



Hem kennen en jezelf kennen

Het persoonlijk gebed: een ontmoeting
met een God, die nabij is

Rubén Herce (red.)

RUBÉN HERCE

HEM KENNEN EN JEZELF KENNEN

HET PERSOONLIJK GEBED: EEN ONTMOETING
MET EEN GOD, DIE NABIJ IS

© 2022 – INFORMATIEBUREAU OPUS DEI

TEKSTEN GENOMEN VAN
OPUS DEI NEDERLAND

MEI 2022

VOORWOORD

"Het gebed is een impuls, het is een aanroeping die verder gaat dan onszelf: iets dat ontstaat in het diepst van onze persoon en zich uitstrekt, omdat het hunkert naar een ontmoeting. Dit verlangen, (...) is meer dan een noodzaak: het is een weg. Het gebed is de stem van een "ik" dat tastend vooruitgaat, op zoek naar een "jij". De ontmoeting tussen het "ik" en het "jij" kan niet met rekenmachines gebeuren: het is een menselijke ontmoeting en vaak moeten wij proefondervindelijk vooruit gaan om het jij te vinden waarnaar mijn ik op zoek is"[1].

Paus Franciscus neemt met deze woorden een kerngedachte op, die bij vele geestelijke auteurs van alle tijden terug te vinden is. Het gebed is niet alleen een behoefte van het menselijk hart – dat is het zeker – maar een liefhebbende dialoog die een relatie van liefde cultiveert. En deze relatie ligt aan de basis van ons wezen: zij gaat ons vooraf en zonder haar kunnen wij maar moeilijk begrijpen wie wij zijn of wat onze zending op aarde is. Beseffen dat ik een kind van God ben, is van fundamenteel belang om het gebed aan te gaan, om die weg met Jezus te gaan, die zelf de weg is naar nieuw leven in God. Zo legde de Heilige Jozefmaria het uit: "Je hebt mij geschreven: 'Bidden is spreken met God. Maar waarover? – Waarover? Over Hem, over jezelf: je vreugden, je verdriet, je successen en mislukkingen, je edele ambities, je dagelijkse zorgen..., je zwakheden! Je dankbaarheid en je wensen, je Liefde en je eerherstel. – Kortom: Hem kennen en jezelf kennen: met Hem omgaan!"[2]. Het gebed cultiveert een relatie met God de Vader, God de Zoon en God de Heilige Geest, en vereenzelvigd ons zo met Christus. Daarom is het meer dan een noodzaak: het is de weg die wij moeten gaan om leven te hebben en wel in overvloed te hebben (vgl. Joh. 10, 10).

"Soms worden we moe van het bidden, omdat we misschien te veel belang hechten aan de inspanning van de wil. Wij denken aan een "ideaal gebed", zonder afleiding, zonder zorgen, zonder spontane bewegingen van het hart en de gevoeligheid, in de verwachting van "resultaten". Contemplatie is niet denken over God, het is weten dat we bij Iemand aanwezig zijn: een eenvoudige intuïtie van Zijn aanwezigheid, die voortkomt uit de liefde. Spreken, vaak zonder woorden. Ons bewust worden van onze vreugde kinderen van God te zijn, ons onvoorwaardelijk bemind voelen, tegenover Hem te overwegen hoe moeilijk het is goed te doen en

wat onze beperkingen zijn, ons vertrouwen te vernieuwen en ons over te geven in Zijn handen, Hem te vergezellen, zoals Simon Petrus, ook al viel hij in slaap. Op deze manier beschouwen, en in alles een wil van God zien".

Dit boek bundelt twaalf bijdragen van twaalf auteurs, die een route vormen om met Jezus te wandelen en God te beschouwen in ons gewone leven. Het doel ervan is deze ontmoeting met Hem die ons vanaf de eeuwigheid liefheeft, te vergemakkelijken, zodat zij ons leven omvormt en ons vruchten te dragen die, hoewel zij buiten ons bereik liggen, op de maat van ons hart zijn afgestemd. Het gebed is een geschenk dat God aan ons allen wil geven. Aan ieder van ons de taak de hindernissen uit de weg te ruimen die ons beletten het met open armen te ontvangen. Mogen deze teksten, geschreven vanuit het verlangen om meer en beter te bidden, ons helpen om te verlangen naar en te vragen naar en de relatie ontwikkelen die ons leven zal omvormen in wat God voor dat leven heeft gedroomd.

Rubén Herce

[1] Paus Franciscus, *Catechese over gebed*, 13 mei 2020.

[2] Heilige Jozefmaria, *de Weg*, nr. 91

[3] F. Ocariz, *A la luz del Evangelio*, Palabra, Madrid 2020, p. 184.

INHOUDSOPGAVE

DEEL I HEM KENNEN EN JEZELF KENNEN JEZUS' HART STELEN	1
DEEL II HEM KENNEN EN JEZELF KENNEN UIT DE MOND VAN JEZUS	8
DEEL III HEM KENNEN EN JEZELF KENNEN IN GEZELSCHAP VAN DE HEILIGEN	15
DEEL IV HEM KENNEN EN JEZELF KENNEN WANNEER WE DE KUNST VAN HET LUISTEREN VERSTAAN	23
DEEL V HEM KENNEN EN JEZELF KENNEN HOE GOD TOT ONS SPREEKT	31
DEEL VI HEM KENNEN EN JEZELF KENNEN ZIJN TAAL IS RIJKEER DAN DE ONZE	38
DEEL VII HEM KENNEN EN JEZELF KENNEN VERBINDING MAKEN	44
DEEL VIII HEM KENNEN EN JEZELF KENNEN OP DE GESCHIKTE TIJD	53
DEEL IX HEM KENNEN EN JEZELF KENNEN VREES NIET, IK BEN MET U	60
DEEL X HEM KENNEN EN JEZELF KENNEN JEZUS IS HEEL DICHTBIJ	68
DEEL XI HEM KENNEN EN JEZELF KENNEN JULLIE ZIJN EEN OPEN BRIEF VAN CHRISTUS	76
DEEL XII HEM KENNEN EN JEZELF KENNEN GEBED DOEN MET DE LITURGIE	83
DEEL XIII HEM KENNEN EN JEZELF KENNEN NIET REDENEREN, MAAR KIJKEN!	91

JEZUS' HART STELEN

De goede moordenaar stal met één enkel woord het hart van Christus en opende zo de poorten van de hemel. Zo is het gebed: een woord dat Jezus' hart steelt en waardoor wij vanaf dat moment samen met Hem kunnen leven.

Buiten de muren van Jerusalem werden kort na de middag op de Calvarieberg drie mannen gekruisigd. Het was de eerste Goede Vrijdag in de geschiedenis. Twee van hen waren moordenaars; de derde daarentegen was de enige mens die absoluut onschuldig was: de Zoon van God. Een van de twee anderen begon ondanks zijn intense lijden en lichamelijke uitputting toch een heel kort gesprek met Christus. Zijn woorden vol nederigheid – “denk aan mij, wanneer Gij in uw Koninkrijk gekomen zijt” (Lc 23,42) – verdienden dat de mens geworden God zelf hem verzekerde dat hij over een paar uur in het paradijs zou zijn. De heilige Jozefmaria werd vaak ontroerd door de houding van die goede moordenaar die “met één woord het Hart van Christus wist te stelen en zo voor zichzelf de hemelpoort opende”.^[1] Misschien is dít de definitie van het gebed: een woord dat Jezus' hart steelt en ons dan samen met Hem laat leven.

Twee dialogen aan het kruis

Ook wij verlangen dat ons gebed, zoals dat van de goede moordenaar, die volgens de traditie Dimas heette, vruchtbaar is. Wij dromen er graag over hoe het gesprek met God ons leven kan veranderen. Iemands hart stelen is het veroveren, verliefd en enthousiast maken. We stelen het, omdat we het niet verdienen zo veel genegenheid te krijgen. Men rooft wat geen eigendom of bezit is, maar wat men wil bezitten. Het gebed is gebaseerd op zo iets eenvoudigs – hoewel dat niet weinig is – als het leren aannemen van zo'n geschenk in ons hart, waarin Jezus, die nooit zijn geschenken, zijn genade of zijn liefde oplegt, bij ons is.

Naast Dimas hing zijn metgezel in het lijden ook aan een kruis op Calvarie. Het verwijt dat deze tot Jezus richt is wel heel verschillend: "zijt Gij niet de Messias? Red dan uzelf en ons" (Lc 23,39). Dat zijn ijskoude woorden. Wat is het verschil tussen die twee dialogen? Ze praatten allebei met Jezus, maar alleen Dimas aanvaardde wat de Meester als geschenk voor hem bereid had. Hij sloeg zijn laatste en beste slag: het verzoek dat Christus tenminste aan hem zou denken. Zijn metgezel daarentegen opende niet nederig zijn hart voor degene die hem van zijn verleden wilde bevrijden en hem een ongekende schat wilde aanbieden. Hij eiste zijn recht op om gehoord en gered te worden; hij maakte zich kwaad omdat hij Jezus naïef vond en verweet hem ook zijn ogenschijnlijke passiviteit. Misschien had hij altijd zo gestolen: in de overtuiging dat hij alleen maar terugnam wat hem toebehoorde. Dimas van zijn kant wist dat hij niets verdiende en die houding wist de bron van Gods liefde te openen. Hij kon God erkennen als wie Hij werkelijk is: een Vader die zich aan ieder van zijn kinderen geeft.

Aan de hand van deze twee mogelijke dialogen die we in het Evangelie vinden kunnen we begrijpen dat de Heer om ons gelukkig te maken rekening houdt met onze vrijheid. En ook dat het niet altijd makkelijk is ons te laten liefhebben. Het gebed kan een prachtig middel zijn om te ontdekken wat Jezus voelt, denkt en wil. Het goddelijk leven in ons is een geschenk. In dat opzicht is het gebed een kanaal waardoor de stortvloed van liefde die God ons wil geven vloeit. Misschien kan het gebed gedefinieerd worden als: een woord dat Jezus' hart steelt en ons vanaf nu met hem laat leven.

Om de poorten van de hemel te openen

De heilige Jozefmaria herinnerde ons er altijd aan dat God "het risico van onze vrijheid heeft willen lopen".[2] Een goede manier om Hem daarvoor dankbaar te zijn zou kunnen zijn ons voor zijn vrijheid open te stellen. We zouden zelfs kunnen zeggen dat we in dit tweede geval geen enkel risico lopen; er zou alleen een schijn van gevaar kunnen zijn, want we hebben alles te winnen: de garantie van zijn belofte bestaat in een paar spijkers die branden van liefde voor ons. Als we de dingen vanuit dit oogpunt bekijken, begrijpen we hoe absurd het kan zijn om weerstand te bieden aan Gods wil, hoewel we er al snel achter komen dat het ons vaak overkomt. Wat er gebeurt is dat "wij thans in een spiegel zien,

onduidelijk, maar dan van aangezicht tot aangezicht. Thans ken ik slechts ten dele, maar dan zal ik ten volle kennen zoals ik zelf gekend ben" (1 Kor 13,12). De heilige Paulus zegt het ons: om onszelf te kennen is er geen betere manier dan vanuit Christus naar onszelf te kijken, ons leven door zijn ogen te beschouwen.

Dimas begrijpt dit en is niet bang voor de enorme kloof tussen de goedheid van Jezus en zijn eigen zonden. Hij herkent de koning van de wereld in het vernederde en misvormde gelaat van Christus; in ogen die hem vol tederheid aankijken, hem in zijn waardigheid herstellen en hem er op een vreemde manier aan herinneren dat hij boven alles geliefd is. Het is waar dat de gelukkige afloop van de geschiedenis van de goede moordenaar te gemakkelijk lijkt. We zullen echter nooit het drama kennen van de bekering die zijn hart op dat moment doormaakte, noch de voorbereiding die dit zeker mogelijk had gemaakt.

Ons openstellen voor zoveel genegenheid is net als de ontdekking dat het gebed een gave is, een bevoorrecht kanaal om de genegenheid te ontvangen van een hart dat geen maat of berekeningen kent. We krijgen het geschenk van een ander leven, een leven dat voller, bevredigender, veel gelukkiger en betekenisvoller is. Zo zegt paus Franciscus het: "Door te bidden geven we Hem vrij spel, geven we Hem de ruimte om te handelen, zodat Hij kan meedoen en kan winnen." [3] Het is God die ons zal omvormen, het is God zelf die met ons mee op weg gaat, Hij is degene die alles zal doen; wij hoeven Hem alleen maar vrij spel te geven. Dit is het punt waarop onze vrijheid mee gaat spelen, die Christus juist op dat kruis voor ons heeft gewonnen. Het gebed helpt ons te begrijpen dat "wanneer Hij ons om iets vraagt, Hij ons in feite een geschenk aanbiedt. Niet wij zijn het die Hem een gunst bewijzen: het is God die ons leven verlicht door het betekenisvol te maken". [4] Dat is precies waarmee we zijn hart stelen: de open deur van ons leven die met zich laat doen, zich laat beminnen, omvormen, die ernaar verlangt te beantwoorden, ook al weet hij niet goed hoe dat moet. "Ervaart het en ziet: mild is de Heer, gelukzalig de mens die bij Hem schuilt" (Ps 34,9). Deze paar woorden zijn de samenvatting van de weg die ons ertoe brengt zielen van gebed te zijn, "want als we niet weten wat we ontvangen, wordt de liefde niet in ons opgewekt". [5] Wanneer was de laatste keer dat we de Heer hebben gezegd hoe goed Hij is? Hoe vaak staan we stil bij de beschouwing van zijn goedheid en smaken we die?

Daarom is de verwondering een wezenlijk deel van ons gebedsleven: verbazing over een wonder dat niet binnen onze maatstaven valt. Dat brengt ons ertoe vaak te herhalen: "Hoe groot bent U, hoe schitterend en hoe goed! En ik, hoe dwaas ben ik, die dacht U te begrijpen. Hoe klein zou U zijn, als U in mijn hoofd zou passen! U past in mijn hart en dat is geen kleinigheid." [6] God loven plaatst ons in de waarheid van onze relatie met Christus, verlicht de last van onze zorgen en opent perspectieven die we daarvóór niet hadden voorzien. Het zijn de gevolgen van het feit dat we het risico hebben gelopen ons over te geven aan de vrijheid van God.

Oneindig veel manieren om te bidden

Toen de heilige Jozefmaria in Mexico was, wilde hij in een van de bijeenkomsten die hij daar had een anekdote vertellen. Hij zei dat een kind van hem, filosoof van beroep, onverwacht de opdracht had ontvangen om voor de zaken van zijn familie te zorgen: "Toen hij me over zaken sprak, keek ik naar hem, begon te lachen en zei: 'Zaken? Stop het geld dat jij verdient, maar hierin, in de holte van mijn hand, want ik heb plaats genoeg'. De jaren gingen voorbij en ik ontmoette hem weer en zei hem: 'Hier is mijn hand. Heb ik je niet gezegd dat je je winst hierin zou leggen?' En hij stond op en kustte me ten aanschouwen van iedereen de hand. En hij zei: 'hier is het'. Ik gaf hem een omhelzing en zei hem: 'je hebt me in overvloed betaald. Moge God je zegenen!'." [7]

In het gebed mogen wij best de hand van God kussen; Hem onze genegenheid geven als de enige schat, aangezien we niets anders hebben. Voor sommige mensen zal een gebaar als dit, gericht tot de Heer, voldoende zijn om hen in een gebed van gevoelens en voornemens in vuur en vlam te zetten. Ze vinden een blik veel expressiever dan duizend woorden. Ze willen alles aanraken wat met God te maken heeft. Ze zouden genieten als ze tijdens die ontmoeting met de Heer de bries van het Meer van Galilea zouden voelen. Hun zintuigen worden aangesproken en de nabijheid van Jezus maakt die gewaarwordingen mogelijk, die het hart vervullen van vrede en vreugde. Die vreugde moet onmiddellijk worden gedeeld en hun zending wordt het, hun armen zoals Christus wijd te openen om de hele wereld samen met Hem te omhelzen en te redden.

Maar er zijn oneindig veel manieren om te bidden, evenveel als er mensen zijn. Anderen willen bijvoorbeeld gewoon wat troostende woorden horen. Jezus is niet karig met woorden van bewondering voor hen die ze nodig hebben: "Daar heb je een echte Israëliet, in wie geen bedrog is" (Joh. 1,47). Hij zal ze ons zeggen als wij ons hart openstellen. Niemand heeft ooit woorden van liefde gesproken zoals Hij. En niemand heeft ze ooit met zoveel gratie en waarheid gezegd. Als we ernaar luisteren, gaan onze ogen zien zoals Hij ziet, met een blik vol liefde. Zo leren we met God te kijken. Zo ontdekken we wat iedere vriend zou doen als hij zich laat leiden door de genade.

Er zijn ook mensen die het leuk vinden om anderen te dienen, zoals Martha, die in Bethanië woonde en met de Heer bevriend was. Het evangelie vertelt ons dat toen Hij daar op bezoek was, Jezus niet tegen Martha zei dat ze moest gaan zitten, maar Hij nodigde haar uit om het enige wat nodig is te ontdekken (vgl. Lc. 10,42) in wat zij aan het doen was. Mensen als Martha worden waarschijnlijk getroost door in hun gebed te denken dat God door middel van hen werkt om veel zielen naar de hemel te brengen. Ze vullen hun gebed graag met gezichten en namen van concrete mensen. Ze hebben de overtuiging nodig dat ze met alles wat ze doen medeverlossers zijn. In feite, als Maria in staat was om 'het beste deel' te kiezen, dan is dat juist omdat Martha aan het bedienen was; voor haar was het genoeg te weten dat de mensen om haar heen gelukkig waren.

Andere mensen daarentegen zijn meer geneigd tot kleine details, tot geschenken, ook al zijn ze van weinig waarde. Het is de uiting van een hart dat steeds aan de anderen denkt en in het leven altijd iets vindt dat te maken heeft met hun geliefden. Het kan zijn dat het hen helpt om alle gaven die God in hun leven heeft gezaaid te ontdekken. "Juist omdat het gebed zich voedt met de gave van God die zich in ons leven uitstort, zou het altijd rijk aan herinnering moeten zijn." [8] Ze kunnen het ook leuk vinden God met duizend kleine details te verrassen. De verrassingsfactor is voor hen erg belangrijk, en het is niet zo moeilijk om af te stemmen op wat de Heer interesseert. Hoewel het een mysterie is, vult zelfs het kleinste ding Hem met dankbaarheid en doet zijn ogen stralen. Elke ziel die we proberen dichter bij zijn liefde te brengen steelt opnieuw zijn hart, zoals Dimas in zijn laatste momenten.

Zonder alle mogelijkheden in de voorafgaande schema's op te willen sluiten, zijn er ook zielen die het nodig hebben tijd door te brengen met degenen die ze liefhebben. Ze willen bijvoorbeeld graag Jezus troosten. Alle tijd die gebruikt wordt met degene die ze liefhebben lijkt weinig voor hen. Om de goddelijke liefde te merken, kan het voor hen nuttig zijn om te denken aan Nikodemus die door Jezus een hele nacht lang werd ontvangen, in de intimiteit van een huis dat heel geschikt was voor vertrouwelijke gesprekken. Juist door die tijd die Nikodemus samen met Jezus had doorgebracht zal hij in staat zijn om op de moeilijkste momenten voor Jezus op te komen en dicht bij Hem te zijn, wanneer de anderen vol angst zijn. Soms denken we dat onszelf kennen hetzelfde is als onze fouten kennen: dat is waar, maar het is niet de hele waarheid. Ons hart en onze verlangens diepgaand kennen is de sleutel om naar God te kunnen luisteren, om ons met zijn liefde te laten vullen.

Het gesprek tussen Jezus en de goede moordenaar was kort maar intens. Dimas had een kier in dat grote onschuldige hart van Christus ontdekt: een makkelijke manier om er binnen te komen. De wil van God, zo vaak duister en smartelijk, werd en wordt verlicht door zijn nederige verzoek. Jezus' enige wens is dat we gelukkig zijn, heel gelukkig, de gelukkigste mensen ter wereld. De goede moordenaar glipte door die kier en ontving de grootste schat. De allerheiligste maagd Maria was er getuige van hoe Dimas haar zoon verdedigde. Misschien vroeg ze Jezus met een blik om hem te redden. En Christus, die zijn moeder niets kan weigeren, zei: "Vandaag nog zult gij met Mij zijn in het paradijs" (Lc 23,43).

Diego Zalbidea

[1] Heilige Jozefmaria, *Kruisweg*, 12e statie, nr. 4.

[2] Heilige Jozefmaria, *Christus komt langs*, nr. 113.

[3] Paus Franciscus, *Christus vivit*, nr. 155.

[4] F. Ocariz, *Luz para ver, fuerza para querer*, in ABC (Spaanse krant) 18-9-2018.

[5] Heilige Theresia van Avila, *Leven* 10, 3.

[6] Heilige Jozefmaria, *Aantekeningen van zijn prediking*, 9-6-1974.

[7] Heilige Jozefmaria, *Aantekeningen van een familiebijeenkomst*,
27-11-1972.

UIT DE MOND VAN JEZUS

Leren om echt te bidden kan slechts wanneer we weten wat God diep in zijn hart bewaart. Een nieuw artikel in een serie over gebed.

De eerste leerlingen van Jezus leefden in een voortdurende fascinatie en verwondering over hun Meester: Hij leerde met gezag, de duivels onderwierpen zich aan Hem, Hij beweerde dat Hij de macht bezat om de zonden te vergeven, Hij verrichtte wonderen opdat ze niet zouden twijfelen ... Zo'n verbazingwekkende man moest wel een of ander mysterie verbergen. Op een van die dagen, bij het ochtendgloren, wanneer ze weer aan een uitputtende dag willen gaan beginnen, vinden de leerlingen Jezus niet. Ze gaan bezorgd van huis en doorkruisen het stadje Cafarnaüm. Jezus verschijnt niet. Uiteindelijk ontdekken ze Hem op een heuvel met uitzicht op het meer ...aan het bidden! (vgl. Mc 1,35).

De evangelist laat ons denken dat ze Hem eerst niet begrepen, maar al gauw konden ze ervaren dat de gebeurtenis bij Cafarnaüm niet op zichzelf stond. Het gebed maakte net zo goed deel uit van het leven van de Meester als de verkondiging, de aandacht voor de noden van de mensen of zijn rust. Maar terwijl ze al die activiteiten konden begrijpen en zelfs bewonderen, werden ze gefascineerd door die tijden van stilte, hoewel ze die niet helemaal begrepen. Pas na enige tijd samen met de Meester te zijn geweest durfden ze Hem te vragen: "Heer, leer ons bidden, zoals Johannes het ook aan zijn leerlingen geleerd heeft" (Lc 11,1).

Non multa...

Wij kennen het antwoord van Jezus op dat verzoek: het gebed van het Onzevader. En nu zou iemand kunnen denken dat de leerlingen teleurgesteld moesten zijn. Alleen die paar woorden? Is dat het wat de Meester lange uren deed? Herhaalde Hij altijd hetzelfde? We kunnen ons zelfs indenken dat het antwoord van Jezus weinig voor hen moet hebben voorgesteld; ze hadden gewild dat Jezus hun

méér zou hebben geleerd. In die zin kan het evangelie van Mattheüs – anders dan dat van Lucas – hier wat meer licht op werpen, aangezien hij het onderricht van het Onzevader binnen de context van de Bergrede plaatst: daar had Christus gewezen op de belangrijkste voorwaarden voor het gebed, voor de ware omgang met God. Welke zijn die voorwaarden?

De eerste is de zuivere bedoeling: het gaat erom zich tot God te richten omdat Hij God is, en niet om andere redenen; en zeker niet om het gewoon te doen om gezien te worden, noch om een goedheid te veinzen die we niet hebben (vgl. Mt 6,5). Ons tot God richten omdat Hij een persoonlijke God is, die niet mag worden geïnstrumentaliseerd. Hij heeft ons alles gegeven wat wij hebben, wij bestaan dankzij zijn liefde, Hij heeft ons tot zijn kinderen gemaakt, Hij zorgt vol tederheid voor ons en heeft zijn eigen leven gegeven om ons te redden. Hij verdient onze aandacht niet slechts, en ook niet voornamelijk, omdat Hij dingen voor ons kan doen. Hij verdient onze aandacht ... omdat Hij het is! Toen de heilige Johannes Paulus II nog bisschop van Krakau was heeft hij de jongeren daaraan herinnerd: “Waarom bidden alle mensen: christenen, moslims, boeddhisten, heidenen? Waarom bidden zij? Waarom bidden zelfs degenen die denken dat ze niet bidden? Het antwoord is heel eenvoudig. Ik bid omdat God bestaat. Ik weet dat er een God is. Daarom bid ik”.^[1]

De tweede voorwaarde is het vertrouwen: we richten ons tot iemand die Vader is, Abba. God is niet een wezen ver van ons vandaan, laat staan een vijand van de mens, die we tevreden moeten houden, door voortdurend zijn toorn te sussen of aan zijn eisen te voldoen. Hij is de vader die voor zijn kinderen zorgt, die weet wat deze nodig hebben, die hun geeft wat het beste voor hen is (vgl. Mt 6,8), “zijn vreugde vindend bij de mensen” (Spr 8,31).

Zo is de derde voorwaarde voor het gebed beter te begrijpen; het is de inleiding tot de openbaring van het Onzevader: geen omhaal van woorden gebruiken (vgl. Mt 6,7). Zo zullen we kunnen ervaren waar paus Franciscus ons aan herinnerd heeft: “Hoe goed is het voor een kruisbeeld te staan of geknield te zijn voor het Allerheiligste, en eenvoudigweg in zijn tegenwoordigheid te zijn”.^[2]

Te veel woorden kunnen ons verdoven en onze aandacht afleiden. In plaats van naar God te kijken en in zijn liefde te rusten, bestaat het gevaar dat we een gevangene worden van onze dringende behoeften, van onze angst of onze projecten. Met andere woorden

dat we uiteindelijk in onszelf opgesloten blijven, zonder dat het gebed ons werkelijk voor God en voor zijn omvormende liefde opent.

Er is een Latijns gezegde, *non multa, sed multum* (niet veel dingen, maar veel: niet de kwantiteit maar de kwaliteit) [3], dat de heilige Jozefmaria gebruikte om te verwijzen naar de manier van studeren, omdat het ons herinnert aan het belang om niet te verzanden in veel dingen – *non multa* –, maar om dieper in te gaan op het wezenlijke – *sed multum* –. Het gaat om een advies dat ook kan dienen om de leer van Jezus over het gebed te begrijpen. Het Onzevader is, in zijn beknoptheid, geen teleurstellende les, maar een ware openbaring van de manier waarop de echte verbinding met God mogelijk is.

...sed multum

“In de avond zul je onderzocht worden over je liefde; leer lief te hebben zoals God bemind wil worden en verander je gesteldheid.” [4] Deze woorden van de heilige Johannes van het Kruis herinneren ons eraan dat liefhebben betekent de eenheid met de anderen te bewaren, naar hun behoeften te raden en blij te zijn die te kunnen vervullen, leren – soms met wat lijden – dat onze goede bedoeling niet genoeg is, maar dat we moeten leren om het juiste te doen.

En hoe zullen wij het juiste doen om God lief te hebben? Hoe zullen we weten waar Hij behoefte aan heeft? Het boek Job laat die moeilijkheid zien wanneer hij aan het einde nederig zegt: “Ik stel vragen en U zult mij antwoorden” (Job 42,4). Het is hetzelfde verzoek dat de leerlingen eeuwen later tot Jezus richtten: “Leer ons bidden”. Leren bidden is dus niet in de eerste plaats een kwestie van techniek of methode. Het is vooral een openheid naar een God die ons zijn ware gezicht heeft laten zien en die de intimiteit van zijn hart voor ons heeft opengelegd. Alleen wanneer we weten wat er in Gods hart leeft, zullen we werkelijk kunnen bidden, zullen we Hem kunnen beminnen zoals Hij bemind wil worden. En in het licht van die kennis zullen we de gesteldheid van ons gebed kunnen aanpassen en op de beste manier leren bidden.

