

## **Spiritualiteit – een geestelijke levenshouding**

In onze drukke, veeleisende samenleving zijn mensen op zoek naar een antwoord op dringende levensvraagstukken, naar zingeving en geloofsverdieping, naar rust in het hart. Het Stiltecentrum Betlehem wil ten dienste staan aan allen die zoeken naar innerlijke heelheid, naar groei en verdieping van hun geloof. De combinatie van zen-meditatie en het bijwonen van de dagelijkse liturgische vieringen van de monniken in de abdijkerk spreekt zeer veel mensen aan. De gebedsdiensten van de monniken behoren tot het spirituele westerse erfgoed en zijn voor de gasten van de abdij als zodanig herkenbaar. Tegelijk vinden ze in zen-meditatie een vorm van (diepte)inkeer die hen helpt werkelijk voorbij zichzelf, tot aan het diepste in henzelf te gaan.

## **Benedictijnse Spiritualiteit**

Het Stiltecentrum Betlehem, als gastenhuis van de Sint Willibrordsabdij, stoelt op de christelijke fundamenteën van de spiritualiteit van de westerse monnikenvader Benedictus. Benedictus leefde van ca. 480 tot 547. Hij trok zich in de eenzaamheid terug en leefde enige jaren als kluizenaar te Subiaco. Daar sloten de eerste leerlingen zich bij hem aan. Rond 529 stichtte hij op de Monte Cassino een klooster waar hij zijn Regel voor monniken schreef. Van Benedictus wordt gezegd dat "hij met zichzelf woonde onder het alziend oog van God".

Benedictus moedigt mensen – monniken en leken - aan op zoek te gaan naar God door gebed en meditatie, geestelijke lezing en werk. Zo woont de mens met zichzelf: wordt hij wie hij is. Benedictus wil een "oefenschool stichten voor de dienst van de Heer". Daarbij gaat het om het inoefenen van een levenshouding van ontvankelijkheid voor God die er ten diepste in bestaat "steeds in gedachten te houden wat God bevolen heeft". Deze levenshouding is gebaseerd op het inzicht "dat God altijd aanwezig is in het binnenste van onze gedachten". Het leven in Gods aanwezigheid vraagt om innerlijke en uiterlijke aandacht. Deze inspanning beoogt "de liefde van God te bereiken, die volmaakt is en de vrees buitensluit". De inkeer betekent echter niet dat de buitenwereld genegeerd wordt. Integendeel: de verheldering van het innerlijke oog maakt de mens scherpzinniger om Gods aanwezigheid in de medemens te ontwaren en hem met de passende eerbied te bejegenen. En leidt zelfs tot respect voor alles wat bestaat. Daarom zegt Benedictus tot de econoom van het klooster dat hij "alle gerei en bezit van het klooster moet beschouwen als vaatwerk dat aan de altaardienst gewijd is".

De Benedictijnse spiritualiteit laat zich kernachtig samenvatten in deze ene zin: "Keer u af van het kwade en doe het goede, zoek de vrede en jaag hem na." De toelichting die deze levenshouding vraagt typeert Benedictus als een 'geestelijk ambacht'. Het vergt inspanning, maar wel met dien verstande dat de mens zich bewust is dat niet de eigen inspanning, maar alleen de genade van God de mens echt vrij maakt.

## **Zen-meditatie**

In het centrum gebeurt de inkeer via zen-meditatie. Zen-meditatie, op een kussentje, bankje of stoel, vormt een eenvoudige, transparante en directe vorm van inkeer, een mogelijkheid tot inwijding in het bestaansmysterie. Sinds het Vaticaanse Concilie II in 1963 maken religieuze gebedsströmungen uit Oost en West vrijelijk kennis met elkaar waarbij ze elkaar vinden in de spirituele eenheidservaring. Zen-boeddhisme is een stroming van het boeddhisme (India ca. 450 v. Chr.). Via India, China (3e eeuw), Japan en Korea (10e eeuw) en Amerika (20e eeuw) bereikte zen Europa waar het zich in een grote en groeiende belangstelling kan verheugen. In zen staan ontwaken – opstaan uit het graf van onwetendheid - en leven in eenvoud en mededogen centraal. Zazen is Japans voor 'zitten in zen' wat verwijst naar een actieve toestand van innerlijk verstild verwijlen oftewel het rusten in zichzelf en van daaruit werkend en in mededogen (leren) leven. Tijdens de meditatie is er de mogelijkheid van een kort persoonlijk onderhoud met de meditatiebegeleider.

