

Luigi Gioia

# **AANGERAAKT DOOR GOD**

LEVEN IN GEBED

KokBoekencentrum Uitgevers | Utrecht

Oorspronkelijke titel:

*Touched by God*

Uitgegeven door Bloomsbury Press

[www.bloomsbury.com](http://www.bloomsbury.com)

© 2018 Luigi Gioia. This translation is published by arrangement with Bloomsbury Publishing Plc.

Met dank aan Uitgeverij Lebowski en Frances Collins Agency voor hun toestemming om enkele passages uit de roman *Stoner* van John Williams op te nemen

Vertaling: Linda Jansen ([www.creativitekst.nl](http://www.creativitekst.nl))

Ontwerp omslag en binnenwerk: Garage BNO

ISBN 978 90 435 3111 5

ISBN e-book 978 90 435 3112 2

NUR 700

[www.kokboekencentrum.nl](http://www.kokboekencentrum.nl).

© 2019 KokBoekencentrum Uitgevers, Utrecht

Alle rechten voorbehouden.

Tenzij anders vermeld, zijn de aanhalingen uit de Bijbel overgenomen uit de Nieuwe Bijbel Vertaling (NBV), uitgegeven door het Nederlands Bijbelgenootschap, Haarlem.

Uitgeverij KokBoekencentrum vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

# Inleiding:

## Onverwachte vrede

Bereiken we in het gebed ooit een stadium waar we een nieuw niveau in ons bewustzijn van God mogen ervaren? Raken we ooit vrij van de druk om te moeten zoeken naar iets om te zeggen of doen, zodat blijven bidden natuurlijk, spontaan en moeiteloos wordt? Worden we ooit zo vol van gebed dat het overloopt en heel ons leven doordrenkt? Kort gezegd: komt er ooit een moment dat we instemmend knikken bij Paulus' woorden 'bid onophoudelijk' (1 Tessalonicenzen 5:17)? De apostel bedoelt hier ongetwijfeld dat alles kan en moet worden omgezet in gebed. Maar misschien doelt hij ook op iets anders, iets wat hij ook suggereert als hij zegt '... ikzelf leef niet meer, maar Christus leeft in mij' (Galaten 2:20) en dat de Heilige Geest in ons bidt (zie Romeinen 8:26).

Deze woorden, 'bid onophoudelijk', houden me al bezig sinds ik zestien ben. Op het hoogtepunt van een periode van agressief atheïsme, gevoed door argumenten tegen het bestaan van God van Bertrand Russell, had ik besloten de leugen van het christendom bij de wortel aan te tonen en ging ik op mijn eigen manier de evangeliën lezen. Een verstrekkende keuze. Mijn aanvankelijke scepsis veranderde al snel in fascinatie voor teksten die ik talloze malen in fragmenten

had gehoord, maar nooit van kaft tot kaft had gelezen. Ik herinner me dat ze me al snel zo in de greep kregen dat ik uren achter elkaar op bed lag te lezen. Het eind van het liedje was dat ik het evangelie niet alleen geloofde, maar ook was gaan praten tegen een God van wie ik wist dat Hij bestond en niets liever wilde dan vriendschap met me sluiten.

God had via de Schrift tot me gesproken en ik probeerde spontaan te antwoorden via gebed.

Toen ik jaren later theologie studeerde kon ik mijn ogen niet geloven toen ik in een tekst van de Franse theoloog Henri de Lubac over precies dezelfde klik tussen de Schrift en mijn hart las die ik in het begin had ervaren:

Schrift en ziel zijn een tempel waar de Heer in woont. Het is een paradijs waar ik kan wandelen. Beide zijn een fontein van levend water, hetzelfde levende water. Beide verbergen in hun diepten hetzelfde mysterie. De zielsbeleving is dus op voorhand in harmonie met de Bijbelse dogma's. Als ik de Schrift nodig heb om mezelf te begrijpen, begrijp ik hem ook als ik hem in mezelf lees. Hoe dieper ik doordring in wat hij betekent, hoe dieper hij me tot de diepste gronden van mijn wezen laat doordringen.<sup>1</sup>

