
Thema: Bidden

In het christelijk-religieuze leven neemt het gebed een centrale plaats in. In het thema-gedeelte van dit Adventnummer over bidden vindt u een bijdrage van Bastiaan Baan over verschillen en overeenkomsten tussen gebed en meditatie. Rudolf Frieling reikt een aantal gezichtspunten aan met betrekking tot het bidden van het Onzevader samen met de gestorvenen. En het thema sluit af met een artikel van Marianne de Nooij over bidden met kinderen.

Gebed en meditatie – Een verrijkende tegenstelling

door Bastiaan Baan

Vaak worden gebed en meditatie als twee geheel verschillende wegen beschreven, die elkaar min of meer uitsluiten. Je kunt niet bidden en mediteren tegelijk. De grote meesters van het gebed spreken een heel andere taal dan de meesters van de meditatie. In de twee delen van dit artikel hoop ik – naast het onderscheid tussen de twee wegen, dat beschreven moet worden – aan te tonen dat de ene weg de andere kan verrijken en versterken. In het eerste deel is het uitgangspunt en ijkpunt het gebed; in het tweede deel staat de meditatie in het middelpunt van de vergelijking.

In het gebed richten we ons expliciet of impliciet tot een Wezen. Het gebed is een gesprek van Ik tot Gij. 'Onze Vader...'. In het gebed dat Christus ons gegeven heeft wordt niet een onpersoonlijke, abstracte geest aangesproken, maar een Wezen, een 'Gij'. Zo wordt dat in de meditatie zelden of nooit verwoord. Daar gaat het niet om een verbinding van Ik tot Gij, maar om een bovenpersoonlijke, objectieve inhoud die in het middelpunt van de aandacht staat. In de omvangrijke reeks spreuken die Rudolf Steiner als meditatieve teksten schreef, kwam ik meer dan honderd keer het beginwoord 'Het' ('Es') tegen. Wel komt in ruim twintig spreuken het beginwoord 'Gij' ('Du') voor – maar zelden of nooit wordt met dat woord in de meditatieve spreuken God zelf aangesproken. In plaats daarvan wordt het

woord veelal gericht tot de eigen ziel ('Gij, mijn ziel').

Zoals het gebed een wezen, een persoon tegenover mij aanspreekt, zo ben ik in de meditatie met mijn ziel, met mijn gedachten alleen en sta tegenover mijzelf. Ik kan mijn ziel 'in de hand nemen' en proberen mijzelf met een zekere objectiviteit te herkennen. De dichter Christian Morgenstern gebruikte voor deze meditatieve stemming eens de uitdrukking: 'Ich schaut mir zu'. Alleen de mens is hiertoe instaat: zichzelf van buitenaf te zien. In de meditatie leven we in de aanschouwing en in de beschouwing (contemplatie). Daarentegen citeren we in het gebed. Het woord 'citeren' betekent niet alleen 'aanhalen' (met het Onzevader citeer ik de woorden van Christus), maar het heeft ook de betekenis van 'oproepen'. Het echte gebed is een invocatie: het roept een wezen op.

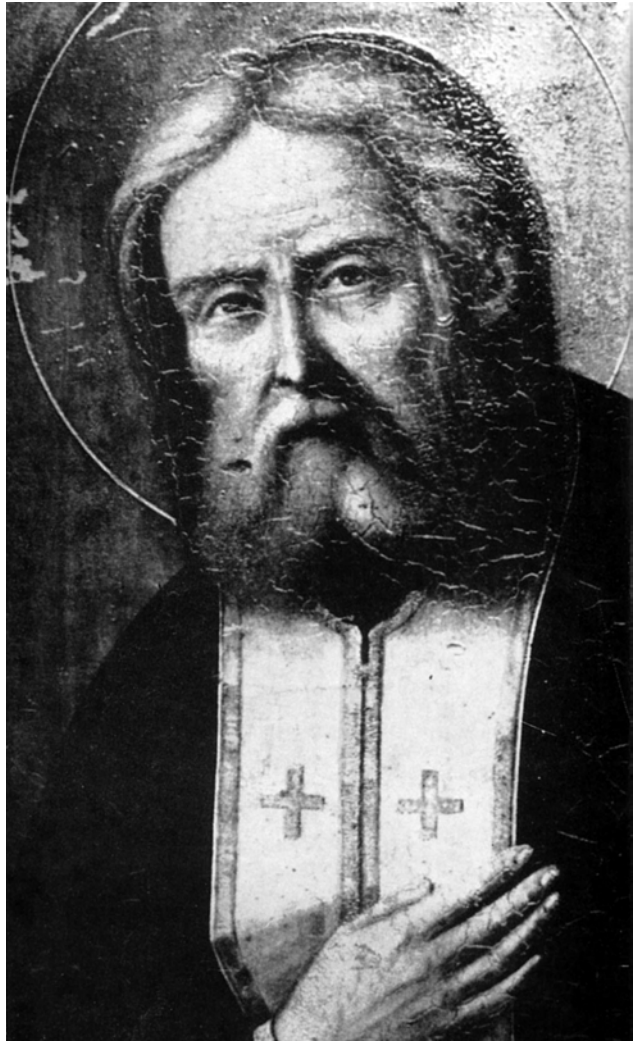
De bijbel kent krachtige, sprekende uitdrukkingen en spreekt over 'vurig gebed'. Elia kan door zijn gebed vuur uit de hemel oproepen. Een vurige meditatie bestaat niet. Zoals in het vurige gebed het hart gaat gloeien, zo geeft de meditatie de ervaring van licht, van luciditeit in de sfeer van het reine, geestelijke denken.

