

# Aanbevelingen

*Esther Kouw deelt de kwetsbaarheid van haar leven en geeft ons allen mee dat je op de bodem van het bestaan een nieuw begin kunt maken. De geleefde en beproefde stilte, aanvaarding en nederigheid van het kloosterleven helpen haar daarbij. Meer dan dat, ze vertaalt die werkelijkheid in concrete handvatten voor ons allemaal. Ieder die een nieuwe start wil maken, ga dit boek lezen.*

LEO FIJEN, tv-persoonlijkheid, spreker en publicist



*Ik las dit boek supersnel, benieuwd naar de inhoud. 's Nachts kreeg ik maagpijn ... er was veel aangeraakt dat om aandacht vroeg. Zo werkt het. Het is een boek om aandachtig mee op verkenning te gaan in je eigen innerlijke ruimte. Je spiegelen aan inzichten uit grote spirituele tradities. En aan hoe Esther die toepast in haar eigen leven nu. Verdragend en steeds weer sprankelend.*

FIEKE KLAVER, geestelijk raadvrouw



*Wat een moedig, kwetsbaar, en bruikbaar boek met veel kennis van zaken geschreven door Esther. Met veel zorg en liefde, pijn en le(f)venservaring geschreven. Van harte aanbevelen.*

LUCAS BOERSMA, pelgrims- en stiltecoach

# INHOUD

<b>Beste kloosterling</b>	<b>7</b>
<b>De les van de fles</b>	<b>11</b>
<b>Rust</b>	
Mijn persoonlijke zoektocht naar rust	14
Benedictijnse inspiratie	35
- <i>Interview met broeder Marc Loriaux</i>	73
Trage vragen en oefeningen	78
<b>Ritme</b>	
Mijn persoonlijke zoektocht naar ritme	86
Benedictijnse inspiratie	101
- <i>Interview met Denise Hulst</i>	120
Trage vragen en oefeningen	123
<b>Ruimte</b>	
Mijn persoonlijke zoektocht naar ruimte	129
Benedictijnse inspiratie	145
- <i>Interview met Thomas van Kleef</i>	154
- <i>Interview met broeder Gerard Mathijssen</i>	163
- <i>Interview met Tjitske Volkerink</i>	175
Trage vragen en oefeningen	178
<b>Woord van dank</b>	<b>188</b>
<b>Geraadpleegde literatuur</b>	<b>190</b>

# DE LES VAN DE FLES

Op de cover van dit boek staat een fles. Deze fles wil je leren stiller te worden, tot rust te komen en met een afstandje naar jezelf en je leven te kijken. Bedenk dat er op de bodem van de fles wat zand ligt. Als de fles stilstaat, is het water doorzichtig. Zodra je hem schudt, wordt het water troebel omdat water en zand dan vermengen. Het troebele water staat voor het leven. Wij mensen zijn geneigd steeds maar bezig te zijn, te doen, te willen, te móéten. Hierdoor raakt ons leven vertroebeld en verliezen we het zicht op datgene wat we belangrijk vinden en waar we prioriteit aan zouden willen geven.

Ook zijn er momenten in ons bestaan dat het leven door elkaar geschud wordt. Dit kan gebeuren door ervaringen of omstandigheden van buitenaf óf van binnenuit. Juist op momenten van troebelheid, op dagen dat je agenda overvol is, waarin je voortdurend haast hebt en constant stress ervaart, is het belangrijk om bewust tot rust te komen en je hoofd vol vragen en twijfels tot bedaren te brengen. Neem de tijd voor een wandeling, creëer momenten om kalm in en uit te ademen, de stilte op te zoeken en te stoppen met alsmaar te *doen*. Leer om van *doen*, naar *willen* en naar *mogen* te gaan en aandacht te hebben voor het moment. Dit proces is niet altijd even gemakkelijk, daar is geduld, tijd en moed voor nodig. Maar als je volhoudt en leert stil te worden, tot rust te komen,

dan zul je heel langzaam weer zicht krijgen op jezelf en op datgene wat je belangrijk vindt. Wacht maar af, het water gaat van troebel naar doorzichtig. Soms duurt dit een aantal minuten, uren, dagen, weken of maanden, maar langzaam, heel langzaam zakt het water weer naar de bodem.

