

CHRISTINE
VALTERS
PAINTNER

Geef mij een woord

**Een eeuwenoud meditatief
ritueel als kompas**



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *Give me a Word, the Promise of an Ancient Practice to Guide Your Year*, uitgegeven door Broadleaf Books, Minneapolis, Verenigde Staten

Vertaling Timon Meynen
Omslag Villa Grafica
Binnenwerk Stampwerk
NUR 728

ISBN 9789020223026
ISBN e-book 9789020223033
ISBN audioboek 9789020223279

© 2025 Christine Valters Paintner
© 2026 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

*Voor alle oude en hedendaagse avontuurlijke amma's en abba's die de kracht
van de woestijn haar werk laten doen en die luisteren hoe het heilige woord
van het mysterie van binnenuit opkomt.*

Inhoud

<i>Inleiding</i>	9
<i>Preludium: Genieten</i>	15
Deel een – Luisteren of je een woord hoort	19
1 Ga de drempel over	21
2 Luister met je hart	26
3 Laat het woord jou kiezen	30
4 Luister naar je leven	33
5 Denk na over wat je energie heeft gegeven en wat je energie heeft gekost	37
6 Geef me één wild woord	41
7 Besteed aandacht aan de nachtwijsheid van dromen	44
8 Vraag een zielsvriend om raad	48
9 Raadpleeg een aantal spirituele bronnen	53
10 Stel je je sterfbed voor	57
<i>Interludium: Surplus</i>	61
Deel twee – Het woord ontvangen	63
11 Laat het woord rijpen	67
12 Vertrouw wat je liefhebt	71
13 Raadpleeg de woestijnoudsten	74
14 Maak een pantoen	77
15 Maak een pelgrimsreis door je geheugen	81
16 Stem af op de wijsheid van je lichaam	85

17	Luister naar de elementen	89
18	Maak een fotopelgrimage	94
19	Roep de engelen, heiligen en voorouders aan	97
20	Breng je woord naar een drempel	101

	<i>Interludium: Kluizenaar</i>	105
--	--------------------------------	-----

	Deel drie – Draag het woord met je mee	109
--	--	-----

21	Maak een ademgebed	111
22	Zoek een spiritueel leraar	115
23	Verhelder het woord visueel	118
24	Schrijf een acrostichon	122
25	Maak een afspeellijst op basis van jouw woord	126
26	Spirituele beoefening op basis van je woord	130
27	Schrijf een gebed van zeven woorden	134
28	Maak een eenvoudige leefregel rond je woord	138
29	Beoefen <i>lectio divina</i> met Openbaring 2:17	142
30	Ga voort een nieuw seizoen in	146

	<i>Postludium: Distillatie</i>	150
--	--------------------------------	-----

	<i>Zegen voor een nieuw begin</i>	153
--	-----------------------------------	-----

	<i>Dankbetuiging</i>	154
--	----------------------	-----

	<i>Noten</i>	155
--	--------------	-----

Inleiding

Vanaf 2008 heb ik elk jaar voor de kerst een bericht gepost op onze website van Abbey of the Arts, waarin ik mensen uitnodig om te luisteren of er een woord is dat hun in het komende jaar tot kompas kan dienen. Ik leg een paar eenvoudige oefeningen uit voor hoe je kunt luisteren, en vraag hun dan om hun woord met de community te delen. Dit is inmiddels elk jaar een aanbod waar veel mensen naar uitkijken en honderden mensen aan deelnemen.

Bij de oefeningen gaat het niet om voornemens of doelen; het gaat er niet om in het nieuwe jaar meer te bereiken, om taken af te ronden of om een lijst met dingen af te vinken. Het gaat erom te luisteren naar waartoe je in een bepaald seizoen van je leven geroepen wordt. De oefeningen vragen ons om te vertrouwen op een grotere wijsheid die in de wereld aan het werk is dan ons eigen ego.

Het woord kan één enkel woord zijn of een korte zin, maar het kan zelfs een beeld zijn. Deze praktijk is de afgelopen jaren steeds populairder geworden, maar zij is afgesneden van haar oude wortels. Zij stamt uit de wijsheid van de woestijnvaders en -moeders, die oudsten die in de tweede en de derde eeuw naar de woestijnen van Egypte, Syrië en Palestina gingen om een leven van radicale eenvoud te leiden en zich volledig te wijden aan de aanwezigheid van het goddelijke in hun leven.

