

Luisteren in de chaos

In 2020 vieren we het jubileum van het Mirakel van Amsterdam. Het hostiewonder dat 675 jaar geleden plaatsvond zo vertelt de overlevering. Een doodzieke man ontvangt een hostie als laatste sacrament maar kan deze niet binnenhouden. Bij het uitspugen belandt de hostie in het haardvuur. Wonderbaarlijk genoeg blijft deze onaangestast liggen. De volgende dag wordt de hostie teruggebracht naar de Oude Kerk, maar tot tweemaal toe ligt de hostie de ochtend erop weer in het huis van de oude man. Het gold als een bevestigingsmirakel waarmee werd aangegeven dat men in de verschijnselen de hand Gods diende te herkennen.

Al gauw komt er een bedevaartprocessie op gang, die vooral ook door zieke mensen wordt aangegrepen in de hoop genezing te vinden.

Jaarlijks volgen zowat 7.000 mensen de Stille omgang. Lopen door de altijd drukke binnenstad van Amsterdam als symbool voor de immer draaiende malle molen van het leven, waar je soms bewust tijd moet reserveren om te luisteren naar je binnenste kern.

Dit jaar dient de unieke situatie zich aan dat we dankzij een virus genoodzaakt zijn allemaal een stapje terug te doen. Net als stervenden en zieken, worden we allen teruggeworpen op de nietigheid van ons bestaan.

Nu we niet gezamenlijk fysiek de Stille Omgang kunnen lopen, bieden we op deze manier een virtuele rondgang aan. Met de straatgeluiden van een zeer rustig Amsterdam op de achtergrond, lopen we in gedachten de route, terwijl we aan de hand van het levensgebed luisteren naar waar God het afgelopen jaar aanwezig was in ons leven.

De straatgeluiden worden afgewisseld met muziek uit de Occo Codex. Een bundel met polyfone meesterwerken die speciaal werd samengesteld om te zingen in De Heilige Stede, de kapel ter aanbidding van het Allerheiligste Sacrament. Na ieder lied, gezongen door het Ex Tempore ensemble onder leiding van Marcel Pérès, zal een nieuwe vraag gesteld worden om de innerlijke tocht mee te vervolgen.

Thema van dit jaar is Luisteren met pater Frans van der Lugt. Een jezuïet die tot vlak voor zijn marteldood, trektochten door de Syrische woestijn organiseerde waar duizenden jongeren aan hebben meegedaan op zoek naar hun innerlijke stem. De tocht wordt ingeluid door een citaat uit zijn boek.

De meeste talen kennen twee verschillende werkwoorden voor het luisteren: Er is horen en er is luisteren. Horen en luisteren zijn blijkbaar niet hetzelfde. Er is het horen met je oren. Dit kost geen inspanning, omdat het natuurlijk, instinctief is. Hier gebruiken we horen.

De mens hoort echter niet doordat hij enkel iets hoort, maar doordat hij wil horen. Hij wil aanwezig zijn bij de ander met liefdevolle aandacht, en hij kiest ervoor toehoorder te zijn. Een keuze die telkens opnieuw gemaakt wordt. Dit is luisteren.

Luisteren is wel moeilijk. Het is niet zo makkelijk als horen.

Allereerst omdat veel mensen niet naar zichzelf kunnen luisteren. Er zijn dingen die de mens in zichzelf afwijst. En als hij deze in zichzelf onderdrukte dingen bij de ander vindt, kan hij niet meer luisteren naar die ander.

Verder is luisteren moeilijk voor wie de essentie van de belangeloze, gratuite stilte niet kent. Zo iemand voelt in zichzelf het lawaai van zijn behoefte aan anderen, en dat maakt dat hij de

ander gebruikt in plaats van die ander belangeloos te ontvangen in de stilte van zijn liefdevolle luisteren.

Wanneer iemand echt open naar ons luistert, laat die persoon ons luisteren naar onszelf en naar al het afgewezen en verwonde en onderdrukte in ons. Als de liefdevolle luisteraar ons tekort ontvangt en luistert naar wat daarachter is, dan kunnen wij met hem deze luisterende weg naar onszelf betreden. Hoe meer iemand zijn eigen tekort heeft geaccepteerd, hoe beter hij kan luisteren.

