

Voor mij is leven Christus (II): Wegen van contemplatie

De weg van de contemplatie gaan, betekent de Heilige Geest zo laten werken dat Hij in ons het gelaat van Christus weerspiegelt in alle situaties van ons leven.

25-4-2022

Een van de houdingen waar de evangelies de aandacht op vestigen bij Jezus' vervulling van zijn missie is hoe vaak Hij zijn toevlucht neemt tot

gebed. Het ritme van zijn zending wordt bepaald door de keren dat Hij zich tot de Vader wendt. Jezus bidt voor zijn doop (vgl. *Lc* 3,21), de nacht voorafgaand aan de verkiezing van de twaalf (vgl. *Lc* 6,12), op de berg voor de gedaanteverandering (vgl. *Lc* 9,28), in de Hof van Olijven als voorbereiding op zijn lijden (vgl. *Lc* 22,41-44). Onze Heer bracht veel tijd door in gebed: bij de schemering, of de hele nacht, of heel vroeg in de morgen, of midden op dagen van intense prediking. Eigenlijk bad Hij voortdurend, en herhaaldelijk herinnerde Hij zijn leerlingen aan de noodzaak om “te blijven bidden en de moed niet op [te] geven” (*Lc* 18,1).

Waarom dit voorbeeld en deze vasthoudendheid bij onze Heer? Waarom is gebed zo nodig? In werkelijkheid is gebed een antwoord op de meest intieme verlangens van een menselijk wezen: wij zijn in het leven geroepen om een dialoog met

God aan te gaan en ons op Hem te bezinnen. Maar het gebed is boven alles een gave van God, een gave die Hij ons aanbiedt: “de levende en ware God roept elke persoon onvermoeibaar op tot de mysterieuze ontmoeting die bestaat in het gebed. Deze liefdevolle toenadering van de trouwe God komt in het gebed altijd het eerst, de toenadering van de mens is altijd een antwoord daarop.”^[1] —

Om Christus na te volgen en in zijn leven te delen, moeten we zielen van gebed zijn. Door het mysterie van God dat ons in Jezus Christus is geopenbaard te overwegen, wordt ons leven geleidelijk in het zijne gevormd. De woorden van sint Paulus tot de christenen van Korinthe worden werkelijkheid: “Ons allen is het gegeven met onverhuld gelaat de glorie van de Heer te aanschouwen en herschape te worden tot steeds heerlijker

gelijkenis met Hem; zo werkt de Heer die Geest is.” (2 Kor 3,18). Evenals de heilige Paulus zijn alle christenen geroepen om het gelaat van Christus in hun eigen gelaatstrekken te weerspiegelen: door apostelen te zijn, boodschappers van Gods liefde, die persoonlijk wordt ervaren in de tijden van gebed. Daarom moeten wij besluiten “ons beschouwend gebed midden in de wereld [te verdiepen], en (..) anderen te helpen de **weg van contemplatie** in te slaan”.^[2]

Het aanvaarden van Gods gave

Een apostel groeit op het ritme van het gebed. Zoals de Paus ons in herinnering brengt: “De beste motivering om te besluiten het Evangelie mee te delen is het met liefde te overwegen, te blijven stilstaan bij de bladzijden ervan en het met het hart te lezen. Als wij het op deze wijze benaderen, verbaast ons de schoonheid ervan, fascineert

het ons telkens weer. Daarom is het dringend noodzakelijk weer een contemplatieve geest te krijgen die het ons mogelijk maakt iedere dag opnieuw te ontdekken dat ons een goed in bewaring is gegeven dat menselijker maakt, dat helpt een nieuw leven te leiden. Er is niets beters om door te geven aan de anderen.”^[3] —

De evangelies laten ons kennismaken met een breed scala aan mensen; hun ontmoeting met Christus verandert hun leven en maakt ze tot dragers van de verlossende boodschap van onze Heer. Een van die mensen is de Samaritaanse vrouw die, zoals de heilige Johannes vertelt, alleen maar water komt halen bij de bron waar Jezus zit te rusten. Hij is het die de dialoog begint: “Geef Mij te drinken” (*Joh* 4,8). Eerst is de Samaritaanse vrouw niet erg genegen om het gesprek voort te zetten: “Hoe kunt Gij als Jood

nu te drinken vragen aan mij, een Samaritaanse?” (*Joh 4,9*). Maar onze Heer laat haar zien dat in werkelijkheid Hij het water is waarnaar ze op zoek is: “Als ge enig begrip had van de gave Gods ... (*Joh 4,10*); maar wie van het water drinkt dat Ik hem zal geven, krijgt in eeuwigheid geen dorst meer; integendeel, het water dat Ik hem zal geven, zal in hem een waterbron worden, opborrelend tot eeuwig leven.” (*Joh 4,14*).

