

Retraite

in zakformaat

Van Roek Lips verscheen eveneens
bij Ambo|Anthos *uitgevers*

Wie kies je om te zijn
De wereld dat ben jij
Dit kan ook een goede tijd zijn

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van
de nieuwste boeken van Ambo|Anthos *uitgevers* via
www.amboanthos.nl/nieuwsbrief.

ROEK LIPS

Retraite in zakformaat

80 INSPIRERENDE CITATEN, OVERDENKINGEN
EN VRAGEN DIE AANZETTEN TOT REFLECTIE

Ambo|Anthos
Amsterdam

ISBN 978 90 263 7121 9

© 2025 Roek Lips

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining zijn niet toegestaan

Omslagontwerp Nanja Toebak

Omslagillustratie © Dimasik Design / Shutterstock

Zetwerk Mat-Zet bv

Ambo|Anthos *uitgevers* vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

‘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

Proloog

Er was eens een man die leefde in voortdurende onrust. Telkens als hij liep, hoorde hij het geluid van zijn voetstappen achter zich aankomen; een onophoudelijk stampen dat hem begon te irriteren. En waar hij ook ging, zijn schaduw volgde hem als een stille, spottende getuige. Hoe meer hij erop lette, hoe sterker zijn afkeer groeide. Waarom achtervolgt dit mij overal? dacht hij. Waarom kan ik geen moment alleen zijn, vrij van deze onrust, vrij van deze schaduw, vrij van dit gestamp achter mij? Hij besloot daarom weg te rennen om aan beide te ontsnappen. Maar hoe sneller hij rende, hoe sneller zijn schaduw en voetstappen hem volgden. Hij dacht dat hij niet hard genoeg rende, dus bleef hij sneller en sneller doorgaan, zonder een moment van rust. Maar de schaduw liet zich niet afschudden. De voetstappen hielden niet op. En zo holde de man voort; verblind door zijn verlangen om weg te zijn van dat wat nu eenmaal bij hem hoorde. Totdat zijn lichaam het begaf. Uitgeput stortte hij neer en stierf – achtervolgd tot aan het einde door dat wat hij niet kon ontlopen.

9

Wat hij niet had begrepen, was dat hij eenvoudigweg in de schaduw kon gaan zitten om van zijn eigen schaduw af te komen, en stil kon staan om zijn voetstappen te laten ophouden.

Tsjwang-Tsuh (Zhuangzi), Chinese filosoof, 4e eeuw v.Chr.

*
**

Inleiding

‘De stilte is voor mij de grootste rijkdom.’ Die zin draag ik al een paar jaar met me mee. Hij werd uitgesproken tijdens een van mijn eerste ontmoetingen met Paul de Blot, de toen vijftienjarige hoogleraar business-spiritualiteit aan Nyenrode. Ondanks zijn hoge leeftijd gaf hij, schijnbaar moeiteloos, nog steeds colleges, die stuk voor stuk druk werden bezocht. Toen ik met hem over de belangrijkste inzichten uit zijn bewogen leven in gesprek ging en hoe deze hem als mens hadden gevormd, voegde hij eraan toe: ‘In het hier en nu houvast vinden, daar gaat het om. Op de dieptepunten van mijn leven heb ik het geleerd, waardoor ik nu in staat ben om te zeggen: ik ben een gelukkig mens. Dat gaat niet vanzelf, dat moet je oefenen.’ 11

Het zette me aan het denken. Wat leren wij mensen van ons leven? Hoe kunnen we ons verhouden tot de onzekerheden die ons altijd omringen? Hoe kunnen we opnieuw perspectief vinden in moeilijke tijden?

Soms lijkt het alsof het leven ons op een bepaald moment tot stilte dwingt, alsof het even halthoudt, wachtend op iets wat je nog niet kunt begrijpen. Alsof het op een drempel balanceert, aarzelend en diep ademhaalt – en pas daarna, als de tijd rijp is, weer verder gaat, ons meedragend in een verhaal dat zich langzaam ontvouwt.

Eerst als aandachtige getuige, en dan – onvermijdelijk – als degene die er betekenis aan mag geven.

Dergelijke momenten hebben ook mijn eigen leven veranderd – de dood van een zoon, het vastlopen van een huwelijk, het afscheid nemen van mijn eerdere werk, een levensbedreigende ziekte die ik ternauwernood overleefde. Ik kon op die momenten niet anders dan
12 in afwisseling met de helende kracht van menselijke ontmoetingen.

De oud-Griekse wijsgeer Socrates wist het al: we hebben de dialoog nodig, het filosofische gesprek, om te ontdekken wie we zijn en hoe we ons tot de wereld willen en kunnen verhouden. Ik besloot dan ook op zoek te gaan naar anderen om mee over de grote vragen die me bezighielden van gedachten te wisselen – wetenschappers, filosofen, kunstenaars, mystici uit verschillende stromingen, of gewoon mensen met een bijzonder levensverhaal. Inmiddels heb ik met meer dan tweehonderdvijftig mensen gesproken. Die gesprekken hebben me nieuwe inzichten gebracht, maar ook de dilemma's getoond waar we in deze tijd voor staan.

