

Aanstekelijke stilte

IN GESPREK MET WIL DERKSE

Michiel **DE RONDE** en Jeannette **VERHOEVEN**

De kamer van kasteel Slangenburgh ademt rust en toewijding. We kijken uit op een wijds park, waar her en der een stiltezoeker een boek leest, naar de vogels luistert of kalm zit te werken. We gaan in gesprek met Wil Derkse, auteur van onder meer *Een levensregel voor beginners* (2000) over benedictijnse spiritualiteit voor het dagelijks leven. Derkse blijkt een gemakkelijke verteller die de ene anekdote aan de andere weet te rijgen. Zijn wijsheid zit in de verhalen verpakt: concreet, tastbaar en verbonden aan de praktijk van alledag. Verheven filosofieën of diepe mystieke ervaringen vormen niet het onderwerp van gesprek, maar concrete voorvallen uit zijn eigen leven en dat van mensen om hem heen.

Derkse kent de verleiding van de drukte en het lawaai uit eigen ervaring. Een volle agenda is hem bepaald niet vreemd, als hoogleraar wijsbegeerte en directeur van het Soeterbeeck Programma voor wetenschap, samenleving en levensbeschouwing (uitgaande van de Katholieke Universiteit Nijmegen). Met een plezierige tevredenheid verhaalt hij over zijn ervaringen met

hoge leidinggevend en drukbezette bestuurders binnen de Avicenna Leergang, mannen die (bijvoorbeeld) het INSEAD al gehad hebben en nu iets zoeken dat voorbij het cognitieve ligt; iets wat het leven op een dieper niveau raakt. 'Het is hier niet verboden om mobiel te bellen. De eerste dag zie je de deelnemers nog druk in de weer met hun smartphones, maar van lieverlee verdwijnt dat gewoon.' De stille omgeving en het monastieke ritme van de dag werken aanstekelijk en roepen een innerlijke rust op.

Onze gesprekspartner is als oblaat verbonden aan het benedictijnenklooster te Doetinchem. 'Het doel van stilte is voor mij tot leven komen en onder ogen zien hoe je erbij zit', verwoordt hij. 'Zo gebruik ik stilte als bron van levenskracht en kwaliteit.' Hij vertelt over de worsteling om stilte in zijn eigen leven te incorporeren: 'Toen ik hier

Drs. M.A. de Ronde is leersupervisor aan de Christelijke Hogeschool Ede.

J.M. Verhoeven, MB, is supervisor/begeleidingskundige bij Hogeschool Windesheim te Zwolle. E-mail: jeannette.verhoeven@online.nl.

nog niet woonde, maar wel regelmatig logeerde in het gastenverblijf, kwam ik zelf ook met een vol hoofd aan. Voordat ik dan aanbelde bij de portier, ging ik eerst een kwartiertje op het bankje naast de deur zitten, om rustig te worden en alles los te laten.' Sinds een aantal jaren woont Derkse met zijn vrouw in een dienstwoning van kasteel Slangenburg, dat sinds 1953 als gasthuis geopend is en wordt gebruikt als plaats voor rust en bezinning (zie ook Breukel, 2000). De gasten die er verblijven - het gebouw kan er circa dertig tegelijk herbergen - kunnen meedoen met de diensten en vieringen van de abdijkerk van de Sint Willibrords Abdij, op twintig minuten loopafstand.

Het benedictijnse leven wordt gekenmerkt door orde en regelmaat en een groot gevoel voor de gewone dagelijkse praktijk. Derkse vertelt hoe zesmaal per dag de kloosterbel gaat, tien minuten voor de aanvang van het gebed. De een legt dan zijn pen neer, een ander laat zijn tuingereedschap staan en allen die dat willen begeven zich naar de kapel, om daar de psalmen van de dag te zingen, te knielen en te aanbidden. Behalve voor het gebed en de arbeid is er ook tijd voor recreatie en zijn er de vastgestelde uren van de stilte van de nacht. Derkse begon jaren geleden zijn toevlucht te zoeken in het klooster, om zich in het benedictijnse ritme met enige regelmaat te laven aan de stilte en te werken aan een scriptie over Aristoteles. Hij ervoer daar aan den lijve dat hij veel productiever was in de begrensde maar geconcentreerde arbeidsuren van het klooster, dan wanneer hij thuis dagenlang achter zijn bureau zat. Maar hij ervoerde vooral hoe heilzaam het is voor de ziel om zich met toewijding over te geven aan de bezig-

