

Inhoudsopgave

Voorwoord | 9

Voorwoord van de schrijver | 11

- 1 Afscheid nemen: Weg uit de angstfabriek | 15
- 2 Het begint bij liefde: Leren wat Jezus wist | 33
- 3 De Bijbel bidden: Niet defensief, maar biddend lezen | 53
- 4 Valsspelen bij het bidden: Herontdek de gebeden van de oude kerk | 71
- 5 Wees aandachtig: Waarom het Examen zo waardevol is | 87
- 6 Zonder je af: Wennen aan alleen-zijn | 103
- 7 Wees stil: Heer, wij bidden U ... om stilte | 121
- 8 Het gaat om je intentie: Centrerend leren bidden | 139
- 9 Accepteer het mysterie: God werkt in het verborgene | 157
- 10 En wat moet ik er nu mee? Alternatieven voor consumptieve contemplatie | 179

Aanbevolen boeken | 197

Dankwoord | 199

Verwijzingen | 201

Over de auteur | 208

EEN

Afscheid nemen

Weg uit de angstfabriek

Ik beschouw het spirituele leven als het leven van het echte ik van de mens, het innerlijke leven waarvan we de vlam zo vaak laten uitdoven onder de as van angst en zinloze bezorgdheid.

Thomas Merton

Het christendom lijkt tegenwoordig vaak wel een fabriek waar angst geproduceerd wordt. Kunnen we ooit genoeg doen voor Jezus? We kunnen immers altijd meer bidden, meer dienen, meer evangeliseren, meer bijbellezen en meer op Christus proberen te lijken. Woorden als *discipelschap* en *gehoorzaamheid* worden geassocieerd met beter je best doen, meer presteren en er voortdurend naar streven je steeds meer aan God toe te wijden. Als christenen onderschrijven we het 'door geloof alleen' weliswaar in theorie, maar tegelijkertijd zijn we bang dat geloof alleen niet voldoende is. Er is op zich niets mis met bidden en dienen, het vertellen van het goede nieuws en bijbellezen. De angst die we ervaren als we ernaar streven om dit zo veel mogelijk te doen, zou dan ook als een soort heilige angst geaccepteerd kunnen worden. Maar het blijft natuurlijk gewoon angst.

Ons geestelijk leven gaat dan lijken op een aandeelhoudersvergadering, waar we een gestegen winst moeten laten zien en het liefst ook een winstverwachting voor het volgende kwartaal. We willen geloven dat we door genade gered worden. Wanneer we ons christen-zijn echter in de praktijk proberen te brengen, kost het ons jarenlang moeite om te bidden. We voldoen niet aan de normen van ons geloof en we vragen ons af of God ons misschien verlaten heeft. Sommigen van ons vrezen zelfs dat het feit dat het ons zo veel moeite kost om een schijnbaar stille God te bereiken misschien wel betekent dat God slechts een illusie is ...

Met name mijn eigen Amerikaans-evangelische club is goed in het cultiveren van angst. Deze beweging is een religieuze stroming die is ontstaan vanuit een oprecht verlangen om God te ervaren. Ze kan echter ook grote geestelijke onzekerheid en zelfs ellende veroorzaken. De evangelicale kerk is de grootste tak van het Ame-

rikaanse protestantisme. Ze stelt Christus' verlossingswerk aan het kruis centraal, evenals een diep respect voor de Bijbel, de overtuiging dat alle mensen gered moeten worden en de oproep aan christenen om het evangelie te verkondigen. Wanneer hier vervolgens ook nog culturele en politieke doelstellingen aan toegevoegd worden, veroorzaakt dat zelfs nog meer stress. Mijn geestelijke reis werd in eerste instantie vooral door deze beweging beïnvloed. Deze stroming zal dan ook vaak genoemd worden wanneer ik de angst beschrijf die vandaag de dag in het christendom aanwezig is. Toch is een dergelijke overgang van een angstig geloof naar een fundament van contemplatief gebed net zo relevant voor christenen uit andere stromingen.

