

# Liturgie van het alledaagse





Tish Warren

# Liturgie van het alledaagse

*Heilige gebruiken in het gewone leven*

 Uitgeverij Van Wijnen - Franeker

© 2016 Tish Harrison Warren  
Oorspronkelijke titel *Liturgy of the Ordinary: Sacred Practices in Everyday Life*  
Vertaald en gedrukt met toestemming van InterVarsity Press, P.O. Box 1400,  
Downers Grove IL 60515, USA. [www.ivpress.com](http://www.ivpress.com).  
© 2018 Nederlandse editie: Uitgeverij Van Wijnen, Postbus 172, 8800 AD Franeker  
[www.uitgeverijvanwijnen.nl](http://www.uitgeverijvanwijnen.nl)

Vertaling Monica van Bezooijen  
Omslagontwerp Garage BNO

ISBN 978 90 5194 553 9  
NUR 707

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd  
en/of openbaar gemaakt in welke vorm en/of op welke wijze dan ook, zonder  
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form what-  
soever without previous written permission from the publisher.

Voor Jonathan

*Mijn geliefde, mijn vriend – hoe was je dag?*





## Inhoud

Woord vooraf <i>door Janneke Burger</i>	9
1. Wakker worden – de doop en leren om geliefd te zijn	13
2. Je bed opmaken – liturgie, ritueel en wat een leven vormt	22
3. Tandenvoetsen – staan, knielen, buigen en leven in een lichaam	34
4. Sleutels kwijtraken – schuldbelijdenis en de waarheid over jezelf	47
5. Restjes eten – Woord, sacrament en vaak vergeten voeding	57
6. Ruzie met je man – de vredegroet brengen en het alledaagse werk van sjalom	70
7. E-mail checken – zegenen en zenden	84
8. In de file staan – liturgische tijd en een God die geen haast heeft	98
9. Een vriendin bellen – gemeente en gemeenschap	110
10. Theedrinken – heilig en heerlijk	123
11. Slapen – sabbat, rust en het werk van God	136

Dankwoord	149
Gespreksvragen en oefeningen	152
Noten	166
Over de auteur	176



## Woord vooraf

Wat gebeurt er als een boek je tot tranen toe raakt? Als het fictie zou betreffen ongetwijfeld een element in het verhaal dat raakt aan mijn eigen leven, een beschrijving die iets laat proeven van de droefheid van het bestaan of een intens gevoel van verdriet om de ellende die mensen kan treffen. Maar wat zorgt ervoor dat non-fictie mij aan het huilen maakt? Bij het lezen van het boek van Tish Warren overkwam het me een aantal keren, en dat verwarde me enigszins. *Liturgie van het alledaagse* is namelijk volstrekt niet zielig en er gebeuren in dit boek geen vreselijke dingen. Toen ik het aan een vriend probeerde uit te leggen kwam ik niet verder dan het woord 'troost'. Dit boek reikt me troost aan en een troostboek kan zomaar ontroeren. Maar waarom moet ik dan getroost worden door een boek over het alledaagse leven? Misschien wel omdat het alledaagse leven zo leeg kan voelen, zo kaal en karig. Misschien zit de troost er dan inderdaad wel in dat het Tish Warren lukt om dat alledaagse leven te vullen. Nee, dat doet zij natuurlijk niet. God Zelf vult ons alledaagse leven. Maar Warren vertelt daarover, deelt dat met ons. Dat God iets te maken wil hebben met mijn alledaagseheid, dat Hij die niet direct wil veranderen, maar wel vullen, dat raakt me. Want het leven voelt zo vaak leeg en betekenisloos, hoe vol mijn agenda en mijn social-mediatijdlijnen ook zijn. En van de weeromstuit ga ik dan op zoek naar bijzondere momenten, buitengewone belevenissen en superspeciale mensen. En dat laat mij met nog een grotere leegte over. Niet alleen wat het gewone leven betreft, maar zeker ook mijn geloofsleven. Het troost me hoe Tish Warren beschrijft dat God niet alleen al dat bijzondere, buitengewone en superspeciale geeft, maar dat Hij vooral aanwezig zijn in dat alledaagse, gewone en supernormale (geloofs)leven van mij.

Is dat dan een troost, dat God altijd aanwezig is? Legt het niet een druk? Ik kom uit een traditie waar God met alles in het leven verbonden kon worden, met veel momenten van bidden en bijbellezen: bij het begin van de dag, voor en na elke maaltijd en voor het slapengaan. Ook al hoor je daarin terecht de echo van Deuteronomium 6, het kan ook ietwat vermoeiend zijn. Net alsof je leven alleen goed is, als je zelf steeds expliciet de verbinding met God zoekt. Waarin is het boek van Tish Warren daarin dan anders? Misschien wel omdat de beweging anders is. Haar boek gaat niet alleen over de momenten dat wij God bij ons leven betrekken, maar vooral over de gedachte dat God ons altijd nabij wil zijn. Als we opstaan, als we tandenpoetsen, als we het restje soep van de dag ervoor opeten en als we ruzie maken met onze geliefde. Die momenten zijn niet pas waardevol als we uit de Bijbel lezen of een gebed uitspreken; God is er al. En als we deze momenten verbinden met momenten uit de liturgie, ontdekken we steeds weer hoe God ons leven wil vullen en hoe bijzonder dat is. Het schepselmatige van de gewone dingen van de dag én de liturgie die het perspectief vanuit God aanreikt, is de verrassing van dit boek. De waardering van het gewone leven en de rijkdom van de traditie van de kerk. Beiden hebben nogal te leiden onder een tendens om alles bijzonder en eenmalig te zien; God moet dan telkens gebeuren. Het boek van Warren lijkt me daar een terechte correctie op. En het was voor mijzelf een plezier om te lezen welke rijkdom er in dit boek wordt opgediept uit de liturgie en de traditie van de kerk: de zintuiglijkheid, eerlijkheid, gemeenschapszin en nog zoveel meer.

Wat me misschien wel het meest ontroerde aan dit boek was de eerlijkheid. Eerlijkheid kan alleen daar zijn, waar veiligheid en liefde is, zoals de apostel Johannes in zijn brief schrijft. Bij Tish Warren proef ik een eerlijkheid die dichtbij komt. Als ze beschrijft hoe ze haar sleutels kwijtraakt en hoe ze in de greep van angst komt, zie ik wat ik in de kantlijn heb geschreven: 'dit heb ik nodig: schrijvers die eerlijk zijn over zichzelf, het leven en God.'

En-toch boeken.’ Het en-toch van God, van Gods liefde, van Zijn nabijheid, van Zijn liefde. Misschien is een en-toch-boek nog mooier dan een troostboek. Want in dat en-toch zitten ook de kritische vragen. En die zitten zeker ook in dit boek. Als God er toch is, waarom is er dan die angst, die verslaving aan werk en aan mijn smartphone, die onbegrenstheid waar ik telkens in verval, die kibbelarijen en dat ongeduld? En toch is God er. Ook als het niet direct veranderd, als het leven kwetsbaar blijft en ikzelf blijf tegenvallen. Toch is God er dan, als troost en tegenspel. Daarom kan ik nu veilig gaan slaap, op naar de volgende dag.

