

UITTREKSEL

(MET GOEDKEURING VAN DE AUTEUR)

“ONDER DE STRAALKRACHT VAN GODS LIEFDE. EEN HANDREIKING VOOR DE EUCHARISTISCHE AANBIDDING”. SAMENSTELLING DOOR J. BOTS SJ.

UITGAVE ST. PETRUS CANISIUSSTICHTING, 2DE DRUK, 2015, NIJMEGEN.

TE BESTELLEN BIJ: ST. PETRUS CANISIUSSTICHTING, J. BOTS, HOUTLAAN 4, 6525 XZ NIJMEGEN
EMAIL: JBOTSSJ@XS4ALL.NL

VOORWOORD

Naar dit boekje werd door velen verlangend uitgezien. Eucharistische aanbidding mag zich in onze dagen wereldwijd, bij jong en oud, verheugen in een groeiende liefde. Men is het praten en redeneren moe. Men wil in het gebed eenvoudig aanwezig zijn en God God laten zijn, niemand en niets ertussen. In het uitgestelde Allerheiligste is Jezus er voor ons op zijn best: als hostie, dat is letterlijk slachtoffer. Door bij ons te zijn in de gestalte van de hostie geeft Hij te kennen, dat Hij bereid is alle kwaad te dragen en te vergeven. Zoals Hij Zich in de viering van de eucharistie op het moment van de consecratie aan de Vader en aan ons aanbiedt, zó is Hij aanwezig in het uitgestelde Allerheiligste: “Dit is mijn Lichaam dat voor u gegeven wordt.” Hij wil ermee zeggen: ‘Ik ben er helemaal voor u, Ik geef mijn laatste druppel bloed voor u, Ik heb alle tijd voor u, u bent Mij nooit teveel, Ik beantwoord kwaad alleen maar met goed, groter kwaad met nog groter goed en als het kwaad tot het uiterste gaat, ga Ik met mijn liefde ook tot het uiterste.’

De titel “Onder de straalkracht van Gods liefde” roept het beeld op van de zon. Monstransen hebben dikwijls de vorm van een zon. Franciscus van Sales vergeleek de heilige mis graag met de zon: “Wat de zon is temidden van de sterren, dat is het heilig misoffer temidden van alle denkbare godsdienstoefeningen.” “Maar”, zegt de benedictijnerabt Dom C. Marmion, “om deel te krijgen aan de vruchten van het kruisoffer, moet onze ziel binnendringen in de offergesteltenis van Jezus op Calvarië.”

Dit boekje wil de helpende hand reiken om door te dringen tot in het eucharistische Hart van Jezus, door *aanzetten voor het stille gebed bij het Allerheiligste, door getuigenissen van gelovigen over de waarde van de eucharistie, door het verhalen van eucharistische wonderen, en door middel van teksten van eucharistische liederen en gebeden.* Nieuw in deze herdruk is het hoofdstuk *Kinderen in aanbidding.*

Maar het verstand wil ook wat. In het tweede deel: *Eucharistie en eucharistische aanbidding, gelovig doordacht,* komen een aantal aspecten aan bod van dit centrale geheim van ons geloof, o.a. de samenhang tussen eucharistie en eucharistische aanbidding en de

ontlediging ('kenosis') van Jezus in eucharistie en aanbidding. Zo wil dit boekje gelovigen helpen hart en verstand in te zetten in de beschouwing van dit geheim van Gods liefde.

J. Bots SJ

Sacramentszondag 7 juni 2015, Berchmanianum

AANBIDDING EN EUCHARISTISCHE VROOMHEID

VANAF HET CONCILIE

Paus Benedictus XVI

Een van de meest intense momenten van de synode over de eucharistie (2007) was, toen we gezamenlijk met vele gelovigen, in de basiliek van Sint Pieter bijeen kwamen voor de eucharistische aanbidding. Met dit teken wilde de bisschoppenvergadering sterker dan alleen met woorden de aandacht richten op de betekenis van de innerlijke band tussen de Eucharistieviering en de aanbidding. In dit belangrijk aspect van het geloof van de Kerk ligt één van de beslissende elementen van de liturgische vernieuwing die door het Tweede Vaticaans Concilie in gang werd gezet. Tijdens de eerste stappen van deze hervorming kwam de innerlijke band tussen de heilige Mis en de aanbidding van het Allerheiligst Sacrament dikwijls onvoldoende in beeld. Een wijdverbreid bezwaar toentertijd was de opmerking dat het eucharistisch brood ons niet was gegeven om ernaar te kijken maar om te eten. In het licht van de gebedservaring van de Kerk is deze tegenstelling echter geheel ongegrond. De heilige Augustinus heeft al gezegd: "Niemand eet dit Vlees zonder het eerst te aanbidden . . . wij zouden zondigen als wij Het niet eerst zouden aanbidden."

In de Eucharistie komt de Zoon van God ons tegemoet en wil Zich met ons verenigen. De eucharistische aanbidding is niets anders dan een natuurlijk uitvloeisel van de eucharistieviering, die zelf de grootste daad van aanbidding van de Kerk is. Het ontvangen van de Eucharistie is Hém aanbidden die wij ontvangen. Zo en alleen zo worden wij één met Hem en krijgen wij in zekere zin een voorsmaak van de schoonheid van de hemelse liturgie. De aanbidding buiten de heilige Mis verlegt en intensiveert wat in de liturgieviering zelf gebeurt: "Alleen in aanbidding kan een diep en waarachtig ontvangen rijpen. Juist in deze allerpersoonlijkste ontmoeting met de Heer rijpt dan ook de sociale zending die de grenzen wil openscheuren die ons van elkaar scheiden. (SC 66)

Uit: 'Sacramentum Caritatis' van Paus Benedictus XVI, 2007

EUCHARISTISCHE AANBIDDING

VANUIT

HET BIDDEND HART

BIDDEND VOOR HET SACRAMENT

*Biddend voor het Sacrament,
vind ik mijn troost,
Heer, waar Gij, God, uit liefde woont
en altijd mij blijft wachten;
hier keer ik steeds met vreugde weer,
hier put ik nieuwe krachten.
Hier leer ik zelf een hostie zijn,
hier mag ik U ontvangen.
Hier zeg ik U mijn vreugd' en leed,
hier groeit mijn zielsverlangen
om altijd meer van U te zijn . . .
O inhoud van mijn leven.
Heb dank voor dit aanwezig zijn!
Leer mij - als U - te geven.*

1. ONDER DE STRAALKRACHT VAN ZIJN LIEFDE

Aanzetten voor de stille eucharistische aanbidding

In het heilig Sacrament van de eucharistie is “waarachtig, werkelijk en substantieel aanwezig het Lichaam en het Bloed van onze Heer Jezus Christus tezamen met zijn ziel en zijn godheid. Zo bevatten zij de hele Christus.”
(*Concilie van Trente, DS 1651*)

1. Het belangrijkste is de verandering

Een pastoor vroeg eens aan zijn parochianen: “Wat is bij de mis het belangrijkste?” “De consecratie!”, was het antwoord van de parochianen, “de verandering van brood en wijn.” “Als dat zo is,” zei de pastoor, “dan moet u ook veranderen, want uw leven moet een geleefde mis zijn.” “Nee!”, besloten de parochianen: “Alles moet bij het oude blijven.”

- * U, beste lezer, bent zeker niet iemand uit die parochie! U bent immers naar de aanbidding gekomen, opdat er zich in u een verandering zou voltrekken!
- * De aanbidding moet in u een verandering teweeg brengen. Maar dat hoeft u niet zelf te doen.
- * Bij de aanbidding moet u niets willen presteren.
Gedurende de tijd van uw aanbidding is er nooit zoiets als 'verloren' tijd. Het gaat er niet om kennis te verwerven of een programma af te werken, bepaalde gebeden op te zeggen, bijzonder wijze gedachten of verlichtingen te hebben, maar het gaat erom dat u bij Hém bent, dat u zich koestert in zijn liefde.
U mag heel ongedwongen zijn, wees bij Hem eenvoudig wie u bent.

- * Hij vraagt helemaal geen 'prestatie' van u, Hij vraagt uw liefde.
- * Hij wil niet iets van u, Hij wil ú.
- * U als persoon bent belangrijk voor Hem, eindeloos belangrijk.
- * Hij wil uw aanwezigheid, uw tijd - anders niets.
- * Blijf eenvoudig bij Hem, dan kan Hij u veranderen.

2. "Hij is daar!"

De heilige pastoor van Ars was geen geleerde, ordestichter of intellectueel. En toch is hij de enige pastoor die heilig verklaard werd.

Zijn preken waren altijd heel eenvoudig. Maar eenieder werd getroffen door zijn woorden, omdat wie hem hoorde wist: hij leeft wat hij zegt.

We weten dat hij, wanneer hij preekte, soms plotseling stil werd, zich op de kansel omdraaide en naar het tabernakel keek. Hij werd dan zo gegrepen door de aanwezigheid van de Heer in het tabernakel, dat hij niets anders wist te zeggen dan: "Hij is daar! - Hij is daar!" Wat een wonderbaarlijk gebed is dat: "Hij is daar!"

- * Maakt u zich de aanwezigheid van de Heer bewust.
- * Herhaal steeds opnieuw: "Jezus, U bent daar."
Door deze herhaling groeit, in de diepte van ons hart, ons geloof.

We lezen dit ook dikwijls in getuigenissen van heiligen: "Ik herhaalde steeds maar weer . . ."

De heilige pastoor van Ars zei tegen zijn parochianen: "Als men zou zeggen: Er is in het dorp iemand uit de dood opgestaan, dan zou iedereen zich ernaartoe haasten. Iedereen zou dit wonder willen zien. Maar de aanwezigheid van de Heer in het allerheiligste Sacrament is een veel groter wonder."

- * De tijd die u bij het allerheiligste Sacrament door brengt, zal veel vrucht dragen, wanneer u steeds probeert u de werkelijke tegenwoordigheid van Jezus bewust te maken.
- * Dan zal heel uw lichaamshouding, het kruisteken dat u maakt, uw knielen, doordrongen zijn van de aanwezigheid van God.
- * Wanneer u een hoge gast ontvangt, geeft u hem van zelfsprekend al uw aandacht. Hoeveel te meer komt dan Jezus, de Heer, al uw aandacht, heel uw liefde toe.

3. “Hij kijkt naar mij, en ik kijk naar Hem!”

Het was de heilige pastoor van Ars opgevallen dat één van de boeren dikwijls lange tijd in de kerk doorbracht. Op een dag vroeg de pastoor hem wat hij toch al die tijd deed. Hij antwoordde met de beroemd geworden zin: “Hij kijkt naar mij, en ik kijk naar Hem!”

Wanneer u bij het allerheiligste Sacrament bent, is de liefdevolle blik van Jezus helemaal op u gericht.

De blik van Jezus is oneindig liefdevol. Zijn blik is genezend, hij geneest u van alles waaronder u gebukt gaat, waaronder u lijdt. Hij veroordeelt u niet. Hij wil u genezen tot in de diepste wortels van uw ziel.