Evangelicalen hebben vaak geprobeerd te bewijzen dat ze geestelijke insiders zijn, dat ze Gods liefde waard zijn. Ook veel andere christenen, die dit etiket niet dragen, hebben geprobeerd te bewijzen dat ze God waardig zijn. Als evangelicalen gaan we hierin echter nog een stapje verder. We stellen namelijk allerlei grondslagen, systemen, interpretaties, overtuigingen en andere grenzen centraal die bepalen wie we zijn en wie er al dan niet bij ons horen. We verlangen ernaar in vuur en vlam te staan voor God, radicale offers voor Hem te brengen en te bewijzen dat we Jezus' ultieme offer aan het kruis waardig zijn. (Al zouden we het woord *bewijzen* natuurlijk nooit gebruiken.) Als Jezus zijn leven voor ons gaf, zijn we Hem dan niet hetzelfde verschuldigd? Als Jezus ons een opdracht gaf, moeten we daar dan niet zo snel mogelijk mee aan de slag?

Christenen zetten zich graag in voor allerlei goede doelen. Nu is er natuurlijk niets mis met liefdadigheid zolang het maar niet om een religieuze prestatie gaat of om een ten onrechte vergeestelijkte identiteit. In dat geval kan liefdadigheid leiden tot een wervelwind van bange religieuze mensen die elkaar proberen te overtreffen.

Het is dan ook niet verwonderlijk dat verschillende groeperingen binnen de kerk met elkaar in aanvaring komen. Ze zijn allemaal overtuigd van hun eigen dogmatische en activistische zuiverheid en proberen die vervolgens angstvallig te verdedigen. Angst om

te falen als christen, zorgen over een onverschillige houding tegenover belangrijke onderwerpen, zorgen over de terugloop van het kerkbezoek, angst vanwege actuele cultuurconflicten en de behoefte om een bepaalde theologie of een bepaald dogma te verdedigen: tel dit allemaal bij elkaar op en je hebt geweldige grondstoffen voor de productie van angst.

Nu ik me meer bewust ben van mijn eigen worsteling met angst, zie ik ook beter wat er in onze angstige maatschappij aan de hand is. Elke dag is angst overal om me heen aanwezig – en dat terwijl ons gezin niet eens een televisie heeft. Toen ik een vriendin vertelde dat ik met dit boek bezig was, was haar reactie: ‘Schiet daar dan alsjeblieft mee op!’ Natuurlijk zijn er genoeg verontrustende en verwarrende nieuwsberichten waar je als plichtsgetrouw mens van op de hoogte moet zijn om je verantwoordelijkheid te kunnen nemen in je gemeenschap. Bezorgdheid en angst zijn echter ook krachtige middelen die door nieuwsprogramma’s en sociale media gewetenloos ingezet worden om meer kijkers te trekken. Hoewel de makers van dergelijke verontrustende nieuwsitems zeker debet zijn aan de groeiende angst en onrust onder hun volgers, wordt onze eigen invloed op hoe we met angst omgaan gemakkelijk onderschat. Thomas Merton schreef: ‘Onze tijd wordt gekenmerkt door angst, omdat we dat zelf zo gewild hebben. Onze angst wordt ons niet door een kracht van buitenaf opgelegd. We dringen het vanuit onszelf op aan de wereld en aan elkaar.’¹

Ik heb het idee dat onze gedachten soms zo verward en angstig zijn, dat we niet volledig meer kunnen bevatten hoe verward en angstig we werkelijk zijn. Als het normaal is om angstig en bezorgd naar de wereld te kijken, bestaat de kans dat we vergeten dat er ook andere manieren zijn om de realiteit te benaderen, en dat we onze gedachten en emoties ook op een andere manier kunnen verwerken. Het druist helemaal tegen onze intuïtie en onze cultuur in als we besluiten dat we ons niet langer door deze angstcultuur willen laten meeslepen. De woestijnvader Antonius zei ooit: ‘Er komt een tijd dat de mensen gek zullen worden. Als ze dan iemand zien

die niet gek is, zullen ze hem aanvallen en zeggen: “Jij bent gek, want je bent anders dan wij.”²

