

ROEK LIPS

Retraite in zakformaat

80 INSPIRERENDE CITATEN, OVERDENKINGEN
EN VRAGEN DIE AANZETTEN TOT REFLECTIE

Ambo|Anthos
Amsterdam

‘Blijf zitten in je cel, en de cel zal je alles leren.’

De woestijnvaders

Inhoud

Proloog 9

Inleiding 11

Het begint bij jezelf 17

De innerlijke weg 53

Oriëntatie en betekenis 91

Verbinding en samenhang 131

Het grote geheel en de overgave 165

Epiloog 197

Index 199

Dank 203

Bibliografie 205

HET BEGINT BIJ JEZELF

Wanneer je op reis gaat, vraagt dat om enige voorbereiding, anders is de kans groot dat je verdwaalt en voortijdig moet terugkeren. Het is daarom handig om te weten wat je moet meenemen, zeker als de reis langer duurt. Nog belangrijker is om te beseffen wat je beter thuis kunt laten. Bagage kan immers zowel tot steun zijn als ballast worden.

Een retraite is een reis naar binnen. En zoals bij elke reis helpt het om stil te staan bij je intentie: waarom vertrek je, wat hoop je te ontdekken, en wat ben je bereid onderweg achter te laten? Is er nog iets wat afgerond moet worden? Iets wat nog ingelost moet worden? En ben je er klaar voor om een volgende stap te zetten?

*
**

Retraite

‘Zwijgen en dan de ruimte maken om even niks te moeten, zodat wakker kan worden wat er altijd al in jezelf is. De goede dingen dienen zichzelf aan als je er gehoor voor hebt. Dat je luistert of leert zien en de kleuren van het leven op een oorspronkelijke wijze laat spreken. Dat te zoeken, daarvoor dient een retraite. En dat vragen wakker worden. Nu hier zijn. Zodat het wonder van het leven zich zomaar aan jou openbaren kan, mits je je opent. Dat maakt het leven tot een geweldige ontdekkingstocht.’ 19

Henk Jongerius (1941-2024), prior, dominicaan en dichter

Wat gebeurt er wanneer je stil wordt? Niet alleen stil in geluid, maar ook stil in je denken, je doen, je streven?

Retraite is een plek waar je alles wat je doorgaans overschreeuwt – binnen en buiten jezelf – even aan de kant mag zetten. Daar begint het werkelijke luisteren. Niet naar wat anderen van je verwachten of naar wat je zelf denkt te moeten, maar naar dat wat er op dat moment gehoord wil worden.

In die ruimte ontstaat er iets wat je niet kunt afdwingen: een

helderheid, een gevoel van richting, of gewoon een diepe rust die je helpt om opnieuw te verbinden met wat wezenlijk is. Het is geen toevlucht of ontsnapping. Integendeel, het is een oefening in aanwezig zijn. ‘Nu hier zijn,’ zoals Henk Jongerius het zo mooi zegt. Het is een pauze in de levenshectiek waarin je niets hoeft te ‘bereiken’, maar waarin je mag ontvangen.

20 Dat klinkt eenvoudig, maar ik weet hoe moeilijk het kan zijn. Want het is ook confronterend. Het laat zien waar je jezelf bent kwijtgeraakt, waar je vastzit, en wat je misschien niet wilt zien. Maar juist dat maakt het zo waardevol.

Steeds weer ontdek ik dat er in die stilte vragen wakker worden. Vragen die uitdagen om het leven te zien zoals het is – en jezelf daarin. Het zijn die momenten waarin het leven ineens weer voelt als een wonder. Niet omdat alles van het ene op het andere moment perfect is, maar omdat je je openstelt. Voor wat er op dat moment is, hier en nu.

De echte transformatie in retraite komt niet door te doen, maar door te laten. Door aanwezig te zijn bij wat er is, hoe onvolmaakt dat ook voelt. Een terugkeer naar de kern. En in die kern wachten niet alleen antwoorden, maar vooral vragen. Maar ja, misschien is dat precies wat we nodig hebben.

Wat wil er in jou wakker worden?

Sterrenstof

‘Vanuit mijn perspectief als astrofysicus lijken mensen minder bijzonder naarmate we meer weten over het heelal. Wij mensen zijn gemaakt van het goedkoopste spul dat voor het oprapen ligt. Koolstof, fosfor, zestien elementaire deeltjes. De samenhang van deze materie en processen is fantastisch, vooral het feit dat we uit gewone sterrenstof gemaakt zijn.

21

Daar volgt wel de vraag uit: wie denk je wel dat je bent? Wij mensen zijn heel gewoon, in elk geval wat betreft onze atomen.

Maar dat wil niet zeggen dat wij niet tegelijk bijzonder zijn. Ondanks die gewone atomen en gewone energie weten we na 3,7 miljard jaar evolutie op de planeet aarde dat wij uniek zijn in het heelal. Ik kan met wiskundige zekerheid garanderen dat er geen enkel ander organisme in het heelal is zoals een mens. Nergens.’

