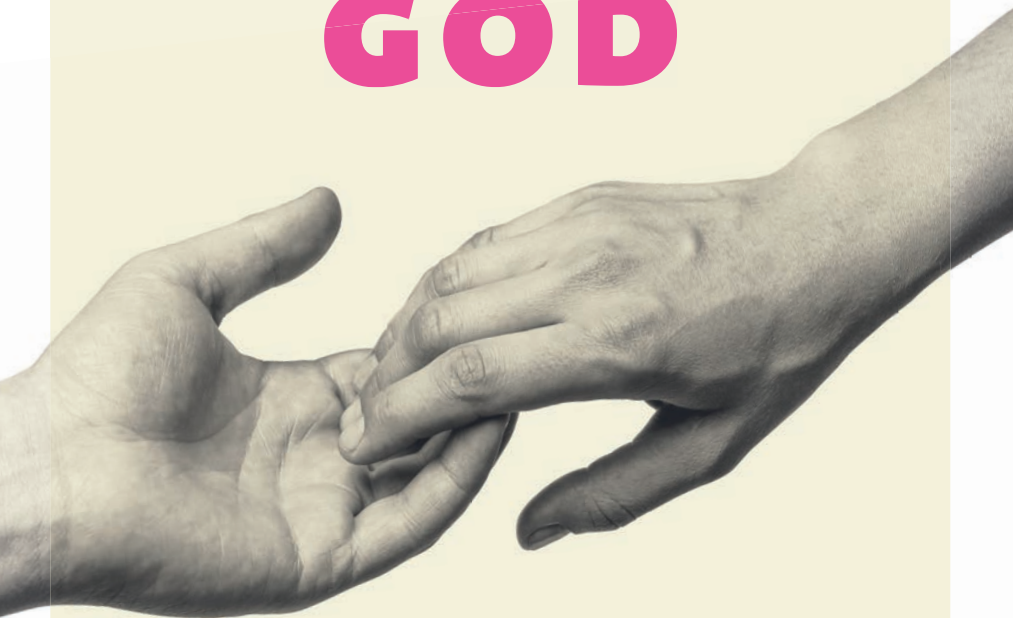


PHILIP TROOST

**GEWOON
GOD**



40 zoekwoorden
om God te vinden in het alledaagse

PHILIP TROOST

**GEWOON
GOD**

40 zoekwoorden
om God te vinden in het alledaagse

UITGEVERIJ **KOK** UTRECHT

© 2017 Uitgeverij Kok

Postbus 13288, 3507 LG Utrecht

www.kok.nl

Omslagontwerp en boekverzorging Garage BNO

ISBN 978 90 435 2800 9

ISBN e-book 978 90 435 2801 6

NUR 707

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*Jullie zullen mij zoeken en ook vinden, als jullie mij
tenminste met hart en ziel zoeken.*

JEREMIA 29:13



*Als een mens tegen je zegt, ik heb mij ingespannen en
niet gevonden, geloof hem niet.*

*Als hij zegt, ik heb me niet ingespannen, maar toch
gevonden, geloof hem niet.*

*Als hij zegt, ik heb mij ingespannen en gevonden,
dan mag je hem geloven.*

RABBI YITZCHAK



*Het ervaren van alledaagse handelingen
als geestelijke avonturen, het voelen van de
verborgen liefde en wijsheid in alles.*

ABRAHAM JOSHUA HESCHEL

INHOUD

1. Afhangen 13
2. Beheersen 17
3. Bergen 21
4. Bijstaan 25
5. Blijven 29
6. Buigen 33
7. Doen 37
8. Dragen 41
9. Gaan 45
10. Gedenken 49
11. Gehoorzamen 53
12. Geven 57
13. Horen 61
14. Huilen 65
15. Inkeren 69
16. Inspannen 73
17. Komen 77
18. Kijken 81
19. Lachen 85
20. Loslaten 89
21. Meebewegen 93
22. Nemen 97
23. Omkeren 101
24. Ontvangen 105
25. Opheffen 109
26. Overgeven 113
27. Proeven 117
28. Richten 121
29. Sluiten 125
30. Spelen 129
31. Staan 133
32. Stoppen 137
33. Strijden 141
34. Tasten 145
35. Uitreiken 149
36. Vasthouden 153
37. Verduren 157
38. Vertrekken 161
39. Weerstaan 165
40. Zitten 169