Als angst en bezorgdheid de norm zijn in onze cultuur, is het logisch dat deze angst en onrust ook zichtbaar worden in onze spiritualiteit. Onze hardwerkende, efficiënte samenleving gaat precies met die aspecten van het geloof aan de haal waarbij het draait om vooruitgang en prestaties. We vrezen dan de beoordeling van een meerdere wanneer de doelstellingen niet worden gehaald.

Vandaag de dag zijn veel christenen niet meer bekend met de gebruiken van de vroege kerk die leiden naar vrede en verbinding met God. Maar wees niet bang. De weg naar vrede met God is dichterbij dan je denkt. De christelijke gebedstraditie geeft ons hoop. Bange christenen kunnen ontsnappen uit de angst waarin ze gevangenzitten en zich weer bewust worden van Gods liefdevolle aanwezigheid. Daarvoor hoeven ze maar drie bedrieglijk eenvoudige dingen te doen: Vluchten. Stil zijn. Bidden.

Henri Nouwen schrijft dat deze drie activiteiten – vluchten, stil zijn en bidden – de basis vormen van de traditie van contemplatief gebed, die opkwam met de woestijnvaders en -moeders.³ Nouwen vertelt het verhaal van Arsenius, die zijn hoge positie als senator in het oude Rome opgaf om God te zoeken in de woestijn. Toen Arsenius bad: ‘Heer, leid mij op de weg van verlossing’, hoorde hij een stem die zei: ‘Arsenius, vlucht, wees stil en bid voortdurend, want dat is de bron van zondeloosheid.’

Vluchten? Stil zijn? Bidden? Als deze drie woorden de contemplatieve traditie samenvatten, is dat juist het tegenovergestelde van de opdracht die ik meekreeg: Doe mee! Spreek! Lees de Bijbel! Het ontvluchten van de wereld voelt als een nederlaag voor de grote opdracht, en stil zijn geeft waarschijnlijk geen voldoening wanneer je denkt dat spreken essentieel is om een zoutend zout en een lichtend licht te zijn. Evangelicalen – in elk geval de blanke middenklasse onder hen – willen actieve of zelfs prominente leden van de maatschappij zijn. Ze willen invloed uitoefenen op de cultuur en het beleid, hun visie uitdragen via talloze media en hun op

bijbelse grondslag gebaseerde instellingen tegenover hun seculiere tegenhangers plaatsen.

Vluchten? Stil zijn? Bidden? Kun je je voorstellen dat een protestantse kerk, school of instelling deze drie elementen zou opnemen in haar missie, visie, waarden, overtuigingen en handboeken? Ik vermoed dat het als dwaasheid afgedaan zou worden. En wanneer je sommige verhalen over de woestijnvaders en -moeders leest, die rond 300-400 n.Chr. God zochten in de woestijn van Egypte en Palestina, ben je misschien ook wel geneigd om hen als dwaze extremisten te beschouwen.

Toch is de spirituele invloed van deze geïsoleerde en stille beweging eeuwenlang merkbaar geweest in de westerse kerk, totdat die tijdens de reformatie en de contrareformatie vooral beperkt werd tot kloostergemeenschappen. In de Oosters-Orthodoxe Kerk is hun invloed echter steeds aanwezig gebleven.

Vluchten, stil zijn en bidden: samen vormen ze één doelbewuste beweging naar God toe. God zoeken in stil contemplatief gebed is precies het tegenovergestelde van angstvallig zwoegen, studeren en het voeren van culturele kruistochten. Contemplatief gebed is – voor zover ik weet – de enige remedie tegen onze heilige angst en ons gevoel van God vervreemd te zijn, omdat we daardoor ons vertrouwen volledig op Gods liefde en genade stellen.

