

Houvast

HOU VAST



Hoe vind ik rust?



Ĵ/sestra

JANNEKE HUISMAN-KARELS

Houvast

Hoe vind ik rust? Ontwikkel je persoonlijke levensregel

J. Huisman-Karels

ISBN 9789464251210

NUR 707

Redactie: Willeke Herwig, Volzinnig

Ontwerp omslag: Studio Nijenhuis

Opmaak binnenwerk: Fijnzinnig Ontwerp

Foto's: verschillende gasten tijdens de retraites op Klooster Nieuw Sion in Diepenveen en Unsplash.com.

De bijbeltekst in deze uitgave is ontleend aan de NBV21 © Nederlands-Vlaams Bijbelgenootschap 2021.

© 2024 Sestra

Alle rechten voorbehouden.

Sestra is onderdeel van Jongbloed Christelijke Media - LEEUWARDEN

www.jongbloedmedia.nl

www.sestra.nl

De druif groeit naar het licht

Jaren geleden was ik het tuinieren nog aan het leren en was ik al blij als er na het zaaien een plantje boven de aarde uitkwam. Vaak stopte ik dan met de verzorging en gaf het geen aandacht meer. Het plantje kreeg water als het regende en warmte als de zon scheen. Het groeide door en verwilderde. De plant groeide zonder houvast aan een rek alle kanten op en woekerde over de grond. De vruchten werden rijp, maar rotten in de modder.

Ook een druivenplant heeft houvast nodig. Hij doet het vaak het beste als je hem langs een stok of rek leidt. Dan klimt de plant naar het zonlicht, dat hij nodig heeft om te kunnen groeien en vrucht te dragen. Als hij bloeit, zorgt elk bloempje ervoor dat het genoeg zonlicht krijgt, vrij hangt en toch verbonden is met de stam, die steun vindt op het rek.

Zo'n rek geeft houvast en richting. Niet beklemmend, want als je de druif vastzet met een touwtje, is het belangrijk dat je het losjes doet. De tak wil groeien en ademen. Maar de verbinding met het rek is van belang. Op den duur geeft die kleine druivenplant dan een prachtige, rijpe, voedzame vrucht.

Ik heb dit werkboek ontwikkeld vanuit mijn eigen christelijke perspectief. Als christen sta je in een duidelijke traditie, vasthoudend aan het rek van tweeduizend jaar christendom, geënt in Jezus, Zoon van God en Bron van het leven, die zichzelf de Wijnstok noemde. Je mag sterk geworteld in Hem staan en losjes verbonden zijn aan het rek dat richting geeft, wachtend op de vrucht die zich aan het vormen is en die prachtig is in elk stadium van zijn groei.

Inhoud

Voorwoord <i>door Wil Derkse</i>	9
Welkom	13
Deel A - Het wat, waarom en hoe van een levensregel	17
Deel B - Jouw persoonlijke levensregel	25
 Heilige grond: een goed begin, een stevig fundament	28
 Organiseren: nog niet in beweging komen!	36
 Uitvoeren: aan de slag!	42
 Verbinding: het kloppend hart voor de mensen om je heen	48
 Aandacht: aan je lichaam geven	54
 Sensitiviteit: hoe koester jij je ziel?	62
 Ten slotte: de kunst van het afronden.	70

Deel C - En nu aan de slag! Schrijf je eigen levensregel in zeven stappen	74
Stap 1 Breng je rollen in kaart	75
Stap 2 Definieer je waarden	79
Stap 3 Formuleer je doelen	82
Stap 4 Creëer ritme in alle levensgebieden	84
Stap 5 Ontwerp je ideale weekplanning	87
Stap 6 Ontwerp je ideale dagplanning	91
Stap 7 Plan evaluatiemomenten in	95
Voorbeeld van aandacht voor de zeven levensdomeinen in een week	96
Voorbeeld van aandacht voor de zeven levensdomeinen in een dag	100
Literatuurlijst Levensregel	105
Slotwoord	107