heden en trouw te zijn aan de mensen en de taken waaraan hij zich verbonden heeft. Zijn ervaringen met de rijkdom van dit toegewijde leven brachten Wil Derkse ertoe *Een levensregel voor beginners* te schrijven. Daarin beschrijft hij hoe de drie fundamentele uitgangspunten van de benedictijnse spiritualiteit ook het dagelijks leven buiten het klooster kunnen verdiepen en verrijken: *a* stabilitas (volhouden, trouw), *b* conversio morum (met kleine stapjes verbeteren), en *c* obedientia (luis-teren centraal stellen en er met je hart op reageren).

Derkse vertelt hoe hij in zijn werk aan de universiteit rust creëerde door tijdens kantoor tijden vaste momenten aan te houden voor het lezen en overdenken van een gedicht. Ook ervoerde hij hoeveel ruimte het schept om eerder dan het aangegeven tijdstip op een vergadering aanwezig te zijn, de koffie alvast in te schenken en een gastvrije sfeer te creëren. Dit werkte zo aanstekelijk, dat iedereen op tijd begon te komen, in plaats van net iets te laat binnen te stormen. Wie een drukke agenda heeft, moet juist extra tijd inruimen voor recreatie en gebed, is zijn overtuiging. Juist dan heb je dit nodig, want zo word je gevoed en kun je je zware taak volhouden. Onze gesprekspartner refereert aan een boekje van C.S. Lewis, in het Nederlands verschenen als *Brieven uit de hel* (1973). Senior-duivel Schroefstrik schrijft daarin aan zijn jongere neefje Galsem dat hij mensen het liefst in situaties van lawaai en druk vermaak moet brengen, en hen vooral verre moet houden van stilte en rustige muziek. Wie echter de stilte een plek weet te geven in zijn leven, gedijt daarbij. Derkse vertelt hoe zijn broer voor zichzelf een stilteladder heeft ontwikkeld: *a* elke dag een stil half



uur, *b* elke week een stille avond, *c* elke maand een stille dag, *d* elk kwartaal een stil weekend, en *e* elk jaar een stille week. Zo wordt stilte een gewoonte; om adem te halen en tot leven te komen.

Stilte brengt ons ook bij onze onrust en angst, zo leggen wij Derkse voor. Dat stilte lang niet altijd fijn is, omdat we dan onze eigen leegte gewaar worden, weet ook hij. Je neemt jezelf altijd mee, met alles wat in je is. Als de buitenwereld stil wordt, dient de binnenwereld zich aan en daar kan ook veel lawaai zijn. Maar ook die kan tot rust komen. Het mooiste is als je de stilte zo kan ervaren, dat het een open ruimte wordt. Als ook gedachten en gevoelens tot zwijgen zijn gekomen, kan de stilte zich voordoet als een vorm van ontvankelijkheid. Derkse is - net als de benedictijnse traditie - eerder iemand van de concrete verhalen dan van de abstracte filosofie, dus ook dit diepe inzicht vertelt hij aan de hand van een voorbeeld: 'Broeder Jan had de gewoonte ontwikkeld om 's morgens in de banken van de kapel kaarsrecht een half uur te mediteren. Daar kon ik gefascineerd naar kijken. Af en toe boog hij licht naar voren, om daarna weer stil en rechtop te zitten, tot de volgende buiging. Toen ik hem eens naar die korte buigingen vroeg, vertelde de broeder dat hij op zo'n moment dankbaar was voor een mooie inval of gedachte; als was het een geschenk van de Geest.'

