

ARJAN PLAISIER

# ZORG VOOR DE ZIEL

SPIRITUEEL LEVEN VANUIT  
DE CHRISTELIJKE TRADITIE

KokBoekencentrum Uitgevers | Utrecht

Dat is een nuchter woord. Niet toevallig noemt hij de twee grote romantische dichters Coleridge en Wordsworth die zoveel hebben betekend om oog te krijgen voor het mysterie van de natuur. Maar die aan de door Lewis gewraakte verleiding die natuur te verafgoden, hebben blootgestaan. Van natuurverheerlijking is overigens bij Dostojevski geen sprake. Als geen ander weet hij van de breuk die door schepping en mensheid gaat. In die breuk ontdekt hij Christus. Het is echter de Christus die ook weet van het lijden van het dier en van de hele schepping en die daarom in de 'heiligen' een diepe liefde tot dier en schepping legt.<sup>24</sup>

<sup>24</sup> Voor een introductie in Dostojevski zie Rowan Williams, *Dostojevsky, language, faith and fiction*, London 2008. Voor de figuur van Zosima, zie George A. Panichas, *The Burden of Vision, Dostojevsky's spiritual art*, Grand Rapids 1977, 152-189.

## 6 DE WEG VAN HET GEBED

In de voorgaande hoofdstukken is het thema gebed al meerdere keren ter sprake gekomen. De weg naar binnen is moeilijk voorstelbaar zonder gebed. De liefde tot God uit zich onder andere in gebedstaal. In dit hoofdstuk ga ik expliciet op het thema in en wil vooral op de praktijk van het bidden letten. Ik richt me op vier patronen van bidden. Achter-eenvolgens behandel ik het vrije gebed, het gebed volgens een vaste opbouw, het gebed 'met de kerk mee' met vaste gebedsteksten, en het gebed 'door de Geest'. Die indeling loopt enigszins parallel aan het onderscheid van de protestantse, rooms-katholieke, oosters-orthodoxe en pentecostale traditie maar valt daar niet mee samen. Evenals in de vorige hoofdstukken put ik weer uit de bronnen van de christelijke spiritualiteit. De titel van dit hoofdstuk had ook kunnen heten: 'zo zou je kunnen bidden'. Wat volgt is niet in de eerste plaats bedoeld als objectief overzicht over het gebed maar als bron van inspiratie die bedoeld is als hulp en stimulans voor de eigen gebedspraktijk. Vooraf maak ik enkele opmerkingen om het thema nader te introduceren.

### Hoe staat het ervoor met het gebed?

Er zijn, zeker in onze tijd, redenen genoeg om niet te bidden.<sup>2</sup> Bidden doe je tot God, maar is er een God? Is er een God die luistert? En die antwoordt? Is het bidden niet verdwenen met de voorstelling die je als kind had van God? Wordt ons niet verteld dat bidden misschien al-

<sup>1</sup> Toespeling op het originele boek van Maarten Wisse. Zo zou je kunnen geloven, Franeker 2013. Wisse spreekt daarin achtereenvolgens 'traditioneel', 'gemoderniseerd', 'evangelicaal' en 'buitenkerkelijk' christendom.

<sup>2</sup> Vgl. Miskotte, *de weg van het gebed*, 's Gravenhage 1968, 8-14, Gerrit immink, *Bidden in het besef van Gods tegenwoordigheid*, Zoetermeer 2016, 28-46. Het boek van Immink is een belangrijke praktisch-theologische bijdrage aan het gebed. Zie verder ook C.S. Lewis, *Brieven aan Malcolm over het gebed*, Franeker, 2007.

leen een gesprek is met jezelf, en dat het enige dat overblijft mediteren is? Is mindfulness of yoga of zen niet een goed alternatief voor bidden? Daar passen misschien wel mantra's bij of teksten, maar je richt je niet tot een God die zich van jou onderscheidt. Bidden in de eigenlijke zin als een spreken tot God, die hoe dicht ook bij je, hoezeer Hij ook woont in je ziel, toch niet jijzelf is, kan niet meer, want zo'n God is er niet meer zo menen veel tijdgenoten.

Het kan ook zijn dat bidden gewoon niet meer lukt. Het heeft niet gelijk te maken met het ontkennen van Gods bestaan, maar je krijgt geen contact meer, het is alsof je tegen een muur praat, er wordt niet teruggepraat. Waarom hoor ik nooit wat? Waarom voel ik niets? Waarom bid ik wel maar gebeurt er niets? Waar was God toen ik Hem nodig had en riep maar Hij niet antwoordde. Dat kan demotiveren en het vlammetje van het gebed doen uitdoven, ook al houd je misschien toch bepaalde vormen van geloof in stand, ook al blijf je verbonden met de kerk en merkt verder niemand er wat van.

Er kan nog een andere reden zijn dat het gebed verstomt, en wel, omdat het niet meer geleerd is. Misschien is in de vroege kindertijd een kindergebed geleerd, of een gebed voor het eten, maar die gebeden zijn niet verder ontwikkeld en er is ook niets bijgeleerd. Misschien is het Onze Vader bekend, maar is het nooit een gebed geworden om zelf te bidden. Misschien ga je regelmatig naar de kerk waar natuurlijk gebeden wordt, maar dan is het toch een ander die bidt. Misschien ben je voorganger en heb je geleerd om in de eredienst te bidden, maar hoe je zelf moet bidden heb je nooit geleerd. Misschien bid je soms wel maar heb je eigenlijk geen idee hoe je moet bidden. Dus sla je er maar een slag naar en heb je het idee dat het maar raak bidden is.

Toch is het met bidden niet hopeloos. Het is merkwaardig met het gebed. Veel mensen, die al lang niet meer naar een kerk gaan en het christen-zijn niet actief praktiseren, bidden. Soms doen ze dat zonder ooit met het christelijk geloof te zijn opgevoed. Er brandt een vlam van gebed die door de tonnen zand die de tijdgeest op de zielen gooit niet is uitgedoofd en soms op onverwachte momenten opflakkert. Het gebed duikt steeds weer op, soms tegen de trend in. Het is niet hope-

loos, want de kerk is een biddende kerk. Er wordt gebeden in de kerk omdat het geleerd is van Jezus zelf, omdat er de eeuwen door een biddende gemeenschap is geweest, omdat gebeden zijn overgedragen, van generatie op generatie.

