

Hem kennen en jezelf kennen (IX): Vrees niet, Ik ben met u

In de loop van ons gebedsleven zullen er ook moeilijkheden of twijfels opduiken. Maar er zijn veel redenen om te denken dat God op die momenten juist bijzonder dichtbij is.

15-11-2020

Ongeveer zes eeuwen voor de geboorte van Jezus werd het Joodse volk overheerst door Babylon. Veel

Joden waren gevangengenomen en naar een vreemd land gebracht. De oude beloftes leken te verdwijnen. De verleiding om te denken dat het allemaal een verzinsel was geweest was heel groot. In deze context ontstaan er profetische teksten over de bevrijding van het volk en vooral uitspraken van grote geestelijke diepte waarin God laat zien dat Hij ons op ieder moment heel nabij is. “Wees niet bang”, herhaalt hij steeds weer: “Trekt gij door water, Ik ben bij u; gaat gij door rivieren, zij overspoelen u niet. Moet gij door vuur heen, gij zult u niet branden, en de vlammen deren u niet” (*Jes 43,1-2*). En vervolgens zegt Hij: “Wees niet bevreesd, want Ik ben bij u. (...) Breng mijn zonen uit de verte en mijn dochters van de uithoeken der aarde” (*Jes 43,5-6*).

Een constant refrein

In het Nieuwe Testament verdwijnt deze oproep om op God te vertrouwen natuurlijk niet; deze troost houdt midden in de zorgen van het leven niet op. Soms bedient de Heer zich van zijn engelen, zoals wanneer hij Zacharias, de man van de heilige Elizabeth, aanspreekt op de dag dat hij het heiligdom binnengaat om wierook te offeren. Ze waren al op leeftijd en hadden tot dat moment geen kinderen kunnen krijgen. “Vrees niet, want uw bede is verhoord” (*Lc 1,13*), zegt de engel hem. De boodschappers van God hadden een soortgelijke aankondiging gedaan aan de heilige Jozef, toen hij niet wist of hij Maria in zijn huis moest ontvangen (vgl. *Mt. 1,20*), evenals aan de herders, toen zij bevreesd waren bij het horen dat God wilde dat zij de eersten zouden zijn om het pasgeboren kind Jezus te aanbidden (vgl. *Lc 2,10*). Deze en vele andere gelegenheden geven aan dat de Heer ons in de

belangrijke beslissingen van ons bestaan altijd wil begeleiden.

Maar niet alleen de profeten en engelen zijn de boodschappers van dat 'vrees niet'. Toen God mens was geworden, was Hij het zelf die persoonlijk die boodschap steeds herhaalde midden op de levensweg van de mensen om Hem heen. Met diezelfde woorden moedigt Jezus zijn toehoorders bijvoorbeeld aan om zich niet te laten bevangen door de onzekerheid over wat ze moesten eten of wat ze zouden aantrekken, maar zich vooral te bekommeren om hun ziel (vgl. *Mt.* 6,31-33). Christus wil ook vrede brengen aan de overste van de synagoge die zijn dochtertje wel had verloren, maar zijn geloof niet had verloren (vgl. *Mt.* 9,18); Hij wil zijn apostelen geruststellen wanneer zij Hem na een stormachtige nacht over het water zien lopen (vgl. *Joh* 6,18-20) of de drie – Petrus, Johannes en Jacobus

– die zijn heerlijkheid op de Tabor zagen, kalmeren (vgl. Mt 17,7). God probeert altijd die vrees tegen te gaan ..., een vrees die natuurlijk en vanzelfsprekend is tegenover de gewone of buitengewone manifestaties van zijn handelingen.

Ook de heilige Jozefmaria merkte die reactie van God bij de herinnering aan een bijzondere gebeurtenis in zijn innerlijk leven. Met name toen hij op een zomerse dag in 1931, terwijl hij de Heilige Mis opdroeg, op een bijzonder duidelijke manier begreep dat het de gewone mannen en vrouwen zijn die het kruis van Christus in alle menselijke activiteiten zouden oprichten.

