



*'Ik geloof dat de
wedergeboorte
een voortdurend
proces is'*

THOMAS VAN KLEEF DEED TOT TWEE KEER
TOE WAT NIEMAND VERWACHTTE

*‘Je moet bereid
zijn door iedereen
voor gek verklaard
te worden’*

In de duinen bij Castricum ligt Transitium Zeeveld, het klooster van moderne monnik Thomas van Kleef. Hij werd door vrienden en familie voor gek verklaard toen hij zei dat hij monnik wilde worden – net als negen jaar eerder toen hij vertelde dat hij voor God ging werken. De voormalige preman liet zich daar niet door weerhouden. Hij had een visioen gekregen en hij was vol overtuiging: dit was zijn weg. Een weg die nieuwe mogelijkheden opende nadat hij op zijn veertigste het ‘gewone leven’ als het ware had uitgespeeld.

Interview: Petra Kruijt // Fotografie: Jonneke Oskam



Je moet jezelf aanleren om telkens weer aanwezig te worden in je passieve kant.

IN 20 MINUTEN VAN PIEKERGEDACHTEN AF

STAP 1 van Liber is erkennen dat je meer níét weet dan wél, en dat je je leven desondanks laat regeren door wat je wél weet. Dat zijn dingen die je in de weg kunnen zitten, bijvoorbeeld omdat je er zorgen over hebt, omdat ze angsten oproepen of omdat je piekert. Het is heel normaal dat je van alles denkt en gelooft. Veroordeel dit niet. Erken gewoon dat het zo is.

STAP 2 is het activeren van al die gedachten. Maak een woordwolk waarin je alles opschrijft wat er in je opkomt. Deze oefening doe je doorgaans omdat je ergens mee zit, dus schrijf op waar je mee zit (en wees eerlijk: er is bijna altijd wel iets waar je mee zit). Schrijf gerust twee keer hetzelfde woord of dezelfde gedachte op, als die een tweede keer opkomt. Neem hiervoor tien minuten de tijd. Zonder censuur.

STAP 3 is het verwelkomen van al die gedachten en overtuigingen in een ander deel van wie je bent. Hier wordt het echt interessant. Vraag namelijk maar eens door: Waarom vind ik dit? Hoe weet ik dat? Klopt het wel? Als je eerlijk bent, heb je uiteindelijk geen antwoorden meer. Het deel van jou dat al die dingen gelooft, valt stil. Je weten gaat over in niet-weten, je 'iets' gaat over in 'niets'. Dát is het sopje waar je gedachten doorheen kunt halen. Dus stel, jouw overtuiging is: Ik ben een moeder en ik moet goed voor mijn kinderen zorgen. Je zou nog kunnen denken dat dit onomstotelijk waar is. Maar bekijk deze gedachte eens met de ogen van je 'niets' en en je ontdekt dat dit niet het hele verhaal is. Want je kunt het ook beschouwen als een cadeau dat je jouw talenten mag inzetten om deze kinderen op te voeden. Kinderen die niet van jou zijn, maar die van God zijn. Op die manier drukt er minder verantwoordelijkheid op je, die zwaar kan aanvoelen en die ervoor zorgt dat je uiteindelijk juist minder goed voor ze kunt zorgen. Verantwoordelijkheid die je verlamt, die je angst inboezemt. Door deze gedachte, die eerst nog een onomstotelijk feit leek, schoon te wassen, door het sopje van je 'niets' te halen, kom je erachter dat je met veel meer vrijheid moeder kunt zijn dan je dacht. En dit is slechts een voorbeeld; op jou zullen andere overtuigingen van toepassing zijn die je op dezelfde manier kunt schoonwassen.

toegevoegd. Vanuit die gedachte ging ik op zoek naar een soort Einstein-simpele methode.” Thomas kwam een woestijnmonnik op het spoor, Poimen, en diens uitspraak: “Als je vrede wilt hebben in het hier en in het hiernamaals, zeg dan bij elke gelegenheid: ‘Ik, wie ben ik?’, en oordeel niet.” Dit zette Thomas aan het denken over het ‘ik’, hoe het ‘ik’ wordt gevormd en waaruit het bestaat. Ook het stukje over ‘niet oordelen’ leek hem heel belangrijk. “Zodra je ergens iets van vindt, ben je weer terug bij het actieve deel van jou. Je moet jezelf aanleren om telkens weer aanwezig te worden in je passieve kant. Die kant vindt nergens iets van. Die kant kijkt gewoon, stelt open vragen, en verder niks.”

