

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 vervoelvoudigd, 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.

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 verantwoorden. 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 weerklink 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 ongeheelrijke 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.