*Janneke Burger-Niemeijer, theoloog*

*We moeten onthouden dat het leven niet bestaat uit een reeks illustere daden of verfijnde geneugten; het grootste deel van onze tijd wordt doorgebracht met naleving van noodzakelijkheden, het verrichten van dagelijkse taken, het verhelpen van kleine ongemakken, het verwerven van kleine pleziertjes.*

Dr. Johnson

*Het is een alledaags mysterie dat alledaagsheid kan leiden tot grote wanhoop en tegelijk tot de kern van onze verlossing kan behoren... We willen dat ons leven betekenis heeft, we zoeken vervulling, herstel en zelfs opwinding, maar de menselijke paradox is dat we deze dingen vinden door te beginnen op de plek waar we zijn... We moeten de zegeningen op ongedachte, alledaagse plekken zoeken.*

Kathleen Norris

*Dat we niet hoeven te worden van het doen van kleine dingen uit liefde voor God, die niet de grootsheid van het werk ziet, maar de liefde waarmee het verricht is. Dat we ons niet hoeven te verwonderen als onze pogingen, bij aanvang, vaak op niets uitlopen, maar dat we uiteindelijk een gewoonte zullen winnen die uit zichzelf daden in ons zal voortbrengen, zonder toedoen van ons, en tot onze buitengewoon grote vreugde.*

Broeder Laurentius

## I. Wakker worden

### *De doop en leren om geliefd te zijn*

Ik word langzaam wakker. Zelfs als ik er wel snel uit moet – als mijn kinderen met hun scherpe ellebogen boven op me ploffen en mijn wekker piept – lig ik die eerste paar seconden van de dag stil, verdoofd, verdwaasd, versuft. Dan begint het me langzaam te dagen, de plannen die ik moet maken, de doelen voor die dag. Maar in die eerste, kostbare seconden, het wazige nog net niet wakker zijn, voor het werk begint, voor ik aan de slag ga, word ik opnieuw begroet door de waarheid wie ik ben, diep vanbinnen.

Of je nu een kind bent of een koning, iedereen zit even in zijn pyjama, met verwarde haren en een slechte adem, niets te doen, zoekt op de tast een weg naar de dag. Al gauw zijn we weer gekleed naar onze identiteit: moeders, zakenmensen, studenten, vrienden, burgers. We zullen de dag doorbrengen als een conservatief of een liberaal, rijk of arm, enthousiast of cynisch, vrolijk of serieus. Maar als we wakker worden uit onze slaap, zijn we slechts mensen, oninteressant, kwetsbaar. Als pasgeboren baby's begroeten we de dag. We knipperen met onze ogen, terwijl onze pupillen zich aanpassen aan het licht en onze hersenen langzaam ontwaaken.

Ik probeer altijd om langer in bed te blijven. Mijn lichaam hunkert naar slaap – 'nog een paar minuutjes!'

Maar het is niet alleen slaap waar ik naar verlang – het is dat niemandsland, dat beperkte bewustzijn, waar ik me zo prettig bij voel, nog niet zo bezig met wat me te wachten staat. Ik wil de grote en kleine worstelingen die me te wachten staan vandaag nog niet

onder ogen zien. Ik wil mezelf nog geen identiteit aanmeten. Ik wil nog wat langer blijven in de baarmoeder van mijn bed.



Het valt op dat Jezus nog niet veel indrukwekkends gedaan heeft als de Vader bij zijn doop zegt: ‘Dit is mijn geliefde zoon, in hem vind ik vreugde.’ Hij heeft nog niemand genezen en hij heeft de Satan in de woestijn nog niet verslagen. Hij is nog niet gekruisigd of opgestaan. Het zou veel logischer geweest zijn als deze trotse uitspraak van de Vader kwam na iets groots of heerlijk – het triomfmoment nadat hij de menigte te eten had gegeven of de grote onthulling na de opwekking van Lazarus.

Nadat we gehoord hebben over Jezus’ geboorte en daarna kort over zijn kindertijd, zien we hem opnieuw als volwassen man aan de oever van de Jordaan. Hij is er een van de velen, knipperend met zijn ogen tegen het felle zonlicht, zand tussen zijn tenen.

De ene die aanbedding, glorie en trompetgeschal waard is, bracht jaren door in onbekendheid en alledaagsheid. Alsof de menswording zelf al niet bizar genoeg is, bracht de vleesgeworden God zijn dagen door in alle rust, een man die werkte, moe werd, en een doorsneelevens leidde te midden van doorsneemensen.

Jezus komt op uit het water als een gewone man, nat en met verwarde haren. En opeens is daar de Geest van God en het diepe mysterie van het heelal weerkaatst in de lucht: dit is de Zoon van God, de Zoon van wie de Vader houdt, in wie hij vreugde vindt.

Jezus wordt daarna de woestijn ingestuurd en dan volgt zijn publieke bediening. Maar hij wordt uitgezonden met een liefdesverklaring van de Vader.

Jezus is de eeuwig geliefde van de Vader. Alles wat hij doet komt voort uit zijn identiteit als Geliefde. Hij hield van anderen, genas hen, preekte, onderwees, berispte en bevrijdde, niet om de goedkeuring van de Vader te verkrijgen, maar vanuit zijn diepge wortelde zekerheid van de liefde van de Vader.



Doop is het eerste woord van genade dat over ons wordt uitgesproken door de kerk.

In mijn kerkelijke traditie, de Anglicaanse Kerk, dopen we kinderen. Voor ze met hun verstand het verhaal van Christus kunnen begrijpen, voor ze een geloofsbelijdenis kunnen beamen, voor ze rechtop kunnen zitten, naar de wc kunnen gaan of iets kunnen bijdragen aan het werk van de kerk, wordt er genade over hen uitgesproken en worden ze aangenomen als leden van de kerk. Ze worden tot Gods volk gerekend voor ze ook maar iets van zichzelf kunnen laten zien.

Toen mijn dochters gedoopt werden, hielden we een groot feest met cupcakes en champagne. Samen met onze gemeenschap zongen we 'Jesus Loves Me' voor de pasgedoopte kinderen. Het was een proclamatie: voor je het weet, voor je eraan kunt twijfelen, voor je het belijdt, voor je het zelf kunt zingen, ben je geliefd door God, niet door jouw inspanningen maar dankzij Christus' verdiensten voor jou. Wij zijn zwak, maar hij is krachtig.

In veel liturgische kerken staat de doopvont achter in het priesterkoor. Als mensen de kerk binnenkomen voor een eredienst, passeren ze de doopvont. Dit symboliseert hoe de doop de toegang vormt tot het volk van God. Het herinnert ons eraan dat we, voor we beginnen met lofprijzing – voor we zelfs maar in de kerk gaan zitten – bestempeld worden als mensen die door genade alleen horen bij Jezus, en meegetrokken worden in het goede nieuws, dat we ontvingen als geschenk van God en van gelovigen die ons zijn voorgegaan.

Als kerkgangers het heiligdom binnenkomen, passeren ze de doopvont, dopen hun vingers erin en slaan een kruisje. Ze doen dit als een daad van herinnering – ze herinneren zich hun eigen doop en beseffen opnieuw dat ze geliefd zijn en geaccepteerd, dankzij Jezus' werk. Toen mijn oudste dochter nog heel klein was en nauwelijks kon lopen, tilde ik haar altijd op voor de doopvont bij de ingang van onze kerk. Ik liet haar het water aanraken en

fluisterde dan: ‘Denk aan je doop.’ Ze kende de woorden van de liturgie nog niet of de theologie van de sacramenten, maar deze lichamelijke ervaring – de hardstenen vont, het koele water op haar vingers – was haar kennismaking met de eredienst.

