
Aandacht in het dagelijkse leven

De kracht van aandacht en de vier Brahmavihara's

Irène Kyojo Bakker

'Aandacht in het dagelijkse leven' wil ik graag benaderen vanuit vier universele kwaliteiten, die in ieder mens aanwezig zijn, latent of bedekt en die ontwikkeld kunnen worden, letterlijk: zich kunnen ont-wikkelen. We kunnen de wikkel eraf halen en ze manifest laten worden. Al die kwaliteiten hebben in de basis: aandacht, in aandacht aanwezig zijn in dit moment, op deze plek. Aandacht voor wat we aan het doen zijn, aandacht voor de ander, aandacht voor onszelf, aandacht voor de wereld om ons heen. Ze hebben te maken met wakker zijn, er bij zijn, aanwezig zijn in dit moment, zoals het zich nu ontvouwt. Met een open hart en een heldere geest. Eigenlijk is dat hetzelfde als wat wij tijdens een meditatie be-'oefenen'.

Deze kwaliteiten hebben ook allemaal te maken met groter denken, dingen vanuit een groter perspectief bezien. Ons eigen ego-centrische perspectief - waar het 'ik' centraal staat - groter maken, overstijgen, en gaan naar het perspectief dat alles omvat en daardoor grenzeloos is. Daar valt niets en niemand 'buiten de boot'.

Het interessante daarbij is dat deze kwaliteiten zich duidelijker gaan manifesteren door het aandachtig zijn, maar tegelijk werkt het ook andersom. Als we met die kwaliteiten meer oefenen, helpt dat ons juist om aandachtiger te zijn, meer opmerkzaam, meer oplettend, liefdevoller en wijzer. In feite is het net als met krachttraining, wat mijn leraar Genpo Merzel Roshi dagelijks met groot enthousiasme doet. Door middel van concentratie kan hij enorme gewichten heffen en daarmee traint hij zijn spieren, die dan dikker, sterker en groter worden. Het werken met de vier onmetelijke kwaliteiten zou je mentale krachttraining kunnen noemen: door ze te oefenen, gewoon in het leven van alledag, worden deze kwaliteiten ook sterker, groter, waardoor het weer eenvoudiger wordt ze te 'gebruiken', ze te leven. Een dynamische dans tussen dualiteit en non-dualiteit.

In het boeddhisme worden die kwaliteiten de vier *brahmavihara's* genoemd – de vier onmetelijke kwaliteiten, grenzeloos, niet te meten. Men noemt ze ook wel de vier innerlijke vrienden of de vier goddelijke kwaliteiten. Ze zijn niet persoonlijk, niet gebonden aan ons 'ik'. Als wij met deze vier kwaliteiten in aanraking komen, kunnen we contact maken met de grotere bron, van waaruit we ze met iedereen kunnen delen. Ze zijn onuitputtelijk.

De eerste van de vier onmetelijke kwaliteiten wordt *metta* genoemd (Pali of in het Sanskriet *maitri*): liefdevolle vriendelijkheid. Het is ons vermogen om onbeperkt, onvoorwaardelijk lief te hebben, liefdevolle aandacht te geven. De tweede is *karuna*: compassie, mededogen. De derde is *mudita*: medevreugde. Waar compassie lijden met is, is *mudita* je verheugen met, medevreugde. En de laatste, en misschien wel de basis van de drie andere, is *upekka*: gelijkmoedigheid.

