

2. Gemeenschapsgebed



De getijdenliturgie wordt in kloosterkringen meestal Opus Dei genoemd. Deze term wordt verschillende keren gebruikt in het corpus van de Regel van Sint Benedictus, maar vreemd genoeg niet in het gedeelte dat expliciet over het Officie gaat (RB 8-20). (1) De term geeft waarschijnlijk aan dat het koorofficie meer een "taak" is dan een "arbeid". De getijdenliturgie is de belangrijkste gemeenschappelijke activiteit. Afgezien van de maaltijden brengt alleen het officie de gemeenschap elke dag samen in één activiteit. Monniken werken waar er taken te doen zijn, lectio divina is een individuele oefening en "ieder moet in een apart bed slapen" (RB 22.1). Het is in de eerste plaats in het officie - althans dat is het streven - dat allen samen een gezamenlijke activiteit ontplooiën. Misschien is de sociologische betekenis van het officie wel net zo belangrijk als zijn spirituele functie. Het is het belangrijkste structurerende element in de monastieke dag en waarschijnlijk de beste indicator van de kwaliteit van het samenleven van de gemeenschap. Het is een uitdrukking van de fundamentele identiteit van de gemeenschap.

In het kielzog van het Tweede Vaticaans Concilie spraken liturgisten vaak over "de heiliging van de tijd". (2) Net als in

het jodendom en de islam wordt de hele dag beschouwd als aan God gewijd door vaste gebedstijden. Deze praktijk bestaat al sinds de vroegste eeuwen van de kerk. De theologie van het Officie wordt gepresenteerd in de *Algemene Instructie voor de Getijden (Institutio Generalis Liturgiae Horarum, IGLH)* uit 1971, meestal afgedrukt in het eerste deel van het Breviarium. (3) Hier zullen we ons meer richten op de ervaringsaspecten van het vieren van de Uren in een monastieke context.

Soms wordt de bedoeling van het monastieke officie gezocht in termen van het veelgeprezen streven naar continu gebed. (4) Zo beschrijft David Steindl-Rast het als een latwerk waarop een duurzamer gebed kan groeien. (5) Adalbert de Vogüé spreekt over de Uren als de pijlers die een brug ondersteunen waarover ongehinderd verkeer tussen aarde en hemel kan stromen. (6) In zulke opvattingen wordt voortdurend gebed gecreëerd uit, of op zijn minst vergemakkelijkt door wat we doen. Iets van de gratuite en binnendringende aard van het zuivere gebed gaat verloren.

Ik heb mijn twijfels over de status van een streven naar ononderbroken gebed, zelfs als het bereiken van dat doel aannemelijk of zelfs mogelijk zou zijn. Ik denk dat we er hoogstens naar kunnen streven dat bidden een standaard toestand wordt, iets waarnaar we terugglijden als niets anders onze aandacht opeist, zoals een slinger die tot rust komt op zijn laagste punt. Ik moet denken aan de gevaren die worden geportretteerd in *Franny and Zooey* van J.D. Salinger. (7) In zo'n situatie lijkt gebed een tirannie te

worden, die alles wat niet expliciet gebed is probeert te verdringen. Heeft iets anders geen waarde? Moet ik begrijpen dat slapen, bedachtzaam eten, een hartelijk gesprek voeren en je concentreren op complexe taken allemaal van minder belang zijn en nauwelijks mijn zorg verdienen? Zoals Sir Toby Belch uitroept in Shakespeare's Twelfth Night: "Denk je dat er geen gebak en bier meer zal zijn omdat je deugdzaam bent?" (8) De heilige Hiëronymus schijnt een soortgelijke mening te hebben gehad:

De menselijke geest is niet in staat om zich altijd uit te strekken naar het verhevene en na te denken over goddelijke en verhevener zaken, noch is hij in staat om permanent in contemplatie te zijn van hemelse realiteiten. Soms moet men zich onderwerpen aan lichamelijke behoeften. Er is een tijd om de wijsheid te omhelzen en je er meer aan vast te klampen, en een tijd voor het ontspannen van de geest ten opzichte van de blik en de omhelzing van de wijsheid, zodat we ons kunnen wijden aan de zorg voor het lichaam en aan die dingen die nodig zijn voor ons leven los van de zonde. (9)

Op een keer stelde een monnik die me naar het vliegveld reed voor om het Brevier hardop te lezen, om "het Officie gedaan te krijgen". Hij was ontdaan toen ik tegenstribbelde en zei dat ik veel liever uit het raam keek, omdat het onwaarschijnlijk was dat ik ooit nog die kant op zou komen. In mijn ogen verdient God meer dan multitasken. Ook een confrater die als leek pater Peyton, de Familie-rozenkrans Kruistochtleider, chauffeerde, was teleurgesteld dat hij niet de gelegenheid had om advies te vragen, omdat de ijverige priester de hele reis hardop de rozenkrans bleef bidden.

Tijdens het Concilie, in een vergelijkbare situatie, woonden kardinaal Ottaviani en zijn aartsvijand Karl Rahner beiden een conferentie bij. De kardinaal nodigde de theoloog uit om met hem mee te reizen en de laatste dacht dat dit een gelegenheid zou zijn voor een dialoog. Maar nee. De kardinaal voorkwam die mogelijkheid door een veelvoud aan rozenkransen.

