

# Inhoud

Voorwoord 9

Inleiding 13

## **Deel 1**

### **De beweging naar binnen.**

#### **Op zoek naar de verandering die we nodig hebben. 17**

1. Het Eenvoudige Gebed 19
2. Het Gebed van Verlatenheid 30
3. Het Toetsende Gebed 40
4. Het Gebed van de Tranen 50
5. Het Gebed van Overgave 62
6. Het Vormende Gebed 74
7. Het Verbondsgebed 86

## **Deel 2**

### **De beweging naar boven.**

#### **Op zoek naar de intimiteit die we nodig hebben. 99**

8. Het Gebed van Aanbidding 101
9. Het Gebed van de Rust 114
10. Het Sacramentele Gebed 127
11. Het Aanhoudend Gebed 144
12. Het Gebed van het Hart 157
13. Het Meditatieve Gebed 170
14. Het Beschouwende Gebed 185

### **Deel 3**

#### **De beweging naar buiten.**

#### **Op zoek naar de bediening die nodig is. 199**

15. Het Gebed van het Gewone 201

16. De Smeekbede 212

17. De Voorbede 226

18. Gebed om Genezing 239

19. Het Gebed van het Lijden 255

20. Het Gezaghebbend Gebed 268

21. Het Radicale Gebed 284

Noten 301

# Voorwoord

Al heel lang heb ik iets over het gebed willen schrijven. Maar dat zonder meer te doen, zou niet meer zijn dan pure arrogantie. Ik was er nog niet klaar voor. Ik moest nog meer, nog veel meer, meemaken en leren. In het algemeen is het heel aanvaardbaar anderen deelgenoot te maken van je overpeinzingen over een bepaald onderwerp. Maar bij het gebed ligt het anders. Het gebed leidt ons naar het Heilige der Heiligen, waar wij ons buigen voor de grootste mysteriën van het geloof. En wij worden met vrees vervuld bij de gedachte de Ark aan te raken. Jaren zijn verstreken. En ook al ben ik nog steeds een beginneling op het gebied van gebed (Wie kan ooit iets beheersen wat hém moet beheersen?), toch ervaar ik op één of andere wijze Gods toestemming. De tijd is er rijp voor. Daarom begin ik te schrijven. En in mijn schrijven spreek ik namens de gebedsloze, die ook ik eens was, en namens de vurige bidder, die ik hoop te worden.

Door het boek heen zal ik proberen onze gebedservaringen te benoemen, net zoals Adam in de Hof van Eden de dieren een naam gaf. Op deze manier hoop ik iets van de aard van ons gesprek met God duidelijk te maken. In feite bidden talloze mensen veel vaker dan ze zelf beseffen. Maar ze hebben vaak zo'n gekleurd beeld van wat bidden is, dat ze hun eigen ervaringen daar niet mee kunnen identificeren. En zo veroordelen ze zichzelf voor hun gebedsloosheid. Vele gedeelten in dit boek zullen

daarom duidelijk herkenbaar zijn en u het gevoel geven dat u het net zo hebt meegemaakt. Door onze ervaringen een naam te geven, hoop ik dat ons besef van wat God in ons midden doet zal groeien, zodat we meer gericht zullen bidden.

U zult zien dat ik gebruik maak van de onmetelijke gebedsrijdommen die in de loop van bijna tweeduizend jaar christendom zijn ontstaan.

U zult verwijzingen vinden naar schrijvers van voor en na de grote kerkscheuringen. Ik citeer vrijelijk mannen en vrouwen uit de Oosters-Orthodoxe en de Rooms-Katholieke tradities.

Ik neem waarheden over van voor en na de Reformatie, zonder acht te geven op de scheidslijnen. Mijn besluit zo te werk te gaan, heeft mij de heerlijke vrijheid gegeven u de vele parels te laten zien die ik heb ontdekt.

