

# Henri Nouwen

**Hier en nu**

Leven in de geest

**Lannoo**

Het werk en gedachtegoed van Henri Nouwen  
wordt bevorderd door de Henri Nouwen Stichting,  
Buizenwerf 253, NL-3063 AG Rotterdam.  
[www.nouwen.org](http://www.nouwen.org)

[www.lannoo.com](http://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.

Omslag Studio Lannoo  
Omslagillustratie *Les routes sans fin*, Unsplash  
Oorspronkelijke titel Here and Now  
Vertaling Nelly Stienstra  
© Erven Henri Nouwen en Uitgeverij Lannoo nv, Tiel 2024  
D/2024/45/453 – ISBN 978 94 014 4580 1 – NUR 728

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

# Inhoud

Woord vooraf 9

1. In het heden leven 11
  - I Een nieuw begin 11
  - II Zonder schuld en bezorgdheid 12
  - III Verjaardagen 14
  - IV Hier en nu 15
  - V Onze binnenkamer 17
  - VI Samen met anderen 18
  - VII De naaf van het leven 20
  
2. Vreugde 23
  - I Vreugde en verdriet 23
  - II De keuze 24
  - III Van de zon gesproken 26
  - IV Verrast door vreugde 27
  - V Vreugde en lachen 29
  - VI Geen slachtoffers 30
  - VII De vrucht van de hoop 32
  - VIII Meer dan wat we wensen 34
  
3. Lijden 37
  - I Pijn aanvaarden 37
  - II Een maaltijd op een graf 39
  - III Gedeelde smart is halve smart 40
  - IV Het individualisme voorbij 42
  - V Ons verlangen naar geborgenheid 44

- VI We moeten ons verdriet niet koesteren 45
- VII Trouw aan onze roeping 46
- VIII Op de wijze van de dalai lama 48
- IX Liefde doet lijden 49

- 4. Bekering 53
  - I De Geest van liefde 53
  - II Omkeren 54
  - III Antwoord van boven 56
  - IV Uitnodiging tot bekering 57
  - V Waarom aids? 59
  - VI De omgekeerde missie 60
  - VII Gods vragen 62
  - VIII De last van het oordeel 63
  - IX Innerlijke vrijheid 65
  
- 5. Gedisciplineerd leven 67
  - I Leven voor het goud 67
  - II Een duidelijk doel 69
  - III Eeuwig leven 71
  - IV Geestelijke lezing 72
  - V Geestelijk lezen 74
  - VI De zin van ons leven 75
  
- 6. Het geestelijk leven 79
  - I De zachte stem 79
  - II Houd je van mij? 81
  - III Van fatalisme tot geloof 82
  - IV Onder het kruis 84
  - V Dankbaar leven 85
  - VI De zegen van de armen 87

