

KAPITTEL

Woord en stilte in het christelijke gebed

Het *getuigenis* van de Filokalia*

'Trek je sandalen uit!'

Een beslissend moment in de historie van het Oude Testament is het tafereel waarbij Mozes het brandende, maar niet verterende braambos nadert (Ex. 3) en er de stem van God hoort. Omdat deze passage een icoon is voor alle gelovigen, zijn de Godswoorden ook tot ons gericht, tot iedereen die verlangt binnen te gaan in het mysterie van het gebed.

Wat zei JHWH tot de aartsvader? "Trek je sandalen uit!" Volgens de Griekse vaders, onder wie ook Gregorius van Nyssa, staat dat schoeisel – gemaakt van dierenhuiden, dood materiaal dus – voor de dodelijke herhaling, verving of verstrooiing waaraan de mens ten prooi valt. 'Doe je schoeisel uit' betekent dus zoveel als: 'Bevrijd jezelf uit alles wat levenloos is, ontruk je aan de ver-slaving die banale, afstompende of geestdodende bezigheden met zich mee-brengen.' Het Godswoord maant de mens aan te ontwaken uit de slaap van de lusteloosheid, het innerlijke oog te openen en de deuren van de waarneming te ontsluiten door aandachtig te kijken en te luisteren. De orthodoxe mystieke en ascetische theologie gebruikt hiervoor de termen 'nuchterheid', 'alertheid', 'waakzaamheid' en 'aandacht'. Niet voor niets luidt de volledige titel van de *Filokalia* (*Liefde voor het Schone*), de verzameling van geestelijke teksten van kerkvaders, gezaghebbende kluizenaars en oosterse mystici uit de vroegchristelijke tijd: *Filokalia van de 'wakkere' (of 'waakzame') vaders*. 'Waakzaamheid' is de vertaling van het Griekse '*nepsis*' (νηψις) dat letterlijk 'nuchterheid' betekent, maar al snel, vooral in de hesychastische spiritualiteit, zou verwijzen naar de gesteldheid van de wijze geest die zichzelf geheel onder controle heeft, de waakzaamheid dus.

* Dit referaat sprak metropoliet Kallistos Ware uit op het colloquium '*Oporrelend als een bron van eeuwig leven*' in de Oude Abdij van Drongen (8-9 juni). De overige referaten van deze tweedaagse over het Jezusgebed zijn opgenomen in de rubriek Forum van dit nummer (blz. 60 e.v.).

Ons probleem is niet zozeer dat we kwade geesten zijn – dat zijn we allemaal van tijd tot tijd – maar dat we verstrooide geesten zijn, die slechts een klein deel van de spirituele vermogens benutten. We leven gefragmenteerd, schakelen constant naar ‘low gear’ en zijn niet echt aanwezig in het hier en nu. Volgens John Main, dé specialist van de christelijke meditatie, komt dat vooral omdat we uit laksheid slechts 5 % van de spirituele bronnen aanboren. ‘Word wakker en leef echt!’ is dan ook de belangrijkste aanmaning die ons kan helpen op het geestelijke pad.

Maar God sprak nog een tweede woord tot Mozes. Hij zei hem: “De plek waar je staat is heilige grond.” Daarmee alludeerde Hij op wat ieder kan ervaren die zijn schoeisel uitdoet en barvoets gaat lopen. Blote voeten laten ons ontdekken dat de aarde leeft – we voelen de rondingen van de keitjes en het grind, de vezels van de grassprietjes – en dat wij verwondbaar zijn in de positieve betekenis van dat woord. Ontdaan van onze sandalen, bevrijd van wat ons tot gevoelloze wezens maakt, gaan we beseffen dat de wereld rondom heilig is. Stilaan ontluikt ons gevoel voor het wonder en kunnen we elk ding en elke persoon weer zien als een ‘sacrament van de goddelijke aanwezigheid’, als een uitnodiging om de gemeenschap met God te herstellen en te vieren.

Hiermee is zowat alles gezegd over het gebed. Bidden is als Mozes voor de brandende braamstruik gaan staan. Bidden is de schoenen uitdoen en doodsheid afslaan door werkelijk te ontwaken. Bidden is de frisheid en de nieuwigheid ervaren van al wat leeft. Bidden is leven van het besef dat de grond die we bewandelen heilig is. Bidden is ‘weten’ dat God aanwezig is, dat Hij in ons is, ook vóór wij daar enig gevoel voor hadden ontwikkeld.

Hoe bidden?