Deze zin was net een draad: door eraan te trekken ontdekte ik dat in de theologische en spirituele geschriften van de afgelopen tweeduizend jaar dezelfde erva-

ring te vinden was. Ze werd beschreven in een tekst uit de vijfde eeuw van de monnik Johannes Cassianus: 'Wie zich helemaal onderdompelt in alle gemoedstoestanden in de Psalmen zal ze gaan herhalen en ermee omgaan alsof ze niet waren opgetekend door de profeet, maar alsof ze zijn eigen verzuchtingen en zijn eigen gebed zijn.'<sup>2</sup> Hetzelfde verhaal bij Guido de Kartuizer, een monnik die in de twaalfde eeuw had geschreven: 'Heer, spreek tot het hart van uw dienstknecht, en mijn hart zal tot u spreken.'<sup>3</sup>

Ik vond dezelfde getuigenissen over de klik tussen Schrift en hart bij hedendaagse spirituele auteurs, bijvoorbeeld de Franse trappist André Louf: 'Er is verwantschap tussen het Woord dat ons roept van buitenaf, en de Geest die wacht in ons sluimerende hart'<sup>4</sup> of de Egyptische monnik Matta el Meskin: 'De psalmwoorden komen naar je toe alsof ze speciaal door God zijn gesproken als een antwoord, als troost en als hulp. Toch lijkt het alsof je gebed alleen iets van jou is; maar het is de Heilige Geest die omfloerst je gebed leidt en je antwoordt met de woorden uit de Psalmen'<sup>5</sup> of de Britse orthodoxe bisschop Anthony Bloom: 'Langzaam maar zeker komen alle gebeden, gedachten en gevoelens van de psalmdichters in je tot leven. Ze nestelen zich in je wil, ze kneden je wil en je daden.'<sup>6</sup> Een laatste voorbeeld, uit de 21e eeuw, is afkomstig van de Italiaanse monnik Enzo Bianchi:

Oprecht gebed groeit alleen door te luisteren naar de Schrift: 'Spreek Heer, want uw dienstknecht

hoort' (1 Samuel 3:9). Anders kan het gebed een op concentratie gebaseerde methode worden waarbij afleiding weliswaar wordt ondervangen, maar die ons niet werkelijk opent voor de biddende alertheid op de Heer die spreekt en liefheeft; die spreekt omdat Hij liefheeft.<sup>7</sup>

Dat de woorden van de Bijbel tot ons hart kunnen spreken is voor ons mensen op zich niets buitengewoons. We houden van romans, gedichten en liederen omdat ze onze gevoelens veel beter vertolken dan we zelf met onze eigen woorden zouden kunnen. In de Bijbel werden niet alleen gevoelens geuit die ik in mezelf herkende, hij riep ook een aanwezigheid tevoorschijn, een stem die er altijd al geweest leek te zijn. Ik had alleen geen ogen en oren waarmee ik die kon zien en horen. De verhalen over Jezus die doven en blinden genas vielen opeens helemaal op hun plaats. Ik snapte wat Lucas bedoelde toen hij over de Emmaüsgangers zei dat hun ogen werden geopend en ze Hem herkenden (Lucas 24:31).

Mijn leven veranderde op het moment dat ik ontdekte dat ik in mijn hart met God kon praten omdat ik wist dat Hij er was en dat Hij luisterde. Ik zag of hoorde niets als ik Bijbellas, tenzij ik het vanuit mijn hart deed. Dan vond ik altijd een weg in de bladzijden die vraagtekens opriepen, me choqueerden, me verveelden, en ving ik altijd wel een sprankel op die iets voor me betekende en me de diepe gewaarwording gaf dat ik niet meer alleen was.

Sinds dat moment was ik iedere vrije seconde die de dag mij gunde aan het bidden. Ik ging altijd met de bus naar school en die reizen waren ideale gebedstijden. Lange wandelingen idem dito. Mijn gebeden werden lange tijd gevoed door van alles wat ik in de Bijbel las, en los daarvan had ik ook heel veel tegen God te zeggen. Ik wist dat Hij geïnteresseerd was in alles, letterlijk alles wat ik vertelde.

Maar ik was nog niet *onophoudelijk aan het bidden*. Ik wist dat als de Geest werkelijk in mij pleitte, zoals Paulus zegt<sup>8</sup>, er een manier van bidden moest zijn die niet afhing van mijn gebedsstof of gebrek daaraan. De connectie met God moest gebaseerd zijn op meer dan woorden, maar ik had geen idee wat dat dan zou moeten zijn en hoe ik dat kon krijgen of daar kon komen.