Het lijkt mij dat theorieën over het monastieke leven als het nastreven van voortdurend gebed de inherente waardigheid en menselijkheid van andere noodzakelijke of nuttige activiteiten niet respecteren. Dit is vooral het geval wanneer gebed wordt gezien als een reeks handelingen die gedaan moeten worden in plaats van als een toestand waarin je subtiel wordt opgenomen. Er is een inherente spirituele betekenis in elk menselijk goed; spiritualiteit hoeft niet als het ware van buitenaf of van bovenaf opgelegd te worden. De gewone, onduidelijke en moeizame bezigheden van het dagelijks leven, vooral die welke in het evangelie worden aanbevolen, zijn geen vijanden van het gebed. Vreemd genoeg zijn deze alledaagse bezigheden waarschijnlijk de meest bepalende factoren voor de kwaliteit van het expliciete gebed, zoals Johannes Cassianus opmerkt: "In wat voor staat ook we willen worden aangetroffen tijdens ons gebed, we moeten ons voorbereiden vóór de tijd van het gebed. De geest bij het gebed ontstaat vanuit zijn vorige toestand." (10)

Vandaag de dag is slapen de belangrijkste dagelijkse bezigheid van een typische cisterciënzer monnik. Dit neemt zeven tot acht uur in beslag. Dan volgt het werk, vier tot zes

uur lang. De liturgie neemt ongeveer drie tot vier uur in beslag en persoonlijk gebed en lezen nog eens twee of drie uur. Hij besteedt ongeveer een uur aan eten en de resterende uren worden gevuld met persoonlijke activiteiten en met interacties binnen de community. Elk van deze activiteiten speelt een rol in het waarborgen van de integriteit van het monastieke leven; geen enkele mag willekeurig worden weggelaten. Het is het hele complex van verschillende activiteiten dat levengesteld is. De harmonie wordt verbroken wanneer één activiteit wordt uitgebreid ten koste van andere, zodat er innerlijke disharmonie ontstaat, met uiteindelijk zichtbare gevolgen.

Ik zie de specifieke waarde van het getijdengebed in de onderbreking. De praktijk introduceert in ons leven de genade van discontinuïteit. We stoppen met wat we aan het doen zijn en richten onze aandacht op iets anders. Dit opent ruimten in ons dagelijks leven waarin we niet helemaal verward zijn in wat het ook is dat ons helemaal bezighoudt. Toen monniken leefden in een wereld zonder klokken, was het bepalen van de tijd voor het officie een belangrijke taak (RB 47.1). De monniken werden vaak verrast door een plotselinge oproep. Toch werd er van hen verwacht dat ze alles wat ze in hun handen hadden lieten vallen en "heel snel maar met ernst" voortsnelden om op tijd bij de gebedsruimte aan te komen (RB 43.1-2). Ook 's ochtends moesten ze zich met ernst haasten en met elkaar wedijveren om als eerste te arriveren (Rb 22,6). Het is deze combinatie van haast en ernst die ik interessant vind. Ijver voor het Opus Dei wordt aanbevolen, maar het moet gecombineerd worden met *gravitas* (ernst), zodat er een

mentale ruimte ontstaat tussen de vorige bezigheid en het gebed van de gemeenschap. Deelname aan het gebedsuur begint wanneer de monnik alles wat hij aan het doen is opzij zet, wanneer hij de computer in slaapstand zet en opstaat, klaar om te vertrekken. Hij creëert al een ontvankelijke ruimte voor wat de liturgie hem te bieden heeft. Te laat komen of buiten adem zijn is verwerpelijk, niet alleen omdat het een teken kan zijn van opzettelijke desorganisatie of passieve agressie, maar ook omdat het betekent dat je bij het Office aankomt in een staat van mentale en waarschijnlijk spirituele ontredde. De verschillende momenten die voorafgaan aan het begin van het gebedsuur dienen als voorbereiding op een integrale deelname aan de liturgie:

De overgang van een zekere verstrooiing (een verscheidenheid aan plichten en verplichtingen en dus aan mentale bezigheden) naar de eenheid die de viering veronderstelt (en teweegbrengt) kan alleen worden gemaakt als de denkkeest bewust afstand doet van die veelheid om zich voor te bereiden op een eenheid die vóór alles innerlijk is. (11)

De stijl van bewegen die het traditionele klooster vereist en de praktijk van *statio* (11a) dragen bij aan een staat van onthechting die voorafgaat aan het gebed. Het is een praktische erkenning dat het Opus Dei iets heel anders is dan andere activiteiten en dat monniken een paar momenten nodig hebben om de focus van hun gedachten te veranderen. Het houdt zeker een fysieke pauze in, het vertragen van de hartslag en de ademhaling. Misschien ook mentaal overschakelen van de activiteit van de linker- naar

de rechterhersenhelft. Aan de andere kant zal rennen om op het nippertje te arriveren bijna zeker betekenen dat de aandacht wordt ondermijnd terwijl de liturgie zich ontvouwt. Elke waarnemer van lichaamstaal kan dit gemakkelijk verifiëren.

