

**Kerkdienst Janskerk 9 juli 2017**

**Thema:** ora et labora, benedictijnse spiritualiteit

**Lezing:** Psalm 148

**Voorganger:** Trees van Montfoort

## Inleiding

Ora et labora, bid en werk, is de kortste samenvatting van de spiritualiteit van Benedictus. Op zijn regel is een groot deel van het kloosterleven in het westen geïnspireerd. Bid en werk als de twee belangrijkste pijlers van het kloosterleven, hoewel oorspronkelijk er nog 'lege', 'lees', aan toegevoegd werd. Dat bidden en werken zijn geen twee losse, of zelfs concurrerende taken, maar zijn met elkaar verbonden. Het gaat erom een goed evenwicht te vinden, zodat die twee in elkaar kunnen overvloeien. Dan is er sprake van biddend werken en werkend bidden. De regel van Benedictus is een pragmatische tekst, waarin de diverse aspecten van het monnikenleven tot in detail geregeld worden. Benedictijnen leven volgens een gestructureerd dagritme en bidden de getijden. Zij zingen Gods lof, zoals in psalm 148. Steeds gaat het erom het juiste evenwicht te vinden voor een vruchtbaar samenleven, waarvoor als het goed is de regels een richting aangeven. Niet meer en niet minder. Daardoor ontstaat rust en ruimte om God te zoeken. De benedictijnse traditie heeft in haar lange bestaan vele hervormingen en herbronningen meegemaakt, waaruit ook andere kloosterfamilies zijn ontstaan zoals die van de cisterciënzers en trappisten.

Benedictijnen en benedictinessen vinden we in Nederland bijvoorbeeld in Egmond. Nieuwkuijk herbergt een cisterciënzergemeenschap, en in Koningsoord bij Arnhem leeft een gemeenschap van trapistinnen, om slechts enkele voorbeelden te noemen. In Utrecht herinnert de naam Servaasbolwerk nog aan de aan de heilige Servaas gewijde cisterciënzinnenabdij die daar gelegen heeft.

Waar gaat onze aandacht naar uit? Hoe vinden wij een balans in de besteding van onze tijd? Komen we daardoor iets van God op het spoor?

## Overweging

### *kloosterervaring*

Monniken zijn mensen die zich helemaal vrij willen maken voor God. Als je voor een paar dagen in een klooster<sup>1</sup> bent, kan het heel fijn zijn om je te laten opnemen in het dagelijkse ritme van hun gebeden. Zeven, vijf, vier of drie keer per dag samen bidden geeft structuur aan de dag. Als je werk meegenomen hebt, ben je misschien productiever dan thuis, ondanks of waarschijnlijk juist dankzij de regelmatige onderbrekingen. In de rust en de regelmaat van een klooster kun je tot jezelf komen. In de teksten van de psalmen die de zusters of de broeders zingen, en waaraan je mee kunt doen, vind je een scala aan emoties terug. Je kunt er je verdriet en je blijdschap in kwijt, je boosheid en eenzaamheid, je dankbaarheid. Met de morgenpsalmen wordt je op een prettige manier wakker en na de psalmen van de completen, de laatste dienst, slaap je rustig in. Als je bij Benedictijnen of Benedictinessen te gast bent, voeg je je in een hele lange traditie. Zij zijn de oudste kloosterorde.

Maar als je dan weer thuis bent ... Waar vind je dan die rust en die concentratie, kom je dan nog aan bidden toe?

### *vertaald naar het dagelijks leven*

Ora et labora, bid en werk, is het motto van de Benedictijnen. Benedictijnse spiritualiteit is goed te vertalen naar het werkzame leven. De regel van Benedictus is heel praktisch. Geschreven rond het jaar 500 staat er veel in dat ook in een niet-religieuze context toepasbaar is. Dat de dag een ordening moet hebben waarin verschillende activiteiten elkaar afwisselen. Dat je aandacht moet hebben voor wat je op dat moment aan het doen bent, dat je moet weten van beginnen en ophouden. Dus geen uitstelgedrag en niet te lang doorgaan. Dat verbeteringen het best in kleine stapjes kunnen gebeuren. Zoals de monniken ophouden met hun werk als de klokken luiden voor

