

EEN JAAR MET

HENRI
NOUWEN

Wijsheid en geloof voor elke dag



LANNOO

Het werk en gedachtegoed van Henri Nouwen wordt bevorderd door de Henri Nouwenstichting,
Avenue Concordia 117, 3062 LG Rotterdam
www.nouwen.org

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagontwerp *Studio Lannoo*

Eerder verschenen onder de titel *Brood voor onderweg*

Oorspronkelijke titel *Bread for the Journey*

Oorspronkelijke uitgever Harper Collins, 1996

© Uitgeverij Lannoo nv, Tiel, 2018

D/2018/45/106 – ISBN 978 94 014 5041 6 – NUR 705

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

HOE DIT BOEK TOTSTANDKWAM

Het schrijven van dit boek was een waar geestelijk avontuur. Het was als een reis waarvan je niet weet hoelang die zal duren en waar je uiteindelijk zult terechtkomen. Ik wilde niet putten uit mijn eerdere publicaties. Alles moest nieuw zijn, al realiseerde ik me de implicaties van die beslissing niet volledig.

In september 1995 schreef ik de eerste overpeinzing. Ik had er een mooi klein gebonden opschrijfboekje voor gekocht, met op het omslag een reproductie van een kunstwerk uit het Metropolitan Museum in New York. Het boekje had 160 lege witte bladzijden. Ik nam me voor om op de rechterbladzijde telkens een gedachte uit te schrijven, en de linkerbladzijde vrij te houden voor latere correcties of aantekeningen.

In het begin was het een sport! Ik schreef over het gebed, het alleenzijn, de stilte en meer van die vertrouwde onderwerpen. Ik noteerde gewoon wat me te binnen viel, zonder volgorde of structuur.

Mijn boekje werd een onafscheidelijke gezelschap, waarin ik ongeveer drie stukjes per dag schreef. Eind september was het eerste opschrijfboekje vol en ik voelde me voldaan. Tot ik me realiseerde dat ik zo nog vijf boekjes vol moest schrijven, wilde ik aan 365 gedachten toekomen – één voor iedere dag in het jaar. Zou ik wel genoeg te vertellen hebben?

Ik kocht nog meer van die opschrijfboekjes in het museum, en ging iedere ochtend aan mijn bureau zitten, of ik nu ideeën had of niet. Ik wachtte tot er woorden uit mijn pen kwamen.

Aanvankelijk wilde ik niet over Jezus schrijven, want voor veel mensen zou die naam vervreemdend werken. Ik wilde voor iedereen schrijven, maar mijn pen vulde het tweede opschrijfboekje als vanzelf met gedachten over het middelpunt van mijn geloof, de persoon van Jezus. Hoe kom je in contact met Jezus, dacht ik toen. Dat bracht me bij het woord en de sacramenten. En waar worden die bewaard, vroeg ik me af. In de Kerk. Ik had nooit eerder iets geschreven over de Kerk! Niet zo'n gemakkelijk onderwerp dus voor mij, maar ik overwon mijn vrees en begon eraan. Wat is de functie van de Kerk? Hoe zit het met doodgaan, verrijzenis, de gemeenschap van de heiligen,

hemel, hel, de wederkomst van Christus? Ik werkte snel door, en tegen december had ik 387 gedachten opgeschreven. Meer dan de benodigde 365 of 366. Toen ik ze allemaal overlas, realiseerde ik me dat ik mijn geloof had uitgeschreven, mijn eigen credo.

Ik hoop dat u bij het lezen verbanden kunt leggen tussen uw eigen levensreis en de mijne. En dat u erdoor bemoedigd wordt om uw eigen levensweg te volgen met vertrouwen, hoop en steeds meer liefde.

1 januari

OPENSTAAN VOOR HET ONVERWACHTE

Iedere dag brengt iets onverwachts, maar je moet er wel voor openstaan, anders voel je het niet aankomen. Laat het onverwachte van elke dag onbevangen bij je binnen, of het zich nu aandient als verdriet of als vreugde. Het schept ruimte in je hart, een ruimte waarin we nieuwe vriendschappen kunnen verwelkomen. Zo leren we dankbaar te zijn voor ons leven en dat te delen met anderen.

2 januari

HOE JE GEESTELIJK KUNT GROEIEN

Vreugde en verdriet gaan altijd samen. Als je geniet van een prachtig uitzicht, mis je tegelijk ook je vrienden die er niet van meegenieten. Als je overmand wordt door verdriet, ontdek je misschien wat echte vriendschap betekent. Er gaat vreugde schuil in verdriet, en er ligt verdriet verscholen in vreugde. Als je tot elke prijs verdriet uit de weg probeert te gaan, proef je misschien nooit de vreugde. En als je uitzinnige blijdschap wantrouwt, kan diepe nood je ook nooit raken. Geestelijke groei ontstaat in de eenheid tussen vreugde en verdriet.