*De mens is als het water van een rivier –  
Als het troebel wordt,  
Kun je de bodem niet meer zien.  
De bodem van de rivier ligt vol met juwelen en parels –  
Let op, breng het water niet in beroering,  
Want van oorsprong is het zuiver  
En vrij van verontreiniging.  
De menselijke geest lijkt op de atmosfeer –  
Als lucht zich mengt met stof,  
Versluiert dit de hemel  
En belet het oog de zon te zien,  
Maar als het stof is verdwenen,  
Wordt de lucht weer zuiver.  
Je duisternis ten spijt biedt God je het inzicht,  
Opdat je de weg van bevrijding mag vinden.<sup>1</sup>*  
D. Roemi

### **Maak je eigen les met de fles**

Pak een fles die je goed kunt afsluiten en vul deze met water of doorzichtige babyolie. Je kunt nu door de vloeistof heen kijken. Als je water gebruikt, strooi je heel voorzichtig wat zand in het water. Als je babyolie gebruikt, kun je kleine of grote glitters toevoegen. Sluit de fles goed af en schud even flink. Je zult zien dat de inhoud troebel wordt. Zet de fles neer en kijk vervolgens

---

<sup>1</sup> Met toestemming overgenomen uit D. Roemi, *Juwelen: een dagboek met 365 fragmenten van wijsheid*, Milinda Uitgevers, 2018 (3de druk), vertaald door Sipko A. den Boer en Aleid C. Swierenga.

wat er gebeurt. Het zand of de glitteren zullen heel geleidelijk naar de bodem zakken. Dit is een langzaam proces; het kan uren duren voordat de vloeistof weer helemaal doorzichtig is geworden. Ga er eens voor zitten en laat het helder worden van het water of de olie rustig op je inwerken.

Welke lessen trek jij?

---

---

RUST

*Mijn persoonlijke  
zoektocht naar rust*



# MIJN PERSOONLIJKE ZOEKTOCHT NAAR RUST

‘... Piep... piep... piep...’ Regelmatige piepjes. In de verte. Het is donker. Ik probeer mijn ogen open te doen, maar het lukt me niet. Waarom kan ik mijn oogleden niet optillen? Ze voelen zwaar. Ik wil iets zeggen, maar de woorden komen niet. Ik heb het idee dat er iemand in dezelfde ruimte is als ik, maar zeker weten doe ik het niet. Bang ben ik niet, maar ik snap niet goed wat er gebeurt. Waar ben ik? Ik voel dat ik wegzak, ik kan er niets aan doen. Ik voel me rustig, maar ik weet dat ik op een plek ben die mij niet vertrouwd is. Toch overheerst de rust. Het is achter de rug!

Dan hoor ik een stem, hij komt me bekend voor. Ik fluister zachtjes: ‘Hoelang?’ Om de een of andere reden is deze vraag heel belangrijk voor me. Ik móét het antwoord hierop weten! Ik voel dat mijn keel pijn doet en hoor dat mijn stem schor klinkt. De stem geeft geen antwoord. De stem vraagt mij wat ik zeg. Ik probeer harder te praten, maar het lukt niet. ‘Hoelang?’ vraag ik weer. Ik móét snel antwoord hebben op deze vraag, voordat ik weer weg begin te zakken. De stem zegt: ‘Dertien uur.’ Dan zak ik weer weg.

Achteraf weet ik dat die stem van Arnold was, mijn man. Ik lag op de IC na een operatie van dertien uur. Veel weet ik er niet meer van, behalve de regelmatige piepjes die ik hoorde en dat er zo af en toe een verpleegster langskwam met een apparaat

om te checken of mijn aderen goed aangesloten waren. Ik weet ook nog dat ik gewassen werd, door liefdevolle handen die met heerlijk warm water mijn lichaam verzorgden. Ik rook de zeep. Een van de dingen waar ik het meeste tegenop zag, is nu een warme herinnering geworden. Iemand die mijn lichaam waste, omdat ik dit zelf niet kon. Liefdevolle handen die aandacht hadden voor mij. Die mij geduldig verzorgden. Ik weet nog dat het mij niet lukte om iets te zeggen tegen die lieve verpleegster. Voor haar was dit misschien gewoon een onderdeel van haar taken, maar voor mij was dit een blijk van aandacht waar ik haar graag voor wilde bedanken. Maar op dat moment lukte dat niet, omdat ik aan het bijkomen was van een lange operatie. Maar... het is achter de rug! Mijn borsten zijn preventief verwijderd om mijn verhoogde risico om borstkanker te ontwikkelen drastisch te verminderen. Ook is er direct een reconstructie gemaakt.

## **Rouw**

In 2012 overleed mijn moeder aan uitgezaaide borstkanker. De jaren daarvóór waren vaak omhuld met deze akelige ziekte. Een emotionele, zware tijd, maar ook een tijd waarin relaties zich verdiepten, waarin ik mooie gesprekken met haar voerde over leven, dood, gevoelens en geloof. Ik kwam in aanraking met de kwetsbaarheid van het bestaan, en ondervond dat het leven niet maakbaar en controleerbaar is. Iets wat ik wel wist, als iets waar ik eenvoudigweg mee leefde, maar waar ik mij niet bewust mee bezighield. Ik was gelukkig getrouwd, had twee lieve kindjes en een leuke, afwisselende baan als ambulante hulpverlener. Daarnaast had ik lieve vrienden en familie om mij heen. Op het moment dat mijn moeder, na ruim twintig jaar, plots weer werd geconfronteerd met kanker, was de kwetsbaarheid van het leven in één klap direct aanwezig in mijn leven. Op haar 29<sup>e</sup> had ze voor het eerst borstkanker ontwikkeld. Gelukkig waren de artsen er in een vroeg stadium bij