Zoals het gebed een gesprek, een wisselwerking kan worden met de Godheid, zo is de meditatie de stille, eenzame weg, waar ik in gesprek met mijzelf kan komen. Voor-

alsnog is het van belang om de eigen aard van deze twee verschillende wegen te herkennen. Daarmee kunnen we later wellicht antwoord krijgen op de vraag: waar wordt een gebed meditatief? Of: waar krijgt een meditatie gebedskarakter?

Vormen van gebed

Een vorm van 'grandioze eenzijdigheid' in het gebedsleven is het zogenaamde 'Jezusgebed' – ook wel het 'altijdurende hartengebed' genoemd. Het is ontstaan bij de Griekse monniken op het schiereiland Athos. In de Grieks-orthodoxe en Russisch-orthodoxe mystiek heeft deze gebedsmethode zich als het zogenaamde hesychasme (afkomstig van het Griekse woord *hesychia* voor stilte, rust) ontwikkeld. Dit gebed bestaat uit een enkele zin: 'Heer Jezus Christus, ontferm U over mij'. Het zijn de woorden van de blinde bedelaar uit het Lukasevangelie (Lukas 18:38). Deze woorden worden verbonden met de ademhaling: Heer Jezus Christus (inademing) ontferm U over mij (uitademing). Aanvankelijk wordt dit gebed duizend keer op een dag gesproken, vervolgens tienduizend keer – en na weken of maanden zelfs ononderbroken, dag en nacht. Wanneer het intensief beoefend wordt, ontstaat in de hartstreek een eigenaardig gevoel van warmte, *calor* genoemd. Tenslotte spreekt het gebed zichzelf uit in de sfeer van het hart. Men noemt dit *canor*: melodie, gezang van het hart. Het gebed



'Serafim von Sarow', uit: Selawry, Das immerwährende Herzensgebet, 1970, Otto Wilhelm Barth Verlag

leidt tenslotte letterlijk een eigen leven in het hart.

Een van de grootste meesters van het hesychasme is de Russische heilige Serafim van Sarow (18e eeuw). Niet voor niets krijgt hij op latere leeftijd de naam 'Serafim' (letterlijk: de vlammende). Hij kan uit eigen ervaring beschrijven: 'Mijn hart werd als

was en smolt door de onzichtbare vreugde'. Zelfs in de ijzige winter, buiten in de sneeuw, laait het serafijnse vuur en zet alles in vuur en vlam. Van heinde en ver stromen de mensen toe om zich aan dit vuur van de grootste Russische heilige te warmen.

Ook de grote heilige van het westen, Franciscus van Assisi (13e eeuw), is meester van het gebed. Zijn tijdgenoot Bernard van Quintavallis schrijft met diepe verwondering en eerbied over de wijze waarop Franciscus bidt. Hij is er getuige van hoe Franciscus een nacht lang neerknielt met zijn aangezicht op de grond en ononderbroken de woorden spreekt 'Mijn Heer en mijn God'. Bernard is overweldigd door de macht en de eenvoud van dit gebed en schrijft: 'Het was een oneindig diep verlangen naar God. Het was zo sterk dat het was alsof God zelf verlangde naar Franciscus, die zijn armen naar Hem uitstrekke'. Deze volledige overgave aan God is het ware gebed, zonder vragen, zonder persoonlijke wensen – alleen zuivere aanbidding: 'Mijn Heer en mijn God'.

Ook de grote kerkvader Augustinus kent zo'n gebed, waarin het denken geen beslissende rol meer speelt, waarin het hart overvloedig en de wil zich geheel en al offert aan de goddelijke wil. Van hem zijn de woorden overgeleverd: 'Heer, geef mij de kracht, alles te doen wat Gij van mij verlangt. Verlang daarna alles van mij wat Gij wilt'.

Zo onvoorwaardelijk, in volledige overgave en onderworpenheid, kunnen we als mensen van deze tijd niet meer bidden. Daarvoor zijn we te veel geëmancipeerd en leidt ons denken (en veelal ook de andere faculteiten van de ziel) te veel een eigen leven. Maar we kunnen iets van deze kwaliteiten, die met het opgaan van de eigen ziel in de Vaderwereld te maken hebben, ontwikkelen, door bij de gestorvenen in de leer te gaan. Een van de krachtigste middelen om weer te leren bidden is, het gebed samen met een dierbare gestorvene te spreken. Natuurlijk hebben ook de gestorvenen het 'dagelijks brood' nodig. Dat is niet ons

brood, maar wat men in de Middeleeuwen 'panis angelicus', engelenbrood, noemde. Zo krijgt het Onzevader een geheel nieuwe inhoud en betekenis, wanneer we het samen met de gestorvenen spreken. We kunnen ons met het leven van een van de grote heiligen verbinden, zelfs proberen het gebed bijvoorbeeld samen met Franciscus of Serafim van Sarow te spreken. Niet voor niets zegt de mensenwijdingsdienst van de grote heiligen: 'Hun beschermende kracht overstrale ons'. We mogen hun hulp inroepen om de kracht van het gebed te versterken.

Maar meer dan naar enig ander mens, kunnen we proberen te luisteren naar Christus, die ons het gebed geleerd heeft. Hoe bidt Hij voor mij, voor ons? Dat is geen vrome wens of zelfsuggestie, maar een realiteit die we letterlijk in het Nieuwe Testament tegenkomen: Christus bidt voor ons. In het tweede hoofdstuk van de brief van Johannes wordt deze realiteit uitgedrukt met de woorden: 'Jezus Christus is onze voorspraak bij de Vader' (1 Joh. 2:1). Ook in het Hogepriesterlijk Gebed (Johannes 17) duidt Christus aan, dat Hij bewustzijn heeft van ieder, die zich door het gebed met Hem verbindt – en dat Hij voor ons bidt: 'Ik bid U voor ieder van hen, niet voor de mensheid in het algemeen bid ik U, maar voor hen die Gij mij gegeven hebt' (Joh. 17:9).

