

HOORT “MODE ANI LEFANECHA” IN EEN NIEUWE SIDDOER?

Door: Rabbijn mr. drs. R. Evers

Mode ani lefanecha is het eerste wat wij aan G'd zeggen zodra wij wakker worden. Wat is dit gebed? Hoort het bij het gebed of is het alleen een inleiding op het gebed? Is dit de Nederlandse gebedstraditie?

Tekst:

Mode ani lefanecha melech chai vekajam sjehechezarta bi nisjmati bechemla, rabba emoenatecha.

Betekenis:

Ik dank U, levende en bestaande Koning, dat U mij mijn ziel heeft teruggegeven met ontferming, groot is Uw trouw.

Tijd:

Uit te spreken direct na het ontwaken, wanneer men de intentie heeft op te staan.

Plaats:

In bed of op de rand van het bed.

Omstandigheden:

Uit te spreken nog voor het handewassen bij het opstaan.

Bijzonderheid:

Dit gebed bevat geen van de G'dsnamen, hoogstwaarschijnlijk omdat het wordt uitgesproken voor het handenwassen.

Resultaten onderzoek:

Tot op heden heb ik in geen van de klassieke Nederlandse siddoeriem (Dasberg, Hausdorff, Wagenaar, Vredenburg, Lehman, Lutomirski, S.I. Mulder, Tak Pe Chet (5588)) voornoemde tekst gevonden als onderdeel van de siddoer.

Bij navraag bij traditionele Hollandse Joden kreeg ik verschillende antwoorden. Sommigen zeiden hier niet mee te zijn opgevoed, anderen zeiden van wel.

In de bekende Baer-siddoer (pag.1) staat voornoemde tekst wel vermeld maar niet in de siddoer maar wel in de `hanhagat ha'adam behakietso misjenato baboker', waarbij vermeld wordt, dat de handen bij het uitspreken van voornoemde dankgebed, niet gewassen hoeven te zijn. Hetzelfde staat in de Otsar Hatefillot. Rabbi Ja'akov Emden fulmineert hier echter tegen in zijn siddoer en stelt, dat de handen wel gewassen moeten worden.

Sinds de influx van buitenlandse gewoonten alhier, is Mode ani lefanecha gemeengoed geworden bij traditionele Joden. Dit bevestigt mijn theorie, `dat niets zo veranderlijk is als minhagiem'.

Voordat we de hoofdvraag kunnen beantwoorden, moeten we enkele gedachten met elkaar delen:

1. Wat is een siddeer en wat een noesach?
2. Wat is de betekenis van de dankzegging Mode ani voor de tefilla?

Ad 1. Wat is een siddeer en wat een noesach?

De siddeer is

- Het traditionele gebedenboek
- Met minimaal de drie dagelijkse gebeden.
- ‘Siddeer’ betekent ‘orde’, dwz. Orde of volgorde van onze gebeden.

De oudste siddeeriem zijn die van Rav Amram Gaon (1100 jaar geleden, Soera) en die van Rav Sa’adja Gaon (1000 jaar geleden, Soera). De siddeer van Rav Amram Gaon werd uiteindelijk de basis voor de siddeeriem voor de gemeenschappen in West Europa.

De siddeer van Rav Sa’adja Gaon werd samengesteld voor de Arabische Joden. Maimonides (1140-1205, Fostat) beschrijft eveneens de volgorde van de gebeden in zijn wetboek. Ook latere middeleeuwse geleerden stelden siddeeriem samen.

Stelling 1.

Mode ani kan men wellicht zien als een onderdeel van de `avodat habajiet’, de huiselijke eredienst. Wellicht verschijnt de tekst van Mode ani daarom niet in de officiële (Nederlandse) siddeeriem.

De Noesach

Noesach betekent gebedsformulier maar heeft vaak de connotatie van minhag, de gebedsgewoonte. Er bestaan veel verschillende gebedsgewoonten en gebedsformulieren, die kunnen worden ingedeeld in

1. Asjkenazisch, en
2. Sefardisch,

Etc

Volgens een oude traditie had iedere Joodse stam zijn eigen uitspraak van het Hebreeuws en ongetwijfeld ook eigen gebedstradities.

Stelling 2.

Dit verklaart hoe het kan zijn, dat in sommige noeschaot Mode ani wel en in sommige noeschaot Mode ani niet voorkomt. Het vormt in ieder geval geen vast onderdeel van de gebedsformulieren.

Mijn persoonlijke overtuiging is, dat Mode ani niet in de officiële (Nederlandse) siddeer past omdat dit een prelude op het gebed vormt en als zodanig geen onderdeel van het gebed zelf vormt (vergelijk de theorievorming van Maimonides bij zijn telling van de mitsvot, geboden).