“Normaal gesproken, als ik geconfronteerd word met het bovennatuurlijke, ben ik bang. Daarna komt het *ne timeas!* Ik ben het”.^[1] Die vrees komt niet alleen op bij die bijzondere handelingen van de genade. Hij verschijnt ook, op

verschillende manieren, in het gewone christelijk leven; bijvoorbeeld wanneer God ons een glimp laat opvangen van de grootsheid van zijn liefde en barmhartigheid, wanneer we de diepte van zijn overgave aan het kruis en in de Eucharistie een beetje beter begrijpen, of wanneer we de uitnodiging ervaren om Hem van dichterbij te volgen... en we ons ongerust afvragen welke gevolgen die genaden in ons leven kunnen hebben.

Sterker dan welke twijfel ook

Zolang we op aarde zijn, is het gebed een gevecht.[2] Het is dramatisch dat de nobelste verlangens van het menselijk hart – zoals het leven in gemeenschap met onze schepper kan zijn – gedeeltelijk misvormd en vertekend zijn door de zonde. Onze verlangens naar vriendschap, liefde, schoonheid, waarheid, geluk of vrede

gaan, in onze huidige situatie, samen met de inspanning om dwalingen te vermijden, met de moeilijkheid om allerlei weerstanden te overwinnen. En die algemene gesteltenis van het menselijk leven bestaat ook in onze relatie met de Heer.

Aan het begin van het leven van vroomheid hebben veel mensen schrik bij de gedachte dat ze niet weten hoe ze moeten bidden, of zijn ze in verwarring door de mislukkingen, de wisselvalligheden en de onrust die aan het begin van alles wat we ondernemen kunnen voorkomen. We voelen dan aan dat we, wanneer we dichterbij de Heer komen, *op het kruis stuiten*; het hoeft ons niet te verbazen dat er verdriet, eenzaamheid en tegenslagen opduiken.^[3] Met het verstrijken van de jaren worden we ook bang dat de Heer beproevingen en duisternissen toelaat die meer eisen dan wij kunnen geven. Of we worden

zenuwachtig bij de mogelijkheid overvallen te worden door de sleur en uiteindelijk genoeg te moeten nemen met een middelmatige relatie met God.

Die woorden – ‘vrees niet’ – die Zacharias, Jozef, de herders, Petrus, Johannes, Jakobus en zoveel anderen hebben gehoord, zijn ook in de loop van ons hele leven tot ieder van ons gericht. Ze herinneren ons eraan dat het in het leven van de genade niet doorslaggevend is wat wij doen, maar wat de Heer doet. “Het gebed is een samenwerking van Jezus Christus met iedereen van ons” [4], waarbij niet het schepsel dat probeert open te staan voor Gods handelen de hoofdrol speelt, maar de Heer en zijn handelen in de ziel. We begrijpen dit gemakkelijk wanneer God nieuwe horizonten voor ons opent, wanneer Hij gevoelens van dankbaarheid opwekt of ons uitnodigt om wegen van heiligheid te

bewandelen... Maar ditzelfde vertrouwen moeten we blijven houden wanneer de moeilijkheden opduiken, wanneer we onze kleinheid voelen en de duisternis ons lijkt in te sluiten.

“Ik ben het, vreest niet.” Net zoals Jezus de moeilijkheden, verwarringen, angsten en twijfels van degenen die Hem wilden volgen begreep, doet Hij dat bij ieder van ons nog steeds. Onze inzet om aan zijn zijde te leven is altijd minder dan zijn inzet om ons dicht bij zich te houden. Hij is degene die vastbesloten is ons gelukkig te maken en Hij is sterk genoeg om dat plan van Hem te verwezenlijken, waarbij Hij zelfs rekening houdt met onze zwakheden.

Gesteltenissen die helpen om te bidden

Wij van onze kant moeten al het mogelijke doen om een authentieke

weg van gebed in te slaan. Ook al lijkt het gesprek met anderen spontaan of natuurlijk, in werkelijkheid hebben we langzamerhand leren spreken met de hulp van anderen en hebben we de elementaire grondhoudingen om een dialoog te kunnen voeren ontdekt. Hetzelfde gebeurt in de omgang met God, want “het gebed moet beetje bij beetje in de ziel toenemen, zoals het zaadje dat uitgroeit tot een lommerrijke boom”.^[5] En daarom is het begrijpelijk dat de leerlingen Jezus vroegen hun te leren bidden (vgl. *Lc.* 12,1).

