

Tijd voor God

Jacques Philippe

Tijd voor God

ARCO REEKS 17

 DE BOOG

INHOUDSOPGAVE

Introductie	7
I. Het gebed is geen techniek maar een genade	9
1. Het gebed is geen christelijke “yoga”	9
2. Enkele directe gevolgen	11
3. Geloof en vertrouwen, basis van het gebedsleven	13
4. Trouw en volharding	15
5. Zuiverheid van bedoeling	16
6. Nederigheid en armoede van het hart	18
7. Vastbesloten zijn om te volharden	21
8. Jezelf helemaal aan God geven	33
II. Hoe gebruiken we onze gebedstijd	38
1. Introductie	38
2. Wanneer de vraag zich niet voordoet	39
3. De suprematie van het goddelijk handelen	43
4. Het oppergezag van de liefde	46
5. God geeft zich door het menszijn van Jezus heen	50
6. God woont in ons hart	53
III. Ontwikkeling van het gebedsleven	58
1. Van de intelligentie naar het hart	58
2. Het gewonde hart	63
3. Ons hart en het hart van de Kerk	67
IV. De materiele voorwaarden voor bet gebed	71
1. Tijd	72
2. Plaats	73
3. Lichaamshoudingen	74

V. Enkele gebedsmethoden	75
1. Introductie	75
2. De meditatie	76
3. Het gebed van het hart	79
4. De rozenkrans	81
5. Hoe moeten we reageren op bepaalde moeilijkheden	82

Appendix 1

Meditatiemethode van pater Libermann	86
--	----

Appendix 2

Het beoefenen van de aanwezigheid van God volgens de brieven van broeder Laurent de la Resurrection (1614-1691)	91
---	----

INTRODUCTIE

In de westerse katholieke traditie verstaat men onder “innerlijk gebed” die vorm van gebed waarin je je gedurende een bepaalde tijd tegenover God plaatst in stilte en in eenzaamheid, met het verlangen om binnen te gaan in een innige liefdesgemeenschap met Hem. Het beoefenen van deze vorm van gebed wordt door alle geestelijke leiders beschouwd als het bevoorrechte en noodzakelijke middel om binnen te gaan in een authentiek christelijk leven, om God te kennen en te beminnen en in staat te zijn gevolg te geven aan Zijn oproep tot heiligheid aan ieder van ons.

Veel mensen, en daar moeten we ons om verheugen, hebben dorst naar God en verlangen naar zo’n intens en diepgaand persoonlijk gebedsleven. Maar zij komen verschillende obstakels tegen die het volgen van deze weg en het volharden erin serieus bemoeilijken. Vaak ontbreekt het deze mensen aan de nodige moed om te besluiten eraan te beginnen, of ze weten niet hoe ze het aan moeten pakken. Het kan ook zijn dat ze verschillende pogingen ondernomen hebben, maar dat ze ontmoedigd zijn geraakt door de moeilijkheden die ze zijn tegengekomen. Daardoor hebben ze het regelmatige beoefenen van het gebed losgelaten. En dat is ontzettend jammer, want de volharding in het gebed is, volgens het getuigenis van alle heiligen, de smalle poort die toegang geeft tot het Koninkrijk der Hemelen. Het gebed geeft ons alles wat *geen oog heeft gezien, geen oor heeft gehoord, geen mens kan het zich voorstellen, al wat God bereid heeft voor die Hem liefhebben* (1 Kor 2, 9). Het is de bron van waar geluk, want degene die het beoefent zal dit zeker kunnen beamen: *“Ervaart het, ziet: mild is de Heer”* (Ps 34). Hij zal het levende water vinden dat Jezus beloofd heeft: *Maar wie van het water drinkt dat Ik hem zal geven, krijgt in eeuwigheid geen dorst meer* (Joh 4, 14).

Overtuigd als ik ben van deze waarheid wil ik hier enkele raadgevingen en richtlijnen geven, zo simpel en concreet mogelijk. Hiermee wil ik iedereen die van goede wil

is en die het verlangen heeft om te bidden, helpen om deze weg van het gebed te volgen en erin te volharden zonder zich te laten verslaan door de moeilijkheden die hij onvermijdelijk tegen zal komen.

