

OVERWEGEND EN BESCHOUWEND BIDDEN

Elisabeth van Bragt

Wat Johannes van het Kruis ons wil leren is hoe wij moeten bidden om de groei naar God mogelijk te maken. Hij spreekt over twee soorten gebed:

1. De meditatie oftewel het overwegende gebed. Dit is gebed in het beginstadium.

2. Het contemplatieve of beschouwende gebed waarin het eerste gebed na een zekere tijd vanzelf overgaat.

Het eerste zowel als het tweede wordt genoemd het inwendige gebed. Bij het eerste, het overwegende gebed, denken we na, overwegen we, bijvoorbeeld een gebeurtenis uit het leven van Jezus. We staan daar bij stil en nemen er iets uit mee. Daardoor wordt ons geloof, ons vertrouwen of onze liefde opgewekt of versterkt. Bij dit gebed hebben we zelf een groot aandeel. We gebruiken er vaak veel woorden bij tegenover God om uit te drukken wat er in ons leeft.

Bij het tweede, het contemplatieve bidden hebben we zelf minder aandeel, omdat we daar niet meer iets speciaals overwegen, of alleen heel vaag, en geen of weinig woorden gebruiken, maar stil bij de Heer zijn en, zoals Maria in Bethanië, aan Jezus' voeten neerzitten. Het is een zijn bij God.

Dit contemplatieve gebed wordt ook wel het beschouwende gebed genoemd: het is een zien van God naar ons, en een zien van ons naar God.

Johannes van het Kruis zegt van beide vormen dat het is: een liefdevol samen-zijn met God. Met nadruk op liefdevol. Het is dus een liefdesrelatie waarin de liefde nog kan groeien en moet groeien.

Vergelijk het maar met een liefdesrelatie tussen mensen: in het begin zijn er heel veel woorden nodig want alles moet uitgezegd kunnen worden. Maar naarmate de tijd verder gaat en de liefde groeit, zijn er minder woorden nodig en zal er steeds meer stilte zijn. Zo is dat ook in het bidden. Johannes van het Kruis weet hoe heilzaam het contemplatieve bidden is. Hij wil de biddende mens die nog in het eerste stadium van het overwegende bidden is, zo vlug mogelijk naar het contemplatieve bidden leiden. En waarom is dat zo? Omdat, zegt Johannes,

allang voordat jij bidt, er een gebed in jou is. Want vanaf je doopsel woont de Heilige Drieëenheid in jou, en hun onderlinge relatie, hun uitwisseling noemt hij het gebed *in* jou, ook wel het trinitaire gebed (vgl. Johannes 14,23). Daarvan zijn de meeste mensen zich niet of maar weinig bewust. Maar het is er wel. En Gods bedoeling is het nu dat Hij de biddende mens, op een keer, zal uitnodigen deel te nemen aan dat gebed. Je wordt dan uitgenodigd in het midden van de Drieëenheid in jou, bij de Vader, de Zoon en de Heilige Geest. Dat gebeurt in stilte; daar kunnen onze woorden niet meer bij. Dan worden wij woordeloos. Je mag je dan invoegen in het heilige gebed dat in jou gebeurt.

Johannes van het Kruis had een grote eerbied voor dit gebed. Eens zei hij tegen iemand hoe bij hem dit bidden was: "Ik draag mijn ziel steeds naar het innerlijke van de Allerheiligste Drieëenheid. Mijn Heer Jezus Christus wil dat ik ze hier naar toe draag."

Ook wij mogen dat doen als God ons daartoe uitnodigt.

En hoe weten wij dat we daartoe uitgenodigd worden?

* Als we in het gebed in ons steeds meer een verlangen naar stilte gewaarworden.

* Als het overwegende bidden niet meer lukt.

* Als we steeds als het ware daarvan weg raken, geen woorden meer kunnen vinden, niet meer kunnen denken. Dán worden we uitgenodigd deel te nemen aan dat contemplatieve bidden, het beschouwende bidden. Johannes van het Kruis zegt daarvan: "Beschouwing is niets anders dan een geheimvolle, vredige en liefdevolle instorting van God die de ziel in de geest van liefde doet ontvlammen als men er plaats voor maakt."

Het gaat hier om een schouwen van God, van

een liefdeblik van God op ons.

En wat wij dan moeten doen, is daar plaats voor maken, dat betekent: liefdevol aandachtig zijn voor de liefde van God. Aandachtig zijn.