Onder deze fundamentele houdingen voor het aangaan van een gebedsleven vallen geloof en vertrouwen, nederigheid en oprechtheid. Als we bidden met een verkeerde instelling – bijvoorbeeld wanneer we niet willen onderzoeken wat ons van God verwijdert of wanneer we niet bereid zijn om onze

zelfgenoegzaamheid op te geven – lopen we het risico om het gebed steriel te maken. Het is waar dat dergelijke verkeerde houdingen vaak onbewust zijn. Ook, als we voor ons gebed een foutieve opvatting van doeltreffendheid hebben, wat in onze cultuur zo vaak voorkomt, lopen we gemakkelijk in de val door onze relatie met de Heer alleen af te meten aan de resultaten die we waarnemen en daardoor kost het ons op den duur moeite om tijd te vinden om te bidden.

Onder deze innerlijke gesteltenissen om te bidden, is alles wat met ons vertrouwen in de Heer te maken heeft bijzonder wezenlijk. Ondanks het feit dat veel mensen van goede wil zijn, brengen bepaalde *leemtes* in hun vorming hun ertoe met een verkeerd beeld van God en van zichzelf te leven. Soms verbeelden ze zich dat God een strenge rechter is, die een volmaakt gedrag eist; andere

keren kunnen ze denken dat ze precies horen te ontvangen wat en hoe ze iets vragen; of dat de zonden een onoverkomelijke barrière zijn om oprecht met de Heer om te kunnen gaan. Misschien is het overbodig te zeggen, maar we moeten het gebedsleven opbouwen op de veilige basis van enkele kernwaarheden van het geloof. Bijvoorbeeld, dat God een liefhebbende Vader is die zich verheugt over onze omgang met Hem; dat het gebed altijd doeltreffend is omdat Hij gehoor geeft aan onze smeekbeden, hoewel zijn wegen niet de onze zijn; of dat onze beledigingen juist de aanleiding zijn om ons opnieuw dichter bij onze Heiland te brengen.

Onze moeilijkheden aan God schenken

“Wát, weet je niet hoe je moet bidden? – Stel je in tegenwoordigheid

van God, en als je begint met te zeggen: “Heer, ik weet niet hoe ik moet bidden...”, wees er dan zeker van dat je ermee begonnen bent.”[6] Net als Hij met de apostelen heeft gedaan, leert onze Heer ons beetje bij beetje te groeien in deze intieme houdingen, als we ons niet verstoppen achter een innerlijke monoloog of een anoniem gebed, dat niet beantwoordt aan onze echte verlangens en zorgen.[7]

Zoals het met de apostelen gegaan is, verbetert onze relatie met de Heer ondanks onze eigen zwakheden. Gebrek aan tijd, afleidingen, vermoeidheid of sleur komen net als in de menselijke relaties vaak voor in het gebed. Soms vereist dit om de orde te beleven, onze luiheid te overwinnen en belangrijke dingen vóór dringende zaken te stellen. Andere keren moeten we realistisch zijn om de aan de Heer gewijde momenten fijngevoelig aan te

passen, zoals een moeder van een gezin moet doen die ieder moment haar kleine kinderen in de gaten moet houden. We weten dat het soms “moeilijk is [in het gebed] de nodige concentratie op te brengen.”[8] We raken verstrooid door de zorgen, onze onafgewerkte taken, de prikkels van onze schermpjes. En het slechte aan dit alles is dat het onze eigen innerlijke wereld in verwarring kan brengen: de wonden van onze eigenliefde steken de kop op, vergelijkingen, dromen en fantasieën, wrokgevoelens of herinneringen van welke aard dan ook. We kunnen ondervinden dat er, ondanks het besef in Gods aanwezigheid te zijn “op de meest ongelegen ogenblikken allerlei beslommeringen door ons hoofd [gaan]”. [9] Het is logisch, dat we ook last hebben van lichamelijke vermoeidheid: “Het werk mat je af; je kunt niet meer bidden.”[10] Het kan een troost voor ons zijn te bedenken

