

# Het gebed

*Over papegaaien, marmotten, sprinkhanen en andere beesten*

*Bijdrage 5 over Franciscus van Sales, door Wim Collin*

“Christenen bidden tot een persoonlijke God. Hun gebed is niet zich onderdompelen in een oceaan van leven en vitaliteit, geen fusie met een kosmische energiebron, geen binnegaan in de cyclus van de natuur om te vergaan en weer te ontwaken. Het christelijke gebed richt zich tot iemand die vrij is, nadenkt en liefheeft en die van de mens een vrij, redelijk en liefhebbend antwoord verwacht”<sup>1</sup>, schrijft kardinaal Danneels, voormalig aartsbisschop en metropoliet van de Belgische kerkprovincie. Het gebed hoort tot het wezen van de gelovige mens, en het gebed van de christen is verschillend van het gebed van anderen, het heeft zijn eigen eigenheid. Het gebed is luisteren naar levende God en antwoorden op zijn vraag om hem te volgen. Het gebed is gesitueerd “tussen verleden en toekomst, tussen het is er al en het moet nog komen. De christen kijkt dus al biddend twee kanten op. Hij ziet wat er al is en daarom dankt en zegent en looft hij. En om wat nog niet is, vraagt en smeekt hij”<sup>2</sup>. Of om het op een heel eenvoudige manier te zeggen: “Het gebed is de adem van een christen”<sup>3</sup>.

Vele spirituele auteurs spreken over het gebed, over de noodzaak van het gebed, over de manier waarop er gebeden moet worden, over haar eigenheid. Sommigen geven concrete indicaties over wanneer en hoe lang er moet gebeden worden, over wat het effect van het gebed is. Anderen dan weer geven theologisch-spirituele uiteenzettingen over de natuur van het gebed en de soorten ervan. Ook Franciscus van Sales, kerkleraar, schrijft in zijn boeken, brieven en preken over het gebed. Zijn enorme collectie van werken is dan ook één van de motieven waarom Paus Pius IX hem tot kerkleraar uitroept.<sup>4</sup> Er is al veel over het gebed in de geschriften van Franciscus van Sales geschreven, we verzamelen hier een beetje de dingen die niet zo vaak verteld worden.

## Wat is het gebed volgens Franciscus van Sales

God komt in de sacramenten naar ons toe, wij gaan naar hem in het gebed, schrijft de bisschop van Geneve.<sup>5</sup> Franciscus van Sales plaatst het gebed op essentiële plaatsen in het menselijk wezen: het hart, het verstand en de ziel. Enerzijds zegt hij dat het gebed het water is dat leven geeft aan het hart en dat het hart de boom des levens is in de boomgaard van de mens.<sup>6</sup> En gebruik makend van hetzelfde beeld zegt hij in de *Inleiding op het devote* leven: “Het gebed opent ons verstand door de klaarheid van het goddelijke licht en onze wil voor de gloed van de liefde van God. Het gebed is een gezegende bron die de planten van onze goede voornemens besproeit, wasdom en bloei geeft

---

<sup>1</sup> G. DANNEELS, *Waak en bid. Over gebed*, Mechelen, Persdienst Aartsbisdom Mechelen Brussel, 2005, 12.

<sup>2</sup> G. DANNEELS, *Waak en bid*, 13.

<sup>3</sup> G. DANNEELS, *Vertrouwen. Een dagboek van wijsheid en geloof*, Tiel, Lannoo, 2003, 269.

<sup>4</sup> PIO IX, *Breve, Dives in misericordia*, 16 11 1877, <https://www.vatican.va/content/pius-ix/it/documents/breve-dives-in-misericordia-16-novembre-1877.html> [consultato 08 01 2019].

<sup>5</sup> *Dix-huitiesme entretien*, Œuvres: Tome VI, Les vrays entretiens spirituels, 338.

<sup>6</sup> *Lettres CDVII*, Œuvres: Tome XIII, Sermons: Vol III, 306.

aan de tuin van ons hart, het wrakhout wegspoelt uit de bedding van onze ziel en verkoeling brengt in de hitte van de hartstocht”<sup>7</sup>.

