



Muziek van de stilte

David Steindl-Rast

LEVEN OP HET RITME
VAN DE GETIJDEN

Met een voorwoord van Jan Kortie



Vigilie de nachtwake

De vigilie is de schoot van de stilte, het langste uur.

Het is een zeer indrukwekkende ervaring en ook een passend begin van de monastieke dag, om nog voor het ochtendgloren wanneer de monniken samenkomen voor de vigilie, onder de sterrenhemel naar de kerk te lopen.

Ze betreden het hart van het klooster, de kerk, terwijl het nog donker is. De kerk is een plek die voor slechts één doel bestemd is: gebed. Op dit vroege uur is het enige licht vaak het lampje aan de lezenaar van de voorzanger. De zangers zitten verzonken in het donker. Alle details zijn verborgen.

Dan stijgt uit deze schoot van duisternis en stilte het gezang omhoog.

De vigilie – ook wel metten genoemd – is het uur van de nachtwake, de tijd om te leren de duisternis te vertrouwen. Wanneer we omhoog kijken naar de nachtelijke hemel, worden we herinnerd aan het onmetelijke mysterie waarin we ingebed zijn.

Oorspronkelijk betekent ‘mysterie’ je ogen en oren sluiten. Mysterie is stilte, is duisternis. Rilke spreekt in zijn *Getijdenboek* over naar binnen keren, over diep in zichzelf kijken en vertelt wat hij daar aantreft: ‘Mijn God is duister.’ Hij ziet duizend theologen die de diepte induiken, de nacht in, op zoek naar Gods naam.

De dichter bidt: ‘Gij duisternis waar ik uit voortkom, ik houd meer van u dan van de vlam die de wereld begrenst.’ De schitterende vlam verlicht de dingen om zich heen, maar buiten deze willekeurige cirkel ligt een diepe, grenzeloze duisternis. Die duisternis is een symbool en een beeld voor het goddelijke mysterie, het niets (het niet-iets) van het rijk Gods. De alledaagse werkelijkheid waarmee we leren omgaan, is in wezen eindig, beperkt en belicht haar grenzen.

Maar de duisternis bevat alles, omarmt alles, ook jou en mij. ‘En het kan zijn dat een grote kracht zich in deze duisternis pal naast mij beweegt’, zegt de dichter en spreekt dan zijn diepste overtuiging uit: ‘Ik vertrouw op de nacht.’

De vigilie is een uitnodiging om te leren de ‘nacht te vertrouwen’, de duisternis te vertrouwen ook al boezemt ze ons grote angst in. We moeten leren het mysterie tegemoet te treden met de moed die openstaat voor het leven. Dan ontdekken we zoals het in de proloog van het Johannesevangelie onder woorden wordt gebracht: ‘Het licht schijnt in de duisternis.’ Dit betekent niet dat het licht de duisternis in schijnt zoals de straal van een zaklamp een donkere tent in

schijnt. Nee, het goede nieuws dat het evangelie van Johannes verkondigt, is dat het licht midden in de duisternis schijnt. Een grote openbaring: de duisternis zelf geeft licht.

Daarom zingt de psalmist (David): ‘Tegen de duisternis wil ik zeggen: “Wees mijn licht.”’ De duisternis zelf als licht te kunnen zien, kan heel troostrijk zijn. Wanneer het in ons binnenste aardedonker is, roepen we uit met de profeet: ‘Wachter, is deze nacht al voorbij?’ (Jesaja 21:11) Wanneer wordt het eindelijk dag?

De uitdaging is om diep genoeg te kijken en zo te ontdekken dat deze duisternis alles is wat we nodig hebben en dat we er alles vinden wat we zoeken. Wanneer we aandachtig naar gregoriaanse zang luisteren, horen we een duisternis die in klank is veranderd, een duisternis die licht geeft.

De nachtwind is de natuurlijke stem van de vigilie. De wind is een symbool voor de geest, de *spiritus*, een Latijns woord dat ook ‘adem’ betekent. De heilige Geest of *Spiritus Sanctus* is de levensadem die waait in de duisternis. Gregoriaans is de hoorbaar geworden geest. Het is een symbool voor de wind die blaast in onze geest en we kunnen niet zeggen waar hij vandaan komt en waar hij heengaat. Hij is een complete verrassing, een en al creativiteit.