dat ook de apostelen door vermoeidheid werden overmand bij het zien van de heerlijkheid van de Heer op de Tabor (*Lc 9,32*) of bij het zien van zijn doodsangst in de hof van Olijven (*Lc 22,45*). En behalve fysieke vermoeidheid komt er in onze cultuur vaak een soort innerlijke vermoeidheid voor, die ontstaat doordat onze taken ons onrustig maken, door de druk die ons beroep ons oplegt of door onzekerheid over de toekomst... Deze innerlijke toestand kan de moeilijkheid om met rust te bidden vergroten.

De Heer begrijpt deze moeilijkheden goed – in feite veel beter dan wij zelf –. Daarom, hoewel ze ons laten lijden omdat we graag fijngevoeliger met Hem om zouden willen gaan, “geeft het vaak niet, als het je niet lukt je te concentreren en te bezinnen.”[11] We kunnen proberen met Jezus te praten juist over die zaken, nieuws,

mensen of herinneringen die onze verbeelding bezighouden. God is geïnteresseerd in alles wat met ons te maken heeft, hoe triviaal of onbeduidend het ook mag lijken. En vaak zal Hij ons helpen die zaken, personen of reacties op een andere manier te beoordelen, met een bovennatuurlijke visie die gebaseerd is op de liefde. Net zoals kinderen doen in de armen van hun moeder, kunnen wij rusten in Hem, Hem onze verstrooidheid geven, onze toevlucht zoeken in zijn Hart om vrede te krijgen.

Een grotere inspanning dan die van ons

“Waarschijnlijk zijn de grootste moeilijkheden “de listen van de verleider, die alles doet om de mens af te wenden van het gebed, van de vereniging met zijn God.”[12] Aan het einde van die veertig dagen afzondering in de woestijn werd de

Heer, toen Hij honger en zwakheid voelde door de duivel bekoord (Mt 4,3). Gewoonlijk gebruikt de duivel onze verstrooidheden en zonden om wantrouwen en wanhoop in onze ziel op te wekken, waardoor we de liefde opgeven. Daarentegen is onze zwakheid, zoals voortdurend in het Evangelie te merken is, in feite een reden om nog dichter naar de Heer toe te gaan. En “naarmate we voortgang maken in het innerlijk leven zien we onze persoonlijke gebreken met meer scherpte.”[13]

De duivel kan ons wijsmaken dat we nederig zijn als we denken dat we het niet waard zijn om met God om te gaan, dat onze verlangens naar overgave niet echt zijn en dat ze een dosis hypocrisie en gebrek aan vastbeslotenheid kunnen verbergen. “Ben je bang, dat jouw zonden zo talrijk zijn, dat de Heer je niet kan aanhoren?”[14] Het besef van onze onwaardigheid – dat op zich zo

waardevol is – kan dan een reëel, maar verkeerd lijden veroorzaken, dat weinig te maken heeft met echte smart; het kan ons opsluiten in een klaaghouding, die het gebed tenslotte zelfs onmogelijk maakt. Natuurlijk kunnen onze lauwheid en zonden een obstakel voor het gebed zijn, maar niet in die zin. De Heer houdt niet op ons lief te hebben, hoe groot onze zwakheden ook zijn. Hij schrikt er niet van, ze verbazen Hem niet, en Hij geeft zijn verlangen dat wij heilig worden er niet door op. Zelfs als we ons opzettelijk tevreden zouden stellen met de routine, met conformisme of lauwheid, dan nog zou God niet ophouden te wachten tot we terugkeren.

