



Nijkleaster

Word als stromend water

Met Vieren en Vasten op weg naar Pasen
Kleastergemeente Nijkleaster - Westerwert



Nijkleaster

Word als stromend water

**Met Vieren en Vasten op weg naar Pasen
Kleastergemeente Nijkleaster - Westerwert**



FOAROPWURD

Dit boek is skreaun en gearstald troch de wurkgroep Vieren en Vasten fan ús kleastermienskip Nijkleaster-Westerwert om te brûken yn de 40-dagentiid fan 2025. De teksten en tinzen, bylden en wurkfoarmen kinne brûkt wurde foar persoanlike besinning ûnderweis nei Peaske. Mar wy binne der wis fan dat it boekje breder brûkt wurde sil.

Wy binne bliid dat de minsken fan Vieren en Vasten dit boekje gearstald hawwe. En wy wolle dit no graach oanbiede oan al ús frijwilligers, freonen, (gast)leden en kleasterlingen. Tank foar jimme ynset en enerzjy. Tank foar jimme trou en fertrouwen. Tank foar jimme wiisheid en wille.

Dêr binne wy wiis mei en grutsk op!

*Peter van den Broek, ds. Saskia Leene en ds. Hinne Wagenaar
(deistige lieding fan de kleastermienskip)*



blessed
meek

the earth
shall be
your
heritage

INLEIDING

Sinds 2016 geeft kloostergemeente Nijkleaster - Westerwert op een speciale manier vorm aan de veertigdagentijd. Iedere donderdag tussen Aswoensdag en Pasen organiseert de werkgroep Vieren en Vasten rond etenstijd een korte viering en een eenvoudige soep-maaltijd. Naast de gebruikelijke vieringen in kerk en klooster is Vieren en Vasten een moment om wekelijks samen te komen op weg naar Pasen.

Al vanaf het begin heeft Vieren en Vasten dezelfde opzet. We beginnen met een korte viering in de kerk van Jorwert volgens een vaste liturgische orde. Naast enkele liederen en een (bijbel)tekst om naar te luisteren is er ruimte voor stilte. Daarna eten we in de warme voorkerk soep met brood. De eenvoud van de maaltijd is een vorm van vasten. Aan

tafel verdiepen we ons in het thema van de viering, aan de hand van een vraag of met een speelse oefening. Tot slot bedenken we samen een goed doel om die avond geld voor in te zamelen. Immers, bij het vasten hoort ook zorg voor de medemens. In de laatste week van de veertigdagentijd valt Vieren en Vasten op Witte Donderdag. Op die dag dekken we een lange tafel in de kerk, proeven van de gerechten van de Joodse sedermaaltijd en delen brood en wijn.

Het veertigdagentijdboekje dat voor je ligt, is samengesteld door de werkgroep Vieren en Vasten. Het sluit aan bij de Vieren en Vastenbijeenkomsten van 2025 maar je kunt het ook los van de bijeenkomsten als inspiratiebron voor de veertigdagentijd gebruiken.

DE ZEVEN ADVIEZEN VAN RUMI

Dit jaar vormen ‘de zeven adviezen van Rumi’ de rode draad. Op Klooster Westerhûs is dit een van de heilige teksten uit andere tradities die wekelijks in de avondviering worden gelezen. Bij Vieren en Vasten verdiepen we ons iedere week in één van Rumi’s raadgevingen. Zo komen op weg naar Pasen alle zeven adviezen aan bod.

Rumi (1207-1273) was een Perzische dichter en soefi-mysticus. Mohamed Jalal ad-Din Rumi werd geboren in het huidige Afghanistan. Hij werd ook wel Mevlana, ‘onze meester,’ genoemd. Als kind vluchtte hij met zijn vader naar Konya in Turkije waar hij het grootste deel van zijn leven woonde. Hij schreef in het Perzisch. Tot

op de dag van vandaag zijn zijn gedichten en verhalen geliefd in Perzië en op vele plaatsen ter wereld. Rumi bezingt de schoonheid en kracht van (goddelijke) liefde en inspireert ons om deze zèlf te ervaren. Hij laat ons meekijken door zijn ogen, meedansen op de sprongetjes van zijn hart.

De zeven adviezen zijn mondeling overgeleverd. Jaren geleden werden ze bij Nijkleaster geïntroduceerd door Hindrik en Beitske van der Meer, na een vakantie in Turkije. Hindrik maakte de Friese vertaling en zette ze op muziek. De zeven adviezen van Rumi inspireren tot gul en zorgzaam samenleven met elkaar.