VII De gave van Adam 88

VIII Twee aan twee 90

7. Gebed 93

I Het antwoord van Moeder Teresa 93

II Van je-zorgen-maken naar het gebed 94

III Van hoofd tot hart 96

IV Niets kom ik tekort! 97

V Het evangelie overwegen 99

VI De muren van onze binnenkamer 101

VII Een geestelijk milieu 102

8. Mededogen 105

I Van concurrentie tot mededogen 105

II De Veelgeliefde 106

III De neerwaartse beweging 108

IV De geheime gave van het mededogen 110

V Hier ter plaatse 112

VI Lijden met de lijdenden 113

VII Samen stil zijn 115

VIII Geven en ontvangen 116

IX Confrontatie met jezelf 117

X Gods hart 119

9. Het gezin 121

I Vader en moeder verlaten 121

II Vrij om Jezus te volgen 122

III Vergeving en dankbaarheid 124

IV Vele vaders en moeders 126

V Vergeving ontvangen 127

VI Kinderen als geschenk van God 129

VII Als liefde pijn doet 130

VIII Je zorgen maken 132

10. Relaties 135

I Intimiteit is niet zo eenvoudig 135

II Samen geroepen worden 137

III Levende getuigen van Gods liefde 139

IV Gods trouw openbaren 140

V Samen leerling zijn 142

VI Onze vrienden kiezen 144

11. Wie we zijn 147

I Wij zijn Gods geliefde kinderen 147

II Gods liefde voor onszelf opeisen 148

III Regelmatig gebed 150

IV Geen slachtoffers van de klok 152

V Voorbereiding op de dood 153

VI Thuiskomen 155

Naschrift 158

Dankbetuiging 160

## Woord vooraf

Op een dag ging ik zomaar achter mijn bureau zitten en begon gedachten en gevoelens op te schrijven, die opwelden uit mijn hoofd en hart. Behalve de Heilige Schrift had ik geen boeken om uit te citeren. Toen ik eenmaal begonnen was, verbaasde het me hoe gemakkelijk het was te blijven schrijven. Het leek wel of iedere gedachte een volgende gedachte opriep en ieder gevoel een nieuw gevoel deed ontstaan. Het werd een lang gewetensonderzoek, een uitgebreide persoonlijke geloofsbelijdenis en een serie kijkjes in het Koninkrijk van God. Ik ontdekte dat ik over mijzelf schreef, over mijn vrienden en familie, en over mijn God, en dat dit alles op allerlei manieren met elkaar in verband stond.

Veel van wat ik geschreven heb, heeft sinds vele jaren deel uitgemaakt van mijn denken, veel ook ben ik mij pas gedurende de laatste tijd bewust geworden, en veel bleek nieuw en verrassend te zijn toen ik deze meditatie aan het schrijven was. Ik heb niet geprobeerd origineel te zijn, maar wel authentiek. Ik heb niet geprobeerd dingen te zeggen die ik nooit eerder gezegd had, maar wel dingen die me echt ter harte gaan. Ik heb niet geprobeerd een oorspronkelijk boek te schrijven, maar wel te mediteren over het leven zoals ik dat

zelf probeer te leiden. Sommige van de reflecties in dit boek zijn ook elders in mijn boeken te vinden; andere zijn nieuw. Maar allemaal brengen ze iets tot uitdrukking van datgene wat zich nu in mijn hoofd en mijn hart afspeelt.

Hoewel de meditaties in dit boek op zichzelf staan en los van elkaar gelezen kunnen worden, heb ik ze rond een paar grotere thema's gegroepeerd. Zodoende heb ik gepoogd toch ook een enigszins afgerond beeld van het geestelijk leven te geven. Het is als bij een mozaïek: ieder steentje heeft een unieke betekenis, maar samen, en gezien van een afstand, tonen ze iets groters dan ieder individueel steentje kan bevatten.

Ik hoop en bid dat u, die deze meditaties leest, veel aanknopingspunten met uw eigen geestelijke pelgrimstocht zult ontdekken, zelfs als die tocht heel anders is dan de mijne. Ik vertrouw erop dat die aanknopingspunten u zullen doen beseffen dat we samen onderweg zijn naar het Licht, elkaar steeds aanmoedigend de blik gericht te houden op Hem die ons tot zich roept.



# 1. In het heden leven

## I Een nieuw begin

Een nieuw begin! We moeten leren iedere dag, ieder uur, ja zelfs iedere minuut te beleven als een nieuw begin, als een unieke mogelijkheid om alles nieuw te maken. Stel je eens voor dat we ieder moment zouden kunnen beleven als vol van nieuw, ontluikend leven. Stel je eens voor dat we een dag zouden kunnen ervaren als vol van belofte. Stel je eens voor dat we door het nieuwe jaar zouden kunnen gaan voortdurend luisterend naar een stem die tegen ons zegt: ‘Ik heb een geschenk voor je, en ik wil het je zo gauw mogelijk geven!’ Stel je dat eens voor!

Is het mogelijk dat onze verbeelding ons de weg kan wijzen naar de waarheid in ons leven? Zeker, dat kan! Het probleem is dat ons verleden, dat ieder jaar steeds langer wordt, ons vaak influistert: ‘Je weet het allemaal al, je hebt het allemaal al een keer gezien, wees realistisch; de toekomst zal niets anders zijn dan een herhaling van het verleden. Probeer er zo goed mogelijk door te komen.’ Ons verleden is vol sluwe vossen, die op onze schouders springen en ons

steeds weer de grote leugen in de oren fluisteren: ‘Er is niets nieuws onder de zon... laat jezelf niets wijsmaken.’

Als we naar die vossen luisteren, zullen ze uiteindelijk gelijk krijgen: ons nieuwe jaar, onze nieuwe dag, ons nieuwe uur, ze worden grauw, saai, vervelend, zonder dat er iets nieuws te beleven valt.