Zelfs wanneer een mens zich van Hem afwendt en Hem ontrouw dreigt te worden, kan Christus – nog voor de verzoeking volle werkelijkheid wordt – ons in Zijn voorbede opnemen. Zo doet Hij het met Petrus, nog voordat hij zijn Heer verloochend heeft, en zegt tegen hem: 'Petrus, Ik heb voor u gebeden'.

Vanuit dit ervaringsgebied, waarin we ons mogen laten helpen om te leren bidden, maken we de stap naar wat we zouden kunnen noemen: het meditatieve gebed. Daarbij gaat het erom, met ons denkende bewustzijn de gebedsinhoud te begeleiden.

De apostel Paulus beschrijft uit eigen ervaring twee vormen van gebed: 'Ik wil met mijn geest (*pneuma*) bidden, maar ook met mijn verstand (*nous*)' (1 Kor. 14:15). Het is mogelijk om zin voor zin, woord voor woord, het gebed meditatief te doordringen. Daarbij verlaten we de dynamiek van de gebedsoefening om stil te staan bij een enkel woord, bij de klanken en het ritme (het mantrische karakter van een gebed), bij de scala van betekenissen. Alleen al de eerste zin van het Onzevader leidt ons langs deze meditatieve weg in drie verschillende werelden. Het woord 'onze' brengt ons in een immense wijdte. Meestal beperken we onze voorstellingen bij dit woord tot de groep mensen die we kennen en waarvan we deel uitmaken. Maar dit woord heeft voor Christus een veel wijdere betekenis. Ik kan met dit woord bidden voor mijn vijanden, voor misdadigers, voor gestorvenen en ongeborenen. Geen mens is buitengesloten. Het vraagt een bovenmenselijk voorstellingsvermogen om alleen al dit ene woord in het gebed te verwerkelijken.

Met het woord 'Vader' heeft Christus ons opnieuw tot Gods zonen gemaakt – na een eonenlange afzondering door de zondeval. Na de opstanding kan Hij als eerste zeggen: 'Ik ga heen tot mijn Vader en uw Vader; mijn God en uw God' (Joh. 20:17). De mensenwijdingsdienst duidt dit aan met de woorden, dat Hij '...het goddelijke aan de mensen heeft gegeven'. Zoals het woord 'onze' in de dimensie van de wijdte voert, zo brengt het woord 'Vader' ons in de diepten. De Vader is de dragende grond van ons bestaan. In de Middeleeuwen drukte men dit uit met de woorden: 'God subsisteert' (letterlijk: er onder staan). Zo kan het epistel van de Triniteit in de mensenwijdingsdienst het monumentaal uitdrukken met de zin: 'Onze substantie is Zijn substantie.'

Het woord 'hemelen' (Grieks: *ourano*) brengt ons in de derde dimensie, in de hoogten. Voor de Grieken was de hemel niet een natuurverschijnsel, maar een

wezen. De Griekse god Uranos is de zoon van Gaia, moeder aarde, die zijn moeder met alle zegeningen van de hemel verrijkt – totdat Gaia haar zoon verstoot en zich van hem afwendt. Maar van oorsprong is er een band van liefde tussen hemel en aarde.

Uitdrukkelijk gebruikt Christus de meervoudsvorm 'hemelen'. Paulus weet nog dat er meerdere hemelen bestaan en zelfs wij spreken nog van de 'zevende hemel' om aan te duiden dat iemand gelukkig is! Een kleuter, die nog van niets van theologie wist, zei eens vol overtuiging: 'Waar de vliegtuigen zijn, daar is niet de hemel. Daarboven is de echte hemel en daarboven is pas de hemel van God.'

Met de summier beschrijving van deze drie woorden uit het Onzevader hoop ik inzichtelijk te maken hoe het gebed meditatief verrijkt kan worden. Daarmee kan aan de kwaliteit van de warmte ook die van het licht worden toegevoegd. Dan wordt de *vér* reikende tegenstelling van gebed en meditatie tot een verrijkende tegenstelling, waardoor de kracht, de betekenis en de diepgang van het gebed versterkt worden.

In de tijd van Driekoningen – waar het er om gaat, het geschenk van Kerstmis te verinnerlijken en tot bewustzijn te brengen – spreekt de mensenwijdingsdienst veelbetekend over 'het hartenlicht van ons gebed'. Wat in de gloed van de geest ontvangen is, wordt tot geestlicht. Wat het hart met warmte vervult, wordt tot hartenlicht van het gebed.

Meditatie en gebed

Wanneer we hetzelfde thema vanuit het gebied van de meditatie benaderen, wordt de tegenstelling nog sprekender en, voor wie de overbrugging waagt, rijker. Meditatie is een koninklijke weg. Hierbij is het zaak om heer en meester te worden over het innerlijke leven. De voorstelling van koningschap is daarbij een belangrijk aanknopingspunt. Je kunt zelfs letterlijk bij deze voorstelling aanknopen – zoals bijvoorbeeld verwoord door



*'Meditation', Beppe Assenza (1982),
uit: K. Hartmann, 'Beppe Assenza, Ein Leben für die Malerei
und Antroposophie', 2005, Gideon Spicker Verlag*

koningin Juliana in haar troonrede: 'Het is de opgave van de koningin, een rustpunt te zijn temidden van de werveling van alle stromingen'. In de meditatie vorm je in de maalstroom van het leven een rustpunt. Rudolf Steiner beschrijft de wegen van gebed en van meditatie als gemeenschap-

pelijke, respectievelijk als eenzame weg. In de meditatie ben je 'alleen met jezelf'. Een merkwaardige uitdrukking! Door een hoger standpunt in te nemen ontstaat in de eenzaamheid een 'tweezaamheid'. Het bekende gezegde van koningin Wilhelmina: 'Eenzaam maar niet alleen', is ook van toepassing op de meditatieve weg!