## Leren bidden

Bidden is één van de meest sprekende vormen van geloofsoverdracht. We dragen het geloof over, maar we dragen ook het bidden over. Augustinus herinnert zich zijn ontluikend gebedsleven en het begrip van God dat daarmee gepaard ging:

*Wij kwamen echter ook in aanraking, Heer, met mensen die tot U baden. Van hen leerden we – terwijl we ons naar ons kunnen een indruk van U vormen – dat U een groot en machtig iemand was, in staat ons te verhoren en te hulp te komen, zelfs zonder dat U zich aan onze zintuigen vertoonde. En inderdaad begon ik als jongetje te bidden tot U, mijn hulp en toeverlaat en om U aan te roepen brak ik de banden van mijn tong en ik, kleine mens, ik vroeg U met grote innigheid, dat ik in school geen klappen mocht krijgen. En toen U me niet verhoorde, wat mij overigens niet tot nadeel strekte, werd er door de grote mensen gelachen om de klappen die ik kreeg, voor mij een groot, zwaar ongeluk.<sup>3</sup>*

Zo zal bidden wel beginnen, als iets wat anderen doen en wat je dan zelf gaat doen. Bij Augustinus gebeurde dat met grote innigheid. Het is wonderlijk hoe het bidden van anderen tot een innerlijke activiteit wordt en kennelijk aansluit bij een besef in het innerlijk. Dat een bepaalde vorm van bidden niet helpt, geeft dan de kans om verder te groeien in het besef van wie God is. Het kan natuurlijk ook afbreken: bidden bleek niet te werken, ik kreeg toch de klappen, dus ik stop er maar mee. Zonder hobbels en breuken zal de weg niet gaan. In die weg kunnen onderbrekingen zitten van jaren. De geest van het gebed is gaan sluimeren, lijkt dood, maar kan toch weer opvlammen. Juist dat bewijst dat coaching belangrijk is en dat het thema 'leren bidden' er werkelijk toe doet. Bidden is persoonlijk, het is vaak spontaan, maar

<sup>3</sup> Bejlijdenissen, 47

bidden is ook een praktijk, en zoals met elke praktijk vraagt deze om beoefening, verdieping en voortschrijdend inzicht.

### Wat is bidden?

Bij bidden denken we aan een activiteit. Iemand is 'aan het bidden'. Paulus zegt ergens: 'bid onophoudelijk' (1 Tess. 5:17). Hoe moeten we dat begrijpen? Is bidden een doen of een zijn, een daad of een leven? Wanneer begint het en wanneer eindigt het? Ik zou het, op gevaar af niet te doen wat Paulus zegt, toch vooral willen zien als een doen, een daad die in de tijd plaatsvindt. Bidden is een nederig doen, dat misschien uit kan monden in een biddend leven, een leven als gebed, maar het lijkt me niet goed om daar meteen op in te zetten. Het klinkt vroom om te zeggen: 'ik heb geen aparte gebedsmomenten, mijn leven is een gebed, ik bid door mijn werk, door mijn handen, door mijn inzet voor de naaste, door mijn dagelijks leven', maar dat lijkt me zelfoverschatting. Zonder aparte gebedsmomenten zal de geest van het gebed snel uit het leven verdwijnen.

Ik ga geen theologie van het gebed uiteenzetten<sup>4</sup>. Ik wil me concentreren op de praktijk van het gebed en de ervaring met het gebed. Er is veel over bidden geschreven, en dat helpt om een beter begrip van bidden te krijgen, maar de beste leerschool is de praktijk van het bidden zelf. Sommige boeken over bidden helpen bij die praktijk, hoezeer het ook waar is dat sommige boeken ongewild het effect hebben in plaats van het bidden zelf te komen.

Ik begin met een eenvoudige definitie van het gebed van Teresa van Lisieux. Zij schreef een fascinerende autobiografie, *Histoire d'une âme* (Geschiedenis van een ziel)<sup>5</sup>, waarin zij over zichzelf spreekt als over Jezus' kleine bloem, en zij heeft met haar nederige en ongecomplimentaire

ceerde vroomheid een eigen kleur aan het spectrum van de christelijke spiritualiteit toegevoegd. In dit boek geeft ze bijna terloops een mooie definitie over gebed, zoals alleen een ervaren bidder die kan geven:

*For me prayer is an upward rising of the heart, it's a simple glance toward heaven, it's a cry of gratitude and love in the midst of trial, as much as in the midst of joy. In short, it's something big, something great, something supernatural, that expands my heart and unites me to Jesus.* (274)

(In vertaling) Voor mij is gebed een opwaarts bewegen van het hart, het is een eenvoudige blik naar de hemel, het is een schreeuw van dankbaarheid en liefde zowel temidden van beproeving als van vreugde. Kortom, het is iets groots, verhevens en bovennatuurlijks, dat mijn hart wijd maakt en me met Jezus verenigt

Gebed wordt hier met het woord *upward rising* verbonden. Het gebed is het verticale in een horizontaal bestaan. Het is de verheffing in een leven dat neerdrukt. Het is echter niet het moeizaam optillen van het dak van de wereld. Het is een *simple glance*, een eenvoudig blikken naar boven, want de hemel is er, altijd, maar wij moeten er oog voor krijgen, zozeer zijn we geneigd om ons blind te staren op deze ondermaanse werkelijkheid. Het is niet alleen opwaarts, het is ook een *verwijding*, gebed *expands my heart*. Het is een verruiming van het hart, dat geestverruimende middelen uitspaart. Dat verwijden is er door verbondenheid met Jezus. De vereniging verwijdt. Mooi is ook dat het gebed, hoe stil ook, hoe sereen ook, hoe meditatief ook, ook weer zo volks en menselijk is dat het een *cry* is, een roep, een schreeuw. En wel van dankbaarheid en liefde in een leven van beproeving en vreugde. Het is goed getroffen om het leven kort samen te vatten met beproeving en vreugde. Gebed dat daar los van staat lijkt of vrijetijdsbesteding of wereldvreemdheid. Gebed is een eenvoudig gebaar, een *simple glance*, maar daarin is het groot en verheven, ja *supernatural*, bovennatuurlijk. Dat laatste woord is belangrijk. Groot slaat niet op een grote menselijke prestatie, het gebed komt van God, het is een gave die van God komt en tot God leidt. Natuurlijk kun je gebed op honderd andere manieren beschrijven, maar deze terloopse definitie is raak en trefzeker.

<sup>4</sup> Vgl. behalve de onder noot 1 genoemde literatuur o.a. Halesby, *Prayer*, Minnesota, 1931, Thomas Merton, *Contemplatief gebed* (Oorspronkelijke titel *The Climate of Contemplative prayer*, 1969), Zoetermeer, 2015, de opstellen van Ratzinger, 'Teil D Christlich Beten' in *Gesammelte Schriften*, IV, Freiburg 2014, 789-857, Jan Minderhoud (red) *Handboek voor gebed, bezinning en handreiking voor de praktijk*, Zoetermeer 2015, en diverse hoorstukken in *Lex Boot* (red) *Handboek christelijke meditatie, vertrekpunt, wegen en vruchten*, Zoetermeer 2011.

