

J U R J E N B E U M E R



Bidden

Het meest intieme gesprek

Jurjen Beumer

BIDDEN

Het meest intieme gesprek

Tweede druk

Uitgeverij
Ten Have

Inhoud

Voorwoord	11
1. WAT IS BIDDEN?	15
Momenten van gebed, een eerste verkenning	15
Onze binnen- en buitenkant	16
Gebed als brug	17
Ons hart blijft zo onrustig	18
Stilte en verwondering	19
Kijken met het hart	20
Onbekende afgronden	21
2. TOT WIE BIDDEN WE?	23
Ontmoeting	23
Van monoloog naar dialoog	25
Bidden is pure verrassing	26
Gebed en verzet	28

3.	WANNEER BIDDEN WE? _____	30
	O God...! Gebed als verzuchting _____	30
	Oh... Ah! Gebed als verrukking _____	32
	Biddeloos _____	33
	Bidden als levenshouding _____	34
	Is bidden te leren? _____	36
4.	ETAPPES OP DE WEG VAN GEBED _____	39
	Op de weg van het gebed _____	40
	Intermezzo: God 'iets' of 'iemand'? _____	41
	Gevulde woorden _____	43
	Persoonlijk gebed en gemeenschapsgebed _____	43
	Het dankgebed _____	45
	(Op)biechten en schuld belijden _____	47
	Het vraaggebed _____	48
	Niet vragen zonder danken _____	49
	Oneigenlijke vragen _____	50
	Vragen om 'kind' te worden _____	53
	Vragen van hart tot hart _____	54
	'Uw rijk kome...' de belangrijkste vraag _____	55
	Vragen als geestelijke weg _____	58
	De aanbidding _____	62

5.	DE SPRONG WAGEN – ONS GEBED VERHOORD	65
	Ons vragen ‘onder stroom’	65
	Een omweg in ons bestaan – de sprong	67
6.	HET MEEST INTIEME GESPREK	69
	Hoor en wederhoor	69
	Samenspraak en inspraak	72
	Uitzicht en uitkomst	74
7.	GEBEDSGENEZING?	76
	Het oude gaat voorbij, het nieuwe komt	76
	Leven in de tussentijd	77
	Geestesgaven	78
	Stamelen	79
	‘Als je maar écht bidt...’ zeggen ze	80
	Sta op...	82
	Scepsis	84
	Een onderzoek	86
	De schepping uit haar voegen	88
	Geheeld en gezegend	89
8.	HET GEBED IN DE PRAKTIJK	93
	Bidden in (de) gemeenschap	93

Bidden in de kerk	94
Bidden uit verzet én overgave, Dietrich Bonhoeffer	96
Bidden met kloosterlingen, Benedictus	99
Het persoonlijk gebed	102
Van privé...	102
... naar persoonlijk	103
... van persoonlijk naar intiem	104
Bidden in de ochtend en voor het slapengaan	105
Gebed en meditatie	106
Vrij gebed en/of formuliergebed	108
Niets móét, ook bidden niet	109
Iemand die je helpt met bidden	110
Het Jezusgebed	110
Gebedshoudingen en -technieken	113
Knielen en buigen	113
Languit liggen	114
Staand bidden	115
Zingen, klappen, dansen...	116
De ademhaling	116
Gebedsvoorwerpen	118
Bidden op internet?	118

9. HET GEBED IN DE ONTMOETING TUSSEN DE GODSDIENSTEN	– 120
Verweer en afweer	_____ 120
Een verademing	_____ 121
Het gebed als vuur	_____ 122
Gebed en interreligieuze ontmoeting	_____ 123
‘Allahu Akbar’ (islam)	_____ 124
‘Sjema Jisraeel’ (jodendom)	_____ 126
‘God is ons en wij zijn God’ (boeddhisme)	_____ 127
10. AMEN	_____ 133
DOOR DE KNIEËN. Tien gebeden voor de lange weg...	_____ 135
Noten	_____ 150
Over Jurjen Beumer en zijn werk	_____ 154

1. Wat is bidden?

Momenten van gebed, een eerste verkenning

Over het gebed praten en schrijven is geen eenvoudige zaak. Want het gebed is het meest intieme gesprek dat een mens kan voeren. Daar is een sfeer van innerlijke rust en ruimte voor nodig, in ieder geval een zekere bereidheid hiertoe. Die bereidheid is er misschien nog wel, maar de innerlijke rust en ruimte laten het dikwijls afweten. Evenals de discipline van de regelmaat. We willen wel, maar het jaagt zo in ons hoofd. Onze gedachten razen maar rond. Het kunnen zaken zijn die ons heel persoonlijk bezighouden, flarden van gesprekken met vrienden en vriendinnen die je niet loslaten, een ruzie met je ouders misschien of een relatie die hapert en stagneert. Naast het dichtbij zijn er de ervaringen en gebeurtenissen op iets grotere afstand. Elke dag opnieuw een grote maalstroom van krantenkoppen en televisiebeelden. De indringende blikken van hongerende kinderen, de nooit aflatende stroom van mensen op drift, het lijden en de afnattende eenzaamheid van mensen. Dit alles tolt door ons

hoofd; het liefst zouden we met ons hoofd tegen een muur lopen om die malende brij stop te zetten.