Het getijdengebed is een uitnodiging om naar de woestijn te gaan zodat God tot het hart kan spreken. Het houdt in dat je de wereld van praktisch nut achter je laat, dat je toestaat dat taken niet worden gedaan of niet worden afgerond, om voor God te staan. Als je monniken of monialen op weg naar het Officie zou vragen wat ze ervan verwachten, zouden de meesten sprakeloos achterblijven. Voor een deel is naar het officie gaan routine, maar het is meer dan dat. Het is controle uit handen geven - van een zone van activiteit overgaan in een toestand van ontvankelijkheid en dienstbaarheid. Naar het Officie gaan vraagt geen speciale handeling, behalve om daar te zijn en de liturgie toe te staan haar magie op ons te laten uitwerken. We staan open om te worden bewogen. "Zoals de ogen van dienstknechten gericht zijn op de handen van hun meesters, of de ogen van dienstmaagden op de handen van hun meesteressen," zo staan we voor God in afwachting van een aanwijzing, terwijl we niet nalaten de last van onze dienst aan God over te laten (RB 50,4).

Het Officie begint met het herkennen van de transitie. De nachtwake begint met een wekvers ("O Heer, open mijn lippen"). Dit wordt gevolgd door de psalm die als inleiding (*invitatorium*) dient. De andere Uren beginnen met het vers: "O God, kom mij te hulp." (12) Dit is in

overeenstemming met het gebod in de Proloog van de Regel: "Als je iets goeds begint te doen, vraag dan met een dringend gebed dat het tot voltooiing zal worden gebracht door [Christus]." We zien hoe uitdagend de overgang naar het gebed is en we vragen Gods hulp om deze uitdaging aan te gaan, waarbij we bevestigen dat de genade van het gebed Gods geschenk is.

Elk officie bestaat uit verschillende elementen: psalmen, een lofzang, een lezing en een gebed, plus andere minder belangrijke onderdelen. Samen vormen ze een uitnodiging voor de monnik of moniale om een andere ruimte binnen te gaan waarin ze vrijelijk uitdrukking kunnen geven aan wat voor hen het belangrijkste is en dan een antwoord kunnen horen. Er is wijselijk gesuggereerd dat de viering van de Uren zowel terugkerende als veranderlijke elementen moet bevatten, zodat vertrouwdheid geen minachting opwekt en nieuwigheid niet het grootste deel van de aandacht wegkaapt. (13)

Hymnen, psalmen, lezingen en gebeden: elk van deze essentiële elementen heeft een belangrijke en onderscheidende rol te spelen in de liturgische viering.

Hymnen: Ondanks sommige schikkingen van Sint Benedictus werken hymnen het beste als "een gemakkelijke en aangename opening van het gebed" (IGLH §42). Samen hartelijk zingen heeft vaak het effect dat een menigte verandert in een gemeenschap, zoals te zien is bij Britse voetbalwedstrijden. Het is niet altijd gemakkelijk om gezangen te vinden waarmee een gemeenschap zich volledig

kan identificeren. Een goede hymne moet een goede inhoud, poëtische expressie, goede muziek en geschiktheid voor een bepaalde groep combineren. Daarom denken sommigen dat hymnen nooit vertaald mogen worden en dat ze altijd gezongen moeten worden - en nooit alleen maar geciteerd. Er zijn veel uitdagingen bij het vinden van geschikte hymnen. Soms is de muziek te moeilijk. Soms past het Engels niet bij gekoesterde gregoriaanse melodieën. Soms is de tekst te zwaar of te esoterisch. Soms behoren de hymnen tot een culturele sfeer die vreemd is aan de gemeenschap. (14) Het vinden of componeren van nieuwe hymnes is een voortdurende taak.

Psalmen: Het zingend opzeggen van de psalmen heeft als effect dat het moeilijk wordt om aan iets anders te denken, en zo wordt het een middel om potentiële afleidingen uit de geest te verdringen. (15). Dit voordeel verdwijnt als de psalmen zo vertrouwd worden dat het reciteren ervan weinig aandacht vraagt. In deze situatie kunnen monniken en monialen niet meer doen dan hun mond open en dicht doen als goudvissen in een kom, terwijl hun gedachten mijlenver weg zijn. Optimistischer is dat wanneer vertrouwdheid de rationele rand van de tekst wegslijpt, de psalm transparant kan worden en kan dienen om de toewijding van de zanger met God te verbinden in een bewuste Ik-Gij relatie. Gewoonlijk zijn de psalmen echter koren op de molen van de meditatie, die een verscheidenheid aan reacties oproept, variërend van gevreesde wanhoop tot warme dankzegging en jubelende lofprijzing. Dit komt omdat de psalmen poëzie zijn - ze doen vooral een beroep op de intuïtieve rechterkant van onze

hersenen, en daarom zijn ze in staat om een medium te bieden voor de uitdrukking van de diepste gevoelens van ons hart: "Wie een psalm zingt, opent zijn hart voor die emoties die de psalm inspireerden, elk volgens zijn literaire type" (IGLH § 106). De psalmen zijn van primaire vormende invloed op de spiritualiteit van monniken en monialen, zoals blijkt uit de regelmaat waarmee ze door monastieke schrijvers worden geciteerd. Een leven lang psalmen zingen is een krachtig middel voor spirituele geletterdheid; het biedt een taal waarmee zelfs de meest esoterische innerlijke toestanden kunnen worden begrepen en uitgedrukt.

