

Wil Derkse

Groeien in contact met bronnen van waarde

In onze haastige, schreeuwerige en opgefokte cultuur is een opvallende gevoeligheid te signaleren voor traditionele, langdurig beproefde, om niet te zeggen ‘ouderwetse’ waarden en kwaliteiten, die met die cultuur sterk contrasteren. Hoeveel mensen keken er niet ontroerd naar de documentaire film ‘Etre et avoir’, waarin een meesterlijke en liefdevolle onderwijzer in een Frans dorpsschooltje zijn leerlingen begeleidt in hun groeiproces – het ‘oude leren’ op z’n best! En met een minimaal promotiebudget trekt de film ‘Into great silence’, over het leven van de katuizer monniken in La Grande Chartreuse, wereldwijd honderdduizenden bezoekers. Er zijn meer voorbeelden. Opvallend dat steeds houdingen van geduld, het cultiveren van de stilte en het vermogen om te dienen (de deemoed) hierin centraal staan. Denk ook aan de veelbekeken kloosterseries van Leo Fijen op KRO/RKK, de aantrekkingskracht op drommen jonge mensen van Taizé en de miljoenen boeken van de benedictijner monnik Anselm Grün die wereldwijd gelezen zijn en worden.

Een hype? Nostalgie? Deze elementen kunnen best een beetje meespelen, maar ik geloof dat er iets aan de hand is dat serieus te nemen is. Mensen verlangen naar geestelijke vitaliteit, en hebben er een goede neus voor welke waardevolle bronnen deze vitaliteit kunnen voeden.

Spiritualiteit is een ander woord voor menselijke vitaliteit. Het gaat om de mate waarin je geestelijk (nog) in leven bent. Spiritualiteit heeft te maken met levensélan (wat je beweegt en bezielt) met levensoriëntatie (op welke waarden je wilt koersen), met levensstijl (de levensinrichting die élan en oriëntatie levend en fris houdt) en met levenstransformatie (het geduldig groeien in de richting van meer kwaliteit).

Het Griekse woord voor geest, ‘pneuma’, (waarvan het Franse woord voor ‘band’ - ‘pneu’ - is afgeleid) vind ik in een notendop goed aangeven wat spiritualiteit wil aanreiken. Van onszelf zijn we maar slappe bandjes, maar wel bandjes met het vermogen om gevuld te worden. Dat gebeurt door contact met bronnen van geestkracht. Dit contact moeten we goed onderhouden. Want ook een goed opgepompte band loopt leeg wanneer die niet regelmatig wordt bijgevuld. En we kunnen alleen voor anderen een bron(netje) van geestkracht zijn wanneer we ons ‘op spanning’ houden. Groei is ‘pneumatisering’.

Spiritualiteit heeft inderdaad te maken met ons groeivermogen. Mensen hebben een merkwaardige openheid in hun bestaan. We zijn niet voor 100% bepaald door afkomst, materiële factoren, sociaal-culturele context, en wat we uit ons eigen verleden hebben meegebracht. Er is een openheid waardoor we als het ware dagelijks ‘vanuit de Geest’ een beetje ‘opnieuw geboren kunnen worden’ (Joh., 3). Ook al zijn er bij het ouder worden talrijke lichamelijke beperkingen, tegelijkertijd kan de geestelijke openheid worden gecultiveerd en gevuld.

Bij degenen die momenteel de oudsten zijn in de benedictijner abdij waarmee ik me heb verbonden, valt het me vaak op dat zij innerlijk zulke vitale mensen zijn. We noemen deze broeders, die langzaam richting negentig gaan, wel eens gekscherend ónze stokkenbrigade’. Het zijn milde, gerijpe, tolerante en humorvolle mannen, geen ascetisch uitgedroogde zuurpruimen. Dat hoor je in hun stem als ze de Schrift voorlezen of uitleggen – wat ze nog regelmatig doen. Ieder heeft en cultiveert zijn eigen belangstellingen, is trouw aan het

dagelijkse koorgebed en aan de meditatie, en weet via lectuur, studie en Internet wat er in onze cultuur gaande is. Voor de dertigers en de veertigers die we sinds enige jaren in huis hebben, en ook voor ons oblaten (er zijn ruim zestig oblaten met onze abdijs geassocieerd), is dit een hoopvol teken: (benedictijns) geestelijk leven en daarin geduldig door blijven groeien kán. Spiritualiteit, zo las ik laatst, is een ‘slow release miracle’.

Maar dit groeien gaat niet vanzelf. Net zoals lichamelijke groei kent ook geestelijke groei een aantal randvoorwaarden. Het heeft structuur nodig, en een voortdurend contact met voedingsbronnen. Vergelijk het met het groeien van klimplantjes – want ook wij zijn van nature ‘klimmers’. Die staan aan twee kanten ‘open’ voor wat hen van elders geschonken wordt: water met mineralen, aangezogen uit diepe bronnen, en zonlicht van boven dat complexe veranderingsprocessen mogelijk maakt. De klimplantjes hebben ook een lattenwerkje of anderszins een structuur nodig die houvast geeft en waaraan ze groeien kunnen. Ieder plantje groeit natuurlijk op eigen wijze, met individuele kronkeltjes. Het lattenwerk is belangrijk, maar niet het belangrijkste – dat is de groeiende plant.

De grote en beproefde spiritualiteiten binnen en buiten het Christendom hebben ervaring met de randvoorwaarden van geestelijke groei. Ieder op hun eigen wijze cultiveren zij het contact met bronnen, bieden zij licht en verheldering, en reiken zij structuur aan.