Om gregoriaans te zingen, leren monniken op de juiste manier te ademen. Wanneer je goed leert ademen, leer je verbonden te zijn met je innerlijk en meer aanwezig te zijn waar je op dat moment bent. In een van zijn gedichten spreekt Robert Frost

schertsend over de wind die niet wist hoe hij moest waaien totdat wij mensen hem in ons opnamen en een stem gaven. Gregoriaans is, net als poëzie, de wind zoals hij is bedoeld: 'Het doel was gezang.'

Allemaal krijgen we te maken met donkere periodes en worstelen we, net als Jakob in de nacht met de goddelijke Aanwezigheid in de vorm van een donkere engel, prachtig en toch ook angstaanjagend. Als de nacht ten einde loopt, zegt de engel: 'Laat me los.' Maar Jakob antwoordt: 'Ik laat je niet gaan tenzij je mij zegent.' (Genesis 32:27) Wanneer de dageraad aanbreekt, zegent de engel hem maar verwondt hem ook aan zijn dijbeen. Vanaf die dag loopt Jakob mank. Er bestaat een mysterieuze manier van gewond-zijn die op een of andere manier gepaard gaat met een grote zegen.

Wanneer we werkelijk de nacht in al zijn schoonheid en zijn angstaanjagendheid tegemoet treden, hebben we geen enkele zekerheid dat we er ongeschonden vanaf komen. Als je er gewond uit komt, kan dat ook een teken zijn van de zegen die je daar hebt ontvangen.

Het uur van de vigilie is ook een symbool voor het wakker worden zoals we dat moeten volbrengen terwijl we midden in het leven staan. De wereld waarin we leven is in feite een onverlichte wereld. Dit waken in de nacht en wachten op het licht, deze waakzaamheid herinnert ons er nadrukkelijk aan, door de dag heen uit de wereld van slaap wakker te worden

voor een andere werkelijkheid. Een dagdroom, een opmerking die we toevallig horen, een vluchtige gedachte die ons door het hoofd gaat terwijl we staan te wachten voor de kassa in de supermarkt, kan de boodschap van een engel zijn die voorbyschiet als een vallende ster aan de nachtelijke hemel. Het is tijd om wakker te worden.

De engel van de vigilie draagt een scharlakenrood kleed en houdt zijn hoorn vast alsof hij op het punt staat te blazen, maar hij wacht nog even. Zijn linkerhand houdt hij op een merkwaardige manier omhoog alsof hij wil zeggen: 'Wacht, nog niet.' Hij kijkt omhoog en wacht in dat eerbiedig stilzwijgen, waaruit iedere zuivere klank voortkomt. Deze engel belichaamt de verwachtingsvolle houding van opmerkzaam luisteren die voorafgaat aan oprechte woorden of gezang.

De vigilie roept ons op om liefdevol te luisteren. Omdat we zo vol onrust en lawaai zitten, vinden we het moeilijk een luisterende houding aan te nemen. Het luisteren naar gezangen is al een begin om deze houding te oefenen. Deze aandacht begint bij ons gehoorzintuig maar gaat veel verder en veel dieper. Monniken worden aangespoord te luisteren met hun hart zodat ze uiteindelijk kunnen waarnemen 'wat geen oog gezien, wat geen oor gehoord heeft' (1 Korintiërs 2:9).

Doordat ze ruim voor de dageraad opstaan voor de vigilie, kunnen monniken een extra dimensie aan

hun dag toevoegen. Veel mannen en vrouwen die niet in een klooster leven, hebben ontdekt dat ook zij de geest van de vigilie een plaats kunnen geven in hun leven door een bepaalde tijd en ruimte vrij te maken voor niets anders dan spirituele oefening: meditatie, gebed, stilte, luisteren naar muziek – al naar gelang wat bij hen past.

Wanneer we voor het begin van de dag even de tijd nemen, ook als dat betekent een kwartiertje eerder opstaan, dan kan dit contemplatieve moment in de vroege ochtend onze hele dag verrijken. Wees niet bang dat je tijd verknoeit die bestemd is voor iets anders. Zonder deze contemplatieve dimensie kan de hele dag tussen je vingers doorglippen in een chaotisch jakkeren, terwijl deze paar minuten er zin en vreugde aan kunnen geven. En als je in de gelegenheid bent in je huis een klein hoekje, hoe bescheiden ook, in te richten als stilteruimte, dan kan dat plekje je elke dag gemakkelijk terugbrengen in een contemplatieve houding.

