

DE UITNODIGING OM IN GOD TE RUSTEN, ONTVANGEN

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

Het gebed is essentieel voor het christelijk leven, niet alleen omdat het een plaats van herbronning is, maar meer fundamenteel omdat de persoonlijke relatie met God uitdrukking geeft aan onze roeping om zonen/dochters van God te worden. Onze Vader vraagt ons niet in de eerste plaats om zijn dienaars te zijn, maar zijn aangenomen zonen en dochters. Als zonen/dochters is het onze vreugde om de wil van de Vader te doen en zijn intimiteit te delen. In zijn ontwerp van scheppende liefde, heeft God onze Vader ons uitgekozen om zijn aangenomen zonen en dochters te worden door Jezus Christus (Ef 1:3-14). Het gebed, met zijn zoektocht naar geestelijke gemeenschap tussen de gelovige en zijn Heer, verschijnt dus als een plaats waar onze kinderlijke roeping gestalte krijgt: **met Jezus naar de Vader gekeerd zijn om de heilige Geest te ontvangen.**

“Ga nu mee naar een eenzame plaats om alleen te zijn en een tijdje uit te rusten.” (Mc 6,31)

In het vervullen van onze fundamentele roeping vinden wij onze vrede en innerlijke eenheid, een ware rust voor onze geest. Dit is een van de beloften die Jezus ons doet als wij zijn discipel worden: *«Kom allen bij Mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan, Ik zal jullie rust geven. Neem mijn juk op je en leer van Mij: Ik ben zachtmoedig en nederig van hart. Dan zullen jullie werkelijk rust vinden, want mijn juk is zacht en mijn last is licht.»* (Mt 11,28-29) **In het geestelijk leven is dit criterium van rust een van de elementen die onze roeping van aangenomen zoon/dochter van de Vader onderscheidt van die van de eenvoudige dienaar.** Het thema rust komt steeds terug in de Bijbel en deze rust mag niet over het hoofd worden gezien, zowel als doel en ook als criterium om ons gebedsleven te leiden.

De Bijbelse oproep tot rust

De Bijbel negeert de rust niet als de toestand die gemeenschap met God mogelijk maakt, denk aan de instelling van de Sjabbat: op de zevende dag rust de Heer van zijn werk en nodigt Hij de mensen uit om op deze rustdag het verbond te vieren. In de evangeliën verzet Jezus zich tegen een buitensporige sacralisering van de Sjabbat, maar hij pleit niet voor de afschaffing ervan. Het behoud van een vrije dag voor de viering van ons geloof heeft ook vandaag nog zin: **vrijwillige rust zegt dat de**



mens geen slaaf is van zijn werk, dat zijn waardigheid niet wordt gereduceerd tot zijn activiteit. Op andere plaatsen in de Bijbel, is de rust van God en de rust in God zelfs synoniem van heil en hoop van het Joodse volk; met name in psalm 95 waar de Heer het ontrouwe volk bedreigt : *«nooit gaan zij mijn rustplaats binnen»*. Laten we luisteren naar het commentaar op de brief aan de Hebreëën: *«De heilige Geest zegt immers: Horen jullie vandaag zijn stem, wees dan niet halsstarrig, als tijdens de opstand, ten tijde van de beproeving in de woestijn, waar jullie voorouders Mij op de proef stelden en tartten, al hadden ze mijn daden gezien, veertig jaar lang. Daarom wekten zij mijn toorn, (...) En in mijn toorn heb ik gezworen: Nooit zullen ze mijn rust binnengaan.» En verder, «Aangezien de belofte om zijn rust binnen te gaan nog steeds van kracht is, moeten we ervoor waken dat iemand van u ook maar de schijn wekt achter te blijven. (...) Omdat wij echter geloven, gaan we de rust binnen waarvan Hij gezegd heeft: ‘In mijn toorn heb Ik gezworen: «Nooit zullen ze mijn rust binnengaan.»-hoewel zijn werk al met de grondvesting van de wereld voltooid was. Over de zevende dag heeft Hij immers ergens gezegd: ‘En op de zevende dag rustte God van al zijn werk, (...) Daarom legt God opnieuw een dag vast, een ‘vandaag’ (...). Er wacht het volk van God dus nog steeds een sabbatsrust. Want wie Gods rust is binnengegaan, vindt rust na zijn werk zoals God na het zijne. Laten we dus alles op alles zetten om die rust binnen te gaan, (...)» (Heb 3,7 - 4,1.3.7.11).*