Mijn afhankelijkheid
erkennen is juist blijk
van zelfstandigheid

AFHANGEN

Afhankelijkheid roept bij mij al gauw irritatie op. Ik wil niet te veel aangewezen zijn op anderen. Ik red mezelf wel. Beschouw me vooral niet als zielig. Als iemand me met iets heeft geholpen heb ik meteen de neiging om iets terug te doen. Zodat het weer in evenwicht is. En vooral, dat ik mijn onafhankelijkheid weer terug heb. Mensen die zich afhankelijker opstellen dan naar mijn idee nodig is, zitten in mijn allergiezone. Dan heb ik mijn stapeltje etiketten bij de hand: slachtoffer, aansteller, slappeling. Ondertussen zing ik braaf mee elk begin van een kerkdienst: “Onze hulp is in de naam van de Heer.” Deze erkenning afhankelijk te zijn van God kun je gerust de kern van mijn geloof noemen. Alleen, hoe doe ik dat nou, afhangen, als alles in mij zich ertegen verzet?

Ik begrijp mezelf ook wel. Afhankelijkheid heeft ook echt een gevaarlijke kant. Ik loop het risico dat de persoon van wie ik afhankelijk ben misbruik maakt van zijn machtspositie. Of dat hij opeens vertrekt en mij alleen achterlaat. En wanneer ik afhankelijk geworden ben van bepaalde omstandigheden, is er altijd het risico dat het helemaal misgaat als die omstandigheden veranderen. Mensen met hun huis ‘onder water’ kennen dat gevoel. Net zo goed als iemand die al z’n kaarten gezet heeft op een goede pensioenregeling of op aandelen die het goed doen. Afhankelijk zijn is riskant.

Toch doe ik in de kerk niet alleen braaf als ik het ‘votum’ meezing. Ik meen het oprecht: ik ben totaal afhankelijk van God en wil dat ook zijn. En ik geloof dat van God afhangen geen enkel risico in zich draagt. Hij is de betrouwbare die me nooit in de steek zal laten. Maar dit betekent niet dat ik dat risico niet voel. Ongemerkt neem ik mijn ervaringen met afhankelijkheid van mensen en omstandigheden mee in mijn relatie met God. Ook in mijn geloofsleven ben ik de risico’s aan het mijden, houd ik het aan de zelfredzame kant. Het is gewoon eng om werkelijk af te hangen.

In de ontwikkeling van de Nederlandse taal is het woord ‘afhangen’ in de plaats gekomen van het al eerder bestaande woord ‘aanhangen’. Dit lijkt me inderdaad een goede manier om te ervaren hoe afhankelijkheid me afgaat: ergens aan gaan hangen. En dan ervaren hoe spannend dat is en welke angst dat oproept. Zelf deed ik eens een cursus Indoor Toprope. Langs zo’n klimwand twaalf meter omhoog, zoekend naar houvast op de kleine gladde grepen. Ik voelde continu hoe ik elk moment m’n grip kon verliezen en naar beneden vallen. Hellemaal afhankelijk van mijn klimpartner die beneden verantwoordelijk was voor een goede zekering van de borglijn waar ik aan vast zat. Het enge aan afhangen is voor mij zoiets als hoogtevrees. Bang voor de diepte. Dat hetgeen waar ik aan hang mij laat vallen. Ik heb de stevigheid liever onder me dan boven me. Geef mij maar grond onder de voeten.

Het lijkt me ook heel gezond om op eigen benen te staan. Het valt me op dat sommigen in hun zorg voor wat we noemen ‘mensen met een beperking’ soms de neiging hebben een gehandicapte meer te helpen dan nodig is. Ze lopen te rennen voor iemand terwijl die persoon zelf ook wielen aan z’n rolstoel heeft. Ik zou zeggen, maak jezelf en anderen niet afhankelijk

dan we zijn. Dat eerst: ieder op z'n eigen benen of wielen. Daarnaast is het ook dwaasheid om per se te willen kunnen lopen terwijl je een dwarslaesie hebt. De erkenning van afhankelijkheid waar je eigen mogelijkheden werkelijk tekortschieten, is juist een hele zelf-standige keus. Dat heeft niets met zieligheid te maken, eerder met gezond besef van hoe klein en beperkt ik ben als mens.

