

ANSELM GRÜN

Voluit leven

Dagboek voor de ziel

uitgeverij



© 2015 Uitgeverij Kok – Utrecht

www.kok.nl

Oorspronkelijke titel: *Ein Jahr voller Glück*

Oorspronkelijke uitgever:

Copyright © 2014 Vier-Turme GmbH-Verlag, Münsterschwarzach

Omslagontwerp: Garage BNO

Vertaling: Bertie van Zoest en Ger Meesters

ISBN 978 90 435 2534 3

ISBN e-book 978 90 435 2535 0

NUR 707

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

UITNODIGING

Lieve lezeres, lieve lezer!

Sommige jaren gaan aan ons voorbij. Aan het eind van het jaar stellen we vast: ik heb helemaal niet geleefd. Ik ben geleefd. Om dat te voorkomen zal ik je dit jaar graag elke dag met twee korte teksten begeleiden. Deze zijn een uitnodiging om 's ochtends en 's avonds een pas op de plaats te maken door de woorden op je te laten inwerken. Als we even stilstaan, een pauze inlassen in de tredmolen van het leven, krijgen we een innerlijke rust, waar we ons aan vast kunnen houden midden in de waan van de dag. Als we de innerlijke rust vinden, hoeven we ons niet aan mensen of aan uiterlijke zekerheden vast te klampen. We staan in onszelf en kunnen ons zonder angst in het leven wagen dat op ons afkomt.

De woorden van deze korte impulsen willen niet belerend zijn, maar zullen je in contact brengen met de wijsheid van je eigen ziel. Je ziel weet wat goed voor je is. Maar vaak hebben we het contact met onze ziel verloren. We gaan zielloos door het leven. Dan is het goed om van een ander iets te mee te krijgen, woorden te horen die ons beroeren. Het woord 'beroeren' betekent oorspronkelijk: iets in beweging brengen, iets pakken, aanraken en vermengen. De woorden die je elke dag leest, zullen je in beweging brengen zodat je bij jezelf naar binnen gaat, naar de diepte van je ziel, waarin de wijsheid klaar ligt die God in je ziel heeft gelegd. De woorden zullen je aanraken, zullen je

hart beroeren, zodat je eigen gevoelens en gedachten zich mengen met de gevoelens en gedachten die in de woorden worden uitgedrukt. Vaak zijn er ook negatieve gedachten en gevoelens in onze ziel ingesleten. Dan is het goed dat we de bittere mengeling van onze gevoelens en gedachten met prettige woorden verrijken, zodat in onze ziel een aangenaam gevoel ontstaat.

Lees de woorden langzaam en aandachtig, laat ze toe in je hart en onderzoek dan in je hart welke gevoelens en gedachten bij je opkomen. Misschien bevestigen de woorden wat je hart en je ziel allang weten, maar wat je vergeten bent in de drukte van alledag. Dan vertrouw je erop wat je eigen ziel je te zeggen heeft. Laat je door de woorden in je eigen wijsheid bevestigen en versterken. Vertrouw meer op je ziel dan op de boodschappen die van buitenaf op je afstormen en die je in een bepaalde richting sturen. Laat je door de woorden in de diepte van je eigen ziel leiden. Daar vind je een pauze, daar ontdek je een ruimte van stilte, een ruimte aan de andere kant van alle woorden. De diepste wijsheid is niet meer met woorden uit te drukken. Die overstijgt alle woorden. Maar toch hebben we woorden nodig om het woordloze geheim van God te beroeren.

Alle woorden die vanuit het hart gesproken of geschreven zijn, zullen ons invoeren in het geheim van God. In elk woord klinkt iets van het geheim van het Woord door, waarvan Johannes in zijn proloog spreekt. 'In het begin was het Woord, het Woord was bij God en het Woord was God' (Johannes, hoofdstuk 1, vers 1). God spreekt zichzelf in woorden uit. En in elk menselijk woord klinkt iets door van het Woord dat God zelf tot ons spreekt. Tegenwoordig zijn er te veel lege woorden. De woorden van dit boek willen je in contact brengen met de woorden die God zelf tot ons hart spreekt.