Wat is contemplatief gebed?

Contemplatief gebed is de intieme ervaring van God in ons. Het begint met het verlangen om simpelweg in de aanwezigheid van onze liefdevolle God te zijn. Daarbij vertrouwt je erop dat Gods heilige Geest die in ons woont voor het gebed en voor een innerlijke verandering zal zorgen. Contemplatief gebed wordt vaak omschreven als een tijd waarin je wacht op de Heer (Psalm 27:14) en waarin je naar Jezus kijkt (Hebreeën 12:1-2). Contemplatief gebed wordt ook beschouwd als een geschenk van God. Toch zijn er enkele spirituele technieken die ons kunnen helpen om dat geschenk te ontvangen, terwijl we ons er anders misschien niet eens bewust

van zouden zijn geweest. Deze technieken maken als het ware de akker klaar voor datgene wat God door contemplatief gebed in ons wil planten en laten groeien. Je kunt hierbij denken aan technieken als stil zijn, centreren gebed, *lectio divina*, het Examen en mediteren over de Psalmen. Er bestaan echter veel varianten met verschillende namen.

Contemplatief gebed leert ons dat we niets toe kunnen voegen aan alles wat we al in Christus ontvangen hebben. Er is niets wat we kunnen doen waardoor God meer van ons zou gaan houden. Integendeel: we zouden waarschijnlijk juist minder moeten kopen en bezitten, zodat we minder afgeleid worden. Bij contemplatie gaat het erom dat jij minder doet, zodat God meer kan doen. Het is geen poging om jezelf kwijt te raken en ‘niets’ te worden. Je probeert je juist van alle afleiding te ontdoen om ‘iets’ van God te kunnen ervaren – zelfs als dat ‘iets’ soms voelt als ‘niets’.

Contemplatief gebed bestond al voordat de canon van het Nieuwe Testament werd vastgesteld. De techniek ontstond in de vroege kerk en wordt nog steeds in veel christelijke stromingen gebruikt. In de Oosters-Orthodoxe Kerk bestond contemplatie vaak uit het reciteren van het Jezusgebed (‘Heer Jezus Christus, Zoon van God, ontferm U over mij, zondaar’). In westerse kloosters nam contemplatief gebed echter verschillende vormen aan. De vorm van contemplatie die in veel westerse kerken wordt toegepast, is afkomstig uit het veertiende-eeuwse boek *The Cloud of Unknowing*. Deze gebedsgids werd geschreven door een anonieme monnik uit Engeland, die zijn novicen adviseerde om slechts één enkel gebedswoord te gebruiken. Op deze manier konden ze hun aandacht volledig op Gods aanwezigheid richten, zodat hun oprechte verlangen naar liefde voor God door ‘de wolk van niet-weten’ heen kon dringen, waarachter God te vinden is. Door de hele kerkgeschiedenis heen heeft elke kloosterhervorming voortgebouwd op de gebedstradities van de woestijnvaders en -moeders. Zo ontstond de gewoonte van dagelijkse contemplatie, waarbinnen God nieuw leven kon laten groeien.

De contemplatieve schrijvers van wie ik het meest geleerd heb, zijn katholiek. Uitgerekend de mensen die ik in de eerste jaren van mijn geloof in diskrediet probeerde te brengen en onderuit probeerde te halen. Ik ben nog steeds een protestantse protestant: Hervormingsdag is mijn geestelijke onafhankelijkheidsdag. Toch had ik de lessen van katholieke auteurs als Henri Nouwen nodig om eindelijk de vrede van God te kunnen ervaren waarnaar ik al zo lang op zoek was.