Voor mijzelf en wereldwijd vele tienduizenden monniken, monialen en oblaten is het de Regel van Benedictus en de daarin gewortelde benedictijnse spiritualiteit die ons houvast en voeding geeft in ons vaak zeer kronkelige groeiproces. Het helpt daarbij in niet geringe mate dat er monastieke gemeenschappen bestaan, waarin men elkaar helpt om randvoorwaarden voor groei in stand te houden. Wij oblaten hebben vaak het gevoel dat we tijdens ons regelmatige kloosterbezoek mogen ‘inloggen’ in dit spirituele netwerk, en ook weer thuis en in ons werk proberen we – aangepast aan de eigen context – dit contact met de Geest levend te houden en zo mogelijk door te geven.

Bijvoorbeeld door de drie monastieke beloften in ons dagelijks leven handen en voeten te geven: de beloften van stabiliteit, verandering van leven en gehoorzaamheid. Stabiliteit is de kunst van het erbij blijven en het niet weg lopen van wat er van je wordt gevraagd: dit werkoverleg, deze student, dit artikel, het bereiden van een mooie maaltijd voor je gasten. Stabiliteit heeft ook van doen aan het volhardend te werken aan het je hechten aan goede gewoonten, en los te komen van gewoonten die de groei blokkeren of misgroei veroorzaken. Dit levenslange transformatieproces heet in de monastieke wereld ‘*conversio morum*’ – verandering van levensstijl. Een medebroeder die lang in Amerika werkte heeft daar een nuchtere Engelse vertaling voor: het gaat om de dagelijkse wending van ‘trash’ (rommel) naar ‘treasures’ (schatten). Er is altijd wel wat rommel op te ruimen; en dagelijks kun je contact maken met wat schatten voor je zijn geworden.

De gehoorzaamheid heeft te maken met gehoor geven aan elkaar en aan wat je ‘hoog hebt’. Bijvoorbeeld door met een open hart en een toegenegen oor te luisteren wat een student of een mooie tekst je te zeggen heeft. Deze houding is een vorm van de belangrijke deugd van de deemoed – wat letterlijk ‘de moed om te *dienen*’ betekent. Dienen betekent dat het centrum van je aandacht niet je eigen ego is, maar de ander of het andere is dat je ‘hoog’ hebt. Dienen is ‘ex-centrisch’, maar vreemd genoeg floreer je zelf vaak het meest wanneer je in iets of iemand opgaat ...

Ook al leef je maar in een ‘gemeenschap’ van slechts één persoon, zelfs dan kun je de randvoorwaarden proberen te cultiveren om te groeien, ook in de openheid om naar buiten te gaan en gasten naar binnen te vragen. Groeien kun je natuurlijk niet ‘op je eentje’, maar je

draagt wel zelf verantwoordelijkheid om dit groeiproces mogelijk te maken. Om een dichtregel van Leo Vroman te parafraseren: ‘wie het groeien heeft verleerd doet zeer waarschijnlijk iets verkeerd’.

[Kadertekst]

Zeven tips vanuit de monastieke wereld om de geestelijke vitaliteit te voeden

Het is wat aanmatigend, om niet te zeggen *gênant*, om anderen tips te geven betreffende het voeden van hun geestelijke vitaliteit. Mensen en hun contexten zijn immers zo verschillend. Aan de andere kant zijn ook de stichtende figuren van de monastieke traditie, zoals Benedictus, zich dat bewust geweest. Hun algemene richtlijnen kunnen afhankelijk van persoon en situatie heel verschillend vorm krijgen. En blijkbaar zijn hun suggesties flexibel en ruim genoeg om ook mensen van zo’n vijftien eeuwen later houvast en richting te geven.

1. Cultiveer een persoonlijke dagorde (met flexibiliteit). Zorg voor een mooi en stil begin van de dag, voor een rustig pauzemoment, voor een mooie en stille afsluiting van de dag.
2. Cultiveer dagelijks rust en stilte; vermijd lawaai en herrie. Herzien zonodig je houding ten opzichte van de massamedia, waarbij herzien waarschijnlijk *schrappen* zal betekenen.
3. Cultiveer het dagelijks werk. Ook na het zogenaamde ‘arbeidsleven’ is het goed dagelijks en vasthoudend aan je eigen ‘project’ te werken.
4. Cultiveer de dagelijkse ‘studie’, door een vasthoudend contact met teksten en andere heldere en schone bronnen waarvan je gemerkt hebt dat ze je voeden.
5. Cultiveer een regelmatig contact met een concrete vorm van spiritualiteit – zoek als het ware een ‘pompstation’ waar je regelmatig je ‘pneuma’ kunt voeden.
6. Cultiveer je vriendschappen, de gastvrijheid en het vieren van feestelijke dagen.
7. Leef ‘ex-centrisch’ door het andere en de ander hoog te houden en te dienen – daar floreer je merkwaardig genoeg zelf ook het meeste bij.

Wil Derkse is hoogleraar-directeur van het Soeterbeeck Programma voor Wetenschap, samenleving en levensbeschouwing van de Radboud Universiteit te Nijmegen (zie www.ru.nl/soeterbeeckprogramma).

Hij is als oblaat geassocieerd met de benedictijner St.-Willibrordsabdij te Doetinchem.

Rond de thematiek van deze bijdrage verschenen van hem *Een levensregel voor beginners – Benedictijnse spiritualiteit voor het dagelijkse leven* (Lannoo, 2000; inmiddels 17 drukken), en *Gezegend leven – Benedictijnse richtlijnen voor wie naar goede dagen verlangt* (Lannoo, 2007)

Informatie over de kloosters die in de Lage Landen naar de Regel van Benedictus leven is te vinden op www.monasteria.org