

# Nieuw Gebedenboek





# Toon Hermans Nieuw Gebedenboek

Zijn mooiste spirituele teksten

 | LANNOO



## Deeltje

Het is mooi om af en toe eens te mediteren  
over je eigen plaats in het totale alles,  
in alles wat onze ogen waarnemen:  
zeeën, land en wolken, zonnen, manen en sterren,  
bergen en dalen, rivieren en wouden, bomen,  
dieren, planten, bloemen.

Het is goed jezelf eens te zien  
in dat onuitsprekelijke alles  
om je tot het besef te voeren  
dat je slechts een deeltje bent in het geheel,  
maar wel een noodzakelijk deeltje.

In je kleine hulpeloze lichaam  
de grote alles-wereld van God voelen  
maakt je niet kleiner,  
maar innerlijk groter.

— Uit de ongepubliceerde bundel 'In het licht van de stilte'

## Laat ons bidden

Heer,  
ik bid U  
laat mij bidden  
geef mij de juiste woorden  
om U te benaderen.  
Geef mij de moed  
open en eerlijk  
en van binnenuit  
met U te spreken.  
Laat mij dan de warmte voelen  
van een gebed.

— Gebedenboek

## God of niet

Als je gelooft in God en in een eeuwig leven, weet je hoe moeilijk het is om anderen te vertellen wat je voelt. Je moet zorgvuldig zoeken naar de juiste woorden, en er gaat veel tijd in zitten om ook maar enigszins te schetsen hoe je God ziet, en wat Hij voor je betekent. Daarom verwondert het me telkens zo, als mensen elkaar en passant even mededelen dat God niet bestaat.

— Wie is jong, wie is oud

## Troost

Heer,  
er valt geen blad van een boom  
buiten U om.  
U bent aanwezig in alle leven  
en in de loop der dingen.  
U weet van mijn vreugden,  
van mijn beproevingen  
en van mijn tranen.  
Laat die gedachte  
mijn troost zijn.  
U raapt op wat is gevallen  
en maakt het nieuw.

— Gebedenboek



## Ik ben een man die bidt

Ik ben een man die bidt. Ik vind bidden een vanzelfsprekendheid. Ik kan er niet zonder. Het gaat buiten elke religie om. Het is een bezieling en geen verdienste van jezelf. Bidden maakt blij. Ja, blij, in de letterlijke zin van het woord. Ik weet wel als je in deze tijd het woord blij gebruikt dat het beladen klinkt, zo niet sentimenteel. Toch is blij zijn een van de diepste menselijke roerselen. Blij zijn staat pal tegenover droefenis. Wie op God vertrouwt doet daarmee onbewust een bekentenis. Hij zegt dat hij het niet alleen aankan, en ik zou willen vragen: wie kan dat wel? Hulpeloosheid zit vast aan de mens. Zo is hij geschapen. Hij zoekt van nature hulp. Dat heeft niets te maken met religie, of met kerk of geloof. Zo zit ook blij zijn diep in ieder van ons. Ik heb ooit eens in mijn theatershow gezongen:

*Blij zijn is geen petje dat je op of af zet,  
blij dat ben je of dat ben je niet.*

*Je kunt het niet verzinnen, of ineens ermee beginnen  
Er speelt iets mee van binnen, net als met verdriet.*

Dit leven bestaat uit velerlei tegenstellingen. De ene mens gelooft hartstochtelijk in een God, en de andere zegt geloven niets. De een gelooft wel in zichzelf en de ander niet. De ene speelt piano en is daar heel gelukkig mee, en de ander speelt geen piano en is daar ook heel gelukkig mee. Zo kun

je geloven en daarmee heel gelukkig zijn, en niet geloven en ook gelukkig zijn. Daar ben ik mij wel degelijk van bewust, maar wat ik u vertel over God en op Hem vertrouwen, wat ik u zeg over Zijn liefde is iets van mij persoonlijk. U hoeft zich daar niets van aan te trekken, ik ben uiteraard geen prediker, maar ik praat graag over God, zoals ik ook graag over andere mooie dingen praat in het bijzijn van anderen. Ik heb dan het gevoel hun iets te geven, noem het desnoods maar een geschenkje, een aanduiding. Ik wijs in een bepaalde richting, meer kan ik niet doen, want wie ben ik? Voor mij zijn de mysteriën van het leven net zo groot als voor ieder ander mens. Geloof mag een genade zijn of een zegening, voor mij was het dikwijls ook een gewaarwording, een duidelijk geluksgevoel dat zich in mij manifesteerde en wat ik ook af en toe heel duidelijk kan voelen.