De kunstenaar Beppe Assenza heeft dit gegeven eens zichtbaar gemaakt in een schilderij, getiteld 'Meditation'. De mediterende zit in stilte, alleen, gehuld in een blauwe kleur. In de klassieke spirituele geschriften is het 'zitten' een aanduiding van meditatie. Boeddha is gezeten onder de vijgenboom. Christus 'zet zich op de berg' met Zijn leerlingen. Het zitten is een uitdrukking van verstillend en innerlijke rust. In het schilderij laat Beppe Assenza in aanduidingen zien, wat er in de meditatie gebeurt. Uit de kleuren boven de mediterende doemt een gelaat op. In de actieve ontvankelijkheid, in de ontvankelijke activiteit van de meditatie,

verschijnt een aangezicht. Ik ben 'eenzaam, maar niet alleen': de geestelijke wereld kijkt mij aan. Zo kan meditatie, grondig beoefend, tot werkelijke gemeenschap met de geestelijke wereld leiden. In een persoonlijk gesprek met Friedrich Rittelmeyer zegt Rudolf Steiner zelfs, sprekend over de over-

eenkomsten tussen geestelijke en stoffelijke communie: 'Vom Rücken der Zunge an ist es dasselbe.' Alleen in het 'voorportaal' zijn deze wegen verschillend; vanaf het moment van communie zijn ze één geworden.

Ook voor het gebed is de eenzaamheid nodig. We kennen in het leven van Christus momenten van gebeds-eenzaamheid, vanaf de verzoeking in de woestijn tot Gethsemané. De evangelisten duiden dit aan met de woorden 'kat-idian': Christus is 'alleen met zichzelf'. Hij trekt zich terug uit de maalstroom van het dagelijks leven en zoekt bewust de eenzaamheid op. Maar Zijn gebed richt zich niet op zichzelf, maar op de gehele mensheid, op het 'leven der wereld'.

Vanouds beoefent een deel van de mensheid het gebed en een ander deel van de mensheid de meditatie. Nu is het mogelijk om de afgrond, die de koninklijke kunst en de herderlijke kunst van elkaar scheidt, te overbruggen. Wellicht is dat zelfs een belangrijke opgave voor de toekomst. In ieder geval leeft Christus zelf deze opgave voor, door 'herder' en 'koning' te worden. In de Openbaring van Johannes verschijnt Hij in deze twee gedaanten, met de 'roeping, geloof en ware kennis te verenigen' (Apoc. 19:11).

Waarom is die opgave ook voor onze tijd van belang? Met de twee wegen van gebed en meditatie zijn ook twee tegengestelde stromingen in de cultuur verbonden. We herkennen ze in het groot in de wereld van

religie en wetenschap. Deze tweedeling komt ook tot uitdrukking in twee verschillende werkgebieden: de antroposofie (geesteswetenschap) en de Christengemeenschap (beweging tot religieuze vernieuwing). We kennen allemaal het maatschappelijke verschijnsel, dat de twee werelden van geloof en wetenschap steeds verder uit elkaar drijven. We zien vormen van kennis, die iedere vorm van geloof buitensluiten, tot aan amorele vormen van wetenschap. We kennen vormen van geloof die blinde gehoorzaamheid voorschrijven, zonder enig eigen inzicht. Kennis zonder geloof en geloof zonder kennis werken op den duur destructief – met fatale gevolgen.

Rudolf Steiner verwoordt later in zijn leven (30 januari 1923, nadat hij de twee verschillende werkgebieden in hun eigen aard beschreven en vernieuwd heeft), hoe ook op de meditatieve weg het religieuze element op den duur geïntegreerd kan en moet worden: 'Antroposofie begint overal met wetenschap, doorleeft de voorstellingen kunstzinnig en eindigt met religieuze verdieping. Ze begint met datgene wat het verstand kan bevatten, zoekt datgene wat (...) het woord kan vormen – en eindigt met datgene wat het hart met warmte doordringt en zekerheid geeft, opdat de menselijke ziel zichzelf kan vinden in haar eigenlijke geboorteland, in het geestesrijk. Zo moeten we op de weg van de antroposofie leren uitgaan van de kennis, ons verheffen tot de kunst en eindigen in religieuze innigheid.'

*Het wezen van het gebed is de tweespraak tussen God en mens.
Veel wezenlijker dan dat de mens tot God spreekt, is dat God tot de mens spreekt.*
Emil Bock

*Hoe hoger de kennis, hoe vromer zij wordt;
aanbidding is de enig mogelijke omgangsvorm met de goddelijke werkelijkheid.*
Rudolf Frieling

Het Onzeverder bidden met de gestorvenen

door Rudolf Frieling

(overgenomen uit 'Wege zum beten', Verl. Urachhaus. Vertaling: redactie)

Wanneer wij bidden: 'Onze Vader', dan betrekken we met dit woord 'onze' ook de gestorvenen bij ons gebed. Zijn we ons dat eenmaal bewust geworden, dan zullen we ook merken hoe in alle beden van het Onzeverder bepaalde onder- en boventonen meeklinken, die afkomstig zijn uit dit mee-inbegrepen-zijn van de gestorven zielen.

Sterrennaam

Als we ons verdiepen in de aanhef 'Onze Vader die in de hemelen zijt', dan komt er eenzelfde verheven bovenaardse rust over ons als van het gelaat van een dode kan stralen. Een stoffelijk overschot is natuurlijk alleen het afgelegde omhulsel, het afgestroopte kleed van de ziel. Maar het is soms, alsof de scheidende ziel als het ware van buitenaf nog een voorbijgaande weerschijn van wat zij nu beleeft op deze omhulling werpt. Alsof de eeuwige Vaderwereld, waarin zij nu is binnengegaan, zich spiegelt in de ernstige soevereiniteit, die zo kenmerkend is voor het dodengelaat.

