

Kloosterdag

THUIS VERSTILLEN IN HET RITME VAN DE GETIJDEN





Wat je hier in handen hebt, is een oefenboek voor thuismonniken: een handleiding om thuis in je eigen privé-situatie praktisch kennis te maken met en te oefenen in een aantal centrale waarden uit het leven van monniken en monialen (vrouwelijke religieuzen). De kern van de oefening is om 24 uur in stilte te leven en te werken in het ritme van de kloosterlijke getijden: de vaste momenten van de dag, waarop kloosterlingen hun andere bezigheden onderbreken en samenkomen in de kapel om God te loven met gebed en psalmen. Dit eeuwenoude ritme is beschreven door Sint-Benedictus van Nursia in zijn regel voor monniken in de zesde eeuw. Moderne benedictijnse of cisterciënzer kloosters hebben het aantal getijden meestal teruggebracht tot zes of zeven, maar Benedictus spreekt van acht momenten.

De kiem van dit boek is gelegd door De Voorde in Laag-Zuthem: een centrum voor persoonlijke en professionele groei op basis van mystieke inzichten en westerse psychologie. Het organiseerde stiltedagen in het ritme van de ge-

tijden als onderdeel van vijfdaagse retraites. Ik heb aan veel van die dagen deelgenomen, onder andere als gastheer. Maar al snel ben ik ook met enige regelmaat thuis zo'n kloosterdag gaan houden, gebruik makend van het stramien van De Voorde: een etmaal in stilte waarin de acht benedictijnse gebedsmomenten werden afgewisseld met werk, wandelen en rust.

Gebed voor de stilte

Zoek de stilte in uw leven,
zoek de stilte die bezielt.

Zij die alle stilte vrezen,
hebben nooit in 't hart gelezen,
hebben nooit geknield.

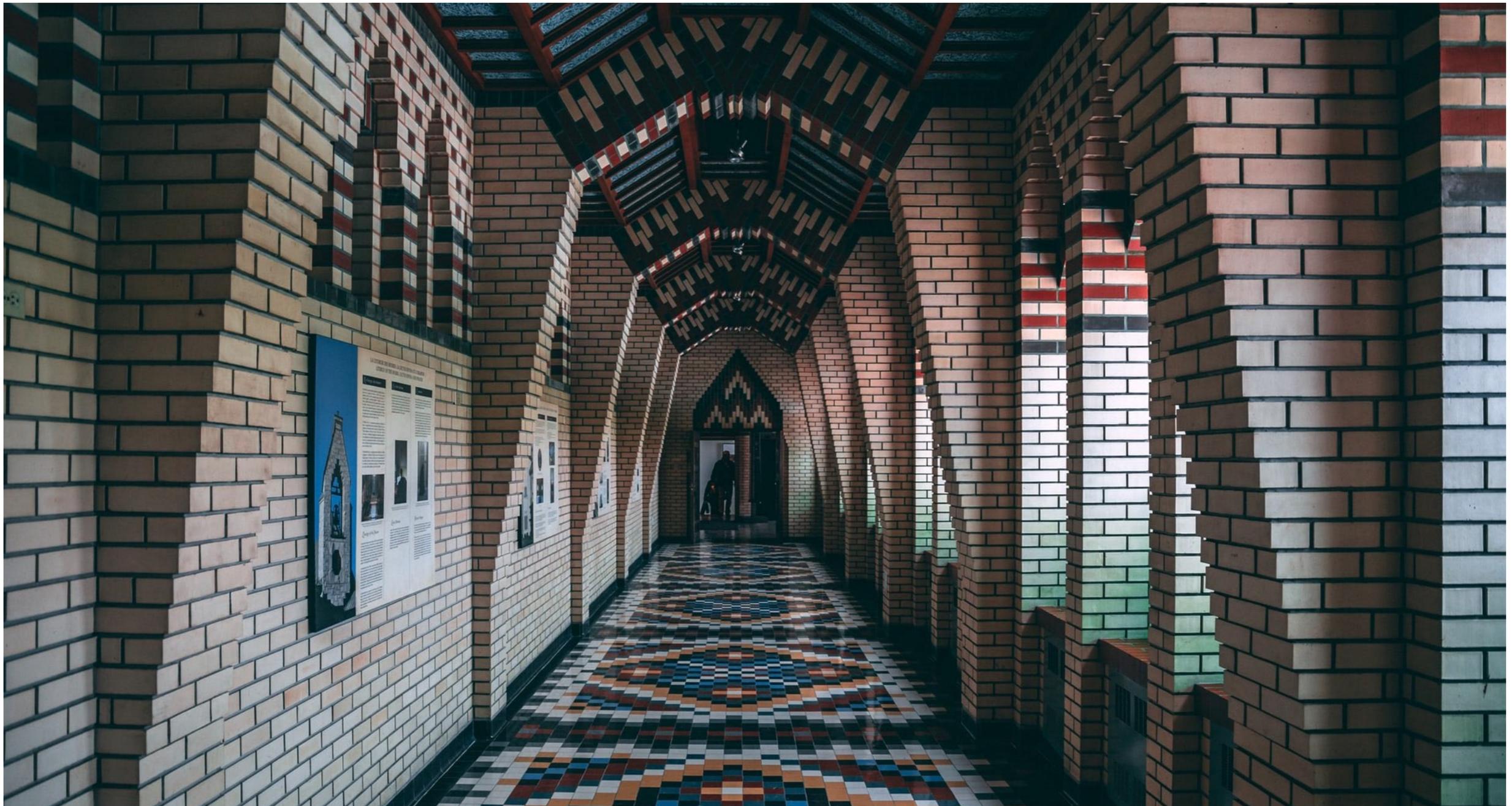
In de loop der jaren heb ik dit stramien aangepast. Ik heb er mijn eigen praktische ervaringen thuis in verwerkt en verblijf in verschillende kloosters heeft mij geleid bij de vormgeving van de acht getijden. Zo heeft zich dit e-boek uitgekristalliseerd: een praktische bruikbare gids voor iedereen, die ernaar verlangt om thuis gevoed

te worden door de rijke traditie van het westerse kloosterleven. Het is een oefenboek dat je kan helpen om rust en verstillings in je leven te brengen. Ik hoop dat het vrucht mag dragen in jouw dagelijkse bestaan. Bij vragen: mail!

Pouwel Woldendorp, www.thuismonnik.nl

Achtergronden

DEEL 1



Regel van Benedictus



HOOFDSTUK 1



Sint Benedictus van Nursia (ca. 480-550)

St. Benedictus van Nursia

Een groot deel van het westerse kloosterleven wordt geïnspireerd door één man: Benedictus van Nursia (ca. 480-550). Zijn naam leeft voort in de orde van de Benedictijnen, maar ook latere hervormingen als de Cisterciënzers en de Trappisten behoren tot de benedictijnse familie. In de eerste helft van de zesde eeuw schreef Benedictus zijn *Regel voor monniken*. Hoewel hij als kluizenaar wilde leven, kreeg hij steeds meer volgelingen en stichtte hij uiteindelijk meerdere kloosters. Met zijn regel beoogde Benedictus om monniken een bepaalde levenshouding aan te leren ("Daarom gaan wij een school stichten voor de dienst aan de Heer" - *Regel: Proloog*) en het samenleven in de abdij te ordenen. Zijn *Regel* inspireert velen: natuurlijk de kloosterlingen zelf (en dat al vele eeuwen lang), maar ook aan duizenden leken biedt de regel een oriëntatie in hun leven. Er zijn boeken en trainingen over benedictijns tijdmanagement, benedictijns leiderschap en benedictijnse levenskunst. Een bekend voorbeeld is *Een levensregel voor beginners - benedictijnse spiritualiteit voor het dagelijkse leven* van Wil Derkse (Lannoo, Tielt 2001).

Benedictijnse spiritualiteit (en zijn *Regel*) is een zeer nuchtere, praktische en aardse levenshouding, die ver afstaat van zweverigheid. Wat als eerste opvalt aan kloosterlingen die volgens de Regel leven, is dat zij ernaar streven om alles wat zij doen (of het nu psalmen zingen of tuinwerk betreft) met aandacht te doen. Daarbij cultiveren zij orde en schoonheid in hun omgeving: rommel en chaos staan haaks op de

REGEL VAN BENEDICTUS

benedictijnse houding. En een derde belangrijke karakteristiek is, dat de ene activiteit (bijvoorbeeld bidden in de kapel) niet belangrijker is of aandachtiger gedaan moet worden dan de andere (bijvoorbeeld het tuinpad harken). Deze activiteiten zijn in de ogen van Benedictus weliswaar niet gelijk, maar wel gelijkwaardig. Iedere activiteit biedt kansen om “God te loven” of, meer seculier uitgedrukt, om ze “goed te doen”. Deze karakteristieken, dus aandacht, schoonheid en gelijkwaardigheid van alle activiteiten, zijn belangrijke punten om in te oefenen tijdens een stiltedag in het ritme van de getijden.