<sup>5</sup> *Histoire d'une âme*, 1898, ik citeer uit de Engelse vertaling *The Story of a Soul*, Massachusets, 2006.

## Vier wijzen van bidden

In de rest van dit hoofdstuk wil ik me zoals gezegd richten op de praktijk van het bidden, zoals deze zich in de christelijke traditie heeft ontwikkeld. Achtereenvolgens gaat het om het vrije gebed: eerst citeer ik uit het werk van Teresa van Avila, daarna uit dat van Luther. Vervolgens kijk ik naar bidden volgens een patroon en licht het voorstel van Lancelot Andrewes eruit. Daarna komt in twee versies 'bidden met de kerk mee' aan de orde, waarbij de basis vaste gebedsteksten is. Als vierde belicht ik een herhalend gebed, het zogenaamde gebed van de Naam. Ten slotte ga ik in op een vorm van gebed door de Geest, namelijk het gebed in tongen.

### Het vrije gebed volgens Teresa van Avila

Teresa van Avila heeft het in haar werken opgenomen voor het vrije gebed. Daarmee moest ze wel oproeien tegen de cultuur die met name voor de vrouwenkloosters gold, waarin het vrije gebed met argusogen werd bekeken. Het zou aanleiding zijn voor buitensporige vormen van vroomheid waar vooral vrouwen vatbaar voor zouden zijn. Volgens Teresa is het mondgebed of formuliergebed de basis van het gebed maar zij moedigt haar vertrouwelingen aan ook het persoonlijke gebed in stilte te bidden. Hieronder volgt een beschrijving van dat gebed, waarin Teresa drie stadia onderscheidt:

*(Water uit de put)*

Over hen die beginnen met het gebed, kan gezegd worden dat zij het water erg moeizaam uit een put halen... Zij hebben het moeilijk om hun zintuigen tot inkeer te brengen. Doorgaans laten ze allerlei verstrooiingen toe en de inkeer kost dan ook veel inspanningen van hun kant. Zij moeten eraan wennen zich niet te bekommeren om wat ze zien en horen en dit ook in praktijk brengen tijdens de gebedsuren. Dit om eenzaam en afgezonderd te kunnen blijven en aan het verleden te kunnen denken... In het begin kan het hun pijn doen als ze niet goed weten of ze wel echt berouw hebben over hun zonden. Toch spijt het hen, anders zouden ze niet zo eerlijk be-sluiten God te dienen. Ze moeten daarbij ook het leven van Christus leren overwegen, ook al vermoet dit hun verstand. (...)



Teresa van Avila

Wanneer wij als flinke tuiniers ons best doen, ook al staat de put droog dan onderhoudt Hij de bloemen zonder water en doet Hij de deugden groeien. Onder water versta ik hier tranen en bij gebrek daaraan tederheid en een inwendig gevoel van toewijding.

*(Water door een scheprad)*

Hier begint de ziel zich in te keren. Reeds raakt zij het boven-natuurlijke. Want hoeveel ijver ze ook aan de dag legt, tot deze toestand kan ze niet uit zichzelf komen. Het is waar, het is net of ze zich nog enige tijd moet vermoeien door aan het rad te draaien en de bakken te vullen door verstandelijke arbeid, tot de goten vol zijn. Maar het water staat hier veel hoger en het kost dus heel wat minder inspanning dan wanneer het geput moet worden. Het water is dichterbij zeg ik, omdat de genade zich duidelijker aan de

ziel laat kennen. Het is een naar binnen gekeerd zijn van de vermogens, waardoor ze meer smaak vinden in de vreugde die ze genieten. (...)

Er komen echter voor de ziel tijden, waarin haar geen herinnering meer aan de tuin overblijft. Alles lijkt verdord en het water om hem te onderhouden opgedroogd, net of ze nooit enige deugd heeft gekend. Ze lijdt er erg onder. De Heer laat de arme tuinman denken dat al wat hij deed voor het onderhouden en de besproeiing verloren gaat. Maar nu is het ogenblik gekomen om te wieden en het onkruid, hoe klein ook, met wortel en al uit te trekken. Als God ons het water van de genade onthoudt, erkennen we de nutteloosheid van ons werk en gaan we onszelf als niets, als minder dan niets achten. Daardoor worden we nog nederiger, zo beginnen de bloemen opnieuw te bloeien.

(Regenwater)

Laten we dan nu ook spreken over de regen die uit de hemel valt, de tuin overvloedig drenkt en van water voorziet. Wat een rust zou de tuinman kennen indien de Heer nooit naliet te zorgen voor het nodige water. (...) Maar hoe onmogelijk is dat in dit leven. Het water uit de hemel valt meestal wanneer de hovenier zich het minst erom bekommert. In het begin is het haast altijd na lange toeleg op het inwendige gebed. (...) Zo, op zoek naar God, voelt de ziel zich haast totaal wegzinken in een innig-zacht genieten.<sup>6</sup>

Dit zijn opvallende teksten waarin drie soorten van bidden, of liever van gebedservaring naar voren komen. Teresa heeft daarbij bijzondere aandacht voor de verhouding van menselijke en goddelijke activiteit. Het bidden in het eerste stadium is hard werken. Het bestaat uit zelf-onderzoek, biecht en overdenking van het leven van Jezus. Het is een waardevolle manier van bidden die een christen helpt op de weg van

<sup>6</sup> Teresa van Avila, *Het boek van mijn leven* (Oorspronkelijke titel *Libro de la vida*), Gent 2009, 132v, 157v, 162, en 191v. Teresa behandelt in feite vier gebedsstadia, bij de derde komt het water via een bron of rivier. Ik volg in bovenstaand citaat de compositie en vertaling die te vinden is in Kitty Bouwman en Kick Bras (ed) *Werken met Spiritualiteit*, Baarn 2001.

het geloof. Hoewel er weinig valt te genieten en de discipline overheerst, groeien de deugden. Wie de 'weg van de volmaaktheid' wil gaan, moet zich niet beklagen wanneer het bij dit stadium blijft. Beter zo dan een rijk gebedsleven met veel 'vertroostingen', als dat gepaard gaat met een slordig christelijk leven.

In het tweede stadium is er nog steeds sprake van hard werken, maar 'het water staat hoger', er is inhoudelijk niet zoveel verschil met het eerste stadium, maar God toont zich meer aan de ziel. De vermogens van de ziel zijn meer naar binnen gekeerd, er is minder sprake van afgeleid zijn, er is meer stilte, meer concentratie, en zo is er ook smaak en zelfs vreugde. Juist hier echter is er ook de ervaring dat de deze smaak en vreugde worden weggenomen. Dan is het belangrijk om je te oefenen in de deugden, en vooral om te beseffen dat we zelf niets kunnen. De deugd van de nederigheid is een belangrijke deugd.

