

# EEN KLEIN GETIJDENBOEK VOOR NU

Een boek dat niet leest als een boek, niet de zoveelste dosis informatie, maar een dagelijks inspiratiemoment in de vorm van een afbeelding en een korte tekst. Het klinkt als vernieuwend concept, maar komt uit de middeleeuwen en heeft tijdloze kwaliteiten.

*Door*  
MARION VERWEIJ

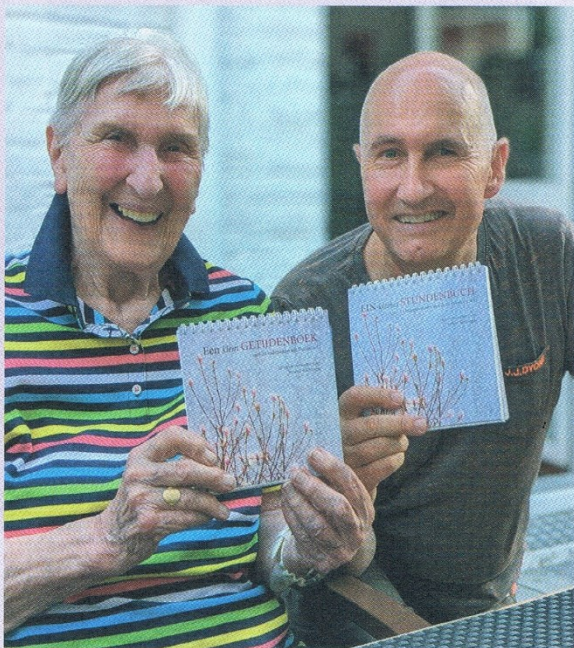
Een recent onderzoek heeft uitgewezen dat de gemiddelde aandachtsboog van een mens is afgenomen naar acht seconden, terwijl de aandachtsboog van een goudvis stabiel bleef op negen seconden. Een van de verklaringen is het voortdurende gebruik van smartphones en sociale media. Deze statistiek trok de aandacht van Roland Böhlinger. De van oorsprong Duitse Roland is een creatieve geest die schrijft en adviseert over ontvouwend menselijk potentieel en een achtergrond heeft in design en kunstzinnige fotografie. In *Een klein Getijdenboek*, zijn nieuwste project, brengt hij deze twee elementen op visuele en tekstuele manier bij elkaar op een manier die aansluit bij deze statistiek.

## **Tijd van ontwaken**

Als kind liep ik graag rond in kastelen en kloosterreïnes – die vind je veel in het Verenigd Koninkrijk, waar ik vandaan kom. Het scriptorium van een klooster, waar monniken uren werkten aan het schrijven van teksten en het maken van illustraties, gaf me een fijn gevoel. Afbeeldingen van een middeleeuwse dame op haar knielbank, in contemplatie over die teksten en illustraties, ademden eveneens dat gevoel van stilte en rust. Een tijdloosheid die



'HET KAN EEN  
UITNODIGING  
ZIJN OM TIJD TE  
SPENDEREN MET  
EEN BEWUSTE  
INTENTIE  
OM ONZE  
INTUÏTIE TE  
VERSTERKEN EN  
ONS INSTINCT  
SCHERPER TE  
MAKEN.'



### Van kiem tot wasdom

De kiem voor het idee was gelegd, maar hij had nog geen stijl, context of titel. Na enige tijd vond hij een manier die aansloot bij zijn twee passies: het combineren van filosofie en fotografie in een omlegboekje met 24 foto's van het Westerwald, een regio van het grotere Rijnland-gebied.

'Het boekje bevat kwaliteiten als openheid, vertrouwen, veerkracht of waarde voor de kleine dingen in het leven', legde Roland uit. 'Het kan voor "time-out"-momenten zorgen en een uitnodiging zijn om tijd te spenderen met een bewuste intentie om onze intuïtie te versterken en ons instinct scherper te maken.'

### De kracht vinden

Het boekje begon langzaam vorm te krijgen, maar een titel schoot hem nog niet te binnen. Toen hij een paar maanden bezig was met het samenvoegen van teksten en foto's, waren hij en zijn vrouw op bezoek bij haar 94-jarige tante Anni. Sinds hij tante Anni vele jaren geleden had ontmoet, was er een sterke band tussen hen gegroeid. Ze had het zwaar gehad tijdens de Tweede Wereldoorlog en had veel verhalen over die periode te vertellen. Ondanks dat heeft ze een taaiheid en kracht die inspirerend is om te zien. Ze heeft haar hele leven gewerkt als lerares en werd jaren na haar pensionering nog steeds hartelijk begroet door oud-leerlingen die ze tegenkwam in de stad.