Er zijn veel boeken geschreven over het gebed en alle contemplatieven hebben er meer en beter over gesproken dan ik het kan doen. Ik zal hen trouwens vaak citeren. Maar het leek me belangrijk om de traditionele leer van de Kerk m.b.t. het gebed op een eenvoudige en toegankelijke manier aan te bieden aan de gelovige van vandaag, aangepast aan zijn taal en gevoeligheid. Ik houd hierbij ook rekening met de pedagogiek die God in zijn wijsheid gebruikt om de zielen tot heiligheid te brengen. Deze pedagogiek is niet voor alle eeuwen hetzelfde. Dit is de intentie die mij geleid heeft bij het schrijven van dit boekje.

I

HET GEBED IS GEEN TECHNIEK MAAR EEN GENADE

1. Het gebed is geen christelijk "yoga".

Om te kunnen volharden in het gebed moet je natuurlijk vermijden dat je al vanaf het begin op de verkeerde weg raakt. Het is dus noodzakelijk dat we inzien wat er nu zo specifiek is aan het christelijke gebed en wat het onderscheidt van andere spirituele wegen. Dit is des te noodzakelijker omdat het materialisme van onze cultuur een reactie oproept: dorst naar het absolute, naar mystiek en naar communicatie met het Onzichtbare. Dat is een goede reactie, maar zij eindigt vaak in teleurstellende of zelfs vernietigende ervaringen.

De eerste fundamentele waarheid die we moeten begrijpen is dat het gebedsleven - het contemplatieve gebed - niet de vrucht is van een techniek, maar een gave die ontvangen wordt. Zonder deze waarheid komen we niet ver. De H. Jeanne de Chantal zei: "De beste methode om te bidden is om geen methode te hebben, want het gebed verkrijgt je niet kunstmatig (wij zouden zeggen: door een techniek), maar door genade." Er bestaat geen gebedsmethode in die zin dat je een verzameling van procedés hebt die je maar hoeft toe te passen om goed te kunnen bidden. Het ware contemplatieve gebed is een gave die God gratis geeft, maar het gaat erom dat we begrijpen hoe we die gave moeten ontvangen.

Dit is een belangrijk punt. Je kunt in onze wereld veel lezen over de oosterse meditatietechnieken zoals yoga en Zen. Onze moderne mentaliteit wil alles reduceren tot technieken. De menselijke geest is voortdurend in de verleiding om van het leven, zelfs van het geestelijk leven, iets te maken waar je naar gelooft mee kunt manipuleren. Dit

heeft tot gevolg dat men tegenwoordig vaak een min of meer verkeerd beeld heeft van het gebedsleven, het wordt gezien als een christelijk 'yoga': we zouden groeien in het gebed door mentale concentratie en stil worden, door ademhalingstechnieken en lichaamshoudingen, door het herhalen van bepaalde formules etc. Wanneer we deze elementen na langdurig oefenen beheersen, dan kan het individu zich in een staat van hoger bewustzijn brengen. Deze manier van tegen de dingen aankijken, onderhevig aan de oosterse technieken, beïnvloedt soms de opvatting die we hebben van het gebed en van het mystieke christelijke leven. Het geeft een totaal verkeerd beeld.

Verkeerd omdat we methoden aanhangen waarin uiteindelijk de menselijke inspanning bepalend is, terwijl in het christendom alles genade is, alles is een gratis gave van God. Het is waar dat er een bepaalde gelijkenis kan bestaan tussen de asceet of de oosterse 'spiritueel' en de christelijke contemplatieve mens, maar deze gelijkenis is slechts uitwendig. Wat de essentie van de dingen betreft zijn het twee heel verschillende en zelfs strijdige werelden.¹

Het wezenlijke verschil heb ik al aangegeven: in het ene geval gaat het om een techniek, om een activiteit die voornamelijk afhangt van de mens en van zijn bekwaamheden,

¹ Zie het boek *Des bords du Gange aux rives du Jourdain*, Fayard.

Er bestaat een wezenlijk verschil tussen de christelijke spiritualiteit en de niet-christelijke oosterse wijsheden. Het doel van die oosterse wijsheden is namelijk vaak een verabsolutering van het Ik, of een opgenomen worden in het grote Geheel. Het verwijderd het lijden door het uitdoven van het verlangen en het lost de individualiteit op. Terwijl het doel van het gebed in het christendom heel anders is: een omvorming in God Die tevens tegenover ons staat, een eenheid in liefde van persoon tot persoon. Dit is een diepe eenheid die wel ieder mens respecteert, juist opdat er een wederzijdse gave in liefde kan plaatsvinden.