Ik kan me niet herinneren wanneer ik voor het eerst in aanraking kwam met het begrip ‘contemplatief gebed’. In elk geval niet door de Bijbel, want die uitdrukking komt in de Schrift niet voor.<sup>9</sup> Ik las op dat moment een paar spirituele auteurs, vooral de geschriften van een Italiaanse Jezuïet en kardinaal die ik intens bewonderde, Carlo Maria Martini. Hij leerde me te bidden met de Psalmen.<sup>10</sup> Maar er werd in geen van zijn boeken over contemplatief gebed gesproken. Ik weet nog dat ik een paar priesters vragen stelde over contemplatie, maar alle antwoorden gaven de indruk dat ze wel ergens een klok hadden horen luiden, maar geen idee hadden waar de klepel hing.

Het werd me al snel duidelijk dat ik zelf op zoek moest gaan, en omdat ik altijd al kicke op uitdagin-

gen zag ik deze zoektocht helemaal zitten. Toen ik achttien was raakte ik bevriend met een paar Koreaanse monniken die me de beginselen leerden van op het boeddhisme geënte meditatiemethoden: klermakerszit, aandachtige ademhaling, eindeloos een zin herhalen. Ik ontwikkelde een indrukwekkende discipline: ondanks de pijn in mijn benen kon ik het lange tijd in een bepaalde houding uithouden zonder één beweging te maken. Ik had een aantal Bijbelteksten uit mijn hoofd geleerd en afhankelijk van mijn stemming koos ik de woorden waarmee ik mijn gevoelens van dat moment het best kon omzetten in een gebed, of dat nu vreugde, berouw, somberheid, verdriet of moedeloosheid was, of verlangen, hoop, vertrouwen en liefde. Gelukkig had ik door de Psalmen al geleerd dat al deze emoties voeding konden geven aan gebed.

De duur van deze gebedsvorm hing af van hoe vastberaden ik was om het zo lang mogelijk vol te houden en dat lukte na verloop van tijd zelfs een heel uur: ogen stijf dicht, mijn lichaam onbeweeglijk, ademhaling afgestemd op het ritme van de zin die ik in mijn hoofd herhaalde. Ik was niet weinig trots op mijn prestaties. Niettemin kon ik een hardnekkig gevoel van ongemak niet onderdrukken; zo'n zacht stemmetje dat dit 'het' niet was. Bovendien was ik er niet van overtuigd dat waarachtig gebed zo'n vijandige houding van mijn benen vergde.

Maar op een dag veranderde alles. Ik had een hele poos geknield gebeden op de manier die ik net heb beschreven en ik was moe. Ik bevond me achter in een



verlaten kapel en zei tegen mezelf: 'Je hebt genoeg gebeden. Waarom ga je niet gewoon zitten en ervan genieten dat je bij God bent, in plaats van je uit alle macht in te spannen? Probeer gewoon stil te zijn en niets te doen!'

Ik keek naar een paar kaarsen die in een hoek stonden te branden en op een gegeven moment had ik het gevoel dat ik zelf zo'n kaars was geworden. Ik voelde (ja, *voelde*) dat mijn vertrouwen in God, mijn verlangen naar Hem en mijn liefde voor Hem zich zonder woorden konden uiten door stil te branden. Geen roes van emoties of opwinding, maar een sober, alert bewustzijn van Gods aanwezigheid. Het was tegelijkertijd iets vertrouwds en toch volslagen nieuws. En het was onmiskenbaar. Er kwam een zin uit de Psalmen in me op: 'Heer, al mijn verlangens zijn u bekend' (Psalm 38:10). Ik ben nog een hele tijd in die kapel gebleven, en zelfs nadat ik was weggegaan bleef die aanwezigheid op een of andere manier bij me.

De beschrijving van een dergelijke ervaring is per definitie subjectief, en bewijst uiteraard helemaal niets. Maar is dat niet altijd het geval wanneer het om emoties gaat? Sommige ervaringen komen meer voor dan andere en zijn daarom gemakkelijker te accepteren. Contemplatief gebed is waarschijnlijk wat minder gangbaar, maar hoort ook tot het scala van mogelijkheden dat we kunnen gebruiken in onze relatie met God, al wordt het vaak genegeerd. Het doel van de drie delen van dit boek is om met behulp van Schrift en spirituele traditie iets aan deze verwaarlozing te

doen, en om iedereen aan te moedigen meer contemplatieve manieren van bidden te onderzoeken.

In het eerste deel ('Gevoelens') wordt aan de hand van de Psalmen en van spirituele auteurs gekeken naar de rol van gevoelens in onze relatie met God, en wordt er ingegaan op de bezwaren dat ze zuiver subjectief zouden zijn en dus irrelevant of onbetrouwbaar. We verdiepen ons in de thema's stilheid en rust, en hoe ze samengaan met onze rusteloosheid en innerlijke tegenstrijdigheden. We gaan onderzoeken in hoeverre contemplatief gebed een antwoord kan zijn op het moderne verlangen naar mindfulness, hoewel je het meer als een vorm van ontvankelijkheid moet zien.