LEESWIJZER

Dit boekje bestaat uit zeven hoofdstukken, voor elke week van de veertigdagentijd één. Ieder hoofdstuk is gewijd aan een van Rumi's adviezen. We hebben er allerlei materiaal in verzameld dat de woorden van Rumi van verschillende kanten belicht, soms direct, soms meer associatief. Telkens vind je een bijbeltekst met een korte uitleg. Onder het kopje 'hoe zit het bij mij?' - 'hoe zit het bij mij?' - staat een aantal vragen die je uitnodigen tot zelfreflectie of gesprek. Daarnaast bevat het hoofdstuk inspiratieteksten in het Nederlands en het Fries, een oefening om uit te proberen en een foto gemaakt op het Westerhûs.

De veertigdagentijd begint met Aswoensdag en eindigt met Pasen. Om deze momenten in het boekje te markeren hebben we aan het begin en het eind twee geliefde teksten opgenomen die we bij Nijkleaster op deze dagen gebruiken. Op Aswoensdag is dat 'Dat wij weer weten dat we gemaakt zijn' van Andries Govaart en op Paasochtend het lied 'Goodness is stronger than evil' op woorden van Desmond Tutu.

UITNODIGING

Dit boekje is bedoeld als uitnodiging en inspiratie om je te bezinnen in de veertigdagentijd. Misschien vind je het fijn om elke dag tijd te nemen voor een tekst, een beeld of een vraag door even stil te zijn of meditatief te schrijven. Of je nodigt iemand uit voor het eten en gebruikt het als opwarmer voor een goed gesprek. Bij Vieren en Vasten besluiten we de maaltijd altijd met het inzamelen van geld voor een goed doel. Misschien wil jij deze veertigdagentijd ook een goed doel ondersteunen met geld of op een andere manier?

TOT SLOT

Graag nodigen we je uit om te komen Vieren en Vasten in de kerk van Jorwert, iedere donderdag van 6 maart tot en met 17 april 2025 van 18:00 - 19:30 uur. Aanmelden is niet nodig. Van harte welkom!



ZEVEN ADVIEZEN VAN RUMI

Word als stromend water
in vrijgevigheid en hulpvaardigheid.

Wees als de zon
in compassie en mededogen.

Word als de nacht
in het bedekken van andermens
tekortkomingen.

Wees als de dood
voor woede en fanatisme.

Word als de aarde
in bescheidenheid en nederigheid.

Wees als de zee
in verdraagzaamheid.

Toon jezelf zoals je bent en wees
zoals je jezelf toont.



RUMI'S SEVEN PIECES OF ADVICE

In generosity and helping others:
be like the river.

In compassion and grace:
be like the sun.

In concealing others' faults:
be like the night.

In anger and fury:
be like the dead.

In modesty and humility:
be like the soil.

In tolerance:
be like the ocean.

Either you appear as you are, or:
be as you appear.



SÂN RIEDJOUWINGS FAN RUMI

Wurd as streamend wetter
yn goederjouskens en helpfeardigens.

Wês as de sinne
yn begienens en moederaasje.

Wurd as nachtlik tsjuster
foar de tekoartkommings fan oaren.

Wês as de dea
foar grime en fanatisme.

Wurd as de ierde
yn beskiedenens en nederigens.

Wês as de see
yn ferdraachsumens.

Lit sjen watsto bist en wês sa
ast' dy sjen litst.



ASWOENSDAG

Op Aswoensdag wordt in de ochtendviering in de kerk van Jorwert nevenstaande tekst van Andries Govaart gelezen. Aan het slot van de viering kan ieder die dat wil naar voren komen om een askruisje op het voorhoofd te ontvangen. Daarbij zegt de voorganger deze woorden: ‘Dat wij weer weten, dat we gemaakt zijn.’



DAT WIJ WEER WETEN

Dat wij weer weten,
dat wij gemaakt zijn,
genomen, gevormd,
uit stof van de aarde.

Dat wij weer weten,
dat Gij uw adem
ons hebt geschonken;
Adem in ons.

Adem in ons,
breekbaar en broos -
kruiken van aarde,
dat wij weer weten
dat Gij ons vormt.

Dat wij weer weten,
dat wij gemaakt zijn.

Dat wij weer weten,
dat wij verwant zijn:
rotsen en gras,
mensen en lucht,
sterren en zaad,
nijlpaard en musje.

Dat wij weer weten,
dat wij gemaakt zijn.
Dat wij weer weten,
dat wij weer keren
terug in het stof.

Dat wij weer weten,
dat wij gemaakt zijn.

Dat wij ons voegen
in het werk van uw
handen.