Metta of maitri – liefdevolle vriendelijkheid / liefdevolle aandacht

Metta is ons vermogen tot het geven en ervaren van onvoorwaardelijke liefde, liefde die geen vooroordelen kent, geen voorkeur heeft. Het is liefde die wij, om te beginnen, ook aan onszelf moeten kunnen geven, wat wij bij spirituele oefeningen wel eens lijken te verwaarlozen, terwijl het toch een heel wezenlijk aspect is. Immers, als wij liefde aan onszelf kunnen geven, kunnen we die van daaruit ook aan anderen geven. Metta is altijd relationeel, heeft steeds te maken met een verbinding met anderen en staat nooit op zichzelf. Het gaat om aandacht voor de relatie die we hebben met onszelf, de ander, de wereld. Het beoefenen van liefdevolle aandacht kan ons enorm helpen om ons gevoel van vervreemding, van afgescheidenheid, van eenzaamheid te transformeren. Het kan ons helpen om uit onze kleine ego-centrische wereld te stappen in de grotere wereld waar we de bron van liefde kunnen laten stromen. Van ons apart, alleen voelen kunnen we daarmee de stap maken naar ons verbonden voelen met alles wat ons omringt. In ons lichaam - en niet alleen in de hartstreek - kunnen we metta voelen als een overstromen van liefde, een warm, teder, zacht en open gevoel.

Toen eens aan de Dalai Lama werd gevraagd wat zijn religie is, zei hij: '*Mijn religie is liefdevolle vriendelijkheid*'. Hij antwoordde niet: boeddhisme of Tibetaans boeddhisme. Nee, hij zei: '*Mijn religie is liefdevolle vriendelijkheid, liefdevolle aandacht*'. En als je hem in levende lijve ziet of op de televisie of zelfs op een foto, dan weet je dat dat waar is. Wie hij ook voor zich heeft, hij is er volledig bij op een wakkere, heldere, open manier. Hij heeft het vermogen om zijn liefde onbeperkt te laten stromen, zonder voorkeur. Ik vind hem een prachtig voorbeeld van onvoorwaardelijke aandacht en liefde.

'Religie' en 'relatie' hebben etymologisch gezien dezelfde stam: namelijk het Latijnse *religare*, wat verbinden betekent. Als we contact maken met die kwaliteit in ons, dan voelen we verbinding, verbondenheid. En we ervaren dat we ten diepste niet van elkaar afgescheiden zijn. Dat we letterlijk Een zijn, samen vallen met het grote geheel. Juist dat heeft de wereld nu zo nodig: zien dat afgescheidenheid werkelijk een illusie is. Metta is een kwaliteit waarmee je je eigen basale goedheid, je hartelijkheid, je welwillendheid, je genegenheid en mildheid kunt voelen en uiten. Als we metta naar onszelf willen ontwikkelen, kan ons dat helpen om beter om te gaan met onze beperkingen, onze tekortkomingen. We hoeven onszelf niet om de oren te slaan met al die dingen waar we niet zo goed in zijn. Als wij onze eigen beperkingen kunnen accepteren en daar met een liefdevolle manier mee omgaan, dan zullen we ze ook gemakkelijker in de ander kunnen accepteren.

Pema Chödrön, een Tibetaanse boeddhistische lerares, zei eens: '*De keuze om liefde te ontwikkelen in plaats van haat*

of woede, zou onze planeet wel eens van de ondergang kunnen redden'. Als we er bewust voor kiezen om onze liefde te cultiveren, kan dat een wereld van verschil opleveren, in onszelf en vanuit onszelf ook voor de mensen om ons heen. Omdat zo'n houding niet op zichzelf staat - alles is immers met elkaar verbonden is - kan het denken, het voelen, het gedrag van ieder van ons, verstrekkende gevolgen hebben voor velen, voor onze hele planeet.

De Amerikaanse zenmeester Joan Halifax Roshi, met wie ik veel samen werk, zegt: *'Liefde kun je niet op de bank zetten'*. Je kunt liefde niet vast houden, niet in een potje stoppen. Vasthouden levert geen rente op. Integendeel: het krimpt als je probeert het vast te houden en blijkt een groeifonds te zijn als je het uitdeelt. De aard van liefde is dat hij wil stromen, welke kant het maar op kan gaan, in alle richtingen, zonder aanzien des persoons.

Karuna – mededogen of compassie

De tweede kwaliteit is *karuna* (Pali), mededogen, compassie. Niet te verwarren met medelijden. Bij het laatste is er altijd afstand tussen mij en de ander. *Ik* heb medelijden met *jou* en heel vaak zit daar een ongelijkwaardigheid in.

