

Anselm Grün

SCHOOL
VAN HET
GEBED



Anselm Grün

SCHOOL VAN HET GEBED

Nederlandse vertaling
Carolijn Visschers

KokBoekencentrum Uitgevers • Utrecht

Oorspronkelijke titel: Anselm Grün, *Kleine Gebetsschule. Vom Spirituellen Leben* edited by Rudolf Walter © 2016 Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau

Ontwerp omslag en boekverzorging: Garage BNO

ISBN 978 90 435 2955 6

ISBN 978 90 435 2956 3 (e-book)

NUR 707

www.kokboekencentrum.nl.

© [2018] KokBoekencentrum Uitgevers, Utrecht

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 schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

Inhoud

Inleiding 5

1 Op de gebedsschool van Jezus 15

2 De gebedsschool van de psalmen 37

3 Soorten gebeden 45

4 Gebedshoudingen en gebedsgebaren 77

5 Gebed als ontmoeting 115

6 Vaststaande gebeden in de traditie 123

7 Het gemeenschappelijk gebed – de ervaring
van de eerste christenen 149

Besluit 169

Bronnen 175

Inleiding

Bidden, hoe doe ik dat? Dat is een oude vraag. De evangelisten beschrijven al hoe de leerlingen naar Jezus kijken: ze zijn nieuwsgierig naar zijn manier van bidden en vragen zich af waarom Hij hele nachten biddend doorbrengt. Een van hen vraagt Hem: ‘Heer, leer ons bidden, zoals ook Johannes het zijn leerlingen geleerd heeft’ (Lucas 11:1). Ze wilden dus graag net zo kunnen bidden als Jezus, want ze hadden het gevoel dat ze het uit zichzelf niet konden. Ze hadden instructies nodig, en zij niet alleen. Het verlangen om te leren bidden is eeuwenoud. Altijd nog, tot op de dag van vandaag, vragen mensen zich af: hoe moet ik bidden? Hoe leer ik dat? Iedereen vermoedt dat bidden ons goed doet, terwijl we vaak niet weten hoe we dat moeten doen.

In vroeger tijden was het vanzelfsprekend dat iedereen bad. Bidden was een manier om innerlijke toevlucht te vinden en innerlijke geborgenheid te ervaren midden in een wereld die vaak vijandig leek, bijvoorbeeld als er hongersnood was of als mensen

door natuurrampen werden getroffen. Het gebed was dan een anker waar ze zich in de onstuimige zee van hun leven aan konden vasthouden. In onze seculaire cultuur, die door de gedachte van maakbaarheid wordt bepaald, zoeken we naar technische mogelijkheden om ons tegen natuurrampen te beschermen, of proberen we bijvoorbeeld het hongerprobleem door nieuwe teeltmethoden al preventief op te lossen.

Mensen die bidden moeten zich daarvoor verantwoordelijk maken. Tegelijkertijd merk ik dat velen die tegenwoordig niet meer bidden er nog steeds erg naar verlangen om te kunnen bidden.

Maar ook vrome mensen die het fijn vinden om te bidden gaat het vaak niet gemakkelijk af. Als ze bidden, hebben ze soms het gevoel dat ze tegen een muur praten. Ze lijden er dan onder dat ze geen directe weerklank vinden. Het kan zijn dat ze ook aan de zin en het realiteitsgehalte van het geheel twijfelen: is het misschien toch allemaal inbeelding? Praat je alleen maar tegen jezelf? Ook zeer vrome mensen – bijvoorbeeld de heilig verklaarde Moeder Teresa – vertellen dat ze soms door een duistere nacht gingen en dat het bespottelijk leek om te bidden in deze duisternis. Maar hoewel ze wanhopig waren, hielden ze toch vast aan het gebed. Ze koesterden nog altijd de hoop dat het niet voor niets was, dat ze juist door

te bidden de donkere nacht doorkwamen en aan het eind van de tunnel licht zagen.

Sommige vrome mensen die zich, net als Marta in het evangelie (verg. Lucas 10:38-42), inzetten voor andere mensen, vatten hun werk vaak op als een gebed. Hun taak is een voortgezet antwoord op het gebed en wordt langzamerhand een gebed. Tegenwoordig ziet het werk van de meeste mensen er heel anders uit. Het is steeds technischer geworden, de arbeidswereld is ingericht op efficiëntie en daarin doorgeslagen. Veel mensen ervaren werk als een last waaronder ze gebukt gaan. Wie werk in eerste instantie als ‘vervreemding’ (Karl Marx) ervaart, kan nauwelijks nog beweren dat zijn werk een gebed is. Het benedictijnse *ora et labora*, ‘bid en werk’, waar contemplatieve overgave en inspanning de twee kanten van een basishouding zijn, is voor hen bijna niet te verwezenlijken.