- * Hij kijkt u aan. U hoeft niet meer te doen dan in liefde bij Hem te blijven.
- * Laat u door Hem beminnen.
- * Laat zijn liefdevolle blik op u rusten! Dan zal Hij u genezen en u omvormen naar zijn beeld.

Het mooiste antwoord op de liefde van Jezus is u eenvoudig aan zijn blik overgeven. Als u dan onder zijn blik tot rust gekomen bent, wilt u misschien een volgende stap zetten: u wilt zijn blik van liefde beantwoorden met úw blik van liefde.

Dit beeld van elkaar aankijken gebruikt ook de heilige Theresia van Avila. Zij zegt tegen haar zusters: “Ik vraag u niet om over Hem na te denken of om hoogdravende beschouwingen te houden. Ik wil niet meer dan dat u Hem aankijkt.”

4. “Jezus is daar speciaal voor jou, voor jou alleen!” (Theresia van Lisieux)

Een jonge vrouw uit India, die ook in Zweden was toen moeder Teresa van Calcutta daar was om de Nobelprijs voor de vrede in ontvangst te nemen, had gelegenheid even met haar te spreken, vlak voor de plechtigheid, die ook via de TV werd uitgezonden. Zij zegt over deze ontmoeting: “Terwijl moeder Teresa met mij sprak, had ik de indruk, dat er voor haar op dat moment niets belangrijkers was dan ik. Het was net alsof zij helemaal vergeten was, dat zij hier eigenlijk was voor de uitreiking van de Nobelprijs. Haar aandacht en liefde voor mij waren zo volkomen, dat Ik had kunnen geloven dat zij alleen voor mij naar Zweden was gekomen!”

Moeder Teresa was een geweldige vrouw, een heilige vrouw, maar toch een mens met grenzen. Als de ene mens de ander zo onverdeeld zijn aandacht kan schenken, hoeveel te meer zal Jezus dat dan doen!

- * Als u voor Jezus in het allerheiligste Sacrament knielt, geldt heel zijn aandacht en liefde u alleen.
- * Hij is er zó voor u, alsof u de enige mens ter wereld was.
- * Hij is één en al aandacht voor u.

De heilige Teresia van Lisieux geeft het volgende beeld: “Zoals de zon tegelijk de ceders beschijnt en ieder klein bloempje alsof zij alleen op de aarde waren, zo houdt onze Heer zich met elke ziel afzonderlijk bezig alsof er geen ander was dan zij.”

In het allerheiligste Sacrament is Jezus er zó voor jou, alsof er helemaal niemand anders op de wereld was. Overtuigd van deze waarheid schrijft Teresia van Lisieux aan haar nichtje: “Denk er toch aan, lieveling, dat Jezus speciaal voor jónú in het tabernakel aanwezig is, voor jou alleen!”

- * Denk er dus aan: Jezus is er speciaal voor u, voor u alleen!
- * Laat deze gelukkig makende waarheid ten volle tot u doordringen.
- * Blijf in de tegenwoordigheid van de Heer met deze zekerheid: Hij is er speciaal voor mij, voor mij alleen.

5. U bent oneindig waardevol, omdat Jezus oneindig veel van u houdt

Het vijftienjarig nichtje van koning Boudewijn schreef, na zijn dood, aan haar in geur van heiligheid gestorven oom een brief. Een paar regels eruit: “Waarom wil ik graag veel op u lijken? Omdat u er alles voor deed dat de mensen zich serieus genomen voelden. De geringste voelde zich bij u de grootste, de armste voelde zich de rijkste en de lelijkste de mooiste.”

Je voelt je bij een ander pas goed wanneer je je door hem aanvaard weet. De waardering van anderen is als een bron van gezondheid voor de ziel.

Jezus de Heer, nederig verborgen in de hostie, neemt zelfs het geringste aan. Meer dan de meest liefdevolle en nederige mens.

- * Hij neemt u aan, zoals u bent. U hoeft niet eerst te veranderen om door Hem serieus genomen te worden. U hoeft niet eerst ‘goed’ te worden, om bij Hem mee te tellen. Integendeel! “Hoe armer je bent, hoe meer de Heer van je houdt”, betuigt de heilige Teresia van Lisieux.

In onze tijd lijden veel mensen onder een tekort aan gevoel van eigenwaarde, hetgeen de oorzaak is van veel problemen. De aanbidding is een uitstekende gelegenheid daar vrij van te worden en door te dringen in de diepe waarheid die Blaise Pascal als volgt uitdrukte: “God houdt van ons, niet omdat wij waardevol zijn; maar wij zijn waardevol, omdat Hij van ons houdt.”

- * Laat gedurende uw tijd van aanbidding de genezende aanwezigheid van de Heer op uw ziel in werken. Blijf bij Hem in de vaste zekerheid dat Hij u zonder voorbehoud aanneemt, met al uw fouten en zwakheden.

De waarde van u als persoon wordt niet minder doordat u fouten hebt of doordat u zich kunt laten voorstaan op wat in de ogen van de wereld telt. De waarde van u als persoon wordt ook niet groter omdat u grootse daden volbracht hebt of doordat u geniale mogelijkheden hebt. Jezus houdt van u, omdat u u bent.

- * “Dank U Jezus, dat U mij aanneemt zoals ik ben.”

De aanwezigheid van de eucharistische Heer, in de nederige gestalte van brood, zal u een gezond gevoel van eigenwaarde geven. Door uw aanbidding zult u op veel gebieden van uw leven de ware vrijheid krijgen.

6. Stel uw ziel bloot aan de zon van Gods liefde, ook in perioden van leegte en dorheid van geloof

Misschien hebt u tijdens uw aanbidding Gods nabijheid bespeurd of ervaren. Dat is een prachtig geschenk. Maar volgens de wetten van de geestelijke groei zal op een gegeven moment ook de dorheid in uw aanbiddingstijd toeslaan of binnensluipen; misschien is dat zelfs al het geval. Dat is een goede leerschool om geen mooie, prettige gevoelens te zoeken, maar alleen de Heer.

Een woord van koning Boudewijn, die een groot bidder en aanbidder was, kan ons moed geven.

Dikwijls ging hij naar zijn kapel, in bijzondere gevallen ook 's nachts. In zijn dagboek schreef hij: “Het was altijd heel moeilijk in de stilte en de dorheid van het geloof God te beschouwen.” Maar hij hield vol. De dorheid die hij voelde, weerhield hem er niet van naar zijn God te gaan en Hem te aanbidden. Hij vertrouwde erop, dat Gods genade door de aanbidding om zo te zeggen vloeibaar gemaakt wordt.

Gods genade werkt zonder ons weten, zonder ons toedoen, zonder verheffende gevoelens. Koning Boudewijn gaf een kennis eens de raad: “Geef je ziel over aan de zon van God. Maak je geen zorgen dat de tijd die je in de kapel doorbrengt verspild is, zelfs niet wanneer je niets voelt. De zon heeft de tijd nodig om ons te bruinen. Dat vraagt geduld.”

- * Stel u dus bloot aan de stralen van de goddelijke zon in de eucharistie.

De zon werkt ook als u niets voelt. Anders dan bij de zon die op onze aarde schijnt, kunt u van deze zon niet verbranden. De talrijke positieve uitwerkingen van de aardse zon merkt u

ook niet onmiddellijk; zo is het ook met de goddelijke zon, waaronder u tijdens de aanbidding verwijlt. Toch verandert zij u, geneest zij u.

De heilige Teresia van Lisieux leed tijdens haar hele kloosterleven onder grote dorheid. Zij herkent zich in het beeld van een vogeltje dat onvermoeibaar naar zijn zon opkijkt:

“Ik zie mijzelf alleen maar als een klein, zwak vogeltje. Ik ben geen adelaar; van hem heb ik alleen maar de ogen en het hart. Ondanks mijn kleinheid houd ik het oog voortdurend gericht op de goddelijke zon. In dappere overgave volhardt het vogeltje in de aanblik van zijn goddelijke zon. Niets kan hem afschrikken, wind noch regen . . . O Jezus, hoe gelukkig is uw vogeltje dat het zwak en klein is! Wat zou er van hem worden als hij groot zou zijn? . . . Hij zou zelfs niet bij U in de buurt durven komen.“

Teresia laat hier zien dat zij maar één ding belangrijk vindt: zich in weer en wind aan de zon blootstellen: 'weer en wind' kunnen onvrijwillige verstrooiingen zijn, neerslachtigheid, geloofsnood, twijfel of dorheid.

- * Ga bij de nieuwe kerklerares in de leer.
- * Blijf vastberaden onder de stralen van de goddelijke zon, ook in 'weer en wind.' Wees dankbaar voor uw kleinheid en blijf vast vertrouwen dat 'achter de wolken . . . altijd de zon schijnt.'

Misschien kan een woord van de Heer zelf u helpen, een woord dat Hij de heilige Geertruid van Helfta openbaarde toen zij in geestelijke dorheid verkeerde: “De bruid bekoort haar Bruidegom meer wanneer Hij haar hals zonder enig sieraad ziet, dan wanneer zij met kostbare sieraden getooid is. Liever houdt Hij haar handen in de zijne, dan ze in kostbare handschoenen gestoken te zien.“

In deze beeldrijke, mystieke taal van de middeleeuwen, zegt de Heer ook tegen u: Ik houd van u met uw verstrooiingen en in uw dorheid. Ik houd nog het meeste van u wanneer u arm bent en nederig.

7. Een herinnering aan het lijden van de Heer

“Heer Jezus Christus, in dit wonderbaar Sacrament hebt Gij ons de gedachtenis nagelaten van uw lijden . . .“ (uit de liturgie van Sacramentsdag).

Hier, in het allerheiligste Sacrament, heeft u uw Redder en Verlosser voor ogen. Jezus is de Verlosser van de wereld. Maar wat heeft dat voor zin voor ú, wanneer u Hem niet als uw persoonlijke Redder en Verlosser aanneemt?

- * “Hij heeft mij bemind en Zich voor mij overgeleverd.“ Maak deze woorden van de heilige Paulus, waarmee hij het verlossingswerk van Jezus op zichzelf betrekt, tot uw eigen woorden.
- * Nu hebt u de gelegenheid om uw dankbaarheid en

vreugde over uw verlossing door Jezus' lijden te verdiepen.

* Blijf eenvoudig bij Hem in deze houding van dankbaarheid.

Heiligheid bestaat niet in de eerste plaats in veel dóén, maar in de gesteltenis van het hart.

Dankbaarheid moet een wezenlijk deel van uw hart zijn.

Edith Stein, de grote filosofe en martelares voor haar Joodse broeders en zusters, getuigt:

“Mijn gebeden waren altijd heel eenvoudig. Ze bestonden voornamelijk uit dankbaarheid.“

De heilige Ignatius van Loyola adviseert om je, voor de beeltenis van de gekruisigde Christus, af te vragen: “Wat hebt U uit liefde voor mij gedaan? En wat heb ik voor U gedaan?” Om dan met Jezus in gesprek te gaan als met een goede vriend.

