

WERKEN OM ZICH IN TE KEREN

Vasten 2023 – Het gebed, een weg om onze roeping als kind van God te beleven

Nadat we de Schriftuurlijke, theologische en spirituele grondslagen van het gebed hebben ontwikkeld, kan het nuttig zijn om enkele fundamentele referentiepunten te verduidelijken voor het beleven van onze gebedstijden. We kennen nu het doel, het plan van God voor ons, en we willen onze tijd beleven als zonen en dochters van God, dat wil zeggen met Jezus, in de kracht van de Heilige Geest, gekeerd zijn naar de Vader. **We moeten voortaan de weg van het stille gebed gaan** om dit doel te bereiken en we kunnen het doen met de beste leraar van het geestelijk leven die de Kerk heeft erkend, de heilige Teresa van Jezus.

Het weinige dat van ons afhangt in het gebed...

Volgens haar bekende definitie is het stille gebed een « *omgaan met een vriend: je weet je door hem bemind, je bent vaak met hem alleen* » (Leven 8:5). Het gebed is dus vooral een relatie tussen twee actoren, wijzelf en de Heer. En zoals in elke relatie, is er een deel dat ons ontgaat. **Wat ons toekomt, is niet om de gemeenschap te scheppen, maar om ons ervoor in te zetten.** Alle in het gebed ontvangen genaden: de genade van vrede, van vreugde en van licht, hangen niet rechtstreeks van ons af, maar zijn het werk van God in ons. Zoals de heilige Teresa van Jezus erkent, hangt slechts een deel van ons af: « *Ik probeerde [in het vorige hoofdstuk] duidelijk te maken wat we door eigen toedoen kunnen bereiken en hoe we, bij die eerste opwelling tot godsvrucht, onszelf een weinig verder kunnen helpen.* » (Leven 12,1) en nogmaals: « *(...) wanneer zij [de ziel] zich met haar God wil terugtrekken in haar innerlijk paradijs, en zij de deur achter zich sluit voor de dingen van de wereld. Ik zeg: als zij wil, want versta wel, het gaat hier niet om iets bovennatuurlijks, het hangt af van onze wil.* » (Weg van Volmaaktheid 29,4). **Wij zullen dus enkele referentiepunten in herinnering brengen om ons gebed te leiden naar deze inkeer** die ons in staat stelt Gods genaden te ontvangen wanneer Hij ze ons wil schenken.

Wij kunnen **drie momenten onderscheiden in ons werk om tot inkeer te komen.** Allereerst moet men **de geschikte plaats vinden** waar een zekere stilte heerst, waar men niet gestoord zal worden. Het zal nodig zijn om onze activiteiten te stoppen: de inkeer, die het stopzetten van nutteloze intellectuele activiteiten voor het gebed betekent, vraagt ook dat men zijn externe activiteiten

stopzet. Indien mogelijk zal men een plek kiezen die bij het gebed past dank zij haar schoonheid en symboliek. Jezus nodigt ons ook uit om een afgelegen plaats te kiezen, zodat ons gebed alleen door God gekend is. Deze eenzaamheid zal ook een persoonlijke uitdrukking van ons gebed bevorderen, zonder onderworpen te zijn aan de blik van anderen.

Zich afstemmen op God

Eenmaal de materiële voorwaarden zijn vastgesteld, bestaat de eerste fase in **zich afstemmen op God**. Het gaat erom Gods liefde voor ieder van ons in herinnering te brengen, de geloofsdaad waarover we al gesproken hebben. Deze tijd kan worden voorafgegaan door een eenvoudig gebaar dat het begin van ons gebed markeert, zoals het kruisteken: *«Ons geweten onderzoeken, onze schuld belijden aan God, het kruisteken maken komen op de eerste plaats. Tracht vervolgens, mijn dochters, daar je alleen bent, gezelschap te vinden. Is er een beter dan dat van de Meester zelf, die je het gebed dat je gaat verrichten, geleerd heeft? Haal je voor de geest dat de Heer bij je is en beschouw met welke liefde en ootmoed Hij je onderricht.»* (Weg 26:1).