Een kernzin die vaak terugkomt in de uitspraken van de woestijnmoeders en -vaders is 'geef mij een woord'. Wanneer een novice een van de *amma's* of *abba's* benadert en zegt 'Geef mij een woord', 'vraagt hij of zij niet om een bevel of een oplossing, maar

om een boodschap die kan worden ontvangen als een prikkel om het leven meer ten volle te gaan leiden. Het is nooit een theoretische kwestie, en de oudsten keuren het af als mensen alleen maar iets willen om over te praten.’ Dit is een verhaal van de woestijnvader Hierax: ‘Een broer vroeg abba Hierax: “Geef mij een woord. Hoe kan ik gered worden?” De oude man zei tegen hem: “Ga zitten in je cel, en als je honger hebt, eet dan, als je dorst hebt, drink dan; spreek alleen geen kwaad over een ander, en je zult gered worden.”’

We vinden dit verzoek terug in alle verhalen van de woestijnoudsten. Deze traditie van het vragen om een woord was een manier om iets te hebben om vele dagen, weken, maanden en soms zelfs een heel leven over na te denken. Een ‘woord’ was vaak een korte zin om de ontvanger te voeden en uit te dagen. Een woord was bedoeld om mee te worstelen en langzaam wijs uit te worden: ‘Een monnik kwam eens bij Basilius van Caesarea en zei: “Zeg een woord, vader”, en Basilius antwoordde: “Heb de Heer, uw God, lief met heel uw hart”, en de monnik ging meteen weg. Twintig jaar later kwam hij terug en zei: “Vader, ik heb geworsteld om mij aan uw woord te houden; zeg mij nu een ander woord”; en hij zei: “Heb uw naaste lief als uzelf” en de monnik ging gehoorzaam terug naar zijn cel om zich ook daaraan te houden.’ Dit verhaal laat zien hoe een woord jarenlang kan doorwerken. Het woord dat werd gezocht was geen theologische uitleg of raad. Het maakte deel uit van een relatie die zich had ontwikkeld in de veronderstelling dat dit woord, wanneer het door de leerling werd ontvangen, inspirerend zou zijn. Het was bedoeld voor die persoon op dat moment en in dat seizoen van zijn of haar leven.

Als jij begint aan deze reis van luisteren of je een woord hoort, laat dan je denkende verstand los en probeer te ontvangen. Vraag de wijze aanwezigheden in jouw leven om jouw eigen inspirerende woord. Je zult worden uitgenodigd om in stilte te luisteren naar heilige teksten, naar je leven, naar dromen, naar de natuur, naar

je lichaam, naar je zielsvrienden, naar de voorouders. Het woord kan komen uit het lezen van een gedicht of verhaal. Het kan komen in een tijd van stilte, of het kan komen als wijze woorden uit een onbekende bron, een droomsymbool, een uitspraak in een gesprek of een beeld waar je tegen aan loopt en dat tot je verbeelding spreekt.

Ik vraag vaak om een woord tijdens mijn dagelijkse wandeling. Ik luister wat de bomen en duiven me te zeggen hebben. Wanneer we een woord ontvangen, wordt het vaak bevestigd door synchrone gebeurtenissen die ons blijven overkomen of een gevoel van juistheid.

Ik beschrijf dit proces van luisteren soms als 'uitkijken naar wat glinstert'. Glinsteren is een manier om te beschrijven wanneer iets in de wereld je roept, wenkt of zelfs smeekt om aandacht. Soms is wat glinstert iets moeilijks, maar we weten dat de worsteling ermee iets groots in ons leven zal brengen. Soms roept wat glinstert verwondering en ontzag op. We voelen een reactie in ons lichaam en onze geest die ons vraagt om dieper af te stemmen op wat geopenbaard wordt.

Het doel van het woord is om het gewoon in je hart te bewaren, het steeds weer te overdenken, erover te peinzen, maar het niet te analyseren. Geef het vanbinnen ruimte om zich uit te spreken. Wanneer een woord opkomt, dringen we er geen betekenis aan op. We laten het zich langzaam ontfouwen.

Dit boek is een uitnodiging tot een aantal oefeningen die je helpen deze ontvankelijke houding te cultiveren zodat je een woord kunt ontvangen. Dit is de focus van deel een. Als het woord eenmaal gekomen is, bied ik je in deel twee enkele manieren om je te helpen het woord te laten bevestigen en de betekenis ervan verder open te breken door middel van creatief onderzoek. Ten slotte nodig ik je in deel drie uit om je voor het komende seizoen te verplichten tot het doen van een aantal dingen die geworteld zijn in je woord.

Ik raad je aan een dag te kiezen om te beginnen en dan dertig dagen lang elke dag te lezen en ermee aan de slag te gaan. Als je deze methode toepast in het kader van een eindejaarsritueel, kun je beginnen bij aanvang van advent of december. Maar je kunt het ook op elk ander moment in het jaar doen, wanneer je het gevoel hebt dat je een nieuw seizoen van het leven ingaat en wel wat richting en raad kunt gebruiken. Het woord kan een anker zijn of iets als een talisman of kompas.

