

KLOOSTER LEVEN

Gemeenschappelijk leven met de grondtonen van het bestaan

**HANDLEIDING
LEERMODULE**

Met het Mysterie mag je nooit klaar zijn!
Tomás Halik

Handleiding

BIJ DE LEERMODULE KLOOSTERLEVEN; GEMEENSCHAPPELIJK LEVEN MET DE GRONDTONEN VAN HET BESTAAN

I. GEBRUIK VAN DE LEERMODULE

Algemeen

Met deze leermodule wil DEZINNEN de doelgroep op aansprekende wijze (nader) laten kennismaken met de rol die de christelijke kloostertraditie in de Europese cultuur heeft gespeeld en haar uitdagen om de mogelijke actuele relevantie hiervan voor zichzelf én de huidige cultuur op het spoor te komen. De module richt zich op leerlingen bovenbouw VO, studenten, jongvolwassenen, andere belangstellenden.

De leermodule bestaat uit vier onderdelen:

1. De brochure (40pp A4); 2. De Short Story (24pp A5); 3a. De workshop 'De spiritualiteit van het gregoriaans' (hierbij is een aparte begeleidershandleiding 3b beschikbaar); 4. Deze handleiding voor docenten en andere personen werkzaam op het terrein van educatie, vorming en opvoeding.

Met deze onderdelen kunnen leerlingen, studenten, jongvolwassenen en docenten, pastores, VVV-gidsen, begeleiders van groepen die meer willen weten over kloosters of misschien op bezoek willen gaan in een klooster e.a. nader kennis maken met het kloosterleven de mogelijke actuele relevantie ervan voor hun eigen leven en onze cultuur op het spoor komen.

De onderdelen lenen zich goed om kennis en inzicht m.b.t. het kloosterleven en de mogelijke actuele relevantie daarvan te vergaren. Bovendien stelt het ook in staat om begrip en herkenning te ervaren en inspiratie op te doen naar aanleiding van hetgeen deze mensen bezielde en hun huidige eigentijdse navolgers nog bezielt.

Beschikbaarheid van de leermodule

De onderdelen 1, 2, 3a en 4 zijn in hardcopy verkrijgbaar tegen kostprijs (€ 5,95 per leermodule + portokosten) bij: DEZINNEN, Juliana van Stolberglaan 154, 2595 CL Den Haag.

Bestellen via: info@dezinnen.nl Onderdeel 3b is een begeleidershandleiding bij de workshop gregoriaans en is te downloaden op www.dezinnen.nl Alle materiaal is ook (gratis) te downloaden via www.dezinnen.nl

Gebruik van de leermodule

De brochure en de shortstory zijn toegankelijk geschreven en zijn geschikt om zelfstandig te worden gelezen. De workshop gregoriaans voegt veel toe aan een kloosterbezoek of een les/avond 'kennismaking met het kloosterleven' maar vraagt deskundige begeleiding van iemand die goed thuis is in muziek en het gregoriaans kent. Mogelijk kan een (koor-)dirigent, een muziekdocent, een conservatoriumstudent of een pastor/predikant hierbij van dienst zijn. DEZINNEN kan verwijzen naar gespecialiseerde personen.

De leermodule (onderdelen 1 en 2) is goed individueel te lezen maar kan ook goed worden gebruikt in een

klas, een gespreksgroep of een ad hoc verband (bv van mensen die een klooster willen gaan bezoeken).

In dat geval kan de brochure eerst in hoofdlijnen wordt geïntroduceerd door een begeleider-/docent, krijgen leerlingen/belangstellenden vervolgens de brochure en de short story mee om te lezen en kan er daarna een gesprek plaatsvindt over hetgeen is gelezen. (zie ook par III hieronder)

Om een goed beeld te krijgen van het kloosterleven moet iemand eigenlijk een tijd mee kunnen draaien. Veel mensen doen dat en de meesten van hen ontdekken na wat wennen -niet zelden tot hun eigen verrassing - dat dit leven zo gek niet is en onderdelen kent die ze graag mee willen nemen naar hun eigen leven. Menigeen komt dan ook vaker terug in het klooster of in Taizé en andere plekken die in de brochure worden genoemd. Daarom, voor wie een kloosterbezoek overwegen hieronder wat tips.

II. KLOOSTERBEZOEK

Waarom?

