

Inhoud

Woord vooraf	7
Inleiding: Open leven	11
1. Vertrouwen	25
2. Vreugde	42
3. Hoop	59
4. Commitment	77
5. Vrijgevigheid	93
6. Verzoening	111
7. Alertheid	129
Uitleiding: amen	146
Dankwoord	159

Woord vooraf

Wat is het?

Voor je ligt het boek *Open leven: ervaar de weg die Jezus wijst*. Het is bedoeld om op een ontspannen manier kennis te maken met de concrete dagelijkse praktijk van het wandelen op de weg van Jezus. Je hoeft geen christen te zijn om dit boek te lezen, maar interesse is wel nodig. Je gaat je in het concrete christelijk leven verdiepen en testen hoe de weg van Jezus in de praktijk werkt. Ook als je christen bent, kan je deze uitdaging (opnieuw) aangaan.

Er is iets voor te zeggen om eerst mijn andere boek te lezen: *Hoopvol leven: ontdek de weg die Jezus wijst*. Dat geeft je een bredere kennismaking met Jezus, de Bijbel, en de christelijke spiritualiteit. Maar als je het liefst leert vanuit concrete ervaringen, dan kan je ook met dit boek beginnen.

Je leert nog meer van dit boek als je het samen met anderen bespreekt en in de praktijk gaat brengen. Op de website www.lerenindekerk.nl, onder de button *Tafelgesprekken voor denkers: Open leven*, kan je (tegen een kleine vergoeding) een cursushandleiding downloaden. Daar vind je gespreksvragen, extra oefeningen, en een aantal tips als je een gesprekskring met acht avonden rond dit boek wilt organiseren (bijvoorbeeld vanuit je kerk).

De gebruikte Bijbelteksten komen uit de Nieuwe Bijbelvertaling (NBV), tenzij anders aangegeven.

Voor wie?

Dit boek is vooral geschikt voor mensen die...

- bereid zijn te reflecteren op hoe ze leven;
- de weg van Jezus werkelijk willen ervaren;
- vragen stellen, nieuwsgierig zijn en verder kijken dan hun neus lang is;
- niet bang zijn voor een uitdaging.

Over de auteur

Dr. Gert-Jan Roest (1966), aanvankelijk werkzaam in de technische sector, had een toenemend verlangen om mensen te helpen het goede nieuws over Jezus te ontdekken. Daarnaast wilde hij kerken ondersteunen om de echtheid van dit nieuws te ervaren en zichtbaar te maken. Gert-Jan is een van de oprichters – en tot medio 2017 leidinggevende – van de christelijke kerk Via Nova in Amsterdam. Sinds 2011 is hij als universitair docent verbonden aan de Master Missionaire Gemeente van de Theologische Universiteit Kampen en sinds 2019 is hij als wetenschappelijk medewerker verbonden aan het missionaire team van de Protestantse Kerk in Nederland.

In de afgelopen jaren was hij doorlopend met allerlei mensen in gesprek over Jezus en de weg die Hij wijst. Daarnaast rondde hij een theologisch proefschrift af over de interactie tussen de boodschap over Jezus en de westerse cultuur (*The Gospel in the Western Context*).

Open Leven (en ook het eerste boek, *Hoopvol Leven*) kan je beschouwen als de neerslag van deze studie en de vele gesprekken. Voor lezers die bovendien geïnteresseerd zijn in de theologische achtergronden van deze boeken, is het een aanrader om Gert-Jans populair-wetenschappelijke boek te lezen: *Verrast door vrijheid: een persoonlijke zoektocht naar christen-zijn in een postchristelijke cultuur* (Buijten & Schipperheijn, 2020).

Gert-Jan woont in Amsterdam, is getrouwd met Sandra en heeft twee zoons.