God kan ons helpen om een goede luisteraar te worden. Wanneer God, die liefheeft, het hart van de luisteraar vult met zijn pure liefde, verhoogt Hij diens acceptatie van zijn tekorten en wordt de luisteraar meer luisterend en meer liefhebbend.

Wanneer wij bidden, spreken we vaak meer dan we dan luisteren. Te vaak zijn wij zelf de focus, niet God. De gelovige zou moeten luisteren in innerlijke stilte naar het woord van God en dan kan dat woord binnenkomen - als scheppende aanwezigheid vol van liefde. Maar hoe kan God binnentreden als we ons niet eerst leegmaken?

De gelovige die luistert naar Gods hart mag ontdekken dat God helemaal liefde is, en dat God verlangt om deze liefde door te geven. De gelovige mag deze overstromende liefde ontvangen in zijn hart en zich overgeven aan Gods wil.

De gelovige neemt de goddelijke liefde niet, maar ontvangt haar. Kijk maar naar Jezus bij het Laatste Avondmaal: Ik ben het brood des levens neemt en eet. De gelovige zal geen liefde van God nemen om zijn eigenbelang te dienen, maar hij verlangt Gods liefde te ontvangen omdat hij heeft ontdekt dat God die graag aan hem geeft. Zo ontvangt hij de goddelijke liefde uit liefde voor God.

Door het levensgebed krijg je meer aandacht voor Gods aanwezigheid in je leven. Ook in je gewone bezigheden. Sluit je ogen. Laat los waarmee je bezig was. Wees er gewoon, hier en nu. Luister naar je ademhaling. Voel de frisse lucht doorheen je neusgaten je lichaam binnenstromen. Voel vervolgens de warme lucht je lichaam opnieuw verlaten. Steeds weer.

Vraag God om bij je te zijn tijdens dit levensgebed. Laat je denken en voelen door Hem leiden. Vraag dat zijn mildheid en vertrouwen je tot gids mogen zijn. Blik terug op het voorbije jaar. Wanneer is het mooiste in jezelf naar boven mogen komen? In welke ontmoetingen? Welke activiteiten? Welke dingen die je gezien of gehoord hebt?

Kies uit de veelheid van ervaringen 3 gebeurtenissen waar je bijzonder dankbaar voor bent. Omdat ze zo intens waren, zo echt, zo mooi, vervullend, of gewoon echt. Ook al gaat het om schijnbaar banale dingen.

Zoom nu in op de ene die je het meest dierbaar is, die je het sterkst geraakt heeft. Probeer die ervaring opnieuw te beleven, met al je zintuigen. Zie, luister, voel, ruik... Laat je opnieuw raken alsof je er midden in stond.

Ga na wat je precies zonnig goed heeft gedaan in deze ervaring. Wat leert dit over jezelf? Zegt dit iets over Gods verlangen voor jou? Spreek het uit in de stilte van je hart.

Je nadert nu het einde van dit levensgebed. Richt je nog even tot God om te danken, iets te vragen, of nog iets anders.

Bid tot slot een Onze Vader of een ander gebed dat je vertrouwd is.

Bedankt voor het in gedachten meelopen van de Stille omgang 2020. Ben je benieuwd geworden naar de methodiek die pater Frans van der Lugt ontwikkelde omtrent het luisteren? In de app Bidden Onderweg vind je een tiendelige podcastreeks waar pater Frans ons op een speciale manier leert luisteren naar verschillende bijbelverhalen. Wat zeggen ze ons? Waar raken ze ons hart, of trappen ze op onze ziel? Al luisterend zullen we de weg naar onszelf betreden.

Tevens vind je in de app het Levensgebed zoals we dat zojuist hebben gebeden, alsmede vele andere varianten, zoals het meest recente Levensgebed voor het leven tijdens het virus. Wij wensen je veel gezondheid toe.