En wat moeten we dan doen? Op de eerste plaats moeten we de vossen terugverwijzen naar waar ze thuishoren, naar hun hollen. En dan moeten we onze geest en ons hart openstellen voor de stem die door de dalen en over de heuvels van ons leven weerklinkt, en die zegt: ‘Laat Mij je tonen waar Ik woon, te midden van Mijn volk. Mijn naam is God-met-je. Ik zal alle tranen wegwissen van je ogen; er zal geen dood meer zijn, en ook geen rouw of verdriet. De wereld van het verleden is voorbij’ (vgl. *Apc* 21,2-5).

Naar die stem moeten we luisteren, en iedere keer dat we dat doen, zullen we een beetje meer open gaan staan voor het nieuwe leven, dat zich verborgen houdt in dit ogenblik, en gretig verlangt geboren te worden.

## II Zonder schuld en bezorgdheid

Het is moeilijk in het heden te leven. Verleden en toekomst blijven ons plagen, het verleden met schuldgevoelens, de toekomst met bezorgdheid. Er is zo veel in ons leven gebeurd waarover we ons ongemakkelijk, berouwvol, boos of verward voelen, of waar we op z'n minst ambivalent tegenover staan. En al die gevoelens gaan dikwijls gepaard met schuldgevoel. Dat schuldgevoel zegt: 'Je had iets anders moeten doen dan wat je gedaan hebt; je had iets anders moeten zeggen dan wat je gezegd hebt.' Zulke gedachten maken dat we ons schuldig blijven voelen over het verleden, en niet echt openstaan voor het heden.

Onze bezorgdheid is echter nog erger dan onze schuld. Onze bezorgdheid stelt voortdurend de vraag: 'Wat moet ik als...?' 'Wat moet ik als ik mijn baan verlies, als mijn vader sterft, als er niet genoeg geld is, als er een economische recessie komt, als er oorlog uitbreekt?' De vraag 'Wat moet ik als...?' kan zo alomtegenwoordig worden in ons denken, dat we de bloemen in de tuin niet meer kunnen zien, en de lachende kinderen op straat, of de dankbare stem van een vriend niet meer kunnen horen.

De ware vijanden van ons leven zijn de gedachten: 'Het had anders gemoeten' en 'Wat moet ik als...'. Ze trekken ons naar het niet-te-veranderen verleden of de onvoorspelbare toekomst. Maar het echte leven heeft hier en nu plaats.

God is de God van het heden. God is altijd in dit ogenblik, of dat ogenblik nu moeilijk of makkelijk, prettig of pijnlijk is. Als Jezus over God sprak, maakte Hij altijd duidelijk dat God is waar wij zijn. ‘Als je Mij ziet, zie je God. Als je Mij hoort, hoor je God.’ God is niet alleen Degene die was en Degene die zal zijn, maar vooral ook Degene die is, die er op dit ogenblik voor mij is. Daarom kwam Jezus de lasten van het verleden en de zorgen voor de toekomst wegnemen. Hij wil dat wij God ontdekken op de plek waar we ons bevinden, hier en nu.

### III Verjaardagen

Verjaardagen dienen gevierd te worden. Ik vind het belangrijker een verjaardag te vieren dan een geslaagd examen, een promotie of een overwinning. Want een verjaardag vieren betekent dat je tegen iemand zegt: ‘Bedankt dat jij jij bent.’ Een verjaardag vieren is het leven prijzen en er gelukkig mee zijn. Op een verjaardag zeggen we niet: ‘Bedankt voor wat je gedaan, gezegd, bereikt hebt.’ Nee, we zeggen: ‘Bedankt dat je geboren werd en bij ons bent.’ Op een verjaardag vieren we het heden. We klagen niet over wat er gebeurd is en speculeren niet over wat er zal gebeuren, maar we steken iemand in de hoogte en zeggen: ‘We houden van je.’

Ik heb een vriend die op zijn verjaardag door zijn vrienden wordt opgetild, naar de badkamer wordt gedragen en

met kleren en al in een kuip vol water wordt geplonsd. Iedereen kijkt naar zijn verjaardag uit, ook hij zelf. Ik heb geen idee waar die traditie vandaan komt, maar opgetild en ‘herdoopt’ worden lijkt een prima manier om je leven te vieren. We worden er ons van bewust dat, ofschoon we met onze beide benen op de grond moeten blijven staan, we geschapen zijn om de hemel te bereiken, en dat, ofschoon we gemakkelijk vuil worden, we altijd weer schoongewassen kunnen worden en opnieuw kunnen beginnen.