De beeltenis van de gekruisigde Christus is beslist een goed uitgangspunt voor een gesprek met de Heer. Maar in de heilige eucharistie, de 'herinnering aan zijn lijden', is de Heer zelf werkelijk aanwezig.

Gelovigen vereren terecht het kruis en de beeltenissen van de gekruisigde Christus, zij vereren daarin Degene die daardoor tegenwoordiggesteld wordt. Maar in het Sacrament van het altaar is de Heer onmiddellijk aanwezig. Hij, de Heer, die voor u is gestorven en u door zijn bloed heeft verlost.

* Stel u eens voor wat u zonder Hem zou zijn!

* En dank Hem dan! Dank Hem.

8. Een herinnering aan de verrijzenis van de Heer

“Heer Jezus Christus, in dit wonderbaar Sacrament hebt Gij ons de gedachtenis nagelaten van . . . uw verrijzenis“ (uit de liturgie van Sacramentsdag).

In de hostie is ons niet alleen een herinnering aan het lijden van onze Heer nagelaten, maar in haar is de verrezen en verheerlijkte Heer ook werkelijk aanwezig.

* Maak je ervan bewust dat de Verrezene in het allerheiligste Sacrament aanwezig is.

* Antwoord daarop met een lofprijzing.

* Nodig de ganse hemel uit om met u de Verrezene te prijzen.

* “O Heer, wij loven U, wij prijzen U, wij danken U, wij verheerlijken U en wij aanbidden U.“

* Dompel u onder in de lofprijzing van de Verrezene en u zult merken dat uw hart vervuld wordt van een nieuwe vreugde.

De lofprijzing leidt u weg van uzelf en trekt u naar de Heer toe.

In de lofprijzing nemen we vast een voorproefje van wat wij een eeuwigheid lang doen mogen. De lofprijzing opent een stukje van de hemel.

9. “Jezus, ik vertrouw op U“

Tijdens de aanbidding kunt u ook de diepe waarheid overwegen die uitgedrukt wordt in de beroemde afbeelding van de verrezen Christus van zuster Maria Faustina.

De heilige zuster Faustina Kowalska, is de apostel van de barmhartigheid voor de eenentwintigste eeuw.

De Heer gaf haar de opdracht een schilderij te maken van de 'barmhartige Jezus', zoals ze dat in een visioen gezien had. Het schilderij toont de verheerlijkte Heer, zijn rechterhand ten zegen opgeheven, terwijl er uit zijn hart bloed en water stromen. Onder de afbeelding staat: 'Jezus, ik vertrouw op U.'

De verrezen Heer, die u en heel de wereld onvermoeibaar zegen, is hier vóór u, is hier in het allerheiligste Sacrament aanwezig!

De afbeelding van zuster Faustina onthult een gelukkig makende waarheid: Jezus, onze God, zegen ons onophoudelijk. Dit beeld van de zegenende Heer, het laatste wat de apostelen bij zijn hemelvaart van Hem zagen, moet ook op hen een onuitwisbare indruk gemaakt hebben. In de hostie is de zegenende Heer werkelijk aanwezig.

- * Plaats u onder zijn zegen.
- * Betrek allen die u lief zijn in deze zegen.
- * Breng alles waarvoor en allen voor wie u mag bidden bij Hem.
- * Breng de hele wereld en al haar noden bij Hem.

De evangelist Johannes heeft gezien hoe er uit het doorboorde hart van de gekruisigde Heer Bloed en water vloeide. In haar visioen werd aan zuster Faustina de geestelijke waarheid geopenbaard dat het hart van de Verlosser altijd en voor iedereen openstaat. De kracht van het Bloed van Jezus is voortdurend beschikbaar. Altijd is de Heer bereid zijn Geest uit te storten over u die door het water dat uit zijn hart stroomt, wordt uitgebeeld.

- * Laat u reinigen en heiligen door het Bloed van Jezus.

In een moment van bijzondere genade besloot de heilige Teresia van Lisieux haar tenten op te slaan onder het kruis om het Bloed van de Heer op te vangen en over de zielen uit te gieten.

De aanbidding is voor u de gelegenheid bij uitstek om het Bloed van Jezus op te vangen en het over uzelf en over heel de wereld uit te gieten.

- * Giet het Bloed van Jezus uit over heel de wereld; het reinigt, beschermt, heelt en heiligt.
- * Wees als een schaal waarin, plaatsvervangend voor anderen, de barmhartigheid en de kracht van het Bloed van Jezus kunnen worden uitgestort.

Bovendien is de eucharistische aanbidding ook een uitgelezen kans om met succes te bidden om de heilige Geest. Het Bloed en het water dat uit het hart van Jezus stromen symboliseren immers de heilige Geest. Zomin als er zonder water leven mogelijk is, zomin is er leven mogelijk zonder de heilige Geest. Hij is het die het leven geeft.

- * Vraag om de heilige Geest!
- * “Kom, heilige Geest,
kom en vervul mij.
Kom met uw gaven.
Kom, heilige Geest!”

De heilige Geest is de belangrijkste gave van God. Hij is dé gave van God. Er is geen betere tijd, geen passender tijd, dan de tijd van de aanbidding om de heilige Geest over uzelf en heel de wereld af te roepen.

10. “Ik vraag U om vergeving. . .”

“We moeten bereid zijn om in de aanbidding, in gelovige beschouwing, de grote schuld en alle onrecht van de wereld te verzoenen” (paus Johannes Paulus II in zijn encycliek: *’Over het geheim en de verering van de heilige eucharistie*).

De heilige vader vraagt ons om speciaal in de aanbidding de schuld van de wereld te boeten. In Fatima leerde de engel de zienertjes een gebed dat precies datzelfde inhoudt: “Mijn God, ik geloof in U, ik aanbid U, ik hoop op U en ik bemin U. Ik vraag U om vergeving voor al degenen die niet in U geloven, U niet aanbidden, niet op U hopen en U niet beminnen.”

- * Vernieuw hier en nu, voor het allerheiligste Sacrament, uw geloof.
- * Verborgen onder de onaanzienlijke gestalte van brood is de Heer werkelijk hier!
- * Stel uw hoop alleen op Hem. Hij is het doel van uw liefde. Hem komt alle aanbidding toe.

De vruchten van uw overgave aan de Heer komen niet alleen u ten goede, maar komen ook en vooral ten goede aan heel de wereld die tegenover God zo’n grote schuld heeft. Dat is verzoening.

Voldoening geven vereist een grootmoedig hart, maar God laat Zich nooit in grootmoedigheid overtreffen. Wanneer u de aanbidding doet met het oogmerk voldoening te geven, betoont u zich iemand die echt liefheeft, want de liefde zoekt zichzelf niet: u zult zo Jezus troosten, die naar ieder mens ‘heimwee’ heeft en zo worden de mensen die in de duisternis leven naar het licht gebracht.

“Bid voor de zieke wereld!” heeft Maria in Lourdes tegen Bernadette gezegd. Zij vraagt u hetzelfde: “bid voor de zieke wereld.”

- * Stel uw geloof, uw hoop, uw liefde en uw aanbidding in dienst van allen die de liefde van God niet kennen; neem als het ware hun plaats in. Offer het alles voor hen die grote schuld en onrecht op zich geladen hebben. Uw voldoening is voor de Heer een kostbaar geschenk.

Hierdoor wordt uw liefde geoefend en daardoor zal ze groeien.

Voldoening geven maakt van u iemand die steeds meer bemint en maakt van u een groot apostel.

“ . . . de in bovennatuurlijke zin volbrachte goede werken hebben de macht mensen te bekeren”, zegt het decreet over het lekenapostolaat.

Aanbidding is zo'n 'in bovennatuurlijke zin volbracht werk'. Het heeft de macht te verzoenen en te bekeren. Aanbidding is de beste verzoening en het hoogste apostolaat.

11. “Schenk uw kerk . . . eenheid en vrede”

“Heer, wij bidden U: schenk uw kerk genadig de weldaad van de eenheid en de vrede waarvan in het mysterie van de eucharistie deze offergaven een teken zijn” (uit de liturgie van Sacramentsdag, gebed over de gaven).

Hoe verlangde de Heer naar de eenheid onder de zijnen! Aan het einde van zijn leven heeft Hij dit verlangen uitgedrukt in het hogepriesterlijk gebed: “Vader, laten zij allen één zijn.” Toch is de eenheid onder de christenen ver te zoeken.

Het lichaam van Christus bloedt, het is jammerlijk verscheurd. Zelfs de katholieke kerk is geen eenheid.

In de belangrijke encycliciek over het jaar 2000 'Tertio millennio adveniente' schenkt de heilige vader onder meer grote aandacht aan het oecumenische streven. Hij roept alle christenen op, zich voor de oecumene open te stellen en daaraan hun bijdrage te leveren. Ook al zal aan het einde van het tweede millennium de eenheid geen feit zijn, toch moeten we ook in het derde millennium vasthouden aan de overtuiging dat de eenheid niet ver meer is. Hoewel menselijke arbeid en inspanning noodzakelijk zijn om de eenheid te bereiken, moet er in de eerste plaats om gebeden worden. De eenheid is een gave van de heilige Geest. Wanneer je vóór het Sacrament van de eenheid bidt voor de eenheid in de kerk en in het lichaam van Christus, dan voldoe je aan een innige wens van Jezus en zijn plaatsvervangers.

* “O Jezus, aanwezig in de hostie, leidt alle mensen naar de eenheid in U.”

12. “Alleen met Hem kon ik praten”

De heilige Teresia van Lisieux, die als kind heel verlegen was en moeilijk contact met anderen maakte, vertelt hoe ze in de abdijschool van de benedictinessen haar middagen zoekbracht: “Daar niemand zich om mij bekommerde, ging ik naar de galerij van de kapel en bleef bij het Allerheiligste tot papa me kwam ophalen, het was mijn enige troost. Was Jezus niet mijn enige vriend? . . .

Alleen met Hem kon ik praten . . . Ik voelde dat het beter was mét God te praten, dan over Hem . . .”

- * Breng tijdens de aanbidding alles wat u bezig houdt bij de Heer.
- * Vertel Hem ongedwongen uw vreugde en lijden.
- * Vertrouw Hem alles en allen toe.

De heilige Teresia van Avila spreekt over het gebed als over een gesprek met een vriend van wie je zeker bent dat hij van je houdt.

- * Maak je steeds opnieuw bewust dat de Heer aanwezig is.
- * Hij hoort alles wat je vraagt.
- * Geef Hem je zorgen en angsten.
- * Vergeef allen die je iets te verwijten hebt, dan zal de vrede zijn intrek nemen in je hart.
- * Vertrouw Hem alles en allen toe.

Misschien hebt u weldra alleen nog maar het verlangen om stil bij Jezus te zijn.

In latere jaren schrijft Teresia van Lisieux: “Dikwijls kan ik mijn verlangens alleen zwijgend tot uitdrukking brengen. Maar de goddelijke gast in het ta-bernakel begrijpt alles, zelfs het zwijgen van een kinderziel die van dankbaarheid vervuld is.”