In 2020 vieren we het jubileum van het Mirakel van Amsterdam. Het hostiewonder dat 675 jaar geleden plaatsvond zo vertelt de overlevering. Een doodzieke man ontvangt een hostie als laatste sacrament maar kan deze niet binnenhouden. Bij het uitspugen belandt de hostie in het haardvuur. Wonderbaarlijk genoeg blijft deze onaangetaast liggen. De volgende dag wordt de hostie teruggebracht naar de Oude Kerk, maar tot tweemaal toe ligt de hostie de ochtend erop weer in het huis van de oude man. Het gold als een bevestigingsmirakel waarmee werd aangegeven dat men in de verschijnselen de hand Gods diende te herkennen.

Al gauw komt er een bedevaartprocessie op gang, die vooral ook door zieke mensen wordt aangegrepen in de hoop genezing te vinden.

Jaarlijks volgen zowat 7.000 mensen de Stille omgang. Lopen door de altijd drukke binnenstad van Amsterdam als symbool voor de immer draaiende malle molen van het leven, waar je soms bewust tijd moet reserveren om te luisteren naar je binnenste kern.

Dit jaar dient de unieke situatie zich aan dat we dankzij een virus genoodzaakt zijn allemaal een stapje terug te doen. Net als stervenden en zieken, worden we allen teruggeworpen op de nietigheid van ons bestaan.

Nu we niet gezamenlijk fysiek de Stille Omgang kunnen lopen, bieden we op deze manier een virtuele rondgang aan. Met de straatgeluiden van een zeer rustig Amsterdam op de achtergrond, lopen we in gedachten de route, terwijl we aan de hand van het levensgebed luisteren naar waar God het afgelopen jaar aanwezig was in ons leven.

De straatgeluiden worden afgewisseld met muziek uit de Occo Codex. Een bundel met polyfone meesterwerken die speciaal werd samengesteld om te zingen in De Heilige Stede, de kapel ter aanbidding van het Allerheiligste Sacrament. Na ieder lied, gezongen door het Ex Tempore ensemble onder leiding van Marcel Pérès, zal een nieuwe vraag gesteld worden om de innerlijke tocht mee te vervolgen.

Thema van dit jaar is Luisteren met pater Frans van der Lugt. Een jezuïet die tot vlak voor zijn marteldood, trektochten door de Syrische woestijn organiseerde waar duizenden jongeren aan hebben meegedaan op zoek naar hun innerlijke stem. De tocht wordt ingeluid door een citaat uit zijn boek.

De meeste talen kennen twee verschillende werkwoorden voor het luisteren: Er is horen en er is luisteren. Horen en luisteren zijn blijkbaar niet hetzelfde. Er is het horen met je oren. Dit kost geen inspanning, omdat het natuurlijk, instinctief is. Hier gebruiken we horen.

De mens hoort echter niet doordat hij enkel iets hoort, maar doordat hij wil horen. Hij wil aanwezig zijn bij de ander met liefdevolle aandacht, en hij kiest ervoor toehoorder te zijn. Een keuze die telkens opnieuw gemaakt wordt. Dit is luisteren.

Luisteren is wel moeilijk. Het is niet zo makkelijk als horen.

Allereerst omdat veel mensen niet naar zichzelf kunnen luisteren. Er zijn dingen die de mens in zichzelf afwijst. En als hij deze in zichzelf onderdrukte dingen bij de ander vindt, kan hij niet meer luisteren naar die ander.

Verder is luisteren moeilijk voor wie de essentie van de belangeloze, gratuite stilte niet kent. Zo iemand voelt in zichzelf het lawaai van zijn behoefte aan anderen, en dat maakt dat hij de ander gebruikt in plaats van die ander belangeloos te ontvangen in de stilte van zijn liefdevolle luisteren.

Wanneer iemand echt open naar ons luistert, laat die persoon ons luisteren naar onszelf en naar al het afgewezen en verwonde en onderdrukte in ons. Als de liefdevolle luisteraar ons tekort ontvangt en luistert naar wat daarachter is, dan kunnen wij met hem deze luisterende weg naar onszelf betreden. Hoe meer iemand zijn eigen tekort heeft geaccepteerd, hoe beter hij kan luisteren.