Een abdij is een vrijplaats voor allen: gelovig of niet, andersdenkend, en traditioneel. Je ervaart iets unieks: stilte en rust, leven met aandacht. Mensen die kiezen om samen te leven omdat ze een gezamenlijk ideaal hebben. Ze kiezen elkaar niet, maar streven samen wel het ideaal na van God zoeken in de stilte, gebed en zang, studie en hun concrete werkzaamheden (soms buiten het klooster).

De brochure laat zien dat die stille en prikkelarme omgeving, waarin de gebedstijden een vast ritme geven, iets kan doen met mensen, jong en oud. De omgeving helpt focussen op wat voor iemand wezenlijk is. Voor sommigen kan dat confronterend zijn maar tegelijk ook bijdragen aan zelfkennis.

Een dag of bij voorkeur twee dagen in een klooster doorbrengen met je klas of groep, maakt dat je de sfeer kunt proeven, de stilte en aandacht kunt ervaren. Het leven in het klooster staat haaks op de samenleving waar alles snel en direct moet. In een klooster ervaar je bewust leven, in het moment, met en voor elkaar. Het is een ervaring die je uit de dagelijks gang van zaken haalt en soms tot verrassende gesprekken kan leiden.

Let wel: er is meestal geen televisie, vaak geen wifi! Maar er vinden échte gesprekken plaats, die kunnen leiden tot een ware ontmoeting met de ander, misschien wel met dé Ander (God?!).

Wat?

Probeer twee dagen te gaan, met een nacht. Dan ervaar je in het kort waar het om gaat in een klooster, en blijft het niet bij 'van buitenaf bekijken'. Je maakt mee hoe de broeders of zusters leven, met bezinning en aandacht, de stilte.

In bijlage 1 volgt een suggestie voor een eigen dagindeling. Deze sluit aan op de getijden (gebedsmomenten) van het klooster. Ook niet gelovigen blijken vaak gecharmeerd door de rust die van zo'n getijdegebed uitgaat en 'hadden dat onderdeel niet willen missen'.

- Aankomst op een ochtend, eerste kennismaking met het klooster. Waar is wat: je eigen kamertje (vaak met wastafel; badkamers op de gang), eetkamer, en gezamenlijke ruimte(s). En vooral de stilte proeven! Dat zal snel opvallen en is soms confronterend, zelfs beangstigend voor enkelen. Zo'n bezoek kan veel losmaken, neem de tijd voor gesprekken, ervaringen delen. Plan de dag(en) niet vol en hou ruimte voor gesprek, wandelen en het onbekende op je inwerken.
- Maak in ieder geval een dienst mee. Het middaggebed is kort en op een toegankelijk tijdstip. Het is een volstrekt nieuwe wereld en andere taal voor velen. Bespreek na afloop: wat gebeurt er? In de dienst, wat valt op – de monniken gaan vaak staan, buigen, en zingen op monotone wijze. Alles heeft een betekenis, een achtergrond en traditie. Dit hoeft niet meteen uitgelegd maar geef wel aan dat het niet 'zomaar' plaatsvindt. Laat de groep reageren, op de bewegingen, muziek en gezang, en de teksten. Centraal staan meestal enkele 'psalmen', gedichten en gebeden uit de bijbel, uit het oude testament. In de bijbel staan 150 psalmen die in een paar weken allemaal voorbij komen tijdens de verschillende gebedsdiensten.
- Probeer met een broeder of zuster af te spreken. De groep ontmoet mensen die er leven, die kunnen vertellen wat hun beweegt. Maar ook hun eigen zorgen en angsten. Ze zijn ook gewoon mensen! Meestal mogen echt alle vragen worden gesteld. Dat kan een mooi en openhartig gesprek worden, en maakt meestal veel indruk op gasten.
- Vraag om een rondleiding door het klooster. Zo krijg je een beeld van wat in de brochure is uitgelegd: de stijl en architectuur van het gebouw, ieder deel van het gebouw heeft een eigen functie en betekenis. Ook de tuin, en gebouwen in de omgeving kunnen iets zeggen over dat bepaalde klooster en de geschiedenis en traditie van die plek.
- Ga wandelen! In stilte, of met een vraag. Alleen of in groepen. Geef de ruimte om alles op je in te laten werken. Ook als het regent werkt even naar buiten verfrissend.
- Misschien is er een film over het christendom of over het kloosterleven wat je ter plekke kunt bekijken. Anders is dit iets om ervoor of erna te bekijken en bespreken. Een film over kloosterleven betekent meer als je een keer een klooster hebt gezien.
- Neem tijd om over ervaringen uit te wisselen en eventueel in te kunnen gaan op vooroordelen, vragen, zaken waar men tegenaan loopt of die juist grote indruk maken.