Het is dus een kwestie voor de gelovige om binnen te gaan in de rust van God, als de plaats van de beloften van het heil; en als het erom gaat een rust binnen te gaan, geeft dit ons enkele aanwijzingen om ons geestelijk leven te leiden: in de eerste plaats mag het ons niet vermoeien, en nog beter, het zou ons moeten vernieuwen, zodanig dat *«al gaat ons uiterlijke bestaan verloren, ons innerlijke bestaan wordt van dag tot dag vernieuwd»* (2Ko 4,16). Zijn we ons ervan bewust dat wij door ons geloof, ondanks de vermoeidheid en het gewicht van de jaren, op de een of andere manier jonger, sterker en geestelijk dynamischer zijn?

Alleen God vervult ons diepste verlangen

Het gebed, en het geloofsleven in het algemeen, is een plaats van rust, ook omdat het overeenkomt met onze menselijke natuur, er is een aantrekkingskracht tussen het schepsel en zijn Schepper. Het fundamentele verlangen van de mens is lief te hebben en bemind te worden. Nu, **alleen God die liefde is, vervult volmaakt het verlangen van de mens.** Laten we luisteren naar de heilige Jan van het Kruis in zijn Geestelijk Hooglied (GHB strofe 11):

*Ontsluier mij uw bijzijn ;
Mijn dood zij ‘t U te aanschouwen in uw schoonheid,
Bedenk toch, dat de kwelling
Der liefde nooit een eind neemt,
Dan door ‘t beminde bijzijn en zijn aanblik.*

En Jan van het Kruis verklaart: *«Voor de ziekte, veroorzaakt door liefde, bestaat geen ander geneesmiddel dan het bijzijn van de Beminde. De reden hiervan is de volgende, zoals de ziel hier zegt. Omdat de kwelling van de liefde verschilt van andere ziekten, daarom is ook het geneesmiddel anders. “(...) Liefde wordt alleen genezen door iets wat in overeenstemming is met de liefde. De reden hiervan*



is de volgende. **De gezondheid van de ziel bestaat in de liefde tot God.** *Als haar liefde niet volkomen is, is dus haar gezondheid ook niet volledig en is zij derhalve ziek. (...) Maar hoe meer die liefde bij haar toeneemt, des te gezonder wordt zij (...).*»

Vanuit geestelijk oogpunt is onze volmaakte gezondheid de volmaakte Liefde, die dus gevonden wordt in de intieme gemeenschap met de Heer, en alleen in deze gerealiseerde gemeenschap vinden wij rust, het hoogtepunt van onze geestelijke zoektocht. In zekere zin zal er geestelijk gezien altijd een onvoldaanheid zijn in ons zoeken; bij alles wat we doen kunnen we een gemis gewaarworden dat ons naar iets anders doet verlangen. Al vorderend in het gebedsleven, zullen we de waarheid ontdekken van wat Jan van het Kruis zegt: **alleen God vervult ons diepste verlangen.** Soms krijgen we zelfs in dit leven de eerste vruchten van die beloofde rust. In ons geloofsleven op aarde, zijn er momenten dat we genieten van een rust, een vrede die we graag in stand willen houden. Het is hier dat de rust, die in de spirituele theologie 'innerlijke rust' wordt genoemd, een criterium wordt voor het geestelijk leven.