Om aan het begin van de gebedstijd ons af te stemmen op de Heer, erkennen wij Gods liefde voor ons en ons onvermogen om er doeltreffend op te antwoorden. Naargelang onze geestelijke toestand en ons geweten **kunnen we beginnen hetzij met de erkenning van Gods liefde voor ons hetzij met de erkenning van onze zondigheid**, onze zwakheid. Maar deze twee momenten zijn in principe noodzakelijk; hun intensiteit zal afhangen van de toestand waarin ik mij bevind bij het begin van dit gebed en van wat ik daarvoor heb beleefd; wat essentieel is, is dit werk van aanpassing tussen mij en de Heer aan het begin van mijn gebedstijd.

Zijn Aanwezigheid verwelkomen

Om tijdens de gebedstijd binnen te gaan in een vriendschapsrelatie, zal de tweede fase bestaan uit het **zich bewust worden van Zijn aanwezigheid**. We kunnen deze aanwezigheid op verschillende plaatsen symboliseren: voor mij, aan mijn zijde, of nog beter, in mij. Men kan er ook één van de personen van de Heilige Drie-eenheid mee verbinden: de Vader voor mij om Hem te aanbidden, om zijn barmhartigheid blik over mij te ervaren, om mij voor Hem te plaatsen als de verloren zoon die door de vader wordt verwelkomd. Ik kan me ook de Zoon aan mijn zijde voorstellen als mijn metgezel, Hij is mijn vriend en mijn broeder in de mensheid, die mij naar de Vader wil leiden. Tenslotte kan ik me de Heilige Geest in mij voorstellen als een bron van levend water, ofwel als vuur, of nog als licht, Hij is de innerlijke kracht.

Laten we onderstrepen **dat het in de eerste plaats om een houding van geloof gaat, meer dan van de verbeelding**. Omdat men deze aanwezigheid van God op een symbolische plaats voorstelt. Deze voorstelling is echter geestelijk reëel omdat zij gebaseerd is op het Woord van de Heer. Het is geen kwestie van autosuggestie, maar van geloof in de belofte van de Heer om tot het einde der tijden bij ons te zijn, en om de gave van God te erkennen die ons door ons doopsel en vormsel is gegeven. *«Bedenk dus wat de heilige Augustinus zegt, die Hem overal zocht en Hem vond in zichzelf. Denk je dat het voor een verstrooide ziel van weinig betekenis is deze waarheid te begrijpen en te*



zien dat ze niet naar de hemel hoeft te gaan om tot haar eeuwige Vader te spreken of om van Hem te genieten en dat het niet nodig is luid tot Hem te roepen? Hoe zachtjes ze ook spreekt, Hij is zo dicht bij ons, dat Hij ons hoort. Ze heeft ook geen vleugels nodig om Hem te gaan zoeken. Ze hoeft zich slechts in de eenzaamheid te begeven om Hem in zichzelf te beschouwen. Ze moet niet verwonderd zijn daar zo'n goede gast te vinden. Ze mag tot Hem spreken in grote nederigheid zoals tot een vader. Ze mag Hem haar noden toevertrouwen en tegenover Hem haar leed uitspreken. Dat ze Hem vraagt het te verhelpen, in de overtuiging dat ze niet waardig is zijn dochter te zijn.» (Weg 28:2)

