

Jurjen Beumer

BIDDEN

HET MEEST INTIEME GESPREK

Uitgeverij Ten Have

Inhoudsopgave

Voorwoord	-6-
1. WAT IS BIDDEN?	-7-
1.1. Momenten van gebed, een eerste verkenning	-7-
1.2. Onze binnen- en buitenkant	-7-
1.3. Gebed als brug	-7-
1.4. Ons hart blijft zo onrustig	-8-
1.5. Stilte en verwondering	-8-
1.6. Kijken met het hart.....	-9-
2. TOT WIÉ BIDDEN WE?	-10-
2.1 Ontmoeting	-10-
2.2. Van monoloog naar dialoog.....	-10-
2.3. Bidden is pure verrassing.....	-11-
2.4. Gebed en verzet.....	-11-
3. WANNEER BIDDEN WE?	-13-
3.1. O God ... ! Gebed als verzuchting.....	-13-
3.2. Oh ... Ah! Gebed als verrukking	-13-
3.3. Biddeloos	-14-
3.4. Bidden als levenshouding	-14-
3.5. Is bidden te leren?	-15-
4. ETAPPES OP DE WEG VAN GEBED	-17-
4.1. Op de weg van het gebed	-17-
4.3. Gevulde woorden	-18-
4.4. Persoonlijk en gebed en gemeenschapsgebed.....	-18-
4.5. Het dankgebed	-19-
4.6. (Op)biechten en schuld belijden	-19-
4.7. Het vraaggebed	-20-
4.7.1. Niet vragen zonder danken	-20-
4.7.2. Oneigenlijke vragen	-21-
4.7.3. Vragen om 'kind' te worden	-22-
4.7.4. Vragen van hart tot hart	-22-
4.7.5. 'Uw rijk kome..' de belangrijkste vraag	-23-
4.7.6. Vragen als geestelijke weg.....	-24-
4.8. De aanbidding	-25-
5. DE SPRONG WAGEN - ONS GEBED VERHOORD.....	-27-
5.1. Ons vragen 'onder stroom'	-27-
5.2. De omweg van onze vragen - de sprong.....	-27-
6. HET MEEST INTIEME GESPREK	-29-
6.1. Hoor en wederhoor	-29-

6.2. Samenspraak en inspraak	-30-
6.3. Uitzicht en uitkomst.....	-30-
7. GEBEDS - GENEZING?.....	-32-
7.1. Het oude gaat voorbij, het nieuwe komt	-32-
7.2. Leven in de tussentijd	-32-
7.3. Geestesgaven.....	-32-
7.4. Stamelen.....	-33-
7.5. ‘Als je maar écht bidt ...’, zeggen ze.....	-33-
7.6. Sta op	-34-
7.7. Sceptis.....	-35-
7.8. Een onderzoek.....	-35-
7.9. De schepping uit haar voegen.....	-36-
7.10. Geheeld en gezegend	-37-
8. HET GEBED IN DE PRAKTIJK	-39-
8.1. Bidden in (de) gemeenschap.....	-39-
8.1.1. Bidden in de kerk.....	-39-
8.1.2. Bidden uit verzet én overgave, Dietrich Bonhoeffer	-40-
8.1.3. Bidden met kloosterlingen; Benedictus	-41-
8.2. Het persoonlijk gebed	-42-
8.2.1. Van privé	-42-
8.2.2. ... naar persoonlijk	-43-
8.2.3. van persoonlijk naar intiem.....	-43-
8.2.4. Bidden in de ochtend en voor het slapen gaan.....	-43-
8.2.5. Gebed en meditatie	-44-
8.2.6. Vrij gebed en/of formuliergebed.....	-44-
8.2.7. Niets moét, ook bidden niet	-45-
8.2.8. Iemand die je helpt met bidden	-45-
8.2.9. Het Jezusgebed.....	-46-
8.3. Gebedshoudingen en -technieken	-47-
8.3.1. Knielen en buigen	-47-
8.3.2. Lang uit liggen	-47-
8.3.3. Staand bidden.....	-47-
8.3.4. Zingen, klappen, dansen	-48-
8.3.5. De ademhaling	-48-
8.4. Gebedsvorwerpen	-49-
8.5. Bidden op het internet?	-49-
9. HET GEBED IN DE ONTMOETING TUSSEN DE GODSDIENSTEN	
.....	-50-
9.1. Verweer en afweer	-50-
9.2. Een verademing	-50-
9.3. Het gebed als vuur	-50-
9.4. Gebed en interreligieuze ontmoeting.....	-51-
9.5. ‘Allahu Akbar’ (islam).....	-51-
9.6. ‘Sjema Jisraeel’ (jodendom)	-52-
9.7. ‘God is ons en wij zijn God’ (boeddhisme).....	-52-

10. AMEN.....	-56-
DOOR DE KNIEËN. Tien gebeden voor de lange weg	-57-
Noten.....	-67-
Over Jurjen Beumer en zijn werk	-68-

Voor Nel Versluis

'Zing, vecht, huil, bid, lach, werk en bewonder ...' (Ramses Shaffy)

Voorwoord

Dit boek wil een gids zijn in de wereld van het gebed en laat zien dat het gebed misschien wel de meest radicale daad van een mens is. Ieder onderdeel van geloof en religie vindt hier zijn kern. Alle theologie vindt hier haar grond. Nergens wordt de nood van onze samenleving dieper gepeild dan in het gebed en nergens wordt meer hoop gegeven.

Misschien heb je ooit gebeden, maar heb je er moeite mee gekregen. Toch blijf je nieuwsgierig, want ergens diep van binnen weet je dat bidden een wezenlijke bezigheid is. Of je bent iemand voor wie bidden nieuw is. Je kent dit religieuze gebruik niet van huis uit. Je ziet het mensen om je heen soms doen en je vraagt je af of je misschien een dimensie in je bestaan mist.

Beide groepen zoekers had ik steeds voor ogen toen ik werkte aan dit boek. Ik voel me verwant met hun zoektocht. Hetzelfde verlangen drijft ons voort: om gehoord en bemind te worden.

In tien hoofdstukken betreden we de boeiende wereld van het gebed. Ik heb geprobeerd in een open en uitnodigende stijl te schrijven. De ene keer is de tekst informatief. Een andere keer is de tekst meer beschouwend, dan verandert de taal, vooral als ik persoonlijk word en mijn betoog soms onderbreek met een concreet gebed.

Het eerste hoofdstuk is een verkenningstocht. Ik zet heel laag in. Je zult merken dat je al heel gauw bidt. In hoofdstuk 2 en 3 beschrijf ik tot wie en wanneer we bidden. Hoofdstuk 4 brengt orde aan in de verschillende facetten van het gebed. Als in hoofdstuk 5 en 6 de thematiek zich toespitst - is er een oor dat luistert? - word ik persoonlijk. De lezers kunnen al mediterend hun eigen ervaringen naast de mijne leggen. Hopelijk komen we samen verder. Over het lastige onderdeel 'gebedsgenezing' gaat hoofdstuk 7. Ik behandel dit onderwerp omdat mensen, die best loyaal tegenover het gebed staan, afhaken als ze op de televisie spectaculaire gebedsgenezingen en wonderen zien. Dat is voor hen een brug te ver. Voor mij ook. Ik geef aan hoe we hiermee kunnen omgaan. Hoofdstuk 8 beschrijft hoe het gebed in de praktijk werkt en hoofdstuk 9 laat zien hoe het gebed de diepe onderstroom is in elke godsdienst of religie. Het boek eindigt met 10 concrete gebeden van mijn hand onder het hoofdje 'door de knieën'. Maar eerst zeg ik nog 'Amen' in hoofdstuk 10, zo zij het! - in de hoop dat mijn gidswerk is geslaagd en de lezers zullen opademen door het meest intieme gesprek, hun gebed.

Jurjen Beumer
Haarlem, najaar 2008

1. WAT IS BIDDEN?

1.1. Momenten van gebed, een eerste verkenning

Over het gebed praten en schrijven is geen eenvoudige zaak. Want het gebed is het meest intieme gesprek dat een mens kan voeren. Daar is een sfeer van innerlijke rust en ruimte voor nodig, in ieder geval een zekere bereidheid hiertoe. Die bereidheid is er misschien nog wel, maar de innerlijke rust en ruimte laten het dikwijls afweten. Evenals de discipline van de regelmaat. We willen wel, maar het jaagt zo in ons hoofd. Onze gedachten razen maar rond. Het kunnen zaken zijn die ons heel persoonlijk bezighouden, flarden van gesprekken met vrienden en vriendinnen die je niet loslaten, een ruzie met je ouders misschien of een relatie die hapert en stagneert. Naast het dichtbij zijn er de ervaringen en gebeurtenissen op iets grotere afstand. Elke dag opnieuw een grote maalstroom van krantenkoppen en televisiebeelden. De indringende blikken van hongerende kinderen, de nooit aflatende stroom van mensen op drift, het lijden en de afmattende eenzaamheid van mensen. Dit alles tolt door ons hoofd, het liefst zouden we met ons hoofd tegen een muur lopen om die malende brei stop te zetten.

Orde aanbrengen in de chaos in je hoofd kan *een eerste moment* van gebed zijn. Je merkt, ik zet heel laag in. Gebed is iets van alle mensen. Ga maar per dag eens een kwartiertje zitten mediteren. Laat alles wat ik hierboven zei en de vele dingen die daar voor jou persoonlijk nog bij komen maar eens op je afstormen. Je zult merken hoé groot de chaos in jezelf is. De kans bestaat dat op een gegeven moment die dingen jou te pakken krijgen. Dan wórd je geleefd, dan hébben de kranten en de sores van alle dag jou te pakken. Je wordt dan zelf een ding, een speelbal op de kolkende waterstromen van het leven. Ik denk dat we in een tijd leven dat veel mensen geleefd wórdten, alle richting is uit hun leven verdwenen. Misschien ben jij het, of ik. Het gaat je zo aan de buitenkant gezien misschien voor de wind, maar innerlijk loop je vast, je voelt dat, je komt er niet meer uit.

1.2. Onze binnen- en buitenkant

Bidden is een gesprek aangaan. Allereerst met jezelf. Goed luisteren naar wát er in je binnenste omgaat. Ieder mens heeft ook een innerlijk leven. Door ons hart stroomt bloed dat ons al kloppend in leven houdt, maar er klinken ook andere geluiden. Onze emoties vinden in ons hart hun thuishaven. Het op en neer van onze biografie vindt hier de neerslag. In het hart wordt onze levensweg uitgezet. Het is de innerlijke begeleiding van wat we uiterlijk doen en laten. Onze binnenkant en onze buitenkant moeten redelijk sporen met elkaar, anders gaan we geestelijk hinken en kan onze levensweg ontsporen. Meestal is er een onbalans tussen deze beide zijden van onze ene bestaan. Bidden is een poging om het gesprek tussen jouw binnen en buiten op gang te brengen, is zorgen dat jouw buitenkant van werken en ploeteren, van vrolijk zijn en pluk de dag niet jouw binnenkant overspoelt. Binnen in je ligt dynamiek en levenskracht. Die willen een kans krijgen, willen naar buiten en hun vorm krijgen in de dagen die je leeft.

1.3. Gebed als brug

Bidden is wachtend luisteren naar de intieme signalen van

verlangen en hoop en hiermee een gesprek beginnen. In stilte of met woorden. Mijn ervaring is, dat het opschrijven van wat je bezig houdt, vruchtbaar kan zijn. Gewoon gaan zitten en dan wat opwelt in je hart in woorden weergeven. Ze opschrijven in een dagboek bijvoorbeeld. Je zult tot de ontdekking komen dat je soms ook woorden van gebed hebt opgeschreven. Als je later je eigen woorden terug leest zul je zien dat hetgeen er staat heel vaak een *brug* is tussen hetgeen je meemaakte (je uiterlijke leven) en wat er allemaal op en neer ging in je hart (je innerlijke leven). Wat deed die brug? Die bemiddelde tussen je al te wilde hartstochten en de rust die daar onder lag. Die brug, jouw gebed, maakt je ontvankelijk voor anderen om je heen en wijst je een weg in de wirwar van ongecontroleerde gevoelens.

Bidden is niet alleen iets van een kerk, een geloof of een religie, maar bidden hoort bij mensen. Daarom bidden ze. Iedereen bidt (wel eens). Bidden is een existentieel, een bestaansgegeven. Recent onderzoek leert dat tweederde van de Nederlanders bidt.¹ Bidden loutert en reinigt ons gemoed, houdt opruiming in de chaos van ons innerlijk. Het gebed is een kunstig instrument dat ons gegeven is om te bespelen in alle toonaarden. Het zijn precies die toonaarden en die klankkleuren die mensen doen grijpen naar het gebed.

1.4. Ons hart blijft zo onrustig

Dat eerste moment van het gebed, het orde aanbrengen in de chaos van wat er allemaal op je afkomt, is nog maar een allereerste begin. Maar dan, wat doé je vervolgens met die chaos die misschien nu een klein beetje voor jou op een rijtje staat. Je merkt, je zit nog aan de oppervlakte. De dingen van het leven staan nu uitvergroot voor je, maar wat moet je ermee? Wát er nu gebeurt is heel bijzonder. Want in plaats dat je van dat kwartiertje mediteren rustiger wordt, lijkt je onrust toe te nemen. Krijgen zij toch gelijk, die tegen jou zeiden dat het onzin is om je met 'dit soort achterhaalde dingen' bezig te houden? Dus weer terug naar de oppervlakte en weg van je eerste poging om te bidden? Dan heb je ook geen last meer van die vervelende onrust. Vreemd eigenlijk, dat je na dat eerste moment van het gebed zo ónrustig wordt. Of is het wel logisch? Want, nu je hele leven en alles van de wereld open en bloot voor je ligt uitgestald, nu zie je hoe bar we er aan toe zijn. Is dat het nou? Moet ik daar wegwijs in worden? Je hebt de neiging om weg te lopen van datgene wat je eerste gebedpoging heeft opgeroepen en bij je heeft losgemaakt. Die onrust zou ik *het tweede moment* van het gebed willen noemen. Als je erover nadenkt is het wel begrijpelijk dat die ontstaat, want wat gebeurt er allemaal in jezelf en om je heen, dichtbij en ver weg!? Dat is toch ook om dol van te worden! Maar houd vol, wil ik je vragen. Als je niet opgeeft, dan kan het gebeuren dat je onder de oppervlakte van de dingen komt. Je (her)kent dat vast wel. Vaak wordt die verdieping opgeroepen door iets van buitenaf. Een mooi stuk muziek, een prachtig landschap, een mooie film, een pakkend gedicht of de onverwachte ontmoeting van een medemens. Door de ontroering die deze momenten je geven wordt het opeens stil in je.

1.5. Stilte en verwondering

1) T. Bernts, G. Dekker, J. De Hart, *God in Nederland 1996 - 2006*, Baarn 2007, p. 141 e.v.

Deze stilte noem ik het *derde moment* van het gebed. Je ziet jezelf als het ware zitten temidden van alles om je heen. Je bekijkt jezelf. Ben ik dit? Leef ik zo? Is dit de aarde waarop ik besta, het land waarin ik woon? Is dat mijn medemens ook? In deze stilte temidden van het rumoer van alle dag wordt jouw leven stapje voor stapje door zoiets als verwondering omgeven. Leek het leven aan de oppervlakte van de dingen op 'ja, zo is het nu eenmaal', van onderen bekeken, vanuit een innerlijke rust, krijgen de dingen glans en inhoud. Aan de oppervlakte is bijvoorbeeld een boom er alleen om hout te produceren, maar bij nader inzien kan het een metgezel worden: schaduw in de zomer, wegwijzer in de winter. Je ouders, ze zijn niet alleen degenen die jou verwekt hebben, maar kunnen ook bondgenoten worden in de tocht door het leven. Je school of je opleiding is niet alleen een leerfabriek, maar ook een plaats waar het beste wat mensen gemaakt en bedacht hebben kan worden aangereikt. De kerk, je worstelt ermee, maar het is ook een plaats waar het Geheim van het leven wordt doorgegeven.

1.6. Kijken met het hart

Chaos, onrust, stilte en verwondering. Het heeft allemaal met het gebed, met jouw gebed te maken. Je leven komt in perspectief, het lukt je om door het platte van alledag heen te breken. Er ontstaan geleidingen, nuances en variaties. Je kunt ook zeggen, je hebt leren zien met de ogen van je hart. Dat noem ik *het vierde moment*. Zeker, de ogen in je hoofd geven je exacte informatie. Maar wie alleen met die ogen kijkt zal veel anders en vele anderen óver het hoofd zien. De ogen van het hart kijken met ontferming. Je kent wellicht die veelvoorkomende uitdrukking uit de bijbel waarin Jezus 'met ontferming bewogen wordt.' (Matteus 15,32) Dát is kijken met het hart. Er wordt aan hetgeen je met je ogen ziet een dimensie toegevoegd. Je ziet niet alleen een arme sloeber op straat, maar je groet hem ook. Of dat verslaafde meisje. Ze is niet eng, maar ze snakt naar een gesprek met jou. Als je er goed over nadenkt schieten je vast nog meer voorbeelden te binnen.

1.7. Onbekende afgronden

Wie niet schroomt om af te dalen in het binnenste van het eigen hart zal daar echter ook leegte aantreffen, kilte, benauwdheid en eenzaamheid. Het gebed is wat dit betreft een enorme leerschool. Het leren kijken met de ogen van het hart vereist een omvorming, een omdenken, een bekering zo je wilt. Net zoals de onrust na de meditatie volgt er ook nu, net nu we denken dat we een stapje verder zijn gekomen, een teruggeworpen worden op jezelf. 'In ieder van ons gapen onbekende afgronden van twijfel, geweld, verborgen pijn, en ook ravijnen van schuld, van wat niet beleden werd en waarachter zich onmetelijke leegten openen. Driften dringen zich op. We weten niet vanweer ze komen, misschien uit een voorvaderlijke of erfelijk overgeleverde herinnering. Als we Christus in ons laten bidden met het vertrouwen van een kind zullen op een dag deze afgronden bewoonbaar worden. Eens op een dag zullen wij ontdekken, dat er in ons een ommekeer heeft plaatsgevonden. Op de lange duur geeft contemplatie een gevoel van geluk. En dat geluk, aan vrije mensen eigen, is drijfveer van onze strijd voor en met mensen. Het is moed, het is kracht om risico's te nemen. Het is blijdschap die overvloed.' ²

2) Frère Roger Schutz, *Strijd en Aanbidding*, Baarn 1976, p. 129

2. TOT WIÉ BIDDEN WE?

2.1 *Ontmoeting*

Met het *vijfde moment* van het gebed begint een nieuw hoofdstuk, omdat hier de ontmoeting begint met Degene tót wie we bidden. Er is namelijk Iemand die ons wil ontmoeten en ons wil leren kijken met de ogen van het hart. Die Iemand kan ons nooit bereiken temidden van de oppervlakte van de dingen. Want wat liggen er een lagen aanslibbels op ons eigen hart. Vooral lagen van eigen belang, ik-zucht, rijkdom en bezit. Ga maar eens na hoe we gehecht zijn (geraakt) aan de dingen die we bezitten, verslaafd zijn we er bijna aan. Het is de tragiek van onze rijke westerse wereld. Veel bezit, en dat kan ook gelóófsbezit zijn, houdt ons bij onze diepste verlangens vandaan. Hoe zouden we op de bodem van ons hart kunnen komen en überhaupt daar iemand ontmoeten als we niet eerst al die lagen tussen onze buitenkant en ons diepste zelf weghalen, láten wegslepen. Zou *God* daarom zo ver weg lijken in ons rijke werelddeel, omdat we teveel met ons zelf bezig zijn, teveel opgesloten in ons hebben en houden? God? Ja, opeens valt dan het meest besmuikte woord van onze taal ... God. Sommigen zullen vinden dat ik veel te lang heb gewacht met het ter sprake brengen van God. Moet je niet veel eerder met God beginnen en er niet pas zo laat mee aankomen? Nee, ik heb dat met opzet gedaan. Te snel en te voorspelbaar wordt God er vaak bijgesleept. Dan bestaat het gevaar dat je het Geheim verkwanselt en de Verrassing verliest.

Ja zeker, God láát zich kennen, maar op een altijd nieuwe wijze en steeds voorbij onze eigen wensen en behoeften. Met name als we spreken over het gebed luistert het heel nauw, want voor je het weet loop je God voor de voeten en ben jij het die spreekt in plaats van God. De kerk heeft daar nogal eens last van, en overijverige mede-christenen die altijd maar anderen willen bekeren. Dit vijfde moment, de ontmoeting, is namelijk geen ontmoeting van ons uit. God zélf bidt in ons en in het hart van deze wereld, maar wij mensen zijn daar doof voor (geworden). Daarom leg ik zo'n nadruk op die aangekoekte lagen tussen God en mens. Bidden is een heel actieve dáád. Bidden wil zeggen dat we van onze kant die aanslibbels tussen God en ons willen wegslepen om zo de ontmoeting tot stand te brengen. Bidden is bressen slaan in de almaar aanrollende ellende die over ons spoelt. Bidden is dwars door de grote woorden en de grote monden van onszelf en deze wereld de Stem van de ander op het spoor komen. Langzaam leren we ervaren dat het de Levende zelf is die in ons bidt.

2.2. *Van monoloog naar dialoog*

Verstaan en begrijpen wat bidden en gebed is, is belangrijk. Ik koos voor een lage instap zonder teveel (theologische) omhaal van woorden. Ik versta bidden als een zelfgesprek - voor mijn part een therapéutisch zelfgesprek - dat het echter *in zich heeft* gaandeweg een tweegesprek te wórdén. De alleenspraak, hoe nodig soms ook als eerste aanzet tot gebed, kan de biddende mens vereenzamen. Wie louter mét en tégen zichzelf praat, kan verstrikt raken in de vicieuze cirkel van steeds dezélfde woorden. Het is dan ook de ervaring van velen dat een zwijgend universum hun deel is. Ik herken dat. Dorheid en biddeloosheid horen er wezenlijk bij en loeren om elke hoek. Wie zich waagt in het krachtenveld van het gebed heeft daar weet van. De psalmen spreken boekdelen. In radeloosheid lopen de psalmdichters te hoop tegen Degene die ze bezingen: *'... ik ben uitgeput, gebroken, met bonzend hart schreeuw ik*

het uit. Heer, al mijn verlangens zijn u bekend, mijn zuchten is u niet verborgen, mijn hart gaat tekeer, mijn kracht ebt weg, mijn ogen verliezen hun glans.' (Psalm 38, 9 -11)

Maar soms, onvoorspelbaar als een valwind en kon ik maar duiden hoe, is er even de optilling en de uitredding. Er is een ánt-woord, een bemoedigende tégenwoord. De 'monologue interieur' wordt ooit een dialogisch gesprek. Langzaam tekent zich een adres af, een bondgenoot, die gelukkig ook tegenspeler is. In de verhalen van de grote religieuze tradities staan deze intieme gesprekken opgetekend, ons ter herinnering.

2.3. Bidden is pure verrassing

Niet dat nu alles over het geheim van het gebed is gezegd, want wie dát zou kunnen zou de zin van het leven verstaan, en wie de zin van het leven verstaat zou gelijk de Bron van alle leven kennen. Nóg is God verborgen, nog is veel onbegrijpelijk voor ons, nog hebben we woorden nodig om het met de psalmist uit te schreeuwen tegen God; waarom? waarom? Maar ook die noodkreet is gebed, gooi het omhoog, schreeuw het uit desnoods! Maak van je hart geen moordkuil. Weet dat op de bodem van je hart Iemand met je mee huilt. Deze Bron van Leven, dit Geheim van ons bestaan, deze Kracht die eens alle onrecht zal doen verdwijnen is het grote Adres voor alle schepselen van deze wereld.

Zelfs een schrale cultuur en een verwende samenleving als de onze zullen eens gaan inzien dat de tekorten te groot zijn geworden en dat ontsnapping mogelijk en noodzakelijk is. Diep in mens en wereld is 'iets' aanwezig dat zich niet láát wegdrukken. Schijnbaar onhoorbaar is er een Stem die spreekt en klinkt een Naam die een geschiedenis van heil op gang wil brengen. Wie alle bijgeluiden leert negeren kán woorden horen over toekomst, over vrede, over geluk. Bidden is jezelf afstemmen op deze 'ongehoorde' woorden. Bidden is je eigen naam en je eigen geschiedenis toevertrouwen aan die ene Naam, op hoop van zegen. Om er vervolgens al dankend en vragend, uitschreeuwend én aanbiddend een relatie mee op te bouwen. Het is de gestage 'arbeid van de ziel'. Soms strompelend, dan weer lichtvoetig - soms in terugval, dan weer in opgaande lijn, maar er steeds op vertrouwend dat de woorden van deze Stem en de inhoud van deze Naam waardevol en 'eeuwig' voor je kunnen zijn.