Overigens bedoelt Derkse met dit voorbeeld geen richtlijn te geven voor anderen. Ieder mens vindt de stille verbinding met het zijn op een andere plaats. Voor de ene monnik is de boekbinderij een 'heilige' plek, anderen vinden die in zingen of bij het luisteren naar muziek. Door te oefenen, kun je uitvinden welke stilte passend is en

in welk tempo je dat als bron in je leven wilt toestaan. Dit vraagt wel oefening en geduld. Voordat een violist de werken van Brahms tot leven kan laten komen in zijn spel, zijn er immers ook vele uren intensieve arbeid aan vooraf gegaan. Maar die oefening loont wel. Wie verlangt er niet naar om goede dagen te zien? Wie wenst voor zichzelf geen gezegend leven? Ook dat vraag volharding, bekering en gehoorzaamheid ofwel *stabilitas*, *conversio morum* en *obedientia*.

Het benedictijnse levensritme raakt aan een verlangen van veel mensen. Dat blijkt niet alleen uit de vele herdrukken die het boekje van Wil Derkse reeds beleefde en de vele gasten - Derkse spreekt van bewoners - die met regelmaat enige tijd hun intrek nemen in het gastenhuis van de abdij. Het blijkt ook uit kleine voorvallen, zoals een moeder die wekelijks een stille-avond voor zichzelf organiseert. Op een gegeven moment komen ook de kinderen erbij zitten, om samen stil te zijn en rustig te lezen. Een ander voorbeeld is een lerares die door haar kalme, zekere en toegewijde omgang met de kinderen zelfs de druksten van de klas rustig krijgt. Osmose, noemt de scheikundige Derkse dit proces. Stilte roept stilte op en schoonheid schoonheid; net zoals lawaai lawaai creëert. Gemopper roept gemopper op, maar aandachtig luisteren gezag en gehoorzaamheid. De benedictijnse levenswijze werkt besmettelijk en wie in de sfeer van de abdij verkeert, neemt daar altijd iets van mee naar huis.

Deze aanstekelijkheid van de stilte blijkt ook uit het verhaal van Leo Fijen, programmamaker bij de VPRO en inmiddels een goede vriend van Derkse. Het maken van een televisieserie over kloosters in

Nederland bleek ook op de programmamaker zijn uitwerking niet te missen; hij ging verlangen naar een ander leven. Daarvoor klopte hij aan bij de abt van de Sint Willibrords Abdij, met de vraag voor hem, als drukbezet televisieproducent, een levensregel te schrijven. Het antwoord laat zich raden: een levensregel voor Leo Fijen kan alleen door Leo Fijen zelfs geschreven worden ... Maar, voegde deze wijze man eraan toe, trek door Europa om kloosters te bezoeken waar ook Nederlanders de gelofte hebben afgelegd en vraag hen allen iets tegen jou te zeggen. Aldus geschiede, en dat leidde niet alleen tot een richtlijn voor zijn leven, maar tevens tot wederom een prachtige televisieserie.

Die benedictijnse levenskunst - van het beginnen en van het stoppen, van het leven in een dagorde, met afwisseling van werk en recreatie - is voor Derkse een groot goed. Hij praat geregeld met andere oblaten over de toepassingen van de benedictijnse spiritualiteit in het gewone leven.

Door een goed dagritme kun je er volgens Derkse voor zorgen dat je het nooit druk hebt, ondanks een volle agenda. Orde en ritme zijn belangrijk, maar ook een zekere flexibiliteit, want stilte is bedoeld als instrument om tot leven te komen en niet als keurslijf. Je doet de dingen niet omdat ze moeten, maar uit eigen beweging; tijd is dus geen vijand die bedwongen moet worden, maar een vriend met wie je meeweegt. Soms gaat dat meebewegen heel letterlijk. Normaliter begint de zogeheten nachtstilte op de abdij na het completem, de laatste bijeenkomst in de kapel met het avondgebed (om 21.15 uur). Daarna wordt er niet meer gepraat en trekt een ieder zich terug in stilte. 'Maar,' vertelt Derkse, 'toen ik een keer binnen ons bezinningsprogramma voor managers voor een groep een film wilde vertonen, vroeg de abt of de monniken ook mochten komen kijken. Daar was natuurlijk geen enkel bezwaar tegen. De abt hing een briefje op de deur, met: "Morgen nachtstilte om 23.45 uur".'

