotte lukt het mij ook beter om met mijn aandacht bij de ander te zijn, ben ik mij bewust van de kracht van de spiritualiteit van boven én beneden en heb ik een blijvend houvast gevonden, te midden van het gejaagde leven dat zo vol afleiding, prikkels en verwachtingen zit.

Beste kloosterling, ik wil u danken, dat uw leven een voorbeeld is in een wereld die maar doorraast, die zo vol is van lawaai en keuzemogelijkheden. Waar eigen meningen heersen en het uiterlijk steeds belangrijker wordt. Een wereld die haaks lijkt te staan op het kloosterleven. Ik wil u danken dat u, in navolging van de monnik Benedictus, deze spiritualiteit levend hebt gehouden. Voor mij, maar ook voor iedereen die buiten het klooster leeft. Dat wij bij u te gast mogen zijn om de stilte te laten spreken, tot rust te komen, ons te kunnen bezinnen terwijl wij met liefde en gastvrijheid worden ontvangen. Maar ook zonder gast te zijn in uw klooster kunnen we ons laten inspireren door de benedictijnse levenshouding, dankzij boeken of door het aansprekende voorbeeld van mensen die buiten het klooster leven en geïnspireerd zijn geraakt door deze innerlijke houding, gericht op groei. Dankzij deze inspiratie kunnen mensen kennismaken met de helende werking van

stilte. Ze mogen leren luisteren naar zichzelf en de ander, kunnen datgene aanvaarden wat zich aandient en leren kiezen voor wat écht belangrijk is.

Eerlijk gezegd voel ik mij verlegen en onkundig om maar iets te mogen opschrijven over de benedictijnse spiritualiteit. Ik ben geen kenner, geen kloosterling. Ik ben gewoon iemand die geïnteresseerd is in deze levenskunst, een zoekende op mijn eigen pad. Misschien heb ik in dit boek de benedictijnse spiritualiteit niet volledig begrepen, heb ik essentiële onderwerpen niet besproken, en wijk ik soms af van wat Benedictus in essentie bedoelde. Maar dit is hoe ik de benedictijnse levenskunst persoonlijk heb ervaren.

De onderwerpen die ik aanhaal en omschrijf, zijn de onderwerpen die mij raakten en die mij houvast gaven in een tijd waarin ik dit nodig had. Ik ben een beginner, iemand die oefent, fouten maakt, leert en iedere dag opnieuw probeert. Inmiddels heb ik een aantal persoonlijke gesprekken met monniken en monialen (nonnen) gevoerd, en eenieder van u is een voorbeeld voor mij geweest qua levenshouding. U hebt mij laten zien dat u zelf ook nog steeds een leerling bent en dat het klooster uw oefenschool is, een plaats om eenvoudigweg te oefenen in mens-zijn.

In de eerste plaats heb ik dit boek voor mijzelf geschreven, om mijn herinneringen vast te leggen van wat ik heb meegeemaakt, hoe ik dit ervaarde en wat ik onderweg ontdekte. Ik wilde me blijven herinneren hoe ik met rust, ritme en ruimte kan leven, zodat ik op de momenten van onrust, drukte en onzekerheid, waarin ik een gevoel heb te willen vluchten uit de (soms harde) realiteit van het leven, geen afleiding hoeft te zoeken of mezelf voorbij te rennen.

Lezer, ik hoop dat jij geïnspireerd raakt om een aantal beproefde elementen uit de benedictijnse spiritualiteit in je eigen bestaan te integreren. Zo kun je leren verstaan wat de stilte je te zeggen heeft. Je kunt ontdekken dat er manieren zijn

om te oefenen in het luisteren naar jezelf en naar de ander. Je mag gaan inzien dat je je eigen ritme kunt vinden en op zoek kunt gaan naar de ruimte in je leven die belangrijk voor je is. Ik hoop dat je, met geduld, moed en discipline, dagelijks met kleine stapjes verbeteringen kunt aanbrengen, zodat je met aandacht kunt genieten van het leven dat je wordt gegeven.

Liefs, Esther

PS En onthoud... iedere dag heeft een nieuw begin!

DE LES VAN DE FLES

Op de cover van dit boek staat een fles. Deze fles wil je leren stiller te worden, tot rust te komen en met een afstandje naar jezelf en je leven te kijken. Bedenk dat er op de bodem van de fles wat zand ligt. Als de fles stilstaat, is het water doorzichtig. Zodra je hem schudt, wordt het water troebel omdat water en zand dan vermengen. Het troebele water staat voor het leven. Wij mensen zijn geneigd steeds maar bezig te zijn, te doen, te willen, te móéten. Hierdoor raakt ons leven vertroebeld en verliezen we het zicht op datgene wat we belangrijk vinden en waar we prioriteit aan zouden willen geven.