Ontvangst

Voorwoord

Een echt werkboek – *work in progress*

Benedictus van Nursia schreef in de zesde eeuw een *Regel voor monniken*. Hij noemt die zelf ‘een kleine levensregel voor beginners’. Wereldwijd, in ruim 1300 kloosters waarin monialen en monniken in een gemeenschap wonen, wordt ook nu nog iedere dag een stukje uit die *Regel* voorgelezen. In één jaar komt de hele *Regel* voorbij, ook die hoofdstukken die volstrekt niet meer bij onze tijd lijken te passen, maar soms toch diepe ervaringen en inzichten bevatten. Ook die helpen je bij de les te blijven. Het woord ‘les’ past bij een zinnetje uit Benedictus’ voorwoord, de Proloog. Hij noemt daarin het klooster ‘oefenschool voor de dienst aan de Heer’. Maar ook in het klooster verschijnt de Heer meestal niet rechtstreeks, maar in de gast die op een onverwacht moment aanklopt, in die tamelijk vals zingende medezuster naast je in de koorbank, in je weliswaar mede door jezelf gekozen, maar toch soms te veeleisende abdis, in het werk dat voor je ligt, in de vraag in een mail die je te lang nog niet hebt beantwoord. Zo leven we trouwens allemaal wel in een of andere oefenschool voor de dienst, waartoe ook de dienst aan jezelf behoort. Deze verdient ook aandacht, liefde en onderhoud. Dit werkboek dat je nu in handen hebt of op het scherm leest, wil daaraan een bijdrage leveren.

Ik vroeg eens aan een oudere monnik van de Sint-Willibrordsabdij in Doetinchem, waar ik al gedurende zo’n veertig jaar vaak te gast ben en waaraan ik sinds ruim dertig jaar ook structureel verbonden ben als oblaat, wanneer hij als monnik eindelijk eens was uitgeoefend. We wandelden over het abdijterrein en waren in de buurt van een mooi onderhouden begraafplaatsje van het klooster. Hij wees ernaar en zei simpelweg: ‘Als we daar zijn heen gedragen.’ De tijd daarvóór is ‘oefentijd’. Dit werkboek wil daartoe uitnodigen.

In september 2000 publiceerde ik *Een levensregel voor beginners – Benedictijnse spiritualiteit voor het dagelijks leven*. Daarin probeer ik elementen uit de *Regel van Benedictus* te vertalen naar niet-monastieke contexten. De aardige maar voorzichtige uitgever drukte maar een kleine oplage. Hij bleek te voorzichtig – maar bleef aardig en warm in onze verdere contacten. Het boek beleefde vorig jaar zijn 33e druk en werd vertaald in het Engels, het Frans en

Wil Derkse (Nijmegen, 28 juli 1952) is een Nederlandse filosoof. Hij raakte als geassocieerd lid van de benedictijner Sint Willibrordsabdij nabij Doetinchem vertrouwd met de levensregel als bron van geestelijke vitaliteit. Hij probeerde eruit te putten in het vormgeven van zijn dagelijks leven, en ook in zijn werk als leidinggevende. Hij was onder meer als hoogleraar verbonden aan de TU Eindhoven, de Radboud Universiteit Nijmegen en de Open Universiteit. Derkse is als oblaat of lekenlid verbonden aan de benedictijnse Willibrordsabdij in Doetinchem. Dat resulteerde in het succesboek Een levensregel voor beginners - Benedictijnse spiritualiteit voor het dagelijkse leven, dat meer dan dertigmaal herdrukt werd.

het Pools. Ik kreeg en krijg nog steeds vele sympathieke reacties. Soms met betrekking tot huishoudelijke situaties – ‘Ik probeer sinds uw boek de was meer benedictijns op te vouwen’ (‘Nou jij zelf nog’, zou mijn zus zeggen). Soms op het niveau van een grote onderneming – ‘Ik heb de houdingen van *stabilitas, conversio morum en obedientia* (hierover later meer) stiekem doorgevoerd in de vergaderingen van ons managementteam.’