God spreekt niet alleen woorden die ons met het mysterie van ons leven in aanraking brengen. God – zo zei Romano Guardini ooit – spreekt over elk mens met een oerwoord, een wachtwoord dat alleen voor deze mens geldt. Het is onze opgave om dit woord dat God tot ons gesproken heeft in deze wereld kenbaar te maken. We kunnen dit unieke woord van God niet onder woorden brengen. We hebben er geen woorden voor. Maar we voelen aan dat we een woord van God zijn. Zo wordt het voor ons wezenlijk, wat Johannes verkondigt over het Woord dat God zelf is: ‘En het Woord is mens geworden en heeft onder ons gewoond. En wij hebben zijn grootheid gezien’ (Johannes hoofdstuk 1, vers 14). Jezus is het unieke en onovertroffen woord van God aan ons. Maar in de schaduw van Jezus kunnen we ook zeggen dat wij Gods woord zijn, dat tot mens is geworden in ons. Als het Woord van God in ons schijnt, wordt iets van de heerlijkheid van God zichtbaar in ons, dan licht Gods schoonheid in ons op, dan komen we bij ons diepste wezen. En wie overeen komt met zijn essentie, is een mooi mens. Door hem wordt de schoonheid van God zichtbaar.

De christelijke manier van meditatie is dat het woord ons naar het woordeloze mysterie van God leidt, dat diep in onze ziel aanwezig is. Dus je kunt de vele woorden van dit boek voorbij de woorden leiden naar het woordeloze mysterie van stilte. Diep in je ziel is deze plek van stilte. In ieder van ons is deze plek te vinden. Maar vaak genoeg zijn we daarvan afgesneden. Er zijn te veel zorgen en angsten, te veel gedachten en reflecties in deze innerlijke ruimte, zodat we ze niet voelen. De woorden van dit boek kunnen je terugbrengen naar deze innerlijke ruimte van stilte. Pauzeer een ogenblik, zodat je je deze innerlijke ruimte kunt voorstellen. We kunnen haar soms voor een mo-

ment aanraken of voelen. Maar we kunnen haar niet vasthouden. Zij is niet altijd binnen ons bereik. In deze ruimte van stilte kan ik bij mezelf komen. En alle mensen die ik nu ontmoet, hebben geen toegang tot deze ruimte. Hun waarderende of kwetsende woorden kunnen deze ruimte niet binnendringen. Hun behoeftes en verwachtingen neem ik waar. Maar ze kunnen deze innerlijke ruimte niet bepalen. Hier in deze ruimte van stilte ben ik vrij. Daar kan ik weer ademen.

Dus ik wens je toe dat je elke ochtend en elke avond als je de woorden van dit boek in je opneemt, binnenin ademen kunt, zodat je in jezelf deze vrije ruimte van stilte ontdekt, waarin je helemaal jezelf bent. In Handelingen spreekt Petrus in zijn toespraak op de Tempelplaats over 'een tijd van rust', die God ons in Jezus Christus heeft gegeven. Ik wens je toe dat als je over de woorden van dit boek mediteert, elke dag een tijd van rust is, een tijd waarin je innerlijk tot rust komt en een innerlijke verfrissing, een verademing vindt. Het woord 'adem' betekent oorspronkelijk 'lucht, ziel'. Als je door de woorden van dit boek ademt, kom je in contact met je ziel. En de ziel is altijd een bron van verfrissing. Dus ik wens je elke dag een verfrissing toe door in contact te komen met je ziel. Je kunt ook in het dagelijks leven, als je je uitgeput voelt, aan de woorden denken en je door de woorden naar het diepste van je ziel laten leiden, om op die manier weer innerlijk verfrist te worden.

Dat je de dagen van het jaar als gezegende dagen mag ervaren. Het Latijnse woord voor zegen, 'benedicere', betekent: goed spreken, goede woorden zeggen. De woorden van dit boek willen gezegende woorden voor je zijn, woorden die goed voor je ziel zijn, die het goede in je ziel aanspreken, zodat je het goede bij jezelf kunt voelen en je elke dag door God gezegend en be-

schermde voelt, beschut tegen de woorden die op je afstormen. Als je midden in de drukte van alledag door de woorden van dit boek met je ziel in contact komt, dan zie je dat je gezegend bent en kun je zelf een zegen zijn voor de mensen die je ontmoet. In die zin wens ik je een gezegend jaar en elke dag opnieuw de zegen van God toe, die in de woorden van dit boek tot je doordringen en je zullen omhullen als een beschermende mantel.

Anselm Grün

JANUARI

Een nieuw begin aangaan



1 januari

Het veld afbakenen

Het woord 'beginnen' betekent oorspronkelijk 'ontginnen'. Elk begin is een moeizame ontginning. Hiervoor moet ik eerst een veld afbakenen. Ik kan niet het hele land van mijn leven in een jaar ontginnen. Ik moet beslissen welk stuk van mijn land ik dit jaar zou willen ontginnen.