Ook zijn er momenten in ons bestaan dat het leven door elkaar geschud wordt. Dit kan gebeuren door ervaringen of omstandigheden van buitenaf óf van binnenuit. Juist op momenten van troebelheid, op dagen dat je agenda overvol is, waarin je voortdurend haast hebt en constant stress ervaart, is het belangrijk om bewust tot rust te komen en je hoofd vol vragen en twijfels tot bedaren te brengen. Neem de tijd voor een wandeling, creëer momenten om kalm in en uit te ademen, de stilte op te zoeken en te stoppen met alsmaar te *doen*. Leer om van *doen*, naar *willen* en naar *mogen* te gaan en aandacht te hebben voor het moment. Dit proces is niet altijd even gemakkelijk, daar is geduld, tijd en moed voor nodig. Maar als je volhoudt en leert stil te worden, tot rust te komen,

dan zul je heel langzaam weer zicht krijgen op jezelf en op datgene wat je belangrijk vindt. Wacht maar af, het water gaat van troebel naar doorzichtig. Soms duurt dit een aantal minuten, uren, dagen, weken of maanden, maar langzaam, heel langzaam zakt het water weer naar de bodem.

*De mens is als het water van een rivier –
Als het troebel wordt,
Kun je de bodem niet meer zien.
De bodem van de rivier ligt vol met juwelen en parels –
Let op, breng het water niet in beroering,
Want van oorsprong is het zuiver
En vrij van verontreiniging.
De menselijke geest lijkt op de atmosfeer –
Als lucht zich mengt met stof,
Versluiert dit de hemel
En belet het oog de zon te zien,
Maar als het stof is verdwenen,
Wordt de lucht weer zuiver.
Je duisternis ten spijt biedt God je het inzicht,
Opdat je de weg van bevrijding mag vinden.¹*
D. Roemi

Maak je eigen les met de fles

Pak een fles die je goed kunt afsluiten en vul deze met water of doorzichtige babyolie. Je kunt nu door de vloeistof heen kijken. Als je water gebruikt, strooi je heel voorzichtig wat zand in het water. Als je babyolie gebruikt, kun je kleine of grote glitters toevoegen. Sluit de fles goed af en schud even flink. Je zult zien dat de inhoud troebel wordt. Zet de fles neer en kijk vervolgens

¹ Met toestemming overgenomen uit D. Roemi, *Juwelen: een dagboek met 365 fragmenten van wijsheid*, Milinda Uitgevers, 2018 (3de druk), vertaald door Sipko A. den Boer en Aleid C. Swierenga.

wat er gebeurt. Het zand of de glitteren zullen heel geleidelijk naar de bodem zakken. Dit is een langzaam proces; het kan uren duren voordat de vloeistof weer helemaal doorzichtig is geworden. Ga er eens voor zitten en laat het helder worden van het water of de olie rustig op je inwerken.

Welke lessen trek jij?

RUST

*Mijn persoonlijke
zoektocht naar rust*



MIJN PERSOONLIJKE ZOEKTOCHT NAAR RUST

‘... Piep... piep... piep...’ Regelmatige piepjes. In de verte. Het is donker. Ik probeer mijn ogen open te doen, maar het lukt me niet. Waarom kan ik mijn oogleden niet optillen? Ze voelen zwaar. Ik wil iets zeggen, maar de woorden komen niet. Ik heb het idee dat er iemand in dezelfde ruimte is als ik, maar zeker weten doe ik het niet. Bang ben ik niet, maar ik snap niet goed wat er gebeurt. Waar ben ik? Ik voel dat ik wegzak, ik kan er niets aan doen. Ik voel me rustig, maar ik weet dat ik op een plek ben die mij niet vertrouwd is. Toch overheerst de rust. Het is achter de rug!

Dan hoor ik een stem, hij komt me bekend voor. Ik fluister zachtjes: ‘Hoelang?’ Om de een of andere reden is deze vraag heel belangrijk voor me. Ik móét het antwoord hierop weten! Ik voel dat mijn keel pijn doet en hoor dat mijn stem schor klinkt. De stem geeft geen antwoord. De stem vraagt mij wat ik zeg. Ik probeer harder te praten, maar het lukt niet. ‘Hoelang?’ vraag ik weer. Ik móét snel antwoord hebben op deze vraag, voordat ik weer weg begin te zakken. De stem zegt: ‘Dertien uur.’ Dan zak ik weer weg.

Achteraf weet ik dat die stem van Arnold was, mijn man. Ik lag op de IC na een operatie van dertien uur. Veel weet ik er niet meer van, behalve de regelmatige piepjes die ik hoorde en dat er zo af en toe een verpleegster langskwam met een apparaat