Uit de kieren van onze ziel ontsnappen deze woorden, zonder dat je weet hoe. Ze horen bij ons en ze bevatten ons best bewaarde geheim; troost en bemoediging, verzet en overgave . Het zijn de sleutels tot een bestaan vol zin en een actief-beschouwend leven. *'Vraag en er zal je gegeven worden, zoek en je zult vinden, klop en er zal voor je worden opgedaan.* (Matteüs 7,7) Ooit, bij je geboorte zijn deze woorden van liefde in je hart gelegd en de Stem resoneert in al je vezels. Het is je leeftocht, broodnodig om overeind te blijven in een leven vol noodlot en wanhoop. Bidden is zoeken en kloppen, is je leven aftasten op deze innerlijke woorden van hoop. Bidden

is het gesprek aangaan met je Schepper die jou maakte. Bidden is vragen of jouw Maker in dat intieme gesprek steeds meer van Zichzelf aan jou wil vertellen (openbaren). Bidden is een gesprek beginnen met jezelf - zo begonnen we - om uiteindelijk in jezelf en in deze wereld de Ander te ontdekken. Bidden is pure verrassing. Aan jou wordt onthuld wie je bent, hoe je bedoeld bent en wat je te doen staat. Zonder gebed leven we geamputeerd. Niemand wil dat en daarom bidden we, ieder met de klankkleur hem of haar eigen. Bidden is spreken met je hart, is luisteren naar de hartslag van het Geheim in jezelf en onze wereld.

2.4. Gebed en verzet

Met het gebed waag je je op gevaarlijk terrein. Want je wordt nu helemaal meegetrokken door de Geest die bevrijdt. Wie bidt, en nu wordt het uiterst maatschappelijk - politiek zelfs! - plaatst zichzelf buiten het machtsbereik van hen die ons onmondig willen houden. Het is *het zesde moment* van ons gebed. Ik herinner me nog goed hoe ten tijde van de anti-kernwapendemonstraties leden van christelijke leefgemeenschappen in Washington DC uit protest het Capitool gingen bezetten. Tegenover die enorme macht aan oorlogsgeweld plaatsten zij de macht van het gebed. Eén voor één baden ze steeds weer het Onze Vader. Intussen werden ze al biddend weggesleept naar gereed staande politie-auto's, op weg naar de gevangenis. Dit soort daden bedoel ik als ik spreek over gebed en verzet. Wanneer wij het toelaten God in ons te laten spreken, wanneer wij eindelijk onze eigen mond (ook onze christelijke mond) eens proberen te houden dan zullen we heel diep in ons hart en heel diep in deze wereld de bescheiden stem van God horen; niet schreeuwerig, niet opdringerig, maar vol mededogen. Dat is het grote geheim van het gebed, dat onze woorden, ook onze gebedswoorden, wanneer ze goed staan afgestemd, tot woorden van belofte worden. Dan vragen we God de goede dingen en dóen ze tegelijk. De bede 'geef ons vrede o God' is dus alleen een echt gebed wanneer we ook wérken aan de vrede. Wanneer onder valse voorwendselen een oorlog wordt begonnen, zoals ik Irak, dan lopen we te hoop tegen deze aantasting van de wereldvrede. Of wanneer we bidden, 'wees met hen die het moeilijk hebben', dat we ons dan ook inzetten voor mensen die het leven niet meer aankunnen. Ik denk aan mijn dagelijks werk, de diaconale inzet voor mensen in nood. Doen noopt tot bidden, anders houden we het niet vol en bidden zonder doen kan een slag in de lucht worden. Ora et labora, inderdaad, bid en werk!

3. WANNEER BIDDEN WE?

3.1. O God ... ! Gebed als verzuchting

De meeste mensen komen denk ik tot bidden als het eigen leven of dat van nabije naasten op scherp komt te staan. Dat is niet zo verwonderlijk, want nu gaat het erom spannen. Letterlijk, want hebben we nu voldoende spankracht en veerkracht om het uit te houden? Ik ben niet zo'n cijferfiguur, maar het is aardig om in dit geval toch nog even te kijken naar de tweederde Nederlanders van zoeven die zeggen te bidden. 92 procent van hen bidt 'bij overlijden van iemand die ik persoonlijk ken'; 91 procent doet dat 'als ik problemen heb' en 90 procent zegt te bidden 'bij emotionele gebeurtenissen'. De toppen van het leven geven een hoge score aan het gebed, met name als het leven moeilijk wordt of moeizaam gaat. Maar ook de momenten van vreugde: 'als ik gelukkig ben' zegt 75 procent, en 'als ik liefde voel' bidt 68 procent van de mensen.

'Nood leert bidden', zegt het spreekwoord. Blijkbaar heb je in nood woorden nodig om je aan vast te houden en je aan op te trekken. In crisismomenten heb je niet meer genoeg aan je eigen kracht en raak je op achterstand. Je ervaart dat je bestaan wankel is en vol risico's. Dat wist je tot die tijd ook wel, maar alleen met je hoofd. Bovendien was het altijd een ander die iets trof of overkwam, nu ben jij het zelf. Nu ben jij het of een van je naasten die iets overkomt. Nu zakt al die ellende in je eigen hart en mengt zich daar met alles wat er al lag opgeslagen aan tegenslag en tegenspoed. 'Tot die tijd kon ik dat allemaal goed aan, maar nú dít er nog bij komt, nú ga ik echt onderuit', hoe vaak horen we deze woorden niet om ons heen of zeggen we zelf.

En dan, op die momenten wellen er spontaan woorden van gebed op in je hart. Niet te stelpen zijn ze, vermengd met natte tranen stromen ze eindeloos door. De volgende ochtend, na een nacht vol bange dromen, is je kussen nóg nat. Je leven staat op de kop. De rust binnen in je, als die er al was, is verdwenen. Je bent voor kortere of langere tijd uit balans, ontregeld. Toen zij te horen kreeg dat haar kind was aangereden en nooit meer zou kunnen lopen schreeuwde ze het uit. Een rauw gebed was het, eruit gegooid vanuit de diepte van haar wanhoop.

Waarom? Waarom? Hoe nu verder? O God ...!

Ik ken mensen die op zo'n moment graag zouden willen bidden, maar dat kinderachtig van zichzelf vinden. Ze zeggen: 'Ik bad nooit, zag er de zin niet van in. Om dan nu opeens - nu rampspoed mij treft - te gaan bidden is, dat niet onwaarachtig?' Deze opmerking is begrijpelijk. Bidden en gebed kunnen heel gemakkelijk omslaan naar magie. Bijvoorbeeld: 'Als U God mij nu geneest, dan zal ik ...' En allerlei ge- en beloftes worden in stelling gebracht om het dreigende gevaar af te wenden. Inderdaad, zo werkt het gebed niet. Het op een akkoordje gooien met een of andere macht of kracht buiten ons heeft niet veel met bidden te maken en heeft juist veel mensen kopschuw gemaakt voor het meest intieme gesprek. We hoeven niemand te vermurwen, die voorspraak is al gedaan voor ons. Toch is het nooit te laat om 'met open handen' de Eeuwige tegemoet te treden. Overwin je schroom als het gebed zich in je aandient en begin gewoon te bidden. Je kunt ook een gesprek aanvragen met iemand die in dienst staat van een geloofsgemeenschap (synagoge, kerk of moskee) om opnieuw 'gebedsaansluiting' te krijgen. Vraag in je dorp, plaats of stad naar deze pastoraal opgeleide mensen. Zij zijn er voor jou.

3.2. Oh ... Ah! Gebed als verrukking

O nee, niet alleen de nood leert bidden. Er zijn ook de ogenblikken van stille vreugde waarin je boven jezelf wordt uitgetild. Je lach is dan een gebed op je gezicht. Je voeten huppelen een danspas in losse zinnen. Je bent verliefd, vlinders in je buik. De eerste zoen die smaakt naar

meer en je bidt woorden van liefde. Je bent geslaagd voor een examen. De hele wereld ligt voor je open, je dankt het Leven voor wat het je geeft. De zon die zich over het landschap ontfermt, er kleur en warmte aan geeft. Je ziet het aan in verrukking en spontaan komt er een lied op je lippen. Je 'ik' wordt meegenomen in een weergaloze vlucht door de eeuwen heen en voegt zich in een 'wij' dat groter is dan ik en wij samen. In een kosmisch gebed zie je alle mensen samen, levend in vrede. Geen oorlog meer, geen onrecht. Als dat zou kunnen, als dat eens waar mag zijn! Openstaan voor deze verrukking, het neergebogen bestaan overeind trekken, kijken en voelen, het leven proeven en tasten, drinken uit een Bron die overspoelt. 'O God, U bent de schenker en de gever van al dit goede. Juichend ga ik mijn levensreis.'

3.3. *Biddeloos*

Bidden tijdens de piek-momenten van ons leven - tijdens periodes van zwart verdriet of tijdens ogenblikken van opwindende vreugde - ja, dan bonkt ons hart en verkeert ons bewustzijn in opperste staat van paraatheid. Het gebed balt zich spontaan samen tot vele *oh's* en *ach's* en nog langere *wee's* ...! Maar, meestal vertoeven we niet lang op deze toppen. Het dal roept, het gewone leven herneemt zich, meestal vlakjes, soms zelfs saai. Je staat op en je gaat naar bed. Daartussen in leven we en werken. We bijten en smijten, we liefkozen en beminnen, we eten en drinken, we verdienen geld en geven het weer uit. 'Voor alles wat er gebeurt is er een uur, een tijd voor alles wat er is onder de hemel.' (Prediker 3,1). Om gedurende deze vlakke, gewone periodes van ons leven de weg naar binnen te vinden, dat is het moeilijkst. Immers, de afleiding lokt om de verveling en de lamlendigheid, die ons steeds weer overvalt, te verdrijven. De vermaak-industrie dicteert: 'Keer níet in in jezelf, maar kom naar ons, leef naar buiten.' De reclame beveelt: 'Koop dit product, leen geld bij ons, en je leven krijgt nieuwe zin.' Zo worden we losgerukt van ons eigenlijke zijn, onze gebedswoorden drogen op, onze ziel verschrompelt. 'Wat nou gebed, wat moet ik met die onzin.' Niemand lijkt hieraan te ontkomen. De mens anno nu in dit rijke, westerse werelddeel lijkt op een uitgeknepen vrucht waarvan de sappen zijn weg gevloeid. Biddeloos is dan het bestaan en leeg de cultuur. En de naastenliefde? Ach, de naaste? Hoe is ons engagement mogelijk als we op apegapen liggen, wanneer onze geestelijke voeding is opgedroogd?

3.4. *Bidden als levenshouding*

Veel meer dan het feitelijk benoemen en aanwijzen van gebed en gebedswoorden is bidden een levenshouding, een gelóvige levenshouding. Met levenshouding bedoel ik: Bewust in het leven willen staan. Niet alles slikken wat je hoort of leest, ook niet wat religies en godsdiensten zo graag willen aanprijzen. Gebeurtenissen en mensen om je heen kritisch volgen. Altijd weer op zoek gaan naar bronnen van humaniteit die je kritisch vermogen voeden. Dat alles zit in het woordje 'geloof'. Geloof is niet voorbehouden aan wat we gelovige mensen noemen. Geloof heeft te maken met vertrouwen, met hoop op de goede afloop, met liefde voor de dingen en de mensen temidden van wie we ons leven en onze samenleving vormgeven. Ons afstemmen op dit goede leven, onszelf 'fine-tunen' op documenten waar deze hoop is uitgeprobeerd, zoals de bijbel het leven van Jezus schetst. Dát is een biddende levenshouding. Ik breng dit onderwerp van bidden en levenshouding ter sprake, omdat bidden vaak te exclusief wordt verbonden met al dan niet uitgesproken woorden, met een of andere gebedshouding, met vaste tijden en wat al niet. Niet dat deze zaken niet uiterst belangrijk zijn maar bidden als levenshouding veronderstélt al deze gebedsrituelen, ook als ze niet direct in een voorgeschreven religieus jasje passen. Een biddende levenshouding is een permanente alertheid tegen cynisme. Vanuit zo'n houding sla je op tilt als 'het goede leven' in diskrediet wordt gebracht en een menselijke maatschappij

wordt verkwanseld. Opvallend is het hoeveel bondgenoten te vinden zijn vanuit deze biddende levenshouding, inclusief andersgelovigen en mensen van goede wil. Hun doel is hetzelfde. Daarom, niets móét in het gebed. Het gebed laat zich niets voorschrijven noch wil de biddende mens een ander tot gebed dwingen. Gebed is pure vrijheid en stélt ons in vrijheid, los van welke dwingelandij dan ook. Gelovige mensen weten dat deze levenshouding te maken heeft met evangelische gezindheid. *'Laat onder u die gezindheid heersen die Christus Jezus had.'* (Fil 2, 5). Vanuit deze gezindheid wordt hun gebed besprenkeld met 'levend water', altijd sprankelend fris Christus zelf. Hij was er vooral op uit mensen aan het bidden te krijgen, omdat hij uit ervaring wist dat zijn 'Abba', zijn Vader, daarin het allerbeste aan mensen schenkt.

3.5. Is bidden te leren?

Hiervoor zei ik dat bidden wezenlijk bij mensen hoort. Diep in ons ligt een vermoeden dat we onszelf te weinig zijn, dat we leven met een tekort. Dat geldt de individuele mens, maar ook de mens in gemeenschap. Weliswaar vult de ander dit tekort enigszins op, dát is de rijkdom van gemeenschap, van vriendschappen en relaties - maar toch. Over het algemeen bakken we er ook samen niet zo veel van. De mensengemeenschap toont in haar geschiedenis dat menselijk samenleven, zacht uitgedrukt, nogal moeizaam gaat. Egoïsme blijft heersen over belangeloosheid en het eigen belang staat de wereldvrede nog steeds in de weg. Het oprechte gebed doorziet deze mechanismen. Het gebed schiet daar bressen in en sterkt het vermoeden dat onze hulp van Elders zal moeten komen. Het algemeen-menselijke gebed, in de zin dat iedereen (wel eens) bidt, verliest zijn algemene karakter als we het gebed gaan articuleren in de richting van ons eigen menselijke tekort. Nú wordt onze eigen gebedsvroomheid onder handen genomen. Nú moeten we zelf met de billen bloot. Nu keert ons misschien al te vrome gebed zich tégen onszelf. Het is precies deze omkering van ons gebed die we moeten léren. Deze gebedsattitude hebben we níet van onszelf, maar al biddend passeren we juist onszelf. Dáárom vragen de discipelen van Jezus aan hem of hij ze wil léren bidden. *'Heer, leer ons bidden ...'* (Lucas 11,1). Je mag er toch van uit gaan dat de leerlingen, opgevoed als ze waren in het joodse geloof, wisten wat bidden was en ook dát ze baden. Toch vragen ze, 'leer ons bidden'. Het antwoord dat Jezus geeft, zijn de woorden van een concreet gebed. *'Wanneer jullie bidden, zeg dan: ...'*, waarna de Lucas-versie van het Onze Vader volgt. De inhoud van deze woorden moeten we blijkbaar leren. Het Onze Vader is de leerschool van het gebed. Hoe die leerschool werkt? Zoals op elke school. Door te doen. Bidden leer je door te bidden, door je de praktijk van het bidden eigen te maken. Bidden is hard werken. Want ga er maar aan staan; je eigen tekort proberen op te heffen door een Ander het voortouw te laten nemen in je leven, dat is nogal wat: 'úw Naam, worde geheiligd, niet de mijne, úw koninkrijk kome, niet onze ontwerpen en blauwdrukken van een menselijke samenleving. Zoals je opvoeden niet kunt leren uit een boekje, maar in de dagelijkse omgang met elkaar leren we onze kinderen de weg door hun leven. Zoals je eindeloos boeken óver wijn kunt lezen, maar de echte kennismaking geschiedt door het proeven van de wijn. Bidden is trainen, is het je eigen maken van de goede woorden van het evangelie en andere bronnen van wijsheid.

Het algemene bidden, zeg maar de therapeutische kant van bidden, de zelfreiniging en de zelfreflectie is een allereerste en heel serieus begin. Er is niet eens veel stimulans voor nodig. Dat bidden doen we al heel gauw, omdat we het als zinvol ervaren. Het past in onze verpsychologiseerde cultuur. 'Doe het vooral', zegt de therapeut, 'het lucht lekker op.' Ik praat daar niet over met dédain. Ook zelf heb ik er veel baat bij. Maar het gebed dat we moeten léren steekt dieper af. Beproefde gebeden zoals het Onze Vader of bepaalde psalmen léren ons

het leven in al zijn opgangen en neergangen en brengen ons bij Degene die ons het leven voorleeft, als gehoord en vernomen bij zijn 'Abba'. In bijbels taalgebruik: 'uit de hemel' komen die gebeden, om 'op aarde' te worden gerealiseerd! Dat is de blikrichting van ons gebed. Bidden is volharden om hierin niet te verzaken.

4. ETAPPES OP DE WEG VAN GEBED

In onze gebeden kunnen we voor iets *danken*, we kunnen dingen *vragen* en *opbiechten*, we kunnen voor anderen bidden of voor de genadige gang van onze wereld (*de voorbede*), we kunnen *aanbidden* en een *lofprijzing* aanheffen. Met deze korte opsomming hebben we de verschillende etappes van de éne gebedsweg weergegeven. Deze fasen, facetten of aspecten van het gebed zullen redelijk overeenkomen met de verschillen in onze gemoedstoestand: soms danken we, een andere keer is er veel te vragen. Soms is het nodig om te spuien en te biechten, een andere keer knielen we neer in stille aanbidding. Hoewel ... zijn we wel van die dankende en lovende mensen? Is aanbidden en door de knieën gaan wel zo eigen aan mensen? Ja, vragen hebben we te over, talloze en oneindig veel. Maar drukken al die vragen het gebed niet opzij? Is vragen ‘omhoog gooien’ in onze schietgebedjes wel hetzelfde als bidden? Daarom, veel meer dan bij de mogelijk psychologische herkenbaarheid van deze gebedswegen ligt mijn interesse in dit hoofdstuk op theologisch terrein. Na de eerste kennismaking met het gebed in de hoofdstukken hiervoor, steek ik nu wat dieper af en loop verschillende etappes van het gebed langs.

4.1. *Op de weg van het gebed*

De indeling van het gebed in verschillende aspecten of vormen zijn gebruikelijk in de wat meer studieuze boeken over het gebed.³ Ik heb gekozen voor het woord *etappe* omdat ik steeds moest denken aan de wielerronde door Frankrijk, de Tour de France. Het totale parcours van de Tour is verdeeld in dagelijkse etappes. Als ze onderweg niet afvallen fietsen de renners het héle traject, tot op de Champs-Élysées in het hartje van Parijs. De etappes samen vormen de wedstrijd. Zo is het ook met de weg van het gebed. De onderdelen ervan, de etappes, kun je apart bidden, maar dan kan je de samenhang ontgaan. In dit hoofdstuk ‘fiets’ ik de verschillende etappes. Over vlakke wegen en op steile berg-collen, door glooiende heuvels en langs diepe afgronden. Soms zwoegen we alleen vooraan in de kopgroep, veel vaker laten we ons al fietsend meenemen door het grote peloton. Weliswaar valt de Tour uiteen in verschillende etappes, maar samen leiden ze naar één doel, Parijs. Weliswaar valt het gebed uiteen in verschillende onderdelen, maar samen leiden ze naar één Persoon. Die persoon heeft een verrassing voor ons in petto. Wijzelf en onze wereld zijn aangelegd op die nog openstaande verrassing, daarheen reikhalst ons gebed. Het is niet om het even hoé we God benaderen in ons gebed. Dat vergt enig overzicht van de etappes. Je te veel op één onderdeel vastleggen, op bijvoorbeeld het vraaggebed, kan dreinende kinderen van ons maken die gaan bedelen bij een hogere ‘Instantie’. Ons gebed wordt dan magisch. ‘Do ut des’ heet dat in de godsdienstgeschiedenis, ‘ik geef opdat jij geeft’. Dan wordt het gebed een soort ‘deal’, een zakelijk contract, een onderhandeling, een afkopen.

4.2. *Intermezzo: God ‘iets’ of ‘iemand’?*

Ik ben me terdege bewust van de discussies die momenteel spelen over het onderwerp of God al dan niet ‘persoon’ is of nog heviger, of God al dan niet bestaat. Nu zijn dit soort vraagstukken zo oud als de wereld. Maar, als ze weer eens opspelen zoals in onze tijd, dan heeft dat toch grote invloed op ons gebedsleven. Immers, als God geen persoon is, hoe kan ik dan een relatie aangaan? Is het mogelijk om met een ‘iets’ een intiem gesprek te voeren? Heeft de ‘iets’ van de ‘ietsisten’ iets te bieden? Of moet je zeggen dat de termen ‘iets’ of ‘Iemand’ (een

3) K.H. Miskotte, *De weg van het gebed*, ‘s Gravenhage 1968 (oorspronkelijk 1962). Heel breed en uitvoerig Duits is een oud standaardwerk uit 1918, Fr. Heiler, *Das Gebet. Eine religionsgeschichtliche und religionspsychologische untersuchung*, München 1918.

persoon dus) ook maar codes of afspraken zijn, omdat het mysterie - dat of wat God *is* - toch iedere benaming of typering overstijgt? Ik voel mezelf thuis bij deze laatste opvatting. Immers, wat we ook beweren, benoemen, uitleggen, aankaarten of aanprijzen, het blijven ónze beweegredenen en motivaties. De Eeuwige zélf overstijgt al deze door ons op hem/haar geplakte etiketten. Die etiketten (naamgevingen) zijn overigens wel noodzakelijk, anders zouden we ons moeten hullen in een eeuwig zwijgen. Schepsels zijn talige wezens en kunnen niet anders dan namen geven, dáár begint het scheppingsverhaal mee. Als we maar wel bedenken dat al ónze benamingen, benoemen en etiketten nooit de ‘lading’ God dekken. Gelukkig niet, want dan zou ons gebed verstommen en ook niet meer nodig zijn, omdat we zelf de goddelijke wijsheid in pacht zouden hebben. Gelukkig niet, omdat dan de toekomst volstrekt zou opgaan in het heden, de geschiedenis zou potdicht zitten en elk perspectief op geluk, recht en vrede zou oplossen in het opslokkende nu. Natuurlijk, ik ben me terdege bewust dat voor de atheïst deze duiding van een alles overstijgende God niet voldoet en ook gezien wordt als slechts een product van onze verbeelding. Ik heb geen verweer, wil ook geen verweer opwerpen, maar alleen zeggen en belijden dat ik niet anders kan. Ik heb fiducia in die Ene Naam boven alle namen, die mij voedt in het gebed, Die ik elke dag opnieuw zoek en Die zo graag met ons wil délen wat hij nog heeft uitstaan; maar vooral, Die mij helpt met het verhaal van Christus - brug naar zijn én mijn Abba - een geschiedend verhaal van hoop voor hopelozen, een relaas vol waarde voor waarde-lozen. Hoe zou ik niet bidden om die Naam mee te krijgen in mijn levensbagage?

4.3. *Gevulde woorden*

We merken dat het bezig zijn met gebed geen onschuldig gebeuren is. Het gebed is niet louter een psychologisch speeltje voor verlichting van de ziel. Dat ook wel, maar dat is een eerste begin, een naderen tot de wég van het gebed. Nu we in dit hoofdstuk aan de etappes beginnen, gaat naast onze hele existentie ook de Eeuwige zelf mee doen. Sterker nog, God stond al te popelen, was altijd al méér dan aanwezig, alleen wij misten de aansluiting nog. God voedt onze wil om hem mee te laten doen. Bidden heeft te maken met precies die wil. Ik overwin mezelf, zet mijn twijfels opzij, gooi de luiken open en werp me als het ware *in* het gebed - kome wat komt. Het gebed ligt al klaar, is al gevuld van Godswege, maar wacht geduldig om nu ook gevuld te worden met onze woorden, gedachten en dáden. Ze voegen zich toe en mengen zich met het aanbod van heil van Godswege in datzelfde gebed. Nú wordt het spannend, nú komt er iets op gang, nú komt er vaart in de volken en dynamiek in de kosmos ... nú staat Iemand op!