Met een nieuw hart

Goede God, we zijn een nieuw jaar begonnen. Het is nog onbezoedeld, ongebruikt. Het ligt nieuw voor ons open. In het nieuwe zit altijd de belofte dat alles in ons wordt vernieuwd, dat het beter wordt. Geef mij waakzaamheid, zodat het nieuwe dat U aanbiedt, me een nieuw hart geeft, zodat het nieuwe in mij groeien kan.

2 januari

Zodat het nieuwe groeien kan

Ik zorg ervoor het ingegroeide uit te trekken, zodat mijn bodem vrucht kan dragen, zodat daar iets nieuws kan groeien. God zal nieuw zaad op mijn akker strooien. Mijn taak is om die te ontginnen, zodat het zaad opkomt en het nieuwe, het onvermoede, het onverwachte en het prachtige in mij tot bloei komt.



Zegen dit nieuwe jaar

Goede God, geef ons een nieuwe kans, zodat we nieuwe wegen met elkaar inslaan, dat er iets nieuws kan groeien in ons. Zegen dit nieuwe jaar, zodat het een jaar van verlossing wordt, dat wat gewond is heelt, dat wat verbroken is verbindt en dat wat verstart is nieuw leven krijgt.

3 januari

Het leven in eigen hand nemen

Een nieuw begin is het leven in eigen handen nemen. Ik neem de verantwoordelijkheid voor mijn leven. Ik geef het vorm. Ik stop met zeuren over het feit dat ik vastgelegd ben door mijn opleiding en mijn karakter. Ik kan altijd opnieuw beginnen. Ik kan wat mij als levensmateriaal is gegeven, ter hand nemen en vormgeven.



Zelfs opstaan en leven

Goede God, geef me de geest van kalmte, zodat ik de voorbije zaken kan laten rusten. Maak het me mogelijk oude pijn los te laten en niet steeds als een excuus te gebruiken om niet zelf op te staan en te leven.

4 januari

De bouwstenen van mijn leven

Voor ik echter mijn 'levenstoren' begin te bouwen, moet ik er eerst voor gaan zitten. Ik heb tijd nodig om het materiaal van mijn leven te herzien en te mediteren over de struikelblokken of de gebroken stenen van de laatste tijd om ze in mijn eigen bouwstenen te veranderen, waarmee ik mijn leven weer kan opbouwen.



Bewust worden

Barmhartige en goede God, in uw aanwezigheid kan ik zelf aanwezig zijn. In uw nabijheid kom ik dicht bij mezelf. Ik word rustig bij U en vind vrede midden in de onrust van mijn ziel. Dank U voor uw helende liefde die mij omringt.

5 januari

Niet vergelijken

Ik denk na over de stenen van mijn levensverhaal, om ze samen te voegen, zodat mijn unieke persoon zichtbaar wordt. Mijn 'toren' zal niet op de andere lijken. Ik vergelijk mijn toren niet met de andere. Het gaat er niet om dat hij zo hoog mogelijk wordt. Hij moet overeenkomen met mijn aard.



Opruimen

Barmhartige en goede God, vervul mijn huis met uw licht en uw liefde. Toon mij waar ik uw beeld in mij begraven heb onder mijn zorgen en mijn drukte, onder mijn angsten en verdriet, onder de vele gedachten die over de duizend dingen van alledag opkomen. Ruim in mij weg wat uw beeld in mij verwingt.

6 januari

De nieuwe dag ligt voor je open

De nieuwe dag is, volgens een Russisch gezegde, als een onge-repte door niemand betreden sneeuwvlakte. Sommige mensen struikelen zomaar de nieuwe dag binnen. Ze missen de kans op een nieuw begin, waar we elke ochtend voor worden uitgenodigd. Wie de dag bewust begint, krijgt elke ochtend nieuwe kracht.



Verandering

Heer, zend mij uw Heilige Geest, zodat ik nieuwe kracht in mij voel, de kracht die ik voor het leven nodig heb. Vervul mij met uw Heilige Geest, zodat deze door mijn krachteloosheid stroomt en ik nieuwe kracht kan voelen, mijn zwakte in sterkte verandert en mijn angst in vertrouwen.

7 januari

Wisselwerking

Er is een wisselwerking tussen kracht en beginnen. Als ik durf te beginnen komt mijn oude kracht weer terug. En omgekeerd: als ik de oude kracht weer in mij voel, krijg ik de moed om te beginnen. Ik voel de kracht, begin, en door te beginnen wordt de kracht sterker.



Aanpakken

Goede God, geef me uw kracht, zodat ik de moed weer vind aan te pakken wat er vandaag komen zal. Verban alle droeve gedachten en gevoelens uit mijn hart en vul me met vreugde, vitaliteit en vertrouwen.