Er werd ook gretig en overvloedig geplagieerd. In andere boeken kwam ik hele pagina’s overgenomen teksten uit ‘mijn’ levensregel tegen, zonder dat aangegeven werd dat het om citaten ging, en zonder vermelding van auteur en bron. Merkwaardig dat ik me daar niet eens aan stoorde – het woord kan beter in omloop komen, hopelijk met praktische consequenties. Mijn boek was aan vele anderen te danken (die ik wel genoemd heb), de Regel van Benedictus is ook het product van heel wat knip- en plakwerk (met name uit de Bijbel en eerdere kloosterregels).

Het werkboek dat Janneke Huisman schreef, is van een andere aard. Zij citeert nauwelijks uit mijn boek, Het heeft haar duidelijk geïnspireerd, maar het werkboek toont vooral haar eigen ‘handschrift’. Ze heeft onbewust het advies van broeder Korneel Vermeiren (nu oud-abt van de trappistenabdij Koningshoeven) opgevolgd, dat deze gaf aan tv-journalist Leo Fijen. Deze journalist had een aantal kloosterseries gemaakt, ook over mijn boekje, en vroeg heel persoonlijk aan abt Korneel of hij een levensregel voor Leo Fijen wilde opstellen. De abt reageerde wijs: ‘Die moet jij zelf schrijven.’ Hij voegde eraan toe: ‘En laat je adviseren door enkele Nederlandse oversten in buitenlandse kloosters, waar jij niet zo bekend bent.’

Zo vond Janneke inspiratie bij carmelitessen (zij volgen overigens niet de *Regel van Benedictus*) in Oostenrijk, schreef een levensregel voor eigen gebruik, speels, ‘luchtig’ en praktisch. En ze merkte dat ze ook anderen ermee kon aansporen werkendeweg een eigen levensregel te ontdekken.

Grappig, ook aan dit werkboek wordt permanent gewerkt: door updates van Janneke en door iedere lezer die verlangt naar een ‘luchtige levensregel met rust en ritme’.

Letterlijk *work in progress*. Blijven oefenen dus.

Wil Derkse

Den Bosch/Nijmegen, 24-8-2023



Welkom

Iedereen heeft een levensregel, maar de meeste mensen schrijven hem niet uit. Door de ruis en onrust van het leven kunnen we niet meer zien wat er nu echt toe doet en wat niet. De verwachtingen en eisen die we aan onszelf stellen, zijn vaak niet realistisch en haalbaar.

Onrustig is het hart, totdat het rust vindt in U. Door de eeuwen heen hebben veel mensen zich herkend in deze uitspraak van Aurelius Augustinus, een wijze geleerde uit de vierde eeuw. Ik kan je niet de rust geven die alleen in God te vinden is. Wel kan ik je helpen bij het ontwikkelen van een levensregel die je kunt gaan beoefenen, om te leren leven vanuit rust door ritme. In dit praktische werkboek leer je zo'n eigen levensregel te schrijven.

Hoe het begon

Mijn eigen levensregel is geboren onder enorme druk. Het was lente 2019 en we stonden op het punt om van Osijek, Kroatië, terug naar Nederland te verhuizen. Het was onze vijfde internationale verhuizing in vijftien jaar tijd. Tegen die tijd had ik het verhuizen met het gezin onder de knie moeten hebben. De praktijk bewees het tegendeel.

