

שמע ישראל יהוה אלהינו יהוה אחד

*De eerste regel van  
het  
Sjema*

*Een verhandeling over het effect van het inbrengen van de eerste regel  
van het Sjema door de pastoraal werker in de pastorale relatie  
bij existentiële eenzaamheid*

**Petra ter Berg**

**5 juni 2015**

Eens kwam een chassid Rabbi Mendel van Kotzk bezoeken.

In de loop van hun gesprek vroeg de Rebbe hem, toen het ging over het gebedsleven van de chassid, wat het Sjema voor hem betekende. De chassid antwoordde met een lange uiteenzetting vol boekenwijsheid. Ongeduldig viel Rabbi Mendel hem in de rede, en zei: “Alles goed en wel, dat betekent het dus voor je hoofd. Maar wat betekent het voor je poeppik (navel)?”

Uit: Katz, R. L. *De stem uit de stilte. Pastoraat in het Jodendom* (p. 68). Zoetermeer: Baarn.

Een goed chassidisch verhaal verkondigt ons, ook al vertelt het een wonder, in feite de hoop en de vriendschap – de grootste wonderen van het leven.

Elie Wiesel

Uit: *De wanhoop verdreven. Eerbetoon aan negen chassidische meesters* (p. 9). Hilversum: Gooi en Sticht.

## Inhoud

Inleiding .....	
Hoofdstuk I    Systematisch deel .....	
1.1    Inleiding.....	
1.2    Literatuur over de eerste regel van het Sjema .....	
1.2.1    Inleiding .....	
1.2.2    Rabbijnen, leraren en wijzen over de eerste regel van het Sjema .....	
1.3    Literatuur over het beleven van het joodse gebed in algemene zin.....	
1.3.1    Inleiding .....	
1.3.2    Martin Buber .....	
1.3.3    Abraham Joshua Heschel .....	
1.3.4    Leon Wieseltier.....	
1.4    Literatuur over de intensiteit van een ervaring .....	
1.4.1    Inleiding .....	
1.4.2    Henri Bergson.....	
1.4.3    Viktor Frankl .....	
1.4.4    Erich Fromm .....	
1.4.5    Elie Wiesel.....	
1.4.6    Arnold Uleyn.....	
1.5    Literatuur over het beleven van muziek .....	
1.5.1    Inleiding .....	
1.5.2    Emanuel Levinas .....	
1.5.3    Wil Kox .....	
1.5.4    Constantijn Koopman.....	
1.6    Over de ziel in het Jodendom .....	
1.6.1    Inleiding .....	
1.6.2    De ziel volgens Mussar .....	
Hoofdstuk II    Hermeneutisch persoonlijk deel .....	
2.1    Inleiding.....	
2.2    Biografie .....	
2.2.1    Inleiding .....	
2.2.1    De aanleiding tot het onderwerp van deze verhandeling .....	

2.2.2	Eenzaamheid .....	
2.2.3	Eigen existentiële eenzaamheid.....	
2.2.4	Het vak Meditatie .....	
2.2.5	Muziek in mijn leven.....	
2.3	Sensor .....	
2.3.1	Inleiding .....	
2.3.2	Sensor, het Sjema en ik .....	
2.4	De kernbegrippen en waarheidsclaims die ik als joods pastoraal werker hanteer.....	
2.4.1	Inleiding .....	
2.4.2	In de Talmoedische traditie .....	
2.4.3	De mens als symbool van God .....	
2.4.4	Waar ben je, mens, in jouw wereld?.....	
2.4.5	De Sjoa en existentiële eenzaamheid .....	
2.4.5	Zoeken naar bronnen van kracht bij de ander .....	
2.4.6	Het Sjema is er voor allen .....	
Hoofdstuk III	Agogisch deel .....	
3.1	Inleiding.....	
3.2	Over het belang van kwetsbaarheid in de wederkerigheid van de asymmetrische pastorale relatie.....	
3.3	Over het belang van kavana, van toewijding aan, kunnen liefhebben van en vertrouwen in God in de pastorale relatie.....	
3.4	Over het belang van intuïtie in de pastorale relatie .....	
3.5	Het Sjema is er voor religieuzen en niet-religieuzen.....	
3.6	Aandachtspunten voor de huidige beroepspraktijk .....	
Samenvatting.....		
Literatuur.....		

## Inleiding

Het Sjema is het meest bekende gebed dat iedere sjabbat in de avond- en de ochtenddienst in sjoel klinkt en dat iedere dag thuis 's ochtends en 's avonds individueel gezegd kan worden ter bevestiging van de persoonlijke liefdevolle relatie met God als verbondspartner. Het staat in Tora Devariem 6:4 (Deuteronomium) en het vormt het hart van de joodse liturgie.