Het erkennen waar mijn eigen mogelijkheden werkelijk ophouden, brengt me veel rust. Ik hoef niet meer boven mijn macht te grijpen, ik mag zo klein zijn als ik ben en dan aan God gaan hangen. Blijft eng. Mijn eigen grip en controle voelen als veel betrouwbaarder dan wat God mij zegt en belooft. Wat kan een mens zichzelf toch voor de gek houden.

*God glimlacht geduldig als ik zijn
betrouwbaarheid telkens weer uittest
als ijs van één nacht, terwijl het al weken-
lang hard gevoren heeft. (RECHT. 6:17-22, 36-40)*

Als ik het beest in mij
ontken of veroordeel,
zal het op momenten
niet te beheersen zijn

BEHEERSEN

Er zijn weinig zaken waar we massaal zo verontwaardigd over zijn als over mensen die zich niet konden beheersen. De priester die zich vergreep aan kinderen. De driftige vader of echtgenoot die er op los sloeg. De obesitaspatiënt die het snoepen niet kan laten. De veroordeelde in de rechtbank die door het lint gaat. En noem maar op. We worden geacht onszelf te beheersen, en op een of andere manier zit dat me dwars. Ik associeer het met victoriaanse taferelen van deugdzaamheid. Met fatsoen en voorbeeldig gedrag die de beestachtigheid moeten verhullen. Met zure en zuinige gezichten van 'raak niet smaak niet roer niet aan'. Voor mij staat zelfbeheersing in het teken van aangepast gedrag als ontkenning van wat er werkelijk in mensen leeft. Die schijn trek ik slecht.

Ik praat het er driftig op los meppen richting echtgenote of kinderen niet goed en het uitleven van seksuele lusten op kinderen is afschuwelijk, maar wat ik zo mis in onze collectieve verontwaardiging, is begrip voor het pijnlijke onvermogen van mensen om zichzelf in de hand te hebben. In het harde oordeel over het onfatsoenlijke gedrag is vaak maar weinig oog voor de logische redenen die een mens kan hebben om zo driftig te zijn, of lustig of hebberig. Ik ken dat zelf ook goed. Met al mijn volwassen beheer over mijn leven zijn er soms momenten dat ik even niet meer beheers maar beheerst word. Door mijn boosheid, door mijn angst, door mijn behoefte, door

mijn lust. Bij mij gaat het in zulke momenten altijd weer over de innerlijke gevoeligheden waar ik als kind schade en tekort heb opgelopen. Behoeften van een kind waar geen aandacht of ruimte voor was, ontwikkelen zich tot begeerten met een haast niet te temmen kracht. Door Gods genade is het in mijn leven niet uit de hand gelopen, maar de grote kracht van drift en lust, die ken ik. Eerlijk gezegd geloof ik niet dat een mens alleen maar fatsoenlijk is. Zou het niet gewoon waar zijn dat in ieder mens een beest zit? In mij in elk geval wel.

In het rijtje 'vruchten van de Geest' (Gal. 5:22) viel voor mij zelfbeheersing altijd wat uit de toon. Liefde, vrede, blijdschap, goedheid, zachtmoedigheid, geduld, vriendelijkheid en trouw zijn allemaal 'zachte' woorden. Maar zelfbeheersing heeft iets hard en strengs. Tand op tand, vechten tegen de verleiding, jezelf met alle geweld in toom houden. En Paulus spitst die christelijke zelfbeheersing toe op onze *lichamelijke* begeerten: "Ik doe mijn lichaam geweld aan en behandel hem als slaaf" (1 Kor. 9:27 letterlijk vertaald). In de praktijk kreeg dit voor mij de sfeer van gefrustreerd knokken tegen allerlei slechte gewoontes en sterke begeerten om er steeds opnieuw weer voor te bezwijken. Vechten tegen de bierkaai.

Inmiddels begrijp ik dat zelfbeheersing voor mij een frustrerend geknok werd, omdat ik die beheersing probeerde op te brengen vanuit mijn oordeel. Die innerlijke stem die me steeds zit te vertellen dat ik slecht ben en slap en niet in de overwinningskracht sta waar ik als christen zou moeten staan. Zo'n streng idee tussen mijn oren maakt het des te angstiger om die sterke krachten van drift en lust in mij te voelen, en hoe banger ik word, des te minder kans heb ik om beheer over die krachten te krijgen. Deze innerlijke rechter kan alleen maar eisen en veroordelen, en onder het oordeel is het godsonmogelijk de demonen in mij eronder te krijgen.