De eerste zinnen van de *Regel* geven eigenlijk in een notendop de hele visie van Sint Benedictus op een goed leven weer. Zij luiden in de vertaling uit het Latijn van Vincent Hunink (Atheneum - Polak & van Gennip, Amsterdam 2000):

Luister, mijn zoon, naar de voorschriften van je leraar en spits het oor van je hart. Neem volgaarne de raadgevingen van een goede vader aan en breng ze in praktijk.

Het gaat er dus om dat je allereerst met een open hart, dus met aandacht en interesse, luistert naar wat er van je gevraagd wordt. Dus niet bij voorbaat al je hakken in het

zand zetten of vanuit (voor)oordelen reageren: dan is je ego of persoonlijkheid aan de leiding in je leven. Nee, voor een benedictijnse levenshouding is het nodig om als het ware naar binnen te luisteren, in contact te staan met je kern of essentie en van daaruit te reageren. Het gaat erom het leven niet naar jouw hand te zetten, maar om te leven van wat komt en wat je daarin gegeven wordt op de plaats waar jij bent. En daarvoor is (alweer) aandacht nodig.

Vervolgens is het belangrijk dat je de liefdevolle raadgevingen of datgene wat er van je gevraagd wordt, volgaarne aanneemt. Met andere woorden dat je verantwoording neemt voor het feit dat er van jou iets gevraagd wordt. Je zegt er “ja” tegen: van mij persoonlijk wordt een antwoord verwacht. En tenslotte gaat het erom dat je ook daadwerkelijk een respons geeft, iets doet of nalaat of anderszins reageert. Het begint dus met luisteren, vervolgens “ja” zeggen en dan reageren.

Dit e-boek geeft een leidraad om thuis een dag in stilte te leven in het ritme van de acht gebedsmomenten, die Benedictus in zijn *Regel* noemt. Als je regelmatig op deze manier een dag invult, oefen je jezelf in het benedictijnse programma voor een goed leven.

Getijdengebed



HOOFDSTUK 2



Gregoriaanse muziek

'Zeven maal daags heb ik U lof gezongen'

Het bidden van de getijden of het koorgebed is een traditie die teruggaat tot in de eeuwen voor Christus. De joodse gebedscultuur kende al sinds de Babylonische ballingschap het gebruik om 's morgens, 's avonds en ook vaak 's middags bijeen te komen om op het uur van de offers in de tempel van Jeruzalem te bidden. De eerste christenen stonden volop in deze traditie. Later werden er andere momenten aan toegevoegd, die herinneren aan de uren van het lijden van Petrus respectievelijk Christus. Monniken hadden alle gelegenheid om de gebedsmomenten in acht te nemen. Zij lieten zich daarin leiden door Benedictus, die in hoofdstuk 16 van zijn Regel acht dagelijkse momenten voor de beoefening van het koorgebed noemt:

“Zoals de profeet zegt: ‘Zevenmaal daags heb ik U lof gezongen’. Dat heilige getal zeven maken we vol als we bij lauden, priem, terts, sext, none, vespers en completen de taken van onze dienst volbrengen. Want over deze dagelijkse uren zei hij: ‘Zevenmaal daags heb ik U lof gezongen’.

En over het nachtofficie zegt dezelfde profeet: ‘Middenin de nacht stond ik op om u te verheerlijken.’ Laten wij dus op die tijden onze Schepper hulde brengen ‘voor de oordelen van zijn gerechtigheid’, dus bij lauden, priem, terts, sext, none, vespers en completen, en ‘s nachts opstaan om hem te verheerlijken.”

Tijdens het Romeinse Keizerrijk werd de dag ingedeeld in twaalf “uren”, zes voor de middag en zes na de middag. Omdat de dag niet ieder seizoen even lang is, varieerde de lengte van een “uur”. De joden en de eerste christenen namen die dagin-

GETIJDENGEBED

deling over en de gebedstijden zijn dan ook daarop geënt. We vinden ze terug in de naamgeving van de getijden in het citaat hierboven: er is bijvoorbeeld sprake van priem en terts, respectievelijk het eerste en het derde uur. De dagorde in de cisterciënzer kloosters volgt nog steeds deze indeling, al laten zij de priem meestal vallen. De variabele uren uit de Romeinse tijd zijn inmiddels vervangen door vaste gebedstijden.

Het Tweede Vaticaans Oecumenisch Concilie, ook wel bekend als Vaticanum II, werd van 11 oktober 1962 tot 8 december 1965 gehouden, en is bekend geworden als de kerkvergadering van het *aggiornamento*: het 'bij de tijd brengen' (=moderniseren) van de Katholieke Kerk. Dit concilie heeft veel wijzigingen aangebracht in het koorgebed: de structuur van de uren, de verdeling van de psalmen over de gebedsstonden en de gebeden zelf werden aangepast. Er zijn vijf gebedsmomenten overgebleven: lezingendienst (metten), lauden of ochtendgebed, middaggebed (terts + sext + none), vespers of avondgebed en de completen. In kloosters die niet in de benedictijnse traditie staan, wordt meestal deze nieuwe structuur aangehouden. Kloosters van ordes zoals dominicanen en franciscanen

perken het aantal gebedsmomenten nog verder in, omdat zij actieve taken in de samenleving vervullen.

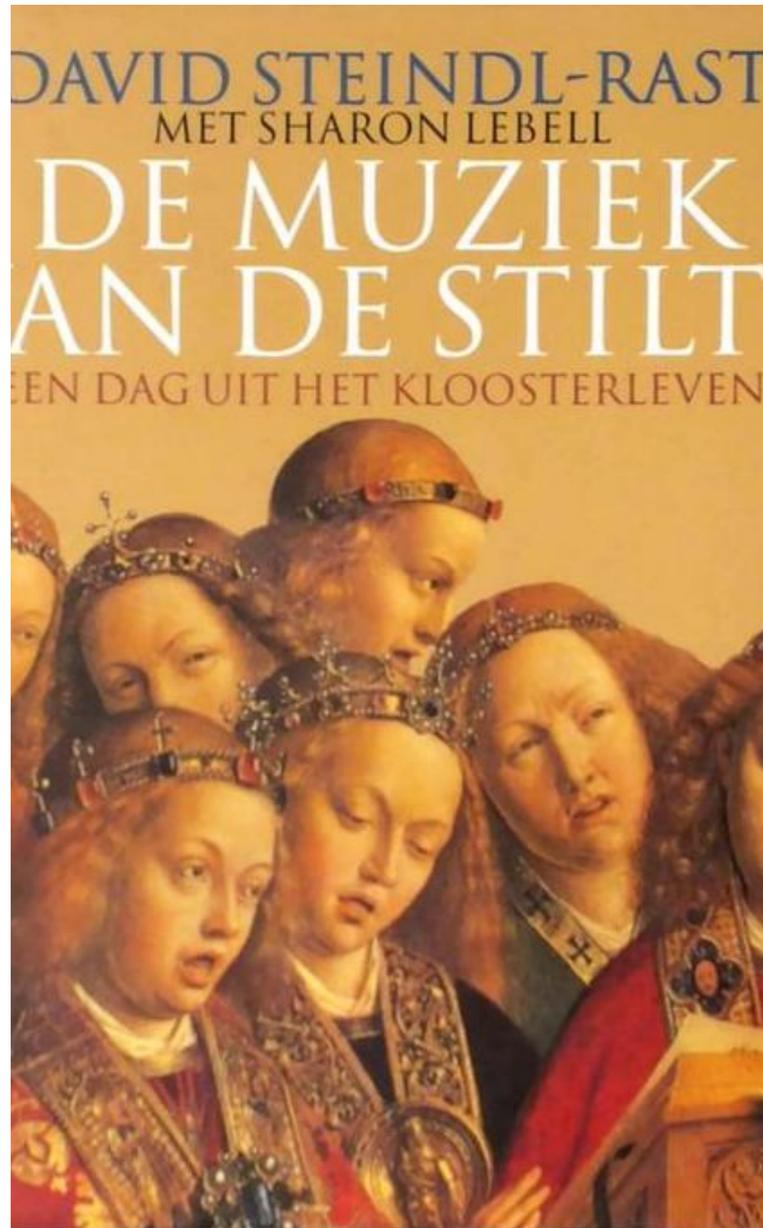
De kern van het Getijdengebed wordt gevormd door de 150 psalmen, die worden toegeschreven aan Koning David. Deze worden aangevuld met gezangen en lezingen. Alle psalmen werden aanvankelijk dagelijks gebeden, maar dit nam teveel tijd in beslag. Vervolgens ging men de psalmen verdelen over de week en nog later over twee weken. In kloosters van de benedictijnse familie is dit nog steeds gebruikelijk. Op internet kun je van verschillende kloosters het psalmrooster bekijken en soms via een livestream de getijden meebidden met de kloosterlingen.