De woorden van de eerste regel van het Sjema worden gezongen:

### *Sjema Jisraël, Adonai Elohenoe, Adonai Echad*

Luister Jisraël, de Eeuwige is onze God, de Eeuwige is Eén

Deze regel ben ik gaan zingen ter afsluiting van een enkel pastoraal gesprek.

Een heel zacht gezongen tweede regel wordt er in de dienst aan toegevoegd: baruch sjem kevod malchoeto le'olam wa'ed (Geprezen zij de Naam, Zijn Koninklijke Eer tot in Eeuwigheid). Deze tweede regel zing ik niet in de ontmoeting met de ander. De woorden zijn tot de Eeuwige gericht en hebben een religieuze, particularistische strekking. Zinnen met baruch (geprezen), waarin de Eeuwige wordt geprezen komen in gebeden vaker voor. Die zin is dan ook niet uniek.

Wat mij raakt zit in de eerste regel. De woorden van deze regel zijn ook religieus, maar zijn gericht tot de mens. Ze zijn universalistischer dan de tweede regel. De tweede regel is een religieuze gebedsuitspraak, gericht op de zegening van God. De eerste regel is gericht op de mens en doet een appel op de mens in elke tijd op elke plaats.

In Midrasj Tanchoema<sup>1</sup> staat beschreven hoe Jaäkov, toen hij in Egypte op sterven lag zijn zonen bijeen riep en hun vroeg de Ene God te volgen. Zij antwoordden hem met de eerste regel van het Sjema. Jaäkov antwoordde fluisterend in vertrouwen en vreugde met de tweede regel, waarna hij spoedig stierf.

Over het helende effect dat de eerste zin van gezongen woorden kan hebben op een mens gaat deze verhandeling.

De gezongen woorden zijn verbonden met de woorden van de eerste alinea die daarop volgt:

Je zult houden van de Eeuwige je God  
met heel je hart en met heel je ziel  
en met alles wat in je vermogen ligt.  
Deze woorden, die ik jou vandaag als opdracht geef,  
zullen op je hart zijn.  
Je zult ze je kinderen leren en  
je zult er over spreken  
als je thuis bent  
en als je onderweg bent,  
totdat je slapen gaat en  
wanneer je opstaat.

---

<sup>1</sup> Grishaver, J.L. (2001). *De sidoer uitgelegd* (p. 19). Amsterdam: Stichting Sja'ar.

Deze woorden uit Devariem 6: 5-9 (Deuteronomium) worden in de dienst gelajend (het reciteren van gewijde teksten volgens vaste melodische patronen).

Het Sjema bestaat totaal uit drie bijbelpassages. Zachtjes worden na de eerste alinea in de dienst de twee alinea's uit Devariem 11:13-21 en Bemidbar 15:37-41 (Numeri) gezegd.

De tekst van de eerste en de tweede alinea van het Sjema wordt ook met de hand op perkament geschreven en in een mezoefa (kokertje) gelegd en aan de deurpost van huizen met joodse bewoners bevestigd.

In de zaterdagochtenddienst klinkt in het zegengebied van de engelen tot de Eeuwige enkele regels na het "Heilig, heilig, heilig is de Eeuwige-Tsewaot, Hij vult de gehele wereld met Zijn stralende aanwezigheid" (Jesjahoe 6:3) de eerste regel van het Sjema nog een keer in sjoel (Sidoer LJJ, p. 284).

In het eerste deel van deze verhandeling verken ik systematisch zowel de literatuur over het joodse gebed in het algemeen als over de eerste regel van het Sjema in het bijzonder. Ook verken ik de literatuur over het beleven van een intense ervaring en over het beleven van muziek. Aan het eind van het eerste deel geef ik een beschrijving van de drie joodse begrippen van de ziel.

In het tweede deel geef ik aan hoe ik mij persoonlijk hermeneutisch verhoud tot de eerste regel van het Sjema, hoe ik tot het inzetten van die regel in de praktijk van het pastorale werk ben gekomen en wat dit voor de ander en voor mijzelf betekent.

Tenslotte geef ik in het derde deel een uitdieping van de handelingstheorie met betrekking tot mijn functioneren als pastoraal werker in de toekomst waarbij het gebruik van de eerste regel van het Sjema ingezet kan worden.

De doelstelling van deze verhandeling is:

Inzicht krijgen in wat het zingen door mij van de eerste regel van het Sjema in de pastorale ontmoeting doet met de ander en met mijzelf.

De vraagstelling van deze verhandeling is:

Wat gebeurt er tijdens het zingen van de eerste regel van het Sjema in de pastorale ontmoeting met de ander en met mijzelf?