Een eerste stap is het beseft of het ervaren dat er lijden is in de wereld en dat ook wij zelf weten - uit eigen ervaring - wat dat is, wat pijn, verdriet, angst, eenzaamheid enzovoorts zijn. Dat kan ons helpen om ons beetje bij beetje te openen voor het lijden van de ander. Vanuit een weten dat de ander niet zo veel anders is dan ik, dat ieder van ons graag gelukkig wil zijn en vrij van lijden. Niemand wil bang zijn, eenzaam zijn, niemand wil pijn lijden, we verschillen daarin niet veel van elkaar, ondanks de vele uiterlijke verschillen. Dan is er gelijkwaardigheid vanuit het beseft dat we in feite één zijn. Ervaring van non-dualiteit, deze hele planeet, één lichaam! En van daaruit lijd je mee met het lijden van de ander, voel je het lijden van de ander ook als je eigen lijden.

In 1997 nam ik deel aan een interreligieuze retraite in Auschwitz. Vijf dagen mediteerden wij met ongeveer honderdtien mensen op de perrons, deden ceremonies vanuit de diverse religies in de barakken, deelden met elkaar in 'luisterkring' (council). De organisator van deze retraite, Bernie Glassman van de Zen Peacemaker Order, zei tijdens de openingsavond: *'Een gebroken hart is een open hart'*. Dat heeft toen veel indruk op mijn gemaakt. Kunnen wij ons hart laten open breken door onze eigen pijn, ons eigen verdriet, maar ook door de pijn en verdriet van de ander?

Compassie ontstaat vanuit het beseft dat we niet apart of afgescheiden zijn van elkaar, maar fundamenteel een zijn. Dat beseft kan letterlijk ons hart opbreken, alle schilden en muurtjes, dat hele fort dat we om ons hart heen hebben gebouwd, doen wegvallen.

Durven we het aan om de confrontatie met lijden, of dat nu van onszelf is, van iemand die ons lief is of het onnoemlijke lijden in de wereld, durven we het aan om dat ons hart te laten breken, ons hart te laten 'open breken'? Om die rauwe pijn van een gebroken hart te voelen, daar bij te blijven en de impuls onszelf te beschermen door de muren weer op te trekken en ons daarachter te verschansen

Chenrezig – in een klein houten kapelletje in de Himalaya.



uit te stellen? Er voor te kiezen onszelf niet te verdoven of er voor weg te lopen, opdat wij het allemaal niet hoeven te voelen? En mag van daaruit de wens opkomen om te doen wat je kan om dat leed te verzachten? Het leven zelf, de krant en het journaal op de tv bieden ons dagelijks meer dan voldoende mogelijkheden om hiermee te oefenen!

Sommigen denken nu misschien ‘ammehoela’ of iets van die strekking. Mij niet gezien: als ik dat allemaal echt laat binnenkomen, word ik daar volkomen door overweldigd, kan ik niet meer functioneren. Dat is inderdaad onze angst: het is gewoon te veel om te verstouwen, te behappen. Een heel menselijke en begrijpelijke reactie. Het gigantische lijden dat er in de wereld is, is overweldigend.

Maar die vier kwaliteiten, de vier brahmavihara's horen niet voor niets bij elkaar: ze hangen met elkaar samen en houden elkaar in evenwicht. Alle vier hebben ze te maken met aandacht, alle vier hebben ze te maken met dat grotere perspectief, die grotere werkelijkheid. Alle vier zijn ze gestoeld in de vierde kwaliteit, namelijk *upekka* (Pali), gelijkmoedigheid. Vooral compassie en gelijkmoedigheid ‘dragen’ elkaar en kunnen niet zonder elkaar. Ze zijn twee kanten van dezelfde medaille. Big Mind - Big Heart.

Tegelijk is het belangrijk realistisch te zijn en onze eigen grenzen te respecteren. ‘Idiots compassion’ is geen compassie. En het gaat er natuurlijk ook niet om te zwelgen in verdriet, waar we ons in vast haken, waar wij pijn en lijden tot een nieuwe identiteit maken. Compassie ontwikkelen is een proces: geleidelijk leren om open te staan voor het lijden van onszelf en anderen. Ons openen voor ons eigen verdriet kan een beginpunt zijn.