Natuurlijk willen we ook weten *hoe* we moeten bidden. *Hoe* leren we het gebed van het hart? Wat is het innerlijke gebed? Wat is de weg naar het gebed waarin het diepste zelf van de bidder geheel en al opgevorderd en geheiligd wordt? En *hoe* wordt dat smalle pad gevonden? Om het belang van die *hoe*-vraag te onderstrepen, vertel ik graag een anekdote over Thomas Carlyle, de Schotse advocaat en geestelijke uit het victoriaanse tijdperk.

Toen Thomas, na de zondagsdienst in de presbyteriaanse kerk, aan de lunch zat, zei hij met enige misnoegdheid tot zijn moeder: “Ik begrijp niet waarom die sermoenen altijd zo lang moeten duren. Was ik kerkelijk bedienaar, ik volstond met één zin: ‘Beste mensen, jullie weten wat van jullie verwacht wordt. Wel, ga dan en doe het!’”

“Juist, Thomas,” zei zijn moeder, “en zou je hen dan ook vertellen *hoe* ze dat moeten doen?”

Het antwoord dat de orthodoxe leraar zal geven, is de goede raad die overal in de *Filokalia* te lezen staat: “Gebruik het Jezusgebed. Herhaal de bede: *Heer Jezus Christus, Zoon van God, ontferm U over mij, zondaar.* Of de korte aanroeping: *Heer Jezus, heb erbarmen.*”



Het gebedsnoer of de tsjotki, een dankbaar hulpmiddel voor het ononderbroken gebed.

Het Jezusgebed kan inderdaad een goede hulp zijn voor wie de schoenen wil uitdoen, voor wie de heilige grond onder de voeten wil voelen, voor wie wil ontwaken in het licht van Gods aanwezigheid dat hier en nu straalt. Maar omdat het gebed altijd een unieke dialoog is tussen de bidder en de heilige Drie-eenheid, bestaat er geen gebedsformule die voor iedereen geldt als de formule bij uitstek om de weg naar God te bewandelen. Mensen zijn eindeloos verschillend van elkaar, in hun binnenste hebben ze elk een schat die zijns gelijke niet kent. En dus bidden ze ook op een manier die uiterst particulier is. Zegt Johannes de Ziener ook niet dat elke uitverkorene een wit steentje zal ontvangen op de jongste dag, een steentje waarop een nieuwe naam staat die niemand kent, behalve diegene die het steentje krijgt? (cf. Op. 2,17) Dat steentje staat voor het persoonlijke en onvervangbare gebed van diegene die overwint, suggereert rabbi Susja in een spreuk die ooit door Martin Buber in diens boek *Chassidische vertellingen* werd opgenomen.

Rabbi Susja zei: “Op de dag van het Laatste Oordeel zal men mij niet de vraag voorwerpen: ‘waarom was jij niet Mozes?’, of: ‘waarom was jij Elia niet?’ De vraag die ik zal moeten beantwoorden, is: ‘waarom gedroeg je je niet als Susja?’”

Manieren van bidden verschillen. Ook het gebed van het hart kent vele vormen, en niet één daarvan kan gelden als de vorm die iedereen op elk moment en voor elke gelegenheid passend voorkomt. Onder geleide van de Geest, maar ook luisterend naar wat de spirituele begeleider (de ‘abba’ of de ‘amma’ die volgens de auteurs van de *Filokalia* volstrekt niet overbodig is) aanraadt, zal de bidder het gebed moeten vinden dat hem of haar op het lijf geschreven is. “Wat het bidden betreft,” zei Barsanuphius van Gaza, “kan de vrijheid van de beoefenaar van om het even welk gebed niet hoog genoeg gewaardeerd

worden. Want de bidder staat niet onder de wet, maar onder de genade.” Ook van het Jezusgebed kan niet gezegd worden dat het de beste – laat staan de enige – manier van bidden is. Hoogstens mag beweerd worden dat het velen hielp, dat het mij hielp en dat het misschien ook jou zal helpen.

Het Jezusgebed: groots en onbepikt

Het merg van het Jezusgebed is de heilige naam Jezus. Die naam werd in Betlehem aan de Zoon van God gegeven door zijn moeder, de heilige maagd Maria, en door zijn voedstervader Jozef. Hij betekent: ‘die zal redden’. De naam openbaart het wezen van de Heiland. Christus is waarlijk mens en waarlijk God. Omdat de naam Jezus de betekenis ‘Redder’ of ‘Verlosser’ in zich draagt – de engel zei tot Jozef: “Geef hem de naam Jezus, want hij zal zijn volk bevrijden van hun zonden” (Mat. 1,21) – zegt hij niet enkel iets over de incarnatie, maar ook over Christus’ dood en verrijzenis.

