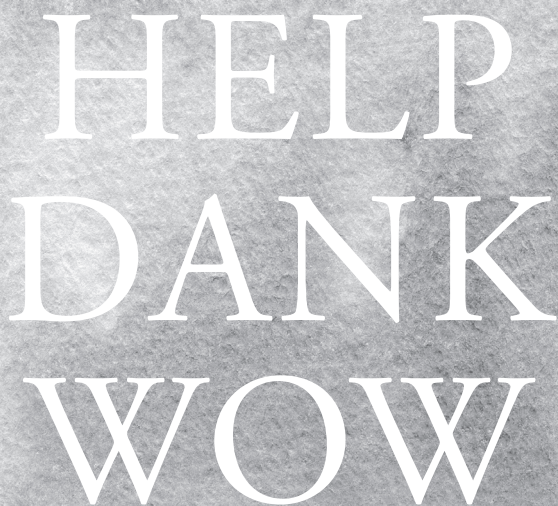


Anne Lamott



HELP
DANK
WOW

*Bidden –
zo simpel is het*

KokBoekencentrum Uitgevers • Utrecht

Vertaling: Petra Butler-de Vries

Boekverzorging: Mulder van Meurs

ISBN 978 90 239 5637 2

ISBN 978 90 239 5722 5 (ebook)

NUR 700

Oorspronkelijk uitgegeven door Hodder & Stoughton, Londen,
onder de titel *Help, Thanks, Wow*.

Engelstalige uitgave © 2012 Anne Lamott

Nederlandse uitgave © 2019 KokBoekencentrum Uitgevers, Utrecht

www.kokboekencentrum.nl

Alle rechten voorbehouden

Uitgeverij KokBoekencentrum vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

VOORWOORD

Gebed 101

Ik weet niet veel over God en gebed, maar de afgelopen vijftwintig jaar ben ik ervan overtuigd geraakt dat het goed is om bidden simpel te houden.

Help. Dank. Wow.

Misschien vraag je je af wat ik bedoel met ‘gebed’. Niet wat tv-dominées eronder verstaan, in elk geval. Gebed is niet voor de show, zoals plastic sushi of neonlicht. Gebed is privé, zelfs als we met anderen bidden. Het is de communicatie tussen je hart en dat wat ons verstand te boven gaat. Noem het het lijntje tussen iemands hart en God. Of, als je het concept ‘God’ te provocerend of lachwekkend vindt: het Goede, de kracht die ons begrip te boven gaat. De macht aan wie we al onze pijn, smeekbeden en opluchting toevertrouwen, zonder dat we daarvoor een definitie of zintuiglijk bewijs nodig hebben. De oude Grieken spraken over de ware kennis, die diep in ons verborgen zit, onder de vernislaag van onze maatstaven, maatschappelijke positie, overtuigingen en trauma’s. Je kunt het ook een oerschreeuw noemen naar Leven of Liefde – met hoofdletters.

Maar hoe we deze kracht noemen is totaal onbelangrijk. Ik ken humoristische gelovigen die God Gerhardus noemen, zoals in: ‘Onze Vader, die in de hemel zijt, uw naam worde Gerhardus.’ Ik noemde God zelf een hele tijd Phil, nadat een Mexicaanse armbandmaker had beloofd om mijn lievelingstekst – Filippenzen 4:4-7, *Philippians* in het Engels – in mijn armband te graveren. Hij is niet verder gekomen dan ‘Phil’ – toen werd zijn kraampje opgerold. Phil is een fantastische naam voor God.

Mijn vriendin Robyn noemt God ‘de Grootmoeders’. Misschien ken je het gedicht *Deteriorata* (‘de dingen die alles bederven’). Het is een parodie op het gedicht *Desiderata* (‘de dingen die we zouden moeten nastreven’). *Deteriorata* raadt ons aan: ‘Sluit daarom vrede met je god, / hoe je je hem ook voorstelt – / als baardige dondergod of kosmische muffin.’

Maar staar je niet blind op de vraag tot wie of wat we bidden. Laten we het erop houden dat bidden de communicatie is van ons hart met het grote Geheim, met Goedheid, met Gerhardus, of met de bezielende energie van de liefde waarin we soms durven te geloven; in elk geval met iets onvoorstelbaar groots buiten onszelf. We zouden deze kracht Niet Mezelf kunnen noemen. Of: Geen-Podium-met-Predikanten-en-hon-

derden-Koorzangers. Maar we kunnen voor het gemak ook het woord 'God' gebruiken.

Misschien heb je van je ouders leren bidden voor het slapengaan, net als sommige vriendinnetjes bij wie ik vroeger logeerde en die ik angstaanjagende woorden hoorde zeggen: 't Boze dat ik heb gedaan, zie het, Here, toch niet aan...'

Wacht even, wat zei je daar? Het boze dat ik heb gedaan? Ik ben nog maar zeven jaar...

'Schoon mijn zonden vele zijn.'

Dat stond zó ver van me af, zeker in het donker van die vreemde kamer. Help.

Ons eerste gebed is vaak een wanhopige schreeuw: 'God, help me!' Een geweldig gebed, want op dat moment zitten we zo diep in de put, dat we erkennen dat we onszelf niet kunnen redden – en daardoor zijn we misschien eindelijk rijp om iets te leren.

In een van mijn gevaarlijk goede buien zeg ik wel eens: 'Hé, hallo, Iemand. Hier ben ik weer: de prinses. Bedankt voor mijn dagen zonder drank, mijn kleinzoon, de bloeiende perenboom.'

Je kunt het ook uitschreeuwen of achter je hand fluisteren: 'Ik haat U, God.' Dat is ook bidden, want het is echt, het is waar, misschien is het zelfs je eerste oprechte gedachte sinds lange tijd.

