

Het Jezusgebed

*“Heer Jezus Christus,
Zoon van God,
Ontferm U over mij...”*

Gebed en Stilte

Wanneer je bidt, moet je stil zijn... jijzelf moet stil zijn; laat het gebed spreken. De hesychast, degene die hesychia, het stil zijn van binnen, het innerlijke zwijgen heeft bereikt, is bij uitstek iemand die luistert. Hij luistert naar de stem van het gebed in zijn eigen hart en hij begrijpt dat deze stem niet zijn eigen stem is, maar die van een *ander*, die binnenin hem spreekt. Nauwkeuriger gezegd : laat God spreken. Waarachtig inwendig gebed betekent ophouden met praten en luisteren naar de woordloze stem van God in ons hart...

Bidden is voor God staan, een rechtstreekse, persoonlijke relatie met hem aangaan; op elk niveau van ons bestaan, van het instinctieve tot het intellectuele, van het onderbewuste tot het bovenbewuste niveau, weten wij dat wij in God zijn en dat hij in ons is. Ontdek hem aan wie je reeds toebehoort, luister naar hem die nooit ophoudt met in jou te spreken; bezit hem die jou nu al bezit ! Dat is Gods boodschap voor ieder die wil bidden : *“Je zou mij niet zoeken als je mij niet reeds gevonden had.”*

Maar hoe moeten wij beginnen ? Wanneer wij ons in onze kamer hebben teruggetrokken en de deur hebben gesloten, hoe moeten wij dan beginnen te bidden ? Een weg om zich op deze reis naar binnen te begeven, is het aanroepen van *de naam* :

“Heer Jezus...”



Er bestaan geen vaste en onveranderlijke regels, die aan allen die proberen te bidden, moeten worden opgelegd. Ook al bezit het Jezusgebed op het gebied van het inwendige gebed geen monopoliepositie, toch is het voor talloze Oosterse christenen in de loop van de eeuwen het gebruikelijke pad, de koninklijke hoofdweg geworden. En niet alleen voor Oosterse christenen.

Waarin ligt dan de bijzondere aantrekkingskracht en de werkzaamheid van het Jezusgebed ? Misschien vooral in de volgende 4 kenmerken die wij gaan bespreken :

- in zijn eenvoud en flexibiliteit
- in zijn volledigheid
- in de kracht van *de naam*
- in de geestelijke discipline van de aanhoudende herhaling.

... in zijn eenvoud en flexibiliteit

Het is een uiterst eenvoudig gebed, voor elke christen toegankelijk. Men heeft geen speciale kennis of training nodig om met het Jezusgebed te beginnen. Denk alleen aan Jezus zelf. Zeg zijn naam langzaam, zachtjes en rustig. Het basiselement bestaat uit : *“Heer Jezus Christus, Zoon van God, ontferm u over mij.”* Maar er bestaat geen strikte eenvormigheid. Men kan nog zeggen : “... ontferm u over ons.” Of “Heer Jezus Christus, ontferm u over mij.” of aanroepen “Heer Jezus,...” of “Jezus,...” of men kan de formulering uitbreiden door aan het einde toe te voegen : “..., zondaar.” Ieder staat vrij door zijn persoonlijke ervaring de eigen formulering te ontdekken, die het meest aan zijn of haar behoeften beantwoordt.

Het vrij gebruik van het gebed houdt in dat we het zeggen tijdens onze gebruikelijke, dagelijkse bezigheden. Dit kan één keer zijn, maar ook vaker. Apostel Paulus dringt aan : *“Bidt zonder ophouden...”* (1Thessalonicenzen 5,17); maar hoe is dat mogelijk wanneer wij nog zoveel andere dingen te doen hebben ? De juiste methode is : *“De handen aan het werk, de geest en het hart bij God !”,* volgens bisschop Theofan. Omdat het Jezusgebed door veelvuldige herhaling bijna een onbewuste gewoonte wordt, helpt het ons voortdurend in Gods tegenwoordigheid te leven, waar we ook zijn; niet alleen in de kerk of als we alleen zijn, maar ook in de keuken, in de fabriek, op ons kantoor.

