

De stilte koesteren, als bron van inspiratie voor leven en werk

De Stille Week voor Pasen, die maandag begint, wordt steeds belangrijker in veel kerken met tal van vieringen. Waarom is stilte belangrijk en wat kan het met ons doen? De heilige Benedictus leefde vanuit de stilte en kan ons tot voorbeeld zijn.

Opinie

Yvonne Nieuwenhuijs

Op een avond, elf jaar geleden liep ik op het plein in het Italiaanse Norcia. Een klein stadje in Umbrië waar het plein de huiskamer is van de bewoners. Midden op het plein staat een standbeeld van de heilige Benedictus (480-547). Tegen de avond zit jong en oud aan zijn voeten om de dag met elkaar door te nemen. Die avond hoorde ik de klokken luiden van de S. Benedetto, de kerk op het plein die aan Benedictus is gewijd. Ik ging naar binnen, daalde af naar de crypte en werd omringd door een weldadige stilte. Toen hoorde ik nogmaals de klokken, gevolgd door gestommel op de trappen. Vijf jonge monniken daalden de trap af voor hun gezamenlijke dagsluiting, de *completen*. De stilte, het gregoriaans en de toewijding van de monniken raakten me. Na afloop begeleidde een van hen me naar de deur, groette me in stilte en ging terug naar de beslotenheid van het klooster. Ondertussen stond ik zelf vol met vragen weer buiten tussen het geroezemoes van de Italianen op het plein. Wij ontmoeten elkaar buiten aan het eind van de dag. Binnen verkozen jonge mensen de stilte en voerden een dialoog met God. Wat een keuze om te gaan leven in een klooster. En dat in dit prachtige Umbrië met mooie landschappen en vol levenskunstenaars. Wat een toewijding en weldadige stilte had ik daar binnen ervaren.

Richtlijnen

Ik las de *Regel van Benedictus* en bronnen over het leven van de heilige Benedictus van Nursia werd in Norcia geboren in het jaar 480. Tegen het einde van zijn leven schreef hij een *Regel* voor monniken. Het is een leidraad voor het leven van monniken in een klooster onder leiding van een abt. Monniken wonen en werken samen, ze zijn geen familie van elkaar. Stel je eens voor dat je met je collega's niet enkel werkt, maar ook woont en dat je leven lang? Dan kun je ongetwijfeld invoelen dat richtlijnen daarbij wel nodig zijn.

Zelf ben ik opgeleid als historicus, trainer en praktisch filosoof en altijd bezig met het maken en realiseren van plannen rondom geschiedenis, cultuur en wijsheidsbronnen als inspiratie voor het leven en voor leiderschap. In 2004 leidde ik de ontwikkeling van de historische wijk het Hofkwartier in Dordrecht. Daarbij was het een hele toer om commitment voor de plannen te behouden na de verkiezingen. En nu las ik een *Regel* geschreven in de zesde eeuw waar vijftien eeuwen later nog steeds mensen zich voor het leven aan verbinden. Hoe is het mogelijk? Met die vraag begon mijn fascinatie voor de *Regel van Benedictus*. Zijn leven greep mij en het zorgde ervoor dat Benedictus' werk mijn inspiratiebron werd. Ik besef

steeds meer dat de stilte hem heeft gevormd en hij die ook de hoofdrol geeft in het kloosterleven.

Het levensverhaal van Benedictus is beschreven in de biografie van Gregorius de Grote *Dialogen*. Benedictus is geboren in een familie van aanzien in Norcia en ging volgens de gewoonten van zijn tijd naar Rome voor de studie van de retorica. Maar al snel neemt hij een ongevoelens besluit. Hij verlaat zijn studie in Rome en zoekt de stilte op. Hij gaat wonen in een grot in Subiaco. Daar woont hij met zichzelf alleen onder het oog van God. Zonder mensen die hem afhouden van het beschouwen van zichzelf in relatie tot het hogere. Heel nauwgezet beschrijft Gregorius wat hij dan doormaakt in de stilte. Hij waakt nauwgezet over zichzelf, zichzelf ziende als voor de ogen van zijn Schepper en zichzelf voortdurend toetsend.