Enkele jaren voordat dit specifieke bezoek plaatsvond, moest ze het hoofd bieden aan corona, lockdown en alle bijkomende ongemakken in

het dagelijks leven. Toen de lockdown voorbij was, werd tante Anni, die nu in een mooi bejaardenhuis in Koblenz woont, door Roland en zijn vrouw meegenomen voor een ritje langs de Rijn.

### Veranderende tijden

Tijdens de rit vroeg Roland wat ze deed om stabiel te blijven en het vertrouwen te behouden in deze ingrijpend veranderende tijden. Ze antwoordde dat ze kracht en hoop put uit een Getijdenboek uit een nabijgelegen klooster, met spirituele teksten uit de bijbel. Dat heeft ze voor kracht en inspiratie altijd bij de hand.

Het kwartje viel en Roland wist dat het project waar hij mee bezig was een getijdenboek zou worden. Wie weet dat het een bron van kracht en inspiratie voor anderen kan zijn.

Zo kwam het project aan zijn titel en een verdere verdieping. Roland: 'Dit kleine project verwijst ook naar de metafysische dimensie van het menselijk leven, zoals permanente innerlijke kwaliteiten, terwijl de wereld om ons heen als een mallemolen steeds sneller draait. Het middeleeuwse concept van een getijdenboek heeft uitdrukking en relevantie gekregen in de tijd waarin we nu leven.'

Het is daadwerkelijk een manier om de tijd met rijkdom te vullen en helpt bij een voorzichtige en voortdurende verandering van binnenuit. ●

Marion Verweij is naast creatief schrijver en mindfulness-wandelcoach onafhankelijk onderzoeker, schrijver en spreker. Daarnaast is ze al meer dan twintig jaar betrokken bij humanitaire activiteiten in Afrika waar ze o.a. leiding geeft aan een ngo. Ze is o.a. Nationaal Voorzitter van het G100 Security & Defence netwerk waar ze opkomt voor vrede. Meer informatie: [www.qyiet.nl](http://www.qyiet.nl) en [www.excellentza.nl](http://www.excellentza.nl)

### Meer lezen?

Je kunt foto's en teksten uit het boekje op Instagram bekijken: #littlefutures24.

Heb je interesse in een exemplaar van *Een klein Getijdenboek*? Stuur dan een e-mail naar [rboehringer.ger@gmail.com](mailto:rboehringer.ger@gmail.com).

Samen met een vriendin organiseer ik regelmatig boswandelingen en ik heb Roland uitgenodigd voor een wandeling in de natuur rondom het thema van het klein Getijdenboek. Daar heeft hij mee ingestemd. Als je meer wilt weten, stuur dan een e-mail naar [marion@excellentza.nl](mailto:marion@excellentza.nl).



1 Tante Anni was erg trots dat ze het eerste Nederlandse exemplaar van het klein Getijdenboek kon vasthouden en dat ze een bijdrage had geleverd aan de totstandkoming.

mijlenver afstaat van sociale media. Een tijd om stil te zijn met je eigen gedachten. Een tijd waarin de jaren zonder veel veranderingen konden verstrijken – in tegenstelling tot de huidige tijd.

Daarom werd mijn aandacht getrokken toen ik het klein Getijdenboek van Roland bij een vriendin thuis zag liggen. Ze vertelde me dat er aan een vertaling naar het Nederlands en Engels werd gewerkt en beloofde me een exemplaar te sturen.

Getijdenboeken waren populair in de late middeleeuwen en de renaissance, een tijd van ontwakken en herrijzen uit de ‘dark ages’. Het zijn de eerste boeken die in Europa door mensen van elk niveau van geletterdheid werden gelezen en een enorm publiek bereikten – meer dan welke eerder geschreven tekst ook.

### Innerlijke reis

Hoe zou een modern getijdenboek voelen? Helpt het om dichterbij jezelf te komen terwijl je omgaat met alle veranderingen in en om je heen? Zou het een kleine rol kunnen spelen in het grote ontwakken dat plaatsvindt in deze tijd?

Het stelde niet teleur. Er staat nu een exemplaar op mijn bureau en als ik naar een volgende overdenking blader en een zin en foto zie, word ik meegenomen op een rijke en magische innerlijke reis.