Ten slotte is er de ervaring dat het bij bakken uit de hemel valt. Het overstromt de ziel. Niet gezocht, niet afdedwongen en toch meestal wel verbonden met het beoefenen van het inwendige gebed. Bidden is de ervaring van de vereniging met God, wat een innig-zacht genieten geeft. Het zijn de gouden momenten, waarbij alles als vanzelf gaat en er geen bewuste inspanning meer hoeft te worden gepleegd, ja waar zelfs het besef van een 'ik' dat zich van God onderscheidt wegvallt.

Hoewel Teresa het over drie opeenvolgende stadia heeft, lopen die in het leven door elkaar heen. De suggestie van de reeks is ook niet dat het ene stadium minder waarde heeft dan het ander, laat staan dat je, als je maar goed je best doet, vanzelf van het eerste in het derde stadium komt.

### Het vrije gebed volgens Luther

Vrij bidden kan ook op basis van vaste gebeds- of geloofsteksten. Dat zien we onder andere bij Luther. Hoe moet je bidden? Ook heel praktisch? Die vraag werd gesteld aan Luther. Hij heeft een boekje geschreven met als titel: *Hoe men bidden moet. Brief voor meester Peter Barbier (1535)*.<sup>7</sup> Opvallend is dat Luther gewone gemeentelieden wil

<sup>7</sup> Herman J. Selderhuis (red.), *Luther Verzameld (2)*, Kok 2016, 1097-1113. Helaas heeft deze Peter kort na het verschijnen van dit boekje zijn schoonzoon doodgestoken...; heeft hij het boekje niet gelezen?



Maarten Luther

leren bidden, en dan niet alleen een zogenaamd 'mondgebed', waarin alleen een vaste tekst wordt gezegd, maar een persoonlijk gebed, een 'innerlijk gebed'. De gelovige bidt wel mee met de kerk, maar bidt ook zelf. Alleen: hoe doe je dat?

Luther maakt duidelijk dat bidden niet vanzelf gaat. Hij zegt:

wanneer ik voel dat ik door allerlei zaken en gedachten koud en onwillig ben geworden om te bidden - daar immers het vlees en de duivel altijd het gebed weren en verhinderen - neem ik mijn psalmboekje, ga in de kamer of, zo dag en tijd het toelaten, naar de kerk onder de mensen en vang aan de tien geboden, de geloofsbelijdenis en, zover ik tijd heb, enige woorden van Christus, van Paulus of uit de Psalmen mondeling bij mijzelf te spreken, juist zoals kinderen het doen.<sup>8</sup>

Hij raadt aan om dat 's morgens en 's avonds te doen. Je zou kunnen zeggen: hier bidt de gelovige de teksten die de kerk reikt, geloofsteksten die gebedsteksten worden, en hij bidt die zelf. Dan volgt natuurlijk het Onze Vader. Dat Onze Vader wordt niet alleen gelezen en herhaald, maar het wordt als het ware ontvouwd. In het boekje kruit Luther in de huid van Peter Barbier en zo groeit de tekst van het Onze Vader, waarbij Luther schrijft hoe hij zelf de verschillende gebeden van het Onze Vader 'naar zich toe haalt'.

Luther schrijft vervolgens dat hij dat slechts als voorbeeld geeft. Hij wil niet dat bidden

iets dat opgelezen wordt uit een boek en uit letters, zoals de rozenkransen bij leken en de gebeden van de papen en monniken het geval is. (...) maar dat het hart wordt opgewekt en onderricht. Ik bind mezelf ook niet aan zulke woorden en lettergrepen en zeg ik heden de woorden zo en morgen weer anders, net zoals ik warm en geneigd ben. Het komt wel vaak voor dat ik me bij één gedeelte of bede in zulk een rijkdom van gedachten verlies, dat ik al

<sup>8</sup> A.W. 1098.

de zes andere gebeden laat rusten. En wanneer ook zulke rijke en goede gedachten komen, moet men de andere gebeden laten varen en aan zulke gedachten de ruimte geven, in stilte luisteren en ze vooral niet storen; want daarin predikt de heilige Geest zelf en één woord van zijn prediking is beter dan duizend van onze gebeden. En ik heb ook zo vaak meer geleerd in één gebed dan ik door veel lezen en na peinzen had kunnen verkrijgen.<sup>9</sup>

Luther bekritiseert dus de gebedspraktijk die hij heeft geleerd in het klooster, gebeden die zijns inziens gedachteloos worden gebeden. Hij noemt dan met name de getijdengebeden, waarvan hij zegt: *die had ik uit voordat ik ervan bewust was of ik in het begin was of in het midden* (ibid).

Wat zie je hier? Dat je dus volgens Luther vaste gebedsteksten nodig hebt als houvast en uitgangspunt, maar dat ze wel 'van jou' moeten worden. Doordat je uitgaat van de vaste teksten, houdt je gebed een orde. Maar die orde is geen doel in zichzelf. Stel je open voor wat er je te binnen valt. Stel je dus open voor wat van God komt. Die mengt zich dan als het ware in jouw gebed.

Ik denk dat dit een begaambare weg van gebed schetst. Je neemt een gebedstekst als uitgangspunt en laat die bij je inwerken. Je bidt mediterend, en tast als het ware de gebedstekst af. Die kan dan groeien, kan openbaard werken. Gebeurt dat niet, dan ga je naar de volgende tekst. Enzovoort. Het is een combinatie van een gebedsorde en een vrij gebed. Dat vrij gebed is ruimte voor je eigen gedachten, maar het is vooral de ruimte waarin de heilige Geest jou dingen kan ingeven.

### Bidden volgens een patroon bij Lancelot Andrewes

Bidden in het protestantisme wordt vaak vereenzelvigd met het vrije gebed. Zoals duidelijk wordt bij Luther klopt dat beeld niet helemaal. Ook in het protestantisme wordt het Onze Vader gebeden. Daarnaast is er een traditie van morgen- en avondgebed, gebeden voor en na de maaltijd en gebeden voor speciale gelegenheden. Ze hebben met name een belangrijke rol gespeeld in het gezins- en familieleven. Daardoor hebben ze bijgedragen aan een diepgaande vorming van christe-

<sup>9</sup> A.W. 1102V.

lijke karakters – ook al zal niet iedereen die erin is opgegroeid er even warme herinneringen aan hebben. Voor een groot deel is deze cultuur van huisgodsdienst aan het verdwijnen of is al verdwenen. Morgen- en avondgebeden functioneren nog als kindergebeden en het tafelgebed houdt nog enigszins stand, maar van een cultuur kun je vaak niet meer spreken. Het is dan ook niet vreemd dat christenen nu vragers: bidden, hoe doe je dat?