Hoe vaker hij dit zelf oefende, hoe beter hij erin werd en hoe meer rust hij ervoer in het hele leven. Net als bij Paulus is het niet zo dat hij één keer een transformatie doormaakte en vanaf dat moment niets meer hoefde te doen. “Ik geloof dat de wedergeboorte een voortdurend proces is. Paulus bleef zwoegen, bidden en werken, maar wel op een heel andere genadeslag. Dát is de transformatie. Niet dat je zegt: ‘Ik heb het licht gezien’, en achterover gaat leunen. Het gaat niet vanzelf. Niet als je wilt blijven groeien.”

PSALMEN EN GEBED

Toen hij dit eenmaal voor zichzelf begreep, ging hij de methodiek uitwerken op een manier die zo veel mogelijk mensen zou kunnen helpen. Samen met een illustrator ging hij aan de slag om een boek te schrijven over Liber, *De snelste weg is de omweg*, en het samenwerken en beelddenken hielp hem om het zo duidelijk mogelijk uit te werken; die Einstein-simpele aanpak te zoeken. Ook bracht hij Liber her en der onder de aandacht. “Ik herinner me een weekend waarin ik twee bijeenkomsten organiseerde over de

De met het christelijk geloof opgevoede Thomas (65) maakte in zijn jongere jaren met rasse schreden carrière in de pr. Hij kwam overal waar hij wilde komen, tot New York aan toe. “Tegen de tijd dat ik veertig was, rond halverwege de jaren 90, waren mijn dromen op. Vergelijk het met een puzzel. Ik was fanatiek stukjes aan het leggen, maar ineens waren er geen stukjes meer. Toch was de puzzel niet af. Mijn hele leven was een groot vraagteken geworden en ik zocht naar hoe ik er nog zin aan kon geven. Het enige wat ik voor mijn gevoel nog kon, was hetzelfde kunstje blijven herhalen. Dat zou me geen vervulling geven.” Al die jaren was hij zo druk bezig geweest dat hij niet doorhad dat hij gevangen zat in wie hij dacht dat hij was. “Ik was me niet bewust van mijn onbewustzijn.” Even verduidelijken, want het is heel simpel maar het moet wel goed verwoord worden: iedereen gelooft van alles over zichzelf. Thomas noemt dit ‘Misverstand Ik’.

‘Ik ben dit’, ‘Ik kan niet’, ‘Ik moet wel’, etc. Misverstand Ik komt voort uit het feit dat we heel veel kunnen, begrijpen en weten... waardoor we uit het oog verliezen dat we nog veel meer dingen níét kunnen, begrijpen en weten. “Zodra een zin begint met ‘Ik’, is dat al een teken dat het goed is om hem door een sopje te halen”, zegt Thomas. Dat sopje, dat is een methode om dat wat je denkt dat waar is, of wie je bent, tegen het licht te houden. Is het wel echt waar? Is dit echt wie ik ben? Om dat te ontdekken, ontwikkelde Thomas in recente jaren een methodiek die hij Liber noemt.

IK, WIE BEN IK?

Terug naar Thomas. Het duurde bij hem jaren voor hij begreep wat Paulus bedoelde met de uitspraak: *Niet ik, maar Christus in mij*. “Het is zo helder verwoord, als ik het nu hoor begrijp ik het meteen, maar dit kwartje viel pas veel later. Ik ben op dit spoor gekomen doordat ik ervan overtuigd raakte dat God het in wezen heel eenvoudig heeft gemaakt om als Zijn kinderen door het leven te gaan. Het leek mij simpelweg niet logisch dat Hij gedacht zou hebben: *Ik ga daarvoor een heel ingewikkeld leerprogramma in elkaar zetten dat alleen een enkeling maar gaat begrijpen*. Die moeite is er door de mens aan