3 januari

KWETSBAAR ALS EEN

Leven is kostbaar. Niet omdat het hard is als een diamant, maar omdat het kwetsbaar is, als een vogeltje. Houden van het leven betekent houden van de kwetsbaarheid ervan. Het leven vraagt zorg, leiding en aandacht. Kwetsbaarheid is een kenmerk van het leven en de dood. Hoe kostbaar en kwetsbaar ons leven is, zie je aan een pasgeboren baby en aan iemand die stervende is. Vergeet nooit dat het leven broos is. Vergeet het vooral niet in die periodes van je leven waarin je invloed, succes en bekendheid hebt.

4 januari

KWETSBAARHEID EN GROEI

Succes hebben is iets anders dan vruchtbaar zijn. Succes berust op kracht, overwicht en aanzien. Een succesvol mens heeft de energie om iets te creëren, het planmatig te ontwikkelen en in veelvoud op de markt te brengen. Succes brengt zijn eigen beloning mee, en vaak bezorgt het je bekendheid. Een vrucht daarentegen moet groeien, ze begint zwak en kwetsbaar. Elke vrucht is uniek. Een kind is zo'n vrucht, ontvangen in kwetsbaarheid. Samenleven is zo'n vrucht, gegroeid tussen mensen die bereid zijn hun gebrokenheid met elkaar te delen. Vertrouwelijkheid is zo'n vrucht, ze ontstaat als mensen elkaars pijn mogen voelen. Help elkaar te onthouden dat niet succes, maar vruchtbaarheid het enige is wat echte vreugde brengt.

5 januari

LEVEN IN HET HEDEN

Geduld is iets waaraan je moet werken. Geduld is iets anders dan wachten tot er iets gebeurt waar je zelf geen invloed op hebt: wachten tot de bus komt, tot het ophoudt met regenen, tot iemand terugkomt, of tot een conflict beëindigd is. Geduld is niet hetzelfde als passief wachten tot iemand anders iets onderneemt. Voor geduld moet je leren leven in het ogenblik zelf, helemaal aanwezig zijn in het hier en nu, zijn waar je bent en dat moment volledig ervaren. Als je ongeduldig bent, wil je weg uit het huidige ogenblik. Je doet alsof 'het' ergens anders zal gebeuren, of morgen, of later. Oefen geduld, vertrouw dat de schat waarnaar je op zoek bent verborgen ligt in de grond waarop je staat.

6 januari

GEESTELIJKE KEUZES

Kiezen is belangrijk. Een keuze maakt het verschil. Twee mensen kunnen hetzelfde meemaken, ze raken bijvoorbeeld ernstig gewond bij een ongeluk. Voor dat ongeluk kozen ze niet, het overkwam hen. Maar bij de verwerking ervan koos de een voor de weg van de verbittering, de ander voor de weg van de dankbaarheid. Hun keuzes waren van beslissende betekenis voor hun verdere leven en voor dat van hun familie en vrienden. We hebben bijzonder weinig invloed op wat ons overkomt in het leven, maar heel veel invloed op de manier waarop we ermee omgaan en het in onze herinnering opbergen. Precies die geestelijke keuzes bepalen of we ons leven met waardigheid leiden.

7 januari

VRIENDSCHAP ALS GESCHENK

Vriendschap is een van de mooiste dingen die een mens kan krijgen. Vriendschap verbindt dieper dan een gezamenlijk doel, een gemeenschappelijke belangstelling, of dingen die je samen hebt meegemaakt. Vriendschap verbindt mensen sterker dan seksualiteit, dieper dan lotsverbondenheid, en soms zelfs intiemer dan een huwelijk of samenleven. Vriendschap betekent dat je de ander steunt in vreugde en verdriet, zelfs wanneer je de vreugde niet groter en het verdriet niet kleiner kunt maken. Vriendschap smeedt zielen aaneen, het leven krijgt er glans door. Gelukkig degenen die hun leven geven voor hun vrienden.

8 januari

LICHT GENOEG VOOR DE VOLGENDE STAP

Vaak zouden we in de toekomst willen kijken, om erachter te komen hoe het er volgend jaar, of over vijf of tien jaar, voor ons bij staat. Op vragen over de toekomst is geen antwoord mogelijk. Meestal schijnt er net genoeg licht om de volgende stap te kunnen zetten: het volgende uur of de volgende dag. Levenskunst is, blij te zijn met wat we kunnen zien, en niet te klagen over wat nog in het duister ligt. Als we de volgende stap zetten in het vertrouwen dat er ook voor de daaropvolgende stap genoeg licht zal zijn, dan kunnen we blijmoedig door ons leven gaan. We zullen verbaasd zijn hoe ver we het brengen. Wees blij met het lampje dat je bij je draagt en vraag niet om de felle lichtstraal die elke schaduw verdrijft.