Dit e-boek beschrijft een dagritme met vaste tijdstippen voor alle acht gebedsmomenten uit de Regel van Benedictus. In de uitwerking zijn ook psalmen opgenomen, maar je kunt die vervangen door een andere inspirerende, poëtische tekst.

Muziek van de stilte



HOOFDSTUK 3



De muziek van de stilte, Servire 1996

Zielentijd

In 1996 verscheen bij Servire het boek *De muziek van de stilte - een dag uit het kloosterleven* van de benedictijn David Steindl-Rast en Sharon Lebell. Het boek is uitverkocht en ook tweedehands niet meer verkrijgbaar. Hij gaat kort in op de eeuwenoude liturgische muziek uit de rooms-katholieke traditie, het Gregoriaans. Maar het grootste deel van de tekst is gewijd aan de innerlijke betekenis van de acht getijden of gebeds'uren'. Daarbij is een uur geen tijdseenheid, maar een zielenmaat. In zijn eigen woorden:

“De kloosterlijke betekenis van het woord ‘uur’ is ontleend aan het Griekse woord *hora*, dat al bestond voordat wij de dag onderverdeelden in vierentwintig segmenten. Oorspronkelijk betekende het woord ‘uur’ iets totaal anders dan een eenheid van tijd die bestaat uit zestig minuten. Het is geen numerieke maat, maar een zielenmaat.

De jaargetijden kunnen ons een beter inzicht geven in de oorspronkelijke betekenis van het uur. Ze illustreren de oorspronkelijke opvatting dat een jaargetijde een stemming en een ervaring is, en geen afgemeten periode die bijvoorbeeld begint op eenentwintig december en eindigt op eenentwintig maart. Eigenlijk zijn we meestal verbaasd als we op de kalender zien dat de winter op eenentwintig december begint, want het is meestal óf al lang, óf nog lang geen winter. Het komt maar zelden voor dat de winter op de vastgestelde datum begint. Jaargetijden zijn eerder kwalitatieve ervaringen: we bespeuren een subtiele verandering in de kwaliteit van het licht, de lengte van de dag, of hoe de lucht op onze huid aanvoelt. We merken intuïtief dat er in de natuur iets aan het gebeuren is.

De uren zijn de seizoenen van de dag en oorspronkelijk werden ze op een mythische manier tegemoet getreden. De vroegere generaties van ons menselijke ras werden niet door

MUZIEK VAN DE STILTE

wekkers geleefd en beschouwden de uren als persoonlijkheden, traden ze tegemoet als de boodschappers van de eeuwigheid in een natuurlijk verloop waarin de tijd groeit, bloeit en vrucht draagt. Binnen het zich ontvouwende ritme van alles dat groeit en onze aarde verandert, had elk uur een karakter en een aanwezigheid die oneindig veel rijker en complexer waren dan onze steriele klok-uren. Elk uur werd beschouwd als een boodschapper uit een andere dimensie, als ware het een engel. Zo had elk uur zijn eigen betekenis.”

In overeenstemming met de eerste drie woorden uit de Regel van Benedictus (“Luister, mijn zoon”) vraagt ieder gebedsuur dan ook om *gehoor geven* aan wat er op dat moment voor je ligt. En gehoor geven betekent dat je bewust leeft en je leven van binnenuit doelbewust stuurt in antwoord op het *werkelijke* ritme van de dag: het specifieke karakter van ieder getijde. Je wordt dan niet langer meegesleurd door de eisen van de klok, door wereldlijke agenda’s, door te reageren op uiterlijke impulsen. Een gebedsmoment is dan niet langer een losstaande onderbreking van het dagritme, maar het begin van een getijde van de dag met een specifieke kleur.

Als je leeft in de werkelijke ritmes van de dag, dan leer je luisteren naar de muziek van het moment: naar de verlangens en ook naar de nuchtere aanwijzingen. Als je op deze manier met tijd leert omgaan, dan open je geleidelijk

steeds meer je hart voor de muziek van de stilte: de muziek van de ziel.

De innerlijke betekenis van ieder van de acht getijden beschrijft Br. Steindl-Rast in zijn boek. In het derde deel van dit e-boek vind je mijn persoonlijke uitwerking van het dagritme volgens de getijden, die de ruggengraat vormt voor 24 uur werken en leven in stilte: de kloosterdag. Met behulp van de teksten van Br. Steindl-Rast karakteriseer ik elk van de acht getijden. Zo kan ook jij in je eigen woonomgeving aan den lijve ervaren hoe je bewuster de dag kunt beleven.

Vorbereidungen

DEEL 2



Dagstructuur

HOOFDSTUK 4



Ora, labora, lege

Abdijen kennen een vaste dagstructuur. Als kloostergast vind je die dagstructuur terug op je kamer in de vorm van een lijst met vaste tijdstippen voor de maaltijden, de gebedsmomenten en de nachtsilte. De tijd tussen de vaste momenten in kent ook vaste ingrediënten: werk, (geestelijke) lezing, persoonlijk gebed en ontspanning (recreatie). Het devies *ora et labora* (bid en werk) is buiten het klooster algemeen bekend, maar de Regel van Benedictus schrijft nog een derde dagelijkse activiteit voor: *lege* (lees). Ondanks hun verschillende karakter bieden alledrie de mogelijkheid om God te loven, het wezen van het kloosterleven.

Ook een kloosterdag thuis heeft een vaste dagstructuur nodig. Mijn invulling hiervan vind je in deel 3 (hoofdstuk 6). Ik heb geëxperimenteerd met andere tijden maar ik heb ervaren, dat deze momenten voor mij het beste werken. Je bent natuurlijk vrij om de tijden aanpassen aan je eigen levenswijze, maar ik adviseer je om eerst eens mijn voorbeeld te gebruiken. De drie activiteiten *bidden*, *werken* en *lezen* kom je in mijn voorbeeld van een dagstructuur weer tegen. Samen met uitleg over begrippen als *monnikenwerk* en *kloostercel* krijg je in het volgende hoofdstuk praktische aanwijzingen voor de invulling van een kloosterdag thuis.

Overzicht kloosterdag

De acht gebedsmomenten of getijden: vigilie t/m completen, vormen net als in een klooster de ruggengraat van jouw kloosterdag, maar de stilte begint al de avond daarvoor. Je sluit jouw normale dagritme af en begint de kloosterdag op de vooravond om 21:00 u met een gebedsmoment. Deze dagsluiting kun je op verschillende manieren invullen. Je kunt er een eigen invulling aangeven, bijvoorbeeld met stil worden, een terugblik op de dag in gebed of meditatie of afsluiten met muziek. Je kunt de tijd ook gebruiken om een leerwens te formuleren (zie volgende paragraaf).

De dagsluiting op de vooravond duurt ongeveer 20 minuten tot een half uur. Vervolgens gaat de stilte in tot en met de completen om 19:00 u 's avonds de volgende dag. Het is verstandig om na de dagsluiting naar bed te gaan: het eerste gebedsmoment volgens de dagstructuur is de vigilie om 2:30 u 's nachts. Kleed je niet aan maar ga gewoon in nachtkleding naar je gebedsplek en sla een deken om je heen of trek een ochtendjas aan.

Na de vigilie kun je weer naar bed voor nog een paar uur slaap tot aan het moment van opstaan en daarna het vol-

gende getijde: de lauden. De rest van de stiltedag wisselen de momenten van gebed, werken en lezen elkaar af totdat je om 19:20 u na de completen deze dag afsluit en de stilte (als je wilt) weer verlaat. Momenten van ontspanning (koffie, thee, een drankje aan het eind van de middag) en eten vinden plaats in de uren tussen de gebedsmomenten in. In deel 3 bied ik je als inspiratiebron mijn persoonlijke invulling van dit globale dagritme.