Net zoals de naam van God in het Oude Testament een bron van genade was, zo geldt dat ook voor de naam Jezus in het Nieuwe Testament: in zijn Naam worden duivels uitgedreven en wonderen verricht. De anonieme auteur van *De herder van Hermas*, een geschrift uit de tweede eeuw, drukt zijn lezers op het hart: “De naam van de Zoon van God is wonderbaar en onbegrensd – hij houdt de hele wereld in stand.” Wie het Jezusgebed beoefent en dus de heilige Naam keer op keer uitspreekt, mag ondervinden dat hij deelt in de genade en de kracht van Jezus de Verlosser. Niet dat die Naam een soort talisman zou zijn. Hij heeft geen magische kracht, maar een sacramentele waarde. Hij is het uitwendige en zichtbare teken van de spirituele en diepgewortelde begenadiging.

De ongedwongen beoefening van het Jezusgebed

Het Jezusgebed kan op elk tijdstip gebeden worden, zomaar, terwijl dagelijkse bezigheden ons opeisen of als een ‘verloren’ moment zich aandient. Deze occasionele beoefening van het Jezusgebed – bij het slapengaan, bij het ontwaken, bij het ochtendritueel, bij de schoonmaak van de kamer, onder het wandelen van de ene plek naar de andere, in het verkeer, midden in een inspiratieloze vergadering, ... – herstelt de veerkracht bij beproevingen, helpt om fysieke en mentale pijn te verduren, neutraliseert gevoelens van boosheid of irritatie, bant de angst of injecteert een beetje creativiteit in saaie conversaties en besprekingen.

Dit gebed *for all seasons* is simpel en direct. En toch krachtig. Het vraagt geen speciale voorbereiding en het is daarom in het bijzonder aangewezen op momenten dat het reguliere gebed door gebrek aan tijd, juiste plek of rustgevende omkadering onmogelijk blijkt te zijn. Meer dan ooit zoeken mensen hun toeverlaat tot deze vorm van bidden, zowel in het Oosten als in het Westen, in katholieke middens en orthodoxe milieus. Daar heeft de huidige sfeer van onzekerheid en angst ongetwijfeld iets mee te maken.

Niemand hoeft denigrerend te denken over die ongedwongen en vrije beoefening van het Jezusgebed. Deze praktijk slaat immers een brug tussen werk

en nadrukkelijk gebed. Zij transformeert de arbeid in een soort biddende betrokkenheid en heiligt de seculiere aspecten van het bestaan. Het occasionele Jezusgebed loodst Christus binnen in alles wat ons bezighoudt en vergemakkelijkt dan ook onze zoektocht naar Hem, verzekeren vele spirituele leiders. Zelfs literatoren en academici, zoals de zeventiende-eeuwse Engelse dichter George Herbert en de gehuwde orthodoxe priester en hoogleraar Alexander Schmemmann, verdedigden die opvatting. Van Herbert is dit korte vers, *The Elixir*:

Teach me, my God and King in all things thee to see
And what I do at anything, to do it as for thee.

Schmemmann schreef dan weer, in zijn schitterende geschrift *For the Life of the World*: “Christen is hij of zij die overal – maar dan ook overal! – Christus ziet en zich daarover verheugt.” Nu ja, dat is ook het effect van het vrije Jezusgebed: overal Christus zien.



Lou Balducci (Californië) ontdekte in de afbladderende verfsporen van een afgedankte schommelstoel de beeltenis van een Christusfiguur. Dit bracht hem op het idee om voortaan Christus als de centrale figuur in zijn leven te beschouwen.

Ook al vraagt een bepaalde taak alle aandacht en concentratie, en is het dus niet mogelijk om de formule van het Jezusgebed op te zeggen of er ook maar aan te denken, dan nog sluimert dit gebed in de diepste regionen van de ziel van diegene die er op andere momenten wel zijn toevlucht toe neemt. Binnenin voedt het een niet aflatend besef van Gods aanwezigheid, zodat Paulus aanbeveling – “bid zonder ophouden” (1 Tess. 5,17) – wel degelijk opgevolgd wordt. Het onophoudelijke gebed bestaat er niet in contant formules op te zeggen, maar ervoor te zorgen dat het gevoel voor de goddelijke presentie – de levende God binnenin – niet afstompt.