Over Via Nova

Via Nova is de plek waar dit boek geboren is. Via Nova is een kleine christelijke gemeenschap in Amsterdam. Via Nova betekent ‘nieuwe weg’ en als ondertitel gebruiken we vaak het motto ‘Een nieuwe weg met oude papieren’. Enerzijds zijn er ‘oude papieren’: de Bijbel en de oude en beproefde christelijke weg, een weg die teruggaat op Jezus. Anderzijds is er ook iets nieuws: wij volgen die weg als mensen die midden in Amsterdam staan en nú leven, bewust in contact met de hedendaagse cultuur. We ervaren het als een zoektocht om de weg van Jezus steeds opnieuw te ontdekken en dit boek is daar de vrucht van.

www.vianova-amsterdam.nl

info@vianova-amsterdam.nl

Inleiding: Open leven

Sinds 2002 loop ik in Amsterdam rond. Een prachtige stad. Vijftien jaar heb ik als leider, samen met anderen, mogen bouwen aan een mooie christelijke gemeenschap, die Via Nova is gaan heten. Over Via Nova is van alles te vertellen, mooie dingen en minder mooie dingen (we blijven mensen), maar wat belangrijk is om te weten is dat we altijd zeer open zijn geweest naar andersdenkenden. Iedereen is welkom. Ik heb talloze gesprekken gehad met mensen die geen christen zijn en heb veel van hen geleerd. Gedurende al die jaren heb ik me afgevraagd hoe ik Jezus en zijn weg het beste kon introduceren. Dat heeft geresulteerd in het boek *Hoopvol leven: ontdek de weg die Jezus wijst*.

Mijn vraag over het introduceren kreeg echter na verloop van tijd een vervolg. Want er waren steeds meer mensen die geïnspireerd werden door de persoon van Jezus en de weg die hij wijst. Hoe zou ik hen kunnen helpen om de weg van Jezus ook daadwerkelijk te gaan? Hoe zou ik hen zo kunnen begeleiden dat ze daadwerkelijk die weg van Jezus zouden gaan ervaren? Mijn zoektocht heeft uiteindelijk geresulteerd in het boek dat nu voor je ligt *Open leven: ervaar de weg die Jezus wijst*, inclusief een cursus (zie Woord vooraf).

Dit boek en deze cursus zijn zowel bedoeld voor christenen als voor mensen met andere levensovertuigingen. De weg van Jezus uitproberen zal niemand schaden. Jezus nodigde mensen nadrukkelijk uit zijn onderwijs uit te proberen: “Wat ik onderwijs heb ik niet van mijzelf, maar van hem die mij gezonden heeft [God]. Wie ernaar streeft te doen

wat God wil, zal weten of mijn leer van God komt of dat ik namens mezelf spreek” (Bijbelboek Johannes, hoofdstuk 7, vers 16-17). Dus ga open leven en ervaar de weg die Jezus wijst!

Leefregels voor de weg van Jezus

Toen de christelijke beweging net ontstond, werden mensen nog geen ‘christen’ genoemd, maar ‘mensen van de weg’ (Handelingen 9:2). Ze vertrouwden op Jezus en probeerden zijn manier van leven te volgen. Ze volgden Jezus als de weg, de waarheid, en het leven (Johannes 14:6).

Dat kan vandaag de dag ook. Maar hoe doe je dat? Daar zou natuurlijk heel veel over te zeggen zijn, maar de typering die ik gekozen heb is ‘open leven’:

- open naar het mysterie van Liefde (God) zoals we het door Jezus kunnen leren kennen;
- open naar de ons omringende mensen en wereld;
- open naar hen die ook de weg van Jezus gaan om samen met hen te leren.

Je zou deze open manier van leven ook met drie leefregels kunnen omschrijven:

- (1) *Biddend leven*: dagelijks tijd nemen voor stilte en gebed (open naar God).
- (2) *Hoop verspreiden*: dienstbaar zijn aan de bloei van mensen en de grotere wereld (open naar onze omgeving).
- (3) *Samen op weg gaan*: samen met andere mensen leren om biddend te leven en hoop te verspreiden (open naar ‘reisgenoten’).

In dit boek probeer ik je te laten zien hoe deze open manier van leven eruitziet. Als je op weg gaat om biddend te leven en hoop te verspreiden, en daartoe samen met andere mensen in een leerproces stapt, zal dit je levensstijl vormen. Maar er gebeurt meer. Je ontdekt namelijk dat er iets bijzonders aan de hand is met Jezus' weg. In de Bijbel wordt het een "nieuwe en levende weg" genoemd (Hebreeën 10:20, vertaling NBG'51). Er zit vernieuwende kracht in deze weg. Je ervaart iets van het christelijk geheim, namelijk dat de opgestane Jezus nog steeds een levende werkelijkheid is die ons wil leiden en leren over de weg die we kunnen gaan.