Wat Benedictus doormaakt in de stilte is cruciaal voor zijn eigen leiderschap en het kan ook een belangrijke inspiratiebron voor ons

Alle soorten bezigheden hebben hun eigen tijdstip. Werken, bidden, lezen, recreëren, eten en rusten

zijn. Eerst mens worden en je verbonden weten met andere mensen, maakt dat je dienstbaar kunt zijn aan wat nodig is en tegelijkertijd je eigen kracht en beperktheid leert zien. In onze 'maakbare' samenleving proef ik zoveel perfectionisme en een vaak onrealistisch groot verantwoordelijkheidsgevoel. We oordelen wat af over anderen en onszelf en mildheid en menselijkheid lijkt vaak te ontbreken. Het is dan ook niet zo vreemd dat het aantal mensen dat ten prooi valt aan een depressie of burn-out hoger is dan ooit.

Benedictus vindt in de stilte harmonie en wijsheid en neemt een leidersrol op zich. Er zoeken zoveel mensen zijn nabijheid dat hij twaalf kloosters bouwde op Monte Cassino. Met het bouwen van die kloosters, inspireert hij ook anderen de stilte op te zoeken en de dialoog met God aan te gaan. Benedictus bouwde het klooster als een school voor het leven, waarin je wordt toegerust voor het leven in harmonie met jezelf en anderen. Betreed je een klooster, dan valt je direct op hoe leeg en stil het er is en hoe geordend het eraan toegaat. Er zijn weinig prikkels, zodat er ruimte is om te ervaren wat ertoe doet. Iedere ruimte is toegerust voor zijn functie. De kerk om te bidden, de refter om te eten, de bibliotheek voor studie, de cel om op jezelf te lezen,



Er zijn steeds meer mensen die de stilte opzoeken door een wandeling in de natuur te maken in. Foto: FD

bidden en slapen. Benedictus ordent niet alleen de omgeving heel nauwgezet, maar ook het dagritme en hoe je met elkaar omgaat. Hij gebruikt deze drie elementen om wakker te blijven, nederige ontvankelijkheid te stimuleren en de Geest te horen.

Hij schetst daarbij heldere beelden en beschrijft uitgewerkte details. 'Ledigheid is de vijand van de ziel. Daarom dienen de broeders zich op bepaalde tijden bezig te houden met handwerk en op bepaalde andere uren met geestelijke lezing. Wij menen de tijden voor beide als volgt te moeten indelen.' Zo begint het hoofdstuk 'Dagelijks handwerk' in de *Regel*. Benedictus vervolgt het hoofdstuk met de indeling van de dag. Alle soorten bezigheden hebben hun eigen tijdstip. Werken, bidden, lezen, recreëren, eten en rusten. De regelmaat en de afwisseling springen direct in het oog. Door iedere bezigheid relatief kort te doen, is het gemakkelijker de dingen met aandacht te blijven doen. Lichamelijk en geestelijk werk wisselen elkaar af, en werken wordt steeds onderbroken door de nodige inspiratie en reflectie.

Als je dagelijks niet alleen handelt, maar ook reflecteert op je gedrag en zorgt voor nieuwe inspiratie en ontspanning, sta je anders in het leven en lukt het beter om alles met aandacht te doen. Een speciale plaats wordt daarbij ingenomen door de getijden. Toen ik zelf voor het eerst ging meeleven in een klooster, werd ik gegrepen door het dagelijkse Psalmen zingen dat de ruggengraat vormt van het dagritme. Acht keer per etmaal stop je met wat je doet om in de kapel met elkaar te zingen en te bidden. Daarna ga je weer verder met je andere taken. In het begin dacht ik: moet ik nu al weer onderbreken waar ik

mee bezig ben? Maar gaandeweg werd ik me ervan bewust dat het juist gaat om gericht zijn op het hogere en jouw verhouding daartoe. De gesteldheid die je daardoor ontwikkelt, maakt dat je heel anders bezig bent met de andere dagelijkse werkzaamheden. Gefascineerd door deze ontdekking stelde ik me voor hoe het zou kunnen zijn als je dit principe ook buiten de kloostermuren zou toepassen op het werk en thuis.