Lezingen: Afgezien van de nachtwake krijgen de lezingen van het Officie vaak weinig aandacht. Ze zijn meestal kort en worden vaak herhaald - Sint Benedictus spreekt zelfs over lezingen die uit het hoofd worden geciteerd (RB 9,10; 10,2; 12,4; 13,11). Als de gemeenschap zich verslaapt, kunnen de lezingen worden ingekort (RB 11,12). In zulke gevallen ratelt de lezer door de tekst terwijl de gemeenschap ongeduldig wacht tot hij klaar is. Is dit het soort aandacht dat het Woord van God verdient? Aan de andere kant moet ook gezegd worden dat de langere lezingen in de Vigilie niet altijd voeding geven voor het gebed. Het bevel van Sint Benedictus in een andere context om de meer tot de verbeelding sprekende verhalen uit het Oude Testament te vermijden, mag hier best in acht worden genomen. Niet veel monniken en monialen vinden het inspirerend om te horen over de Makkabeeën die ongelovigen afslachten, dus meestal haken ze af. Het is nauwelijks de moeite waard om uit bed te komen om naar zulke verhalen te luisteren. Het lezen van zelfs een korte tekst moet worden omgeven door

een milde mate van plechtigheid: een korte pauze terwijl de gemeenschap gaat zitten om te luisteren, en een zorgvuldige lezing door iemand die bekwaam is om goed te lezen en serieus genoeg om de luisteraars tot opbouw te brengen (RB 38.12).

Gebed: Natuurlijk kan het hele Officie worden opgevat als gebed in algemene zin, maar het is gebruikelijk dat de verschillende lijnen van het Officie worden gebundeld in een afsluitend gebed. Misschien de praktijk weerspiegeld die in de *Didache* wordt genoemd (16), neemt Sint Benedictus het Onze Vader op in elk van de officies, maar met meer plechtigheid in de Lauden en Vespers (RB 13.12-14). Daarnaast is er de mogelijkheid van een paar momenten van stil gebed, maar "er moet op gelet worden dat zo'n stilte de structuur van het Officie niet vervormt, noch de deelnemers stoort of verveelt" (IGLH §202). Deze primaire elementen worden aangevuld met andere elementen zoals antifonen en responsories, afhankelijk van de mogelijkheden van elke gemeenschap. Voorbeden zijn bedoeld als smeekbeden; maar al te vaak zijn ze vaak vermomd moraliserend, waarin we bidden dat anderen hun gedrag zullen verbeteren. Bij dit alles moet de belangrijkste zorg zijn dat de liturgie zowel uitdrukking geeft aan als bijdraagt aan de eenheid van de gemeenschap. Niet zelden is de liturgie een van de belangrijkste twistpunten in een gemeenschap, waarbij het grootste deel van de gemeenschap tegenover de professionele musici staat en degenen met een hoogkerkelijke smaak armworstelen met de liturgische minimalisten. Dit is een situatie die aangepakt moet worden, zelfs als het conflict maar zelden aan de

oppervlakte komt. Participatie moet altijd voorrang krijgen boven uitvoering. Het is misschien leuk om een liturgie te hebben die mooi op televisie overkomt, maar het is belangrijker dat de deelnemers er een medium van gebed in vinden.

Het belang van de liturgie in de Regel van Sint-Benedictus blijkt duidelijk uit de vele hoofdstukken die eraan gewijd zijn en uit de regelmaat waarmee hij ernaar verwijst bij het behandelen van andere zaken. Er zijn **acht** principes in de Regel die een houding suggereren die past bij onze deelname aan de liturgie. (17) Neem me niet kwalijk dat ik in herinnering breng wat waarschijnlijk vanzelfsprekend is voor iedereen die al langer het monastieke leven leidt.

Het **eerste** principe betreft de aanvaarding van de last van de verplichting, het *servitutis pensum* (RB 50.4 en 16.2). Het getijdengebed is niet iets waaraan we deelnemen als we daar zin in hebben; het is een voortdurende taak die we vrijwillig op ons genomen hebben bij onze professie. Soms kost het moeite om ons los te rukken van een creatieve en noodzakelijke taak om deel te nemen aan de gezamenlijke gebedsdienst in de kerk; we doen het alleen omdat het moet. En het is niet alleen een plicht om naar het koor te gaan; de verplichting volgt ons overal, of we nu op het land werken of in het buitenland een belangrijke reis maken (RB 50). We zijn geen kanunniken die erop moeten toezien dat de liturgie van de kerk naar behoren wordt uitgevoerd; op de een of andere manier houdt de verplichting ons sterker vast om wat we zijn. Dit wil niet zeggen dat we scrupuleus moeten worden, maar het is een stevige herinnering dat we

onzelf niet moeten toestaan om lusteloos te worden ten aanzien van het Officie, of om er onder het minste of geringste voorwendsel maar vanaf te zien.

Een **tweede** principe is het vaak geciteerde axioma: "Niets mag voorrang krijgen op het Werk van God" (RB 43.3). Het klinkt als, en wordt vaak geciteerd als, een absoluut principe, maar in de context verwijst het eenvoudigweg naar het werk waarmee een monnik bezig is wanneer het signaal voor het Officie klinkt. Als iemand in de kloostergang in elkaar zakt met een hartaanval is het niet nodig om te wachten tot de liturgie voorbij is om hulp te bieden. Wat Sint Benedictus bedoelt is dat het Officie van zo'n groot belang is dat activiteiten van minder belang, evenals ingebeelde urgenties, het niet mogen verdringen. Dit is niet alleen een organisatorisch principe, maar ook iets dat elke monnik en moniale zich eigen moet maken. Het getijdengebed moet omarmd worden als de basis van het dagelijks leven. Het speelt een dynamische rol in de spirituele ontwikkeling.