De hulp van de voorstelling

Het gaat erom deze aanwezigheid voor te stellen om in dialoog te gaan, om het Woord te ontvangen en een woord te spreken. Men kan er de voorkeur aan geven zich tot een van de personen van de Drie-eenheid te richten, zijn aanwezigheid op deze of gene plaats te situeren; wat men moet vergemakkelijken, is onze vriendschapsrelatie. Toch is de persoon van Jezus, ware God en ware mens, incontournabel, niet te negeren, want door de mensheid van Jezus zijn we gered. Christen zijn is een discipel van Jezus zijn en worden. Daarom zal de heilige Teresa van Avila ons altijd aanraden om de aanwezige Christus in ons of bij ons voor te stellen: «...ga met Hem om als met een vader, een broer, een meester, een echtgenoot, nu eens zo en dan weer anders. Hijzelf zal je leren wat je te doen hebt om Hem te behagen. (...) Deze manier van bidden, al is het maar mondgebed, is de vlugste om de geest tot ingekeerdheid te brengen. Het is een vorm van gebed die grote weldaden met zich meebrengt. Men noemt dit 'ingekeerdheid', want de ziel verzamelt al haar vermogens en keert in zichzelf met haar God. Haar goddelijke Meester komt vlugger om haar te onderrichten en haar het gebed van rust te verlenen, dan door gelijk welk ander middel. Zo in zichzelf gekeerd kan ze aan de Passie denken, zich de Zoon in haar voor ogen stellen en Hem aan de Vader opdragen ...» (Weg 28,3-4)

Zich inkeren zal dus bestaan in het schenken van liefdevolle aandacht aan Jezus, de blik op Hem gericht houden om van Hem te leren hoe lief te hebben: «Geloof me, vermijd zoveel je kunt je van zo'n goede vriend te verwijderen. Indien je er een gewoonte van maakt Hem naar je toe te halen, als Hij ziet dat je Hem met liefde roept en alleen maar leeft om Hem voldoening te schenken, dan zul je -zoals men zegt- Hem op de duur nooit meer kwijt raken. Hij zal je nooit alleen laten, Hij zal je helpen bij al wat je doet. Overal zal Hij bij je zijn. Denk je dat het een kleinigheid is altijd zo'n vriend aan je zijde te hebben?» (Weg 26:1) De term «blik» betekent dat het gaat om het bereiken van een zeer eenvoudige activiteit, niet om het vermeerderen van gedachten of intellectuele activiteiten. «het komt er niet op aan veel te denken, maar veel te beminnen.» (vgl. Kloosterstichtingen 5:2).

Zich onderhouden met de Vriend

De derde fase van de inkeer bestaat in **het zich onderhouden met de Heer**. Bewust van de aanwezigheid van de Heer, en nadat we afgestemd zijn op zijn liefde door onze grenzen te erkennen, kunnen wij de dialoog aangaan. We spreken met Hem als een vriend. Het gaat er niet om kant-en-klare gebeden te zeggen, maar dat ik mijn woorden tot Hem richt. We kunnen allereerst ons hart verlichten van wat het bezighoudt. We kunnen klagen of ons verheugen, afhankelijk van onze gemoedstoestand



op dat moment. We kunnen danken voor wie Hij is, voor zijn liefde voor ons, voor het licht en de kracht die Hij geeft. We kunnen Hem ook onze zorgen toevertrouwen of de mensen die we liefhebben. Net als met een vriend, wordt het gebed een eenvoudige relatie, waarin men nederig de Heer gezelschap houdt. *«Zich zoals ik zei, voorstellen dat men in Christus' tegenwoordigheid verblijft en zonder het verstand te vermoeien, met Hem spreken en Hem genieten, Hem uw noden voorleggen zonder naar mooie woorden te zoeken, eraan terugdenken hoe Hij ons eigenlijk niet in zijn aanwezigheid hoeft te dulden. Laat de ziel nu eens het een dan weer het andere doen, zodat ze niet moe wordt altijd dezelfde spijs te eten.»* (Leven 13:11)

De heilige Teresa van Jezus nodigt ons uit tot **drie houdingen: écht zijn, vrij zijn en liefhebben**: *«Hij houdt er veel van dat wij vrijmoedig tot Hem spreken. Wanneer wij eenvoudig en oprecht met Hem praten, niet het ene zeggen en ondertussen het andere doen, geeft Hij altijd méér dan we vragen.»* (Weg 37,4). Het gaat erom vertrouwelingen van God te worden: *«Het voornemen staat vast en onze God is helemaal niet lichtgeraakt noch bekrompen. Hij weet je dankbaar te zijn, je hebt Hem iets gegeven. Voor degene die niet edelmoedig is, maar zo karig dat ze het hart niet heeft te geven, is het al veel als ze leent. Nu, doe iets: onze Heer houdt met alles rekening en Hij schikt Zich naar al onze manieren van doen.»* (Weg 23:3)