Het ‘reguliere’ Jezusgebed

Als externe factoren gunstig zijn, kan het Jezusgebed in een meer geformaliseerde versie gebeden worden. Die nadrukkelijke beoefening van het gebed van het hart gebeurt meestal in de eenzaamheid (al zijn er ook uitzonderingen waarbij een echte liturgie ontstaat, zoals in het Byzantijnse klooster St. John the Baptist, in het Britse Tolleshunt Knights), in een zittende positie (soms ook wel afgewisseld met prosternaties om de opkomende slaap geen kans te geven) en vaak met gesloten ogen. Het is aanbevolen het Jezusgebed te declameren en niet te zingen, al of niet op het ritme van de ademhaling (de Grieken doen het in een veel sneller ritme, de Russen vaak trager) en al of niet met stemgeluid. Het gebedsnoer of de tsjotki, ook wel komboschkini genoemd, is een dankbaar hulpmiddel. Wie geen ervaring heeft, kan volstaan met sessies die slechts tien tot vijftien minuten duren. De ‘rotten in het vak’ bidden het Jezusgebed doorgaans veel langer aan één stuk.

Het doel van dit nadrukkelijke bidden van het Jezusgebed is altijd de bevordering van de innerlijke stilte. ‘Inwendige rust’ of *hesychia* (ἡσυχία) is trouwens een kernbegrip in de *Filokalia*. “Was ik een geleerde,” zei Søren Kierkegaard, “en men vroeg mij om advies, ik zou antwoorden: ‘Schep stilte!’” De wereld van vandaag heeft ongetwijfeld nood aan dergelijke wijzen. De grote rooms-katholieke spirituele gids, baron Friedrich von Hugel, placht te zeggen: “De mens is wat hij met zijn stilte aanvangt.” En inderdaad, stilte vormt een essentieel onderdeel van iemands persoonlijkheid. Zonder stilte geen menselijke kwaliteit. Wil je weten hoe menselijk je bent, dan hoef je slechts te antwoorden op de vraag: ‘Hoeveel stilte laat ik in mijn leven toe?’

Het Jezusgebed ontsluit de innerlijke stilte, het is de weg naar de echte stilte of de *hesychia*. Maar wat is echte stilte eigenlijk? Afwezigheid van geluid? Een pauze tussen woorden? Het is duidelijk dat spirituele stilte niet getypeerd kan worden in termen van afwezigheid of leegte, maar in termen van aanwezigheid en volheid. Innerlijke stilte is het besef van de Ander. Of in de woorden van de Franse schrijver Georges Bernanos: “Stilte is presentie. In het hart daarvan zetelt God.” Hierin klinkt zelfs een psalmvers mee: “Laat de rust wederkeren, en weet dat Ik God ben.” (Ps. 46,11) Ook de psalmist weet dat de stilte en de rust op zich niets betekenen, als daar niet het bewustzijn van Gods aanwezigheid bij komt. Echte stilte heeft dus niets van doen met *splendid isolation*,

maar alles met relatie. Stilte veronderstelt ontvankelijkheid, openheid, ontmoeting, bereidheid tot loslaten en ontvangen van zichzelf in de Andere, kortom: liefde.

Echte stilte in het gebed betekent ‘samen zijn met de Andere’, op een alerte, aandachtige manier, reikhalzend (de orantehouding drukt dit perfect uit), luis-terend, starend. Misschien gaf de anglicaanse priester, die ik op tienjarige leeftijd hoorde preken in zijn kerk, wel de meest pakkende omschrijving van het goede gebed toen hij een kleine story vertelde (die volgens mij verwijst naar de pastoor van Ars):

In het dorp leefde een oude man die elke dag de kerk bezocht om er geruime tijd door te brengen. Op een dag vroegen zijn vrienden: “Wat doe jij toch die hele tijd, daar in de kerk?” Hij antwoordde: “Ik bid.” Waarop de vrienden reageerden: “Dan heb jij God toch heel wat te vragen!” De oude glim-lachte: “Maar ik vraag God helemaal niets.” “Maar wat doe jij daar dan in godsnaam die hele tijd?” drongen ze aan. “Ach,” zei de oude man, “ik zit er gewoon en ik kijk naar God. En God zit en kijkt naar mij.”

Het probleem is dat we afgeleid worden door allerlei gedachten, telkens als wij ons in stil gebed begeven. We slagen er niet in de beeldenstroom stop te zetten die aan ons innerlijk oog voorbij trekt. Overpeinzingen blijven komen – niet noodzakelijk slechte gedachten, maar toch gedachten die irrelevant zijn voor ons gebed. Theofaan de Kluizenaar, een Russische wijze uit de negentiende eeuw, sloeg spijkers met koppen toen hij zei: “De verstrooiingen tijdens het bidden zijn als bromvliegen op een zomeravond. Probeer je ze weg te slaan, dan worden ze nog lastiger.”