Het Onzevader is dus de belangrijke leidraad van Jezus om in overeenstemming te kunnen zijn met het hart van de Vader. Daarom is er gesproken over het omvormende karakter van dit

gebed: het zijn woorden die datgene wat ze betekenen in ons verwezenlijken, het zijn woorden die ons veranderen. Het zijn niet alleen maar zinnen die herhaald moeten worden: het zijn woorden om ons hart op te voeden, om het te leren kloppen met de slagen van de liefde die onze Vader in de hemel zullen behagen.

Als ik 'Vader' en 'onze' zeg, plaats ik me existentieel in de relatie die mijn leven vormgeeft. Het herhalen van 'Uw wil geschiede' leert mij de plannen van God lief te hebben en het zeggen van 'vergeef ons onze schulden zoals ook wij vergeven aan onze schuldenaren' helpt me om een barmhartiger hart voor de anderen te hebben. "De woorden onderrichten ons en stellen ons in staat te begrijpen wat we moeten wensen en vragen. En niet alsof we daarmee de Heer zouden overtuigen om te verkrijgen wat we vragen." [5] Door dit gebed te zeggen leren we ons tot God te richten waarbij we benadrukken wat echt belangrijk is.

Het overdenken van de verschillende smeekbeden van het Onzevader, misschien met behulp van enkele van de grote overdenkingen van de kerkvaders – van de heilige Cyprianus of de heilige Thomas [6] – of van recentere zoals de Catechismus van de Katholieke Kerk, kan een goede manier zijn om vanaf nu ons gebedsleven te vernieuwen en zo de liefdesgeschiedenis die ons leven moet zijn, intenser te beleven.

Met door de Heilige Geest geïnspireerde woorden

De leerlingen, getuigen van Jezus' gebed, zagen ook dat hij bij veel gelegenheden met de woorden van de psalmen tot zijn Vader sprak. Zo zal Hij het van zijn Moeder en van sint Jozef geleerd hebben. De psalmen voedden zijn gebed tot op het ultieme moment van zijn offer aan het kruis: "Eli, Eli, lema sabaktani", luidt het eerste vers van Psalm 22 in het Aramees, zoals Jezus het uitsprak op het moment dat onze verlossing werd voltrokken. Mattheüs vermeldt ook dat ze na het Laatste Avondmaal "nadat zij de lofzang gezongen hadden, naar de Olijfberg gingen" (Mt 26,30). Wat zijn die lofzangen die Christus zelf bad?

Tijdens het Paasmaal dronken de Joden vier bekers wijn, die de vier beloften van Gods zegen voor zijn volk vertegenwoordigden toen ze uit Egypte werden bevrijd: "Ik zal u wegvoeren", "Ik zal u bevrijden", "Ik zal u verlossen" en "Ik zal u aannemen" (Ex 6,6-7). Ze werden op vier verschillende momenten tijdens de maaltijd

gedronken. Tegelijkertijd werden de hymnen van het Hallel gezongen, zo genoemd omdat ze begonnen met het woord 'hallel' ('halleluja').[7] Jezus reciteerde ze zéker allemaal vol dankbaarheid en lofprijzing voor God zijn Vader, als een echte Israëliet, zich bewust van het geïnspireerde karakter van deze gebeden, waarin zowel de geschiedenis van Gods liefde voor zijn volk, als de eigenlijke houding van het menselijk hart voor een steeds bewonderenswaardiger God worden geconcentreerd: lofprijzing, aanbidding, smeekbede, het vragen om vergeving...

Het is dan ook niet verwonderlijk dat de eerste christenen deze manier van bidden van Jezus hebben nagevolgd, ook gesteund door de raad van de heilige Paulus: "Spreekt elkander toe in psalmen en hymnen en liederen, ingegeven door de Geest. Zingt en speelt voor de Heer van ganser harte. Zegt altijd voor alles dank aan God de Vader in de naam van onze Heer Jezus Christus" (Ef 5,19-20). Net als die van het Onzevader hebben de woorden van de psalmen hun harten opgevoed en hen opengesteld voor een authentieke relatie met God. Ze ontdekten met verbazing en dankbaarheid hoe die verzen een voorafbeelding waren van het leven van Christus. En bovenal begrepen ze dat zijn echt menselijke hart het was dat het beste wist hoe Hij zich de lofprijzingen, de wensen en de smeekbeden die erin vervat waren, eigen kon maken. "Christus heeft de psalmen gebeden en zij zijn in Hem in vervulling gegaan; in die zin zijn zij een wezenlijk en blijvend bestanddeel van het gebed van zijn Kerk. Ze zijn aangepast aan de mensen in alle situaties en tijden." [8] Ook wij zullen er 'vast voedsel' (vgl. Hebr 5,14) voor ons gebed in vinden.

En niet alleen de psalmen. Hier werden onmiddellijk verschillende composities – 'hymnen en geestelijke liederen' – van gemaakt om de drievoudig heilige God te prijzen, die zich aan hen had geopenbaard als een gemeenschap van Personen, Vader, Zoon en Geest. Zo begon de uitwerking van de gebeden die in de liturgie zouden worden gebruikt of die de vroomheid daarbuiten zouden voeden; het doel was ons te helpen met God te praten met de juiste woorden die ons geloof in Hem uitdrukken. Deze gebeden, de vrucht van de liefde van de Kerk voor haar Heer, zijn ook een schat waardoor we ons hart kunnen opvoeden. Daarom schreef de heilige Jozefmaria: "Je gebed moet liturgisch zijn. – Kreeg je maar voorliefde voor het opzeggen van de psalmen en de gebeden uit het missaal in plaats van je privé-gebeden." [9]

Onder ingeving van de Heilige Geest

We hebben allemaal geleerd door geschreven teksten te bestuderen. Daarom kunnen we begrijpen dat de woorden van het Onzevader, van de psalmen of andere gebeden van de Kerk ons hebben opgevoed in onze omgang met God, ook al hadden we dat tot nu toe niet bedacht. Het woord van God heeft echter een specifieke eigenschap: het is levend en kan daarom onvermoede ontdekkingen teweegbrengen. De brief aan de Hebreeënen herinnert ons eraan dat "het woord van God levend en krachtig is. Het is scherper dan een tweesnijdend zwaard en dringt door tot het raakpunt van ziel en geest, van gewrichten en merg. Het ontleedt de bedoelingen en gedachten van de mens" (Hebr 4,12). Daarom klinken dezelfde woorden die we steeds opnieuw overwegen niet altijd op dezelfde manier. Soms openen zich nieuwe horizons voor onze ogen, zonder dat we goed kunnen uitleggen waardoor: het is de werking van de Heilige Geest die tot ons innerlijk spreekt. De heilige Augustinus heeft het precies uitgelegd: "Het geluid van onze woorden klinkt in je oren, maar de meester is in je binnenste. (...) Willen jullie een bewijs, broeders? Hebben jullie deze preek niet allemaal gehoord? Maar hoe velen van jullie zullen van hier weggaan zonder iets geleerd te hebben! Ik van mijn kant heb tot iedereen gesproken, maar degenen tot wie de Zaligmaker niet innerlijk spreekt, wie de Heilige Geest niet innerlijk onderricht, keren met dezelfde onwetendheid terug".[10]

Zo zien we de nauwe band tussen de Heilige Geest, het geïnspireerde woord en ons gebedsleven. De Kerk roept Hem terecht aan als de 'inwendige Leraar' die ons hart opvoedt met de woorden die Jezus zelf ons heeft geleerd, waarin we steeds nieuwe horizons ontdekken, om God beter te leren kennen en Hem zo elke dag meer en meer lief te hebben.

"Maria bewaarde al deze dingen in haar hart en overwoog ze bij zichzelf" (Lc 2,19). Het gebed van onze Moeder werd gevoed door haar eigen leven en door de voortdurende overweging van het Woord van God; daar vond ze licht om de dingen om haar heen dieper te zien. In haar lofzang – het Magnificat – zien we hoezeer de Heilige Schrift de voortdurende voeding voor haar gebed was. Het Magnificat is doorweven met verwijzingen naar de psalmen en naar andere woorden van de Heilige Schrift zoals, o.a., de 'lofzang van Hanna' (1 Sam 2,1-11) of het visioen van Jesaja (Jes 29,19-20).[11] Met dit voedsel bereidde de Heilige Geest haar

onvoorwaardelijke 'ja' voor op de boodschap van de engel. Aan haar vertrouwen wij ons toe, opdat ook wij ons hart laten opvoeden door het goddelijk woord en opdat het ons in staat stelt te antwoorden met ons 'fiat' – mij geschiede! Ja, ik wil! – op de vele plannen die God voor ons leven heeft.

Nicolás Álvarez de las Asturias

[1] K. Wojtyła, *Geestelijke oefeningen voor de jeugd*.

[2] Paus Franciscus, *Evangelii Gaudium*, nr. 264.

[3] Vgl. heilige Jozef Maria, *De Weg*, nr. 333.

[4] Heilige Johannes van het Kruis, *Levende liefdesvlam*, nr. 59.

[5] Heilige Augustinus, *Brief 130*.

[6] Vgl. heilige Thomas van Aquino, *Over het Credo, Onzevader enz....*

[7] Het Hallel bestaat uit het kleine Hallel, uit de psalmen 113 (112) tot 118 (117) en het grote Hallel, psalm 136 (135), waar in elk vers wordt herhaald "tot in eeuwigheid is zijn genade". Deze laatste is de psalm waarmee het paasmaal wordt beëindigd.

[8] *Catechismus van de Katholieke Kerk*, nr. 2597.

[9] Heilige Jozef Maria, *De Weg*, nr. 86.

[10] Heilige Augustinus, *Derde homilie over Johannes 1,13*.

[11] Behalve de reeds geciteerde zijn er ook verwijzingen naar *Hab.* 3,18; *Job.* 12,19–20; 5,11–12 en *Ps.* 113,7; 136,17–23; 34,2–3; 111,9; 103,1; 89,11; 107,9; 34,10; 98,3; 22,9.

IN GEZELSCHAP VAN DE HEILIGEN

Het voorbeeld van die mannen en vrouwen die hun hele leven hebben gebeden – de heiligen – kan ons helpen om zelf ook te leren bidden. In het bijzonder O. L. Vrouw.

Jezus gaat voor het eerst in het openbaar naar Jeruzalem. Hij legt zich nu door zijn woorden en zijn wonderen volledig toe op de verkondiging van het Koninkrijk van God. Sinds het wonder dat Hij had gedaan op de bruiloft van Kana, werd zijn bekendheid langzamerhand groter. En dan komt, verborgen in de stilte en de duisternis van de nacht, een bekende Joodse leraar met Hem praten (Joh 3,1). Nicodemus was toen hij Christus hoorde en zag, tot in het diepst van zijn innerlijk geschokt. Er gingen veel dingen door zijn hoofd en hij loste ze liever op in de intimiteit van een persoonlijk gesprek. Jezus, die de oprechtheid van zijn hart kent, vertelt hem al gauw: "Als iemand niet opnieuw geboren wordt, kan hij het koninkrijk van God niet zien" (Joh 3,5).

De dialoog gaat verder met wat ieder van ons zich zou hebben afgevraagd: wat betekent dat? Als ik toch de exacte dag weet waarop ik geboren ben, zelfs het uur, hoe kan ik dan twee keer geboren worden? Jezus vroeg Nicodemus echter de dingen niet alleen maar te willen begrijpen, maar – belangrijker – om God in zijn leven toe te laten. Want heilig willen zijn is als opnieuw geboren worden, als alles in een nieuw licht zien; kortom, een nieuwe mens zijn: ons beetje bij beetje omvormen in Jezus Christus zelf, "zijn leven in ons leven tot uiting laten komen".[1] De heiligen hebben de wegen van het koninkrijk Gods al bereisd: ze hebben de bergen ervan beklommen, ze hebben in de dalen gerust, en ze hebben ook de meer donkere plekken ervaren. Daarom vervullen ze ons met hoop. Een manier om Christus te herkennen is juist via de heiligen. Hun levens kunnen een belangrijke rol spelen in de persoonlijke reis van elke gedoopte die wil leren bidden.

Maria bidt wanneer ze blij is

De vrouwen en mannen die ons zijn voorgedaan getuigen van het feit dat een levendig gesprek met God echt mogelijk is te midden van de vele afleidingen die ons soms laten denken dat dat niet kan. Onder die getuigenissen is dat van de heilige Maagd Maria fundamenteel. Door de tedere nabijheid van haar Zoon Jezus in het dagelijks leven van een gezin, had zij de meest levendige ervaring dat zij met haar Vader kon praten. En zoals in elk huis, waren er in het huis van Nazareth goede en moeilijkere momenten; maar in alle verschillende omstandigheden bidt Maria altijd.

Zij bidt bijvoorbeeld wanneer zij blij is. Wij weten dat Maria, kort na de boodschap van de engel te hebben ontvangen, "met spoed naar het bergland reisde, naar een stad in Galilea" (Lc 1,39) om haar nicht Elizabeth te bezoeken.

Zij had het nieuws ontvangen dat de familie met een nieuw neefje in aantal zou groeien, wat waard was gevierd te worden; des te meer daar het een onverwachte gebeurtenis was, gezien de leeftijd van Elizabeth en Zacharias. "De beschrijving van de ontmoeting tussen Maria en haar nicht door de heilige Lucas is vol gevoel en plaatst ons in een situatie van zegen en vreugde".[2] Een emotie waar de Heilige Geest zich op de een of andere manier bij aansluit door aan de Doper en ook aan zijn moeder te openbaren dat de Messias fysiek aanwezig is. Elizabeth looft Maria zodra deze haar huis binnenkomt vol genegenheid, met woorden die een universeel gebed zullen worden en die we dagelijks herhalen, vervuld van die zelfde vreugde: "Gij zijt gezegend onder de vrouwen en gezegend is de vrucht van uw schoot!" (Lc 1,42). De allerheiligste Maagd van haar kant reageert vol ontroering op het enthousiasme van haar nicht: "Mijn hart prijst hoog de Heer, van vreugde juicht mijn geest om God mijn redder" (Lc 1,46). Het Magnificat, de naam die de traditie aan dit antwoord van onze Moeder heeft gegeven, leert ons wat een lofprijzing is die doordrenkt is van het woord van God. Zoals Benedictus XVI aangeeft: "Maria kende de Heilige Schrift goed. Haar Magnificat is een wandtapijt geweven uit draden van het Oude Testament".[3] Als we ons hart vol dankbaarheid voelen vanwege een geschenk dat we hebben ontvangen, is dat het moment om tijd met God door te brengen in ons gebed – misschien met woorden van de Schrift – om de grote dingen die Hij in ons leven heeft gedaan te erkennen. De dankzegging is een fundamentele houding van het christelijk gebed, vooral op de momenten van vreugde.

... en ook in het verdriet of in de ontmoediging

Maria bidt echter ook in momenten van duisternis, wanneer ze smart of gebrek aan zingeving ervaart. Zo leert ze ons een andere fundamentele houding van het christelijk gebed, die in het verslag van Jezus' dood op beknopte maar heldere wijze tot uitdrukking komt: "Bij het kruis van Jezus stonden zijn Moeder [en] de zuster van zijn moeder" (Joh 19,25). Maria, overweldigd door smart, is gewoon erbij. Ze wil haar Zoon niet redden of de situatie oplossen. We zien niet dat ze God een verklaring vraagt van wat ze niet begrijpt. Ze probeert alleen maar geen enkel woord te missen dat Jezus vanaf het kruis uitspreekt. Daarom accepteert ze wanneer ze een nieuwe opdracht krijgt, deze zonder aarzeling: "Vrouw, ziedaar uw zoon. Vervolgens zei Hij tot de leerling die Hij liefhad: Zie daar uw moeder!" (Joh 19,26-27). Maria ervaart een smart die voor velen het verschrikkelijkste is dat een mens kan ervaren: getuige zijn van de dood van een kind. Toch behoudt ze de sterkte die haar in staat stelt deze nieuwe oproep om Johannes aan te nemen als haar zoon en mét hem ons, mannen en vrouwen van alle tijden.

Het smartvolle gebed is bovenal een dicht bij het eigen kruis staan, door de wil van God te beminnen; het is weten hoe je 'ja' moet zeggen tegen de mensen en in de situaties waarin de Heer ons plaatst. Bidden is de werkelijkheid zien, ook al lijkt die bijzonder donker, uitgaande van de zekerheid dat er altijd een gave in ligt, dat God er altijd achter zit. Zo zullen we in staat zijn de personen en situaties aan te nemen door zoals Maria te herhalen: "Zie de dienstmaagd des Heren" (Lc 1,38).

Tenslotte ontdekken we in het leven van Onze Lieve Vrouw nog een andere gemoedsgesteltenis waarin zij bidt, die verschilt van die van de duisternis van de smart. We zien Maria samen met haar bruidegom Jozef ook bidden in een moment van grote angst. Toen ze op een dag terugkeerden van hun jaarlijkse pelgrimstocht naar de tempel in Jeruzalem merken ze dat hun twaalfjarige Zoon er niet is. Ze besluiten terug te gaan om Hem te zoeken. Wanneer ze Hem tenslotte vinden in gesprek met de wetgeleerden, vraagt Maria: "Kind, waarom hebt Ge ons dit aangedaan? Denk toch eens met wat een pijn uw vader en ik naar U hebben gezocht" (Lc 2,48). Ook wij kunnen ons soms beangstigd voelen wanneer we worden overvallen door een gevoel dat we tekortschieten, van onvermogen of misplaatstheid. Het lijkt ons dan misschien dat de wereld verkeerd is: leven, roeping, gezin, werk ... We kunnen gaan

denken dat de weg niet is zoals wij verwachtten. De plannen en dromen van het verleden lijken ons naïef. Het is geruststellend te weten dat Maria en Jozef deze crisis hebben doorgemaakt en dat er op hun angstige gebed ook geen duidelijk en geruststellend antwoord kwam: "Wat hebt ge toch naar Mij gezocht? Wist ge dan niet, dat Ik in het huis van mijn Vader moest zijn? Zij begrepen echter niet wat Hij daarmee bedoelde" (Lc 2,49-50).

Op die momenten van ontredde bidden is geen garantie voor het vinden van gemakkelijke en snelle oplossingen. Wat moeten we dan doen? Onze Lieve Vrouw leert ons de weg: trouw blijven aan ons eigen leven, terugkeren naar de normale situatie en opnieuw de wil van God ontdekken, ook als we die niet helemaal begrijpen. En ook kunnen we, net als Maria, al deze mysterieuze en soms duistere gebeurtenissen in ons hart bewaren en ze overwegen, dat wil zeggen door er met een houding van gebed over mediteren. Op deze manier merken we langzamerhand dat God er weer is; we zullen ervaren dat Jezus in ons groeit en weer zichtbaar wordt (vgl. Lc. 2,51-52).

Biografieën die als ons eigen leven zijn

Maria is een unieke getuige van de nabijheid van God waar we naar verlangen, maar dat geldt ook voor de heiligen, ieder op een persoonlijke en specifieke manier. "Elke heilige is als een lichtstraal die uit het Woord van God komt", leert Benedictus XVI in een document waarin hij enkele leraren voorstelt: "De heilige Ignatius van Loyola in zijn zoektocht naar de waarheid en in het geestelijk onderscheidingsvermogen; de heilige don Bosco en zijn passie voor de opvoeding van de jeugd; de heilige Johannes Maria Vianney (pastoor van Ars) en zijn besef van de grootsheid van het priesterschap als gave en opdracht; de heilige pater Pio die een instrument van de goddelijke barmhartigheid is; de heilige Jozefmaria Escrivá en zijn prediking over de universele roeping tot de heiligheid; de heilige Moeder Teresa van Calcutta, missionaris van Gods naastenliefde voor de minstbedeelden".[4]

Menselijk gezien is het iets natuurlijk om sympathie te hebben voor bepaalde manieren van zijn, voor mensen die zich bezighouden met wat ons het meest aantrekt of die spreken op een manier die ons hart en onze geest direct raakt. De kennis van het leven en van de ervaringen van een heilige, met het lezen van

zijn of haar geschriften, zijn bevoorrechte momenten om een ware vriendschapsrelatie met hem of haar te cultiveren. Maar als we alleen de buitengewone voorbeelden van het leven en het gebed van de heiligen belichten, lopen we het risico dat we hun voorbeeld afstandelijker en moeilijker na te volgen maken. "Denk maar aan Petrus, Augustinus en Franciscus. Ik houd niet van levensbeschrijvingen waarin heiligen, misschien uit naïviteit maar ook door weinig kennis van de leer, worden afgeschilderd als mensen die vanaf de moederschoot in de genade van God waren bevestigd", schrijft de heilige Jozefmaria, die altijd heeft aangedrongen op het belang de mensen, zelfs niet degenen die door de Kerk heilig verklaard zijn, niet te idealiseren alsof ze volmaakt waren. "Nee, de echte levensbeschrijvingen van de christelijke helden lijken op die van ons: zij strenden en overwonnen, zij strenden en verloren. En daarna begonnen ze, vol berouw, opnieuw aan de strijd." [5] Deze realistische benadering maakt het getuigenis van de heiligen veel geloofwaardiger, juist omdat ze op ieder van ons lijken: onder de heiligen, zegt paus Franciscus, "kan onze eigen moeder zijn, een grootmoeder of andere mensen die dicht bij ons staan (vgl. 2 Tim. 1,5). Misschien was hun leven niet altijd volmaakt, maar zelfs te midden van onvolkomenheden en valpartijen gingen ze door en behaagden ze de Heer". [6]

Ons perspectief op het gebed kan completer zijn als we het in het leven van mensen belichaamd zien. Vertrouwdheid met de heiligen helpt ons om verschillende manieren te ontdekken om te beginnen en opnieuw te beginnen met bidden. Te weten dat Psalm 91 voor de heilige Thomas More een grote troost was tijdens de lange maanden die hij in de gevangenis doorbracht kan ons bijvoorbeeld een nieuw licht geven: "Onder zijn vleugels vindt gij toevlucht... Gij kent de Heer als de toevlucht, de Allerhoogste weet gij uw schutse... Bij Mij bergt hij zich, Ik zal hem bevrijden..." [7] De psalm die een martelaar in de verlatenheid van de gevangenis, met het vooruitzicht op een gewelddadige dood en het lijden van zijn geliefden heeft getroost, kan ook ons een manier van bidden in de kleine en grote tegenslagen van het leven laten zien.

Het is verbazingwekkend dat God naar ons kijkt

Vertrouwdheid met de heiligen kan ons helpen God te ontdekken in de alledaagse dingen zoals zij Hem daarin ontdekt hebben. We kunnen vol verwondering lezen wat de heilige Johannes Maria

Vianney, de Pastoor van Ars, op een dag ontdekte toen hij een van zijn parochianen, een ongeletterde boer, aansprak die lange tijd voor het tabernakel stond. "Wat doet u?", vroeg de pastoor. En de man antwoordde eenvoudig: "Ik kijk naar Hem en Hij kijkt naar mij". Méér was niet nodig. Dat leerzame antwoord prentte een onuitwisbare indruk in het hart van zijn pastoor. "De beschouwing ('contemplatie') is een op Jezus gerichte blik vol geloof"[8], leert de Catechismus van de Katholieke Kerk, waarvoor ze juist deze episode aanhaalt. Ik kijk naar Hem en – veel belangrijker – Hij kijkt naar mij. God kijkt altijd naar ons, maar Hij doet dat in het bijzonder wanneer wij onze ogen omhoog richten en Hem zijn blik vol liefde teruggeven.

Een soortgelijke ervaring deed zich voor bij de heilige Jozefmaria, die zo onder de indruk was dat hij er zijn leven lang vaak over vertelde. Toen hij een jonge priester was en zijn eerste pastorale ervaringen opdeed, verbleef hij elke ochtend in de biechtstoel, wachtend op boetelingen. Op een gegeven moment hoorde hij een gerammel van melkbussen, dat hem stoorde en vooral intrigeerde. Op een dag, toen hij zijn nieuwsgierigheid niet kon bedwingen, verborg de jonge Jozefmaria zich achter de deur om te zien wie die mysterieuze bezoeker was. Wat hij zag was een man die een paar melkbussen vervoerde en die zich vanuit de open deur van de kerk tot het tabernakel richtte terwijl hij zei: "Heer, hier is Jan de melkman". Hij bleef daar even staan en vertrok toen weer. Deze eenvoudige persoon gaf zonder het te weten een voorbeeld van betrouwbaar gebed dat de priester verbaasde en hem ertoe bracht als een constant refrein te herhalen: "Heer, hier is Jozefmaria die U niet weet lief te hebben als Jan de melkboer".[9]

De getuigenissen van zo vele heiligen uit verschillende tijden en milieus zijn voor ons een bevestiging van het feit dat het daar waar wij zijn en zo als wij zijn, mogelijk is ons vol genegenheid door God beschouwd te weten.

Zowel slapend als wakker

De heiligen, zeiden we eerder, helpen ons ook wanneer we ze zwak en moe zijn: "Gisteren kon ik nog geen twee Weesgegreetjes aan één stuk met aandacht bidden", bekende de heilige Jozefmaria op een dag aan het eind van zijn leven. "Als je eens wist hoe ik daaronder leed! Maar zoals altijd ging ik door, hoewel het me

moeite kostte en ik niet goed kon bidden: 'Heer, help me', zei ik, 'U moet degene zijn die de grote dingen die U mij hebt toevertrouwd realiseert, want U beseft nu dat ik niet in staat ben om zelfs de kleinste dingen uit te voeren: ik leg mezelf zoals altijd in uw handen'." [10]

Ook de jonge Filippus Neri bad zo: "Heer, houd vandaag uw handen over Filippus, anders zal Filippus verraad aan U plegen". [11] En de zalige Guadalupe Ortiz de Landázuri erkende in een brief het gebrek aan gevoelige vertroosting terwijl ze aan het bidden was: "Op de achtergrond is God, hoewel ik Hem de laatste tijd vooral op de momenten van mijn gebed bijna nooit voel". [12] Om nog maar te zwijgen van de heilige Theresia van Lisieux die aangaf: "Echt, ik ben verre van een heilige, en niets bewijst dat beter dan wat ik zojuist heb gezegd. In plaats van me te verheugen over mijn dorheid, zou ik die moeten toeschrijven aan mijn gebrek aan vurigheid en trouw. Het feit dat ik (na zeven jaar) in slaap val tijdens het gebed en de dankzegging, zou me vertwijfeld moeten maken. Nou, ik voel geen moedeloosheid... Ik denk dat kleine kinderen hun ouders net zo goed bevallen in hun slaap als wanneer ze wakker zijn. Ik denk dat de artsen, om hun operaties uit te voeren, hun zieken in slaap brengen". [13]

Daarom hebben we het getuigenis en het gezelschap van de heiligen nodig: om onszelf er elke dag van te overtuigen dat het mogelijk en de moeite waard is om onze vriendschap met de Heer te cultiveren en ons in Zijn handen te laten: "We zijn allemaal in staat, we zijn allemaal geroepen om ons open te stellen voor deze vriendschap met God, om Zijn handen niet los te laten, om het niet moe te worden om terug te keren en wéér terug te gaan naar de Heer door met Hem te praten zoals men met een vriend praat". [14]

Carlo de Marchi

[1] Heilige Jozefmaria, *Christus komt langs*, nr. 104.

[2] Woorden van de Prelaat van het Opus Dei in Covadonga, 13-7-2018.

[3] Benedictus XVI, *Homilie*, 18-12-2005.

[4] Benedictus XVI, *Verbum Domini*, nr. 48.

[5] Heilige Jozefmaria, *Christus komt langs*, nr. 76.

- [6] Paus Franciscus, *Gaudete et exsultate*, nr. 3.
- [7] Ps. 91,4.9.14. Vgl. heilige Thomas More, commentaar op deze verzen van Ps. 91.
- [8] *Catechismus van de Katholieke Kerk*, nr. 2715.
- [9] Vgl. A. Vázquez de Prada, *The founder of Opus Dei*, deel I, hfdst. VIII.
- [10] Heilige Jozefmaria, 26-11-1970, geciteerd in J. Echevarría, *Memoria del beato Josemaría*, blz. 25.
- [11] Geciteerd door Benedictus XVI bij de audiëntie van 1-8-2012.
- [12] M. Montero, *En Vanguardia: Guadalupe Ortíz de Landázuri*, 1916-1975.
- [13] Heilige Theresia van Lisieux, *Geschiedenis van een ziel*.
- [14] Joseph Ratzinger, *God laten handelen*, in de Osservatore Romano, 6-10- 2002.