Ik voelde me overweldigd door alle taken die nog moesten worden gedaan, zelfs afgezien van de verhuizing: Er moest elke dag eten op tafel worden gezet voor ons gezin van zes personen. Het schooljaar moest voor elk kind, op vier verschillende niveaus, worden afgerond. We moesten ons werk daar ter plaatse afronden. We wilden in contact blijven met onze familie. We moesten een huis en banen vinden, terwijl we ons toenmalige huis en onze bezittingen moesten achterlaten, verkopen en weggeven. We moesten goede rituelen vinden om afscheid te nemen en ons aan de andere kant van Europa te vestigen. En nu heb ik het nog niet eens over de emotionele achtbaan die een verhuizing voor een gezin betekent.

Toen en daar werd aan onze keukentafel de allereerste levensregel geboren. Deze was heel langzaam en diep als uit een klein zaadje in mij gegroeid. En uiteindelijk kwam hij naar de oppervlakte: *mijn* levensregel. En nu deel ik het proces om tot een levensregel te komen graag met jou, want misschien leef jij

net als veel mensen in onze tijd ook wel onder druk. Waarschijnlijk weer anders dan ik destijds, maar toch ook onder druk.

Een levensregel biedt je een raamwerk om met aandacht te leven in een tijd van afleiding. Dit doe je door te leren reflecteren, bewust te leven en met kleine stappen bij te sturen. Je mag steeds weer opnieuw beginnen. Dat is wel zo genadig. Zo is je levensregel ook helend en circulair.

Voor wie is dit werkboek?

Dit werkboek zal je helpen om met wat afstand naar je leven te kijken, en na te denken of je aan het doen bent waartoe je op deze aarde bent en of dat bijsturing vraagt. Het is bijzonder geschikt na een grote verandering in je leven. Het maakt niet uit of je midden in het leven staat en veel rollen te vervullen hebt, of juist aan een nieuwe studie gaat beginnen, net een nieuwe baan hebt of langdurig ziek bent. Het is voor iedereen die pro-actief zelf het roer in handen wil nemen, in plaats van voortdurend te reageren op veranderingen van buitenaf.

Opbouw van dit werkboek

Dit werkboek voor een levensregel leert je in zeven stappen om ...

- inzicht te geven in de verschillende rollen die jij vervult;
- om te gaan met zeven levensgebieden die je vanuit rust begint en ook afrondt;
- je persoonlijke levensregel te schrijven en te evalueren;
- ritme te ontwikkelen en op een *holistische, helende en circulaire* manier te leven;
- heldere, laagdrempelige doelen te formuleren voor de periode die jij vaststelt;
- inzicht in jouw ideale *dag*planning te geven;
- inzicht in jouw ideale *week*planning te geven.

Elke uitleg van een levensdomein begint met een kort verhaal uit het klooster in de Alpen, waar ik me een week opsloot in een kluis (kloostercel) om dit werkboek te schrijven. Vervolgens lees je wat het levensdomein inhoudt, en hoe je ermee aan de slag kunt gaan. Er staan enkele vragen waarover je kunt nadenken, om zo voor jezelf helder te krijgen op welke manier je met dit levensdomein aan de slag wilt gaan. Als je alle zeven levensdomeinen hebt leren kennen, zet je de zeven concrete stappen om je levensregel uit te schrijven, te evalueren en bij te schaven.

De levensregel die je in dit werkboek aantreft, is een raamwerk, een kader. Jij mag accenten gaan leggen die horen bij jouw unieke leven en de door God gegeven gaven en verplichtingen die daarbij horen. Ik hoop dat je kunt genieten van het creatieve proces waar je je aan overgeeft als je dit boek doorwerkt. Ga open en rustig aan de slag, begin vanuit de heilige grond en doe het samen met de Bron en Oorsprong van het leven.

Janneke Huisman-Karels



P.S. Dit werkboek is geschikt om zelfstandig door te nemen, maar het komt nog beter tot zijn recht tijdens een retraite. Kijk op jannekeonderweg.nl/agenda. Neem ook gerust contact met me op als je er niet uitkomt of tips nodig hebt: jannekeonderweg.nl/contact.