Organisatie

Boek ruim van te voren, zeker als je met een groep komt! Kloosters zijn vaak een jaar van te voren volgeboekt. Vraag of je een slaapzak/ lakens/ handdoek mee moet nemen. Neem wel altijd een eigen toilet-tas, en zeep/ shampoo enz. mee. Neem mee: wekker, zaklantaarn, een schrift en schrijfgerei, en iets om te lezen. Probeer de telefoon uit te laten, en zeker geen iPad o.i.d. mee te nemen.

Naar welk klooster je gaat is afhankelijk van plek, en ligging. In de brochure staat beschreven dat er verschillende soorten kloosters zijn. Er zijn verschillende kloosters in Nederland. Benedictijnse kloosters, Kloosters van Trappisten, Dominicanen, Norbertijnen, Clarissen. Je vindt ze in Egmond- Binnen, Doetinchem, Oosterhout, Heestwijk, Vaals, Megen. De ervaring van het kloosterbezoek zal ook afhangen van het type klooster wat je bezoekt.

Voor een overzicht van de kloostergemeenschappen: <http://www.knr.nl/organisatie/leden.asp>

Info over kloosters met gastenverblijven: <http://www.knr.nl/organisatie/gastenverblijven.asp> Nederlandse kloosters in de geschiedenis: <http://www.dominicanen.nl/2017/04/kaart-van-nederlandse-middeleeuwse-kloosters/>

De dagindeling zoals beschreven in de brochure komt van de abdij in Egmond, en vormt de leidraad voor de meeste kloosters. Deze hoeft je niet allemaal te volgen maar ze vormen wel het kader waarbinnen het leven van de monniken plaatsvindt. De diensten zijn voor iedereen toegankelijk.

In bijlage 1 van deze handleiding vindt je suggesties voor een tweedaags programma én een éendaags programma in het klooster.

III. EEN PROGRAMMA OVER HET KLOOSTER OP SCHOOL OF IN DE GROEP

Soms lukt een kloosterbezoek in schoolverband of met een groep niet of wil je eerst een les of een avond over het onderwerp geven. Hieronder enkele tips daarbij.

Een gesprek aan de hand van de eerste alinea onder par II hierboven is een goed begin. Enkele mogelijke startvragen daarbij: waarom zou iemand een klooster willen bezoeken? Wat zou je kunnen ervaren, waarom gaan mensen er heen? Waarom treden mensen in? Waarom zijn er kloosters denk je? Waarom zou het goed zijn een klooster te bezoeken, wat denk je te ervaren bij zo'n bezoek?

Enkele filmtips:

- Bekijk en bespreek delen uit de film 'In de Naam van de Roos'.
- Over het moderne kloosterleven, op YouTube de films uit : 'Kloosterserie' van RKK Kruispunt, bv: <https://www.youtube.com/watch?v=31XRHguPsc>, of over zusters: <https://www.youtube.com/watch?v=hBJe5BYWkbc>. Herman Finkers bij de Trappisten: <https://www.youtube.com/watch?v=wVxAvOidRE8>
- Een les gregoriaans zingen: <https://www.youtube.com/watch?v=3Yp0hgXo918>
- Vraag een zuster of broeder op bezoek: <http://www.gastindeklas.nl/gastlessen/item/705/>

IV ACTUALITEIT VAN KLOOSTERLEVEN VOOR EIGENLEVEN EN ONZE SAMENLEVING

Om op het spoor te komen van de mogelijke actuele waarde van (onderdelen van) het kloosterleven op individueel- of samenlevingsniveau hieronder enkele suggesties.