Het gebed van Jezus

Als structuur voor dit boek gebruik ik het gebed dat Jezus ons gegeven heeft. Het is een fascinerend gebed. Dit gebed helpt je niet alleen om biddend te leven maar ook om hoop te verspreiden. De verborgen kracht van Jezus' eigen leven is in zaadvorm aanwezig in dit gebed:

Onze Vader in de hemel, laat uw naam geheiligd worden, laat uw koninkrijk komen en uw wil gedaan worden op aarde zoals in de hemel. Geef ons vandaag het brood dat wij nodig hebben. Vergeef ons onze schulden, zoals ook wij hebben vergeven wie ons iets schuldig was. En breng ons niet in beproeving, maar red ons uit de greep van het kwaad. (Je kan het vinden in het Bijbelboek Matteüs, het zesde hoofdstuk; een iets kortere versie kan je vinden in het Bijbelboek Lucas hoofdstuk elf).

Je zult ontdekken hoe briljant dit gebed is. Door dit gebed van Jezus kan je met vallen en opstaan leren om de diepere betekenis van 'open

leven' te ontdekken. In dit gebed nodigt Jezus atheïsten, agnosten, humanisten, boeddhisten, nieuwe spirituelen, moslims, Joden, en christenen uit om het geheim van zijn liefde te leren kennen en samen met anderen open te gaan leven. Stel je voor dat we op deze uitnodiging zouden ingaan, dan zou een revolutie van liefde deze wereld op z'n kop zetten!

Ik hoop dat je mee op ontdekkingsstocht wilt gaan en Jezus en zijn gebed een kans wilt geven om je fundamenteel te beïnvloeden, zowel je bidden als je dagelijks leven. Bidden en hoop verspreiden in je dagelijks leven zijn op een diepe manier met elkaar verbonden. Vandaar die spreuk van de monniken: 'Ora et labora' (bid en werk). Als je in het gebed jezelf opent voor de liefde van God en via je dagelijks leven en werk jezelf in liefde openstelt naar de omringende wereld, gaat er iets stromen in je leven. Als je op deze manier open gaat leven zal er meer licht in je leven komen. Jezus zei het zo: "Ik ben het licht voor de wereld. Wie mij volgt loopt nooit meer in de duisternis, maar heeft licht dat leven geeft" (Johannes 8:12).

Janneke

Misschien spreekt 'hoop verspreiden' je wel aan maar brengt het onderwerp van gebed ongemak of frustratie naar boven. Ik raakte eens in gesprek met Janneke (niet haar echte naam). Ze was al jaren christen, maar ze was gefrustreerd. Er waren mensen in haar omgeving die enthousiaste verhalen vertelden over bijzondere dingen die ze met God hadden meegemaakt. Daar verlangde Janneke ook naar, maar het leek haar steeds voorbij te gaan. We praatten over haar probleem en ik probeerde wat zinnige dingen te zeggen, maar het gesprek leek wat aan de oppervlakte te blijven. Totdat we het over bidden kregen. Terwijl ze

haar ogen neersloeg zei ze: “Ik bid eigenlijk nauwelijks meer. Af en toe een schietgebedje, maar verder kan ik er niets meer mee. Ik heb het gevoel dat ik maar zit te praten, maar ervaar geen contact met God. Ik ben diep teleurgesteld.”

Het raakte me. Gebed heeft een cruciale rol in het christelijk leven, en Janneke worstelde met deze centrale praktijk. Ook zonder gebed kunnen we ervan overtuigd zijn dat het christelijk geloof waar is. Maar om de echtheid ervan te proeven, om met vreugde te ontdekken dat Jezus ook vandaag leeft, hebben we – naast een christelijke gemeenschap en een gerichtheid op de ons omringende wereld – een persoonlijk gebedsleven nodig. Zonder een persoonlijk gebedsleven kunnen we wel een tijdje meegenomen worden door anderen in een christelijke gemeenschap, maar op den duur wordt onze beleving van de christelijke gemeenschap en de christelijke samenkomst steeds vlakker. Zonder een persoonlijk gebedsleven wordt het christelijk geloof al snel een christelijke vorm van humanisme waarbij je wel christelijke waarden praktiseert (waarvoor oprecht ‘hoera’) maar de levende realiteit in het hart van het christelijk geloof (Jezus) op afstand blijft (echt jammer).