We zijn zo bezig met doelmatigheid dat we denken dat er geen ruimte is voor meer dan het noodzakelijke; alle extra dingen moeten worden verwijderd. Toch zorgt juist deze overvloed, het overstromen in de letterlijke zin van het woord, ervoor dat ons leven sprankelt en glans krijgt.

De mateloosheid van onze maatschappij van overvloed is precies het tegenovergestelde. In het Engelse woord *affluence* is het Latijnse woord *affluentia* te herkennen, dat ‘toestromen’ betekent. Dat wil zeggen dat wat instroomt niet meer overstroomt. In onze

consumptiemaatschappij blijft het maar binnenstromen doordat de vaten groter worden gemaakt juist wanneer ze op het punt staan over te stromen als een fontein met zijn prachtige sluiers van overstromend water. De welvaartseconomie eist dat dingen die voor ons vorig jaar iets bijzonders waren nu als vanzelfsprekend moeten worden beschouwd. Dus wordt het vat groter en wordt ons de vreugde van het overstromen, dankbaarheid, afgenomen. Maar als we het vat steeds kleiner maken door onze behoeftes te beperken, dan stroomt ons vat sneller over en daarmee de vreugde van dankbaarheid. Juist wat overstroomt, schittert in de zon.

Hoe minder je hebt, des te meer kun je dat wat je hebt waarderen. Wanneer je alles wat niet van wezenlijk belang is weglaat, besef je pas hoe gezegend je bent met alles wat het leven je schenkt. Alleen in dit ene opzicht zijn de armen gezegend.

Niets is in ons leven noodzakelijker dan overvloed omdat alleen overstromen vreugde schenkt. Daarom hebben we dringend behoefte aan eenvoud. Wanneer je weinig nodig hebt, is je schaal snel gevuld en kun je je verheugen over het overstromen.

Monniken ervaren het overstromen eerder; armen ervaren dit eerder dan rijken omdat hun schaal kleiner is. Voor monniken – die vanuit hun traditie maar een paar eenvoudige dingen bezitten – wordt de schaal kunstmatig kleiner gemaakt en op die manier komt bij hen de vreugde van het overstromen eerder. Als je gewoonlijk alleen soep te eten krijgt, en dan zomaar opeens nog een aardappelgerecht, dan

voelt dat als een geschenk, als een zegen en ben je heel blij.

Als je een kwartiertje eerder opstaat, heb je een beetje extra tijd waarin je niet praktisch bezig hoeft te zijn. Het nuttige krijgt een plek in je normale dagelijkse routine. Je kunt je verheugen over deze extra tijd en ervan genieten zoals je wilt. Sommige mensen maken 's morgens muziek. Anderen luisteren tegenwoordig naar gregoriaanse gezangen, de muziek die monniken op dit uur zingen; muziek waarin de grote stilte van het mysterie tot klinken wordt gebracht. Als je hier tijd voor neemt, kan je hele dag er anders uit gaan zien.

De vigilie is dus het getijde dat ons oproept om los van de praktische eisen van alledag, tijd te nemen om ons te verbinden met dat donkere maar heilvolle mysterie waarin we ingebed zijn. Zodra de heldere dag aanbreekt en de dagelijkse plicht ons roept, vergeten we al te gemakkelijk de heilige, tijdloze dimensie van ons leven. De engel van de vigilie daagt ons uit om het mysterie van een duisternis die licht geeft gedurende de hele dag mee te dragen; het mee te dragen vol verwondering en vreugde, als een melodie die door ons hoofd blijft spelen.



Lauden de komst van het licht

Het monastieke uur van de lauden neemt ons mee vanuit de duisternis naar het licht. Tijdens de lauden ontvangen we bij zonsopkomst de nieuwe dag als een geschenk. De vigilie begeleidde ons door de viering van de duisternis en de ontmoeting met de donkere oneindigheid van de nacht; nu vieren we het licht.

In Rilke's *Getijdenboek* staat een prachtig gedicht dat speciaal voor de lauden geschreven had kunnen zijn. Het is bijna een kleine scheppingsmythe. De dichter hoort hoe God in de schoot van de duisternis spreekt tegen ieder van ons voor we geboren worden, voordat we volledig gevormd zijn. Dan gaat God met ons de nacht uit en geeft ons de opdracht: 'Eropuit gestuurd door je zintuigen, ga tot aan de rand van je verlangen en kleed mij.' De manier waarop wij omgaan met de mysterieuze stilte en duisternis waaruit we komen, is de manier waarop God in deze wereld tot uitdrukking komt. Ieder van ons is voorbestemd

om op een heel persoonlijke manier uitdrukking te geven aan het goddelijke mysterie.