De beoefening en beleving van meditatie in een groep helpt het individu om zich de onverbreekelijke verbondenheid met en betrokkenheid op de ander bewust te worden. En gaandeweg het eigen alledaagse leven als de spirituele plaats te ervaren. Zoals de mystici in Oost en West aangeven, tussen de potten en pannen of, lopende over de markt met helpende, bevrijdende handen.

## **Stilzwijgen**

Voortgang in het zoeken van God door gebed en meditatie vraagt om een loslaten van het ego: een houding die Benedictus 'nederigheid' noemt. Die wordt inge oefend door ontvankelijkheid tegenover God in bewustzijn van de eigen beperktheid. Het stilzwijgen heeft daarbij een belangrijke plaats. De weekeinden en midweken in het programma van het Stiltecentrum worden in stilzwijgen doorgebracht. Het gaat er om dat we in ons de bron van stilte en schepping leren ervaren en laten spreken, en wel zo dat uiteindelijk zelfs ons spreken het innerlijke stilzwijgen niet onderbreekt, maar uitdrukking daarvan is.

Spiritualiteit is in diepste zin 'worden wat we in wezen zijn'. Het spirituele pad staat voor een weg tot zelfontmoeting en van loutering, helpt in het proces van loslaten en dient het gebed en leren leven in belangeloze solidariteit. Een weg van oprechte zelfconfrontatie en werkelijk mens worden waarbij de mens innerlijk tot wasdom komt en leert leven vanuit naastenliefde en verantwoordelijkheid voor het eigen denken en doen.

## **Over de begeleiders:**

Henry Vesseur (1959) is sinds 1979 Benedictijnermonnik. Na zijn studie theologie gaf hij jarenlang les in liturgie en spiritualiteit. Hij is vertrouwd met de christelijke mystiek en meditatie. Als geestelijk begeleider coacht hij mensen op hun spirituele weg. Sinds enige jaren verdiept hij zich in Zen en wordt daarbij geboeid door de uitdaging van de interreligieuze dialoog tussen Oost en West die sinds het Tweede Vaticaans Concilie (1965) in de Katholieke Kerk op gang is gekomen. Hij staat in de zentraditie zoals pater Gerard Helwig die jarenlang vorm gegeven heeft in de Sint Willibrordsabdij. Helwig typeerde haar graag als "christelijke zen". Hij heeft steeds gepoogd om een verbinding te leggen tussen zen en christelijke mystiek. Juist de combinatie met de liturgie en het getijdengebed van de monniken geeft de zen hier een extra dimensie die elders niet gevonden wordt. Gerard Helwig leerde Zenmeditatie in 1972 bij pater Lassalle en pater Lutze en leidde vanaf 1980 tot 2011 zenmeditaties in de St. Willibrordsabdij, waar hij zelf als monnik tot 13 april 2012 leefde.

Ben Claessens (1956) is parttime werkzaam als manager / hoofdredacteur van een organisatie in het middelbaar beroepsonderwijs. Hij leidt zengroepen in Lelystad en geeft vanaf september 2012 zencursussen bij de Norbertijnengemeenschap in Hierden. Hij staat in de traditie van zijn zenleraren Nico Tydeman en Maurice Knegt. In Doetinchem bestudeerde hij zeven jaar bij de Benedictijn Dom Gerard Helwig teksten van de middeleeuwse mysticus Jan van Ruusbroec. Hij is vader van drie dochters en publiceerde eerder over Mahatma Gandhi en over Zen.

Kees van den Muijsenberg (1956) is 35 jaar lid van de orde der Kapucijnen en 25 jaar priester. Hij studeerde theologie in Tilburg en spiritualiteit in Rome, en sloot beide studies af met de mystiek van Franciscus van Assisi als onderwerp. Na de studie was hij tien jaar pastor en daarna 9 jaar lid van het bestuur zijn orde in Nederland. Sinds januari 2008 lag zijn hoofdinteresse bij de zenmeditatie en ging hij de zenweg. Aanvankelijk mediteerde hij bij Jeroen Witkam, later werd hij langdurig getraind door Willigis Jäger, die hem in december 2010 benoemde als leraar in de zenlijn LEERE WOLKE. In juni 2011 voltooide Kees bij Willigis Jäger de koan-scholing zoals die gegeven wordt in de Sambo Kyodan zenlijn.

Sindsdien werkt hij als zenleraar, waarvoor hij door zijn medebroeders is vrijgesteld, en bestudeert hij de zentraditie in relatie tot de christelijke wezensmystiek.