



Waken en bidden

Ik probeer rustig te ademen, draai me op mijn favoriete zij, doe mijn best om aan iets leuks te denken en toch wil de slaap niet komen. Ik doe het bedlampje aan, lees een paar bladzijden en probeer me dan opnieuw te ontspannen. Maar het lukt niet. Dit is ergerlijk! Ik wil slapen!

In de nachtelijke uren gaan mijn gedachten soms op de loop. Allerlei zorgen over mijn gezondheid, de toekomst van mijn congregatie of het religieuze leven in Nederland kunnen vat op mij krijgen. Zomaar een paar woorden van een arts, een medezuster of een familielid echoën dan eindeloos in mijn hoofd. Met zo'n draaimolen aan gedachten weet ik zeker dat de slaap voorlopig niet wil komen. Wat te doen?

Ik ben niet alleen

Ik stap mijn bed uit. Trek iets warmes aan of sla een deken om mij heen en ga naar de woonkamer. Als ik een gordijn openschuif,

zie ik dat ook bij enkele burens nog licht brandt. In mijn slapeloosheid ben ik niet alleen, ik deel dit lot met velen. Vervolgens pak ik mijn notitieboek, waarin ik mooie teksten bewaar. Mijn oog valt op het loflied van Simeon: 'Uw dienaar laat gij, Heer, nu naar uw woord in vrede gaan: mijn ogen hebben thans uw Heil aanschouwd, dat Gij voor alle volken hebt bereid; een licht dat voor de heidenen straalt, een glorie voor uw volk Israël.'

In vele kloosters wordt deze tekst bij de completen, het avondgebed, gezongen. Vooral de antifoon, die de bijbeltekst inleidt en afsluit, is voor mij een inspiratiebron: 'Bewaar ons, Heer, als wij waken; bescherm ons, als wij slapen; dan zullen wij waken met Christus en rusten in vrede.'

Terwijl ik de woorden uitspreek of zachtjes enkele keren zing, denk ik aan de mensen die waken in deze nacht. De medewerkers in de meldkamer van 112, de artsen en verpleegkundigen in de ziekenhuizen en de velen die werken in bedrijven waar de productie nooit stopt.

Ik weet dat er 's nachts altijd mensen waken en ons beschermen. Soms is dat genoeg om in alle rust terug te keren naar mijn bed om vervolgens in slaap te vallen.

Niet sluimert, niet slaapt

Een enkele keer wil niets helpen. Rond 4.20 uur doe ik dan mijn computer aan. Ik ga naar de website van de zusters cisterciënzers van de Abdij Koningsoord in Oosterbeek. In een schaars verlichte kapel zie ik de zusters in de koorbanken zitten. Er klinkt een bel, het nachtelijk gebed begint. Met de zusters bid ik psalm 121 mee: 'Zie, niet sluimert, niet slaapt de behoeder van Israël'.

En zo wordt dit een nacht van waken met velen. Overal ter wereld bidden broeders en zusters, in flatgebouwen, huizen en kloosters. Zij verbinden zich met de Heer, Hij die over ons waakt als wij slapen. ■

DE GEBEDSDIENSTEN VAN DE ZUSTERS VAN ABDIJ KONINGSOORD WORDEN LIVE UITGEZONDEN, ZODAT U KUNT MEEBIDDEN EN VIEREN, VIA [HTTP://WWW.KONINGSOORD.ORG/GETIJDEN/](http://www.koningsoord.org/getijden/) HET LOFDLIED VAN SIMEON STAAT IN LUCAS 2:29-32.

Holkje van der Veer is dominicanes en redactielid van Open Deur, zie www.Holkje.nl.