Het is tegenwoordig van groot belang om waakzaam te zijn t.a.v. stromingen die zich onder de naam "New Age" overal verbreiden. Het gaat hier om een soort van schijn-christendom waarin je een mengsel vindt van astrologie, reïncarnatie, oosterse wijsheden etc. Het is een moderne vorm van gnosis die het mysterie van de Vleeswording volledig ontkent en uiteindelijk een bedrieglijke poging is tot zelfrealisatie zonder de genade (precies het tegenovergestelde van wat we in het boek uiteenzetten). Het duidt tegelijkertijd op een groot egoïsme omdat de ander nooit beschouwd wordt naar zijn eigenwaarde, maar alleen als instrument van mijn eigen realisatie. Het is een wereld zonder waarachtige relatie met de ander, zonder anders-zijn en dus uiteindelijk zonder liefde.

ook al wordt er vaak beweerd dat het om bekwaamheden gaat die bij de meeste stervelingen onbenut blijven en die nu juist geopenbaard en ontwikkeld worden door de meditatietechnieken. In het andere geval gaat het om God Die zich vrij en 'om niet' aan de mens geeft. Ook al neemt de mens daarin een bepaald initiatief en moet hij er iets voor doen, zoals we zullen zien, toch berust de opbouw van het gebedsleven op het initiatief van God en op zijn genade. Dit moeten we nooit uit het oog verliezen, want dit is één van de voortdurende en vaak subtiele bekoringen van het geestelijk leven: dat we de opbouw van ons gebedsleven laten berusten op onze eigen inspanningen en niet op de gratis barmhartigheid van God.

Er vloeit veel voort uit dit fundamentele principe. De gevolgen zijn talrijk en van groot belang. We zullen er eens enkele bespreken.

2. Enkele directe gevolgen

Het eerste gevolg is dat we niet te veel belang moeten hechten aan de methoden of oefeningen die ons kunnen helpen bij het bidden, en daar alles op laten berusten. Dat zou betekenen dat we onszelf, en niet God, als middelpunt van het gebedsleven zouden stellen en dat is nu juist de fout die we niet moeten maken! Je moet ook niet denken dat een beetje oefening of het aanleren van bepaalde 'handigheidjes' voldoende is om van de verstrooidheid en de moeilijkheden bij het bidden verlost te worden. De diepe logica die ons doet groeien in ons geestelijk leven is van een geheel andere orde. Gelukkig trouwens, want als de opbouw van ons gebedsleven op onszelf gebaseerd zou zijn dan kwamen we niet ver. De H. Teresa van Avila heeft gezegd dat 'de opbouw van een gebedsleven berust op de nederigheid', d.w.z. op de overtuiging dat we uit onszelf niets kunnen maar dat alleen God, en Hij alleen, iets goeds in ons leven teweeg kan brengen. Deze overtuiging

mag dan een beetje bitter lijken voor onze hoogmoed, toch werkt zij hoogst bevrijdend want God Die van ons houdt zal ons veel verder en hoger mee voeren dan we op eigen kracht ooit zouden kunnen bereiken.

Ons fundamentele principe heeft een andere vrijmakende consequentie. Wanneer je spreekt over een techniek dan heb je altijd mensen die er goed in zijn en anderen die er helemaal niet goed in zijn. Als het gebedsleven een technische aangelegenheid zou zijn, dan zou het er zo uitzien: er zouden mensen zijn die in staat zijn tot contemplatief gebed en anderen niet. Het is waar dat bepaalde mensen gemakkelijker tot innerlijke stilte komen of mooiere gedachten hebben dan anderen. Maar dat is totaal niet belangrijk. Ieder mens is in staat om naar eigen vermogen en met zijn zwakheden en zijn gaven een diepgaand gebedsleven te hebben als hij meewerkt met de goddelijke genade. De oproep tot gebed, tot het mystieke leven en tot eenheid met God in het gebed is even universeel als de oproep tot heiligheid, want het ene gaat niet zonder het andere. Er is niemand die hiervan wordt buitengesloten. Jezus richt zich niet tot een uitverkoren elite maar tot iedereen wanneer hij zegt: *Bidt zonder ophouden* (Lc 21, 36) en: *Maar als gij bidt, ga dan in uw binnenkamer, sluit de deur achter u en bid tot uw Vader die in het verborgene is en uw Vader die in het verborgene ziet, zal het u vergelden* (Mt 6, 6).