*- Andries Govaart
voor Aswoensdag*



WEEK 1

WORD ALS STROMEND WATER IN VRIJGEVIGHEID EN HULPVAARDIGHEID

Een vrolijk dansende bergbeek, een woeste stroom, een brede rivier die traag door oneindig laagland gaat. Stromend water zoekt zijn weg, verder naar omlaag, richting zee. Laat je vrijgevigheid en hulpvaardigheid stromen, zegt Rumi. Neem een voorbeeld aan het water.



Waar het stukt

Jezus keek hem liefdevol aan en zei tegen hem: 'Eén ding ontbreekt u: ga naar huis, verkoop alles wat u hebt en geef de opbrengst aan de armen, dan zult u een schat in de hemel bezitten; kom daarna terug en volg Mij.'

'Het wil maar niet gaan stromen, mijn leven. Ik heb het goed en probeer het goede te doen. En toch... ik mis iets. Wat is er nog meer?' Een hartenkreet van een jong mens. Jezus kijkt hem vol liefde aan en krijgt een vermoeden waar het stukt. 'Verkoop alles wat je hebt, geef het aan de armen en kom met mij mee.' Met schrik realiseert de jongere zich: 'Ik kan het niet. Hoe groot mijn verlangen ook is naar écht leven, ik kan en durf mijn veiligheid, mijn bezit niet op te geven.' Verdrietig gaat hij weg.

- Marcus 10, 17-22



Mooi zijn de stromen
die komen uit de bron
van het hart

- Bert Schierbeek



OFWETTERINGSKANAAL OF WETTERBEKKEN

Wês ferstannich: meitsje dysels as in wetterbekken en net as in ôfwetteringskanaal. Sjoch mar ris hoe't in ôfwetteringskanaal syn wetter fuortendaliks ôfstreamet lit, sadree't it der ynkomt. By in wetterbekken is dat oars. In wetterbekken wachtet oant it hielendal fol is ear't er oerstreamt. In wetterbekken dielt út fan eigen folheid, wylst it sels fol bliuwt.

Leafde streamt oer. Dysels leechrinne litte is net wat leafde freget. Foar wa kinsto goed wêze asto net goed foar dysels soargest? Sjoch nei de boarne fan it libben. Folje earst dysels, safolle datsto oerfloedich jaan kinst oan oaren. Sa sille wy gâns genietsje fan elkoars oerfloed.

- Bernardus van Clairvaux (1090 - 1153)

HOE SIT IT MEI MY?

Hoe zou het zijn om te worden als
stromend water?
Vanuit welke bron wordt mijn rivier
gevoed?

Hoe hulpvaardig ben ik?
En kan ik zelf hulp ontvangen?

Hoe vrijgevig ben ik?
Ik wil best mijn oude winterjas aan de
vluchtelingen op Lesbos geven, maar
als het om mijn nieuwe jas gaat?
Doe ik dat ook?

Oefening

HET DOORGEEFCADEAU

Het is altijd fijn om een cadeau te krijgen
en om een cadeau weg te geven.

Welk gekregen cadeau had voor jou
betekenis in een bepaalde periode van je
leven en zou je nu aan iemand anders door
kunnen geven?

WEEK 2

WEES ALS DE ZON IN COMPASSIE EN MEDEDOGEN

De zon geeft warmte en licht. Zonder zon kunnen we niet leven. Volgens Rumi kan de zon ons inspireren om voor anderen warmte en licht te zijn.





Stralend

Terwijl Jezus aan het bidden was,
veranderde de aanblik van zijn gezicht en werd
zijn kleding stralend wit.

Op het eerste gezicht lijkt deze hemelse ervaring van Jezus ver af te staan van de aardse werkelijkheid. Met een klein groepje vertrouwelingen heeft hij zich teruggetrokken op een berg. Daar raakt hij verzonken in gebed. Ze zien zijn uiterlijk veranderen. Jezus gaat stralen. Hoe mooi en hemels het ook is, daarna moeten ze weer van de berg af. Beneden staan mensen Jezus op te wachten, verlangend naar een woord van troost, een gebaar van zegen, een heilzame aanraking.

In het leven van Jezus hebben nabijheid bij God en nabijheid bij mensen met elkaar te maken. In gebed opent hij zich voor God, voor wat God van hem vraagt. Vanuit dezelfde houding opent hij zich voor de nood van zijn medemensen. In gebed weet hij zich vervuld van Gods liefde. Eén en al liefde geworden kijkt hij met ogen van compassie en mededogen naar ieder die hij ontmoet.

- Lucas 9, 28 - 37



In flood fan ûntferming
is Hy, ús God.