Het gebed van het hart

Dit criterium van rust als positief teken voor het geestelijk leven is vrij traditioneel: zo ontwikkelde zich vanaf de vierde eeuw een hele oosterse traditie rond dit zoeken naar vredig gebed, dat hesychasme wordt genoemd, van het Griekse woord *hêsychia*, dat rust betekent. Hesychast-monniken beoefenden het onophoudelijk gebed om de eenheid met God te bereiken. De meest populaire vorm van bidden was het Jezusgebed, ook wel het gebed van het hart genoemd, dat gewoonlijk bestond uit de woorden «Heer Jezus Christus, Zoon van God, ontferm U over mij, zondaar! » De hesychasten herhaalden het gebed voortdurend, en regelden hun ademhaling op het ritme van het gebed. Zij hoopten door deze methode, geestelijk de naam van God te overwegen, en zo met de psalmist te kunnen zegen: «Als een kind, (...), stil op de arm van zijn moeder, zo is mijn ziel in mij.» (Ps 131)

Op school bij de heilige Teresa van Avila

In de karmelitaanse traditie vergelijkt de heilige Teresa van Avila onze inspanningen voor dit werk van inkeer voor het stil gebed met de besproeiing van een tuin. In hoofdstuk 11 van haar autobiografie (*Het boek van mijn leven*) vertelt zij ons dat **er vier manieren zijn om zijn tuin te besproeien, die de verschillende graden van inkeer in het gebed illustreren.** Eerst moet je het water uit de bron halen en de planten zelf water geven; in een tweede stap kun je een mechanisch systeem bouwen met een scheprad, vertelt ze ons. Daarna wordt door kanalisatiewerk water aangevoerd uit een beek, «*De grond wordt overvloediger gedrenkt en je hoeft niet zo vaak te bevloeien, wat heel wat minder werk betekent voor de hovenier,* » vervolgt zij. «*Wanneer het tenslotte veel regent, besproeit de Heer zelf de tuin zonder enige moeite van onze kant. En dit is van al wat ik aanhaalde, ontegensprekelijk het beste.* » Dus, hoe meer men binnengaat in het contemplatieve gebed, hoe minder moeilijk de oefening van inkeer is en hoe meer zij vrucht draagt. De vermoeidheid en de pijn zijn dus geen tekenen van een vruchtbaar gebed, want ze staan aan de kant van de menselijke inspanning: ze getuigen van onze inzet, die al heel belangrijk is, maar ze zijn niet het werk van God in ons. De rust en innerlijke stilte daarentegen getuigen van Gods werk, van zijn actieve aanwezigheid, omdat deze aanwezigheid ons verlangen vervult en wij daarin een diepe vrede en vreugde vinden: het is deze rust in God die de eeuwigheid aankondigt.



Het beeld van de heilige Teresa toont dat de tocht op de weg van het gebed gemakkelijker wordt. **Een zekere rust verlangen is verlangen dat de Heer zelf het werk doet dat wij niet kunnen doen, de diepe gemeenschap met Hem**, en verlangen dat Hij ons geeft wat alleen Hij ons kan geven, zijn genade. In zekere zin wachten we, net als de regen, tot het uit de hemel valt! Zeker, voordat de regen valt, gaat de tuinman op de een of andere manier water zoeken, maar waar hij op hoopt is de regen. Wij moeten dus **een methode van inkeer vinden die ons helpt om dat punt te bereiken dat ons toelaat om met gemak de genade te ontvangen**; zo gaat de belofte van Jezus in het evangelie van de Samaritaanse vrouw in vervulling: *«Als u wist wat God wil geven en wie het is die tot u zegt: ‘Geef mij te drinken’, dan zou u Hem erom vragen en zou Hij u levend water geven, dat in u een bron zal worden waaruit water opwelt die eeuwig leven geeft.»* (vgl. Joh 4:10,14).