De lutherse theoloog Martin Marty legt uit dat lutheranen leren om elke dag als ze opstaan eerst een kruis te slaan, als teken van hun doop.<sup>1</sup> Dorothy Bass legt dit gebruik uit: ‘Voor alle christenen belichaamt de doop de bevrijding van de zonde van gisteren en de ontvangst van de belofte van morgen: door onderdompeling in het water wordt je oude ik begraven in de dood van Christus, en verrijst je nieuwe ik uit het water, verenigd met de opgestane Christus.’ Maarten Luther droeg elk lid van zijn gemeente op om de doop te zien ‘als het dagelijkse gewaad dat men voortdurend moet dragen’.<sup>2</sup>

We gaan elke nieuwe dag binnen zoals we de kerk binnengaan, door onszelf te herinneren aan onze doop. Elke morgen slaat Marty een kruis – hij noemt dat zijn ‘non-verbale gebed’. Hij herinnert zich opnieuw dat hij vergeving heeft ontvangen voor alles wat gebeurd is en dat er voldoende genade zal zijn voor alles wat nog komt.<sup>3</sup>

Toen ik ongeveer zes jaar oud was, ben ik gedoopt in een kleine baptistenkerk in een stadje in Texas. Ik herinner me er niet veel meer van. Ik weet nog – tenminste, ik denk dat ik me dat herinner – hoe vreemd het voelde dat mijn lange jurk opbolde in het warme water; ik herinner me dat ik genoot van alle knuffels en aandacht van volwassenen achteraf, en dat ik opgewonden was omdat ik nu druivensap mocht drinken in de kerk; en ik herinner me de foto’s die ik heb gezien in een oud album. Foto’s van een klein meisje met nat haar en een loensende glimlach voor een klein bakstenen gebouw met een klokkentoren.

**Vanaf het moment dat we wakker worden, worden we gekenmerkt door een identiteit die ons gegeven is door genade: een identiteit die veel dieper en echter is dan welke andere identiteit ook die we ons die dag zullen aanmeten.**



Maar met 'je je doop herinneren' bedoel ik niet dat we letterlijk de historische details in herinnering moeten roepen van een gebeurtenis in ons leven, waarvan ik me persoonlijk nauwelijks iets herinner. Nee, ik denk er juist aan dat ik op een zondagmorgen, terwijl ik kopje-onder ging 'in de naam van de Vader, de Zoon en de heilige Geest', apart gezet werd. In de anglicaanse doopliturgie vertellen we de nieuwgedoopte kinderen dat ze 'bij de doop verzegeld zijn door de Heilige Geest en apart gezet om voor altijd bij Christus te horen'. In de brief aan de Galaten lezen we dat we bij de doop met Christus omkleed worden (Gal. 3:27), omkleed met de Geliefde Zoon in wie de Vader vreugde vindt. Om het wat beangstigender beeld van Paulus te gebruiken: op die dag stierf ik als zesjarig meisje en werd ik begraven en vervolgens werd ik opnieuw geboren in Christus. Heel de natuurlijke orde van het heelal werd omgekeerd (Rom. 6:3-5).

Als christenen worden we elke morgen wakker als gedoopte mensen. We zijn verenigd met Christus en de Vader heeft zijn goedkeuring over ons uitgesproken. Vanaf het moment dat we wakker worden, zijn we gekenmerkt door een identiteit die ons gegeven is door genade: een identiteit die veel dieper en echter is dan welke andere identiteit ook die we ons die dag zullen aanmeten.

Mijn natte vingers in de doopvont herinneren me eraan dat alles wat ik doe in de liturgie van de eredienst – het schuld belijden, het zingen, het knielen, het groeten van elkaar, de afleiding, de verveling, de extase, de devotie – een antwoord is op wat God heeft gedaan en waarmee God begonnen is. En voor we beginnen met de liturgie van onze dag – koken, reizen, e-mailen, iets tot stand brengen, werken, rusten – zijn we geliefd. Mijn werk en mijn aanbidding brengen niets tot stand. Integendeel, ze vloeien voort uit Gods liefde, geschenk en werk voor mij. Ik word niet in de eerste plaats gekenmerkt door mijn vermogens of burgerlijke staat of stemgedrag of mijn successen en mislukkingen of roem of onbekendheid, maar door het feit dat ik verzegeld ben in de Heilige Geest, verborgen in Christus, geliefd door de Vader. Mijn

naakte persoonlijkheid is er een die gedoopt is.

Dit besef sijpelt maar al te gauw weg uit mijn ziel. Dagen kunnen voorbijvliegen in een vlaag van drukdoenerij, ongeduld en afleiding. Ik werk om te bouwen aan mijn eigen gezegend-zijn, om te streven naar een zelfgemaakt geliefd-zijn. Maar elke morgen, in die eerste, breekbare momenten – als ik simpelweg Gods stinkende, slaperige geliefde ben – ontvang ik opnieuw genade, leven, en geloof als een geschenk. Genade is een mysterie en vrolijk schandaal van het universum.

In dit boek kijken we naar gewoonten – hoe we onze dagen doorbrengen, hoe we samen God aanbidden. Maar voor we daarmee beginnen moeten we bedenken dat, hoewel deze rituelen en gewoonten ons kunnen vormen als een ander volk, apart gezet door de liefde en het nieuwe leven van Jezus, ze niet datgene zijn wat ons maakt tot geliefden. De realiteit die onder elke gewoonte in ons leven schuilgaat, is de drie-enige God en zijn verhaal, barmhartigheid, overvloed, vrijgevigheid, initiatief en genot.



Deze morgen word ik langzaam wakker op een gewone dag, een kille morgen halverwege maart. Ik weet niet wat er voor me ligt, maar ik word wakker in een bed dat ik ken, in mijn eigen huis, in een routine, in een eigen leven, midden in het verhaal.

De psalmist roept uit: ‘Dit is de dag die de Heer gemaakt heeft.’ Dit! Als we wakker worden, begroeten we niet een vage of algemene genade van een God ergens ver weg. In zijn vreugde en wijsheid heeft God deze doorsneedag gemaakt, benoemd en gezegend. Wat ik in mijn zwakheid zie als de zoveelste eentonige dag in een reeks dagen, heeft God gegeven als een bijzonder geschenk.

Toen Jezus stierf voor zijn volk, kende hij mij bij naam op deze bijzondere dag. Christus redde mijn leven niet in theoretische of abstracte zin – het leven waarvan ik droom of het leven dat ik idealiter zou willen leven. Hij wist dat ik er zou zijn op een dag als

vandaag, in mijn huis, in mijn relaties met hun karakteristieke schoonheid en gebrokenheid, in mijn persoonlijke zonden en zorgen.

