

Hem kennen en jezelf kennen (VII): 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.

20-8-2020

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, meetrekken 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]

[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.

José Manuel Antuña

.....

be/article/hem-kennen-en-jezelf-
kennen-vii-verbinding-maken/
(16-3-2026)