

365 MEDITATIES VAN

HENRI
NOUWEN

Voor elke dag van het jaar

Het werk en gedachtegoed van Henri Nouwen
wordt bevorderd door de Henri Nouwenstichting.
Avenue Concordia 117, 3062 LG Rotterdam
www.nouwen.org

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig
een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken
en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagontwerp Studio Lannoo

Oorspronkelijke titel You are the Beloved

Oorspronkelijke uitgever Convergent Books, New York, 2018

Copyright © 2017 by The Henri Nouwen Legacy Trust

© Nederlandse vertaling Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2019

D/2019/45/429 – ISBN 978 94 014 6009 5 – NUR 705

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar
gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze
ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

365 meditaties voor elke dag



Inleiding

In dit boek staat een meditatie voor elke dag, gekozen uit de geschriften, voordrachten en brieven van Henri Nouwen. Sommige zijn niet eerder gepubliceerd. Henri wilde beslist iedere dag tijd nemen om te mediteren. Zo wilde hij aanwezig zijn bij God, om te horen wat God hem te zeggen had.

Lezen was voor Henri een dagelijkse gewoonte. Hij had een eigen kijk op wat geestelijke lezing kon zijn; daarover schreef hij in *Hier en nu*: 'Geestelijke lezing betekent niet alleen lezen over geestelijke mensen of geestelijke zaken. Het betekent ook "geestelijk" lezen, dat wil zeggen lezen op een geestelijke wijze. Op geestelijke wijze lezen is lezen met het verlangen dat God ons naderbij komt. Het doel van geestelijke lezing is niet het vergaren van kennis of nieuws, maar ons laten leiden door Gods Geest. Het klinkt misschien vreemd, maar geestelijke lezing betekent dat wij ons laten lezen door God! Geestelijke lezing is lezen met innerlijke aandacht voor de beweging van Gods Geest in en om ons heen. Zo kan God óns lezen en ons uitleggen wie wij ten diepste zijn.'

Henri Nouwen leed zijn leven lang onder eenzaamheid en onzekerheid, zo zelfs dat het hem ooit in een draaikolk naar beneden zoog, in wanhoop en zelfafwijzing. Op het dieptepunt besloot Henri bewust elke dag tijd in te ruimen voor afzondering om God te zoeken. Dat bracht hem het inzicht: 'Jij bent Gods geliefde.' Aanvankelijk kon hij die woorden bijna niet aanhoren. Maar later leerde hij die woorden ook op zichzelf toe te passen: zijn eerste identiteit was dat hij kind van God was, en dat besef nestelde zich in zijn hart. Toen hij weer overeind krabbelde, begonnen zijn lezingen en retraitepreken steeds meer te cirkelen rond

Gods oneindige mededogen en liefde. In zijn boek *Een parel in Gods ogen* schreef hij: 'Ik wil alleen tegen je zeggen: "Jij ben Gods geliefde"', en het enige wat ik hoop is dat je die woorden kunt horen als bedoeld voor jou, met alle tederheid en kracht die de liefde bezit. Ik hoop dat het in alle hoekjes van je hart voelbaar wordt – jij bent Gods geliefde.'

In zijn jeugd hoorde Henri twee tegenstrijdige stemmen in zijn hoofd. De ene zei: 'Blijf dicht bij Jezus' hart.' De andere waarschuwde: 'Zorg dat je succesvol wordt.' Henri was gevoelig voor wat de niet-gelovige wereld hem voorhield, als die ons subtiel en openlijk laat merken dat we onder de maat blijven. De wereld beoordeelt ons op ons inkomen, op het aantal vrienden dat we hebben, op onze productiviteit. Maar diep in Henri verborgen leefde een andere, meer radicale intuïtie: dat hij een seculiere identiteit moest afwijzen, en zijn identiteit als Gods geliefde moest aannemen. In dit boek denkt Henri na hoe wijzelf ons evenzeer kunnen zien als kostbaar in Gods ogen. Dan verandert er zoveel. *Zijn* wordt belangrijker dan *doen*. We verplegen onze wonden, in plaats dat we wegrennen voor wat ons pijn doet. We aanvaarden onze dood en ontkennen die niet langer.