Elke overdenking zet processen in gang die zich kunnen verdiepen. Als ik een wandeling maak in het bos bij mij in de buurt, neem ik graag de bosoverdenking mee die bij dit artikel staat afgebeeld. Er is ook een mooie foto van Rolands nichtje dat momenteel studeert aan de universiteit van Maastricht. De tekst herinnert me eraan waardering te hebben voor de dingen om me heen – wat ik soms vergeet. Een overdenking van een andere aard, maar net zo speciaal.

### Zintuigen en systemen

Het was tijd om Roland te vragen waarom hij dit prachtige boekje met overdenkingen heeft gemaakt. Hij vertelde me dat hij vanwege zijn advieswerk, zoals het bevorderen van een ‘regionale identiteit’ en een gevoel van erbij horen in een geglobaliseerde wereld, voor foto’s van het Westerwald had geko-



Hoe vaak VERANDER je, mooi bos, en vind daarbij altijd nieuwe wegen!

zen, de regio waarin hij woont. Dit droeg bij aan de goede weerklank die het project vond. Zo liet Malu Dreyer, de minister-president van de deelstaat Rijnland-Palts, Roland schriftelijk haar waardering weten na ontvangst van een boekje: ‘De gekozen foto’s vallen niet alleen op door de zeer bijzondere motieven, maar ook door de sferen die ze vastleggen. De gedachten die je over elke foto formuleert laat ruimte open voor de eigen verbeelding en inspiratie van de kijker. Dat spreekt me erg aan.’

Als reactie op mijn vraag over hoe het getijdenboek tot stand was gekomen, refereerde Roland aan de opmerking aan het begin van dit artikel over de huidige afname van de aandachtsboog bij de mens tot gemiddeld acht seconden.

In het voorjaar van 2022 kwam de lockdown tot een eind en Roland realiseerde zich dat een beknopte, hoogwaardige inhoud, gecombineerd met een essentiefoto, onze zintuigen en systemen net zo zou kunnen aanspreken als de snelle manier waarop we tegenwoordig vaak communiceren. Een combinatie van een afbeelding en tekst bereikt beide hersenhelften en kan gedurende de dag door blijven klinken in ons menselijk systeem. Dit stelt ons onderbewustzijn in staat de tekstueel-visuele indruk te verwerken en te laten bezinken terwijl we met andere dingen bezig zijn. Onze menselijke systemen kunnen vervolgens wat energie of ‘vitamines’ halen uit datgene wat ze al dan niet hebben geabsorbeerd. Roland: ‘Het is niet weer een dik boek dat je moet lezen of iets dat je moet onthouden, maar licht en “gebruiksklaar”.’

**‘HET IS NIET  
WEER EEN  
DIK BOEK  
DAT JE MOET  
LEZEN OF IETS  
DAT JE MOET  
ONTHOUDEN,  
MAAR LICHT  
EN GEBRUIKS-  
KLAAR.’**

## COLOFON

**Optimist magazine wordt gemaakt door:**

**Hoofdreductie:** Brian de Mello.  
**Eindreductie:** Matthijs Koevoet, Sally Tan.  
**Redactie:** Ron van Es, Job Koskamp, Maartje Nijhof.  
**Correctie:** Mathilde de Jeu.  
**Artdirection:** Irma Theunisse.

**Coverfotografie:** Michel Porro.

**Met medewerking van:**

Anne Ahau, Sandra Barth, Hilde Bolt, Govert Derix, Martin ten Donkelaar, Mariska van Doorn, Sander Funneman, Ray Klaassens, Manon van Leeuwen, Ilco van der Linde, Michael van Loenen, Annette Nobuntu Mul, Jelleke de Nooy van Tol, Carla de Ruiter, Paul van Schaik, Harry Starren, Roy van der Steen, Marion Verweij en Heidi Zoet.

**Met dank aan:**

Bram en Fimme Bakker, Anne Boerrigter, Roland Böhringer, Rebecca Bredenhof, Iris Cassandra, Suna Duijf, Bénédicte Ficq, Erik Hallers, Annemarie Hoogwoud, Laura van den Hurk, Jaap Jepma, Anja Jongkind, Casper van der Kooi, Asha Lalai, Tullu Lobsang Rinpoche, Roy Martina, Jelle van der Meer, Sheida Mohebbi, Ivolaïne de Nobrega, Roland Pluut, Deborah Post, Salah Saïd, Mikkie Sinnige, Peter Tangel, Eric van Veluwen, Remo Vloet en Greet Vonk.