Volledig leven

In het werken met veel mensen en organisaties rondom dit thema valt me op hoezeer bij ons de waan van de dag lijkt te regeren en hoezeer we haasten gewoon zijn gaan vinden. Op het werk en thuis. Met alle gevolgen van dien voor de kwaliteit en het plezier in het samenleven en samenwerken. We rennen wat af, terwijl we ons nauwelijks de tijd gunnen om ons af te vragen wat we nu eigenlijk hebben gedaan en waarvoor? Wat dragen we met al dat doen bij aan wat we belangrijk vinden in leven en werk? Gelukkig komen steeds meer mensen en organisaties tot het inzicht dat we zonder reflectie op ons handelen en zonder inspiratie kwijt raken waartoe we eigenlijk handelen. Recente onderzoeken aan topuniversiteiten ondersteunen die inzichten en tonen aan dat daarnaast ook ontspanning, beweging en stilte helpen om gezond te blijven, de dingen in perspectief te blijven zien en het leven in al zijn facetten te omarmen.

In het klooster wordt stilte en zwijzaamheid gekoesterd. De dingen krijgen hun ware proporties in rust en stilte. Stilte laad je op. Bij velen van ons is stilte alles behalve vanzelfsprekend. Toch zijn er steeds meer mensen die de stilte opzoeken

door een wandeling te maken in de natuur, te mediteren of reizend onderweg van werk naar huis. Bewust even afstand nemen van alles om daarna weer wakker en aanwezig te kunnen zijn. Sinds mijn eerste kennismaking met Benedictus en het kloosterleven wil ik niet meer zonder. Voor mij zijn de lege momenten op een dag net zo waardevol als de volle. Het begrip volledig heeft voor mij door Benedictus een diepere betekenis gekregen. Het leven volledig leven kan ik gewoonweg niet meer zonder de nodige stilte en innerlijke reflectie. Ik ben dankbaar dat ik dit mag delen met allerlei mensen en organisaties die me opzoeken voor een inspiratiedag, een retraite of een week wandelen om zo weer te herontdekken wat hun beweegt en hoe dat vorm te geven in het dagelijks leven.

Het lijkt erop dat wij buiten de kloostermuren net als daarbinnen een school voor het leven nodig hebben. Een veilige school waar stilte is en handelen, inspiratie, reflectie en dialoog hand in hand gaan. Door het samen zijn in de stilte en het delen van het wezenlijke, ontstaan als vanzelf weer focus, vertrouwen, medemenselijkheid en verbondenheid. Ik gun iedereen zo'n school. Een school die je weer mens maakt en je toerust voor het leven in harmonie met jezelf en anderen.

Deze bijdrage verscheen in een uitgebreidere versie in het boekje 'Kloostergang. Leven op het ritme van de stilte'. Boeken-centrum, 8,90 euro



Yvonne Nieuwenhuijs

Bezinningsprogramma's rond de Regel van Benedictus

Yvonne Nieuwenhuijs is historicus, praktisch filosoof, (mindfulness)trainer en oprichter van Giotto Cultuurprojecten. Zij ontwikkelt en begeleidt bezinningsprogramma's en trainingen leiderschap en heroriëntatie van werk en leven in Nederland en in Umbrië. Sinds 2004 bege-

leidt zij bezinningsprogramma's geïnspireerd op de Regel van Benedictus in samenwerking met benedictijner monniken die leven in een klooster gebouwd op het woonhuis van Benedictus in Norcia (Umbrië). Ze schreef het boek *Benedictijns leiderschap. De Regel van Benedictus als inspira-*

tiebron (Uitg. Ten Have). Dit voorjaar zijn er ook weer twee bezinningsweken in Umbrië: 'Vacare, op adem komen in Umbrië' van 8 tot 15 mei en 'De cammino - op weg naar volledig leven' van 10 tot 17 juni. Meer informatie op de site van Giotto Cultuurprojecten: www.giottocp.com.