En tegelijk wordt daarmee een glimp zichtbaar van de eeuwige individualiteit van de mens, van de onsterfelijke geestpersoon, die zelf een van de vele sterren aan de Vaderhemel is. Deze vaste ster staat niet alleen boven de wieg van het kind, maar hij staat ook boven het doodsbed en glanst in de weerschijn van het voorhoofd.

De dood doet ons al het kleine en dagelijkse vergeten, hij brengt ons het wezenlijke van de gestorvene tot bewustzijn. We overzien de voorbije levensloop waarvan pas nu, vanuit het gezichtspunt van de dood, de karakteristieke trekken duidelijk worden. Wanneer we zo het eigene en wezenlijke van een mens proberen te leren kennen, spelen we als het ware de letters van zijn eeuwige naam. Deze eeuwige naam drukt het wezen van de onsterfelijke geestpersoon

uit, zoals hij eerst in Gods bewustzijn leefde en zoals hij steeds meer bewust in de mens moet worden opgenomen. Wanneer de ster die de aarde nadert boven de wieg van het kind staat, kan hij de ouders de 'juiste' naam ingeven.

Vanzelfsprekend kan een aardse naam deze eeuwige naam nooit volledig dekken, maar hij kan wel een min of meer passende vervanger van deze naam zijn. De aardse naam kan, als hij juist gekozen is, althans enigszins met zijn oerbeeld overeenstemmen. Zoals de ster boven de wieg aan de ouders het geheim van de naam kan onthullen, kan ook de van de aarde wegzwevende ster boven het doodsbed de 'naam' van de gestorvene openbaren.

De gestorvene is immers niet 'dood', hij maakt machtige ervaringen door die er ook toe leiden, dat hij zijn eeuwige naam steeds bewuster zal kunnen vatten. Wanneer wij als nabestaanden deze naam proberen te ontcijferen, komen we dicht bij wat de gestorvene zelf doormaakt. We kunnen 'met hem samen' terugblikken op zijn nu afgesloten leven en er zicht op proberen te krijgen, waar in de hiërogliefen van deze biografie meer of minder gelukte pogingen zijn te vinden, om deze sterrennaam in het stof van de aarde in te schrijven.

Net zoals de aardse naam zijn hemelse oerbeeld heeft in de eeuwige sterrennaam, heeft deze sterrennaam weer zijn goddelijk oerbeeld in de naam van de Christus. Het 'Ik ben', zoals het in Christus spreekt, is het oerbeeld waar het menselijke ik-zeggen zich maar al te vaak ver van verwijderd. In het 'Ik ben' van Christus openbaart zich de naam van God werkelijk in zijn meest pure vorm. Hoe meer we leren ons met Christus te verbinden, des te helderder zal ons Ik gaan stralen in de glans van Zijn Ik en des te duidelijker zal ons eeuwige wezen zijn handte-

kening in het aardestof achterlaten, zichzelf én God verkondigend.

Samen met de gestorvene kijken wij naar dit nog in ontwikkeling zijnde gebeuren. We ervaren ons samen met hem, als we in ons gebed er om vragen dat het mensen-ik steeds zuiverder het Gods-Ik mag dienen en verkondigen. We krijgen een vermoeden van wat Hölderlin wilde zeggen met het moeilijk te doorgronden orakelwoord: 'De namen zijn sinds Christus als ochtendkoelte' (*Wie Morgenluft sind nämlich die Namen seit Christus*). Zo kunnen we samen met de gestorvene de eerste bede bidden: 'Uw naam worde geheiligd'.

Eigen wereld

Werkend vanuit zijn eeuwige wezenskern heeft de gestorvene op aarde zijn eigen leven geweven. Om iedere mens heen vormt zich een persoonlijk gebied dat ontstaat vanuit de individuele leefomstandigheden en gewoonten; een levensruimte als het ware, die de ziel om zich heen creëert. Zo leeft ieder in zijn eigen 'wereld'.

Maar deze 'wereld' is nog niet het hoogste en laatste wat zich om ons Ik heen kan ontwikkelen. Deze levensruimte wordt tot een heilige ruimte als zij het terrein van goddelijk leven is geworden. Daarom grijpt het lot steeds weer in ons leven in en verhindert door harde inslagen, dat er voortijdig een in zichzelf gesloten rijk ontstaat. De dood verstoort dit rijk steeds weer, maar alleen om ruimte te scheppen voor een levensrijk van hogere orde, waarin we eens zullen wonen. Als iemand die ons heel na staat gestorven is, dan nemen we ook afscheid van zijn specifieke levensomstandigheden, van zijn rijk, waarin ook wij ons thuis mochten voelen en dat ons lief en vertrouwd was geworden. De hevigste pijn om een dierbare gestorvene overvalt ons juist in die ogenblikken, waarin we denken aan de ogenschijnlijk kleine dingen van de nu niet meer bestaande levensgemeenschap, waarin we pijnlijk aan deze of gene eigenaardigheid of gewoonte waar-

in de gestorvene 'woonde' herinnerd worden.

Steeds opnieuw nemen we samen met de gestorvene afscheid van zijn aardse levensrijk, van zijn zo-geweest-zijn op aarde, van deze eenmalige aardse vorm van bestaan. Samen met de gestorvene kunnen we de afscheidspijn als zinvol te ervaren; de inbreuk van de dood is immers geen brute vernietiging maar scheidt ruimte, zodat de mens eens in de toekomst een nog hoger levensrijk om zich heen kan vormen. Samen met de dode kunnen we met de blik op dit toekomstige gebeuren bidden: 'Uw rijk kome tot ons'.