Binnengaan in een evangelietafereel

Als het van hart-tot-hartgesprek ons een eenvoudige relatie heeft gegeven, kan het gebeuren dat we de Heer niet veel meer te zeggen hebben. Wij worden dan uitgenodigd om over te gaan naar de tweede vorm van de vriendschapsdialoog. Het gaat om **binnen te gaan in een tafereel uit het evangelie om een Woord van de Heer te ontvangen**. Een tafereel uit het evangelie binnengaan eerder dan mediteren over een tafereel uit het evangelie, want het is geen intellectuele reflectie, maar persoonlijke inzet. We kunnen een tafereel uit het evangelie kiezen volgens de liturgie, of een passage die we mooi vinden. Het gaat om binnen te gaan in de handeling die plaatsvindt, om in de huid van een van de personages te kruipen, de woorden van Christus te beschouwen als woorden die tot mij persoonlijk zijn gericht.

«Omdat ik niet met het verstand kon redeneren, bad ik als volgt: ik deed mijn best om me Christus in mij voor te stellen en naar het mij schijnt, lukte dat het best waar ik hem het meest verlaten zag. Alleen, bedroefd als een behoeftig iemand zou hij me wel dulden, dacht ik. Zo ongeunsteld was meestal mijn manier van doen. In de Hof van Olijven verbleef ik bijzonder graag. Als ik kon hield ik hem daar gezelschap en dacht aan het zweet en de smarten die Hij er doorstond. Ik verlangde ernaar dit smartelijk zweet af te drogen maar herinner me dit ik dit, bij het zien van mijn zware zonden, nooit gedurfd heb. Zolang ik in gedachten bij hem kon blijven deed ik dat, ... » (Leven 9:3)

We mogen onze overwegingen en beschouwingen niet censureren, ook al lijken ze wat naïef: aanzien dit een stil persoonlijk gebed is, zullen ze niet naar buiten worden herhaald! Wij kunnen vrij genoeg zijn in onze uitdrukking, in onze manier om het gebed te leiden, om ons niet te laten opsluiten in onze neiging om tevreden te zijn met intellectuele overwegingen. **Wij moeten ook vrij genoeg zijn om, afhankelijk van onze gemoedstoestand, van hart tot hart naar evangelische meditatie te gaan en omgekeerd.**



Om onze persoonlijke gebedstijd «wakker in geloof» te beleven, zoals de heilige Elisabeth van de Drie-eenheid zegt, steunen wij op onze kennis van Gods plan, onze roeping als kind van God en op de enkele oriëntatiepunten voor ons werk van inkeer, dat weinige dat van ons afhangt. Van daaruit wordt ons gebed een beschikbare ruimte waarin God kan handelen.

Wegen om me de meditatie eigen te maken

- Wat zijn mijn oriëntatiepunten om mijn gebedstijd te leiden naar een ontmoeting met God in geloof?
- Met welke Persoon van de Drie-eenheid onderhoud ik me graag?
- In welke methode van inkeer vind ik het meeste smaak?

Br. Antoine-Marie Leduc
(klooster van Avon)



Maandag 20 maart: Sint Jozef, rechtschapen mens

« Jozef, zoon van David, wees niet bang je vrouw Maria bij je te nemen, want het kind dat ze draagt is verwekt door de heilige Geest. » (Mt 1, 20)

« Vind je geen meester voor je gebed, neem dan deze glorierijke heilige tot leraar. Je zult niet verdwalen onderweg. » (Heilige Teresa van Avila, Het boek van mijn Leven, 6,8)

« Een geliefde vader... Een vader in tederheid... Een vader in gehoorzaamheid... Een vader die aanvaardt... Een vader met creatieve moed... Een werkende vader... Een vader in de schaduw... O gezegende Jozef, toon u ook voor ons een vader. » (Paus Franciscus, Patris corde)



« Sainte Thérèse d'Avila et saint Joseph »
Diego de la Cerda



Dinsdag 21 maart : « Kom en zie wat de Heer heeft gedaan ! » (Ps 46, 9a)