WANNEER WE DE KUNST VAN HET LUISTEREN VERSTAAN

Het leven van Mozes leert ons dat we, om de zending waartoe we geroepen zijn goed te vervullen, gevormd moeten worden door de Heilige Geest door in een kinderlijke dialoog met God naar Hem te luisteren.

De Heer had Mozes voor een cruciale missie bestemd: zijn volk door een nieuwe etappe in de heilsgeschiedenis leiden. Met zijn medewerking werd Israël bevrijd uit de slavernij in Egypte en naar het beloofde land geleid. Door zijn bemiddeling ontving het Joodse volk de Tafels van de Wet en de grondbeginselen van de eredienst aan God. Hoe is Mozes geworden tot wie hij was? Hoe heeft hij die gelijgezindheid met God bereikt die hem mettertijd tot een groot goed heeft gemaakt voor veel mensen, niet alleen voor zijn hele volk maar voor ons allen die daarna zouden komen?

Hoewel Mozes vanaf zijn geboorte door God was uitverkoren – denk er alleen al maar aan hoe wonderbaarlijk hij de vervolging van de farao had overleefd – is het merkwaardig dat hij pas vele jaren later de Heer heeft ontmoet. In zijn jeugd leek hij niet meer te zijn dan een gewone man, maar wel een die bezorgd was over zijn eigen ras (vgl. Ex 2,15). Misschien is de beste verklaring voor deze verandering zijn vermogen om naar de Heer te luisteren.[1] Net zo moeten ook wij om te worden waartoe wij geroepen zijn, gevormd worden door te luisteren. Het is waar dat het niet gemakkelijk is om te ervaren wat het boek Exodus ons vertelt, nl. dat "de Heer tot Mozes sprak van aangezicht tot aangezicht, zoals men tot een vriend spreekt" (Ex 33,11). Het is een proces dat meestal jaren – ons hele leven – duurt en vaak is het nodig om opnieuw te leren bidden, alsof we aan het begin van onze dialoog met de Heer staan.

"Mozes, Mozes!"

De noodzaak van het gebed ontdekken komt uit het besef dat “Hij ons het eerst heeft liefgehad” (1 Joh 4,19) en dat Hij volgens die logica ook het eerst tot ons heeft gesproken: “En God schiep de mens als zijn beeld; als het beeld van God schiep Hij hem; man en vrouw schiep Hij hen. God zegende hen, en God sprak tot hen: ...” (Gen 1,27-28). [2] God, die het initiatief nam om ons uit liefde te scheppen en ons te kiezen voor een bepaalde zending, is ook de eerste in ons gebedsleven. In onze dialoog met de Heer is Hij degene die het eerste woord spreekt.

Dit eerste woord is al te herkennen in Gods verlangen, dat Hij zelf in ons hart heeft gelegd en dat wordt gewekt door allerlei verschillende ervaringen. De eerste verschijning aan Mozes vond plaats op de Horeb, ook wel ‘de berg van God’ genoemd. Daar “verscheen hem de engel van Jahwe, in een vuur dat opvlamde uit een doornstruik. Mozes keek toe en zag dat de doornstruik in lichters laaie stond en toch niet verbrandde. Hij dacht: ‘Ik ga erop af om dat vreemde verschijnsel te onderzoeken. Hoe komt het dat die doornstruik niet verbrandt?’” (Ex 3,2-3). Het is niet louter nieuwsgierigheid tegenover een buitengewone gebeurtenis, maar de duidelijke gewaarwording dat er iets transcendent, iets dat hem te boven gaat, gebeurt. Ook wij kunnen in ons leven verrast worden door gebeurtenissen die een diepere dimensie van de werkelijkheid voor ons openen. Het kan een innerlijke ontdekking zijn, van iets dat we misschien eerder nog niet hadden opgemerkt: we voelen Gods aanwezigheid aan wanneer we een van zijn gaven herkennen, of wanneer we zien hoe onbegrijpelijke moeilijkheden ons rijper hebben gemaakt en ons hebben voorbereid op andere omstandigheden of taken. Het kan ook een ontdekking zijn in de realiteit om ons heen: ons gezin, vrienden, de natuur... Op een of andere manier ervaren we de noodzaak om te bidden, te danken, te vragen... en we wenden ons tot God. Dat is de eerste stap.

“Jahweh zag hem naderbij komen om te kijken. En vanuit de doornstruik riep God hem toe: ‘Mozes, Mozes’. ‘Hier ben ik’, antwoordde hij.” (Ex 3,4). Het gesprek komt tot stand wanneer onze blik de blik van God ontmoet, die al lang naar ons keek. En de woorden – als die al nodig zijn – stromen vanzelf als we de zijne eerst laten komen. Als we het in ons eentje proberen, zullen we niet kunnen bidden. Het is veeleer beter onze ogen op de Heer te richten en ons zijn troostende belofte te herinneren: “Ziet, Ik ben met u alle dagen tot aan de voleinding der wereld” (Mt 28,20).

Een vertrouwvol geloof in God is dus een basisingrediënt van elk oprecht gebed. Vaak is de beste manier om met bidden te beginnen de Heer te vragen dat Hij het ons leert. Dat is wat de apostelen deden, en het is de weg waartoe de heilige Jozefmaria ons heeft aangemoedigd: “Als u denkt niet voldoende voorbereid te zijn, ga dan naar Christus, zoals zijn leerlingen deden: Heer, leer ons bidden (Lc 11,1). U zult ontdekken hoe de Heilige Geest onze zwakheid te hulp komt. Want wij weten niet eens hoe wij behoren te bidden, maar de Geest zelf pleit voor ons met onuitsprekelijke verzuchtingen (Rom 8,26). Verzuchtingen die niet naverteld kunnen worden bij gebrek aan woorden die de diepgang ervan weergeven”.[3]

“Doe uw sandalen uit”

Aan het einde van een reeks bezinningsdagen schreef de zalige Guadalupe Ortiz de Landázuri aan de heilige Jozefmaria: “Over mijn intieme omgang met God, over mijn gebed, enz. heb ik u andere keren al gesproken: wanneer ik van mijn kant een beetje moeite doe, maakt de Heer het mij gemakkelijk en kan ik me helemaal overgeven”.[4] Het initiatief tot het gebed – en het gebed zelf – zijn een gave van God. Tegelijkertijd is het ook goed ons af te vragen welke rol wij zelf moeten spelen. Het gesprek met onze Heer is een genade en mag daarom niet louter passief zijn, want om die genade te ontvangen moeten we ze op de een of andere manier willen ontvangen.

Wat kunnen we, behalve voor een ontvankelijke gesteltenis te zorgen, nog meer doen om een intens gebedsleven te hebben? Het kan een goed begin zijn om te beseffen voor wie we staan en om daaraan te beantwoorden met een houding van eerbied en aanbidding. In de dialoog op de berg Horeb “zei God: ‘Kom niet dichterbij en doe uw sandalen uit, want de plaats waar gij staat is heilige grond’. En Hij vervolgde: ‘Ik ben de God van uw vader, de God van Abraham, de God van Isaak en de God van Jakob’. Toen bedekte Mozes zijn gezicht want hij durfde niet naar God op te zien” (Ex 3,5–6).

Zijn sandalen uitdoen en zijn gezicht bedekken was het antwoord van de grootste profeet van het volk Israël op zijn eerste ontmoeting met God. Met die gebaren drukte hij uit dat hij besepte voor de transcendente God te staan. Net zo iets kunnen wij doen

als we Jezus in het tabernakel naderen met een houding van aanbidding. Tijdens een gebedswake voor Jezus in het Allerheiligst Sacrament heeft Benedictus XVI woorden gebruikt die ons vertellen hoe we onze Heer moeten aanbidden: "Hier, in de geconsacreerde Hostie, staat Hij vóór ons en is Hij onder ons. Zoals toen verbergt Hij zich mysterievol in een heilige stilte en zoals toen onthult Hij juist zó het ware gelaat van God. Voor ons heeft Hij zich een graankorrel gemaakt die in de aarde valt en sterft en vrucht draagt tot aan het einde van de wereld (vgl. Joh 12,24). Hij is aanwezig zoals toen in Bethlehem. En Hij nodigt ons uit tot de innerlijke pelgrimstocht die aanbidding wordt genoemd. Laten we ons nu op weg begeven voor deze pelgrimstocht en Hem vragen onze gids te zijn".[5]

Die houding van aanbidding kan zich in ons gebed op verschillende manieren uiten. Tegenover het Allerheiligste bijvoorbeeld knielen wij als een teken van onze kleinheid voor God. En wanneer het door verschillende omstandigheden niet mogelijk is voor het Allerheiligste te bidden, kunnen wij soortgelijke acten stellen, zoals in onze ziel inkeren om daar de Heer te ontdekken en onze ziel doen neerknielen door rustig ieder woord van het inleidend gebed of van een ander gebed uit te spreken, dat ons eraan herinnert dat we in zijn aanwezigheid zijn.

Een wolk bedekte Hem

In een tweede moment van zijn gesprek met God ontving Mozes de Tafels van de wet. Die scène is overweldigend en tegelijk heel intiem: "De heerlijkheid van Jahwe rustte op de Sinaï en de wolk bedekte de berg, zes dagen lang. Op de zevende dag riep Hij Mozes, vanuit de wolk. De heerlijkheid van Jahwe leek voor de Israëlieten op een verterend vuur, boven op de berg. Mozes trad de wolk binnen en besteeg de top. Hij bleef op de berg gedurende veertig dagen en veertig nachten" (Ex 24,16-18).

Die wolk toonde niet alleen de heerlijkheid van de Heer en was een voorafbeelding van de aanwezigheid van de Heilige Geest, maar hij creëerde ook een sfeer van intimiteit in het gesprek tussen de profeet en zijn schepper. Dit laat ons zien dat we om te bidden een paar eigenschappen moeten beoefenen die de intimiteit met God vergemakkelijken: liefde voor de stilte, innerlijk en uiterlijk,

volharding en een houding van luisteren die het mogelijk maakt zijn stem te horen.

Soms kost het ons moeite de stilte op waarde te schatten en als we in het gebed niets horen, hebben we de neiging om de tijd te vullen met woorden, lezen of zelfs beelden en geluiden. Maar zelfs als we dat met een goede bedoeling doen, kan het zijn dat we er niet in slagen op deze manier de Heer te horen. Misschien moeten we terugkeren naar de stilte die meer is dan alleen maar zwijgen. De heilige Jozefmaria maakte in de zomer van 1932 een aantekening – die later een plaats vond in *De Weg* – die op een grafische manier laat zien hoe de dialoog met God altijd langs deze weg zal moeten verlopen: “Het zwijgen is als de portier van het innerlijk leven”. [6]

Terwijl geluiden van buitenaf en innerlijke hartstochten ons van onszelf verwijderen, doet de stilte ons in onszelf inkeren en brengt ons ertoe ons te ondervragen over ons eigen leven. Het activisme of de spraakzaamheid in het gebed brengen ons niet dichterbij God en laten ook geen diepgaande inwerking toe. Als we onrustig zijn is er geen tijd voor ingekeerdheid, om na te denken, om in ons innerlijk te leven, terwijl de stilte – de innerlijke en de uitwendige – ons leidt tot de ontmoeting met de Heer, tot verwondering over Hem. Het gebed heeft inderdaad een bepaalde stilte nodig die niet louter negatief of leeg is, maar die vol is van God, die ons ertoe brengt zijn aanwezigheid te ontdekken. Zoals de zalige Guadalupe aangaf: “Dieper gaan in die stilte, tot je komt waar alleen God is; waar zelfs de engelen, zonder onze toestemming, niet binnen kunnen komen”. En daar, “God aanbidden, Hem loven en tedere dingen zeggen”. [7] Dit is de stilte die ons in staat stelt om naar God te luisteren. Kortom, het gaat erom onze aandacht – intelligentie, wil, gevoelens – in God te concentreren zodat Hij ons kan bevragen. We kunnen ons dus de vragen stellen die paus Franciscus ons voorgesteld heeft: “Zijn er momenten waarop je jezelf in stilte in zijn aanwezigheid stelt, zonder haast bij Hem blijft en je door Hem laat bekijken? Laat je toe dat zijn vuur je hart ontvlamt? Als je Hem de warmte van zijn liefde en tederheid niet aan laat wakkeren, zul je geen vuur hebben, en hoe kun je dan de harten van anderen ontvlammen met je getuigenis en je woorden?”. [8]

Behalve stilte is ook volharding nodig, want bidden kost moeite. Het veronderstelt tijd en inzet, zoals met Mozes gebeurde die zes

dagen bedekt was door de wolk en pas op de zevende het woord van de Heer ontving. Op de eerste plaats is een externe volharding vereist door een meer of minder vaste tijd en een concrete duur voor het gebed vol te houden. Dit was een voortdurende aanbeveling in het leven van de heilige Jozefmaria: “Mediteren – Gedurende een vaste tijd, op een vast uur. Anders zal de meditatie afhankelijk worden van onze gemakzucht: dat is een gebrek aan versterving. En gebed zonder versterving is nauwelijks efficiënt.”[9] Deze standvastigheid zal, als ze voortkomt uit liefde, de toegangspoort zijn tot een vriendschapsrelatie met God die vol gesprek zal zijn. Hij dringt zich namelijk niet op: Hij spreekt alleen tot ons als wij dat willen. Van onze kant laat die volharding zien dat wij er vurig naar verlangen Gods liefdevolle woorden te ontvangen.

Naast de externe standvastigheid is een interne volharding vereist, als onderdeel van onze wilspanning om te luisteren: we moeten onze intelligentie die door allerlei gedachten verstrooid is op God richten en onze wil beheersen, omdat die anders niet ophoudt de gevoelens die we in ons gebed af en toe niet waarnemen te zoeken en te voeden. Dit kan vermoeiend zijn, zeker als we het vaak moeten doen omdat er veel prikkels zijn die ons afleiden. Tegelijkertijd moet dat gedisciplineerd luisteren niet worden verward met een overdreven rigoureuze aanpak of met een te methodische oefening in concentratie, want het gebed verloopt op heel verschillende manieren. In principe verloopt het zoals God het toelaat – “de wind waait waar hij wil” (Joh 3,8) – maar het verloopt ook afhankelijk van onze specifieke situatie. Soms besteden we lange tijd aan gedachten over de mensen die we liefhebben, door de Heer voor hen te bidden, en dat kan al een liefdevol gesprek zijn.

Enkele concrete tips die het gedisciplineerd luisteren vergemakkelijken kunnen zijn: multitasking vermijden, om je te kunnen concentreren en er tijdens het gesprek ‘bij’ te zijn, zonder aan andere dingen te denken; je in de gesteltenis brengen van iemand die iets gaat leren, waarbij je nederig jouw ‘niets’ en Gods ‘alles’ erkent, misschien door gebruik te maken van schietgebedjes of korte mondgebeden. Je kunt de Heer ook open vragen stellen en Hem de ruimte laten om te antwoorden wat Hij wil, of Hem gewoon zeggen dat je bereid bent te doen wat Hij aangeeft. Het ritme en de koers volgen waar de overwegingen van zijn liefde ons heen leiden, en afleiding met andere bijkomstige gedachten vermijden; leren een open geest te hebben om je door Hem te

laten verrassen en Gods dromen te dromen, en niet proberen het gebed te veel onder controle te hebben. Zo stellen we ons open voor het mysterie en de logica van de Heer en kunnen we vol vrede accepteren dat we niet weten waar Hij ons heen zal brengen.

“Laat mij uw heerlijkheid zien”

Aan het begin van ons gebed kunnen we redelijkerwijze verwachten dat onze Heer tot ons zal spreken, zoals dat soms inderdaad gebeurt. We zouden echter gefrustreerd kunnen zijn als we aan het eind niets of heel weinig hebben gehoord. Hoe dan ook moeten we de zekerheid bewaren dat ons gebed altijd vruchtbaar is. Op de berg Sinai “vroeg Mozes: ‘Laat mij toch uw heerlijkheid zien’”. De Heer lijkt dit verlangen te willen vervullen: “Ik zal in al mijn luister aan u voorbijgaan en in uw bijzijn de naam Jahwe uitroepen. Want Ik schenk genade aan wie Ik wil en barmhartigheid aan wie Ik wil.” Zijn woorden nemen echter een toon aan die misschien teleurstellend lijkt: “Mijn gelaat kunt gij niet zien, want geen mens kan mijn gelaat zien en in leven blijven. (...) Wanneer mijn heerlijkheid voorbijgaat zal Ik u in de rotsholte laten schuilen, en als Ik voorbijga zal Ik u met mijn hand beschermen. Als Ik dan mijn hand terugtrek kunt gij Mij van achteren zien, want mijn gelaat kan niemand zien” (Ex 33,18–23). Als Mozes gefrustreerd zou zijn geweest omdat hij het gelaat van God niet kon zien, zoals hij wenste, zou hij zijn poging hebben opgegeven of zijn motivatie voor toekomstige ontmoetingen hebben verloren. In plaats daarvan liet hij zich door God leiden en werd zo degene “die Jahwe van aangezicht tot aangezicht gekend had” (Dt 34,10).

De sleutel voor een goed gebed is niet het verkrijgen van tastbare resultaten, en nog veel minder om een bepaalde tijd actief te zijn. Wat we zoeken door middel van de dialoog met onze Heer is niet een onmiddellijk resultaat, maar veeleer om die levensstaat te kunnen bereiken, waarin het gebed steeds meer wordt vereenzelvigd met ons eigen leven: gedachten, gevoelens, verlangens. Het is een kwestie van bij de Heer zijn, van de hele dag in zijn aanwezigheid blijven. Kortom, de belangrijkste vrucht van het gebed is het leven in God. Zo wordt het gebed opgevat als een levensgemeenschap: een geven en ontvangen. Het maakt dus niet uit dat we geen vurige gevoelens hebben of grote inzichten krijgen. Op een veel eenvoudigere manier zal het thema van ons

gebed – zoals de heilige Jozefmaria ons heeft gezegd [10] – het thema van ons leven zijn, en omgekeerd, omdat ons hele leven zal worden veranderd in echt gebed, dat zich ontwikkelt tot “een brede, kalme en gestage stroom”. [11]

Jorge Mario Jamarillo

[1] Zoals paus Benedictus XVI in zijn catechese over het gebed voorstelt: “Bij het lezen van het Oude Testament springt één figuur eruit: die van Mozes, juist als mens van gebed”, algemene audiëntie, 1-6-2011.

[2] Hetzelfde lezen we in het tweede verslag van de schepping van de mens: vgl. *Gen. 2,16*. De cursieve stukken staan niet in de originele bijbeltekst.

[3] *Vrienden van God*, nr. 244.

[4] Brief, 12-12-1949, in: *Brieven aan een heilige*, II.

[5] Benedictus XVI, Toespraak, 20-8-2005.

[6] *De Weg*, nr. 281.

[7] Mercedes Eguíbar Galarza, *Guadalupe Ortiz de Landázuri*.

[8] paus Franciscus, *apost. Exhort. Gaudete et exultate*, nr. 151.

[9] *De Voor*, nr. 446.

[10] *Christus komt langs*, nr. 174.

[11] *Vrienden van God*, nr. 306.

HOE GOD TOT ONS SPREEKT

De taal van het gebed is mysterieus: we kunnen het niet beheersen, maar beetje bij beetje ervaren we dat het ons hart verandert.

De taal van het gebed is mysterieus: we hebben er geen controle over, maar we merken beetje bij beetje dat ons hart erdoor veranderd wordt.

Het gebied van Perea, ten oosten van de Jordaan, in het huidige Jordanië. Op de top van een berg die zich 1100 meter boven de Dode Zee verheft staat het imposante fort van Massada. Daar heeft Herodes Antipas Johannes de Doper gevangengezet (vgl. Mc 6,17).[1] De kerker, koud en vochtig, is in de rots uitgehakt. Alles is donker. Er heerst stilte. Johannes wordt gekweld door een gedachte: de tijd gaat voorbij en Jezus openbaart zich niet met de duidelijkheid die hij verwachtte. Hij heeft bericht gekregen over de werken van Jezus (vgl. Mt 11,2), maar Hij lijkt niet over zichzelf te spreken als de Messias. En als men Hem er direct naar vraagt, zwijgt Hij. Is het mogelijk dat Johannes zich heeft vergist? Maar hij had het toch duidelijk gezien! Hij heeft de Geest als een duif uit de hemel zien neerdalen en op Hem blijven rusten! (vgl. Joh 1,32-43). Dus, onzeker, stuurt hij een paar leerlingen om de Meester te vragen: "Zijt Gij de komende, of hebben wij een ander te verwachten?" (Mt 11,3).

Jezus antwoordt op een onverwachte manier. In plaats van een direct antwoord te geven, richt Hij de aandacht op zijn werken: "blinden zien en lammen lopen, melaatsen genezen en doven horen, doden staan op en aan armen wordt de Blijde Boodschap verkondigd" (Mt 11,5). Een enigszins onduidelijk antwoord, maar een dat duidelijk genoeg is voor degenen die de tekens kennen die de oude profetieën van de Heilige Schrift hadden aangekondigd als kenmerkend voor de Messias en zijn Koninkrijk: "Uw doden zullen herleven, hun gestorven lichamen weer opstaan" (Jes. 26,19). Of "dan worden de ogen van de blinden ontsloten en de oren van de doven geopend" (Jes 35,5). Daarom, om Johannes aan te

moedigen te vertrouwen, eindigt de Heer met: “Gelukkig is hij die aan Mij geen aanstoot neemt” (Mt 11,6).

In deze scène kunnen we de situatie herkennen van iemand die, net als Johannes, gelooft dat hij God in het gebed niet hoort. Het is dan dat Jezus ons uitnodigt om ons perspectief te veranderen, het zoeken naar menselijke zekerheden los te laten en dat mysterieuze spel te beoefenen waarin de Heer spreekt door zijn werken en door de Heilige Schrift. In die laatste woorden – “Gelukkig is hij die aan Mij geen aanstoot neemt” – ontdekken we een oproep om met geloof te volharden in het gebed, al antwoordt God ons soms niet zoals wij verwachten.

Gebaren die de stilte kunnen doorbreken

Wie begint met de gewoonte om gebed te doen, moet vaak de schijnbare stilte van God onder ogen zien: “Ik praat met Hem, ik vertel Hem mijn dingen, ik vraag Hem wat ik moet doen, maar Hij geeft geen antwoord, Hij zegt niets tegen mij”. Dit is de oude klacht van Job: “Roep ik om hulp, Gij antwoordt niet al ziet Gij mij goed staan” (Jb 30,20). Het is dan gemakkelijk om van streek te raken: “Ik heb altijd horen zeggen dat bidden een dialoog is, maar tegen mij zegt God niets. Waarom? Als, zoals ze zeggen, God tot andere mensen spreekt... waarom dan niet tot mij? Wat doe ik verkeerd?”. De twijfels van iemand die bidt kunnen op sommige momenten een bekoring tegen de hoop worden: “Als God mij niet antwoordt, waarom zou ik dan bidden?” Of zelfs, als die stilte wordt opgevat als afwezigheid, een bekoring tegen het geloof: “Als God niet tot mij spreekt, dan is Hij er dus niet”.

Wat valt hierop te zeggen? Ten eerste, dat het ontkennen van het bestaan van God vanwege zijn schijnbaar stilzwijgen niet logisch is. God kan, om welke reden dan ook, kiezen om te zwijgen en dat voegt niets toe aan zijn bestaan of niet-bestaan, of aan zijn liefde voor ons. Het geloof in God – en in zijn goedheid – staat boven alles. In ieder geval kan het een gelegenheid zijn om met de psalmist vol geloof en vertrouwen te smeken: “God, hul Uzelf niet in zwijgen, blijf niet doof, God, niet onbewogen!” (Ps 83,2).

We hoeven ook niet te twijfelen aan ons vermogen om naar God te luisteren. Er zijn bronnen in het binnenste van de mens die hem, met de hulp van de genade, in staat stellen om de taal van God te horen, al is dat vermogen ook nog zo verduisterd door de erfzonde

en door onze eigen zonden. Het eerste hoofdstuk van de Catechismus van de Katholieke Kerk begint precies met deze uitspraak: "De mens is bekwaam door God aangesproken te worden". De heilige Johannes Paulus II heeft dat zo verklaard: "De mens is, zoals de traditie van het christelijk denken zegt *capax Dei*: in staat God te kennen en hij kan God die zichzelf aan de mens schenkt aannemen. Geschapen naar het beeld en de gelijkenis met God is hij daadwerkelijk in staat een persoonlijke relatie met Hem te beleven".[2] Een persoonlijke relatie die de vorm aanneemt van een dialoog die bestaat uit woorden en gebaren.[3] En soms alleen uit gebaren, zoals ook het geval is in de menselijke liefde.

Net zoals er bijvoorbeeld tussen twee mensen een stille dialoog kan zijn wanneer hun blikken elkaar kruisen – er zijn blikken die spreken –, zo kan het vertrouwvolle gesprek van de mens met God ook die vorm aannemen: "een kijken naar God en zich door Hem bekeken voelen. Zoals die blik van Jezus naar Johannes, die voor altijd de koers van het leven van de leerling bepaalde".[4] De catechismus zegt dat "de contemplatie een blik van geloof is"[5] en vaak kan een blik waardevoller zijn en meer geladen met inhoud, liefde en licht voor ons leven dan een lange reeks woorden. De heilige Jozefmaria zei, juist over de vreugde die een contemplatief leven met zich meebrengt: "de ziel barst opnieuw uit in zingen en heft een nieuw gezang aan, want zij voelt en weet, dat God haar met verliefde blik beziet, elk uur van de dag".[6]

Die blik voelen, en niet slechts het weten dat we gezien worden, is een gave die wij nederig kunnen afsmeken, als 'mensen die om God bedelen'.[7]

Nooit heeft een mens zo gesproken

De heilige Moeder Teresa van Calcutta zei dat wij "in het mondgebed tot God spreken; in het mentale gebed spreekt Hij tot ons; Hij stort zich over ons uit".[8] Dit is een manier om het onuitsprekelijke uit te leggen: God spreekt tot ons door zich over ons uit te storten. Want inderdaad is het gebed vol mysterie. Deze mysterieuze ontmoeting tussen God en de persoon die bidt vindt op vele manieren plaats, maar sommige daarvan zijn op het eerste gezicht niet duidelijk, niet helemaal te begrijpen of gemakkelijk vast te stellen. De Catechismus van de Kerk waarschuwt ons: "Wij moeten het hoofd bieden aan een bepaalde

mentaliteit van 'deze wereld'; zij doordringt ons als wij niet waakzaam zijn, zoals in de volgende gevallen: de opvatting dat alleen datgene waarheidsgehalte heeft, wat door de rede en door de wetenschap getoetst kan worden (welnu, bidden is een mysterie dat ons bewustzijn en het onbewuste te boven gaat)."[9] Net als Johannes de Doper verlangen we vaak naar een klaarblijkelijkheid die niet altijd mogelijk is op het gebied van het bovennatuurlijke.

De manier waarop God tot de ziel spreekt gaat ons te boven, we kunnen die niet volledig begrijpen: "Dit te vatten – het is mij te wonderbaar, te verheven; ik kan het niet bereiken" (Ps 139,6). In feite is ons alfabet niet Gods alfabet, is onze taal niet zijn taal, zijn onze woorden niet zijn woorden. Als God spreekt hoeft hij geen stembanden te laten trillen en de plaats waar hij gehoord wordt is niet het oor, maar de meest verborgen en mysterieuze plaats van ons wezen, die we soms het hart en andere keren het geweten noemen.[10] God spreekt volgens de werkelijkheid die Hij is en tot de werkelijkheid die wij zijn, zoals een ster zich niet verhoudt tot een andere ster met woorden, maar met de kracht van de zwaartekracht. God hoeft niet met woorden tot ons te spreken – hoewel Hij ook dat kan doen –; om ons zachtjes naar zich toe te trekken heeft Hij voldoende aan zijn werken en de geheime werking van de Heilige Geest in onze ziel, door ons hart te raken, onze gevoelens te bewegen of onze geest te verlichten. Misschien zijn we ons daar eerst niet eens van bewust, maar het verstrijken van de tijd zal ons helpen om deze uitwerkingen van zijn handelen in ons te onderscheiden: misschien zijn we geduldiger geworden, of begripvoller, of werken we beter, of waarderen we de vriendschap meer... kortom, we gaan iedere keer meer van God houden.