Behalve vaste gebeden of formuliergebeden is er in het protestantisme ook een gebedstrategie op basis van gebedspatronen. Ik geef een voorbeeld uit een ouder gebedenboek, dat het overdenken meer dan waard is. Het is uit *The Preces Privatae* (Persoonlijke gebeden) van Lancelot Andrewes (1555-1626)<sup>10</sup>. Deze Lancelot behoort tot de 17e eeuwse *divines* uit de Anglicaanse kerk, en is samen met John Donne een toonaangevend prediker geweest. Het is echter niet de prediker die hier de aandacht vraagt maar de spiritueel en bidder. Het interessantste deel van de *Preces Privatae* is het hoofdstuk 'daily prayers'. Daarin staan gebeden volgens een bepaalde systematiek, die wel varieert maar toch een overeenkomstig patroon vertoont. In schema volgt het gebed de volgende stadia:

- gedenken van Gods grootheid en majesteit
- biecht/belijden van de schuld
- gebed om zuivering van ondeugden en zonden
- gebed om vervuld te worden met deugden en heiligheid
- uitspreken van het vertrouwen in God en de hoop op zijn genade/te binnen brengen van Gods genade en dit in het geloof beaamen
- voorbeden
- lofprijzing van Gods genade en liefde
- amen

De verschillende onderdelen bestaan veelal uit citaten uit de Bijbel die met het betreffende gebedspunt te maken hebben. De gebeden van Lancelot Andrewes zijn niet bedoeld om nagebeden te worden. Ze

<sup>10</sup> Lancelot Andrewes, *The Preces Privatae* (oorspronkelijk 1675), translated by F.E. Brightman, M.A. London 1903. Over Andrewes zie T.S. Elliot, 'Lancelot Andrewes' in *Selected Essays*, London 1932, 341-353.



kunnen wel helpen om het eigen gebed te ordenen. Dat dreigt steeds eenzijdiger te worden, alleen danken, alleen voorbede, alleen vraaggebed. Een gebedsorde is er niet voor bedoeld mechanisch te worden afgewerkt, dat zou de vrijheid van het gebed hinderen. Wel geeft het een structuur en brengt in herinnering dat bidden ook een werk is. Een gebedsdiscipline is nooit bedoeld als een stugge regel maar als een richting van het gebed op God, met als vrucht een toegewijd leven aan God en de mensen. Zodra een dergelijke vorm de spontane omgang met God in de weg staat, beantwoordt hij niet meer aan zijn bedoeling. Omgekeerd zal de vraag gesteld moeten worden of de spontane omgang met God die geen discipline kent, niet te veel in een beperkt kringetje dreigt rond te tollen. Het kan erg individualistisch worden. Het kan klein worden. Het kan praterig worden. Dat breekt vooral op waar in het openbaar gebeden wordt. Dat kan dan werkelijk oeverloos worden. Vorm en spontaniteit hebben elkaar nodig en kunnen elkaar ook weer relativeren.

### **Bidden met de kerk (1): het brevier**

Bidden kan met eigen gekozen woorden. Het kan ook door vaste gebedsteksten te bidden, waarbij het eigene geheel opgaat in het met een toegewijd hart bidden van de voorgegeven teksten. Een vorm daarvan is het brevier. Deze vorm van bidden wordt gepraktiseerd in de kloosters, de priesters in de Rooms Katholieke kerk worden geacht het te bidden en ook de zogenaamde leken worden ertoe aangemoedigd. Het brevier bestaat uit:

- aanroeping van God
- een morgen- of avondhymne
- drie psalmen
- een korte Schriftlezing
- responsorium: een biddende reactie
- benedictus of Magnificat
- smeekgebeden
- gebed
- zegenbede

Wanneer we de psalmen als gebed laten gelden is dit dus op de korte Schriftlezing na een voortdurend bidden. De kracht van dit gebed ligt juist in de krachtige taal van de psalmen<sup>31</sup>. Waar in de protestantse liturgie de psalmen vooral gezongen zijn, fungeren ze in de rooms-katholieke traditie vooral als gebedsteksten, die overigens ook gezongen kunnen worden. Zo heeft zich een dubbele spiritualiteit van de psalmen uitgewerkt. De psalmen hebben, op deze tweevoudige wijze, een eigenaardige kleur gegeven aan de rooms-katholieke en protestantse spiritualiteit. Het heeft een meerstemmigheid in de vroomeheid gegeven, waarin klanken als vreugde en verdriet, zekerheid en twijfel, intimiteit en rauwheid een plaats hebben gekregen.

Ook nu nog zijn er, ook buiten de kloosters en naast de priesters, velen die de getijden bidden, niet alleen rooms-katholieken maar ook protestanten. Dat vraagt wel veel discipline maar die werpt zeker zijn vruchten af voor het christelijk leven.

Het bidden van het brevier wordt in de rooms-katholieke traditie gezien als een 'bidden met de kerk'. De kerk bidt op haar beurt mee met Christus. Die heeft het Onze Vader gegeven en heeft de Psalmen geboden. Bidden is meebidden. Ik weet niet wat ik moet bidden maar ik leer bidden met de kerk mee. Bidden is niet zozeer een reactie op Gods handelen, maar een voortzetting van het gebed van Jezus. Het moet beschouwd worden als een bijdrage aan het gebed van de kerk die met Jezus meebidt.

### **Bidden met de kerk (2): de rozenkrans**

Naast de getijdengebeden moet de rozenkrans benoemd worden. De rozenkrans of "Paternoster" is een katholiek gebedssnoer. De 'ketting' bestaat uit 55 kralen en begint met een kruisteken. Oorspronkelijk had hij 150 kralen die symbool stonden voor de 150 psalmen uit de Bijbel. In plaats van de psalmen zijn het "Wees gegroet" en het Onze Vader gekomen. De tekst van het Wees Gegroet luidt:

*Wees gegroet Maria (Ave Maria), vol van genade. De Heer is met U.  
Gij zijt de gezegende onder de vrouwen en gezegend is Jezus, de*

<sup>31</sup> Vgl. Niek Schuman, 'Het psalter als gebedenboek', Kerk en Theologie, oktober 2008, 293-300.

vrucht van uw schoot. Heilige Maria, Moeder van God, bid voor ons zondaars, nu en in het uur van onze dood.