Het is dan ook niet verwonderlijk dat Sint Benedictus, als **derde** principe, zorg voor het Werk Gods ziet als een van de indicatoren van een echte roeping (RB 58.7). Dit is meer dan belangstelling voor liturgie. Het wijst op het vermogen om gebed te vinden in het getijdengebed, zodat het een bron van devotie wordt en daardoor een middel om de *dura et aspera* van het monastieke leven te doorstaan. Als het officie louter ceremonieel is of als het wordt gedragen als een betekenisloze verplichting, zal het niet de kracht hebben om de novice toe te rusten om de uitdagingen aan te gaan die de

overgang naar het monastieke leven met zich meebrengt. Uit zoetheid komt kracht voort.

Het **vierde** principe is "Dien de Heer in vreze" (RB 19,3). Dit is een citaat van Psalm 2:11. De tweede helft van het vers luidt: "En breng hem bevend uw eerbetoon." Dit suggereert het idee van vazallen die hun heer eer bewijzen en benadrukt het idee van plicht in plaats van spontaniteit. Het wordt serieus en met respect uitgevoerd - niet als iets dat we kunnen manipuleren om het onszelf naar de zin te maken.

Het zal geen verbazing wekken dat het **vijfde** principe de subjectieve voorwaarden omschrijft waaronder deze aanbidding moet worden aangeboden: "Met nederigheid en eerbied" (RB 20.1). Anders handelen is schuldig zijn aan aanmatiging. De rest van hoofdstuk 20 beschrijft de details. God moet benaderd worden in het Officie of op andere momenten, niet met een overvloed aan betekenisloze woorden, maar met oprechte toewijding. De teksten van het Officie doen er alleen toe voor zover ze een weerklank in het hart opwekken.

Zulke eerbied zal waarschijnlijker worden geïnspireerd door - **zesde** principe - het Officie te betreden met een sterk gevoel van het betreden van de heilige ruimte. Hier biedt de kloosterlijke gewoonte een extern hulpmiddel voor een dergelijke eerbied: het dragen van de kovel, *gravitas*, diepe buigingen. Als we het beeld voor ogen zouden hebben dat we ons bij de engelen voegen in de hemelse hofhouding, stel ik me voor dat we minder luchthartig zouden zijn in onze

benadering. Het *Exordium Magnum* vertelt over een visioen waarin een monnik het koor van Cîteaux zag met de engelen die een tweede koor boven de hoofden van de monniken vormden en samen met hen een eendrachtige buiging maakten. (18) Hoewel fantasievol, onderstreept het verhaal de betekenis van het zesde principe van Sint Benedictus, namelijk dat we zingen in het bewustzijn van de aanwezigheid van de engelen (RB 19.5). Zoals paus Johannes-Paulus II enigszins optimistisch schreef: "De liturgie is de hemel op aarde." (19)

Het **zevende** principe is het gebod om psalmen met verstand te zingen, zoals de geciteerde tekst opdraagt (RB 19,4: "*Zingt met begrip/aandacht*"; Ps 138,1). (20) Objectief gezien zou deze tekst kunnen verwijzen naar de kwaliteit van de muziek, dat wat gekozen wordt geschikt is voor aanbidding maar ook passend voor de gemeenschap die er gebruik van maakt. Subjectief gezien kan het suggereren dat er een bepaalde hoeveelheid werk verzet moet worden om de verschillende betekenisniveaus die in de bijbeltekst te vinden zijn op waarde te schatten. Dit veronderstelt waarschijnlijk een studie van de psalmen buiten de liturgie (RB 8.3). (21) De heilige Augustinus herinnert ons eraan dat

merels, papegaaien, kraaien, eksters en andere zulke vogels geleerd kan worden om woorden te laten klinken die ze niet begrijpen, maar door Gods wil is het de menselijke natuur gegeven om bewust te zingen ... Wat we met harmonieuze stem hebben gezongen, zouden we ook met een rustig hart moeten kennen en verstaan. (22)

Het **achtste** en laatste principe, waarschijnlijk ontleend aan Sint Augustinus, is dat de geest in harmonie moet zijn met de stem (RB 19.7). Dit thema wordt door veel auteurs met veel enthousiasme besproken. We zijn geroepen om te begrijpen wat we zingen, maar daarvoor moeten we aandacht hebben. Aandacht geven betekent meer dan onszelf bevrijden van onze opdringerige of obsessieve dagelijkse beslommingen; het betekent een bewuste inspanning om ons op de tekst te concentreren en alle innerlijke bronnen van geest en hart die we in de loop der jaren hebben laten ontwikkelen, naar de tekst te brengen.

In overeenstemming met hun hervormingsgezinde agenda legden de vroege cisterciënzers meer nadruk op intelligente deelname dan op de pracht en praal van de liturgische viering. (23) Hun voornaamste zorg was het verbeteren van de kwaliteit van de aandacht waarmee de liturgie werd uitgevoerd. Dit hield in dat ze de realiteit van afleiding onder ogen moesten zien. Johannes van Forde (gestorven in 1214) merkte op dat afleiding ons berooft van de spirituele verheffing die het Officie kan geven en zo de liturgie zwaarder maakt - iets dat eerder moet worden verdragen dan genoten. Hij onderscheidde vier soorten afleiding:

Als je erover nadenkt, zijn er in feite vier soorten gedachten die natuurlijk altijd lastig zijn, maar die het meest lastig en opdringerig zijn op het moment dat we deelnemen aan het Goddelijk Officie.