Er zijn nog veel meer indicaties terug te vinden over wat het gebed precies is. Maar in zijn brieven probeert hij vooral een antwoord te geven op de vraag die ook de leerlingen van Jezus aan hem stelden: “Heer, leer ons bidden” (Lucas 11,1). Franciscus van Sales geeft geen enkele keer als hij die vraag krijgt een standaardantwoord, in de brieven tracht hij steeds een gepersonaliseerd antwoord te formuleren. Elke mens is verschillend, dat is heel belangrijk om voor ogen te houden. Zelfs in de *Inleiding tot het devote leven*, en dit werk wordt vaak gezien als een handboek voor het spirituele leven, geeft hij niet louter algemene aanbevelingen. De weg van het *devote* of *spirituele leven* is een individuele weg, iedereen moet zijn eigen weg vinden. Franciscus van Sales is hierover heel duidelijk: “U wilt dat ik u iets over het gebed vertel. Velen vergissen zich enorm, ze geloven dat ze methodes en technieken moeten leren om het goed te doen en ze denken dat een bepaalde kunst noodzakelijk is en dat ze er alles van moeten weten, ze willen alle details over het gebed weten om te zien hoe en wat. [...] Wat een onzin, alsof de Geest van God zo delicaat is dat hij afhangt van een methode en van diegene die volgens die methode bidt”<sup>8</sup>.

De enige reden waarom we bidden is om ons met God te verenigen, om één te worden met hem. Er zijn drie vereisten om goed te bidden: de eerste is de *intentie* hebben om het goed te doen, de tweede is *aandacht* hebben voor het gebed en de derde is *eerbied*. En om het goed te doen, zijn er daarnaast nog drie andere voorwaarden, namelijk: arm zijn door nederig te zijn, rijk aan hoop zijn, en geënt zijn op het kruis van Christus, de liefde.<sup>9</sup>

## Drie soorten gebed

Er zijn veel vormen van gebed. In één van zijn minder bekende werken, *Fragmenten over de kardinale en morele deugden*, maakt hij verschil tussen het smeekgebed, dat gekenmerkt wordt door de hoop, de meditatie die gekenmerkt wordt door het geloof, de contemplatie die wordt gekenmerkt door de liefde, de lofprijzing om te danken voor datgene wat God ons geeft, en de aanbidding.<sup>10</sup> In één van zijn homilieën, die van vijf april 1615, maakt hij echter nog een interessant onderscheid. “De antieke Vaders merken op dat er drie soorten van gebed zijn, te weten: het vitale gebed [levensgebed], het mentale gebed en het vocale gebed” En hij voegt er aan toe: “Wij spreken nu niet over het mentale, maar enkel over het vocale en het levensgebed”<sup>11</sup>. Wij gaan hier net hetzelfde doen.

Het levensgebed wordt door Franciscus heel eenvoudig omschreven: “Alle handelingen van degenen die met ontzag voor God en volgens zijn geboden leven, zijn voortdurende gebeden. Dit wordt levensgebed genoemd”<sup>12</sup>. Franciscus van Sales maakt in dit verband een beetje een rare vergelijking tussen krekels of sprinkhanen en Johannes de Doper. Van de genoemde dieren weten we niet of ze in de lucht (in de hemel) leven of op de aarde. Wat zeker is, is dat ze zich met hemelse dauw voeden en heel de dag tsjilpen of zingen. Van Johannes de Doper kunnen we hetzelfde zeggen,

---

<sup>7</sup> FRANCESCO DI SALES, *Filotea. Introduzione alla vita devota*, Roma, Città Nuova, 2009, 75. (=IVD)

<sup>8</sup> *Dix-huitiesme entretien*, Œuvres: Tome VI, Les vrays entretiens spirituels, 347.

<sup>9</sup> I. C. *Entretien de nostre bien-heureux Pere*, Œuvres: Tome VI, Les vrays entretiens spirituels, 405.