Zo biddend zijn we op weg om werkelijk 'ja' tegen het lot te zeggen. Hoe meer we dit leren, des te meer verdwijnt in ons al het egoïstische terug-willen-hebben, alle egoïstische pijn waarmee we eigenlijk alleen onszelf pijn doen. Dan blijft er geen bittere rest over. Dan hoeven we niet meer in opstand te komen en ons te verzetten tegen het lot. Daardoor maken we het de gestorvene gemakkelijker zich los te maken van zijn verleden op aarde en zich op weg te begeven naar de andere oever. Wie zich verzet tegen een doodslot dat zich al voltrokken heeft en zou willen dat het niet was gebeurd, maakt het de gestorvene moeilijk, zijn weg en plek in zijn nieuwe bestaan te vinden. Wij helpen hem wanneer we samen met hem 'ja' tegen het lot zeggen en kunnen bidden: 'Uw wil geschiede'.

Door zich zo over te geven aan de goddelijke wil, kan de mens de kracht verwerken deze wil niet alleen op de juiste wijze in zich op te nemen, maar ook actief ten uitvoer te brengen. Hij moet een actief voltrekend, bewust werkzaam orgaan voor deze wil worden. De toevoeging 'gelijk in de hemelen alzo ook op de aarde' krijgt daardoor een bijzondere betekenis. Ook door óns toedoen moet de wil van God op aarde worden verwerkelijkt.

Kunnen wij ook hierbij de gestorvene samen met ons laten bidden? Gaat het lot van de

aarde die hij achter zich gelaten heeft, de mens die op reis ging naar de hemelverten, nog aan? We dragen hem de kleinigheden van het dagelijkse bestaan niet achterna om hem daarmee niet te storen en te belasten. Maar de grote beslissingen aangaande het lot van de aarde zijn ook voor de doden van betekenis.

Hoe vollediger een gestorvene zijn eigen levensaangelegenheden heeft verwerkt en hoe minder hij nog door zijn eigen ontwikkelingsproblematiek in beslag genomen wordt, hoe meer hij daar boven de handen vrij heeft, des te meer kan hij de met hem verbonden aardemensen zijn hulp schenken. De vroege christenen kenden het belang van die hulp, afkomstig van de zielen van de martelaren. 'Uw wil geschiede, gelijk in de hemelen alzo ook op de aarde'!

Versterkend voedsel

De mens ontvangt kracht wanneer hij zich op deze manier aan de stroom van de god-

delijke wil overgeeft. Het zowel passief als actief in de goddelijke wil staan, ja-zeggen, maakt hem sterker. Dat bouwt aan hem, zoals versterkend voedsel het lichaam opbouwt. Het is geen toeval dat wij in het Onzevader van de goddelijke wil naar het dagelijks brood worden geleid. Friedrich Rittelmeyer wees vaak op de johanneïsche Christuswoorden: 'Dit is mijn spijze, dat ik de wil uitvoer van hem die mij gezonden heeft en zijn werk voleindigt'.

Deze spijs komt niet alleen de aardemens toe, maar is ook van betekenis voor de gestorvenen. 'Want dat is voeding voor de geesten, / die in de vrije ether heerst: / eeuwige openbaring van liefde, / die zich tot gelukzaligheid ontvouwt' (Goethe: *Denn das ist der Geister Nahrung, / die im freisten Äther waltet: / ewigen Liebens Offenbarung, / die zur Seligkeit entfaltet*). Het Christuswoord 'Ik ben het brood des levens' geldt ook in de andere wereld. Het is daar niet slechts – zoals in de Middeleeuwen werd gezegd – het 'brood van de engelen', maar ook dat van de zielen van de gestorvenen die openstaan voor zijn werkzaamheid. Ook de vierde bede kunnen wij dus met de gestorvenen samen bidden: 'Geef ons heden ons dagelijks brood'.

Juist als de mens dit 'zuivere maal' van de Christus wil ontvangen, wordt hij zich bewust van zijn onwaardigheid. Hij voelt zijn schuld. De bede om vergeving volgt dan ook onmiddellijk op de bede om het dagelijks brood. Dit maal is overigens een gemeenschapsmaal. De goddelijke Zoon kan ons alleen dan met zijn eigen wezen voeden, wanneer wij de gezindheid van liefde, van waaruit Hij deze voedende zelfovergave voltrekt, niet onthouden aan onze medemensen: 'gelijk ook wij vergeven onze schuldenaren'.

De vijfde bede heeft altijd een speciale klank gehad, wanneer hij aan graven gesproken werd. Voor de gestorvene is zijn aardeleven nu 'beoordeelbaar' geworden. Hij ziet nu duidelijk wat er aan dit leven niet goed was.

Intensief beleeft hij al hetgeen hij als schuld op zich geladen heeft. Hij beleeft het nu sterker dan ooit tijdens zijn aardeleven.

Maar, door hun confrontatie met de dood, gaan ook degenen die op aarde achterbleven vaak beseffen, hoe veel groter de verzevingsgezindheid onder de mensen zou moeten zijn. In de nabestaanden kan iets merkbaar worden van het tere geweten, waarmee de gestorvene nu zijn schuld beleeft. Dat begint vaak al bij een mens die sterven gaat en zich oneindig bezwaard kan voelen door een schuld die hij tegenover een ander ervaart. Wanneer hem vergeven wordt, dan valt het sterven hem werkelijk minder zwaar. Met name bij de vijfde bede wordt duidelijk hoe er, juist door de gestorvenen erbij te betrekken, verdieping kan ontstaan: 'En vergeef ons onze schulden, gelijk ook wij vergeven onze schuldenaren'.