« Heer, als het water gaat bewegen is er niemand om mij erin te helpen;... » (Joh 5, 7)

« Van mensen die met het inwendig gebed beginnen, kan worden gezegd dat zij het water erg moeizaam putten (...) In het begin kan het hun pijn doen als ze niet goed weten of ze wel echt berouw hebben over hun zonden. Toch spijt het hen, anders zouden ze niet zo eerlijk besluiten God te dienen. » (Heilige Teresa van Avila, Het boek van mijn Leven, 11,9)

Heer Jezus, geef me een zuiver hart, geef me de vreugde van gered te zijn.

Woensdag 22 maart : « Ik vergeet jou nooit ! » (Jes 49, 15c)

« ...niet alleen ondermijnde Hij de sabbat, maar bovendien noemde Hij God zijn eigen Vader, en stelde zichzelf zo aan God gelijk » (Joh 5,18)

« Iedereen slaapt. En God, zo vol goedheid, zo groot, zo alle lof waardig, vergeet men!... Niemand denkt aan Hem! » (Heilige Maria van de Gekruisigde Jezus, Allons réveiller l'univers)

Maak mij wakker, Jezus, maak mijn leven wakker!

Toon mij de onschatbare trouw van uw Vader, onze hemelse Vader!

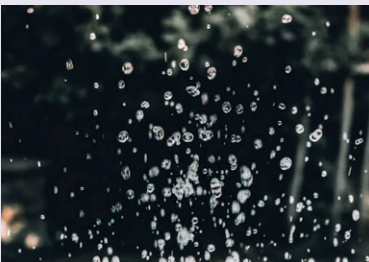


Donderdag 23 maart : « Vergeten waren zij God, hun redder. » (Ps 106, 21a)

« Welnu, de Schriften getuigen over Mij, maar bij Mij wilt u niet komen om leven te ontvangen » (Joh 5, 39b-40)

« Of ik de Bron ook ken! haar wellen en haar stromen (...) Verborgен stroomt die Bron van eeuwig leven in 't levend brood om leve' aan ons te geven, al is Zij nachtelijk » (Sint Jan van het Kruis, gedicht VIII)

Jezus, uw woord is mijn thuis. Het roept in mij "Kom naar de Vader". Trek mij in uw verlangen om lief te hebben, zodat de liefde van de Vader aan allen bekend wordt!



Vrijdag 24 maart : « En Hij Mij heeft gezonden. » (Joh 7, 29)

« Hij beweert over kennis van God te beschikken en noemt zich kind van de Heer. (...) Laten we zien of hij gelijk heeft (...) Laten we hem aan geweld en marteling onderwerpen (...) » (Wijsheid 2, 13.17a.19a)

« Wat ik ook te lijden kreeg, ik kon het dragen wanneer ik U, staande voor uw rechters, beschouwde. In aanwezigheid van zo'n goede Vriend, zo'n goed Kapitein, die als eerste in het lijden voorging, kun je alles dragen. Hij komt te hulp, geeft kracht ... » (Heilige Teresa van Avila, Het boek van mijn Leven 22,7)

Jezus, jij die Degene kent die je gezonden heeft, ontsteek in ons een sterke liefde voor je Passie, onze ogen gericht op je Uur, om het werk van je Vader tot het einde te volbrengen!



« Flagellation du Christ » Rubens



Zaterdag 25 maart : « Gegroet Maria, je bent begenadigd » (Lc 1, 28)

« De heilige Geest zal over je komen en de kracht van de Allerhoogste zal je als een schaduw overdekken. Daarom zal het kind dat geboren wordt, heilig worden genoemd en Zoon van God. » (Lc 1, 35)

« Overschaduw... betekent weer zoveel als: beschermen, helpen en gunsten bewijzen. » (Heilige Jan van het Kruis, Levende Vlam van Liefde, Strofe III,12)

Maagd Maria, neem mij onder de schaduw van uw mantel om daar alle genade van het leven te ontvangen die de Vader mij in Jezus geeft, in de schaduw van de Geest.