<sup>10</sup> FRANCESCO DI SALES, *Opuscoli. Ascetismo e mistica*, Roma, Città Nuova, 2018, 81-85.

<sup>11</sup> *Sermon IX*, Œuvres: Tome IX, Sermons: Vol. III, 61.

<sup>12</sup> *Sermon IX*, Œuvres: Tome IX, Sermons: Vol. III, 61.

hij was een mystieke krekkel, schrijft Franciscus. “We weten niet of hij hemels of aards was, want hoewel hij soms de aarde aanraakte om in zijn levensbehoeften te voorzien, stond hij altijd aan de kant van de hemel. Hij at alleen sprinkhanen en krekels en dronk alleen water. Maar hij zong bijna voortdurend de lof van God, kortom zijn leven was één lang gebed”<sup>13</sup>. Als je jezelf helemaal toewijdt aan God, als je doet wat God van je verlangt, zoals Johannes dat deed, dan wordt alles wat je doet een lofzang of gebed. Als je dus de geboden en voorschriften onderhoudt, als je aalmoezen geeft, als je zieken bezoekt, als je goede werken, kortom, de werken van barmhartigheid doet, dan is dat voor Franciscus allemaal gebed.<sup>14</sup> Zijn idee van het levensgebed valt natuurlijk te verklaren door de visie op de eenheid tussen God en mens, zoals hoger reeds aangegeven. De mens moet groeien in de liefde voor de ander en in de liefde voor God opdat uiteindelijk de mens de wil van God verkiest boven alle andere dingen, en dat noemt Franciscus de heilige onverschilligheid en het meest wezenlijke van de heilige en eeuwige liefde.<sup>15</sup> Het gebed is de overgave van alles wat we hebben en zijn in God zelf.<sup>16</sup>

Het vocale gebed omschrijft hij met het eerste vers van psalm 141: “Heer, u roep ik aan kom mij te hulp, luister naar mij nu ik tot u roep”<sup>17</sup>. Voor diegenen die zouden denken dat het vocale gebed samenvalt met het hardop lezen van psalmen, of het simpelweg bidden van het Onze Vader of het Weest Gegroet, of het automatisch zeggen van andere gebeden, die komt van een kale reis thuis. Franciscus van Sales is over het vocale gebed heel streng. De heilige schrijver had een ander Frans woord kunnen kiezen om te omschrijven wat hij bedoelt, maar hij kiest voor “marmotter” (een werkwoord dat z’n betekenis krijgt van, jawel, het dier de marmot). “Het is niet de bedoeling om iets tussen je lippen te mompelen [marmotter] als je hart er niet mee gemoeid is; want om te spreken is het noodzakelijk om eerst in je binnenste te hebben nagedacht over wat je wil zeggen. Er is een innerlijke woord aanwezig in het woord dat uitgesproken wordt, en dat uitgesproken woord laat horen wat je binnenin eerst uitsprak. Bidden is niets anders dan met God praten. Het is zo goed als zeker dat bidden zonder voldoende aandacht te schenken aan God en aan wat je tegen hem wil zeggen, voor hem zeer onaangenaam is”<sup>18</sup>.

En opnieuw vertelt Franciscus van Sales ons in een homilie een beetje een raar verhaal om iets duidelijk te maken. Een papegaai had van zijn meester geleerd om het “Weest Gegroet” te bidden. De dag dat de papegaai zijn vleugels strekte en de wijde wereld introk werd hij echter gegrepen door een havik of sperwer. Terwijl de sperwer op hem neerdoek begon de papegaai het “Wees Gegroet” te herhalen, en nog een keer en nog een keer... en de havik liet de papegaai gaan. God houdt van het gebed, maar “de gebeden van degenen die bidden zoals de papegaai zijn een gruwel voor God. God kijkt meer naar het hart van degene die bidt dan naar de woorden die hij spreekt”<sup>19</sup>. Het is goed om het Onze Vader te bidden, Jezus heeft dat zelf aan zijn leerlingen aangeleerd, ook de rozenkrans is geen probleem, of andere gebeden die iemand na aan het hart liggen en vaak gebeden worden, of gebeden voor speciale omstandigheden. Het is echter belangrijk dat we niet zomaar gebeden aframmelen, maar ook deze eenvoudige gebeden met het hart bidden.