Het woord zelfbeheersing is net als die andere vruchten van de Geest weer een 'zachter' woord voor mij geworden, naarmate ik de plek in mezelf ontdekte waar niet mijn innerlijke rechter mij be-heer-st, maar een God van liefde en genade mijn Heer is. Noem die plek mijn hart, of mijn geloof of mijn innerlijke volwassene. Het is de plek waar ik – in een bijbels beeld – *rentmeester* ben over mijn leven. Het woord *meesterschap* roept een heel andere sfeer op dan iemand die gefrustreerd tegen een bierkaai aan het vechten is. Een meester is iemand die regie voert. Hij laat zich niet leiden door oordeel, angst of behoeften, maar voert over al die dingen *be-heer* vanuit zijn diepste identiteit of zijn hoogste bestemming. Zoals de Joodse filosoof A.J. Heschel zegt: "Het 'nee' tegen mezelf kan er alleen komen als het wordt ingegeven, niet door oordeel, angst of behoefte, maar door een hoger 'ja'."

Ik zou het wel fijn vinden als we in nieuwe bijbelvertalingen het woord 'zelfbeheersing' vervangen door 'zelfbeheer'. Dat haalt het voor mij weg uit de fatsoenlijkheid die het christelijk taboe op drift en lust overeind houdt. Juist als ik het beest in mij veroordeel of ontken, zal het op momenten niet te beheersen zijn. Als ik daarentegen de grote krachten die in mijn lichamelijke schuilin erken en met zachtheid probeer te begrijpen hoe ze zo sterk zijn geworden, kan ik ze meester worden.

Toen Jezus vanaf het kruis begripvol bad voor zijn vijanden, waren dat fatsoenlijke mensen die het beest in zichzelf niet onderkenden. (LUC. 23:34)

De vreemdeling die ik
steeds over het hoofd
zie is de ontheemde
in mijzelf

BERGEN

Scheepswrakken worden geborgen. En dode lichamen. En spullen in een kast. Opvallend eigenlijk dat ik het woord bergen in eerste instantie associeer met levenloze dingen. Heel anders klinkt het woord uit de mond van David als hij bidt: “Berg mij in de schaduw van uw vleugels” (Ps. 17:8). Ik denk niet dat hij wil dat God hem netjes opruimt maar juist naar zich toehaalt. In dit verband is bergen *herbergen*. Een thuis krijgen.

Geborgen zijn bij God, ik herken dat verlangen. Inmiddels ook als een reële ervaring van geborgenheid, maar vanzelfsprekend wordt het niet zo gauw voor mij. Me laten bergen door een ander vind ik nogal spannend en ingewikkeld. Ik heb al gauw het gevoel dat de ander me na een tijdje weer zat is, of geen ruimte voor me heeft. Of er is een stemmetje in me dat zegt dat ik mezelf wel red en er vooral voor de ander moet zijn in plaats van de ander voor mij. Als ik niet uitkijk, geef ik aan mijn behoefte aan geborgenheid structureel te weinig aandacht.

En dan is er nog iets: ik heb dan de neiging geborgenheid bij God te zoeken *in plaats van* bij mensen. Bij God vind ik het minder spannend om met mijn kwetsbaarheid te komen, en met mijn behoefte aan zorg en warmte en veiligheid. Dan zoek ik mijn bidhoekje op of ik trek de natuur in, en dan heb ik echt een fijne tijd. Ik ervaar intimiteit met God en geborgenheid. Ik kom tot rust en voel me veilig. Het punt is dat ik dat dan alleen

op zulke momenten heb. In de flow van het leven ben ik weer vluchtig, op mijn hoede. Bezig mijn mannetje te staan en de risico's voor te blijven. Ik lééf niet geborgen.

Ik moet ook eerlijk toegeven: geborgenheid bij andere mensen halen kán ook niet. Wel een beetje natuurlijk, bij mijn lieve vrouw of bij een goede vriend, maar ook dat zijn momenten. Niet omdat ze me gauw zat zijn of geen ruimte voor me hebben, maar omdat mijn behoefte aan geborgenheid zo groot is dat die onverzadigbaar is. Niemand kan die vervullen dan alleen God. Want God is niet beperkt in zijn tijd en ruimte. Hij is permanent 100 procent beschikbaar voor mij met zijn liefde en aandacht en bescherming. Wonen bij God onder de pannen (Ps. 84), niet alleen tijdens mijn bidmomenten of mijn natuurwandelingen, maar als mijn leefruimte. Als ik dat kan ben ik echt geborgen. Maar hoe doe ik dat?