4.4. *Persoonlijk en gebed en gemeenschapsgebed*

Nog één ding is van belang voor we aan onze gebeds-Tour beginnen. Het betreft het onderscheid tussen ons persoonlijk gebed en ons gemeenschapsgebed. Bidden doe je alleen, in je binnenkamer, zeker. Er staat: ‘... *trek je dan in je huis terug, sluit de deur en bid tot je Vader, die in het verborgene is.*’ (Matteüs 5,6) Maar bidden doe je ook sámen. Persoonlijk gebed en gemeenschappelijk gebed veronderstellen elkaar. Er zijn biddende personen én er is een biddende gemeenschap. Het een versterkt het ander. Oudere studies over het gebed leggen heel sterk de nadruk op ‘de gemeente’ of ‘de parochie’. Wij kunnen dat niet meer zo gemakkelijk, omdat de christelijke gemeente meer dan gehalveerd is en een minderheid is geworden in een gesecculariseerde samenleving. Veel mensen behoren in onze tijd niet meer bij een geloofsgemeenschap (kerk), maar hebben wél behoefte aan gebed. Het gebed los van de gemeenschap is niet van mindere waarde dan het gebed van mensen die bij een kerk horen. Hoe zouden we dat kunnen zeggen. De inbedding van het gebed in de geloofstraditie(s) is steeds lossier geworden en is misschien daardoor voor velen al opgedroogd. Toch blijft er de drang om te bidden en de wil om iets aan je leven toegevoegd te krijgen. Trouwens, het gebed is ook voor veel kerkmensen problematisch geworden. De vraag, ‘wil je met me bidden?’, is een vraag die ik net zo vaak te horen krijg van mensen buiten de geloofsgemeenschap als van degenen die er actief lid van zijn. Ik zie mijzelf dan als een soort intermediair tussen deze

individuele vraagsteller en de kerk waartoe ik behoor. Niet als een soort beroepsbidder hopelijk, want ik moet mijzelf elke dag opnieuw trainen in de etappes van het gebed. Die training vindt voor mij plaats in de geloofsgemeenschap. Dáár vindt het gebed haar 'natuurlijke' context, ingebed in de woorden van bijbel en traditie en gevoed door de relatie met Christus. Jezus leerde ons bidden: 'Onze Vader'. In dat 'onze' zien we de verbreding naar de gemeenschap. De gemeenschap (parochie, gemeente), die al biddend uitzielt naar het rijk van God - dat is: een wereld van vrede en recht - en afsmeekt dat God 'niet laat varen de werken van zijn handen'. *Doe het God, laat ons niet in de steek, motiveer ons, zet ons in beweging en breng ons in het krachtenveld van uw Geest van liefde.*

4.5. Het dankgebed

De eerste etappe op de weg van het gebed is het dankgebed. Zowel in het gebed van de geloofsgemeenschap als in het persoonlijk gebed danken we. Als we denken over ons bestaan leidt dat denken vaak als vanzelf tot danken. We danken dat we er zijn en dat we mogen bestaan. We danken dat er iets is en niet niets. We danken dat de ander er is; geliefde, vriend of vriendin. We danken dat de zon onze huid streelt, dat de bomen ons toewuiven en de merel ons elke morgen wakker groet met zijn wonderschone gefluit. De verbazing over het geschapen bestaan doet ons danken. De verwondering over ons zijn maakt ons nederig en verlegt onze waardering hierover van onszelf naar onze Schepper, die 'dit al' tot leven bracht met zijn creatieve adem vol geestkracht (ruach). Ons dankgebed doet ons hart overstromen van dankbaarheid. Wie niet (meer) dankbaar kan zijn, wordt een verzuurd en verbitterd mens. In het dankgebed trekken we onszelf, met hulp van Boven, uit het moeras van deze verzuring en het zoekt van ons bidden kan de verbittering verdrijven. Als er niemand anders meespreekt in ons hart, als de dode hoeken in onze ziel niet worden bezocht, dan verdwijnt de dankbaarheid uit ons leven. Zeker, er zijn levens waarin zoveel gebeurd is aan narigheid, ziekte en dood, dat je wel van heel goede huize moet komen om het danken vol te houden. Om maar te zwijgen van onze wereld, de ene cycloon is nog niet geweest of de volgende tsunami biedt zich al weer aan; en wanneer komen de mensen tot zinnen en stoppen de oorlog? Bij zoveel overmacht verdwijnt de dankbaarheid en sterft het dankgebed op onze lippen. Toch is het nodig om juist dán onze gebeden te laten opstijgen. Hier bewijst zich de kracht van het gemeenschapsgebed. Want waar het gebed bij het individu afbreekt - 'hoe kan ik nou bidden, als ik al die dingen op me laat inwerken!' - daar houdt de gemeenschap vol, in liturgie en voorbede.

De aanblik van de wereld en het rumoer in de eigen ziel maakt het me vaak moeilijk om naar de kerk te gaan. Als ik dan toch schuchter binnenglip is het me meer dan eens overkomen dat het gezamenlijk uitgesproken dankgebed mij vlot trok. Langzaam ging ik tóch mee prevelen. De anderen om me heen droegen mij omhoog in hún gebed. *Dank o God, dat u het danken in ons hart hebt gelegd. We danken u om uw wonderschone schepping, we danken u om de fijne mensen om ons heen, we danken u voor alles dat bestaat en het licht van uw aangezicht dat daarover schijnt. Vul ons hart met deze dank, elke dag opnieuw.*

4.6. (Op)biechten en schuld belijden

Het dankgebed kwam over onze lippen. Eerst wat zachtjes, maar gaandeweg luider vormden de dankwoorden zich in ons hart en kwamen we er zelfs toe ze uit te spreken tot onze Schepper. Maar er waren ook bijgeluiden, zaken in ons die eigenlijk niet pasten bij de uitgesproken dank. Dingen die we niet goed gedaan hebben, of zelfs nog erger. We staan in de schuld, daarom staat er 'vergeef ons onze schuld'. Deze schuld drukt op ons en kan de dank

verdrijven. Mensen zijn geen heilige boontjes, we hebben geen schone handen, niemand. Dat voelt niet goed, zeker niet in het gebed. Daarom is het geen gemakkelijke etappe op de weg van het gebed. Want in het gebed kan ik mijn fouten en tekortkomingen niet op een ander schuiven, of zeggen dat ‘de wereld’ zo slecht is. Vroeger zei de kerk (het is een bijna vergeten leerstuk) dat er zonde is en dat dé zonde heerst, dat mensen goed geschapen zijn maar ook neigen naar kwade zaken. Ja, het hoge woord moet er uit, we zijn (ook) zondaren. Ik weet het, het is een ouderwets woord, maar wat er mee werd aangeduid klopt wel. Natuurlijk niet de kinderachtige huis-tuin-en-keuken zondetjes waar je vroeger voor naar de biecht ging. Nee, dat heeft veel mensen vervreemd van kerk en geloof. Met ‘zonde’ wordt bedoeld dat we als mensen intentioneel de verkeerde kant op staan. En dat het daarom nodig is dat Iemand aan ons rukt en trekt zodat we weer onszelf, de ander en God in de ogen kunnen kijken. Wie dankt belijdt schuld en biecht die nare bij-effecten bij het danken op. Niet uit berekening of slimme calculatie, nee, ‘bidden sluit altijd in, dat wij ons leven veranderen.’⁴ Danken en beloven (gelofte) horen bij elkaar, niet eenmalig en definitief, maar met vallen en opstaan steeds opnieuw. Wie dankt, die zegt ook:

God, ik maak er niet veel van en als mensen samen; u ziet hoe we er aan toe zijn. Wilt u die zondige zaken van ons wegnemen en dat mistroostige grauwsluiert dat over onze wereld hangt veranderen in uw stralend wit.

Wie het falen in het eigen leven en de onmacht over het lot van onze wereld eerlijk en concreet opbiecht maakt zichzelf vrij, schept opnieuw ruimte voor de dankbaarheid en ontvangt vergeving van Godswege. In het ‘spel’ van liturgie en eredienst wordt deze vergeving meegegeven aan hen die haar innerlijk begeren.

4.7. Het vraaggebed

De vele vragen die eigen zijn aan het menselijk bestaan inbrengen in ons gebed, daarmee naderen we het hart van het gebed, het vraaggebed (of smeekgebed). Het is een super-etappe tijdens onze tour, een bergtop van de eerste categorie. Nu komt het er op aan! Danken, opbiechten en de gelofte doen dat we onszelf aan onze gebeden zullen houden, dat krijgen we misschien nog wel voor elkaar. Maar de huiver bij zoiets als bidden begint voor velen vaak bij het vraaggebed. We zitten in de maag met onze wirwar aan vragen. We weten er zelf nauwelijks enige lijn in te ontdekken, hoe zou er dan een oor zijn, dat luistert en hier raad mee weet? Het gaat ons duizelen, omdat het nuchtere verstand ons verlangen om te vragen onmiddellijk afstraft. We zijn toch met rede begaafde mensen, die niet (meer) met allerlei verlanglijstjes op zak gaan leuren bij Iemand die we niet kennen en nooit gezien hebben? Nog meer dan tot nu toe komt het er dus op aan hoé we onszelf zien én hoe we God zien. God is geen sinterklaas, dat naïeve stadium zijn we toch wel gepasseerd? Maar, hoe rijmen we dit dan met teksten in de bijbel die met name ons vragen stimuleren: ‘*Vraag en er zal je gegeven worden, zoek en je zult vinden, en voor wie klopt zal worden opengedaan.*’ (Matteüs 7, 7). Of met de psalmen, hét gebedenboek in de bijbel, waarvan de dichters niet schromen hun hele hart uit te storten?

4.7.1. Niet vragen zonder danken

Het is goed denk ik om, hier aangekomen, enkele hulplijnen aan te brengen in deze brei van gedachten en gevoelens met betrekking tot het vraaggebed. De eerste hulplijn is, dat we ons vragen niet isoleren van ons danken. Wie dankt mag vragen en in het vragen klinkt de dank

4) Miskotte, a.w. p.36

mee:

Goede God, we danken u dat u ons het leven geeft, maar het vliegt ons naar de keel als we zien wat er dagelijks op ons afkomt. Daarom willen we u vragen ...'

Door met de dank te beginnen, beamen we (belijden we) dat God is en werkt, dat hij geen roerloze, onaangedane, onbewogen beweging is. Onze dank activeert en mobiliseert Degene die ons maakte, betreft hem op ons. Onze dank dringt tot vragen. Iets vragen is ingaan op een aanbod, is op hoop van zegen afsmeken dat de toekomst open blijft, dat datgene wat God met ons voor heeft ook werkelijkheid mag worden. We houden God aan zijn belofte en tegelijk gaat hij onvermoeibaar met zijn hardhorende schepsels bij hun opdracht te houden.

4.7.2. *Oneigenlijke vragen*

De tweede hulplijn houdt in dat we onszelf kritisch onderzoeken op wat we al dan niet vragen. Op dit punt is godsdienstig veel mis gegaan en is veel teleurstelling bij mensen ontstaan. Een godsdienstig gesprek tussen mensen strandt vaak op dit punt van het vragen en de ónmogelijkheid dat er een God zou zijn, die daar ook maar iets zou kunnen. Dat gaat ons bevattingsvermogen echt te boven. Vroeger kon je nog tot op zekere hoogte leven met deze verlegenheden: 'Het is een mysterie', zei de priester of de dominee en dat wás ook zo, vond je. Tegenwoordig pluist het vorsende verstand steeds meer alles na, tot elke schil van de gelovige ui is afgepeld. En zelfs de 'kern', ach ja, ook die is biologisch te verklaren en is niet meer de pit vol geheimzinnige groei-kracht - om me poëtisch uit te drukken. Wie het menselijk bestaan in (natuur)wetenschappelijke stukjes heeft gedetermineerd - en niemand ontkomt daaraan, omdat deze opvatting kenmerk is van onze tijdgeest - voor zo iemand (voor jou en mij dus!) is bidden en gebed abracadabra, een machteloos gebaar van woorden tegen het noodlot. In dit geestelijk klimaat ademen we allemaal. Daarom is het belangrijker dan ooit om de kern van ons mens-zijn - ons gebed, het meest intieme gesprek - helder te verstaan.

Dat begint met ons gebed laag bij de grond te houden en dichtbij onszelf. Bijbelse verhalen doen niet anders. Het gaat daarin om gewone mensen die in hun dagelijkse leven uitgenodigd worden tot *buitengewone* daden, die hun oorsprong vinden in het gebed tot de God van leven. Teveel óver het gebed beweren, zeker als daar ook nog kerkelijke richtlijnen bijkomen, kan het gebed onthoofden en domesticeren. We moeten weer de smaak van het gebed te pakken krijgen en voorbij komen aan allerlei 'christelijke folklore' die rond het gebed bestaat. Zomaar lukraak vragen zonder enig verband geeft voeding aan die folklore. Misschien mag het gebed best een verlanglijstje zijn, maar dan wel een lijstje dat (mede) is ingevuld door Degene bij wie de vragen terecht komen én Die ze zélf in onze harten heeft gelegd vóór wij begonnen met vragen. *'Jullie Vader weet immers wat jullie nodig hebben, nog vóór jullie het hem vragen.'* (Matteüs 6,8)

Aan onze vragen, hoe argeloos-spontaan ze ook mogen zijn, zitten dus wel grenzen. Niet elke vraag is geschikt voor een antwoord. God is geen tovenaar en zit niet te wachten op vragen die eigenlijk buiten de categorie 'vragen' vallen. Een voorbeeld: Als een voetballer voor de wedstrijd in een barstensvol stadion bidt of zijn team mag winnen, dan duwt hij het gebed in een richting waar het zich niet thuis voelt. Je hoort de bedenkingen al in de duizenden hoofden van de mensen die kijken: 'als de voetballer van het andere team hetzelfde doet dan raakt die God van hem toch behoorlijk in de war?' Deze zinnen worden vaak smalend gezegd, in de zin van, 'een dergelijke God hoef ik niet'. Onechte vragen brengen het gebed in diskrediet. 'Zolang christenen bidden tot God beschouwen als een hulpmiddel, een effectief instrument voor het bereiken van hun doelen, doen zij wat de heidenen van oudsher hebben gedaan: God en de goden voor hun eigen karretjes spannen, gunstig stemmen voor dit of dat. Dan is God

een *Dieu du besoin* (Levinas), niet een *Dieu du désir*, niet God om zichzelf, maar een God voor mij, *a desirable God*.⁵

Als dezelfde voetballer, liever niet in het openbaar, maar stil in zijn binnenkamer bidt of de wedstrijd sportief en eerlijk mag verlopen, dan komt er richting in zijn vraag. Immers, hij kan er zélf alles aan doen om die wedstrijd inderdaad fair te laten verlopen. Ik denk dat er veel non-vragen onnadenkend als gebed worden afgevuurd. Ze heten niet voor niets *schiet*-gebedjes. Op goed geluk, zoals een mug op een olifant schiet. Baat het niet, het schaadt ook niet, is dan de redenering. Maar wees eerlijk, is ons gebed dan niet heel banaal geworden? Wie na-denkt, wie de etappes van het gebed serieus neemt, weet dat. Met de psalmen als leidraad en het Onze Vader als voorbeeld zien we dat er onnoemelijk veel gevraagd kan worden. Wie volhardt zal groeien in het gebed en zal zijn of haar gebed stapje voor stapje uitzuiveren. Dat lukt, omdat het gebed zélf de bidder gaat corrigeren en woorden zal aanreiken die gevuld zijn door 'Boven'. De vaak aangehaalde tekst 'bid onophoudelijk' (1 Tessalonicenzen 5,17) staat dunkt me in deze context van het volharden, meer dan in het aanleren van allerlei gebedstechnieken e.d., hoe waardevol die ook (kunnen) zijn zoals we verderop zullen zien.

4.7.3. Vragen om 'kind' te worden

Intussen blijft het lastig: wél alles mogen vragen, maar toch een begrenzing aan ons vragen. Henri Nouwen helpt ons verder als hij komt te spreken over het 'hoopvolle gebed'. Dat is een gebed dat zich niet richt op de gift, maar op de gever. Als illustratie hiervan geeft hij een mooie vergelijking: 'Misschien is er uiteindelijk geen beter beeld voor het hoopvolle gebed dan de houding van het kind jegens zijn moeder. Het kind vraagt van alles en nog wat, de hele dag door, maar zijn liefde voor zijn moeder hangt niet af van de vervulling van al die wensen. Ondanks wat gesputter hier en daar, en kortstondige huilbuien als het niet onmiddellijk bevredigd wordt, blijft het toch leven in de overtuiging dat de moeder uiteindelijk alleen maar het goede zal doen.'⁶

Ik vind dit een mooi beeld. Wij zijn volwássen kinderen die steeds opnieuw ons kindschap moeten leren in een wereld van stoere, zogenaamde volwassen meningen, opinies en harde feiten. 'Worden als een kind', dat is niet teruggaan naar je letterlijke kindzijn, maar is het argeloze en ongedwongene van het kind integreren in je volwassen bestaan. Om in de hitte van je bestaan 'Abba' te roepen en te bidden (Vader), *O God*, ongearticuleerd en spontaan. In het vertrouwen dat het 'O' inhoud en vulling krijgt, je ziel getroost, je hart tot rust gebracht.

4.7.4. Vragen van hart tot hart

Al vragend leren we Gods wegen beter 'begrijpen'. Niet dat we nu meer intellectuele kennis opdoen - hoewel, lijnen trekken, zoals ik hier probeer, is ook met je verstand bezig zijn - nee, het gaat om een kennis van het hart. Zoals man en vrouw in hun huwelijk of partners in andere samenlevingsvormen in hun liefde áán elkaar groeien, zo groeien ook degenen die bidden in hun relatie tot God. Als je veel van elkaar houdt, wéét je na verloop van tijd wat de ander bezig houdt, wat hij of zij fijn vindt en van jou verwacht. Dat kan soms best tegen je eigen wil en je eigen verlangens ingaan. In de gegroeide en steeds verder groeiende liefde word je ook aan jezelf onteigent. Dat dit geen verlies is, maar zuivere winst is dé ontdekking van de

-
- 5) A. Houtepen, 'The praying animal: Over het bidden als antropologische climax.' In: Idem, *Uit aarde, naar Gods beeld. Theologische antropologie*, Zoetermeer 2006, p.354.
6) H.J.M. Nouwen, *Met open handen. Notities over het gebed*, Tiel 1988, p.44 (oorspronkelijk 1971).

geliefde. Deze ‘winst’ ligt niet automatisch voor ons klaar, maar wordt bevochten in crisis-situaties, met kleerscheuren en nachten wakker liggen. We gaan onderuit en we krabbelen weer op, omdat we toch ergens de liefde geproefd en gesmaakt hebben. We volharden om steeds weer te ervaren hoe liefde wérkt: Dat ik iets krijg dat ik níét had. In relatie met jou ben ik zo geworden als ik nu ben, en daar ben ik zielsgelukkig om. Zónder jou had ik niet die ontdekking aan mijzelf gedaan. Dank daarvoor.’ Mystiek ingestelde auteurs spreken zo over het gebed, dichtbij en herkenbaar. Ze spreken met God als een intieme geliefde. Deze schrijvers kunnen ons veel leren en ons dichter bij het gebed brengen.

4.7.5. ‘Uw rijk kome..’ de belangrijkste vraag

De derde hulplijn die ik wil aanbrengen heeft te maken met de essentie van het vraaggebed. Waar ligt de spits van ons vragen? Waarin wordt ons vragen samengevat en wordt ons egocentrische eigenbelang overwonnen? Alles in ons vraaggebed wrikt en wringt naar de vraag of God zijn rijk van vrede en recht wil laten komen. Dat is, een wereld waar ieder mens tot zijn of haar recht kan komen en waar de menselijke verhoudingen zó zullen zijn dat ze niet knechten, maar mensen oprichten en op doen staan uit verdrukking, armoede en honger. In ieder gebed zou dit visioen moeten mee-resoneren. De ene keer heel expliciet, een andere keer meer op de achtergrond. Dat zal afhangen van de situatie. Bij een persoonlijk gebed om kracht bij ziekte of wijsheid bij een moeilijk besluit, hoeft niet direct de hele wereld betrokken te worden. Maar de verbreding van dit gebed naar álle mensen die ziek zijn mag niet ontbreken, zeker niet in *de voorbede* van de biddende gemeenschap. De geloofsgemeenschap is de garant dat ons gebed niet versmalt tot een knus onderonsje met God. Het persoonlijk gebed op haar beurt voedt de gebeden van de gemeenschap die anders te algemeen kunnen worden. Bidden voor ‘de mensheid’ bijvoorbeeld, verpakt in mooie, liturgisch verantwoorde woorden kunnen het gebed laten vervluchtigen. *Uw rijk kome ...*, deze bede uit het Onze Vader is de kern van ons vraaggebed. Naar dit midden worden alle vraaggebeden gestuurd of vinden er hun oorsprong. Ook de voorbeden van de gemeenschap cirkelen rond deze woorden. Hier verbreedt het gebed zich tot de ganse schepping als elke keer opnieuw het gehéle Onze Vader klinkt. Hierin staat alles samengevat wat we kunnen en mogen bidden. Dat is niet verwonderlijk, omdat de Mens naar Gods hart ze ons zelf in mond en hart heeft gelegd. Ook veel mensen die zich buiten de geloofsgemeenschap bevinden kennen dit gebed (nog). Dat dit hen tot zegen mag zijn. Misschien kunnen we afspreken dat alle mensen van goede wil dit gebed uit hun hoofd blijven leren. Als dé richting van bidden en als directe of indirecte inhoud van het gebed, ten gunste van mensen in nood en een wereld op drift.

*Onze Vader in de hemel,
laat uw naam geheiligd worden,
laat uw koninkrijk komen
en uw wil gedaan worden
op aarde zoals in de hemel.
Geef ons vandaag het brood
dat wij nodig hebben.
Vergeef ons onze schulden,
zoals ook wij hebben vergeven
wie ons iets schuldig was.
En breng ons niet in beproeving,
maar red ons uit de greep van het kwaad.*

*(Want van u is het koninkrijk en de kracht
en de heerlijkheid, tot in eeuwigheid
Amen)* ⁷

4.7.6. Vragen als geestelijke weg

Bij de vierde en laatste hulplijn rond het vraaggebed worden we geholpen door Kees Waaijman. ⁸ Hij laat zich leiden door de psalmen, waarvan hij een groot kenner is. ⁹ ‘Ik ken geen gebedenboek dat vrijmoediger omgaat met het vraaggebed, rijker is aan ervaring en dieper binnenvoert in het vragende bidden.’ Het Titus Brandsma Instituut (TBI), verbonden aan de Radboud Universiteit in Nijmegen, geeft cursussen over o.a. de psalmen. Deelnemers krijgen inzicht in hun vraaggebed aan de hand van de psalmen. Zo verdiepen ze hun leven. Wanneer pastores de deelnemers zijn, dan worden zij na deze psalmen *practica* in staat geacht om anderen in te begeleiden in het (vraag)gebed. Waaijman onderscheidt 6 soorten vragen. De soorten vragen hebben elkaar nodig. Ze staan als het ware op elkaars schouder. Min of meer in mijn eigen woorden geef ik Waaijman weer. Als eerste (1) zijn er *de waarom-vragen*.

Misschien wel de bekendste waarom-vraag staat in psalm 22, vers 2. Later overgenomen door Jezus aan de vooravond van zijn gruwelijke dood. (Matteüs 27, 46):

*Mijn God, mijn God,
waarom heb Jij mij verlaten?*

Wie niet onverschillig in het leven staat, maar het (eigen) bestaan goed onder de loep legt, weet uit ervaring hoe het leven duizenden waarom-vragen aanreikt. ‘Dit vragen moet volop de kans krijgen, zodat zich in dit willen-weten een nieuwe laag kan openbaren: het willen-bewerken.’ Het zijn (2) de vragen rond ‘*Ik wil iets van jou.*’ In de waarom-vragen ligt verscholen dat er nu toch wel echt iets moet gaan gebeuren, op gang moet komen in mijn richting. Het water staat ons tot aan de lippen:

*Hoe lang nog, Heer, zult u mijn vergeten,
hoe lang nog verbergt u voor mij uw gelaat
hoe lang nog hoe lang nog ... Psalm 13.*

Waarom-vragen hebben betrekking op: ik wil iets van je weten. Ze worden innerlijk gedragen door hulp- en nabijheidsvragen: ik wil iets van je gedaan krijgen. ‘Wanneer beide dimensies niet echt ter sprake kunnen komen, is ook de volgende laag in het vragen niet goed toegankelijk: ik wil Jou’ Daarmee zijn we (3) aangekomen bij *de wie-vragen*. In ons vragen doen we een beroep op Iemand:

*‘Wie treedt voor mij op tegen die onrechtvaardigen
wie beschermt mij tegen die schurken?’ Psalm 94,16.*

We treden binnen in een ‘persoonsruimte’ waar we onze voorgaande vragen in meenemen, maar ook achterlaten. Ze worden nu omgevormd en tót Iemand gericht. ‘Mijn vragen zoekt een Jou.’ Hier verdicht zich ons vragen en komen we (4) tot het besef dat we in relatie tot die

7) De tekst van het Onze Vader, hier in de nieuwe bijbelvertaling (NBV) staat in de Bergrede (Matteüs 5 - 7), in hoofdstuk 6, 9 - 13. De laatste zinnen (tussen aanhalingstekens) staan niet in de tekst maar zijn in later tijd als lofzegging (doxologie) door de christelijke gemeente toegevoegd.

8) K. Waaijman, ‘Vragen als geestelijke weg.’ In: *Praktische Theologie. Nederlands tijdschrift voor pastorale wetenschappen* (2004/4, p. 518-547)

9) K. Waaijman, *Mystiek in de psalmen*, Baarn 2004.

Jou behoeftig zijn, onzeker. We ontdekken, juist áán die ‘Jou’ dat we weifelende en twijfelende mensen zijn die een Helper nodig hebben:

Hoor mij, Heer, als ik tot u roep,

wees genadig en antwoord mij.

Mijn hart zegt u na:

‘Zoek mijn nabijheid!’

Uw nabijheid, Heer, wil ik zoeken,

verberg uw gelaat niet voor mij,

wijs uw knecht niet af in uw toorn. Psalm 27,8.

