

Lucht je hart



Over bidden

Lucht je hart

Over bidden



Speciale uitgave van maandblad Open Deur
KokBoekencentrum Uitgevers



In gebed is het
beter om een
hart zonder woorden
te hebben dan
woorden zonder hart

GANDHI

OVER BIDDEN

Stil worden, 'help' roepen, om raad vragen of om vergeving, klagen, protesteren...

Het kan allemaal bidden zijn.

In bed, op een bankje buiten, in een stille kamer, aan tafel, al wandelend...

Je kunt op zoveel plaatsen bidden.

Met veel of weinig woorden; zoekend, stotterend of weloverwogen; met eigen woorden of die van iemand anders.

Er zijn zoveel manieren om te bidden.

Dat zie je ook terug in dit boekje, als verschillende mensen vertellen hoe zij bidden en wat bidden met hen doet. Soms is een gebed een 'Help me toch!' dat je de lucht inslingert omdat 'ergens toch iets moet zijn dat dat hoort?!' zoals dat van een jongen van 19 op de afdeling psychiatrie van het ziekenhuis.

Soms is het 's avonds in bed, voor je gaat slapen, je zorgen aan God toevertrouwen, zoals Lianne doet. Zij geeft wat haar bezighoudt uit handen: 'Ik mag het in Gods handen leggen' zegt ze.

Of de dag beginnen met dankbaarheid: 'Erkentelijk dat ik veilig, warm en zacht door de nacht gekomen ben', zoals Holkje.

LUCHT JE HART

Wie bidt, keert zich naar binnen en naar buiten.

Naar binnen: je verkent wat in je leeft, wat er 'op de bodem van je ziel' ligt, waar je ten diepste naar verlangt.

Naar buiten: je stelt je open voor iets anders, voor iets wat groter en ruimer is dan jij. Je kunt het licht noemen, bron van liefde, bron van leven, God.

Binnen en buiten verbinden zich met elkaar.

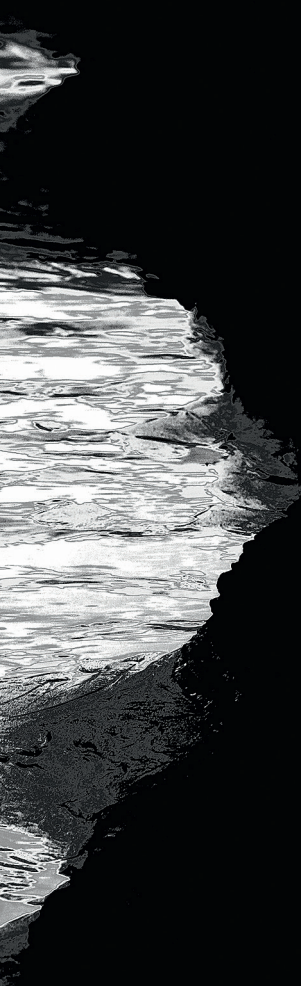
Je lucht je hart: je zet de kamers van je hart open voor dat andere.

Zo komt er ruimte om wat in je leeft naar buiten te brengen:

je lucht je hart.

En dat kan troosten, opluchten, rust brengen, wijsheid, vrede, verandering, verwondering.





Elk verlangen
dat
diep in ons
naar God roept,
vormt al een gebed.
Jouw verlangen,
dat is reeds jouw gebed.

Er bestaat een innerlijk gebed
dat nooit zwijgt:
het is jouw verlangen.

Wanneer je wilt bidden
zonder ophouden,
houd dan nooit op
te verlangen.

AUGUSTINUS



HUILEN NAAR DE MAAN

Moet je in God geloven om te kunnen bidden?
De meeste mensen zullen geneigd zijn om die
vraag meteen met 'ja natuurlijk' te beantwoorden.
Toch is dat niet zo vanzelfsprekend als het lijkt.



Dus ik bid
zonder dat ik
het weet?

Bij de natuurvölker, in de oosterse culturen en vroeger ook in de westerse wereld hoort en hoorde bidden gewoon bij het leven. Net als ademen. Als het kribben van een pasgeboren baby. Als huilen naar de maan.

In mijn boek *O hemel, zei de krokodil* voer ik Broeder Wolf op die aan Broeder Franciscus vraagt of die hem wil leren bidden.

Broeder Franciscus:

Ik denk dat je al bidt, Broeder Wolf. Want altijd als het volle maan is, hoor ik jullie huilen. Huilen naar de maan – daar hoor ik een groot verlangen in.

Broeder Wolf:

Dus ik bid zonder dat ik het weet, Broeder Franciscus?

Broeder Franciscus:

De meeste dieren en mensdieren bidden zonder dat ze het weten.

Ik ken nogal wat mensen die wel zouden willen bidden, maar het niet kunnen. Ze zeggen: "dat is niks voor mij, want ik geloof niet in God." Dat vind ik zo'n gemiste kans. Ga mee in je verlangen, denk ik dan. Je hoeft toch geen bewijs te hebben dat er een adres is tot wie je je richt? Het wezenlijke van bidden is niet het geloof, maar het verlangen.