In deel II ('Johannes') komen soortgelijke thema's in een meer verhalende vorm aan bod. Dit gebeurt met behulp van geschriften in het Nieuwe Testament die aan de apostel Johannes worden toegeschreven. Johannes' emotionele en zelfs fysieke verbondenheid met Jezus verklaart waarom hij *het* rolmodel van contemplatief gebed is. Hij beschrijft hoe God met ons omgaat via uitgebreide dialogen tussen Jezus en een aantal onvergetelijke persoonlijkheden: Nicodemus, de Samaritaanse vrouw, de blinde man, Tomas, Petrus, Maria. Voor Johannes is God *woord* – dat wil zeggen: 'gretig om met ons te praten' – en *vlees* – dat wil zeggen: 'gretig om ons aan te raken'. Hij helpt ons om te zien hoe God ons vandaag kan aanraken door zowel via het Woord tot ons te spreken als ons via zijn Geest van binnenuit te leiden.

Het laatste deel van dit boek ('Quiëtisme') is opgebouwd rond een toneelstuk en een roman, die levendig illustreren hoe contemplatief gebed onze ogen en oren kan openen om Gods aanwezigheid te herkennen en aan het werk te zien, niet alleen in de Schrift en in de levens van christenen, maar overal en in ieders bestaan. We zullen ontdekken dat contemplatief gebed zich deze weelde kan veroorloven omdat de gave van onderscheiding, dat is het vermogen om met wijsheid te beoordelen, een van zijn belangrijkste kenmerken is. Deze vastbeslotenheid om God overal te zoeken, ook in seculiere contexten, is cruciaal voor het pareren van een van de bedrieglijkste misverstanden rond contemplatief gebed, namelijk quiëtisme. Met quiëtisme wordt een soort pseudo-mystiek bedoeld die meer op welzijn dan op relatie met God is gericht, die innerlijke kalmte stimuleert door passiviteit en afzijdigheid van het wereldgebeuren, en geneigd is tot terugtrekking in sacrale settings. Niets staat zo haaks op contemplatie met betrekking tot de God die zijn tent opslaat bij de mensen, die in onze chaos springt, zich verbindt met onze geschiedenis en ieder individueel persoon op alle mogelijke manieren wil bereiken. Authentieke contemplatie leidt niet tot afzijdigheid en onverschilligheid, maar tot inzet voor rechtvaardigheid, tot activisme. Het gaat niet over afzondering op heilige plaatsen, maar over actieve betrokkenheid; het gaat niet over spiritueel elitarisme maar over nederige solidariteit met de reis die ieder mens op aarde maakt, gelovig of ongelovig.

# De gave om te voelen

Toen ik op mijn zestiende zelf de Bijbel begon te lezen deed ik dat met de opzet bewijs te vinden dat het christendom zichzelf tegensprak en irrationeel was. Als ik een zin vond die mijn punt leek te ondersteunen schreef ik hem over, en zo legde ik een hele waslijst aan van argumenten tegen het bestaan van God. Maar ik kwam er al gauw achter dat het niet meeviel om de evangeliën consequent op deze manier te benaderen. Ze zijn duidelijk niet alleen verslagen van wat Jezus zei of deed, maar getuigenissen van mensen die erbij zijn geweest en die willen dat we in Hem gaan geloven zoals zij deden.

Johannes presenteert zichzelf bijvoorbeeld als de leerling die 'over dit alles getuigenis aflegt, en het ook heeft opgeschreven' en die de mensen ervan wil overtuigen 'dat zijn getuigenis betrouwbaar is' (Johannes 21:24). Hij geeft geen informatie over Jezus door, maar vertelt over de beloften die Hij heeft gedaan, bijvoorbeeld in zijn gesprek met de Samaritaanse vrouw: '... maar wie het water drinkt dat ik hem geef, zal nooit meer dorst krijgen' (Johannes 4:14) en 'Ik ben de opstanding en het leven. Wie in mij gelooft zal leven, ook wanneer hij sterft, en ieder die leeft en in mij gelooft zal nooit sterven' (Johannes 11:25). Of, om een ander voorbeeld te geven: 'En wat jullie dan in mijn naam vragen, dat zal ik doen' (Johannes 14:13). Door

deze woorden te geloven ontstaat er een verhouding, een verbond tussen de lezer en God: 'Wie mij liefheeft zal de liefde van mijn Vader en mij ontvangen, en ik zal mij aan hem bekendmaken' (Johannes 14:21) en 'Wanneer iemand mij liefheeft zal hij zich houden aan wat ik zeg, mijn Vader zal hem liefhebben en mijn Vader en ik zullen bij hem komen en bij hem wonen' (Johannes 14:23).

