

Monnik Thomas van Kleef

‘De zin van het leven is oefenen hoe je moet leven’

Ooit had Thomas van Kleef (65) een communicatie- en pr-bureau, maar op een dag zei hij alles vaarwel en vond hij zijn heil in het monastieke leven. Daar bedacht hij een manier waarmee iedereen ‘de meester in zichzelf’ kan vinden.

TEKST CATELIJNE ELZES FOTOGRAFIE UNSPLASH, BASTIAAN SCHUIT (PORTRRET)

Wie denkt een man in pij te ontmoeten die elke ochtend in alle vroegte opstaat om te mediteren, zit ernaast. Thomas van Kleef begint zijn dag met het lezen van *The New York Times* en draagt gewoon een broek. Toch is hij een rasechte monnik. Bewust zonder partner levend en zoveel mogelijk vanuit zijn eigen, ruim bemeten ‘cel’ opererend, in dit geval de anderhalve hectare van duinboerderij/retraitecentrum Zeeveld in Castricum. Van Kleef is eigentijds en eigenzinnig. Hij is geen volgeling van welke orde dan ook en heeft een afkeer van goeroes en meesters. Mede daarom heeft hij een eigen doe-het-zelfcoachingmethode ontwikkeld: Liber. Een manier om op eigen kracht ‘de meester in jezelf’ op te wekken. Doelgroep: iedereen die weleens tobt, worstelt of sombert. Oftewel: iedereen. Eenvoudig is zijn methode niet. Tenminste niet als je erover leest. Terwijl er weinig tekst in het boek staat en alles met illustraties verduidelijkt wordt, blijft het behoorlijk abstract. Zelfs het bondig geformuleerde 3-stappenplan (zie pagina 128). Thomas van Kleef: “Mijn ervaring is dat je het pas gaat zien als

je het door hebt. Daarvoor moet je ermee aan de slag.” Maar ook als je oefent en het gaat zien, ben je er niet. In Van Kleefs wereld bestaat namelijk geen ‘er zijn’. “Gelukkig niet,” zegt hij lachend. “Het verlangen alleen al om ‘klaar’ te zijn of ‘af’, is een gevangenis. De lol, de zin van het leven is oefenen hoe dat moet, leven.”



Je worstelt zelf ook nog?

“Zeker! Ik gebruik mijn eigen methode elke dag. Gisteren nog. Ik kreeg offertes doorgestuurd van de aannemer die Zeeveld gaat verbouwen. Die waren bij elkaar opgeteld veel te hoog, terwijl ik van tevoren precies had gezegd wat ons budget was. Toen ik dat zag, werd ik boos. Hoe kon dat nu gebeuren? Dit had ik juist willen voorkomen! Als ik die spanning opmerk, sta ik er bewust bij stil. >

Ik pak pen en papier en schrijf alles op wat ik vind en voel. Langzaamaan ontspan ik. Dan lees ik het terug, en nog een keer en nog eens, en kan ik er met afstand naar kijken. De emotie wordt ‘opgeschoond’. En vervolgens ontstaat er ruimte.”

Wat heb je met die ruimte gedaan?

“Ik heb de aannemer gebeld en gezegd dat ik in de war was. Dat ik dacht dat we zus en zo hadden afgesproken en nu deze mail kreeg. Ik was heel rustig. Hij reageerde met: ‘Ja, ik vond het ook al gek, maar als we het nu zo en zo aanpakken denk ik dat we er best uit kunnen komen. Mail me een lijstje met wat je in elk geval gedaan wilt hebben en dan gaan we rekenen.’ Dat lijstje heb ik aan alle belanghebbenden gestuurd en eraan toegevoegd: er moet me iets van het hart. Ik heb bij ons eerste gesprek gezegd hoeveel budget er was en wat ik wilde. Ik ben waarschijnlijk de enige leek in deze club. Mag ik voor het vervolg vragen dat iemand mij eerder waarschuwt als iets niet kan voor een bepaald bedrag?

Na zo’n mail is het klaar en ben ik dankbaar voor het doorlopen proces. Dat ik in staat ben gebleken om die emotie te verwerken en er iets positiefs uit te laten ontstaan. Dat ik dankzij zo’n situatie kan groeien en een ander misschien ook.”

Er zijn waarschijnlijk ook mensen die tegen zichzelf zeggen: kom, niet boos worden nu, gewoon even bellen en rationeel reageren.