Maar er is nog een consequentie die het vervolg van dit betoog zal bepalen. Als het gebedsleven geen techniek is die je moet beheersen maar een genade die je ontvangt, een gave van God, dan is het veel belangrijker om te spreken over de voorwaarden die nodig zijn om zo'n gave te ontvangen, dan over methoden. Deze voorwaarden bestaan in feite uit innerlijke houdingen. Het gaat om de innerlijke bereidheid, beschikbaarheid, van het hart. Met andere woorden, de groei en de vruchtbaarheid van het gebedsleven hebben niet zoveel te maken met de manier waarop we bidden. Het gaat om de innerlijke bereidheid van het hart waarmee we een geestelijke weg inslaan. Het

is onze voornaamste taak om die innerlijke bereidheid te verwerven, te behouden en te verdiepen. De rest is het werk van God. Ik zal nu de voornaamste vormen van innerlijke bereidheid bespreken.

3. Geloof en vertrouwen, de basis van het gebedsleven

De eerste en meest fundamentele vorm van innerlijke bereidheid is dat je een houding van geloof aanneemt. Het gebedsleven bevat een strijd. Het geloof is een wapen in die strijd.

Het geloof is het vermogen van de gelovige om zich te gedragen naar het Woord van God dat niet kan liegen, en zich niet te laten leiden door indrukken, vooroordelen of ideeën van mensen om hem heen. De deugd van het geloof op deze wijze beleefd is de basis van het gebedsleven. De uitvoering van het geloof omvat meerdere aspecten.

Geloof in de aanwezigheid van God

Wanneer we beginnen te bidden, in onze kamer, in een gebedsruimte of voor het Allerheiligste, dan moeten we met heel ons hart geloven dat God aanwezig is. Onafhankelijk van hetgeen we voelen of denken, van onze verdienste of van onze voorbereiding en ongeacht onze innerlijke toestand: God is er, Hij kijkt naar ons en Hij houdt van ons. Hij is er, niet omdat we het verdienen of voelen, maar omdat Hij het beloofd heeft:

Maar als gij bidt, ga dan in uw binnenkamer en bidt tot uw Vader.. (Mt 6, 6).

Hoe dor we ook zijn van binnen, hoe groot onze ellende, en hoe sterk het gevoel dat God er niet is of ons zelfs in de steek heeft gelaten, we mogen nooit twijfelen aan de liefhebbende en ontvankelijke aanwezigheid van God bij degene die bidt.

Wie tot Mij komt, zal Ik niet buitenwerpen (Joh 6, 37). Al

voordat wij onszelf in zijn aanwezigheid stelden was God reeds daar, want Hij is het die ons uitnodigt om Hem te ontmoeten. Hij Die onze Vader is, Die op ons wacht en Die nog liever dan wijzelf in gemeenschap met ons treedt. God verlangt oneindig veel meer naar ons dan wij naar Hem.

Het geloof dat allen geroepen zijn om God te ontmoeten in het gebed en dat God ons de genade daartoe geeft

Wat onze moeilijkheden, onze weerstanden of onze tegenwerpingen ook mogen zijn, we moeten stellig geloven dat iedereen zonder uitzondering geroepen is tot een gebedsleven waarin God met ons in contact treedt. Het maakt niet uit of we zondaar of rechtvaardig zijn, evenwichtig of diep verwond, wijs of dom. En omdat het God is Die roept en Die rechtvaardig is, zal Hij aan ieder de noodzakelijke genaden verlenen om te kunnen volharden in het gebed, zodat het gebedsleven een diepe en prachtige ervaring van gemeenschap met Zijn leven kan worden. Het gebedsleven is niet voorbehouden aan een elite van 'spirituele', het is er voor iedereen. Het veel voorkomende idee dat 'dit niet voor mij is, dat is goed voor mensen die veel beter en heiliger zijn dan ik' staat haaks op het evangelie. We moeten geloven dat God ons altijd de nodige kracht zal geven om te volharden in het gebed, ongeacht onze moeilijkheden of zwakheden.

