

MET OPEN HANDEN

Inhoud

Woord vooraf	7
<i>Inleiding</i>	
Met dichtgeknepen handen	15
Gebed en stilte	21
Bidden en ontvangen	31
Bidden en hopen	39
Gebed en mededogen	47
Gebed en revolutie	57
<i>Conclusie</i>	
Met open handen	69

Woord vooraf

De notities die in dit boekje zijn samengebracht zijn slechts langzaam tot stand gekomen. Ik ben begonnen te proberen een aantal persoonlijke ervaringen met bidden onder woorden te brengen. Want ik meende dat het niet goed was om over het gebed te schrijven, wanneer ik niet eerst de vraag gesteld had: Wat beleef ik zelf in mijn gebed. Bij deze zelfreflectie merkte ik dat bidden iets met stilte, met ontvangen, met hopen, met mededogen, en zelfs met revolutie te maken heeft. Voorzichtig heb ik toen geprobeerd begrippen en beelden te vinden voor wat ik had meegemaakt of zou hebben willen meemaken.

Maar wat heeft een ander mens daarmee te maken? Zijn mijn eigen ervaringen niet zo persoonlijk dat ze beter binnenskamers kunnen blijven? Of moet je zeggen dat wat werkelijk persoonlijk is, d.w.z. wat doorklinkt vanuit de diepte van je eigen bestaan, ook voor anderen betekenis kan hebben? Ik denk dat uiteindelijk het meest persoonlijke ook het meest universele is. Maar om hierin door te dringen heb je anderen nodig die je helpen onderscheid te maken tussen je oppervlakkige sensaties en diep menselijke ervaringen.

Deze overtuiging heeft me ertoe gebracht om vijftientig theologiestudenten uit te nodigen om aan de hand van de eerste aarzelende formuleringen mee te helpen zoeken naar de kern van het bidden. Tijdens de zeven bijeenkomsten die op deze uitnodiging zijn gevolgd is er weinig gediscussieerd of geargumenteerd, maar is veel eigen levenservaring ter sprake gekomen, waardoor zich een steeds genuanceerder beeld vormde van de realiteit die met het woord 'gebed' wordt uitgedrukt.

De tekst die hier gepubliceerd wordt is dan ook niet het werk van één schrijver, maar de uitdrukking van het vele wat in de intimiteit van talloze uren samen spreken, die ook uren van samen bidden genoemd zouden kunnen

worden, gestalte heeft gekregen. Hopelijk zijn deze notities over het gebed meer dan de verwoording van belevingen en verlangens van een kleine groep, en kunnen zij ook voor anderen dienen als een weg naar zelfherkenning.

Bijzonder dank ik Gerard Zuidberg, studentenpastor, die het kader heeft verschaft, waarbinnen dit boekje tot stand kon komen, en die mede door zijn eigen inbreng ons allen bijzonder heeft gestimuleerd. Ook ben ik veel dank verschuldigd aan Marinus van den Berg en Mevrouw van der Meer voor hun accurate en efficiënte hulp bij het typen en corrigeren van deze tekst.

Ik draag 'Met open handen' op aan alle bewoners van Dijnsselburg, docenten, studenten, zusters en huishoudelijke medewerkers, in dankbaarheid voor de vriendschap en steun die ik heb mogen ondervinden tijdens de drie jaar waarin ik hun huisgenoot was.

Utrecht
Maart 1971

Toen ik deze notities over het gebed, die ik in 1971 schreef, opnieuw las in 1988, ontdekte ik hoezeer ik door mijn eigen woorden werd uitgedaagd. Ik werd gedwongen me de vraag te stellen: 'Zijn je handen nu meer open dan in 1971?' Ik heb geen duidelijk antwoord gevonden op deze vraag. Enerzijds is me veel uit de handen genomen in de laatste zeventien jaar, anderzijds klamp ik me nog steeds vast aan mensen en dingen die mijn gebed bemoeilijken. Ongetwijfeld liepen mijn woorden in 1971 vooruit op mijn ervaring. Nu weet ik heel wat beter dan toen hoe moeilijk het is mijn handen geheel te openen voor God en ze open te houden. Talloze malen heb ik moeten bekennen dat ik krampachtig vasthield aan prestige, succes, carrière, relaties, vrienden en affecties, zelfs als ik wist dat mijn weg naar God erdoor werd versperd. Talloze malen ook heb ik moeten ervaren hoe vrees me er weer toe bracht mijn vuisten te ballen en gewelddadig te leven.