Waar het om gaat bij Mode ani is de kavvana, **richting en aandacht** voor de gehele komende dag, vervat in een zeer kort dankgebed voor het teruggeven leven bij het opstaan.

Ad 2. Wat is de betekenis van de dankzegging Mode ani voor de tefilla?

Het is belangrijk te begrijpen wat het woord “kavvana” betekent, voordat we verder gaan. Kavvana kan op verschillende manieren worden vertaald: gevoel, emotie, concentratie of godsdienstige toewijding. De stam van het woord “kavvana” is “kiveen”: richten op. Dit suggereert, dat kavvana “gericht bewustzijn” is. Onze gedachte moet inderdaad gericht zijn op één doel: G’d dienen.

Voor veel mensen is het een bijzonder moeilijke opgave om de hele Amida (sjemoné-esree, het hoofdgebed) kavvana te hebben. Maar het lijkt wel haalbaar voor de eerste beracha (lofzegging) van het staande achttien-gebed. Volgens de strikte letter van de Sjoelchan Aroech (Joodse codex) zou het hele achttien-gebed niet geldig zijn als men de eerste beracha zonder kavvana heeft uitgesproken en zou het hele gebed herhaald moeten worden.

Voor de meeste mensen is concentratie op de eerste beracha een haalbaar doel. In deze eerste beracha wordt gerefereerd aan de Avot, onze Aartsvaderen, omdat hier het G’dsbegrip van onze Patriarchen aan de orde is. Wij moeten bij het uitspreken van de lofzegging ook denken aan onze persoonlijke relatie met Hasjeem. Rabbi Aryeh Kaplan behandelt ook de vraag wat het Joodse begrip van G’d op het ik-Gij-niveau betekent. Hij verwijst ons naar de eerste beracha (lofspreuk) van de Amida (het staande achttien-gebed). De eerste beracha probeert de mens dichterbij Hasjeem te brengen en via deze beracha worden we door de deur van het spirituele naar binnen geleid in de Hogere Werelden.

Een langzame stijging naar een hoger bewustzijn

Willen wij de Amida tot een werkelijke, spirituele ervaring verheffen, dan moeten wij het achttien-gebed zeer langzaam uitspreken. De Talmoed vertelt, dat de Chassidim Risjoniem een volledig uur (3600 seconden) nodig hadden voor het reciteren van de Amida. Omdat er ongeveer 500 woorden in de Amida staan, is dat dus gemiddeld zeven seconden voor elk woord. Dit is bijzonder langzaam davvenen. Maar dit maakt ons duidelijk dat we alleen op deze manier de gewenste diepe kavvana kunnen krijgen. Als je drie of vier seconden per woord voor tenminste de eerste lofzegging neemt, kan het een enorm intense spirituele ervaring worden.

Maar door de langzame manier van davvenen, is de kans groot dat onze gedachten zullen afdwalen van de tekst van de Amida. Zodra we dat ons bewust worden, adviseert de Sjoelchan Aroech om deze vreemde gedachte uit ons hoofd te zetten. Maar tegelijkertijd komen vreemde gedachten bij ons op om

ons te laten beseffen wat we nog moeten verbeteren door onze gebeden. Het is ook erg belangrijk, aldus Rabbi Kaplan, om de ogen te sluiten bij het davvenen, tenminste bij het uitspreken van de eerste beracha. De Ba'al Sjem Tov leerde ons dat wanneer iemand in een toestand van verhoogd bewustzijn verkeert (mochin degadeloes), men davvenen moet met ogen dicht. Terwijl wanneer men in een toestand van beperkt bewustzijn is (mochin dekatnoes), men uit de siddeer (gebedenboek) moet davvenen. Omdat we bij het uitspreken van de eerste beracha onze spiritualiteit willen verhogen, moet men de woorden met gesloten ogen reciteren.

De lichaamshouding

Ook een goede lichaamshouding kan helpen een verhoogde staat van kavvana te bereiken. Wanneer men volledig stilstaat gedurende de Amida kan de kavvana optimaal worden. Rabbi Jesjaja Horowitz stelt, dat het vele heen en weer bewegen en buigen tijdens de Amida de kavvana soms stoort. Oppervlakkig gezien kunnen buigingen en sjokkelen (heen en weer zwaaien) misschien meer emoties teweeg brengen. Maar wanneer men de diepste zielelagen wil losmaken, moet men volledig stilstaan. Wanneer men grote Rosjé Jesjiwa ziet bij het davvenen, bemerkt men dat ze volledig stilstaan gedurende de Amida.