‘Vragen is indalen in het vloeiende en gloeiende lava van je eigen onzekerheid.’ Wie daar niet voor schroomt, wie het eigen masker durft af te zetten en eerlijk de eigen afhankelijkheid onder ogen wil komen, wordt binnengeleid in de dialoog ‘waarin de vraag *Wie?* ontwaakt.’ In deze dialoog worden al onze vragen *open vragen*. Het is het vijfde facet van het vraaggebed (5). Niet dat onze vragen nu oplossen en verdwijnen in het niets. Maar ze zijn met zichzelf in het reine gekomen. Ze bestaan uiteraard nog volop, maar een antwoord is niet meer nodig voor de bidder, hoeft ook niet meer omdat de vraag zélf het antwoord al vragend in zich draagt, en omdat de ‘Wie’ pure aanwezigheid is geworden. Het is de mystieke ruimte van het gebed. ‘In dit vragen strekt het verlangen zich zuiver en kwetsbaar uit, het vragen houdt aan.’:

Zou de Heer voor eeuwig verstoten,

zou hij niet langer liefhebben?

Is zijn trouw voorgoed verdwenen,

zijn woord voor eens en altijd verstomd? Psalm 77, 8 en 9.

Het zesde en laatste facet van het vraaggebed omschrijft Waaijman als ‘*Fragwürdigheit*’ (6). Hierin vindt het vraaggebed voor de bidder zijn vervulling? nee, dat is niet het juiste woord. De bidder komt tot overgave, tot verstilling, tot geen enkele behoefte meer aan antwoord omdat de Ander *is* en de bidder omsluit. Ik ken mensen die zo leven. Het zijn ‘de stillen in den lande’ die niet op de tv verschijnen met hun verhaal, maar die leven ten naaste bij. Niet spectaculair zijn deze godsvrienden en -vriendinnen maar de vruchten van hun ‘Ontmoeting’ geven velen tot op de dag vandaag geestelijke voeding voor de pelgrimstocht door het leven. ‘Deze Stille Aanwezigheid laat zich door geen enkele manipulatie dwingen. Ze is absoluut soeverein. Ze is er zoals ze er is.’ (Exodus 3,14)

Het ‘vragen als geestelijke weg’ kan ons helpen in ons gebedsleven. Al eerder heb ik opgemerkt dat concrete hulp van een begeleider hierbij mogelijk en misschien wenselijk is. Let wel, niets móét in het gebed, maar enige inwijding hier en daar kan ons misschien verder brengen.

4.8. De aanbidding

Na dit uitvoerige stilstaan bij het vraaggebed, zijn we nu aangekomen bij de laatste etappe op de weg van het gebed, de aanbidding. In de aanbidding wordt het danken van de eerste etappe verhevigd. Dat komt, omdat nu ook onze vragen zijn uitgesproken en verdisconteerd.

Aanbidden is verhevigd danken en gaat dan ook niet zelden over in zingen, in lofzeggend zingen. Zingen is bidden op een verhoogde toon. Waar het hart vol van is daar stroomt de mond van over! Je kunt je niet meer inhouden, je juicht en jubelt om de gave van het leven, van jouw leven! Je weet dat er van alles mis is aan jou en onze wereld - in het vraaggebed immers kwamen deze tekorten aan het licht. Zonder het stellen van je vragen aan God zou je

niet eens geweten hebben wat je echte vragen waren. Toen je bad om vrede begreep je pas hoe erg oorlog is. De Eeuwige zelf gaf het jou in het intieme gesprek te kennen. Als vanzelf ging je ook werken aan de vrede, heel concreet. Nu je eraan begonnen bent, merk je hoe zwaar dat is en dat je het zonder aanbedding niet volhoudt, je zou helemaal verzuren en verkrampen. Het is opvallend dat mensen in derde-wereld-landen die arm zijn en slechts moeten leven van de eerste basisbehoeften vaak zo opgeruimd en vrolijk zijn en nóg vaker spontaan beginnen te zingen en te dansen (bidden met de voeten!). Dat is geen pleidooi om hen nu maar arm te houden, integendeel, maar het zegt veel over ons in het rijke westen. Dat we moeite met (aan)bidden hebben, zou dat ook te maken kunnen hebben met ons ‘bezette’ bestaan? Wat nou aanbedding, als je alles al hebt, als je tot je nek toe geketend bent aan bezit en andere overvloedige zaken. Om uit dit ingekapselde leven te ontsnappen hebben we een enorme duw nodig. Bidden betekent dat je je wilt laten wegduwen door de grote Doordouwer. Wat is fijner dan los te komen van al die oneigenlijke bindingen, van bezit en eer, roem en aanzien. Ze belemmeren het uitzicht op de verwondering, de verwachting en de hoop. Want daar gaat het om in de aanbedding, om onze verwondering over het zijn, en het ‘zeker weten’ van een kundige Hand die alle opsmuk wegduwt.

O God, wij prijzen uw naam omdat u ons in vrijheid stelt; geen poses meer, geen schijnvertoningen, geen aangeleerde maniertjes, maar recht uit het hart waar u woont en ons duwt en stuwt naar een oprecht leven. Ten dienste van mensen in nood. Halleluja.

Het zijn opnieuw de psalmen die ons gebed richten. Tussen de eerste psalm en de laatste psalm staat ons leven in al zijn benauwenissen en vreugde-uitingen uitgetekend. ‘*Gelukkig de mens ...*’, zo begint het psalmboek¹⁰, om te eindigen met *Alles wat adem heeft. Loof de Heer*. Ons leven ligt tussen deze beide zinnen ingebed en voltrekt zich daar in gebed. We zullen niet bedrogen uitkomen omdat de goede (heilige) Geest van de Eeuwige ons gaande houdt op deze weg. Want zo mogen we deze geestkracht toch omschrijven, als ‘de warmtegolf van Gods aangezicht naar ons persoonlijk, alsof wij de enige mens op aarde waren.’¹¹ Als we tot aanbidden komen en in alle eenvoud ons jubelende hart open stellen, dan ontvangen we ons gebed als een kostbare parel van Hogerhand. ‘*Wij weten immers niet wat we in ons gebed tegen God moeten zeggen, maar de Geest zelf pleit voor ons met woordloze zuchten.*’ (Rom 8, 26)

-
- 10) ‘Respectabele vertalingen geven het weer met gelukkig. Ik heb daar iets tegen, ik wil er niet aan. Het doet me denken aan fortuinlijk, aan advertenties waarin “een gelukkig gezinnetje” knus voor de TV zit of ontspannen aan het zonnige strand ligt.’ W. Barnard, *Tegen David aan praten. Gepeins bij psalmen*, Zoetermeer 2003, p. 14. Barnard stelt dan voor om de eerste woorden van de psalmen als volgt te vertalen: ‘Hou vol, ga voort, jij die niet in overleg treedt met boosdoeners, niet stilstaat bij hen die op de verkeerde weg zijn, niet gezeten zijt in de gezetenheid van het tuig.’ Willem Barnard schreef vier boeken bij de psalmen. Naast de hierboven genoemde, ‘Een stille duif’, ‘Psalmgetier’ en ‘Lofzang is geen luxe.’ Fenomenaal!
- 11) O. Jager, ‘Bidden met een verlanglijstje.’ In: Idem, *Verademing. Bijbels dagboek nieuwe stijl*, Ede/Antwerpen 1986, p.52

5. DE SPRONG WAGEN - ONS GEBED VERHOORD

5.1. *Ons vragen 'onder stroom'*

Onze vraaggebeden, worden die niet alleen *gé-* maar ook *vér*hoord? In het vorige hoofdstuk heb ik al enigszins het terrein geëffend voor het bepaald niet eenvoudige onderwerp dat nu aan de orde komt. Als ik het vraaggebed uit onze gebedsetappes had weggesneden, en als ik niet zo had benadrukt dat het vraaggebed kern en merg van ons bidden is, dan had ik het mijzelf veel gemakkelijker kunnen maken. Want zonder vraag hoéf ik immers niets van een Ander te ontvangen. En dat willen we toch juist in het gebed, iets in ontvangst nemen dat we broodnodig hebben, *'omdat jullie hopen op wat in de hemel voor jullie gereedligt.'* (Kolossenzen 1,5). Er is een Gever en een gift. Het gebed is een tweezijdig gebeuren met de Gever als initiatiefnemer.

De grote filosoof Immanuel Kant (1724 - 1804) bijvoorbeeld beschouwde het gebed als een gesprek van de mens met zichzelf, een monoloog. Een eenzijdig gesprek, geen intiem gesprek in dialoog.¹² Waarmee hij de angel uit het gebed trok, dat er namelijk een Tegenover van de mens is. Dat er samenspraak is én tegenspraak, dat precies dit hoor en wéderhoor kenmerken van een echt gesprek zijn. Ook in een gesprek tussen mensen gebeurt wat, zit beweging en spanning. Je weet van te voren niet waar je uitkomt als je een ander serieus ontmoet en de small-talk voorbij begint te komen. Dit geldt zelfs voor het intiéme zelfgesprek, als een ander niet in beeld is. Ook wie zichzelf tégen zichzelf aanlegt en in stilte met een rustige ademhaling de roerselen van de ziel volgt, vernéémt iets - veert op óf schrikt, wordt opstandig óf getroost. Steeds heb ik deze psychologische entree een eerste begin van bidden genoemd. Om dan te vervolgen dat dit zelfgesprek onder stroom moet worden gezet, er moet spanning op komen te staan, anders doolt de ziel eenzaam in zichzelf rond. Mensen zijn relationele wezens. Ze zijn aan elkaar gegeven! Deze opvatting dat mensen in de eerste plaats elkaars bondgenoten en kameraden zijn *is* een gelovige belijdenis en staat haaks op andere mensvisies die bijvoorbeeld zeggen dat mensen wolven voor elkaar zijn en elkaar verslinden. Ja, wolven *wórden* ze, als er een referentiekader ontbreekt, als de 'dritte im Bunde' wegvalt. Wolven *zijn* ze, dat is hun tragiek, hun zonde waar we eerder over spraken. Mét God erbij (aan hun zij) wil ik mensen niet mooier voorstellen dan ze zijn. Dat zou ook onnadenkend en onheus zijn tegenover mensen die God even willen parkeren (agnosten) of uitsluiten (atheïsten). Maar toch!

5.2. *De omweg van onze vragen - de sprong*

Wat we als mensen in ieder geval allemaal samen delen, dat is ons mens-zijn. Daar ligt mijn vertrekpunt van theologiseren en voor mij ook de start van zoiets als bidden. Je bent eerst méns en daarna jood, christen, moslim e.a. *In* je mens-zijn maak je keuzes, het liefst bewúste keuzes, want anders wórdt er voor je gekozen en óver je beslist. Geloven is zo'n keuze of liever, geloven is een sprong. Je springt uit de eigen existentie met je hele bestaan naar de Ander toe. Bidden is een omweg in je bestaan. Het is een weg die Golgotha aandoet, belijdt de christen. Het verschil tussen geloof en ongeloof houdt misschien verband met het vertrouwen waar die sprong eindigt: nergens of in handen van ... God. Bidden is een ondersteuning van de gemaakte keuze dat je in Goede Handen bent gesprongen. Bidden brengt je in contact met Degene die jou vangt als je springt. Waarom de een wél en de ander niet in vertrouwen springt (gelooft), waarom mensen op afstand blijven of helemaal weglopen, daar puzzel ik veel over,

12) V. Brümmer, *Wat doen wij als wij bidden? Een studie in de wijsgerige theologie*, Kampen 1985, p. 28 e.v.

maar een verklaring kan ik er niet voor vinden. Vanuit de mens gezien is de geloofssprong een mogelijkheid onder velen, vanuit het geloof gezien één je al opgevangen en veilig in de handen van de Eeuwige. Dat kan niet anders omdat hij onze Schepper is. Er zijn mensen die boos worden om deze redenering. Ze noemen het een cirkel-redenering, die de gelovige om mensen heen spant die niet mee willen of kunnen doen aan religie, geloof of wat dan ook. Ik begrijp die boosheid, ik snap het ook. Maar vanuit het geloof gezien ('vanuit God gezien', zeiden we vroeger theologisch-hoogmoedig) is ongelooft een zijns-ónmogelijkheid. D.w.z. je kunt niet niét-geloven vanuit het binnen-perspectief van geloof, religie en kerk.

Waarom deze inleidende woorden? Omdat deze visies, samen met wat ik al zei over het vraaggebed kunnen helpen bij ingewikkelde zaken als *gebedsverhoring*. Het onderwerp ligt gevoelig, want het niét vernemen of ervaren van een verhoring heeft (net als bij het vraaggebed) velen zich doen afwenden van gebed, geloof en kerk. Het luistert zo nauw en je loopt gauw anderen voor de voeten. Ik wil niemand de maat nemen. Misschien is dit te voorkomen als ik mijn perspectief wissel en in het volgende hoofdstuk mijzelf heel persoonlijk met het meest intieme gesprek tót God wend. Want, psychologisch noch theologisch weet ik een antwoord op de vraag naar zoiets als gebedsverhoring. Alleen in de ruimte van het hart geschiedt het spirituele vraag- en antwoord'spel'.

6. HET MEEST INTIEME GESPREK

6.1. Hoor en wederhoor

Na de geloofssprong van zoeven bevind ik mij in het krachtenveld mens-God, en God-mens. Er is een relatie ontstaan tussen *Ik en Jij*. De andere bindingen, die van *Ik en Het*, die blijven ook wel (op)spelen, maar ze hebben hun zeggingskracht verloren, het bleken dode dingen, nietszeggende meningen en opgeblazen opinies.¹³ Opeens, nu na de sprong die *Jij* zo aandringt, ervaar ik, dat ik niet zelf die sprong heb bewerkstelligd - zeker, ik wilde wel en toonde ook wel bereidheid omdat ik een vermoeden had dat er iets op gang zou kunnen komen - maar nu ik gesprongen ben is de ervaring dat ik geduwd wérd, niet hardhandig of ruw, maar door een bemoedigende hand, met zachte aandrang zoals destijds door badmeester Kees.

Ik heb pas op latere leeftijd leren zwemmen. Ik was bang voor het water. Ik had watervrees omdat ik als kind een keer per ongeluk in het diepe bad was terecht gekomen. Proestend en bibberend van de kou hebben ze mij er toen uitgevist. Lange jaren daarna kwam ik niet verder dan pootje baden en hooguit tot mijn middel in het water. Dat was niks voor mij, want ik deed veel aan sport. Ik geneerde me ook tegenover mijn vrienden en probeerde het te verbergen. Ik zat er zelf meer mee dan zij, begreep ik veel later. Totdat ik er genoeg van kreeg dat ik niet mee kon doen, en op zoek ging naar een betrouwbare badmeester. Die vond ik. Hij had geduld met me, begreep me, stelde me op mijn gemak en leerde me zwemmen. Langzaam werkten we samen toe naar dat ene grote moment, dat ik van de kant af in het diepe bad durfde te springen. Kopje onder? Ja, kopje onder! Dat was altijd mijn grote schrik en angst geweest. Maanden gingen voorbij, ik leerde goed zwemmen. Op een avond zei Kees (zijn naam vergeet ik nooit weer) tegen mij. Straks springen we en ik spring met je mee. Houd mijn hand maar vast en je zult merken dat we vanzelf weer boven komen. Ik waagde de sprong, met Kees die mijn hand vast hield. Ik sprong en ik kwam vanzelf boven, eerst nog met Kees, daarna alleen. Spring en vertrouw. God grijpt je hand, je komt vanzelf weer boven.¹⁴

De Ander (de Jij, Du) nam het initiatief. Dat voelde zo zegenrijk dat ik, na de sprong op de grond aangekomen, een gesprek wil beginnen: over de sprong zelf, over mijn leven, over de wereld en haar nood, eigenlijk over al mijn vragen, gedachtenspinsels, kommer en vreugde. De Ander is er, is er toe bereid, wil niets liever merk ik. Als het gesprek vordert merk ik dat het al gauw heel intiem wordt. Ik zeg dingen die uit mijn hart opkomen zonder dat ik eigenlijk weet hoe. Alsof er tijdens die gegroeide ontvankelijkheid in het gesprek luikjes in mij worden opengetrokken waar ik nog nooit goed achter gekeken had. Ik betreed kamers met verborgen pijnen, ruimtes vol verdriet over geliefden die gingen, hoeken met verborgen liefdes, afgronden waar cyclonen razen, oorlogen woeden en de aarde trilt van de zoveelste beving. Ik zie miljoenen doden. Verderop loop ik danszalen binnen waar de lach klinkt en de toekomst straalt, waar de merel (altijd weer die troostende merel!) mooier zingt dan ooit. Als ik vertel (dank, biecht, vraag en aanbid) is mijn gesprekspartner één en al oor. Hij (of is het een zij?) luistert zoals nog nooit iemand naar mij geluisterd heeft of in vertrouwen heeft genomen. Ik kan mezelf kwijt zonder mezelf kwijt te raken. Vreemd! Wat wordt er veel gezegd in dat stille luisteren. Ik ontvang, zonder dat de Ander zijn mond open doet. Toch krijg ik woorden van

13) vgl. M. Buber, *Ik en Gij*, Utrecht 1959 (oorspr. *Ich und Du*, 1923)

14) Ik gebruik deze persoonlijke ervaring ook in mijn, *De spiritualiteit van het gewone leven. Over veerkracht*, Kampen 2005, p. 159. Daar breng ik het in verband met 'leren sterven'.

hoop, troost en bemoediging, geschonken door pure Aanwezigheid. Hoe verder ik reik, des te meer besef ik dat mijn dat mijn bidden stamelen was en mijn vragen al leefden in het Antwoord.

God, leer mij springen, elke dag opnieuw, een weergaloze zweefvlucht naar U waarin de wind van uw genade langs mijn slapen waait. Een stil suizen, antwoord uit het onweer, bijna aangeraakt.

Opeens word ik warm en begin ik te zweten. Dan overwacht de terugval. Komt mijn gesprekspartner me niet te na? Wordt het niet te intiem? Wil ik dit wel? Leidt hij mij niet om de tuin? Zeg ik niet teveel? Maak ik mezelf niet belachelijk? Ik hoor de anderen al smalen. Even stoppen graag nu. Even bijkomen.

6.2. Samenspraak en inspraak

Nee, het wordt niks. Wederhoor en antwoord? Heb ik dit hele verhaal niet zelf verzonnen? Is het geen zoethoudertje en veins ik niet dat ik gehoord word? De twijfel slaat hevig toe. De hemel lijkt gesloten. Mijn Partner van zoeven is in geen velden of wegen meer te bekennen, doof. Mensen om me heen grijnzen naar me. Een zwijgend universum lacht me uit. Kerk en geloof helpen ook niet. Nee, er zit geen stijgende lijn in mijn spiritualiteit en mijn geloof is uiterst kwetsbaar. Ik val steeds terug: God nog aan toe, sloof ik me uit, wil ik begrijpen, beoefen ik het gebed, en Jij, Jij trekt je terug zonder iets te zeggen. Je laat me vallen als een baksteen. Ik sta echt in mijn hemd. Maar vader, zo gemakkelijk ben je niet van me af. Ik heb zelf toch ook iets te zeggen in mijn relatie met Jou. Jij mag dan alles bestieren en besturen, Jij mag dan mijn Antwoord zijn en mijn woorden mogen dan ergens bij Jou verhoord zijn, ik laat me niet met een kluitje in het riet sturen. Ik ben niet voor niets gesprongen. Wat denk je wel! Ik begin nu echt ontzettend kwaad op je te worden merk ik. Alles in mij komt tegen Jou in opstand. Okay, dat ik mij nu door Jou verlaten voel, dat is tot daaraan toe. Ik heb het verder redelijk goed en misschien red ik het best zonder Jou. Maar dat je zoveel van mijn medemensen laat verkommeren. Dat kun je toch niet maken! Heus, ik ga de krant niet herhalen, maar elke dag opnieuw de voorpagina's, daar móet je toch van huilen. Vind je het gek dat zoveel mensen om mij heen zich van je afkeren. Ze zeggen dat Jij onzin bent, want 'wat zien we en merken we?' Daarmee breng Jij Jezelf (en mij) behoorlijk in de problemen. En heus, ik houd me echt niet meer stil tegen Je. Dat heb ik veel te lang gedaan. Ik wil inspraak. Beschouw deze woorden die ik hier tegen je zeg maar op die manier, dat ik wil meepraten in jouw bestuur, dat ik inspraak wil en een eerlijke procedure. Zoals je destijds met je vriend Job deed, toen jij je liet vermurwen.

Ik smeeek je God, dat je mijn gebeden serieus neemt en mijn woorden méé betreft in wat je wilt met je mensen en je wereld. Haal ook mijn onrust weg en beteugel mijn ongeduld om het uitblijven van resultaat. Leer me niet te mikken op al te grote dingen, dat ik die vol hoop aan Jou overlaat. Leer me vooral het kleine, het zijn de stapstenen náár het grote: een schouderklop voor de nooddruftige, een bemoedigend woord voor de kwetsbare, een schaterlach om uw rijk van vrede dat zéker komt.

6.3. Uitzicht en uitkomst

Langzaam wordt het stil in mij. Zoals aan het eind van een mooie zomeravond, als het opeens stil wordt buiten. De wind is gaan liggen en de natuur bereidt zich voor op de komende nacht.

De laatste vogel fluit, planten vouwen zich naar binnen en de mensen gaan langzamer. Alles ademt rust en stilte. Niets hoeft meer. Het rumoer van de dag is verdwenen. De schemer legt een stil genieten over de Schepping. Niets belemmert meer het uitzicht op het goede leven. Er is evenwicht, balans, alsof de Schepping opnieuw begint, alsof de Schepper voor heel even de scherpe kantjes van het bestaan heeft verwijderd. Mijn gesprekspartner én sparringpartner, mijn bondgenoot én tegenspeler, op deze avond hoeven er geen woorden tussen ons gewisseld te worden. Alles wat ik wilde zeggen heb ik uitgesproken. Ik mag leven in dank en aanbedding. Mijn vele vragen zijn overgenomen, wáren al die tijd al in het hart van Degene tot wie ik ze sprak.

Eén iemand ontbreekt nog. Ik mis hem. Ik heb hem te weinig genoemd tot nu toe. Toch sprak hij in elk woord en bad mee in elke bede. In hem worden mijn gebeden samengevat, hij *is* het meest kostbare gebed van zijn Vader; uitkomst van ons leven. Nu hij zich op deze verstilde avond bij mij heeft gevoegd ontroert zijn aanblik mij. In de groeven van zijn gelaat toont zich de lijdende mensheid. Zijn hese stem verraadt dat men hem heeft willen breken. Ondanks zijn wonden is toch alles gaaf aan hem, wonderlijk. Ze zijn zichtbaar aanwezig, maar in zijn fonkelende ogen schittert verrijzenis, opstanding en hoop. Die ógen, ze nemen ons mee en ze schenken ons zegen, eindeloze zegeningen. Steeds meer besef ik dat deze Mens naar Gods hart de meest waardevolle inhoud van mijn gebed is.

Christus, breng ons in jouw buurt, druk ons aan je hart, leer ons bidden in jouw naam.. Dat jouw leven steeds meer de inhoud van ons gebed mag zijn: moed, volharding en inzet voor de mens in nood. Bid zelf in ons en deze wereld, wees er het hart van, de handen en de voeten. Zegen ons met jouw Licht en draag ons tot in de boezem van Jouw Vader, Moeder, de Eeuwige en de Barmhartige.

7. GEBEDS - GENEZING?

7.1. *Het oude gaat voorbij, het nieuwe komt*

Dát er iets gebeurt met degene die bidt, dat is duidelijk geworden in de hoofdstukken hiervoor. *Wát* er gebeurt zal verschillen van persoon tot persoon. De een ervaart kracht, de ander troost en voor weer een ander licht de zin van het leven op. De overgave in het gebed, het loslaten van zaken die er niet toe doen en de sprong naar de Ander; het heeft een helende werking. We zouden niet bidden, als deze opluchting er niet - zo nu en dan - was. De goede Gever schenkt ons geestkracht (zijn geest) en die wil in ons en onze wereld aanwakkeren tot een storm. Alle onechtheid, valsheid en gemeenheid worden weggeblazen en wat daaronder ligt, onze puurheid, onze menselijkheid en echtheid krijgt nu een kans. Totdat ook deze ingeschapen goedheden weer door roest zijn aangetast. Laten we niet denken dat we tijdens ons leven ooit geheel van roestvrij staal zullen zijn. Altijd zal er ergens een oorlog woeden of zullen mensen sterven van de honger. Altijd zullen ons dingen (gaan) aankleven waar we last van hebben. Ze ontstaan in de hitte van de levensstrijd of ze zijn overgeërfd in de lange lijn van de geslachten. Daarom is bidden altijd nodig. We bidden tegen de klippen op dat het oude voorbij mag gaan - alles wat hindert, blokkeert, sard en pest -, en dat het nieuwe zijn entree bij ons mag maken - goedheid, wijsheid, vrede, liefde. Tótdat dit nieuwe er is bidden we. Hoop is onlosmakelijk verbonden met het gebed. De uitzicht op het rijk van vrede, God alles in allen.