Het formeel gebruik vult het vrij gebruik aan en versterkt het. Daarbij is onze hele aandacht gericht op het zeggen van het gebed en sluiten wij alle activiteit naar buiten uit. Het maakt deel uit van de specifieke gebedstijd, die wij elke dag voor God reserveren, wanneer men eventueel ook andere gebedsvormen gebruikt (psalmen, schriftlezingen ...). Inderdaad geven de meeste mensen er de voorkeur aan het gebed eenvoudig op de vrije manier te gebruiken en daar is niets verontrustends of verkeerd aan. Het vrije gebruik kan zeker zonder het formele gebruik bestaan.

Bij het bidden is geen enkele bepaalde houding van belang. In de orthodoxe praktijk wordt het gebed gewoonlijk zittend gezegd, maar men kan er ook bij gaan staan of knielen; of zelfs in liggende houding in geval van lichamelijke zwakte en fysieke uitputting. Normaal wordt het in min of meer volledige duisternis of met gesloten ogen gebeden en niet met de ogen open voor een icoon, verlicht door kaarsen of een iconenlamp.

Vaak wordt bij het Jezusgebed een gebedssnoer (*komvoschoinion, tchotki*) gebruikt; gewoonlijk met 100 knopen. Men doet dat niet zozeer om het aantal keren te tellen, maar meer als hulp om zich te concentreren en om tot een gelijkmatig ritme te komen. Het helpt ons om ons lichaam tot rust te brengen en in onszelf te keren. Het gebed wordt soms in groepen gebeden, maar het is gebruikelijk om het alleen te doen; de woorden kunnen hardop maar ook in stilte worden gezegd. Wanneer het

hardop wordt gebeden, wordt het eerder gezegd dan gezongen. Men moet zich niet forceren, de woorden moeten niet overmatig worden beklemtoond.

Het Jezusgebed is in het algemeen een gebed voor elke gelegenheid. Het kan door iedereen, op elke plek en op ieder moment worden gebruikt. Het is geschikt voor de beginnening, maar ook voor de meer gevorderde; het kan in gemeenschap met anderen of alleen worden aangeboden; het is even geschikt voor de woestijn als in de stad, in een omgeving van beschouwende rust als te midden van het grootste lawaai en de grootste stilte. Het is nooit misplaatst.

De weg van *de naam* is ruim en edelmoedig en moet niet worden opgesloten in starre en onveranderlijke regels.

... in zijn volledigheid

In theologisch opzicht bevat het Jezusgebed de volledige waarheid; het is een samenvatting van de evangelieën. In een enkele, korte zin drukt het de twee belangrijkste mysteries van het christelijk geloof uit : de Menswording en de Drie-Eénheid !

Het spreekt eerst over de 2 naturen van Christus de Godmens (Theanthropos) : over zijn menszijn, want hij wordt aangesproken met zijn menselijke naam 'Jezus' die zijn Moeder Maria hem gaf na zijn geboorte in Bethlehem; over zijn eeuwige godheid, want hij wordt ook 'Heer' en 'Zoon van God' genoemd.

In de tweede plaats spreekt het gebed; niet uitdrukkelijk, maar het zit er wel in opgesloten, over de drie Personen van de Drie-Eénheid. Het is gericht aan de tweede Persoon, aan Jezus, maar het verwijst ook naar de Vader, want Jezus wordt de 'Zoon van God' genoemd en de Heilige Geest is eveneens in het gebed aanwezig want "... niemand kan zeggen : 'Jezus is de Heer', tenzij door de Heilige Geest." (1Korinthiërs 12,3). Daarom is het Jezusgebed zowel christocentrisch als trinitaristisch.

