

**D**RIE generaties benedictinessen scharen zich met ons aan de tafel: abdis Mechtild, zuster Agnes en postulante Sofie. Laatstgenoemde trad pas vorig jaar september in.

Het getijdengebed is een wisselend geheel van psalmen, kantieken (geestelijke lofliederen), hymnen en bijbelteksten. Maar eerst dienen enkele misverstanden uit de weg geruimd. Zuster Mechtild: „Het getijdengebed is niet uitsluitend bedoeld voor kloosterlingen, het is een gebed van de hele Kerk. Enkele jaren geleden gaven wij met onze gemeenschap het boek *Christus ontmoeten in het getijdengebed* uit. God zoeken en Christus ontmoeten is immers een opdracht voor iedere christen.”

Tweede misverstand: velen kennen het getijdengebed uitsluitend in de gezongen vorm. Zuster Agnes, eerste *cantrix* (voorzangster) van de gemeenschap, wijst erop dat het niet per se gezongen hoeft. Buiten een gemeenschap kun je het immers vaak niet anders dan het bidden in je eentje en (bijgevolg) in stilte.

„Maar het is een grote steun als je het gebed samen kunt bidden”, weet zuster Agnes. „Bovendien kun je Gods lof - wat dit gebed uitdrukkelijk wil zijn - eigenlijk niet anders dan zingen. De psalmen moeten het keelgat uit”, zo verwoordde iemand het heel treffend. Ieder neemt met z'n eigen stem deel aan het ene gebed, maakt het aldus tot één gezamenlijk gebed.”



Wierook bij het avondgebed. Deze traditie in de abdij van Bonheiden gaat terug op een psalmtekst. © Wim Hendrix

## Bidden is een avontuur

### Verbondenheid

Het gezongen getijdengebed heeft een zeer eigen stijl, vroeger uitsluitend in het gregoriaanse Latijn. Zuster Agnes: „Na het concilie veranderde veel doordat we in het Nederlands gingen zingen. Oudere zusters herinneren er ons aan hoe in de jaren 1960 die vernieuwing van het getijdengebed haast met lege handen werd aangepakt. Stilaan groeide echter een nieuwe muzikale traditie. Ons zingen doet vandaag wat aan het gregoriaans denken. Meestal is de muziek ingetogen, het is tenslotte gebed. Alleluja's of paasliederen mogen dan weer best uitbundig klinken.”

De basis van het getijdengebed is met de 150 psalmen steeds dezelfde. In zowat veertien dagen tijd zijn die allemaal gezongen. Geraak je er niet op uitgekeken? „Elk 'seizoen' van het kerkelijke jaar krijgen de 150 psalmen een andere kleur”, legt zuster Mechtild uit. „Kleur krijgen ze onder meer door de verschillende anti-

*Erik De Smet*

fonen (vers vóór en na de psalm, *ndr*). In de veertigdagentijd zal bijvoorbeeld de nadruk liggen op inkeer, tijdens de advent op verwachting. Ook de psalmtoon verschilt. Zo klinken dezelfde teksten steeds anders.”

Die teksten blijken niet altijd even opgewekt. „Hoe lang nog, Heer? Blijft uw woede voorgoed? Smeult uw jaloezie door als een vuur?”, klinkt het in psalm 79. Psalmen zijn naast lofbetuigingen aan God ook wanhoopskreten en klachten. Sofie: „Zing je ze mee, dan voel je verbondenheid met de hele wereld. In de teksten is alles immers zo herkenbaar menselijk. Meteen spreek je dat bepaalde

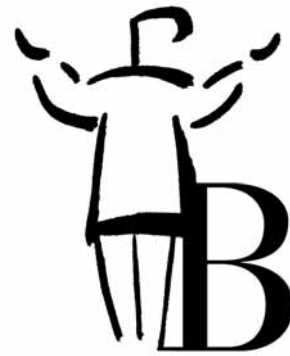
**Bij elk avondgebed branden de monialen van de abdij Bethlehem in Bonheiden wierook. Staat immers niet in de psalmen: „Mijn gebed zal voor U als wierook zijn, mijn geheven handen als een offer in de avond”? Bidden is het wezen van een bestaan als monnik of moniaal. Hij of zij leeft op het ritme van het getijdengebed, haast altijd gezongen. Waarom? We legden de zusters in Bonheiden de vraag voor.**

gebed uit samen met hen voor wie dat woord opgaat. Toen ik hier in de abdij nog als gaste over de vloer kwam, viel het me op dat er voortdurend gebeden wordt. Het gebed gaat voort, net zoals de wereld.”

### Blijven bidden

In de abdij in Bonheiden verzamelen de zusters om 7 uur voor het ochtendofficie, metten (eerste gedeelte van het breviergebed) en lauden (tweede gedeelte) samen. Volgt rond de middag het vieren van de eucharistie en om halfdrie het bidden van de middagdienst. Deze vat de zogeheten kleine uren samen. De vespers, om half zes, vormen met het ochtendofficie de omvangrijkste gebedsdienst. De dag wordt afgesloten om acht uur met de zogeheten completen. Ook gasten, parochianen en aan de abdij verbonden leken-oblaten bidden geregeld mee.

Zuster Agnes: „Je zou kunnen zeggen dat wij, monialen, zijn vrijgesteld om te blijven bidden. Toen ik jaren geleden meermaals de oecumenische broedergemeenschap in Taizé bezocht, leek het



dat sinds mijn laatste bezoek amper wat veranderd was. Alsof de broeders al die tijd in de kerk waren blijven zitten. Onze gasten getuigen van diezelfde ervaring.”

In katholieke traditie heet het getijdengebed 'Gods werk'. Zuster Agnes verklaart: „Het betekent dat in het gebed niet enkel wij, maar ook God aan het werk is. Je kunt jarenlang bidden met dezelfde woorden en plotseling worden aangegrepen door één zin. Zo is psalm 40 mijn lievelingszang geworden. We zongen het ook bij mijn professie: 'Hier ben ik God, uw wil te doen is mijn vreugde.'”

Sofie, nieuwkomer in het getijdengebed, vertelt hoe de dagsluiting haar sterk aangrijpt: „De completen zijn elke dag hetzelfde. Vrij snel ken je de hele gebedsdienst uit je hoofd. Ik kwam hier eens met een groepje studenten en de sfeer tijdens de completen sprak hen meteen sterk aan. Het zijn psalmen vol vertrouwen, hè.” Hoelang doet een mens er over om thuis te komen in die wereld van gedragen woorden? Een lastige vraag, zo blijkt. Ongetwijfeld vele jaren, daarvan zijn onze drie gesprekspartners overtuigd.

Zuster Mechtild benadrukt dat bidden in wezen een werk van liefde is. Ze bestempelt het zowaar als een liefdesavontuur. „Met de jaren verdiept de liefde. De eerste verliefdheid gaat voorbij. Langzaam leer je echter nieuwe aspecten kennen van Gods liefde en trouw. En vooral, bidden is een avontuur.”

Het boek *Christus ontmoeten in het getijdengebed. Spiritualiteit van de liturgie der getijden* kost 14 euro en is verkrijgbaar bij de abdij Bethlehem, Zellaerdreef 5, 2820 Bonheiden, telefoon 015/55.14.79, e-mail [abdij.bethlehem@belgacom.net](mailto:abdij.bethlehem@belgacom.net).