Toen ik hierover met Janneke doorpraatte ontdekte ik dat ze heel weinig hulp had gehad om te leren bidden. Ze had wel inspiratie ontvangen om te bidden en een gevoel dat bidden belangrijk was, maar ze had nooit de verschillende facetten van het gebed leren kennen en wist niet hoe ze meer vanuit haar hart kon bidden zodat het geen mechanische oefening werd.

De zoektocht naar persoonlijk gebed

Ik heb vaker gesprekken met christenen gehad over bidden en heb gemerkt dat heel veel van hen moeite hebben met persoonlijk gebed.

Tegelijkertijd is het iets wat we niet snel met elkaar delen. We schamen ons dat we het niet voor elkaar krijgen. Dat raakt me. Ik heb zelf ook jarenlang geworsteld met persoonlijk gebed. Bij Jezus zag ik een inspirerende praktijk van persoonlijk gebed, maar tegelijk vroeg ik me regelmatig af of het in mijn eigen leven wel 'echt' was. Ik ben toen een zoektocht begonnen om meer diepte te vinden, door boeken te lezen, de Bijbel te bestuderen, met mensen te praten, en experimenten aan te gaan. Ik ben nog steeds op deze zoektocht en ken nog steeds perioden van worsteling, maar ik heb ook al veel ontdekt. Mijn verstaan van bidden is langzamerhand verschoven.

Ik zag het gebed vaak als een techniek om God iets te laten doen wat ik zelf niet kon. Als we met elkaar hard genoeg bidden dan zou deze wereld vanzelf weer een paradijs worden, zo dacht ik onbewust. Ik ben het echter anders gaan zien. Gebed zet God niet aan het werk in je leven (of in deze wereld), maar helpt je om te zien waar God al aan het werk is. Gebed helpt je om te zien wat God doet en nodigt je uit om mee te doen in zijn vernieuwingswerk. Als je op die uitnodiging ingaat, begint er iets nieuws te stromen in je eigen leven en in je omgeving. Ik ontdekte dus dat 'biddend leven' en 'hoop verspreiden' bij elkaar horen. Deze manier van open leven verandert je. Dat is niet slechts een mooie theorie. Het werkt echt.

Door mijn lange zoektocht en de dingen die ik ontdekt heb, is er bij mij een verlangen ontstaan om mensen te helpen met open leven: naar God (in het gebed) en naar de wereld (door hoop te verspreiden). Dit boek is een resultaat van dat verlangen. In dit boek probeer ik zo goed als ik kan jou uit te leggen hoe dit 'open leven' gaat. Er is veel energie in dit boek gestopt. Maar mochten er delen zijn die jou niet verderhelpen,

dan moedig ik je aan om gewoon zelf verder te zoeken. Jezus zei: “Vraag en er zal je gegeven worden, zoek en je zult vinden, klop en er zal voor je worden opengedaan. Want ieder die vraagt ontvangt, en wie zoekt vindt, en voor wie klopt zal worden opengedaan” (Matteüs 7:7-8).

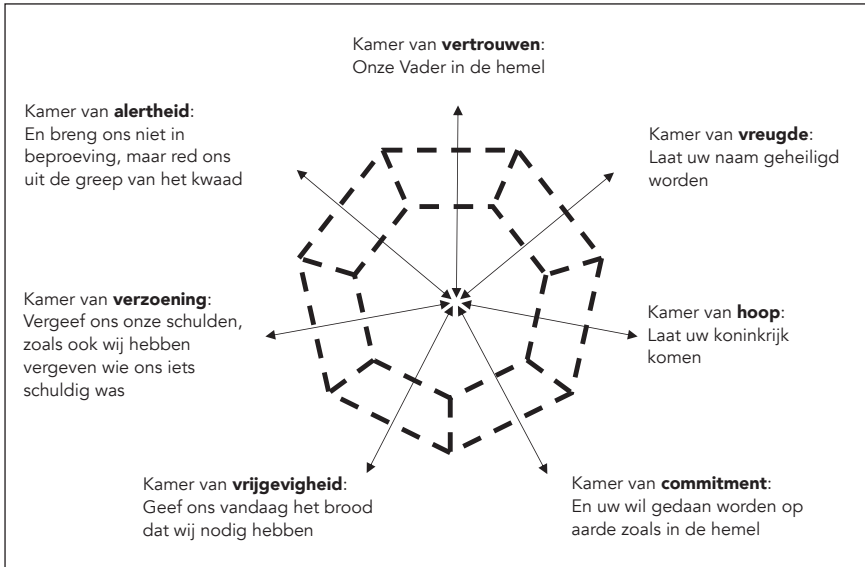
Frisse lucht, adem en hart

Misschien helpt een beeld om iets meer te begrijpen over de verbinding tussen biddend leven en hoop verspreiden.

