

opusdei.org

# Hem kennen en jezelf kennen (II): Uit de mond van Jezus

Leren om echt te bidden kan slechts wanneer we weten wat God diep in zijn hart bewaart. Een nieuw artikel in een serie over gebed.

1-5-2020

De eerste leerlingen van Jezus leefden in een voortdurende fascinatie en verwondering over hun Meester: Hij leerde met gezag, de duivels onderwierpen zich aan Hem,

Hij beweerde dat Hij de macht bezat om de zonden te vergeven, Hij verrichtte wonderen opdat ze niet zouden twijfelen ... Zo'n verbazingwekkende man moest wel een of ander mysterie verbergen. Op een van die dagen, bij het ochtendgloren, wanneer ze weer aan een uitputtende dag willen gaan beginnen, vinden de leerlingen Jezus niet. Ze gaan bezorgd van huis en doorkruisen het stadje Cafarnaüm. Jezus verschijnt niet. Uiteindelijk ontdekken ze Hem op een heuvel met uitzicht op het meer ...aan het bidden! (vgl. *Mc* 1,35).

De evangelist laat ons denken dat ze Hem eerst niet begrepen, maar al gauw konden ze ervaren dat de gebeurtenis bij Cafarnaüm niet op zichzelf stond. Het gebed maakte net zo goed deel uit van het leven van de Meester als de verkondiging, de aandacht voor de noden van de mensen of zijn rust. Maar terwijl ze

al die activiteiten konden begrijpen en zelfs bewonderen, werden ze gefascineerd door die tijden van stilte, hoewel ze die niet helemaal begrepen. Pas na enige tijd samen met de Meester te zijn geweest durfden ze Hem te vragen: “Heer, leer ons bidden, zoals Johannes het ook aan zijn leerlingen geleerd heeft” (Lc 11,1).

### ***Non multa...***

Wij kennen het antwoord van Jezus op dat verzoek: het gebed van het Onzevader. En nu zou iemand kunnen denken dat de leerlingen teleurgesteld moesten zijn. Alleen die paar woorden? Is dat het wat de Meester lange uren deed? Herhaalde Hij altijd hetzelfde? We kunnen ons zelfs indenken dat het antwoord van Jezus weinig voor hen moet hebben voorgesteld; ze hadden gewild dat Jezus hun méér zou hebben geleerd. In die zin kan het evangelie van

Mattheüs – anders dan dat van Lucas – hier wat meer licht op werpen, aangezien hij het onderricht van het Onzevader binnen de context van de Bergrede plaatst: daar had Christus gewezen op de belangrijkste voorwaarden voor het gebed, voor de ware omgang met God. Welke zijn die voorwaarden?

De eerste is de *zuivere bedoeling*: het gaat erom zich tot God te richten *omdat* Hij God is, en niet om andere redenen; en zeker niet om het gewoon te doen om gezien te worden, noch om een goedheid te veinzen die we niet hebben (vgl. *Mt* 6,5). Ons tot God richten omdat Hij een persoonlijke God is, die niet mag worden geïnstrumentaliseerd. Hij heeft ons alles gegeven wat wij hebben, wij bestaan dankzij zijn liefde, Hij heeft ons tot zijn kinderen gemaakt, Hij zorgt vol tederheid voor ons en heeft zijn eigen leven gegeven om ons te redden. Hij verdient onze

aandacht niet slechts, en ook niet voornamelijk, omdat Hij dingen voor ons kan doen. Hij verdient onze aandacht ... omdat Hij het is! Toen de heilige Johannes Paulus II nog bisschop van Krakau was heeft hij de jongeren daaraan herinnerd: “Waarom bidden alle mensen: christenen, moslims, boeddhisten, heidenen? Waarom bidden zij? Waarom bidden zelfs degenen die denken dat ze niet bidden? Het antwoord is heel eenvoudig. Ik bid omdat God bestaat. Ik weet dat er een God is. Daarom bid ik”.[1]

De tweede voorwaarde is het *vertrouwen*: we richten ons tot iemand die Vader is, *Abba*. God is niet een wezen ver van ons vandaan, laat staan een vijand van de mens, die we tevreden moeten houden, door voortdurend zijn toorn te sussen of aan zijn eisen te voldoen. Hij is de vader die voor zijn kinderen zorgt, die weet wat deze nodig

hebben, die hun geeft wat het beste voor hen is (vgl. *Mt 6,8*), “zijn vreugde vindend bij de mensen” (*Spr 8,31*).

