

Kloosterdag

THUIS VERSTILLEN IN HET RITME VAN DE GETIJDEN



Woord vooraf

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.

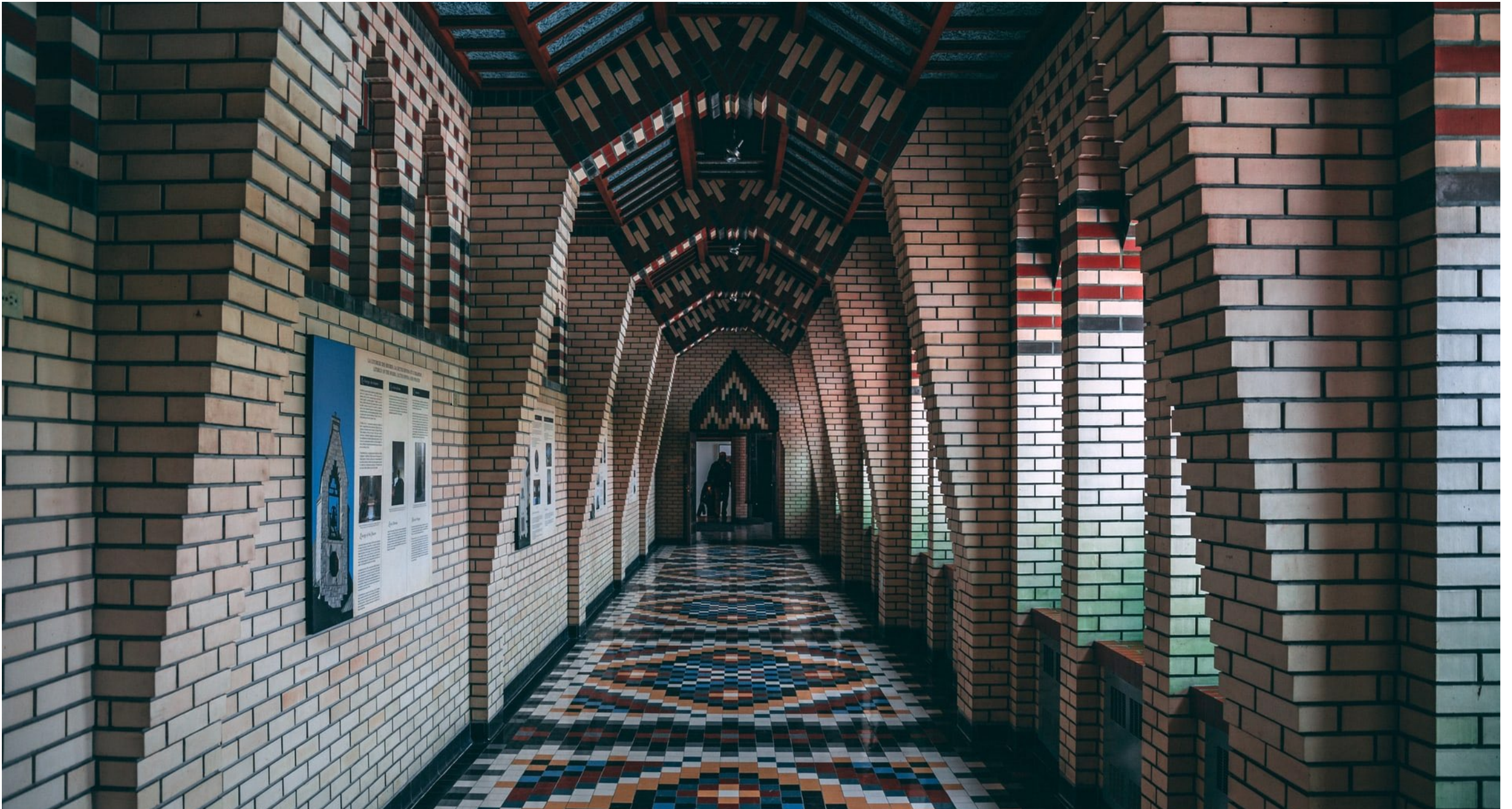
Zij die alle stilte vrezen,
hebben nooit in 't hart gelezen,
hebben nooit geknield.

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

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-

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

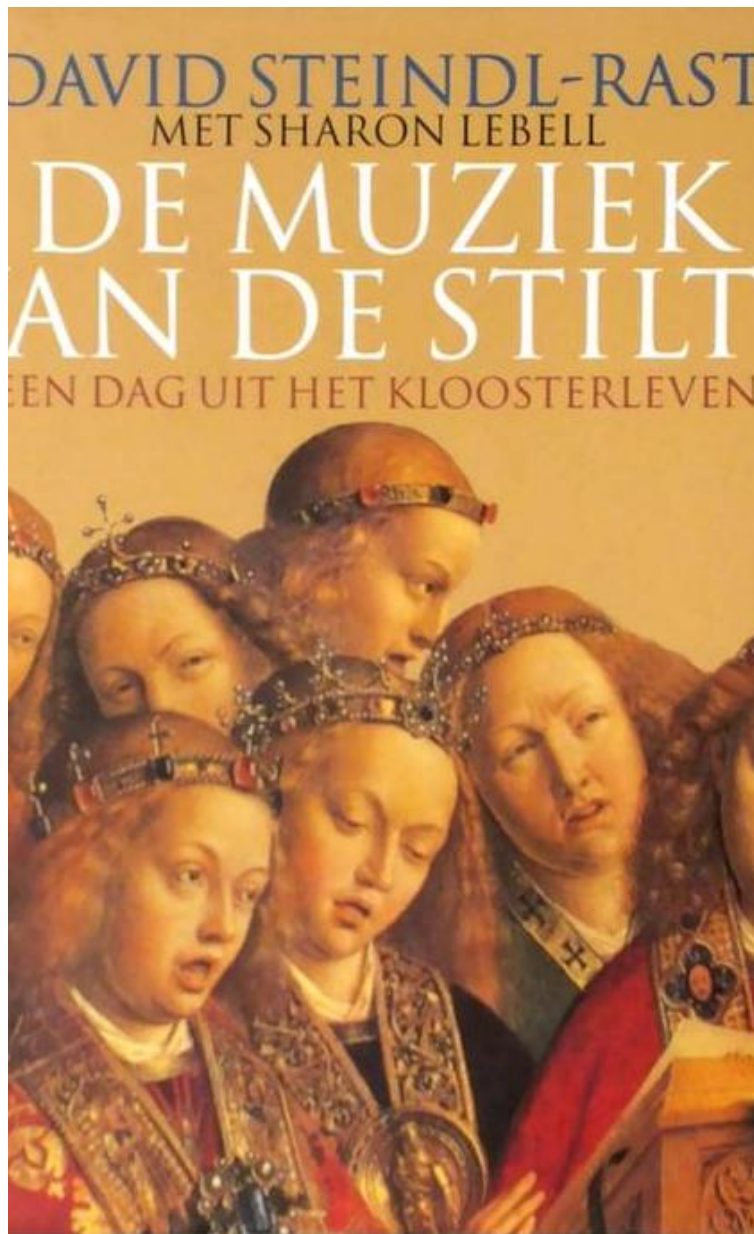
perken het aantal gebedsmomenten nog verder in, omdat zij actieve taken in de samenleving vervullen.

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.