Gelukkig ben ik tot nu toe gespaard gebleven van bitterheid. De geestelijke strijd om mijn handen te openen en open te houden heeft me steeds dieper binnengeleid in het mysterie van God's onbegrensde liefde en me meer en meer doen realiseren dat het gebed vooreerst een gave is om in dankbaarheid te ontvangen.

Eén ding is zeker: Mijn verlangen om te bidden is sterk toegenomen, zozeer zelfs dat het steeds aantrekkelijker voor me is geworden alleen met God te zijn ook al heb ik niets te zeggen of te vragen. In die stille uren ervaar ik waarover ik in dit boekje geschreven heb: stilte, ontvangen, hoop, mededogen en radicale omwenteling, en ontdek ik dat ik in het hart van God de hele wereld kan bereiken. Ja, inderdaad, er is nu meer hoop en mededogen in me, dan toen ik me begaf op de weg van het gebed, niet omdat de wereld er beter aan toe is of het menselijk leed meer toegankelijk is geworden, maar omdat de

trouwe liefde van God, die zich in Jezus aan mij heeft getoond, me dieper heeft geraakt.

Maar het is ook waar dat ik nu beter dan ooit beseft hoeveel ik nog moeten laten schieten en hoeveel ik nog moet opgeven. Ondanks het feit dat ik het nooit heb betreurd mijn handen meer te openen, blijf ik verbaasd hoeveel vuisten zich nog in mij verschuild houden. Toch ben ik er niet ontmoedigd door omdat ik God vaker heb zien glimlachen.

De heruitgave van dit boekje stemt me zeer dankbaar. In het bijzonder dank ik Lieven Sercu voor het initiatief 'Met open handen' opnieuw beschikbaar te maken en Margreet Stelling voor de vele taal- en stijlcorrecties in deze nieuwe editie. Van harte hoop ik dat dit boekje met dezelfde openheid ontvangen zal worden waarmee het ontvangen werd in 1971.

Winnipeg, juni 1988.

Inleiding

Met dichtgeknepen
handen

Bidden is toch wel moeilijk. Want het vraagt om een houding waarbij je de ander laat binnenkomen tot in het centrum van je persoon, om hem daar te laten spreken, daar de gevoelige plaatsen te laten aanraken, daar zicht te geven op veel wat je liever in het duister laat. En wanneer wil je dat werkelijk? Misschien mag de ander wel even over de drempel komen, iets zeggen, iets aanraken, maar die ander binnenlaten in de ruimte waar je leven zijn eigenlijke vorm krijgt, dát is gevaarlijk en roept verzet op.

Dit verzet tegen het bidden is het verzet van de dichtgeknepen handen. Dit beeld duidt op krampachtigheid, op een zich willen vastklampen, op een hebzuchtigheid, die angst verraadt. Het doet denken aan het verhaal van het oude vrouwtje, dat naar een psychiatrische inrichting werd gebracht. Omdat ze zo wild om zich heen sloeg en iedereen bang voor haar was, moesten de artsen haar alles afnemen. Maar een klein muntstuk dat zij in haar vuist geklemd hield wilde zij niet afgeven. Twee mannen waren er nodig om haar dichtgeknepen handen te openen. Het was alsof zij met de munt ook zichzelf zou verliezen. Als dit laatste bezit haar ontnomen zou worden zou zij niets meer hebben... en niets meer zijn. Dat was haar angst.

De mens, die wordt uitgenodigd tot gebed, wordt gevraagd zijn dichtgeknepen handen te openen en ook zijn laatste muntstuk op te geven. Maar wie wil dat? Daarom is een 'eerste gebed' vaak een pijnlijk gebed, omdat je ontdekt dat je niet wilt. Je klemt je vast aan het vertrouwde, ook al ben je er niet zo trots op. Je zegt al gauw: 'Zo is het nu eenmaal met me gegaan. Ik had het wel anders gewild, maar het kan nu toch niet meer anders. Het is nu eenmaal zo en ik zal het maar zo laten.' Als je zo praat, dan heb je het geloof dat het anders kan al opgegeven, heb je de hoop op een nieuw leven al laten varen. Je durft geen vraagteken meer te zetten achter je eigen stukje

geschiedenis met zijn gehechtheden en je hebt je opgesloten in het noodlot van de feiten. Je vindt het veiliger je vast te houden aan een droevig verleden, dan je toe te vertrouwen aan een nieuwe toekomst. En zo raken je handen vol met kleine, gore muntstukjes, die je niet wilt opgeven. Je voelt dat je nog bitter bent, omdat de man niet dankbaar was voor wat je hem gaf; dat je nog steeds jaloers bent op die vrouw die meer ontving dan jezelf; nog steeds wraakzuchtig jegens degene, die je uitschold; nog teleurgesteld omdat je geen brief kreeg, nog boos omdat men niet glimlachte toen je langskwam. Je leeft erover heen, je leeft erlangs, alsof het je allemaal niet zoveel doet, totdat je wilt gaan bidden... Dan blijken ze er allemaal nog te zijn: de bitterheid, de haat, de jaloezie, de teleurstelling, de wraakzucht. Ze zijn er niet alleen, maar je houdt ze in je handen geklemd alsof het kostbaarheden zijn, die je niet wilt afstaan. Je blijft wroeten in al dat oude zeer, alsof je het niet missen kan, alsof je jezelf zou verliezen door het op te geven.