De vier buigingen

Gedurende de Amida is men verplicht vier keer te buigen. Ook deze buigingen leiden ons in in de juiste kavvana. De Talmoed stelt, dat men als een roede moet buigen en weer omhoog moet gaan als een slang (B.T. Berachot 12b). De Sjoelchan Aroech interpreteert dit, dat men snel naar beneden moet buigen maar daarna weer langzamerhand rechtop moet gaan staan met eerst het hoofd recht naar boven (Orach Chaim 113:6). Aanschouw eens de Rosjé Jesjiwa hoe zij buigen. Er zijn diepere en oppervlakkigere verklaringen voor deze buigingen.

Wanneer iemand zich langzaam verheft, verlaagt hij niet alleen het ritme van het lichaam maar brengt hij zijn geest in een meer beschouwelijke toestand. Eén van de bedoelingen van het buigen is de geest tot rust te brengen en een meer ontvankelijke toestand van kavvana te creëren. Niet voor niets wordt dit buigen verplicht gesteld aan het begin en aan het einde van de eerste lofzegging in de Amida, waar bijzondere aandacht vereist is. Op deze wijze reciteren van ons hoofdgebed, is een extra krachtig middel om in een hogere spirituele staat te geraken. Men moet de woorden, speciaal die van de eerste beracha, zeer langzaam uitspreken. Dit kan gebeuren door de woorden te rekken of na het uitspreken van de woorden te stoppen om zichzelf de gelegenheid te geven om de woorden tot de ziel te laten doordringen.

Het nut van pauzeren

Zelfs concentratie op de eenvoudige betekenis van de woorden leidt ons tot een hoger niveau. Gedurende de pauze tussen de woorden komt onze geest tot rust en bereiden we ons voor op het volgende woord. Als wij eenmaal bij het uitspreken van de eerste beracha in de juiste geestestoestand zijn geraakt, volgt de rest van de Amida vrij eenvoudig. Het gaat uiteindelijk om het gevoel van verbondenheid met Hasjeem zonder storing door vreemde gedachten.

Intense kavvana lijkt alleen weggelegd voor de zeer grote Tsaddikiem. Maar iedereen kan het op zijn of haar niveau ook leren. Drie maal per dag zeggen wij dezelfde woorden gedurende de Amida. Daardoor wordt onze ontmoeting met G'd steeds dieper door continue herhaling en versterking. De vele herhalingen intensiveren onze aandacht.

Rabbi Kaplan vertelt over één van zijn leerlingen, Mosje, die op deze wijze begon te davvenen en geleidelijk in staat was om zijn tefilla tot een uitzonderlijk diepe ervaring te maken. Toen zijn davvenen beter werd, kreeg hij ook meer gevoel voor het G'ddelijke in de wereld. En dat was hem weer tot steun was bij zijn leren. De Talmoed geeft dit ook duidelijk aan. Het leren van de Chassidiem Risjoniem was gezegend omdat zij zeer veel tijd aan hun gebeden besteedden.

Rabbi Kaplan beschreef ook het geval van Lisa uit Long Island. Lisa was nooit religieus opgevoed maar kon wel Hebreeuws lezen en begon haar eerste stap in het Jodendom door de eerste lofzegging (beracha) van de Amida uit het hoofd te leren, zodat ze in de juiste geestestoestand zou komen. Al snel kwam ze tot het inzicht, dat zij met het davvenen een diepe verbondenheid met Hasjeem kon opbouwen. Na enige tijd begon zij steeds meer te leren en uiteindelijk trouwde zij met een man die zijn hele leven aan leren besteedde, een lid van een Koleel. Ook zij meent nog steeds, dat de manier waarop wij davvenen een diepe religieuze invloed heeft op onze godsdienstige beleving en alleen op deze wijze de nabijheid van Hasjeem aan de lijve ervaren kan worden.

Dit is de achtergrond van het begrip kavvana, richting in je leven en diepe aandacht bij alles wat je doet.

Terug naar Mode ani lefanecha

Dit is de achtergrond van Mode ani lefanecha: als eerste daad na het wakker worden, verklaren we, dat we blij zijn met het leven, dat ons leven een nesjommedik (diep gevoeld) leven is en moet zijn en blijven, en dat ons hele dag aandachtig gericht zal zijn op het contact met de Allerhoogste.

Stelling 3.

De siddeer geeft de inhoud van onze gebeden. Mode ani geeft onze levensrichting aan en verkondigt, dat aandacht bij al ons religieuze doen en

laten een integraal onderdeel vormt van onze identiteit. Daarom is er wat voor te zeggen om het wel op te nemen in de siddeer. Maar ook het niet opnemen van Mode ani is te verdedigen omdat het de inleiding op de siddeer en de rest van onze Joodse dag vormt.