Voordat ik begin, wil ik eerst iets kwijt over het taalkundig probleem dat we hebben in het aanspreken van God. Dit komt bijvoorbeeld duidelijk naar voren bij het gebruik van het persoonlijk voornaamwoord. Pogingen om dit probleem door middel van allerlei streepjes en haakjes op te lossen, zijn lelijk. Daarom heb ik besloten het standaard gebruik van het mannelijk voornaamwoord over te nemen, ook al besef ik dat dit eigenlijk ontoereikend is. Ik zal de eerste zijn die toegeeft dat onze taal te beperkt is. Het is duidelijk dat God het verschil in geslacht zowel omvat als te boven gaat. Dat wil zeggen: God is geen mannelijke godheid, zoals we die zouden kennen in tegenstelling tot een vrouwelijke godheid.

Door het gebruik van “Abba” in zijn gebeden sluit Jezus eigenlijk elk onderscheid uit. Deze kinderlijke benaming voor “vader” die Jezus hanteert, laat zien dat onze relatie met God veelzijdig is. Ze omvat zowel de sterke en stimulerende aspecten die als mannelijk worden getypeerd, als ook de zachte en zorgzame aspecten die wij met vrouwelijkheid associëren.

Een korte opmerking over de opbouw van dit boek is waarschijnlijk nuttig. Zonder de vergelijking te ver door te trekken, wil ik er toch op wijzen dat de drie verschillende bewegingen in

het gebed eigenlijk het karakter van de Drieëenheid weerspiegelen. De eerste, de beweging naar binnen (Deel I) is het gebed tot Gods Zoon, Jezus Christus, en doet beroep op zijn positie van Redder en Leraar. De beweging naar boven (Deel II) is gebed tot God de Vader, als soevereine, liefdevolle en eeuwige Heerser. De beweging naar buiten (Deel III) is het gebed tot God de Heilige Geest, die als Toeruster en Evangelist in ons midden werkt. De beweging naar binnen komt het eerst, omdat wij God bovenal leren kennen door Jezus Christus.

Voordat we beginnen aan onze geordende tocht naar de heilige plaats, wil ik u nog het volgende meegeven. Een gezond gebedsleven vereist allerlei verschillende belevenissen van alledaagse aard... zoals wandelingen, gesprekken, gezonde lachbuien... zoals het werken in de tuin, het kletsen met de burens en het zemen van de ramen... zoals het liefhebben van onze dierbaren, het spelen met onze kinderen en het samenwerken met collega's. Willen we geestelijk fit genoeg zijn om het Himalaya-gebergte van het geestelijk leven te beklimmen, dan moeten we regelmatig oefenen in de heuvels en dalen van het gewone leven.

Richard J. Foster  
1 januari 1992



## Inleiding

# De Thuiskomst: een uitnodiging tot gebed

*Echt en volledig gebed is niets anders dan liefde.*

Augustinus

In zijn grote genade heeft God mij toegestaan een blik te werpen in zijn hart, en ik wil u vertellen wat ik daar heb gezien. Gods hart is een open wond van liefde. Het doet God pijn te moeten zien hoe ver we van Hem afgekeerd zijn en hoe we ons met andere zaken bezighouden. Hij rouwt erom dat we niet nader tot Hem komen, dat we Hem hebben vergeten. Hij weent over onze materiële zucht naar meer en meer. Hij verlangt naar onze aanwezigheid.

En Hij nodigt u en mij uit thuis te komen – thuis, waar we behoren en waarvoor wij geschapen zijn. Zijn armen zijn uitgespreid om ons te ontvangen; er is ruimte genoeg voor ons in zijn hart.

Wij zijn veel te lang in een vreemd land geweest: een land van lawaai, haast en massa's, een land van klimmen en klauteren en duwen met de ellebogen. Een land van frustratie, angst en intimidatie. Maar Hij biedt ons een thuis: een thuis van rust en vrede en vreugde, een thuis van vriendschap, gemeenschap en openheid. Een thuis van intimiteit, aanvaarding en bevestiging.