Daarom wijst de Catechismus van de Kerk er in het kader van het gebed op dat "de omvorming van het hart dat bidt het eerste antwoord op onze vraag is".[11] Een omvorming die over het algemeen langzaam en geleidelijk verloopt, soms onmerkbaar, maar volkomen zeker, en die we moeten leren herkennen en waarderen. Dit is wat de heilige Jozefmaria deed op 7 augustus 1931: "Vandaag viert dit bisdom de Gedaanteverandering van onze Heer Jezus Christus. Toen ik in de Heilige Mis voor mijn intenties bad, besepte ik wat voor een innerlijke verandering God tijdens deze jaren in mij had bewerkt... En dat, ondanks mijzelf: zonder mijn medewerking, kan ik wel zeggen. Ik geloof dat ik het voornemen

heb hernieuwd om mijn hele leven te richten op het vervullen van de goddelijke Wil".[12] Deze innerlijke verandering, die we in het gebed inzien, is een manier waarop God spreekt... en wát een manier! Dan kunnen we begrijpen wat de dienaars van de farizeeën over Jezus zeiden: "Nooit heeft iemand zo gesproken als die man" (Joh 7,46). God spreekt zoals niemand anders dat kan: door ons hart te veranderen.

Het woord van God is doeltreffend (vgl Heb 4,12); het verandert ons, zijn werking in onze ziel gaat ons te boven. Zo zegt Jahweh zelf het door de mond van Jesaja: "Want zoals de hemel hoger is dan de aarde, zo gaan ook mijn wegen uw wegen te boven, en mijn gedachten uw gedachten. Want zoals de regen en de sneeuw uit de hemel neerdalen en daarheen pas terugkeren, wanneer zij de aarde hebben gedrenkt, haar hebben bevrucht en met planten bedekt, wanneer zij zaad hebben gegeven aan de zaaier, en brood aan de eter; zo zal het ook gaan met mijn woord, dat voortkomt uit mijn mond; het keert niet vruchteloos naar Mij terug, maar pas wanneer het heeft gedaan wat Mij behaagt, en alles heeft volvoerd, waartoe Ik het heb gezonden" (Jes, 55,9-11). Deze mysterieuze doeltreffendheid nodigt ons ook uit tot nederigheid, die "een noodzakelijke houding is om voor 'niets' de gave van het gebed te ontvangen"[13], omdat ze ons helpt om te vertrouwen en ons open te stellen voor de werking van God.

De enorme vrijheid van God

God spreekt wanneer Hij wil. We kunnen de Heilige Geest niet dwingen en een vast stramien opleggen. Het ligt niet in onze macht om zijn actie in onze ziel te sturen. Een keer wees de heilige Jozefmaria erop dat Jezus Christus, aanwezig in het Tabernakel, "een Heer is die spreekt wanneer Hij wil, wanneer men dat het minst verwacht, en die concrete dingen zegt. Daarna zwijgt Hij, want Hij wil het antwoord van ons geloof en onze trouw".[14] Inderdaad gaat men het gebed niet binnen door de deur van het gevoel – zien, horen, voelen – maar "door de nauwe poort van het geloof"[15], dat we laten zien door de zorg en de volharding die we in onze gebedstijden inzetten. En hoewel we het soms niet onmiddellijk zien, dragen deze altijd vrucht.

Zo is het de stichter van het Opus Dei vele malen overkomen; bijvoorbeeld op 16 oktober 1931 zoals hij vertelt: "Ik wilde na de Mis

gebed doen in de rust van mijn kerk. Het lukte me niet. In Atocha kocht ik een krant (de A.B.C.) en nam de tram. En nu, terwijl ik dit schrijf, heb ik niet meer dan één paragraaf van de krant kunnen lezen. Ik voelde het gebed van gevoel, overvloedig en vurig, opwellen. Zo was ik in de tram en tot ik thuiskwam".[16] De heilige Jozefmaria probeert, blijkbaar zonder succes, gebed te doen op een rustige plek. Maar een paar minuten later, in de drukte van een overvolle tram, als hij het nieuws van de dag begint te lezen, wordt hij gegrepen door Gods genade en heeft hij, in zijn eigen woorden, 'het meest intense gebed' dat hij ooit heeft gehad.

Veel andere heiligen hebben getuigd van die vrijheid van God om tot de ziel te spreken wanneer Hij wil. De heilige Teresia van Jezus bijvoorbeeld legde het uit met het beeld van het hout en het vuur. Het was haar vaak gebeurd dat ondanks al haar inspanningen – het hout –, toch haar gebed – het vuur – niet tot stand kwam. Ze schrijft: "Ik lachte om mezelf en zag graag tot hoe weinig een ziel in staat is wanneer God niet steeds in haar bezig is. (...) Ook al legt zij (de ziel) hout op het vuur en doet zij van haar kant het weinige waartoe zij in staat is, gaat het vuur van haar liefde niet branden. (...) Dus een ziel, zelfs als ze zich het hoofd breekt bij het aanblazen en verzamelen van het hout, lijkt alles juist meer uit te doven. Ik denk dat het beter is om je helemaal over te geven dan om iets op eigen houtje te doen".[17] God spreekt wanneer Hij wil.

Maar tegelijkertijd heeft God vele malen tot ons gesproken; beter nog, Hij houdt nooit op tot ons te spreken. In zekere zin is leren bidden, het leren herkennen van Gods stem in zijn werken, zoals Jezus zelf de heilige Johannes de Doper heeft laten zien. De Heilige Geest houdt niet op in ons binnenste te handelen. Daarom kon sint Paulus de Korintiërs eraan herinneren dat "niemand kan zeggen: 'Jezus is de Heer', tenzij door de Heilige Geest" (1 Cor 12,3). Dat vervult ons met vrede. Wie dit uit het oog verliest, kan gemakkelijk tot wanhoop vervallen: "Zij die op zoek zijn naar God langs de weg van het gebed, raken snel ontmoedigd, omdat zij niet inzien dat het gebed ook van de Heilige Geest komt en niet enkel van henzelf".[18] Om nooit ontmoedigd te raken in het gebed is het nodig een groot vertrouwen te hebben in de Heilige Geest en in zijn veelvormige en mysterieuze werking in onze ziel: "Het gaat met het Rijk Gods als met een man die zijn land bezaait; hij slaapt en staat op, 's nachts en overdag, en onderwijl kiemt het zaad en schiet op, maar hij weet niet hoe" (Mc 4, 26-27).

- [1] Vgl. Flavius Josephus
- [2] Heilige Johannes Paulus II, Algemene audiëntie, 26-8-1998.
- [3] Vgl. *Catechismus van de Katholieke Kerk*, nr. 2567.
- [4] Heilige Jozefmaria, *aantekeningen van een meditatie*, 9-1-1959 in Terwijl Hij onderweg tot ons sprak.
- [5] *Catechismus van de Katholieke Kerk*, nr. 2715.
- [6] Heilige Jozefmaria, homilie "Op weg naar heiligheid", *Vrienden van God*, nr. 307.
- [7] Vgl. heilige Augustinus, Preek 56,6,9.
- [8] Heilige Moeder Teresa van Calcutta, *De grootste liefde*.
- [9] *Catechismus van de Katholieke Kerk*, nr. 2727.
- [10] "Het geweten is de meest verborgen kern en het heiligdom van de mens, waarin hij alleen is met God, wiens stem in hem weerklinkt (Gaudium et spes, nr. 16)", *Catechismus van de Katholieke Kerk*, nr. 1776.
- [11] *Catechismus van de Katholieke Kerk*, nr. 2739.
- [12] Heilige Jozefmaria, *Intieme aantekeningen*, nr. 217, in Andrés Vázquez de Prada, *The Founder of Opus Dei, dl I*.
- [13] *Catechismus van de Katholieke Kerk*, nr. 2559.
- [14] Heilige Jozefmaria, *aantekeningen van een familiebijeenkomst*, 18-6-1972.
- [15] *Catechismus van de Katholieke Kerk*, nr. 2656.
- [16] Heilige Jozefmaria, *Intieme aantekeningen*, nr. 334, in Andrés Vázquez de Prada, *The Founder of Opus Dei, dl I*.
- [17] Heilige Teresia van Jezus, *Het boek van haar leven*, hfdst. 27.
- [18] *Catechismus van de Katholieke Kerk*, nr. 2726.

ZIJN TAAL IS RIJKEER DAN DE ONZE

God spreekt zachtjes en voortdurend. In de Heilige Schrift – in het bijzonder in de evangelies – en ook in ons innerlijk, rechtstreeks tot ons hart.

God spreekt tot ons. Voortdurend. Hij spreekt met woorden en ook met daden. Zijn taal is veel rijker dan de onze. Hij is in staat om geheime bronnen in ons binnenste aan te boren, bijvoorbeeld door gebruik te maken van de mensen of gebeurtenissen om ons heen. God spreekt tot ons in de Schrift, in de liturgie, door het leergezag van de Kerk... Omdat Hij altijd met liefde naar ons kijkt, zoekt Hij in elke gebeurtenis de dialoog met ons door ons steeds op te roepen heilig te worden. Om die mysterieuze taal van God te kunnen horen proberen we altijd ons gebed te beginnen met een acte van geloof.

Vanuit ons hart

God spreekt door op onze vermogens in te werken, die Hij van binnenuit kan bewegen: onze intelligentie door middel van ingevingen; ons hart door middel van gevoelens; onze wil door middel van voornemens. Daarom kunnen we, zoals de heilige Jozefmaria ons heeft geleerd, aan het einde van ons gebed zeggen: "Ik dank U, mijn God, voor de goede voornemens, gevoelens en ingevingen die U mij in deze tijd van gebed hebt gegeven."

Maar als we dit feit overwegen, kan er twijfel opkomen: hoe kan ik weten dat Hij het is die tot mij spreekt? Hoe kan ik weten dat die voornemens, gevoelens en ingevingen niet gewoon mijn eigen ideeën, verlangens en gevoelens zijn? Het antwoord is niet gemakkelijk. Bidden is een kunst die in de loop van de tijd en met hulp van de geestelijke begeleiding wordt geleerd. Maar we kunnen wel zeggen dat alles wat ons ertoe brengt Hem en de anderen meer lief te hebben, zijn wil te vervullen – ook als dat opoffering en edelmoedigheid met zich meebrengt –, van God

komt. De mensen die de gewoonte hebben om te bidden kunnen zeggen: "In mijn gebed denk ik aan dezelfde dingen waar ik overdag aan denk, maar met een verschil: ik eindig altijd met in mijn hart een 'maar niet mijn wil geschiede, maar de Uwe'; en dat lukt niet altijd op andere momenten."

God spreekt vaak rechtstreeks tot ons hart, waarvan Hij de taal kent als geen ander. Hij doet dat door diepe verlangens die Hij zelf erin legt. Daarom betekent het luisteren naar God vaak, ons eigen hart te onderzoeken en de moed te hebben Hem onze verlangens te laten zien, met de bedoeling te onderscheiden wat ons ertoe brengt Zijn wil te vervullen en wat niet. Wat verlang ik echt? Waarom? Waar komen deze verlangens vandaan? Waar leiden ze me naar toe? Ben ik mezelf aan het bedriegen, door te doen alsof ze niet bestaan en ze te negeren? Tegenover deze vragen, die normaal zijn voor wie een leven van gebed wil leiden, beveelt paus Franciscus aan: "Om je niet te vergissen, is het nodig (...) je af te vragen: ken ik mezelf, afgezien van mijn uiterlijk en mijn gevoelens? Weet ik wat mijn hart vreugde schenkt en wat het droevig stemt?"[1]

Behalve dat God direct tot ons hart en onze intelligentie spreekt, doet Hij dat ook tot onze inwendige zintuigen: Hij spreekt tot onze verbeelding door een scène of een beeld op te roepen; Hij spreekt tot ons geheugen door een herinnering of een paar woorden die een antwoord op ons gebed of een teken van wat Hij wil kunnen zijn. Zo gebeurde het bijvoorbeeld met de heilige Jozefmaria op 8 september 1931. Hij was aan het bidden in de kerk van het Patronaat van de Zieken, zonder veel zin – zoals hijzelf ons zegt – terwijl zijn verbeelding haar eigen gang ging, "toen ik besepte dat ik zonder het te willen enkele woorden in het Latijn herhaalde, die ik nooit had opgemerkt en die ik niet in mijn geheugen had willen opslaan: zelfs nu zal ik ze, om ze te onthouden, moeten lezen op het papiertje, dat ik altijd in mijn zak heb om op te schrijven wat God wil. (...) (instinctief, uit gewoonte, noteerde ik meteen daar in de kerk de zin, zonder er belang aan te hechten): de woorden van de Schrift die ik op mijn lippen ontdekte waren: et fui tecum in omnibus ubicumque ambulasti, firmans regnum tuum in aeternum (Ik ben overal waar jij gaat met jou, om jouw rijk voor altijd te vestigen). (2 Re 7,9)

Ik gebruikte mijn intelligentie om de zin te begrijpen en herhaalde die langzaam. En daarna, gisteravond, vandaag, bij het herlezen

van deze woorden (want, herhaal ik, ik herinner me ze niet allemaal tegelijk, alsof God vastbesloten was te bevestigen dat ze van Hem kwamen), heb ik goed begrepen dat Christus Jezus me, om ons te troosten, te verstaan gaf dat 'het Werk van God overal met Hem zal zijn, om het Rijk van Jezus Christus voor altijd te vestigen'".[2]

Om tot ons te spreken kan God zich ook bedienen van de aantekeningen die we in een reeks van bezinningsdagen of in een vormingsactiviteit maken, vooral als we ze in het gebed opnieuw lezen om te proberen de betekenis ervan te begrijpen. Daar zullen we misschien een rode draad of herhalingen kunnen ontdekken die ons op het spoor zetten van wat de Heer ons wil zeggen.

Een onophoudelijk gefluister

Het is waar dat de Heer soms duidelijk en op een bovennatuurlijke manier spreekt, maar dat is meestal niet het geval. Gewoonlijk spreekt God zachtjes en daardoor merken we soms niet de kleine geschenken – voornemens, gevoelens, ingevingen – die Hij ons in een oprecht gebed aanbiedt. Het kan met ons gaan als met de Syrische legeroverste Naäman die, toen de profeet Elisa hem aanspoorde om zeven keer in de rivier te baden om van zijn lepra te genezen, klaagde: "Ik had gedacht: hij zal naar buiten komen en voor me gaan staan. Dan zal hij de naam van Jahwe zijn God aanroepen, met zijn hand over de plek strijken en de ziekte wegnemen" (2 Kon 5,11). Naäman ging naar de God van Israël, maar hij verwachtte iets opvallends, zelfs opzienbarends. Gelukkig brachten zijn dienaren hem tot nadenken: "Gesteld dat de profeet u iets moeilijks opgedragen had, dan had u het toch ook gedaan? Waarom dan niet, nu hij u zegt dat u zich maar hoeft te wassen om weer rein te worden?" (2 Kon 5,13). De legeroverste ging terug om de raadgeving, die ogenschijnlijk te alledaags was, in praktijk te brengen en op deze manier ondervond hij de reddende kracht van God. Het is goed om in het gebed die kleine lichtjes m.b.t. wat we al weten te waarderen, de Heilige Geest die ons inspireert tot dat van altijd, de onopvallende gevoelens, de gemakkelijke voornemens, zonder ze te minachten omdat ze heel gewoon, prozaïsch zijn, want dat alles kan van God komen.

Kardinaal Ratzinger heeft op een vraag over het gebed als volgt geantwoord: "In het algemeen spreekt God niet luidkeels. Maar Hij

doet het wel steeds weer. Het komt er natuurlijk ook op aan dat de ontvanger, om het maar zo te noemen, op de zender staat afgesteld. In onze tijd hebben we door onze huidige manier van leven en denken zoveel stoorzenders dat we het signaal niet kunnen horen. (...) Hij spreekt natuurlijk niet luidkeels, maar Hij spreekt door tekens en voorvallen in ons leven, door medemensen. Enige oplettendheid hoort daar bepaald bij en ook dat men zich niet helemaal in beslag laat nemen door allerlei oppervlakkige zaken".[3] Dit vermogen tot oplettendheid heeft veel te maken met de innerlijke – soms ook uiterlijke – ingetogenheid en het is iets waarin we ons moeten trainen. Om God op te kunnen merken moeten we voor momenten zorgen waarop we een pauze inlassen in onze dagelijkse beslommeringen en de kracht van de eenzaamheid met Hem niet uit de weg gaan. We hebben stilte nodig.

De waarheid is dat God op duizend manieren tot ons spreekt. Het kan gebeuren dat we zo gewend zijn aan zijn gaven dat we die niet meer opmerken, dat we Hem niet herkennen, zoals in de vaderstad van Jezus het geval was: "Is Hij niet de zoon van de timmerman? Heet zijn moeder niet Maria en zijn broeders Jacobus, Jozef, Simon en Judas? Wonen zijn zusters niet allen bij ons?" (Mt 13,55-56). We moeten de Heilige Geest vragen onze pupillen te verwijderen, onze oren te openen, ons hart te zuiveren en ons geweten te verlichten, opdat we zijn onophoudelijke gefluister, dat onvergankelijke gedruis in ons binnenste kunnen herkennen.

God heeft het eerst tot ons gesproken

Wanneer Jezus de leerlingen van Johannes de Doper antwoordt door de tekens die Hij doet op te noemen – "blinden zien en lammen lopen, melaatsen genezen en doven horen, doden staan op en aan armen wordt de Blijde Boodschap verkondigd" (Mt 11,5) – kondigt Hij de vervulling aan van de oude profetieën over de Messias in de Heilige Schrift. God heeft reeds tot ons gesproken en spreekt tot ieder van ons op een voortreffelijke manier, door middel van de Heilige Schrift: "In de heilige boeken treedt de Vader die in de hemel is liefdevol zijn kinderen tegemoet en spreekt met hen".[4] Daarom "moet het gebed gepaard gaan met het lezen van de Heilige Schrift, zodat er een dialoog tussen God en de mens kan plaatsvinden; want 'tot Hem spreken wij wanneer wij bidden, en naar Hem luisteren wij wanneer wij de goddelijke woorden

lezen' (heilige Ambrosius)".[5] De woorden van de Bijbel zijn niet alleen door God geïnspireerd, maar ze inspireren ons ook over God. Op een bijzondere manier horen we God in de evangeliën, die de woorden en daden van onze Heer Jezus Christus weergeven. Zo benadrukt de schrijver van de Brief aan de Hebreeënen het: "Nadat God eertijds vele malen en op vele wijzen tot onze vaders gesproken had door de profeten, heeft Hij nu, op het einde der tijden, tot ons gesproken door de Zoon" (Heb 1,1-2). De heilige Augustinus beschouwde het evangelie als "de mond van Christus: Hij is gezeten in de hemel, maar Hij houdt niet op met spreken op aarde".[6] Daarom leeft ons gebed van de overweging van het evangelie; door Gods woorden te lezen, te overwegen, te herlezen, ze in ons geheugen te griffen, spreekt God tot ons hart.

De heilige Jozefmaria heeft, in navolging van de traditie van de Kerk, voortdurend aanbevolen door de overweging van de evangeliën naar God te luisteren: "Ik raad u aan [in uw gebed] in zo'n passage uit het evangelie op te treden: een personage meer. Vorm u eerst een beeld van het tafereel of het geheim dat u zal helpen uw gedachten te verzamelen en te mediteren. Laat daarna uw verstand zijn werk doen bij het beschouwen van een aspect van het leven van de Meester: zijn vertederd Hart, zijn nederigheid, zijn zuiverheid, zijn onderworpenheid aan de Wil van de Vader. Zeg Hem daarna, wat u gewoonlijk op dat terrein overkomt, wat er bij u gebeurt, wat er aan de hand is. Blijf opletten. Hij probeert u misschien ergens op te wijzen. Zo komen ook die inwendige roerselen, die ontdekkingen en vermaningen naar boven".[7] Onze inspanning komt tot uiting in concrete daden: ons het tafereel voorstellen, een rol spelen in de passages, een eigenschap van de Meester overwegen, Hem vertellen wat ons gebeurt... en daarop kan dit antwoord van God volgen: ons op het een of ander wijzen, innerlijke bewegingen in onze ziel opwekken, ons van iets bewust maken. Zo wordt de dialoog met Hem gevoerd. Een andere keer ook heeft de heilige Jozefmaria ons aangemoedigd Jezus Christus te beschouwen en na te volgen met deze woorden: "Speel een personage in dat goddelijke toneelstuk, en doe iets. Beschouw de wonderen van Christus, hoor het komen en gaan van de menigte die Hem omringt, wissel woorden van vriendschap uit met de eerste Twaalf... Kijk de Heer in de ogen en word verliefd op Hem, zodat je een andere Christus kunt worden".[8] Het overwegen, luisteren, woorden van vriendschap uitwisselen, kijken ... zijn handelingen die vereisen dat we onze vermogens en zintuigen, onze verbeelding en intelligentie inzetten en laten werken. Want

ieder van ons is daar aanwezig, op elke bladzijde van het evangelie. Elke scène, elke daad van Jezus geeft betekenis aan mijn leven en werpt er licht op. Zijn woorden zijn tot mij gericht en zijn de grondslag van mijn bestaan.

José Brage

[1] Paus Franciscus, *apostolische exhortatie Christus vivit*, 25-3-2019, nr. 285.

[2] Heilige Jozefmaria, *Intieme aantekeningen*, nr. 273; in Andrés Vázquez de Prada, *The Founder of Opus Dei, deel 1*.

[3] Joseph Ratzinger, *Zout der aarde*, uitgever ten Have, Leuven, blz. 32-33.

[4] Tweede Vaticaans Concilie, *dogmatische constitutie Dei Verbum*, nr. 21. Vgl. CKK, nr. 2700.

[5] Ibid., nr. 25. Vgl. CKK, nr. 2653.

[6] Heilige Augustinus, *Preek 85, 1*.

[7] Heilige Jozefmaria, *Vrienden van God*, nr. 253.

[8] Heilige Jozefmaria, *aantekeningen van een meditatie*, 12-10-1947.

VERBINDING MAKEN

De woorden die de heilige Jozefmaria gebruikte aan het begin of einde van zijn gebed kunnen ook als leidraad dienen voor het onze.

In de vorige eeuw werd er veel gesproken over het vermeende bestaan van een rode telefoon die een verbinding vormde tussen de wereldleiders van de twee grootmachten, al bevonden ze zich op duizenden kilometers afstand van elkaar. Het idee om onmiddellijk te kunnen praten met mensen die zo ver weg zijn, veroorzaakte veel verbazing. De mobiele telefoons die we tegenwoordig kennen waren nog onvoorstelbaar. In 1972 zei de heilige Jozefmaria toen hij het over dit apparaat (die rode telefoon) had, dat wij “een directe telefoonlijn hebben met God onze Heer, een veel directere. (...) Hij is zo goed, dat Hij altijd beschikbaar is, dat Hij ons niet laat wachten.”[1]

Door het geloof weten we dat de Heer altijd aan de lijn is. Maar hoe vaak hebben we geen moeilijkheden ervaren om Hem te horen of om constant te zijn in de tijden van gebed die we ons hadden voorgenomen. Sommige mensen verklaren die moeilijkheden door te zeggen dat “ze geen verbinding met God kunnen maken”. Dat is een pijnlijke ervaring die ertoe kan leiden het gebed op te geven. Waarschijnlijk hebben wij dat ook meegemaakt. Hoeveel moeite we ook doen, soms zelfs gedurende jaren, toch blijft het gevoel bestaan dat we niet weten hoe we met God kunnen praten: al zijn we er zeker van een directe lijn naar Hem te hebben, toch slagen we er niet in om onze innerlijke monoloog te doorbreken, bereiken we niet die intimiteit waar we zo naar verlangen.

Paus Franciscus moedigt ons aan om “de verbinding met Jezus open te houden, met Hem aan de lijn te blijven. (...) Net zoals je ervoor zorgt je verbinding met internet niet te verliezen, moet je ervoor zorgen dat je met de Heer verbonden blijft, en dat betekent het gesprek niet af te kappen, naar Hem te luisteren, Hem jouw dingen te vertellen”.[2] Hoe kunnen we aan de andere kant van de lijn wakker blijven? Wat kunnen we doen om van ons gebed een gesprek tussen twee personen te maken? Wat is de manier om in

de loop van de jaren steeds meer te groeien in intimiteit met de Heer?

Door de heilige Jozefmaria geschreven tekst: + Voorbereidend gebed. Mijn Heer en mijn God. Ik geloof vast dat U hier aanwezig bent: – dat U mij ziet, – dat U mij hoort. – Ik aanbid U vol diepe eerbied. – Ik vraag U vergiffenis voor mijn zonden, en genade om deze tijd van gebed met vrucht te volbrengen. Maria mijn onbevleete Moeder, heilige Jozef, mijn vader en heer, mijn engelbewaarder, bidt voor mij.

Hij kijkt naar ze vanaf de oever

Na de verrijzenis gaan de leerlingen naar Galilea omdat de Heer het zo aan de heilige vrouwen had gezegd: “Daar zullen zij Mij zien” (Mt 28,10). De dag breekt aan. Petrus en Johannes, vergezeld van vijf anderen, roeien na een nacht waarin ze vruchteloos hebben gevist, naar de oever van het meer. Vandaar kijkt Jezus naar hen (vgl. Joh 21,4 e.v.). Wanneer we met ons gebed beginnen weten wij dat Jezus op ons wacht, net zoals in die scène gebeurt, en we maken ons bewust van zijn aanwezigheid. Hij kijkt naar ons vanaf de oever, Hij wacht op ons en wil naar ons luisteren. Als we ons voorstellen dat de blik van de Heer op ons rust, zal dat ons gedurende het hele gebed helpen. Ook wij willen naar Hem kijken: “Dat ik U mag zien: dit is de kern van het gebed”. [3] Aan het begin van de dialoog met God kruisen inderdaad de blikken van twee personen die elkaar liefhebben elkaar: “Naar God kijken en zich door God laten bekijken: dat is bidden”. [4]

Maar wij willen ook zijn woorden horen, merken hoeveel Hij van ons houdt en te weten komen wat Hij verlangt. De leerlingen hadden niets gevangen, maar Jezus praat met hen, geeft ze aanwijzingen zodat ze niet met lege handen teruggaan: “Werpt het net uit rechts van de boot, daar zult ge iets vangen” (Joh 21,6). Goede gesprekken hangen er vaak vanaf dat de eerste woorden voor een goede afstemming zorgen. Net zo zijn de eerste minuten van het gebed belangrijk omdat ze bepalen hoe de overige minuten zullen verlopen. Als we moeite doen om het gesprek goed te beginnen, zal ons dat helpen om de rest van het gesprek gemakkelijker levendig te houden.

Tot dat moment twijfelden degenen in de boot. Toen ze de netten vol met vis zagen, toen ze beseften dat het gesprek met Jezus

doeltreffender was dan zoveel uren van eenzame inspanning, zei Johannes tegen Petrus: "Het is de Heer!" (Joh 21,7). Deze zekerheid is al een begin van gebed: de Heer is hier, vlak bij ons, of we ons nu voor het tabernakel bevinden of ergens anders.

Zoals de Heilige Geest het ingeeft

Terwijl ze de boot, die zwaar is door de volle netten, meetrokken bereiken de leerlingen de oever. Daar treffen ze een onverwacht ontbijt aan van brood en vis op een houtskoolvuur. Ze gaan rond het vuur zitten en eten in stilte. Niemand "durfde Hem vragen: 'wie zijt Gij?' want ze wisten dat het de Heer was" (vgl Joh 21,12). Jezus is degene die het gesprek leidt. Inderdaad is de sleutel van het gebed, God zijn gang laten gaan, meer dan de inspanning van ons eigen hart. Toen men de heilige Johannes Paulus II vroeg hoe zijn gebed was, antwoordde hij: "Dat zou u aan de Heilige Geest moeten vragen! De Paus bidt precies zoals de Heilige Geest hem te bidden ingeeft".[5] Het belangrijkste element is de U, omdat bij God ons bidden begint.