- **Een stilteoefening** met de groep/klas. (totale duur ca. 50 min)
Geef een korte inleiding waarin je wat vertelt over kloosterleven en de rol van stilte. Wees vervolgens in een rustige ruimte met de groep ca. 15 min stil. Bespreek vervolgens de ervaringen (hoe was dit, weerstand, moeite om tot rust te komen?) . Lees met de groep tot slot de citaten op pag. 30 en 35 van de brochure en geef evt. thuisopdracht mee (met bv. dagboekopdracht en vervolgbespreking op later moment. Mooi boek: Sara Maitland, *Stilte als antwoord*. Ook boeiend, van dezelfde auteur: *How to be alone*.
- **Bespreking twee artikelen** (bijgevoegd in bijlage 2 van deze handleiding) over stilte en modern kloosterproject (hier twee art uit Trouw o.i.d. toevoegen).
- **Toegevoegde waarde van vast ritme** van de dag ontdekken door met elkaar afspraken over de dagindeling te maken voor een bepaalde tijd (dag/week/maand?) en op vaste momenten uit te wisselen wat je tegenkomt wanneer je dat voor korte tijd probeert vol te houden in je dagelijkse leven. Wat kom je dan aan knelpunten, beslispunten, positieve en negatieve ervaringen tegen en wat leer je hiervan?

V VERDERE INFORMATIE

Wie zich wil inlezen of voorbereiden op een kloosterbezoek kan goed terecht bij het praktische boekje: *Eerste hulp bij kloosterbezoek van Jan – Willem Wits* (Kok, Utrecht 2014) Een mooi boek dat verder ingaat op de kloosterspiritualiteit: *Kon ik de stilte maar wat harder zetten', op zoek naar de monnik in jezelf van Leo Fijen* (Ten Have – Utrecht 2014)

Meer informatie over een klooster: http://willemwever.kro-ncrv.nl/vraag_antwoord/de-maatschappij/hoe-ziet-een-klooster-er-van-binnen-uit-en-wat-doen-ze-daar

Neem contact op met De Zinnen. Daar zijn mensen die informatie en ondersteuning kunnen bieden. DEZINNEN heeft ook mensen die kunnen ondersteunen bij de voorbereiding en uitvoering van een programma in een klooster of die een les/lezing kunnen verzorgen.

COLOFON

Uitgave

Stichting DEZINNEN Den Haag
Juliana van Stolberglaan 154, 2595 CL Den Haag
www.dezinnen.nl en info@dezinnen.nl
© stichting DEZINNEN, Den Haag

Tekst/samenstelling algemene handleiding

Elizabeth Boddens Hosang en Theo Wierema

Projectgroep

Elizabeth Boddens Hosang, Marian Geurtsen, Marjo Krijn, Marlies Roelofs, Theo Wierema.

Bestellen

Deze ALGEMENE HANDLEIDING vormt samen met de brochure 'Kloosterleven', de bijbehorende Short Story en de workshop Gregoriaans (met handleiding voor begeleiders) de leermodule 'Kloosterleven; gemeenschappelijk leven met de grondtonen van het bestaan' Deze leermodule is tegen kostprijs (€ 5,95) en verzendkosten in hardcopy verkrijgbaar bij DEZINNEN en is vanaf juli als PDF gratis te downloaden via de website van DEZINNEN.

Kloosterleven

Deze leermodule is tot stand gekomen in het kader van het deelproject 'Kloosters in West-Europa' van DEZINNEN dat deel uitmaakt van het EU ERASMUS project 'Sakralraume als Europäische Erinnerungsorte'; een project van 10 participanten uit 7 EU-landen (2015 – 2017).

Bijlage 1

Suggesties voor een tweedaags programma en een ééndaags programma in het klooster
(Bij par II Kloosterbezoek)

Tweedaags programma

Dag 1

Ochtend: aankomst, eerste kennismaking met het gebouw, de sfeer. Als je blijft overnachten: spullen op je kamer zetten. Zo krijg je al een eerste indruk!

Ontmoeting in een zitkamer. Uitleggen wat het programma is (tijdstip maaltijden, en afspraken). Eerste vragen beantwoorden. Kom niet bij elkaar op de kamer. Laat elkaar met rust tenzij iemand er specifiek naar vraagt. Schrijf dingen op die je ervaart, ziet en meemaakt.

Middaggebed meemaken. Meestal gevolgd door een maaltijd. Vaak in stilte! Soms eten gasten bij de broeders, soms apart in een gasten eetzaal. Samen opruimen en afwassen.

Wandelen, en nadenken over wat je al mee hebt gemaakt.

Ontmoeting met een broeder of zuster. NB: vraag hier om bij aankomst.