Bij het bidden van elk tientje (een rijtje van tien kralen) wordt de bidder uitgenodigd na te denken over het leven van Christus, dat oorspronkelijk is samengevat in vijftien geheimen. Als je die allemaal wilt overdenken moet je het gebedsnoer drie keer helemaal bidden, dan heb je de 'hele rozenkrans' gedaan. Slechts één reeks geheimen bidden wordt een rozenhoedje genoemd.<sup>32</sup> Dit bidden kan al snel overkomen als 'plapperen', als afraffelen. Van ingewijde rooms-katholieken begrijp ik dat het meer om een meditatietechniek gaat, waarbij de woorden gedachteloos kunnen worden gebeden om zo ruimte te scheppen voor het overdenken van de geheimen. De woorden fungeren als voertuig voor de overdenking. Als je bij herhaling bidt, sluit de Geest zich vanzelf aan. Opmerkelijk is dus dat het gebed dat zich richt tot Maria een voertuig is om over Jezus te denken. Volgens de officiële rooms-katholieke theologie verwijst Maria echter altijd naar de Zoon, en dat geldt dus ook voor het bidden van de rozenkrans.

Ook de rozenkrans bidt je mee met de kerk<sup>33</sup>. Het is niet nodig om origineel te zijn, het volstaat om het gebed dat de kerk aanreikt mee te bidden en zo opgenomen te worden in een biddende gemeenschap. Er is geen moeite voor nodig woorden te vinden, die komen je vanzelf

<sup>32</sup> De 15 geheimen van de rozenkrans worden verdeeld in drie groepen. De eerste is die van de blijde geheimen en bestaat uit: de engel Gabriël brengt de blijde boodschap aan Maria, Maria bezoekt haar nicht Elizabeth, Jezus wordt geboren in de stal van Bethlehém, Jezus wordt opgedragen in de tempel en de 12-jarige Jezus wordt door zijn vader en moeder teruggevonden in de tempel. De tweede groep van 5 geheimen heet de 'droevige geheimen' en die bevat: Jezus bidt in doodsangst tot zijn Vader, Jezus wordt geseld, Jezus wordt met doornen gekroond, Jezus draagt het kruis naar Golgotha en Jezus sterft aan het kruis. Dan komt de derde groep, de 'glorievolle geheimen': Jezus verrijst uit de doden, Jezus stijgt op ten hemel, de Heilige Geest daalt neer op de apostelen, Maria wordt ten hemel opgenomen, Maria wordt in de hemel gekroond. In het jaar 2002 heeft paus Johannes Paulus II, aan het begin van het jaar van de Rozenkrans, daar nog een afdeling van 'geheimen van het licht' aan toegevoegd die betrekking hebben op het leven van Jezus: de doop van Jezus in de Jordaan, de openbaring van Jezus op de bruiloft van Kana, Jezus' aankomst van het Rijk van God, de gedaanteverandering van Jezus op de berg Tabor en Jezus stelt de Eucharistie in.

<sup>33</sup> Vgl. hiervoor Marcel Sarot, 'Bidt zonder ophouden' in *Kerk en Theologie* oktober 2008, 324-336.

op de lippen, en met dit alles kom je in de sfeer van God. Daarbij is het vooral Jezus die de geest van de bidder vervult. Het gebed heeft zo een sterke focus. Daarbij komt steeds het Onze Vader terug, het gebed dat Jezus heeft geleerd. Of de rozenkrans ook door protestanten gebeden wordt, weet ik niet. Ik vermoed nauwelijks, al kan ik me voorstellen dat het sommigen kan helpen in een stemming te komen, om zo de Geest te laten werken en innerlijk geroerd te worden.

### Het herhalende gebed rond de naam Jezus

De rozenkrans is een herhalend gebed. Dat geldt ook voor het zogenaamde Jezus-gebed. Dit gebed heeft zijn wortels in de oosters-orthodoxe traditie. Deze traditie kent een rijke gebedstraditie, maar ik beperk me hier tot het zogenaamde Jezus-gebed<sup>34</sup>. Het is namelijk gebleken dat dit een gebed is dat binnen het bereik ligt van gelovigen uit een andere traditie. Het gebed luidt:

*Heer Jezus, Zoon van God, ontferm u over mij, zondaar.*

Het gebed laat varianten toe, zoals: *Jezus, wees mij zondaar genadig.* Het kan zich zelfs verkorten tot *Jezus*.<sup>35</sup> Dit gebed leent zich ertoe om herhaalde malen uitgesproken te worden. Aantallen zijn niet belangrijk maar het is een gebed dat door wil dringen in de geest, of liever in dat wat gebeden wordt. Ook hier wordt soms een gebedsnoer gebruikt. Het kan tussen de bedrijven door gebeden worden maar ook aandachtig, als formele activiteit.

Het gebed richt zich tot Jezus en heeft als basis een verlangen naar Jezus. Wie Jezus alleen als historisch persoon ziet, kan dit gebed niet bidden, maar voor de Oosterse traditie is dat een wezensvreemde optie. Het is een gebed dat verheft, het richt zich immers tot de Zoon van God, en daarmee tot de drie-enige God. Het is ook een nederig gebed, het vraagt om ontferming in het besef die nodig te hebben. Het

<sup>34</sup> Zie verder Metropolitan Anthony (Aartsbisschop Bloom), *School for Prayer*, London 1970 (Nederlandse titel *De weg naar binnen*, Nijmegen 1972) en van dezelfde auteur *Living Prayer*, London 1966.

<sup>35</sup> Dit gebed speelt een belangrijke rol in het boekje *De ware verhalen van een russische pelgrim* (Nederlandse vertaling door J.F. Brouwer, Haarlem 1977) van een anonieme Russische schrijver.

is een gebed dat 'achter uit de tempel' gebeden wordt, met de toelichting naar. Het gebed is niet bedoeld als een mantra of magische talisman. Het gebed laat zich door de eenvoud gemakkelijk bidden, ook buiten de oosters-orthodoxe traditie. Het is niet nodig om allerlei denkwerk te verrichten, het is een gebed dat eenvoudig van geest maakt. Het helpt om uit de verstrooiing van de vele gedachten tot het ene nodige te komen. Het is eerder gedachten van je af zetten dan gedachten te laten opkomen. Het Jezusgebed is een gebed dat verstillt. Geen lege stilte, maar wel stilte die gevuld is met de naam van Jezus. Een stilte die je niet in de schoot geworpen krijgt maar die wel door dit gebed kan ontstaan. Het is een gebed dat je in levend contact met Jezus brengt. Jezus is een verlossende realiteit. Jezus is nabij, Hij is vol liefde, Hij is de liefde zelf.