Orde aanbrengen in de chaos in je hoofd kan *een eerste moment* van gebed zijn. Je merkt, ik zet heel laag in. Gebed is iets van alle mensen. Ga maar per dag eens een kwartiertje zitten mediteren. Laat alles wat ik hierboven zei en de vele dingen die daar voor jou persoonlijk nog bijkomen maar eens op je afstormen. Je zult merken hoe groot de chaos in jezelf is. De kans bestaat dat op een gegeven moment die dingen jou te pakken krijgen. Dan wórd je geleefd, dan hébben de kranten en de sores van alledag jou in hun greep. Je wordt dan zelf een ding, een speelbal op de kolkende waterstromen van het leven. Ik denk dat we in een tijd leven waarin veel mensen geleefd wórden; alle richting is uit hun leven verdwenen. Misschien ben jij het, of ik. Het gaat je zo aan de buitenkant gezien misschien voor de wind, maar innerlijk loop je vast, je voelt dat, je komt er niet meer uit.

Onze binnen- en buitenkant

Bidden is een gesprek aangaan. Allereerst met jezelf. Goed luisteren naar wat er in je binnenste omgaat. Ieder mens heeft ook een innerlijk leven. Door ons hart stroomt bloed dat ons al kloppend in leven houdt, maar er klinken ook andere geluiden. Onze emoties vinden in ons hart hun thuishaven. Het op en neer van onze biografie vindt

hier de neerslag. In het hart wordt onze levensweg uitgezet. Het is de innerlijke begeleiding van wat we uiterlijk doen en laten. Onze binnenkant en onze buitenkant moeten redelijk sporen met elkaar, anders gaan we geestelijk hinken en kan onze levensweg ontsporen. Meestal is er een onbalans tussen deze beide zijden van ons ene bestaan. Bidden is een poging om het gesprek tussen jouw binnen en buiten op gang te brengen, is zorgen dat jouw buitenkant van werken en ploeteren, van vrolijk zijn en pluk de dag niet jouw binnenkant overspoelt. Binnen in je ligt dynamiek en levenskracht. Die willen een kans krijgen, willen naar buiten en hun vorm krijgen in de dagen die je leeft.

Gebed als brug

Bidden is wachtend luisteren naar de intieme signalen van verlangen en hoop, en hiermee een gesprek beginnen. In stilte of met woorden. Mijn ervaring is dat het opschrijven van wat je bezighoudt vruchtbaar kan zijn. Gewoon gaan zitten en dan wat opwelt in je hart in woorden weergeven. Ze opschrijven in een dagboek bijvoorbeeld. Je zult tot de ontdekking komen dat je soms ook woorden van gebed hebt opgeschreven. Als je later je eigen woorden terugleest, zul je zien dat hetgeen er staat heel vaak *een brug* is tussen hetgeen je meemaakte (je uiterlijke leven) en wat er allemaal op en neer ging in je hart (je innerlijke leven). Wat deed die brug? Die bemiddelde

tussen je al te wilde hartstochten en de rust die daaronder lag. Die brug, jouw gebed, maakt je ontvankelijk voor anderen om je heen en wijst je een weg in de wirwar van ongecontroleerde gevoelens.

Bidden is niet alleen iets van een kerk, een geloof of een religie, maar bidden hoort bij mensen. Daarom bidden ze. Iedereen bidt (weleens). Bidden is existentieel, een bestaansgegeven. Recent onderzoek leert dat twee derde van de Nederlanders bidt.¹ Bidden loutert en reinigt ons gemoed, houdt opruiming in de chaos van ons innerlijk. Het gebed is een kunstig instrument dat ons gegeven is om te bespelen in alle toonaarden. Het zijn precies die toonaarden en die klankkleuren die mensen doen grijpen naar het gebed.

Ons hart blijft zo onrustig

Dat eerste moment van het gebed, het orde aanbrengen in de chaos van wat er allemaal op je afkomt, is nog maar een allereerste begin. Maar dan, wat dóé je vervolgens met die chaos die misschien nu een klein beetje voor jou op een rijtje staat. Je merkt, je zit nog aan de oppervlakte. De dingen van het leven staan nu uitvergroot voor je, maar wat moet je ermee?