Hoe meer gelijkmoedigheid, hoe meer we het aandurven en aan kunnen ons hart zo ver te openen dat we ervaren dat het niet meer ‘ons’ kleine hart is. Dat er voldoende ruimte is om al het lijden te zien en te omarmen.

In een heel klein, houten tempeltje in de Himalaya, verlicht door slechts enkele boterlampjes, maakte ik jaren geleden een foto van een prachtig gekleurd houten beeld van *Chenrezig* de manifestatie van compassie, ook bekend als *Kanzeon* of *Kannon* (Japan), *Avalokitesvara* (India) of *Kuan Yin* (China). Zij wordt vaak (soms in mannelijke, vaak in vrouwelijke vorm) afgebeeld met duizend armen, en in de palm van elke hand heeft zij een oog. Daarom wordt *Chenrezig* / *Kanzeon* (die hier ook wordt afgebeeld met elf hoofden die in alle richtingen kijken), degene genoemd die alle kreten in de wereld, die van vreugde en die van pijn, hoort en ziet. Het mee-voelen, je in de schoenen van de ander plaatsen en op die wijze ervaren hoe het voor de ander is. Dan is er ook echt contact en weet je wat de ander nodig heeft. In ons lijf voelen we compassie als het meetrillen van ons hart met de ander, een kwetsbaar, rauw gevoel. We zijn geraakt tot in ons hart. We voelen het vooral in de zachte, kwetsbare voorkant van ons lichaam.

We voelen de pijn van de ander als onze eigen pijn, omdat er geen ander is.

Hoe meer gelijkmoedigheid wij ontwikkelen, des te meer durven wij het aan om dat gevoel toe te laten en er niet voor weg te lopen. Mededogen is de openheid van hart en gelijkmoedigheid is het innerlijk evenwicht en kracht die je de dingen kan laten zien en laten zijn zoals ze zijn.

Big Heart en Big Mind kunnen niet zonder elkaar.

Mudita - medevreugde

De derde kwaliteit is *mudita* (Pali), medevreugde. De vreugde die je ervaart als jouw eigen vreugde om het geluk, de voorspoed, het welzijn van de ander. Zoals bij mededogen, waarbij wij het lijden van de ander kunnen ervaren als ons eigen lijden, kunnen wij ook de vreugde van de ander als een eigen vreugde ervaren. Compassie en medevreugde zijn op deze wijze twee kanten van dezelfde medaille. We krijgen een heel prettig en ontspannen gevoel in ons lichaam als wij dit meemaken, gaan er zelf van stralen, we glimlachen, ervaren een lekker ontspannen gevoel in ons lijf: Wat fijn voor je dat het goed met je gaat, dat dit met je gebeurt. We worden echt blij als iemand iets goeds of fjns meemaakt. Als we deze kwaliteit kunnen ontwikkelen, kan ook dat ons helpen uit ons eigen, kleine wereldje te stappen waarin het ‘ik’ zo belangrijk lijkt, mijn belang zo op de voorgrond staat. We hoeven dan minder in competitie te gaan, minder te vergelijken, minder bang te zijn dat de ander meer heeft of meer kan dan ik. Het kan ons helpen uit onze hebberigheid te stappen, van ‘armoede bewustzijn naar rijkdomsbewustzijn’. Het is de tegenhanger van jaloezie en afgunst.

In het boeddhisme schrijven we de verdienste van de meditatie vaak toe aan anderen, aan al wat leeft. We zeggen dan: ‘Moge de verdienste van deze meditatie gedeeld worden met alle wezens’. Als er iets goeds voortkomt uit onze meditatie houden we dat niet voor onszelf, we willen anderen daarin laten delen. Ook als we zelf iets fjns of iets goeds meemaken, komt haast als vanzelf de wens op dat anderen dat ook mogen mee maken. Wat niet wil zeggen dat je niet zou mogen genieten van iets fjns wat jezelf meemaakt, zolang een ander dat niet heeft. Juist wel, maar tegelijk: wat gun ik dat de ander ook.