En dit liefdevol aandachtig zijn voor de liefde van God ervaren we, zoals ik net zei, als we meer gaan verlangen naar stilte in ons gebed, en als het eerste bidden, het overwegen, niet meer lukt.

En dit, zegt Johannes van het Kruis, is een heel belangrijk moment: het onderkennen van de overgang van het overwegende gebed naar het contemplatieve gebed. Hij zegt: "Heel velen onderkennen dit moment niet" (moment dan te verstaan als een tijd, een periode).

Maar ook veel geestelijke leiders onderkennen dit niet en willen degenen die daarmee komen, verder laten mediteren. Maar ze kunnen dat niet meer.

Het kan zelfs gebeuren dat mensen in deze overgangperiode tot het contemplatieve bidden komen, dus door God worden uitgenodigd tot een dieper gebed. Maar doordat ze niet meer kunnen overwegen en er geen smaak meer in hebben, denken ze dat ze niet meer kunnen bidden en dan laten ze soms het bidden na. En het is mogelijk dat ze dan nooit tot het echte contemplatieve gebed komen, terwijl ze op de drempel ervan staan! En dat, omdat er niemand is die hen daarin leiden kan. Dan is de hulp van Johannes van het Kruis onmisbaar. Hij geeft dan precies aan wat we moeten doen.

Het kan ook gebeuren dat je meent niet meer te kunnen bidden, niet meer te kunnen overwegen, terwijl dit veroorzaakt wordt doordat je het gebed verwaarloost. Dat komt dus niet van God; je moet dan weer regelmatig gaan bidden en overwegen.

Maar in het eerste geval, als je wel trouw bent en blijft bidden, wordt als het ware je aandacht door God zelf ontnomen voor het overwegende bidden. Je wordt dan 'door God naar binnen getrokken', naar het zijn bij Hem. En het is hier dat Johannes van het Kruis heel duidelijk zegt wat je dan moet doen. Hij zegt: "Je moet niets anders doen dan alleen je liefdevolle aandacht op God richten zonder afzonderlijke acten te stellen, d.i. zonder nog met je verstand te werken."

Je moet je passief gedragen, zonder enige persoonlijke inspanning; je moet blijven in deze gerichtheid en liefdevolle aandacht, eenvoudig en ongeunsteld; als iemand die in liefdevolle aandacht zijn ogen geopend houdt. En dan denk ik hier aan die boer uit de parochie van de pastoor van Ars die in de kerk zat en naar het tabernakel bleef kijken. Als de pastoor hem vraagt: "Wat doe jij?", dan zegt hij in al zijn eenvoud: "Ik kijk naar Hem, en Hij kijkt naar mij."

Zo is het contemplatieve bidden dus:
Een eenvoudige blik van liefde van God naar jou,
en een eenvoudige blik van liefde van jou naar God.

Ergens anders zegt Johannes van het Kruis daar nog van: "Bidden is zich zonnen in de liefde van God."

Maar vóór wij toe zijn aan dit echte contemplatieve bidden, moeten wij toch een langere tijd ons geoefend hebben in dat andere bidden, dat overwegende bidden, want we moeten - zo zegt Johannes van het Kruis - 'ontvlamd zijn in zijn liefde'. Zo zegt hij het: "Een beginneling mag zich niet onmiddellijk aan het contemplatieve gebed wagen; men moet eerst een liefdesrelatie opbouwen door actief over God na te denken en liefdevol met Hem te spreken. Pas als men *ontvlamd is in liefde*, is het mogelijk en zinvol zonder veel gedachten of woorden gewoon bij God te zijn en in Hem te rusten. Wie te vroeg contemplatief wil bidden, verzeilt onvermijdelijk in hopeloze verstrooidheid. En dat is natuurlijk niet de bedoeling."

Hoe belangrijk is het dan toch hierbij **begeleiding** te hebben. En het is dan Johannes van het Kruis die ons bij dit bidden, en zeker bij de overgang van het overwegend bidden naar het contemplatieve bidden, wil helpen.

Bron: Tijdschrift Bouwen aan de Nieuwe Aarde, mei-juni 1992. Zie: www.bana.nl.

Het vervolg op dit artikel is document 0124 op www.stucom.nl.

Een korte levensbeschrijving van Johannes van het Kruis staat als 0121 op www.stucom.nl.

Dagen van begeleiding in contemplatief bidden worden anno 2012-2013 jaarlijks gegeven door Tiny Pouwels in bezingscentrum Emmaus te Helvoirt. Zie www.kcy-net.nl.

Dit is document 0123 op www.stucom.nl.