Nadat we ons bewust zijn geworden van de aanwezigheid van God, moeten we de geluiden dempen en naar een innerlijke stilte streven wat enige inspanning vergt. Zo zal het makkelijker zijn de stem van Jezus te horen die ons vraagt: "Vrienden, hebben jullie soms wat vis?" (Joh 21,5); die ons zegt: "Haalt wat van de vis" (Joh 21,10); of die ons vriendelijk vraagt: "Volg Mij" (Joh 21,19). Daarom wijst de Catechismus van de Kerk erop dat het gebed een strijd is om ons los te maken (van onszelf) om verbinding te zoeken met God, en zo in de eenzaamheid van ons hart met God te spreken.[6] De heiligen hebben heel vaak deze raadgeving herhaald: "Laat je gewone bezigheden even achterwege; treed een moment in jezelf, ver van het tumult van je gedachten. Werp je drukkende zorgen weg uit je binnenste; verwijder alles wat je onrustig maakt. (...) Ga het vertrek van je ziel binnen; sluit alles buiten, behalve God en dat wat je kan helpen Hem te zoeken; en ga zo, met alle deuren gesloten, naar Hem op zoek. Zeg dan, mijn ziel, zeg tegen God: 'Uw gelaat zoek ik; uw aanschijn, Heer, wil ik zoeken.' (Ps 27,8)".[7]

Dit zal niet altijd gemakkelijk zijn, omdat bezigheden en zorgen ons geheugen en onze verbeelding sterk in beslag nemen en ons hart kunnen vullen. Er bestaat ongetwijfeld geen toverstokje, want de afleidingen zijn gewoonlijk niet te vermijden en het is moeilijk onze

aandacht zonder ups en downs erbij te houden. De heilige Jozefmaria raadde altijd aan om van de afleidingen altijd een thema van gesprek met Jezus te maken, door ze te gebruiken “om te bidden voor het voorwerp van die afleiding, voor die mensen, en om de Heer te laten handelen, die altijd uit elke ingeving haalt wat Hij wil”. [8] Het is ook een doeltreffende hulp, het goede moment en een geschikte plaats te vinden. Hoewel men op iedere plaats kan bidden, wordt onze dialoog niet door alle omstandigheden vergemakkelijkt, en laat de ene omstandigheid ons oprechte verlangen om te bidden beter zien dan de andere.

Het inleidende gebed: verbinding (tot stand brengen)

Om de verbinding te vergemakkelijken, raadde de heilige Jozefmaria een inleidend gebed aan dat hij altijd gebruikte. [9] Met die woorden leert hij ons te beginnen met een acte van geloof en een nederige instelling: “Ik geloof dat U hier aanwezig bent, ik aanbid U met diepe eerbied’. Het is gewoon een manier om tegen Jezus te zeggen: ‘Ik ben gekomen om bij U te zijn, ik wil met U praten en ik verlang ernaar dat U ook met mij praat; ik wijd deze ogenblikken aan U met de hoop dat deze ontmoeting mij helpt om me meer met uw wil te vereenzelvigen’. Door te zeggen ‘ik geloof vast’ geven we uitdrukking aan een feit, maar ook aan een verlangen; we vragen de Heer ons geloof te vermeerderen, omdat we weten dat ‘het geloof datgene is wat het gebed vleugels geeft’.” [10] En die act van geloof brengt ons onmiddellijk tot de aanbidding waardoor we enerzijds Gods grootheid erkennen en anderzijds ons besluit laten zien ons in zijn handen over te geven. Direct daarna erkennen wij onze zwakheden door om vergiffenis en genade te vragen, want “de nederigheid is de basis voor het gebed”. [11] We weten dat we klein zijn in het aangezicht van zijn grootheid en dat we niet over eigen krachten beschikken. Het gebed is een gratis geschenk waar de mens als een bedelaar om moet vragen. Daarom concludeerde de heilige Jozefmaria dat “het gebed de nederigheid van de mens [is] die zijn diepe ellende (...) erkent”. [12]

Geloven, aanbidden, vergiffenis vragen en om hulp smeken: vier bewegingen van het hart die ons openstellen voor een goede verbinding. De serene herhaling van dit inleidende gebed kan ons helpen, als we er woord voor woord van ‘smaken’. Het kan nuttig zijn om het meerdere malen te herhalen totdat onze aandacht op

de Heer is geconcentreerd. Wat ons ook kan helpen is, in onze eigen woorden een persoonlijk inleidend gebed te bedenken en te gebruiken wanneer we dor of verstrooid zijn. Als we afgeleid zijn of onze geest leeg is, kunnen we langzaam een mondgebed (het Onzevader of het gebed dat ons op dat moment het meeste zegt) herhalen, wat bevorderlijk is om onze aandacht bij het gesprek te houden en onze ziel tot rust te brengen: een, twee, drie keer, waarbij we de woorden langzaam uitspreken of er iets van veranderen.

Een brandend vuur: dialoog

Deze eerste aanzet om de verbinding te leggen komt vóór het eigenlijke gebed, vóór die “dialoog met God (...)”, van hart tot hart, waar heel onze ziel bij betrokken is: het verstand en de verbeeldingskracht, het geheugen en de wil”. [13] Als we teruggaan naar die dageraad toen de leerlingen nog verbaasd waren over de wonderbaarlijke visvangst, steekt Jezus een vuur aan om te verwarmen wat Hij heeft voorbereid. We kunnen ons voorstellen hoe Hij het zou doen, de eventuele struikelblokken vermijdend zodat het vuur goed zou gaan branden. Net zo moeten wij, als we het gebed beschouwen als een vuurtje dat we willen zien groeien, eerst een geschikte brandstof vinden.

De brandstof die het vuur voedt is gewoonlijk het geheel van de dingen die we onder handen hebben en onze eigen persoonlijke omstandigheden: het thema van het gesprek is ons leven. Onze vreugde, ons verdriet en onze zorgen zijn de beste samenvatting van wat er in ons hart leeft. Met eenvoudige woorden gaat ons gesprek over de dagelijkse gebeurtenissen, zoals we ons kunnen voorstellen hoe dat ging bij dat ontbijt op het strand. En zelfs zal het vaak beginnen met een: “Heer, ik weet niet hoe!”. [14] Het christelijk gebed blijft echter niet beperkt tot het openleggen van onze eigen intimiteit voor God, aangezien we op een bijzondere manier het vuur voeden met het leven van Christus zelf. We spreken met God ook over Hem, over zijn leven op aarde, over zijn verlangens ons te verlossen. En omdat we ons, naast dit alles, verantwoordelijk voelen voor onze medemensen “laat de christen de wereld niet buiten de deur van zijn kamer, maar draagt hij in zijn hart mensen en situaties, problemen, en zo veel dingen met zich mee.” [15]

Met dit uitgangspunt kan iedereen zoeken naar manieren om te bidden die het best bij hem passen. Er zijn geen vaste regels. Ongetwijfeld stelt het volgen van een bepaalde methode ons in staat om te weten wat we moeten doen, totdat we Gods initiatief ervaren. Zo vinden sommige mensen het bijvoorbeeld nuttig om een weekplanning met flexibele gebedstijden te hebben. Soms is opschrijven wat we zeggen nuttig om niet verstrooid te raken. In een periode van intens werk zal het gebed anders zijn dan in rustiger tijden; het kan ook een meegaan zijn met de liturgische tijd waarin de Kerk zich bevindt. Er zijn veel wegen die zich voor ons openen: ons verdiepen in de beschouwing van het evangelie, door de allerheiligste Mensheid van de Heer te zoeken, of aan de hand van een goed boek een thema overwegen, in het besef dat lezen het ons makkelijker maakt ons geweten te onderzoeken; er zullen dagen zijn dat we meer vragen, God loven of aanbidden; rustig schietgebedjes bidden is een goede weg voor momenten van innerlijke onrust; andere keren zullen we stil blijven, omdat we ons vol liefde bekeken weten door Christus of Maria. Over welke weg de Heilige Geest ons ook gevoerd heeft, uiteindelijk leidt alles ons tot het "Hem kennen en jezelf kennen".[16]

De wind en het bladafval

Behalve het hebben van een goede brandstof, moeten we, om de vlam goed brandend te houden, rekening houden met de hindernissen die we kunnen ondervinden: de wind van de verbeelding die het zwakke beginvlammetje probeert te doven, en de vochtige bladeren van de hoopjes ellende die we gaan proberen te verbranden. Onze verbeelding speelt zonder twijfel een belangrijke rol in de dialoog en we zullen die vooral moeten gebruiken wanneer we het leven van de Heer beschouwen. Maar tegelijkertijd is ze de dorpsgek. En zingt ze meestal het hoogste lied in onze fantasiewereld. Als we onze verbeelding te veel de losse teugel laten en haar niet onder controle houden is zij een bron van verstrooiing. Vandaar dat het nodig is de windvlagen die het vuur willen doven af te houden, maar juist de vlagen die helpen het vuur aan te wakkeren, te bevorderen. Er is een veelbetekenend detail in de ontmoeting van de verrezen Heer met zijn leerlingen aan de oever van het meer van Tiberias. Slechts een van hen, de heilige Johannes, is er op de Calvarieberg bij geweest en juist hij is het die de Heer ontdekt. Het contact met het kruis heeft zijn blik gezuiverd: deze is fijngevoeliger en preciezer geworden. De smart

effent de weg van het gebed; door de innerlijke versterving stookt onze verbeelding het vuur juist op, omdat we vermijden dat ze verandert in een ongecontroleerde windvlaag die het vuur verstikt. Tenslotte moeten we rekening houden met de vochtigheid van het bladafval. In ons binnenste is er een onderwereld van slechte herinneringen, kleine wrokgevoelens, jaloezieën, vergelijkingen, zinnelijkheid en verlangens naar succes, waardoor we ons op onszelf focussen. Het gebed leidt ons precies in de tegenovergestelde richting: ons 'ik' vergeten met het doel ons op Hem te concentreren. Het is nodig dat deze emotionele lading in ons gebed verdampt doordat we die nattigheid in de zon die God is leggen en zeggen: "Kijk dit eens, en dit erge; ik leg het voor U neer, Heer: zuiver het". En dan gaan we Hem hulp vragen om te vergeven, te vergeten, ons te verheugen over het welzijn van de anderen; om de positieve kant van de dingen te zien, om bekoringen af te wijzen of om dankbaar te zijn voor vernederingen. Zo zal die vochtigheid verdampen die ons gesprek met God zou kunnen bemoeilijken.

Een verlangen dat blijft

Verbinding, dialoog en evenwicht. Het laatste gedeelte van het gebed is het moment om te weten wat we ervan 'meenemen'. Dit bracht de heilige Jozefmaria ertoe te denken aan de 'voornemens, gevoelens en ingevingen'.^[17] Aan het einde van het gesprek met God ontkiemt in alle eenvoud het verlangen naar verbetering, naar het vervullen van zijn wil. Dit verlangen, heeft de heilige Augustinus gezegd, is al een goed gebed: zolang je blijft verlangen, zul je blijven bidden.^[18] Die bedoelingen kunnen soms worden omgezet in voornemens die vaak concreet en praktisch zullen zijn. In ieder geval dient het gebed als een impuls om in de uren die volgen in Gods aanwezigheid te leven. De gevoelens kunnen meer of minder intens zijn geweest; ze zijn niet altijd belangrijk, hoewel we als we nooit gevoelens zouden hebben, ons zouden moeten afvragen waar we gewoonlijk met ons hart zijn. Uiteraard zijn het niet noodzakelijkerwijze gevoelens die we lichamelijk merken, want ze kunnen ook opkomen door de stille verlangens van onze wil, zoals wanneer je wilt willen.

De ingevingen zijn lichten van God en het is goed ze op te schrijven, omdat ze ons in onze latere gebeden veel zullen helpen. Na verloop van tijd kunnen ze een goede brandstof zijn om onze

ziel op meer dorre momenten, wanneer we lusteloos of niet erg helder zijn, wakker te maken. Wanneer we die ingevingen ontdekken, lijkt het ons dat we ze nooit zullen vergeten, maar in werkelijkheid wordt de herinnering eraan door de tijd versleten. Daarom is het goed ze op te schrijven wanneer we ze net hebben gekregen: "Prent de woorden die je in het gebed getroffen hebben, in je geheugen en herhaal ze dikwijls gedurende de dag".[19]

Laten we niet de hulp vergeten die onze vrienden in de hemel ons willen geven. Als we ons zwak voelen, wenden we ons tot hen die het dichtst bij God staan. We kunnen dit zowel aan het begin als aan het eind doen, en ook op die momenten dat we de moeilijkheid voelen om de vlam brandend te houden. Vooral onze Moeder, haar bruidegom sint Jozef en onze engelbewaarder zullen er zijn om ons "heilige gedachten in te geven".[20]

José Manuel Antuña

[1] Heilige Jozefmaria, *aantekeningen van een familiebijeenkomst*, 8-11-1972.

[2] Paus Franciscus, *apostolische exhortatie Christus vivit*, nr. 158.

[3] Paus Benedictus XVI, *audiëntie*, 4-5-2011.

[4] Paus Franciscus, *audiëntie*, 13-2-2019.

[5] Heilige Johannes Paulus II, *Over de drempel van de hoop*, Veen Uitgeverij Groep, 1994, blz. 39.

[6] Vgl. *Catechismus van de Katholieke Kerk*, nr. 2711 e.v.

[7] Heilige Anselmus, *Proslogion*, hfst. 1.

[8] Heilige Jozefmaria, *aantekeningen van een familiebijeenkomst*, 21-2-1971.

[9] Zie voor het hele inleidend gebed hierboven.

[10] Heilige Johannes Clímacus, *De trap naar het paradijs*, trede 28.

[11] *Catechismus van de Katholieke Kerk*, nr. 2559.

[12] Heilige Jozefmaria, *De Voor*, nr. 259.

- [13] Heilige Jozefmaria, *Christus komt langs*, nr. 119.
- [14] Heilige Jozefmaria, *Vrienden van God*, nr. 244.
- [15] Paus Franciscus, *audiëntie*, 13-2-2019.
- [16] Heilige Jozefmaria, *De Weg*, nr. 91.
- [17] Het volledige afsluitende gebed dat de Heilige Jozefmaria aanbevolen heeft is: "Ik dank U mijn God, voor de goede voornemens, gevoelens en ingevingen die U mij in deze tijd van gebed hebt gegeven. Ik vraag uw hulp om ze te verwezenlijken. Maria, mijn onbevleete Moeder, heilige Jozef, mijn vader en heer, mijn engelbewaarder, bidt voor mij".
- [18] Vgl. heilige Augustinus, *Enarrat. In Ps, 37,14*.
- [19] Heilige Jozefmaria, *De Weg*, nr. 103.
- [20] Heilige Jozefmaria, *De Weg*, nr. 567.

OP DE GESCHIKTE TIJD

Elizabeth, de nicht van Maria, laat ons zien hoe geduld en volharding kunnen veranderen in overgrote vreugde.

Toen Elizabeth Maria haar huis zag binnenkomen, besepte ze dat deze geen meisje meer was. Ze had haar waarschijnlijk van haar geboorte af zien opgroeien, en ze had gemerkt dat Maria heel bijzonder was. Later hadden ze ver van elkaar gewoond. Toen ze haar nu terugzag, werd ze vervuld van vreugde. De evangelist vertelt ons, dat ze haar ontving 'met luide stem': "Waaraan heb ik het te danken, dat de moeder van mijn Heer naar mij toekomt?" (Lc 1,43). Ze beleefde een diepe vreugde, die voortkwam uit een leven vol gebed. Zowel zij als Zacharias werden volgens de Schrift als heiligen – rechtvaardigen – beschouwd, en de mensen keken met een zekere bewondering naar hen (vgl. Lc 1,6). Maar alleen zij tweeën wisten alles wat er achter zoveel jaren met God stak: het waren ervaringen die onuitsprekelijk waren, zoals ons allen gebeurt. De vreugde van Elizabeth kwam voort uit een verleden vol verdriet en hoop, van tranen en wederwaardigheden, waarin alles haar relatie met God steeds dieper had gemaakt. Alleen zij kende de verwarring die het feit dat zij geen moeder kon worden in haar had geschapen, omdat dat voor iedere vrouw in Israël de grootste zegen was. Maar de Heer had haar dit willen laten doormaken om haar tot een grotere intimiteit met Hem te verheffen. God laat ons ons gebed ervaren op de manier die iedere keer het beste bij ons past.

Een smeekbede die is verhoord

Onze relatie met God, ons gebed, heeft ook altijd iets unieks, iets onuitsprekelijks, zoals dat van Elizabeth; het heeft iets van de eenzame vogel op het dak (vgl. Ps 102,8), die God, zoals de heilige Jozefmaria zei, kan laten opstijgen als de adelaars totdat we niets anders zien dan de zon. Alleen God weet wat de geschikte tijden en momenten zijn voor iedereen. Hij wenst die intimiteit die ons met Hem vergoddelijkt veel meer dan wij ons kunnen voorstellen.

Maar het feit dat Hij alleen de tijden kent – zoals Hij het geschikte moment voor de geboorte van Johannes de Doper kende – mag ons er niet van weerhouden om op elk moment naar een grotere intimiteit met onze Heer te verlangen. Het belet ons ook niet om er voortdurend om te vragen, om het hoogste te zoeken, en onze nek uit te steken tussen de mensen of zo nodig in een boom te klimmen zoals Zacheüs om Jezus langs te zien komen. We kunnen ons voorstellen dat Elizabeth haar hart vele malen tot God heeft verheven en dat ze haar echtgenoot tot hetzelfde heeft aangespoord, totdat hij uiteindelijk hoorde: “uw gebed is verhoord; uw vrouw Elizabeth zal u een zoon schenken, die gij Johannes moet noemen” (Lc 1,13).

Wat tenslotte een gebed vol vertrouwen op de Heer zou worden, moest voor Elizabeth door de zuiverende oven van de tijd en tegenslagen gaan. In de avond van haar leven bleef God nog steeds verborgen in een cruciaal aspect: waarom leek het alsof Hij haar gebeden van zo vele jaren niet had verhoord? Waarom had Hij haar geen kind gegeven? Was zelfs het priesterschap van haar man niet genoeg? In die openlijke nood, in haar biddende zwakheid of in de schijnbare stilte van God, werden haar geloof, haar hoop en haar liefde gezuiverd; niet alleen omdat ze volhardde, maar ook omdat ze zich elke dag liet omvormen, door de wil van de Heer altijd en in alles te aanvaarden. Misschien is juist de vereenzelving met het kruis – waarop Elizabeth in zekere zin vooruit was gelopen – de beste manier om de waarachtigheid van ons gebed te bewijzen: “niet mijn wil, maar uw wil geschiede” (Lc 22,42). Als de rechtvaardigen van het Oude Testament in deze aanvaarding leefden en Jezus die houding tegenover zijn Vader daarna tot de reden voor zijn hele leven maakte, dan zijn wij christenen eveneens geroepen ons met God op deze manier te verenigen. Het is altijd de juiste tijd om zo te bidden: “Mijn spijs is, de wil te doen van Hem die Mij gezonden heeft en zijn werk te volbrengen” (Joh 4,34).

Een moment om te onthouden

Misschien had Elizabeth zelf de vlam van het gebed van de oude Zacharias brandend gehouden, totdat er uiteindelijk een engel aan haar man verscheen: aan haar, die onvruchtbaar werd genoemd, zou de Heer een kind geven want “voor God is niets onmogelijk” (Lc 1,36). Zo laat Elizabeth zich – na een onontbeerlijke

loutering die God verwezenlijkt in degene die dat toelaat – per aspera ad astra (“via moeilijkheden naar de sterren”) leiden en roept zij eindelijk in haar gebed uit wat wij na zo veel jaar dagelijks blijven herhalen: “Gij zijt de gezegende onder de vrouwen en gezegend is de vrucht van uw schoot” (Lc 1,42).

Het besef dat onze weg naar God een diepe vereenzelviging met het Kruis met zich meebrengt, is essentieel om te begrijpen hoe iets wat soms lijkt te stagneren in werkelijkheid vooruitgang is. In plaats van te leven in afwachting van betere tijden, of van een gebed naar onze eigen smaak, zullen we dus dankbaar de spijs accepteren die God ons wil geven: “Als we om ons heen kijken beseffen we dat er veel spijzen worden aangeboden die niet van de Heer komen en die ogenschijnlijk meer bevredigend zijn. Sommigen voeden zich met geld, anderen met succes en ijdelheid, weer anderen met macht en eerezucht. Maar het voedsel dat ons werkelijk voedt en verzadigt, is alleen dat wat de Heer ons geeft. De spijs die de Heer ons aanbiedt is anders dan de andere spijzen, en misschien lijkt die ons niet zo lekker als bepaalde voedingsmiddelen die de wereld ons aanbiedt. Dan dromen we van ander voedsel, zoals de Joden in de woestijn, die verlangden naar het vlees en de uien die ze in Egypte aten, maar ze vergaten dat dit voedsel werd gegeten aan de tafel van de slavernij. Ze hadden op die momenten van bekoring een herinnering, maar een zieke herinnering, een selectieve herinnering. Een slavengeheugen, geen vrij geheugen.[1] Daarom is het goed ons af te vragen: wat wil ik eten? Wat is mijn herinnering? Die van de Heer die mij redt, of die van het vlees, de knoflook en de uien van de slavernij? Met welke herinnering verzadig ik mijn ziel? Wil ik vast voedsel eten of me blijven voeden met melk? (vgl. 1 Kor 3,2).

In het leven kan de verleiding opkomen om achterom te kijken en, zoals het geval was met de Israëlieten, te verlangen naar de knoflook en de uien van Egypte. Ze kregen tenslotte genoeg van het manna, een voedsel dat zij destijds als een zegen en een teken van bescherming zagen (vgl. Num 21,5). Zoals ook ons kan gebeuren, vooral als we lauw worden door de basisregels van het gebed te verwaarlozen: de ingetogenheid zoeken, het verzorgen van de details van de vroomheid, de beste tijd kiezen, liefdevol zijn ... Dan is het met des te meer reden het moment om in ons gebed en in de geestelijke lezing terug te denken en ons te herinneren aan dat vaste voedsel waarover sint Paulus spreekt, een voedsel dat horizonten voor ons leven opent.

Aangetrokken met de kracht van een magneet

Herinneringen oproepen in het gebed is veel meer dan gewoon ergens aan denken: het heeft te maken met het begrip 'herdenking', dat kenmerkend is voor de godsdienst van Israël: dat wil zeggen dat het om een heilbrengende gebeurtenis gaat die het werk van de verlossing tegenwoordig stelt. Het herdenkend gebed is het opnieuw spreken over iets wat al bekend is, een herinneren van het verleden dat opnieuw in de tegenwoordige tijd wordt beleefd.

De centrale momenten van onze relatie met God worden door ons telkens anders begrepen en beleefd. Dit is misschien wat er met Elizabeth gebeurde toen ze vanuit haar pas verkregen moederschap op een nieuwe manier zag wat God met haar voor ogen had.

Naarmate de jaren verstrijken, in het ritme van onze overgave en ons tegenstribbelen, laat de Heer ons de verschillende diepten van zijn mysterie zien. Hij wil ons heel hoog brengen, als in een spiraal die langzaam in cirkels opstijgt. We kunnen ook niet opstijgen en in horizontale cirkels blijven ronddraaien, of we kunnen ook weer diep naar beneden vallen of helemaal uit de spiraal wegdraaien en de omgang met onze schepper verwaarlozen ..., maar Hij houdt niet op in zijn pogingen om ons te bereiken: Hij heeft een plan van uitverkiezing en rechtvaardiging, van heiliging en verheerlijking (vgl. Rom 8,28-30).

Zoals zoveel auteurs beschrijft de heilige Jozefmaria dat proces met enorm veel realisme en schoonheid. De ziel gaat "naar God, als een stuk ijzer dat door de magneet wordt aangetrokken. Zij begint Jezus op een effectieve manier lief te hebben, met een lieflijke ontroering." [2] Als wij de mysteries van het goddelijk kindschap overwegen, onze vereenzelviging met Christus, onze liefde voor de wil van de Vader, ons verlangen om medeverlossers te zijn ..., en we voelen aan dat dat alles een gave van de Heilige Geest is, dan kunnen we beter inschatten wat we aan Hem te danken hebben. En dan groeit onweerstaanbaar onze dankbaarheid. We gaan openstaan voor zijn ingevingen, die veel frequenter zijn dan we denken: "Het zijn, althans het kunnen heel goed zijn, de gewone verschijnselen van onze ziel: een liefderijke dwaasheid die ons leert lijden en leven." [3]

Zo ontdekken wij vol verwondering de onmetelijkheid van de liefde die we gedurende ons hele leven van God hebben ontvangen: dag na dag, jaar na jaar... al in de schoot van onze moeder! "Hierin bestaat de liefde: niet wij hebben God liefgehad, maar Hij heeft ons liefgehad, en Hij heeft zijn Zoon gezonden om door het offer van zijn leven onze zonden uit te wissen" (1 Joh 4,10). We ontdekken overweldigd dat we ondergedompeld zijn in een fascinerende, zorgzame, ontwapenende liefde. Zo gebeurt het met Elizabeth: "Dit heeft de Heer voor mij gedaan toen het Hem behaagd had mijn schande bij de mensen weg te nemen" (Lc 1,25). Na jaren van duisternis wordt ze er zich van bewust oneindig bemind te worden door degene die de bron is van alle liefde; en dat op een manier die ze niet verdient, evenmin ten volle kan begrijpen en er helemaal niet aan kan beantwoorden "Waaraan heb ik het te danken, dat de moeder van mijn Heer naar mij toekomt?" (Lc 1,43). Hoe is het mogelijk dat God zoveel van mij houdt? En ook, met enige verwarring en berouw: hoe kan het dat ik dat niet eerder heb beseft? Waar had ik mijn gedachten?

Ieder goed gebed bereidt ons hart voor om te weten wat we moeten vragen (vgl. Rom 8,26), en om te ontvangen wat we vragen. Een beetje liefde voor God in elk detail van vroomheid, groot of klein, vergemakkelijkt de weg. Dat moment komt dichterbij door in de omgang met Jezus Hem vol genegenheid bij zijn naam te noemen en Hem zonder schaamte onze liefde te tonen. We moeten volhouden en direct beantwoorden aan de kleine aanrakingen van zijn liefde. "Ons in een gedenkend gebed de mooie, grootse dingen te binnen brengen die de Heer in het leven van ieder van ons heeft gedaan, doet het christelijk hart veel goed." [4] Daarom raadde de heilige Jozefmaria in zijn prediking altijd aan: "Laat ieder van ons eens nadenken over wat God voor hem heeft gedaan." [5]

God is alles en dat is voldoende

Heel vaak zal Elizabeth hebben teruggedacht aan wat de Heer aan haar had gedaan. Hoe was haar leven veranderd! En hoe stoutmoedig moet ze zijn geworden! Vanaf dat moment krijgt haar hele gedrag een bijzondere rijkdom. Ze verbergt zich maandenlang uit bescheidenheid, zoals de profeten deden, om met gebaren het goddelijk handelen te symboliseren (vgl. Lc 1,24); ook ziet ze helderder in wat ze moet doen om zijn plannen te

volgen: "Nee! Hij moet Johannes heten." (Lc 1,60). Ze is ook in staat om het werk van God in haar nicht Maria aan te voelen: "Zalig zij die geloofd heeft, dat tot vervulling zal komen wat haar vanwege de Heer gezegd is" (Lc1,45). Elizabeth handelt als iemand die met haar hele hart met God omgaat.

Net zo moet er in ons gebed liefde en strijd zijn, lofprijzing en eerherstel, aanbidding en smeekgebed, gevoel en verstand. We moeten alle toetsen durven aanslaan, het hele kleurenpalet durven gebruiken, want we hebben nu begrepen dat het er niet om gaat iets na te leven, maar om met ons hele hart te beminnen. Onze vroomheidsoefeningen, de personen, de bezigheden van elke dag... zijn hetzelfde als voorheen, maar ze worden niet meer op dezelfde manier beleefd. Zo wordt onze vrijheid van geest vergroot, het is dit vermogen en deze houding om uit liefde te handelen, in het bijzonder door bereid te zijn dat te doen wat God in een concrete situatie van ons verwacht.[6] Wat zich eerder voordeed als een lastige verplichting, wordt een gelegenheid om de Liefde te ontmoeten. Het blijft moeite kosten ons te overwinnen, maar nu worden deze inspanningen met vreugde verricht.