Ik heb dat zelf heel sterk als er weer de vreugde is om een nieuw kleinkind. Steeds weer ontroert het me diep om te zien met hoeveel liefde en zorg dit nieuwe menskind door mijn (schoon)kinderen ontvangen en gedragen wordt. En onmiddellijk komt dan bij mij de diepe wens op dat alle mensenkinderen op de wereld zo welkom en gewenst zijn en ook in een liefdevolle omgeving mogen opgroeien, zonder honger, armoede, angst of onrecht!

Net zoals we bij compassie de diepe wens voelen dat iedereen vrij mag zijn van lijden, komt uit *mudita* de wens voort dat iedereen geluk en vrede mag kennen.

Upekka - gelijkmoedigheid

Zoals ik al eerder aangaf, *upekka* of gelijkmoedigheid is de basis die de drie voorgaande kwaliteiten draagt. Zonder gelijkmoedigheid blijven liefdevolle aandacht, mededogen en medevreugde beperkt, blijven we hangen in voorkeur en afkeur. Gelijkmoedigheid stelt ons in staat de andere drie kwaliteiten uit te breiden tot grenzeloos, tot onmetelijkheid.

Gelijkmoedigheid is, ik zei het al eerder, ons vermogen om echt aanwezig te zijn bij het lijden zonder erdoor overweldigd te worden, ons te laten raken en daarbij tegelijk een zekere stevigheid en innerlijke balans te hebben. Gelijkmoedigheid komt voort uit wijsheid, wijsheid die het grotere perspectief ziet, uit het 'Big Mind' perspectief, zoals mijn leraar het zou noemen. Zien dat de dingen zijn zoals ze zijn, gewoon omdat ze zo zijn en dat het 'goed' is zoals het is. Het is zoals het is. Het is de kwaliteit om aanwezig te zijn bij wat er gebeurt, de kant van de alledaagse relatieve werkelijkheid te zien, waar lijden lijden is en het tegelijk te kunnen zien vanuit het grenzeloze perspectief, wat je ook de absolute kant van de werkelijkheid zou kunnen noemen.

Onlangs had ik een bijzondere ervaring. Ik reed op een binnenweg ergens in Friesland en een auto voor mij stopte. Op de andere weghelft stond een vrachtwagen dwars op de weg. Ik stapte uit om te kijken wat er aan de hand was en zag dat er voor de auto die voor mij stond een man op de weg lag. Hij bleek geschept te zijn door de vrachtwagen. Het was net gebeurd, de man lag in een grote plas bloed. Ik ben bij die man op de grond gaan zitten en bij hem gebleven tot de ambulance kwam. Het was voor mij duidelijk dat de man aan het sterven was, misschien zelfs op slag dood. Ik stelde me voor hoe deze man even geleden met een bepaald plan op zijn fiets was gestapt, zonder dat hij maar kon vermoeden dat zijn leven zo snel en op deze manier zou eindigen. Ik hield mijn hand op zijn hoofd en neuriede en bad voor hem. Het duurde ontzettend lang eer er een helikopter kwam. Ik voelde me rustig en deed intuïtief wat ik meende dat ik doen moest. Aan de ene kant van zijn hoofd lag een grote plas bloed en onder zijn hoofd door liep een dunner, lichter gekleurd straaltje bloed. En ik zag ineens hoe prachtig de kleur van dat bloed was, de vele schakeringen rood en met zo'n diepe glans er op. Het leek op een heel mooie roos. Het bijzondere was dat ik er aan dacht hoe naar het was dat deze man zo aan zijn einde moest komen en dat ik tegelijk zo geraakt werd door de schoonheid van dit moment. Op het moment zelf was ik er gewoon. Achteraf bezien zou je mijn aanwezigheid daar als een rustige gelijkmoedigheid kunnen beschouwen.