Daarom **is de juiste methode voor het gebed niet de methode die ons in staat stelt onze gebedstijd te vullen zonder zich teveel te vervelen**, maar degene die die ons in staat stelt het moment waarop de Heer langskomt niet te missen. Het gaat er niet om tijdens het gebed de bezigheden te vermeerderen om de leegte op te vullen. De methoden die we gebruiken om vast te houden aan het gebed staan ten dienste van ons vermogen om de genade te verwelkomen. Onze methoden die voor zichzelf worden gebruikt, kunnen net als onze zorgen, een belemmering worden voor de gemeenschap met God: door te aandachtig te zijn voor wat we kunnen doen, kunnen we vergeten te verwelkomen wat er in de diepte gebeurt. Onze inspanningen scheppen geen gemeenschap met God, die een gratis gave is; het is eerder van onze kant om op te ruimen wat ons ervan weerhoudt deze gave te verwelkomen. Het zou jammer zijn als we, door te zeer gehecht te zijn aan de middelen, moeilijkheden zouden toevoegen aan de natuurlijke obstakels.

Het onderscheiden van de rust

Ik zou willen eindigen met het benadrukken van het belang van het goed waarnemen van de tijden van rust en innerlijke rust die ons gegeven zijn. Als we ze zoeken, is dat niet in de eerste plaats voor ons plezier, maar omdat dit tijden zijn waarin de Heer ons zijn genade meer in het bijzonder schenkt. **Vredige inkeer is de subtiele grens in ons gebedsleven tussen meditatie en contemplatie**,¹ tussen wat behoort tot onze verantwoordelijkheid en wat behoort tot het werk van de Heilige Geest in ons. Er is slechts een klein verschil tussen de inkeer en de innerlijke rust, die de eerste waarneembare genade is op deze weg van vereniging met God. Als we vreedzaam in gebed zijn, zonder innerlijke onrust, dat wil zeggen, waakzaam in geloof voor de aanwezigheid van de Heer, hebben we ons deel van het werk gedaan. Wanneer we aan onze inkeer werken, proberen we een gastvrije grond te worden opdat het Woord van God het kome bevruchten.

Naast de vrijwillige rust die de inkeer is, hebben wij gezien dat de rust in God een uitdrukking is van onze geestelijke gemeenschap met de Heer, want voor zover zij ons fundamentele verlangen om lief te hebben en bemind te worden vervult, geeft zij ons de diepe vrede van iemand die zijn roeping ten volle realiseert. Want de Liefde van God is de gezondheid van de ziel. Daarom moeten wij de innerlijke vrede verwelkomen als de eerste vruchten en een anticipatie op de komende goederen. Daarom

1. Volgens de karmelitaanse woordenschat want de notie 'contemplatie' kan veranderen volgens de spirituele traditie



moeten we de vrede en rust positief beoordelen in ons gebedsleven: we zoeken soms het fantastische, en **we kwalificeren onszelf al snel als niet-contemplatief omdat we geen openbaring of extase hebben**. Toch hebben wij in de staat van innerlijke rust de eerste vruchten van het mystieke leven en het wezenlijke van wat de Heer ons wil geven.

Wegen om me de meditatie eigen te maken

- Heb ik ooit in mijn gebed, en meer in het algemeen in mijn christelijk leven, deze genade van rust en vrede ervaren als een teken van Gods aanwezigheid?
- Lukt het mij om tijdens de gebedstijd een innerlijke ruimte van beschikbaarheid, van welkom voor God te creëren?
- Of ben ik meer geneigd om mezelf bezig te houden, om deze tijd te vullen met mijn eigen activiteit?