Terwijl hij ons naar het licht leidt zegt God: 'Laat alles met je gebeuren, schoonheid en verschrikking. Geen gevoel is het laatste. Laat je niet van mij scheiden.' En bij zijn afscheid zegt hij tegen ons: 'Het land dat ze leven noemen, is nabij. Je zult het herkennen aan zijn ernst. Geef me je hand.' Dit nieuwe land waar we naartoe gestuurd worden, is het geschenk van God: het ene grote geschenk, het geschenk van het leven zelf, het geschenk te zijn.

De engel van de lauden draagt een lichter kleed dan de engel die over de vigilie waakt. Het buitenste kleed is nog wel donker maar daaronder zie je al het roze van de dageraad en het goud van de eerste zonnestralen. Deze engel kijkt vol aandacht omhoog, klaar om op de cymbalen te slaan, maar hij maakt nog geen geluid. Hij wacht vol spanning op het teken: de zonsopgang, het doorbreken van het daglicht.

Het geschenk in ieder geschenk is altijd de gelegenheid. Meestal is het de gelegenheid ons te verheugen en van het moment te genieten. Vaak schenken we niet genoeg aandacht aan de vele gelegenheden die we iedere dag krijgen om eenvoudig alleen maar te genieten: van de zon die door de bomen schijnt, de dauw die glinstert op een ontluikende bloem, de glimlach van een baby, de omhelzing van een vriend. We kunnen slaapwandelen door het leven gaan tot er iets komt waar we ons niet over kunnen verheugen; pas dan worden we wakker geschud. Wanneer

we leren de talloze gelegenheden te zien die een reden zijn om ons te verheugen over het geschenk van het leven, zijn we voorbereid wanneer er een moment komt dat iets van ons verlangt wat moeilijk is. Dan zullen we ook in deze uitdaging een gelegenheid zien en daar dankbaar gebruik van maken.

Het leven wordt ons geschonken; ieder moment wordt ons geschonken. Het enig passende antwoord daarop is dankbaarheid. Wanneer we gaan beseffen dat alles een geschenk is, dan zijn we vanzelf dankbaar en beschouwen alles wat gebeurt als een gelegenheid om gehoor te geven aan het leven dat ons geschonken is. Dit besef lijkt bijzonder goed te passen bij het aanbreken van de dag en dit is precies waar de gezangen ons op dit uur toe uitnodigen.

De muziek stijgt omhoog; het is een danklied en een gezang vol vreugde. Dit feestelijke gevoel van dankbaarheid en vreugde blijft de rest van de dag in de gezangen aanwezig, ook wanneer deze meer afgemeten en ingetogener zijn. Het maakt niet uit naar welk deel van de gezangen we luisteren, deze diepe vreugde klinkt er altijd in door omdat vreugde gepast is zelfs te midden van lijden, te midden van pijn. Vreugde is het soort geluk dat niet afhangt van wat er gebeurt. Normaal gesproken zijn we gelukkig wanneer ons iets goeds overkomt en ongelukkig wanneer ons iets overkomt dat we niet als iets goeds beschouwen. Maar weten wij werkelijk wat goed voor ons is? We kiezen wat ons uitkomt. Maar echte vreugde vinden we pas wanneer we van ganser harte gehoor geven aan de gelegenheid die ons precies op dat mo-

ment geschonken wordt. Het hangt niet af van wat er gebeurt.

Als we deze dankbare vreugde die in het gregoriaans verklankt wordt, cultiveren, dan kunnen we gelukkig zijn wat er ook gebeurt. Soms zien we dit verkeerd. We denken dat mensen dankbaar zijn omdat ze gelukkig zijn. Maar is dat ook zo? Kijk eens goed en je zult merken dat mensen gelukkig zijn omdat ze dankbaar zijn. Wanneer we dankbaar zijn voor alles wat ons geschonken wordt, hoe moeilijk, hoe onwelkom ook, dan wordt de dankbaarheid zelf de bron van ons geluk. Heiligen leren ons dit; ze zijn vol nederige dankbaarheid voor alles wat het leven hun brengt. Natuurlijk is het vaak moeilijk deze houding aan te nemen wanneer we plotseling met een moeilijke of zelfs tragische situatie geconfronteerd worden. Maar als we met gemakkelijke dingen beginnen, dan wordt de houding van dankbaarheid geleidelijk aan een tweede natuur. Hebben we geen ogen die we in het ochtendlicht kunnen openen? Hebben we geen oren om naar geluiden te luisteren, voeten om te lopen en longen om te ademen? Wat een grote geschenken! Moeten we daar dan niet dankbaar voor zijn en ervan genieten?