7.2. *Leven in de tussentijd*

Tót die tijd aanbreekt leven we in een gebroken wereld. De gebrokenheid, het lijden van de mensen duurt tot *dé* Dag aanbreekt. Want *dan* ...! Dichters als de bijbelse profeet Jesaja beschrijven deze messiaanse hoop, die als een smeulende veenbrand ons leven gaande houdt. *'Dán zal de woestijn een boomgaard worden, een boomgaard die is als een woud. Het recht zal zich vestigen in de woestijn, gerechtigheid wonen in de boomgaard. Dán zal de gerechtigheid vrede stichten, ze brengt rust en vertrouwen voor altijd.'* (Jesaja 32, 15-17) In de *tussen*-tijd woedt de strijd om het bestaan, ook in ieders persoonlijk leven. In de tussentijd smeken we om de stuwende en helende kracht van de Eeuwige, dat hij zijn schepping trouw blijft en ons niet vergeet. Over die helende en genezende kracht gaat het in dit hoofdstuk. Kun je die zien, aanraken, voelen? Kun je die afsmecken? Dat niet alleen 'ooit - eens' de nieuwe hemel en de nieuwe aarde er zullen zijn, maar *nú* al! Tastbaar en concreet in mensen. Ja dat kan, zeggen mensen die de werkzame 'gaven van de Geest' benadrukt willen zien.

7.3. *Geestesgaven*

Deze gaven (charismata) staan omschreven in diverse bijbelgedeeltes (o.a. in 1 Korinthe 12); de gave van de tongentaal, van de profetie en de gave van de genezing. Pinksterkerken (van pinksteren, d.i. het feest van de geest - van Jezus), charismatische bewegingen en evangelische kerken, die zich sterk richten op de persoonlijke bekering - dié kerken met name leggen een sterk accent op deze geestesgaven en dus ook op de dienst van de genezing.¹⁵ Ook buiten de kerken, in oude en nieuwe vormen, komen deze genezingspraktijken voor. Denk maar aan bekende figuren als Jomanda, aan 'therapieën' als *reiki* of een oud Surinaams godsdienstig gebruik als *winti*. Vandaag de dag is het zich wenden tot deze vormen van heling en genezing heel populair. We leven in een tijd waarin we de raadsels van het leven moeilijker kunnen

15) K. Blei, *De charismatische beweging*, Kampen 2006 (m.n. hoofdstuk 6 'De gave van genezing.')

accepteren dan vroeger, lijkt het wel. Dus ook de raadsels rond ziekte en gezondheid. Dé medische wetenschap zal het immers wel oplossen. En als diezelfde reguliere medische wetenschap niet meer thuis geeft of kán geven als we ziek zijn, dan zijn er toch nog altijd de alternatieve geneeswijzen! Daar is men ook niet zo verzakelijkt, zoals je in een groot ziekenhuis nummer zoveel in ‘de rij wachtenden voor u’ bent.

7.4. *Stamelen*

Hoe om te gaan met deze dienst van de genezing? Hoe deze vorm van gebed een plaats geven in hetgeen ik tot nu toe over het gebed heb gezegd? Om eerlijk te zijn, ik vind het lastig. Ik weet het niet zo goed. Ik kom niet uit dat type kerken waar het gebed om genezing een belangrijke plaats heeft. Sprak ik tot nu toe min of meer als ‘ervaringsdeskundige’ over bidden, nu voel ik me wat ongemakkelijk worden. Ook zie ik steeds die televisie-dominees uit Amerika voor me. De goede niet te na gesproken, maar ik vind ze vaak zo glad en zo rap van tong, vooral als ze hardop bidden. Dan krimp ik ineen, want het meest kostbare en intieme ligt nu opeens ‘op straat’. Als ze dan ook nog bidden om genézing, zelfs voor mensen die ze niet kennen, maar via het tv-scherf willen genezen, dan haak ik af.

Toch wil ik niet schrijven over bidden en gebed en dit onderwerp uit de weg gaan.

Ongetwijfeld zal ik te weinig weten over het fenomeen gebedsgenezing. Maar belangrijker nog, ik weet te weinig over Gods ongekende gang in natuur en geschiedenis. Wat doet hij? Wie gebruikt hij? Waar zien we al iets van resultaat? In een wonderbaarlijke genezing waarvan we hoorden? Gaan we God niet voor de voeten, of nog erger, gaan we niet voor God spēlen als we gaan aanwijzen dat toen, daar en daar, een wonder is gebeurd? Ons rest slechts een stamelend gebed.

Hoe nu verder? Ik wil het zo aanpakken: Ik begin met wat we om ons heen meemaken aan dit soort zaken als wonderen en gebedsgenezing. Daarna beschrijf ik wat ik zelf van dichtbij heb meegemaakt. Iedereen kent wel een dergelijk verhaal uit zijn of haar omgeving. Dan volgen de resultaten van een onderzoek naar gebedsgenezing. Ik sluit af met een prikkelend citaat.

7.5. *‘Als je maar écht bidt ...’, zeggen ze*

Onze gebeden verhevigén zich als de nood ons tot de lippen stijgt. Als we ziek worden bijvoorbeeld of wanneer ander kwaad ons treft: *God, wilt u mij beter maken, wilt u mij genezen van mijn kwaal?* Toen de ziekte voor het eerst geconstateerd werd en onze wereld instortte, baden we: *God, wilt u de dokter die mij behandelt wijsheid geven, en de wetenschappers die medicijnen ontwikkelen, dat zij ook iets voor mij vinden.* Maar wat van mensen kwam baatte niet langer, ondanks de kunde van doktoren en de stand van de medische wetenschap. Is er dan geen hulp van Elders te verwachten in deze situaties? Een lastige handicap, een hinderlijke psychische aandoening, moet ik die tot mijn dood dragen? De kanker waaraan iemand lijdt, moet hij of zij daaraan sterven, zoals de dokters gezegd hebben? Als God een God van leven is, mag hem dan niet om genezing gevraagd worden? Wanneer, zoals we zeiden, het vraaggebed het meest centrale deel van het gebed is, moeten we dan deze persoonlijke vragen om heelmaking inhouden? Al die bijbelteksten over vragen en verhoren, over de wonderen en de genezingen die Jezus deed, gelden die nu niet meer?

Wat te antwoorden op al deze vragen van de in nood verkerende mens? Antwoorden? Dié zijn niet nodig, zeggen zij die de dienst van de genezing verrichten. Antwoorden, dat zijn maar woorden, nee, het antwoord is een daad, een gebédsdaad. Wonderen gebeuren nóg! Als je ze maar wilt zien, als je maar écht bidt! Lukt het je niet, kom dan naar ons, wij helpen je, wij staan als een muur om je heen en in ons midden zijn onze voorgangers die de gave van de

gebedsgenezing bezitten. Als zij bidden en jou de hand opleggen, dan zul je zien dat hun gebed wérkt: je gaat weer lopen, je kanker verdwijnt, je aandoening is weg. Op de televisie zien we deze mensen optreden. Van Jomanda in volle sporthallen tot gebedsgenezers als Jan Zijlstra in Leiderdorp. We kijken ernaar, we geloven het ... wél - niet? *Nee*: dat kan toch niet, de wetten van de natuur verleggen. *Ja*: want je weet maar nooit, er gebeurt zoveel tussen hemel en aarde wat ik niet begrijp, baat het niet, het schaadt ook niet? Degenen die sceptisch zijn over de ja-zeggers, worden als rationalisten weggezet, ook al zijn ze gelovig.

7.6. *Sta op ...*

Niet lang geleden ontmoette ik haar. Ik noem haar Joke. Jarenlang werd ze geteisterd werd door een ziekte en moest ze zich voortbewegen in een rolstoel. Zij en haar man zonderden zich steeds meer af. Kinderen kwamen er niet, omdat door de jaren van ziekte dit een gepasseerd station was geworden. Niemand had echt vat op haar situatie, ook de artsen niet. 'Ermeel leren leven en er het beste van maken', dat was zo ongeveer de situatie. Tot die ene morgen! Ze winkelt in haar rolstoel in een winkelcentrum bij haar in de buurt. Een keurig geklede man spreekt haar aan en zegt: 'Als je zondag a.s. bij ons in de kerk komt zullen we voor je bidden dat je weer mag lopen en je zult ervaren dat dit zeker zal gebeuren.' De vrouw is kerkelijk opgevoed en niet onverschillig voor zaken die met religie te maken hebben. In de dagen die volgen gaat er veel door haar heen: 'Zal ik gaan? Doe ik mezelf niet nog meer pijn als het mislukt? Natuurlijk ga ik, deze uitnodiging komt van Iemand anders, God nódigt mij. Ja ... nee ...? De bewuste zondag breekt aan. Ze gáát. Ze komt terecht in het warme bad van een Afrikaanse, christelijke opwekkingsdienst. Eerst is de warming up van de praise, de temperatuur stijgt, letterlijk en figuurlijk. Dan volgt het spreken in tongen (1 Korinthe 12), een husselen van woorden om, zo men zegt, voorbij mensenwoorden te komen. Het is een heksenketel van 'heilig' gebrabbel vol raadselachtige zinnen en woorden. Het lijken wel bezweringen. Drumstellen, gitaren en een hard spelend, elektrisch orgeltje zwepen de mensen op. Zangstemmen voegen zich toe en roepen om ... Jezus, Jezus. Nog extatischer klinkt het Engels: Jesus ... Jesus! De voorganger begint te preken. De eerst zacht uitgesproken woorden kruipen steeds meer naar een climax, tot hij bijna in trance spreekt over de grote daden van God en de genezende kracht van 'Gods Zoon Jezus'. De preek duurt lang. Elk woord van de bijbeltekst wordt toegepast op honderd en een situaties. Muziek beantwoordt de preek - halleluja, halleluja - in tientallen acclamaties. Dan wordt het stil. Alsof alle tijd van de bijeenkomst heeft toegewerkt naar dit ene moment. 'Kom naar voren nu, jullie die vermoeid en belast zijn, geloof dat de Geest van God je hierheen heeft geleid. Niet jij bent hier gekomen, maar Jezus ín jou. Geef je over.' Als de handen van de voorganger neerdalen op het hoofd van Joke, krimpt ze ineen, maar tegelijk voelt ze een kracht in haar stromen die ze niet kent. 'Sta op, Joke sta op!' Zoals Jezus sprak tegen Talitha in het bijbelverhaal: 'Talitha, sta op.' (Marcus 5,41) Schuchter zet ze haar ene been buiten de rolstoel, daarna het andere. Ze probeert te gaan staan, zo lang lukte het niet ... ze loopt, ze gaat! Een donderend applaus vult de kerkzaal. Tranen van blijdschap stromen over ieders wang. Met de lofzang en de dankzegging eindigen deze gedenkwaardige uren van Joke. Het is haar dag van de overwinning.

Een paar zondagen later ga ik met Joke mee naar genoemde Afrikaanse kerk. Joke loopt alsof ze nooit anders gedaan heeft. Ik ben blij voor haar en verheug me met de andere kerkgangsters over deze wonderlijke genezing. Stijve hark als ik ben, stijf van het zitten in saaie kerkbanken en, hiermee vergeleken, saaie kerkdiensten, probeer ik te jubelen, te dansen en te zwaaien met mijn armen. Het gaat me niet zo goed af. 'Dat moet je *in je* hebben', zeggen ze. Mensen uit

Afrika bijvoorbeeld hebben ‘dat’... Wat eigenlijk?

7.7. *Scepsis*

Heb ik ‘dat’ dan niet ‘in me’, wat spontane gelovigen zo gemakkelijk af schijnt te gaan? Ben ik teveel een rationalist, iemand die alles met zijn verstand wil verklaren? ‘Helemaal niet’, sputter ik tegen, ‘ik heb “dat” best in me, alleen anders! Ik laat me heus niet wijsmaken dat het zó zou moeten als ik daar meegemaakt heb. Het gaat er maar om wat je onder dat “dat” verstaat, wat ik volgens hen zou missen.’ Daarover moeten we het hebben met elkaar, vooral als we nadenken over bidden en gebed; over ‘dat’, d.w.z. de inhoud van het geloof waarmee de gebedsgenezers bidden en kwetsbare mensen naar zich toetrekken. Anderen mogen het prachtig vinden, ik herken me niet in de (ultra)orthodoxe geloofstaal waarin Jezus als op afroep besteld wordt en waarbij God (althans voor mij) weer de allesregelaar wordt en ik zijn gewillige marionet. Zó heb ik hiervoor niet over het gebed gesproken. Zo kan ik niet bidden. Ben ik nu te afwijzend naar anderen, andersgelovigen?

God, ik weet het niet meer, ik raak verstrikt in mijn bidden. Ik mag u alles vragen, maar ‘alles’ is te veel voor mij. Ik kan ‘alles’ niet overzien en dat hoef ik toch ook niet? Maak mij mild als ik van anderen dingen zie of hoor waar ik met mijn verstand niet bij kan. Behoed me voor óvervragen, maak mij ‘heel’ en niet meer zo iemand uit losse fragmenten. U bent toch een heelmeester en een gewondenverzorger?

Er lopen grote scheuren door de geloofsfamilies. Zowel binnen de eigen godsdienst als tussen de verschillende godsdiensten. Jammer misschien, maar het houdt ons wel scherp. Scherp op de uitleg en de toepassing van verhalen uit ‘heilige boeken’. Scherp ook op hetgeen in de tradities over geloof is gezegd, scherp op onze geloofsgemeenschappen en scherp op onze eigen eerlijkheid. In het gebed leren we welk geloofstype het beste past bij onze reis door het leven. Het intieme gesprek met God zal ons steeds over onze eigen getrokken grenzen heen trekken, op weg naar nieuw land, voorbij de eigen horizon.

7.8. *Een onderzoek*

In een onlangs verschenen onderzoek over gebedsgenezing staan een aantal conclusies die het vermelden waard zijn.¹⁶ De reden om dit onderzoek te beginnen heeft te maken met de geweldige populariteit van wonderen en genezingen, bijvoorbeeld door tv-programma’s op de KRO en de EO. ‘Vooralsnog is dit het enige Nederlandse onderzoek naar gebedsgenezing met cijfermateriaal.’ (28) Ik laat dit cijfermateriaal voor wat het is beperk me tot de conclusies in hoofdstuk 4. Deze zijn stapje voor stapje opgebouwd in de hoofdstukken ervoor, vol met medische, sociale, psychologische en theologische gegevens. De conclusies liegen er niet om. ‘Op grond van de voorgaande hoofdstukken zijn er enkele goede redenen om gebedsgenezing als boerenbedrog te bestempelen.’ (113 e.v.). Ten eerste is het boerenbedrog, omdat harde medische kwalen niét worden genezen. ‘Genezing’ beperkt zich veelal tot ziekten met vage klachten die vooral psychisch van aard zijn. Ten tweede, omdat gebedsgenezing ‘een mooie religieuze benaming is voor iets anders. (...) de genezing is ofwel een mooi voorbeeld van het placebo-effect, ofwel een gevolg van de positieve effecten van zowel sociale bevestiging als bevestiging in het eigen geloof.’ Ten derde: gebedsgenezing zien als een soort alternatieve

16) J. van Saane, *Gebedsgenezing, boerenbedrog of serieus alternatief*, Kampen 2008

geneeswijze verdient ook de term boerenbedrog. Want er wordt niemand genezen, hooguit wordt het 'zelfgenezende vermogen' vergroot en bekrachtigd. Dat laatste is op zich positief, maar gaat in haar tegendeel verkeren als (ten vierde) geconcludeerd wordt dat het je uitleveren aan deze praktijk 'een kinderlijke vorm van geloof in stand houdt. (...) De gelovige wordt als kind aangesproken, en ervaart een kinderlijke oplossing van de zorgen.' Zoals een vader of moeder een kus geeft op een bloedende knie van hun kind (placebo én geborgenheid). Deze 'regressie en infantilisering' komt het meest tot uitdrukking in de relatie tussen de gebedsgenezer en de degene die om genezing vraagt (vijfde conclusie). Deze is er een van volkomen afhankelijkheid. De genezer kan doen wat hij of zij wil. 'Dit gebrek aan kritiek leidt ertoe dat gebedsgenezers gewoonlijk door niets en niemand gehinderd hun weg kunnen gaan.' Zelfs als de genezing niet lukt, blijft men komen en is men bereid 'eventueel geld te geven, de eigen religieuze groep en overtuiging te verzaken en zich geheel te laten leiden door de gebedsgenezer.' De relatie van tv-persoonlijkheid Sylvia Millecam met het 'gebedsmedium' Jomanda zullen velen zich nog herinneren. Hoe Millecam afgehouden werd van de regulier medische zorg, waardoor haar borstkanker haar fataal werd.

Dit nuchtere onderzoek spreekt me aan. Ze beschermen het tere en kwetsbare gebed tegen ingrepen van al te grijpgrage mensen. Met ernstige gevolgen voor de lichamelijke en psychische volksgezondheid. Laat de wat meer afstandelijke wetenschappers vooral blijven onderzoeken en analyseren. Is hiermee alles gezegd over de thematiek in dit hoofdstuk? Nee, ook Van Saane ziet dat. Niet dat ze nu haar conclusies weer gelovig dicht smeert, maar wel om te constateren dat ook de wetenschap niet de hele werkelijkheid dekt schrijft ze in het voorwoord van haar studie: 'Ik kan niet genoeg benadrukken dat geloof altijd zijn eigen drijfveren heeft. Een wetenschappelijke beschrijving of verklaring neemt nooit de plaats in van een geloofsovertuiging.' En ze eindigt haar nawoord met: 'Laat de wetenschap haar nuchtere taak maar uitvoeren, zolang ze geloof en hoop aan zieken niet geheel ontnemt.' De 'eigen drijfveren van het geloof' en de 'geloofsovertuiging' waarover Van Saane aan het begin en het eind van haar boek schrijft, wat bedoelt ze daarmee? Het houdt me buitengewoon bezig. Gebedsgenezing was toch boerenbedrog volgens haar? Iets wat medisch-wetenschappelijk niet kan, kan theologisch-gelovig toch niet opeens wél? Als God de wereld onderhoudt via de wetten van de natuur, dan ...?

7.9. De schepping uit haar voegen

De volgende woorden van de theoloog Gerard Rothuizen (1926 - 1988) laten ruimte voor het wonder, maar huiveren bij het miraculeuze. 'Wordt in het wonder de klok niet teruggezet tot vóór de schepping? Vraagt wie er om vraagt niet om een volstreekte anarchie? Weet hij wel wat hij doet? (...) Er worden echter ook wonderen aangevraagd omdat wij ons in een situatie bevinden van "to be or not to be". Ook dan zullen we ons dienen te realiseren wat we vragen als we om een wonder vragen. De verhoring van de bede betekent niet meer of minder dan dat even de schepping uit de voegen wordt gelicht. Dat behoeft nog geen reden te zijn om het gebed om het wonder op te geven omdat het zo "a-structureel" zou zijn. Het is niet in te zien waarom God ons niet eens een loopje met de schepping zou gunnen terwille van het goede doel - hij is geen ideoloog! - en wetmatigheden kunnen zó drukkend worden dat anarchie (als bij een dictatuur) verkieselijker lijkt. Maar, nogmaals, men mag wel weten wat men doet als men met zoveel woorden om zoiets als een wonder bidt. Nu bidden wij ook weer niet altijd om een wonder als wij bidden. Dat het gebed een wonder *is*, betekent nog niet dat het daarom ook altijd *vraagt*. Wie aan het gebed denkt behoeft dus niet per se aan een wonder te denken. Zoals - omgekeerd - wie aan een wonder denkt, niet per se aan een gebed hoeft te denken.

Sommige wonderen veronderstellen een gebed en sluiten het als zodanig in als wij Jezus goed begrepen hebben. Andere wonderen sluiten het gebed juist uit. Het wonder bijvoorbeeld dat God zoveel macht en mondigheid aan het schepsel heeft gedelegeerd dat wij minder hebben te vragen dan wel hebben te *doen*.¹⁷

7.10. Geheeld en gezegend

Waar sta ik nu zelf in deze discussie? Om te beginnen, ik deel de conclusies van Van Saane. Tegelijk laat ik open dat mensen om onverklaarbare redenen soms genezen van een ziekte of aandoening. Dat zien we om ons heen en artsen kunnen deze ‘gevallen’ bevestigen. Hoe dat kan, weet ik niet, noch heb ik zicht op enig onderzoek in deze richting. Bij ziektes die ook psychische oorzaken hebben (de ‘vage ziektes’ bij Van Saane) kan ik me voorstellen dat die op een gegeven ogenblik over gaan. Toen in mijn voorbeeld Joke werd aangesproken door de man op straat, die haar vroeg om naar een genezingsdienst te komen, wás ze misschien al ‘hersteld’. Ze had alleen dat ene duwtje nodig. Dat ‘duwtje’ van die man mag dan wat mij betreft in overdrachtelijke zin een ‘wonder’ heten. Hij moet een scherp waarnemer zijn geweest en zijn gebed tot God heeft hem een getraind oog gegeven voor mensen in nood. Zo versta ik ook de bijbelverhalen over wonderen, in overdrachtelijke zin, niet letterlijk dus. Als Jezus mensen de hand reikt om op te staan, te gaan lopen, opnieuw te gaan zien, dan vraagt hij hun om het leven weer op te nemen waarin ze waren vastgelopen, of hun de ogen te openen voor onrecht en onheil. Jezus’ genezende en helende kracht is, dat hij als het ware door mensen heen kijkt en véél meer in hen ziet dan zij zelf. Hij maakt mensen transparant tot op hun Schepper en leidt zijn schepping naar een goed eind. Om die transparantie bidden we, want hoe vaak niet zitten ons leven en onze samenleving potdicht. We bidden dat we levenskracht mogen ontvangen als het leven tegen zit, dat ons verlangen niet gedooft wordt als we geheel weggezakt zijn in onszelf, dat onze vreugde overeind mag blijven als het duister zich om ons sluit, dat het leven het mag winnen van de dood, de vrede van de oorlog, de overvloed van de honger. Het gebed zo zien en zo bidden trekt ons voorbij de eindeloze speculaties die de rondgang doen over wonderbaarlijke gebedsgenezingen. Je kunt er vaak zo weinig mee en ze kunnen afleiden van waar het in het gebed eigenlijk om gaat, t.w. het intieme gesprek met God die ons leven vlot trekt, die ons verlangen voedt, ons troost én ons uitdaagt te bouwen aan zijn experiment wereld.

Hun leven was in zwaar weer terecht gekomen. De vreugde van elke dag had een enorme knauw gekregen toen zij te horen kreeg dat haar borstkanker was terug gekomen. Niet dat er direct levensgevaar was, maar de dreiging was groter dan bij de eerste constatering enkele jaren terug. Aanvankelijk hielpen de medische behandelingen, maar na enige tijd wijzigde de koers, de dood zou niet lang meer op zich laten wachten. Een aantal jaren later spreek ik de echtgenoot. Hij vertelt: ‘Het was een zeer intensieve periode’, die nog steeds na-resoneert in mijn leven. Op alle fronten werden we terug gegooid tot op de bodem van ons bestaan. Daar, met de rug tegen de muur en niets om meer op terug te vallen, hadden we alleen ons gebed. Nee, we hebben niet gebeden om genezing, wél om kracht voor en bij de laatste fase. Bidden hoorde bij ons leven, maar nu kregen de woorden een diepgang als nooit tevoren. Ze mengden zich met onze tranen. Ja, we hebben veel gehuild. Sterven is zo definitief en geeft zoveel pijn in de ziel. Het gemis knaagt nog steeds, maar als ik terug denk aan die periode ervaar ik ook

17) G. Th. Rothuizen, *Ethiek en Gebed. Een crisis*, Kampen 1976, p. 60. Ik kan niet dieper ingaan op de relatie tussen scheppingsgeloof en natuurwetenschap, maar verwijst naar de boeiende behandeling hiervan in, G.D.J. Dingemans, *De stem van de Roepende. Pneumatheologie*, Kampen (met name p. 369 e.v.)

een zeker evenwicht in mijzelf. Het was óók een goede tijd, ondanks alle gitzwarte dagen. Ik denk, of ik weet het eigenlijk zeker, dat die intensieve gebedsperiode ons er heeft door geholpen: mijn vrouw stapje voor stapje naar het loslaten van dit leven en het thuiskomen bij haar Schepper, en mij naar een verdieping van mijn geloofsleven. Ja, we zijn toen geheeld en gezegend.'

8. HET GEBED IN DE PRAKTIJK

Veel is al ter sprake gekomen over bidden en gebed. In dit hoofdstuk wil ik bespreken hoe het gebed ‘handen en voeten’ krijgt, *hoe én waar* het gebed praktisch beoefend wordt. De praktijk van het gebed vindt plaats in de gemeenschap, vandaar ‘bidden in (de) gemeenschap’, of heeft een persoonlijk karakter, vandaar ‘het persoonlijk gebed’. Deze twee brandpunten werk ik hieronder verder uit. Daarna volgen een aantal paragraafjes over gebedshoudingen, gebedstechnieken en gebedsvorwerpen en ik sluit het hoofdstuk af met de vraag of bidden via het internet een mogelijkheid is .