Twee bewegingen hebben me hierin geholpen. De eerste is de beweging van het passieve 'geborgen zijn' naar het actieve 'bergen'. Lange tijd in mijn leven heb ik verlangd en gezocht naar geborgenheid bij God, zonder dat ik daarin actief met hem meewerkte. Bij God zocht ik een welkom terwijl ik voor mezelf de deur dicht smeed. Met de oordelen over mijn fouten en gebreken, de afwijzing van wie ik was en hoe ik deed, het niet serieus nemen van wat ik wilde en nodig had. Met hoe ik omging met mijzelf werkte ik mijn gebed om geborgenheid bij God faliekant tegen. Ik heb meer oog gekregen voor mijn eigen rol in het vinden van geborgenheid.

De tweede beweging is die van het herbergen van anderen naar het herbergen van mezelf. In de bijbel is herbergen een belangrijk woord waar het gaat over vreemdelingen en vluchtelingen. Ontheemden een thuis bieden is de mooiste manier om het hart van God te laten zien. Maar de vreemdeling die ik steeds over het

hoofd zag is de ontheemde in mijzelf. De allereerste aan wie ik Gods hart heb te laten zien. In mij is een bang iemand die veiligheid nodig heeft, en van mij kreeg hij steeds te horen dat hij zich niet moest aanstellen en flink zijn. In mij is een onzeker persoon die graag bevestigd wil worden, en ik zit hem steeds te vertellen dat hij beter zijn best moet doen. En verder zijn er doorlopend 'gasten' die bij mij aankloppen, voor wie ik niet echt gastvrij ben: mijn sombere stemmingen, mijn nare karaktertrekken, het verdriet dat in mij schuilt, die felle kant van mij die opeens kan opduiken, de schaamte over mijn slapheid en vergeetachtigheid, de hardleersheid en traagheid van mijn geloof ... Van al deze kanten in mij en aan mij wil ik af. Ik wil er niet aan herinnerd worden, ik wil ze niet tegenkomen, ik wil dat ze geen deel van mij zijn. Zoals er in Nederland ook een wijd verbreid sentiment heerst om al die vluchtelingen geen deel te willen laten zijn van ons comfortabele leventje hier. We willen de ontheemden geen thuis bieden, want daar krijgen we last van.

Zo doe ik, nee, zo deed ik het ook met mezelf. Die kanten van mij waar ik last van had, die me stoorden, die wilde ik uitsluiten. Wegduwen, ontkennen, verstoppen, eroverheen leven. Die manier van bergen had inderdaad meer van opruimen dan van herbergen. Nu ik meer geleerd heb alles van mezelf *in* te sluiten, een plek te geven als horend bij mij, kan ik de geborgenheid bij God ook veel beter voelen als basis onder mijn leven in plaats van alleen op momenten. Naarmate ik mijzelf herberg, verhoort God mijn gebed om geborgenheid bij hem. Zoals altijd gaat het weer om teamwork.

*Waar ik in mijn herberg geen plaats heb voor
mij, is er altijd nog het huis van de Vader met
eindeloos veel kamers. (JOH. 14:2)*

God laat zich vinden in het gewone leven

Op een prikkelend spirituele manier zoekt Philip Troost naar een eerlijke, ervaarbare manier om met God te leven en over hem te spreken. Hij blijft weg bij overspannen geloofsuitspraken en hoge morele verwachtingspatronen. Volgens de auteur is geloven niet een zaak van alleen je hoofd. Juist in het volle leven met zijn dagelijkse handelingen krijg je contact met de energie van God. Hij maakt zijn insteek concreet met herkenbare voorbeelden door invulling te geven aan veertig werkwoorden die iedereen kent uit het dagelijks leven. Philip Troost beschrijft die alledaagse woorden als zoekwoorden om God te vinden, niet ver weg en in hogere sferen, maar vlakbij in je dagelijkse activiteiten en beslommeringen.

Philip Troost (1959) werkt in een praktijk voor psychotherapie en pastoraat. Van hem verschenen eerder o.a. *Open lijnen, een cursus in omgaan met God en met elkaar* (8e druk 2013) en *Mindful met Jezus* (6e druk 2017).



UITGEVERIJ **KOK** UTRECHT