Er bestaat een cirkelvormige 'volledigheid' in het gebed, een opeenvolging van opstijgen en terugkeren. In de eerste helft van het gebed verheffen wij ons tot God : "*Heer Jezus Christus, Zoon van God...*" en dan keren we in de tweede helft weer berouwvol tot onszelf terug : "*... over mij, zondaar.*" Deze 2 momenten worden met elkaar verenigd en verzoend in een derde moment wanneer wij het woord 'ontferming' uitspreken. Het bevestigt dat God ons in zijn heerlijkheid toch aanvaardt, ook al zijn we zondaars. Zo bevat het Jezusgebed niet alleen een oproep tot berouw, maar ook de verzekering van vergeving en verlossing : "*Gij zult zijn naam Jezus noemen, want hij zal zijn volk redden uit hun zonden.*" (Mattheüs 1,21). Het verdriet over de zonde is geen uitzichtloos verdriet.

... in de kracht van de naam

Zowel in het Oude Testament als in andere culturen bestaat er een nauwe samenhang tussen iemands ziel en zijn naam. Zijn persoonlijkheid met haar eigenschappen en haar kracht is in zekere zin in zijn naam aanwezig*.

- **Richteren 13:18** ¹⁸ Maar de engel van Jahwe antwoordde: 'Wat vraagt u naar mijn naam? Die is te wonderbaarlijk.'
- **Genesis 17:5** ⁵ Gij zult niet langer Abram heten; uw naam zal Abraham zijn, want Ik maak u tot vader van een menigte volken.
- **Genesis 32:28** ²⁸ Toen zei hij: 'Voortaan zult gij geen Jakob meer heten, maar Israel, want gij hebt met God gestreden en met mensen en gij hebt hen overwonnen.'
- **Handelingen 13:9** ⁹ Saulus echter - die ook Paulus heette - vervuld van de heilige Geest, keek hem strak aan en...

Men vult een naam met leven wanneer men hem noemt. De naam roept rechtstreeks de ziel op, die door die naam wordt aangeduid; daarom ligt er zo'n diepe betekenis in het noemen van een naam. De naam van God is tegenwoordig stellend, *God met ons : Emmanuel*. Zo diep voelde men in het latere jodendom de majesteit van de goddelijke naam aan, dat in de synagogediensten het *tetragrammon (JHWH)* niet hardop werd uitgesproken; de naam van de Allerhoogste was te overweldigend om uit te spreken. In het Nieuwe Testament worden duivels uitgedreven en mensen genezen door de naam van Jezus, want *de naam* is macht.

- **Johannes 16:23** ²³ Op die dag zult gij Mij over niets ondervragen. Voorwaar, voorwaar, Ik zeg u: wat gij de Vader ook zult vragen, Hij zal het u geven in mijn Naam.
- **Mattheüs 28:19** ¹⁹ Gaat dus en maakt alle volkeren tot mijn leerlingen en doopt hen in de naam van de Vader en de Zoon en de heilige Geest en...
- **Philippenzen 2:10** ¹⁰ opdat bij het noemen van zijn naam zich ieder een knie zou buigen in de hemel, op aarde en onder de aarde,...
- **Openbaring 2:17** ¹⁷ Wie oren heeft, hore wat de Geest tot de kerken zegt: Wie overwint, hem zal Ik geven van het verborgen manna; en Ik zal hem een wit steentje geven en daarop gegrift een nieuwe naam, die niemand kent dan hij die hem ontvangt.

De bijbelse eerbied voor *de naam* vormt de basis. De naam van Jezus is een kracht voor de gelovige christen in onze dagen, zoals hij dat was in de tijd van de apostelen. Wanneer wij *de naam* aanroepen, moeten wij niet opzettelijk in onze geest één of ander zichtbaar beeld van de Verlosser vormen. Alleen zo zullen wij de volle, samenbindende en verenigde kracht van het Jezusgebed ervaren.