Leerwens

Je kunt een extra waardevolle invulling aan de kloosterdag geven, als je de dag kleurt met een zogeheten *leerwens*. De dagsluiting op de vooravond kun je gebruiken om deze leerwens te formuleren.

De leerwens is een verlangen of thema dat de hele kloosterdag op de achtergrond aanwezig is. In muzikale termen is de leerwens het ware de grondtoon van de kloosterdag. Jouw ervaringen gedurende de dag kun je spiegelen aan je leerwens. Het helpt als je belangrijke ervaringen en inzichten die je gedurende de dag opdoet, noteert in een dagboek. Tijdens de completen verbind je dan de aantekeningen en je leerwens met elkaar. Zo wordt de opbrengst van de dag helder voor je.

DAGSTRUCTUUR

Je formuleert de leerwens dus op de vooravond. Een leerwens gaat uit van interesse in jezelf: jij als unieke mens met jouw eigen tekortkomingen en overvloed. De leerwens gaat niet over *moeten* maar over *nieuwsgierigheid* en *verlangen* om te groeien als mens. Een leerwens is een thema in je leven, dat op dit moment aan de beurt is om aandacht te krijgen. Je kunt als volgt vanuit verlangen en nieuwsgierigheid tot een goede formulering komen.

Als je tijdens de dagsluiting bent gaan zitten, concentreer je je op de ademhaling. Volg de ademhaling gewoon in haar eigen ritme: je hoeft er niets aan te veranderen. Langzamerhand ontspan je dan en als het stil geworden is van binnen, stel je jezelf een van de volgende vragen. Wat wil ik leren deze dag? Waarin wil ik groeien? Wat in mijn leven verdient nu mijn aandacht en liefde?

Proef de antwoorden in jezelf en neem de tijd om tot een goede formulering te komen. Begin bv. met "Ik wil leren om...", "Ik verlang naar..." etc. De leerwens gaat altijd over "ja", dus schrap het woordje "niet" uit de formulering. Een echte leerwens kent geen enkel spoor van oordeel of zelfverwijt en is zeker niet normatief. Als zoiets toch in de for-

mulering doorschemert, dan heb je je echte verlangen nog niet te pakken.

Als je de goede formulering hebt gevonden, noteer deze dan in je dagboek. Tijdens de kloosterdag noteer je belangrijke inzichten, gevoelens en gedachten die opkomen in je dagboek. Spiegel deze notities aan je leerwens en zie zo welke vruchten de kloosterdag oplevert voor jouw wens of verlangen.

Praktische aanwijzingen



HOOFDSTUK 5



Als je voor het eerst een kloosterdag houdt, dan spelen allicht allerlei praktische vragen door je hoofd. Vragen bijvoorbeeld over wat je nodig hebt voor zo'n kloosterdag, hoe je de ruimte het beste kunt inrichten, hoe je om moet gaan met huisgenoten zoals partner of kinderen die jouw stilte doorbreken, enzovoort. In dit hoofdstuk geef ik praktische aanwijzingen voor het houden van een kloosterdag in huiselijke omgeving. Je zult merken dat zo'n dag de eerste keer voor jezelf en/of je huisgenoten op sommige momenten ongemakkelijk zal voelen. Kijk dat ongemak gewoon in de ogen: het hoort erbij en een volgende keer is het weer anders.

Eigen ruimte

Het belangrijkste waar je voor moet zorgen is, dat je in huis een eigen ruimte hebt die deze 24 uur helemaal voor jou en jouw kloosterdag vrijgehouden wordt. De woonkamer die je ook met anderen moet delen is ongeschikt voor de verstillingsdie jij wilt bereiken, dus zorg voor een eigen ruimte. Het is ideaal wanneer je in de ruimte niet teveel gestoord wordt door geluiden van buiten, maar dat heb je natuurlijk vaak niet zelf in de hand. Deze ruimte gebruik je voor de vaste gebedsmomenten. Als het praktisch gezien mogelijk is, kun je de ruimte ook gebruiken voor andere activiteiten zoals *lectio divina*, *monnikenwerk* of om in je dagboek te schrijven. Een ander plek voor *lectio* of dagboekschrijven kan jouw *kloostercel* zijn.

Kloostercel

De ruimte in het klooster die bij het gebedsmoment van de *none* hoort, is de cel van de monnik. In zekere zin is je cel eigenlijk je thuis in het klooster. Het is een plaats van vrede, maar ook de plek waar je met jezelf alleen bent, waar je jezelf tegenkomt. Het is de plek om jezelf en anderen te vergeven in het licht van Gods grenzeloze vergiffenis. Het is een plek om de werkelijkheid onder ogen te zien en vrede te sluiten met jezelf. Dat kan de ruimte zijn waar je de gebedsmomenten hebt, maar ook je slaapkamer kan jouw cel zijn. Of een hoek in de woonkamer verstopt achter een boekenkast of bv. een tuinhuisje. Als het maar een plek is waar je in stilte terug kunt trekken. Zonder huisgenoten, alleen met jezelf en met God.

Aankleding gebedsplek

Probeer de ruimte met je gebedsplek een beetje sober te houden, zodat je niet teveel wordt afgeleid. Zoek in de ruimte een plaats waar je jouw gebedsplek inricht. Het is fijn als je vanaf die plaats door een raam naar buiten kunt kijken: zo zie je met het verstrijken van de dag het daglicht verschijnen en weer verdwijnen. Zorg voor een zit- of meditatiekussen, een zitbankje zoals bij Zen-meditatie wordt

gebruikt of voor een rechte stoel om tijdens de gebedsmomenten op te zitten. Zet een kaars voor je neer, bijvoorbeeld in het raam, die je bij het begin van het gebedsmoment aansteekt en aan het eind weer uitblaast. Richt de gebedsplek verder geheel op eigen wijze in, bv. met wierook, een klankschaal, een icoon of Christus-beeld, enz. De bedoeling is dat het jouw plek wordt die je helpt om innerlijk te verstillen.

Muziek

Muziek kan behulpzaam zijn om innerlijke stilte te bereiken. Daarbij kun je denken aan Gregoriaanse zang of mystieke muziek uit andere culturen of bv. aan oude muziek van componisten als Johannes Ockeghem of Hildegard von Bingen. Het werkt heel praktisch om de muziek op een smartphone op te slaan in de vorm van afspeellijsten. Je maakt dan per gebedsmoment een afspeellijst en op gezette tijden tijdens zo'n gebedsmoment speel je een nummer van de juiste afspeellijst af.

Smartphone

Als je een smartphone bezit, stel dan voor elk gebedsmoment een wekker in. Door de smartphone bij je te houden

kun je zonder klokkijken meedeinen op het ritme van de getijden. Houd rekening met de tijd om je gebedsplek te bereiken bij het instellen van de wekkers.

Huisgenoten

Realiseer je dat zo'n kloosterdag voor jezelf en je huisgenoten de eerste keer wennen zal zijn. Jij zit in een andere energie en een ander ritme dan zij. Maak afspraken hoe je toch met elkaar kunt communiceren als dat nodig is. Dat kan bv. met briefjes, maar er is niets op tegen om eens *ja* of *nee* te zeggen tijdens jouw kloosterdag. Het gaat erom dat je in zo'n geval *vanuit* innerlijke stilte antwoord geeft. Maar ga niet in op pogingen om een gesprek te beginnen.

Denk bij het maken van afspraken met huisgenoten vooral ook aan de gezamenlijke momenten zoals koffie, thee en de maaltijden. Spreek af of je deze momenten samen bent of dat je toch liever alleen blijft. De *vespers* is bij uitstek een moment om wel samen te zijn, maar dan wel in stilte.

Overgave

Misschien wel de belangrijkste tip voor een kloosterdag is: geef je over en dein mee op het ritme van de getijden.

Doe je horloge af en kijk niet op de klok, maar gebruik je smartphone om je te waarschuwen als het tijd is voor gebed. Zo ervaar je optimaal de positieve werking van tijd en dagstructuur in je leven.

Ora (gebedsmoment)

De aanvangstijden en de duur van de gebedsmomenten bepaal je zelf. Ga uit van 15 - 30 minuten per getijde. Wil je aansluiten bij de kloosterpraktijk reken dan voor de grote uren (vigilie, lauden, verspers) op een half uur gebedstijd en voor de kleine uren (priem, terts, sext, none) op een kwartier. De completen duurt ca. 20 minuten. Mijn voorbeeld in hoofdstuk 6 gaat uit van deze gebedsduur.