Dan vraag ik mij weleens af: waar komt dat nou vandaan?, alhoewel ik het antwoord maar al te goed weet. Wat ik vooral voel is de liefde, de aandacht die God aan de mensen besteedt. Die gedachte doet me weldadig aan. God interesseert me, ik weet niets hogers en niets beters en niets liefdevollers. Daarom ben ik er meestal mee bezig. Al vanaf mijn jonge jaren, een leven lang, mag je wel zeggen. Zo door de jaren heen heb ik begrepen dat ik zelf machteloos ben en hulpeloos, dat ik nauwelijks op mijn benen kan staan. Ik zou dan ook omvallen als ik God niet had, maar zolang ik Hem voel in mij en om mij heen, kan mij niets gebeuren. En ook al gebeurt er iets wat me helemaal niet zint, ik kan dan altijd op Hem te-

rugvallen. Hij heeft me nog nooit in de steek gelaten. U moet mij geloven dat ik het fijn vind om dit zo eens in het openbaar te kunnen zeggen. Omdat ik zo goed met Zijn hulp de weg in dit verwarde leven heb gevonden, wil ik deze gedachten doorgeven aan anderen zonder hun voor te schrijven wat ze doen moeten om Hem te vinden. Zeker zonder te beweren dat je God gemakshalve moet hebben. Ik ben geen vurig supporter van het Vaticaan. Ik geloof eigenlijk in geen enkel religieus instituut. God leeft in ieder van ons.

Ieder levend wezen heeft een ziel, en die ziel is de kracht in ons die regelrecht van Hem komt.

Ik sta hier heel wat zotte dingen uit te flappen maar weet je wat ik ook wel es doe 'n enkele keer dan sta ik – 't is te gek – te grollen en te grappen weet je met wie? – met Onze-Lieve-Heer. Misschien zegt u nou al meteen: Dat most niet maggen maar ik weet dat Hij 't fijn vindt af en toe dan zit ie om 'n geintje smakelijk te lachen want Hij houdt echt niet van dat plechtige gedoe. Tenslotte is Zijn zoontje in 'n stal geboren en hij liep met twaalf vissers langs de zee en daarom blaast ie ook niet van zo'n hoge toren dat ligt niet in de lieve lijn van God, welnee. Laatst zegt ie op 'n dag: Mag ik u hartelijk danken ik hou van humor weet u, en ik geniet ervan want als ik naar mijn wereld kijk, kan ik wel janken en daarom wil ik wel es lachen nu en dan.

— Levensboek

## Schietgebed

Ik wist niet  
wat ik zeggen zou  
in mijn gebed  
maar na 'n poosje  
wist ik het  
ik dacht:  
niet zeuren, álles mag  
en midden  
onder 't bidden  
schoot ik in 'n lach.  
waarom?  
'k heb geen idee  
er was geen enkele reden  
maar nooit  
nog nooit  
heb ik zó blij gebeden.

— Zo waait de wind

## Ik herinner mij

Ik herinner mij van mijzelf mislukte gebeden. Ik herinner mij droefgeestige gebeden, beladen en sentimenteel. Ik herinner mij vleierende gebeden, onecht en bedacht. Ik herinner mij aanmatigende gebeden. Maar naast de dramatische gebeden op momenten die nauwelijks nog uitzicht boden, herinner ik mij ook de vreugdevolle gebeden, de blij-zijn-om-het-leven gebeden, die ik zonder overdrijving de dansgebeden kan noemen. Want dikwijls heb ik de God in de hemel gedankt voor de fantastische dagen en dan kon ik mijn lichaam niet bedwingen, het danste en de dans was mijn gebed. Dan voelde ik een echtheid trillen door mijn gebeente, de blijheid om het leven. Eigenlijk is dat mijn liefste gebed. Sterker dan de stille meditatie of het zachte gelispel in een kerkbank. Als het hele lichaam zich met het bidden gaat bemoeien en de dank aan de Schepper uitdanst, onvoorbereid, puur, uit de grond van het hart. Heer, zegen ons met deze gelukzalige momenten, laat ons dansen van gebedsvreugde.

— Gebedenboek

## Zomaar

Ik kan me dagenlang verstrooien  
met 'n blocnote en een pen,  
met gemijmer over leven,  
over wie en wat ik ben,  
maar mijn povere gedachten,  
stijgen op als een ballon,  
als ik zomaar zit te zitten  
in het gras en in de zon.

Ik kan dagen, soms zelfs nachten  
denken over 's levens lot,  
over hopen en vertrouwen,  
over liefde, over God,  
maar het gekke is, ik voel me  
altijd dichterbij de bron,  
als ik zomaar zit te zitten  
in het gras en in de zon.

— Groot versjesboek

## Beste Jan

ik weet dat je huivert  
van kaarsen en klokken  
van psalmen en preken  
kazuifels en rokken  
de een heeft dat wel  
en de ander weer niet  
dat zit 'm in hoe je  
de 'dingen' beziet  
maar 't gaat om die man  
die het brood heeft gebroken  
die man, als je die  
maar eens zélf hebt gesproken  
dat is nou een man  
waar je echt mee kunt praten  
ik zweer het je, Jan,  
hou die man in de gaten  
die man met dat touw  
om zijn middel, die man  
als het gaat om jouw leven  
Hij weet er wat van  
Hij leeft en Hij woont  
hier, bij jou in de straat  
die man moet je hebben  
da's de man waar 't om gaat

— Fluiten naar de overkant

[www.toon100.nl](http://www.toon100.nl)  
[www.toon100.be](http://www.toon100.be)  
[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.

Samenstelling: Karel Michiels

Omslagontwerp en vormgeving: Studio Lannoo

© Toon Hermans B.V. en Uitgeverij Lannoo nv, Tiel, 2016

D/2016/45/303 – ISBN 978 94 014 2848 4 – NUR 728/370

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