

Benedictijnse levenskunst

ALS JE VERLANGT NAAR

In kloosters tiert de spiritualiteit welig en daarom zitten gastenverblijven mudvol. *Volzin* wil ook geïnspireerd worden en luistert de komende weken naar retraitebegeleiders uit de franciscaanse, dominicaanse, ignatiaanse en benedictijnse spiritualiteit. In het eerste deel staat die van de benedictijnen centraal.

De benedictijnse spiritualiteit is in trek. Dat zien de monniken van Doetinchem en Egmond aan de statistieken. Elk jaar zijn er meer overnachtingen. “De crisis heeft duidelijk nog geen invloed op de toeloop”, zegt Henry Vesseur, monnik van de Sint Wilibrordsabdij in Doetinchem. Vorig jaar overnachten in de gastenkamers van de abdij en het aanpalende stiltecentrum voor retraite en meditatie 2600 gasten – tweehonderd meer dan in 2011. In juli 2010 heropende de Sint Adelbertabdij in Egmond-Binnen haar gastenhuis. Na een fikse verbouwing is het verblijf klaar voor de komende jaren. Riante kamers met eigen douche en een stevig bureau. In 2011 en 2012 telden de monniken elk jaar drieduizend overnachtingen. Dit jaar verwachten ze dat aantal te overtreffen. De Universiteit van Tilburg deed onderzoek en ondervroeg bijna achthonderd bezoekers van kloosters en andere spirituele centra. De gemiddelde leeftijd van de kloostergast is 61 jaar, driekwart van hen is vrouw en ongeveer de helft noemt zichzelf religieus en spiritueel. Volgens de onderzoekers krijgen deze centra het steeds drukker, omdat in de kerk “te weinig ruimte voor spiritualiteit” wordt ervaren. Naast de huizen in Doetinchem en Egmond-Binnen, wonen er ook benedictijnen in Mamelis, nabij Vaals. De vrouwelijke tak van de benedictijnen wordt in Nederland door twee kloosters vertegenwoordigd. In Egmond-Binnen en in Oosterhout. Alle kloosters hebben een gastenverblijf.





VREUGDEVOLLE DAGEN

Negen jaar geleden werd Yvonne Nieuwenhuijs gegrepen door de benedictijnse spiritualiteit. Vorig jaar kwam haar boek *Benedictijns leiderschap* uit. Ze verzorgt in Egmond maar ook in Italië retraites over geïnspireerd leven volgens Benedictus.

Het begon in het pastorale Umbrië. Op het stadsplein, waar de stadsbewoner zijn werkdag van zich af kevelt en zich laaft aan olijfolie rijke salades en waar verderop de monnik in de complete dag ten einde zingt. In het Italiaanse Norcia (geboortestad van Benedictus) sloeg de vitaliteit en de diepte van het kloosterleven bij Yvonne Nieuwenhuis in als een bom.

Maar kan je als niet-kloosterling eigenlijk wel wat met de spiritualiteit van Benedictus?

“Benedictus schreef zijn regel voor het klooster, maar zijn wijsheid kan je breder vertalen. ‘Wie verlangt er naar vreugdevolle dagen?’, dat is een vraag in zijn regel voor monniken. Met alleen al dat verlangen, ben je bij Benedictus aan het juiste adres. De essentie is niet het kloosterleven, maar of je beziel, in harmonie en gelukkig wilt leven. Maar, zegt hij erbij, dan moet je daar wel voor willen werken.”

Hoe bedoel je?

“Beziel leven begint bij weten wie je bent en wat je wilt in je leven. De volgende stap is je dag zo inrichten dat die wetenschap beklijft. Benedictus creëerde een gestructureerd leven, omdat hij wist dat bezieling structuur nodig heeft. Een simpele vertaling van de benedictijnse spiritualiteit voor ons is dan ook: bouw net als Benedictus gewoontes in die je helpen om vanuit de kern van je bestaan te leven. Maak tijd en ruimte voor reflectie en inspiratie.”

Bidden en werken

Benedictus van Nursia leefde van 480 tot 547. Hij wordt gezien als vader van het westerse kloosterleven. Speerpunt in zijn spiritualiteit is het gemeenschappelijke getijdengebed; benedictijnse monniken en monialen bidden elke dag zeven keer in de kloosterkerk. Maar er moet ook stevig gewerkt worden, het is *ora et labora*. In hun spiritualiteit zijn aandachtig leven en goed luisteren sleutelwoorden. Een belangrijk gereedschap daarin is de stilte. Door zich in de *lectio divina* (geestelijke lezing) en de meditatie te richten op God, zichzelf en de ander, proberen ze hun hart en hoofd ontdoen van alle ruis. Zo stellen ze zich open door voor de echt belangrijke zaken van het leven.

Wat zijn nog meer handvatten uit deze spiritualiteit?

“Door een week in het ritme van de monniken te leven en na te denken over de drie kloostergeloften: *obedientia*, *stabilitas* en *conversio morum*, komen we in een retraite dicht bij de kern van de benedictijnse spiritualiteit. De *obedientia* (‘gehoorzaamheid’) is dat we gehoor geven aan wat van ons gevraagd wordt. We nemen tijd en luisteren aandachtig naar onszelf en onze omgeving. De *stabilitas* (‘bestendigheid’) daagt ons uit om trouw te blijven aan wie we zijn – iets wat we gedurende die week (her)ontdekken in gesprekken en reflectiemomenten. Als laatste is de *conversio morum* (‘dagelijkse verbetering van houding en levensstijl’) aan de beurt. Hoe kunnen we geïnspireerd en beziel blijven? We denken al wandelend en schrijvend na over gewoontes die ons kunnen helpen. De bezieling beklijft als de concrete en realistische plannen gecombineerd worden met een gezonde dosis discipline.”

Ai, met discipline.

“Ja, zonder discipline gaat het niet, maar in dat woord zit ook de betekenis van leerling zijn. Met vallen en opstaan. Een nieuwe gewoonte eigen maken kost veertig dagen, maar daarna zit deze ook echt in je lijf. Kijk

naar de monnik. Voor hem is het geen vraag wat te doen als de klok luidt. Hij gaat onmiddellijk naar de kerk om te bidden. Is dat strenge discipline? We denken dus ook na over welke klokken wij kunnen gebruiken als hulpmiddel om vol te houden.”

Wat kan ik van Benedictus leren zonder een retraitsweek?

“Levend vanuit de benedictijnse spiritualiteit, ervaar ik dat het zinvol is om elke dag tijd te nemen voor stilte. Al is het maar een kwartier. En houd dat dan veertig dagen vol. Voel wat door je heen gaat en wat jou beweegt. Geef je daaraan ook gehoor in je leven? Misschien ontstaat er na een tijdje een grotere honger om manieren te zoeken die je kunnen helpen om dichterbij je ziel en vanuit je bezieling te leven.” ●

Met Yvonne Nieuwenhuijs op retraite?

Ze verzorgt er een van 28 tot 30 juni in de Benedictushof (het vernieuwde retraitecentrum van de abdi van Egmond). Het thema is: Inspirerend leven met drie benedictijnse geloften als kompas. Alle retraites, cursussen en workshops in Egmond worden gegeven vanuit de benedictijnse spiritualiteit. U vindt ze op www.benedictushof.nl, tel. 072-05062786. Voor meer over Yvonne Nieuwenhuijs en haar andere projecten: www.giottocp.com.