Tegenover de onmetelijkheid van de ontdekte liefde en onze armzalige menselijke beantwoording barst ons hart uit in een diep gebed van genoegdoening en eerherstel; er komt een verdriet op dat voortkomt uit onze eigen zonden en dat ons beweegt tot een persoonlijk berouw. De overtuiging groeit dat "God alles is, en ik niets ben. En dat is genoeg voor vandaag." [7] Zo kunnen wij veel beschermende laagjes van ons afgooien die ons contact met Hem bemoeilijken. Er ontstaat ook een oprechte, diepe en expliciete dankbaarheid jegens de Heer, die verandert in aanbidding, wanneer we "Hem erkennen als God, als Schepper en als Verlosser, als Heer en Meester van al wat bestaat, als oneindige en barmhartige Liefde". [8] Daarom is het goed, alle sleutels tot ons hart te gebruiken, zodat ons gebed veelzijdig en verrijkend is en het niet volgens versleten kaders verloopt; of ons gevoel er nou wel of niet bij meespeelt, want wat we van God smaken, is nog niet God: Hij is oneindig veel groter.

Rubén Herce

[1] Paus Franciscus, *Homilie op het Hoogfeest van Corpus Christi*, 19-6-2014.

- [2] Heilige Jozefmaria, *Vrienden van God*, nr.296.
- [3] *Ibid.*, nr. 307.
- [4] Paus Franciscus, *Homilie in Santa Marta*, 21-4-2016.
- [5] *Vrienden van God*, nr. 312.
- [6] Van de Vader, *Brief 9-1-2018*, nr. 5.
- [7] Heilige Johannes XXIII, *Il giornale dell' anima*, 1964.
- [8] *Catechismus van de Katholieke Kerk*, nr. 2096.

VREES NIET, IK BEN MET U

In de loop van ons gebedsleven zullen er ook moeilijkheden of twijfels opduiken. Maar er zijn veel redenen om te denken dat God op die momenten juist bijzonder dichtbij is.

Ongeveer zes eeuwen voor de geboorte van Jezus werd het Joodse volk overheerst door Babylon. Veel Joden waren gevangengenomen en naar een vreemd land gebracht. De oude beloftes leken te verdwijnen. De verleiding om te denken dat het allemaal een verzinsel was geweest was heel groot. In deze context ontstaan er profetische teksten over de bevrijding van het volk en vooral uitspraken van grote geestelijke diepte waarin God laat zien dat Hij ons op ieder moment heel nabij is. “Wees niet bang”, herhaalt hij steeds weer: “Trekt gij door water, Ik ben bij u; gaat gij door rivieren, zij overspoelen u niet. Moet gij door vuur heen, gij zult u niet branden, en de vlammen deren u niet” (Jes 43,1-2). En vervolgens zegt Hij: “Wees niet bevreesd, want Ik ben bij u. (...) Breng mijn zonen uit de verte en mijn dochters van de uithoeken der aarde” (Jes 43,5-6).

Een constant refrein

In het Nieuwe Testament verdwijnt deze oproep om op God te vertrouwen natuurlijk niet; deze troost houdt midden in de zorgen van het leven niet op. Soms bedient de Heer zich van zijn engelen, zoals wanneer hij Zacharias, de man van de heilige Elizabeth, aanspreekt op de dag dat hij het heiligdom binnengaat om wierook te offeren. Ze waren al op leeftijd en hadden tot dat moment geen kinderen kunnen krijgen. “Vrees niet, want uw bede is verhoord” (Lc 1,13), zegt de engel hem. De boodschappers van God hadden een soortgelijke aankondiging gedaan aan de heilige Jozef, toen hij niet wist of hij Maria in zijn huis moest ontvangen (vgl. Mt. 1,20), evenals aan de herders, toen zij bevreesd waren bij het horen dat God wilde dat zij de eersten zouden zijn om het pasgeboren kind Jezus te aanbidden (vgl. Lc 2,10). Deze en vele

andere gelegenheden geven aan dat de Heer ons in de belangrijke beslissingen van ons bestaan altijd wil begeleiden.

Maar niet alleen de profeten en engelen zijn de boodschappers van dat 'vrees niet'. Toen God mens was geworden, was Hij het zelf die persoonlijk die boodschap steeds herhaalde midden op de levensweg van de mensen om Hem heen. Met diezelfde woorden moedigt Jezus zijn toehoorders bijvoorbeeld aan om zich niet te laten bevangen door de onzekerheid over wat ze moesten eten of wat ze zouden aantrekken, maar zich vooral te bekommeren om hun ziel (vgl. Mt. 6,31-33). Christus wil ook vrede brengen aan de overste van de synagoge die zijn dochttertje wel had verloren, maar zijn geloof niet had verloren (vgl. Mt. 9,18); Hij wil zijn apostelen geruststellen wanneer zij Hem na een stormachtige nacht over het water zien lopen (vgl. Joh 6,18-20) of de drie – Petrus, Johannes en Jacobus – die zijn heerlijkheid op de Tabor zagen, kalmeren (vgl. Mt 17,7). God probeert altijd die vrees tegen te gaan ..., een vrees die natuurlijk en vanzelfsprekend is tegenover de gewone of buitengewone manifestaties van zijn handelingen.

Ook de heilige Jozefmaria merkte die reactie van God bij de herinnering aan een bijzondere gebeurtenis in zijn innerlijk leven. Met name toen hij op een zomerse dag in 1931, terwijl hij de Heilige Mis opdroeg, op een bijzonder duidelijke manier begreep dat het de gewone mannen en vrouwen zijn die het kruis van Christus in alle menselijke activiteiten zouden oprichten. "Normaal gesproken, als ik geconfronteerd word met het bovennatuurlijke, ben ik bang. Daarna komt het ne timeas! Ik ben het".[1] Die vrees komt niet alleen op bij die bijzondere handelingen van de genade. Hij verschijnt ook, op verschillende manieren, in het gewone christelijk leven; bijvoorbeeld wanneer God ons een glimp laat opvangen van de grootsheid van zijn liefde en barmhartigheid, wanneer we de diepte van zijn overgave aan het kruis en in de Eucharistie een beetje beter begrijpen, of wanneer we de uitnodiging ervaren om Hem van dichterbij te volgen... en we ons ongerust afvragen welke gevolgen die genaden in ons leven kunnen hebben.

Sterker dan welke twijfel ook

Zolang we op aarde zijn, is het gebed een gevecht.[2] Het is dramatisch dat de nobelste verlangens van het menselijk hart – zoals het leven in gemeenschap met onze schepper kan zijn –

gedeeltelijk misvormd en vertekend zijn door de zonde. Onze verlangens naar vriendschap, liefde, schoonheid, waarheid, geluk of vrede gaan, in onze huidige situatie, samen met de inspanning om dwalingen te vermijden, met de moeilijkheid om allerlei weerstanden te overwinnen. En die algemene gesteltenis van het menselijk leven bestaat ook in onze relatie met de Heer.

Aan het begin van het leven van vroomheid hebben veel mensen schrik bij de gedachte dat ze niet weten hoe ze moeten bidden, of zijn ze in verwarring door de mislukkingen, de wisselvalligheden en de onrust die aan het begin van alles wat we ondernemen kunnen voorkomen. We voelen dan aan dat we, wanneer we dichterbij de Heer komen, op het kruis stuiten; het hoeft ons niet te verbazen dat er verdriet, eenzaamheid en tegenslagen opduiken.[3] Met het verstrijken van de jaren worden we ook bang dat de Heer beproevingen en duisternissen toelaat die meer eisen dan wij kunnen geven. Of we worden zenuwachtig bij de mogelijkheid overvallen te worden door de sleur en uiteindelijk genoeg te moeten nemen met een middelmatige relatie met God.

Die woorden – ‘vrees niet’ – die Zacharias, Jozef, de herders, Petrus, Johannes, Jakobus en zoveel anderen hebben gehoord, zijn ook in de loop van ons hele leven tot ieder van ons gericht. Ze herinneren ons eraan dat het in het leven van de genade niet doorslaggevend is wat wij doen, maar wat de Heer doet. “Het gebed is een samenwerking van Jezus Christus met iedereen van ons” [4], waarbij niet het schepsel dat probeert open te staan voor Gods handelen de hoofdrol speelt, maar de Heer en zijn handelen in de ziel. We begrijpen dit gemakkelijk wanneer God nieuwe horizons voor ons opent, wanneer Hij gevoelens van dankbaarheid opwekt of ons uitnodigt om wegen van heiligheid te bewandelen... Maar ditzelfde vertrouwen moeten we blijven houden wanneer de moeilijkheden opduiken, wanneer we onze kleinheid voelen en de duisternis ons lijkt in te sluiten.

“Ik ben het, vreest niet.” Net zoals Jezus de moeilijkheden, verwarringen, angsten en twijfels van degenen die Hem wilden volgen begreep, doet Hij dat bij ieder van ons nog steeds. Onze inzet om aan zijn zijde te leven is altijd minder dan zijn inzet om ons dicht bij zich te houden. Hij is degene die vastbesloten is ons gelukkig te maken en Hij is sterk genoeg om dat plan van Hem te verwezenlijken, waarbij Hij zelfs rekening houdt met onze zwakheden.

Gesteltenissen die helpen om te bidden

Wij van onze kant moeten al het mogelijke doen om een authentieke weg van gebed in te slaan. Ook al lijkt het gesprek met anderen spontaan of natuurlijk, in werkelijkheid hebben we langzamerhand leren spreken met de hulp van anderen en hebben we de elementaire grondhoudingen om een dialoog te kunnen voeren ontdekt. Hetzelfde gebeurt in de omgang met God, want “het gebed moet beetje bij beetje in de ziel toenemen, zoals het zaadje dat uitgroeit tot een lommerrijke boom”.^[5] En daarom is het begrijpelijk dat de leerlingen Jezus vroegen hun te leren bidden (vgl. Lc. 12,1).

Onder deze fundamentele houdingen voor het aangaan van een gebedsleven vallen geloof en vertrouwen, nederigheid en oprechtheid. Als we bidden met een verkeerde instelling – bijvoorbeeld wanneer we niet willen onderzoeken wat ons van God verwijderd of wanneer we niet bereid zijn om onze zelfgenoegzaamheid op te geven – lopen we het risico om het gebed steriel te maken. Het is waar dat dergelijke verkeerde houdingen vaak onbewust zijn. Ook, als we voor ons gebed een foutieve opvatting van doeltreffendheid hebben, wat in onze cultuur zo vaak voorkomt, lopen we gemakkelijk in de val door onze relatie met de Heer alleen af te meten aan de resultaten die we waarnemen en daardoor kost het ons op den duur moeite om tijd te vinden om te bidden.

Onder deze innerlijke gesteltenissen om te bidden, is alles wat met ons vertrouwen in de Heer te maken heeft bijzonder wezenlijk. Ondanks het feit dat veel mensen van goede wil zijn, brengen bepaalde leemtes in hun vorming hun ertoe met een verkeerd beeld van God en van zichzelf te leven. Soms verbeelden ze zich dat God een strenge rechter is, die een volmaakt gedrag eist; andere keren kunnen ze denken dat ze precies horen te ontvangen wat en hoe ze iets vragen; of dat de zonden een onoverkomelijke barrière zijn om oprecht met de Heer om te kunnen gaan. Misschien is het overbodig te zeggen, maar we moeten het gebedsleven opbouwen op de veilige basis van enkele kernwaarheden van het geloof. Bijvoorbeeld, dat God een liefhebbende Vader is die zich verheugt over onze omgang met Hem; dat het gebed altijd doeltreffend is omdat Hij gehoor geeft aan onze smeekbeden, hoewel zijn wegen niet de onze zijn; of dat

onze beledigingen juist de aanleiding zijn om ons opnieuw dichterbij onze Heiland te brengen.

Onze moeilijkheden aan God schenken

“Wát, weet je niet hoe je moet bidden? – Stel je in tegenwoordigheid van God, en als je begint met te zeggen: “Heer, ik weet niet hoe ik moet bidden...”, wees er dan zeker van dat je ermee begonnen bent.”[6] Net als Hij met de apostelen heeft gedaan, leert onze Heer ons beetje bij beetje te groeien in deze intieme houdingen, als we ons niet verstoppen achter een innerlijke monoloog of een anoniem gebed, dat niet beantwoordt aan onze echte verlangens en zorgen.[7]

Zoals het met de apostelen gegaan is, verbetert onze relatie met de Heer ondanks onze eigen zwakheden. Gebrek aan tijd, afleidingen, vermoeidheid of sleur komen net als in de menselijke relaties vaak voor in het gebed. Soms vereist dit om de orde te beleven, onze luiheid te overwinnen en belangrijke dingen vóór dringende zaken te stellen. Andere keren moeten we realistisch zijn om de aan de Heer gewijde momenten fijngevoelig aan te passen, zoals een moeder van een gezin moet doen die ieder moment haar kleine kinderen in de gaten moet houden. We weten dat het soms “moeilijk is [in het gebed] de nodige concentratie op te brengen.”[8] We raken verstrooid door de zorgen, onze onafgewerkte taken, de prikkels van onze scherpjes. En het slechte aan dit alles is dat het onze eigen innerlijke wereld in verwarring kan brengen: de wonden van onze eigenliefde steken de kop op, vergelijkingen, dromen en fantasieën, wrokgevoelens of herinneringen van welke aard dan ook. We kunnen ondervinden dat er, ondanks het besef in Gods aanwezigheid te zijn “op de meest ongelegen ogenblikken allerlei beslommeringen door ons hoofd [gaan]”. [9] Het is logisch, dat we ook last hebben van lichamelijke vermoeidheid: “Het werk mat je af; je kunt niet meer bidden.”[10] Het kan een troost voor ons zijn te bedenken dat ook de apostelen door vermoeidheid werden overmand bij het zien van de heerlijkheid van de Heer op de Tabor (Lc 9,32) of bij het zien van zijn doodsangst in de hof van Olijven (Lc 22,45). En behalve fysieke vermoeidheid komt er in onze cultuur vaak een soort innerlijke vermoeidheid voor, die ontstaat doordat onze taken ons onrustig maken, door de druk die ons beroep ons oplegt of door

onzekerheid over de toekomst... Deze innerlijke toestand kan de moeilijkheid om met rust te bidden vergroten.

De Heer begrijpt deze moeilijkheden goed – in feite veel beter dan wij zelf –. Daarom, hoewel ze ons laten lijden omdat we graag fijngevoeliger met Hem om zouden willen gaan, “geeft het vaak niet, als het je niet lukt je te concentreren en te bezinnen.”[11] We kunnen proberen met Jezus te praten juist over die zaken, nieuws, mensen of herinneringen die onze verbeelding bezighouden. God is geïnteresseerd in alles wat met ons te maken heeft, hoe triviaal of onbeduidend het ook mag lijken. En vaak zal Hij ons helpen die zaken, personen of reacties op een andere manier te beoordelen, met een bovennatuurlijke visie die gebaseerd is op de liefde. Net zoals kinderen doen in de armen van hun moeder, kunnen wij rusten in Hem, Hem onze verstrooidheid geven, onze toevlucht zoeken in zijn Hart om vrede te krijgen.

Een grotere inspanning dan die van ons

“Waarschijnlijk zijn de grootste moeilijkheden “de listen van de verleider, die alles doet om de mens af te wenden van het gebed, van de vereniging met zijn God.”[12] Aan het einde van die veertig dagen afzondering in de woestijn werd de Heer, toen Hij honger en zwakheid voelde door de duivel bekoord (Mt 4,3). Gewoonlijk gebruikt de duivel onze verstrooidheden en zonden om wantrouwen en wanhoop in onze ziel op te wekken, waardoor we de liefde opgeven. Daarentegen is onze zwakheid, zoals voortdurend in het Evangelie te merken is, in feite een reden om nog dichter naar de Heer toe te gaan. En “naarmate we voortgang maken in het innerlijk leven zien we onze persoonlijke gebreken met meer scherpste.”[13]

De duivel kan ons wijsmaken dat we nederig zijn als we denken dat we het niet waard zijn om met God om te gaan, dat onze verlangens naar overgave niet echt zijn en dat ze een dosis hypocrisie en gebrek aan vastbeslotenheid kunnen verbergen. “Ben je bang, dat jouw zonden zo talrijk zijn, dat de Heer je niet kan aanhoren?”[14] Het besef van onze onwaardigheid – dat op zich zo waardevol is – kan dan een reëel, maar verkeerd lijden veroorzaken, dat weinig te maken heeft met echte smart; het kan ons opsluiten in een klaaghouding, die het gebed tenslotte zelfs onmogelijk maakt. Natuurlijk kunnen onze lauwheid en zonden een

obstakel voor het gebed zijn, maar niet in die zin. De Heer houdt niet op ons lief te hebben, hoe groot onze zwakheden ook zijn. Hij schrikt er niet van, ze verbazen Hem niet, en Hij geeft zijn verlangen dat wij heilig worden er niet door op. Zelfs als we ons opzettelijk tevreden zouden stellen met de routine, met conformisme of lauwheid, dan nog zou God niet ophouden te wachten tot we terugkeren.

Maar de vijand kan ons ook bekoren “zelfs als de ziel ontbrand is in een vurige liefde tot God. Hij weet, dat het vervallen tot zonde dan moeilijker is, maar ook dat hij – als hij erin slaagt dat schepsel zijn Heer te laten beledigen, al is het maar een beetje – in die ziel de verleiding van de wanhoop kan opwekken.”[15] Dan kunnen bitterheid en ontgoocheling opkomen. Om onze hoop te allen tijde levend te houden, moeten we realistisch zijn, onze kleinheid toegeven en beseffen dat dat vermeende ideaal van heiligheid dat we voor ogen hadden – een volheid die niet te bereiken is – niet klopt. We moeten goed weten dat het er alleen om gaat God te beminnen, en dat vooral werkelijk doorslaggevend is wat de Heer met zijn machtige liefde bewerkt waarbij Hij rekening houdt met onze strijd en onze zwakheid.

De christelijke hoop is niet een louter menselijke hoop, gebaseerd op onze krachten, of omdat we van nature de goedheid van de schepper aanvoelen. De hoop is een gave die ons overstijgt en die de Heilige Geest ons voortdurend instort en vernieuwt. Op die momenten van ontmoediging “is het tijd om uit te roepen: herinner U de beloften die Gij mij gedaan hebt om mij met hoop te vervullen; dat troost mij, want ik ben niets en het vervult mijn leven met kracht (vgl. Ps 119,49-50).”[16] Het is God die ons heeft geroepen. Het is God die meer dan wijzelf vastbesloten is ons met Hem te verenigen en die de macht heeft om dat te bereiken.

Wanneer de duisternis licht is

Net zoals dat gaat in alle duurzame relaties, leert de Heer ons in de loop van ons leven Hem steeds beter te begrijpen en ook van onszelf een steeds beter begrip te krijgen. In het begin bij Petrus' eerste ontmoeting bij de Jordaan is zijn omgang met Jezus anders dan na de dood en verrijzenis van de Heer aan de oever van het meer van Tiberias. Zo gaat het ook met ons. Het zou ons niet moeten verbazen dat de Heer ons over goddelijke wegen leidt, die

anders zijn dan wij hadden gedacht. Soms verbergt Hij zich, zelfs als wij Hem met oprechte vroomheid zoeken, zoals de vrouwen die naar het graf gingen maar Hem niet vonden (Lc 24,3). Andere keren daarentegen komt Hij juist bij ons wanneer wij onszelf afsluiten, zoals toen Hij zich aan de apostelen in de zaal van het Laatste Avondmaal liet zien. Als wij met het verstrijken van de tijd ons vertrouwen niet verliezen, zullen we ontdekken dat die duisternis vol licht was, dat Christus zelf ons vol liefde heeft omhelsd – ‘vrees niet’, zei Hij steeds weer – op die momenten dat we ons hart gelijkvormig aan het zijne wilden maken.

Jon Borobia

[1] Zalige Álvaro del Portillo, *Een leven voor God*.

[2] Vgl. *Catechismus van de Katholieke Kerk*, nr. 2573.

[3] Vgl. heilige Jozefmaria, *Vrienden van God*, nr. 301.

[4] Eugene Boylan, *Moelijkheden bij het inwendig gebed*, uitg. Foreholte, Voorhout.

[5] Heilige Jozefmaria, *Vrienden van God*, nr. 295.

[6] Heilige Jozefmaria, *De Weg*, nr. 90.

[7] Vgl. heilige Jozefmaria, *De Voor*, nr. 65.

[8] *Catechismus van de Katholieke Kerk*, nr. 2705.

[9] Heilige Jozefmaria, *De Voor*, nr. 670.

[10] Heilige Jozefmaria, *De Weg*, nr. 895.

[11] Heilige Jozefmaria, *De Voor*, nr. 449.

[12] *Catechismus van de Katholieke Kerk*, nr. 2725.

[13] Heilige Jozefmaria, *Vrienden van God*, nr. 20.

[14] *Ibid.*, nr. 253.

[15] *Ibid.*, nr. 303.

[16] *Ibid.*, nr. 305.

JEZUS IS HEEL DICHTBIJ

De heilige Jozefmaria sprak altijd over een “quid divinum” – iets goddelijks – wat we om ons heen en in de dingen die we doen kunnen ontdekken. Dan gaat er voor ons een nieuwe dimensie open waarin we alles samen met God beleven.

“Iedere dag zie ik duidelijker hoe dicht Jezus op ieder moment bij mij is en ik vertel Hem voortdurend kleine dingen, die me al niet meer verbazen, maar waar ik Hem dankbaar voor ben en die ik voortdurend verwacht.”[1] De brief van de zalige Guadalupe waartoe het bovenstaande stukje behoort, moet in zijn eenvoud een grote vreugde zijn geweest voor degene voor wie hij bedoeld was, de heilige Jozefmaria. Guadalupe was nog maar twee jaar van het Opus Dei, maar uit deze regels blijkt dat ze geleerd had om voortdurend in de aanwezigheid van God te leven. Zo kunnen we “van ons gewone leven een voortdurend gebed maken.”[2]

Het is de leer van het Evangelie. Jezus sprak op verschillende manieren met zijn leerlingen over “de noodzaak om altijd te bidden en daarin niet te versagen” (Lc 18,1). Bij veel gelegenheden zien we Hem in de loop van de dag tot zijn Vader spreken, zoals tegenover het graf van Lazarus (vgl. Joh 11,41-42) of wanneer de apostelen vol vreugde terugkomen van hun eerste missie (vgl. Mt 11,25-26). Na zijn verrijzenis komt de Heer zijn leerlingen in heel verschillende omstandigheden tegemoet: wanneer ze vol droefheid weggaan, op weg naar Emmaus; als ze vol angst zijn, in de zaal van het Laatste Avondmaal; als ze teruggaan om te werken, aan het Meer van Galilea... En zelfs tijdens de momenten voordat Hij naar zijn Vader terugkeerde, verzekerde Jezus hen: “Ik ben met u alle dagen tot aan de voleinding der wereld” (Mt 28,20).

De eerste christenen waren zich heel bewust van deze nabijheid. Ze leerden alles te doen voor de eer van God, zoals de heilige Paulus aan de Romeinen schreef: “Zolang wij leven, leven wij voor de Heer, en sterven wij, dan sterven wij voor de Heer; of we leven of sterven, Hem behoren wij toe” (Rom 14,8-10; vgl. 1 Kor 10,31). En hoe zit het met ons? Is het in een wereld die zo snel is als de onze, zo vol

met dingen om te doen, met deadlines, met verkeer en lawaai, mogelijk om voortdurend ons 'gesprek in de hemel' te houden?[3]

Om de juiste reden

Er zijn gesprekken vol stilte, zoals die van vrienden die samen een wandeling maken of van geliefden die elkaar in de ogen kijken. Ze hebben geen woorden nodig om te delen wat er in hun hart leeft. Er is echter geen gesprek zonder aandacht voor de persoon naast ons. De mobiele telefoons hebben in ons leven het vreemde verschijnsel geïntroduceerd. Soms zijn we met iemand aan het praten en lijkt het dat die persoon meer aandacht heeft voor een ander gesprek...

De dialoog met God waartoe we geroepen zijn heeft juist met die aandacht te maken. Een aandacht die niet tot het gebed beperkt blijft, aangezien we God kunnen ontdekken in vele omstandigheden en activiteiten die ogenschijnlijk weinig met Hem te maken hebben. Iets dergelijks deden die steenhouwers die áchter de stenen die ze beitelde dingen zagen die heel anders waren dan het werk van hun handen, het voedsel voor hun gezin of de pracht van een kathedraal. Daarom sprak de heilige Jozefmaria over de noodzaak om "de theologale en kardinale deugden in de wereld te beoefenen en zo contemplatieve zielen te worden".[4] Het gaat er niet alleen om, op een correcte manier te handelen, maar ook met een juiste motivering, hetgeen in dit geval is God te zoeken, lief te hebben en te dienen. Juist dat maakt de aanwezigheid van de Heilige Geest in onze ziel mogelijk, doordat Hij haar met de theologale deugden bezielt. Zo kunnen we in de duizend en één keuzes van elke dag God voor ogen blijven houden en ons gesprek met Hem levendig houden. Wanneer we 's morgens wakker worden om naar ons werk of onze les te gaan; als we onze kinderen naar school brengen of als we een klant helpen, kunnen we ons afvragen: Wat ben ik aan het doen? Wat beweegt me om het goed te doen? Het antwoord dat onmiddellijk zal opkomen zal min of meer diepgaand zijn, maar het kan in ieder geval een goede aanleiding zijn om eraan toe te voegen: Dank U, Heer, dat U op mij rekent. Ik wil U met deze activiteit graag dienen, en uw licht en uw vreugde geven aan deze wereld. Dan zal ons werk werkelijk uit liefde voortvloeien, een uiting zijn van liefde en gericht zijn op de liefde.[5]

“We zouden veel problemen kunnen opnoemen die vandaag de dag bestaan en die moeten worden opgelost, maar ze kunnen allemaal alleen opgelost worden als God in het middelpunt staat, als God opnieuw zichtbaar wordt in de wereld, als Hij beslissend wordt in ons leven en als Hij ook op een doorslaggevende manier door ons in de wereld binnenkomt.”[6] Midden in de wereld contemplatief zijn betekent dat God het centrum van ons bestaan inneemt, waar al het andere om draait. Met andere woorden, dat Hij de schat is waarop ons hart altijd is gericht, want al het andere interesseert ons alleen als het ons met Hem verenigt (vgl. Mt 6, 21).

Op deze manier zal ons werk gebed zijn, want we zullen daarin de opdracht kunnen zien die God ons heeft toevertrouwd om voor zijn schepping te zorgen en deze mooier te maken en anderen te dienen. Ons gezinsleven zal gebed zijn, want we zullen in onze huwelijkspartner en in onze kinderen (of in onze ouders) een geschenk zien dat God zelf ons heeft gegeven om ons aan hen weg te schenken, door ons altijd hun oneindige waardigheid te herinneren en hen te helpen groeien. Tenslotte is dat hetgeen Jezus in Nazareth zelf ook heeft gedaan. Met welke ogen zou Hij zijn dagelijks werk in de werkplaats van Jozef beschouwen? Welke verborgen betekenis zou dat dagelijks werk voor Hem hebben? En de duizend kleine bezigheden van het huiselijk leven? En alles wat Hij met zijn burens deelde?

Met de ogen van het geloof naar de dingen kijken, Gods liefde in ons leven ontdekken, betekent niet dat we niet beïnvloed zullen worden door de moeilijkheden: vermoeidheid, tegenslagen, hoofdpijn, verkeerde handelingen die andere mensen ons kunnen aandoen... Het is niet zo dat dit alles zal verdwijnen. Wat er gebeurt is dat we, als we gericht op God leven, zullen weten hoe we al deze feiten kunnen verenigen met het kruis van Christus, waar ze hun betekenis krijgen ten dienste van de verlossing. Een vernedering kan gebed zijn als ze dient om ons met Jezus te verenigen en zo een gelegenheid tot zuivering wordt. Hetzelfde kan gezegd worden van een ziekte of een mislukking in ons beroep. In alles kunnen we God ontmoeten, die de Heer van de geschiedenis is, en in alles kunnen we de zekerheid omarmen dat God altijd mogelijkheden voor de toekomst opent, want “in alles bevordert Hij het heil van die Hem liefhebben” (Rom 8,28). Zelfs een kleine tegenslag zoals een file op weg naar huis kan een gebed zijn, als we er een gelegenheid van maken om onze tijd in Gods handen te leggen...

en om tot Hem te bidden voor degenen die door hetzelfde geluk getroffen worden.