Er is vaak gezegd dat onthechting betekent: je losmaken van het aantrekkelijke. Maar je kunt je ook hechten aan het onaantrekkelijke. Je kunt verslaafd raken aan je eigen haat. En zolang je nog vergelding zoekt, blijf je vastgeklonken aan je eigen verleden. Het lijkt soms wel alsof je jezelf verliest als je je haat en wrok prijsgeeft. En zo sta je met gebalde vuisten, gesloten voor de ander, die genezen wil.

Hier vormt zich de eerste vraag als je wilt gaan bidden. Hoe open ik mijn dichtgeknepen handen? Zeker niet met geweld. Ook niet met krampachtige wilsbesluiten. Maar misschien kun je toch een weg vinden door te luisteren naar het woord dat de engel sprak tot de angstige herders en de verrezen Heer tot zijn bange leerlingen: 'Vrees niet'. Dat betekent: Wees niet bang om aan God, die in je levensruimte wil binnenkomen, te laten zien wat je zo angstig omknelt. Wees niet bang het gore muntstuk waar

je zo weinig mee kunt kopen te tonen. Wees niet bang je haat, bitterheid en teleurstelling aan te bieden aan de God, die zich als liefde openbaart. Als je weet dat je weinig te tonen hebt, wees dan niet bang het te laten zien. Je betrapt je er steeds op de ander te willen bedriegen door een schijn van schoonheid te tonen, door alles wat vuil en verdorven is achter te houden en een klein paadje vrij te maken, dat er redelijk uitziet. Maar dat is krampachtigheid, geforceerdheid en gekunsteldheid, die je zo moe maken dat gebed een pijniging wordt.

Maar telkens wanneer je een van de vele angsten durft op te geven, ontspant zich een hand en spreiden de vingers zich in een gebaar van ontvankelijkheid. Je ervaart dan ook dat je veel geduld moet hebben voordat alle handen open staan en alle spieren soepel zijn. En helemaal zal je dat wel nooit bereiken, want achter iedere vuist verschuilt zich een andere en soms lijkt de weg eindeloos. Want in je leven is veel gebeurd, dat vuisten heeft gevormd, en ieder uur van de dag en de nacht heb je kans door de angst te worden verkrampd.

Sommige mensen zeggen: 'Je moet jezelf kunnen vergeven'. Maar dat kan niet. Wat wel kan is: je handen openen zonder vrees, zodat de ander je gehechtheden kan wegblazen. Want misschien zijn het niet eens grote munten, maar slechts lichte pluisjes, die met een zachte bries wegwarrelen en enkel een glimlach achterlaten. Dan ervaar je een stukje nieuwe vrijheid en wordt het gebed een speelse, spontane reactie op de wereld en de mensen om je heen. Dan is bidden moeiteloos, bezielend en begeistert, of rustig en stil. Dan herken je de feestelijke en ingetogen momenten als momenten van gebed, en begin je te vermoeden dat bidden leven is!

Gebed en stilte

We weten wel dat bidden iets met stilte te maken heeft, maar als we over de stilte in ons leven nadenken, blijkt dat de stilte ons niet alleen rustig, maar ook angstig maken kan.

Een student die veel heeft gedacht over de stilte in zijn leven, schrijft:

Stilte is nacht
en zoals er nachten zijn
zonder maan en sterren
waar je alleen bent
helemaal alleen
waar je verdoemd bent
waar je tot niets wordt
niemand je nodig heeft
zo zijn er stiltes
die bedreigend zijn
omdat er niets anders is dan
de stilte
niets anders kan zijn dan
de stilte
ook als je je oren opent
en je ogen
blijft ze bestaan
hopeloos, genadeloos.
Nacht, zonder licht en hoop
ik ben alleen
in mijn schuld
zonder vergeving
zonder liefde.
Dan ga ik vertwijfeld zoeken
naar vrienden
dan ga ik door de straten lopen
een lichaam
een beeld
een klank