Maar de vijand kan ons ook bekoren “zelfs als de ziel ontbrand is in een vurige liefde tot God. Hij weet, dat het vervallen tot zonde dan moeilijker is, maar ook dat hij – als hij erin slaagt dat schepsel zijn Heer

te laten beledigen, al is het maar een beetje – in die ziel de verleiding van de wanhoop kan opwekken.”[15] Dan kunnen bitterheid en ontgoocheling opkomen. Om onze hoop te allen tijde levend te houden, moeten we realistisch zijn, onze kleinheid toegeven en beseffen dat dat vermeende ideaal van heiligheid dat we voor ogen hadden – een volheid die niet te bereiken is – niet klopt. We moeten goed weten dat het er alleen om gaat God te beminnen, en dat vooral werkelijk doorslaggevend is wat de Heer met zijn machtige liefde bewerkt waarbij Hij rekening houdt met onze strijd en onze zwakheid.

De christelijke hoop is niet een louter menselijke hoop, gebaseerd op onze krachten, of omdat we van nature de goedheid van de schepper aanvoelen. De hoop is een gave die ons overstijgt en die de Heilige Geest ons voortdurend instort en vernieuwt. Op die momenten van

ontmoediging “is het tijd om uit te roepen: herinner U de beloften die Gij mij gedaan hebt om mij met hoop te vervullen; dat troost mij, want ik ben niets en het vervult mijn leven met kracht (vgl. *Ps 119,49-50*).”[16] Het is God die ons heeft geroepen. Het is God die meer dan wijzelf vastbesloten is ons met Hem te verenigen en die de macht heeft om dat te bereiken.

Wanneer de duisternis licht is

Net zoals dat gaat in alle duurzame relaties, leert de Heer ons in de loop van ons leven Hem steeds beter te begrijpen en ook van onszelf een steeds beter begrip te krijgen. In het begin bij Petrus' eerste ontmoeting bij de Jordaan is zijn omgang met Jezus anders dan na de dood en verrijzenis van de Heer aan de oever van het meer van Tiberias. Zo gaat het ook met ons. Het zou ons niet moeten verbazen dat de Heer ons

over goddelijke wegen leidt, die anders zijn dan wij hadden gedacht. Soms verbergt Hij zich, zelfs als wij Hem met oprechte vroomheid zoeken, zoals de vrouwen die naar het graf gingen maar Hem niet vonden (Lc 24,3). Andere keren daarentegen komt Hij juist bij ons wanneer wij onszelf afsluiten, zoals toen Hij zich aan de apostelen in de zaal van het Laatste Avondmaal liet zien. Als wij met het verstrijken van de tijd ons vertrouwen niet verliezen, zullen we ontdekken dat die duisternis vol licht was, dat Christus zelf ons vol liefde heeft omhelsd – ‘vrees niet’, zei Hij steeds weer – op die momenten dat we ons hart gelijkvormig aan het zijne wilden maken.

Jon Borobia

[1] Zalige Álvaro del Portillo, *Een leven voor God*.

[2] Vgl. *Catechismus van de Katholieke Kerk*, nr. 2573.

[3] Vgl. heilige Jozefmaria, *Vrienden van God*, nr. 301.

[4] Eugene Boylan, *Moeilijkheden bij het inwendig gebed*, uitg. Foreholte, Voorhout.

[5] Heilige Jozefmaria, *Vrienden van God*, nr. 295.

[6] Heilige Jozefmaria, *De Weg*, nr. 90.

[7] Vgl. heilige Jozefmaria, *De Voor*, nr. 65.

[8] *Catechismus van de Katholieke Kerk*, nr. 2705.

[9] Heilige Jozefmaria, *De Voor*, nr. 670.

[10] Heilige Jozefmaria, *De Weg*, nr. 895.

[11] Heilige Jozefmaria, *De Voor*, nr. 449.

[12] *Catechismus van de Katholieke Kerk*, nr. 2725.

[13] Heilige Jozefmaria, *Vrienden van God*, nr. 20.

[14] *Ibid.*, nr. 253.

[15] *Ibid.*, nr. 303.

[16] *Ibid.*, nr. 305.

Jon Borobia

.....

pdf | Document automatisch
aangemaakt door [https://
dev.opusdei.org/nl-be/article/hem-
kennen-en-jezelf-kennen-ix-vrees-niet-
ik-ben-met-u/](https://dev.opusdei.org/nl-be/article/hem-kennen-en-jezelf-kennen-ix-vrees-niet-ik-ben-met-u/) (6-8-2025)