Deze ontdekking hielp niet voor mijn doel. Het was moeilijk om de zinnen in het evangelie om te turnen tot de informatie die ik zocht. Tijdens het lezen voelde ik de onweerstaanbare uitnodiging om niet alleen te begrijpen wat er stond, maar een positie in te nemen. Zou ik deze getuige geloven? Zou ik deze beloften geloven? En vooral: zou ik degene, wie dan ook, die via deze bladzijden praatte, van me laten houden? Om te voorkomen dat deze woorden impact op me hadden, me zouden raken, moest ik *nee, nee, nee* blijven zegen. En dat had ik kunnen doen. Maar dan kun je beter uit de buurt van de Bijbel blijven. Als je hem gaat lezen wordt het lastiger. Het voelde alsof ik me met mijn weigering niet verzette tegen denkbeelden, maar tegen een aanwezigheid. Er was een stem die steeds hoorbaarder werd, een stem die heel diepe snaren in mijn hart kon aanroeren.

Met poëzie gebeurt er net zoiets. '[Dichters] maken een verschil als je leert jezelf te horen door naar hen te luisteren.'<sup>11</sup> Zelfs als het lijkt dat ze alleen maar iets aan het beschrijven zijn, is dat effectief in de zin dat ze iets in ons losmaken, ze doen iets met ons. Ik

kan Rilke's gedicht *De zwaan* blijven herlezen omdat het zo verbluffend de ambivalentie verwoordt die ik ervaar als ik van iemand hou. Zoals een zwemmende zwaan door het gekabbel van het water een golvend spiegelbeeld creëert, kan ik maar niet helder krijgen in hoeverre de blijdschap en twijfel die ik in de liefde ervaar ontstaat door mijn geliefde of door mijn eigen onzekerheden of ideaalbeelden. 'Nauwgezette aandacht voor de buitenkant van de dingen kan niet anders dan de emotionele diepte verstikken.'<sup>12</sup> Er is een bepaalde mate van overgave en vertrouwen nodig om poëzie te kunnen lezen: 'Onze verrukking heeft niets te maken met controle, maar met overgave: we voelen iets omdat we een uiting hebben vertrouwd die we nog niet volledig kunnen vatten.'<sup>13</sup>

Het getuigenis en de beloften van het evangelie resoneren op dezelfde manier met dat deel in ons dat is geschapen naar Gods beeld, en dat hunkert naar zo'n diepgaande liefde en zingeving dat alleen God ze kan vervullen. We ervaren elke dag opnieuw wat woorden met ons kunnen doen. Daarom zouden we dus niet moeten opkijken van de ontdekking dat ook Gods woorden en beloften impact op ons kunnen hebben vanaf het moment dat we ons ermee inlaten.

De God die spreekt in de Schrift raakt ons, beïnvloedt ons, emotioneert ons, ver voordat we Hem gaan vertrouwen en liefhebben. Dat klinkt misschien vreemd, maar wordt bevestigd door de manier waarop we Jezus zien omgaan met de mensen in het evangelie

van Johannes. Zijn adembenemende dialogen met de Samaritaanse vrouw, Maria, Nicodemus, de blindgeboren man, de overspelige vrouw en Petrus zijn illustratief voor onze eigen relatie met God. Ze tonen dat God perfect bereid en in staat is om te spreken, te luisteren en te antwoorden, ook als we Hem nog wantrouwen (zoals de Samaritaanse vrouw en Tomas), als we misplaatste ideeën over hem hebben (zoals Natanaël en Nicodemus), als we ons om de verkeerde redenen aan Hem vastklampen (zoals Maria), als we bezwijken onder schuldgevoelens (zoals de overspelige vrouw) of nog steeds gedomineerd worden door egocentrische gretigheid in onze relatie met Hem (zoals Petrus).