Probeer je allereerst voor te stellen dat er te midden van een groep mensen een vervuilde, giftige lucht hangt, niet letterlijk maar figuurlijk. Deze mensen ademen geen lucht van liefde en compassie in en uit, maar van haat, geweld en harteloosheid. Als dit de lucht is waar je moet ademhalen dan krijg je het behoorlijk benauwd. In andere groepen is er een mix van gezonde en minder gezonde lucht. Maar bij Jezus is er een zeldzaam frisse en gezonde lucht. Liefde, vrede, vreugde, compassie. Hoe meer je in zijn omgeving kan ademhalen, hoe groter het effect is op je manier van leven. Net zoals in het menselijk lichaam zuurstof via de longen in het bloed wordt opgenomen en vervolgens via het hart door het lichaam wordt gepompt, zodat lichaam en brein goed kunnen functioneren, zo wordt Jezus' Geest van liefde via het gebed in ons opgenomen en via onze ziel (ons geestelijke hart) in ons leven gepompt.

Laat ik het beeld nog iets uitbreiden, op gevaar af dat sommigen van jullie kortsluiting in hun verbeelding zullen ervaren. Maar ik doe toch een poging. Stel, er is een soort centrum in jou (een diepste plek) waar Jezus de liefde van zijn Vader naartoe brengt (in het plaatje hieronder de centrale ruimte). Als je niet bidt merk je weinig van Gods liefdevolle aanwezigheid. Maar als je gaat bidden (ademen) komt zijn liefde je geestelijke hart (ziel) binnen. Stel je voor dat je spirituele hart

zeven kamers heeft, dus net iets meer dan je lichamelijke hart (zie plaatje). In dat hart wordt de gezonde liefdevolle lucht als zuurstof aan je levensbloed afgegeven.



Waarom zijn er zeven kamers nodig? Omdat het mysterie van Liefde waar het gebed van Jezus ons mee in contact brengt zoveel verschillende facetten heeft. Het gebed van Jezus heeft zeven beden en zorgt ervoor dat je de Liefde in heel zijn breedte en diepte tot je neemt. Elke bede is als het ware zuurstof voor één kamer van je hart en die kamer is gemaakt om één facet van Gods liefde in je bloed op te nemen. We zullen bijvoorbeeld zien dat de eerste kamer zich specifiek richt op het vertrouwende ingrediënt in de liefde, de tweede kamer op het vreugdevolle ingrediënt, de derde kamer op het hoopvolle element in de liefde, et cetera. Het is alsof je de diepe hartsgesteldheid van Jezus (zeven facetten van zijn levenshouding) inademt en je eigen maakt, zodat die

tot uitdrukking gaat komen in je leven. Elk van deze kamers heeft een eigen kleur en gevoel. Ook na jaren in deze kamers gebeden en geleefd te hebben kan je er steeds weer nieuwe dingen ontdekken.

Als deze beelden je niet helpen, geen paniek. De werking van het gebed en van hoop verspreiden zijn niet afhankelijk van deze beelden. Gebruik dan gewoon de uitspraak: “Alles wat je aandacht geeft, groeit.” Het gebed van Jezus laat zien dat er zeven gebieden zijn waar je aandacht aan moet geven als je wilt dat zijn liefde in je groeit.

Alleen of samen?

Open leven heeft niet alleen te maken met biddend leven en hoop verspreiden maar ook met samen op weg gaan. Samen op weg gaan betekent twee dingen.

Ten eerste betekent het dat je de ondersteuning zoekt van minimaal één of twee andere mensen. Regelmatig zal je namelijk obstakels tegenkomen en niet weten hoe je daar op een goede manier mee om kan gaan. Bijvoorbeeld wanneer je net als Jezus de stilte in gaat om persoonlijk te bidden, of als je probeert hoop te verspreiden via je werk en in je netwerk. Dan heb je de wijsheid van anderen hard nodig. Het is nooit Jezus' bedoeling geweest dat je deze weg in je eentje gaat. Jezus zei: “Want waar twee of drie mensen in mijn naam samen zijn, ben ik in hun midden” (Matteüs 18:20). Je mag dan ook verwachting hebben dat je in dit soort kleine groepen iets van Jezus zal ervaren.