Vincent Icke (1946), astrofysicus, hoogleraar sterrenkunde en
bijzonder hoogleraar kosmologie

22 Vincent Icke herinnert ons aan een fundamenteel inzicht: we zijn gemaakt van sterrenstof, het eenvoudigste materiaal van het universum. Wat doet dat met je, als je beseft dat je gemaakt bent van hetzelfde spul als de sterren? Voor mij is dat geen ontluistering, maar juist een uitnodiging tot verwondering. De werkelijke waarde van de mens zit niet in wat hij of zij bezit of waarvan hij of zij is gemaakt, maar in wat je tot uitdrukking brengt in je leven. Onze materiële eenvoud doet niets af aan de diepe waarheid dat ieder van ons een unieke manifestatie is.

Wanneer Vincent Icke zegt: 'Wie denk je wel dat je bent?' is dat niet alleen een oproep tot bescheidenheid, maar ook tot reflectie: niet alleen over wat je bent, maar ook over wie je kiest te zijn. De mens is niet zomaar een verzameling atomen; als mensen zijn wij een weerspiegeling van iets wat groter is. Dit roept ons op om verantwoordelijkheid te nemen voor onze uniciteit. Net zoals sterrenstof zich verzamelt en transformeert tot licht, zo hebben wij de mogelijkheid om met onze cellen en atomen betekenis en richting te geven aan ons bestaan.

Dat wij, als tijdelijke bewoners van deze planeet, ons bewustzijn kunnen gebruiken om onszelf en het universum beter te begrijpen, is op zichzelf al bijzonder. Het mysterie van het leven is echter niet alleen iets wat opgelost moet worden, maar ook iets wat we moeten leven. Dat is een les die we hieruit kunnen leren: in het gewone schuilt het bijzondere, en in onszelf de mogelijkheid om het universum te laten schitteren.

Wat maakt jou bijzonder? En hoe geef jij vorm
aan dat besef, niet alleen voor jezelf,
maar ook voor anderen?

Lijden

24

‘De toename van burn-outs zie ik als een spirituele oproep. Een tijdlang heb je je volledig geïdentificeerd met je ego en volg je vanuit die gedachte de weg om geluk te bereiken: succesvol zijn, relatie, kinderen, huis, keihard werken. Maar op een bepaald moment loop je daarin vast omdat je, als je zo gericht op erkenning leeft, vergeet wie je werkelijk bent. Dan kan er een moment komen dat alles instort en de vraag zich aandient: klopt mijn strategie wel in dit leven? Tot dat moment denk je dat lijden en geluk van buitenaf op je pad komen. Maar ook in troosteloosheid kan iets wakker worden. Dan kun je gaan beseffen: welk aandeel heb ik in mijn eigen lijden? Dat is een echte spirituele vraag, en ook de eerste “edele waarheid” van de Boeddha, met als essentie dat je lijden moet onderzoeken in plaats van bestrijden en dat al het lijden een oorzaak heeft in je eigen geest.’

Jan Geurtz (1950), boeddhistisch leraar

Wie te veel gericht is op externe erkenning, zal daarop vastlopen. Het lijden dat hieruit voortkomt, kan een wake-upcall zijn: een

uitnodiging om niet langer de voorgehouden ‘targets’ af te vinken, maar dieper te kijken naar wat het zelf verlangt. Een uitdagend inzicht uit oude wijsheidstradities, zoals het boeddhisme.

Maar deze benadering roept ook vragen op. Want als lijden vooral wordt neergezet als een individueel proces, verliezen we dan niet uit het oog dat veel van ons lijden voortkomt uit de systemen en structuren waarin we onszelf gevangengezet hebben? Prestatiedruk, voortdurend willen voldoen aan het verlangen van anderen, op 25 werk en succes gebaseerde identiteit; zijn dat persoonlijke illusies of maatschappelijke constructies?

De kern van het betoog – dat lijden niet bestreden maar onderzocht moet worden – biedt een waardevolle uitnodiging. Welke oorzaken liggen bij mij, welke liggen er buiten mij? Wie te maken heeft met structureel onrecht, een giftige werkomgeving of een ongezonde levensbalans, moet ook durven zeggen: dit moet anders. Wie al te lang in zo’n situatie is blijven zitten, moet zichzelf de vraag stellen waarom. Een spirituele benadering mag geen excuus worden om maatschappelijke verandering uit de weg te gaan, noch om het eigen aandeel te veronachtzamen.

Dus ja, lijden heeft een grote innerlijke dimensie, maar óók een andere kant. Bezinning is nodig, vaak ook actie. Soms om los te laten, soms om te veranderen. De kunst is om te weten wanneer welk antwoord nodig is.

Welk aandeel heb je in je eigen lijden?