Vroeger werd ook wel gezegd: nood leert bidden. In een verzadigde welvaartsmaatschappij, waar onze basisbehoeften grotendeels zijn vervuld, heeft dit devies aan kracht ingeboet. Bij nood wordt eerder hulp van de staat dan hulp van God ingeroepen. Maar als mensen in een existentiële crisis terechtkomen omdat ze bijvoorbeeld zijn getroffen door een ongeenselijke ziekte of een geliefd persoon zijn verloren,

kan zo'n ervaring sommigen ook tegenwoordig nog aanzetten tot bidden. Er zijn inderdaad veel mensen die zich juist in zo'n crisis van God afkeren. Aan de God tot wie ze hun toevlucht konden nemen, bleken ze niets te hebben. Als Hij deze ziekte, deze dood niet heeft afgewend, wat heeft het dan nog voor zin om tot Hem te bidden? Dan wordt God op één lijn gesteld met sociale interventies of hulpprogramma's van de staat. En de reactie is: blijkbaar werkt het 'Hulpprogramma God' niet. Daardoor keren mensen zich af.

Er is dus een directe relatie tussen ons godsbeeld en onze wens om te bidden. Als we God vooral zien als redder in nood, dan kunnen we deze God gemakkelijk vervangen door de vele mogelijkheden die wetenschap en techniek ons tegenwoordig aanbieden wanneer er problemen moeten worden opgelost. Bidden betekent echter ingaan op het geheim van God, uitstijgen boven de aanschouwelijke werkelijkheid, om je open te stellen voor God die zich niet aanpast aan onze wereld, maar haar overstijgt.

Een andere observatie: de gasten die tegenwoordig bij ons in de abdij komen, zien dat wij monniken vijf keer per dag samen bidden. En ze vragen ons vaak heel direct: hoe doe je dat nu, bidden? Ze willen dat we hun uitleggen wat bidden is, en vragen soms

ook of we hen willen helpen met bidden. Ze verlangen ernaar te bidden, maar vinden het ook moeilijk. Volgens getuigenissen in de Bijbel nam Jezus zijn leerlingen mee in zijn ervaring. Als het mij wordt gevraagd, kan ook ik alleen maar vertellen wat ik zelf heb ervaren en informatie geven over wat mij helpt bij het bidden.

Op deze school van het gebed is mijn uitgangspunt het onderricht dat Jezus zijn leerlingen gaf. Jezus gaf zijn leerlingen geen theoretische les over bidden. Hij deed zijn leerlingen in zijn geleefde praktijk voor *hoe* ze konden bidden. Vooral de evangelist Lucas beschreef Jezus als iemand die veel bad. Lucas' boodschap is: wanneer we net als Jezus en samen met Jezus bidden, groeien we ook steeds meer in het geheim van zijn leven, dan gaan we op Hem lijken, dan worden ook wij vervuld van zijn geest.

Jezus zelf stond in de joodse traditie van het psalmgebed. Dat laten de evangelisten ons vooral zien in zijn lijdensverhaal. Dit is dan ook de reden dat ik de gebedsschool van de psalmen wil bezoeken. Wij monniken zingen in het koorgebed immers vooral psalmen. Ze vormen een wezenlijk onderdeel van ons bidden. Als we de psalmen niet begrijpen, kunnen we ook ons bidden zoals wij monniken dat gewend zijn te doen, niet begrijpen.

Verder wil ik een paar manieren van bidden beschrijven, zoals danken, vragen en loven. En ik zal ook aandacht besteden aan gebedsgebaren. Deze gebaren drukken elk in een eigen ‘taal’ belangrijke aspecten van bidden uit. Bidden is immers niet alleen verbaal spreken, maar in diepere zin is het een dialoog. Bidden is tenslotte een ontmoeting met God. Door middel van gebedsgebaren stellen we ons open als complete mensen, met lichaam en ziel, voor God, zodat Gods Geest tot ons kan doordringen. Zo’n ontmoeting met God is ook altijd een ontmoeting met jezelf. Voor bidden heb je dus zelfkennis nodig. In je gebed kun je God alles voorhouden wat er in je leeft. Daarbij mag je erop vertrouwen dat God alles in jou transformeert.¹