Bedenk dat dit een langzaam proces van ontvouwen en ontvangen is, niet iets wat je kunt afraffelen of wat voor het grijpen ligt. Je stemt af op een andere wijze van in de wereld zijn. Ik raad je aan om na elke dagelijkse oefening de tijd te nemen om reflectief te schrijven, waarbij je noteert welke beelden of gevoelens tot je kwamen. Dit werkt het best door vrijuit te schrijven zonder jezelf te verbeteren. Je schrijft niet om een product te maken, maar voor het ontdekkingsproces dat zich voordoet wanneer je je innerlijke criticus terzijde schuift en luistert naar wat er in jouw hart opkomt.

Als er na de eerste tien dagen geen woord is gekomen, kun je zo nodig die eerste paar oefeningen blijven herhalen. Je hebt geen haast om ergens aan te komen.

In dit boek vind je woorden die mij in de loop der jaren gevoed en gevormd hebben, maar ook inspiratie van de leden van onze online Abbey of the Arts-community:

Ruimte	Aanwezigheid
Rijkdom	Luisteren
Goedheid	Ontwaken
Verbinding (met jezelf en anderen)	Balans
Bewustzijn	Wijsheid
Weefsel	Heling
Lumineus	Incarnatie
Stilte	Belichaming

Genade	Diepte
Omarmen	Ontvangen
Verbazing	Speelsheid
Welbevinden	Openbaren
Onverstoorbaar	Verzamelen
Bidden	En vele andere!
Loslaten	

Dit zeiden leden van de Abbey of the Arts-community over hun woord:

Echt mezelf zijn, authentiek komt bij me op, sterk en vastberaden zijn met diepe waarheid in alles wat ik doe.

Mijn woord voor het jaar is *lichtigheid* (gemak, ongedwongenheid). Het hangt samen met genegenheid en genade. Maar het houdt in zekere zin ook verband met de spirituele gave van Enneagram I, wat Richard Rohr in de Duitse vertaling *heitere Gelassenheit* noemt (*serenity* [sereniteit] in het origineel). Dus ik kijk uit naar een jaar van gemak, genegenheid en sereniteit.

Mijn woord is: 'Laat het licht toe'. Laat het licht schijnen voor mij, door mij heen, vanuit mij. Laat het licht van anderen mij bereiken. Mezelf toelaten het licht van de bron te ervaren. En nog meer!

Maanlicht, de glinstering, zachte stromingen omarmen. Eer bewijzen aan de manestraal, die een ouder, wijzer ik is.

Speelsheid om in te gaan tegen die veronderstelde noodzaak om de weg van God uitsluitend als een ernstige onderneming te zien.

Drempel is mijn woord. Voor mij wordt het een jaar van een belangrijke verhuizing, waarbij ik de plek waar ik al dertig jaar woon, inruil voor een nieuwe in een contemplatieve gemeenschap bij een benedictijner klooster. Vandaar een fysieke drempel, maar ook een emotionele en spirituele, die allemaal een uitdaging zullen zijn.

Ik hoop dat dit je nieuwsgierigheid prikkelt naar de mogelijkheden die op jou liggen te wachten.

Preludium - Genieten

In 2012 was het woord dat mij een jaar lang opeiste ‘genieten’. Ik had *In the Company of Rilke* van Stephanie Dowrick gelezen. De twintigste-eeuwse Duitse dichter Rainer Maria Rilke is al vele jaren een van mijn leermeesters, maar dat voorgaande jaar had ik zijn wijsheid nog meer nodig in mijn leven. Elke morgen las ik, als onderdeel van de tijd die ik dagelijks uittrek voor gebed en dagboek, een van zijn gedichten in het Duits en deed ik mijn best om het met mijn roestige taalvaardigheid te vertalen. Vervolgens las ik de vertaling die erbij stond om te kijken welke nuances ik had gemist.

Vervolgens liet ik zich een soort *lectio divina*-oefening ontvouwen in mijn gebed, waarbij ik luister of ik een woord of zinnetje hoor dat glinstert en dan stilsta bij wat dat mij te zeggen heeft. Soms komt de betekenis in de stilte snel naar boven; vaak kost het vele dagen om die te laten rijpen. In Dowricks boek bespreekt zij dat het een centraal motief van Rilkes poëzie is om na te denken over wat het betekent om dit menselijk leven te leiden dat ons gegeven is, om de innerlijke aard van je eigen ervaring te ontdekken. Zij schreef: ‘Dit vertrouwde leven en lichaam komen niet weer.’ En daar stond ik even bij stil.