Het is een gebed dat je mondeling kunt bidden, maar het kan ook woordeloos, innerlijk, het raakt wel je verstand, het heeft een inhoud, maar door zijn eenvoud kan het ook het hart en gevoel raken. Het is een gebed dat als het ware uitnodigt om van bidder hoorder te worden. Een commentaar op dit gebed vanuit de oosters-orthodoxe traditie zelf helpt verder om toegang tot dit gebed te krijgen:

*Een dergelijk gebed is in de beginfase niet gemakkelijk en wordt door de Vaders terecht beschreven als een verborgen martelaarschap. De heilige Gregorius van de Sinai spreekt herhaaldelijk over 'beheersing en arbeid' die zij die de Weg van de Naam volgen op zich nemen, een 'voortdurende inspanning' is nodig. Zij zullen in de verleiding komen om het op te geven 'vanwege de aanhoudende pijn die voortvloeit uit het innerlijk aanroepen door het verstand'. 'Je schouders zullen pijn doen en vaak zul je hoofdpijn hebben', zo waarschuwt hij, 'maar houd koppig vol, met een vurig verlangen, terwijl je de Heer in je hart zoekt'. Alleen door die geduldige trouw zullen we de echte kracht van de Naam ontdekken.'<sup>35</sup>*

Dit citaat spreekt voor zichzelf. Bidden is een arbeid, het is de bijzetten in het bevoren meer, het gaat in tegen de neiging om te stoppen, het is een verheffing, zei Teresa van Listieux, maar die verheffing is

<sup>35</sup> Metropoliët Kallistos van Diokleia, *De kracht van de Naam*, Tilburg 2007, 27.

soms moeilijk op te brengen, ons gemoedsleven is verstoord, de boze zaait in onze dromen ook het slechte zaad, we zijn afgestompt, we zijn druk, we zijn moe, we zijn trots en dat zijn zoveel fluisterstemmen die ons van het gebed afhouden. Alles op de kaart van spontaneïteit zetten is daarom te riskant. Daarom kan een herhalend gebed helpen, net zoals een herhalend gezongen gebed dit kan. Voor velen zullen de korte liedteksten uit de traditie van Taizé hierin een belangrijke rol vervullen.

### Bidden in de Geest

Ik wil ten slotte nog ingaan op gebed als glossolalie. Daarmee komt de vierde traditie in beeld, de pentecostale. Daar speelt gebed een belangrijke rol, en het is niet voor niets dat er allerlei seminars over gebed juist ook vanuit deze traditie komen. De accenten liggen toch wat anders dan bij het voorgaande, hoewel het misschien te ver gaat om over tegenstellingen te spreken. Dat is zeker het geval waar het om de charismatische beweging gaat. Bekend is het zogenaamde ministry-gebed. Ik denk ook aan het 'vallen in de Geest'. Ik wil me beperken tot de zogenaamde glossolalie, gebed in tongen, of klanktaal-gebed. Het is een gebed dat in het Nieuwe Testament verbonden wordt met de doop in de heilige Geest.<sup>37</sup> Het is volgens Paulus bedoeld om zichzelf te stichten<sup>38</sup>. Het wordt door miljoenen gelovigen gepraktiseerd, thuis of in de kerk. In het laatste geval gaat het om een mee-bidden in tongen, zachtjes, zodat anderen niet gestoord worden in hun gebed of in het gemeenschappelijke gebed.

Met toestemming van degene die mij verslag heeft gedaan van een sessie tijdens een conferentie van de Charismatische Werkgemeenschap volgt nu hoe dit meebidden in tongen zich voltrekt:

<sup>37</sup> Voor een apologie voor tongentaal voor ieder die de geloofsdoop ondergaat, William W. Menzies en Robert P. Menzies, *Geest en Kracht, de theologie van de pinksterbeweging*, Utrecht 2005, 121-160.

<sup>38</sup> Paulus stelt: 'Iemand die in klanktaal spreekt, spreekt niet tot mensen maar alleen tot God' (1 Kor. 12:2) en 'Iemand die in klanktaal spreekt is daar alleen zelf bij gebaat' (1 Kor. 12:4, de NBG-vertaling vertaalt: 'sticht zichzelf', wat meer recht doet aan het Griekse 'oikodomei'), al blijkt uit 1 Kor. 14 dat er ook klanktaal is, die een boodschap bevat voor de gemeente. Dan moet er echter wel iemand zijn die de gave heeft deze boodschap uit te leggen.

(...) Omdat er in de hemelvaartviering een opstap naar klanktaal was geweest die de drempel verlegd had voor de meesten, was de drempel in deze werkgroep nu ook laag.

Vrij snel kon ieder een grondtoon, een toon vanuit het hart, voegen in het geheel, waarop er vrij in klanktaal werd gezongen. Bijna iedereen deed zonder moeite mee.

We gingen daarna over op hardop bidden in klanktaal, waarbij dus vertolking nodig is. Die kwam ook en dat was verrassend mooi.

(...)

In die tweede bijeenkomst was het werkelijk of de Geest viel op de aanwezigen. We hebben zeker een half uur in klanktaal gezongen en gebeden, afgewisseld met spontaan aangereikte Nederlandse of Engelse liederen, er kwam vertolking, er waren beelden en/of woorden. Het was echte aanbidding vanuit het hart, die als vanzelf door bleef gaan. Het leek alsof we in de bovenzaal van Pinksteren waren! Zowel N als ik zagen steeds vlammen omhoogstijgen tot de nok van de tent, als het zingen intenser werd. Het zingen en spreken in klanktaal klonk ook bijzonder krachtig.

We hebben voor de helft dus onze voorbereiding losgelaten, want dit was mooier en belangrijker dan alles wat we hadden kunnen voorbereiden...! De uitleg die we daarna gaven paste bij deze oefening die aanbidding was geworden... en eigenlijk een mini-pinksterviering. Met name hebben we doorgepraat over het ontvangen van beelden en woorden. Ook vroegen mensen nog nagesprek over de gave van klanktaal.

Dit bidden is boven-rationeel maar daarom niet per se irrationeel. Het is een gebed dat mensen helpt om tot een intieme relatie met God te komen. Het is ook een vorm van Godsverering. Hoewel ik zelf niet in tongen spreek, weet ik dat het voor mensen die het hebben geleerd bevrijdend werkt en helpt in een persoonlijke relatie met God. Dat het een soort muziek is bij de tekst, die het hart verheft en die de relatie verdiept. Als zodanig verdient het een plaats in de christelijke spiritueleiteit en in een hoofdstuk dat spreekt over de weg van het gebed.