Hy hat om ús socht en
ús sjoen

lykas de opgeande
sinne oan 'e himel.

Hy is ta ús kommen
doe't wy yn

tsjusternis wienen, yn
't skaad fan 'e dea.

No sil Hy ús fuotten
rjochtsje
op it paad fan 'e frede.

- *Huub Oosterhuis*

EEN HART VOL MEDEDOGEN: WAT IS DAT?

Het is een hart dat warmloopt voor de schepping, voor de mensen, de vogels, de dieren, de geesten, alles wat geschapen is. Een barmhartig mens krijgt tranen in de ogen als hij eraan denkt of ze voor zich ziet, zo groot en intens is het mededogen in zijn hart. En op de lange duur krimpt zijn hart samen, hij kan het niet verdragen, niet horen of zien, als de schepselen iets kwaads wordt aangedaan, zelfs niet een klein beetje pijn of verdriet. Daarom bidt hij steeds diepbewogen voor alle levende wezens die geen stem hebben, en voor degenen die de waarheid geweld aan doen en hun schade toebrengen: dat ze bewaard mogen blijven en vergeving krijgen. En hij bidt ook voor de dieren die over de grond kruipen, met heel het buitensporig grote mededogen dat in zijn hart opwelt, net als bij God.

- *Izaäk de Syriër (7e eeuw)*



HOE SIT IT MEI MY?

Wat roept het beeld van de zon bij me op?

Sommige mensen zijn vol compassie en mededogen. Hoe voelt het als iemand met mij meeleeft en me begrijpt? Hoe zit het met mijn eigen compassie voor anderen en voor mijzelf?

Mededogen tonen met iemand uit mijn eigen kring is vaak al moeilijk. Hoe is het om mededogen te hebben met iemand die totaal andere denkbeelden heeft dan ik?

Oefening

ONDERZOEK JE HART

‘Kijk dagelijks in je eigen hart, ontdek wat jou laat lijden en pijn doet en weiger vervolgens - onder wat voor omstandigheden dan ook - om die pijn iemand anders aan te doen.’

- Karen Armstrong

Wat heb jij nodig om je compassie verder te laten groeien?

WEEK 3

WORD ALS DE NACHT IN HET BEDEKKEN VAN ANDERMENS TEKORTKOMINGEN

Donker en stil is de nacht. De meeste mensen slapen. Een slapeloze nacht duurt eindelijk. Maar er is ook een andere kant. De geborgenheid van de nacht kan de kraamkamer zijn voor verandering. Zet geen fel licht op de tekortkomingen van anderen, raadt Rumi ons aan. Dek ze toe als de nacht.





Vriendelijk licht

Al zei ik: 'Laat het duister mij opslokken,
het licht om mij heen veranderen in nacht'
ook dan zou het duister voor u niet donker
zijn - de nacht zou oplichten als de dag,
het duister helder zijn als het licht.

Soms wil ik me wel verstoppen, weg van de ogen van mensen, weg van mezelf, weg van God. Laat mij maar. Laat mij maar in het donker. Maar daar, in de verborgenheid van de nacht, begint er langzaam iets te veranderen. Er komt zachtheid. Geborgenheid. Het donker blijkt niet alleen maar donker te zijn. Vriendelijk licht valt op het moeilijke, beschamende in mij, dat ik zo graag weg wil hebben. Ik mag mezelf aanvaarden zoals ik ben, met alles wat in me is, omdat ik me aanvaard weet. De psalm zegt: dat vriendelijke licht, dat tot in de meest donkere hoeken van ons leven doordringt, dat is God die niets liever wil dan dat we tot leven komen om er te zijn voor elkaar.

- Psalm 139



Djip yn ús hert skynt it
ljocht fan 'e himel

- Rumi



AVONDGEBED

Mijn ochtend, mijn middag, mijn avond,
ik vouw ze op.

Dat het rumoer in mezelf
langzaam wegsterven mag.
Dat met de troostende geluiden
die de watervogels maken
ook de slaap zal komen.
Ik nestel me,
trek de nacht over me heen.

- Corrie Kopmels

HOE SIT IT MEI MY?

Wat roept het beeld van de nacht bij mij op?

Wat betekent 'worden als de nacht voor de tekortkomingen van anderen' voor mij?

Hoe ga ik om met tekortkomingen van anderen en die van mijzelf?

Wanneer kan ik de tekortkomingen van de ander en/of van mijzelf benoemen en accepteren?
En wanneer dek ik ze toe?

Oefening

SCHRIJFOEFENING IN OMDENKEN

Schrijf drie eigenschappen van je zelf of van de ander op die je graag anders zou zien.