Tips voor geestelijke vitaliteit

- Cultiveer een persoonlijke dagorde (met flexibiliteit). Zorg voor een mooi en stil begin van de dag, een rustig pauzemoment en afsluiting van de dag.
- Cultiveer dagelijks rust en stilte en vermijd lawaai en herrie. Herzie zo nodig je houding ten opzichte van de massamedia (waarbij herzien waarschijnlijk schrappen zal betekenen).
- Cultiveer het dagelijks werk. Ook na het 'arbeidsleven' is het goed dagelijks en vasthoudend aan een eigen 'project' te werken.
- Cultiveer de dagelijkse 'studie', door een vasthoudend contact met teksten en andere heldere en schone bronnen waarvan je gemerkt hebt dat ze je voeden.
- Cultiveer een regelmatig contact met een concrete vorm van spiritualiteit. Zoek als het ware een 'pomstation' waar je regelmatig je 'pneuma' kunt voeden.
- Cultiveer vriendschappen, gastvrijheid en het vieren van feestelijke dagen.
- Leef 'excentrisch' door het andere en de ander hoog te houden en te dienen. Daar floreer je, merkwaardig genoeg, zelf ook het meeste bij.



ONTMOETINGEN EN VERKENNINGEN

Het doseren van stilte is een kunst: 'Een overdosis stilte kan gevaarlijk zijn. Want stilte is ook onder ogen zien hoe je ervoor staat, wat je voelt en denkt. Je kunt wel ineens een dag gaan mediteren, maar het is de kunst stilte te vinden die bij jou past in het dagelijks leven en die je kunt volhouden in combinatie met gezin, werk en relaties. Stilte zal er daardoor in verschillende levensfasen anders uitzien en meer of minder ruimte innemen. Van bezoekers aan mijn lezingen hoor ik soms dat ze druk bezig zijn om alle tips toe te passen. 'Allemaal?', vraag ik dan. 'Is dat niet een beetje veel? Waarom begin je niet gewoon met eentje?'

Kracht halen uit stilte kun je leren en moet je ook aangereikt krijgen. Het gaat in klei-

ne stappen en is een dagelijks oefenproces. Maar ieder die deze weg gaat, zal erin bevestigd worden. Stilte is besmettelijk. Derkse begon vanuit zijn eigen ervaring te schrijven en werd zo een inspirator voor anderen. De 'levende stilte'-regel van Benedictus, als randvoorwaarden om je goed te voelen, is voor Derkse van essentieel belang in zijn streven naar kwaliteit van leven, zowel voor zichzelf als voor anderen. De abt moet ervoor zorgen dat de monniken krijgen wat ze nodig hebben en dat ziet er voor een pottenbakkende monnik anders uit dan voor een wetenschapper. Maar de levende stilte is voor iedere monnik en ieder ander mens, een randvoorwaarde om geconcentreerd te kunnen leven.



LITERATUUR

- Breukel, T. (2000). *Stilte atlas van Nederland. Meer dan 100 plaatsen om tot rust te komen*. Amsterdam: Balans.
- Derkse, W. (2003). *Een levensregel voor beginners. Benedictijnse spiritualiteit voor het dagelijks leven*. Tielt: Lanno.
- Derkse, W. (2007). *Gezegend leven. Benedictijnse richtlijnen voor wie naar goede dagen verlangt*. Tielt: Lanno.
- Lewis, C.S. (1942/1973). *Brieven uit de hel*. Baarn: Ten Have.

WEBSITES

- www.academievoorleiderschap.nl
- www.kasteelslangenburg.nl
- www.rkk.nl/kloosterserie/uitzendingen/2012/index.html
- www.monasteria.org