“Dat kan, maar als je doet alsof er niks aan de hand is, houd je jezelf voor de gek en mis je de mogelijkheid om tegenslag vrucht te laten dragen. Terwijl tegenslagen daar juist voor bedoeld zijn, zou je kunnen zeggen. Volgens mij is emoties ontkennen de reden waarom onze wereld eruitziet zoals die eruitziet. We duwen dingen weg, zetten onze tanden op elkaar, het zal er wel bij horen. Daarmee veroordeel je jezelf tot afwezigheid, zet je jezelf buitenspel. Ik verwelkom mijn emotie. Druk ’m niet weg. Ik laat hem door me heen trekken. Vervolgens komt-ie eruit als inzicht. Dan weet ik wat er aan de hand is, wat de volgende stap kan zijn. Doe ik dat niet, dan blijft het proces troebel.”

Je coacht mensen met behulp van deze methode. Hoelang duurt het voordat ze ‘het’ gaan zien?

“Dat verschilt, maar meestal gaat het snel. Bij een jongen met suïcidale neigingen was na één sessie de hoogste nood al geleden. Ik liet hem opschrijven wat hij voelde, plakte het op de muur en vroeg hem dat hardop voor te lezen. Tegelijkertijd zette hij zijn stoel steeds wat verder weg. Na een paar uur beseftte hij al dat hij zichzelf opgesloten hield in een zelfgebouwde gevangenis. Nadat het kwartje is gevallen, is het een kwestie van volhouden. Gewend raken aan de ervaring dat je vrij bent te kiezen om je wel of niet te laten opeten door dat zware in jezelf. Dat duurt een maand of negen. Waarna dagelijks onderhoud nodig blijft.”

Even terug naar het begin van dit alles. Vijfentwintig jaar geleden was Thomas de eigenaar van een succesvol communicatie- en pr-bureau, met klanten als het Koninklijk Concertgebouworkest en componist Philip Glass in New York. Maar hij liep vast. Misschien was het een burn-out, misschien een midlifecrisis, zelf noemt hij het een *dead end street*. Doodgelopen qua carrière en relaties. Hij had geen idee hoe het verder moest. Totdat hij op een dag op de bank zat en een stem hoorde. Een innerlijke stem, de stem van God, wie zal het zeggen? Thomas: “Ik hoorde: als je dan zo goed bent in pr voor mensen, waarom ga je dan mijn pr niet doen?” Een heldere boodschap, maar makkelijker gezegd dan gedaan. Wel wist hij zeker dat het helemaal anders moest. Hij stootte zijn grootste klanten af, maakte zijn geld op, leefde een tijdje van de bijstand en werd afwasser in een Zwitsers hotel. Na tien jaar besloot hij een boek te schrijven over geluk. Hij had alleen geen geld en geen plek. Bij toeval kwam hij terecht in een abdij, waar hij drie maanden in alle rust mocht werken. Daar sloeg de vlam in de pan. Hij werd ‘verliefd’ op het monastieke leven. Alleen zou hij het graag anders vorm willen geven. >

HOE WORD JE MEER MONNIK?

- **Maak van oefenen het fundament van je bestaan. Zie het niet als iets ernaast of erbij. Onderneem alles - relaties, werk, huishouden - met de intentie om een verhouding tot stand te brengen. Een verhouding tussen twee potenties in jezelf: de mogelijkheid om zonder oordeel te zijn, en die om van alles en iedereen iets te vinden.**
- **Laat het alledaagse je leerstof zijn. Niet je verstand op nul zetten en de klus klaren (even de vaatwasser uitruimen, die mail sturen, dat verhaal tikken), maar je eventuele verzet en weerstand welkom heten en doorvoelen. Ontwikkel je potentie om stil en gastvrij aanwezig te zijn bij de gevoelens en gedachten die al doende bij je opkomen.**
- **Ga de minste of geringste spanning herkennen als een alarmbel; het is tijd om je niet-weten ruimte te geven.**
- **Je kunt ervoor kiezen om niet meer te reizen. Hoe goed groeit een plant die je steeds verplaatst? Alles wat er valt te leren, leer je in je ‘cel’.**
- **Realiseer je: geluk is niet de aanwezigheid van wat ons volgens ons gelukkig maakt, maar onze weerloze aanwezigheid voor wat ons volgens ons ongelukkig maakt.**



‘Iedereen kan monnik worden. Je hoeft niet celibatair te leven, of op water en brood’