WIM JANSEN

Een gebed is een waagstuk, je weet nooit wanneer een gebed een dialoog wordt. Bidden kan ook verstillen zijn, een verwijlen bij de ruimte. [...] Misschien wordt een gebed geen echte dialoog maar blijft het een monoloog, een gesprek met jezelf, maar dan wel een 'zelf' dat in de ruimte gezet is.

RENÉE VAN RIESSEN

EEN MENEER IN HET HEELAL?

Dit 'bidden van nature' lijkt de westerse mens te hebben afgeleerd. Hoe dat proces van vervreemding heeft kunnen plaatsvinden geef ik hieronder schetsmatig weer:

De Verlichting heeft ons met het idee opgezaald dat we God via ons denken op het spoor kunnen komen. Vooral in de 19^e eeuw met zijn toeneemende industrialisatie en materialisme kregen woorden als 'gelooven' en 'bidden' en ook het woord 'God' een smallere betekenis. Zo werd geloven in onze cultuur: iets voor waar aannemen, geloven *dat*. En nog steeds denken de meeste mensen bij het woord 'God' aan een wezen buiten jou, waarvan je al dan niet gelooft dat hij bestaat. Simpel voorgesteld: een meneer in het heelal. Bidden is dan: praten met die meneer.

De conclusie is dan even simpel: als je niet in het bestaan van zo'n meneer gelooft, heeft bidden geen enkele zin.

NEURIËN

In weerwil van dit misverstand is er in onze samenleving ook een tegendraadse beweging. Het bidden-de bloed kruipt waar het niet kan gaan.

Dat zien we bij de vele mensen die tijdens vakanties in een kathedraal een kaars aansteken, maar die de vraag 'Geloof je in God?' beantwoorden met een aarzelend 'Nou eh... heb je even?' Zij bidden zonder dat ze uitgaan van een vastomlijnd geloof

en vaak zelfs zonder dat ze zich tot iemand of iets richten. Hun gebed heeft geen ‘adres’.

We zien het bij hen die doodstil worden bij het aanschouwen van een adembenemend berglandschap en die een seconde lang eeuwigheid ervaren omdat ze zich opgenomen voelen in een groter geheel.

We zien het bij de Noorse avonturier en schrijver Erling Kagge die tijdens een barre voettocht naar de Noordpool totaal onverwacht te eten krijgt en, hoe uitgehongerd ook, niet anders kan dan eerst tien tellen stil zijn voor hij dat eten tot zich neemt.

En we zien het bij de vrouw uit een verhaal van schrijfster Vonne van der Meer die zichzelf verboden had om te bidden. Zo rekende ze rigoureus af met haar religieuze opvoeding. Maar het voelde ‘alsof zij zichzelf verbood om te neuriën’.

Dit bidden – het niet kunnen laten, als een neuriën dat vanuit de diepte in je opkomt – is gegrond in het oerbeseft van ‘wat een mens overstijgt’.

Een moment waarop je je bewust wordt dat je daar deel van bent. Of een diep geworteld verlangen om je daarmee te verbinden. Ik heb de indruk, en heb de ervaring opgedaan in mijn omgang met veel mensen, dat dit een algemeen menselijk beseft is.

VAN BINNENUIT BEWOGEN

Leeft niet ieder mens vanuit een ‘gat in het hart’? Een heimwee naar een bezielde verband? Een vreemd verlangen om één te zijn met een