Welke is de belangrijkste?
Wat is in de kern goed aan deze eigenschap als je het omdenkt?
Zo wordt deze eigenschap een kracht!

A close-up photograph of a piece of charred wood, showing a mix of dark, blackened areas and lighter, fibrous sections. The wood is set against a dark, textured background. A white rectangular text box is overlaid on the upper left portion of the image.

WEEK 4

WEES ALS DE DOOD VOOR WOEDE EN FANATISME

De dood roept huiver in ons op. We weten dat we uiteindelijk allemaal zullen sterven maar we koesteren het leven. Woede en fanatisme zijn levensgevaarlijk, waarschuwt Rumi. Laat je er niet in meeslepen. Wees als de dood.



Een sfeer waarin verandering mogelijk is

Jezus bukte zich en schreef met zijn vinger op de grond.

Bijna moet zij het met de dood bekopen, de vrouw uit het bijbelverhaal, zoveel verontwaardiging wekt haar levenskeuze bij de omstanders. Niet dat zij zelf hen zoveel kan schelen. Hun woede komt voort uit hogere idealen en ze opperen dat steniging in haar geval gerechtvaardigd zou zijn. Wat vindt Jezus? Hij zwijgt, bukt zich en schrijft met zijn vinger in het zand. Zo schept hij een sfeer waarin verandering mogelijk is. Niemand wordt aangevallen, niemand hoeft zich te verdedigen. Wel spreekt hij de omstanders aan. 'Ga eens na, hoe is het bij jouzelf met goed en kwaad?' Ook de vrouw nodigt hij uit om met zichzelf in het reine te komen. 'Wat wil je nu eigenlijk echt met je leven?'

- Johannes 8, 1-11



Rop myn sêftens op.
Jou my wer de eagen
fan in bern.
Dat ik sjoch wat is.
En my tabetrou.
En it ljocht net haatsje.

- *Huub Oosterhuis*



MAAK ONS HART ONRUSTIG

Maak ons hart onrustig, God,
dat het ontevreden klopt
als we mooie leugens horen
en gemakkelijke woorden!
Maak ons hart onrustig, God.

Steek in ons uw woede aan
om het onrecht te weerstaan!
Geef ons moed om op te treden.
Laat ons vechten voor de vrede.
Steek in ons uw woede aan.

HOE SIT IT MEI MY?

'Als de dood zijn voor...',
wat betekent dit voor mij?

Wat maakt mij woedend?
En fanatiek?

Wat is er positief aan woede?
En wat negatief?

Wat is er positief aan fanatisme?
En wat negatief?

Oefening

WANDELMEDITATIE

Wanneer je boosheid of woede voelt opkomen,
kan een loopmeditatie behulpzaam zijn.

Maak een wandeling en ga na een poosje
langzamer lopen.

Bij elke inademing denk je:

'Ik weet dat er boosheid in me is.'

Bij de uitademing denk je:

'Ik weet dat dit gevoel onaangenaam is.'

Na een tijdje bij de inademing:

'Ik voel me rustig.'

En bij de uitademing:

'Ik ben nu sterk genoeg om voor mijn
boosheid te zorgen.'

Geniet van je wandeling en van de natuur om je
heen totdat je rustig genoeg bent om je boosheid
onder ogen te zien. Kijk wat er gebeurt, probeer
de oorzaak van je boosheid te begrijpen en maak
een begin met het omvormen van je boosheid.

- *Thich Nhat Hanh*



WEEK 5

**WORD ALS DE AARDE
IN BESCHEIDENHEID
EN NEDERIGHEID**

De aarde is onze moeder. Ze voedt ons, ze draagt ons. We zijn uit aarde gemaakt. Van moeder aarde kunnen we leren nederig en bescheiden te zijn, suggereert Rumi.



Afdalen

Werkelijk, Ik verzeker u, als een graankorrel niet in de aarde valt en sterft, blijft het één graankorrel, maar wanneer hij sterft brengt hij veel vruchten voort.

Liever zouden we opstijgen naar de hemel dan in de aarde vallen, zoals een graankorrel. Toch is de weg van Jezus eerder een weg van afdalen dan van omhoog klimmen. Jezus laat zien hoe ons leven tot bloei kan komen en vrucht dragen.

Laten we ons leiden door onze aangeboren neiging tot zelfbehoud, dan zijn we als zo'n enkele, harde graankorrel waar niet zoveel mee gebeurt. Eenmaal in de aarde gevallen wordt het zaad zacht. Grond en water, kou en warmte werken op de korrel in tot die begint te ontkiemen.