**En natuurlijk met dank aan alle veranderaars.**

**Wel optimist, maar nog geen abonnee?**

De jaarprijs voor een abonnement is € 84,-. Kijk voor de verschillende abonnementsvormen en de voorwaarden op onze website: [www.theoptimist.nl/word-abonnee](http://www.theoptimist.nl/word-abonnee)

Voor meer informatie: bel 070 - 205 9231 of mail naar [abonnementen@theoptimist.nl](mailto:abonnementen@theoptimist.nl). Je kunt je ook aanmelden per post: Postbus 226, 2690 AE 's-Gravenzande

**Partnerships & advertenties**

Tom van Tol: [tom@theoptimist.nl](mailto:tom@theoptimist.nl)  
 T: 070 - 205 9232 (kantooruren)

**Bestellingen**

Het nieuwste nummer is, naast bij 1.200 verkooppunten in het land, ook online verkrijgbaar. Eerdere edities zijn na te bestellen (€ 9,95 per exemplaar, excl. € 3,50 verzendkosten binnen Nederland) via [www.theoptimist.nl/shop](http://www.theoptimist.nl/shop).

**Uitgever:** Brian de Mello.  
 © 2023 Uitgeverij Optimist Media B.V. of de individuele auteurs



# Schitterend

Vijf jaar geleden interviewde ik prof. dr. Cees Zwart bij het verschijnen van het boek *Over Hoop* dat hij samen met Anne Pastors schreef. De voormalig hoogleraar sociale pedagogiek dacht toen, op zijn 84<sup>ste</sup>, klaar te zijn met het verkondigen van de boodschap van hoop. Maar zijn lieve eega fluisterde hem fijntjes in dat hij nog een slotakkoord moest maken. Cees, die in de afgelopen 28 jaar vaker in dit blad stond, was nog niet klaar.



Dat slotakkoord vond eind september in de vorm van een afscheidscollege plaats in een pittoresk kerkje in het Gelderse Leur. Daar stond hij voor het altaar, in vol ornaat, met zijn 89 lentes een uur te schitteren. Zijn woorden waren relevant en scherp, maar tegelijkertijd warm en bewogen. Cees sprak over ons grensoverschrijdend gedrag richting Gaia, Moeder Aarde. Over zijn eigen joodse moeder, over de hongerwinter en hoe de tulpenbollen smaakten. Over hoe zijn vrouw hem een 'dromelot' noemt en hoe hij van de zomer drie podcasts voor Managementboek opnam. 'Ik ben een laatbloeiër,' sprak hij, 'en

ik ben nieuwsgierig naar hoe het verder gaat.'

Als leerling van Bernard Lievegoed ziet hij de evolutie als een permanent proces van transformatie. Daarbij vormt hoop de innerlijke kracht om de wendingen ten goede te omarmen en de bewegingen ten slechte te vermijden. Het omgaan met verandering is dus een kwestie van behendig navigeren en de juiste keuzes maken.

Het inzetten van onze mentale veerkracht is daarbij de sleutel naar een betere toekomst. Of zoals Cees het zei: 'Mentale veerkracht is een verworvenheid die ontspringt aan de beproevingen van het leven. De bron is vervuild, maar je kunt nog steeds de twinkkelende lichtpuntjes van de hoop zien schitteren.'

Dat is precies waarom we *Optimist magazine* maken. Om de bron te zuiveren en de lichtpuntjes zichtbaar te maken.

Cees, bedankt. Het is klaar.

*Brian de Mello, hoofdredacteur en uitgever*  
[redactie@theoptimist.nl](mailto:redactie@theoptimist.nl)

1

Cees Zwart

Foto:  
 Arnoud  
 Grootenboer

PS Lees op pagina 25 hoe zelfs strafrechtadvocaat Bénédicte Ficq de lichtpuntjes van hoop in tijden van verandering blijft zien.

# Optimist

*Vind de optimist in jezelf!*

**HOEZO, VERANDEREN?  
BEPAAAL ZELF HOE JE OMGAAT  
MET VERANDERING**

**ONTMOET  
TULKU LOBSANG  
RINPOCHE  
31 OKT (P.45)**

**STRAFRECHTADVOCAAT  
BÉNÉDICTE FICQ:**

**'VERANDERING  
VEREIST  
AANDACHT'**

**De lessen van  
Tulku Lobsang  
Rinpoche**

**Ellende is  
veranderkracht**

**Dikkopschildpad  
als leermeester**

**Getijdenboekje  
vol inspiratie**

**StreetPro helpt jeugd • Vind Verlichting • Boekentips  
Bijenpark Ypenburg • Bestuurlijke vernieuwing  
Voorlevers Event 16 november • Voorouderlijk trauma fiksen**