We hoeven ons niet verlegen te voelen. Hij nodigt ons uit in de woonkamer van zijn hart, waar we onze pantoffels aan mogen doen en ongedwongen kunnen leven. Hij nodigt ons uit in de keuken van zijn vriendschap, waar huishoudelijke karweitjes

goed samengaan met een ontspannen gesprek. Hij nodigt ons uit in de eetkamer van zijn kracht, waar we ons hart kunnen ophalen aan heerlijke feestmalen. Hij nodigt ons uit in de studeerkamer van zijn wijsheid waar we kunnen leren en groeien, en waar we al die vragen kunnen stellen die zo op ons hart liggen. Hij nodigt ons uit in de werkplaats van zijn creativiteit, waar we als zijn mede-arbeiders de uitkomst van allerlei gebeurtenissen mede mogen bepalen. Hij nodigt ons uit in de slaapkamer van zijn rust, waar we nieuwe vrede vinden en waar we naakt, kwetsbaar en vrij kunnen zijn. Dit is ook de plaats van de grootste intimiteit, waar we ten volle kennen en gekend worden.

### **De sleutel van de deur**

De sleutel tot Gods hart, ons thuis, is het gebed. Het kan zijn dat u nooit eerder hebt gebeden, behalve in tijden van nood. Het kan zijn dat Gods naam nooit over uw lippen is gekomen, behalve als een krachtterm. Daar wil ik het hier niet over hebben. Het gaat er hier om dat het hart van de Vader wijd voor u openstaat; u bent van harte uitgenodigd binnen te komen.

Misschien gelooft u niet in bidden. Misschien hebt u wel eens geprobeerd te bidden, maar bent u daarin teleurgesteld en zelfs ontgoocheld. U hebt het gevoel dat u heel weinig, of zelfs geen geloof hebt. Dat doet er niet toe. Het hart van de Vader staat wijd voor u open; u bent van harte uitgenodigd binnen te komen.

Misschien heeft het leven u verwond en gebroken. Mensen hebben u onrecht aangedaan; en u denkt voor de rest van uw leven met de littekens te zitten. Uw oude, pijnlijke herinneringen zijn nooit genezen. En u wilt niet meer bidden, want u vindt de afstand te groot; u voelt u te min en te vuil. Geef niet op. Het hart van de Vader staat wijd voor u open; u bent van harte uitgenodigd binnen te komen.

Misschien bidt u al jaren, maar is uw gebed verkild; er gebeurt zo weinig meer. God lijkt zo ver weg en zo ontoegankelijk. Luister naar me. Het hart van de Vader staat wijd voor u open; u bent van harte uitgenodigd binnen te komen.



Misschien hebt u vele jaren gebeden; maar de woorden zijn leeg en koud geworden. Er gebeurt al lange tijd niets. God lijkt ver weg en ongenaakbaar. Luister. Het hart van God is wijd geopend. U bent welkom binnen te komen.

Misschien vormt het gebed het hoogtepunt van uw leven. U leeft al langere tijd in Gods nabijheid en kunt van zijn goedheid getuigen. Maar u verlangt naar meer: meer kracht, meer liefde, meer van Gods nabijheid in uw leven. Geloof me, het hart van de Vader staat wijd voor u open. Ook u bent van harte uitgenodigd nog verder naar binnen te gaan.

Als gebed de sleutel is, dan is Jezus Christus de deur. Wat goed van God dat Hij ons de weg naar zijn hart gewezen heeft. Hij weet dat wij koppig en hardnekkig zijn, en daarom heeft Hij zelf een toegang voor ons gemaakt. Jezus, de Christus, heeft een volmaakt leven geleid, is in onze plaats gestorven en is opgestaan als Overwinnaar over al de duistere machten, zodat wij mogen leven door Hem. Dat is echt geweldig goed nieuws. We hoeven niet meer buiten te blijven staan, afgescheiden van Gods nabijheid door onze opstandige natuur. Nee, we mogen nu binnen gaan door de deur van Gods genade, door Jezus Christus.