Het geloof in de vruchtbaarheid van het gebedsleven

De Heer roept ons tot het gebed omdat het gebedsleven een bron van oneindig veel goeds voor ons is. Het vormt ons op diepe wijze om, het heiligt ons, geneest ons, laat ons God kennen en beminnen en maakt ons ijverig en edelmoe-dig in de liefde tot de naaste. Degene die deze weg inslaat moet er absoluut zeker van zijn dat hij, indien hij volhardt, dit alles zal ontvangen, en nog veel meer zelfs. Ook al hebben we soms de indruk dat het tegendeel waar is, dat het

gebedsleven steriel is, dat we niet vooruit komen, dat bidden niets verandert, dat er zelfs geen vruchten uit voort lijken te komen, dan nog moeten we niet ontmoedigd raken maar overtuigd blijven dat God Zijn belofte houdt: *Vraagt en u zal gegeven worden; zoekt en gij zult vinden; klopt en er zal worden opengedaan* (Lc. 11, 9-10). Degene die volhardt in het vertrouwen zal oneindig meer ontvangen dan hij ooit zal durven hopen. Niet omdat hij het verdient, maar omdat God het beloofd heeft.

Het gebedsleven verwaarlozen wanneer je niet snel genoeg de vruchten ervan ziet: dat is een vaak voorkomende bekoring. Deze bekoring moet onmiddellijk de kop worden ingedrukt door een akte van geloof in de belofte van God waar Hij op Zijn tijd aan zal voldoen. *Hebt dus geduld broeders, tot de komst van de Heer. De boer die uitzielt naar de kostelijke vrucht van zijn land, kan alleen maar geduldig wachten, totdat de winter- en voorjaarsregens gevallen zijn. Gij moet ook geduldig zijn, en moedig, want de komst van de Heer is nabij* (Jak 5, 7-8).

4. Trouw en volharding

Het bovenstaande betoog heeft een zeer belangrijk gevolg.

Degene die de weg van het gebed inslaat moet zich in de eerste plaats richten op de *trouw*. Het gaat er in eerste instantie niet om dat het gebed mooi en geslaagd is, vol met prachtige gedachten en diepe gevoelens, maar dat het volhardend en trouw is. Je moet je dus niet eerst richten op de kwaliteit van het gebed, maar op het trouw zijn in het gebed. De kwaliteit zal dan een vrucht zijn van de trouw. Een armzalig, dor, verstrooid en relatief kort gebed waar je toch iedere dag trouw de tijd voor neemt, is veel meer waard en is veel vruchtbaarder ook voor onze groei dan langdurige vurige gebeden waar we alleen maar af en toe de tijd voor nemen als we ons daartoe gedreven voelen

door de omstandigheden. In het geestelijk leven bestaat de eerste strijd (nadat je besloten hebt om er serieus aan te werken) al uit het bevechten van de trouw. Die trouw is noodzakelijk, je volgt een ritme dat je jezelf opgelegd hebt. En die strijd is niet gemakkelijk. De duivel zal op allerlei manieren proberen ons van het gebed af te houden, want hij weet wat er op het spel staat. Degene die trouw is aan het dagelijks gebed ontsnapt aan zijn greep, of is er tenminste zeker van dat hij er op een dag helemaal aan zal ontsnappen. Daarom stelt de duivel alles in het werk om ons te beletten trouw te zijn. Ik zal er later nog op terugkomen. Laten we dit voorlopig maar onthouden: het is beter om een armzalige maar regelmatige en trouwe gebedstijd te hebben dan geweldige gebedsmomenten zo af en toe. Alleen de trouw verleent het gebedsleven zijn wonderbaarlijke vruchtbaarheid.

Het gebed is uiteindelijk slechts een oefening van liefde van God. Maar voor ons, mensen die leven in het ritme van de tijd, bestaat er geen ware liefde zonder trouw. Hoe kun je nu beweren dat je God bemint als je niet trouw bent aan de dagelijkse gebedsafspraken?