**God vormt ons tot nieuwe mensen.  
En die vorming vindt plaats  
in de kleine momenten van vandaag.**

In *Gods geheime plan* herinnert Dallas Willard ons eraan dat ‘verandering daadwerkelijk plaatsvindt in ons echte leven waar we omgaan met God en onze naasten... Allereerst moeten we de omstandigheden waarin we ons voortdurend bevinden, aanvaarden als de plaats van Gods koninkrijk en zegen. God zegent nooit anders dan op de plaats waar iemand zich bevindt.’<sup>4</sup>

Het nieuwe leven van onze doop wordt uitgeleefd in dagen, uren en minuten. God vormt ons tot nieuwe mensen. En die vorming vindt plaats in de kleine momenten van vandaag.

Alfred Hitchcock zei dat films ‘gaan over levens waar de saaie stukken uitgeknipt zijn’.<sup>5</sup> Achtervolgingen in auto’s, de eerste kus, interessante plotlijnen en goede gesprekken. We zien onze held liever niet wandelen, in de file staan of tandenpoetsen – tenminste, niet te lang, en niet zonder een goede soundtrack.

We zijn geneigd om een christelijk leven te wensen waar de saaie stukken uitgeknipt zijn. Toch maakte God ons zo dat we onze dagen doorbrengen met rust, werk, spel, zorg voor ons lichaam, ons gezin, onze buurt, ons huis. Stel nu eens dat God al deze saaie onderdelen belangrijk vindt? Stel nu eens dat de dagen die voor ons gevoel nietig en onbetekenend doorgebracht worden juist gewichtig en betekenisvol zijn en deel uitmaken van het overvloedige leven dat God voor ons bestemd heeft?



Christus’ gewone jaren maken deel uit van ons reddingsverhaal. Dankzij de vleeswording en die lange, niet-opgetekende jaren van

Jezus' leven, doet ons kleine, gewone leven ertoe. Als Christus een timmerman was, dan ontdekken wij allemaal dat ons werk gewijd is en geheiligd. Als Christus tijd doorbracht in onbekendheid, dan ligt er oneindige waarde in onbekendheid. Als Christus het grootste deel van zijn leven doorbracht met alledaagsheid, dan wordt heel het leven gebracht onder zijn heerschappij. Geen taak is te gering of gewoon om Gods heerlijkheid en waarde te weerspiegelen.

Een van mijn vrienden was zendeling in Calcutta onder de allerarmsten. Hij vertelde me dat hij zo getroffen was door de alledaagsheid van het leven, zelfs op zo'n vreemde en uitdagende plek. Zijn besluit om overzee te gaan voelde als dapper en moedig, maar hij was verrast toen hij ontdekte dat waar hij ook was op aarde, het grootste deel van zijn dag voorbijging met het gezelschap houden van mensen, zorg dragen voor het werk en de taken, zorgen voor zijn eigen lichaam, kennismaken met burens, proberen om mensen lief te hebben – soms met succes en soms ook niet. Of je nu Moeder Teresa bent of een huismoeder, of je nu een revolutionair bent, een student of een belastingambtenaar, het leven wordt geleefd in dagen van vierentwintig uur. We hebben een lichaam, onze energie is maar beperkt, we leren langzaam, we worden elke dag wakker zonder te weten wat ons te wachten staat.

In dit boek kijken we naar het leven op één dag. We kijken naar het geloof in de kleine momenten, geestelijke vorming op micro-niveau – niet omdat dat alles is wat ertoe doet, maar omdat het enige leven dat ieder van ons leeft een dagelijks, doodgewoon mensenleven is.

Ik houd van grote ideeën. Ik kan er geen genoeg van krijgen om te praten over rechtvaardiging, ecclesiologie, pneumatologie, christologie en eschatologie. Maar die grote gedachten worden uitgedragen – geleefd, geloofd en belichaamd – in de kleine momenten van onze dag, op de plekken, in de seizoenen, huizen, en gemeenschappen waaruit ons leven bestaat. 'Zoals we een dag doorbrengen, zo brengen we ons leven door,' schreef Annie

Dillard.<sup>6</sup> Ik las haar woorden vlak voor ik ging studeren, en in die jaren vol theologische studie waren ze me heel dierbaar. Ze herinnerden mij eraan dat de dag van vandaag bewijst wat ik geloof en wie ik aanbid.

Iedere dag opnieuw moet mijn hart die draai maken: ik leef dit leven, het leven dat voor me ligt. Dit leven met huwelijksproblemen. Dit leven, waarin we niet leven zoals we zouden willen of zoals we hoopten te leven. Dit leven waarin we moe zijn, waarin we van betekenis willen zijn, maar niet goed weten waar te beginnen, waarin we eten op tafel moeten krijgen en tanden van kinderen moeten poetsen, waarin we last van onze rug hebben en de saaie weken zich aaneenrijgen, waarin ons leven zo klein lijkt, waarin we twijfelen, waarin we worstelen met betekenisloosheid, waarin we ons zorgen maken over degenen van wie we houden, waarin we moeite doen om onze burens te ontmoeten en te houden van degenen die ons het meest nabij zijn, waarin we verdrietig zijn, waarin we wachten.

En op deze, specifieke dag, kent Jezus mij en verklaart hij dat ik van hem ben. Op deze dag is hij bezig om de wereld te redden, zijn koninkrijk te verbreiden, ons te roepen tot bekering en groei, zijn kerk te leren om te aanbidden, ons naar zich toe te trekken, en zich een volk bijeen te vergaren.

Als ik mijn hele leven iemand wil zijn die veranderd is door het goede nieuws van Jezus, dan moet ik leren hoe grote, veelomvattende waarheden – dogmatiek, theologie, ecclesiologie, christologie – zich verhouden tot een doorsneeddag. Zoals ik deze gewone dag doorbreng in Christus, zo breng ik mijn hele leven als christen door.

## 2. Je bed opmaken

### *Liturgie, ritueel, en wat een leven vormt*

Een paar jaar geleden werd ik, vlak voor de vastentijd, nieuwsgierig naar de gewoonte van je bed opmaken. Het viel me op dat duizenden, wellicht zelfs miljoenen volwassenen hun bed opmaken – voor mij een schok, want ik deed het bijna nooit.

Ik ging ervan uit dat de meeste mensen, een groepje keurige supermensen die foto's op Pinterest plaatsen uitgezonderd, hun bed niet opmaakten, tenzij ze een feest gaven of hun moeder op bezoek kwam. Ik weet dat dit voor toegewijde bedopmakers moeilijk te bevatten is, maar ik dacht altijd dat het opmaken van je bed iets was wat iedereen eensgezind voor gezien liet, zodra het mogelijk was, net als het dragen van een beugel of het maken van wiskundehuiswerk.

Wat heeft het voor zin? Je maakt je bed toch weer slordig die avond. Het is sisyfusarbeid. Je bed opmaken, er weer in stappen, het weer opmaken, enzovoorts, enzovoorts. En waarom zou je eigenlijk? De borden moeten worden schoongemaakt, zodat je ze opnieuw kunt gebruiken; de was moet gedaan worden zodat je schone kleren hebt om aan te trekken (hoewel ik dat ook zo lang mogelijk uitstel). Maar het bed functioneert even goed als het dekbed er slordig op ligt als wanneer het netjes strakgetrokken is en zorgvuldig ingestopt. Begrijp me niet verkeerd – ik geniet van het gevoel in een net opgemaakt bed te kruipen, vooral als er schoon beddengoed op ligt, maar niet zozeer dat ik overweeg mijn bed op te maken.

