

Retraite reportage

**Hoe kom je tot rust? Trouw maakt deze zomer een rondgang langs spirituele en filosofische methoden voor verstillings, inkeer of ontspanning. Vandaag: lessen van meester Eckhart.**

MAAIKE VAN HOUTEN

Als ze het fijn vinden, mogen ze hun ogen dichtdoen, en dat doen ze. Sommige deelnemers aan deze retraite christelijke mystiek hebben de handen gevouwen. Anderen leggen de onderarmen open op hun bovenbenen, een enkeling controleert of de schouders los zijn.

Aandachtig luisteren ze naar de tekst die begeleidster Marga Haas (49) voorleest op de eerste ochtend van het tweedaagse programma 'Kennismaken met meester Eckhart'. De begeleidster vraagt de in drieën gesplitste groep een open houding aan te nemen naar de woorden van de middeleeuwse mysticus Eckhart. Zodat ze kunnen 'ontvangen wat er op je afkomt, en nagaan wat er opborrelt aan gevoelens, herinneringen, tekst, muziek misschien'.

"Richt je blik naar binnen en zie wat zich daar aandient", adviseert Haas, helemaal in lijn met de mystiek die meer op ervaring en bewustwording berust dan op religieuze leerstellingen. Ze leest de tekst voor, en nog eens, en nog een keer: 'Over wat ze moeten zouden mensen niet hoeven na te denken, maar wel over wat ze zijn'.

In de groepjes is er aanvankelijk alleen maar stilte, een die langer duurt dan 'normaal', maar die hier natuurlijk aanvoelt. De vorige avond zijn de vijf mannen en vijf vrouwen immers al uitgenodigd om op de woorden van Eckhart eerst 'te kauwen, en te kauwen' voor ze erover spreken.

Dan wordt de stilte in de bibliotheek van het Dominicanenklooster in Huissen doorbroken. Er ontvouwen zich gesprekken, over het 'te veel tijd besteden aan doen' en 'het verlangen alleen maar te zijn'. Over leven vanuit het hart, over openstaan naar wat zich voordoet, en erop vertrouwen dat dat goed is.

"En dan bedoel ik God, of de vervolmaking van het leven, dat dient zich gaandeweg wel aan", formuleert iemand woorden die een ander als troostrijk ervaart: "Ik zoek vaak naar de juiste weg, maar jij zegt: het komt naar je toe. Dat geeft troost."

De mensen, tussen de 51 en de 80, schuiven de stoelen weer in de kring, in

het midden staat een bos bloemen. Dat had, zegt Haas, ook een kaars kunnen zijn. "Het is fijn als er iets in het midden staat", zegt ze. "Iets dat sfeer geeft, en zachtheid."

De natuur komt ook binnen als de deelnemers naar buiten gaan, twee aan twee, met een briefje met de tekst: 'God is thuis, wij zijn het die uit wandelen zijn gegaan.'

### **Geen voorstelrondjes**

Het regent, een beetje, genoeg voor sommigen om een schuilplaats te zoeken onder twee oude beuken, voor iedereen onvoldoende om een geanimeerd gesprek te verhinderen.

De deelnemers kennen elkaar alleen van naam. Aan voorstelrondjes met leeftijd, wel of geen kinderen, werk, hobby's doet Marga Haas niet meer. De cursisten hebben op de kennismakingsavond alleen gezegd hoe ze heten. De anderen hebben hun naam herhaald, en elkaar met naam welkom geheten.

Dat is genoeg, merkt Haas: "Je kunt wel dingen over jezelf vertellen, maar dat zijn allemaal stukjes uit iemands leven. Het gaat er hier niet om deeltjes van een ander te leren kennen, maar om je bewust te worden van je eigen wezen."

De ochtendsessie begint met een vraag in diezelfde sfeer: hoe gaan jullie het programma in? Jo Beckers, 67, theoloog en Bijbelwetenschapper, heeft slecht geslapen, hij had last van de warmte. Myrna van Heeringen, 65, gepensioneerd IT-inkoper bij een bank, maakte na het ontbijt een wandeling door de kloostertuin. Wilhelmina Ouwehand, 51, was bij de lauden, de ochtendviering met de twee overgebleven monniken, ze vindt het een passend begin van de dag.