De kloosterdag is niet bedoeld om "kloostertje te spelen", maar om gevoel te krijgen voor de specifieke kleur van ieder getijde. Daarom is het verstandig om niet de klassieke liturgie van de getijden in het klooster te volgen, maar om tijdens ieder gebedsmoment stil te staan bij de karakteristiek van dat uur. In hoofdstuk 6 help ik je hierbij door uitleg te geven over het karakter van ieder getijde. Ik geef je ook een aantal vragen mee ter overweging.

Je kunt extra hulpmiddelen gebruiken om je de betekenis van een gebedsmoment eigen te maken. Ik heb voor ieder getijde een psalm uitgezocht die past bij de karakteristiek van dat specifieke uur en ik gebruik afspeellijsten met Gregoriaanse muziek op mijn smartphone om meer te verstillen. Ook gedichten vormen een goede inspiratiebron. Op mijn eigen kloosterdagen gebruik ik bij ieder gebedsmoment de uitleg en overwegingen uit hoofdstuk 6, een psalm en Gregoriaanse muziek. Probeer dit eens en pas de opzet aan je eigen behoeftes aan.

Labora (monnikenwerk)

Een deel van de tijd is bestemd voor werk: monnikenwerk. Een belangrijk kenmerk is, dat het eenvoudig werk is: bij voorkeur handwerk en geen hoofdwerk. Handwerk maakt het eenvoudiger om een goede houding tegenover werk te ontwikkelen. Die houding sluit aan bij de visie van benedictijnen op het goede leven waarover je hoofdstuk 1 hebt kunnen lezen: luisteren wat er van je wordt gevraagd, dat van harte aannemen en dan daadwerkelijk respons geven. Vertaald naar werk betekent dit, dat je niet direct je werk binnenstormt, maar eerst innerlijk stil staat om voor jezelf overzicht te krijgen wat er nú aan de orde is. Daar

zeg je van harte “ja” tegen en dan handel je pas. De priem is bij uitstek het uur om deze houding te oefenen. Dat lukt eenvoudiger met handwerk dan met hoofdwerk. Huishoudelijk werk, werken in de tuin, was opvouwen en opruimen: allemaal goede voorbeelden van monnikenwerk om mee te oefenen.

Lege (lectio divina)

De *lectio divina* (geestelijke lezing) is een bijzondere manier van het omgaan met heilige of spirituele teksten. Het gaat erom dat je een “voedende” tekst, dus bv. geen thriller, heel langzaam leest, bij voorkeur hardop, zodat je de woorden echt in je mond neemt en ze proeft. Er wordt gelezen tot een woord of een frase je raakt, tot je als het ware ergens blijft haken. Dit woord of deze frase herhaal je dan hardop, je herkaut als het ware. Dan stop je om ruimte te maken voor associaties: wat zegt dit woord of deze frase mij? Wat raakt mij erin? Waarom raakt het mij? Wat zou het in mijn context kunnen betekenen? Als de tekst voldoende is uitgekauwd, ga je langzaam weer verder, totdat je weer geraakt wordt. Enz., enz. Je kunt in je dagboek aantekeningen maken van inzichten die je op deze manier opdoet.

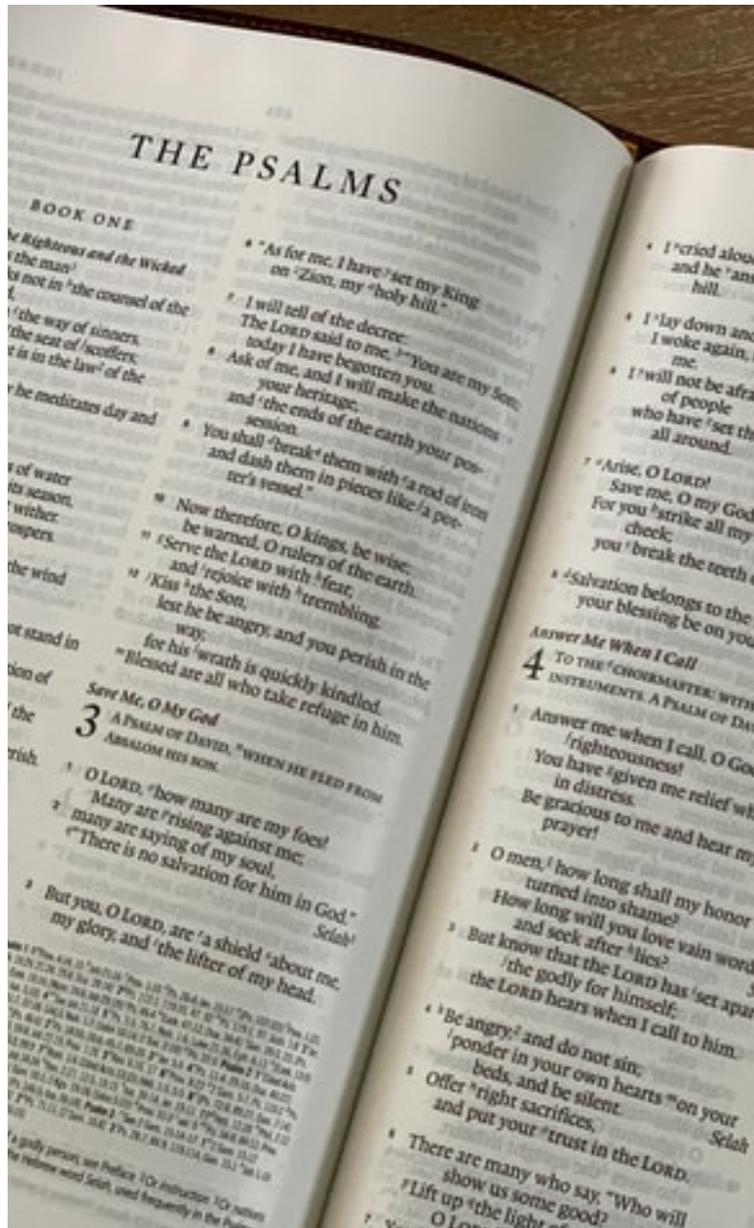
Uitvoering

DEEL 3



De kloosterdag

HOOFDSTUK 6



Een leidraad

Met de informatie uit de vorige hoofdstukken kun je jouw eigen invulling aan een kloosterdag geven. Belangrijk is dat je tijden vastlegt voor de gebedsmomenten (*ora*) en dat je monnikenwerk (*labora*) en geestelijke lezing (*lege*) een plek geeft in je dagstructuur. Als je bij de invulling rekening houdt met het karakteristiek, met de kleur van ieder "uur" dan oefen je jezelf in leven op een natuurlijk ritme. Bij mijn eigen maandelijkse kloosterdag maak ik hiervoor gebruik van de uitleg van broeder Steindl-Rast in *Muziek van de stilte* (zie hoofdstuk 3).

In dit hoofdstuk bied ik je als leidraad mijn eigen invulling van een kloosterdag aan. Je krijgt eerst een overzicht van de dagstructuur die ik gebruik, waarna ik je voor ieder gebedsmoment een pagina met materiaal aanbied. Je krijgt een korte karakteristiek van het getijde, die afkomstig is van Br. Steindl-Rast. Vragen ter overweging helpen om tijdens het gebedsmoment of in de tijd daarna jouw gevoel voor dat specifieke getijde te verdiepen. Een psalm die past bij het getijde, completeert de pagina. De tekst kun je opzoeken in een psalmboek of bijbel. Als ik een kloosterdag heb, lees ik de teksten hardop en wissel ik ze af met stille meditatie en met Gregoriaanse muziek. Kies je eigen tijdstippen voor de gebedsmomenten, maar zorg dat je de vigilie viert terwijl het nog donker is.

Overzicht

21:00 - 21:30 dagsluiting, begin van de stilte

02:30 - 03:00 **Vigilie, de nachtwake**

06:00 - 06:30 *opstaan, douchen*

06:30 - 07:00 **Lauden, het dagen van het licht**

07:00 - 08:00 *ochtendwandeling en ontbijt*

08:00 - 08:15 **Priem, doelbewuste start**

08:15 - 10:00 *monnikenwerk, koffie zetten*

10:00 - 10:15 **Terts, zegening**

10:15 - 12:15 *koffie in stilte, monnikenwerk*

12:15 - 12:30 **Sext, bezieling en overtuiging**

12:30 - 14:30 *lunch, monnikenwerk, langere wandeling*

14:30 - 14:45 **None, het lengen van de schaduwen**

14:45 - 17:00 *thee in stilte, naar je cel, lectio divina*

17:00 - 17:30 **Vespers, het ontsteken van de lampen**

17:30 - 19:00 *lectio divina, recreatie, dagboek*

19:00 - 19:20 **Completen, het voltooien van de cirkel**

19:30 **einde van de stilte**

Vigilie, de nachtwake

2:30 - 3:00

PSALM 63

Karakteristiek

De vigilie is het uur van de duisternis en de stilte. Het is het uur van de nachtwake in het klooster, de tijd om vertrouwd te raken met de duisternis. De vigilie nodigt je uit om de duisternis te vertrouwen in weerwil van de angst die ze oproept. Als je haar tegemoet treedt met de moed die openstaat voor het leven, ontdek je een groot geheim: er schijnt licht *in* de duisternis. Niet *naar* de duisternis toe, maar *te midden van* de duisternis.