Upekka stelt ons dus in staat de andere drie kwaliteiten onvoorwaardelijk te beoefenen. Het is eenvoudig om medevreugde te hebben met iemand die ons dierbaar is. Maar kun je dat ook hebben voor een collega die

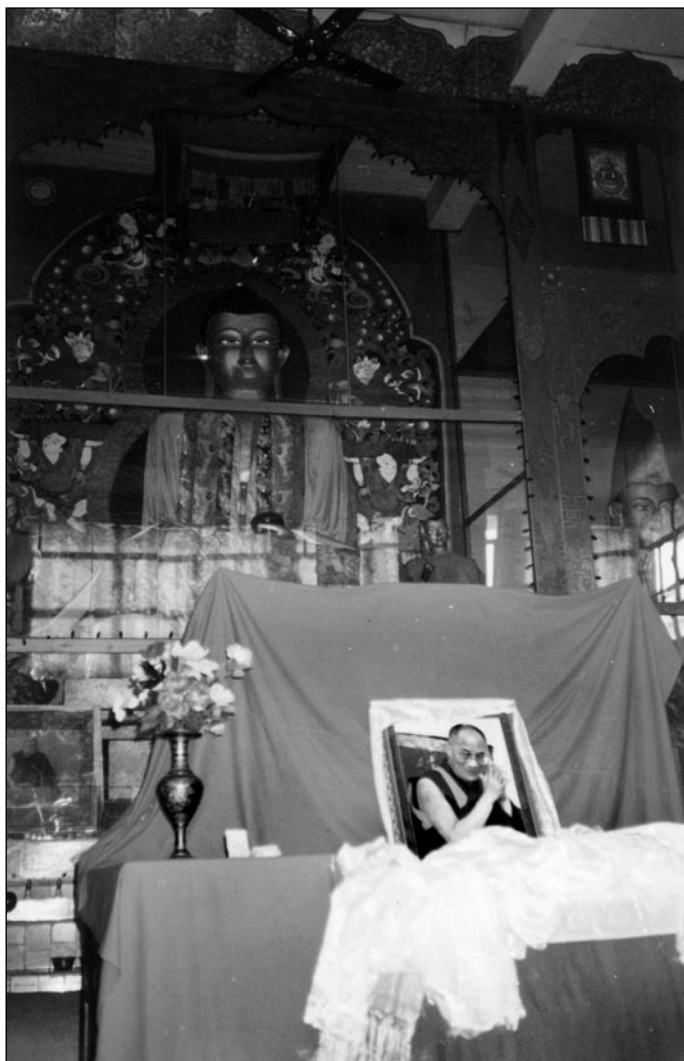
promotie maakt, die je niet zo mag? Toen de *tsunami* had plaatsgevonden was er veel compassie in Nederland, waarschijnlijk ook of vooral omdat er zoveel Westerse mensen bij betrokken waren. Maar toen er in Pakistan een haast even afschuwelijke natuurramp plaatsvond, was daarvoor veel minder aandacht, was er veel minder beroering over. Hoe minder wij ons met dat soort zaken kunnen identificeren, hoe moeilijker het is om het echt te voelen. Als we kunnen zien dat we allemaal een geheel zijn, Een-zijn, dan is er geen sprake van wel of niet identificeren. Dan zie je dat je alles en iedereen bent en raakt ook alles en iedereen je als je eigen lijden en je eigen vreugde. Vanuit de gelijkmoedigheid heb je de ruimte om dat te ervaren. Het voelt als koelte en kalmte in tegenstelling tot medevreugde en liefdevolle aandacht die heel duidelijk voelen als warmte. Het is voelbaar aan de achterkant van ons lichaam: de kracht, flexibiliteit en stevigte van de wervelkolom.

Jezelf oefenen in gelijkmoedigheid betekent de deur open zetten voor iedereen zonder onderscheid. Voor metta en mudita is openheid nodig. Voor compassie is lef, is moed nodig. Voor gelijkmoedigheid is het nodig om groter te kunnen denken, het grotere perspectief te zien. Een perspectief dat niet denkt in termen van goed of fout.

Er is het verhaal van een zenmeester die, als hem gevraagd werd: Hoe gaat het met u, altijd antwoordde: 'Het gaat goed met mij'. Op een dag zei een leerling: 'Hoe kan dat nu, altijd als wij u vragen hoe het met u gaat, zegt u: "Het gaat goed met mij"'. Heeft u dan nooit eens een slechte dag?' 'Jawel', zei de zenmeester, 'maar op een goede dag gaat het goed met mij. En op een slechte dag gaat het ook goed met mij!'. Elke dag een goede dag, dat is gelijkmoedigheid.