Om de contemplatie in het gewone leven te bereiken hoeven we niet op het buitengewone te wachten. "We zijn vaak geneigd te denken dat de heiligheid alleen is voorbehouden aan hen die de mogelijkheid hebben afstand te nemen van hun gewone bezigheden, om zo veel tijd aan het gebed te kunnen besteden. Dat is niet zo. We zijn allemaal geroepen om heilig te worden door met liefde te leven en onze getuigenis aan te bieden in onze dagelijkse bezigheden, waar we ook zijn." [7] De blik van het geloof maakt het mogelijk dat door de liefde ons hele leven in een voortdurend gesprek met God veranderd kan worden. Het is een blik die ons in staat stelt te leven met een grote realiteitszin, omdat hij ons die vierde dimensie onthult, die van het quid divinum – het goddelijk iets – dat in al het reële bestaat.

De ketel en de verbinding

"Wanneer de mens volledig in beslag genomen wordt door zijn wereld, door de materiële zaken, met wat hij kan doen, met alles wat haalbaar is en hem naar succes leidt, (...) dan verzwakt zijn vermogen om God te ontdekken, het orgaan om God te zien atrofieert, het kan niets meer waarnemen en wordt ongevoelig. Het neemt het goddelijke niet meer waar, omdat het overeenkomstige orgaan in die mens verzwakt is, of zich niet ontwikkeld heeft." [8] Het tegenovergestelde is ook waar: het vermogen om met de ogen van het geloof naar de werkelijkheid te kijken kan worden gecultiveerd. Dat doen we in de eerste plaats als we om licht te vragen, zoals de apostelen deden: "Vermeerder ons geloof!" (Lc 17,5). En we doen het ook wanneer we in de loop van de dag even stil blijven staan om ons leven vóór de Heer te plaatsen. En al kunnen we de hele dag door bidden, toch "moet het gebedsleven kunnen steunen op de momenten die wij iedere dag uitsluitend bestemmen voor een ontmoeting met God." [9] Kortom, om onze aandacht gewoonlijk op God gericht te houden, hebben we het nodig om een paar momenten uitsluitend aan God te wijden.

De heilige Jozefmaria heeft deze noodzaak een keer uitgelegd met het voorbeeld van de verwarming van een huis. "Als we een radiator hebben, betekent dat het warm wordt. Maar de kamer wordt alleen verwarmd als de ketel brandt... Dus we hebben de

radiator altijd nodig, en ook een goed brandende de ketel, nietwaar? De tijden van gebed, als we ze goed verrichten, zijn de ketel. En verder is de radiator op elk moment, in elke kamer, op elke plaats, bij elk werk: de aanwezigheid van God.”[10] De ketel is net zo belangrijk als de radiatoren. We moeten er een paar momenten aan wijden om het vuur van Gods liefde in ons hart aan te steken en te voeden, zodat zijn warmte onze hele dag vult.

Een ander beeld dat ons kan helpen, is dat van de internetverbinding. We zullen vaak de moeite hebben gezien die veel mensen doen om afzondering te zoeken als ze wandelen of een weekend ver van de bewoonde wereld doorbrengen. Op dezelfde manier zorgen we ervoor dat de wifi op onze mobiele telefoon wordt geactiveerd, in de hoop dat deze verbinding maakt zodra er een bekend netwerk wordt gedetecteerd. Maar het feit dat de telefoon openstaat om een signaal te ontvangen, betekent niet dat dat automatisch gebeurt, of dat hij allerlei soorten berichten ontvangt. Het signaal komt de hele dag binnen, als we in de buurt van dit of dat netwerk zijn, en de berichten komen binnen als iemand ze verstuurt. Wij doen van onze kant wat we kunnen door onze mobiel te activeren en dan te wachten op berichten.

Op een analoge manier activeren we in onze tijden van gebed de wifi van onze ziel; we zeggen tegen God: “spreek, Heer, uw dienaar luistert” (1 Sam 3,9). Soms zal Hij op die momenten tot ons spreken, andere keren zullen wij zijn stem herkennen in de duizend details van onze dag. In ieder geval zijn die tijden van gebed een goede gelegenheid om alles wat we gedaan hebben of wat we gaan doen in zijn handen te leggen, hoewel we misschien op het moment zelf dat we het in praktijk brengen onze ogen niet op God gericht hebben. Bovendien is het feit dat we een paar ogenblikken per dag uitsluitend aan God hebben gewijd het beste teken dat we inderdaad naar Hem willen luisteren. Nu is het openen van ons hart, in tegenstelling tot wat er met de telefoon gebeurt, niet iets wat we als vanzelfsprekend kunnen beschouwen, wat we eens en voor altijd doen: we moeten ons er elke dag op instellen om naar God te luisteren, want “in het heden worden wij geconfronteerd met de tijd, niet gisteren en ook niet morgen, maar vandaag: ‘Luistert heden dan naar zijn stem: weest niet halsstarrig’ (Ps 95,7-8).”[11] Als we deze dagelijkse inzet volhouden, kan God ons geweldig helpen om elke dag ons leven in zijn aanwezigheid te leiden. Andere keren zal het moeilijker zijn. Maar in ieder geval zullen we uit die momenten overvloedige kracht en hoop putten

om met vreugde onze dagelijkse strijd, onze dagelijkse inspanning om het vuur aan te steken, om de verbinding te openen vol te houden.

In alles wat ons gebeurt

De woorden van de heilige Jozefmaria in de preek op de campus zijn bekend: "Mijn kinderen, daar, in jullie idealen, jullie werk en jullie liefde, dáár is de plaats van jullie dagelijkse ontmoeting met Christus. Daar, te midden van de meest materiële dingen, moeten wij ons heiligen door God en alle mensen te dienen." [12] En hij voegde er meteen aan toe: "In het laboratorium, in de operatiekamer, in de kazerne of op de leerstoel van een universiteit, in de fabriek, in de werkplaats, op het land, in de huishouding, in heel dit immense panorama van het dagelijks werk wacht God elke dag weer op ons." [13] In de talrijke activiteiten die onze dag vullen, verwacht God ons om een lieflijk gesprek met ons te voeren en zijn zending in de wereld ten uitvoer te brengen. Maar hoe kunnen we dat merken, hoe kunnen we dat beleven?

God wacht iedere dag op ons om rustig te spreken over wat ons leven vult, net als een vader of moeder die luistert naar de lange verhalen van hun kind van een paar jaar. Een klein kind vertelt bijna in realtime wat er op school is gebeurd. Het lijkt dat het het maximale wil halen uit zijn prachtige vermogen om zich wat het heeft meegemaakt te herinneren en mee te delen door de kleinste gebeurtenissen tot in detail te vertellen. En zijn ouders luisteren naar hem, en vragen hem hoe dit of dat is gebeurd, wat dat andere kind zei...

Net zo is God geïnteresseerd in alles wat ons gebeurt, met de bijzonderheid dat Hij het in tegenstelling tot de aardse ouders nooit moe wordt om naar ons te luisteren, nooit gewend raakt aan het feit dat we met Hem praten. Het is eerder zo dat wij het soms moe zijn om ons tot Hem te richten, zijn aanwezigheid te zoeken. Maar als we dat verlangen levend houden, "biedt alles – mensen, dingen, bezigheden – ons de gelegenheid en het thema voor een voortdurend gesprek met onze Heer". [14] Alles kan een onderwerp van gesprek worden om met God te bespreken. Alles, absoluut alles, kunnen we met Hem delen.

Van de andere kant wacht God op ons in ons werk om in de wereld de verlossing te blijven verwezenlijken, dat wil zeggen om de

wereld naar Hem toe te blijven trekken. Het gaat er niet om dat we naast ons dagelijks doen en laten vrome activiteiten inlassen, maar dat we proberen alle milieus van onze wereld naar God toe te brengen: het gezin, de politiek, de cultuur, de sport... alles. Om dit te doen moeten we in de eerste plaats zijn aanwezigheid op al deze plaatsen ontdekken. Kortom, het gaat erom ons werk te zien als een geschenk van God, als de concrete manier waarop we zijn opdracht uitvoeren om voor de wereld te zorgen, om de wereld te cultiveren en om de blijde boodschap te verkondigen dat God van ons houdt en ons zijn liefde aanbiedt. Vanuit deze ontdekking zullen we proberen dat al onze handelingen worden omgezet in een dienst aan de anderen, in een liefde zoals Jezus die ons laat zien en ons elke dag in de heilige Mis geeft. Door op deze manier te leven en al onze handelingen te verenigen met het offer van Christus, verwezenlijken we ten volle de zending die de Heer ons heeft willen geven voordat Hij naar de Vader terugkeerde (vgl. Joh 20,21).

Kort voor de zaligverklaring van Guadalupe Ortiz de Landázuri, vroeg men de prelaat in een interview wat de formule voor de heiligheid van die vrouw was. Hij vatte het in een paar regels samen: "De heiligheid is niet: het einde van het leven bereiken en dan volmaakt zijn, als een engel, maar de volheid van de liefde bereiken hebben. Zoals de heilige Jozefmaria zei, gaat het erom de strijd om het werk, het gewone leven, om te zetten in een ontmoeting met Jezus Christus en een dienst aan de anderen".[15] De formule voor de heiligheid is dus samen te vatten in het feit dat alles gedaan wordt met dezelfde motivatie, dat alles hetzelfde doel heeft: met Christus te leven midden in de wereld en met Hem de wereld naar de Vader te brengen. En dat is mogelijk omdat Jezus heel dichtbij is.

Lucas Buch

[1] Guadalupe Ortiz de Landázuri, *Brief aan de heilige Jozefmaria*, 1-4-1946.

[2] Heilige Jozefmaria, *Brief 24-3-1930*.

[3] Heilige Jozefmaria, *Vrienden van God*, nr. 300.

[4] Heilige Jozefmaria, *Brief 8-12-1949*, nr. 26.

- [5] Vgl. heilige Jozefmaria, *Christus komt langs*, nr. 48.
- [6] Benedictus XVI, *Homilie*, 7-11-2006.
- [7] Paus Franciscus, *apostolische exhortatie Gaudete et exsultate*, nr. 14.
- [8] Benedictus XVI, *Homilie*, 7-11-2006. In de tekst refereert de Paus aan een tekst van de heilige Gregorius de Grote.
- [9] Heilige Jozefmaria, *Christus komt langs*, nr. 119.
- [10] Heilige Jozefmaria, *Aantekeningen van zijn prediking*, 28-9-1973.
- [11] *Catechismus van de Katholieke Kerk*, nr. 2659.
- [12] Heilige Jozefmaria, *Gesprekken*, nr. 113.
- [13] *Ibid.*, nr. 114.
- [14] Heilige Jozefmaria, *Brief* 11-3-1940, nr. 15.
- [15] Mgr. Fernando Ocáriz, *interview* 13-5-2019.

JULLIE ZIJN EEN OPEN BRIEF VAN CHRISTUS

Onze relatie met God in ons gebed is nauw verbonden met alles wat wij doen in ons dagelijks leven. Jezus heeft in zijn prediking hierop gewezen en de heilige Jozefmaria heeft ons er steeds aan herinnerd.

Aan het eind van het jaar 57 schrijft Paulus een brief aan de christenen van Korinthe. De apostel is zich ervan bewust dat sommigen in die gemeenschap hem niet kennen, anderen hadden zich laten meeslepen door roddels die hem in diskrediet brachten, en daarom zet hij in een groot deel van de tekst de kenmerken uiteen die een verkondiger van het Evangelie van Jezus moet hebben. Wij weten ook dat hij om diezelfde reden had beloofd hun spoedig weer te bezoeken, maar dat hij daartoe tot op dat moment niet in staat was geweest. In dit verband vinden we een van de mooiste zinnen uit zijn geschriften. Paulus stelt de retorische vraag of hij een getuigschrift moet sturen zodat de gemeenschap hem beter leert kennen, om hun achting terug te winnen. En hij antwoordt, vol vertrouwen in Gods werking in de mensen, dat zijn ware getuigschrift het hart van ieder van de christenen van Korinthe is; hij bevestigt dat het de Heilige Geest zelf is die deze aanbeveling in hun ziel schrijft, gebruik makend van wat Paulus aan hen had doorgegeven: "een open brief van Christus, met onze hulp opgesteld, geschreven in de harten van levende mensen" (vgl. 1Kor 3,3). Hoe worden wij deze 'open brief van Christus'? Hoe verandert God ons beetje bij beetje? "Ons allen is het gegeven met onverhuld gelaat de glorie van de Heer te aanschouwen en herschapen te worden tot steeds heerlijker gelijkenis met Hem; zo werkt de Heer die Geest is" (2 Kor 3,18). Deze woorden van sint Paulus onthullen de werkwijze van de Heilige Geest in ons. Het gaat erom steeds heerlijker gelijkvormig te worden met Christus, rekening houdend met de tijd: dit is de dynamiek die eigen is aan het geestelijk leven.

Hetzelfde willen als Jezus

Het is heel begrijpelijk dat een van Jezus' grootste zorgen was dat het gebed, als een bevoorrecht middel om onze relatie met God te ontwikkelen, niet een geïsoleerd element te midden van onze andere taken zou blijven, met weinig kracht om ons leven te veranderen. Om aan te dringen op deze noodzaak het gebed samen te laten gaan met de verandering van ons eigen leven, heeft Christus daarom in de Bergrede gezegd: "Niet ieder die tot Mij zegt: Heer, Heer! zal binnengaan in het Koninkrijk der hemelen, maar hij die de wil doet van mijn Vader die in de hemel is. Velen zullen op die dag tot Mij zeggen: Heer, Heer, hebben wij niet in uw Naam geprofeteerd en hebben wij niet in uw Naam duivels uitgedreven en in uw Naam veel wonderen gedaan? Maar dan zal Ik hun onomwonden verklaren: Nooit heb Ik u gekend (...)" (Mt 7,21-23). Dat zijn harde woorden. Het is niet genoeg Jezus gevolgd te zijn, of zelfs in zijn Naam grote dingen te hebben gedaan. Het gaat om iets veel diepers: de wil van God weten te vervullen.

Het is voor ons niet moeilijk die woorden van onze Heer te begrijpen. Als het gebed gestalte en uitdrukking geeft aan een vriendschapsrelatie, dan moet het de kenmerken hebben die eigen zijn aan zo'n liefde. Vrienden bereiken, zoals de klassieken ons in herinnering brengen, het idem velle, idem nolle, hetzelfde willen en hetzelfde verwerpen. Het gebed verandert ons leven omdat het in ons hart de verlangens van Christus' hart opwekt, om in zijn ijver voor de zielen te delen, om vurig onze hemelse Vader te willen behagen. Als dat niet zo zou zijn, als het gebed ons niet zou brengen tot die heerlijke gelijkenis waarover Paulus sprak, dan zou ons gebed, zonder dat wij het beseffen, zo iets kunnen worden als een zelfhulptherapie, met het doel onze geest in vrede te laten of ons een mogelijkheid tot rust te verschaffen. En al kunnen deze doelstellingen positief zijn, toch zou ons gebed dan zijn voornaamste uitwerking missen: nl. de manier om een authentieke vriendschapsrelatie met Christus te onderhouden, met de bedoeling ons leven te veranderen.

Deze belangrijke leer van Jezus is een handreiking om ons gebed te onderzoeken. Het criterium zal niet langer ons gevoel zijn of de geestelijke 'smaak' die ik in mijn tijden van gebed vind, noch het aantal voornemens dat ik kan maken, en zelfs niet de mate van concentratie die ik heb bereikt. Daarentegen zullen we ons gebed kunnen beoordelen naarmate de verandering die het in ons leven teweegbrengt, naarmate we steeds meer de tegenstrijdigheden tussen wat wij geloven en wat wij eigenlijk doen overwinnen.

Een vereenzelviging die tijd nodig heeft

De heilige Paulus, die op weg naar Damascus de genade ontving van een ontmoeting met de verrezen Jezus, laat in andere teksten zien dat de eerste christenen zich er heel bewust van waren dat het doel van het gebed de vereenzelviging met Christus was. Zo spoorde hij de christenen van Filippi aan om dezelfde gezindheid te hebben welke ook Christus Jezus bezielde (vgl. Fil 2,5) en hij beweerde vol eenvoud tegenover de christenen van Korinthe: “onze gedachte is de gedachte van Christus” (1 Kor2,16). Welnu, dezelfde gevoelens en dezelfde gedachte te hebben als de Zoon van God kan niet alleen worden bereikt als resultaat van onze persoonlijke inspanning of door een paar leertechnieken toe te passen. Het is iets wat inderdaad het gevolg is van de eigen strijd om het goede te doen zoals Jezus het zou doen, maar verenigd met een ervaring van gemeenschap, die eigen is aan de vriendschapsliefde. Zo stellen wij ons, door de genade, ervoor open ons eigen te maken wat Christus eigen is.

Voor zover de vereenzelviging met Christus de vrucht van het gebed, de specifieke uitwerking van een vriendschapsrelatie is, moet die groeien, en dat vereist tijd. Daarom heeft de heilige Jozefmaria eraan herinnerd dat God de zielen leidt als op een hellend vlak, door beetje bij beetje in hun inwendig leven te werken en hun verlangens en krachten te geven om steeds beter aan zijn liefde te beantwoorden: “Deze strijd voeren we uit liefde en we mogen niet bedrukt worden als we vallen, zelfs niet als we diep vallen, als we maar met berouw en goede voornemens onze toevlucht bij God zoeken in het boetesacrament. Een christen is geen krampachtige verzamelaar van smetteloze bewijzen van goed gedrag. Jezus is zowel geroerd door de onschuld en de trouw van Johannes, als door het berouw van Petrus nadat deze gevallen was. Jezus begrijpt onze zwakheid en trekt ons als over een hellend vlak naar zich toe. Hij verwacht van ons dat we steeds weer ons best doen om elke dag een beetje hoger te komen.”[1]

Het besef dat onze eigen ellende – zelfs die welke ons het meest vernedert – geen onoverkomelijk obstakel is in onze liefde voor God en op onze weg naar volledige vereenzelviging met Hem, vervult ons met hoop. En het vervult ons ook met verbazing: hoe kan die kreet – opnieuw van Paulus – waar zijn? Hij verzekert ons dat niets “ons zal kunnen scheiden van de liefde Gods, die is in Christus Jezus onze Heer” (Rom 8,39).

Het antwoord, dat we alleen door het gebed ten volle kunnen beseffen, ligt in het feit dat God de eerste is die het initiatief neemt: het is God die ons zoekt en tot zich trekt. De apostel Johannes, reeds in de laatste jaren van zijn leven, herinnerde zich dit met ontroering: "Hierin bestaat de liefde: niet wij hebben God liefgehad, maar Hij heeft ons liefgehad, en Hij heeft zijn Zoon gezonden om door het offer van zijn leven onze zonden uit te wissen" (1 Joh 4,10). Bidden is dus beseffen dat wij in goede handen zijn en dat onze liefde – altijd onvolmaakt – slechts de beantwoording is aan de liefde van God die ons voorafgaat, ons begeleidt en volgt. De beschouwing van die liefde is de grootste stimulans om over dat hellend vlak naar een diepe vereenzelviging met Jezus Christus te groeien.

Om altijd te groeien in liefde

Normaliter gaat in het christelijk leven het verstrijken van de tijd samen met persoonlijke groei. Daarom manifesteert onze beantwoording aan de liefde van God waarnaar wij in het gebed verlangen, zich gewoonlijk in verlangens naar verbetering, in een vast voornemen om datgene van ons te verwijderen wat ons van Christus scheidt. Vandaar dat men ons, misschien vaak, geleerd heeft ons geweten in het gebed te onderzoeken, vragend om licht om erachter te komen wat niet past bij onze toestand als kinderen van God; wij hebben geleerd concrete voornemens te formuleren om – steeds rekenend op de hulp van de genade – ernaar te streven de Heer te behagen, door aspecten van ons leven te overwinnen die ons, al is het maar een beetje, van de Heer verwijderen.

Wij weten heel goed dat dit gewetensonderzoek en die voornemens geen manier zijn om de dingen op eigen kracht te willen overwinnen, maar dat het de echt menselijke manier is van liefhebben: wie de beminde persoon in alles wil behagen, spant zich in om de beste versie van zichzelf te worden. Wetende dat God ons liefheeft zoals wij zijn, verlangen wij Hem lief te hebben zoals Hij verdient. Daarom proberen wij, met een gezonde spanning, elke dag een beetje strijd te voeren. We willen niet in de – o zo gemakkelijke! – verleiding komen om onze zwakheden goed te praten, vergetend dat Christus door zijn dood en verrijzenis voor ons voldoende genade heeft verkregen om onze zonden te overwinnen.[2] Toen de heilige Jozefmaria een jonge priester was,

verzochten veel bisschoppen hem om in reeksen bezinningsdagen de meditatie te verzorgen. Toen beschuldigden sommigen hem ervan “geestelijke oefeningen voor het leven en niet voor de dood” [3] te preken. Zij waren gewend dat men in die dagen vooral nadacht over onze eeuwige bestemming, en zij waren verbaasd dat de heilige Jozefmaria ook uitvoerig sprak over de manier waarop ieder zijn eigen roeping coherent kon beleven. Dit laat een belangrijk kenmerk van de missie van het Opus Dei zien: leren hoe het geestelijk leven gematerialiseerd kan worden, om te vermijden dat het gebed een op zichzelf staande en geïsoleerde dimensie wordt in het leven van de mensen; of, zoals de heilige Jozefmaria het zegt, “ze daarmee beschermen tegen de toen en ook nu nog zo vaak voorkomende verleiding om een soort dubbelleven te leiden: aan de ene kant het innerlijk leven, de omgang met God, en aan de andere kant, goed onderscheiden, het leven in gezin, beroep en maatschappij, een leven vol kleine aardse dingen”. [4] Hoewel wij in onze tijden van gebed Gods liefde niet altijd gevoelsmatig ervaren – soms zullen wij die wél voelen – is die in werkelijkheid altijd aanwezig en werkzaam. Als wij aan die liefde de strijd toevoegen in wat de Heer ons te kennen geeft, zal ons leven – onze gedachten, onze verlangens, onze bedoelingen, onze werken – geleidelijk worden omgevormd. Wij zullen voor anderen Christus die langskomt, ipse Christus, worden.

Hem beminnen in onze naaste

Op een keer vroeg een Schriftgeleerde aan Jezus: “Meester, wat is het voornaamste gebod in de wet?” Wij herinneren ons zijn antwoord heel goed: “Gij zult de Heer uw God beminnen met geheel uw hart, geheel uw ziel en geheel uw verstand. Dit is het voornaamste en eerste gebod. Het tweede, daarmee gelijkwaardig: Gij zult uw naaste beminnen als uzelf. Aan deze twee geboden hangen heel de wet en de profeten” (Mt 22,36-38). Op deze wijze heeft Jezus, in een paar woorden, voor altijd de vereniging van de liefde tot God en de liefde tot de naaste uitgelegd. En het is een leer waarop de Heer wilde blijven hameren tot aan de laatste ogenblikken voordat Hij definitief opsteeg naar de hemel. Zelfs wanneer Jezus, na zijn verrijzenis, Petrus ontmoet aan de oevers van het Meer van Galilea, antwoordt Hij op de beloften van liefde van degene die de eerste Paus zou worden onveranderlijk met: “Wijd mijn schapen” (vgl. Joh 21,15-17).

De uiteindelijke reden voor de vereniging van beide geboden en, bijgevolg, voor de noodzaak om Christus in de anderen te leren liefhebben, wordt door Jezus zelf met grote kracht uiteengezet in zijn beschrijving van het laatste oordeel. Daar verklaart Hij dat de reden te vinden is in de innige verbondenheid die Hij met iedere mens tot stand heeft gebracht: "Ik had honger en gij hebt Mij te eten gegeven, ik had dorst en gij hebt Mij te drinken gegeven" (Mt 25,35). Inderdaad, zo leert het Tweede Vaticaans Concilie, "heeft de Zoon van God zich door zijn menswording in zekere zin met iedere mens verenigd".[5] Het is onmogelijk Hem lief te hebben zonder ook de naaste lief te hebben, zonder Hem ook in de naaste te leren liefhebben.

Als ons gebed authentiek is, brengt het ons ertoe voor de anderen zorg te dragen; voor hen die het dichtst bij ons staan en voor hen die het meest lijden. Het brengt ons ertoe te weten hoe wij met iedereen horen te leven en in ons hart ook plaats horen te maken voor degenen die niet denken zoals wij, waarbij we altijd hun welzijn voor ogen houden, met veelvuldige details van dienstbaarheid. In ons gebed vinden wij de kracht om te vergeven en het licht om steeds beter en concreter van alle mensen te houden, door ons egoïsme en onze gemakzucht opzij te zetten, zonder angst dat we ons het leven ingewikkeld maken. Zoals paus Franciscus ons in herinnering brengt: "zal de beste wijze om te onderscheiden of onze weg van gebed authentiek is, zijn te bekijken in welke mate ons leven verandert in het licht van de barmhartigheid".[6] Het verwerven van een barmhartig en genadig hart, zoals dat van Jezus – volmaakt beeld van het hart van de Vader – is de ultieme vrucht van ons gebedsleven, een zeker teken van onze vereenzelving met Christus.

Nicolás Álvarez de las Asturias

[1] Heilige Jozefmaria, *Christus komt langs*, nr. 75.

[2] Vgl. heilige Johannes Paulus II, *encycliek Veritatis splendor*, nrs. 102-103.

[3] Vgl. Andrés Vázquez de Prada, *The founder of Opus Dei*, deel 2.

[4] Heilige Jozefmaria, *Gesprekken*, nr. 114.

[5] Tweede Vaticaans Concilie, *Gaudium et spes*, nr. 22.

[6] Paus Franciscus, *apostolische exhortatie Gaudete et exsultate*, nr. 105.

GEBED DOEN MET DE LITURGIE

Een paar overwegingen van de heilige Jozefmaria kunnen ons helpen ons in de verschillende liturgische handelingen meer met God en de Kerk te verenigen.

Het is april 1936 en in Spanje zijn er veel sociale spanningen. Toch probeerde men in Studentenhuis DYA de gebruikelijke sfeer van studie en samenleven te handhaven. Tijdens die vreemde dagen schreef een student aan zijn ouders dat zij de dag tevoren met de hulp van een leraar liturgische gezangen hadden gerepeteerd, in een sfeer die hij heel vreugdevol vond.^[1] Waarom hadden in deze bijzondere situatie dertig universiteitsstudenten op een zondagavond een zangles, afgezien van het plezier dat zij met elkaar beleefden?

Het antwoord kunnen we een paar maanden daarvóór vinden, toen de heilige Jozefmaria in het vormingsprogramma van het studentenhuis een paar lessen in Gregoriaanse zang opnam. We weten dat de heilige Jozefmaria als pastoor van Perdiguera gewoon was gezongen Missen te vieren, maar deze invoeging in het leerplan was niet het gevolg van een persoonlijke voorkeur. Evenmin was het te danken aan een academische belangstelling, omdat hij de ontwikkeling van de Liturgische Beweging in Spanje volgde. Dit besluit was veeleer de vrucht van zijn pastorale ervaring, louter aangezet door het verlangen deze jongeren te helpen om zielen van gebed te worden.