De eerste is gevaarlijker dan de andere, vastbesloten om onze geest te bezoedelen, of beter gezegd, te besmetten met het gif

van lichamelijke lust of een of andere niet-fysieke passie, zoals trots, ambitie, afgunst of woede.

Maar de tweede soort zijn ijdele en lege gedachten, het soort waarmee we de tijd die voor boetedoening is ingeruimd, slap verspillen door te kletsen en vulgariteiten te verkopen. We willen ze niet bij onze gebeden en in het koor, maar we verdienen de last ervan, omdat we ze willens en wetens toegang hebben gegeven.

De derde soort verleiding zijn de gedachten aan ons dagelijks leven, wanneer we gewend zijn ons bezig te houden met de dingen waar we ons zorgen over maken. Deze brengen ons des te subtieler op een dwaalspoor, omdat ze zich vermommen onder het voorwendsel dat ze ons eigen of het algemeen belang dienen.

Ten slotte is er de vierde soort verleiding, die zichzelf bedekt met wat je de uiterlijke schijn van onschuld, ja, en zelfs van heiligheid zou kunnen noemen. Er komt bijvoorbeeld iets in ons op van wat we gisteren hebben gelezen of van andere passages uit de Heilige Schrift, waardoor we dat wat eigenlijk voor ons ligt verdringen, en door deze gedachten onthouden we wat ons is voorgezet om te eten (24).

Onze concentratie op de tekst voor ons is zo belangrijk dat Johannes ons aanraadt om elke andere heilige gedachte opzij te zetten om ons te concentreren op wat we zingen. Bernardus van Clairvaux heeft een soortgelijke mening:

Ik meen dat psalmgezing moet worden uitgevoerd met een zuiver hart om aan te geven dat je tijdens psalmgezing aan

niets anders moet denken dan aan de Psalm zelf . Ik bedoel ook niet dat alleen ijdele en nutteloze gedachten vermeden moeten worden. Op dat moment en op die plaats moeten ook de noodzakelijke gedachten over noodzakelijke communiteitskwesities vermeden worden, die vaak de geesten van de broeders met een officiële functie opjagen. Verder is mijn advies dat je zelfs die gedachten moet vermijden die voortkomen uit het luisteren naar de Heilige Geest voordat de psalmgezang begint, bijvoorbeeld als je in het klooster zit of boeken leest of als je luistert naar mijn conferentie, zoals je nu doet. Dit zijn heilzame gedachten, maar het is helemaal niet heilzaam om erover na te denken tijdens de psalmzang. Op zo'n moment is de Heilige Geest niet blij met wat je aanbiedt los van wat je verschuldigd bent, omdat je verzuimt te geven wat je zou moeten geven. (25)

Een andere twaalfde-eeuwse cisterciënzer, Arnulph van Bohéries (ca. 1175), maakt een uitzondering op deze regel in het geval van extatische vervoering - ongetwijfeld een opluchting voor de gemiddelde monnik of moniale:

Tijdens psalmgezangen moet je je hele aandacht geven aan de Psalmen; de enige uitzondering is als je wordt meegesleept naar iets subliemers. Ja, je moet aandachtig zijn voor alles wat er gezegd wordt tijdens het Officie, zeker wetend dat je je voor elke letter van elk woord zult moeten verantwoorden, hetzij door het aan je eigen kant van het koor uit te spreken, hetzij door ernaar te luisteren vanaf de andere kant. (26)

Deze nadruk op de verbale inhoud van het gezang betekende dat er prioriteit gegeven moest worden aan de

verbale inhoud; de muziek moest de betekenis dienen en er niet van afleiden. Sint Bernard maakt dit punt in een brief aan de Victoriaanse abt Guy van Montier-Ramey:

De zin van de woorden moet onmiskenbaar zijn en ze moeten schitteren van waarheid, vertellen van gerechtigheid, opwekken tot nederigheid en aanzetten tot rechtvaardigheid; ze moeten waarheid brengen in de gedachten van de toehoorders, toewijding in hun affecties, het kruis in hun ondeugden en discipline in hun zintuigen. Als er gezongen wordt, moet de melodie ernstig zijn en niet lichtzinnig of onbehouwen. Het moet zoet zijn maar niet frivol, het moet zowel de oren betoveren als het hart beroeren, het moet droevige harten verlichten en boze hartstochten verzachten, het mag de betekenis van de woorden nooit verduisteren maar versterken. Er gaat niet weinig geestelijke winst verloren als de geest wordt afgeleid van de betekenis van de woorden door de frivoliteit van de melodie, als er meer wordt overgebracht door de modulaties van de stem dan door variaties in de betekenis. (27)

Bernard zag monastieke zang als krachtig en, tenminste voor mannen, mannelijk. Hij wilde dat zijn monniken hun hart in de zang zouden leggen, zodat ze krachtig zouden zingen:

Krachtig, zodat je, zoals je de Heer eerbiedig dient, dat ook enthousiast doet, niet lui of slaperig, niet geeuwend, niet zuinig met je stem, niet de woorden in tweeën hakt of over hele woorden heen springt, niet met ingehouden stemmetjes zoals vrouwen, niet stotterend of door de neus zingend, maar,

zoals het hoort, op een mannelijke manier, zowel in klank als in gevoel, de woorden van de Heilige Geest verkondigend. (28)

