

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?

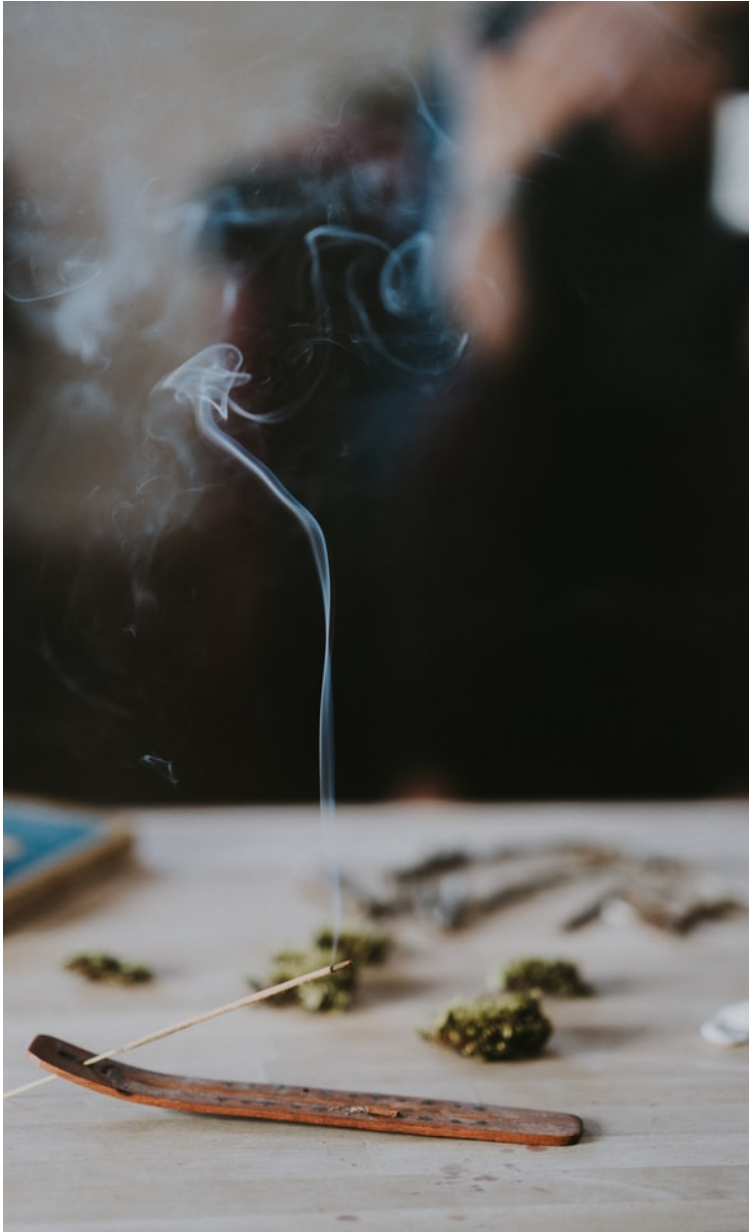
Proef de antwoorden in jezelf en neem de tijd om tot een goede formulering te komen. Begin bv. met "Ik wil leren om...", "Ik verlang naar..." etc. De leerwens gaat altijd over "ja", dus schrap het woordje "niet" uit de formulering. Een echte leerwens kent geen enkel spoor van oordeel of zelfverwijt en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