

ANSELM GRÜN

Leven met hart en ziel

SPIRITUALITEIT EN RITUELEN
VOOR HET HELE JAAR



FORTE
AVERBODE



Alles wat er te vieren valt in het leven

TROUW – PAULINE WESEMAN 28/11/12, 00:00

Anselm Grün, 'Leven met hart en ziel. Spiritualiteit en rituelen voor het hele jaar.' Forte Averbode, Baarn, 288 blz., € 19,95.

De schrijver

Na - naar eigen zeggen - ruim honderd boeken te hebben geschreven die in dertig talen zijn verorberd, behoeft Anselm Grün (1945) nauwelijks introductie. De monnik die op zijn negentiende in de Duitse Benedictijnenabdij van Munsterschwarzach trad - waar hij sinds 1977 economisch leider is - werd vooral bekend door zijn boeken over bezielend en spiritueel leidinggeven vanuit de Regel van Benedictus. Grün lijkt met het grootste gemak vanuit de theologie, filosofie en bedrijfskunde verbindingen te leggen met de ziel, hier en nu.

Zijn thema

In een 24-uurs economie waarin computer en telefoon zelden uitgaan, lijkt de spreuk van bijbelschrijver Prediker 'Alles heeft zijn tijd' vervangen door het motto dat alles nu moet, ongeacht seizoen, gesteldheid en levensfase. In 'Leven met hart en ziel' plaatst Grün als het ware parkeerhavens en kilometerpaaltjes als bakens van rust aan de drukke levensweg. Doel is niet langer geleefd worden maar leven in harmonie met onszelf.

Mooiste zin

"Elke tijd is een goede tijd", waarmee Grün wil zeggen dat de mens de opgelegde maatstaven aan de tijd beter kan loslaten, evenals uiterlijkheden en eisen van anderen. Pas dan kun je vrij en authentiek leven met dezelfde 'vrolijke lichtheid' als die van de grondlegger van het taoïsme Lao Tse: "Als je inziet dat het je aan niets ontbreekt, behoort de hele wereld

je toe."

Zijn visie

Kijk naar buiten en je weet wat er binnen in je gebeurt, zegt Grün. Daarom omarmt Grün het ritme in de natuur, in navolging van Prediker en Plato. Elk seizoen heeft zijn kwaliteit en weerspiegelt de ziel en levensfasen: zwangerschap, geboorte, bloei, verwelking en sterven. Accepteer deze levenscyclus om werkelijk mens te kunnen worden en te komen tot innerlijke rust. Loslaten om te vernieuwen, naar voorbeeld van Jezus. Diezelfde seizoenen helpen daarbij. De lente zet aan tot nadenken over onze kiem, wie we echt zijn en willen worden. De herfst helpt ons onze schaduwkanten te herkennen en te voorkomen dat ze niet zo escaleren als bij iemand die in zijn midlifecrisis uit de ban springt.

Ook de feesten in het kerkelijk jaar volgen de natuur, stelt Grün. Al vierend onthul je en kom je toe aan de diepere zielbehoeften. Psychiater Carl Gustav Jung noemde het kerkelijk jaar daarom een 'therapeutisch systeem'. Leven in overeenstemming met de schepping, is leven in overstemming met het wezen van de ziel, concludeert Grün.

Redenen om het boek niet te lezen

Het is hinderlijk dat Grün soms doordraaft in het psychologiseren. Bij de Blasiuszegen tegen keelziekten bijvoorbeeld somt hij zo'n beetje alle bestaande woordspelingen over de keel (brok in de keel, dichtgesnoerd, te veel slikken) op om keelpijn te verklaren. Zijn stelling dat gebrek aan tederheid vatbaar maakt voor verkoudheid - een hond voelt zich immers ook bemind als hij in de hals wordt gekrauwd - is vergezocht.

Redenen om het boek wel te lezen

Met zo'n groot oeuvre valt herhaling van eerdere werken niet te voorkomen. Grün werkte voor dit boek onder meer zijn maandelijkse nieuwsbrieven 'Einfach leben' uit. Toch is het Grün weer gelukt een hebbing te schrijven voor regelmatig gebruik: een overzicht van alles wat te vieren valt in het leven, op (on)bekende christelijke feestdagen en ingebed in het natuurritme.

De rituelen zijn laagdrempelig en laten zien dat er in het christendom zoveel meer is te doen dan bidden, bijbellezen en kaarsjes branden, zoals midden in het zonlicht alle zonnestrallen van de langste dag in je verzamelen.

De kracht van Anselm Grün is dat hij via de zintuigen het hart raakt, zodat je alleen al door zijn beschrijvingen rust ervaart. Voor wie komend kerkelijk jaar eens wezenlijker wil vieren: hang bijvoorbeeld niet slechts een adventskrans op, maar mediteer bij elke adventskaars over verbondenheid met jezelf, je naaste en God.