Het uur van de vigilie is ook een symbool van het wakker worden. Wakker worden is onze taak in het leven. Wakker worden vraagt van ons een afwachtende, luisterende houding die vooraf gaat aan waarachtige woorden of gezangen. Zo roept de vigilie op tot liefdevol luisteren. Monniken worden aangemoedigd om met hun hart te luisteren opdat ze uiteindelijk datgene zullen opmerken 'wat het oog niet heeft gezien en het oor niet heeft gehoord.'

Het contemplatieve moment van de vigilie verrijkt de dag met betekenis en vreugde. Niets is zo belangrijk in ons le-

ven als de overvloed. Waar overvloed is, heerst vreugde. Daarom is soberheid het enige wat we nodig hebben: anders verwordt overvloed tot overmaat. De vigilie is dus het getijde dat jou oproept voeling te krijgen met dat sobere, duistere maar van genade vervulde mysterie waarin wij zijn ondergedompeld.

De engel van de vigilie daagt ons uit om het mysterie van een duisternis die licht uitstraalt de hele dag met ons mee te dragen; mee te dragen in verwondering en vreugde, als een melodie die we niet kunnen vergeten.

Overweeg:

Wat betekent *duisternis* voor mij:

- wat is het in mijn leven?
- laat ik het toe?
- ga ik het uit de weg?

Lauden, het dagen van het licht

6:00 - 6:30

PSALM 66

Karakteristiek

De lauden voert ons vanuit de duisternis naar het licht. Tijdens de lauden ontvangen we de nieuwe dag als een geschenk. Elk geschenk biedt de gelegenheid om zich te verblijden en te genieten van het moment. Het leven wordt ons geschonken; elk moment wordt ons geschonken. Het enige passende antwoord is dus dankbaarheid.

Als je de dankbare vreugde cultiveert, kun je ongeacht de gebeurtenissen gelukkig zijn. Soms begrijpen we dit verkeerd. We denken dat mensen dankbaar zijn omdat ze gelukkig zijn. Maar klopt dat wel? Als je goed kijkt, zul je ontdekken dat mensen gelukkig zijn juist omdat ze dankbaar zijn. Als we dankbaar zijn voor wat ons geschonken wordt, hoe moeilijk en onwelkom dat geschenk ook is, maakt de dankbaarheid zelf ons gelukkig.

Het tegenovergestelde van dankbaarheid is niets waarderen. Zolang we niets waarderen, zullen we nooit het licht zien en zal de werkelijkheid ondoorzichtig blijven. Maar

naarmate je toestaat dat de verwondering door je leven stroomt, wordt je leven doorzichtig en vreugdevol.

De lauden is ook het moment dat wat zich in het duistere, verborgen deel van ons leven heeft afgespeeld, aan het licht wordt gebracht. Dit is een positieve vorm van oordelen: geen veroordelen maar het tegemoet treden van de werkelijkheid vol verwondering over de nieuwe dag.

Als je de nieuwe dag als een geschenk begroet, loodst een gevoel van dankbaarheid je door de volgende uren.

Overweeg

Wat betekent *dankbaarheid* voor mij?

- waarvoor ben ik dankbaar in mijn leven?
- laat ik het toe?
- ga ik het uit de weg?

Priem, doelbewuste start

8:00 - 8:15

PSALM 92

Karakteristiek

Tijdens de priem gaat het erom het dagelijkse werk op een juiste manier en vol overgave te beginnen. Realiseer je dat werk altijd werk voor de gemeenschap is, of je dat nu beseft of niet. Al het werk is met elkaar verweven. Jouw werk is een bijdrage aan de hele gemeenschap. Het is belangrijk om je werk als een uitdaging te zien die je met volle overgave aan gaat en niet als een routineklusje. Houd van je werk vanwege de bezigheid zelf - doe het omwille van het werk. Werk uit liefde voor degenen van wie je houdt. Liefde is de beste reden voor onze arbeid.

Tijdens de priem krijg je de gelegenheid om je gemoed op orde te brengen en na te denken over wat werkelijk van belang is. Het gaat erom dat je leert *gehoorzaam* te zijn: liefdevol en aandachtig luisteren naar het woord van God dat ons van moment tot moment bereikt. Met andere woorden: het moment zelf maakt je duidelijk wat er op dat moment aan de orde is om te doen. En dan is het aan jou om er antwoord op te geven, in actie te komen.

Neem je tijdens de priem voor om alles uit te voeren op de manier waarop we kinderen leren over te steken: stilstaan, kijken en gaan. Voor een doelbewuste start las je *eerst een pauze* in, al is het maar een fractie van een seconde. Het tweede element is *kijken*. Stilstaan heeft geen zin als je niet kijkt. Kijk eerst naar alle dingen die met een handeling gemoeid zijn. Als laatste moet je aan de slag gaan. Stilstaan heeft geen zin als je niet kijkt, en stilstaan en kijken hebben geen zin als je niet aan de slag gaat. Die drie horen samen en op deze manier werk je bewust.

Overweeg

Wat betekent *werk* (in heel ruime zin) voor mij?

- wat is het in mijn leven?
- welke waarde geef ik het?
- waar oordeel ik, wijs ik af?

Terts, zegening

10:00 - 10:15

PSALM 67

Karakteristiek

De terts is een kleine gebedspauze. Het innerlijke gebaar van de terts bestaat uit eenvoudig een paar ogenblikken stilte, waarin je je opent voor de kracht van de Heilige Geest, de kracht van de liefde die het universum voortstuwt. Wees stil en spreek een zegen uit. Wees stil en wees dankbaar. Wees je bewust van de zegeningen, van de geschenken in je leven en deel ze met anderen.

Het gebed tijdens de terts herinnert ons aan de uitstorting van het Heilige Geest met Pinksteren. Wij ervaren dat uitvloeien van de geest als zegening. De zegen die we op dit uur vieren is de levensadem, de levenskracht. Die levenskracht vloeit in ons als een zegen en wil uit ons vloeien als een zegen voor anderen. Dat kan met een vriendelijk woord, een glimlach, een onopvallend welwillend gebaar of door ze in stilte het beste toe te wensen.

Wees je van die zegen van de levenskracht bewust en geef hem door. Je kunt dit oefenen door op je ademhaling te letten: elke inademing vloeit naar binnen als een zegen en

elke uitademing vloeit weer naar buiten als een gedeelde zegen.

Tijdens de terts oefenen we ons in bescheiden, aardse manieren om te dienen en zorg te dragen voor details. Zo kweek je een houding van zorg en tederheid. Bij dit uur horen zowel de levenskracht als de verfijning. Het is een tijdstip om vol enthousiasme de levensvreugde te vieren en ook om tedere zorg aan de dag te leggen. De geest van het universum is zowel energie als zorg.

Overweeg

Wat betekent *zegening* voor mij?

- wat is dat in mijn leven?
- waar is vervulling?
- waar oordeel ik het ontbreken?

Sext, bezieling en overtuiging

12:15 - 12:30

PSALM 121

Karakteristiek

De sext is het midden van de dag. Het is het uur van bezieling en overtuiging, maar ook van de verleiding tot luiheid en wanhoop. Het is een tijd van innerlijke kracht en kansen, maar ook het uur van crisis. Op dit uur beslis je over het lot van je dag: hernieuw je jouw bezieling en overtuiging of laat je jouw vastberadenheid ondermijnen?

De sext is een moment om stil te zijn en om vrede te bidden midden op de dag. Het is het moment om je niet om je eigen behoeften te bekommeren maar om te kijken wat je buurman nodig heeft. De sext is het moment om je over te geven aan het leven en de levensstroom en te beseffen: "Ik ben geliefd". Naarmate je meegaat met de levensadem, vind je vrede in je leven.