OEFENING

Het 3-stappenplan

De hele dag proberen we het leven aan te kunnen. Te beheersen. Alles een plek te geven. Dat lukt ons ten dele ook en dat is fijn. Maar overdrijving ligt op de loer, zegt Thomas van Kleef. Dan gaan we denken dat we samenvallen met al ons kaderen, begrijpen en benoemen. 'Dat en wat ik vat, is wie ik ben' is dan onze conclusie. Thomas van Kleef noemt dat 'Misverstand Ik'. Offewel: een scherf waant zich de vaas. 'We leven haaks op wat we zijn. Tot veel in staat zijn maakt ons namelijk nog niet alwetend. Eerder zijn we een oceaan van vraagtekens.' De snelste weg naar de bevrijding van 'Misverstand Ik', is ons bewust worden van onze verslaving eraan. Door telkens weer dezelfde drie stappen te zetten. Thomas van Kleef: 'Spreek geen woord, ontwikkel geen gedachte zonder eerst dit stappenproces te doorlopen. Steeds opnieuw weer 'terug naar af' te gaan.

Stap 1

Erkennen

Erken dat je meer niet weet dan wel. Dat je je leven laat regeren door wat je wél weet, of denkt te weten, maar geen plek inruimt voor wat je niet weet. En dat dit niet eerlijk is, niet logisch ook. Daarmee gaat stap 1 over eerlijkheid. Over eerlijk toegeven dat je verslaafd bent aan 'Misverstand Ik'. Wat je wilt, weet, voelt, vindt, moet, mag, mooi of lelijk vindt, lijkt misschien wel je 'ik', maar het is slechts een deel van wie je bent. Thomas van Kleef noemt het je 'iets'. En zegt dat je 'niets', dat wat je allemaal niet weet, minstens zo belangrijk is. Leer ook dat te benutten. Bijvoorbeeld: als je blijft dóór-vragen, valt je 'iets' uiteindelijk stil. Vraag jezelf als je loopt te piekeren eens af: klopt dat wel? Is dat waar? Uiteindelijk komen al onze zekerheden uit bij 'geen idee'. En dan opent zich een onbegrensd universum: het 'niets'. Het 'iets' en het 'niets' zijn als twee wielen van één fiets. Je hebt ze allebei nodig om in het leven vooruit te komen.

Stap 2

Activeren

Activeer je 'iets' en je 'niets'. Eerst je 'iets'. Schrijf op wat het weet, wil, vindt, voelt, verwacht, hoop, gelooft, haat of bemint. Bijvoorbeeld: 'Ik haat schoonmaken'. Laat alles komen. Censureer niet. Vervolgens mag je 'niets' in actie komen. Laat het stil in je worden en leeg.

Stap 3

Verwelkomen

Je 'niets' verwelkomt de inhoud van je 'iets'. Dat gaat zo: lees hardop voor wat je in stap 2 hebt opgeschreven. Onthoud dat je 'iets' er heilig van overtuigd is dat het waar is. Dat het gelijk heeft. Laat dat horen. Je mag boos klinken, verdrietig. Dat alles laat je in je 'niets' binnenkomen. Gastvrij en met open armen. Het 'iets' trekt nu door het 'niets' heen, alsof het binnenkomt bij je kruin en weer vertrekt via je vingertoppen en je tenen. Je 'iets' ondergaat hierdoor een reset en een update. Het gaat beseffen dat het niet alles en iedereen onder controle hoeft te hebben. Achterhaalde opvattingen maken plaats voor creatieve inzichten.

Thomas van Kleef weet ook wel dat je 'niets' weer uit beeld zal verdwijnen. Dat je terugvalt in je verslaving aan het 'iets'. Dat hoort erbij, schrijft hij. Gewoon weer terug naar af. 'Wat begint als een twijgje, is na honderd jaar een reus'. Nieuwsgierig? Via geleide meditatie kun je hier de drie stappen leren doorlopen: libercoaching.nl/probeer-liber-zelf

Bron: 'De snelste weg is de omweg, afkicken van Misverstand Ik met de Liber methodiek', Thomas van Kleef, stichting Jan XVII

Een poosje later viel zijn oog op een vacature. Op goed geluk solliciteerde hij en werd tot zijn verrassing aangenomen. Nu is hij directeur bij stichting Jan XVII, een monastiek centrum (zie kader).

Tien jaar lang zoeken, niet weten wat je volgende stap is, was je niet bang?

Na lang nadenken: "Nee, bang ben ik niet geweest. Mensen in mijn omgeving dachten wel dat ik gek geworden was. Zelf heb ik dat nooit zo gevoeld. Tien jaar niet-weten lijkt lang, maar Mozes was veertig jaar onderweg naar het beloofde land. Achteraf zie ik die tien jaar als een soort oversteken van een rivier."