Zo is de derde voorwaarde voor het gebed beter te begrijpen; het is de inleiding tot de openbaring van het Onzevader: *geen omhaal van woorden gebruiken* (vgl. *Mt 6,7*). Zo zullen we kunnen ervaren waar paus Franciscus ons aan herinnerd heeft: “Hoe goed is het voor een kruisbeeld te staan of geknield te zijn voor het Allerheiligste, en eenvoudigweg in zijn tegenwoordigheid te zijn”.[\[2\]](#)

Te veel woorden kunnen ons verdoven en onze aandacht afleiden. In plaats van naar God te kijken en in zijn liefde te rusten, bestaat het gevaar dat we een gevangene worden van onze dringende behoeften, van onze angst of onze projecten. Met andere woorden dat we uiteindelijk in onszelf opgesloten

blijven, zonder dat het gebed ons werkelijk voor God en voor zijn omvormende liefde openstelt.

Er is een Latijns gezegde, *non multa, sed multum* (niet veel dingen, maar veel: niet de kwantiteit maar de kwaliteit) [3], dat de heilige Jozefmaria gebruikte om te verwijzen naar de manier van studeren, omdat het ons herinnert aan het belang om niet te verzanden in veel dingen – *non multa* –, maar om dieper in te gaan op het wezenlijke – *sed multum* –. Het gaat om een advies dat ook kan dienen om de leer van Jezus over het gebed te begrijpen. Het Onzevader is, in zijn beknoptheid, geen *teleurstellende* les, maar een ware openbaring van de manier waarop de echte *verbinding* met God mogelijk is.

***...sed multum***

“In de avond zul je onderzocht worden over je liefde; leer lief te hebben zoals God bemind wil worden en verander je gesteldheid.”[4] Deze woorden van de heilige Johannes van het Kruis herinneren ons eraan dat liefhebben betekent de eenheid met de anderen te bewaren, naar hun behoeften te raden en blij te zijn die te kunnen vervullen, leren – soms met wat lijden – dat onze goede bedoeling niet genoeg is, maar dat we moeten leren om het juiste te doen.

En hoe zullen wij het juiste doen om God lief te hebben? Hoe zullen we weten waar Hij behoefte aan heeft? Het boek Job laat die moeilijkheid zien wanneer hij aan het einde nederig zegt: “Ik stel vragen en U zult mij antwoorden” (*Job* 42,4). Het is hetzelfde verzoek dat de leerlingen eeuwen later tot Jezus richtten: “Leer ons bidden”. Leren bidden is dus niet in de eerste plaats een kwestie van



techniek of methode. Het is vooral een openheid naar een God die ons zijn ware gezicht heeft laten zien en die de intimiteit van zijn hart voor ons heeft opengelegd. Alleen wanneer we weten wat er in Gods hart leeft, zullen we werkelijk kunnen bidden, zullen we Hem kunnen beminnen zoals Hij bemind wil worden. En in het licht van die kennis zullen we de gesteldheid van ons gebed kunnen *aanpassen* en op de beste manier leren bidden.

Het Onzevader is dus de belangrijke leidraad van Jezus om in overeenstemming te kunnen zijn met het hart van de Vader. Daarom is er gesproken over het omvormende karakter van dit gebed: het zijn woorden die datgene wat ze betekenen in ons verwezenlijken, het zijn woorden die ons veranderen. Het zijn niet alleen maar zinnen die herhaald moeten worden: het zijn woorden om ons hart op te voeden,

om het te leren kloppen met de slagen van de liefde die onze Vader in de hemel zullen behagen.

Als ik *'Vader'* en *'onze'* zeg, plaats ik me existentieel in de relatie die mijn leven vormgeeft. Het herhalen van *'Uw wil geschiede'* leert mij de plannen van God lief te hebben en het zeggen van *'vergeef ons onze schulden zoals ook wij vergeven aan onze schuldenaren'* helpt me om een barmhartiger hart voor de anderen te hebben. “De woorden onderrichten ons en stellen ons in staat te begrijpen wat we moeten wensen en vragen. En niet alsof we daarmee de Heer zouden overtuigen om te verkrijgen wat we vragen.”<sup>[5]</sup> Door dit gebed te zeggen leren we ons tot God te richten waarbij we benadrukken wat echt belangrijk is.

Het overdenken van de verschillende smeekbeden van het Onzevader, misschien met behulp van enkele

van de grote overdenkingen van de kerkvaders – van de heilige Cyprianus of de heilige Thomas [6] – of van recentere zoals de Catechismus van de Katholieke Kerk, kan een goede manier zijn om vanaf nu ons gebedsleven te vernieuwen en zo de liefdesgeschiedenis die ons leven moet zijn, intenser te beleven.