---

<sup>1</sup> of een religieuze leefgemeenschap

de volgende dienst, zo zou je zelf ook rustig over kunnen schakelen van de ene taak naar de andere, zo kun je zelf ook activiteit en bezinning afwisselen. Als je te lang doorwerkt, maak je eerder fouten. Rustig en geconcentreerd doorwerken, met aandacht voor waar je mee bezig bent, levert meer op dan als je alleen maar gericht bent op het zo snel mogelijk afhebben van je werk. Ook over leidinggeven zegt Benedictus wijze dingen. Dat de abt goed moet luisteren en bij belangrijke beslissingen de hele gemeenschap moet raadplegen, omdat de verstandigste opmerking vaak van de jongste monnik komt. Hoe de abt om moet gaan met mensen die de kantjes ervan aflopen of zich schuldig maken aan ernstiger vergrijpen. Je kunt als je wilt de regel van benedictus en het leven van de kloosterlingen vertalen in nuttige tips voor het werkzame leven. (Wil Derkse heeft dat gedaan in boekje *Een levensregel voor beginners*) Ik zeg het regelmatig tegen mezelf: nu beginnen, niet eerst alle e-mails beantwoorden en ander uitstelgedrag. Of: nu stoppen, niet doorgaan tot het gaatje. Of: vanavond niet vergeten te mediteren. En lummelen mag ook wel eens. En als ik de was ophang of boodschappen doe, laat ik dat dan ook met aandacht doen, in plaats van intussen aan iets anders te denken of er alleen maar op gericht te zijn dat het zo min mogelijk tijd kost.

### *het calvinistisch arbeidsethos*

Toch denk ik dat hiermee niet het belangrijkste gezegd is over Benedictijnse spiritualiteit. Daarvoor wil ik wat dieper graven. Bid en werk en lees, dat waren oorspronkelijk de drie pijlers van het kloosterleven. Lezen hoorde er ook bij: lezen uit de Bijbel en uit andere geestelijke literatuur. Als je uit een wat zwaarder protestants milieu komt, herken je dit misschien. De traditionele calvinistische manier van leven lijkt oppervlakkig gezien een voortzetting van het motto van de benedictijnen. In de reformatie werden de kloosters afgeschaft, maar dat wat voorheen alleen van kloosterlingen gevraagd werd, werd toen gevraagd van alle gelovigen. In de middeleeuwen hoefde niet iedereen er een persoonlijk gebedsleven op na te houden en hoefde niet iedereen thuis te zijn in de Bijbel. Daarna wel. In zware protestantse kringen geldt nog vaak een ritme van een aantal keren per dag bidden, liefst ook met eigen woorden, en van Bijbellezende. En natuurlijk hard werken. Dan is het meestal niet het arbeidsethos van de Benedictijnen dat doorwerkt, maar dat van de zondeval en van Paulus: 'werken in het zweet des aanschijns' en 'wie niet werkt zal niet eten'. De geseculariseerde versie heeft tegenwoordig een groter bereik: druk zijn is goed en iedereen moet economisch productief zijn.

### *de benedictijnen: God zoeken*

Het bidden en werken van de Benedictijnen is anders. Dat merk je als je kijkt naar de bron van. De basis van het kloosterleven is het zoeken naar God. Afgelopen januari was ik bij de Benedictinessen in Egmond. Iemand van onze groep vroeg: hoe weet je nu of iemand die zich aanmeldt, geschikt is? Het antwoord van de zuster die ons een rondleiding gaf was: als iemand echt zoekt naar God. Iemand die God al gevonden heeft is niet geschikt. En dat zoeken krijgt in de eerste plaats vorm in het samen loven van God. Benedictus zegt in regel: In de psalmen staat "Zeven maal daags heb ik u lof gezongen" en daarom zijn er zeven gebedsdiensten per dag.<sup>2</sup> De lofzang is de basis.

### *Psalm 148: de hele kosmos zingt Gods lof*

Daarom hebben we psalm 148 gelezen, de meest uitgebreide lofzang in de psalmen. Misschien niet in lengte, maar wel in inhoud. Het begint bij de hemel. "Loof de Eeuwige, bewoners van de hemel.." De bewoners van de hemel - de engelen, de zon, de maan en de sterren - worden

---

<sup>2</sup> De regel van Sint-Benedictus, 'de dagelijkse officies' (16)

opgeroepen om God te loven. En dan komt de aarde en het onderaardse. Je moet je dan even voorstellen hoe men in het ouden Midden-Oosten zich de kosmos voorstelde: een platte aarde, daaromheen en daaronder water, daarboven een hemelkoepel met zon, maan en sterren en achter die koepel ook weer water, dat soms door openingen naar beneden kwam in de vorm van regen. En nog boven dat hemelwater God en de engelen. De psalm roept heel de kosmos op, van de hemelen boven tot de aarde beneden: de zeemonsters en de oceanen, de elementen als vuur en hagel, de bergen, de bomen en alle soorten dieren. En dan pas de mensen, van koningen tot jonge vrouwen. Als er in de Bijbel staat hemel en aarde, betekent dat niet het hiernamaals en dit leven, of God en wij of zoiets, maar: alles wat er bestaat, het hele heelal, het grote en het kleine, het verre en het dichtbij. Het is in de lofzang van deze hele kosmos dat de mensen mee mogen doen, als deel van de aarde. De hemel en de aarde vormen in deze psalm een soort dubbelkoor dat de hele werkelijkheid omvat.