Als we een verjaardag vieren, beseffen we hoe goed het is te leven. Eigenlijk moeten we de geboorte van mensen iedere dag vieren, door dankbaar, vriendelijk, vergevingsgezind, mild en liefdevol met elkaar om te gaan. Zodoende zeggen we: ‘Het is goed dat je leeft, het is goed dat je samen met mij op deze aarde bent. Laten we blij zijn en ons verheugen. Dit is de dag die God voor ons heeft gemaakt, om er te zijn en om samen te zijn.’

#### IV Hier en nu

Om in het heden te leven moeten we werkelijk geloven dat het hier-en-nu het allerbelangrijkste is. We worden steeds afgeleid door dingen die in het verleden gebeurd zijn, of die in de toekomst zouden kunnen gebeuren. Het is niet gemakkelijk om al je aandacht op het heden te richten. Onze gedachten laten zich niet gemakkelijk in bedwang houden. Ze trekken ons steeds weg van het ogenblik.

Gebed is de discipline van het ogenblik. Als we bidden, treden we in de aanwezigheid van God, wiens naam God-met-ons is. Bidden is aandachtig luisteren naar Hem die zich hier en nu tot ons wendt. Als we erop durven vertrouwen dat we nooit alleen zijn, maar dat God altijd bij ons is, altijd voor ons zorgt en altijd tot ons spreekt, dan kunnen we ons langzamerhand losmaken van de stemmen die ons angst en zorgen aanpraten. Dan kunnen we in het heden leven. Dat is een zware opgave, omdat radicaal vertrouwen op God niet zo vanzelfsprekend is. Velen van ons wantrouwen God. Velen van ons zien God ofwel als een angstwekkende, straffende autoriteit, ofwel als een leeg, machteloos niets. De kern van Jezus' boodschap was dat God noch een machteloze zwakkeling, noch een machtswellustige bullebak, maar een minnaar is, die niets liever wil dan ons geven wat ons hart het meest begeert.

Bidden is luisteren naar die stem van de liefde. En daar gaat het nu juist om in de gehoorzaamheid. Het Latijnse woord voor gehoorzaamheid, ‘obedientia’, komt van ‘obaudire’ wat ‘zorgvuldig luisteren’ betekent. Trouwens, de kern van het Nederlandse ‘gehoorzamen’ is ook ‘horen’, dit wil zeggen ‘luisteren’. Als we niet luisteren, worden we doof voor de stem van de liefde. Het Latijnse woord voor ‘doof’ is ‘surdus’. Als je volledig doof bent, ben je ‘absurdus’, absurd dus. Als we niet meer bidden, niet langer luisteren naar de stem van de liefde die tot ons spreekt in het heden, wordt ons leven een absurditeit, waarin we heen en weer geslingerd worden tussen het verleden en de toekomst.

Al konden we iedere dag maar een paar minuten helemaal zijn waar we zijn, dan zouden we zeker ontdekken dat we niet alleen zijn, en dat Hij die bij ons is, slechts één ding wil: ons Zijn liefde geven.

## **V Onze binnenkamer**

Het luisteren naar de stem van de liefde vereist dat we al onze aandacht, van hoofd en hart, op die stem richten. Hoe kunnen we dat doen? In mijn ervaring is de beste methode een eenvoudig gebed te nemen – een zin of een woord – en dat langzaam te herhalen. We kunnen het onzevader gebruiken, het Jezusgebed, de naam van Jezus, of ieder ander woord dat we associëren met Gods liefde. Dat woord of gebed plaatsen

we in het midden van onze binnenkamer, als een kaars in een donkere ruimte.

Natuurlijk zullen we steeds afgeleid worden. We denken aan wat gisteren gebeurd is, of morgen gebeuren zal. We hebben lange, denkbeeldige gesprekken met onze vrienden of vijanden. We maken plannen voor de volgende dag, bereiden onze volgende lezing voor, of organiseren onze volgende vergadering. Maar toch, als we de kaars in onze donkere kamer laten branden, kunnen we naar dat licht terugkeren en duidelijk de aanwezigheid zien van Hem die ons aanbiedt wat we het meest nodig hebben.

Dit is niet altijd een voldoening gevende ervaring. We zijn dikwijls zo rusteloos en zo machteloos om innerlijke rust te vinden, dat we ernaar snakken om weer aan de slag te kunnen, en zo te ontsnappen aan de confrontatie met de chaos in ons hoofd en in ons hart. Maar toch, als we trouw volhouden, al is het maar tien minuten per dag, dan ontdekken we langzamerhand – bij het kaarslicht van onze gebeden – dat er een plek in ons is waar God woont, en waar Hij ons uitnodigt om bij Hem te wonen. Als we die innerlijke, heilige plaats hebben leren kennen – en het is de mooiste en heerlijkste plaats die er is – dan willen we daar zijn en geestelijk gevoed worden.