Nieuwsgierig vroeg ik een goede vriendin of zij ook haar bed

opmaakte. En dat deed ze. Niet dagelijks, maar vaker wel dan niet, en grappig genoeg deed ze het meestal pas 's avonds, vlak voor ze naar bed ging. Nou, dat kon ik totaal niet volgen en het intrigeerde me. Ik ging dus naar Facebook en deed een informeel onderzoekje, waarbij ik vroeg wie zijn bed opmaakte en hoe vaak hij of zij dat deed. Mensen – veel mensen – reageerden verrassend enthousiast.

Sommigen deden het dagelijks, meteen, ijverig. Sommigen deden het nooit. Sommigen dachten dat het te belachelijk was om zelfs maar te overwegen, terwijl anderen een onopgemaakt bed gelijkstelden aan ongepoetste tanden of belastingontduiking – iets waarbij je kon rekenen op afschuw, zo niet gevangenisstraf. Velen maakten hun bed ongeregeld op, misschien drie van de zeven dagen. Verrassend veel mensen maakten hun bed 's avonds op. Sommigen beloofden me dat het opmaken van mijn bed mijn leven zou veranderen – dat ik succesvoller zou zijn, gelukkiger en productiever als mijn bed was opgemaakt.



In die tijd bestond mijn ochtendritueel uit het pakken van mijn telefoon, meteen nadat ik wakker was geworden. Net als digitale cafeïne prikkelde het mijn wazige brein om helder te denken en actief te worden. Voor ik uit bed stapte, keek ik naar mijn mail, scrolde ik door het nieuws en wierp een blik op Facebook en Twitter.

Als een wild dier als baby door mensen wordt gered, dan vindt er 'inprenting' plaats. Het dier accepteert de mens als zijn moeder. Vanaf dat moment zal het geloven dat alle goede dingen afkomstig zijn van mensen. Het is niet langer wild en kan niet zelfstandig overleven. In de dierentuin in mijn woonplaats zijn veel ingeprente dieren te vinden – kleine poema's, wasberen en stekelvarkens die afhankelijk zijn van mensen voor voedsel, water, behuizing en bescherming.

Mijn smartphoneritueel in de morgen was kort – niet langer

dan vijf of tien minuten. Maar het was ingeprent. Mijn dag was ingeprent door technologie. Net als een kleine poema die gehecht is aan mensen, verwachtte ik dat alle goede dingen afkomstig waren van een verlicht schermpje.

**Zonder het te beseffen had ik langzaam een gewoonte opgebouwd:  
een gestaag verzet tegen en vrees voor verveling.**

Met technologie kan je elk leeg moment op de dag vullen. Vlak voor het ontbijt scrolde ik snel door e-mail, Facebook, Twitter, een blog. En dan een uur later weer. Ik negeerde het aanhoudend geroep van mijn kinderen om melk en tussendoortjes met een afwezig 'wacht even' terwijl ik snel even een artikel doornam. Als zij lunchten, pikte ik stiekem vijf minuutjes online mee. Terug van de boodschappen stond ik stil op de oprit, terwijl de motor nog draaide, om door het nieuws op mijn telefoon te scrollen. Vervolgens keek ik vlak voor ik naar bed ging weer op mijn scherm. Door de dag heen teerde ik op een haast ononderbroken stroom nieuws, vermaak, prikkeling, likes en tweets. Zonder het te beseffen had ik langzaam een gewoonte opgebouwd: een gestaag verzet tegen en vrees voor verveling.



Na mijn provisorische sociologische studie naar het opmaken van je bed, besloot ik dat ik tijdens de vastentijd dat jaar mijn routine zou omwisselen: ik zou niet opstaan met mijn telefoon, maar in plaats daarvan eerst mijn bed opmaken. Ik besloot ook om de eerste paar minuten nadat ik mijn bed had opgemaakt te gaan zitten (op mijn zojuist opgemaakte bed) in stilte. Ik verbande mijn telefoon uit de slaapkamer.

Mijn nieuwe vastenritueel zorgde er niet voor dat ik enorm succesvol werd of barstte van levensvreugde, zoals sommigen hadden beloofd, maar heel langzaam begon ik te merken dat mijn dag anders werd ingeprent. De eerste activiteit van mijn dag, de eerste



beweging die ik maakte, was niet die van een consument, maar een collega van God. In plaats van een apparaat te pakken voor een ochtenddosis van onmiddellijke infotainment, raakte ik de tastbare zachtheid van ons versleten dekbed aan, trok ik aan het gekreukte katoen, voelde ik het harde hout onder mijn blote voeten. In het scheppingsverhaal kwam God de chaos binnen en schiep orde en schoonheid. Door mijn bed op te maken, weerspiegelde ik die scheppende daad op de meest kleine, meest banale manier. In mijn kleine chaos schiep ik kleine orde.

Daarna was er wat ruimte, een geordende rechthoek in mijn rommelige huis. En die rechthoek schiep op de een of andere manier een kleine geordende plek in mijn rommelige, afgeleide gedachten.

Daar zat ik. Soms las ik in de Bijbel. Meestal bad ik. Ik begon met het Onze Vader. Vervolgens vroeg ik God om de dag binnen te komen. Ik bad de woorden van het Morgengebed: 'Heer, open mijn lippen en mijn mond zal uw lof verkondigen...'<sup>1</sup>

Ik legde mijn zorgen, mijn verlangens en mijn vragen voor aan God, spreidde ze uit in zijn nabijheid als gladgestreken lakens. Ik bad voor mijn werk en mijn gezin, voor een besluit dat genomen moest worden, voor een gesprek dat gepland stond die dag. Maar bovenal vroeg ik God om de dag binnen te komen en zat ik daar gewoon. Stil. Soort van luisterend. Soort van gewoon zittend.

Maar ik zat er verwachtingsvol. God maakte deze dag. Hij schreef hem en noemde hem bij naam en had er een doel mee. Vandaag is hij de maker en de gever van alle goede dingen. Ik dronk de stilte in als moedermelk.



Onze dag, en dus ook ons leven, wordt grotendeels gedreven door gewoonte en routine.

Ons zijn-in-de-wereld heeft zijn uitwerking in rituelen en herhaling. James K.A. Smith legt uit dat een specifieke visie op 'het goede leven' ingeprent wordt door de herhaling van gewoonten

die motiveren hoe we leven en waar we van houden.<sup>2</sup>

Of we het nu beseffen of niet, we worden elke dag gevormd door gewoonten – rituelen en liturgieën die ons maken tot wie we zijn. We verkrijgen deze gewoonten – die er vaak ingestampt zijn – niet alleen via de kerk of de Schrift, maar ook via de cultuur, via de ‘wereld om ons heen’.

Flannery O’Connor raadde een jongere vriend eens aan om ‘net zo hard te duwen tegen de tijdgeest, als de tijdgeest tegen jou aanduwt’.<sup>3</sup> De kerk moet radicaal anders zijn, op elk levensterrein getekend door de liefde van de drie-enige God. Maar vaak weten we niet goed hoe we zo’n ander volk moeten worden. Hoewel we van harte geloven in het evangelie, hoewel we onze hoop vestigen in de opstanding, hebben we vaak het gevoel dat de manier waarop we onze dagen doorbrengen heel erg lijkt op die van onze ongelovige burens – wellicht met een klein beetje extra spiritualiteit eraan toegevoegd.