methodiek. De eerste dag deed ik de uitgekleden versie, de tweede dag – een zondag – deed ik de aangeklede versie.” Het verschil zat hem erin dat er op de eerste dag niets over het christelijk geloof ter sprake kwam, terwijl op de zondag psalmen werden gezongen, werd gebeden, en de geloofstermen waarop de methodiek gebaseerd is een rol speelden. “Een jongen die er op de zaterdag bij was, was er helemaal door gegrepen en wilde op zondag graag terugkomen. Ik zei dat dat natuurlijk mocht. Al na een paar psalmen stond hij echter op en vroeg vriendelijk: ‘Vindt u het goed als ik wegga?’” Thomas moet er terugkijkend hard om lachen. “Ik zei dat dat natuurlijk goed was. Het was voor mij wel een vingerwijzing, dat het beter zou zijn om de methodiek los te koppelen van geloofstermen. Voor mij is het doel niet dat mensen letterlijk in God gaan geloven, maar dat ze leren beschikbaar te worden voor Gods wil met hen. Ook al verwoorden ze dat misschien anders.” Dat doel wordt met Liber inderdaad bereikt. Een vrouw, een overtuigd humanist, werkte al een tijd met Liber toen ze tegen Thomas zei: “Ik ervaar zo enorm veel vrede in het ‘niets’.” Toen zij dat zei, wist hij dat het ‘niets’ waarover ze het had, ofwel haar ‘passieve ik’, haar hetzelfde bracht als een gelovige vindt bij God. Hij vertelde haar dat de methode zijn wortels had in het christendom en ze schrok zich wild. “Later kon ze gelukkig wel begrijpen dat het eigenlijk hetzelfde is en dat het niets afdeed aan haar ervaring. Toch is het voor mij heerlijk om hier nu zo vrijelijk te kunnen praten over het geloof, omdat ik dat in mijn coaching doorgaans niet doe.”

ALTIJD DE ANDER

Voor Thomas zelf is God heel belangrijk. Hij noemt God ‘eindeloos geduldig’: als het veertig jaar duurt voor je maatschappelijke



‘God biedt je niet wat je wilt, maar wat je nodig hebt om te groeien’

dromen op zijn en je gaat zoeken naar vervulling op een ander vlak, is God er. Als je een burn-out krijgt en je weet niet meer wat je met je leven aan moet, is God er. Hij is er altijd, eindeloos geduldig. Maar: Hij blijft wel altijd een beetje trekken en duwen om je oorspronkelijke betekenis aan je te ontlokken. “In ieders leven is er de hele tijd die ‘klop op de deur’. Het punt is dat we die vaak niet horen omdat we zo druk bezig zijn met andere dingen, en omdat we niet wachten op een klop maar op de deurbel. Je wacht kortom op iets anders dan wat er komt. En pas als datgene niet komt, ga je – hopelijk – dieper graven.” Hij denkt even na om een vergelijking te geven ter verduidelijking. “Stel dat je wacht op een pakketbezorger, je hebt een nieuw paar schoenen besteld dat je morgen aan wilt. Maar de bezorger komt niet. De eerste reactie die vaak komt opzetten, is boosheid om die onbetrouwbare bezorger. Dat is de makkelijkste weg: op iets of iemand boos worden, verdrietig, afwentelen wat je dwarszit. Op een kronkelige manier voelt dat goed. Via een achterdeur haal je je gelijk. Je zult zien dat je zelfs op dat feest nog aan het klagen bent over die bezorger door wie je nu op schoenen moest gaan die niet matchen met je outfit. In het klein is dit wat er ook in het groot vaak gebeurt. Door op te gaan in boosheid, verdriet, machteloosheid, ontzeg je jezelf de kans om van het feestje iets moois te maken ondanks het ontbreken van die schoenen. Als je beseft dat jij wel degelijk de macht in handen hebt om je eroverheen te zetten en

‘Er is een leuke uitspraak van een monnik: “Een halfuur per dag is wel genoeg. Behalve als je het druk hebt, dan drie keer per dag een halfuur.”’

je focus te verleggen, doet het er niet meer toe. Zo werkt ook God: Hij biedt je niet wat je wilt, maar wat je nodig hebt om te groeien. Hij wil jou begeleiden naar de betekenis die Hij voor jou in gedachten had toen Hij je schiep.