---

<sup>13</sup> *Sermon IX*, Œuvres: Tome IX, Sermons: Vol. III, 61-62.

<sup>14</sup> *Sermon IX*, Œuvres: Tome IX, Sermons: Vol. III, 62; Cfr. *Sermon CLVI*, Œuvres: Tome VIII, Sermons: Vol. II, 407.

<sup>15</sup> *Lettre CCXXXIII*, Œuvres: Tome XII, Lettres: Vol. II, 347; FRANCESCO DI SALES, *Trattato dell'amor di Dio*, Roma, Città Nuova, 2011, 275-277. (=TAD)

<sup>16</sup> Cfr. *Quatorziesme entretien*, Œuvres: Tome VI, Les vrais entretiens spirituels, 250.

<sup>17</sup> *Sermon CLVI*, Œuvres: Tome VIII, Sermons: Vol. II, 407.

<sup>18</sup> *Sermon IX*, Œuvres: Tome IX, Sermons: Vol. III, 62.

<sup>19</sup> *Sermon IX*, Œuvres: Tome IX, Sermons: Vol. III, 62.

Maar je mag aan bepaalde gebeden niet te gehecht geraken, de kans bestaat dat je ofwel scrupuleus wordt en ze niet durft over te slaan, ofwel zeg je ze om snel klaar te zijn met bidden.<sup>20</sup>

## Afleiding tijdens het gebed

Naast het onderscheid tussen de soorten gebed, heeft Franciscus, her en der verspreid in zijn werken, ook nog verschillende opmerkingen geschreven over wanneer het niet goed gaat tijdens het gebed. Over het einde van het gebed, na het bidden dus, spreekt de bisschop klare taal: “Als je aan het einde van het gebed een gefronst voorhoofd en bedroefd gezicht hebt, is het duidelijk genoeg dat je het gebed niet hebt gedaan zoals het zou moeten”<sup>21</sup>. Dat wil zeggen dat er iets niet gegaan is zoals het zou moeten.

Over de kwaliteit van de tijd die besteed wordt aan het gebed zegt Franciscus aan Jeanne de Chantal: “Laten we de tijd die we besluiten om in gebed aan God te besteden ook aan hem geven. Maken we onze geest vrij en laat ons niet bezig zijn met andere dingen”<sup>22</sup>. We moeten ervoor zorgen dat we in ons gebed geconcentreerd blijven op wat we aan het doen zijn, het is zinloos en tijdverspilling je te laten afleiden, dat is zoals een kind dat achter vliegen en vlinders aan rent.<sup>23</sup> Het werk, de dagelijkse beslommeringen, vragen en bekommernissen kunnen wel voorwerp zijn van ons gebed, maar het is niet de bedoeling dat we de tijd die we aan God geven gebruiken om dingen te plannen, oplossingen te bedenken, ons werk te regelen of over onszelf te reflecteren en zo verder.<sup>24</sup> “Wie bidt zonder aandacht, diens gebed is vruchteloos. [...] We moeten ons gebed aandachtig doen, er zorg voor dragen, niet oppervlakkig”<sup>25</sup>.

En als je dan toch verstrooit geraakt, zo schrijft hij opnieuw aan Jeanne de Chantal “breek je hoofd er niet over, wees stil en rustig. En als de afleiding je aanvalt probeer dan sereen te blijven. Laat de vliegen je lastigvallen zoveel ze willen terwijl jij met God spreekt. Hij trekt zich daar niets van aan. Je kunt die vliegen doodslaan met een rustige beheerste beweging, maar niet met ongeduld of nervositeit”<sup>26</sup>. In het gebed ben je “alleen met God, zonder dat iemand weet wat er gebeurt tussen God en jouw hart, alleen God zelf weet dat, samen met jouw hart dat hem aanbidt” schrijft hij aan een zuster.<sup>27</sup>