Jezus bad niet alleen met woorden. Zijn gebed was vaak een stil worden voor God. Jezus leerde zijn leerlingen ook *wat* ze moesten bidden. Om die reden voeg ik tot slot een paar gebeden toe die we vaak bidden. Sommigen hebben er moeite mee om vaststaande gebeden te bidden. Ze vinden dat deze

1 ‘Transformeren’ is een vertaling van *verwandeln*. In de visie van Grün is *verwandeln* een vorm van verandering waarbij het erom gaat volledig jezelf te worden, in plaats van een beeld na te streven van wie je zou moeten of willen zijn. Daarom past hier de vertaling ‘transformeren’. (Noot van de vertaler)

tot oppervlakkigheid leiden en ervaren dat ze meestal toch worden afgeraffeld. Maar ook traditionele gebedsteksten maken onderdeel uit van onze gebedscultuur. En daarom vertel ik in dit boek hoe we deze overgeleverde gebeden kunnen gebruiken.

1

Op de gebedsschool van Jezus

Als de leerlingen vragen of Jezus hen wil leren bidden, antwoordt Hij: ‘Wanneer jullie bidden, zeg dan: “Vader, laat uw naam geheiligd worden en laat uw koninkrijk komen. Geef ons dagelijks het brood wat wij nodig hebben. Vergeef ons onze zonden, want ook wij vergeven iedereen die ons iets schuldig is. En breng ons niet in beproeving”’ (Lucas 11:2-4). Jezus laat ons dus eerst zien *wat* we moeten bidden, wat de *inhoud* van ons gebed moet zijn. Zijn versie van het Onzevader is korter dan die van Matteüs. Maar in die paar zinnen komt tot uitdrukking waar het bij bidden om gaat.

Het eerste woord ‘Vader’ laat zien dat bidden altijd een ‘bidden tot’ is. Dit drukt ook het Griekse woord *proseuchesthai* uit. Het is een bidden *pros*, ‘tot’. Bidden is dus geen zelfgesprek. In het gebed richt ik mij tot God. En deze God wordt hier met ‘Vader’ aangesproken. Het Aramese woord *Abba*

betekent ‘tedere en liefdevolle vader’. Het is een vertrouwde aanspreekvorm van God. ‘Vader’ betekent niet dat God een mannelijke God is. God is tegelijkertijd vader en moeder. Hij is een Jij die het goed met ons meent, die ons houvast en geborgenheid geeft. En dit eerste woord ‘Vader’ betekent: als we bidden, kijken we op naar God en zijn we niet met onszelf bezig.

Het tweede verzoek: ‘laat uw naam geheiligd worden’ laat een ander aspect zien. ‘Heiligen’ betekent voor de Grieken: aan de toegang van de wereld onttrekken. In het gebed mag ik God niet gebruiken om het mij beter te laten gaan, om al mijn wensen in vervulling te laten gaan, voor mijn succes. In het gebed gaat het om God. Hij is niet op afroep beschikbaar. Als Hij in het middelpunt staat, dan pas kom ook ik dicht bij mezelf. Door naar Hem op te kijken word ik mens. Het verzoek om zijn naam geheiligd te laten worden, betekent voor mij: God wordt zichtbaar als God. Hij kan zich laten zien als God, als de heilige God die aan alle menselijke maatstaven is onttrokken, die zich niet laat inpalmen. Ik moet gevoel krijgen voor de niet beschikbare, onuitsprekelijke, aan alle verstandelijke argumenten onttrokken God, de God die een onuitsprekelijk geheim blijft.

Dan gaat het er dus om dat God werkzaam is in de

wereld. ‘Laat uw koninkrijk komen’ betekent: Gods heerschappij moet zichtbaar zijn in de wereld. De wereld mag niet door machtige mensen worden beheerst. Ze mag niet in handen van zondaars en misdadigers, moordenaars en terroristen zijn. Door God moet de wereld anders, beter worden. Als Hij in de wereld heerst, heersen gerechtigheid en barmhartigheid, dan gaat het de mensen goed, dan kunnen ze in vrede met elkaar leven. Dit is echter niet alleen een subversief politiek verzoek, dat God mag heersen en niet de zelfuitgeroepen tirannen van deze wereld. Het is zeker ook een mystiek verzoek. Want in het Lucasevangelie zegt Jezus: ‘het koninkrijk van God ligt binnen uw bereik’ (Lucas 17:21). Het speelt zich af op het innerlijk vlak. Het koninkrijk bevindt zich in onze ziel: in de ruimte van stilte die ieder mens in zich draagt. Maar vaak is deze ruimte afgesloten door het lawaai van onze gedachten of door het rumoer van deze wereld. In ons gebed moeten we in deze ruimte van stilte terecht komen waar God in ons woont, waar God in ons heerst. Daar waar Hij in ons heerst, zijn we vrij. Daar hebben mensen geen macht over ons. Daar komen we bij ons ware wezen. Daar komen we in aanraking met het onvervalste en oorspronkelijke beeld dat God zich van ons heeft gemaakt.