vergeefs.
Maar er zijn ook nachten
met sterren
met een volle maan
met de lichten van een huis
in de verte
de stiltes, die vrede zijn
en bezinning
het geluid van de vogel
in de grote lege kerk
waar mijn hart wil gaan zingen
van vreugde
waar ik voel dat ik niet
alleen ben
waar ik wacht
op vrienden
waar ik aan twee woorden
denk
uit het gedicht dat ik laatst
heb gelezen
waar ik me verlies
aan een Ave Maria
of de donkere stem van psalmen
waar ik ik ben
en jij jij
en waar we niet bang voor
elkaar zijn
wanneer wij het woord aan
de engel overlaten
die ons de stilte heeft gebracht
en de vrede.

Zoals er twee nachten zijn, zo zijn er ook twee stiltes: een angstige en een vredige stilte. Voor veel mensen is de stilte iets dreigends. Ze weten er geen raad mee. Als ze uit het lawaai van de stad worden weggenomen en op een plaats komen, waar geen auto's razen, schepen fluiten,

treinen denderen, waar geen radio's spelen en t.v.'s klinken, waar geen platen of banden gedraaid worden, wordt hun lichaam doordrongen van een hevige onrust. Ze voelen zich als een vis, die op het droge wordt gelegd. Ze hebben hun milieu verloren. Mensen kunnen soms niet meer studeren zonder een muur van muziek om zich heen en als ze in een kamer moeten zitten zonder een voortdurende stroom van klanken worden ze door angst bevangen.

Zo is voor velen van ons de stilte een storende faktor geworden. Er is een tijd geweest, waarin stilte vanzelfsprekend was en lawaai storend tussenbeide kwam. Maar vandaag is lawaai een vanzelfsprekende toestand en stilte — hoe merkwaardig dit ook lijkt — het storende element geworden. Het is dan ook wel te begrijpen dat voor mensen, die de stilte zo ervaren, bidden heel moeilijk kan zijn.

Wij zijn vervreemd van de stilte. Als we naar het strand of de bossen gaan is de transistorradio vaak onze belangrijkste metgezel. Misschien moeten we zeggen dat we niet meer naar het geluid van de stilte kunnen luisteren. De stilte is vol geluiden. De wind ruist, de bladeren ritselen, de vogels fladderen met hun vleugels, de zee klotst. En zelfs als ook die geluiden onhoorbaar geworden zijn, is er nog de ademhaling van de stille mens, het bewegen van een hand over de huid, een slikken in de keel en het stappen van voeten. Het is voor deze geluidrijke stilte dat we doof geworden zijn. Het lijkt wel of we het niet meer zonder versterkers kunnen stellen.

Mensen die uitgenodigd worden uit het lawaai in de stilte te treden worden vaak angstig. Zij voelen zich als een kind, dat de muren van zijn huis ziet wegvallen en plotseiling in het open veld staat; als iemand, die met geweld van zijn kleding wordt beroofd, als een vogel, die uit zijn nest wordt verjaagd. Hun oren gaan pijn doen, omdat

ze de vertrouwde klanken missen en hun lichaam zoekt het lawaai als een donzen kleed waar het zich mee verwarmen kan. Wie op deze wijze de stilte wordt ingezonden, is als een verslaafde, die een ontwenningsskuur moet ondergaan.

En toch... moeilijker nog dan het uitbannen van het lawaai van de wereld is het tot een innerlijke stilte te komen, een stilte van het hart waar ieder mens naar verlangt. Het lijkt wel of wij temidden van het lawaai het contact met ons innerlijk hebben verloren. De vragen die van binnenuit worden gesteld blijven onbeantwoord liggen. De onzekere gevoelens worden niet opgehelderd, de verwarde driften niet ontward, de onbegrepen emoties niet verklaard. En er blijft niet veel méér over dan een chaotische verzameling van gevoelens, die nooit een genezingskans hebben gekregen, omdat wij ons telkens weer van onszelf af laten leiden naar de alle aandacht opeisende wereld.

Wie verbaast er zich dan nog over dat bij het stilleggen van het uitwendige lawaai er een nieuw lawaai ontstaat, voortkomend uit de onbegrepen gevoelens, die om aandacht schreeuwen? Een mens, die een stille kamer wordt binnengeleid, ervaart nog niet een innerlijke stilte. Wanneer er niemand meer is om mee te discussiëren en niets of niemand meer om naar te luisteren, breekt er vaak een inwendige discussie los, die haast onbedwingbaar lijkt. Dan vragen de vele onopgeloste problemen om aandacht, dan dringt de ene zorg zich op na de andere, dan vecht de ene klacht met de andere om voorrang. Dan staan we soms machteloos tegenover een kluwen van verstrengelde sentimenten, die wij niet kunnen ontwarren.