Br. Antoine-Marie Leduc
(klooster van Avon)



Maandag 13 maart : Jezus verwelkomen

« Hij kwam naar wat van Hem was, maar wie van Hem waren hebben Hem niet ontvangen. » (Joh 1,11-12a)

« Christus is alles. Een christen is iemand die Christus heeft gezien. Er zijn weinig christenen, omdat er weinig zielen zijn die Christus hebben gezien » (P. Jacques de Jésus)

Laat me je ‚zien‘ in de vreemdeling, de migrant, degene die anders is. Ik roep Gods zegen af over allen die ik zal ontmoeten.



Dinsdag 14 maart: Vergeven 70 x7 maal

« Mijn gebod is dat jullie elkaar liefhebben... » (Joh 15,12)

« Om U lief te hebben zoals U mij liefheeft, moet ik uw eigen liefde lenen; dan alleen zal ik rust vinden. » (Heilige Thérèse van Lisieux, Manuscript C 35r)

Ik glimlach, ik zeg een vriendelijk woord... tegen een persoon die ik gewoonlijk vermijd.

Woensdag 15 maart: Volmaakte liefde

« Liefde berokkent de naaste geen kwaad, dus de wet vindt zijn vervulling in de liefde. » (Rom 13,10)

« Mijn weg is er helemaal een van vertrouwen en van liefde...ik zie dat het voldoende is je eigen niets te erkennen en je als een kind toe te vertrouwen aan de armen van de goede God. » (Heilige Thérèse van Lisieux, brief 226)

Ik vraag Jezus om de wetenschap van de Liefde om "Hem te beminnen en Hem te doen beminnen".

La Vierge-Mère, reproduction d'un tableau de Céline Martin, peint en 1894 à la demande de Thérèse de Lisieux



Donderdag 16 maart: Vreugde met Jezus

« Vader, U hebt hen aan Mij geschonken, laat hen dan zijn waar Ik ben. Dan zullen zij de grootheid zien die U Mij gegeven hebt omdat U Mij al liefhad voordat de wereld gegrondvest werd. » (Joh 17,24)

« Verheug je, mijn ziel, daar iemand je God bemint zoals Hij het verdient... Dank Hem omdat Hij ons op aarde iemand gegeven heeft – in zijn enige Zoon – die Hem aldus kent. » (Heilige Teresa van Avila, Verzuchtingen van de ziel tot God, 7,3)

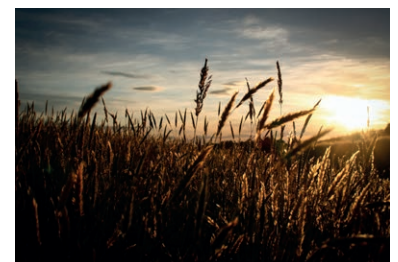
Jezus Emmanuel, wat een vreugde om bij U te zijn en een bewerker van vrede en eenheid te zijn!

Vrijdag 17 maart: Zich overgeven aan de Liefde

« ...heb de Heer, uw God, lief met heel uw hart en met heel uw ziel en met heel uw verstand en met heel uw kracht. En daarna komt dit: "Heb uw naaste lief als uzelf." » (Mk 12,30-31a)

« Beminnen is zo eenvoudig. Het is zich prijsgeven aan Gods wil, zoals Jezus zelf Zich prijs gaf aan die van zijn Vader. Het is in Hem blijven, want het hart dat liefheeft, leeft niet meer in zichzelf maar in de Beminde » (Heilige Elisabeth van de Drie-eenheid, L 288)

Daar zijn, gevestigd in Zijn Vrede voor Hem en voor de wereld.



Zaterdag 18 maart: Zich vernederen om verheven te worden

« Wie denkt dat hij iets is terwijl hij niets is, bedriegt zichzelf. » (Gal 6,3)

« ...ik moet mezelf accepteren zoals ik ben met al mijn onvolmaaktheden,... De lift die me tot de hemel moet brengen, dat zijn uw armen, Jezus! » (Heilige Thérèse van Lisieux, Manuscript C 3)

Ik probeer vandaag een daad van nederigheid te stellen.