Ook u kunt, net als de ‘kleine’ Teresia, uw verlangens zwijgend bij Hem brengen. Hij begrijpt alles. Juist in het zwijgen zult u Hem ontmoeten. Hij wil ook u iets zeggen.

- * “God wil je iets zeggen dat Hij alleen zeggen kan en op een wijze die Hij alleen kent. Daarom moet je in zijn nabijheid blijven”, nodigt de heilige Antonius Maria Claret uit.
- * Luister zwijgend naar Hem.

13. “Mijn God, U weet dat ik U bemin”

Het belangrijkste bij de heilige mis, en ook in het leven, is de verandering. Ons hart moet steeds meer op dat van Jezus gaan lijken. Het moet steeds meer 'verchristelijkt' worden. De gezindheid van Jezus moet van ons innerlijk bezit nemen.

- * Leer van de heiligen die hun innerlijke houding, de gesteltenis van hun hart, gestaald hebben door simpele herhaling. Zo zal Jezus ook uw hart veranderen.

Teresia van Lisieux bekennt: "Als ik voor het tabernakel kniel, heb ik de Heer niets anders te zeggen dan: Heer, U weet dat ik van U houd." En zij voegt daar heel opmerkelijk aan toe: "Ik voel dat Hij daar nooit genoeg van krijgt."

- * Oefen door herhaling in wat u belangrijk lijkt: liefde, nederigheid, dankbaarheid, vertrouwen, overgave, aanbidding . . .
- * "Ik geef U alles, ik geef U mijzelf geheel en al, ik vertrouw U alles en allen toe."
- * "Mijn Heer en mijn God! Mijn God en mijn Alles!"

Een heilige van onze tijd, met een overweldigende uitstraling, vertelt dat hij dikwijls de kralen van zijn rozenkrans gebruikt om zijn overgave aan Jezus kracht bij te zetten, om de persoon van de Verlosser te beschouwen of om voor iemand te bidden, waarbij hij steeds heel eenvoudige aanroepingen herhaalt.

God ziet uw innerlijk, Hij kent uw liefde en dankbaarheid, uw verlangens, wensen, zorgen en angsten. Herhaal eenvoudige woorden, laat uw hart spreken. Om de liefde voor Jezus te verdiepen kunt u bijvoorbeeld bidden:

- * Jezus - mijn Vrede
- * Jezus - mijn Verlosser
- * Jezus - Redder van de wereld

Of, wanneer u bij het Allerheiligste voor iemand bidt:

- * Jezus - (b.v.) Anita
- * Jezus - (b.v.) Robert

Jezus weet wat Anita of Robert nodig hebben, wat voor hen het beste is en Hij kent ook uw intentie. Het is voldoende om degene voor wie u bidden wilt in Jezus' aanwezigheid te plaatsen, terwijl u zijn naam noemt.

U zult ervaren dat dit een krachtige voorbede is. Net als de heilige Teresia van Lisieux zult u merken dat de herhalingen Jezus nooit onaangenaam zijn, en dat ze u verdieping en vrede geven.

Marie Guérin, een nicht van Teresia, schrijft in een brief aan haar: “Weet je waar ik mij het gelukkigste voel? Als ik in een kerk ben; dan kan ik tenminste mijn blik op het tabernakel laten rusten, ik voel dat ik dan in mijn middelpunt ben. . .”

U zit niet slechts voor het tabernakel, maar Jezus staat zichtbaar voor u in de hostie. U bevindt zich onder de straalkracht van zijn liefde.

* Blijf eenvoudig bij Hem, of u zijn aanwezigheid voelt of niet.

In het zwijgen, of door eenvoudige herhalingen, zal Jezus uw hart veranderen, u zult ondergedompeld worden in een diepe vrede en in uw 'middelpunt' komen.

14. Overweeg het woord van God

* Laat, wanneer u in aanbidding bent, een woord uit de heilige Schrift levend worden.

* Jezus zelf spreekt in het evangelie tot u. Luister naar Hem!

* Stel u een tafereel uit het evangelie aanschouwelijk voor en verplaats u erin.

U zult daaruit veel voordeel halen, want Jezus, uw leraar, die uit het evangelie tot u spreekt, is hier Zelf aanwezig.

Het Magnificat, het Benedictus, het Onze Vader, de psalmen of enkele regels uit de brieven van de apostelen lenen zich bijzonder goed voor overwe-ging bij het allerheiligste Sacrament.

* Kies iets dat u aanspreekt en laat het in uw innerlijk levend worden.

Het kan beter zijn om in stilte slechts de woorden 'onze Vader' te overwegen dan gedachteloos vijf rozenkransen te bidden om tenminste iets gepres-teerd te hebben.

Van de heilige Franciscus is bekend dat hij, wanneer hij het Onze Vader wilde bidden zó door de liefde van God gegrepen werd, dat hij nooit verder kwam dan de eerste twee woorden; hij was dan vol dankbaarheid, verbazing en liefde voor zijn hemelse Vader en zijn broeders en zusters.

* Denk er dus aan dat het belangrijk is om bij één vers, één tafereel, te verwijlen.

* Geniet van de liefde van Jezus!

* Zijn woord wordt in de stilte en onder de stralen van zijn liefde levend en werkzaam.

15. “Ziehier uw Moeder”

Veel mensen zeggen dat zij, wanneer zij de eucharistische Heer aanbidden, zich ook sterk bewust zijn van de aanwezigheid van Maria. Dat is geen wonder! Het lichaam van de Heer, dat hier in de eucharistische gestalte aanwezig is, is immers hetzelfde lichaam dat Maria in haar schoot gedragen en waaraan zij in Betlehem het leven geschonken heeft.

Het is dezelfde Heer die, in het bijzijn van zijn moeder, voor ons aan het kruis zijn leven gegeven heeft en die ons in het allerheiligste Sacrament de gedachtenis van zijn lijden heeft nagelaten.

Het is dezelfde Heer die, nu aanwezig in de monstrans, jou aan zijn moeder heeft toevertrouwd en die jou Maria tot moeder gaf.

- * Nodig Maria uit om met je te bidden wanneer je in aanbidding voor het Allerheiligste verwijlt.
- * Nodig Maria uit met jou het leven van Jezus te overwegen, terwijl je de rozenkrans bidt.

Paus Paulus VI noemde de rozenkrans een evangelie dat op de geheimen van de verlossende menswerd- ding geconcentreerd is. De geheimen van de rozenkrans hebben een heldere christologische oriëntering.

Niemand staat Jezus nader dan Maria en zij wil Hem voortdurend aan de wereld schenken en heel in het bijzonder aan u. Laat u door haar naar Jezus brengen!

Ingeborg Obereder

2. GELOVIGEN GETUIGEN OVER DE WAARDE VAN DE HEILIGE EUCHARISTIE

De heilige mis is de zon van de geestelijke oefeningen, het hart van het gebed, de ziel van de vroomheid, de vlam van de goddelijke liefde, de afgrond van Gods goedheid en het kostbare middel waardoor God ons zijn genade schenkt.

Heilige Franciscus van Sales

Na de consecratie is de lieve God aanwezig zoals in de hemel . . . Als de mens dat geheim zou kunnen bevatten, zou hij van liefde sterven . . .

Heilige Johannes Maria Vianney

De heilige mis is hetzelfde offer als dat van Calvarië, zij stelt het tegenwoordig, zet het voort en geeft ons de vrucht ervan.

Abt C. Marmion

Als je wist wat de heilige mis is, zou je sterven! Pas in de hemel zul je beseffen wat een voorrecht het is de heilige mis te mogen opdragen en meevieren. Ach Heer, hoezeer is een priester, die dit als iets gewoons verricht, te beklagen . . .

Heilige Johannes Maria Vianney

De heilige mis is hetzelfde als Christus' dood aan het kruis.

Heilige Johannes Chrysostomus

Alle handelingen van de eeuwige, goddelijke Hogepriester, die op het altaar zijn kruisoffer vernieuwt, worden in de heilige mis ons eigendom. Iedere heilige mis bergt alle vruchten van het heilig kruisoffer in zich. Maar om deel te krijgen aan deze vruchten, moet onze ziel binnendringen in de offergesteltenis van Jezus op Calvarië.

Abt C. Marmion

Moge het oude christelijke gebruik, dat minstens één lid van ieder gezin dagelijks de heilige mis bijwoont, weer in ere hersteld worden . . .

Aartsbisschop Dr. Andreas Rohracher

Denk eens aan de 'moeder van Kronenstein', die elf eigen en één aangenomen kind had. Iedere dag stond zij om vier uur 's morgens op, bad een uur, en ging om vijf uur aan het werk om daarna met man en kinderen naar de heilige mis te gaan. En wat waren de vruchten van dat dagelijkse misbezoek? - Acht van haar kinderen hebben een roeping ontvangen om priester of kloosterling te worden. En denk ook eens aan die boerin uit St. Wolfgang in Salzkammergut, die zo graag wilde dat één van haar zoons priester werd. Maar het ontbrak hen aan de nodige talenten. Toen beloofde de moeder dat ze iedere dag naar de mis zou gaan - de kerk was bijna een uur gaans ver - als God één van haar zoons tot het priesterschap zou roepen. En kijk eens aan! Niet één, maar drie jongemannen uit haar familie werden priester, waaronder ook één van haar zoons. Zo gaat het wanneer de heilige mis voor ons de 'schat in de akker' en de 'kostbare parel' is.

Pastoor Michael Dobler

De heilige missen die u tijdens uw leven hebt bijgewoond, zullen u troosten wanneer u sterft en u een vast vertrouwen geven in de goddelijke barmhartigheid. Eén mis, tijdens uw leven bijgewoond, zal u meer van nut zijn dan vele missen na uw dood voor u opgedragen. Zulk een mis brengt u hoger in de hemel en vermeerdert uw zaligheid merkbaar . . .

P. Martin von Cochem

Wat de zon is temidden van de sterren, dat is het heilig misoffer temidden van alle denkbare soorten godsdiensttoefeningen . . .

Heilige Franciscus van Sales

Eén heilige mis is kostbaarder dan alle goede werken, deugden en verdiensten van alle heiligen van alle tijden, vanaf het begin van de wereld tot aan haar einde, die van de heilige maagd niet uitgezonderd.

H. P. J. Eymard

De sacramenten, gelijk ook alle kerkelijke bedieningen en apostolaatswerken, hangen nauw samen met de heilige eucharistie en zijn daarop gericht. Want in de heilige eucharistie ligt heel de geestelijke rijkdom van de kerk vervat, Christus zelf nl., ons Pasen en het levend brood, die door zijn vlees, dat tot leven werd gewekt en levenwekkend is door de kracht van de heilige Geest, het leven schenkt aan de mensen; dezen ontvangen zo een uitnodiging en een prikkel om zichzelf, hun arbeid en al het geschapene samen met Hem aan God op te dragen. Daarom is de eucharistie duidelijk de bron en het hoogtepunt van heel de evangelieprediking. De gelovigen worden door het nuttigen van de eucharistie volledig opgenomen in het Lichaam van Christus.