God kan ons helpen om een goede luisteraar te worden. Wanneer God, die liefheeft, het hart van de luisteraar vult met zijn pure liefde, verhoogt Hij diens acceptatie van zijn tekorten en wordt de luisteraar meer luisterend en meer liefhebbend.

Wanneer wij bidden, spreken we vaak meer dan we dan luisteren. Te vaak zijn wij zelf de focus, niet God. De gelovige zou moeten luisteren in innerlijke stilte naar het woord van God en dan kan dat woord binnenkomen - als scheppende aanwezigheid vol van liefde. Maar hoe kan God binnentreden als we ons niet eerst leegmaken?

De gelovige die luistert naar Gods hart mag ontdekken dat God helemaal liefde is, en dat God verlangt om deze liefde door te geven. De gelovige mag deze overstromende liefde ontvangen in zijn hart en zich overgeven aan Gods wil.

De gelovige neemt de goddelijke liefde niet, maar ontvangt haar. Kijk maar naar Jezus bij het Laatste Avondmaal: Ik ben het brood des levens neemt en eet. De gelovige zal geen liefde van God nemen om zijn eigenbelang te dienen, maar hij verlangt Gods liefde te ontvangen omdat hij heeft ontdekt dat God die graag aan hem geeft. Zo ontvangt hij de goddelijke liefde uit liefde voor God.

Door het levensgebed krijg je meer aandacht voor Gods aanwezigheid in je leven. Ook in je gewone bezigheden. Sluit je ogen. Laat los waarmee je bezig was. Wees er gewoon, hier en nu. Luister naar je ademhaling. Voel de frisse lucht doorheen je neusgaten je lichaam binnenstromen. Voel vervolgens de warme lucht je lichaam opnieuw verlaten. Steeds weer.

Vraag God om bij je te zijn tijdens dit levensgebed. Laat je denken en voelen door Hem leiden. Vraag dat zijn mildheid en vertrouwen je tot gids mogen zijn. Blik terug op het voorbije jaar. Wanneer is het mooiste in jezelf naar boven mogen komen? In welke ontmoetingen? Welke activiteiten? Welke dingen die je gezien of gehoord hebt?

Kies uit de veelheid van ervaringen 3 gebeurtenissen waar je bijzonder dankbaar voor bent. Omdat ze zo intens waren, zo echt, zo mooi, vervullend, of gewoon echt. Ook al gaat het om schijnbaar banale dingen.

Zoom nu in op de ene die je het meest dierbaar is, die je het sterkst geraakt heeft. Probeer die ervaring opnieuw te beleven, met al je zintuigen. Zie, luister, voel, ruik... Laat je opnieuw raken alsof je er midden in stond.

Ga na wat je precies zonnig goed heeft gedaan in deze ervaring. Wat leert dit over jezelf? Zegt dit

iets over Gods verlangen voor jou? Spreek het uit in de stilte van je hart.

Je nadert nu het einde van dit levensgebed. Richt je nog even tot God om te danken, iets te vragen, of nog iets anders.

Bid tot slot een Onze Vader of een ander gebed dat je vertrouwd is.

Bedankt voor het in gedachten meelopen van de Stille omgang 2020. Ben je benieuwd geworden naar de methodiek die pater Frans van der Lugt ontwikkelde omtrent het luisteren? In de app Bidden Onderweg vind je een tiendelige podcastreeks waar pater Frans ons op een speciale manier leert luisteren naar verschillende bijbelverhalen. Wat zeggen ze ons? Waar raken ze ons hart, of trappen ze op onze ziel? Al luisterend zullen we de weg naar onszelf betreden.

Tevens vind je in de app het Levensgebed zoals we dat zojuist hebben gebeden, alsmede vele andere varianten, zoals het meest recente Levensgebed voor het leven tijdens het virus. Wij wensen je veel gezondheid toe.