Zelf kreeg Thomas in 1994 een visioen van God, die zei: “Als je niet meer weet wat je moet doen, waarom ga je dan niet voor mij werken?” Dat besloot hij te doen, ook al ontmoette hij in zijn sociale omgeving weerstand tegen het plan. Hij zette door. Na jaren zoeken – ‘maar hoe dan?’ – kwam hij in 2003 in de Abdij van Egmond omdat hij een boek schreef over geluk. “Na twee dagen wist ik al: dit is mijn leven, dit hoort bij mij.” Opnieuw werd hij voor gek verklaard. Daar kan hij nu om lachen. “Wie Gods wil tot uitdrukking wil brengen, moet bereid zijn om door alles en iedereen voor gek verklaard te worden, en toch door te gaan. Om wonderbaarlijke redenen dacht ik: het zal wel goed komen. Bij de gratie Gods, ik ga het doen. Zonder die gratie zou ik hier niet zitten.”

OBSERVEER ZONDER OORDEEL

Thomas geeft er niet om of mensen de Liber-methode dagelijks beoefenen, wekelijks of zelfs alleen wanneer ze het nodig hebben. “Het is handig om het eerst een aantal keren te doen zodat je vertrouwd raakt met de twee ‘motoren’ die jou aandrijven, je iets-ik en je niets-ik, ofwel Christus in jou. Daarna kun je ermee werken wanneer je wilt. Er is een leuke uitspraak van een monnik tegen een leerling-monnik die vraagt hoe vaak hij moet mediteren. De leraar zegt: ‘Een halfuur per dag is wel genoeg. Behalve als je het druk hebt, dan drie keer per dag een halfuur.’ Hoe meer er in je omgaat, hoe drukker het in je hoofd is, hoe waardevoller het is om die gedachten door het sopje van het ‘niets’ te halen. Je hoeft je niet schuldig te voelen als je er een tijdje niet toe komt. En als dat toch gebeurt, schrijf dan ook dát op: ‘Ik voel me schuldig dat ik te weinig rust neem.’ Je zult als je deze oefening doet al snel merken dat je een verhuiswagen vol verwachtingen over jezelf meetorst. Observeer die dan allemaal zonder oordeel. Vanuit je ‘niets’. Dat

werkt bevrijdend, juist omdat veel gedachten een oordeel in zich meedragen. Alles wat oplost in het ‘niets’, is letterlijk opgelost.” Zelfs alles wat wij denken dat God van ons vindt, is een vorm van een oordeel. “En ook die gedachten kun je dus opschrijven en observeren.”

Volgens Thomas is het absoluut menselijk dat je van alles denkt en vindt, dat je hoofd constant ‘aan’ staat. “Denken is zinnig”, zegt hij. “Maar als je in kringetjes loopt, als het malen wordt, is dat niet vruchtbaar.” Vanaf het moment dat we wakker worden is er een innerlijk verhaal dat ons de hele dag voortduwt. De kunst is ervoor te zorgen dat dat verhaal Gods verhaal met ons wordt.

“De stem van de Geest helpt je daarin op weg. Leg je geloof in Gods handen zonder dat je op een uitkomst zit te wachten. Laat het er simpelweg zijn. Dat kan in het begin beangstigend zijn, maar dan herinner ik mezelf aan de mooiste woorden van de Bijbel: ‘Vrees niet.’” Volgens Thomas lukt dat echter alleen als je eerst erkent dat je juist wel bang bent. “Als ik mijn angsten niet zou belijden, zou God mij geen moed hoeven schenken. Als ik mijn ongelooft niet zou erkennen, waarom zou Hij mij de kracht geven te geloven? Als ik mezelf geen zondaar weet, ontzeg ik mezelf Gods vergeving. Het een kan niet zonder het ander.” Dus erken je onzekerheid, je ongelooft, je angst, je zondigheid. Het bewustzijn van Gods macht staat of valt met het besef van de eigen onmacht. ♣



Wil je meer weten over Thomas van Kleef en de Liber-methode, ga dan naar www.libercoaching.nl