De lauden sturen ons op pad met de houding dat de dag een geschenk is, dat alles in ons leven een geschenk is; de lauden houden ons voor ogen dat dankbaarheid het passende antwoord is op deze ons geschonken wereld.

Ik associeer de lauden altijd met de hoge ramen

van de kerk. Wanneer op een wintermorgen de gezangen weerklinken, zijn de ramen nog helemaal donker. Maar wanneer de dageraad aanbreekt, beginnen de kleuren in de ramen op te lichten, worden afbeeldingen en patronen langzaam zichtbaar. Die kloosterramen in de ochtendschemering zijn voor mij een krachtig beeld voor wat er gebeurt wanneer wij onze ogen openen in dankbaarheid voor alles wat er op ons pad komt. We zien het goddelijk licht schijnen door alles wat er is.

Iemand zal misschien zeggen: 'Nou ja, hoe kan ik nu dankbaar zijn voor genocide? Hoe kan ik dankbaar zijn voor terrorisme?' En nog dichterbij huis, hoe kunnen we dankbaar zijn voor de ellende in onze straten? De vernietiging van het milieu? Het martelen van dieren in laboratoria en de bio-industrie? We kunnen niet blij zijn voor die dingen op zich, maar we kunnen wel dankbaar zijn voor de gelegenheid er iets aan te doen. Zonder voorbehoud open staan voor het geschenk van het huidige moment is een enorm creatieve innerlijke houding. Het inspireert ons te zien wat we kunnen doen, hoe weinig dat misschien ook is. We kunnen op zijn minst vragen wat we eraan kunnen doen. Laten we van de gelegenheid gebruikmaken. Als genoeg mensen vragen 'Wat kunnen we doen?', zullen we uiteindelijk oplossingen vinden voor onze meest nijpende problemen.

De zonsopgang kan ons eraan herinneren dat de dag een geschenk is omdat ze ongevraagd opkomt. Wij brengen haar niet tevoorschijn. Het licht wordt geschonken. De wereld wordt iedere morgen

opnieuw geboren en wij krijgen een tijd vol nieuwe gelegenheden. Ook al zijn de moeilijkheden dezelfde als gisteren, we kunnen ze op een nieuwe manier aanpakken. Boeddhistische monniken noemen deze verfrissende manier van kijken 'beginnersgeest'.

De gelegenheid deze houding aan te nemen, is niet alleen aan monniken voorbehouden. Ze staat open voor iedereen. Zoals Rilke zegt in *Het Getijdenboek*: 'Niets was voltooid voordat mijn oog erop viel.' Wat ik zie, heeft niemand ooit eerder gezien, niet met mijn geheel eigen visie, niet vanuit mijn geheel persoonlijke standpunt. Ik ben schepper van iedere nieuwe dag. Ik krijg de gelegenheid alles in dit nieuwe licht te zien, te waarderen, en erop te antwoorden als de unieke persoon die ik ben.

Wat een geschenk om iedere dag een onderdeel van de natuur te ontmoeten. Misschien hebben we er nooit onze volledige aandacht aan geschonken: de ochtendlucht, de bomen wiegend in de wind, vogels die zingen, bloemen die ontluiken. De natuur is er gewoon; zij heeft geen direct nut; zij is een puur geschenk van schoonheid, van het leven. Met de woorden van Gerard Manley Hopkins: 'Diep in de dingen leeft de kostbaarste frisheid.' (*God's Grandeur*) En deze oorspronkelijke frisheid wordt iedere morgen vernieuwd.

Denise Levertov heeft de vreugdevolle verwondering over deze frisheid vastgelegd in een gedicht dat speciaal voor forensen lijkt te zijn geschreven. Het begint met alle problemen, spanning en negatieve gevoelens die 's ochtends op forensen afkomen.