en was ze, na een traject van chemo en bestraling, genezen verklaard. Als meisje van acht kende ik mijn moeder niet anders dan met één borst, voor mij was dit de gewoonste zaak van de wereld. Ze was hier altijd heel open over, en in mijn herinnering was de periode dat ze ziek was geen angstige of sombere tijd. Mijn moeder heeft mij later verteld dat ze toen niet rondliep met de gedachte dat ze mogelijk zou overlijden. Ze wist diep vanbinnen dat ze beter zou worden.

In de jaren die volgden, is de borstkanker heel langzaam teruggekomen met uitzaaiingen verspreid door haar hele lichaam. Toen mijn moeder voor de tweede keer ziek werd, maar nu ongeneselijk, behield ze haar positieve kijk op het leven en leerde ze te accepteren wat het leven haar gaf. ‘Het is zoals het is’, zei ze regelmatig. Haar lijf werd met de jaren zwakker, maar haar geest leek sterker en sterker te worden. Tot op de dag van vandaag is zij hierin voor mij een voorbeeld. Na twaalf jaar te hebben geleefd met deze slopende ziekte, liet ze een grote leegte achter toen ze er niet meer was. Mijn moeder, aan wie ik alles kon vertellen en vragen, van wie ik dacht dat ze er altijd voor mij zou zijn, was er niet meer. Mijn lieve moeder, die zo geduldig was, ongelofelijke humor had, die onvoorwaardelijk van mij hield, die positief was ingesteld, die een rotsvast geloof had, zo trots op mij was en kon genieten van de kleine dingen in het leven, was niet meer op deze aarde.

Ik vond het lastig om mijn leven weer op te pakken na haar overlijden. Mijn heerlijke, betrouwbare en voorspelbare leven was in duigen gevallen. De kwetsbaarheid van het leven was me op een harde manier duidelijk geworden. Mijn man en twee kleine kinderen zorgden voor de nodige afleiding, maar tussendoor zocht ik naar manieren om te rouwen en met mijn grote verlies om te gaan. Voor mijn gevoel bevond ik mij in een spagaat, waarbij mijn leven aan de ene kant stilstond maar aan de andere kant razendsnel doorging. Het leven van alledag eiste de aandacht op, met boodschappen doen, eten koken, kinderen

naar school brengen en werken. Het verdriet en het gemis probeerde ik zo goed en zo kwaad als het ging een plek te geven. Ik merkte dat mijn verdriet op de gekste momenten opdook, vooral op momenten wanneer ik het niet verwachtte en er niet op was voorbereid. Op die momenten werd ik op een keiharde manier geconfronteerd met de realiteit die rouw heette.

Soms voelde het alsof ik door móést gaan. Dat er geen andere keuze was. Ik had erg de behoefte om mijn leven stil te zetten, maar ik wist dat dit niet kon. Het allerliefste wilde ik onder de dekens kruipen, alleen maar slapen, er even niet zijn, niets doen en niet te hoeven dealen met de pijn en het verdriet. Met vallen en opstaan zorgde ik voor mijn gezin, voor mijzelf en het leven an sich. Ik had het gevoel alle ballen net aan in de lucht te kunnen houden. Gelukkig had ik veel lieve vrienden en familie op wie ik kon leunen en aan wie ik mijn verhaal kwijt kon. Toch moest ik mijn verdriet ten diepste alleen dragen, en af en toe overviel mij het gevoel van eenzaamheid. Dan leek het alsof ik zou verdrinken in verdriet, om vervolgens mijn schouders er maar weer onder te zetten en zo goed en zo kwaad als het ging door te gaan. Ik probeerde wat afleiding te zoeken en mij te focussen op mijn gezin, mijn vriendschappen en mijn werk.

Zo ging het leven verder. Ik leerde te accepteren dat mijn moeder er niet meer was en om te gaan met het gemis. Arnold, mijn man, hielp mij hier erg bij door de positieve dingen te benoemen die mijn moeder had achtergelaten. Dat inspireerde mij om de herinnering levend te houden aan wie ze was geweest en welke positieve invloed ze op mij en ons gezin had gehad. Door mijn enthousiaste karakter en mijn energie genoot ik na verloop van tijd van het ondernemen van nieuwe activiteiten binnen mijn werk en gezin. Ik wist nu dat het leven kwetsbaar en soms moeilijk was, maar heerlijk en interessant tegelijkertijd!