## Het wezen van het gebed

Dit boek kan u helpen in het ontdekken van dat heerlijke, grootse hart van God. Het houdt zich niet bezig met definities van gebed of met vaktermen en argumenten over het gebed. Het gaat ook niet over de mogelijke methoden en technieken van gebed, ook al zullen deze wel even besproken worden. Nee, dit boek gaat voornamelijk over een liefdesrelatie: een voortdurende, groeiende liefdesrelatie met de machtige God van het heelal. Zijn overweldigende liefde vraagt om een reactie. Die liefde is het wezen van het gebed. Om echt te kunnen bidden, moeten we echt liefhebben. *In Het Gedicht van de Oude Zeeman* schrijft de dichter Samuel Coleridge: “Hij bidt het best, die ’t meest bemint.”<sup>1</sup> Coleridge ontleende deze gedachte natuurlijk aan de Bijbel. Goddelijke liefde straalt daar van elke pagina. Het

ware gebed heeft niets te maken met tandenknarsen, maar alles met liefde. Vandaar dat de wereldliteratuur over het gebed vaak zo onbevangen en erotisch is. Zo schrijft Juliana van Norwich “De Drieënheid is onze eeuwige minnaar.”<sup>2</sup> Richard Rolle roept uit: “Oh, mijn Geliefde! Oh, mijn Harp! Oh, mijn Psalmboek en Lofzang aller dagen! Wanneer zult U mijn smart helen? Oh, Kern van mijn hart, wanneer zult U tot mij komen?”<sup>3</sup> En Charles Wesley smeekt: “Jezus, Minnaar van mijn ziel, laat mij tot uw boezem vlieden.”<sup>4</sup>

Op een dag liep een goede vriend van mij met zijn driejarig zoontje door een winkelcentrum. Het kind had een slechte bui en was gewoon vervelend. De geïrriteerde vader deed van alles om zijn zoon weer rustig te krijgen, maar niets scheen te helpen. Het kind wilde domweg niet gehoorzamen. Toen kreeg de vader een buitengewone ingeving. Hij pakte zijn zoontje op, drukte hem dicht tegen zich aan en begon spontaan een liefdeslied te zingen. Geen enkel woord rijmde, en hij zong nog vals ook. En toch, zo goed en kwaad als het ging, begon de vader te zingen wat hij in zijn hart voelde. “Ik hou van je,” zong hij. “Ik ben zo blij dat jij mijn zoontje bent. Jij maakt me blij. Je lacht zo leuk.” En zo liepen ze van de ene winkel naar de andere. De vader bleef rustig vals zingen en woorden bedenken die absoluut niet rijmde. Het kind kwam tot rust en luisterde stilletjes naar dit vreemde maar schitterende lied. Eindelijk waren ze klaar met boodschappen doen en liepen ze terug naar de auto. Terwijl de vader de autodeur opendeed en zijn zoontje in het kinderstoeltje zette, hief het kind zijn hoofd omhoog en zei: “Zing dat nog eens, Papa! Zing dat lied nog eens voor mij!”

Gebed is eigenlijk net zo. In eenvoud van hart laten we ons door God oppakken en in zijn armen nemen. En we laten Hem zijn liefdeslied voor ons zingen.

*Lieve God, ik ben U zo dankbaar voor de uitnodiging om in uw liefdevolle hart te komen. En ik wil graag binnen komen. Dank U dat U mij wilt ontvangen.*

## Deel 1

# De beweging naar binnen. Op zoek naar de verandering die we nodig hebben.

Bidden is veranderen. Dat is een grote genade. Het is geweldig dat God ons een weg baant, waardoor liefde, blijdschap, vrede, lankmoedigheid, vriendelijkheid, goedheid, trouw, zachtmoedigheid en zelfbeheersing gestalte kunnen krijgen in ons leven.

De binnenwaartse beweging komt het eerst, want zonder innerlijke verandering zouden wij worden verpletterd door de bovenwaartse beweging naar Gods heerlijkheid, en door de buitenwaartse beweging van dienstbetoon worden kapotgemaakt.

Op een dag stapte een volgeling op Pater Jozef af en vroeg hem: “Pater, naar mijn beste kunnen hou ik mij aan de regels; ik vast af en toe en zeg mijn gebeden op. Ik streef er zoveel mogelijk naar alle slechte gedachten en neigingen uit mijn geest en hart te bannen. Wat moet ik nog meer doen?” Pater Jozef stond op en hief zijn armen ten hemel. Zijn vingers leken wel tien brandende vlammen te worden, toen hij antwoordde: “Wat zou je ervan zeggen in vuur en vlam te staan?”