Het volgende verzoek heeft betrekking op de concrete situatie van ieder van ons: ‘Geef ons vandaag het brood dat wij nodig hebben.’ We hebben behoeften. We moeten elke dag leven. Daarom vragen we God of we elke dag mogen hebben wat voor die dag nodig is. Het verzoek om dagelijks brood was existentieel in Jezus’ tijd, want er waren veel armen onder de eerste christenen. Het verzoek om dagelijks brood betekent niet dat de armen niets hoeven te doen voor hun levensonderhoud. Maar God wordt verzocht hun dagelijkse bezigheden te zegenen, zodat ze op een goede manier kunnen bereiken wat ze nodig hebben in het leven.

Het verzoek daarna gaat over vergeving van zonden. ‘Vergeef ons onze schulden, zoals ook wij hebben vergeven wie ons iets schuldig was.’ Vergeving van onze schulden bevrijdt ons van onze voortdurende zelfverwijten en van onze schuldgevoelens. En daardoor zijn we in staat om ook de mensen in onze omgeving te vergeven. Vergeving is een voorwaarde om met elkaar te kunnen leven. Door te bidden bevrijden we ons – in de visie van Lucas – van het voortdurend oordelen en van twijfels of dat wat we hebben gedaan wel goed genoeg is. Maar tegelijkertijd is het ook de bedoeling dat we door het gebed in staat zijn om in gemeenschap te leven. We bidden niet

alleen voor onszelf. Gebed maakt het mogelijk dat we goed met elkaar kunnen leven.

Het laatste verzoek: 'breng ons niet in beproeving' betekent dat God ons moet behoeden voor beproevingen die onze krachten te boven gaan. Of in de betekenis van het Griekse woord *peirasmos*: voor verwarring. God moet ons behoeden voor verwarring, als we niet meer weten waar het om gaat. Hij moet ons laten zien hoe we moeten leven. In deze tijd waarin ons zo veel levenskeuzes worden aangeboden, helpt uitgerekend dit verzoek ons om onze oriëntatie niet te verliezen. In het gebed moeten we inzien wat de zin van ons leven is.

In de woorden die Jezus zijn leerlingen leert, zien we al hoe Jezus over bidden denkt. Nu laat Hij ons ook in twee kleine gelijkenissen zien hoe onze houding moet zijn wanneer we bidden. We moeten tegen God praten als tegen een vriend die we alles kunnen zeggen (Lucas 11:5-8). God is niet ver weg en onbegrijpelijk, Hij is een nabije God die we mogen aanspreken en ook mogen lastigvallen als een vriend. En tegen God mogen we praten als tegen een vader. Een vader geeft zijn zoon geen slang als hij hem een vis vraagt (Lucas 11:12). God is dus als een vader, als een moeder die voor haar kinderen zorgt en hun geeft wat ze nodig hebben. Maar God geeft niet zomaar

alles waar we om vragen. We bidden immers vaak genoeg om futiele dingen die helemaal niet goed voor ons zijn. Onze wensen zijn dikwijls infantiel. Onze Vader in de hemel zal 'de heilige Geest geven aan wie Hem erom vragen'. Wat wij eigenlijk nodig hebben om ons leven te doen slagen, dat is de heilige Geest. Hij moedigt ons aan, Hij is de bron waaruit we kunnen putten zonder uitgeput te raken. En geleidelijk transformeert Hij ons, zodat we steeds meer op Jezus gaan lijken.

Veel mensen vinden bidden moeilijk. In de dagelijkse hectiek vinden we niet de tijd, niet de juiste woorden, niet de juiste plek. Bidden is niet alleen spreken tot God, maar ook luisteren en je bewust zijn van Gods aanwezigheid. Vertrouwen, expressie, openheid, een goede omgeving en houding zijn essentieel. Anselm Grün leert ons God diep in onszelf te ontdekken. In dit boek vind je de richtingwijzers voor die weg van het gebed.



KokBoekencentrum.nl
UITGEVERS | UTRECHT