Het leek tamelijk voor de hand liggend om het op te schrijven: dit leven en lichaam, waar ik zo op gesteld ben geraakt en waar ik zo vertrouwd mee ben, zijn niet blijvend. In 2010 kwam ik oog in oog te staan met de grimmige realiteit van mijn eigen sterfelijkheid toen ik een longembolie kreeg en in het ziekenhuis belandde. Die ervaring bracht mij ertoe om alles in mijn leven veel intenser te waarderen.

Er kwam een zinnetje in mijn hart op: 'Geniet van dít leven en dít lichaam.' Er begon een vraag voor mij te glinsteren: wat als het de zin van mijn leven is om mijn individuele leven te ervaren, mijn blik op de wereld, mijn confrontaties met verdriet en verlies, genot en vreugde, maar allemaal als mijn unieke verhaal, dat zich nooit zal herhalen? Wat zou ik ontdekken als ik hier dagelijks aan dacht? Hoe zou mijn verhouding tot mijn eigen ervaring en tot dit wonderbaarlijke vaartuig dat mij overal doorheen draagt kunnen worden getransformeerd als ik niet alleen dankbaar zou zijn voor mijn leven maar er met smaak van zou genieten, in de wetenschap dat dit moment nooit terugkeert? En om erop te kunnen vertrouwen dat dit moment diepgaande wijsheid in zich draagt, moet ik mijn dienstbaarheid aan de wereld ingrijpend veranderen.

Het was zo heerlijk om die winter nadat ik uit het ziekenhuis was hand in hand met mijn geliefde door parken met kale bomen te wandelen, ontzettend dankbaar dat we samen waren en leefden. Ik merkte dat ik een diepe liefde voelde voor deze man, op dat moment, en ik genoot van zijn ruwe huid tegen de mijne. Ik genoot van zijn blik op mij, zo vol liefde en vertrouwdheid. Ik genoot van de manier waarop zijn adem die koude avond bij elke uitademing een vaag wolkje vormde.

Door deze ervaring met de dood kreeg ik een gevoel van urgentie wat betreft mijn leven. Het werd plotseling veel belangrijker om aandacht te besteden aan de dingen die ik ooit nog eens wilde doen, zoals in het buitenland wonen.

Wat gebeurt er wanneer we onze dromen uitstellen, wanneer we de subtiele fluisteringen wegwuiven die opkomen wanneer we een tijdje stil zijn? Hoe verliezen die hun kracht en aandrang door een waas van onverschilligheid of door er afstand van te nemen?

Onze dagen zijn ware sieraden, elke keer weer een schat, weer een mogelijkheid om te genieten van het verhaal dat zich in ons leven ontwikkelt. Zelfs de moeilijke draden, misschien wel juist de moeilijke.

De wortel van het Engelse woord voor ‘genieten’, *savor*, komt van het Latijnse woord *saporem*, dat ‘smaken’ of ‘proeven’ betekent en is ook de wortel van *sapient*, dat het woord voor ‘wijsheid’ is. Een andere definitie die ik mooi vind, is ‘jezelf overgeven aan het plezier’ van iets. Wanneer ik mij overgeef aan de ervaring van het genieten, komt wijsheid naar boven. Genieten vraagt om een zekere overgave.

Genieten roept me op tot traagheid (ik kan niet snel genieten) en tot ruimtelijkheid (ik kan niet van alles tegelijk genieten) en tot mindfulness (ik kan niet genieten zonder volledig in het hier en nu te zijn).

Het vraagt ook om een scherp en wijs oordeel over waaraan ik mijn tijd en energie besteed. Hoe bepaal ik wat ik met die schitterende uren doe, nu ik diep in mijn botten weet wat de grenzen van mijn levensadem zijn? Welke ervaringen rijpen in mij die ernaar verlangen om te worden onderzocht?

Genieten is ook afhankelijk van het seizoen: van dit seizoen, dat recht voor me ligt, op dit moment, moet genoten worden. Het zal op en neer gaan, tot volle wasdom komen en dan wegglijpen. Wanneer ik geniet, heb ik aandacht voor alle momenten van die ervaring, zonder te proberen die te veranderen.

Ten slotte is het heerlijk om op deze openhartige manier in de wereld te zijn. Alles wordt een geschenk, want ik besef dat het allemaal anders zou kunnen zijn; het zou allemaal weg kunnen zijn. In plaats van te bepalen hoe ik vind dat dit moment zou moeten zijn, geniet ik van de dingen zoals ze zijn.

Geef je over aan de wijsheid van dit moment. Kijk wat je kunt ontdekken dat hier en nu op je wacht.