Het enige wat nodig is om deze dialoog te laten beginnen, of dat nou direct met Jezus is of indirect via de Schrift, is je niet voor God te verbergen, zoals Adam en Eva deden toen Hij hen in de tuin kwam opzoeken. Alles wat God door de Bijbel zegt kan worden samengevat in de dringende kreet *Ayeka* – Waar ben je? – die Hij op deze dag voor het eerst uitriep en sindsdien niet is opgehouden te herhalen. God zoekt ons via de Schrift, Hij wacht op ons bij de bron, ook als we nog niet weten wie Hij is. God komt ons opzoeken achter onze gesloten deuren om te worstelen met onze twijfels over Hem. Hij is niet uit het veld geslagen als we Hem dweperig vinden of denken dat Hij alleen een profeet is, of als we Hem niet herkennen. Onvermoeibaar, teder, geduldig brengt Hij ons tot liefhebben en vertrouwen van Hem.

Hoewel liefde voor en vertrouwen in de God die

vanuit de Schrift tot ons spreekt geen voorwaarde is, moeten we ons niet alleen intellectueel, maar ook emotioneel met de tekst inlaten om te kunnen begrijpen wat God zegt. We moeten niet alleen alert zijn op wat er gezegd wordt, maar ook op wat dat in ons losmaakt. Toegegeven, emoties zijn onbetrouwbaar. Maar het gaat hier niet alleen om emoties, maar om emotioneel intellect, 'rationele emoties' eigenlijk. Ik voel iets bij dingen die ik begrijp en waar ik iets mee kan. Maar omgekeerd wil ik in wat ik voel dieper doordringen met mijn verstand, dat wil blijven bevragen, toetsen, overdenken, onderzoeken.

Het is deze vorm van rationele emotie, een emotie die aanwezig is in een proces van inzicht, die we voor ogen moeten hebben bij de uitspraak: *contemplatief gebed begint als we iets gaan voelen wanneer we in de Bijbel lezen of bidden.*

Dit is wat sommige spirituele auteurs 'de gave van voelen' hebben genoemd en dat is iets wat we zorgvuldig moeten koesteren, want 'iets voelen richting God – zelfs zonder woorden – is een gebed. Woorden zijn ondersteunend en soms verdiepend bij het gevoel.'<sup>14</sup>

Dit voelen is een gave. Ik kan mezelf niet dwingen ergens blij mee te zijn. Maar we kunnen wel onze smaak ontwikkelen. Ik heb lange tijd geen enkele waardering kunnen opbrengen voor moderne kunst en bleef daar zo ver mogelijk vandaan. Toen raakte ik bevriend met iemand die van moderne kunst genoot en mij leerde zien wat hij zag. Ik leerde dat kunst niet altijd gaat over wat ik wel of niet mooi vind, maar ook



over uitgedaagd worden, buiten de geijkte kaders kijken en ingaan op de uitnodiging om een mening te vormen. Op een gegeven moment begon ik het leuk te vinden en wilde ik uit mezelf naar exposities van moderne kunst. Nu is dat een van mijn favoriete bezigheden. De Psalmen en Augustinus zouden zeggen dat ik er nu van hou omdat ik heb geleerd er vreugde in te vinden.

Ditzelfde geldt voor gebed. Vaak wordt het als vervelend, zinloos, inspannend ervaren. We kunnen er met onze wil niet iets van maken waar we van genieten. Maar als we bereid zijn zelfs maar een beetje extra tijd in Bijbellezen te steken en niet alleen aandacht te schenken aan wat er staat, maar ook aan wat het met ons doet, ontdekken we misschien dat we het leuk vinden, dat er een gevoel van vrede en zelfs verlangen naar meer ontstaat. Misschien komt er zelfs een moment dat dit gevoel ons gebed voedt zonder dat er woorden bij aan te pas komen. Alsof we nieuwe ogen hebben gekregen om te zien en nieuwe oren om iets te horen waarvoor we tot dan toe doof en blind waren geweest.

Met betrekking tot de 'gave om te voelen' dat in de spirituele traditie wordt geassocieerd met contemplatief gebed, moeten we ons op twee belangrijke vragen richten. Sommige mensen voeren aan dat gevoelens van nature onbetrouwbaar zijn en daarom genegeerd moeten worden, of ze nu in een gebedskader optreden of niet. We horen er niet op uit te zijn om iets te voelen, en als dat toch gebeurt moet dat als irrelevant

worden afgedaan. Sommige anderen komen misschien met het bezwaar dat ze überhaupt nooit iets hebben 'gevoeld' tijdens het bidden, en vragen zich af of ze helemaal verkeerd bezig zijn. We gaan hier in de volgende twee hoofdstukken nader op in.