Liefdevol omgaan met onze beperkingen

Elk van de vier kwaliteiten kunnen we als mens ontwikkelen, doen groeien, sterker maken, meer manifest – gewoon door ze te beoefenen. En wat ze gemeen hebben is dat die oefening via aandacht gaat, aandacht voor de ander, aandacht voor onszelf, echt aanwezig zijn bij wat gebeurt. Ze worden niet voor niets de goddelijke kwaliteiten genoemd. Het is daarom goed om altijd weer aanvaardend en liefdevol om te gaan met onze eigen beperkingen. Neem compassie. Ja, het is een heel proces om mededogen te ontwikkelen, te oefenen. We hoeven niet aanwezig te zijn bij al het lijden, maar laten we tenminste de deur een beetje open zetten. Hoe meer we dat doen en zien dat we genoeg vermogen in ons hebben om erbij te blijven, om er niet door overspoeld te worden, des te meer groeit de motivatie om er mee verder te gaan. En tegelijk onze grenzen te respecteren. Als het genoeg is, als het teveel is, dan is het genoeg, dan is het teveel. Het heeft geen enkele zin om ons



Eén van de zeven kloosters in Bylakuppe, Zuid India – een Tibetaanse enclave, toegewezen door de Indiase regering aan de Dalai Lama en zijn volgelingen.

Foto: Renée Rietveld

daarin te forceren, het schiet dan ook zijn doel voorbij. We kunnen met kleine stapjes beginnen, steeds weer opnieuw. En met onvoorwaardelijke liefde en gelijkmoedigheid glimlachen om alle keren dat het ons niet lukt. Mens zijn, met een zachte buik en een krachtige rug.

Deze tekst is een bewerking van de inleiding die Irène Kyojo Bakker op 10 december 2005 hield in de reeks bezinningsdagen die DABAR in het najaar 2005 in Heeswijk heeft georganiseerd.

Als u meer wilt weten over (het werk van) Irène Kyojo Bakker:
www.zenspirit.nl.

Irène Kyojo Bakker is gezins- en relatietherapeute en Dharmaholder in de Zentraditie van Genpo Merzel Roshi. Zij leidt onder meer 'Zen Spirit', een organisatie voor Zenmeditatie, stervensbegeleiding en stressreductie.

Boeken van uitgeverij DABAR-LUYTEN

nieuw

NOEM MIJ BIJ MIJN NAAM

Korte impressies over het leven van alledag
- vooral in de Indische Buurt in Amsterdam

Avellinus Janssens

128 pagina's - gebonden in harde band

ISBN 90 6416 412 6 - € 10,00

herdruk

WEGEN NAAR HELENDE AANDACHT

Zazen en beschouwing

Elisabeth Dinnissen

Met een voorwoord van Ton Lathouwers

128 pagina's - 2e druk

ISBN 90 6416 395 2 - € 11,50

ALS IK ADEM

Een keuze uit de gedichten

van Thich Nhat Hanh

Vertaling: Meindert Boersma

56 pagina's - 2e druk

ISBN 90 6416 407 x - € 7,50

VERSCHOLEN DIMENSIE

Overwegingen bij de weg naar de diepte

Catharina Visser

128 pagina's - 2e druk

ISBN 90 6416 358 8 - € 11,50

ELKE LETTER TELT

Kennismaking met het Hebreeuwse alfabet

Een spirituele reis

Simon Ruiter & Mario de Groot

24 losse katernen in een doos - 2e druk

ISBN 90 6416 409 6 - € 22,00

ook verkrijgbaar

CD: WORD STIL MIJN ZIEL

19 teksten op Anglicaanse melodieën

Herman Verbeek

Gezongen door het koor van de
Pepergasthuiskerk te Groningen

€ 15,00.

LIEDBOEK VAN DE ZIEL

600 nieuwe zangen -

tekst, melodie en toelichting

Herman Verbeek

688 blz - gebonden in linnen band

€ 25,00