Nadat Hij het hart van de Samaritaanse vrouw heeft geraakt, openbaart Christus met helderheid en eenvoud dat Hij haar verleden kent (vgl. 4,17-18). Maar Hij doet dat met zo'n grote liefde dat zij zich niet ontmoedigd of afgewezen voelt. Integendeel, Jezus laat haar kennismaken met een nieuw universum, een nieuwe wereld van hoop, omdat het moment van verzoening is aangebroken, het

moment waarop de deuren van gebed worden geopend voor alle mannen en vrouwen: “Geloof Mij, vrouw,(...) er komt een uur dat gij noch op die berg noch in Jeruzalem de Vader zult aanbidden. (...) Er zal een uur komen, ja het is er al, dat de ware aanbidders de Vader zullen aanbidden in geest en waarheid.”(*Joh* 4,21.23)

In haar dialoog met Jezus ontdekt de Samaritaanse vrouw de waarheid over God en over haar eigen leven. Ze aanvaardt Gods gave en wordt radicaal bekeerd. Daarom heeft de Kerk in deze passage van het evangelie een van de meest betekenisvolle beelden van gebed gezien: “Jezus heeft dorst, zijn vraag komt uit de diepte van God die verlangt naar ons. Of wij ons hier nu van bewust zijn of niet: het gebed is de ontmoeting tussen de dorst van God en die van ons. God dorst ernaar dat wij dorsten naar Hem.”^[4] Het

gebed is een teken van het initiatief van God die op zoek gaat naar ons en wacht op ons antwoord om ons tot zijn vrienden te maken. Soms kan het lijken dat wij degenen zijn die het initiatief nemen om tijd aan gebed te wijden, maar in werkelijkheid is het een antwoord op Gods oproep. Het gebed is een ware wederzijdse oproep: God zoekt mij en wacht op mij, en ik heb God nodig en zoek Hem.

Tijd voor God

Alle mensen dorsten naar God, zelfs als ze dat vaak niet eens beseffen en zelfs als ze weigeren naar de bronnen van levend water te gaan, namelijk de tijden die gewijd zijn aan gebed. Het verhaal van de Samaritaanse vrouw wordt in veel zielen herhaald. Jezus vraagt om een kleine dienst en probeert een dialoog te starten in het hart van een persoon, op een moment dat er

misschien heel ongeschikt voor lijkt te zijn. Deze dagelijkse minuten kunnen ons te veel lijken; er is geen ruimte voor in zo'n krap tijdschema! Maar als we onszelf toestaan om door onze Heer in een meditatieve dialoog te worden betrokken, ontdekken we dat het gebed niet iets is wat ik voor God kan doen, maar boven alles een geschenk is dat God mij aanbiedt en dat ik eenvoudigweg verwelkom.

Tijd voor onze Heer vrijmaken is niet maar een extra taak op een *to-do*-lijstje, of nóg een last in een toch al veeleisend dagprogramma. Het is eerder de aanvaarding van een oneindig waardevolle gift, een kostbare parel of een verborgen schat in ons normale dagelijkse leven waar we liefdevol voor moeten zorgen.

De keuze voor het moment van onze gebedstijd hangt af van onze

bereidheid om door de Liefde veroverd te willen worden; we doen geen gebed als we tijd over hebben, maar we maken tijd voor ons gebed. Als onze tijd van gebed alleen de gaten vult die kunnen voorkomen in ons dagschema, zullen we het naar alle waarschijnlijkheid niet regelmatig verrichten. “De keuze *van het tijdstip en van de tijdsduur van het inwendig gebed* hangt af van een vastbesloten wil, die de geheimen van het hart blootlegt.”^[5] Het laat zien welke plaats de liefde voor God inneemt in de hiërarchie van onze dagelijkse interesses.