### ***Met door de Heilige Geest geïnspireerde woorden***

De leerlingen, getuigen van Jezus' gebed, zagen ook dat hij bij veel gelegenheden met de woorden van de psalmen tot zijn Vader sprak. Zo zal Hij het van zijn Moeder en van sint Jozef geleerd hebben. De psalmen voedden zijn gebed tot op het ultieme moment van zijn offer aan het kruis: "*Eli, Eli, lema sabaktani*", luidt het eerste vers van Psalm 22 in het Aramees, zoals Jezus het uitsprak op het moment dat onze verlossing werd voltrokken.

Mattheüs vermeldt ook dat ze na het Laatste Avondmaal “nadat zij de lofzang gezongen hadden, naar de Olijfberg gingen” (Mt 26,30). Wat zijn die lofzangen die Christus zelf bad?

Tijdens het Paasmaal dronken de Joden vier bekers wijn, die de vier beloften van Gods zegen voor zijn volk vertegenwoordigden toen ze uit Egypte werden bevrijd: “Ik zal u wegvoeren”, “Ik zal u bevrijden”, “Ik zal u verlossen” en “Ik zal u aannemen” (Ex 6,6-7). Ze werden op vier verschillende momenten tijdens de maaltijd gedronken. Tegelijkertijd werden de hymnen van het Hallel gezongen, zo genoemd omdat ze begonnen met het woord ‘*hallel*’ (‘*halleluja*’).<sup>[7]</sup> Jezus reciteerde ze zéker allemaal vol dankbaarheid en lofprijzing voor God zijn Vader, als een echte Israëliet, zich bewust van het geïnspireerde karakter van deze gebeden, waarin zowel de

geschiedenis van Gods liefde voor zijn volk, als de eigenlijke houding van het menselijk hart voor een steeds bewonderenswaardiger God worden geconcentreerd: lofprijzing, aanbidding, smeekbede, het vragen om vergeving...

Het is dan ook niet verwonderlijk dat de eerste christenen deze manier van bidden van Jezus hebben nagevolgd, ook gesteund door de raad van de heilige Paulus: “Spreekt elkander toe in psalmen en hymnen en liederen, ingegeven door de Geest. Zingt en speelt voor de Heer van ganser harte. Zegt altijd voor alles dank aan God de Vader in de naam van onze Heer Jezus Christus” (*Ef* 5,19-20). Net als die van het Onzevader hebben de woorden van de psalmen hun harten opgevoed en hen opengesteld voor een authentieke relatie met God. Ze ontdekten met verbazing en dankbaarheid hoe die verzen een voorafbeelding waren van het leven

van Christus. En bovenal begrepen ze dat zijn echt menselijke hart het was dat het beste wist hoe Hij zich de lofprijzingen, de wensen en de smeekbeden die erin vervat waren, eigen kon maken. “Christus heeft de psalmen gebeden en zij zijn in Hem in vervulling gegaan; in die zin zijn zij een wezenlijk en blijvend bestanddeel van het gebed van zijn Kerk. Ze zijn aangepast aan de mensen in alle situaties en tijden.”[8] Ook wij zullen er ‘vast voedsel’ (vgl. *Hebr* 5,14) voor ons gebed in vinden.

En niet alleen de psalmen. Hier werden onmiddellijk verschillende composities – ‘hymnen en geestelijke liederen’ – van gemaakt om de drievoudig heilige God te prijzen, die zich aan hen had geopenbaard als een gemeenschap van Personen, Vader, Zoon en Geest. Zo begon de uitwerking van de gebeden die in de liturgie zouden worden gebruikt of die de vroomheid daarbuiten zouden

voeden; het doel was ons te helpen met God te praten met de juiste woorden die ons geloof in Hem uitdrukken. Deze gebeden, de vrucht van de liefde van de Kerk voor haar Heer, zijn ook een schat waardoor we ons hart kunnen opvoeden.