Met dit beeld nodigt Jezus ons uit om steeds verder af te dalen in ons eigen aardse, kwetsbare, pijnlijke en prachtige mensenbestaan. Zodat we daarin vruchtbaar worden.

- Johannes 12, 24-25



Foar in beskieden
minske binne kultuer
en gebrûken fan
minskes gjin reden
foar in konflikt.

To the truly humble
man the ordinary
ways and customs and
habits of men are not a
matter of conflict.

- *Thomas Merton*



Eerst was er aarde en toen was er adem
en Adam en Eva
en algauw kwamen wij
een handvol aarde
grond waaruit wij zijn ontstaan
waarin de geest van ieder van ons
zijn eigen vorm kreeg
een handvol aarde die ons verbindt
met alles wat aarde is
breekbaar en broos
een handvol aarde die ons verbind
met onze oorsprong
de Geest die leven doet
vandaag, morgen

- *Guy Dilweg*

HOE SIT IT MEI MY?

'Waar toe ben ik op aarde'?

Ben ik bescheiden en nederig in de omgang met mijn medemens?

Hoe bescheiden en nederig ga ik om met de aarde en alles wat daarop leeft?

Wat zou ik nog meer kunnen doen?

Oefening

KIJKEN NAAR DE VOGELS

Zoek een plek waar je op je gemak naar vogels kunt kijken. Observeer ze een kwartier.

Wat valt je op?

Wat kun je leren van de vogels wanneer het gaat om zorg voor de aarde?

Wat kun je leren van de vogels wanneer het gaat om het najagen van eigen behoeften?

Wanneer je iets zou willen veranderen in je gedrag, maak dan je voornemen concreet.

WEEK 6

WEES ALS DE ZEE IN VERDRAAGZAAMHEID

*Eindeloos strekt de zee zich uit, tot aan de horizon.
In haar diepten wonen wonderlijke zeedieren.
Door windstil weer of over hoge golven brengt
ze schepen naar verre oorden. Rumi zegt: laat je
verdraagzaamheid ruim worden als de zee.*





Taal van de ziel

Alles verdraagt ze, alles gelooft ze, alles hoopt ze, in alles volhardt ze.

Dit loflied op de liefde spreekt direct tot onze ziel. In alles wat uit liefde gedaan wordt, herkennen we een bijzondere diepte. We verlangen naar haar gulheid. Soms proeven we ervan.

Tegelijk doet het loflied ons beseffen hoe beperkt we in het dagelijks leven eigenlijk zijn. Steeds stuiten we op grenzen, van ons geduld bijvoorbeeld of onze verdraagzaamheid. We zijn maar mensen.

Ruimte geven aan het verlangen in onze ziel vraagt om liefdevolle aandacht. Liefdevolle aandacht voor de ander met z'n eigenaardigheden. En liefdevolle aandacht voor onszelf.

- 1 Korinthiërs 13



FERDRAACHSUMENS AS MANTRA

Ik stel ferskillen op priis

Ik befrij mysels fan
foaroardiel

Ik feroardielje mysels en
oaren net

Ik ferjou flaters

Ik akseptearje wat ik net
feroarje kin

Ik bewarje it lykwicht
tusken oanfurdzjen en
gerjochtichheid



DAG ZEE

Dag zee zei het strand
vertel me over liefde.

Liefde zei de zee
is groen blauwe diepte
spelen in de branding
fluisteren in de nacht.

Hé vogel zei de wind
vertel me over liefde.

Liefde zei de vogel
is licht op vleugels
zwenken en duiken
fluitend bestaan.

Zeg vuur zei de zon
vertel me over liefde.

Liefde zei het vuur
is karmijnrode gloed
onstuitbaar laaien
het donker verslaan.

Dag mens zei het kind
vertel me over liefde.

Liefde zei de mens
is opdracht en zegen
het hoogste het diepste
doorschitterd bestaan.

- *Colet van der Ven*

HOE SIT IT MEI MY?

De zee is weids, groots en eindeloos,
met hoge golven of spiegelglad.
Welk beeld van de zee spreekt mij het
meest aan?

In welke situaties ben ik
verdraagzaam?
Wanneer vind ik het moeilijk om
verdraagzaam te zijn?

Zijn er grenzen aan
verdraagzaamheid?

Oefening

IN GESPREK GAAN

Neem iemand in gedachten met wiens gedrag
of mening je het totaal niet eens bent. Welke
drie oprechte vragen zou jij aan die ander willen
stellen? Als je iemand echt gezien en gehoord
hebt, kun je hem of haar dan beter verdragen?