Het is interessant een detail op te merken van de drie publicaties die de heilige Jozefmaria in de jaren 1930 in bezit had, en die allemaal precies bedoeld waren de dialoog met God te vergemakkelijken: elk boek behandelde een van de drie grote uitdrukkingsvormen van het christelijk gebed. Het eerste was gericht op de persoonlijke overweging, een ander op het bevorderen van de volksvroomheid en het laatste spoorde de lezer aan zich op het liturgisch gebed toe te leggen. De vrucht van het eerste initiatief was *Consideraciones espirituales*, de basis van zijn bekende werk *De Weg*; de vrucht van het tweede was het korte

boekje De heilige Rozenkrans; en voor het derde initiatief plande hij een werk getiteld Liturgische devoties. Hoewel de publicatie van dit laatste werk was aangekondigd voor 1939, heeft het om verschillende redenen nooit het licht gezien. Het voorwoord, dat door de bisschop van Tortosa was voorbereid en 'Bidt en bidt goed!' als titel heeft is echter bewaard gebleven. In deze onuitgegeven tekst worden de lezers aangemoedigd om, aan de hand van de schrijver van het boek, de liturgie van de Kerk binnen te gaan om te komen tot een "doeltreffend, vruchtbaar, solide gebed dat hen intiem met God verenigt".[2]

Een stem geven aan het gebed van de Kerk

Voor de heilige Jozefmaria was de liturgie niet een geheel van voorschriften die alleen bedoeld waren aan bepaalde ceremonies plechtigheid te verlenen. Hij leed eronder dat de manier waarop de sacramenten en andere liturgische handelingen werden gevierd niet werkelijk meer ten dienste stond van de ontmoeting van de mensen met God en met de andere leden van de Kerk. Nadat hij eens een liturgische viering had bijgewoond, schreef hij: "Veel geestelijken: de aartsbisschop, het kapittel van kanunniken, de weldoeners, koorleden, misdienaars en paters... Prachtige misgewaden: zijde, goud, zilver, edelstenen, kant en fluweel ... Muziek, stemmen, kunst... En... geen mensen! Schitterende erediensten, zonder mensen".[3]

Deze zorg voor de mensen in de liturgie is van diep theologische aard. In de liturgische handelingen werkt de Drie-eenheid samen met de hele Kerk en niet alleen met één van haar delen. Het is geen toeval dat de meeste overwegingen die de heilige Jozefmaria in De Weg aan de liturgie wijdde, te vinden zijn in het hoofdstuk getiteld De Kerk. Voor de stichter van het Opus Dei was de liturgie de plaats bij uitstek om de kerkelijke dimensie van het christelijk gebed te ervaren; daar is het feit dat wij ons allen tezamen tot God richten voelbaar. Het liturgisch gebed, dat altijd persoonlijk is, opent horizonten die verder reiken dan de individuele omstandigheden. In onze persoonlijke meditatie zijn wij het subject dat spreekt, in de liturgie is de hele Kerk het subject. In onze persoonlijke dialoog met God spreken wij als leden van de Kerk, maar in het liturgisch gebed spreekt de Kerk door ons.

Zo is het – doordat we ‘wij’ leren zeggen – een geweldige leerschool om meer verschillende dimensies in onze relatie met God te beleven. In de liturgie ontdekken wij dat we een kind zijn van deze grote familie die de Kerk is. Dan is de duidelijke aansporing van de heilige Jozefmaria niet verbazingwekkend: “Je gebed moet liturgisch zijn. – Kreeg je maar voorliefde voor het opzeggen van de psalmen en de gebeden uit het missaal in plaats van je privé-gebeden.” [4]

Liturgisch leren bidden vereist de nederigheid om van anderen de woorden te ontvangen die wij gaan zeggen. Het vergt ook een ingetogenheid van hart om de relaties die ons met alle christenen verenigen te herkennen en te waarderen. In deze zin kan het ons helpen, te bedenken dat wij bidden in verbondenheid met hen die op dat moment bij ons zijn en ook met hen die afwezig zijn; met de christenen in ons eigen land, in de buurlanden, in de hele wereld... Wij bidden ook met hen die ons zijn voorgegaan en die gezuiverd worden of die reeds de heerlijkheid van de hemel genieten. In feite is het liturgisch gebed geen anonieme formule, maar is het vol ‘gezichten en namen’ [5]; wij verenigen ons met alle concrete personen die deel uitmaken van ons leven en die, zoals wij, leven “in de naam van de Vader en van de Zoon en van de Heilige Geest”, deelgenoten aan het leven van de Drie-eenheid.

Gestalte geven aan het gebed van de Kerk

Wij weten dat voor de heilige Jozefmaria de heiliging van het werk niet in de eerste plaats bestond uit het inlassen van gebeden tijdens het werk, maar vooral door de handeling zelf in gebed te veranderendoor erop te letten het te doen tot eer van God, te streven naar menselijke volmaaktheid, zich liefdevol bekeken te weten door onze hemelse Vader. Net zo bestaat het liturgisch gebed niet in de eerste plaats uit het opzeggen van gebeden tijdens de liturgische handelingen, maar uit het verrichten van deze rituele handelingen digne, attente ac devote, met de waardigheid, aandacht en toewijding die zij verdienen, door ons bewust te zijn van wat er gedaan wordt. Het zijn niet alleen gelegenheden om individuele acten van geloof, hoop en liefde te stellen, maar handelingen waardoor de gehele Kerk haar geloof, haar hoop en haar liefde tot uitdrukking brengt.

De heilige Jozefmaria hechtte er veel belang aan dat we aan de verschillende handelingen van de eredienst actief en bewust meedoen; het is de beleefdheid van de vroomheid. De waardigheid die het liturgisch gebed vereist, heeft veel te maken met de wellevendheid van het eigen lichaam, want in zekere zin komt dáárin dat wat wij willen doen het eerst tot uiting. De viering van de Heilige Mis, de biecht, het Lof met de aanbidding van het Allerheiligste, enz. brengen verschillende uiterlijke handelingen van de persoon met zich mee, daar zij gebed in actie zijn. Het liturgisch gebed veronderstelt dus ook het bidden met het lichaam. Meer nog, het betekent leren om, hier en nu, het gebed van de Kerk gestalte te geven. En, hoewel het vaak de priester is die de taak heeft stem en handen te geven aan Christus het Hoofd, is het logischerwijze de gemeenschap die stem en gestalte geeft aan het hele Mystieke Lichaam van Christus. Het besef dat men het gebed van de heiligen en van de zielen in het vagevuur door middel van ons ziet en hoort is een goede stimulans om zorg te dragen voor die beleefdheid van de vroomheid.

Behalve waardigheid vraagt het liturgisch gebed ook met aandacht verricht te worden. In die zin zou men kunnen zeggen dat het niet alleen belangrijk is ons te concentreren op de woorden die we zeggen, maar ook om het moment dat we beleven zo diep mogelijk te ervaren: duidelijk voor ogen houden met wie we zijn, waarom en waarvoor. Dit besef vereist een voorafgaande vorming, die altijd kan worden verbeterd. Met woorden van de heilige Jozefmaria: “Langzaam. – Bedenk wát je zegt, wíe het zegt, en tégen wie. – Want dat haastige praten, zonder tijd te nemen voor overweging, is niets dan lawaai, gerammel van lege blikjes. En met de heilige Teresia zeg ik je, dat ik dát geen bidden noem, hoe ijverig je je lippen ook beweegt”. [6]

Een ontmoeting met iedere Persoon van de Drie-eenheid

Ondanks de onvermijdelijke afleidingen, die te wijten zijn aan onze zwakheid, nemen wij in het liturgisch gebed deel aan de mysterieuze maar reële ontmoeting van de hele Kerk met de drie Personen van de Drie-eenheid. Daarom is het verrijkend te leren onderscheiden wanneer we ons tot de Vader, de Zoon of de Heilige Geest richten. Over het algemeen plaatst de liturgie ons tegenover God de Vader met zijn specifieke hoedanigheden, ook al wordt Hij vaak aangeropen met een eenvoudig ‘God’ of ‘Heer’. Hij is de

bron en oorsprong van alle zegeningen die de Drie-eenheid over deze wereld uitstort, en naar Hem gaan, door zijn Zoon, alle lofprijzingen die de schepselen kunnen uiten.

Want wat wij tot de Vader zeggen, zeggen wij dóór Jezus, die niet zozeer voor ons staat, maar met ons is. Het Woord is vleesgeworden om ons naar de Vader te brengen en daarom vervult de ontdekking van zijn aanwezigheid aan onze zijde, als een broeder die onze zwakheid kent en zich er niet voor schaamt, ons met troost en vrijmoedigheid. Bovendien is het liturgisch gebed, als het openbaar gebed van de Kerk, voortgekomen uit het gebed van Jezus. Het is niet alleen de voortzetting van zijn gebed toen Hij op deze aarde was, maar het is ook de uitdrukking, vandaag en nu, van zijn voorbede voor ons in de hemel (vgl. Heb 7,25). Soms vinden we ook gebeden die rechtstreeks tot Jezus gericht zijn, en onze blik richten op de Zoon als Verlosser. Om deze redenen is het liturgisch gebed een geweldige manier om afgestemd te zijn op het priesterlijk hart van Jezus Christus.

En het gebed dat door de Zoon tot de Vader wordt gericht, wordt in de Heilige Geest verwezenlijkt. Het is een groot geschenk van God ons bewust te zijn van de aanwezigheid van de derde Persoon van de Drie-eenheid in het liturgisch gebed. De grote Onbekende, zoals de heilige Jozefmaria Hem noemde, gaat ongemerkt aan ons voorbij, zoals het licht of de lucht die wij inademen. Toch weten we dat we zonder licht niets zouden zien en zonder lucht zouden stikken. De Heilige Geest werkt op soortgelijke wijze in de liturgische dialoog. Hoewel wij ons gewoonlijk niet tot Hem richten, weten wij dat Hij in ons woont en dat Hij ons met onuitsprekelijke verzuchtingen ertoe beweegt ons tot de Vader te richten met de woorden die Jezus ons heeft geleerd. Zijn werking komt dus indirect tot uiting. Meer dan in de woorden die wij zeggen, of tot wie wij ze zeggen, openbaart de Geest zich in de manier waarop wij ze zeggen: Hij is aanwezig in de verzuchtingen die een loflied worden en in de stiltes die God in staat stellen in ons binnenste te werken.

Net zoals de aanwezigheid van de wind wordt waargenomen door de voorwerpen die hij in beweging brengt, zo kunnen wij een glimp opvangen van de aanwezigheid van de Heilige Geest wanneer wij de gevolgen van zijn werking ervaren. Een eerste gevolg van zijn optreden is bijvoorbeeld dat wij ons ervan bewust worden dat wij bidden als dochters en zonen van God in de Kerk. Wij ervaren Hem

ook wanneer Hij ervoor zorgt dat het Woord van God in ons weerklinkt, niet als een menselijk woord maar als het Woord van de Vader dat tot ieder van ons is gericht. De Heilige Geest openbaart zich vooral in de tederheid en de edelmoedigheid waarmee de Vader en de Zoon zich over ieder van ons uitstorten wanneer zij ons in de liturgische viering vergeving schenken, ons verlichten, ons sterken of ons een bijzondere gave schenken

Tenslotte is de werking van de Heilige Geest zo intiem en noodzakelijk dat Hij degene is die het mogelijk maakt dat de liturgische handeling een echte beschouwing van de Drie-eenheid is, die ons in staat stelt de hele Kerk en Jezus zelf te zien, wanneer onze zintuigen ons iets anders zeggen. Het is de Heilige Geest die ons openbaart dat de ziel van het liturgisch gebed niet het formele uitspreken van een reeks woorden is of het stellen van uiterlijke handelingen, maar de liefde waarmee wij oprecht wensen te dienen en ons te laten dienen. De Heilige Geest maakt ons deelgenoot van zijn persoonlijk mysterie wanneer wij leren genieten van een God die zich vernedert om ons te dienen, zodat wij daarna de anderen kunnen dienen.

Ik heb het Evangelie beleefd

Het is niet verwonderlijk dat een van de termen die in de Schrift en de Traditie het vaakst gebruikt wordt om liturgische handelingen aan te duiden, die van dienstbaarheid is. Het ontdekken van deze dimensie van dienstbaarheid in het liturgisch gebed heeft veel gevolgen voor het innerlijk leven. Niet alleen omdat degene die uit liefde dienstbaar is zichzelf niet in het middelpunt plaatst, maar ook omdat de opvatting van de liturgie als dienstbaarheid de sleutel is om haar om te kunnen zetten in leven. Al lijkt het een paradox, toch vinden we in talrijke gebeden in de liturgische teksten de aansporing om in het gewone leven na te volgen wat we gevierd hebben. Deze uitnodiging betekent niet dat wij de liturgische taal moeten uitbreiden tot onze gezins- en professionele relaties. Het gaat er daarentegen om een levensprogramma te maken van datgene wat de liturgie ons heeft laten overwegen en beleven.[7] Daarom heeft de heilige Jozefmaria meer dan eens, toen hij zag hoe God in zijn dag werkzaam was, uitgeroepen: "Werkelijk, ik heb het Evangelie van de dag beleefd".[8]

Om de liturgie van de dag te beleven en zo van onze dag een dienst te maken, een Mis van vierentwintig uur, is het nodig onze persoonlijke omstandigheden te beschouwen in het licht van wat wij gevierd hebben. Bij deze taak is de persoonlijke overweging onvervangbaar. De heilige Jozefmaria had de gewoonte om aantekeningen te maken van die woorden of uitdrukkingen die hem tijdens het vieren van de Mis of tijdens het bidden van de getijden getroffen hadden, zozeer zelfs dat hij op een dag schreef: "Ik zal geen enkele psalm meer noteren, want dan zou ik ze allemaal moeten opschrijven, want in al die psalmen is er alleen een grote heerlijkheid, die de ziel ontdekt wanneer God wordt gediend".[9] Het is waar dat het liturgisch gebed een bron is voor ons persoonlijk gebed, maar het is evenzeer waar dat het zonder overweging heel moeilijk is om de rijkdom van het liturgisch gebed persoonlijk te verinnerlijken.

Het is in de stilte onder vier ogen met God dat de bewoordingen van het liturgisch gebed doorgaans een intieme en persoonlijke kracht krijgen. In deze zin is het voorbeeld van Maria verhelderend: zij leert ons dat het, om het fiat – mij geschiede – van de liturgie in praktijk te brengen, om het om te zetten in dienstbaarheid, nodig is er tijd aan te wijden om "al deze dingen [persoonlijk] in ons hart" te bewaren (Lc 2,19).

Juan Rego

[1] Vgl. "Een student in studentenhuys DYA. Brieven van Emiliano Amann aan zijn familie (1935-1936), in *Studia et Documenta*, deel 2, 2008, blz. 343.

[2] *Archief van de Prelatuur*, 77-5-3.

[3] Kritisch-historische uitgave van De Weg. *Intieme aantekeningen*, nr. 1590, 26-10-1938.

[4] Heilige Jozefmaria, *De Weg*, nr. 86.

[5] Paus Franciscus, *Evangelii gaudium*, nr. 274.

[6] Heilige Jozefmaria, *De Weg*, nr. 85.

[7] Vgl. heilige Jozefmaria, *Christus komt langs*, nr. 88.

[8] Kritisch-historische uitgave van De Weg, nr. 416, 26-11-1931.

[9] *Ibid.*, nr. 681, 3-4-1932.

NIET REDENEREN, MAAR KIJKEN!

Het contemplatieve gebed ontwikkelt een nieuwe manier van kijken naar alles wat er om ons heen gebeurt. Het is een gave die voldoet aan ons natuurlijk verlangen om in de meest uiteenlopende omstandigheden met God verenigd te zijn.

Als we denken aan wat nu, in politiek en economisch opzicht, de op twee na belangrijkste stad ter wereld is... dat was in de eerste eeuwen Antiochië, toen het de hoofdstad was van een Romeinse provincie. We weten dat daar voor de eerste keer de naam 'christenen' (vgl. Hand 11,26) werd gebruikt voor de volgelingen van Christus. De derde bisschop van die stad was de heilige Ignatius die, tijdens het bewind van Trajanus ter dood veroordeeld, over land naar de kust van Seleucië – het huidige zuidelijke deel van Turkije – werd gebracht en vervolgens over zee werd overgebracht tot hij in Rome aankwam. Onderweg stopten ze in verschillende havens. In elke plaats ontving hij christenen uit de wijde omgeving en hij maakte van de gelegenheid gebruik om brieven te sturen naar de gemeenten van volgelingen van Jezus: "Ik schrijf aan alle gemeenten, en laat allen weten dat ik uit vrije wil voor God sterf".[1] De heilige bisschop Ignatius wist dat de wilde dieren van het Amfitheater van Flavius – nu het Romeinse Colosseum – zijn einde hier op aarde zouden betekenen, en dus vroeg hij onophoudelijk om te bidden dat hij moedig zou zijn. Maar verschillende keren zijn we in zijn brieven ook getuige van de diepten van zijn ziel, van zijn verlangen om definitief met God verenigd te worden: "Er is geen vuur van materieel verlangen in mij, maar alleen levend water dat in mij spreekt en tot mij zegt: Kom tot de Vader".[2]

Een plant met wortels in de hemel

Die inwendige oproep van de heilige Ignatius van Antiochië – Kom tot de Vader – die waarschijnlijk zijn leven van vroomheid en zijn sacramenteel leven heeft bezielde, is in werkelijkheid het bovennatuurlijke rijpingsproces van het natuurlijk verlangen dat wij allen hebben om met God verenigd te zijn. Reeds de Griekse

filosofen van de oudheid hadden in ons innerlijk een hunkering naar het goddelijke bespeurd, een heimwee naar ons ware vaderland, “alsof wij een plant zijn, niet een aardse maar een hemelse”. [3] Benedictus XVI heeft tijdens zijn catechese over het gebed in de eerste audiëntie ook willen terugkijken naar het oude Egypte, naar Mesopotamië, naar de Griekse filosofen en toneelschrijvers of naar de Romeinse schrijvers; alle culturen zijn altijd een getuigenis geweest van het verlangen naar God. “De digitale mens zoekt, net als de grottenmens, in de religieuze ervaring de wegen om zijn eindigheid te overwinnen en zijn hachelijke aardse avontuur veilig te stellen. (...) De mens draagt in zich een dorst naar het oneindige, een verlangen naar eeuwigheid, een zoeken naar schoonheid, een hunkering naar liefde, een behoefte aan licht en waarheid, die hem naar het Absolute drijven”. [4]

Men zegt vaak dat een van de meest voorkomende problemen van dit hachelijke aardse avontuur van onze tijd de innerlijke verscheurdheid is, die soms zelfs onbewust is: we ervaren tegenstellingen tussen wat we willen en wat we doen, we zien aspecten van onszelf die niet harmonieus in elkaar passen, we bouwen het verhaal van ons leven niet op als een ononderbroken band met ons verleden en onze toekomst, we zien niet hoe veel ideeën die we hebben verworven of gevoelens die we ervaren met elkaar overeengebracht kunnen worden... Hier en daar maken we misschien meerdere versies van onszelf. Soms lukt het ons zelfs niet om onze aandacht uitsluitend op één enkele taak te richten. Op al deze gebieden verlangen wij naar die eenheid die wij, naar het schijnt, niet kunnen bewerkstelligen zoals zoveel andere dingen. “Is het niet een teken des tijds dat er vandaag de dag, ondanks de enorme secularisatieprocessen, een wijdverbreide behoefte aan spiritualiteit bestaat, die zich in hoge mate juist uit in een hernieuwde behoefte om te bidden?” [5] vroeg de heilige Johannes Paulus II aan het begin van ons millennium. We zien inderdaad veel initiatieven ontstaan, zowel live als online, die erop gericht zijn ons vermogen tot uiterlijke en innerlijke stilte, tot luisteren, tot concentratie, tot harmonie tussen ons lichaam en onze geest te vergroten. Dit alles kan ons, zoals logisch is, een zekere natuurlijke rust brengen. Maar het christelijk gebed biedt ons een rust die niet louter een voorbijgaand evenwicht is, maar de vrucht van een opvatting van het leven waarin alles met elkaar in harmonie is en die voortkomt uit die intieme relatie met God; het christelijk gebed, dat een gave is, ontwikkelt in ons een nieuwe visie

op de werkelijkheid die alles in Hem verenigt. “Het is eerder een innerlijke houding dan een reeks praktijken en formules; het is eerder een manier om dicht bij God te zijn dan daden van aanbidding te verrichten of woorden uit te spreken.”[6] Natuurlijk ontstaat deze innerlijke houding, deze manier om dicht bij de Heer te zijn, niet van de ene dag op de andere, noch komt zij tot stand zonder dat wij ons ervoor in de juiste gesteltenis brengen, zodat God haar ons kan schenken: het is een gave, maar het is ook een opgave.

De ogen van een ziel die aan de eeuwigheid denkt

In zijn homilie “Op weg naar heiligheid”, van eind 1967, beschrijft de heilige Jozefmaria in het kort de weg van een leven van gebed.[7] We beginnen te bidden – zegt hij ons – met eenvoudige, korte gebeden, die we waarschijnlijk in onze kinderjaren uit ons hoofd hebben geleerd; dat opent de weg naar de vriendschap met Jezus waarin wij ons leren inleven in zijn lijden, dood en verrijzenis, en wij ons zijn onderricht eigen willen maken. Dan heeft ons hart behoefte aan de omgang met ieder van de drie goddelijke Personen afzonderlijk, totdat dat beetje bij beetje onze hele dag aanhoudt. En het is dan dat de stichter van het Opus Dei het stadium beschrijft dat overeenkomt met het contemplatieve leven: het moment komt waarop “wij ons vermeien in de frisse en overvloedige waterstromen die opborrelen ten eeuwigen leven (vgl. Joh 4, 14). Woorden schieten te kort, omdat dit niet in taal uitgedrukt kan worden; het verstand komt tot rust. Het redeneren verstomt, het aanschouwen begint”.[8] Op een bepaald punt van die weg kunnen wij ons dan afvragen: welke relatie heeft het gebed met het eeuwig leven? In welke zin wordt het gebed een blik in plaats van dat het uit woorden bestaat? Door te bidden hopen wij de dingen, hier en nu, te zien zoals God ze ziet; te vatten wat er om ons heen gebeurt met een eenvoudige intuïtie die voortkomt uit de liefde.[9] Dat is de grootste vrucht ervan, en daarom zeggen wij dat het ons omvormt. Het helpt ons niet alleen om bepaalde gewoontes te veranderen of om bepaalde gebreken te overwinnen; het christelijk gebed is er vooral op gericht om ons met God te verenigen, waardoor onze blik langzamerhand overeenkomt met de blik van God en dat begint al hier op aarde. Op een bepaalde manier proberen wij onze ogen te genezen met zijn licht. Deze relatie van liefde met God – die wij in Jezus leren en

verwezenlijken – is niet gewoon iets wat wij doen, maar verandert wie wij zijn.

Deze persoonlijke omvorming heeft gevolgen – die zelfs heel praktisch kunnen zijn – voor onze manier van omgaan met de werkelijkheid. Door samen met God in ons die bovennatuurlijke blik te ontwikkelen, kunnen wij bijvoorbeeld het goede doorgronden dat achter al het geschapene schuilgaat, zelfs waar wij denken dat het afwezig is, omdat niets ontsnapt aan zijn liefdevolle plan, dat altijd sterker is. Het brengt ons ertoe de vrijheid van de anderen op een nieuwe manier te waarderen, ons te onttrekken aan de verleiding voor hen te beslissen, alsof het lot van alles van ons handelen zou afhangen. We begrijpen ook beter dat de handelwijze van God zijn eigen manieren en tijden kent, die wij mogen noch kunnen controleren. Het contemplatieve gebed brengt ons ertoe niet geobsedeerd te raken door problemen onmiddellijk te willen oplossen, maar doet ons beter in staat zijn het licht te ontdekken in alles wat ons omringt, ook in de wonden en zwakheden van onze wereld. Doordat we proberen de dingen te bezien met de ogen van God worden we bevrijd van een gespannen verhouding tot de realiteit en tot de mensen, omdat wij trachten te leven in harmonie met zijn almachtige liefde, in plaats van deze met onze onhandige interventies te belemmeren. De heilige Thomas van Aquino zegt dat “de contemplatie volmaakt zal zijn in het hiernamaals, wanneer wij God van aangezicht tot aangezicht zullen zien (1 Kor 13,12), wat ons volmaakt gelukkig zal maken”. [10] De kracht van het gebed is dat wij reeds hier op aarde deel kunnen hebben aan die blik van God, ook al is het altijd “als in een spiegel” (1 Kor 13,12). In 1972 vroeg iemand bij een bijeenkomst in Portugal aan de heilige Jozefmaria hoe men op een christelijke manier met de dagelijkse problemen kan omgaan. De stichter van het Opus Dei wees er onder meer op dat het gebedsleven ons helpt de dingen anders te bezien dan zonder die innige vereniging met God: “Wij hebben een ander soort criterium; wij zien de dingen met de ogen van een ziel die denkt aan de eeuwigheid en aan de liefde van God, die ook eeuwig is”. [11] In andere omstandigheden had hij ook gezegd dat de manier om gelukkig te zijn in de hemel veel te maken heeft met de manier om gelukkig te zijn op aarde. [12] Een Byzantijnse theoloog uit de veertiende eeuw had iets soortgelijks geschreven: “Het is ons niet alleen vergund om ons op het Leven voor te bereiden; het is ons ook vergund om het nu al te leven en er naar te handelen”. [13]

Rust... Vrede... Intens leven

De Catechismus van de Katholieke Kerk verrast ons, aan het begin van de uiteenzetting over het gebed, met een vraag die functioneert als een permanent gewetensonderzoek: “Wanneer wij bidden, vanuit welke houding spreken wij dan? Vanuit de hoogte van onze trots en van onze eigen wil, of vanuit de ‘diepte’ (Ps 130,1) van een nederig en berouwvol hart?” En daarna gaat de tekst onmiddellijk verder met ons te herinneren aan de fundamentele voorwaarde voor het gebed: “De nederigheid is de grondslag voor het gebed”. [14] Inderdaad kan die blik op de eeuwigheid die het contemplatieve gebed in ons opwekt alleen maar groeien in de vruchtbare bodem van de nederigheid, in een klimaat van openheid voor Gods oplossingen in plaats van alleen te vertrouwen op onze eigen recepten. Soms kan een overdreven vertrouwen in onze intelligentie en in onze planning ertoe leiden dat wij in de praktijk bijna leven alsof God niet bestaat. Wij hebben altijd een nieuwe nederigheid tegenover de werkelijkheid nodig, tegenover de mensen, tegenover de geschiedenis. Deze nederigheid is een vruchtbare bodem voor Gods handelen. Paus Franciscus heeft in zijn catechese over het gebed gekeken naar de ervaring van koning David: “De wereld die voor zijn ogen verschijnt, is geen stil tafereel: zijn blik vat achter de loop van de geschiedenis een groter mysterie. Het gebed is juist daaruit geboren: uit de overtuiging dat het leven niet iets is dat langs ons heen gaat, maar dat het een ontzagwekkend mysterie is”. [15]

Dan, als wij delen in die blik die de contemplatie midden in de wereld ons biedt, zullen wij, voor zover mogelijk, onze verlangens naar eenheid bevredigen: met God, met de anderen, binnen in onszelf. Wij zullen verbaasd staan over onszelf omdat wij ons onvermoeibaar inzetten voor het welzijn van de anderen en van de Kerk, en onze talenten zien bloeien “als een boom, wortelend waar water stroomt, die vrucht draagt in het seizoen” (Ps 1,3). We zullen een beetje smaken van die harmonie waartoe wij zijn bestemd. We zullen die vrede genieten die we op geen enkele andere manier vinden. “Rennen, rennen!... Doen, doen!... Koortsachtige bedrijvigheid, de dwaasheid om steeds in beweging te zijn... (...) Zij werken namelijk met het zicht op het heden: zij leven van het ene moment in het andere. – Jij moet alles bezien in het licht der eeuwigheid, toekomst en verleden steeds voor ogen houdend...

Rust. – Vrede. – Leid een intens innerlijk leven.” [16]

- [1] Heilige Ignatius van Antiochië, *Brief aan de Romeinen*, nr. 4.
- [2] *Ibid.*, nr. 7.
- [3] Plato, *Timeo*, 90a.
- [4] Benedictus XVI, *Audiëntie*, 11-5-2011.
- [5] Heilige Johannes Paulus II, *apost. Brief Novo Millennio ineunte*, nr. 33.
- [6] Benedictus XVI, *Audiëntie*, 11-5-2011.
- [7] Vgl. heilige Jozefmaria, *Vrienden van God*, nr. 306.
- [8] *Ibid.*, nr. 307.
- [9] Dit is de thomistische opvatting van de contemplatie als “simplex intuitus veritatis ex caritate procedens”.
- [10] Heilige Thomas van Aquino, *Summa theologica*, II-II, c.180, a.4.
- [11] Heilige Jozefmaria, *Aantekeningen van een familiebijeenkomst*, 4-11-1972.
- [12] Vgl. heilige Jozefmaria, *De Smidse*, nr. 1005.
- [13] Nicolás Cabasilas, *Het leven in Christus*.
- [14] *Catechismus van de Katholieke Kerk*, nr. 2559.
- [15] Paus Franciscus, *Audiëntie*, 24-6-2020.
- [16] Heilige Jozefmaria, *De Weg*, nr. 837.