Henri leerde opnieuw blij te zijn. Hij wist dat hij geliefd was en had daardoor meer mededogen met mensen die hem pijn deden, meer moed om zijn problemen te beleven als een weg naar vrijheid. Hij werd toegankelijker, en voelde zich meer thuis bij zichzelf en de wereld.

Dit boek met meditatie voor elke dag is een uitnodiging om met Henri op weg te gaan naar je innerlijk, waar Gods zachte en vriendelijke stem te horen is, *want jij bent evenzeer Gods geliefde*.

1 januari

Een nieuw begin

Een nieuw begin! We moeten leren iedere dag, ja zelfs iedere minuut te beleven als een nieuw begin, als een unieke mogelijkheid voor vernieuwing. Stel je voor dat we ieder moment zouden kunnen beleven als vol van nieuw leven. Stel je voor dat we een nieuwe dag zouden kunnen ervaren als vol van belofte. Stel je voor dat we een nieuw jaar zouden kunnen beleven waarin we blijven luisteren naar een stem die ons zegt: 'Ik heb een geschenk voor je, en ik wil het je zo gauw mogelijk geven!' Stel je dat eens voor!

Kan onze verbeelding ons de weg wijzen naar de waarheid in ons leven? Zeker, dat kan! Het probleem is dat ons verleden, elk jaar meer, ons vaak inluistert: 'Je weet het allemaal al, wees realistisch; de toekomst is alleen maar een herhaling van het verleden. Probeer je er zo goed mogelijk doorheen te slaan.' Ons verleden is vol sluwe vossen, die op onze schouders springen en ons steeds weer de grote leugen in de oren fluisteren: 'Er is niets nieuws onder de zon... laat jezelf niets wijsmaken.'

Als we aan die vossen gehoor geven, zullen ze uiteindelijk gelijk krijgen: de nieuwe dag, het nieuwe uur, ze worden saai, vervelend, er valt niets nieuws te beleven.

Wat moeten we dan doen? Op de eerste plaats moeten we de vossen terugverwijzen naar waar ze thuishoren, naar hun holen. En daarna moeten we onze geest en ons hart openstellen voor de stem die zegt: 'Laat mij je tonen waar Ik woon, te midden van mijn volk. Mijn naam is God-met-jou. Ik zal alle tranen wegwissen van je ogen; er zal geen dood meer zijn, en ook geen rouw of verdriet. De wereld van het verleden is voorbij' (Apk 21,2-5).

— *Hier en nu*

2 januari

Veranker je in Gods liefde

Toen Jezus in de Jordaan werd gedoopt, hoorde hij een stem uit de hemel die zei: 'Dit is mijn liefste zoon, een man naar mijn hart' (Mt 3,17). Deze woorden onthulden de ware identiteit van Jezus, hij is Gods allerliefste zoon. Jezus hoorde die stem echt en al zijn gedachten, woorden en daden komen voort uit dit heel diepe weten dat Hij oneindig door God werd bemind. Jezus leefde vanuit de innerlijke ruimte waarin die liefde woont. Hoewel hij door de mensen werd verworpen en hun jaloezie, hun wrok en haat hem heel diep pijn deden, bleef hij steeds verankerd in de liefde van de Vader. Aan het einde van zijn leven zei hij tegen zijn leerlingen: 'Wel, er komt een uur, ja het is er al, dat je verstrooid zult worden, ieder naar zijn eigen huis, en mij alleen zult laten. Hoewel: ik ben niet alleen, de Vader is met mij' (Joh 16,32).