## Literatuur

- Aalsum, L. Van (2010). *Lied van de Eenheid. Een onderzoek naar de bijbelse intertekstualiteit van het spirituele geschrift Sjer haJichoed*. Delft: Eburon.
- Aarts, G.H., Eland, J., Kleber, R. J. & Weerts, J.M.P. (1991). *De naoorlogse generatie: onuitwisbare sporen?* Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.
- Aarts, P.G.H. (1999). Veroudering en trauma. In P. G. H. Aarts & W. D. Visser, *Trauma:diagnostiek en behandeling* pp.185-199. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.
- Baart, A. (2005). *Aandacht. Etudes in presentie*. Utrecht: Lemma.
- Bergson, H. (1989). *Inleiding tot de metafysica*. Meppel: Boom.
- Buber, M. (2005). *De weg van de mens*. Cothen: Juwelenschap
- Buber, M. & Rodgers, C. (1983). Dialoog tussen Martin Buber en Carl R. Rodgers. In Y. Ashkenazy & H. Kremers (red.), *Adam waar ben je? De betekenis van het mensbeeld in de joodse traditie en in de psychotherapie* (pp. 237-256). Hilversum: B. Folkertsma Stichting.
- Doorman, M. (2014). Historisch profiel. Bergson: tijd vat je niet met een klok maar in ervaring. *Filosofiemagazine*, 7/8, 68-77.
- Fields, H.J. (2004). *Een Toracommentaar voor onze tijd. Deel III: Bemidbar (Numeri) en Devarim (Deuteronomium)*. Amsterdam: Stichting Sja'ar.
- Frankl, V. E. (1978). *De zin van het bestaan. Een psycholoog beleeft het concentratiekamp & een inleiding tot de logotherapie*. Rotterdam: Ad. Donker. Dertiende druk.
- Fromm, E. (1976). *Liefhebben, een kunst, een kunde. Over de ontplooiing tot creatief mens-zijn*. Utrecht: Bijleveld.
- Green, A. (2001). *En dit zijn de woorden. De taalschat van de joodse spiritualiteit in 149 sleutelwoorden*. Baarn: Ten Have.
- Grishaver, J.L. (2001). *De sidoer uitgelegd*. Amsterdam: Stichting Sja'ar.
- Heijst, A. Van (2014). *Menslievende zorg. Een ethische kijk op professionaliteit*. Kampen: Klement.
- Herman, J. L. (1993). *Trauma en herstel. De gevolgen van geweld-van mishandeling thuis tot politiek geweld*. Amsterdam: Wereldbibliotheek.
- Heschel, A. J. (1954). *In het licht van Zijn aangezicht. De betekenis van het gebed in de joodse gedachtenwereld*. Utrecht: Bijleveld.
- Heschel, A. J. (1987). *God zoekt de mens. Een filosofie van het Jodendom*. Houten: De Haan.
- Katz, R.L. (1988). *De stem uit de stilte. Pastoraat in het Jodendom*. Delft: Meinema.
- Koopman, C. (2005). Muzikale ervaring tussen overgave en distantie. In *Welke taal spreekt de muziek? Muziekfilosofische beschouwingen*. Budel: Damon.
- Kox, W (2003). *Is God muzikaal? Tractatus theologico musicalis*. Budel: Damon.
- Meulen, H.C. Van der (2013). *Om het geheim van het leven. Over spiritualiteit en geestelijke begeleiding*. Zoetermeer: Boekencentrum.
- Kushner, H.S. (2006). *Als 't leven teleurstelt. Tegenslagen overwinnen*. Kampen: Ten Have.
- Meulink-Korf, H. & Rhijn, A. Van (2005). *De onvermoede derde. Inleiding in het contextueel pastoraat*. Zoetermeer: Meinema.
- Morinis, A. (2014). *Het Heilige in het Alledaagse. Het Joodse spirituele pad van Mussar*. Meppel: Ten Brink.
- Levinas, E. (1988). *Van het zijn naar de zijnde*. Baarn: Ambo.
- Onderwijzer, A.S. (2002). *Choemasj met commentaar van Rasji vertaald door Opperrabbin A.S. Onderwijzer*. Amsterdam: NIK.
- Prot, K. (2010). *Research on consequences of the Holocaust*. In Archives of Psychiatry and Psychotherapy. 61-69.

- Uleyn, A. D. (1993). *Zelfbeeld en godsbeeld. Opstellen over psychotherapie en godsdienstpsychologie*. Baarn: Ambo
- Waaijman, K. (2004). *Tegendraads lezen. De Schrift vanuit joods perspectief*. Kampen: Kok.
- Waaijman, K. (1976). *De mystiek van ik en jij. Een nieuwe vertaling van 'ich und du' van Martin Buber met inleiding en uitleg en een doordenking van het systeem dat eraan ten grondslag ligt*. Utrecht: Bijleveld.
- Wiesel, E. (1986). *De wanhoop verdreven. Eerbetoen aan negen chassidische meesters*. Hilversum: Gooi en Sticht.
- Wiesel, E. (2005). *Mijn liefde voor de Talmoed*. Kampen: Kok.
- Wiesel, E. (1972). *Vuur in de duisternis. Chassidische portretten en legenden*. Ambo: Bilthoven.