

opusdei.org

# **Hem kennen en jezelf kennen (IV): 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, omgevormd moeten worden door de Heilige Geest door in een kinderlijke dialoog met God naar Hem te luisteren.

29-5-2020

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 gelijkgezindheid 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, omgevormd 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 lichter 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 Bethlehém. 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”.<sup>[7]</sup> 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?”.<sup>[8]</sup>

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.”<sup>[9]</sup> 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 wilsinspanning 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 gedisciplineerde 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 Sinaï “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 Eguibar Galarza, *Guadalupe Ortiz de Landázuri*.

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

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

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

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

---

pdf | Document automatisch  
aangemaakt door [https://opusdei.org/nl/  
article/hem-kennen-en-je-jezelf-kennen-  
iv-wanneer-we-de-kunst-van-het-  
luisteren-verstaan/](https://opusdei.org/nl/article/hem-kennen-en-je-jezelf-kennen-iv-wanneer-we-de-kunst-van-het-luisteren-verstaan/) (3-4-2025)