De ultieme verstrooiing tijdens het gebed is uiteraard in slaap vallen. Franciscus van Sales is opvallend mild als hij hierover spreekt, hij neemt er zelfs geen aanstoot aan. Wanneer hij met de visitandinnen in de tuin van het klooster praat, ontmoetingen waaruit de *Entretiens Spirituels*, de *Spirituele gesprekken*, ontstaan, krijgt hij de vraag wat men moet doen als men in slaap valt tijdens het gebed, dan antwoordt hij: “Het stoort me niet dat we tijdens het gebed indommelen, op voorwaarde dat we er alles aan gedaan hebben om wakker te blijven. We moeten dit nederig ondergaan en voor God blijven zitten als een standbeeld, op die manier fluistert hij ons misschien

---

<sup>20</sup> *Dixiesme entretien*, Œuvres: Tome VI, Les vrays entretiens spirituels, 166-167.

<sup>21</sup> *Sermon IX*, Œuvres: Tome IX, Sermons: Vol. III, 28.

<sup>22</sup> *Lettre DI*, Œuvres: Tome XIV, Lettres: Vol. IV, 103.

<sup>23</sup> *Neufviesme entretien*, Œuvres: Tome VI, Les vrays entretiens spirituels, 149; Cfr. *Quinziesme entretien*, Œuvres: Tome VI, Les vrays entretiens spirituels, 278.

<sup>24</sup> *I. E. Recueil des questions*, Œuvres: Tome VI, Les vrays entretiens spirituels, 415.

<sup>25</sup> *I. C. Entretien de nostre bien-heureux Pere*, Œuvres: Tome VI, Les vrays entretiens spirituels, 406.

<sup>26</sup> *Lettre CCCXX*, Œuvres: Tome XIII, Lettres: Vol. III, 123; Cfr. *Lettre CDXIX*, Œuvres: Tome XIII, Lettres: Vol. III, 334.

<sup>27</sup> *Lettre CCCXIII*, Œuvres: Tome XIII, Lettres: Vol. III, 104.

in onze slaap iets toe. Onze Lieve Heer is soms blij ons te zien als we vechten tegen de slaap”<sup>28</sup>. Dat toont immers aan dat we bij Hem willen zijn en verwijlen. Op een bepaald ogenblik schrijft iemand hem: “Maar ik doe helemaal niets in het gebed, ik zit daar maar!” Waarop Franciscus van Sales antwoordt: “De bomen dragen alleen vrucht door de aanwezigheid van de zon, sommige eerder en andere later, sommige elk jaar en andere van tijd tot tijd, en niet elke dag in gelijke mate. We moeten blij zijn dat we in de tegenwoordigheid van God kunnen wonen, en we mogen tevreden zijn dat hij ons vroeg of laat, of dagelijks of af en toe, onze vruchten zal laten dragen, zoals hij dat wil. En daar moeten we ons bij neerleggen”<sup>29</sup>. Dit is een heel belangrijk punt voor wie met gebed begint of wie moeilijkheden in het gebed doormaakt. Tussen haakjes, als je ziek bent moet je jezelf niet afmatten met gebeden, een eenvoudig gebed is goed genoeg, je moet vooral jezelf verzorgen en laten verzorgen en doen wat de dokter zegt.<sup>30</sup>

Tot slot: “Doe je gebed goed; leg je hart in de handen van God; laat je ziel rusten in zijn goedheid en vertrouw je zorgen toe aan zijn bescherming. [...] Doe goed wat je kan en laat de rest aan God over, hij zal vroeg of laat doen wat nodig is”<sup>31</sup>.

---

<sup>28</sup> *I. E. Recueil des questions*, Œuvres: Tome VI, Les vrais entretiens spirituels, 416.

<sup>29</sup> *Lettre CCLXXVII*, Œuvres: Tome XIII, Lettres: Vol. III, 19-20.

<sup>30</sup> *Lettre CCXXXI*, Œuvres: Tome XII, Lettres: Vol. II, 336.

<sup>31</sup> *Lettre MCCLIV*, Œuvres: Tome XVII, Lettres: Vol. VII, 306-307.