## VI Samen met anderen

Een van de ontdekkingen die we doen bij het bidden, is dat we, naarmate we meer verbonden met God raken, ook meer verbonden raken met al onze broeders en zusters in de menselijke familie. God is geen exclusieve God. De God die in ons innerlijk heiligdom woont, is dezelfde God die in het innerlijk heiligdom van iedere mens woont. Als we Gods aanwezigheid in ons eigen hart herkennen, kunnen we die aanwezigheid ook herkennen in het hart van anderen. Want God, die ons als woning heeft uitgekozen, opent onze ogen om Hem in anderen te zien wonen. Als we alleen maar duivels in ons eigen binnenste zien, kunnen we in anderen ook alleen maar duivels zien, maar als we God in ons binnenste zien, kunnen we God ook in anderen zien.

Dit klinkt misschien nogal theoretisch, maar als we veel bidden, zullen we steeds meer ervaren dat we deel uitmaken van een grote familie innig geborgen in een liefdevolle God, die ons allemaal, zonder uitzondering, geschapen heeft om te delen in hetzelfde goddelijke licht.

We vragen ons dikwijls af wat we voor anderen kunnen doen, speciaal voor hen die in grote nood zijn. Het is geen teken van machteloosheid als we zeggen: ‘We moeten voor elkaar bidden.’ Voor elkaar bidden betekent, op de eerste plaats, erkennen dat we aan elkaar toebehoren als kinderen van dezelfde God. Zonder deze erkenning van menselijke

solidariteit zal datgene wat we voor elkaar doen, niet voortvloeien uit wat we werkelijk zijn. We zijn broeders en zusters, niet elkaars mededingers of rivalen. We zijn kinderen van één God, geen slaven van verschillende goden.

Bidden, dat wil zeggen luisteren naar de stem van Hem die ons Zijn ‘geliefde’ noemt, is ontdekken dat die stem niemand uitsluit. Waar ik woon, daar woont God bij mij, en waar God bij mij woont, daar vind ik al mijn broeders en zusters. En zo vormen intimiteit met God en solidariteit met alle mensen twee aspecten van ons dagelijks leven die nooit van elkaar gescheiden kunnen worden.

## **VII De naaf van het leven**

In Nederland tref je nog weleens grote wagenwielen aan, niet aan wagens, maar als versiering bij de ingang van boerderijen of aan de muren van restaurants. Ik ben altijd gefascineerd geweest door die wagenwielen, met hun brede velgen, sterke houten spaken en grote naven. Die wielen helpen mij te begrijpen hoe belangrijk het is vanuit het middelpunt te leven. Als we ons langs de velg bewegen, bereiken we de spaken een voor een, na elkaar, maar als we de naaf vasthouden, zijn we met alle spaken tegelijk in contact.

Bidden is je bewegen naar het middelpunt van al wat leeft en liefheeft. Hoe dichter we bij de naaf van het leven komen, hoe dichter we komen bij alles wat van daaruit kracht

en energie ontvangt. We worden zo vaak afgeleid door de verscheidenheid van de vele spaken van het leven, dat we wel druk zijn, maar niet werkelijk geïnspireerd, wel overal en nergens, maar niet op het brandpunt gericht. Door onze aandacht te richten op het hart van het leven, raken we verbonden met de rijke verscheidenheid van dat leven, terwijl we toch in het centrum blijven.

Wat is de naaf eigenlijk precies? Ik zie die als het punt waar mijn eigen hart, het hart van God en het hart van de wereld één worden. Als ik bid, daal ik af in de diepte van mijn eigen hart en vind daar het hart van God, die tot mij spreekt over liefde. En juist daar herken ik de plek waar al mijn zusters en broeders met elkaar in gemeenschap zijn. De grote paradox van het geestelijk leven is inderdaad dat het meest persoonlijke het meest universele is, dat het meest intieme het meest gemeenschappelijke is en het meest contemplatieve het meest actieve is.

Het wagenwiel toont aan dat de naaf het centrum van alle energie en beweging is, zelfs al lijkt het vaak alsof de naaf helemaal niet beweegt! In God zijn actie en rust één. Dat geldt ook voor het gebed!