Bediening en leven van de priesters,5 (Vaticanum II)

In het geheim van het eucharistische offer, waarin de priesters hun voornaamste taak vervullen, wordt het werk van onze verlossing telkens opnieuw werkelijkheid, daarom wordt de dagelijkse viering ervan dringend aanbevolen.

Bediening en leven van de priesters,13 (Vaticanum II)

Mogen de gelovigen dagelijks en in groten getale actief deelnemen aan het misoffer, met liefde en heiligheid de heilige communie ontvangen en Christus de Heer danken voor deze grote gave. Laten zij denken aan de volgende woorden: “Het verlangen van Jezus Christus en de kerk, dat alle gelovigen dagelijks tot de heilige tafel naderen, beoogt vooral dit, dat de gelovigen, door dit sacrament met God verenigd, daaruit de kracht mogen putten om hun hartstochten te bedwingen, zich van de kleine smetten van het dagelijkse leven te zuiveren en zich te vrijwaren voor de zwaardere zonden, waaraan de menselijke zwakheid is blootgesteld.”

Paus Paulus VI in de encycliek 'Mysterium fidei', VII, 66, 1965

Het eucharistische mysterie is werkelijk het middelpunt van de liturgie, zelfs van heel het christelijk leven.

Daarom streeft de kerk ernaar om, onderricht door de heilige Geest, er steeds dieper in door te dringen en er intenser uit te leven.

Instructie over de eucharistie van 25.5.1967 (1)

“Het is duidelijk dat door de veelvuldige of dagelijkse communie de vereniging met Christus wordt versterkt, het geestelijk leven wordt verrijkt, de mens tot een rijpere deugdenbeoefening uitgroeit en hem de grootst mogelijke waarborg van het eeuwig geluk wordt geschonken. Daarom moeten de pastoors, de biechtvaders en de predikanten . . . het christenvolk dikwijls en met grote ijver aansporen tot dit zo vroom en heilzaam gebruik.”

Instructie over de eucharistie van 25.5.1967 (37)

In de viering van de eucharistie ligt het hoogtepunt én van de handeling waardoor God in Christus de wereld én ook van de eredienst die de mensen aan de Vader brengen door Hem te aanbidden door Christus, de Zoon van God. Bovendien worden in deze viering de mysteries van de verlossing in de loop van een jaar zó herdacht, dat zij op een bepaalde wijze tegenwoordig worden gesteld. Alle andere gewijde handelingen en alle werken van het christelijk leven hangen daarmee samen, komen daaruit voort en zijn daarop gericht.

Algemene inleiding op het nieuwe missaal

De heilige eucharistie is het middelpunt en het hoogtepunt van heel het sacramentele leven, waardoor iedere christen de heilzame kracht van de verlossing ontvangt (. . .) In dit sacrament wordt, volgens de wil van Christus, het mysterie van het offer op het altaar van het kruis voortdurend vernieuwd (. . .) De eucharistie is het meest volmaakte sacrament voor de eenheid van de heilige Drievuldigheid (. . .) De eucharistie bouwt de kerk op . . .

'Redemptor hominis', 1979 Paus Johannes Paulus II

Hoewel de priester de heilige mis opdraagt, is hij niet de voornaamste offeraar, maar de dienaar van die voornaamste Offeraar. Een dienaar, die van zijn heer geld krijgt om het in een kerk in een bedevaartsplaats te offeren, kan dit offer niet bezoedelen, ook al verricht hij het in staat van doodzonde. Zo kan ook de priester het eerbiedwaardige misoffer, dat hij in naam van Christus opdraagt, niet bezoedelen of verontreinigen. Waarom heeft Christus dit offer niet toevertrouwd aan een engel, een heilige, of aan zijn allerreinste moeder Maria, terwijl zij toch volkomen heilig en vol genaden zijn en dit zuivere offer in het geheel niet zouden onteren maar juist op de meest voortreffelijke wijze zouden opdragen? Hoewel het offer van een dergelijk grote heilige zeer volkomen zou zijn, zou het toch voor de oneindig heilige God nog niet heilig genoeg zijn. Daarom heeft Christus het allerheiligste misoffer niet aan een engel, noch aan een heilige en nog minder aan een zondig mens willen toevertrouwen maar het Zichzelf voorbehouden, om voor het heil van zijn gelovigen, zijn almachtige Vader dagelijks op oneindig hoge en onbegrijpelijk werkzame wijze, een waardig offer te brengen en de allerheiligste Drievuldigheid daardoor een oneindig welbehagen te bereiden. Hieruit volgt dat iedere heilige mis van onmetelijke waarde is en door Christus Zelf met een zo grote aandacht, eerbetoen en liefde verricht en geofferd wordt, dat het het verstand van alle engelen en heiligen te boven gaat . . .

P. Martin van Cochem

Bidden wij om vele goede priesters! Bedenk: in een wereld zonder priesters zal er geen misoffer meer zijn, geen heilige communie, het tabernakel leeg, de godslamp gedoofd, geen vrijspraak meer en geen priester aan ziek- en sterfbed. Het ergste wat de wereld zou kunnen overkomen: een wereld zonder priesters te zijn. Een wereld zonder Heiland! Bidden we om heilige priesters.

Franz Speckbacher

Jezus, eeuwige hogepriester, bewaar uw priesters in de beschutting van uw allerheiligst Hart, waar niemand iets tegen hen vermag. Bewaar zonder smet hun gezalfde handen, die

dagelijks met uw heilig Lichaam in aanraking komen. Bewaar hun lippen rein, die rood zijn van uw kostbaar Bloed. Bewaar zuiver van alle aardsheid hun hart, verzegeld met het merkteken van uw heerlijk priesterschap. Doe hen groeien, Heer, in liefde en trouw jegens U en behoed hen voor de besmetting van de wereld. Verleen hun met de macht over brood en wijn tegelijk die over de harten. Zegen hun werk, doe het rijke vruchten dragen en schenk hun eens de kroon van het eeuwig leven.

Heilige Teresia van het Kind Jezus

In iedere heilige mis treffen wij alle vruchten aan die Christus aan het kruis verworven heeft.

Heilige Thomas van Aquino

Telkens als het heilig misoffer opgedragen wordt, stelt dit de dood, de opstanding en de verrijzenis van de Heer tegenwoordig; ook verschaft het heilig misoffer ons de vergeving van onze zonden.

Heilige Ambrosius

De mis is het werkelijke, ofschoon onzichtbare, mysterieuze bloeden van de wonden van Christus.

Prelaat Robert Mäder

Door de woorden van de consecratie geeft Christus, de koning van hemel en aarde, Zich over aan een toestand van armzaligheid, die bijna gelijk is aan vernietiging. Nog niet de kleinste straal van zijn heerlijkheid, die zelfs uit de gestalte van de dienstknecht scheen en de wereld met eerbied vervulde, is hier te zien. Bij zijn geboorte in Betlehem was Hij nog gelijk aan de mensen, maar hier lijkt hij een stukje brood te zijn.

P. Martin van Cochem

Op het moment dat de mis gevierd wordt, haasten de engelen van de hemel zich naar de gevangenis van het vagevuur en openen die.

Heilige Johannes Chrisostomus

Een christen, die dikwijls en aandachtig de heilige mis bijwoont, kan onmogelijk een slechte dood sterven.

Heilige Bernard van Clairvaux

Als dit allerheiligste sacrament slechts op één plaats gevierd en slechts door één priester op de wereld geconsacreerd zou worden, hoe zouden de mensen dan naar die plaats en naar die priester verlangen, om het goddelijk mysterie te zien vieren.

Thomas a Kempis

Zonder Christus in het sacrament zouden veel vrouwen hun plicht tegenover man en kinderen, die het stille heldendom van geduldige en opofferende liefde van hen verlangt, niet op zulk een heroïsche wijze kunnen vervullen.

Kardinaal Friedrich Gustav Piffel, aartsbisschop van Wenen (1913-1932)

Menselijke woorden schieten te kort om de rijke vrucht te schilderen die wij door het heilig misoffer verkrijgen.

Heilige Laurentius Justiani

Zoals de zon alle planeten in glans overtreft en de aarde meer tot nut is dan alle sterren tezamen, zo overtreft het aandachtig bijwonen van de heilige mis verre het nut en de waarde van alles wat wij doen.

P. Martin van Cochem

Eén heilige mis is meer waard dan alle schatten der aarde, want in de heilige mis offeren wij aan de eeuwige Vader zijn eniggeboren Zoon.

Heilige Leonardo van Porto Maurizio

Als ik tijdens de heilige mis de heilige communie mag ontvangen, wordt mijn ziel zo overvloedig vervuld met goddelijke troost, dat het is alsof ik er in ondergedompeld word. Dát is het wat mij voedt, verzadigt en alle aardse voedsel doet vergeten. Het Lichaam en het Bloed van Christus zijn mijn enige spijs en mijn enige drank; Hij blijft in mij en ik in Hem, zodat ik slechts leef dóór Hem. Ja, Christus leeft in mij. Hij is mijn spijs en drank, gezondheid en geneesmiddel.

Heilige Nikolaus von Flüe

Ik ben ervan overtuigd dat de wereld zonder de heilige mis allang ten onder gegaan zou zijn, omdat ze de zware last van zo vele zonden niet had kunnen dragen.

P. Martin van Cochem

O wonder! O goede God! Degene die troont bij de Vader in de hemel, wordt tegelijkertijd door mensenhanden aangeraakt.

Heilige Johannes Chrysostomus

De schoonheid van de liturgie moet ons, neerslachtige mensen, de heerlijkheid van God tonen.

Kardinaal Michael Faulhaber

Behandel Hem die je in je hand houdt niet zo slecht; dat heeft Hij niet verdiend.

Heilige Johannes van Avila tegen een priester die oneerbiedig celebreerde.

De heilige mis en de rozenkrans zijn mijn dagelijks brood. *Julius Langbehn*

Ik vind het een grotere eer misdienaar te zijn aan het altaar van God, dan minister aan het hof van de koning.

Heilige Thomas More

Al drieëntwintig jaar sta ik in dienst van de zielen, en ik ben tot de overtuiging gekomen, ja ik kan het haast vastpakken zo zeker ben ik ervan, dat het allerheiligste Sacrament een geweldige kracht heeft om het mensenhart te sterken in het goede, te weerhouden van het kwade en innerlijke troost te geven; kortom: een kracht die van ons in deze wereld hemelse mensen kan maken, wanneer wij het met een levendig geloof en heilige aandacht ontvangen.

Heilige Franciscus van Sales

“Als de mens wist hoeveel heil er voor hem uit het Lichaam van Christus voortkomt, dan zou hij van vreugde bezwijmen.”

Openbaring aan de heilige Mechtildis

Hij, die zichzelf uitsluitend uit liefde aan ons geschonken heeft, dient ook uit liefde ontvangen te worden.

Heilige Franciscus van Sales

Wanneer men communiceert, voelt men iets volstrekt buitengewoons . . . een vreugde . . . een . . . balsem . . . een welbehagen dat heel het lichaam doorstroomt en hem doet sidderen. Met de heilige Johannes moeten wij dan uitroepen: Het is de Heer! O mijn God, wat een vreugde voor een christen wanneer hij na de heilige tafel de ganse hemel in zijn hart draagt!