Gebed is altijd mogelijk. De tijd van een christen behoort toe aan de verrezen Christus, die iedere dag met ons is (vgl. *Mt 28,20*). De meest voorkomende verleiding om het gebed opzij te schuiven, is een zeker gebrek aan geloof, dat onze ware voorkeuren laat zien: “Wanneer wij beginnen te bidden, dringen zich

duizend werken of zorgen op die dringend geacht worden, alsof zij voorrang hebben; dit is opnieuw het uur van de waarheid voor het hart en zijn voorkeursliefde.”^[6] Onze Heer komt op de eerste plaats. Daarom moeten we een besluit nemen over de beste tijd voor ons gebed, misschien advies vragen in de geestelijke begeleiding, om dat plan aan onze persoonlijke omstandigheden te kunnen aanpassen.

De heilige Jozefmaria hield zijn tijden van gebed gedurende zijn apostolische reizen vaak in de auto; hij bad ook in de tram of lopend door de straten van Madrid, als hij geen andere mogelijkheid had. Degenen die streven naar heiligheid midden in het gewone leven bevinden zich soms in vergelijkbare situaties; een vader of moeder kunnen soms geen andere keuze hebben dan te bidden terwijl ze voor hun kleine kinderen

zorgen. Dit is God aangenaam. Maar het besef dat onze Heer op ons wacht en ons de genade wil aanbieden waar wij in ons gebed om vragen, kan ons aanmoedigen om de best mogelijke tijd en plaats ervoor te vinden.

De strijd van het gebed

Het gebed als een kunst beschouwen houdt in dat we beseffen dat we altijd kunnen groeien in het in praktijk brengen ervan. Daardoor kan Gods genade steeds sterker in onze zielen werken. Vandaar dat het gebed ook een strijd is.^[7] Het is in de eerste plaats een strijd tegen onszelf. Wanneer we proberen om innerlijke stilte te scheppen komen er verstrooiingen in ons hoofd op. Zij maken ons duidelijk waar ons hart aan gehecht is en kunnen dienen als een licht om God om hulp te vragen.

[8]

Wij hebben tegenwoordig talloze technologische mogelijkheden die communicatie op veel manieren vergemakkelijken, maar die ook de gelegenheden voor verstrooiing doen toenemen. En daarom worden we geconfronteerd met een nieuwe uitdaging om te groeien in ons contemplatieve leven: leren om de innerlijke stilte te koesteren, terwijl we omringd worden door zoveel lawaai van buiten. Op veel plaatsen wordt het als belangrijker beschouwd om dingen snel en effectief te doen dan om erover na te denken of ze te bestuderen. We zijn eraan gewend geraakt om meerdere dingen tegelijk te doen, om onze aandacht te verdelen over een aantal werkzaamheden die tegelijk moeten worden uitgevoerd, wat er gemakkelijk toe kan leiden dat we leven in een onrustige sfeer van 'actie-reactie'. Maar daar staat tegenover dat er tegenwoordig weer opnieuw belang wordt gehecht aan

waarden als aandacht en concentratie, die gezien worden als een manier om ons vermogen om te pauzeren en na te gaan wat echt waardevol is te beschermen.

Innerlijke stilte is een noodzakelijke voorwaarde voor het contemplatieve leven. Deze bevrijdt ons van de gehechtheid aan het onmiddellijke, aan wat gemakkelijk lijkt, aan wat ons afleidt maar niet vervult, zodat we ons kunnen richten op ons ware goed: op onze Heer Jezus Christus, die ons in het gebed tegemoet komt. De ingetogenheid zorgt ervoor dat we ons afwenden van het ‘verspreid raken over velerlei activiteiten’ om een sterkere innerlijke wereld te verwerven. Daar is het gemakkelijker voor ons om God te vinden en zijn aanwezigheid in ons dagelijks leven te herkennen, in kleine tekenen van zijn handelen iedere dag, in licht dat wij ontvangen, in de houding van andere

mensen... En zodoende zijn we beter in staat om Hem onze aanbidding te uiten, ons berouw, onze dank en onze smeebeden. Daarom is de ingetogenheid zo essentieel voor een contemplatieve ziel midden in de wereld. “Het echte gebed, dat de hele persoon in beslag neemt, wordt niet zozeer bevorderd door de eenzaamheid van de woestijn als door inkeer in jezelf.”^[9] —