9 januari

OVER JE GEKWETSTHEID HEENSTAPPEN

Soms moeten we over onze gevoelens van boosheid, jaloezie of miskennis heenstappen, en verder gaan. Er is altijd het risico dat je verstrikt raakt in je negatieve gevoelens. Je blijft erin rondsnuffelen alsof je er niet meer weg wilt. Je wordt iemand die 'beledigd' is, 'vergeten' of 'afgedankt'. Je kunt aan zo'n negatieve definitie van jezelf gehecht raken en daar zelfs een ziekelijk genoegen in scheppen. Het kan goed zijn om die duistere gevoelens even wat aandacht te geven en uit te zoeken waar ze vandaan komen. En dan komt het moment dat je eroverheen moet stappen, ze achter je moet laten om je weg te vervolgen.

10 januari

UITGROEIEN BOVEN ZELFVERACHTING

Zelfverachting is een van de grootste bedreigingen voor het geestelijk leven. Wie zegt: 'Als ze me echt kenden, zouden ze niet van me houden' kiest voor een weg die naar duisternis leidt. Velen van ons werd aangeleerd dat een minderwaardigheidsgevoel een deugd is, de deugd van bescheidenheid. Maar bescheidenheid is juist het tegenovergestelde van een minderwaardigheidsgevoel. Als we bescheiden zijn, erkennen we dankbaar dat God ons de moeite waard vindt, en dat alles wat we zijn ons zomaar gegeven is. Als je boven zelfverachting wilt uitgroeien, moet je durven luisteren naar de stem die ons Gods geliefde kinderen noemt, en moet je de vastberadenheid hebben om daar altijd naar te willen leven.

11 januari

OPGEVANGEN WORDEN

Vertrouwen is de basis van het leven. Zonder vertrouwen kan niemand leven. Trapezeartisten laten daar een mooi voorbeeld van zien. Degenen die springen moeten zich helemaal toevertrouwen aan degenen die hen opvangen. Ze kunnen spectaculaire salto's maken, twee-, drie- en viervoudig, maar echt spectaculair is hun optreden pas omdat ze opgevangen worden door mensen die hen op het juiste moment en op de juiste plaats uit de lucht plukken. Ons eigen leven lijkt erg op zo'n vliegtocht. Zo vrij als een vogel door de lucht zweven is prachtig, maar als God er niet is om ons op te vangen, leidt ons vliegen tot niks. Vertrouw jezelf toe aan de God die je opvangt.

12 januari

DANKBAAR LEREN ZIJN

Dankbaar zijn voor al het goede dat er in je leven gebeurt is niet moeilijk. Maar dankbaar zijn voor heel je leven – voor goed en kwaad, blijde en zorgelijke momenten, voor alles wat gelukt en mislukt is, voor wat beloofd en niet beloofd is – vergt geestelijke oefening. Dankbare mensen zijn we pas echt als we dank kunnen zeggen voor alles wat het leven ons gebracht heeft. Zolang we ons leven verdelen in mensen en gebeurtenissen die we ons willen herinneren, en andere die we willen vergeten, accepteren we ons leven maar gedeeltelijk. Dan beschouwen we de volheid van ons wezen niet als een geschenk van God, als een leven om dankbaar voor te zijn. We hoeven niet bang te zijn om onder ogen te zien wat er in ons leven is gebeurd. Vertrouw erop dat je daarin al gauw Gods liefdevolle sturende hand zult ontdekken.

13 januari

DE ZACHTE STEM VAN DE LIEFDE

Allerlei stemmen vragen onze aandacht. De ene zegt: 'Laat zien dat je een goed mens bent.' De andere zegt: 'Eigenlijk moest je je schamen.' Een derde zegt: 'In wezen geeft niemand om je.' Weer een andere stem zegt: 'Je moet succesvol, sterk en beroemd worden.' Maar tussen al die luidruchtige stemmen is er ook eentje te horen die zachtjes zegt: 'Je bent me lief, ik houd van je.' Die stem is voor ons de belangrijkste. Het kost echter inspanning om die stem te horen. Daarvoor is afzondering nodig, stilte, bereidheid om te luisteren. Dat is bidden, luisteren naar de stem die tegen ons zegt: 'Je bent me lief.'

14 januari

VAN DENKEN NAAR BIDDEN

Ons verstand is voortdurend in de weer. We analyseren, overdenken, dagdromen, of dromen. Overdag en 's nachts, het houdt geen moment op. Je zou kunnen zeggen dat we 'onophoudelijk' denken. Soms zouden we wel eens even willen stoppen met denken. Dat zou ons veel zorgen, schuldgevoelens en angsten besparen. Het vermogen om te kunnen denken is een groot goed, maar ook een flinke bron van zorgen. Worden we niet onvermijdelijk het slachtoffer van onze gedachtestroom? Dat hoeft niet. We kunnen al dat denken tot een gebed samenbundelen. Dan vormen we onze innerlijke monoloog om tot een aanhoudend gesprek met God, die de bron is van alle liefde.

Verbreek je isolement, en weet dat er Iemand in je binnenste is die met liefde wil luisteren naar alles wat je bezighoudt en zorgen baart.