8.1. *Bidden in (de) gemeenschap*

Bij een gemeenschap denken we aan een groep mensen. Een groep die samenkomt om dáár op die plek iets waardevols te beleven. Het hart van een samenkomst van de geloofsgemeenschap is het gebed. Alle andere uitingen van vieren (zingen, lezen, preken e.a.) hebben het gebed in al zijn variaties als basis. We bekijken achtereenvolgens: bidden in de kerk, bidden uit verzet én overgave met Dietrich Bonhoeffer, en bidden in het klooster met Benedictus.

8.1.1. *Bidden in de kerk*

Mensen die om diverse redenen de kerk de rug hebben toegekeerd, of er nog nooit binnen zijn geweest zullen de kerk toch wel associëren met bidden en gebed. Op de vraag, ‘wat doe je in de kerk?’, zal men toch doorgaans antwoorden, ‘naar de kerk ga je om te bidden’. Dat een groot deel van hen vervolgens dit bidden ziet als een achterhaalde zaak, als iets uit het verleden, dat zal ook waar zijn. Terwijl men tóch aangeeft dat men bidt, nota bene tweederde van de bevolking, zagen we eerder. Bidden is ‘in’, maar gek genoeg is de kerk ‘uit’. Het instituut dat er is om mensen te leren bidden, om mensen bij hun gebed te houden en om voorbede te doen voor de wereld, ligt zwaar onder vuur. Onder vuur van secularisering - dit is, de wereld biedt genoeg - en onder vuur van individualisering - dit is, de wereld biedt *mij* genoeg, mijn dikke ‘ik’ staat centraal.¹⁸ Met dat de noodzaak tot gebed weglekte uit onze cultuur - wetenschap en techniek namen het over - verdween ook veel kerkelijkheid.

Geruisloos, de woorden van het gebed droogden zonder veel napijn gewoon op.

Je zou denken, dat het toegenomen verlangen onder mensen om weer en meer te bidden tot een toename aan kerkbezoek zou leiden. Maar dát nu, laten de cijfers niet zien. Blijkbaar hebben de herontdekkers van de noodzaak tot bidden de kerk(en) niet nodig. Bovendien, de kerk heeft concurrentie gekregen. Er is een hausse aan religieus aanbod. Men kan zelf heel makkelijk een eigen bid- en meditatiepakket samenstellen. Men noemt dat wel religieuze *bricolage*; een snufje oosterse meditatie, een onsje new age, een paar gebeden uit de bijbel, de koran of de I ‘Tsing. etc. Er is heel veel, en het kaf zal zich door de tijd heen wel van het koren scheiden. Toch is het belangrijk om deze nieuwe spiritualiteiten serieus te nemen. Het zegt zoveel over onze moderne cultuur. We leven in een postmoderne cultuur (post = na, we leven in een tijd van ná de bekende maatschappelijke stelsels en ná de bekende godsdiensten) heeft zoekende mensen opgeleverd. Logisch dat men overal zoekt en heel vaak ook vindt. Vrienden of vriendinnen van mij die boeddhist zijn (geworden) of zich thuis voelen bij het esoterisch gedachtegoed, ik leer veel van hen als we erover spreken. Grote geestelijke schrijvers uit andere religies inspireren me. Ik droom van een geloofsgemeenschap waar gezien wordt dat

18) Uitvoerig over alle aspecten die invloed hebben (gehad) op het kerkelijk leven en hoe hiermee om te gaan, G. Heitink, *Een kerk met karakter. Tijd voor heroriëntatie*, Kampen 2007.

veel zaken in eigen huis onder het stof moeten worden vandaan gehaald. Dat betreft dan vooral de spirituele en mystieke aders van het christelijk geloof, waarvan het gebed de kern vormt, zo we zagen. In de laatste decennia is gelukkig veel gedaan aan het herontdekken van deze spiritualiteit. Dat geloven niet zozeer een voor waar-houden van geloofszaken is, noch het nazeggen van allerhande overbekend geloofsgoed. Dat zijn goede bijzaken, de hoofdzaak is de hártszaak: de groeiende gevoeligheid voor het feit dat we geliefde kinderen zijn van onze Schepper. Ik denk dat veel mensen zitten te wachten op deze verdieping en ‘beking’ van de kerken, waar bidden werken is, en werken bidden, en waar ons dat al dienend (diaconie) geleerd wordt. Dat vereist spiritueel getrainde pastores die de tijdgeest verstaan, zoals Benedictus en Bonhoeffer hen voor zich zagen. Overal om me heen zie ik deze ontwikkelingen ontwaken. Alsof er langzaam een kentering op gang komt.

8.1.2. *Bidden uit verzet én overgave, Dietrich Bonhoeffer (1906 - 1944)*

Duitsland in de dertiger jaren van de vorige eeuw. Het nationaal-socialisme van Adolf Hitler en zijn bendes woedt steeds heviger. Heel Duitsland is vanaf 1933 in zijn macht en het venijn van zijn mens- en maatschappijvisie heeft bezit van velen genomen. Ook grote delen van de kerken zien wel iets in ‘heiland’ Hitler. Vanaf 1939 marcheren zijn bruine legers de Duitse grenzen over om de landen rondom te bezetten. Het zijn barre en boze tijden. Het cultureel hoogstaande Duitsland is verworden tot een boevenstaat. Een compleet volk is overstag gegaan en aanbidt haar ‘Führer’. Eindelijk, nú zal het goed komen met ons, nú zal de wereld haar eindbestemming bereiken! Er zijn ook mensen die in verzet komen, godzijdank. Wakkere mensen zijn het, en dapper, want betrapt worden betekende onmiddellijk de kogel. Binnen de kerken heette de verzetsbeweging *Bekennende Kirche*, dat wil zeggen, belijdende kerk. Men beleed: Niét Hitler is onze ‘Heer’, maar Jezus Christus. Dat was hij, dat is hij en dat zal hij zijn!’ Hoe onschuldig en schaamteloos wij vaak de naam Jezus in de mond nemen, hoe anders lag het toén. Deze naam in die strijd op leven en dood gebruiken, was een daad van verzet, was een vooruitgrijpen op de overwinning op Hitler, toen nog ver in het verschiet. Bonhoeffer was het theologisch brein en het geweten van het kerkelijk verzet in de tweede wereldoorlog in Duitsland.¹⁹ Om dat verzet te versterken moesten er goed geschoolde en getrainde predikanten in de kerk werkzaam zijn. Mensen die de ideologie van Hitler en zijn trawanten door hadden. Om dit te bereiken richtte Bonhoeffer in 1935 een nieuw opleidingsinstituut op voor predikanten, *Finkenwalde*. Voor de studenten schreef hij, net als Benedictus, een soort ‘regel’, met als titel *Leven met elkaar*.²⁰ Persoonlijk heeft dit kleine boekje van Bonhoeffer mij door veel gebedsdalen heen getrokken. Het is een praktische gebedsgids voor leerlingen. Bidden is hier geen vroom gepraat terzijde van het leven, maar is radicale vroomheid (spiritualiteit) midden in een gevaarlijke oorlogstijd, waar het uitspreken van een gebed je de kop kon kosten. Bidden is hier het trainen van je uithoudingsvermogen. Bidden is hier God aan je zij smeken tégen de dood en het verderf van beulen. Bidden is hier een gemeenschapsgebeuren, waarbij de een de ander steunt en waarbij Christus het dragende fundament is. Daarom begint dit radicale geschriftje dan ook met te vertellen wat gemeenschap betekent en welke gebedsdiscipline hier gevraagd wordt. ‘Waar de ochtendnevels der droombeelden verdwijnen, daar breekt de heldere dag van de christelijke gemeenschap aan.’ (20). Vervolgens beschrijft Bonhoeffer de gebedsgetijden van de ochtend tot de avond. Bidden

19) Er is in alle talen enorm veel geschreven over Bonhoeffer. Ik noem slechts, T.G. van der Linden, *Dietrich Bonhoeffer. Een inleiding met kernteksten*, Kampen 2005.

20) D. Bonhoeffer, *Leven met elkaar*, ‘s Gravenhage 1952 (Gemeinsames Leben, oorspr. 1938).

is geen moeten om het moeten, maar de vaste (ge)tijden schenken ons juist vrijheid. Naar die vrijheid worden we toegezongen door de woorden van de bijbel. We onthechten, we doorzien in het gebed de mechanismen van valse messiassen als Hitler. Bidden is geen verspilde tijd, het gebed doordeseemt ons hele bestaan. ‘Zonder de moeite en het werk van de dag is het gebed geen gebed en zonder het gebed is het werk geen werk.’ (49) Het gemeenschappelijk gebed sluit het persoonlijk gebed niet uit, maar in. Bonhoeffer is buitengewoon pastoraal naar zijn studenten. Hij is niet een geestelijk leidsman op afstand, maar hij déélt hun bestaan, huilt met hen mee, zet zich voor hen in en gaat zelfs bij een van zijn studenten te biecht. Bonhoeffer heeft zijn gebedswoorden meer dan in praktijk gebracht. *Finkenwalde* werd al in 1940 door de nazi's gesloten. Bonhoeffer ging onverminderd door met zijn verzet. Op 5 april 1943 werd hij opgepakt omdat hij samen met anderen een aanslag op Hitler aan het voorbereiden was. Men werd verraden. Op 9 april 1945 (!) werd hij door de nazi's vermoord door ophanging. In de gevangenis had hij nog geschreven: ‘Ons christen-zijn zal vandaag slechts in tweeërlei bestaan: in het bidden en in het doen van wat recht is onder de mensen. Alle denken, spreken en organiseren in de dingen van het christendom moeten opnieuw geboren worden uit dit bidden en uit dit doen.’²¹

8.1.3. *Bidden met kloosterlingen; Benedictus (480 - 547)*

Benedictus wordt beschouwd als de vader van het westerse monnikendom. De geschiedenis van het kloosterwezen is uiterst boeiend.²² Uit die geschiedenis leren we veel over de tijd waarin de kloosters ontstonden én evenveel over de inhoud van het geloof op dat moment. De kerstening (het christelijk maken) van de landen in Europa is ondenkbaar zonder de keihard biddende én werkende monniken. Talloze orden en congregaties, met ieder vaak een eigen accent in de spiritualiteit, ontstonden door de eeuwen heen. Ze bebouwden het land en legden de bodem van onze westerse cultuur (schrijfkunst, architectuur, wijnbouw e.a.). Het woordje ‘cultuur’ komt van hún bouwen (Latijn: colere = bouwen).

Het zegt veel over ónze tijd dat veel kloosters met uitsterving bedreigd worden, als waren ze een zeldzame diersoort geworden. Frappant is dat de kloosters anderzijds de toevloed aan mensen die er graag een week of weekend willen doorbrengen niet aan kunnen. Er is een groot verlangen in onze huidige samenleving naar stilte, rust, meditatie en gebed. En ‘die dingen’ vind je daar. In de oude abdijen met hun kloostergangen en kloostertuinen kun je je laven aan deze kostbare zaken die in het dagelijks leven zo op de tocht staan. En, je hoeft er niet eens veel voor te doen. De religieuzen (monniken of monialen) doén hun dagelijkse gebeden, jij stapt als het ware in hún gebed. Zij zingen, en jouw lied wordt in jou omhoog getild. Zij lezen de bijbel en andere geestelijke lectuur, en jij herinnert je deze woorden van geloof en wijsheid óf je hoort ze verbaasd voor het eerst. ‘Was ik maar eerder gegaan’, wat heb ik dat vaak van kloostergasten gehoord.

Kloosters zijn prachtige ‘instrumenten’ voor mensen die het gebed in zichzelf willen zoeken. Het zijn ‘burchten’ van rust én verzet tegen een wereld op drift waarin mensen verdrinken. Altijd wordt hier gebeden! ‘Ja, we doen dat voor de mensen buiten’, zegt de oude monnik als ik hem vraag naar de zin van het gebed. ‘De mensen “buiten” hebben vaak niet veel tijd, maar ze mogen weten dat wij ze altijd onder de aandacht van God brengen. Daarvoor zijn we monnik, en leven we alleen (monos) temidden van onze medebroeders- of zusters.’ Wie een

21) D. Bonhoeffer, *Widerstand und Ergebung*, München 1951 (5^{de} druk 1968) p. 152,153.

22) Heel veel informatie over monastieke ordes en hun spiritualiteiten (ook in andere godsdiensten) in: J. Baers e.a., *Encyclopedie van de mystiek*, Kampen/Tielt 2003 .

klooster bezoekt merkt en ervaart dat deze plaatsen letterlijk zijn *in-gebeden*, zoals een auto pas goed rijdt als die is in-gereden. Vergelijkbaar met de grote stromen toeristen die de magnifieke kathedralen van de steden in Europa bezoeken. Ze veren op, in de indrukwekkende schoonheid wordt zin en geloof uitgedrukt, een boven zichzelf uitgrijpen naar Iemand 'groter dan mijn hart' (1 Johannes 3,20). Daar veer je inderdaad van op, ja, er is méér in het leven. Jij bent er en de anderen om je heen, maar ook die Ene en Eeuwige. Dát besef je opeens midden in die kathedraal.

Benedictus heeft de toenmalige stromingen in het monastieke leven een *Regel* gegeven. Die Regel is beroemd geworden en in onze dagen opnieuw een leidraad voor velen, een 'levensregel voor beginners.'²³ Benedictus zette in zijn Regel uiteen hoe een kloosterling (man of vrouw) moét leven. Ja, moét! Moeten is niet populair vandaag de dag. Toch past *discipline* bij bidden. Eerder zei ik, dat in het gebed niets moét. Dat is zo, maar niemand zal goed piano leren spelen als hij of zij niet oefent. 'Elke dag minstens een half uur', zei mijn pianolerares vroeger tegen mij en, voegde ze er aan toe, 'dat betekent dat wanneer je een dag overslaat, het de volgende dag een uur wordt.'

Bidden in een (klooster)gemeenschap helpt ons bij deze discipline. Bidden in de gemeenschap van trouwe bidders (die overigens zelf ook hun gebeds crises kennen) houdt ons bij de les. In de kloosters bidt men, overeenkomstig de Regel van Benedictus, doorgaans 7 keer per dag. Na het nachtgebed (twee uur 's nachts!) opent de dag met de lauden, het lofgebed (Latijn: *laudate* = looft). Men maakt de dag vol (compleet) met de laatste gebeden 'de completen'. In de Regel staan al die 'getijden' precies omschreven. Het hart ervan vormen de psalmen, elke dag opnieuw, totdat wijzelf de psalm wórdten. De psalmen gaan leven *in* ons. Stap voor stap leren we hoé te danken, onze zonden te belijden, te vragen, te aanbidden en onze lof te zingen. 'Wanneer wij aan machtige mensen iets willen voorleggen, durven we dat alleen te doen in nederigheid en eerbied. Eens te meer geldt dan dat wij de Heer, God van al wat is, moeten smeken in alle nederigheid en zuivere devotie. En laten we beseffen dat hij ons niet verhoort door een vloed van woorden, maar door een zuiver hart en tranen van berouw. Daarom moet ons gebed kort en zuiver zijn. Alleen door ingeving van de goddelijke genade kan het wel eens verlengd worden. Maar in de gemeenschap blijft het gebed altijd kort en na een teken van de overste komt iedereen tegelijk overeind.' (p. 39)

8.2. *Het persoonlijk gebed*

In de geloofsgemeenschap komt het gebed tot bloei omdat je het niet op je eigen houtje hoeft te doen. Je wordt gevoed door het gebed van anderen en je wordt in de voorbede getrokken, zodat je leert bidden voor de naaste en voor de wereld. Op die manier wordt voorkomen dat het gebed een privé-aangelegenheid wordt dat louter uit is op eigen gewin en voordeel.

8.2.1. *Van privé ...*

Ik maak graag een onderscheid tussen privé en persoonlijk. Privé heeft te maken met loeren door het sleutelgat, met slaapkamergeheimen, met de wens om dingen aan de weet te komen waar we niets mee te maken hebben. Privé ontaardt vaak in roddel en achterklap. Daarom dragen roddelbladen de naam 'Privé'. Ze krijgen nogal eens in een proces aan hun broek omdat ze allerlei nieuwtjes uit hun duim hebben gezogen. Onze huidige cultuur is gekleurd door deze

23) *De Regel van Benedictus*. Niet lang geleden verscheen een mooie vertaling van Vincent Hunink, Amsterdam 2000. Het actuele boek van Wil Derkse over de Regel is bekend geworden, *Een levensregel voor beginners. Benedictijns spiritualiteit voor het dagelijks leven*, Tiel 2000.

geniepigheid, we leven in een gluur-cultuur met wanstaltige tv-programma's als kampioenen hiervan. Bidden heeft niets te maken met dit soort paperazzi-praktijken van gluren en mensen betrappen. Maar, omdat we allemaal ademen in dit 'privé'-klimaat kunnen onze gebeden er wel mee besmet raken. Dan wordt God een soort supergluurder en wij gedweë schepsels die naar zijn pijpen dansen en intussen heimelijk allerlei privé-dingetjes bekokstoven. Bij het vraaggebed hebben we gezien dat het gebed zo niet werkt en op deze manier niet meer de naam 'gebed' verdient.

8.2.2. ... naar persoonlijk

Bidden is een persoonlijke aangelegenheid. Persoonlijk wil zeggen dat het wel van onszelf is, maar zich buiten de sfeer van geniep, roddel en eigen bezit begeeft. Een persoonlijk verhaal bijvoorbeeld is wel helemaal van onszelf, maar kan in het vertellen twee kanten op gaan. Of het verhaal wordt exclusief verteld, als een eigen bezit, waardoor de hoorder steeds verder op afstand komt - de verteller komt niet verder dan het verstrekken van informatie. Of het verhaal wordt inclusief verteld, de ander raakt erin betrokken. De exclusieve verteller heeft alleen zichzelf voor ogen en is ten diepste niet geïnteresseerd in de aanwezige gesprekspartner. Wat dan gebeurt mag nauwelijks de naam van een gesprek hebben. Het is een alleenspraak, die ondanks de vele woorden eenzaamheid als gevolg heeft voor beide partijen. Bij een inclusief gesprek gaat het er heel anders aan toe. Nu investeer je jezelf in de ander en de ander in jou. Er komt iets op gang, samen kom je vóórder. Van een non-gesprek vol privé-uitwisselingen word ik doodmoe, van een gesprek vol dynamiek en onverwachte wendingen krijg ik energie. Al eerder gaf ik aan dat het gebed alle karaktertrekken van het inclusieve, dialogische gesprek heeft.

8.2.3. van persoonlijk naar intiem

Dit boek heeft als ondertitel 'het meest intieme gesprek'. Het woordje intiem geeft een nog diepere laag in het gesprek aan. Intiem ben je alleen met je levenspartner en je allerbeste vrienden of vriendinnen. In je intimiteit lever je je helemaal uit en geef je je over aan de ander zonder te verdwijnen, integendeel. Seksualiteit als intimiteit beleefd, geeft aan mensen de meest ultieme vreugde en de grootste vrijheid. Waarom? Omdat je geheel los komt van jezelf en in een genadige vrije val terecht komt, waarbij de ander je opvangt. Dat weet je, dat heb je in de relatie geleerd. Bidden heeft daarom ook iets orgastisch in zich. In woord en daad geef je jezelf uit handen en je belijdt, 'niet mijn wil, maar úw wil geschiedt'. Niet voor niets gaat het er vaak erotisch aan toen in de godsdienst. De relatie tussen God en mens is een liefdesrelatie, waarbij dingen gebeuren; liefde, erotiek, overgave. Bidden is vragen om die 'bevrediging' waarin ik los van mijzelf kom en ga leven ten dienste van. In het intieme gesprek ervaar ik hoe en waartoe ik bedoeld ben en hoé de wereld waarin ik leef bedoeld is.

8.2.4. Bidden in de ochtend en voor het slapen gaan

Het persoonlijk gebed kan overal plaats vinden. Ieder zal daar een eigen vorm voor moeten zien te vinden. Al je een ochtendmens bent en houdt van vroeg opstaan dan is een 'stille tijd' vóór je naar je werk gaat voor jou een goed tijdstip. *'In de morgen Heer, hoort u mijn stem, in de morgen wend ik mij tot u en wacht.'* (Psalm 5, 4) Een avondmens zal meer baat hebben bij de avond, bijvoorbeeld vóór het slapen gaan. Ik pleit er voor om níét met filmbeelden of met de laatste televisie-beelden van actualiteiten-programma's naar bed te gaan, maar eerst je hoofd daarvan in stilte leeg te maken. Anders gaan die beelden jou béheersen en drukken de stille Stem in jou, die vraagt om jouw antwoord (gebed), weg. Zelf heb ik de gewoonte om

voor het slapen gaan nog een wandeling te maken. Het is mijn (gebeds-) wandeling, een lopend mediteren om de dingen van de dag die voorbij gingen een plaats te geven voor Gods aangezicht. *'In vrede leg ik mij neer en meteen slaap ik in, want u, Heer, laat mij wonen in een vertrouwd en veilig huis.'* (Psalm 4,9)

Het mooiste is het om rond de dag die komt en gaat ons gebed heen te spannen als een tent van danken, vragen, aanbidden en lofzeggen. Alles ván die dag krijgt dan een plaats, niet in de krant, niet op de tv, zelfs niet bij de naaste, maar persoonlijk en intiem in het eigen hart waar God wacht en waar we samen met onze Schepper ons leven *evalueren*. Letterlijk, we kijken wat daar van waarde (value) is, óf wat weg kan. Zo worden onze dagen gevuld met Gods genade, ons ten zegen.

8.2.5. *Gebed en meditatie*

Mediteren is stil staan bij, bij jezelf, bij de dingen om je heen én bij Degene die jouw leven leidt. Mediteren is je laten leiden en je laten afleiden van zaken die er niet toe doen. Mediteren is in jezelf afdalen zonder je zelf te verliezen. Mediteren is diepte ontdekken in de dingen om je heen. Niets is er zomaar, daarin bestaat het juist, ongekend vrij en gratis, pro Deo (letterlijk, 'voor God'). Mediteren is overpeinzen. Het woord mediteren is in de oorspronkelijke taal verwant met 'genezen'. Er komt een helende werking in ons op gang als we de goede woorden van het evangelie of andere religieuze bronnen als een 'medicijn' tot ons nemen. De 'stille tijd' die ik hiervoor noemde kan gevuld worden met deze goede woorden. Je kauwt erop en je herkauwt ze. Ze gaan bij je horen en worden deel van je.

Mediteren is niet hetzelfde als bidden en mediteren is ook geen voorwaarde voor bidden. Wel is het mijn ervaring dat het binnentreden in de rust en de ruimte van de meditatie kan aanzetten tot gebed. Vaak gaat de overpeinzing vanzelf over in woorden die je uitspreekt tot God. Ook het woordloze gebed gedijt goed in de omgeving van de meditatie. Op een gegeven moment ben je uitgesproken, de woorden zwijgen en is er alleen een wederzijdse 'Aanwezigheid'. Waarmee we in de buurt komen van het mystieke gebed, het verzinken in God. Je woorden zijn geworden tot een woordloos schouwen. De mystici hebben hier indringende ervaringen over gezegd. *'... tweemaal was ik op de kammen, woonde ik bij het binnenste meer en volgde ik de stroom naar de bronnen.'* Zo omschreef Dag Hammarskjöld (1905 - 1961) zijn diepte-ervaring.²⁴ Ik denk dat wij allemaal op de een of andere manier deze momenten van verheffing en verrukking kennen en dat we de ontvankelijkheid ervoor kunnen leren in meditatie en gebed. Deze piekmomenten laten zich echter niet dwingen, noch zijn ze door middel van allerlei meditatie-technieken op afroep beschikbaar. Soms is er de Verrassing, maar ons gebed zal vaker een smachten zijn dan een versmelten.

8.2.6. *Vrij gebed en/of formuliergebed*

Over het vrije, wel of niet met woorden ingevulde persoonlijke gebed is nu genoeg gezegd. Ter afronding hiervan wil ik nog wijzen op de talloze gebedenbundels die voorhanden zijn. Het vrije gebed vereist nogal wat discipline en die is niet altijd op te brengen. Laten we onszelf dan niet hard vallen, maar woorden van anderen gebruiken. Als het gebed mij tegenzit of zelfs tegen staat en ik toch niet wil opgeven, dan pak ik vaak zo'n gebedenboek. Dat kan het psalmboek uit de bijbel zijn, maar ook eigentijdse gebeden. Nét dat ene woord of die éne zin

24) Dag Hammarskjöld, *Merkstenen*, Kampen 2007 (22^{ste} druk, eerste druk Zweeds 1963). Over deze oud secretaris-generaal van de Verenigde Naties schreef ik mijn, *De langste reis is de reis naar binnen. Het politiek-mystieke leven van Dag Hammarskjöld*, Kampen 2007 (5^e druk herziene druk. 1^{ste} druk 1997).

van de dichter kan je dan tot steun zijn. In een kerkdienst of viering kun je hetzelfde meemaken. Een gebedswoord van de voorganger geeft je dan net dat kleine duwtje dat je nodig hebt. Gebeden van auteurs als Willem Barnard, Huub Oosterhuis, Henk Jongerius, Sytze de Vries, Maria de Groot, Thomas Merton en Henri Nouwen en vele anderen spreken me aan. Zij inspireren mij om ook zelf gebedenbundels samen te stellen.²⁵ Een gebed in een andere taal kan soms een verrassend effect hebben, je overstijgt dan de sleur van de eigen taal. De eenvoud van het gebed, daar gaat het om. We moeten ons niet laten afleiden door gestileerde gebeden van dichters, maar ze in alle eenvoud ook zelf durven opschrijven - zo maar, recht uit het hart. Ik wil de lezer uitnodigen en uitdagen dit vooral te doen. Schrijf je gebed op en je zult merken hoe je eigen geloof erin ter sprake is gebracht, hoe je zoekt naar God en hoe Die zich laat vinden.

