**Het Joodse gebed (2)**

# Het staande gebed[[1]](#footnote-1)

**In een vorig artikel schreef ik over de korte *berachot* die op allerlei momenten worden uitgesproken. Nu wil ik ingaan op het hoofdgebed, dat bestaat uit een keten van wat langere *berachot*.**

Een Joodse man zal dat minstens drie keer per dag bidden. Het wordt in het morgen-, middag- en avondgebed gebeden. Als je het alleen bidt, gebeurt dat in stilte. Als je het gemeenschappelijk bidt (met minimaal een *minjan* = 10 man) dan bidt ieder het eerst in stilte, maar zal het daarna nog hardop uitgesproken worden door wie daarvoor is aangewezen, terwijl dan de andere aanwezigen op bepaalde momenten instemmen of meedoen.

Voor dit gebed zijn verschillende namen.

Het wordt wel simpel *Tefila*, ‘Gebed’, genoemd: het is het gebed bij uitstek. ‘Het is het hoogtepunt van het gebed: hiermee komen we in het heilige der heiligen van religieuze ervaring.’[[2]](#footnote-2) ‘*Tefila’* komt van de stam *p-l-l*, die betekent ‘beschouwen, beoordelen’. De vorm *hitpallel* (= bidden) wijst op *zichzelf* beschouwen/onderzoeken. Wezenlijk bij het bidden is dat je komt in Gods licht. Het Gebed, met z’n vaste formulering, is niet alleen dat wij spreken tot God – het spreekt ook tot ons en doet wat met ons.

Een andere naam is *Amida*, wat letterlijk betekent ‘het staan’ – omdat het staande gebeden wordt, met het gezicht gericht naar Jeruzalem, naar waar het heiligdom was. Het staan is een teken van eerbied. Het is ook teken van klaar-staan om te dienen, van beschikbaar zijn. In veel synagogen vind je bij de kast waarin de Torarol wordt bewaard de tekst: ‘Weet voor Wie je staat’. Dat kun je bijzonder betrekken op het gebed waarbij je metterdaad staat.

Het is gebruikelijk om met de voeten naast elkaar te staan, zoals de engelen in het visioen van Ezechiël (1:7). Aan het begin doet men drie stappen vooruit, symbolisch voor het binnentreden in Gods aanwezigheid. Daarvoor eerst nog drie stappen achteruit; dat is gezien als teken van eerbied.

Nog een paar andere gebruikelijke gebaren bij de *Amida* zijn: Op bepaalde momenten een buiging, bij de woorden ‘Gezegend (*baroech*) Gij (*Atta*), HERE (*Adonai*)’: bij *baroech* ga je door de knieën, bij *Atta* buig je het hoofd, bij *Adonai* sta je weer rechtop. Bij het ‘Heilig, heilig, heilig’ gaat men telkens even op de tenen staan. Bij het gebed om vergeving slaat men met de vuist op de borst bij de woorden ‘onze zonden’ en ‘onze overtredingen’.

Nog een andere naam is *Sjemonee esree*, wat letterlijk ‘achttien’ betekent. Het is het ‘Achttiengebed’, omdat het uit achttien onderdelen bestond – althans, in de tijd waarin die naam ontstond. Daarvoor moeten we ver terug, naar eeuwen vóór onze jaartelling, voor de opbouw in hoofdlijnen. De nu nog gebruikte formulering werd vastgelegd rond 100 na Chr. Maar het heeft dan inmiddels 19 onderdelen. (Wellicht doordat de 12e *beracha* later toegevoegd werd. Die richt zich tegen ‘verraders’, mogelijk [in sommige gevallen] vooral tegen christenen. Van deze *beracha* zijn verschillende vormen gevonden. Het kan ook zijn dat de 14e en 15e oorspronkelijk één *beracha* waren.)

In dit gebed klinken de woorden ‘Gezegend Gij…’ telkens aan het eind van een onderdeel. Het wordt aangevuld met het thema van het onderdeel. Zo luiden de derde en vierde *beracha*: ‘3 Gij zijt heilig en Uw naam is heilig, en heiligen loven U elke dag; *Gezegend Gij, HERE, Heilige God*. 4 Gij geeft genadig kennis aan de mens en leert de sterveling wijsheid. Geef ons in Uw genade kennis, wijsheid en inzicht. *Gezegend Gij, HERE, die genadig kennis geeft*.’ Als ergens om wordt gebeden, wordt God meteen ook geprezen omdat Hij die dingen doet!

De eerste drie *berachot* zijn pure lofprijzingen, resp. voor de HERE als 1 de God van onze vaderen, 2 de Machtige en 3 de Heilige. De laatste drie zijn door de rabbijnen ‘dankzegging’ genoemd en zijn door hen verbonden aan wat de priesters in de tempel zeiden. Het was oorspronkelijk 17 een gebed dat het offer aanvaard zou worden, 18 uitgebreide lofzegging en 19 ‘geef vrede, goedheid en zegen’, wat aansluit bij de priesterlijke zegen ‘… en geve u vrede’.

Tussen deze drietallen in zijn er nu 13 gebeden. Althans, op gewone dagen; op de sjabbat en bijzondere feestdagen worden deze vervangen door woorden over de heiliging van die dag. We denken dan niet aan onze noden, maar aan het goede dat ons nu gegeven wordt.

Op de andere dagen klinken eerst zes beden aangaande min of meer ‘individuele’ noden. Maar let wel: alle beden zijn, net als in het ‘Onze Vader’ – in het meervoud: ‘wij / ons’. Je denkt niet alleen maar aan jezelf! De eerste drie gaan over geestelijke noden: over 4 inzicht, 5 bekering, 6 vergeving. De tweede drie over concrete noden: 7 bevrijding, 8 genezing en 9 welzijn.

De volgende zes beden gaan over dat Gods plannen uiteindelijk gestalte gaan krijgen; over 10 de terugkeer van de ballingen, 11 de terugkeer van recht(ers), 12 het verdwijnen van boosdoeners, 13 loon voor de rechtvaardigen, 14 het herstel van Jeruzalem, 15 de komst van de Messias.

Na deze 12 beden komt 16 het gebed om het horen van de gebeden. Bij het stil bidden van de *Amida* kunnen hier ook persoonlijke gebeden ingevoegd worden. Deze bede luidt:

‘Hoor ons, ontferm U over ons en neem ons gebed barmhartig en welwillend aan

– want U bent God die luistert naar gebeden en smekingen.

Laat ons dan niet met lege handen uit Uw aanwezigheid terugkeren

– want U bent God die barmhartig luistert naar de gebeden van Uw volk Israël.

*Gezegend Gij, HERE, Hoorder van gebeden*.’

*ds. Aart Brons, Jeruzalem*

(verbonden aan het CIS, zie: [www.centrumvoorisraelstudies.nl](http://www.centrumvoorisraelstudies.nl))

1. Voor de tekst van dit gebed, zie: [www.centrumvoorisraelstudies.nl/amida](http://www.centrumvoorisraelstudies.nl/amida) [↑](#footnote-ref-1)
2. aldus het commentaar in de *Koren Siddur*, p. 109 [↑](#footnote-ref-2)