Op zoek naar nieuw licht

Het gebed is ook een zoektocht van de mens naar God en sluit daarom het verlangen in om geen genoegen te nemen met een routineuze manier om Hem te aanbidden. Alle langdurige verhoudingen vragen om een voortdurende poging om je liefde te hernieuwen. Daarom moet deze poging, die vooral een plaats krijgt in de momenten die exclusief aan God zijn toegewijd, ook in onze relatie met Hem aanwezig zijn.

“Alles in je leven kan materie zijn om God aan te bieden, je hoeft het je maar voor te nemen. Alles kan een aanleiding zijn om met je Vader in de hemel te spreken, die altijd een nieuw licht voor ons klaar heeft.”^[10] —

Maar God, die dit licht schenkt, rekent op een vurige zoektocht naar Hem van zijn kinderen, die eenvoudig willen luisteren naar het woord dat Hij tot ons richt en de gedachte opzij zetten dat daarin niets nieuws te ontdekken is. Hier is de houding van de Samaritaanse vrouw bij de bron een voorbeeld voor ons, aangezien zij in haar hart het verlangen levend hield naar de komst van de Messias.

Deze inspanning zal ertoe leiden dat wij de gebeurtenissen van iedere dag met onze Heer bespreken, maar zonder een onmiddellijke oplossing te verwachten voor onze drukkende noden. Het is belangrijker om te overwegen wat onze Heer van ons

wil, aangezien – vaker wel dan niet – het enige wat Hij van ons verwacht, is dat wij in alle eenvoud voor Hem gaan staan en dankbaar zijn voor alles wat de Heilige Geest in stilte in ons bewerkt. Het kan ook inhouden dat wij scènes uit de evangeliën nemen en deze rustig overdenken en eraan deelnemen als ‘een extra personage’ in het tafereel ^[11], om zo dichterbij de Heer te komen. We kunnen onze dialoog ook voeden door teksten te nemen uit de liturgie van de Kerk, die we op die dag vieren. De bronnen van gebed zijn onuitputtelijk. Wanneer we er met nieuwe hoop onze toevlucht toe nemen, doet de Heilige Geest de rest.

Als we de woorden niet vinden

Toch kunnen we ondanks onze inspanningen soms in onze dialoog met God op moeilijkheden stuiten. Hoe troostend is het dan om ons de aanwijzing van onze Heer te

herinneren: *“Als gij bidt, gebruik dan geen omhaal van woorden zoals de heidenen, want deze menen dat zij door hun veelheid van woorden verhoring zullen vinden”* (Mt 6,7). Het is weer tijd om te vertrouwen op het werk van de Heilige Geest, die *“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).

In een commentaar op deze woorden van de heilige Paulus, beschreef Benedictus XVI de houding van overgave waarmee ons gebed doordrenkt zou moeten zijn: *“Wij willen bidden, maar God is ver, wij hebben de woorden en de taal niet om met God te spreken, zelfs niet de gedachte. We kunnen alleen onszelf openen, onze tijd ter beschikking stellen van God, wachten tot Hij ons helpt om een ware dialoog aan te gaan. De apostel zegt: dit ernstige*

gebrek aan woorden, deze afwezigheid van woorden, zelfs het verlangen al om in contact met God te komen is een gebed dat de Heilige Geest niet alleen begrijpt, maar voor God brengt en verwoordt. Het is juist onze zwakheid die, door de Heilige Geest, echt gebed wordt, echt contact met God.”^[12] —