— *Een glimp van de overkant*

3 januari

Je hart is de kern van je bestaan

Volgens de Bijbel is het hart het centrum van ons bestaan. Het hart is niet een spier, maar een symbool van onze bestaanskern. Het mooie hieraan is dat het hart precies de plek is waar wij het meest onszelf zijn. Daar staan wij zelf, de geestelijke persoon die wij zijn. Als wij niet in gezelschap zijn, stil en alleen, kunnen wij bij deze kern komen. Daar spreekt God tot ons en horen wij hem zeggen dat hij van ons houdt. Het is echt ons meest intieme innerlijk. Dat horen we in het bekende verhaal over Elia (1Kon 19, 11-12): Elia staat aan de ingang van de grot als God voorbijkomt. God bevond zich niet in de krachtige windvlaag, niet in de aardbeving en niet in het vuur, maar God bevond zich in het gefluister van een zachte bries. Dat zacht gefluister bereikt ons hart. Wanneer we alleen zijn en bidden, kunnen we luisteren naar de stem die ons hart aanspreekt in de kern van ons bestaan. En wat zo verbazend is: als je steeds dieper afdaalt in je hart kom je niet alleen God tegen, maar heel de wereld.

— *Beloved: Henri Nouwen in Conversation*

4 januari

God houdt van je

Ik worstel ermee en voel mezelf niet vaak een geliefd kind van God. Maar ik weet dat dat mijn meest oorspronkelijke identiteit is en ik weet ook dat ik daarvoor moet kiezen, boven al mijn aarzelingen en eraan voorbij.

Het is begrijpelijk dat je heen en weer wordt geslingerd door sterke emoties, door zelfafwijzing en zelfs haat tegen jezelf. Maar je bent wel vrij om daarop te reageren. Je bent niet wat anderen over je denken, zelfs niet wat jij over jezelf denkt. Je bent niet wat je doet. Je bent niet wat je hebt. Je bent voluit lid van de mensenfamilie, gekend al voordat je ontvangen en gevormd werd in de schoot van je moeder. Probeer in tijden van ontevredenheid met jezelf ervoor te kiezen trouw te blijven aan wie je ten diepste bent. Kijk elke dag in de spiegel en laat je ware identiteit gelden. Wees je gevoelens voor en vertrouw erop dat je gevoelens op een dag zullen samenvallen met je overtuiging. Kies nu en blijf kiezen voor deze ongelooflijke waarheid. Neem dit als spirituele oefening: laat telkens opnieuw je oorspronkelijke identiteit gelden als geliefde dochter of zoon van een persoonlijke Schepper.

— *Thuiskomen*

5 januari

Weet dat je welkom bent

Niet welkom zijn is de grootste angst die je hebt. Dat hangt samen met de angst die je had om geboren te worden, je angst om niet welkom te zijn in dit leven, je angst voor de dood, je angst om niet welkom te zijn in het leven hierna. Het is de diepgewortelde angst dat je beter niet geboren had kunnen worden.

Hier raak je de kern waar het in het geestelijk leven om gaat. Ga je toegeven aan de machten van de duisternis die zeggen dat je niet welkom bent in dit leven of kun je vertrouwen geven aan de stem van God, die zegt: 'Ik houd van je. Ik heb je geweven in de schoot van je moeder' (Ps 139,13).

Alles wat Jezus zegt, kun je samenvatten in de woorden: 'Weet dat je welkom bent.' Jezus wil je opnemen in zijn eigen vertrouwelijke omgang met de Vader. Hij wil dat jij alles weet wat hij weet en alles doet wat hij doet. Hij wil dat je zijn thuis als het jouwe beschouwt. Hij wil voor jou een plaats voorbereiden in het huis van zijn Vader.

— *Binnen geroepen*

6 januari

Weet je gezegend

Wanneer een broer of zus sterft, wanneer we onze baan kwijtraken, wanneer we zakken voor een examen, wanneer ons huwelijk op de klippen is gelopen, of we te horen krijgen dat we kanker hebben, dan is onze eerste reactie: 'Waarom ik? Waarom nu?' En omdat we niet kunnen leven zonder antwoord op deze waarom-vraag, is het heel verleidelijk om een verbinding te leggen met ons bewuste of onbewuste negatieve zelfbeeld. Als we onszelf vervloekt hebben, dan ligt het voor de hand om in iedere ervaring van tekortschieten een bewijs te zien van onze eigen slechtheid. Hoe vaak geven we niet toe aan deze verleiding? Voor we het weten, hebben we al tegen onszelf gezegd: 'Zie je wel, ik heb altijd al gedacht dat ik niet deugde. Nu weet ik het zeker. De feiten spreken immers voor zichzelf.'