De aansporing om je zonder onderbreking te concentreren op de woorden die worden gebruikt is gemakkelijk gemaakt, maar het is waarschijnlijk niet realistisch om dit voortdurend in praktijk te kunnen brengen. Dit was vooral zo in de Middeleeuwen, toen de psalmen meestal uit het hoofd werden gereciteerd en boeken spaarzaam werden gebruikt. Voor ons is het iets gemakkelijker, omdat we onze ogen kunnen verankeren aan de tekst die voor ons ligt en onze mentale energie niet verdeeld hoeft te worden tussen het onthouden van de woorden en het tegelijkertijd verwerken ervan. Toch kan het mogelijk zijn om enige samenvloeiing van gedachten te bereiken als een tekst langzaam wordt gezongen met ruimte voor dialogische reflectie, of in de tijd van rust tussen de verzen in de beurtzang. Maar dit soort innerlijke conversatie is erg uitdagend als een psalm maar door blijft gaan, soms snel van perspectief wisselt en ons dan achterlaat bij het vorige vers. We kunnen hooguit hopen dat de psalm voor ons soms een soort spiegel wordt waarin we de bewegingen van ons innerlijk kunnen zien. Helaas zullen we maar al te vaak in een soort roes verkeren, met niets dat onze aandacht trekt buiten de vertrouwde voorwaartse beweging van de woorden.

Er is een dynamiek werkzaam in psalmgezing die vergelijkbaar is met de dynamiek die werkzaam is in het lezen van de Schrift. De woorden van de tekst kunnen een betekenis opleveren die voller is dan een eerste blik doet

vermoeden. Het is heel goed mogelijk dat we de vier betekenissen van de Schrift tegenkomen in onze dagelijkse psalmodie. Soms glijden we gewoon mee met de letterlijke betekenis van de tekst, ons bewust van de duidelijke betekenis. Dit gebeurt vooral bij psalmen met een historisch karakter of psalmen met beschrijvende lofprijzingen. In koninklijke psalmen en psalmen met een messiaanse betekenis kunnen we overgaan op de allegorische zin en poëtische uitdrukkingen vinden die verwijzen naar het mysterie van Christus. Soms, bijvoorbeeld in de schijnbaar repetitieve verzen van Psalm 119, horen we een boodschap voor ons eigen leven, een uitdaging of uitnodiging tot bekering. En vaak, in allerlei psalmen maar vooral in de klaagliederen, kunnen we een aanzet tot gebed vinden die onbedoeld opkomt als we ons overgeven aan het zingen. Op deze verschillende manieren - misschien pas na jaren van oefening - kunnen we ontdekken dat het dagelijks Officie voor ons een bron van innig gebed kan worden. En als andere bezigheden onze energie opslokken, wordt het een opluchting om deel te nemen aan het Officie en de kans te krijgen onszelf terug te vinden.

Het is de bedoeling dat monniken en monialen zich volledig wijden aan het Officie, alle andere nuttige bezigheden en zorgen opzij zetten en hun hart openen voor de genade van het moment. Een levenslange toewijding aan volledige deelname aan het getijdengebed, ondersteund door lectio divina en persoonlijk gebed, zal vrijwel zeker leiden tot een geleidelijke transformatie in het bewustzijn en de houding van de persoon, en een langzame evangelisatie van het dagelijks leven.

- (1) RB 7,63; 22,6, 8; 43t, 3, 6, 10; 44,1, 7; 47t, 1; 50,3; 52,2, 5; 58,7; 67,2. 3.
- (2) Vaticanum II, Sacrosanctum Concilium 84, 86, 94; Paulus VI, *Sacrificium laudis* (1966) en *Laudis canticum* (1970). Zie het gedeelte over het getijdengebed onder de titel "La Sanctification du temps," in *L'Église en prière: Introduction à la liturgie* (Parijs: Desclée, 1965), 809-902. Zie ook Conference of American Benedictine Prioresses, *Of Time Made Holy: A Statement on the Liturgy of the Hours in the lives of American Benedictine Sisters* (Madison, WI, 1978).
- (3) Zie ook A.M. Roguet, *Het getijdengebed: De algemene instructie voor het getijdengebed met commentaar* (Sydney, Australië: E. J. Dwyer, 1971). Een monastieke aanvulling hierop werd gemandateerd in 1973 en gepubliceerd als *Directorium de Opere Dei persolvendo in Thesaurus Liturgiae Horarum Monasticae* (Rome: Bureau van de Abt Primaat, 1977), 4-18. In het Engels: Anne M. Field, ed., *The Monastic Hours: Directory for the Celebration of the Work of God and Directive Norms for the Celebration of the Monastic Liturgy of the Hours*, 2nd ed. (Collegeville, MN: Liturgical Press, 2000).
- (4) Het lijkt mij dat ononderbroken of aaneengesloten gebed alleen mogelijk is in de hemel; als we op aarde zijn, kunnen we hooguit hopen op een regelmatig of stop-en-start gebed.
- (5) David Steindl-Rast, *De muziek van de stilte* (San Francisco: Harper, 1995), 9.
- (6) Adalbert de Vogüé, "Gebed in de Regel van Sint Benedictus," *Monastieke Studies* 7 (1969): 113-40.
- (7) J. D. Salinger, *Franny and Zooey* (Harmondsworth: Penguin Books, 1975).
- (8) Akte 2, scène 3.
- (9) Hiëronymus, *Commentarius in Ecclesiasten*, PL 23:1089C. Zie ook de *Glossa ordinaria* op Prediker 3:5: *Et propter corpoream necessitatem, tempus est relaxandi mentem a complexu sapientiae, ut curae corporis serviatur*: "Vanwege lichamelijke noodzaak is er een tijd om de geest te ontspannen van de omhelzing van wijsheid, zodat de zorg voor het lichaam kan worden onderhouden" (Jennifer Lynn Kostoff-Käörd, "The 'Glossa Ordinaria' on Ecclesiastes: A Critical Edition with Introduction," doctoraalscriptie van het Centre for Mediaeval Studies, University of Toronto, 2015, 206). Zie ook paus Paulus VI, *Apostolische Exhortatie over christelijke vreugde* (9 mei 1975): "Er is ook een geduldige inspanning nodig om mensen te leren, of opnieuw te leren, hoe ze op een eenvoudige manier kunnen genieten van de vele menselijke vreugden die de Schepper op ons pad plaatst."
- (10) Johannes Cassianus, *Conferenties* 9.3; Sch 54:42.
- (11) Field, *De monastieke uren*, 36, §18.
- (11a) nvdv *Statio* als monastieke praktijk is een moment van stilte bij het overgaan van het ene naar het andere onderdeel van de dagorde.
- (12) Ongetwijfeld is de keuze van dit vers beïnvloed door Johannes Cassianus' viering van de universele relevantie ervan (*Conferenties* 10.10; Sch 54:85-90).