5. Zuiverheid van bedoeling

Na het geloof, en de trouw die er de concrete uitdrukking van is, is er een andere fundamentele houding van innerlijke bereidheid voor degene die wil volharden in het gebed: de *zuiverheid van bedoeling*. Jezus zegt: *Zalig de zuiveren van hart, want zij zullen God zien* (Mt 5, 8). Volgens het evangelie is een zuivere van hart niet iemand die zonder zonde is of die zichzelf niets heeft te verwijten, maar het is iemand die bij alles wat hij doet handelt vanuit de oprechte bedoeling om zichzelf te vergeten, teneinde God welgevaldig te zijn. Niet voor jezelf leven maar voor Hem. Deze houding is noodzakelijk voor degene die wil bidden. We moeten niet bidden om onszelf te zoeken of plezier te doen,

maar om God plezier te doen. Anders kun je niet volharden in je gebed. Wie zichzelf zoekt, zelfvoldoening zoekt, zal het gebed al snel verwaarlozen zodra het dor en moeilijk wordt en het gebed zal hem niet meer de smaak geven die hij ervan verwacht. Ware liefde is zuiver in de zin dat zij niet op zoek is naar eigenbelang. Haar enige doel is om de vreugde te zijn van het beminde wezen. Daarom moeten wij niet bidden om de voordelen en de voldoening die we ervan hebben (ook al zijn die voordelen enorm), maar voornamelijk om God welgevallig te zijn, omdat hij het van ons vraagt. Niet in de eerste plaats om onze vreugde, maar om de vreugde van God.

Deze zuiverheid van bedoeling is veeleisend, maar tevens bevrijdend en rustgevend. Degene die zichzelf zoekt in het gebed zal snel ontmoedigd raken als het gebed 'niet vlot'. Wie God op een zuivere manier liefheeft zal niet verontrust raken; wanneer het gebed moeilijk is en geen enkele voldoening geeft, dan maken we daar geen drama van en troosten we ons door te zeggen dat het enige wat telt is dat we tijd hebben gegeven aan God, om Hem vreugde te geven!

Je zou deze tegenwerping kunnen maken: het is wel mooi en aardig om God zo zuiver lief te hebben, maar wie is ertoe in staat? De zuiverheid van bedoeling die ik hierboven beschreven heb, is noodzakelijk maar we kunnen deze zuiverheid natuurlijk niet al meteen helemaal aan het begin van een gebedsleven verworven hebben. We moeten ernaar verlangen en er zo goed mogelijk gebruik van maken tijdens de dorre momenten. Het is duidelijk dat iedere mens die een geestelijke weg volgt, gedeeltelijk op zoek is naar zichzelf terwijl hij tegelijkertijd op zoek is naar God.

Dat is niet erg, als je maar niet ophoudt om te streven naar een steeds zuiverder liefde voor God.

Dit moet gezegd worden om een valstrik bloot te leggen waarmee de duivel ons wil verslaan en verontrusten: hij laat duidelijk zien dat onze liefde voor God nog

onvolmaakt en zwak is, dat we in ons gebedsleven nog veel te veel op zoek zijn naar onszelf. Daardoor slaagt hij erin ons te ontmoedigen.

Als we de indruk hebben dat we nog veel te veel naar onszelf op zoek zijn, dan moeten we vooral niet veront-rust raken. We moeten God in alle eenvoud zeggen dat we ernaar verlangen om Hem te beminnen met een zuivere en onbaatzuchtige liefde. We moeten ons volledig en vol vertrouwen aan Hem overgeven, Hij zal ons wel zuiveren. Wanneer we op eigen kracht het zuivere van het onzuivere willen onderscheiden om ons te ontdoen van het kaf, dan lopen we het gevaar dat we het goede graan ook uitrukken (cf. Mt 13, 20-34). Laat de genade van God werken. Laten we ons tevreden stellen met volharden in het vertrouwen en het geduldig verdragen van de dorre momenten die God toestaat om zo onze liefde voor Hem te zuiveren.

Ik wil hier even kort ingaan op een andere bekering die ons soms kan overvallen. Ik heb gezegd dat de zuiverheid van bedoeling bestaat uit het zoeken naar God en Hem wel-gevallig zijn, méér dan dat je jezelf plezier doet. De duivel probeert ons met dit argument te ontmoedigen: hoe kun jij nou beweren dat jouw gebed God welgevallig is, met jouw ellende en je fouten! Hierop moeten we antwoorden met een waarheid die het hart van het evangelie bevat en die nog eens herhaald is door Theresia van Lisieux, geïnspireerd als ze was door de Heilige Geest: de mens is God niet welgevallig om zijn verdiensten en zijn deugden, maar in de eerste plaats om zijn grenzeloze vertrouwen in Gods barmhartigheid. Ik zal er nog op terugkomen.