Ten tweede betekent samen op weg gaan dat je de tijd neemt om *samen met anderen* te bidden en samen met hen hoop te verspreiden. De christelijke gemeente is een groep mensen die samen wil bidden en samen

hoop verspreiden. Door het samen te doen ga je andere dingen ervaren en leren. Je geeft elkaar dan niet alleen wijs advies over het leven vanuit de kamer van vertrouwen, de kamer van vreugde, de kamer van hoop, et cetera, maar je ervaart in de onderlinge liefde iets van het vertrouwende, vreugdevolle, hoopvolle leven. Het is alsof de kamers van je hart in verbinding komen te staan met de kamers van je reisgenoten. Samen met anderen kan je naar een diepte en volheid van liefde groeien die je alleen niet kan bereiken. In de Bijbel wordt het zo gezegd: “Moge hij [God de Vader] vanuit zijn rijke luister uw [meervoud] innerlijke wezen kracht en sterkte schenken door zijn Geest, zodat door uw geloof Christus kan gaan wonen in uw hart, en u geworteld en gegrondvest blijft in de liefde. Dan zult u met alle heiligen [‘mensen van de weg’] de lengte en de breedte, de hoogte en de diepte kunnen begrijpen, ja de liefde van Christus kennen die alle kennis te boven gaat, opdat u zult volstromen met Gods volkomenheid” (Efeziërs 3: 16-19).

In het laatste hoofdstuk van dit boek vind je nog wat meer aanwijzingen over het ‘samen op weg gaan’.

Verhalen

Ik heb ervoor gekozen om in dit boek geen ervaringsverhalen op te nemen. Ik heb namelijk gemerkt dat ervaringsverhalen over gebed niet alleen kunnen bemoedigen maar ook ontmoedigen. Vaak vertel je namelijk niet over de momenten van routine maar over de bijzondere ervaringen. Het gevaar van bijzondere verhalen is dat de aandacht verschuift naar het wel of niet hebben van zulke speciale ervaringen. In dit boek wil ik echter juist de nadruk leggen op een gebeds- en levenspraktijk. Het is een vormende praktijk die ruimte creëert voor ervaringen maar ook vormend blijft als je een tijd geen ervaringen hebt.

Gelovig?

Moet je gelovig zijn om te leren bidden en hoop te verspreiden? Als we in het dagelijks leven het woord ‘geloven’ gebruiken, bedoelen we vaak dat we iets niet zeker weten. “Ik geloof dat hij binnenkort zijn baan gaat opzeggen.” “Ik geloof dat zij te vertrouwen is.” Geloven beweegt zich op een glijdende schaal tussen een vaag vermoeden en een zeker weten. Om open te leren leven heb je niet een sterk geloof nodig waarbij je alles zeker weet. Wat je wel nodig hebt is een vermoeden of hoop dat de bron van Liefde waar Jezus het over heeft echt bestaat, en voldoende vertrouwen in Jezus om zijn onderwijs over gebed en leven werkelijk een kans te geven. Ik denk dat als je daadwerkelijk deze weg gaat, je geloof op de schaal richting een sterker vermoeden zal glijden. Natuurlijk is ‘God’ niet wetenschappelijk te bewijzen. Jezus zei dat God in het verborgene is. Maar we kunnen wel participeren in het nieuwe leven van liefde door te gaan bidden en lief te hebben. Het gaan van deze weg zal ons een diepe overtuiging geven.

Taal

In mijn werk in Amsterdam heb ik veel mensen ontmoet die of agnostisch en seculier waren of geïnteresseerd waren in verschillende vormen van nieuwe spiritualiteit (marketingbureau Motivaction noemt hen ‘ongebonden spirituelen’). Beide groepen hebben sporen nagelaten in mijn spraakgebruik. Ik probeer zoveel mogelijk christelijk jargon te vermijden en over Jezus te spreken in een taal die mensen met deze achtergrond kunnen begrijpen. Sommige christenen vinden dat irritant. Ze zijn gewend om dingen op een andere manier te horen en kunnen onzeker worden als het anders klinkt. Ik kan dit niet voorkomen. Ik kan alleen zeggen dat het ‘vreemde’ aan twee dingen kan liggen.