Heilige Johannes Maria Vianney

De heilige communie is absoluut het enige middel dat mijn leerlingen zuiver kan houden.

Heilige Johannes Bosco

De apostelen van weleer kwamen uit de zaal van het avondmaal, de apostelen van nu van de communiebank.

Kardinaal Michael Faulhaber

Moeder, laat me vlak bij u zitten, dan ben ik heel dicht bij de lieve Heer.

Heilige Maria Magdalena van Pazzi tegen haar moeder, die zojuist de communie ontvangen had.

* *Uit: Franz Speckbacher: Das Größte Wunder - P. Pio über das heilige Meßopfer. Mediatrix Verlag, St. Andrä-Wördern*

3. KINDEREN IN AANBIJDING

*uit: Nicolas Buttet,
Eucharistie, krachtbron voor Geestelijk Leven*

Het sacrament van de communie staat open voor kinderen. Maar er is nog een andere heel belangrijke devotie die kinderen echt kunnen beleven: de aanbidding van het Heilig Sacrament.

De beweging 'aanbidding voor kinderen' is een vrucht van de eucharistische vernieuwing die we op dit moment van de geschiedenis meemaken. Die beweging is ontstaan op de heuvel van Montmartre in Parijs. Vier honderd kinderen komen er samen in de basiliek van Sacré Coeur. Op sommige dagen, vooral als de kruisweg gehouden wordt, komen er wel twaalfhonderd kinderen bijeen om Christus in het Heilig Sacrament te aanbidden.

Deze beweging heeft zich uitgebreid over andere streken van Frankrijk en in Canada, waar meer dan tweeduizend aanbiddings-kinderen zijn, en in Chili, in Gabon, in Zaïre, in Kameroen, in Roemenië, de Libanon en Japan, in België, Nederland en Zwitserland . . . De begeleiders zijn ondersteboven van wat ze meemaken: de kinderen zingen: "Lieve Heer, hier ben ik weer." Je zou een ware bloemlezing van getuigenissen kunnen samenstellen, als van evenzoveel parels die de Geest in het hart van die kinderen vormt.

De kleine Emmanuel van twee en half jaar roept als hij daar voor Jezus zit: "Jezus, Jezus, ik hou van Jou, ik vind Jou het allerliefste. Ik hou van Je Jezus, ik hou van Je!" Na zo'n tijd van aanbidding zeggen sommige kinderen: "Ik ging helemaal branden van binnen."

Een kind van niet-gelovige ouders, hij is pas vier jaar: "Ik luister naar het wonder van God." Ja, "in zijn grote zon" praat Jezus tegen hen. "Er kwam een stroom van liefde en licht bij me binnen," vertelt een ander kind. Sommigen zagen dat Jezus "heel gelukkig was en heel lief en blij naar ze keek." Anderen zeiden: "Hij had een doornenkroon op."

Een moeder bracht haar dochttertje van vierenhalf naar Montmartre. Opgetogen zat het kind in de metro waar ze maar heel zelden in kwam. En toen voor het eerst met de kabelbaan omhoog. Vervolgens kwam de processie, het zingen, de aanbidding. En tot besluit een smulmaaltijd aan het eind van de dag. 's Avonds vroeg moeder haar: - "Wat vond je het fijnste vandaag? - "Jezus!" antwoordde het kind, met grote verrukte ogen.

Die beweging van kinderen in aanbidding is beslist een antwoord van de heilige Geest op de ontredde van onze tijd. Midden onder de wereldoorlog, op 10 januari 1915, vroeg paus Benedictus XV, de kinderen voor het heilig Sacrament te laten bidden om God te smeken, het hart van de mensen te bekeren en die vreselijke oorlog op te laten houden. Pius XII zou hetzelfde doen vlak na de tweede wereldoorlog:

"In de huidige benauwenis rekenen wij heel sterk op het gebed van de onschuldige kinderen, die de goddelijke Verlosser graag bij Zich ziet en die bij Hem een heel bijzonder streepje voor hebben. Laten zij hun handjes naar Hem uitstrekken, symbool van hun innerlijke onschuld, om vrede af te smeken en eendracht en wederzijdse naastenliefde." (Buttet, blz. 146)

Het eigene van een klein kind is, volkomen afhankelijk te zijn; alles van anderen te verwachten; alleen te kunnen leven in die totale afhankelijkheid; in die afhankelijkheid sterven, dat is de kern van het geestelijk leven, de sleutel tot het Rijk der Hemelen. Dat is de gave van God, de Allerhoogste, die tegelijk zo heel dicht bij ons is. (Buttet, blz. 30).

Door de communie wordt die zozeer verlangde vereniging met de geliefde verwerkelijkt. Het is de liefde eigen, degenen die elkaar beminnen met elkaar te verenigen. Door de eucharistische communie wordt die vereniging op dusdanige wijze werkelijk dat geen enkele menselijke vergelijking haar begrijpelijk zou kunnen maken. Door Christus' Lichaam en Bloed te ontvangen gaan wij in Christus binnen en laten we zijn verlossende en één makende kracht op ons inwerken. Zo ontstaat er één nieuwe mens, en dat zijn wij, verzoend met God in eenzelfde lichaam door middel van het Kruis, zo wordt ons toegang geschonken tot de Vader door dezelfde Geest. (Buttet, blz. 133).

Theresia van het Kind Jezus als kind

De heilige Hilarius van Poitiers, een kerkvader, zegt "Wanneer wij deze substanties [van Christus' Lichaam en Bloed] tot ons nemen, brengen die ons in Christus en brengen ze Christus in ons."

Dit is wat Theresia van het Kind Jezus ervaren heeft bij haar eerste communie: "Het was een liefdeskus, ik voelde me bemind en ik zei ook zelf: 'Ik heb U lief, ik geef me voor altijd aan U.'" Geen sprake van vragen, van strijd, van offers. Al sinds lang hadden Jezus en de arme kleine Theresia elkaar aangekeken en begrepen . . . Op die dag was het geen elkaar aankijken meer, maar een versmelting, ze waren geen twee meer, Theresia was verdwenen als een druppel die opgaat in de oceaan."

(Buttet, blz. 182)

Door te communie te gaan, geef ik uiting aan mijn verlangen om een als een kind van God te leven en om daarvoor de genade te krijgen.

Theresia van het Kind Jezus geeft de zielsgesteltenis van het kind wondermooi weer.

"Ik, zwak kind,
zie in de ciborie alleen maar iets wits,
het lijkt wel melk,
maar die melk past bij kinderen
en Jezus' Liefde is weergaloos.
O zachtaardige Liefde! Onpeilbare macht,
mijn blanke Hostie is de melk van de Maagd." (Buttet blz. 30)

Xavier van 7 jaar: "Nou natuurlijk, dat doet heel Gods almacht!"

Op een dag was ik in aanbidding voor het uitgestelde heilig Sacrament met de kleine Xavier van 7 jaar. Het was een paar dagen voor zijn plechtige eerste communie. Na een poosje stil te zijn geweest, keerde hij zich naar mij toe en zei: "Het is toch gek, hoe bestaat het, te bedenken dat Jezus daar in de Hostie is! Dat kan je nooit begrijpen." Daarop keerde hij zich weer naar het heilig Sacrament, peinzend en vol bewondering. Ik probeerde een paar woorden te stamelen, dat ik dat ook vond. Xavier luisterde niet, maar riep na een paar

ogenblikken uit, als om zelf op zijn verwondering te antwoorden: “Nou natuurlijk, dat doet heel Gods almacht!” Vredig en blij ging hij door met zijn gebed van aanbidding. Christus zegt het ons: die mysteries worden geopenbaard aan kleinen en eenvoudigen. (Buttet, blz. 11)

Emmanuel: Dan is God wel heel groot!

De kleine Emmanuel van 5 jaar, was bij een Mis in het Duits (voor hem een vreemde taal). Bij de consecratie herkende hij de gebaren van de priester; hij leunde tegen zijn moeder aan en vroeg haar: -Mama, komt hier dezelfde Jezus als die bij ons komt? –Jazeker, antwoordde zijn moeder. –En is het dezelfde als die ook in Afrika komt? –Ja, er is maar één Jezus, weet je. –Dan is God wel heel groot! riep Emmanuel uit, voor hij zijn ogen weer naar de priester keerde, door wiens mond en handen het wonder zou geschieden. . . (Buttet, blz. 11)

Jezus liegt toch niet!

Een priester liet onder de Heilige Mis de Hostie zien aan een kind van zes jaar en vroeg

Wat is dit?

Het kind antwoordde:

Dat is Jezus!

Waarom zeg je dat?

Het kind: - Omdat Jezus het heeft gezegd!

En geloof jij dat?

Nou en of! Jezus liegt toch niet!

(Buttet, blz. 101)

Kind van 4 jaar: Jezus Christus, dat is God!”

Toen in het voorjaar van 1914 een moeder met haar kind van 4 jaar een privé audiëntie kreeg bij Pius X, en het kind naar de paus toekwam en zijn handjes vol vertrouwen op diens knieën legde, vroeg hij: “Hoeveel jaar ben je?”

-“Hij is vier jaar,” antwoordde z'n moeder meteen, “en ik hoop dat hij over twee jaar zijn eerste communie mag doen.” De paus keek het kleintje lang in zijn heldere oogjes en vroeg:

-“Wie komt er in de communie bij je?

- Jezus Christus.

- En wie is dat, Jezus Christus?

- Jezus Christus, dat is God!”

Toen keerde de paus zich naar de moeder en zei:

“Breng hem morgen mee, ik zal hem zelf de heilige communie geven!” (Buttet, blz. 143)

Étienne van 8 jaar: Jezus kan de bedoeling zelf wel vinden!

De papa van Etienne (8 jaar) wil hem onder de Mis bij de dankzegging helpen bidden:

- Heb je gebeden voor dat jongetje dat op sterven ligt? En voor mama?

- Dat heb ik gedaan . . . maar nu bid ik alleen gebedjes.

Jezus kan de bedoeling zelf wel vinden!

Jean-Baptiste van 4 jaar: God denkt wel aan alles!

Ik heb aan God zitten denken, en aan Maria. En God denkt wel aan alles!” (Buttet, blz.177)

Babette (6 jaar) –“Ik zit te bewonderen!”

Pater Raniero Cantalamessa: “Wij ontdekken momenteel opnieuw dat het mystieke Lichaam van Christus, de Kerk, niet anders kan ontstaan en niet anders tot ontwikkeling kan komen, dan rondom zijn werkelijke Lichaam: de Eucharistie.”

In de voorbereiding op haar eerste communie legde een priester aan Babette [6 jaar] die wondere uitvinding van Gods Liefde uit: het Brood van God, het ware Lichaam van Christus. Maar vlak voordat de viering zou beginnen, was Babette nergens te vinden. Toevallig keek de priester ook even de kapel in – en hij ontdekte het meisje voor het heilig Sacrament.