Sommige christenen lijken te denken dat we vooral tegen de tijdgeest duwen door op de juiste wijze te geloven – door de juiste ideeën in ons hoofd of een bijbelse wereldvisie. Hoewel dogmatische orthodoxie cruciaal is voor het christelijk leven, worden we meestal niet in de eerste plaats gemotiveerd door onze bewuste gedachten. Het meeste wat we doen is onderbewust.<sup>4</sup> We denken meestal niet na over ons geloof of onze wereldvisie als we tandenpoetsen, de boodschappen doen en autorijden. Ons leven en onze cultuur vormen zich grotendeels gedachteloos – in de onderbuik, in onze voorliefdes.<sup>5</sup>

Andere christenen geloven dat duwen tegen de tijdgeest een radicale afwijzing van de alledaagse wereld vereist. Als we ons voldoende kunnen afscheiden van de cultuur, zo denkt men dan, óf door ons er helemaal van terug te trekken en bepaalde vormen van kunst, muziek, media en delen van het publieke leven af te wijzen, óf door een vorm van christelijk radicalisme te betrachten – leven in alternatieve gemeenschappen, gewoon werk laten schieten, de zending in gaan, of bewust leven onder de armen – zullen we gevormd worden als een ander volk. Hoewel beide

benaderingen waardevolle inzichten opleveren over hoe je Christus volgt in onze hedendaagse cultuur, zijn ze niet voldoende om ons te vormen tot andere mensen. Ze leren ons om een specifieke subcultuur te omarmen, de heersende cultuur af te wijzen door onze eigen soort muziek, conferenties, boeken, media, beroemdheden en levensstijl te consumeren. Deze benaderingen zouden ons heel goed kunnen vormen tot andere consumenten, maar ze vormen ons niet noodzakelijkerwijs tot aanbidders.

Wie we ook zijn, wat we ook geloven, waar we ook leven, en welke voorkeuren we als consument ook hebben, we brengen onze dagen door met het doen van dingen – we leven in routines die gevormd worden door gewoonten en gebruiken. Smith pleit ervoor, in navolging van Augustinus, dat een ander volk op een andere wijze gevormd moet worden – door gewoonten en gebruiken te ontwikkelen die onze liefde en ons verlangen richten op God.

We staan 's morgens niet blanco op. We zoeken onze weg in deze wereld niet vanuit het niets. We denken niet na over alles wat we die dag doen. We bewegen ons in patronen die door de tijd heen, dag na dag, ingesleten zijn. Deze gewoonten en gebruiken vormen onze liefde, onze verlangens en ten diepste wie we zijn en wat we aanbidden.



In de kerk op zondag nemen we deel aan een liturgie – een geritualiseerde vorm van aanbidding – die elke week herhaald wordt en die ons verandert. Onze zondagse liturgie verschilt van traditie tot traditie. Quakers, rooms-katholieken en presbyterianen aanbidden op verschillende wijze, maar binnen elke traditie zijn er vormen voor aanbidding, en door elke gezamenlijke liturgie worden gemeenteleden gevormd om op een bepaalde manier in de wereld te staan. Zelfs die tradities die beweren dat ze vrij van vormen zijn en niet-liturgisch, volgen bepaalde praktijken en patronen in hun aanbidding. Het is dus niet de vraag óf we een liturgie

hebben. De vraag is: wat voor mensen maakt onze liturgie van ons?

Onze liturgie op zondag leert ons iets over het goede leven, en we worden de week in gezonden als een volk dat die visie uitdraagt in onze doordeweekse wereld.

Er is niets magisch aan een specifieke kerkelijke traditie. Liturgie is nooit een wondermiddel tegen zondigheid. Deze ‘vormende gewoonten’ hebben geen waarde buiten het evangelie en Gods eigen initiatief en macht.<sup>6</sup> Maar God heeft ons liefgehad en gezocht – niet alleen als individuen, maar gezamenlijk als een volk, door de eeuwen heen. Als we de woorden, gewoonten, ritmes van het geloof leren die door de geschiedenis heen door onze broeders en zusters zijn verworven, dan leren we om onze dag in aanbidding door te brengen.

We hebben dagelijkse gewoonten – vormende gebruiken – die het fundament vormen onder onze dagelijkse liturgieën. Door elke morgen naar mijn smartphone te grijpen, had ik een ritueel ontwikkeld dat mij trainde met een specifiek doel: vermaak en prikkeling door technologie. Zonder zich iets aan te trekken van mijn wereldvisie of specifieke christelijke subcultuur vormde mijn ongeziene dagelijkse gewoonte me tot een aanbidder van een verlicht schermpje.

Door mijn dagelijkse liturgie te onderzoeken *als een liturgie* – als iets wat zowel openbaarde als vormde wat ik liefhad en aanbad – besepte ik dat mijn dagelijkse gewoonten me misvormden, me minder levend maakten, minder mens, minder in staat om door de dag heen liefde te geven en te ontvangen. Door dit ritueel te veranderen, kreeg ik de kans om een nieuwe herhaalde en contemplatieve gewoonte te ontwikkelen die me in een heel andere richting wees als het gaat om mijn zijn-in-de-wereld.

Smith vraagt ons om onze dagelijkse rituelen te onderzoeken:

De vraag is dus of er gewoonten en gebruiken zijn die we onbewust hebben ontwikkeld? Zijn er rituele krachten in onze cultuur waar we ons wellicht op naïeve wijze in onder-

dompelen – en waardoor we dus gevormd worden – die, als we ze van dichtbij bekijken, een bepaald doel hebben? Zijn er alledaagse routines waaraan we deelnemen die, als we niet oppassen, functioneren als sterke gewoonten die gericht zijn op een specifieke visie op het goede leven?<sup>7</sup>

De vaak ongeziene en miskende manieren waarop we onze tijd doorbrengen, vormen ons. Onze alledaagse momenten, geworteld in de gezamenlijke gewoonten van de kerk, vormen ons door gewoonte en herhaling, keer op keer, tot mensen die hun dagen en dus hun levens doorbrengen als mensen die getekend zijn door de liefde van God.

Als we samen een alledaagse dag doornemen, zullen we kijken naar deze gewone dagelijkse gebruiken, die we vaak over het hoofd zien, als liturgieën van de dag. Liturgieën die onlosmakelijk verbonden zijn met onze gemeenschappelijke liturgie elke zondag en erdoor herschapen worden. Sommige hiervan, zoals mijn smartphoneritueel, moeten wellicht veranderd worden. Als we ze samen onderzoeken, beseffen we dat we nieuwe gewoonten moeten ontwikkelen die ons vormen tot geloviger aanbidders. Bij sommige gebruiken moeten we simpelweg ontdekken welke belangrijke, geestelijke gewoonten erachter schuilgaan.

Ik verwacht niet dat we bij het doornemen van onze dag bewust de theologie van elke afzonderlijke gewoonte zullen doordenken. Dat zou te vermoeiend zijn. Maar of we nu onze dagelijkse activiteiten theologisch onder de loep nemen of niet, ze vormen onze visie op God en op onszelf. Door ons dagelijks leven onder de loep van de liturgie te leggen, krijgen we de kans te zien hoe deze gewoonten ons vormen tot wie we zijn, en hoe we kunnen leven als mensen die geliefd en herschapen zijn door God.