## Gebedshouding

Als afsluiting van dit hoofdstuk wil ik kort nog iets zeggen over gebedshouding<sup>19</sup>. Gebed doe je met de geest maar ook met het lichaam. We zijn mensen van geest en lichaam, ook als we bidden, en daarom doet de gebedshouding ertoe.<sup>20</sup>

Een gebedshouding die velen praktiseren is zittend bidden. Zitten drukt ontspanning en rust uit en is daarom een authentieke gebedsgestalte. De handen kunnen daarbij in de schoot rusten en geopend zijn, maar ook gevouwen. Sommigen helpt het daar een stoel voor te nemen die niet voor andere bezigheden wordt gebruikt. Dat geldt in ieder geval voor een stoel in de kerk. Door velen wordt een speciaal krukje gebruikt, weer anderen zitten op de grond.

De lotushouding is een vorm van zitten die concentratie uitdrukt, en goed past bij de weg naar binnen. Het is een houding die uit een andere traditie dan de christelijke komt, maar daarom niet besmet is. Voor sommigen is het de meest passende gebedshouding om tot meditatie, rust en inkeer te komen.

Knielen drukt een houding van aanbidding en van nederigheid uit. Het is een contra-culturele houding, die voor sommigen zozeer met serviliteit is verbonden dat deze als onwaardig wordt gezien. Dat is echter een treurig misverstand. Wie nooit de neiging heeft gehad om te knielen voor God, heeft een wezenlijk aspect van het gebed gemist. Door te knielen treed je uit de houding van controle en beheersbaarheid. De knielende mens vereert de Ander en weet zich een 'smekeling' voor God.

Een radicalisering van knielen is het zich uitstrekken op de grond, de zogenaamde prosteratie. Het is de houding die Jezus aannam toen Hij bad in Getsemane (Markus 14:35, Matth. 26:39)<sup>21</sup>. Het is de houding van de priester en diakonen bij het begin van de liturgie van Goede Vrij-

<sup>19</sup> Zie ook Lex Boot, Gebedshoudingen en gebedstijden, in Handboek voor gebed, 195-203. Verder Joseph Ratzinger, 'Der Geist der Liturgie' in *Gesammelte Schriften* Band 11, Freiburg 2014, 158-171.

<sup>20</sup> In *The Screwtapelatters* van C.S. Lewis suggereert duivel Screwtape om christenen te laten denken 'that the bodily position makes no difference to their prayers; for the constantly forget (...) that they are animals, and that whatever their bodies do affects their souls'; *The Screwtapelatters*, (oorspronkelijk 1942), New York 2001, 16

<sup>21</sup> Lukas spreekt over knielen. Hij verhaalt als enige van de evangelisten dat Jezus bloedig zweet, Luk. 22:41, 44)

dag. Deze houding drukt volledige onderwerping aan God uit: Het lijfelijke contact met de aarde herinnert aan de sterfelijkheid, het 'stof' zijt-gij en tot stof zult gij wederkeren', maar ook aan de verbondenheid met de aarde en alle leven.

Staan de bidden is een 'staan voor God' en drukt daarmee de Paasgestalte van het gebed uit. De handen kunnen daarbij eventueel geheven worden. De mens mag opstaan uit de dood, uit de sleur, uit de benauwdheid, om voor God te staan. Met Christus zijn we opgestaan tot een nieuw leven, een leven voor Gods aangezicht, die we dan ook staande mogen ontmoeten.

Ten slotte is er het lopend bidden. Bidden en wandelen komen hierin bij elkaar. De wandeling drukt ontspannenheid uit. Henoch wandelde met God en zo mag de gelovige met God wandelen en onderweg met Hem spreken. Het bekende beeld van de priester die breviert duidt er al op dat bidden en lopen op een natuurlijke manier bij elkaar horen. Dat wandelen kan ook gezamenlijk gebeuren, waarbij het gesprek raakt aan het hart en het is alsof bij de twee een derde zich voegt, waardoor het hart gaat branden.

Wandelen kan ook de vorm aannemen van het bidden van de kruisstaties. Met of zonder gebedenboek in de hand loopt de gelovige de twaalf staties van de kruisgang van Jezus. Het beeld van Jezus komt per statie verder binnen en verbindt met God.

Ten slotte nog iets over 'hulpmiddelen' bij het bidden. In sommige tradities (rooms-katholiek en oosters-orthodox) wordt van een kranen, ketting of snoer met kralen gebruikgemaakt. De vingers glijden over de kralen wat de concentratie bevordert. Anderen bidden na eerst een kaars te hebben aangestoken. Ook dat helpt te concentreren en het scheidt de gebedstijd af van andere tijden. Weer anderen gebruiken een gebedsstoel of een gebedskrukje. Daarnaast zijn er velen die bidden voor een icoon of voor het kruis van Christus. Zo komt het zichtbare en materiële de bidder te hulp.

## 7 DE SPIRITUALITEIT VAN HET WOORD

### Protestanten en de woorden

Voor een protestant is spiritualiteit verbonden met de woorden en met het Woord. Woorden spelen natuurlijk ook in de andere tradities van de christenheid een belangrijke rol, maar het is niet overdreven om protestanten de christenen van het woord te noemen. In een protestants dienst wordt dan ook veel gesproken. De praktische theoloog Gerrit Immink zegt het volgende over het protestantisme:

*Diep in de protestantse ziel leeft de overtuiging dat de dingen tussen God en mens uitgezgd kunnen worden. Het leven van de mens, de motieven en overwegingen, de gezindheid van het hart, het verlangen en de strevingen, angst en vrees, overgave en vertrouwen, het kan verwoord en meegedeeld worden aan onze medemens. Maar ook over God kunnen wij spreken en we kunnen elkaar deelgenoot maken van Gods liefde en genade. In beeldende taal spreken we over de verhevenheid en de nabijheid van God. (...) Het protestantisme is primair een godsdienst van het Woord.<sup>1</sup>*

Woorden over God en de mens zijn er dan ook te over. Het heeft zelfs een 'tale Kanaäns' opgeroepen. Er zijn woorden en zinswendingen ontstaan, die het verkeer tussen hemel en aarde benoemen. Voor protestants besef werkt God vooral door woorden, het is door woorden dat het Woord, het levende spreken van God zelf, klinkt<sup>2</sup>. Dat geeft ook

<sup>1</sup> Gerrit Immink, *Over God gesproken, preken in theorie en praktijk*, Utrecht, 2019, 13v.

<sup>2</sup> Vgl. Kees van der Kooij, *De theologische betekenis van het protestantisme*, in *Sjaak van 't Kruis*, René de Reuver, Dick Schinkelshoek en Herbert Wevers, *Waar een Woord is...*, het protestantisme doordacht, Zoetermeer 2016, 75-85.