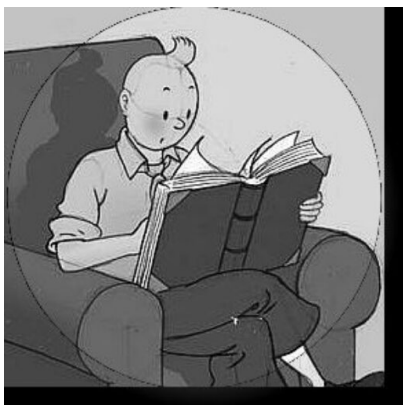




Het gebed om kalmte

Beschrijving

Het **Gebed om Kalmte** (in het Engels: *the Serenity Prayer*) is een bekend gebed uit de christelijke traditie, geschreven door de theoloog *Reinhold Niebuhr*¹. Het wordt in vele contexten toegepast, maar is vooral bekend door het gebruik in het *12 Stappen Minnesota Model*². Ikzelf gebruikte dit gebed als opening van de Algemene Leden Vergadering van de *Utrechtse Christelijke Schaakvereniging* (toen ik daar voorzitter van was).

De meest gebruikte vorm in het Engels is:

*God, grant me
the serenity to accept the things I cannot change,
courage to change the things I can,
and wisdom to know the difference.*

Een veelgebruikte Nederlandse vertaling is:

*God, schenk me
kalmte om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen,
moed om te veranderen wat ik wel kan veranderen
en wijsheid om het verschil hiertussen te zien.*

Het gebed werd wel toegeschreven aan *Thomas van Aquino*, *Augustinus*, *Franciscus van Assisi* en diverse anderen, ook buiten de christelijke traditie. *Niebuhr* begon het gebed in 1934 te gebruiken in kerkdiensten waarin hij voorging. Het werd daarna mondeling overgedragen en won aan populariteit. *Niebuhr* zelf publiceerde in 1951 voor het eerst een versie.

Epictetus

Maar wat mij betreft is de Griekse wijsgeer *Epictetus* de eerste die vergelijkbare uitspraken deed. In feite vormen ze de basis van het Stoïcijnse leer:

“The chief task in life is simply this: to identify and separate matters so that I can say clearly to myself which are externals not under my control, and which have to do with the choices I actually control. Where then do I look for good and evil? Not to uncontrollable externals, but within myself to the choices that are my own.”

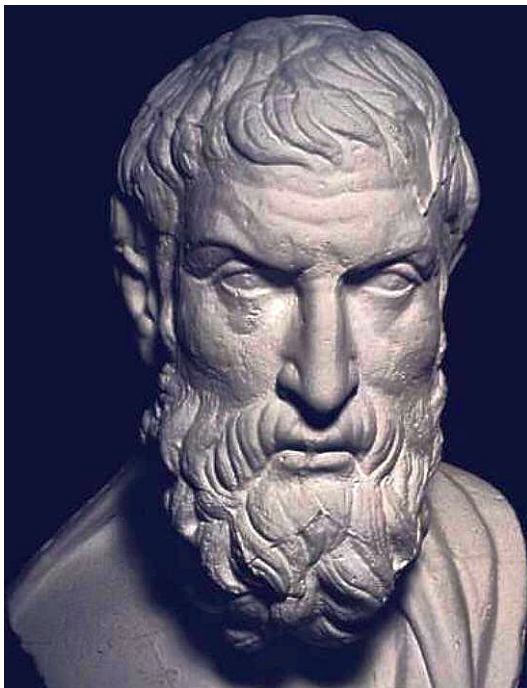
Epictetus, Discourses, 2.5.4-5

“Some things are in our control, while others are not. We control our opinion, choice, desire, aversion, and, in a word, everything of our own doing. We don’t control our body, property, reputation, position, and, in a word, everything not of our own doing. Even more, the things in our control are by nature free, unhindered, and unobstructed, while those not in our control are weak, slavish, can be hindered, and are not our own.”

Epictetus, Enchiridion 1.1-2

“We control our reasoned choice and all acts that depend on that moral will. What’s not under our control are the body and any of its parts, our possessions, parents, siblings, children, or country anything with which we might associate.”

Epictetus, Discourses, 1.22.10



Epictetus

¹ **Karl Paul Reinhold Niebuhr** (1892–1971) was een Amerikaans protestants theoloog. Zijn bekendheid heeft hij vooral te danken aan zijn vele geschriften over de relatie tussen christelijk geloof en politiek. Hij leverde een bijdrage aan de bezinning op het begrip *“rechtvaardige oorlog”* en pleitte al voorafgaand aan de Japanse aanval op *Pearl Harbor* voor Amerikaanse deelname aan de *Tweede Wereldoorlog*.

Niebuhr meende dat wanneer met de zondige aard van de mens rekening werd gehouden het mogelijk was om te werken aan een betere wereld. De mensen dienden wel te beseffen dat er geen definitieve oplossingen waren. Hij noemde zijn standpunt *“realistisch”* om afstand te nemen van het *Social Gospel* dat meende dat het *Koninkrijk Gods* op aarde gerealiseerd kon worden. *Niebuhr* werkte het christelijk realisme het meest volledig uit in *The Nature and Destiny of Man* (1941 en 1943; *Wezen en bestemming van de mens*). Het werk wordt wel als zijn magnum opus beschouwd.



Het 12 Stappen Minnesota Model

² **Het 12 Stappen Minnesota Model** is een mengeling van ideeën en ervaringen uit een aantal bronnen, zoals *The Oxford Group*, *Carl Jung*, *William James*, *Kierkegaard* en het *Boeddhisme*. Deze zijn aangepast om alle soorten van pijnlijke menselijke aandoeningen aan te pakken, zoals vormen van verslaving en dwangmatig handelen. In meerdere opzichten is het 12 Stappenplan een van de meest belangrijke therapeutische ontwikkelingen van de 20ste eeuw.

De 12 stappen zijn:

Stap 1 ?? Erken je verslaving en de gevolgen

Stap 2 ?? Geef toe dat je hulp nodig hebt

Stap 3 ?? Aanvaard de hulp

Stap 4 ?? Maak de balans op van je leven

Stap 5 ?? Ga aan de slag. Allereerst door je uit te spreken naar een vertrouwenspersoon

Stap 6 ?? Onderzoek je zwakheden en tekortkomingen

Stap 7 ?? Uit je bereidheid om te werken aan je gedrag

Stap 8 ?? Ga na wie je schade hebt berokkend

Stap 9 ?? Maak het goed met deze mensen

Stap 10 ?? Hou door zelfonderzoek voortdurend een vinger aan de pols

Stap 11 ?? Creëer stilte in je leven door gebed of meditatie

Stap 12 ?? Geef je ervaringen door aan lotgenoten

Datum aangemaakt
2022/05/27