Op de stoelen ligt een boek van meester Eckhart, Over God wil ik zwijgen, de bundel van preken en traktaten waaruit de teksten komen die deze dagen centraal staan. De cover is zwart-wit, de kleuren van de Dominicanen – Eckhart is op zijn plek in dit klooster, hij was zelf lid van deze kloosterorde.

Op verzoek van de groep heeft Marga Haas net iets over meester Eckhart verteld. "Ik hou het kort, want het gaat niet om hem, maar om wat hij zegt", houdt ze de mensen voor. Geboren omstreeks 1260 in een adellijke familie in Duitsland, gestorven in Frankrijk in 1328, op zijn vijftiende ingetreden in het klooster, theoloog en filosoof, pastor voor vijftig nonnenkloosters, prediker. Aan het eind van zijn leven kreeg hij de inquisitie aan zijn broek, 25 citaten werden als ketteraangemerkt, ze waren buiten de lijnen van de toen geldende godsdienstige overtuiging. Op weg naar zijn verdediging overleed hij. "Dat is dan mooi geregeld", zegt een deelnemster, gelach volgt.

Haas laat zich al een jaar of tien inspireren door deze meester. Op haar

veertigste gaf ze zichzelf een cadeau: stilte. "Ik had een groot verlangen meer van binnenuit te leven en ik had het gevoel dat stilte me daarbij zou helpen."

Ze ging mediteren, maar de theoloog uit Middelburg miste verbinding met het geloof. Haar vader, ook theoloog, zette haar op het spoor van meester Eckhart en dat had hij goed gezien: "Hij slaat de brug tussen meditatie en geloof. Door de weg naar binnen te gaan, voel ik iets aan van het leven en wat ik God noem. Ik ben gemotiveerder om minder 'ik' te zijn en te doen, en om me meer over te geven aan de stroom waarmee ik het te doen heb."

### **Leven vanuit vrede**

Onthechting, samenvallen met jezelf, of met God, geworteld zijn in God, leven vanuit eenheid, een belofte: aan woorden geen gebrek, met aandacht wordt er naar elkaar geluisterd. "De verleiding is groot om God te definiëren. Maar dat doet Eckhart juist niet", zegt Jo Beckers.

Zelf leest hij Eckhart al heel lang, met tussenpozen, hij vindt Eckhart één van de belangrijkste mystici. Hij heeft twee jaar in een abdij gewoond en is nu aan het proefdraaien om zelf een cursus te geven.

Ook Wilhelmina Ouwehand, van oorsprong protestants, was al vaker in het Dominicanenklooster. Twee keer als gast, en een keer deed ze een programma. Ze houdt zich intensief bezig met christelijke mystiek. En dat vindt ze juist níet in de kerk. "Ik zoek naar waarheid", zegt ze. "Dat geeft onrust. Hier waait het stof op, en dat valt in klompjes neer. Dat geeft rust."

"Ja, we zijn op zoek naar rust", vult Myrna van Heeringen aan. "Rust, geluk, vrede. Het leven wil geleefd worden, niet in de zin van: nu is het klaar, we zijn blij met alles. Meer leven vanuit rust en vrede, daar gaat het me hier om."

### **Stappenplan**

Meester Eckhart geeft geen stappenplan of ladder om tot innerlijke vrede te komen. Maar Marga Haas kan er wel een maken. Ze baseert die op haar ervaring en op Eckharts woorden: 'Wat van buitenaf wordt bewogen, leeft niet. Wat van binnenuit wordt bewogen, leeft.'

1. Word je ervan bewust hoezeer je versnipperd raakt door 'buitenzijn' zonder goed binnen geworteld te zijn.
2. Richt je blik naar binnen. Neem waar wat daar leeft aan beelden van jezelf, van de wereld en van God.
3. Onderken dat je waarneming bepaald en beperkt wordt door die beelden. Neem er afscheid van, opdat je blik gezuiverd wordt.
4. Maak jezelf leeg van die beelden, opdat de werkelijkheid zich aan jou kan

laten zien. Die werkelijkheid is het hier en nu.

5. Omdat je leeg bent, ben je vrij om in het hier en nu te doen wat op dít moment jouw roeping is. Doe het om het te doen, zonder waarom. Dat is buiten zijn van binnenuit.