- (13) "Bij het ordenen van de viering van het getijdengebed wordt een evenwicht bewaard tussen de herhaling van vertrouwde elementen en de introductie van nieuwe, zodat de viering geruststelt door herhaling en verfrist door verrassing" (Of Time Made Holy, §34).
- (14) Zie voor een overzicht van de hymnodie in verschillende landstroken het hele nummer van *La Maison-Dieu* 151 (1982): "Chanter Dieu: Chanter pour Dieu."
- (15) Aan de andere kant is het mijn ervaring dat wanneer ik deelneem aan het Officie in een vreemde taal, ik me zoveel meer moet concentreren op het in de juiste volgorde krijgen van de woorden van de niet gekende tekst, dat hun betekenis me vaak ontgaat, en bovendien eventuele diepere resonanties steeds zeldzamer worden.
- (16) *Didache* 8.3; Bart D. Ehrman, ed., *The Apostolic Fathers*, vol. I (Cambridge: Harvard University Press, 2005), 430.
- (17) Zie Michael Casey, "De discipline van de psalmodie: RB 19," *Tjurunga* 68 (2005): 57-79.
- (18) *Exordium Magnum*, Dist. I, Cap. 34 (Rome: Editiones Cistercienses, 1961), 94-95.
- (19) Johannes-Paulus II, *Oriente lumen* §11.
- (20) Zie Don Simone Barbieri, "Cantate con arte, o sorelle," *Vita Nostra* 19 (2020): 82-91.
- (21) Michael Casey, "The Prayer of Psalmody," *CSQ* 18, nr. 2 (1983): 106-20.
- (22) Augustinus, *Over Psalm 18*, 2.1; *SCh* 38: 105.
- (23) Men vond het nodig om een catechese aan te bieden over de betekenis van de traditionele gezangen, *quia non intelligebant obscuritatem verborum legenda sive canendo, minor eorum devotio habebatur*. Aldus de verhandeling *Explanatio super hymnos quibus utitur Ordo Cisterciensis* §1, ed. John Michael Beers (Gainsborough: Henry Bradshaw Society, 1982), 1. Het traktaat is waarschijnlijk geschreven in het laatste kwart van de twaalfde eeuw.
- (24) Johannes van Forde, *Preken over het Hooglied* 87.8, trans. Wendy Mary Beckett, *CF* 46 (Kalamazoo, MI: Cistercian Publications, 1984), 56-57; *CCCM* 18:597.
- (25) Bernardus van Clairvaux, *SC* 47.8; *SBOp* 2:66.
- (26) "De spiegel van de monnik," trans. Hugh McCaffrey, *OCSO*, *Tjurunga* 55 (1998): 35-36.
- (27) Bernardus van Clairvaux, *Ep* 398.2; *SBOp* 8:378:9-16.
- (28) Bernardus van Clairvaux, *SC* 47.8; *SBOp* 2:66.

NT
218



Zij allen bleven eensgezind volhardten in
het gebed samen met de vrouwen, met Maria
de moeder van Je-zus en met zijn broeders.

The musical score for NT 218 consists of three staves of music in a single system. The first staff begins with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The melody is written in a simple, rhythmic style. The lyrics are placed below the staves, with the first line under the first staff, the second line under the second staff, and the third line under the third staff. The text is in Dutch and describes the disciples' prayer.

NT
100



Waar twee of drie vergaderd zijn in mijn Naam,
daar ben Ik in hun midden.

The musical score for NT 100 consists of two staves of music in a single system. The first staff begins with a treble clef and a key signature of two sharps (D major). The melody is written in a simple, rhythmic style. The lyrics are placed below the staves, with the first line under the first staff and the second line under the second staff. The text is in Dutch and describes Jesus' presence with his disciples.