Hoe verhouden we ons tot elkaar? Wat is werkelijk van waarde? Waarin laat ik me écht raken? Wat ik leerde, schreef ik neer in een aantal boeken (*Wie kies je om te zijn*, *De wereld dat ben jij* en *Dit kan ook een goede tijd zijn*), en deelde ik ook met kleine en grote groepen in besloten kring, of via voorstellingen in landelijke theaters of tijdens andere bijeenkomsten, steeds rondom dezelfde fundamentele vragen: hoe vinden we houvast in een tijd waarin niets meer vanzelfsprekend is? Wat geeft ons richting?

Wat ik van dat alles heb geleerd, eenvoudig gezegd, is dat een mens betekenis vindt in het leven door zichzelf (en anderen) iedere keer opnieuw bepaalde essentiële vragen te stellen, en daarover met zichzelf en met die anderen in gesprek te gaan. Voor mij is dat nu een levenshouding geworden, en een keuze om daar iedere dag tijd voor te maken. En ik heb daar ook mooie voorbeelden van gevonden.

In oude kloostertradities staat het bewust onderzoeken van de eigen perceptie en gedachtepatronen vaak centraal. Monniken en mystici zien het leven als een reis naar innerlijke vrijheid, waarbij stilte en contemplatie hulpmiddelen zijn om ballast te lozen en de ware werkelijkheid te ontdekken. In de stilte van een klooster leer je dat wat je ziet niet altijd is wat er *is*. 13

De regel van Benedictus, de grondlegger van de gelijknamige kloosterorde, nodigt de kloosterlingen uit tot *lectio divina*: een trage, aandachtige manier van lezen en luisteren, waarbij niet alleen de woorden, maar ook ervaringen opnieuw betekenis krijgen. ‘De tekst laten verwijlen,’ zoals medegesprekspartner, abt en broeder Thijs mij tijdens een ontmoeting toevertrouwde. De woorden op je laten inwerken en daardoor ervaren welke weerklank ze oproepen. Dit proces stimuleert je om niet meteen te oordelen over wat je ziet, maar nieuwsgierig te blijven.

Een oude wijsheid zegt: wie zich terugtrekt uit de wereld, vindt haar uiteindelijk terug – maar dan anders. In een tijd waarin de buitenwereld voortdurend gewelddadig op ons inwerkt, met prikkels en hoge verwachtingen, voelt de gedachte aan een retraite (letterlijk vertaald: ‘terugtrekking’) bijna als een radicale daad van verzet.

Toch is het de authentiekste beweging die we kunnen maken: ingaan tegen dat gewelddadige, even stoppen met wat je aan het doen bent, loslaten van wat vanbuiten komt en luisteren naar wat zich in de stilte aandient.

14 Dat kan door jezelf op een rustige plek voor kortere of langere tijd letterlijk terug te trekken – alleen of met anderen –, door als een pelgrim onderweg te gaan en een fysieke route af te leggen en na te denken over de volgende stap in je leven, of door simpelweg in het dagelijks leven bewust momenten van stilte en reflectie in te lassen. Retraite in zakformaat. En zo heb ik het hiernavolgende bedoeld.

Dit boek is een verzameling van mooie citaten uit mijn ontmoetingen, aangevuld met eigen reflecties en verdiepingsvragen. Het is een uitnodiging om stil te staan bij je leven en je eigen zoektocht aan te gaan – niet om definitieve antwoorden te vinden, maar om de schoonheid en rijkdom te ontdekken in de zoektocht zelf.

Het boek is opgebouwd uit vijf delen, als vijf fases die je als mens tijdens een innerlijke reis – zoals ik die zelf ook heb ervaren – steeds opnieuw kunt doorlopen. Laat je als lezer niet dwingen om de volgorde van de tachtig woorden strikt aan te houden, al is de volgorde geen toeval en zou je er een ritme in kunnen ontdekken zoals in een muzikale compositie, waarvan de onderdelen los van elkaar te beluisteren zijn. Het stramien is een poging om houvast te bieden binnen wat op het eerste gezicht een willekeurige verzameling woorden lijkt. Kies de volgorde die past bij jouw reis. Maar de volgende vragen kunnen je wellicht helpen bij het vinden van je eigen weg:

- ‘Het begint bij jezelf’: Zelfbezinning als startpunt. Waarom begin je aan je reis?
- ‘De innerlijke weg’: Hier komen thema’s aan bod die met innerlijke strijd, bewustwording en wens tot verandering te maken hebben. Wat voor obstakels kom je tegen op je reis?
- ‘Oriëntatie en betekenis’: Na de bewustwording volgt het zoeken naar richting en houvast. Wat geeft jou richting?
- ‘Verbinding en samenhang’: Van persoonlijke ontwikkeling naar de onmisbare relatie met anderen en met het grotere geheel. De reis begint bij jezelf, maar eindigt daar niet. Waarmee en met wie verbind je je?
- ‘Het grote geheel en de overgave’. Hier mondt je tocht uit in de bredere stroom van het leven en de kracht van betekenis. Wat neem je daarvan mee en hoe ga je verder?

15

Iedereen heeft zijn eigen weg. Het is aan jou om die eigen route te vinden. Ik hoop dat mijn overwegingen jou daarbij kunnen helpen. En neem vooral je tijd om te luisteren naar wat het verhaal van jouw leven je wil vertellen.

Roek Lips

*
**

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 levenshectic waar 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?