# Het Eenvoudige Gebed

*Bid zoals u kunt, niet zoals u niet kunt.*

Dom Chapman

In onze tijd hunkeren we naar gebed en we verschuilen ons ervoor. Het trekt ons aan, maar het schrikt ons ook af. We geloven dat we moeten bidden, en willen dat ook wel, maar het lijkt alsof een diepe kloof ons van het daadwerkelijke gebed scheidt. We worden gekweld door gebedloosheid.

We vragen ons af wat ons weerhoudt. Natuurlijk hebben wij het druk met ons werk en ons gezin, maar dat is eigenlijk niet meer dan een slecht excuus. De dagelijkse drukte weerhoudt ons er immers niet van te eten, te slapen of te liefkozen. Nee, wat ons in de weg staat, heeft een veel diepere oorzaak. In feite zijn er een heleboel zaken die ons van het bidden afhouden, en we zullen ze gaandeweg allemaal bespreken. Er is echter één zaak die onze directe aandacht vereist. Het is een gedachte die kenmerkend is voor de moderne, prestatie-gerichte mens. Voordat we beginnen te bidden, willen we eerst alles keurig op een rijtje hebben. We menen dat ons leven op een bepaalde manier afgestemd moet zijn, voordat we echt kunnen bidden. We willen eerst meer over het bidden weten; we willen de filosofische kant van het gebed bestuderen of ons eerst wat meer verdiepen in de traditie rondom het gebed, en ga zo maar door.

Op zich zijn dit geen slechte gedachten, en we kunnen er ook

best tijd voor vrijmaken. Maar we beginnen daarmee wel aan het verkeerde eind; we spannen de wagen voor het paard. Het probleem is dat we er vanuit gaan dat we bidden net zo kunnen leren als algebra of mechanica. Daardoor plaatsen wij onszelf in een positie waar we alle touwtjes in handen houden. Maar in het gebed horen wij ons in een ondergeschikte positie te plaatsen, waar wij alles rustig en weloverwogen uit handen geven.

“Bidden,” schrijft Emilie Griffing, “betekent bereid zijn naïef te worden.”<sup>1</sup>

Vroeger dacht ik altijd dat al mijn motieven zuiver moesten zijn, voordat ik zou kunnen bidden, écht bidden. Als ik dan in een gebedsgroepje had gebeden, en nadacht over wat ik eigenlijk had gebeden, dan kwam ik altijd tot de conclusie: Hoe vreselijk dwaas en egoïstisch; zo kan ik toch niet bidden! En dus besloot ik pas weer te bidden, als mijn motieven echt zuiver zouden zijn. Ziet u, ik wilde geen huichelaar zijn. Ik wist dat God heilig en rechtvaardig is. Ik wist dat gebed geen magie is. Ik wist dat ik God niet voor mijn eigen karretje kon spannen. Maar het daadwerkelijke effect van dit gewetensonderzoek was een totale verlamming van mijn gebedsleven.

Eigenlijk bidden wij allemaal met verwarde en tegenstrijdige motieven: onbaatzuchtig *en* zelfzuchtig, genadig *en* haatdragend, liefdevol *en* verbitterd. Eerlijk gezegd, zullen we aan deze kant van de eeuwigheid nooit in staat zijn het goede van het slechte, en het zuivere van het onzuivere los te maken. Maar wat ik nu inzie, is dat God groot genoeg is om ons, met al onze verwarring en tegenstrijdigheden, te ontvangen. We hoeven niet altijd stralend of rein of vol van geloof te zijn. Dat is genade. En we zijn niet alleen geréd door genade, we mogen ook léven uit genade. En we mogen daar ook uit bidden.

Jezus wijst ons erop dat we, als we bidden, lijken op kleine kinderen die naar hun ouders toe gaan. Kinderen kunnen soms om de gekste dingen vragen. Vaak zijn we bedroefd om de hebbigheid en het egoïsme van hun verzoek. Maar het zou ons nog meer verdriet doen, als onze kinderen niet meer met hun hebbigheid en egoïsme naar ons toe zouden komen. We zijn