Gods nabijheid

Met het zicht op zijn schuld wordt de mens zich bewust van zijn zwakheden, die sinds de zondeval, sinds Lucifers ingrijpen, overerven van mens tot mens. Als tegenwicht tegen de 'enorme zich opdringende machten' van de verzoeking, zoekt hij de goddelijke leiding, de nabijheid van God. Zo komt hij deze goddelijke leiding van zijn kant tegemoet en maakt het deze gemakkelijker om hem te leiden. Positief verwoord is de

zesde bede een vraag om goddelijke nabijheid. Ook daarin ervaren we ons met de gestorvenen samen: 'Leid ons niet in verzoeking'.

Het verlangen ontwaakt nu om vrij vanuit het eigen Ik te kunnen leven, zonder daarmee te vervallen aan het egoïsme. Of zoiets überhaupt bestaat? Ik-zeggen zonder egoïsme? De Christus heeft het gerealiseerd. Toen Hij zei 'Ik ben', werd de wereld daar niet donkerder van, maar lichter. In Zijn Ik openbaarde zich Gods naam.

De zevende bede leidt ons weer naar de heiliging van de naam. Het is de bede om een onegoïstisch Ik, om een bevrijding van het Ik uit de machten van het boze. Het Boeddhisme spreekt met een indringend beeld van de 'knoop in het hart', die 'losgemaakt' moet worden. De ster van de eeuwige individualiteit wordt weer zichtbaar. 'Dat het nietige / geheel vervluchtige, / dat de vaste ster strale, / eeuwige kern van liefde' (Goethe: *Dass ja das Nichtige / alles verflüchtige, / glänze der Dauerstern, / ewiger Liebe Kern*). Positief uitgedrukt is het de bede om de vervulling met goddelijke liefde, wanneer we met de gestorvenen samen bidden: 'Maar verlos ons van het boze'. Het afsluitende bekrachtigingswoord krijgt dan ook nog een andere klank, wanneer in ons 'Amen' het 'Ja, zo zij het', dat de doden spreken, meeklinkt.

We kunnen het woord 'onze' in het gebed niet naar waarheid uitspreken zonder Christus.

Hij verbindt ons in liefde met de Vader, hij verbindt ons daardoor met elkaar als broeders.

Rudolf Frieling

Alles is zaadkorrel.

Novalis

Bidden met kinderen

door Marianne de Nooij

Jong geleerd, oud gedaan. Als een mens opgroeit in een omgeving waar het spreken tot en luisteren naar de niet-zintuiglijke, goddelijke wereld een vanzelfsprekende zaak is, dan is dat een grote hulp om later zelf in de volwassenheid een vrije houding in de dialoog met die wereld te ontwikkelen.

Bidden met kinderen kan eigenlijk al beginnen voordat de zwangerschap een feit is en het kind zelf nog volledig deel uitmaakt van die wereld die we met de zintuigen niet rechtstreeks kunnen waarnemen. Met het Onzevader is ons en voorbeeld-gebed gegeven, waaraan je kunt leren in welke stemming een gebed daadwerkelijk werkzaam wordt. Dat is een stemming waarin de naam geheiligd wordt, we ons bewust zijn van het rijk van God en van de goddelijke wil. Wat dat betreft kun je zo je vragen hebben bij de werkzaamheid van een gebed om de komende wedstrijd te mogen winnen, of de hoofdprijs in een loterij.

Door de opeenvolgende ontwikkelingsfasen die de pasgeborene naar de volwassenheid toe doorloopt, ontwikkelt zich – en dat geldt ook voor het bidden – tevens de rol van de opvoeder. In het algemeen zou je kunnen zeggen: je bidt over het kleine kind, je bidt met het schoolkind, je bidt voor de puber die de volwassenheid ingroeit.

De hele dag door

Bidden over het jonge kind, over z'n hoofd-je heen; zoals je ook op het gebied van voeden, kleden en verzorgen niet democratisch met het kind gaat overleggen, maar gewoon doet wat goed voor hem is. In het boek 'Spreuken, gedichten en liedjes voor kinderen' (Uitg. Christofoor) is een rijke schat aan gebeden en spreuken bijeen gebracht, die al vanaf voor de geboorte kunnen worden gebruikt. Die kunnen een hulp zijn bij het vinden van je eigen vormen, die bij jou als opvoeder passen en die je echt vanuit je hart kunt laten klinken. Ritme is kracht. Dat geldt niet alleen voor de

technische mechanica, maar ook voor het religieuze leven. Het vinden van een vast moment op de dag helpt om het vol te houden. Het inslapen, het ontwaken en de maaltijden zijn momenten die zich van nature goed lenen voor die geestelijke dimensie in ons bestaan. Wat ook helpt is om je niet al te omvangrijke projecten voor te nemen. Iets kleins en eenvoudigs wat werkelijk deel kan gaan uitmaken van het levensritme van jou en je kind heeft meer kracht dan grote plannen, die het moeten afleggen tegen de volheid van het dagelijkse bestaan.

Als moeder van jonge kinderen heb ik destijds regelmatig de ervaring gehad dat zij, zonder zich dat zelf bewust te zijn, iets oppikten uit mijn innerlijke leven. Dat gebeurde niet zozeer met mijn geconcentreerde, uitgevormde gedachten, maar met name met zijdelingse invallen of onderhuidse, half dromerige gedachten. Je staat aan de middagafwas en het schiet je zijdelings te binnen dat je nog vergeten was boontjes te kopen voor het avondeten. Twee tellen later zit een peuter in een pannetje met eikels te roeren; hij is boontjes aan het koken voor de poppen. Vanuit deze ervaring gezien, is voor het kleine kind het spreken tot en luisteren naar de goddelijke wereld een aangelegenheid, die niet alleen aan de orde is op de momenten dat er een spreuk of gebed wordt gezegd, maar dat gaat de hele dag door. Dan is bidden ook: samen brood bakken of sla wassen in een stemming van dankbaarheid voor alles wat we van zon, aarde en elementenwezens ontvangen. Of: met zorg iets repareren dat kapot was, iets weer heel maken, omdat het de moeite waard is. Of: schoonmaken/wassen/wie-

den, processen waarin de mens de levensstromen in goede banen leidt en vuil of onkruid niet 'fout' zijn, maar door ons weer opnieuw dienstbaar aan het geheel kunnen worden. Deze innerlijke stemmingen van de volwassene (het kind is natuurlijk niet gediend met intellectuele uiteenzettingen over deze processen!) zijn allemaal 'bidden over het kind'.