#### *door te bestaan*

Het zijn beelden die ver van ons afstaan, gewend als we zijn om mensen als centrum van alles te zien. In andere psalmen gaat het over rivieren die in de handen klappen en bergen die jubelen voor God.<sup>3</sup> In de lofpsalmen spreekt de hele werkelijkheid mee, want alles wordt door God geschapen. In alles is God te vinden. Je zou kunnen zeggen dat de hele levende en niet-levende natuur God looft eenvoudigweg door te bestaan. Het geluid van rivieren, het ruisen van bomen kun je horen als klappen en jubelen, maar ook de verre hemellichamen en de stille planten zijn onderdelen van het grote geheel, van de schepping. We vergeten wel eens dat we als mensen ook onderdeel zijn van dat grote geheel, dat we deel zijn van de biosfeer van de aarde. Dat de wereld door te zijn Gods lof zingt, lijkt misschien een te romantisch beeld. Te mooi. Alsof er niet veel ellende is in de wereld. Er zit iets van een wensgedachte in: ach, mocht alles zo zijn als God het voor ogen heeft ... Uw koninkrijk kome. Intussen zucht de schepping ook in barensweeën, zoals Paulus het uitdrukt<sup>4</sup>. Mede door toedoen van mensen die denken dat de rest van de natuur er is om te gebruiken tot het uiterste. Mensen die zich heer en meester wanen van de wereld. Het beeld van de psalm is heel anders: de wereld is van God, heel de wereld zing Gods lof en mensen doen daarin mee.

#### *oefenplaats voor bidden en werken op zoek naar God*

Het is aan dat lied van de hele schepping dat de Benedictijnen meedoen. En als je bij hen te gast bent, ben je voor even deel van hun gemeenschap die weer deel is van die veel grotere gemeenschap van de schepping. Zij zingen die psalmen steeds weer. En dat is de basis van hun bestaan. Vandaaruit leven ze, vandaaruit werken ze. Dat is een basishouding van vreugde, plezier

---

<sup>3</sup> Ps 98: 7,8

<sup>4</sup> Rom 8

om God en om de hele schepping. Dan hoeft werken geen zwoegen te zijn en bidden niet moeizaam.<sup>5</sup>

Moge ook onze Janskerkgemeenschap een oefenplaats zijn voor bidden en werken op zoek naar God.

amen

gebruikte literatuur:

Wil Derkse *Een levensregel voor beginners* Tielt 2001

*De regel van Benedictus, vertaald door Vincent Hunink.* Amsterdam, 2000

<https://www.lucepedia.nl/dossieritem/benedictus-van-nursia/benedictus-van-nursia-ca-480-550>

Nico Tromp *Belichting van het Bijbelboek Psalmen* KBS, 's Hertogenbosch 2002

Gerard Swüste *Altijd hetzelfde lied. 150 psalmen bewerkt en toegelicht* 2017

Benoit Standaert *Leven met de psalmen* deel II Lannoo, Tielt 2014

David G. Horrell *The Bible and the Environment: Towards a Critical Ecological Biblical Theology.* Londen 2010

Richard Bauckham *Living with other Creatures: Green Exegesis and Theology.* Baylor University Press, Waco Texas 2011

Elisabeth A. Johnson *Ask the Beasts: Darwin and the God of Love* 2014

---

<sup>5</sup> Voor ons (post)moderne mensen is bidden vaak moeilijk. Mede omdat we onszelf zo centraal zijn gaan stellen. Dan kunnen we leren van de psalmen en van de Benedictijnen dat we ons in kunnen voegen in een gebed dat eeuw na eeuw doorgaat, in een besef dat het om God draait en niet alleen om ons en dat de hele wereld zich op God richt. Als je beseft wie je bent in het grote geheel wordt bidden gemakkelijker. Dan is bidden ook niet meer in de eerste plaats vragen, maar dankbaar zijn, blij om er te mogen zijn.

In je dagelijks leven kun je daar ook ruimte voor maken. Bidden voor het eten, regelmatig mediteren, een psalm lezen, een stiltemoment, een kaars. Voor sommigen helpt een beeld, bijvoorbeeld van Maria. En vaak ervaar je daar niets bijzonders bij. Dat is voor monniken niet anders. Biddend leven blijft een kwestie van vallen en opstaan. Een regelmaat en een gemeenschap helpt daar wel bij.