Maar dan, als bij toeval, valt het oog op een glimpje schoonheid. Wanneer we onszelf evenveel tijd gunnen om bij dit beeld stil te staan als we nodig hebben om de tweede strofe te lezen, dan zal ons hart worden opgetild door dit inspirerende gedicht, zoals het kan worden opgeheven op de melodische vleugels van gregoriaanse gezangen.

*Iedere dag hetzelfde schrikbeeld
bijna een vorm van verveling – gekken
achter het stuur
met de voeten op het gaspedaal en
remmen die niet goed werken –
en iedere dag één,
soms twee, purperwindes
volmaakt, blauw, soms blauw
met rode stippen, elk
van binnenuit verlicht door
de eerste zonnestraal.*

Het tegenovergestelde van dankbaarheid is alles als vanzelfsprekend beschouwen. Zolang we maar blijven rondlopen en dingen vanzelfsprekend vinden, zullen we nooit het licht zien; de werkelijkheid blijft ondoorzichtig, net als de ramen van het klooster voordat de zonnestralen ze veranderen in muren van licht. In de mate waarin we verwondering ons leven laten binnenstromen, wordt ons hele leven doorzichtig. Verwondering is nog geen dankbaarheid, maar met een beetje goede wil groeit ze vanzelf tot dankbaarheid uit.

Het dochtertje van een vriend zei op een morgen tegen hem: ‘Papa, is het niet bijzonder dat ik besta?’ Kinderen weten intuïtief hoe verrassend en vreugdevol het is dat er überhaupt iets bestaat. En het kind in ons sterft nooit. We kunnen het opsluiten, we kunnen het vergeten en we kunnen het schromelijk verwaarlozen, maar het leeft zolang wij leven. Het is een van onze grote opgaven om dit kind te bevrijden, het aan te moedigen die diepe vragen te stellen die kinderen stellen. Dan kijken we naar alles met ogen vol verwondering en ontvangen alles met een open hart.

Het wekken van het kind in ons is geen naïeve sentimentaliteit; het vormt de kern van het kloosterleven en van alle spiritualiteit. Het werkelijke doel is wat de filosoof Paul Ricoeur ‘tweede naïviteit’ noemt: het verbinden van het pure enthousiasme van kinderlijke onschuld met wijsheid die voortkomt uit ervaring.

Als het ochtendlicht een symbool is van het geschenk van ons bestaan, dan overstijgt het mysterie van dit geschenk al onze antwoorden. Die transcendentie, die overdaad, is een essentieel onderdeel van het goddelijke geschenk dat iedere dag vraagt om een nieuw antwoord vanuit ons hart en dat aanzet tot spontane lofprijzing, de koorzang. Gregoriaans spreekt het kind in ons aan omdat het een uiting is van pure levensvreugde. De lofprijzing van God, waarvan ook de treurige melodieën van de gezongen doordrongen zijn, is de uiting van deze vreugde. Vreugde is iets dat we kunnen cultiveren. Wanneer

we eenmaal deze dankbare vreugde in het gregoriaans horen, wanneer de schoonheid ervan ons hart raakt, kunnen we op een gemakkelijke en natuurlijke manier beginnen dankbaarheid te oefenen.

Mensen associëren het kloosterleven en monniken met ascese en dat klopt. Maar vaak denken ze dat ascese betekent dat je je zintuigen afwijst. En daar gaat het mis. Van tradities als zen hebben we geleerd dat ascese betekent dat je je zintuigen op zo’n manier traint dat je het vermogen ontwikkelt om iedere dimensie van het bestaan met een grotere gevoeligheid te beleven. Van oudsher werd dit in de tijden van monastieke bloei door iedere kloostertraditie benadrukt. Voor een echt gevoelig verhemelte is een slok bronwater heel smaakvol.

Op de juiste manier opgevat betekent ascese ‘training’. Het woord komt van het Griekse woord *askesis*, het trainen van atleten. Wanneer we levenskwaliteit zoeken dan studeren we, ontwikkelen methodes, verfijnen ons taalgebruik, onze bewegingen en voeding. Zo gaat het ook met spiritualiteit.