Natuurlijk lukt het ons niet om het innerlijke lawaai stop te zetten en gewoon te luisteren naar een Stem zonder woorden aan de andere kant van de spirituele telefoonverbinding, terwijl we hoopvol staren in de leegte. (Het bevel ‘stop dat denken’ is even zinloos als het bevel ‘stop met ademen’ – met wilskracht alleen bereik je hier niets.) Maar wat we wel kunnen doen, is ons overgeven aan de simpele en krachtige woorden van het Jezusgebed, die we met herhaling opzeggen: “Heer Jezus Christus, Zoon van God, heb medelijden met ons.” Die nadrukkelijke mantra, die aanroeping van de heilige Naam, stelt ons in staat te spreken en tegelijk te luisteren in stilte.

Innerlijke vrede verwerven

Velen tekenen bezwaar aan tegen deze en andere vormen van contemplatief gebed. Het Jezusgebed zou een vlucht betekenen uit de sociale verantwoordelijkheid. Het zou ons de ogen doen sluiten voor het lijden in de wereld. Vallen de eenzame beoefenaars van de bede ‘heb medelijden met mij’ niet ten prooi aan navelstaarderij? Tonen ze zich niet al te wereldvreemd? Het antwoord van Seraphim van Sarov, die andere grote Russische bidder uit de negentiende eeuw, is ontnuchterend: “Verwerp innerlijke vrede en duizenden rondom jou

zullen verlichting vinden.” De aansporing van Dag Hammarskjöld, ooit secretaris-generaal van de Verenigde Naties, ligt in dezelfde lijn. In zijn dagboek *Merkstenen* schreef de Zweedse diplomaat: “Zoek te begrijpen met kalmte, handel vanuit je centrum van rust, verover in vrede.” (*‘Stille’* of *‘stillness’* zijn de woorden die Hammarskjöld gebruikt, termen waarvan de rijke betekenis niet met één Nederlandse vertaling weer te geven valt.)

Het doel van het Jezusgebed is: innerlijke vrede verwerven. Innerlijke rust is niet de vrucht van een zelfzuchtige begeerte. Evenmin maakt ze haar bezitter zelfgenoegzaam. Wie vrede vindt in het hart, kan met de genade Gods innerlijke vrede bij anderen bewerkstelligen. Zich voor de duur van een kwartier toewijden aan het Jezusgebed, achter een

gesloten deur en in de eenzaamheid (cf. Mat. 6,6), maakt dat we alle andere momenten van de dag beschikbaar zijn voor de naaste en hem in een open geest – de geest van Christus zelf – tegemoet kunnen treden, op een manier die we niet kennen als we het Jezusgebed hadden verzuimd.

“Zoek te begrijpen met kalmte, handel vanuit je centrum van rust.” Alweer kan het gebed van het hart een ideale weg zijn om dit doel te bereiken. Sint-Ignatius van Antiochië zei dat Christus’ woorden vurig en helend waren, omdat ze uit de stilte van zijn hart kwamen. Christus’ daden waren krachtig en herscheppend, omdat ze uit diezelfde vrede ontloken. Hoe vaak blijken onze woorden hol en onze daden ontoereikend? Is dat niet omdat ze geen grond vinden in de stilte en de rust die ons in het contemplatieve gebed kan worden geboden? Ze brengen slechts vrucht voort, soms meer dan we hadden durven vermoeden, als ze wortelen in het gebed, in de stille beschouwing die in het Jezusgebed kan worden bereikt.

Het Jezusgebed is misschien wel het enige gebed waarin de actie de contemplatie dient, en de contemplatie de actie vruchtbaar maakt.



Biddende figuur met vredesduif in de catacomben van Rome.

Kallistos Ware (°1934) is monnik van het orthodoxe klooster van de heilige Johannes op Patmos. Hij is titulair bisschop-metropoliet van Diokleia van het Oecumenisch Patriarchaat van Constantinopel en een van de meest bekende hedendaagse orthodoxe theologen. Van 1966 tot 2001 was hij ‘Spalding Lecturer of Eastern Orthodox Studies’ aan de universiteit van Oxford. Ware is de auteur van verschillende boeken over de orthodoxie en over de spiritualiteit van de orthodoxe Kerk.