Daarom zouden we niet ontmoedigd moeten raken wanneer we het moeilijk vinden om een gesprek met God gaande te houden. Als ons hart gesloten lijkt voor de geestelijke werkelijkheid, als de minuten die we in gebed doorbrengen lang worden en onze gedachten naar andere dingen uitgaan, misschien kunnen dan de volgende overwegingen van de heilige Jozefmaria ons helpen: “Denk eraan dat het gebed niet bestaat uit mooie redevoeringen, volzinnen of troostvolle woorden... Gebed is soms niet meer dan een blik op een afbeelding van de Heer of van

zijn Moeder; andere keren een verzoek dat in woorden wordt uitgedrukt; dan weer het opdragen van een goede daad of de vruchten van je trouw... Als een soldaat die de wacht houdt moeten wij bij de poort van Onze Lieve Heer staan. Dát is bidden. Of als een hondje dat aan de voeten van zijn baas ligt. Je moet het niet erg vinden Hem te zeggen: Heer, hier ben ik, als een trouwe hond; of nog beter, als een ezeltje dat niet achteruit zal slaan tegen iemand die van hem houdt.”^[13]

De bron die de wereld verandert

Een leven van gebed opent de deur om dichterbij God te komen; het helpt ons om het betrekkelijke belang te zien van problemen die wij soms te veel op de voorgrond plaatsen, en het herinnert ons eraan dat we altijd in de handen zijn van onze Vader in de hemel. Tegelijkertijd maakt gebed ons niet los van de wereld en het is

ook geen vlucht voor dagelijkse problemen. Werkelijk gebed heeft veel invloed: het heeft betekenis voor ons leven, het verlicht het, en opent onze ogen met een bovennatuurlijke invalshoek voor onze omgeving.

Zoals paus Johannes Paulus II zei:

“Intensief gebed ... leidt ons niet af van onze betrokkenheid bij de geschiedenis: door ons hart te openen voor de liefde van God wordt het ook geopend voor de liefde van onze broeders en zusters, wat ons in staat stelt vorm te geven aan de geschiedenis in overeenstemming met het plan van God.”^[14]

In het gebed wil onze Heer niet alleen onze dorst lessen, maar ons ook aanmoedigen om met anderen de vreugde van Gods nabijheid te delen. Dit is wat er gebeurde in het hart van de Samaritaanse vrouw. Na haar ontmoeting met Jezus haastte zij zich om Hem bekend te maken bij degenen die haar omringden. “*Veel*

Samaritanen uit die stad geloofden in Hem om het woord van de vrouw die getuigde: ‘Hij heeft mij alles verteld wat ik gedaan heb’” (Joh 4,39). Een teken van een echt gebed is het verlangen om de ervaring van Christus met anderen te delen: “Wat is echter de liefde die niet de noodzaak voelt om over de geliefde persoon te spreken, hem voor te stellen, hem te doen kennen?”^[15]

Onze heilige Moeder Maria leert ons hoe wij moeten bidden. Onze Lieve Vrouw overdacht in haar hart de zorgen van haar zoon (vgl. *Lc 2,51*) en vergezelde de leerlingen van Jezus in het gebed (vgl. *Hand. 1,14*). Zij toont hen de weg om de gave van de Heilige Geest in al zijn volheid te ontvangen, wat hen zal aansporen om te beginnen aan het goddelijke avontuur van de evangelisatie.

[1] *Catechismus van de Katholieke Kerk*, nr. 2567.

[2] Fernando Ocáriz, pastorale brief, 14-2-2017, nr. 8 (vgl. *Vrienden van God*, nr. 67).

[3] Paus Franciscus, apost. exh. *Evangelii Gaudium*, nr. 264.

[4] *Catechismus van de Katholieke Kerk*, nr. 2560.

[5] *Ibid.*, nr. 2710.

[6] *Ibid.*, nr. 2732.

[7] *Ibid.*, nr. 2725, e.v.

[8] *Ibid.*, nr. 2729.

[9] H. Jozefmaria, *De Voor*, nr. 460.

[10] H. Jozefmaria, *De Smidse*, nr. 743.

[11] H. Jozefmaria, *Vrienden van God*, nr. 222.

[12] Benedictus XVI, algemene audiëntie, 16-5-2012.

[13] H. Jozefmaria, *De Smidse*, nr. 73.

[14] H. Johannes Paulus II, apost. brief *Novo millennio ineunte*, nr. 33.

[15] Paus Franciscus, apost. exh. *Evangelii Gaudium*, nr. 264.

Juan Francisco Pozo – Rodolfo Valdés

pdf | Document automatisch
aangemaakt door <https://opusdei.org/nl-nl/article/voor-mij-is-leven-christus-ii-wegen-van-contemplatie/> (19-3-2026)