Je kunt je zelfs afvragen of de verstrooiing, die gezocht wordt in 'het vele' van buiten, geen poging is om de

confrontatie met de verwarring van binnen te vermijden. 'Wat moet ik beginnen als ik niets meer te doen heb?' Deze vraag brengt veel mensen ertoe van zichzelf weg te vluchten en zich vast te klampen aan een van de vele zaken, die hun de sensatie geven er te zijn. Het is alsof zij zeggen: 'Wat moet ik beginnen, als ik geen vrienden en vriendinnen meer heb om mee te praten, geen muziek om naar te luisteren, geen krant om in te lezen, geen film om naar te kijken?' Het gaat hier niet om de vraag of wij kunnen leven zonder vriendschap en zonder dat onze zintuigen worden gevoed, maar het gaat om het onvermogen van veel mensen alleen te zijn, de ogen te sluiten, de vele soorten lawaai met zachte hand naar achteren te schuiven, stil te zitten en rustig te zijn.

Rustig stil zijn bij jezelf is heel iets anders dan slapen. Het is zelfs een klaar-wakker zijn, waarbij we met een grote oplettendheid de bewegingen van ons eigen bestaan kunnen volgen. Het is een zelfbeheersing, waarbij de drang om weg te gaan, op stap te gaan, begrepen wordt als een valse poging elders te zoeken, wat zo nabij te vinden is. Het is de vrijheid in eigen tuin te kunnen lopen, de bladeren te kunnen wegvegen en de paden bloot te leggen, die ons 'wegwijs' kunnen maken. Misschien is de angst en de onzekerheid groot, als we ons voor het eerst op dit onbekende terrein begeven, maar wanneer langzaam maar zeker een ordening zichtbaar wordt, groeit er ook een vertrouwdheid die het verlangen oproept thuis te blijven.

Door deze nieuwe vertrouwdheid kunnen wij van binnenuit ons eigen leven weer heroveren. Door de nieuwe bekendheid met ons innerlijk waar gevoelens van liefde en haat, tederheid en pijn, vergevingsgezindheid en hebzucht worden onderscheiden, versterkt of hervormd, ontstaat de heerschappij van de zachte hand. Dat is de hand van de tuinier, die voorzichtig ruimte schept voor

de nieuwe plant om te groeien en die het onkruid niet overhaast uitrukt, maar alleen ontwortelt als het jonge leven dreigt te verstikken. Door deze heerschappij worden wij weer meester op eigen terrein. Niet alleen over de dag, maar ook over de nacht. Niet alleen over ons waken, maar ook over ons slapen. Want wie de dag bezit, zal ook de nacht verkrijgen. De slaap is dan geen vreemde duisternis, maar een vriendelijke schemer, waarin dromen het leven voortzetten en berichten zenden, die in dankbaarheid kunnen worden aanvaard. Dan zijn de paden van de dromen voor ons even vertrouwd als de paden van ons waken en hoeft weinig meer vreesachtig of angstwekkend te zijn.

Dit alles is mogelijk als we de stilte niet schuwen. En dat blijkt een zeer moeilijke opgave. Het lawaai van buiten blijft aandacht vragen en de onrust van binnen blijft angst aanjagen. Veel mensen blijven zich gevangen voelen tussen deze verleiding en angst. Niet in staat zichzelf binnen te treden, zoeken ze steeds opnieuw naar rust in het lawaai, ofschoon ze weten dat ze het daar niet zullen vinden.

Maar telkens als je deze stilte vindt, ervaar je dat je een gift ontvangen hebt die in de ware zin van het woord 'beloften' inhoudt. Want het is in deze stilte dat nieuw leven geboren kan worden. Het is deze stilte die de stilte is van vrede en gebed, omdat je weer teruggebracht wordt in het spoor van de ander die je leidt. In deze stilte verlies je je krampachtigheid en ontdek je jezelf als iemand die er ook mag zijn, samen met andere dingen en andere mensen.

Dan ervaar je dat veel kan, maar veel niet hoeft. Het is de stilte van de armen van geest waarin je je eigen bestaan in de juiste proporties leert zien. In deze stilte worden je valse pretenties weggenomen en kun je de wereld om je

heen weer met een zekere afstand zien en temidden van al je zorgen bidden met de psalmist:

'Als de Heer het huis niet bouwt,
ach metselaar, waarom nog werken ?
Als de Heer de stad niet bewaakt,
ach wachter, je waakt tevergeefs !'
(psalm 127)