Ze had de sleutel van het tabernakel gepakt, het deurtje open gedaan, en daar zat ze, haar ellebogen er binnenin geplaatst, roerloos. De priester zei toen tegen haar: “Maar wat ben je daar toch aan het doen, Babette?” –“Ik zit te bewonderen!” antwoordde ze.

Een bliksem bezoekje: “Jezus, ik hou van U!”

Paus Paulus VI moedigt de gelovigen aan om Jezus in de kerk een bezoek te brengen: “Mogen de gelovigen niet nalaten in de loop van de dag een bezoek te brengen aan het heilig Sacrament, dat met de grootst mogelijk eer in de kerken bewaard moet worden; want zo’n bezoek is een blijk van dankbaarheid tegenover Christus Onze Heer, in het Sacrament aanwezig, het is een bewijs van liefde en een hulde van aanbidding waar Hij recht op heeft.”

Een klein meisje van vier jaar kwam met haar Moeder langs een kerk; ze liet opeens haar hand los en rende de kerk in. Daarbinnen stak ze haar handjes omhoog naar de hemel en riep met haar hele hartje: “Jezus, ik hou van U!” Dan rende ze weer even hard naar buiten en liep met een vrolijk gezichtje weer met haar Moeder mee, trots op wat ze gedaan had. (Buttet, blz. 256)

1. ACTIEF DEELNEMEN AAN DE VIERING VAN DE EUCHARISTIE

EEN HANDREIKING

Wie deelneemt aan een eucharistieviering, wordt betrokken in het geheim van Jezus’ sterven ten leven. Hij wordt er zelfs in opgenomen: men wordt datgene wat men viert. Dit gebeurt aan ons krachtens het verlangen van Jezus om Zich met ons te verenigen. Zijn liefde heeft het initiatief. Maar zonder onze daadwerkelijke inzet kan Jezus niet binnendringen in ons hart, in ons gevoel, in ons verstand. Hoe kunnen wij ons zo inzetten, dat de

zelfstandigheidsverandering net zo volledig aan ons geschiedt als aan brood en wijn? De auteur effent het pad naar een actieve deelname aan de viering van de eucharistie.

De vernieuwing van de liturgie waaraan het tweede Vaticaans concilie destijds zo'n krachtige impuls heeft gegeven, beoogde vooral, dat de gelovigen "volledig, bewust en actief zouden deelnemen" aan de liturgische handelingen en heel in het bijzonder aan de viering van de eucharistie.¹ Zou men, nu de liturgische vernieuwing afgerond lijkt, die actieve deelname zelf op het persoonlijke vlak kunnen blijven bevorderen?

De gewone hulpmiddelen

Men heeft daartoe natuurlijk allereerst de gewone hulpmiddelen als:

- een goede voorbereiding, door bijvoorbeeld de evangelielezing tevoren in te zien en te bemediteren;
- de inachtneming van het eucharistische vasten van minstens één uur vóór de heilige communie; volgens de aloude ervaringswijsheid: "een volle maag bidt niet graag";
- het tijdig aanwezig zijn, zodat geen tijd van de viering verloren gaat met het zich nog moeten realiseren dat men in de kerk zit;
- het aandachtig luisteren naar de woorddienst, zodat men de woorden van de lezingen aanhoort als door God Zelf nu op dit ogenblik tot zich persoonlijk gericht en zich echt openstelt voor de verkondiging.

Samen met de priester

Maar het concilie vraagt méér, namelijk, dat de gelovigen "zichzelf leren offeren door de aanbidding van het onbevleete Slachtoffer - niet alleen door de handen van de priester maar ook samen met hem."² Kan men dan deze geestelijke deelname aan de offerdienst zelf actief mee bevorderen?

Wie deelneemt aan een eucharistieviering, wordt betrokken in een geheim, het geheim van Jezus' sterven ten leven. Hij wordt er zelfs in opgenomen: men wordt datgene waaraan men deelneemt. Zelf ondergaat de gelovige de zelfstandigheidsverandering waaraan hij deelneemt. Toch gebeurt dit niet zonder zijn actieve medewerking.

Offerande

Daarvoor is het om te beginnen nodig dat wij bij de offerande onszelf daadwerkelijk inzetten. Niet alleen door bij de collecte een materieel tastbaar offer te brengen, maar ook door bij de offerande onszelf aan God aan te bieden.

We doen dan iets wat de priester zelf ook doet; wanneer hij bij de offerande het brood opheft, betekent dat brood voor hem veel meer dan brood alleen. Hij ziet er zijn eigen leven in. Hij biedt zijn eigen leven aan God aan. Zelf is hij in het geding. Daarom stelt de priester dit gebaar altijd met grote ernst. Maar hij doet het ook met een grote eerbied. Want dat brood betekent niet alleen zijn eigen leven. Het betekent ook het leven van de gelovigen die actief deelnemen aan de eucharistieviering en hun eigen leven aan God aanbieden. Daarin

bereiken alle liturgische vormen van actieve deelname zoals dialogeren, mee-zingen of meereciteren hun eigenlijke en hoogste zin: samen met de priester, die Christus op een bijzondere wijze vertegenwoordigt, het eigen leven aan God aanbieden.

Consecratie

Maar aanbieding vraagt om aanvaarding, om aanname. Aanvaardt God ons leven wel, als we het Hem aanbieden? Het vervolg van de eucharistische handeling drukt uit hoe God ons offer inderdaad aanneemt. Want over dit brood horen we bij de consecratie Christus Zelf bij monde van de priester zeggen: "Dit is mijn Lichaam". Weer moeten we niet alleen denken aan wat onze ogen zien, nl. gewoon brood, maar opnieuw moeten we ons realiseren wat dit brood sinds de offerande is gaan betekenen: ons eigen leven. Christus heeft het ook over ons eigen leven, als Hij zegt: "Dit is mijn Lichaam." Dit is van Mij. Op het moment van de consecratie worden wijzelf al beginnenderwijze in het Lichaam van Christus meeopgenomen. Wij zijn dan al het "Lichaam van Christus", zijn kerk.

Communie

Maar waar blijven wij dan zelf? Is er nog plaats voor ons? Wij hoeven niet bang te zijn, dat wijzelf zouden moeten verdwijnen, wanneer wij plaats maken voor Hem. Want "door God aanvaard, krijgen wij onszelf terug in de heilige communie."³ Opnieuw in de vorm van brood, dat wil zeggen in de vorm van ons aardse mensenbestaan, maar nu versterkt met zijn goddelijke kracht. "Wij raken niet kwijt wat wij aan God geven. God geeft het ons terug. Maar dan is het veranderd: ons brood, dat is ons leven, bevat zijn Vlees en Bloed, is zijn Vlees en Bloed."⁴ Jezus is ons tot voedsel.

Zoals voedsel overgaat in ons lichaam, helemaal opgenomen wordt in de substantie ervan en er geen ander spoor in achterlaat dan de levenskracht die het bevat, zo gaat Jezus bij de communie over in ons leven. Daarbij wordt Jezus' eigen goddelijke levenskracht ons deel, zonder ook maar in het minst onze menselijke levenswijze te kort te doen. We worden niet minder menselijk, maar al het menselijke wordt meer van Hém.

Een meer concrete manier

Vanuit zo'n actieve deelname zal echter de behoefte groeien aan een nog meer concrete manier om het eigen leven aan te bieden. Want het eigen bestaan op de offerschaal leggen mag dan al heel concreet zijn, in feite kan dit toch gemakkelijk iets abstracts en weinigzeggends worden. Het totale menselijke leven is nu eenmaal te omvattend om ons als zodanig aan te spreken. Iets concreets wordt het totale leven voor een mens alleen in grenssituaties, op momenten van grote nood, levensgevaar, intens verdriet of overweldigende vreugde. Wil onze zelfgave ook in het gewone leven van alledag een meer tastbare betekenis krijgen, dan helpt het om meer in het bijzonder datgene aan God aan te bieden wat op dit moment ons leven het meeste beheerst; een vreugde om een bepaalde geslaagde onderneming, een tegenvaller, een verdriet, een bepaald offer dat ons te wachten

staat, een opgave, een band met man, vrouw of kinderen in wel en wee, een angst, kortom al die dingen waarmee we in onze “verstrooiingen” bezig zijn.

Eucharistie en onze vreugde

Bijvoorbeeld: wij zijn ergens blij mee, een geslaagd examen, het welslagen van een onderneming. We zijn er een beetje weg van en bij de eucharistieviering verstrooit het ons. Dan kan het helpen om juist die vreugde en dat succes bij de offerande in te brengen op het ogenblik, dat de priester de gaven aan God aanbiedt. Vertrouw dan dit stuk menselijk geluk aan Hem toe. Geef het Hem uit handen. En wees dan één en al oor bij de woorden van de consecratie: “Dit is mijn Lichaam.” Pas die woorden gelovig toe op wat het brood sinds de offerande is gaan betekenen: “die vreugde, dat is ook mijn vreugde, daar ben Ik ook blij mee.” Als wij ons bij de consecratie zo met Hem hebben laten verenigen, dan zullen we merken, dat we Hem ook anders ontvangen bij de heilige communie, persoonlijker, liefdevoller, ontvankelijker. We zijn immers op een voor ons centraal punt al met Hem samengegroeid. En als vrucht van zo’n communie zullen we merken, dat onze menselijke blijdschap is verdiept tot een door Hem meebeleefde vreugde; dat het broze van ons menselijk geluksgevoelen is gaan delen in de bestendigheid van zijn vreugde. Doordat we ons succes aan Hem uit handen hebben gegeven, zijn we er bovendien minder afhankelijk van geworden en meer verenigd met Hem die de bron is van de ware, blijvende vreugde.

Een ander voorbeeld; wij worden door zorgen gekweld, we gaan er onder gebukt en merken dat het ons bij de eucharistie verstrooit. Het werpt om zo te zeggen een schaduw over ons leven in de komende tijd. Dan ligt het voor de hand om bij de offerande deze zorgen in het bijzonder op de pateen te leggen en ze zo aan Hem uit handen te geven. Door dat te doen erkennen wij Hem als de Vader die op zijn manier voor ons zorgt. Ook aan ons wordt immers gezegd: “Bij u is zelfs ieder haar van uw hoofd geteld” (Mt 10,30). In de mate dat wij zó onze zorgen in de offerande hebben ingebracht, in die mate zullen wij ons ook meer aangesproken voelen door de woorden van de consecratie, die dan voor ons meer in het bijzonder deze betekenis krijgen: “die zorgen, daar til Ik ook aan, daar heb Ik ook zorg voor.” We zouden die consecratiewoorden dan diep tot ons kunnen laten doordringen, zodat onze zorgelijkheid er daadwerkelijk door omgevormd wordt. Dan zal Hij bij de heilige communie zijn werk in ons voltooiën door ons geloof in Gods Voorzienigheid zo diep in ons te laten neerzinken, dat het ons tot vlees en bloed wordt. Na afloop van de eucharistie zullen we merken, dat onze zorgelijkheid aan krampachtigheid heeft ingeboet, dat we hoopvoller zijn geworden. Niet dat onze zorgen zijn verdwenen, maar we weten er ons niet meer zo alleen mee. Onze zorgelijkheid ondergaat door zo’n actieve deelname aan de eucharistie een “transsubstantiatie”, een zelfstandigheid-verandering.