8.2.7. *Niets moét, ook bidden niet*

Als bidden niet lukt, zelfs niet aan de hand van het gebed van iemand anders, word dan niet wanhopig. Laat het los, niets moet, met name bidden niet. Ons gebed wordt tot een kramp als het moét lukken. Weet, dat wanneer jij niet bidt of kunt bidden, God je niet in de steek zal laten. Hoe meer vrijheid je hierin vindt, hoe meer het gebed een geschenk aan jou zal worden dat als een verrassing op je weg komt. Nogal wat geestelijke lectuur kan dwingend overkomen. Dat je bijvoorbeeld bepaalde stadia in je gebed zou moeten bereiken en dat, wanneer die stadia uitblijven, je niet goed zou bidden. Denk dan steeds, niets moet! God legt de lat niet hoog voor jou, je kleine cri de coeur is hem evenveel waard als een gebed vol mooie zinnen. Herhaaldelijk wuift de bijbel deze omhaal van woorden weg. *'En wanneer jullie bidden, doe dan niet als de huichelaars die graag in de synagoge en op elke straathoek staan te bidden, zodat iedereen hen ziet.'* (Matteus 6,5) Je hoeft geen geloofsheld te worden, noch een mysticus. Dat wilden de mystici zelf ook niet, vaak hadden ze meer last dan vreugde van hun Godsontmoeting. Dat dwingende karakter kan ook bezit nemen van de geloofsgemeenschap. Er heerst dan een soort norm hoe bidden is en zou moeten gaan. Nee dus! De discipline waarover ik hiervoor sprak is heel wat anders dan onder een geestelijk juk door gaan. Bonhoeffer ziet dat gevaar: *'Zoals de christen niet voortdurend de polsslag van zijn geestelijk leven behoort te controleren, zo is ons ook de christelijke gemeenschap niet door God geschonken om voortdurend haar temperatuur op te nemen.'*²⁶

8.2.8. *Iemand die je helpt met bidden*

Soms kan het goed en zinvol zijn om iemand in je buurt te hebben met wie je over je geestelijk leven en je gebed kunt praten. *'De roep om de leraar klinkt daar waar het leven zich doet voelen als een pijnlijke, steeds groter wordende wond. En wie zou het wagen zichzelf te opereren?'*²⁷ Dat kan een vriend zijn of zomaar iemand in je omgeving die je vertrouwt. En natuurlijk een pastor in je omgeving, zij zijn speciaal voor o.a. dit gebedswerk aangesteld. Kortom, mensen die jou helpen op jouw geestelijke weg en met wie je je gebedsleven deelt. Overal zijn deze mensen te vinden. Als het goed is zijn het wijze mensen die het leven in de diepte geproefd hebben en daarin de werkzaamheid van de Eeuwige hebben ervaren

25) Zie mijn, *Op de drempel. Gebeden bij wisselend tij*, Baarn 1999 en, *Als alles duister is. Gebeden en gedachten bij het sterven*, Baarn/Tielt 2002 (2^{de} druk /2003).

26) *Leven met elkaar*, a.w. p. 21

27) N. Tydeman, *Dansen in het duister. Een proeve van spiritualiteit*, Rotterdam 1999, p. 207.

8.2.9. *Het Jezusgebed*

Het is goed om op deze plaats het zogenaamde *Jezus-gebed* ter sprake brengen. Het Jezusgebed is een gebed dat ontstaan is in de boezem van de christelijke kerken in het Oosten, met name in Rusland. Het voert terug op het zogeheten *hesychasme* van de woestijnvaders en -moeders uit de eerste eeuwen van onze jaartelling. Dit waren lieden (kluizenaars) die vanuit de bewoonde wereld van toen de woestijn in trokken om daar met de demonen - de grote verleiders in het leven de strijd aan te binden: macht, aanzien, rijkdom, geweld, verslaving, onvrijheid e.a. Het gebed was hun belangrijkste 'wapen'. Ze werden destijds een vraagbaak voor velen en nog steeds zijn hun bevindingen van belang, om ze te lezen en om bij hun uitspraken te mediteren.²⁸ Het woord hesychasme betekent rust, stilte, inkeer. Enkele monniken van het beroemde kloostereiland Athos in Griekenland verzamelden in de 18^{de} eeuw deze spreuken van de woestijnvaders en gaven ze uit in een werk genaamd *Filokalia* (liefde voor het goede). Delen uit dit werk *Filokalia* bevatten het verhaal van een Russische pelgrim. Het maakte in de 19^{de} eeuw veel indruk in Rusland en stimuleerde mensen om te bidden. Wij kennen het verhaal onder de titel *De ware verhalen van een Russische Pelgrim.*²⁹ Het boek vertelt over een pelgrim die het hele land doortrekt op zoek naar de kern van zijn leven, uiteindelijk God. Het is een soort religieuze avonturenroman. De pelgrim klopt overal aan, hij laat zich onderrichten, is daar blij mee, is dan weer teleurgesteld en zoekt verder. Tenslotte komt hij aan bij een oude *starets* die hem leert onophoudelijk te bidden naar de tekst in 1 Tessalonicenzen 5, 17). Staretsen waren in Rusland diepwijze en diepgelovige individuen met veel levenservaring die mensen de weg naar God leerden. Bij de grote Russische schrijver Dostojewski komen we ze ook tegen, onder andere in zijn, *De gebroeders Karamazov*. De inhoud van het Jezusgebed is kort en krachtig: *Heer Jezus Christus, ontferm U over mij.* Deze gebedsregels kennen we ook als kyrie-gebed in de zondagse viering of kerkdienst: *Kyrie Eleison, Heer ontferm U.* Het bijzondere van het Jezusgebed is echter, dat het bedoeld is om eindeloos herhaald te worden. In die herhaling schuilt de kracht en daarom is de pelgrim zo verheugd met het advies om dit gebed te beoefenen. Steeds wordt zijn hele leven en alles wat hij daarin meemaakt terug gevoerd naar die ene bede - naar Jezus, de essentie van zijn bestaan. Hij bidt dit gebed soms duizenden malen per dag, om afdwalen te voorkomen en om uiteindelijk niet meer te ervaren dát hij zelf bidt, omdat Christus als het ware zijn leven heeft overgenomen en één met hem is geworden. Het zal een 'heidense' klus voor deze pelgrim geweest zijn, maar hij hield vol.

Ik ken mensen die dit Jezusgebed beoefenen, vaak op het ritme van hun ademhaling.

Misschien ook wel om te reiken naar waar de Russische pelgrim uitkwam, maar vooral als een soort hulpmiddel bij hun gebed. Iemand vertelde: 'ik probeer het 's ochtend minimaal 30 keer en 's avonds voor het slapen gaan nog zo'n aantal. Het werkt.' 'Wat werkt er?', vroeg ik. Zij: 'De rust komt bij je binnen, er ontstaat ruimte en nabijheid. Dit gebed traint mij om Aanwezigheid te ervaren. Dat ik méér ben dan mijzelf, dat God mij draagt en verder helpt. Ik draag het Jezusgebed als een *mantra* in mij. Echt, soms tijdens een vergadering begint het zomaar ineens in mij te bidden. Hoe dat komt, weet ik niet. Ik denk vanwege de discipline en de trouw die ik er aan besteed. Ik word er mild van én mijn verontwaardiging over onrecht neemt toe. Ik lees nu de bijbel en andere spirituele boeken vanuit dit Jezusgebed, vanuit Christus zelf. Het verrijkt me. Ik ben er blij mee.'

28) Zie o.a. H.J.M. Nouwen, *De woestijn zal bloeien. Stilte en gebed voor onze tijd*, Tielt 1986 (oorspronkelijk 1981).

29) Voor het eerst in het Nederlands verschenen in 1978.

8.3. Gebedshoudingen en -technieken

8.3.1. *Knielen en buigen*

De mens heeft de eeuwen door zich in allerlei houdingen tot God gericht. De ogen dicht doen, de handen vouwen en knielen zijn misschien wel de meest bekende. Als ik door de knieën ga, geef ik aan dat ik mijn opgerichte leven, mijn gaan en staan, te danken heb aan mijn Schepper. *'Ga binnen, laten wij buigen in aanbidding en knielen voor de Heer, onze maker. Ja, hij is onze God en wij zijn het volk dat hij hoedt, de kudde door zijn hand geleid.'* (Psalm 95, 6) Ik leg mijn trots af en voel met mijn knieën de harde grond waarop wij mensen mogen leven. Als ik niet kniel zou ik de hardheid van het bestaan voor velen over het hoofd kunnen zien. Al knielend weet ik mij één met hen. Knielen maakt nederig omdat we néér gaan. Het Engelse woord voor nederigheid is 'humility', daarin zit het woord *humus*, (Latijn, is grond, aarde). Nederigheid is geen onderdanige deugd, maar herinnert ons eraan dat we als mensen ten diepste één zijn en sámen op hetzelfde stukje grond leven. Alles wat ons van elkaar scheidt is menselijk bedenksel en voedt de hoogmoed. Knielen is een goed vertrekpunt voor het gebed. We willen 'onderdaan' van Gods rijk van vrede worden en ons daarvoor inzetten. Een lichtere vorm van knielen is buigen. We buigen ons hoofd met een lichte knik of we gaan wat dieper voorover als we willen aangeven dat iets ons heilig is. De gebedsruimte in de islam heet moskee en dat woord betekent 'zich neerbuigen'.³⁰

Teveel wordt in onze dagen het heilige overwoekert door het profane. Ons buigen is een vorm van protest tegen de uitholling van ons bestaan. We buigen ons hoofd of slaan een kruisteken als ons een begrafenistoet passeert, waarmee we ons ontzag voor de dood en onze eerbied voor de overledene uitdrukken. Als we het altaar in een kerk naderen buigen we, omdat op deze geheiligde plek het leven en sterven van Christus wordt gevierd.

8.3.2. *Lang uit liggen*

Nog verder dan het knielen gaat degene die zich ter aarde werpt (*proskunèsis*). Daar zit iets van totale overgave in. Languit op de grond liggend druk je je afhankelijkheid uit. Daarmee loop je symbolisch vooruit op je eigen dood. Maar ook figureert er opstanding en verrijzenis in deze gebedshouding. *'God, reik ons de hand en trek ons overeind, nu en voor altijd.'* Verkwikt sta je op, het gebed zingt in je hoofd.

8.3.3. *Staan bidden*

In de christelijke kerken van het Oosten (Rusland, Griekenland e.a.) bevinden zich doorgaans geen banken. De gelovigen stáán. Ze lijken daar behoorlijk in getraind, want de byzantijnse hoogmis op de zondag kan wel drie uren duren. In ons staan drukken we fierheid uit en wilskracht om God te dienen. *'Zegen de Heer, u allen die de dienst van de Heer verricht en in het huis van de Heer staat, nacht aan nacht.'* (Psalm 134,1). Weliswaar erkennen we in onze Maker de meerdere, maar er is geen competitie. Jij schepsel, jij mag er zijn, rechtop. De Eeuwige daagt ons uit om het 'van aangezicht tot aangezicht' met hem niet op te geven, ook al blijft zijn aanblik ons verborgen. Joodse gelovigen staan te bidden bij de klaagmuur in Jeruzalem. Bijna in trance schommelen ze met hun lichaam om de genade van de Eeuwige af te smeken of hem te danken voor zijn goede gaven. De moslim knielt, buigt zich geheel

30) 'Het Nederlandse woord "moskee" is via het Spaanse *mesquita* afgeleid van het Arabische *masjid*, de plek waar men zich neerbuigt.' S.A. Sattar, *Islam voor beginners*, Amsterdam 1999, p.98.

voorover, gaat weer staan en herhaalt dat. Vooral het samen bidden van de moslimgelovigen in steeds dezelfde lichaamsbewegingen drukt overgave (aslama = islam = overgave) uit. Het zitten in banken tijdens de christelijke eredienst steekt wat bleek af bij deze gebedshoudingen. In de rooms-katholieke eredienst gaat men staan als het evangelie gelezen wordt. Voor deze geweldige woorden komen we in de benen. Er lijkt trouwens steeds meer 'beweging' te komen in hedendaagse kerkdiensten en vieringen.

8.3.4. Zingen, klappen, dansen ...

Vooral in de zogenaamde 'vrolijke kerken', dat zijn gemeenten van evangelische snit, is de 'saaigheid' (of is het beoefende ernst?) van een protestantse kerkdienst of het 'formalisme' van een katholieke mis (of is het heilig 'theater'?) geheel verdwenen. Hier zijn alle lichamelijke remmen los. De armen gaan de lucht in tijdens het bidden of zingen, de voeten staan niet stil als ze genodigd worden om de eer van God te dansen, de monden spreken tongentaal en het zingen is vol enthousiasme. Wie wel eens een 'zwarte' kerkdienst heeft bezocht zal deze gebedshoudingen herkennen. Je wordt er door aangestoken en als je je kunt overgeven wieg je mee in gebed. Zelf voel ik me altijd een beetje toeschouwer in plaats van deelnemer. Het zal de maken hebben met onze spiritualiteit van de lage landen, waar het 'doe maar gewoon' nogal normatief is.

8.3.5. De ademhaling

Onder al deze waardevolle houdingen van het gebed ligt onze ademhaling als een geheim van grote kracht. Het zijn vooral de Oosterse godsdiensten die aan dit geheim een grote bijdrage geleverd hebben. Al ver voor de christelijke jaartelling ontdekten zij het belang van 'de adem' als een kracht in ons. Binnen het boeddhisme met zijn vele stromingen is het vooral de 'zen-meditatie' die het westen heeft bereikt. Velen zijn 'zen' - Japans voor meditatie: ch'an in het Chinees - gaan ervaren als een geestelijke techniek bij het bidden. Je hoeft daarvoor je eigen godsdienst niet opzij te zetten, integendeel, deze methodes kunnen er meer inhoud aangeven. Geestelijke schrijvers als de befaamde Thomas Merton (1915 - 1968) hebben velen al heel vroeg de ogen hiervoor geopend. Vooral in de *zazen*, het zitten in meditatie, is de ademhaling van groot belang. Het eerder genoemde boek van filosoof en zen-leraar Nico Tydeman vertelt op persoonlijke wijze wat zazen voor hem betekent. 'In zazen is het punt van aandacht het zittende, ademende lichaam. Door mij standvastig te richten op het lichaam wordt de slingerbeweging van het denken steeds kleiner totdat het tot rust komt en zich huisvest in mijn lichaam. Er is slechts fysieke aanwezigheid. Het lichaam heeft het denken overgenomen. Tijdens het volgehouden verblijven binnen dit aandachtspunt, zelfvergeten en zelfverloren, geeft het denkende lichaam mij te denken. Er wordt mij iets medegedeeld. "Te midden van de stilte wordt er in mijn binnenste een geheim woord gesproken" (Meister Eckhart). Welk woord? Hier heerst alleen een luisteren. Zazen is een kunst. Steeds opnieuw zoeken naar de juiste houding. Alle details van het zittende lichaam, de benen, de buik, de handen, de rug, het hoofd, de schouders, zo nauwkeurig mogelijk uitvoeren.'³¹

8.4. Gebedsvorwerpen

Vanouds her zijn bij het bidden allerlei hulpmiddelen gebruikt. Van gebedsvlaggen en gebedsmolens in Tibet tot rozenkransen in het katholieke christendom. Te veel om op te noemen. In platenboeken over de godsdiensten kan men ze bewonderen. Het zijn voorwerpen

31) Tydeman, a.w. p. 176.

om de devotie van de biddende mens te ondersteunen. Een bidprentje bijvoorbeeld laat de overleden geliefde niet uit beeld verdwijnen, men bidt erbij om steun dankt om wat eens was. Ook in modernere varianten komen we deze devotionalia tegen. Steeds vaker zien we langs de wegen een kruis of een ander object op plekken waar mensen verongelukt zijn. Het valt me op dat er dikwijls verse bloemen bij zo'n gedenkplek liggen. In de stilte van de nacht of vroege ochtend zijn ze daar waarschijnlijk in meditatie of gebed door een geliefde neergelegd. De naar zin zoekende mens zal hierin nooit verzadigd zijn. Wie zal hem of haar dat euvel duiden? Bidden kan zoveel vormen aannemen, en de Eeuwige zelf geeft in mildheid troost aan zijn door het leven gewond geraakte mensen.

8.5. Bidden op het internet?

Of het internet een geschikt middel is om je gebed mee uit te proberen of te beoefenen? Als ik de websites wat doorblader zie ik op het eerste gezicht veel 'moéten'. Je moet weer zoveel van anderen, zij zullen je wel even vertellen hoe het in elkaar zit, ook met jouw bidden. We zagen dat bidden niets met dit moeten te maken heeft. In de tweede plaats staan de websites vol met ervaringsverhalen, in de trant van 'toen ik bad, gebeurde er dit ...'. Als jij dat niet zo ervaart, bid je dan verkeerd? Laat je hierin niet (mis)leiden door anderen, zou ik willen zeggen. Als derde zie ik honderden religieuze groepen, clubs, kerken en organisaties die oproepen tot bekering. Men wil je vooral raken op je meest kwetsbare plek, daar waar jij je in alle oprechtheid wilt laten helpen met bidden. Doe het niet, want je weet niet wie je voor je hebt. Vooral als je moet betalen, kijk uit. Zoek liever een vertrouwd iemand in je buurt. Ongetwijfeld zullen er op dit gebied integere websites zijn, dan nog, laat ze eerst zien en lezen aan vrienden of ouders voor je ermee in zee gaat. Of voor zo'n intiem gebeuren als het gebed het internet geschikt is, moet je je überhaupt afvragen. Maar misschien ben ik te huiverig. Niemand en niets is heilig, gebedsvorwerpen niet en het internet zeker niet. Niets en niemand is heilig dan Degene tot wie wij ons gebed richten. Sporen van Gods heiligheid zijn te vinden op die plaatsen waar mensen zich al biddend inzetten voor elkaar en daarmee de geschiedenis een duw geven in de richting van het Godsrijk van vrede en heelheid. Als het Onze Vader, de psalmen of andere gebeden van bekende geestelijke leiders hierbij handreiking en leidraad zijn kan er niet veel mis gaan.

9. HET GEBED IN DE ONTMOETING TUSSEN DE GODSDIENSTEN

9.1. *Verweer en afweer*

Op de kruispunt-momenten in het leven wordt zichtbaar en voelbaar dat ons bestaan een niet te doorgronden geheim is. Het zijn de ogenblikken waarop het hart klaagt in wanhoop én jubelt van vreugde. Het zijn de momenten waarop een nieuwe geboorte plaats vindt én de altijd aanwezige dood zich meldt. Rond deze en dergelijke gebeurtenissen hebben de godsdiensten hun religieuze praktijken vorm gegeven in tekens, rituelen en symbolen.³² Ze zijn bedoeld om aarzelend iets te zeggen over het Onzegbare of ‘domweg’ iets te doen tegen het altijd dreigende (nood)lot. Al deze boeiende gebruiken en handelingen in de godsdiensten zijn te beschouwen als verweer en afweer tegen de hopeloosheid en de reddeloosheid van het menselijk bestaan. Het is een symbolisch en liturgisch netwerk van kansen en uitdagingen. Als voorbeeld: zij die hun relatie bevestigd willen zien in een religieuze plechtigheid geven hiermee aan dat zij zich gedragen weten door Iemand die hun verbondsrelatie overstijgt. Dat heeft consequenties, dat weet men ook. Het ritueel en *de ethiek* zijn nauw met elkaar verbonden. Want dit nieuwe (huwelijks)verbond is geen knus onderonsje, nee, beider liefde moet ook de samenleving gaan doordringen met hun liefde. Het ritueel van het huwelijk accentueert deze méérwaarde. Andere rituelen en/of sacramenten doen dat op hun (levens)gebieden: rond initiatie en doop, rond dood en begravenis e.a.

9.2. *Een verademing*

De westerse wereld waarin wij leven staat wordt gedomineerd door nut en doel, door winst en efficiëntie. Het zijn haar harde kenmerken. Rituelen en symbolen staan hier haaks op. Wie gaat er nu vijf keer bidden op een dag, zoals de moslims? - dat is toch zonde van je tijd? Wie draait er nu eindeloos aan een gebedsmolen, zoals de boeddhisten in Tibet? - hebben ze niets beters te doen? Waarom eigenlijk een gebedsmantel dragen zoals de joodse gelovigen? - kan dat niet in je gewone kleren? Waarom elke zondag weer het breken en delen van brood en wijn, zoals de christenen? - ‘dat van die Jezus’, dat weten we nou wel -.

Ja, waarom zijn mensen zo gek? Over die ‘gekte’, over die volslagen nutteloze, zinloze en doelloze handelingen die in het gebed hun basis hebben, daarover gaat dit boek. Om daar dan ook nog aan toe te voegen, dat al deze ‘dwaasheden’ een verademing voor je zijn, ja, dan moet je wel een beetje ‘gek’ zijn.

9.3. *Het gebed als vuur*

Gelukkig ontstaat er in onze samenleving een nieuwe symboolgevoeligheid. Mensen zijn het zat zichzelf alleen maar als product te zien, als consumenten die volgestopt moeten worden met non-sens (dingen die er niet toe doen). Wie dieper ingaat op al die genoemde religieuze gebruiken en handelingen raakt onder de indruk van wat ermee uitgedrukt wil zijn. Dat namelijk hierin ons leven op een ándere manier in beeld verschijnt. Mensen die ziek zijn worden méér dan hun ziekte, hetgeen wordt uitgedrukt in het sacrament van de ziekenzalving. De dood is niet alleen een vijand, maar kan ook een vriend worden, hetgeen wordt uitgedrukt

32) Een *teken* kan een verkeersteken zijn. Een dergelijk teken verschaft informatie en zegt bijvoorbeeld ‘u nadert een voorrangsweg’. Een symbool is een teken met een meerwaarde. Het kruis is een ‘teken’ dat informatie geeft, namelijk over Jezus, die stierf aan een kruis. De meerwaarde van dit teken echter verwijst naar opstanding en verrijzenis. Het is een hiervan een *symbool* geworden. De *rite* is de taal van de symbolen. Voor meer uitleg zie o.a. P. Post, ‘Ritualiteit: begrippen en dimensies’, in: M. Barnard en P. Post, *Ritueel bestek. Antropologische kernwoorden van de liturgie*, Zoetermeer 2001, p. 33 e.v.

in talloze begrafenisrituelen. De samenleving stevent niet voorover de afgrond in, maar is aangelegd op hoop en vernieuwing. De enkele mens is geen eenzaam in zichzelf ronddraaiende tol, maar een geliefd kind van de Eeuwige. Deze tegendraadsheid is het vuur in elke godsdienst en dit vuur wordt brandende gehouden door het gebed. Het gebed is ook de brandstof in de motor van al de religieuze handelingen. Het gebed voedt het ritueel en stuurt het symbool. Alle godsdiensten hebben het gebed als kern waar de riten en symbolen om heen draaien. Zonder de gloed van het gebed worden de liturgische gebruiken mechanisch. Dan gaat een godsdienst op de automatische piloot, wordt steriel en de kans bestaat dat ze omslaat in fanatisme. Godsdienstige fanatici hebben belang bij een strak in het jasje zittende godsdienst. Het levende en vurige gebed schroeit echter alle fanatisme weg, omdat het gebed begrijpt dat uiteindelijk de geest van liefde belangrijker is dan de letter van welk heilig boek dan ook.

9.4. *Gebed en interreligieuze ontmoeting*

Gebed is live, is een levend iets. Daarom is het van belang om op bezoek te gaan bij onze andersgelovige stad- of plaatsgenoten. Het is een stuk winst in onze tijd, dat andersgelovigen bij ons om de hoek wonen, misschien zelfs onze burens zijn. Niet lang geleden kenden we alleen kerk en christendom van nabij, nog weer wat langer geleden deden de meesten in ons land mee aan het kerkelijk leven. Dat landschap is de laatste vijftig jaar compleet veranderd. Ik wijd nu niet uit over de culturele oorzaken van deze paradigma-wisseling. Het resultaat zien we voor ons. De christelijke kerk is een minderheid geworden én er zijn andere godsdiensten bijgekomen, met name de Islam. Dagelijks staan de kranten vol over hoe we moeten wennen aan deze nieuwe en misschien wel onderschatte situatie. Met vallen en opstaan stuntelen we naar een nieuwe, andere samenleving.