Wat er nu gebeurt is heel bijzonder. Want in plaats van dat je van dat kwartiertje mediteren rustiger wordt, lijkt je onrust toe te nemen. Krijgen zij toch gelijk die tegen jou zeiden dat het onzin is om je met ‘dit soort achterhaalde dingen’ bezig te houden? Dus weer te-

rug naar de oppervlakte en weg van je eerste poging om te bidden? Dan heb je ook geen last meer van die vervelende onrust. Vreemd eigenlijk, dat je na dat eerste moment van het gebed zo ónrustig wordt. Of is het wel logisch? Want nu je hele leven en alles van de wereld open en bloot voor je ligt uitgestald, nu zie je hoe bar we eraantoe zijn. Is dat het nou? Moet ik daar wegwijs in worden? Je hebt de neiging om weg te lopen van datgene wat je eerste gebedspoging heeft opgeroepen en bij je heeft losgemaakt. Die onrust zou ik *het tweede moment* van het gebed willen noemen. Als je erover nadenkt is het wel begrijpelijk dat die ontstaat, want wat gebeurt er allemaal in jezelf en om je heen, dichtbij en ver weg!? Dat is toch ook om dol van te worden! Maar houd vol, wil ik je vragen. Als je niet opgeeft, dan kan het gebeuren dat je onder de oppervlakte van de dingen komt. Je (her)kent dat vast wel. Vaak wordt die verdieping opgeroepen door iets van buitenaf. Een mooi stuk muziek, een prachtig landschap, een mooie film, een pakkend gedicht of de onverwachte ontmoeting met een medemens. Door de ontroering die deze momenten je geven, wordt het opeens stil in je.

Stilte en verwondering

Deze stilte noem ik *het derde moment* van het gebed. Je ziet jezelf als het ware zitten te midden van alles om je heen. Je bekijkt jezelf. Ben ik dit? Leef ik zo? Is dit de aarde waarop ik besta, het land waarin ik

woon? Is dat mijn medemens ook? In deze stilte te midden van het rumoer van alledag wordt jouw leven stapje voor stapje door zoiets als verwondering omgeven. Leek het leven aan de oppervlakte van de dingen op 'ja, zo is het nu eenmaal', van onderen bekeken, vanuit een innerlijke rust, krijgen de dingen glans en inhoud. Aan de oppervlakte is bijvoorbeeld een boom er alleen om hout te produceren, maar bij nader inzien kan hij een metgezel worden: schaduw in de zomer, wegwijzer in de winter. Je ouders, ze zijn niet alleen degenen die jou verwekt hebben, maar kunnen ook bondgenoten worden in de tocht door het leven. Je school of je opleiding is niet alleen een leerfabriek, maar ook een plaats waar het beste wat mensen gemaakt en bedacht hebben kan worden aangereikt. De kerk, je worstelt ermee, maar het is ook een plaats waar het Geheim van het leven wordt doorgegeven.

Kijken met het hart

Chaos, onrust, stilte en verwondering. Het heeft allemaal met het gebed, met jouw gebed te maken. Je leven komt in perspectief, het lukt je om door het platte van alledag heen te breken. Er ontstaan geleidingen, nuances en variaties. Je kunt ook zeggen dat je hebt leren zien met de ogen van je hart. Dat noem ik *het vierde moment*. Zeker, de ogen in je hoofd geven je exacte informatie. Maar wie alleen met die ogen kijkt zal veel dingen en vele anderen over het

hoofd zien. De ogen van het hart kijken met ontferming. Je kent wellicht die veel voorkomende uitdrukking uit de Bijbel waarin Jezus ‘met ontferming bewogen wordt’ (Matteüs 15,32). Dát is kijken met het hart. Er wordt aan hetgeen je met je ogen ziet een dimensie toegevoegd. Je ziet niet alleen een arme sloeber op straat, maar je groet hem ook. Of dat verslaafde meisje. Ze is niet eng, maar ze snakt naar een gesprek met jou. Als je er goed over nadenkt, schieten je vast nog meer voorbeelden te binnen.

Onbekende afgronden

Wie niet schroomt om af te dalen in het binnenste van het eigen hart zal daar echter ook leegte aantreffen, kilte, benauwdheid en eenzaamheid. Het gebed is wat dit betreft een enorme leerschool. Het leren kijken met de ogen van het hart vereist een omvorming, een omdenken, een bekering zo je wilt. Net zoals de onrust na de meditatie volgt er ook nu, net nu we denken dat we een stapje verder zijn gekomen, een teruggeworpen worden op jezelf. ‘In ieder van ons gapen onbekende afgronden van twijfel, geweld, verborgen pijn, en ook ravijnen van schuld, van wat niet beleden werd en waarachter zich onmetelijke leegten openen. Driften dringen zich op. We weten niet vanwaar ze komen, misschien uit een voorvaderlijke of erfelijk overgeleverde herinnering. Als we Christus in ons laten bidden met het vertrouwen van een kind zullen op een dag deze

afgronden bewoonbaar worden. Eens op een dag zullen wij ontdekken, dat er in ons een ommekeer heeft plaatsgevonden. Op de lange duur geeft contemplatie een gevoel van geluk. En dat geluk, aan vrije mensen eigen, is drijfveer van onze strijd voor en met mensen. Het is moed, het is kracht om risico's te nemen. Het is blijdschap die overvloedt.²