Dat lijkt niet te veel gezegd, want Zelf wordt Hij enigszins de nieuwe substantie of persoon in ons, ons nieuwe “ik.” Zoals sint Paulus kan zeggen: “Ik leef niet meer, Christus leeft in mij” (Gal 2,20), zo kan iemand die zijn zorgen aan God uit handen heeft gegeven en die dit in de deelname aan de eucharistie door Jezus met zijn Lichaam en Bloed heeft laten bekrachtigen, zeggen: “Ik zorg niet meer, Christus zorgt in mij.”

Op deze manier kunnen we geleidelijk aan alle gebieden van ons leven in deze eucharistische omvorming inbrengen, zodat we meer en meer met Hem verenigd worden. We worden dan steeds meer van Hem, zijn lichaam, de kerk. Of met de woorden van het concilie: dan zullen we “van dag tot dag door Christus de Middelaar, vollediger worden gebracht tot de eenheid met God en onder elkaar, opdat uiteindelijk God alles in allen zij.”⁵

1. *Constitutie over de heilige liturgie, 14 en 48*
2. *Constitutie, 48*
3. *P. Penning de Vries SJ, Dertig nieuwe bijbelse gebedstema's, Patmos 1971, 149.*
4. *Idem, o.c., 149*
5. *Constitutie, 48*

J. Bots SJ

2. GEESTELIJKE COMMUNIE ALS VOORBEREIDING OP DE SACRAMENTELE COMMUNIE

Is God in Jezus Zich met de mens heeft verzoend en Hij verenigt Zich ook metterdaad met de mens in de heilige communie, hoe kan een gelovige zich daarop ooit goed voorbereiden? Regelmatige deelname aan de sacramentele communie wordt geesteloze vervlakking, als daar niet een voorbereiding aan voorafgaat door middel van een communie van verlangen of een geestelijke communie.

Er is vraag naar de geestelijke communie, de zin, de vrucht ervan. Want er kan door het priestergebrek zoveel minder sacramenteel gecommuniceerd worden. Daarom eerst een uitleg van de geestelijke communie als vervanging van de sacramentele communie. Dan hebben we het terrein geëffend om de geestelijke communie te beschouwen als voorbereiding op de sacramentele communie.

Geestelijke communie als vervanging

Wanneer gelovigen niet in de gelegenheid zijn de heilige gaven van Christus' Lichaam en Bloed te ontvangen, kunnen zij een geestelijke communie doen door te verlangen met de Heer verenigd te zijn zoals in de sacramentele communie. De kerk leert, dat deze geestelijke communie geen sacrament is, zodat deze vrome oefening uit zichzelf geen genade meedeelt. Maar volgens de geestelijke schrijver Joannes Tauler OP “ontvangen de zuiveren van hart die vurig wensen dat hun het heilig Sacrament mocht worden gegeven, ook als dit niet mogelijk is, de genade van het Sacrament naar de maat van hun verlangen en gesteltenis; en zij ontvangen wellicht meer genade dan velen die sacramenteel tot de heilige geheimen naderen. Zo kan een godsvruchtig mens honderd maal per dag communiceren en, als hij de geestelijke communie met een heilig verlangen verricht, door deze oefening tal van genaden

en geestelijke vruchten ontvangen” (geciteerd in Katholiek Gebedenboek, derde druk, blz. 935).

Het ligt voor de hand om bij deze geestelijke communie Maria te betrekken. Zij immers is de belichaming van het verlangen van heel de mensheid naar de werkelijke en totale vereniging van God met de mens. In haar hart heeft het verlangen gezinderd van alle mensen naar de menswording. Zij is de persoon geworden van verwachting. Door zich Maria te binnen te brengen groeit er de ruimte in het hart die Jezus nodig heeft om zijn genade te kunnen uitstorten.

Ook kan men een heilige aanroepen van wie bekend is, dat hij of zij korte of langere tijd, ook lichamenlijk, heeft geleefd van de communie. We denken aan de heilige Catharina van Siena, aan Marthe Robin in onze eeuw.

Geestelijke communie als voorbereiding

Maar geestelijke communie is niet alleen iets voor tijden van priesternood of iets voor bijzonder godvruchtige personen, het is een noodzaak voor iedere gelovige die regelmatig sacramenteel communiceert. Want wat is het geval bij mensen die regelmatig het Sacrament ontvangen van Christus' Lichaam? Het kan bijna niet anders of het wordt een sleur, een gewoonte waarbij men niet meer nadenkt en zich niet of nauwelijks meer bewust is van de onvoorstelbare grootheid van het geheim. Zoals de dankzegging na afloop van de eucharistieviering een wezenlijk deel uitmaakt van het ontvangen van de heilige communie, zo hoort de geestelijke communie een wezenlijk deel uit te maken van de voorbereiding op het communiceren. Moeder Teresa van Calcutta leerde priesters de heilige mis zo te lezen als was het hun eerste, hun laatste en hun enige. Maar men kan zich zo'n spreuk nog zo dikwijls voor de geest halen, ook daarvan gaat de kracht al spoedig verloren. Overbekend zijn de vele raadgevingen die Thomas à Kempis in het vierde boek van zijn 'Navolging van Christus' de christengelovige meegeeft om het communiceren niet te laten vervlakken:

Heer, wie ben ik, dat ik het zou wagen, U te naderen? Zie, de hemel van de hemelen is niet in staat U te bevatten, en U spreekt: “Komt allen tot Mij” (Navolging IV,I).

Zou dit hoogheilig Sacrament slechts eenmaal op één enkele plaats worden gevierd en in de hele wereld maar door één priester worden geconsacreerd, denk je niet, dat het de mensen naar die plaats en naar die priester van God zou toe trekken, om daar de viering van de goddelijke geheimen te kunnen meemaken? (Navolging IV,V)

Er moet echter iets diepers zijn, iets wat meer aansluit bij de constitutie van de mens, gelovig of niet, kerkelijk of niet, iets wat bij het mens-zijn zelf aansluit. Daarvoor moeten we wat dieper graven. Wat is bidden eigenlijk anders dan verlangen? Augustinus zegt: “Bidden is verlangen. En het verlangen bidt altijd. Er zijn twee soorten weldaden: tijdelijke en eeuwige. Tijdelijke weldaden zijn:

gezondheid, levensonderhoud, eer, een huis, kinderen, een vrouw, vrienden, en de overige dingen van het leven, waar wij als pelgrims doorheen trekken . . . Eeuwige weldaden zijn: het eeuwig leven, de onbederfelijkheid en onsterfelijkheid van lichaam en ziel, het gezelschap

van de engelen, de hemelse stad, blijvende waardigheid, de Vader en het Vaderland . . . Naar deze weldaden moeten wij vurig verlangen, er volhardend om vragen, niet met veel woorden, maar met een hart vol verlangen. Het verlangen bidt altijd, ook al zwijgt de tong. Als gij dan altijd verlangt, dan bidt gij altijd. Wanneer slaapt ons gebed? Slechts dan als ons verlangen verkoelt.”

(Preek 80,7; PL 38,489, geciteerd in: T.J. van Bavel OSA, *Verlangen bidt altijd. Bidden met Augustinus*, blz. 11). Het gebed bij uitstek, waarin het verlangen als christelijke grondhouding tot haar volle uitdrukking komt, is de vroeg-christelijke aanroeping: “Maranatha - Kom, Heer Jezus, kom.” “De Geest en de Bruid zeggen: ‘Kom!’ Laat wie het hoort, zeggen: ‘Kom!’ Wie dorst heeft, kome. Wie wil, neme het water des levens, om niet” (Openb 22,20.17). Op deze wijze roept de christelijke gemeente naar Hem die haar Heer en Leven is, die zij in het geloof al kent, die zij in haar verenigd zijn onder woord en Sacrament als haar centrum ervaart, die zij echter nog niet schouwt. In de eerste Petrusbrief wordt deze situatie precies uitgesproken: “Hem hebt gij lief zonder Hem ooit gezien te hebben. In Hem gelooft gij, ofschoon gij Hem ook nu niet ziet. Hoe onuitsprekelijk, hoe hemels zal uw vreugde zijn, als gij het einddoel van uw geloof, de redding van uw ziel bereikt” (1 Pe 1,8-9).

De kerk roept in haar gebed om dit tevoorschijn treden van de Heer: “vestigt heel uw hoop op de genade die uw deel wordt, wanneer Jezus Christus zich zal openbaren” (1 Pe 1,13).

Wat is nu de heilige communie?

De heilige communie is een vorm van gebed, in zekere zin de hoogste vorm van gebed. Gebed is immers vereniging met God. Dat geschiedt in de heilige communie in volkomen vorm. Door God zelf. Volmaakter kan niet. Als gebed verlangen is, dan is de heilige communie de vervulling van Gods verlangen om Zich met de mens te verenigen.

Jezus kan zijn verlangen om Zich met ons te verenigen niet meer bedwingen. Hij die eens zal komen, wil er nu al zijn. In het geheim, in het Sacrament. Hoe zou men niet samen met Maria en de heiligen, met heel de kerk, ja met heel de mensheid naar deze voortijdige vereniging verlangen! Dat is geestelijke communie als voorbereiding op de sacramentele communie. Alle gebed is verlangen en danken. Dat had die christelijke moeder vanuit haar loepzuivere aanvoelen van het geloof goed gezien, toen zij haar kinderen leerde de eerste helft van de dag door te brengen in dankzegging voor de heilige communie en de tweede helft in verlangen naar de volgende heilige communie. Daarvoor gaf zij het volgende gebedje mee:

*Zo dikwijls als m'n hartje slaat,
zo dikwijls als m'n adem gaat,
verzucht ik vurig, lieve Heer,
daal spoedig in m'n hartje neer.*

Wij vatten samen: geen gebed zonder verlangen. De heilige communie is de hoogste vorm van gebed, want daarin bevredigt Godzelf zijn verlangen om zich met zijn schepsel te verenigen en vooruitlopend op de definitieve openbaring en vereniging met heel de

mensheid waarop onze geschiedenis uitloopt. Jezus heeft ervoor gebeden tot zijn hemelse Vader: “Vader, Ik wil dat zij die Gij Mij gegeven hebt, met Mij mogen zijn waar Ik ben, opdat zij mijn heerlijkheid mogen aanschouwen die Gij Mij gegeven hebt” (Joh 17,24). Maar wil het in deze vorm van gebed ook voor ons tot een werkelijke vereniging komen met onze Bruidegom, dan moet er verlangen zijn geweest, moet het in ons hart begonnen zijn. Dat is geestelijke communie. Deze is de kern, de ziel van de sacramentele. Ook deze is het werk van God. Want hoe zou de mens naar God kunnen verlangen, wanneer God zelf dit verlangen niet in ons hart had gelegd? En wie naar God verlangt, bezit God al, namelijk op de wijze van het verlangen.

J. Bots SJ