De sext wordt dus geassocieerd met de stilte en de vrede van de noen. Maar de sext gaat ook gepaard met crisis en gevaar. Een crisis is een uitscheiding, een uitziften van datgene wat levengedend is en kan blijven bestaan van datgene wat dood is en achtergelaten moet worden.

Een persoonlijke crisis bevat altijd drie elementen. Eerst krijg je het gevoel dat je zo niet verder kunt, dat je voor een muur staat. Dan krijg je het gevoel dat je iets moet afwerpen om door te kunnen gaan. Het derde en belangrijkste element in dat proces is *leiding*: leiding door de levenskracht of zegen. Stel je open voor de vraag: "Waar vind ik nu leiding? Wat schenkt mij vreugde in plaats van troosteloosheid?" Een crisis moeten we met vertrouwen tegemoet treden en in vertrouwen afwachten is een waarlijk overtuigende manier van bidden.

Overweeg

Wat betekent *crisis* voor mij?

- waar kan ik zien dat het een kans voor hernieuwing is?
- waar ga ik het uit de weg?
- waar kan ik leiding vinden?

None, het lengen van de schaduwen

14:30 - 14:45

PSALM 51

Karakteristiek

De none is het uur in de namiddag waarop de schaduwen gaan lengen. Het is het uur om de werkelijkheid onder ogen te zien en vrede te sluiten met jezelf, ook met je tekortkomingen en de dingen die niet lukken. Het is nu tijd om het verval tegemoet te treden, de kleine dood van elke voorbijgaande dag. Bij de none krijgen we te maken met met de realiteit dat in het menselijke leven niets eeuwig duurt. Hoe ga je hiermee om? Dood en vergankelijkheid maken deel uit van het leven.

De none is het moment om te leren de dood steeds voor ogen te houden. Dat betekent niet dat je door doodgaan in beslag wordt genomen, maar dat je gehoor geeft aan de uitdaging om volop in het nu te leven en iets van jouw leven te maken. Als je iets van de dag of je leven maakt, zul je ook in staat zijn om deze los te laten als het zover is.

Er zijn drie vormen van *geven* die je in de loop van de dag kunt beoefenen. De eerste is het *weggeven*, in de zin van het wegschenken van het werk dat door je handen tot

stand is gekomen. Het tegenovergestelde is in bezit nemen. Tijdens de priem leg je je toe op weggeven.

De tweede vorm is geven in de zin van *schenken van dankbaarheid*, vanuit iets ter harte nemen. Het tegenovergestelde is geen waardering hebben. Dankbaarheid beoefen je vanaf de lauden de hele dag.

De derde en grootste vorm van geven oefen je tijdens de none: het *vergeven*. Ook van jezelf. Dat betekent dat je zonder oordeel schuld op je neemt. Door vergeven neem je schuld weg. Het tegenovergestelde is aanstoot nemen.

Overweeg

Wat betekent *vergiffenis* voor mij?

- wat is het in mijn leven?
- waar laat ik los?
- waar houd ik vast?

Vespers, het ontsteken van de lampen

17:00 - 17:30

PSALM 84

Karakteristiek

De vespers viert het ontsteken van de lampen; ze is de tegenhanger van de lauden, waarmee we de komst van het natuurlijke licht vieren. De vespers is het uur van innerlijke vrede en sereniteit. We verzoenen ons met de tegenstellingen in onszelf en om ons heen. Dankzij de geest van vergiffenis van de none, kun je de dag loslaten en je openen voor de stille schoonheid van de avond.

De Duitse dichter Rainer Maria Rilke beschrijft in een prachtig gedicht de karakteristiek van dit uur. Geparafraseerd schrijft hij het volgende.

“Wie de vele tegenstellingen in zijn leven tot een eenheid smeedt, en ze dankbaar tot één symbool maakt, verdrijft alle rumoer uit zijn paleis en hernieuwt zijn feestelijkheid. Dan bent U, God, de gast die hij ontvangt in de kalme avonduren. U bent nabij in zijn eenzaamheid, het stille middelpunt van zijn monologen. En met elke cirkel die hij om U beschrijft, vergroot U zijn bereik tot voorbij de tijd.”

De vespers is een oproep om in de wereld alle mogelijke licht te ontsteken: een oproep tot naastenliefde. Ook wij zelf hebben die liefde en aandacht nodig en tijdens de vespers beseffen we dat des te meer.

Een plek om die innerlijke vrede te ervaren is de tuin van je huis of een park in de buurt. Ruik, kijk en proef hoe de dag met zijn drukte en gedoe verglijdt en de stilte van de avond zich openbaart. Kom samen met je huisgenoten en geniet van elkaars nabijheid. En vergeet niet om die stille gast te ontvangen: God.

Overweeg

Wat betekent *innerlijke vrede* voor mij?

- wat is het in mijn leven?
- waar laat ik het toe?
- waar wijs ik het af?

Completen, het voltooiën van de cirkel

19:00 - 19:20

PSALM 91

Karakteristiek

De completen vormen de afsluiting van de kloosterdag. We betreden het holst van de nacht. Tijdens de completen vraag je jezelf af wat er verkeerd is gegaan die dag. Vaak zul je ontdekken dat dingen fout gaan als je reageert of ergens aan begint zonder dat je eerst stilstaat, kijkt en met een doelbewuste, heldere geest aan de slag gaat.

De completen verbinden het einde van de dag met het einde van het leven zelf. Ze versterken het idee dat ons dagritme parallel loopt aan het ritme van ons leven. De manier waarop we elk uur en elke dag leven, bepaalt het karakter van ons leven.

Tijdens de completen betreed je de nacht. De nacht roept in ons een instinctieve angst op voor gevaar. In wezen is de duisternis onze angst voor het onbekende. We vrezen de duisternis om ons heen, omdat we de duisternis van de verborgen gebieden van onze ziel vrezen. De completen nodigen je uit om met dit innerlijke besef de duisternis met vertrouwen en geloof tegemoet te treden. De comple-

ten moedigen ons aan om met vertrouwen onder ogen te zien, dat de kosmos feitelijk voor ons gereed ligt, als een verzorgend thuis. Je mag schuilen onder Gods vleugels, zoals de psalm het formuleert.

Als je bent voorbereid door de completen, treed je jouw nachtrust met diep vertrouwen en vreugdevolle verwachting tegemoet. Je poogt je hart te openen voor de zegen van de rust en de belofte van dromen. Je mag vertrouwen in het unieke van jouw persoonlijkheid, die gedijt in een sfeer van zich-in-de-wereld-veilig-voelen en thuis voelen.

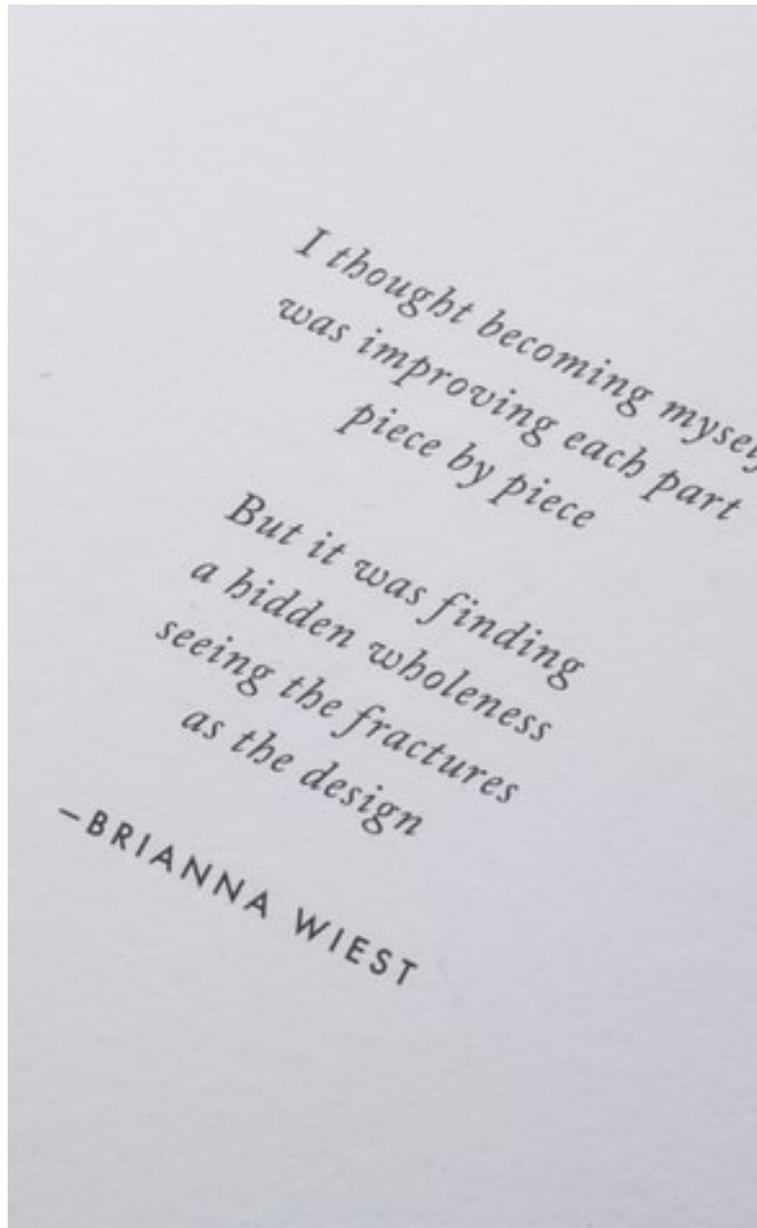
Overweeg

Wat betekent *actie* voor mij?