Sommigen van ons sidderen inwendig tijdens het praten met God. Anderen zijn rationeler en minder warrig in hun spirituele gevoelens, hun beden en dankbaarheid, hun lofprijzing, leed, toorn of troosteloosheid. Bidden betekent dat we geloven dat we, op een of andere unieke manier, een relatie mogen hebben met iemand die ons hoort wanneer we in onszelf praten.

We kunnen bidden om spullen (zoals Janis Joplin: *'Lord, won't you buy me a Mercedes-Benz'*). We kunnen bidden voor andere mensen ('Alstublieft, genees Martin van kanker.' 'Help me om niet zo'n hufter te zijn.') We bidden misschien om dingen die helemaal niet goed voor ons zijn; Teresa van Avila zei het al: 'Er worden meer tranen vergoten om gebeden die zijn verhoord, dan om gebeden die niet zijn verhoord.' We kunnen bidden om een aandachtig leven vanuit hart en ziel, waarin we aardig zijn voor onszelf. We kunnen bidden: 'Hallo? Is daar iemand?' We kunnen bidden: 'Ben ik een hopeloos geval, of kunt U me helpen om uit mijn vicieuze ego-cirkeltje te komen?' We kunnen alles tegen God zeggen. Het is allemaal bidden.

Gebed kan én beweging én rust én energie zijn – en dat allemaal tegelijkertijd. Als we plotseling worden stilgezet of met onze rug tegen de muur staan. Als we kopje-onder dreigen te gaan. Als we het zó gehad hebben

met ons ziek en moe zijn, dat we ons overgeven – of er in elk geval niet meer voor wegvlugten en ten langen leste maar ergens heen slenteren, strompelen of kruipen. Of misschien – wonderlijk genoeg – juist als we de dingen een beetje beginnen los te laten.

Bidden is praten met iets, wat het ook is, waarmee we verbinding zoeken, ook als we verbitterd, doorgedraaid of gebroken zijn. (Grote kans dat dat juist de ideale omstandigheden zijn om te bidden.) Bidden is erop gokken dat we tegen alle verwachtingen in en ondanks ons verleden geliefd en uitverkoren zijn, en dat we ons leven niet op orde hoeven te hebben voordat we komen opdagen. Waarschijnlijk geldt zelfs het omgekeerde: we zijn pas in staat om de boel op een rijtje te krijgen, als we met al onze ellende op de proppen komen.

Hoe dan ook, we maken contact met iets onzichtbaars dat veel groter is dan we in onze stoutste dromen konden bedenken – al waren we de geniaalste, inventiefste wetenschappers van onze generatie. Misschien zouden we het goddelijke intelligentie durven noemen of liefdesenergie (mits we zeker weten dat niemand erachter komt dat we dat hebben gezegd). Als we bidden strekken wij – ‘alleen maar menselijk wezen’, zoals E.E. Cummings² het uitdrukte – ons uit naar iets wat met het eeuwige te maken heeft, met vitaliteit, intelligentie,

vriendelijkheid. Zelfs wanneer we ons verdoemd voelen en vol twijfel zijn. God houdt van eerlijkheid – en bidden begint met een eerlijk gesprek.

Ik geloof dat je dichter bij God bent wanneer je de waarheid spreekt. Als je tegen God zegt: ‘Ik ben zo onuitsprekelijk uitgeput en depressief, ik vind U op dit moment helemaal niet aardig en ik moet niets hebben van de mensen die in U geloven’, dan kan dat het eerlijkste zijn wat je ooit hebt gezegd. Stel, je vertelde me dat je tegen God had gezegd: ‘Het is één bak ellende allemaal en ik heb geen idee of U bestaat, maar ik zou wel wat hulp kunnen gebruiken.’ Dan zouden de tranen me in de ogen springen, tranen van trots, omdat je de moed hebt opgebracht om de werkelijkheid onder ogen te zien. Ik zou zin krijgen om tijdens een etentje naast je te komen zitten!

Bidden is dus dat onze – soms – echte ikken proberen om met het Ware te communiceren, met Waarheid, met het Licht. We strekken ons uit om gehoord te worden, in de hoop dat we in deze wereld gevonden worden door licht en warmte, in plaats van door duisternis en kou. Zelfs paddenstoelen reageren op licht – ze knipperen vast net als wij met hun ogen, hun paddenstoelenoogjes.

Licht toont ons werkelijke ik. En dat kan knap vervelend zijn als je leven (waarschijnlijk door je eigen schuld)

één grote bende is. Maar we zoeken het licht op, net als zonnebloemen. Licht verwarmt en trekt ons aan. In dit licht kunnen we door schaduwen en illusies heen kijken naar iets wat buiten het bereik van onze bescheiden zintuigen ligt, iets wat ver boven ons uitstijgt en tegelijk diep in ons is.

Het is allemaal moeilijk uit te leggen omdat het zo echt is, zo groots, zo onbevattelijk. ‘Alle woorden zijn vingers die naar de maan wijzen,’ heeft de dichter Rumi gezegd, maar wij denken dat de woorden zelf de maan zijn. Maar dankzij het Licht en de Liefde die ons hebben aangezet tot bidden, kunnen we een klein beetje ervaren van die onbegrijpelijke realiteit. En van kleine beetje zullen we het moeten hebben.

Mijn drie gebeden zijn variaties op Help, Dank, Wow. Dat is alles wat ik nodig heb, en het is – naast de stilte, de pijn en wat rust – voldoende voor me om te stoppen met wat ik doe, mijn ogen te sluiten en bij mezelf naar binnen te gaan.