In Haarlem, de stad waar ik woon en werk hebben we, zoals in de meeste steden, sinds een aantal jaren een *Raad van Religies*. Ik ben er nauw bij betrokken. Ontmoeting, studie en bezinning, elkaars godsdienstige samenkomsten bezoeken, samen letten op het wel en wee van de stad, de inzet voor de naaste in nood - dat zijn zo een aantal activiteiten die we ontplooiën. Ik ervaar dit werk als een enorme verrijking. Door de religieuze ontmoeting met andersgelovigen leer ik opnieuw fris aankijken tegen mijn eigen godsdienst. Dat zeggen mijn medeleden in de Raad ook. Door kennis te nemen van elkaars gebedsleven bijvoorbeeld, elkaar te zien en te horen bidden, leren we dieper ons eigen gebed te verstaan. Ik breng nu een kort bezoek aan drie van de leden.

9.5. *'Allahu Akbar' (islam)*

Om de hoek bij Stem in de Stad, ons werk in de binnenstad staat een kleine Marokkaanse moskee.³³ Soms stap ik er even binnen tijdens een gebedstijd en bid ik mee. Nee, mijn aanwezige vrienden en vriendinnen daar bidden niet tot een andere God. Dat dacht ik toen ik de islam uit boekjes bestudeerde. Het hart van het gebed in de islam (*salaat*) is de herhaalde uitspraak 'God is het grootste.' (Allahu Akbar). Daar draait alles om in de islam. Het klinkt als een duizendvoudig gezang van de minaretten in de moslimlanden. Het is een weldadige toevoeging aan het dagelijks leven en bedoelt te zeggen dat ieders leven in God is gewaarborgd en gefundeerd. Het is nooit vervelende inmenging of bemoeizucht van Godswege. Dat hebben mensen er van gemaakt, vaak ten voordele van de eigen religie of de eigen staat. Het is een hardnekkige kramp in elke religie. Het gebed verhoudt zich slecht met

33) voor meer info zie: www.stemindestad.nl

een bazige en eisende God. Bidden zuivert uit en verdrijft uiteindelijk alles uit religie én samenleving wat die menselijkheid in de weg staat. *'Reciteer wat aan u van het Boek is geopenbaard en verricht de salaas; de salaas weerhoudt van wat schandelijk en verwerpelijk is. Het gedenken van God is het belangrijkste. En God weet wat jullie doen.'* (soera 29, 45³⁴). Nauw verbonden met de salaas is de *zakaat*, d.i. het zorgen voor de armen. Salaas en zakaat, bidden en doen, ora et labora; het zijn, zoals in elke godsdienst, broertje en zusje van elkaar. Het zijn twee van de vijf pijlers (of zuilen) van het islamitische geloof. Heel mooi vind ik de koran-vertaling (bewerking) van de schrijver Kader Abdolah. Zoals bekend begint elke soera met de lofprijzing 'In de naam van God, de Barmhartige Erbarmer (Besmellahe rahmane rahim). Abdolah geeft de volgende vertaling:

*In de naam van Allah
Hij is lief
Hij geeft
Hij vergeeft*

Deze woorden dansen als een lieflijk gebed voor de ogen van de lezers en ze roepen hen op hetzelfde te doen, lief te hebben, geven en vergeven.³⁵

9.6. 'Sjema Jisraeel' (jodendom)

Even verderop in de stad is de synagoge van onze joodse zusters en broeders. Het eerste deel van de bijbel (tenach) is hun heilige Schrift. Ik houd van die oude geschriften, ik ken de verhalen en zie onszelf weerspiegeld in al die bijbelse figuren, die - met Abraham voorop - wegtrekken uit een bestaan van hebben en houden, van geweld en oorlog, van haat en nijd. Iemand achterna die iets beloofde wat ze waarschijnlijk nooit zouden meemaken. Deze hartstochtelijke dynamiek en haast verbeterde hoop doortrekt deze geloofsverhalen. Het gebed is er de dragende kracht van, met als hart het *Sjema Jisraeel, Adonai Elohénoe, Adonai Echad. Hoor, Israël! - de ENE is onze God, de ENE alleen!* (Deuteronomium 6,4, in de Naardense Vertaling) De psalmen - wat kwamen we ze al vaak tegen - cirkelen met al hun gemoedstoestanden, met al hun geloof én ongeloof rond dit *Sjema*. Als een hartverscheurende kreet heeft dit *sjema* geklonken tegen de zwijgende hemel boven de concentratiekampen. Kwam er een weerklank, luisterde er iemand? Hoor dan toch JHWH, Hoor ... toen - nu! 'Het antwoord op een joodse vraag is altijd een andere vraag. Het gebed leidt ons van probleem tot probleem, maar tijdens dat proces rijpen beide: gebed en probleem. En dat is de weg tot godsdienstige volwassenheid.'³⁶

9.7. 'God is ons en wij zijn God' (boeddhisme)

Er is ook een kleine boeddhistische gemeenschap (sangha) in onze stad. Het betreft niet veel mensen. Samen hebben ze een klein meditatiecentrum waar de deelnemers de meditatie leren (dhyana, zen) en hun ademhaling oefenen. Daar is deze van oorsprong Oosterse religie sterk in: concentratie, aandacht. Ik heb met mezelf afgesproken dat ik een keer een tijdje ga mee doen. Er zit zoveel onrust in mijn lijf en vaak lukt mijn gebed niet. Hoe dichterbij jezelf komt en aandachtig leert leven, des te meer ontwikkel je je mededogen. We zien het steeds

34) Een 'soera' (sura) is een hoofdstuk in de koran, het heilige boek van de islam.

35) K. Abdolah, *De Koran, een vertaling*, Breda 2008.

36) L. Blue, *Een ladder naar de hemel. De joodse weg tot God*, Baarn 1981, p. 67.

opnieuw. Het gebed (gatha, kort gebed of gedicht) is geen bezit, het is een geschenk, en dat geschenk brengt de ander in nood op je netvlies, je gebed gaat als vanzelf over in een daad van mededogen. De Vietnamese leraar *Thich Nhat Hanh* (1926) is mij dierbaar geworden vanwege zijn vernieuwende bezig zijn binnen de boeddhistische traditie en niet minder vanwege de enorme inzet voor zijn volk ten tijde van de Vietnamoorlog. Al lange jaren leidt hij het befaamde klooster *Plum Village* in Zuid-Frankrijk. Zijn publicaties worden door velen gelezen. In zijn boek *De kracht van bidden* gaat hij in op het gebed van Jezus, het Onze Vader. Het is een nogal psychologische uitleg, maar toch, Thich Nhat Hanh probeert zaken bij elkaar te brengen die uit elkaar zijn geraakt. Op de vraag, tot wie we bidden antwoordt hij: ‘... degene die bidt en degene die aangesproken wordt, zijn twee werkelijkheden die niet van elkaar gescheiden kunnen zijn. Dit is fundamenteel in het boeddhisme en ik ben er zeker van dat in iedere godsdienst mensen zijn die lange tijd hebben geoefend en dit inzicht hebben. Zij kunnen zien dat God in ons hart is. God is ons en wij zijn God.’³⁷

De godsdiensten zijn denk ik *wezens-één* met betrekking tot het gebed. Uiteraard zijn er ook verschillen in zowel theologie als gebedsbeoefening. Over het laatste citaat van Thich Nhat Hanh bijvoorbeeld zouden we weekeinden met elkaar kunnen ‘stoeien’. Toch denk ik dat wanneer ergens een spiritualiteit van het *inter-zijn* kan groeien deze mogelijk is met betrekking tot het meest intieme gesprek, het gebed.³⁸

Het valt op dat gebed en gebedspraktijk binnen de bestaande godsdiensten nogal zijn gereguleerd. Er moet nogal wat. Ik ben voor discipline en regelmaat, maar in de sfeer van gewoonte en moeten kan het gebed een sleur worden. Dan gaat de glans eraf en wordt zeker het Adres onbereikbaar. Een afgeraffeld Onze Vader in een kerkdienst of viering produceert lege woorden, betrokken en ingeleefde woorden communiceren. Ons gebed is nooit af, ons geloofsleven is permanent in ontwikkeling en een kerk zal zich steeds weer moeten hervormen. Daarom kwamen geestelijke leraren en leraressen (mystici) nogal eens in conflict met hun geloofsgemeenschap, kerk of orde. Zij weten zich nauw verbonden met hun eigen godsdienst, maar willen deze ook *vé*rder dragen. Verder brengen op de weg van het gebed, voorbij alle ménselijke maakwerk en steeds dichterbij de ontmoeting met Degene die ons altijd vooruit is. Er is bij hen het stille en zekere weten dat de Eeuwige op ons wacht. Hij wacht veel meer op ons dan wij op Hem, pure verrassing. We luisteren tenslotte naar vier grote gidsen in het gebed, afkomstig uit verschillende, religieuze tradities.

Ademen

Als ik inadem
zie ik mezelf als een bloem.
Ik ben de frisheid
van een dauwdruppel.
Als ik uitadem
zijn mijn ogen bloemen geworden.
Kijk alsjeblieft naar mij.
Ik kijk

37) Thich Nhat Hanh, *De kracht van bidden*, Kampen 2007, p. 34/35.

38) W. Teasdale, *Het mystieke hart. Universele spiritualiteit in wereldreligies*, Deventer 2001. Ook heel inspirerend en leerzaam, A. Jelsma, *Zoek en je zult gevonden worden. Mystiek als verrassing*, Kampen 2007.

met de ogen van liefde.
(...)

Als ik inadem
ben ik een ruimte geworden
zonder grenzen.
Ik heb geen plannen meer.
Ik heb geen bagage.
Als ik uitadem,
ben ik de maan
die vaart door de hemel van totale leegte.
Ik ben vrijheid.

Tich Nhat Hanh (1926) ³⁹

‘God is niet alleen, wanneer wij Hem in de steek laten. Maar wij zijn alleen. Door het gebed stelselmatig te vermijden forceren we tussen God en ons een breuk, die zich op den duur zal kunnen verwijden tot een schier onoverbrugbare kloof. Maar soms, wanneer wij op de rand van de wanhoop in tranen wakker worden en opstaan uit de slaap van de vergetelheid, voelen we hoe heimwee zich in ons begint te roeren en zachtjesaan bezit neemt van ons hart; en we overbruggen de kloof met de moeiteloosheid van een droom.’

Abraham Joshua Heschel (1907 - 1972) ⁴⁰

De islam mysticus Rumi vertelt in zijn *Geestelijke Dubbelverzen* een verhaal over een vrome die nachtenlang riep: 'O God'. De bede smaakte hem zoet in de mond. Toen kwam de duivel: 'Jouw roepen helpt niet. God antwoordt niet.' Bedroefd hield hij op met bidden. Maar in een droom verscheen Elia hem: 'Waarom roep jij niet meer?' 'God antwoordt niet', zei hij, 'ik ben bang dat Hij mij afwijst'. Toen sprak God zelf: 'Jouw roep "O God" is mijn roep "Hier ben Ik". In jouw smekend roepen deel Ik Mijzelf mee. Jouw verlangen Mij te bereiken, betekent dat Ik jou tot Mij trek. Jouw liefdessmart is mijn gunst voor jou. De roep "O God" is honderdvoudig "Hier ben Ik" '.

Maulana Djalaladdin Rumi (1207 - 1273) ⁴¹

‘Auschwitz is niet in Auschwitz opgehouden. Wat kunnen we doen? vroeg ik Elie Wiesel. De joodse traditie leert dat we moeten bidden en het goede doen. Niemand mag aankomen met de smoes dat hij of zij het niet heeft geweten. Dat betekent dat we niet alles met ons laten doen maar verzet bieden. Dat betekent dat we de hongerigen brood geven in plaats van steeds geraffineerdere wapens. Bidden betekent dat we niet wanhopen. Bidden is verzet tegen de dood. Het betekent dat we tot onszelf inkeren, nadenken en duidelijkheid krijgen over de vraag waarheen wij eigenlijk op weg zijn in ons leven en wat wij met ons leven willen; het betekent dat we ons herinneren en daarin God gelijk worden; het betekent dat we wensen hebben voor ons en onze kinderen, en dat we die wensen

39) Geciteerd in: T. Kamphof, *Thich Nhat Hanh, Mededogen is zonder grenzen. Zijn visie en zijn leven*, Deventer 2007, p. 162

40) A.J. Heschel, *In het licht van zijn aangezicht. De betekenis van het gebed in de joodse gedachtenwereld*, Utrecht z.j. p. 21 (Man's quest for God, oorspronkelijk 1954)

41) Geciteerd in: K. Waaijman, 'Vragen als geestelijke weg', in: *Praktische Theologie* 2004/4 (themanummer over 'Het vraaggebed.'), p. 529. Over Rumi (of Roemi) zie, A. Schimmel, *Rumi*, Averbode 2002 (oorspronkelijk 2001)

hardop en zacht, samen en alleen uiten en daarin steeds meer gelijk worden aan de mens die wij naar Gods bedoeling mogen zijn.’

*Dorothee Sölle (1929 - 2003)*⁴²

42) D. Sölle, *Tegenwind. Herinneringen*, Baarn 1995, p. 198. Zie ook haar fameuze, *Mystiek en Verzet. 'Gij stil geschrei'*, Baarn 1998 (oorspr. 1997)

10. AMEN

Met het woordje ‘amen’ eindigt ons gebed. Ik wil er ook dit boek mee afsluiten, amen! In het Hebreeuws betekent het letterlijk ‘vast’. Vast en zeker is het zo dat ons gebed zin heeft, dat het gevolg heeft, dat de ander, ikzelf en de wereld er béter van worden. Zo zij het! Het is zo! Amen! Soms wordt het ook wel vertaald met ‘het zij zo’, maar dat is te mager. ‘Het zij zo’ komt wat fatalistisch over, in de trant van ‘we zien wel’. Nee, zo is het! dat is stevige taal. Voorwaar, voorwaar - zo wordt ‘amen’ uit de Griekse taal vertaald in het Nederlands. Vaak beginnen bijbelse uitspraken of verhalen hiermee. Wat dan volgt is inderdaad belofte, het zál zo zijn ooit. Op dat ‘ooit’, een nieuwe hemel en een nieuwe aarde, grijpt het gebed vooruit en het slotwoordje ‘amen’ zet het gebed met twee voeten op de grond. Wis en zeker!

Een oud leerboek van de kerk eindigt het vraag- en antwoordspel (catechismus) over het geloof als volgt: ‘*Vraag*: wat betekent het woord: amen? *Antwoord*: Amen wil zeggen: het moge waar en zeker zijn. Want mijn gebed wordt veel zekerder door God verhoord dan ik in mijn hart gevoel, dat ik dit van Hem begeer.’⁴³

Kan het beter gezegd worden? Ja, misschien als we deze woorden persoonlijker maken. Dat heeft de grote filosoof en kerkleeraar Augustinus (354 - 430) gedaan in zijn beroemde *Belijdenissen*. Gezworven heeft Augustinus langs alle leringen en filosofieën uit zijn dagen. Soms heeft hij ze aangehangen, dan weer losgelaten, om tenslotte zijn geloof te belijden. Ik ken geen tekst die zozeer gebed is én uitnodigt tot gebed.

‘Laat heb ik u liefgekregen, o schoonheid, zo oud en zo nieuw, laat heb ik u liefgekregen! En gij waart binnen en ik was buiten, en daar zocht ik u, en ik rende, wanstaltig als ik was, op de schone dingen af die door u gemaakt zijn. Gij waart bij mij en ik niet bij u. Ik werd ver van u gehouden door dingen die niet bestaan zouden hebben, als ze niet in u bestaan hadden. Geroepen hebt gij, geschreeuwd en mijn doofheid doorbroken; gestraald hebt gij, geschitterd en mijn blindheid verjaagd; gegeurd hebt gij en ik heb ingeademd en snak nu naar u; geproefd heb ik en nu honger ik en dorst ik; aangeraakt hebt gij mij en ik ben ontvlamd naar uw vrede.’⁴⁴

Amen

43) Het is ‘zondag 52’ uit een oude protestantse catechismus (de Heidelberger) van 1563.

44) Aurelius Augustinus, *Belijdenissen* (vertaald en ingeleid door Gerard Wijdeveld), Amsterdam 2004, p. 241/242.

DOOR DE KNIEËN. Tien gebeden voor de lange weg ...

Vermoeden

Eeuwige God,
er leeft een diep vermoeden in ons
dat U het bent
bij wie we moeten zijn,
veel wegen zijn we ingeslagen,
veel situaties hebben we meegemaakt,
veel mensen hebben we ontmoet.

Niet, dat het allemaal onzin was,
o nee, integendeel:
we hebben genoten en gelachen,
we waren ernstig en betrokken,
ons leven was vol van zin -

maar toch,
gaandeweg de tijd ervoeren
we een tekort, een gemis,
zou het kunnen zijn dat U het was
die ontbrak?
Dat U diep in ons roept,
dat U net zo eenzaam bent als wij,
als er geen ontmoeting is?

Daarom bidden we U
of U wilt doorbreken in ons bestaan,
of U het koude ijs wilt ontdooien
en de grootste hitte wilt koelen -
dat dán de zin van ons leven
een ankerplaats krijgt
en onze ziel tot rust komt.

Dat wij dan beschikbaar
worden voor uw grote droom,
gezegende mensen
in een gezegende wereld,
amen.

Iets van U

U hebt ons gemaakt,
U hebt deze wereld geschapen,

iets van U is dus in ons
en dat 'iets van U' zouden we
moeten uitstralen -

maar kijk nu toch,
dat allerbeste in ons en tussen ons
is dichtgeslibd,

in plaats van licht is er duister in ons
en deze wereld,
in plaats van vrede is er oorlog,

daarom roepen wij
kyrie-eleison, heer ontferm U,
ontwaak opnieuw in ons,

nu, hier, vandaag,
doe ons opstaan uit de dood,
amen.

Uw icoon

Beeld van U zijn wij, uw icoon,
diep in ons is uw afdruk geprint,
koninklijke mensen zijn we,
mensen van goede komaf.

Maar ergens is iets mis gegaan.
Wij verlieten de koninklijke weg.
De haat kreeg ons te pakken,
het verraad werd ons spel,
het geweld gingen we aanbidden.
Waar bleef de vrede en de liefde,
waar werd het brood gedeeld
en het licht gevierd?

Wij bidden U,
herstel in ons en onze wereld
dat oorspronkelijke bestaan.
Delf in ons op wat goed is
en menselijk,
zoek opnieuw U zelf in ons

Dat er vrede komt, dat vrede blijft,
dat de Mens naar uw hart,
wegwijzer en wegbereider mag zijn,
amen.

Doorbreek het strenge zwijgen

God,
U roept mensen, U roept ons,
elke dag is uw Stem waarneembaar -
 in de stilte van ons hart
 in de betraande ogen van degene die lijdt
 in de vreugde van het spelende kind op straat.

Elke dag? was het maar waar God -
vaak is ons gebed een eenzaam tweegesprek
met onszelf, een twistgesprek
met al die stemmen
die ons verstrooien en afleiden.

Daarom bidden wij U,
laat van U horen,
doorbreek het strenge zwijgen,
sta ons bij in de bange nacht -
zij die ziek zijn, help hen,
zij die verdrinken, grijp hun hand.

Weersta o God de boze drift
van uw mensen, als ze elkaar
naar het leven staan in de oorlog,
beteugel de waanzin,
koester uw schepping
en daag ons uit tot vrede, amen.

Ik verdrink

Onbegrijpelijke God,
ik stik bijna, ik verdrink,
ik voel me als iemand
die door het ijs is gezakt.
Ik probeer het ijs
vast te pakken,
maar het brokkelt af,
paniek breekt uit,
wild trappen mijn benen
om vaste grond te voelen.
Help me, red me,
dat een hand mij vastpakt
en omhoog trekt
naar U toe.
Dat het kwade raadsel zich enigszins
onthult,
dat mijn puzzel een landschap wordt,
dat er rust in mij daalt
en ik uw liefde voel, amen.

U óervraagt niet

U vraagt veel van ons,
maar u óervraagt ons niet.
U doet een beroep op ons,
maar u eist niet
U roept ons, elke dag,
maar U dwingt niet,
niets bovenmenselijks
verlangt U van ons.

U bent een nodigende God
uw strategie heeft meer met 'mogen'
dan met 'moeten' te maken.
O zeker, soms pakt u ons stevig aan,
we worden door elkaar geschud
omdat ons bestaan te gezapig was geworden.
Dat komt hard aan,
blijkbaar was het nodig.

Zo leren we de navolging -
steeds opnieuw geschapen
naar uw beeld,
in een nooit aflatend proces
van genezing en blijdschap
ten dienste van uw wereld,
amen.

Dans met ons

Eeuwige God,
Dat we ons leven afstemmen op U.
U die onze maker, onze schepper bent,
U die diepte aanbrengt in ons bestaan,
U die uw schepping naar een goed einde draagt
wees dichtbij ons,
 in ons hart
 in onze bloedbaan
 ziel van onze ziel.

Wees dichtbij uw wereld die in brand staat,
troost ons als we moe en eenzaam zijn,
draag ons als we verdriet hebben,
til ons op als we moeten lijden.

Lach met ons als we blij en vrolijk zijn,
dans met ons als ons leven een feest is.
Doe het God, zoals U het deed
met uw lievelingskind Jezus -
uitzicht, hoop, vreugde,
amen.

Dank U

God, wij danken en prijzen U.
Wij loven uw Naam
vanwege uw grote liefde
en hartstocht voor ons.
Wij zijn parels in uw ogen
U bemint ons ongekend.
Vanuit die liefde leven we,
proberen we te leven -
Omdat U in ons gelooft
bouwen wij in geloof
aan onze geloofsgemeenschappen.
Omdat U op ons hoopt
veranderen wij vol geestdrift
het gezicht van deze wereld.
Eens, ooit, zal uw zon
van gerechtigheid en genade
schijnen over uw ganse schepping,
dank U, amen.

Wakker onze heimwee aan

U overkoepelt de generaties,
U houdt bijeen
wat in ons denken
zo ver uit elkaar ligt.
U bent de zin
van ons bestaan
U willen we prijzen
om uw goedheid en trouw.
Doe ons U kennen,
Doe ons U ervaren.
Wakker ons heimwee aan,
laat ons niet vergeten
dat U ons vertrek-
en eindpunt bent.

Geheim van onze ziel,
parel in ons bestaan,
glinsterend en schitterend.
Verwijder wat de weg naar U afsnijdt,
geef ons een helder zicht,
voer ons naar verten die we
nog niet kennen, amen.

Ik vertrouw

Wie omklemt de tijden,
wie weerstaat het niets,
wie voedt het binnenste
van al wat leeft,
wie staat borg voor
recht en vrede
wie trotseert de dood
door een Mens te maken?

Wie o wie, vertel het!
Bent U het Onnoembare?
Ik twijfel, ik durf niet,
de afgrond dreigt
ik waag het - hink, stap,
ik spring naar U toe
ontmoet geslachten voor
en na mij.
U laat niet vallen
wat uw hand begon,
ik vertrouw -
amen.

Noten

Over Jurjen Beumer en zijn werk

Dr. Jurjen J. Beumer (1947) is predikant en directeur van *Stem in de Stad*, het oecumenisch diaconaal centrum in Haarlem. jjbeumer@stemindestad.nl / www.stemindestad.nl

Andere publicaties van zijn hand (onder meer):

Intimiteit en Solidariteit. Over het evenwicht tussen dogmatiek, mystiek en ethiek, Baarn (Ten Have) 1993.

Pleisterplaatsen. De spiritualiteit van de diaconale gemeente en parochie, Baarn (Ten Have) 1994.

Onrustig zoeken naar God. De spiritualiteit van Henri Nouwen, Tielt (Lannoo) 1996, vierde druk in 2007. Vertaald in zeven andere talen.

De langste reis is de reis naar binnen. Het politiek/mystieke leven van Dag Hammarskjöld, Baarn 1997 (Ten Have), vijfde herziene druk in 2007. Ook vertaald in het Zweeds.

Reikhalzend. Spiritualiteit uit het hart van de stad, Baarn (Ten Have) 1999.

Op de drempel. Gebeden bij wisselend tij, Baarn (Ten Have) 1999.

Als de dag ontwaakt. De kleur van het leven in woord en beeld. Samen met de Twentse kunstschilder Ton Schulten. Baarn/Tielt (Lannoo, Ten Have) 2000, vijfde druk in 2003. Duitse vertaling in 2008, *Wenn der Tag erwacht*, Aschendorff Verlag Münster

Als alles duister is. Gebeden en gedachten bij het sterven, Baarn/Tielt (Ten Have, Lannoo) 2002, tweede druk 2003.

Vrede en alle goeds. Meditatief weekboek, Baarn (Ten Have) 2003.

Beelden van de Eeuwige. Over de IK-BEN - woorden uit het Johannes-evangelie, Hilversum (uitgave NCRV) 2004.

De spiritualiteit van het gewone leven. Over veerkracht, Kampen (Ten Have) 2005.

De spiritualiteit van de navolging. Over discipelschap en discipline, Gorinchem (Narratio) 2007.

Heeft de regen een vader? Mijmeringen over God, mens en wereld, Kampen (Ten Have) 2007