- wat is het in mijn leven?
- waar sta ik stil voordat ik handel?
- waar schiet ik direct in re-actie?

Mohamed Jalal ad-Din Rumi

HOOFDSTUK 7



Mysticus

Rumi was een filosoof en dichter van Perzische afkomst en soefi-mysticus, een stroming in Islam. Hij was een tijdgenoot van Franciscus van Assisi en leefde van 1207-1273. Rumi is een van de belangrijkste personen uit de Perzische dichtkunst door zijn religieuze gedichten die God prijzen. Hij wordt ook wel *Mevlana* genoemd; dit betekent 'onze meester'. Rumi's leraar was de mysterieuze derwisj Sjems Tebrizi.

Rumi was de leidende figuur van de soefibeweging in het middeleeuwse Konya (Turkije). Hij filosofeerde met name over de voordelen van verdraagzaamheid. Bij zijn dood streden de joden, christenen en moslims van Konya om de eer hem naar zijn graf te mogen dragen. Zijn graf is nog steeds een heilige plaats voor volgelingen. Hij stichtte er onder andere de dansende derwisjen (Mevlevi), een soefi-orde van religieuze dansers en muzikanten. In de dans draaien zij om hun as, waarbij zij mediteren en de naam van God aanroepen.

Rumi's gedichten vormen een prachtige inspiratiebron voor de verstillings die je met een kloosterdag wilt bereiken. In dit hoofdstuk geef ik je voor ieder gebedsmoment de vertaling van een passend gedicht. Je kunt deze gedichten een plek geven in je dagritme als extra inspiratie. Natuurlijk kun je ook andere gedichten uitzoeken die jou aanspreken en passen bij een specifiek getijde.

Toen stapte ik naar buiten

Jarenlang andere mensen imiterend
probeerde ik mijzelf te leren kennen.

Van binnenuit kon ik niet
beslissen wat te doen.

Geheel verblind,
hoorde ik mijn naam roepen.

Toen stapte ik naar buiten.

Lauden, het dagen van het licht

6:30 - 7:00

MEVLANA RUMI

Ga niet weer slapen

De wind van de dageraad
heeft geheimen voor je beschikbaar.

Ga niet weer slapen.

Je moet vragen om wat je echt wilt.

Ga niet weer slapen.

Mensen lopen heen en weer over de drempel
waar de twee werelden elkaar raken.

De deur is rond en open.

Ga niet weer slapen.

Ambacht en leegte

Iedere ambachtsman zoekt naar wat er **niet** is
om zijn ambacht te beoefenen.

Een bouwvakker zoekt naar het verrotte gat,
daar waar het dak instort;
een waterdrager pikt een leeg vat uit;
een timmerman stopt bij het huis
dat geen deur heeft.

Arbeiders haasten zich naar een aanwijzing
die op leegte duidt, die ze dan beginnen te vullen.
Hun hoop evenwel, hebben ze op leegte gesteld.
Denk dus niet dat je die moet vermijden.
Hij bevat wat je nodig hebt.

Dierbare ziel, als je niet bevriend was
met het uitgestrekte niets binnenin je,
waarom zou je er dan steeds je netten inwerpen
en zo geduldig wachten?

Deze onzichtbare oceaan heeft je
zoveel overvloed gegeven,
maar jij noemt het nog steeds "dood"
wat jou levensonderhoud en werk geeft.

Wat er ook komt in je leven

Wat er ook komt in jouw leven,
het komt vanuit noodzaak,
een soort overmatige spanning,
een diep verlangen dat je opjaagt.

Het is als de pijn van Maria,
die haar voorbereidde op de geboorte van baby Jezus.
Haar schoot opende de lippen
en sprak het Woord.

Ieder deel in jou heeft een geheime taal.
Je handen en voeten zeggen
wat je hebt gedaan.

En iedere nood brengt vroeg of laat in wat nodig is.
Pijn baart genezing als een kind.

Niets hebben brengt voorzieningen voort.
Vraag een moeilijke vraag
en vroeg of laat zal een prachtig antwoord verschijnen.

Bouw een schip en vroeg of laat zal er ook water zijn.
Het tere, schreeuwende geluid van een kind roept
druppels melk voort uit de borst van de moeder.

Wees dorstig naar het ultieme water,
het levenswater,
en wees dan gereed voor wat er uit de bron voortkomt.

Stop het niet.

Kom, kom wie je ook bent

Kom, kom, wie je ook bent,
zwerver minnaar,
liefhebber van het heengaan.

Het maakt niet uit.
Wij zijn geen karavaan
van wanhoop.

Kom, ook al heb je je belofte
al duizendmaal verbroken.

Kom, kom, kom opnieuw.

None, het lengen van de schaduwen

14:30 - 14:45

MEVLANA RUMI

Als je samentrekking ervaart

Als je voelt dat er iets in je samentrekt, reiziger,
is dat voor je bestwil.
Verbrand jezelf niet in verdriet.

In de toestand van verruiming en vreugde
besteed je iets
en die uitgave
heeft het inkomen van de pijn nodig.

Als het altijd zomer zou zijn,
zou de gloeiende hitte de tuin verbranden,
bodem en wortels,
zodat niets ooit opnieuw zou groeien.

De maand december is grimmig maar vriendelijk;
de zomer is vol gelach, maar hij brandt niettemin.

Als je samentrekking ervaart,
zie dan de verruiming erin;
wees vrolijk, frons je voorhoofd niet.

De kinderen lachen, de wijzen lijken ernstig.
Verdriet komt van de lever
en lachen van de longen.

De ogen van een kind zijn,
net als die van de ezel,
slechts op de stal gericht;
terwijl de ogen van de wijzen
helemaal het einde zien.

Vespers, het ontsteken van de lampen

17:00 - 17:30

MEVLANA RUMI

Over geweven worden

De weg is vol van oprechte offers.
Het struikgewas dat het pad blokkeert,
is alles wat je daarvan weerhoudt,
elke vrees dat je misschien in stukjes breekt
als een glazen fles.

Deze weg vraagt moed en uithoudingsvermogen.

Toch is hij vol van voetstappen!

Wie zijn die metgezellen?

Zij zijn sporten in jouw ladder. Gebruik hen!

Met gezelschap versnel je je opgang.

Misschien ben je gelukkig genoeg in het voortgaan,
maar met anderen kom je verder, en sneller.

Iemand die opgewekt en alleen naar het
douanehuis gaat om zijn reizigersbelasting te betalen,
zal nog lichthartiger gaan als er vrienden met hem zijn.

Iedere profeet zocht metgezellen uit.
Een muur die alleen staat, is zonder nut,
maar plaats drie of vier muren samen,
en zij zullen een dak ondersteunen
en houden het graan droog en veilig.

Als inkt zich bij een pen voegt,
kan het blanke papier iets zeggen.

Bies en riet moeten geweven worden
om nuttig te zijn als mat.

Als zij niet ineengestremeld waren
zou de wind hen weg doen waaien.

Evenzo heeft God
schespelen samengebracht
en hen vriendschap gegeven.

Completen, het voltooiën van de cirkel

19:00 - 19:20

MEVLANA RUMI

Geef je over

Er is een noodzakelijk sterven,
en dan ademt Jezus opnieuw.

Er groeit weinig
op getande rots.
Wees grond.

Wees verbrokkeld,
dan zullen de wilde bloemen opkomen
waar jij bent.

Al teveel jaren
ben je rotsachtig geweest.
Probeer iets anders.

Geef je over.