A photograph of a rustic stone wall made of irregular, multi-colored stones in shades of red, grey, and tan. In the foreground, a wooden bench made of thick, light-brown planks is visible. A semi-transparent white rectangular box is overlaid on the left side of the image, containing text.

WEEK 7

TOON JEZELF ZOALS JE BENT EN WEES ZOALS JE JEZELF TOONT

*Word als het water, als de nacht, als de aarde.
Wees als de zon, als de dood, als de zee. Om zich
heen kijkend ontdekt Rumi overal inspiratie om te
groeien. In zijn laatste advies richt hij onze blik op
onzelf. Laat naar buiten komen wat in je is, zegt
hij. En laat wat je doet en meemaakt echt binnen-
komen. Zo word je meer en meer wie je bent.*



Mens uit één stuk

'U weet toch dat ik van U houd.'

Hartverscheurend herkenbaar is het verhaal over Simon Petrus. 'Ik hoor niet bij Jezus,' zegt hij tot drie keer toe. Ook wij zijn in wat we doen of zeggen niet altijd trouw aan wie we diep van binnen zijn. Soms gaat het om iets onbenulligs. Maar wanneer onze binnen- en buitenkant echt uit de pas lopen, raken we verscheurd. Achteraf vraagt Jezus hem drie keer: 'Houd je van mij?' Daarmee schept hij voor Simon Petrus een ruimte waarin alles naar buiten kan komen. Zowel de liefde die hij voor zijn leraar koestert als het verdriet over zijn eigen ontrouw. Beetje bij beetje wordt Simon Petrus een mens uit één stuk.

- Johannes 18, 15-18.25-27 en 21, 15-19



Wa 'tst sikest, siket dy.

- Rumi

En terwijl ik in de stilte van de contemplatie tot rust kom, antwoordt Gij, Heer, diep in mijn hart met de woorden: 'Wees jij jezelf en Ik zal van jou zijn'.

- Nicolaas van Cusa



Nim my, nim my sa't ik bin; wiis my hoe't ik wêze sil;
Neem mij aan zoals ik ben. Zuiver uit wie ik zal zijn.
Take, o take me as I am; summon out what I shall be;

set jo se gel op myn hert en libje yn my.
Druk uw zegel op mijn ziel en leef in mij.
set your seal upon my heart and live in me.

Tekst en muzyk © 1995 WGRG, Iona Community, Glasgow
Oersetting Atze Bosch (Wylde goes) © 2008 KFFB

HOE SIT IT MEI MY?

'Toon jezelf zoals je bent.'

Wie ben ik eigenlijk?

Durf ik mezelf te zijn en mezelf
aan anderen te laten zien?

Mezelf tonen zoals ik ben en zijn
zoals ik mezelf toon.

Wat betekent dat voor mij?

Oefening

DE SPIEGEL

Ga samen met een persoon die jij goed kent voor de spiegel of tegenover elkaar staan. Kijk elkaar twee minuten in de ogen. Hoe ervaar je het om jezelf te laten zien? Je kunt de oefening ook alleen doen en twee minuten naar jezelf kijken in de spiegel.

PAASOCHTEND

De Paasochtendviering begint bij Nijkleaster zondagochtend vroeg als het nog donker is. We verzamelen ons buiten rond een vuur. De nieuwe paaskaars wordt aangestoken en de kerk binnengedragen. Daar geven we het licht aan elkaar door tot de hele kerk verlicht is met brandende kaarsjes. Later in de viering zingen we het lied 'Goodness is stronger than evil' op woorden van Desmond Tutu (1931-2021).





't Goe - de is ster - ker as 't kwea - de,
leaf - de ster - ker as haat.____
Ljocht is ster - ker as tsjus - ter,
lib - ben ster - ker as dea.
Hy hat oer - wún, Hy hat oer - wún.
Syn leaf - de draacht____ ús.

Goodness is stronger than evil.

Love is stronger than hate.

Light is stronger than darkness.

Life is stronger than death.

Victory is ours, victory is ours through him who loved us.

Victory is ours, victory is ours through him who loved us.





ZEGEN VAN DE REGENBOOG

Ik zegen je met rood van de passie,
waardoor je voelt dat bloed door je aderen stroomt,
dat je leeft!

Ik zegen je met oranje van de ondergaande zon,
waarin jij je kan hullen als een deken van troost.

Ik zegen je met geel van narcissen,
zodat je blijft geloven in opstaan uit de dood.

Ik zegen je met groen van het gras,
zodat je weet dat er grond onder je voeten is,
een weg om te gaan.