Jonge kinderen leven met vallen en opstaan. Ook het weer dapper 'opstaan' van de opvoeder na een foute dag vol jachtigheid, irritatie en pedagogische blunders is 'bidden over het kind'. Waarom is dat bidden? Opstaan voor wat er nodig is, is 'luisteren'. Doen wat er nodig is, is 'spreken'. Zo'n soort praktische dialoog van luisteren en spreken met de geestelijke wereld is ook bidden.

Samen

Het schoolkind emancipeert zich rond de tandenwisseling van deze omhullende levenskrachten en wordt daarin zelfstandig. De kracht komt vrij voor leerprocessen en het kan gaan leren om de wereld te begrijpen en om in de wereld te werken. Het kan leren om zelf te bidden door dat *met* de volwassenen samen te doen. Het avondgebed voor het slapen gaan, dat voor het kleine kind nog door de ouder werd gezegd, kan steeds meer samen worden gezegd (of gezongen), tot het kind het op zeker moment helemaal zelf doet. Rondom de maaltijd creëer je met elkaar een moment in een stemming van dankbaarheid aan die krachten in de wereld die aan de totstandkoming van de maaltijd hebben bijge-



'Levensstromen in goede banen leiden'

dragen. Een leraar kan met de kinderen in de klas de dag zo beginnen, dat het je wenden tot de niet zintuiglijke, goddelijke wereld daar een vanzelfsprekend onderdeel van uitmaakt.

In de Christengemeenschap kunnen ouders met hun kinderen naar de 'zondagsdienst voor de kinderen' gaan (zie ook de bijdrage van Georg Dreissig hierover in *In beweging* Michaël 2006, p. 17). In deze korte dienst van ongeveer een kwartier is er een moment dat de kinderen samen met de priester een gebed spreken. Zin voor zin spreken ze de

priester na, waarin ze leren wat bidden is, waar het op aan komt, hoe je dat doet. 'Dan zal Hij bij ons zijn', zo eindigt dit gebed.

Bedding

Met de geslachtelijke rijping emancipeert de puber zich van dit gebied van 'samen' bidden. Het kind gaat zich losmaken van veel wat er was, om van daaruit een leven te kunnen gaan opbouwen dat daadwerkelijk van hem is: zijn eigen leven als volwassene. De puber neemt scherp waar hoe volwassenen dat doen, hoe die hun eigen leven leven, en zijn daarin uiterst gevoelig voor echtheid en authenticiteit. Zelf heb ik een redelijk heldere herinnering aan mijn puberteit en herinner me goed hoe genadeloos ik iemand als afgedaan beschouwde als die niet 'echt' was. En daar komt het in de opvoeding van pubers dan ook op aan. Dat betekent niet dat er rond de maaltijd geen tafelgebed meer zou kunnen zijn. Dat is wat de puber betreft nu echter niet meer een gezamenlijke maar een individuele aangelegenheid. Voor een moment waarin een spreuk voor de jongere kinderen kan klinken, of ieder in stilte zelf een vorm zoekt, wordt nu een beroep gedaan op hun wellevendheid. Het betekent evenmin dat er geen seizoenentafel meer in huis zou kunnen zijn. Maar doe het vooral niet voor de puber, dat is vragen om problemen. Als je het al niet voor jongere kinderen in het

gezin doet, doe het dan voor jezelf, omdat je het zelf fijn vindt je blik in huis af en toe te kunnen laten rusten op iets dat met het religieuze leven door het jaar heen te maken heeft. In het vormgeven van een gebedsleven moet de puber zijn eigen weg vinden, vaak door eerst het oude op te ruimen en weg te gooien. Het waarnemen hoe volwassenen daar mee omgaan helpt hen te schiften wat bij henzelf past en wat niet.

Als opvoeder kun je om kinderen in deze levensfase, die niet zelden een heftig verloop heeft, grote zorgen hebben. Dan kun je bidden voor je kind. Aan de overzijde van ons bestaan zijn er velen die zich met ons lot en dat van onze kinderen verbonden voelen: onze geliefde (jong dan wel oud) gestorvenen, onze beschermengelen, de engel van het gezin/de school/de gemeente, de tijdgeest Michaël en Christus die de weg is tot de Vadergod, de oergrond van ons bestaan. Het staat ons vrij om in een gebed onze zorgen aan hen voor te leggen en hen om hulp te vragen. Ook hier leert het Onzevader wat de stemming is, waarin zo'n gebed werkzaam kan zijn. Met name voorafgaande aan de nacht kan een gebed een bedding vormen, waar in de nacht hulp kan instromen, die we ons bij het ontwaken of in de tijdstroom van de gebeurtenissen van de dag gewaar worden, hulp die er misschien wel totaal anders uitziet dan zoals we het ons hadden voorgesteld.

*Wie in zijn jeugd geleerd heeft zijn handen te vouwen,
kan ze op latere leeftijd tot zegen spreiden.*

Rudolf Steiner

Door het avondgebed vliegt de ziel van het kind als het ware de engel in de armen.

Rudolf Steiner

*Er is geen gebed dat niet wordt verhoord. We moeten alleen innerlijk leren luisteren
om het antwoord als zodanig te herkennen.*

Brigitte Barz