Daarom schreef de heilige Jozefmaria: “Je gebed moet liturgisch zijn. – Kreeg je maar voorliefde voor het opzeggen van de psalmen en de gebeden uit het missaal in plaats van je privé-gebeden.”[9]

## **Onder ingeving van de Heilige Geest**

We hebben allemaal geleerd door geschreven teksten te bestuderen. Daarom kunnen we begrijpen dat de woorden van het Onzevader, van de psalmen of andere gebeden van de Kerk ons hebben opgevoed in onze omgang met God, ook al hadden we dat tot nu toe niet bedacht. Het woord van God heeft echter een

specifieke eigenschap: het is levend en kan daarom onvermoede ontdekkingen teweegbrengen. De brief aan de Hebreëën herinnert ons eraan dat “het woord van God levend en krachtig is. Het is scherper dan een tweesnijdend zwaard en dringt door tot het raakpunt van ziel en geest, van gewrichten en merg. Het ontleedt de bedoelingen en gedachten van de mens” (*Hebr 4,12*). Daarom klinken dezelfde woorden die we steeds opnieuw overwegen niet altijd op dezelfde manier. Soms openen zich nieuwe horizonten voor onze ogen, zonder dat we goed kunnen uitleggen waardoor: het is de werking van de Heilige Geest die tot ons innerlijk spreekt. De heilige Augustinus heeft het precies uitgelegd: "Het geluid van onze woorden klinkt in je oren, maar de meester is in je binnenste. (...) Willen jullie een bewijs, broeders? Hebben jullie deze preek niet allemaal gehoord? Maar hoe velen van jullie



zullen van hier weggaan zonder iets geleerd te hebben! Ik van mijn kant heb tot iedereen gesproken, maar degenen tot wie de Zaligmaker niet innerlijk spreekt, wie de Heilige Geest niet innerlijk onderricht, keren met dezelfde onwetendheid terug”.

[10]

Zo zien we de nauwe band tussen de Heilige Geest, het geïnspireerde woord en ons gebedsleven. De Kerk roept Hem terecht aan als de ‘inwendige Leraar’ die ons hart opvoedt met de woorden die Jezus zelf ons heeft geleerd, waarin we steeds nieuwe horizonten ontdekken, om God beter te leren kennen en Hem zo elke dag meer en meer lief te hebben.

“Maria bewaarde al deze dingen in haar hart en overwoog ze bij zichzelf” (Lc 2,19). Het gebed van onze Moeder werd gevoed door haar eigen leven en door de voortdurende

overweging van het Woord van God; daar vond ze licht om de dingen om haar heen dieper te zien. In haar lofzang – het *Magnificat* – zien we hoezeer de Heilige Schrift de voortdurende voeding voor haar gebed was. Het *Magnificat* is doorweven met verwijzingen naar de psalmen en naar andere woorden van de Heilige Schrift zoals, o.a., de ‘lofzang van Hanna’ (1 Sam 2,1-11) of het visioen van Jesaja (Jes 29,19-20). [11] Met dit voedsel bereidde de Heilige Geest haar onvoorwaardelijke ‘ja’ voor op de boodschap van de engel. Aan haar vertrouwen wij ons toe, opdat ook wij ons hart laten opvoeden door het goddelijk woord en opdat het ons in staat stelt te antwoorden met ons ‘fiat’ – mij geschiede! Ja, ik wil! – op de vele plannen die God voor ons leven heeft.

*Nicolás Álvarez de las Asturias*

---

[1] K. Wojtyła, *Geestelijke oefeningen voor de jeugd*.

[2] Paus Franciscus, *Evangelii Gaudium*, nr. 264.

[3] Vgl. *De Weg*, nr. 333.

[4] Heilige Johannes van het Kruis, *Levende liefdesvlam*, nr. 59.

[5] Heilige Augustinus, *Brief 130*.

[6] Vgl. heilige Thomas van Aquino, *Over het Credo, Onzevader enz....*

[7] Het *Hallel* bestaat uit het *kleine Hallel*, uit de psalmen 113 (112) tot 118 (117) en het *grote Hallel*, psalm 136 (135), waar in elk vers wordt herhaald “tot in eeuwigheid is zijn genade”. Deze laatste is de psalm waarmee het paasmaal wordt beëindigd.

[8] *Catechismus van de Katholieke Kerk*, nr. 2597.

[9] *De Weg*, nr. 86.

[10] Heilige Augustinus, *Derde homilie over Johannes I*,13.

[11] Behalve de reeds geciteerde zijn er ook verwijzingen naar *Hab.* 3,18; *Job.* 12,19-20; 5,11-12 en *Ps.* 113,7; 136,17-23; 34,2-3; 111,9; 103,1; 89,11; 107,9; 34,10; 98,3; 22,9.

.....

pdf | Document automatisch  
aangemaakt door [https://opusdei.org/nl/  
article/hem-kennen-en-jezelf-kennen-ii-  
uit-de-mond-van-jezus/](https://opusdei.org/nl/article/hem-kennen-en-jezelf-kennen-ii-uit-de-mond-van-jezus/) (2-4-2025)