Stille tijd, even alleen zijn. In de stilte ontdek wat van wezenlijk belang is. De monniken en zusters gebruiken stille tijd om dieper in contact te treden met God, door gebed, of lezing. In de stilte ontdekken mensen waar ze zelf mee worstelen, naar verlangen, wat belangrijk kan zijn in het leven. Je bent alleen met jezelf. Geen afleiding door mobieltjes of andere middelen te gebruiken. Even niet met elkaar praten. Dit kan best confronterend en misschien wel eng zijn. Het is dan ook goed hier op terug te komen in een gesprek met de groep. Wat doet deze stilte met hun?

Avonddienst en maaltijd.

Na de maaltijd: wandelen, stille tijd.

Rond 19.30u, gezamenlijk gesprek: hoe ervaart de groep het bezoek. Wat valt je op, wat doet het met je? Zijn er praktische vragen.

Wees bescheiden met een avondprogramma in te vullen. De dag met alle ervaringen en indrukken is vermoeiend genoeg. Houd ook in gedachten dat in een stil klooster alle geluid storend kan zijn. Misschien is het goed de ruimte te laten om – zachtjes – in de gastenruimte wat met elkaar te praten. Bespreek wat deze stilte, de afzondering alleen met je doet. Wat vind je confronterend of lastig en waarom. Ieder persoon neemt iets anders mee van deze dagen, sommigen zijn meer visueel ingesteld, anderen valt weer andere zaken op.

Spreek af hoe laat het ochtendgebed is. Dit is vaak een mooi begin van de dag. Misschien iemand laten wekken? Na het ochtendgebed is het ontbijt. NB: let op als er mensen zijn die van te voren even iets moeten eten.

Dag 2

Ochtenddienst, gevolgd door ontbijt.

Kamer opruimen (misschien leeghalen). Tijd voor jezelf: wandelen, stille tijd.

Rondleiding klooster, bezoek aan een specifiek gedeelte van het gebouw of de tuin.

Samen afsluiten. Vraag of iedereen in twee zinnen wil noemen wat ze van deze dagen meenemen.

Maaltijd en vertrek.

Eéndaags programma

aankomst, eerste kennismaking met het gebouw, de sfeer.

Ontmoeting in een zitkamer. Uitleggen wat het programma is (tijdstip maaltijden, en afspraken). Eerste vragen beantwoorden. Laat elkaar met rust tenzij iemand er specifiek naar vraagt. Schrijf dingen op die je ervaart, ziet en meemaakt.

Middag gebed meemaken. Meestal gevolgd door een maaltijd. Vaak in stilte! Soms eten gasten bij de broeders, soms apart in een gasten eetzaal. Samen opruimen en afwassen.

Wandelen, en nadenken over wat je al mee hebt gemaakt.

Ontmoeting met een broeder of zuster. NB: vraag hier om bij aankomst.

Stille tijd, even alleen zijn.

Gezamenlijk gesprek: hoe ervaart de groep het bezoek. Wat valt je op, wat doet het met je? Wat neem je mee van deze ervaring.

Bijlage 2

Bespreking van twee van onderstaande artikelen (Bij par IV actualiteit van kloosterleven voor eigen leven en onze samenleving)

Via onderstaande links kun je geschikte artikelen downloaden die je kunt gebruiken om te bespreken in een klas of groep. (Mochten links niet meer werken dan kun je bij info@dezinnen een kopie opvragen).

Nieuwe bewegingen <https://www.trouw.nl/religie-en-filosofie/leven-als-kloosterling-in-spijkerbroek~ab9371ed/>

Rust, ritme, bezinning <https://www.trouw.nl/home/rust-ritme-bezinning~aa277915/>

Stilte <https://www.trouw.nl/religie-en-filosofie/stilte-als-het-nieuwe-goud~adee0d28/>

Lawrence Freeman <https://www.trouw.nl/home/door-innerlijke-stilte-dichter-bij-god~ac90a84bb/>



EU-Projekt "Sakralräume als Europäische Erinnerungsorte"
EU-project "Sacraal ruimten als Europese herinneringsplekken"
Projekt UE "Przestrzenie sakralne jako Europejskie miejsca pamięci"
ES projektas "Sakralinės erdvės kaip europietiško atminties būtovės"

EU project "Sacral spaces as European locations of remembrance"
Projekt EU "Sakrální prostory jako místa evropské paměti"
Project UE "Spații sacrale ca locuri memoriale Europene"
Progetto UE "Spazi sacri come luoghi europei di memoria"

Erasmus+



KERK in DEN HAAG