- Soms zeg ik hetzelfde als wat je in de kerk hoort, maar ik zeg het gewoon anders. Ik spreek bijvoorbeeld regelmatig van ‘Gods nieuwe wereld’ als ik het koninkrijk bedoel, omdat ik denk dat in onze cultuur het woord ‘koninkrijk’ allerlei beelden oproept die ons op het verkeerde been zetten. Een recente Bijbelvertaling (de Bijbel in Gewone Taal) heeft ook voor ‘Gods nieuwe wereld’ gekozen.
- Soms benadruk ik andere dingen. Ik spreek bijvoorbeeld regelmatig over God als ‘het mysterie van Liefde’. Dat God liefde is kunnen we in de Bijbel lezen (zie 1 Johannes 4:8). Dat God een mysterie is dat we niet kunnen (be) grijpen met ons verstand is ook een Bijbels inzicht (zie Romeinen 11:33). Ik benadruk dit aspect meer dan sommige christenen gewend zijn, omdat ik ervan overtuigd ben dat een te rationele benadering van God een verhindering kan zijn voor je geloofs- en gebedsleven. In de afgelopen tweeduizend jaar is deze nadruk steeds weer bovengekomen als tegenreactie op een grote nadruk op rationaliteit.

Overzicht van de inhoud van het boek

De komende hoofdstukken zullen het gebed van Jezus behandelen als zeven kamers die je helpen om te bidden en hoop te verspreiden.

- I. Het hoofdstuk begint met het benoemen van de kern van de kamer.
- II. Daarna krijg je een dieper verstaan van de kamer vanuit het leven en onderwijs van Jezus.
- III. Vervolgens komt er een praktisch gedeelte dat concrete aan-

wijzingen geeft hoe je in deze kamer kan bidden en welke gebedshouding je zou kunnen aannemen.

IV. Dan komt er een praktisch deel dat laat zien hoe je vanuit deze kamer kan leven zodat je hoop in de wereld verspreidt. Je zal steeds uitgedaagd worden een concrete gewoonte in de praktijk te brengen. Laat je daarbij niet ontmoedigen als gewoontevorming niet direct lukt. We overschatten vaak wat we in een jaar kunnen doen, maar onderschatten wat we in vijf jaar kunnen bereiken.

V. Ten slotte geef ik nog twee gebedsoefeningen om op gang te komen.

Bovendien staat er in elk hoofdstuk (tussen deel III en IV) een kader-tekst die je prikkelt om dieper na te denken over een bepaald facet van de kamer.

Het achtste hoofdstuk heeft een afwijkende structuur en bevat wat afsluitende gedachten en ideeën over hoe je ‘open leven’ verder vorm kan geven, samen met anderen. Aan het einde van dat hoofdstuk vind je een samenvatting van alle kamers.

Verwachtingen

Wat mag je verwachten? Ik noem drie dingen.

Allereerst dat er meer liefde in je leven komt. Door je te openen naar God in het gebed, naar je omgeving in dienstbaarheid, en naar je reisgenoten in bemoediging en opscherping adem je Jezus’ geest van liefde in en uit. Verwacht dat het je af en toe diep zal raken en dat er een frisse wind door je leven zal waaien.

Ten tweede dat het geen *quick fix* is. Het gebed is geen snelle reparatie waardoor je zo weer beter voelt. Het gebed verandert je op een veel dieper niveau. Dat proces gaat echter niet zonder slag of stoot. Iets in jou zal die verandering tegenwerken. Sommige psychologen noemen dit het ego. Je ego probeert de regie te houden en zal niet zomaar opgeven. Verwacht daarom ook dat er, na verloop van tijd, moeilijke en droge momenten zullen zijn. Dat hoort erbij.

Ten derde, verwacht dat je ervaringen evenredig zullen zijn aan hoe diep je erin wilt springen. De liefde van God zou je kunnen vergelijken met een oceaan. Je kan zowel pootjebaden als diepzeeduiken. Dat laatste brengt andersoortige uitdagingen met zich mee. Voor iedereen geldt: er is nog zoveel meer, nog zoveel wat je niet gezien hebt.

Welkom in dit avontuur!