Ik zegen je met blauw van water,
om af te spoelen wat mis gaat
en waar je op stukloopt in het leven.

Ik zegen je met paars, dat als een
mantel van waardigheid om je heen geslagen ligt.

Ik zegen je met Gods licht,
waarin alle kleuren samensmelten
en wij thuiskomen in wie wij zijn.

Amen

BRONVERMELDING

- De 7 riedjouwings fan Mevlana: vertaling Hindrik van der Meer
- Dat wij weer weten dat we gemaakt zijn: Andries Govaart, Continuo, december 2000

WEEK 1

- Mooi zijn de stromen: deze tekst van Bert Schierbeek staat op een gebouw in Venlo, zie: www.straatpoezie.nl
- Ofwetteringskanaal of wetterbekken: út de 18e taspraak oer it Heechliet, Bernardus van Clairvaux (1090 – 1153), oersetting Albertsje Spliethoff

WEEK 2

- Een hart vol mededogen, wat is dat?: van Izaäk de Syriër (7e eeuw), uit Maria ter Steeg (red.), Een jaar wijsheid uit de abdijen (Lannoo, 2010), 142

- Een flood fan untferming: tekst Huub Oosterhuis, oersetting Eppie Dam, Lieteboek Sjonge en bidde thús en yn tsjerke, 158b
- Onderzoek je hart: oefening uit een Tedtalk van Karen Armstrong

WEEK 3

- Corrie Kopmels: uit Werkschrift Bonhoeffer 75, De roos van Culemborg, 49

WEEK 4

- Rop myn seftens op: tekst Huub Oosterhuis, oersetting Anne Tjerk Popkema, door Nijkleaster aangepast, Lieteboek Sjonge en bidde thús en yn tsjerke, 925
- Maak ons hart onrustig, Opwekking 805, 1 en 3. Tekst/vertaling: R. Schaap/L. Goedbloed, bewerking: M. van der Beek van 'schrijvers voor gerechtigheid'.

- Wandelmeditatie: Tich Nath Hanh, Wandelen in vreugde, een gids voor loopmeditatie

WEEK 6

- Dag zee: Colet van der Ven, Als daar muziek voor is (Nieuw Liedfonds 2013), 133

WEEK 7

- Wa 'tst sikest: Kader Abdollah gebruikte een variant van deze uitspraak als titel voor zijn boek over Rumi
- Nicolaas van Cusa (15e eeuw), Het zien van God
- Goodness is stronger than evil: tekst Desmond Tutu, muzyk Iona Community
- Zegen van de regenboog: Janneke Nijboer, Op vleugels van verwondering. Gedichten en gebeden voor kerk en thuis.

COLOFON

Dit boekje is een uitgave van Nijkleaster Voorjaar 2025

De samenstelling van dit boekje was in handen van de werkgroep 'Vieren en Vasten', onderdeel van de programmacommissie van Nijkleaster.

De werkgroep bestaat uit: Karin van Dijken, Wikje de Jong, Saskia Leene, Hanne van Oversteeg, Sietske Visser en Gea van Wieren.

Bij de gebruikte teksten in dit boekje is voor zover bekend de auteur vermeld. Daar waar geen naam onder de tekst staat, zijn het teksten van de werkgroep zelf. Er zijn ook teksten en gedichten vertaald vanuit het Engels of Nederlands

in het Fries door Albertsje Spliethoff, Hinne Wagenaar en Gea van Wieren.

De foto's zijn allemaal gemaakt op locatie Westerhûs door Sietske Visser.

Dank aan Mieke van Heijkop voor haar correcties en feedback.

Het ontwerp is gemaakt door Annemarijke Haaïma van Studio Haaïma.

Het boekje is een cadeau aan alle vrijwilligers, vrienden, (gast)leden en kleasterlingen van onze kleastermienskip Nijkleaster Westerwert. Het is intern verspreid als dank voor ieders inzet, inspiratie, aandacht en aanwezigheid.



Nijkleaster

Informatie over de kloostermienskip
Nijkleaster - Westerwert en klooster Westerhûs
kun je vinden op www.nijkleaster.frl

Een verblijf op klooster Westerhûs kun je via de
website reserveren. Of via reservering@nijkleaster.frl
Eventueel telefonisch op: 06-236 325 33

Kerk Jorwert
Sluytermanwei 4, 9023 AB Jorwert

Klooster Westerhûs
It Westerhûs 1, 9027 BN Hilaard

info@nijkleaster.frl - www.nijkleaster.frl
tel. algemeen: 06 191 674 55
Bank: NL02 ABNA 0541 4184 40



Protestantse
Kerk