Mijn vastenritueel van dagelijks mijn bed opmaken en in een stille kamer zitten was een gebruik dat me weer vertrouwd maakte

met het gevoel van stilte en het ritme van herhaling. Ik heb rituelen nodig die me aanmoedigen om te omhelzen wat zich herhaalt, wat oud en stil is.

Terwijl ik juist smacht naar nieuws en prikkeling.

En ik ben niet de enige. Een fascinerend en enigszins veront- rustend onderzoek van de Universiteit van Virginia liet zien dat als mensen de keuze hadden, velen de voorkeur gaven aan een elektrische schok in plaats van alleen te zijn met hun gedachten. Deelnemers aan dit onderzoek werden blootgesteld aan een milde schok, waarvan ze allemaal zeiden dat ze het niet fijn vonden en geld zouden willen betalen om de pijn niet te voelen. Maar als ze vijftien minuten alleen gelaten werden in een lege ruimte met een 'schok'-knopje, zonder enige vorm van afleiding of de mogelijkheid hun telefoon te bekijken of naar muziek te luisteren, dan koos twee derde van de mannen en een vierde van de vrouwen binnen het onderzoek ervoor zichzelf vrijwillig een schok toe te dienen in plaats van daar in stilte te zitten.

Dr. Tim Wilson, die hielp bij de uitvoering van dit onderzoek, zei: 'Ik denk dat dit de reden zou kunnen zijn waarom voor velen van ons externe activiteiten zo aantrekkelijk zijn, zelfs op het niveau van de alomtegenwoordige smartphone die velen van ons steeds maar blijven raadplegen... De geest is zozeer geneigd tot interactie met de wereld, dat hij elke gelegenheid aangrijpt om dat te doen.'<sup>8</sup>

Wat me het meest ergerde aan het opmaken van mijn bed – het feit dat ik het steeds opnieuw moest doen – weerspiegelt het ritme van ons geloof. Ons hart en onze liefde worden gevormd door wat we keer op keer opnieuw doen. Op zondag leren we, in de gemeenschappelijke kerkdienst, om te rusten in herhaling en voorspelbaarheid. We leren de herhalende, trage ritmes van een leven in geloof.

Mijn vastentijd-bed-opmaakritueel – waarmee ik jaren ben doorgegaan en dat nu ingeprent is – leert me om te vertragen, om dapper een saaie dinsdagmorgen binnen te gaan, om het dagelijks leven te omhelzen, te geloven dat God ons in deze kleine momen-

ten ontmoet en betekenis geeft aan onze alledaagse dag. We zitten niet, net als Sisyfus, vervloekt door de goden, opgescheept met een leven van betekenisloosheid, waarbij dezelfde zinloze taak tot in eeuwigheid herhaald moet worden. In plaats daarvan zijn deze kleine stukjes van onze dag van grote betekenis, omdat ze de plek vormen waar we aanbidden. De smeltkroes van onze vorming bevindt zich in de monotonie van onze dagelijkse routines.

In een cultuur die smacht naar het grote, het vermaak, het dramatische, en het schokkende (soms letterlijk), is het nodig om een leven te ontwikkelen met ruimte voor stilte en herhaling, om een geloofsleven te onderhouden.

Toen mijn man, Jonathan, studeerde, leerde hij een voormalige jezuïtische priester kennen die toen een getrouwd professor was – een heilig man, een provocateur, geliefd onder zijn studenten. Er kwam eens een student bij hem die ervan baalde dat hij Augustinus' *Belijdenissen* moest lezen. 'Het is saai,' zeurde de student. 'Nee, het boek is niet saai,' antwoordde de professor. 'Jij bent saai.'

Jonathans professor bedoelde dat wij, als we de rijkdom van het evangelie en de kerk saai en oninteressant vinden, ten diepste zelf uitgehold zijn. We hebben ons vermogen verloren om de echte wonderen te zien. We moeten gevormd worden tot mensen die in staat zijn om goedheid, waarheid en schoonheid te waarderen.

**De smeltkroes van onze vorming bevindt zich  
in de monotonie van onze dagelijkse routines.**

Onze gezamenlijke aanbidding als kerk vormt ons op een specifieke manier. We moeten gevormd worden tot mensen die waarderen wat leven geeft, niet slechts wat hip of opvallend of spannend is. Als onze kerkdienst veel weg heeft van een popconcert of een entertainmentshow, ben ik bang dat we gevormd worden tot consumenten – mensen die uit zijn op sensatie en genot – terwijl we juist moeten leren om te zijn-in-de-wereld op een manier die ons verandert, dagelijks, door de ritmes van bekering

en geloof. We moeten de trage gewoonten leren van het liefhebben van God en de mensen om ons heen.

Onze verslaving aan prikkeling, input, en vermaak maakt ons leeg en saai – niet in staat om de gewone wonderen van leven in Christus te omhelzen. Kathleen Norris schrijft:

Net als de liturgie ontleent schoonmaakwerk veel van zijn betekenis en waarde aan herhaling, aan het feit dat het nooit af is, maar alleen neer wordt gelegd tot de volgende dag. Zowel liturgie als wat eufemistisch ‘huishoudelijk’ werk wordt genoemd is diep verbonden met het moment hier en nu, een vorm van geloof in het heden die hoop voedt en het leven mogelijk maakt van dag tot dag.<sup>9</sup>

Dagelijks leven, vaat op het aanrecht, kinderen die keer op keer dezelfde vragen stellen en dezelfde verhalen willen horen, de lange middagdip – dit alles is vol herhaling. En een groot deel van het christelijk leven bestaat uit steeds maar terugkeren naar hetzelfde werk en dezelfde vormen van aanbidding. We krijgen keer op keer te maken met dezelfde geestelijke worstelingen. Het werk van bekering en geloof is dagelijks en herhalend. Steeds opnieuw bekeren we ons, geloven we.

In een gemeenschapshuis van de Nieuwe Monastiek hangt dit bord aan de muur: ‘Iedereen wil een revolutie, maar niemand wil de afwas doen.’ Ik ben en blijf een christen die verlangt naar revolutie, naar de vernieuwing en heling van dingen op mooie, grootse manieren. Maar ik begin langzaam maar zeker te zien dat je zonder de afwas niet bij de revolutie komt. Het geestelijk leven en de oefeningen die nodig zijn om het te onderhouden zijn stil, herhalend en gewoon. Vaak wil ik het saaie, dagelijkse gedoe overslaan om te komen bij de opwinding van een geloof op het scherpst van de snede. Maar in het dagelijkse van het christelijk geloof – je bed opmaken, de vaat doen, bidden voor je vijanden, de Bijbel lezen, het stille, het kleine – wortelt en groeit Gods her-schepping.





Het ging er bij mijn nieuwe ochtendritueel niet om een slaapkamer te krijgen die zo in een woonblad past – dat zal in mijn huis, met mijn huishoudelijke kwaliteiten en gevoel voor inrichting, toch nooit gebeuren. Het gaat er niet om dat ‘reinheid naast goddelijkheid’ ligt. Er zijn momenten waarop we de vaat moeten laten staan, om te gaan wandelen of vrienden te ontmoeten, te spelen met onze kinderen of om een dutje te doen.