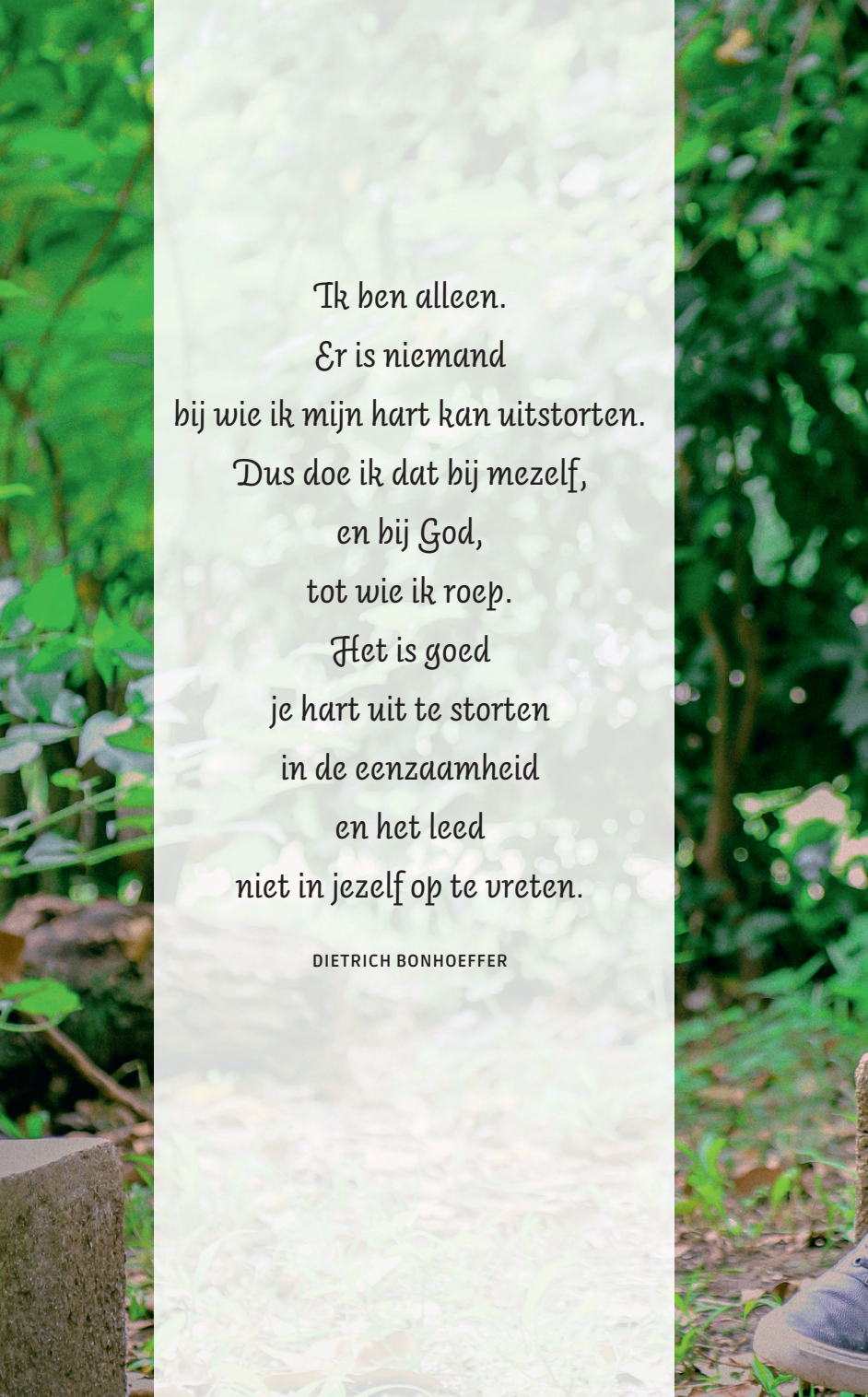
groter geheel? En is dat niet ten diepste de drijfveer van alle poëzie en muziek?

Ik denk dat dit de stuwende kracht is die de veertiende-eeuwse mysticus Meister Eckhart noemt: ‘wat uit zichzelf van binnenuit wordt bewogen’. Een levensgevoel dat vooraf gaat aan religie en er tegelijk aan voorbij ligt.

Met die blik kijken we nog eens naar de vraag: moet je in God geloven om te kunnen bidden? Er moet überhaupt niets, want bidden gebeurt ‘van binnenuit bewogen’. Zoals ik niet zelf adem, maar er in mij geademd wordt. En zoals ik niet zelf verlang, maar er in mij verlangd wordt. Dat verlangen kun je ‘geloven’ noemen en de bron ervan ‘God’ – maar dan hebben we het over iets heel anders dan wat in onze cultuur met die woorden meestal wordt bedoeld.

WIM JANSEN is predikant en schrijver. Hij Schreef onder andere *Bron in je brein – bidden tot de God in wie je niet gelooft*. (Meinema, 2018).

De vrouw die zichzelf verbood om te bidden komt voor in *Maagdenroef*, uit de bundel *Brood, zout, wijn* – Vonne van der Meer (Atlas Contact, 2017).



Tk ben alleen.
Er is niemand
bij wie ik mijn hart kan uitstorten.
Dus doe ik dat bij mezelf,
en bij God,
tot wie ik roep.
Het is goed
je hart uit te storten
in de eenzaamheid
en het leed
niet in jezelf op te vreten.

DIETRICH BONHOEFFER







Neem mij aan zoals ik ben.
Wek in mij wie ik zal zijn.
Druk uw zegel op mijn hart
en leef in mij.

JOHN L. BELL

NEDERLANDSE VERTALING: RENÉ VAN LOENEN



Als je bidt, keer je je naar binnen en naar buiten. Je verkent wat binnenin je leeft en dat verbind je met het heilige – dat wat jou overstijgt, bron van liefdevolle kracht, het licht, God.

In dit boekje vertellen heel verschillende mensen wat bidden voor hen is, hoe ze dat doen, en wat het met ze doet. Je vindt er ook voorbeelden in van gebeden.

Zo willen we laten zien dat je op veel manieren kunt bidden. En uitnodigen om te bidden. Omdat het kan troosten en opluchten; omdat het rust kan brengen, wijsheid en vrede.

NUR 711

ISBN 978 90 435 3239 6



KokBoekencentrum.nl
UITGEVERS | UTRECHT