Als geliefde kinderen van God zijn we geroepen onze menselijke gebrokenheid onder de schaduw van de vloek vandaan te halen en onder de zegen te stellen. Dat klinkt eenvoudiger dan het is. De machten van de duisternis die ons omringen, zijn sterk en in onze wereld zijn mensen met een negatief zelfbeeld nu eenmaal makkelijker te manipuleren dan mensen met een gezond zelfvertrouwen. Maar wanneer we aandachtig blijven luisteren naar de stem die ons 'geliefden' noemt, wordt het mogelijk om onze gebrokenheid niet als een bevestiging van onze zogenaamde waardeloosheid te beleven, maar als een kans om de zegen die op ons rust steeds dieper tot ons te laten doordringen. Als we het lijden, lichamelijk of geestelijk, onder de zegen stellen, dan gaan we het volkomen anders beleven.

— *Een parel in Gods ogen*

7 januari

Een God van mededogen

Het echt goede nieuws is dat God niet een verre God is, angst inboezemend, wraakzuchtig, maar een God die bewogen is om ons lijden en deelneemt aan onze strijd. Hij is een God vol mededogen. Dat betekent allereerst dat hij God-met-ons wil zijn. Als wij hem zo noemen, dan raken wij met hem vertrouwd. God-met-ons, Emmanuel, wil solidair zijn met ons, onze vreugde en pijn delen, ons verdedigen en beschermen en heel ons leven delen. God-met-ons is een nabije God. We noemen hem onze toevlucht, onze rots, onze wijsheid, onze helper, herder, liefde. We zullen God nooit als een God van mededogen leren kennen als wij niet horen en begrijpen dat 'het Woord vlees geworden is en onder ons heeft gewoond' (Joh 1,14).

— *Compassion*

8 januari

Het hart van God

Het klinkt misschien vreemd, maar Gods verlangen om mij te vinden is groter dan mijn verlangen om hem te vinden. Ja, God heeft mij net zo hard nodig als ik God nodig heb. God is niet de aartsvader die rustig en onbeweeglijk thuis blijft zitten, die van zijn kinderen verwacht dat zij naar hem toe komen, zich verontschuldigen voor hun abnormale gedrag, hem om vergeving smeken en beterschap beloven. Integendeel, hij verlaat het huis, vergeet als het ware zijn waardigheid en rent naar zijn verloren kinderen toe. Hij schenkt geen aandacht aan hun verontschuldigen en beloften van beterschap, maar leidt hen direct naar de rijk voorziene tafel die hij voor hen heeft klaargemaakt.

Ik begin nu in te zien hoe radicaal het karakter van mijn geestelijke reis zal veranderen als ik mij God niet langer voorstel als iemand die zich schuilhoudt en het mij zo lastig mogelijk maakt om hem te vinden. Nee, ik moet hem beschouwen als degene die naar mij op zoek is terwijl ik mij verstop.

— *Eindelijk thuis*

9 januari

Je volledig overgeven

God wil heel mijn leven, niet een stukje ervan. Ik mag niet een beetje tijd en aandacht aan hem geven en de rest voor mijzelf houden. Het is niet voldoende als ik veel en echt bid en dan verder ga met mijn eigen agenda.

Terugkeren naar God houdt in dat ik moet terugkeren met alles wat ik ben en bezit, niet met de helft ervan. Toen ik vanmorgen weer nadacht over het verhaal van de verloren zoon en probeerde me de omhelzing van de vader bij mijzelf voor te stellen, voelde ik opeens weerstand tegen een dergelijke totale omhelzing. Enerzijds verlangde ik omhelsd te worden, anderzijds was ik bang mijn onafhankelijkheid te verliezen. Ik besepte dat Gods liefde afgunstig is. God wil niet een deeltje van mij. Hij wil mij helemaal. Pas als ik mij volledig overgeef aan God, die als een vader en een moeder van mij houdt, zal ik bevrijd worden van wat mij afleidt, de stem van de liefde kunnen horen en mijn eigen, unieke roeping herkennen.