Maar ook de katholieken zelf hebben bij tijd en wijle geprobeerd om mystici en contemplatieve leraars te doden of monddood te maken – al namen ze er meestal genoegen mee om hen gevangen te zetten en hun boeken te verbranden. In de zestiende eeuw negeerden de katholieke autoriteiten bijvoorbeeld de mystieke geestelijke oefeningen van Ignatius, omdat ze die niet intellectueel genoeg vonden. Johannes van het Kruis werd door rivaliserende karmelieten gevangengezet, omdat sommigen zijn kloosterregel te streng vonden. Veel werken van katholieke mystici kregen pas meer populariteit nadat de schrijver ervan overleden was. De mystici konden hun boeken vaak niet zelf verspreiden. Daardoor moesten de mensen buiten de officiële kerkelijke structuur om leren hoe ze God konden ervaren. Mystiek werd zodoende geassocieerd met twijfelachtige spirituele ervaringen waarover de kerkelijke autoriteiten geen controle hadden. Intussen keken de vroege protestantse hervormers nog eens naar het katholicisme en besloten die weg niet te gaan. Zij vulden hun tijd met het vertalen van de Bijbel en met het elkaar naar de brandstapel sturen vanwege theologische meningsverschillen. Of het nu kwam door afkeer, angst, verwaarlozing of een combinatie van deze drie; contemplatief gebed veranderde van *de* manier om te bidden, in een gebedstechniek die – tenminste in de westerse kerk – eigenlijk alleen nog maar in kloosters beoefend werd.

Zoals ik al zei, is de contemplatieve gebedstraditie in verschillende christelijke stromingen aanwezig gebleven. Zelf ben ik echter het meest geïnspireerd door de werken van katholieke con-

templatieven. Toch las ik hun boeken onder zwaar protest, als een laatste wanhoopspoging, toen mijn geloof het dreigde te begeven. Ironisch genoeg hebben juist evangelicalen enorm hun best gedaan om zich van het katholicisme te onderscheiden. Onze weg naar God zou meer maatschappelijk betrokken en spiritueel toegankelijker zijn. Desondanks blijken we juist door verschillende aspecten van onze leer ideale kandidaten te zijn voor het beoefenen van contemplatief gebed. Maar ook als je een andere achtergrond hebt, kun je door naar het karakter van de Amerikaanse evangelicale beweging te kijken een idee krijgen van wat er aan jouw eigen heilige angst ten grondslag ligt.

Wie zijn deze evangelicalen en waarom staan ze zo sceptisch tegenover contemplatie?

De Amerikaanse evangelicalen vormen een gemêleerd, complex en soms verdeeld gezelschap. We beweren vrede met God te hebben, maar de meesten van ons weten maar weinig van de spirituele technieken die de kerk van oudsher gebruikte om die vrede te vinden. Toen ik het concept van dit boek met vrienden uit mijn kerk besprak, glimlachten ze bijna allemaal veelbetekenend, of zelfs een beetje ongemakkelijk. Ze wisten allemaal hoe het is om de belofte van Gods vrede te ontvangen – en vervolgens aan je lot overgelaten te worden. Het gevoel te hebben dat God ver weg is, terwijl je uit alle macht probeert jezelf geestelijk te bewijzen. Ik realiseer me dat dergelijke ervaringen niet beperkt zijn tot deze stroming, maar het komt bij ons wel opvallend vaak voor.

Deze Amerikaanse, overwegend blanke, protestantse beweging heeft een soort vestingmentaliteit ontwikkeld. Zij is vastbesloten haar eigen doctrines, instellingen en culturele invloed te verdedigen. Je zou zelfs kunnen stellen dat haar leer angst in de hand werkt, doordat die is ontstaan vanuit een aantal reactionaire, defensieve bewegingen. In veel opzichten is de evangelicale identiteit voor een groot aantal Amerikanen een angstige, valse identiteit geworden. Gebaseerd op een wankel fundament van bijbelkennis,