Het ging er bij het veranderen van mijn ochtendliturgie om dat ik zou wennen aan herhaling, aan het aanraakbare, aan het werk dat voor me lag – dat ik mezelf, op deze kleine manier, trainde om te leven met open ogen voor Gods aanwezigheid op deze gewone dag. Ik had een gewoonte ontwikkeld, vanaf het eerste bewuste moment van mijn dag, om te worden vermaakt, geïnformeerd, en gestimuleerd. Mijn brein schoot van prikkel naar prikkel, niet in staat om te focussen, niet in staat om te wachten. Door mijn bed op te maken en een paar minuten stil te zitten, werd ik eraan herinnerd dat wat het meest echt en betekenisvol is op mijn dag niet datgene is wat het meest opvallend, meest opzichtig of meest onderhoudend is. In de herhaling en in het alledaagse leer ik om lief te hebben, te luisteren, aandacht te schenken aan God en de mensen om mij heen.

Ik moest mijn geest dwingen om niet terug te schrikken voor de confrontatie met saaiheid of zich te verzetten tegen stilte. Daarvoor was het aanleren van een gewoonte nodig. En gewoonten beginnen altijd ergens en altijd klein – half verveeld gaan zitten, om te bidden en te luisteren, op een ingestopt laken, een strakgetrokken dekbed.

### 3. Tandenvoetsen

#### *Staan, knielen, buigen en leven in een lichaam*

Een groot deel van het leven bestaat, onvermijdelijk, slechts uit onderhoud. Dingen moeten worden onderhouden, anders gaan ze kapot. We brengen een groot deel van onze dag door met het simpelweg uitstellen van onvermijdelijke wanorde en verval. Daar steken we veel energie in.

Dit geldt vooral voor ons lichaam.

Ons leven wordt in beslag genomen door de zorg voor en het onderhoud van ons lichaam – we moeten het schoonmaken, voeden, moeten iets met het afval ervan, moeten het trainen en rust geven, keer op keer, dag na dag. En dat is zo als we ons goed voelen en de dingen prettig lopen. Zelfs met al die zorg, stort ons lichaam uiteindelijk in en worden we ziek, wat nog meer zorg vereist. Een lichaam hebben is een hele klus.

Vanmorgen poetste ik mijn tanden – een gedachteloze gewoonte die me ingeprent is voor ik me kan herinneren. Ik doe het elke morgen en avond, bijna elke dag. Ik zeg ‘bijna’ omdat alleen al de noodzaak van het dagelijks tandenvoetsen me soms ergert en ik me als een opstandige tiener verzet tegen het systeem. Ik houd er niet van om iets elke dag te doen. Er zijn dagen, eens in het halfjaar of zo, dat ik naar bed ga zonder mijn tanden te voetsen. Alleen maar om te bewijzen dat ik dat kan. Alleen maar om te bewijzen dat ik geen slaaf ben van mijn kiezen. Het is belachelijk en wellicht zelfs een beetje overdreven. Maar de behoeften van mijn lichaam zijn zo meedogenloos dat ze soms voelen als lastig en veeleisend. Tandenvoetsen. Zo behoeftig.

Toch is de relatie die ik heb met mijn lichaam natuurlijk niet slechts een relatie van slaafse zorg. Het genot dat mijn lichaam me geeft is duidelijk aanwezig. Warm water op mijn huid in de douche, de smaak van een rijpe appel, het gevoel van mijn benen strekken tijdens een lange wandeling, de geur van knoflook die zachtjes suddert in olijfolie. Daarom poets ik (bijna) elke dag mijn tanden 's ochtends en 's avonds. Want ik wil in staat zijn om chips en taco's te eten zolang God me adem geeft.



We kunnen denken dat de opeenstapeling van uren en jaren die we besteden aan de onophoudelijke zorg voor ons lichaam betekenisloos zijn, een onbeduidende noodzaak in de aanloop naar de belangrijke delen van onze dag. Maar in het orthodoxe christendom is ons lichaam heel belangrijk.

Christenen worden vaak beschuldigd van twee verkeerde visies op het lichaam. De ene is dat we het lichaam negeren ten gunste van een onlichamelijke, zweverige spiritualiteit. De andere is dat we geobsedeerd zijn door ons lichaam, en al onze aandacht richten op de controle over seksueel gedrag en het afwijzen van het lichaam als een vuile bron van kwaad. In bepaalde gemeenschappen en op bepaalde momenten in de geschiedenis zijn deze beschuldigingen wellicht terecht geweest. Maar het christendom dat we in de Bijbel vinden waardeert en eert het lichaam.

Het christendom is ten diepste een door en door belichaamd geloof. We geloven in de vleeswording – Christus kwam in een lichaam. Hij heeft dan wellicht niet zijn tanden gepoetst met een roze Colgate tandenborstel zoals die van mij, maar hij bracht zijn dagen door met dezelfde vorm van lichaamsonderhoud zoals wij. Hij sliep. Hij at. Hij kamde zijn haar. Hij deed een dutje, kreeg vieze voeten en waste ze, en genoot waarschijnlijk erg van een goede, lange maaltijd, want hij werd door zijn meer ascetische critici spottend een dronkaard en gulzigaard genoemd.

In de Schrift lezen we dat het lichaam geen bijkomstigheid is voor ons geloof, maar geïntegreerd in onze godsdienst. We zijn gemaakt als mensen met een lichaam – om in ons lichaam leven, genot en beperking te ervaren. Toen Jezus ons verlostte, verlostte hij ons in ons lichaam. En als we sterven, zweven we niet naar de hemel, terwijl we ons lichaam achterlaten, maar zullen we de opstanding van ons lichaam meemaken. Christus zelf verscheen na zijn opstanding in een op mysterieuze wijze veranderd-maar-vleselijk etend en drinkend lichaam. Zelfs nu blijft hij in zijn lichaam.

De bijbelse oproep tot een belichaamde moraal – de seksuele zuiverheid, bijvoorbeeld, of matigheid in voedsel en drank – komt niet voort uit een afkeer van het lichaam en zijn begeerten, maar uit het besef dat ons lichaam een centrale rol speelt in ons leven in Christus. Ons lichaam en onze ziel zijn onafscheidelijk, en dus is wat we doen met ons lichaam en wat we doen met onze ziel altijd met elkaar verweven.

Geen wonder dat een van de eerste ketterijen waartegen de apostelen zich hevig verzetten het gnosticisme was, dat het lichamelijke leven verachtte om een hogere geestelijke werkelijkheid te omhelzen. In het gnosticisme zou het poetsen van tanden en het douchen of nagels knippen simpelweg een zware hindernis zijn voor de ziel om zich zuiver te verenigen met het geestelijk leven. Maar in Christus zijn deze lichamelijke taken een antwoord op Gods scheppende goedheid. Deze tanden die ik poets, dit lichaam dat ik baad, deze nagels die ik knip zijn gemaakt door een liefdevolle Schepper die het menselijk lichaam niet afwijst. In plaats daarvan zegt hij dat wij – holistisch – ‘zeer goed’ zijn. Hijzelf nam het menselijk vlees aan om ons, in ons lichaam, te verlossen. Door dat te doen heeft hij de lichamelijke zelf verlost.



In Genesis lezen we dat het hebben van een lichaam, na de val, gepaard gaat met de onvermijdelijke ervaring van schaamte.