— *Keerpunt*

10 januari

De waarheid over mijzelf

Door de jaren heen ben ik me gaan realiseren dat het grootste gevaar voor ons leven niet is gelegen in succes, populariteit of macht, maar in het afwijzen van onszelf. Zeker, de verleidingen van succes, populariteit en macht zijn groot, maar hoe gevoelig we daarvoor zijn, hangt af van de mate waarin we hebben toegegeven aan die andere, veel ernstigere verleiding van zelfafwijzing. Als we gehoor hebben gegeven aan de stemmen die ons bestempelen als waardeloos en onbemind, dan trappen we in de val van de zelfafwijzing en dan is het vervolgens heel verleidelijk om te streven naar succes, populariteit of macht om daarin dan de erkenning te zoeken die we missen.

Zodra iemand mij van iets beschuldigt of kritiek op mij levert, zodra ik word afgewezen, alleen gelaten of in de steek gelaten, komt bij mij als vanzelf de gedachte op: zie je wel dat ik niets ben? De duistere kant van mijn bestaan speelt op en zegt: 'Ik deug niet... Het is mijn eigen schuld dat die ander mij aan de kant schuift, vergeet, afwijst, in de steek laat.'

Zelfafwijzing is de grootste vijand van het geestelijk leven, omdat zij diametraal ingaat tegen de heilige stem die ons 'geliefde' noemt. De basis van het menselijk bestaan is dat wij, ieder afzonderlijk, geliefd zijn.

— *Een parel in Gods ogen*

11 januari

Waar hoor ik thuis

Hier is de vraag aan de orde: 'Waar hoor ik thuis? Bij God of in de wereld?' Veel van mijn dagelijkse bezigheden wekken de suggestie dat ik meer bij de wereld hoor dan bij God. Een kritische opmerking maakt me kwaad en als ik me ook maar even gepasseerd voel, dan raak ik ontmoedigd. Als me lof wordt toegezwaaid, dan montert me dat meteen op. Een beetje succes maakt me opgetogen. Er is maar weinig nodig om me op te beuren of neerslachtig te maken. Vaak lijkt ik op een bootje op de oceaan, helemaal overgeleverd aan de willekeur van de golven. De tijd en de energie die ik besteed aan het bewaren van mijn evenwicht, zodat ik niet overboord sla en verdrink, maken duidelijk dat mijn leven in de eerste plaats een strijd is om te overleven. Mijn leven lijkt wel een heilige oorlog, gebaseerd op het vooroordeel dat de wereld mijn hele doen en laten bepaalt. Het lijkt er bijna op, alsof ik mijzelf en de wereld wil bewijzen dat ik Gods liefde niet nodig heb, dat ik mijzelf wel weet te redden, dat ik volledig baas in eigen leven kan zijn.

— *Eindelijk thuis*

12 januari

Voorwaarden

Zolang ik blijf rondlopen met de vraag: 'Houd je van me, houd je echt van me?' geef ik mij gewonnen aan de stemmen van de wereld en word ik hun slaaf. De wereld komt altijd weer met 'als' op de proppen: 'Ja, ik houd van je als je goed opgevoed bent, een goede baan hebt en goede relaties. Ik houd van je als je veel produceert, veel verkoopt en veel koopt.' Achter de liefde van de wereld gaat altijd wel een of ander 'als' schuil. Deze voorwaarden maken van mij een hopeloos geval, want wat ik ook probeer, nooit zal ik volledig aan alle voorwaarden voldoen. De liefde van de wereld is een liefde onder voorwaarden, en zal dat altijd blijven. Zolang ik mijn ware identiteit zoek in de wereld van liefde onder voorwaarden, blijf ik de slaaf van de wereld, gevangen in de cirkel van proberen en falen. De wereld bevestigt mij voortdurend in mijn verslaafdheid, want wat zij te bieden heeft, kan nooit de diepste hunkering van mijn hart bevredigen.

— *Eindelijk thuis*