Je belandde in een abdij en viel voor het monastieke leven. Wat trok je daar zo in aan?

"De mate van toewijding aan iets wat je niet begrijpt. Sommigen noemen het God. Het is bijzonder om mee te maken dat mensen daar hun vak van maken. Wat ik ook mooi vind is de regelmaat, dat je veel mag zingen, dat alles geritualiseerd is. Het is bijna theater. Er zit een hoge mate van eerbied voor het leven in. De aardsheid trok me ook. Ik ben door de Benedictijnen geïnspireerd en die horen hun geld te verdienen met handarbeid. Dat kan het verbouwen van gewassen zijn, een boek kopiëren, gewaden en kaarsen maken, maar ook cursussen aanbieden en geven. Het werken met de handen is een beetje verloren gegaan, maar voor mij betekent monnikenwerk: non-spectaculair werk, basaal werk. Elke dag opnieuw. Zelf doe ik in dit kader het beheer van ons retraitecentrum. Ik krijg zo'n veertig keer per week ongeveer hetzelfde mailtje binnen. Is er dit in jullie centrum, kan er dat in jullie centrum? Ik ben steeds weer bezig met zich-herhalend werk, net zoals een monnik die een boek overschrijft. Vaak denk ik: ik heb hier geen zin meer in. Maar dat is juist wat voor *empowerment* zorgt. Dan wordt het een oefening en kan zich een andere dynamiek voordoen. Dan dringt tot me door: die ene mevrouw die mailt waarvan ik denk dat ze nummer veertig is, is voor zichzelf nummer één. Ze heeft een familie, ze is een volwaardig mens, geen nummer. Ze gaat veel geld uitgeven, dus stelt ze veel vragen. Die ga ik beantwoorden alsof ze de eerste is die deze vraag stelt."

Wat kenmerkt een monnik volgens jou?

"Dat je van het leven een oefening maakt. Dat je steeds weer wakker wordt voor het feit dat je in slaap gevallen bent. Weer aanwezig wordt voor je afwezigheid."

Kan iedereen monnik worden?

"Ja, dat is mijn toekomstbeeld van de mens. Je hoeft niet celibatair te leven, of op water en brood. Je kunt zelfs uit eten en op vakantie. Al vraag ik me af of je dat dan nog wilt. Je hart groeit, je wordt je steeds bewuster van de consequenties van je handelen. Bij steeds meer dingen ga je denken: ik kan er dan

'Als je jouw
onvrede toelaat,
krijg je er vrede mee.
Langzamerhand
word je vrede'

wel zin in hebben, maar wat is daarvan het effect op anderen, op het milieu? Overigens denk ik niet dat ik deze ontwikkeling had kunnen doormaken toen ik mijn communicatie- en pr-bureau nog had. Ik zat vast in een normatief verhaal: dit is mooi, dat is niet mooi. Dit is goed, dat is niet goed. Het is moeilijk om dan afstand te nemen. Hier, bij Jan XVII, is ruimte ingebouwd voor leegte, voor niets, voor oefenen. Ik mag hier gelegitimeerd mislukken, zeg ik altijd graag, haha. Om vervolgens een nieuwe poging te wagen."

Doe je nu wat jou betreft de pr voor God?

"Als je het uitkleedt wel. Dat is wat me op de been houdt. Het is de dragende gedachte onder elke dag, mijn boek, mijn bestaan. Hoewel God wat mij betreft niet te definiëren valt. Iedereen verstaat er iets anders onder. Waar het mij om gaat is dat er meer aandacht komt voor de inspanning die nodig is om mens te zijn, om er iets van te maken. Als je ziet dat elke dag moeilijk is voor jezelf, veroordeel je de ander minder snel. Als je jouw onvrede toelaat en verwelkomt, krijg je er vrede mee. Langzamerhand wórd je vrede. Dat kan alleen maar goed zijn voor de wereld, toch?" 🌱

JAN XVII

Thomas van Kleef is sinds 2005 verantwoordelijk voor het reilen en zeilen van stichting Jan XVII, een 'monastieke broedplaats'. Het thuis en huis van Jan XVII is Zeeveld in Castricum; een uitgebouwde duinboerderij uit 1830. Het wordt verhuurd voor trainingen, stilte weken, yoga-retreats, inspiratiedagen, enzovoorts. Informatie: zeeveld.nl, jan17.nl, transitium.org