Als je bijvoorbeeld beter op je voeding wilt gaan letten dan moet je jezelf misschien dingen ontzeggen die je smakelijk en best lekker vindt. Maar als je je gezondheid echt belangrijk vindt, maak je er werk van om gezonder te koken en te eten wat goed voor je is en wat ook goed smaakt; en dan merk je al snel dat je jezelf niets hoeft te ontzeggen wat je echt nodig hebt. Zo gaat het ook met ascese. De ervaren hardloper, de gezonde fijnproever, de muziekvirtuoos, de uitmuntende tuinier – iedereen die van een passie

om op een of ander gebied uit te blinken, een gedisciplineerde kunst maakt – ziet graag ergens van af om door oefening een perfectie te bereiken die geweldige vitaliteit en vreugde geeft.

In al onze wereldse bedrijvigheid stompden onze zintuigen af. Onze zintuigen en ons bewustzijn worden zo overladen dat ze gemakkelijk hun scherpte verliezen. Onze trommelvliezen worden vaak zo gebombardeerd, onze smaakpapillen worden zo overstelpt, en onze voeding is zo vet en overdadig, dat we niets meer goed kunnen horen en helemaal niet meer proeven wat we eten.

De gregoriaanse gezangen met hun sobere melodische lijnen van een fascinerende eenvoud en bovenaardse schoonheid, vragen onze volledige aandacht. Ze komen vanuit een diepe stilte en brengen onze geest tot rust, wanneer we ze niet alleen met onze oren in ons opnemen maar ook met ons hart. Het is een soort muziek die onze oren niet afstompt maar juist verfijnt. Haar ascetische schoonheid, haar gedisciplineerde en recht vanuit het hart gezongen vertolking brengt moeiteloos over wat een mooi geschenk het gedisciplineerde leven is.

Hoewel de vreugdevolle gezangen van de lauden iedere dag Gods lof zingen voor een wereld die opnieuw geboren wordt, een wereld van vreugde en vol verrassing, van verfijning en viering, moeten we de andere kant van de lauden niet vergeten: wanneer de haan kraait, klinkt het uur des oordeels. In de hymnen van de lauden wordt de haan de boodschapper

van het licht genoemd. Maar we worden er ook aan herinnerd dat Petrus Jezus drie keer verloochent voor de haan kraait.

Alles wat is voorgevallen in het donkere, verborgen deel van ons leven, moet aan het licht komen. Het is een echt positieve manier van oordelen; het is geen veroordeling, maar we zien de realiteit onder ogen wanneer de sensatie van een nieuwe dag vol beloften ons bezielt. De zon oordeelt over de werken van de duisternis en brengt ze aan het licht. Maar het is het licht van Gods onuitputtelijke barmhartigheid. En juist het gekraai van de haan brengt deze bijzondere vermenging van vreugde en verdriet, nuchterheid en enthousiasme tot uitdrukking. De kraai van de haan is een snik, maar een zegevierende snik.

Huilen kan een overwinning zijn op woede: het ontdooien van ons bevroren innerlijk. Dit samengaan van tranen en vreugde geeft het gregoriaans zijn unieke klank.

Wanneer we de nieuwe dag begroeten als een geschenk, worden we in de daaropvolgende uren gedragen door een gevoel van dankbaarheid. De dag wordt ons aangeboden als iets dat we uur na uur aan anderen kunnen schenken. Als we bijvoorbeeld aan het begin van de dag niet de vraag stellen: ‘Hoe kan ik het meest uit deze dag halen?’ maar ‘Wie kan ik een beetje gelukkiger maken?’, dan zijn we uiteindelijk zelf veel gelukkiger. Iemand die de vroege ochtendzon ervaart als een geschenk, zal eerder de rest van de dag als een zonnetje rondlopen en ande-

ren stralend bejegenen. We kunnen glimlachen. We kunnen anderen verwarmen. We kunnen hun dag opfleuren.

We hebben in bijna iedere situatie een keus: we kunnen gierig zijn of vrijgevig. Ik heb dat vaak ervaren wanneer ik een fooi gaf. Ik heb er nooit spijt van gehad dat ik teveel fooi gaf, ook al was de bediening niet zo geweldig. Misschien was de bediening niet zo goed omdat de arme kelner een bemoediging nodig had. De gedachte dat een fooi iemands dag kan opfleuren en misschien zelfs ten goede kan keren, heeft me altijd plezier geschonken.

