

# Uitvoering

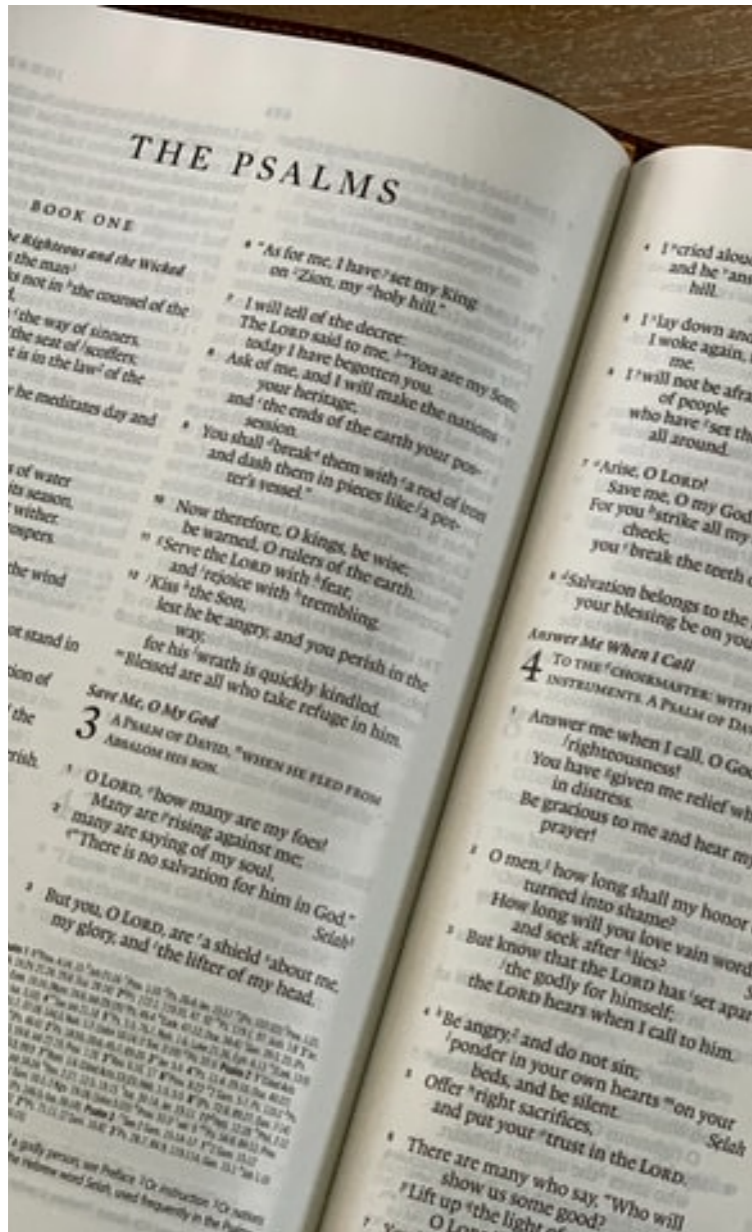
DEEL 3

---



# 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 voltooien 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

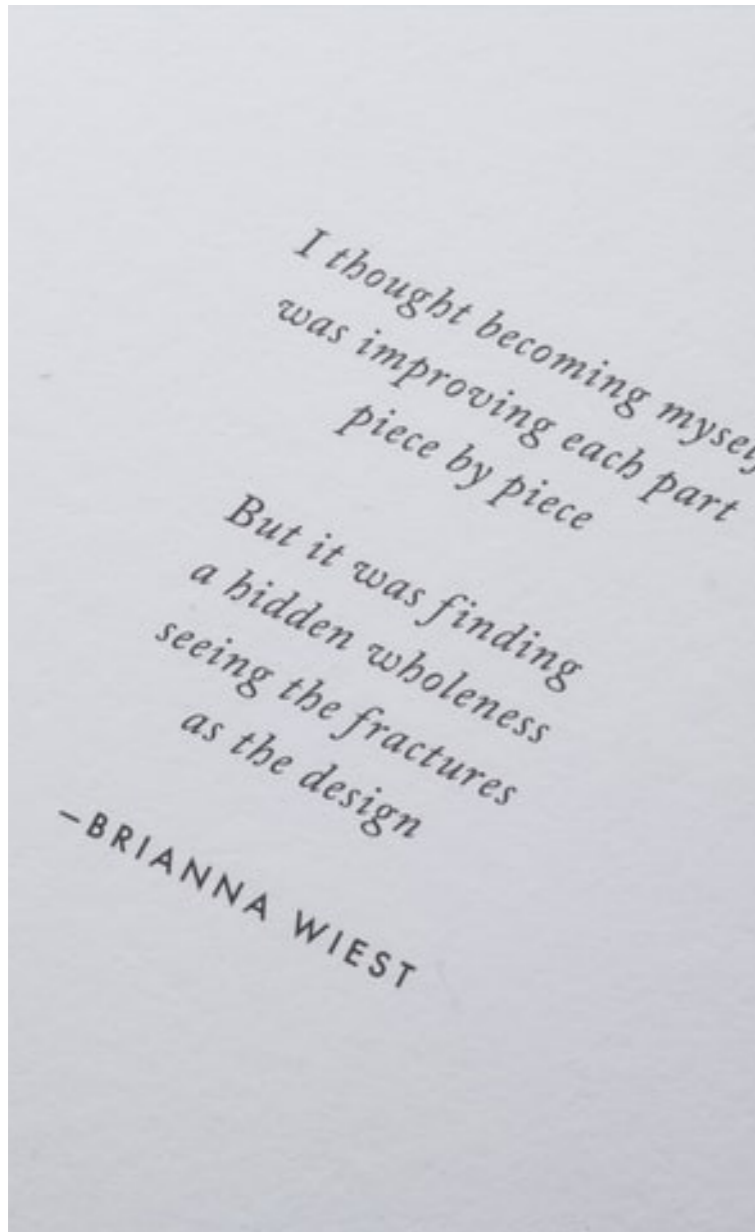
Wat betekent *veilig-voelen* voor mij?

- welke rol speelt het in mijn leven?
- waar voel ik mij veilig?
- waar voel ik mij onveilig?

# 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  
scheepselen 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.