6. Nederigheid en armoede van het hart

We hebben dit woord van Teresa van Avila al eens geciteerd :

“De hele opbouw van het gebedsleven is gebaseerd op de nederigheid.” Inderdaad, die opbouw is niet gebaseerd

op de bekwaamheden van de mens, maar op de werking van de goddelijke genade. De H. Schrift zegt: *God weerstaat de hovaardige, maar aan de nederige geeft Hij genade* (1 Pe. 5, 5).

De nederigheid behoort dus ook tot die fundamentele innerlijke houdingen die volharding in het gebed mogelijk maken.

De nederigheid is het vermogen om vredig je radicale armoede te aanvaarden, omdat je al je vertrouwen op God stelt. De nederige aanvaardt met vreugde dat hij niets is, omdat God alles is voor hem. Hij ziet zijn ellende niet als iets dramatisch, maar als een kans, want daarvoor krijgt God de gelegenheid om zijn barmhartigheid te tonen.

Zonder nederigheid kun je niet volharden in het gebed. Inderdaad, het is onvermijdelijk dat het gebed een ervaring van armoede, onthechting en naaktheid is. Andere geestelijke activiteiten of andere vormen van bidden bieden nog altijd een houvast: een bepaalde kennis die aangewend wordt, het gevoel iets nuttigs te doen etc.

In het gemeenschappelijk gebed kun je steunen op de ander. Maar in de eenzaamheid en de stilte van God staan we alleen en zonder steun. We zien dan onze eigen armoede. Het is verschrikkelijk moeilijk voor ons te aanvaarden dat we arm zijn. Daarom heeft de mens een natuurlijke neiging om de stilte te ontvluchten. Tijdens het stil gebed is het onmogelijk om te ontsnappen aan deze ervaring van armoede. Het is waar dat we ook de zachtmoedigheid en de tederheid ervaren in het gebed, maar het zal vaker voorkomen dat onze eigen ellende geopenbaard wordt: ons onvermogen om te bidden, onze verstrooidheid, de verwondingen van ons geheugen en van onze verbeelding, de herinnering aan onze fouten, onze zorgen t.a.v. de toekomst. Omdat de mens weigert arm en kwetsbaar te zijn, zal hij dus duizend en één uitvluchten verzinnen om maar niet in stilte te hoeven verblijven voor God die hem zijn radicale niets-zijn openbaart.

Maar het is nu juist deze vreugdevolle aanvaarding van onze zwakheden die de bron is van alle goede geestelijke dingen: *Zalig de armen van geest, want aan hen behoort het Rijk der hemelen* (Mt 5, 3).

De nederige is iemand die volhardt in het gebedsleven zonder aanmatiging, zonder op zichzelf te rekenen, die niets beschouwt als iets dat hem toekomt, die niet denkt dat hij op eigen kracht iets kan bereiken, die zich er niet over verbaast dat hij moeilijkheden heeft, of kwetsbaarheden, of terugvallen. Hij aanvaardt dit alles vredig, zonder dramatiseren, want hij heeft zijn hoop op God gesteld en hij is er zeker van dat hij van de goddelijke barmhartigheid alles kan verkrijgen waar hij op eigen kracht niet toe in staat is.

Omdat hij zijn vertrouwen op God stelt, raakt de nederige nooit ontmoedigd en dat is uiteindelijk het belangrijkste. 'De ontmoediging doet zielen verliezen', zegt pater Libermann. Ware nederigheid en vertrouwen gaan altijd samen.

We moeten ons nooit van ons stuk laten brengen door onze lauwheid of door de weinige liefde die we voor God voelen. Een beginnening in het geestelijk leven kan soms, bij het lezen van heiligenlevens, ontmoedigd raken door hun brandende liefde voor God, waar hij zichzelf nog ver van verwijderd voelt. Hij zegt tegen zichzelf dat hij nooit zo vurig zal kunnen beminnen. Dit is een veel voorkomende bekoring. Volhard in vertrouwen en met goede wil: God zelf zal in ons de liefde leggen waarmee wij Hem kunnen liefhebben. Een sterke en brandende liefde voor God is niet natuurlijk, zij wordt ons gegeven in ons hart door de Heilige Geest die ons weer gegeven wordt als we er nadrukkelijk om vragen, zoals de weduwe in het evangelie. Het zijn echt niet altijd degenen die het vurigst waren in het begin die ook het verst zullen komen in het geestelijk leven, verre van dat!