Vrijgevigheid kan op een gezonde manier aanstekelijk werken. Degene die ontvangt krijgt de boodschap dat dit niet alleen een *quid pro quo* uitwisseling is ('Ik heb jouw prestatie nauwkeurig gemeten en dit is de beloning waar je recht op hebt'). Vrijgevigheid schept een sfeer die heilig is, een gevoel dat de wereld ons onverwacht zegent, vaak op een manier die we duidelijk niet verdienen. En vanzelfsprekend geldt dat voor ons hele leven.

We kunnen ook gul zijn met ons medeleven. Ik heb gemerkt dat slechts een hele lichte, zorgzame aanraking een krachtige boodschap van goedheid en welwillendheid kan overbrengen. De wereld waarin wij leven werkt zo vervreemdend dat we letterlijk geen voeling meer hebben met elkaar. Alles wat we doen om concreet te laten merken dat we echt om elkaar geven helpt. Het schept een gevoel van verbondenheid, een gevoel dat we broeders en zusters zijn in deze wereld, in ons gemeenschappelijke thuis.

De uitspraak van Jezus 'Jullie zijn het licht in de wereld' (Mattéus 5:14), wordt vaak in te beperkte zin opgevat. Het betekent meer dan het doorgeven van een geloofsleer, hoe verlichtend die boodschap ook zijn mag. Voor mij betekent het 'Luister, dit is een donkere wereld. Als jullie je licht laten schijnen, verlichten jullie haar een beetje. Jullie kunnen deze wereld een beetje lichter maken. Schijn!'

De ervaring van kloosterlingen die de zonsopgang met dankbaarheid begroeten, staat voor iedereen open. Wanneer we zien hoe de diepe duisternis van de nachtelijke hemel geleidelijk oplost en de zon stralend boven de horizon tevoorschijn komt, kijken we daar met verbazing en vol bewondering naar. De meesten van ons maken dit maar zelden mee. Wanneer we niet aan het kamperen zijn, of een vroege paasdienst bijwonen, of een vroeg vliegtuig moeten halen, missen we meestal dit dagelijkse wonder. Waarom laten we deze gelegenheid voorbijgaan?

Ook in de meest kunstmatige omgeving zijn er manieren waarop we kunnen afstemmen op het natuurlijke ritme van de dag. Vanzelfsprekend is dit voor monniken niet moeilijk. In een klooster staat iedereen vroeg op. Je kunt er zelfs aan wennen vroeg op te staan – en de vreugde die dat geeft is een enorme stimulans! Maar ik ken genoeg mensen die een gezin hebben en het er graag voor over hebben 's morgens vroeg op te staan. Vroeg genoeg om kort de tijd te nemen voor meditatie of gebed op het moment dat de dageraad aanbreekt – voor de kinderen opstaan en alle drukte begint – zelfs al zijn het maar

enkele minuten. Wanneer we het een keer proberen, merken we dat dit ons veel brengt. Vaak gaat het er niet eens om vroeger op te staan, maar is het slechts een kwestie van aandacht.

Als je 's morgens de bus of de auto pakt om naar je werk te gaan en het is nog donker, denk dan even niet meer na over de dag die voor je ligt. Let alleen op het moment dat het licht uit de duisternis tevoorschijn komt: 'Er wordt mij een nieuwe dag geschonken.' En daarmee nodigt de engel van de lauden ons uit na te denken over: 'Met welke houding zou ik deze dag tegemoet moeten treden? Waarvoor is het tijd? Tijd om op te staan en te schijnen.'



Prime¹ bewust begin

De hymne van de prime begint met de woorden ‘De zon is opgegaan’. De eerste twee getijden waren meer meditatief van karakter. Nu staat het podium klaar om in actie te komen. De prime is het uur waarin het werk verdeeld wordt. De aandacht richt zich hierbij op een passend begin. Het werk van die dag beginnen op de juiste manier met heel je hart.

De prime vindt plaats in de kapittelzaal waar de monniken samenkomen om de praktische aangelegenheden van de gemeenschap te bespreken. Het werk wordt over de gemeenschap verdeeld. Ook al werken wij monniken een groot deel van de dag alleen, het is werk van en voor de gemeenschap.

1 De ‘prime’ of ‘priem’ (Latijn: *prima hora* – het eerste uur) was van de vierde eeuw tot 1963 een vastgestelde gebedstijd in het getijdengebed. De priem werd meestal rond zes of zeven uur ’s ochtends gebeden en volgde op de lauden. In de vernieuwde liturgie van na het Tweede Vaticaans Concilie (1962-1965) is de priem komen te vervallen.