... in de geestelijke discipline van de aanhoudende herhaling

Het herhaaldelijk aanroepen van *de naam* brengt meer eenheid in ons gebed en maakt het tegelijkertijd meer naar binnen gericht, meer tot een deel van onszelf. Het gebed wordt dan niet iets dat wij op bepaalde momenten doen, maar iets wat wij voortdurend zijn; niet een toevallige daad, maar een blijvende toestand : een gebed van de hele mens, waarin de woorden en de betekenis van het gebed volledig samenvallen met degene die bidt.

Het hart is het voornaamste orgaan van het menselijk wezen, het punt waar geest en materie samenkomen. Het gebed van het hart is zowel het gebed van het lichaam als dat van de ziel : alleen wanneer ook het lichaam er aan deel heeft, kan het echt het gebed van de hele mens zijn. Lichaam en ziel vormen een volledige éénheid. Hoe kan nu dit lichaam delen in het aanroepen van de naam en in het bidden van het verstand in het hart ? De 'hesychasten' (meesters van de stilte) hadden een 'lichamelijke techniek' ontwikkeld. Het grondbeginsel van de hesychastische methode was :

- de uiterlijke houding (op een krukje zitten van ca.20 cm hoog; hoofd en schouders buigen en de ogen fixeren op de plaats van het hart)
- de beheersing van de ademhaling (de ademhaling wordt vertraagd; het eerste deel van het gebed opzeggen tijdens het inademen en het tweede deel tijdens het uitademen)
- een naar binnen gekeerde zoektocht (de hesychast trekt zijn gedachten samen in zijn middelpunt, het hart)

De lichamelijke technieken zijn in ieder geval niet meer dan een bijkomstigheid, hulpmiddelen die voor sommigen bruikbaar zijn gebleken, maar die in geen geval verplicht zijn voor iedereen. In de laatste 150 jaar hebben de orthodoxe schrijvers in het algemeen weinig nadruk gelegd op de lichamelijke technieken.

Het essentiële punt in het Jezusgebed is niet het herhalen op zichzelf, niet de manier waarop we zitten of ademhalen, maar tot wie we spreken ! Het Jezusgebed is niet alleen maar een hulpmiddel om ons te concentreren of om ons te ontspannen. Het is niet domweg een beetje 'christelijke yoga'.

Het is integendeel een aanroeping, die zich specifiek richt tot een andere persoon, tot God die mens geworden is, onze persoonlijke Redder en Verlosser.

Er is een context van geloof : de aanroeping veronderstelt dat degene die het gebed zegt, gelooft in Jezus Christus als de Zoon van God en als Verlosser, en een context van gemeenschap : wij aanroepen de naam als leden van de Kerk.

Vandaag de dag echter, in een tijd van rusteloze nieuwsgierigheid en kerkelijk uiteenvallen, zijn er in feite veel mensen die het Jezusgebed bidden, zonder dat zij tot enige Kerk behoren, mogelijk zonder dat zij een duidelijk geloof in de Heer Jezus of aan iets anders hebben. Moeten wij hen veroordelen ? Moeten wij hun verbieden het gebed te bidden ? Zeker niet, zolang zij oprecht zoeken naar de bron van het leven. Jezus veroordeelde niemand behalve schijnheiligen.

Het Einde van de Reis

Het einddoel van het Jezusgebed kan het beste omschreven worden met de term '*theosis*' : 'tot God maken', of 'vergoddelijking'. "*De logos is mens geworden...*" zegt de heilige Athanasius, "*... opdat wij God zouden worden.*" Hij, die van nature God is, nam onze menselijke natuur aan, opdat wij mensen door de genade zouden delen in zijn godheid en deel zouden krijgen aan de goddelijke natuur. Het Jezusgebed dat aan de mensgeworden *logos* is gericht, is een weg om in onszelf dit mysterie van '*theosis*' te verwerkelijken, waardoor in mensen de ware gelijkenis van God bereikt wordt.

Door ons te verenigen met Christus helpt het Jezusgebed ons deel te hebben aan het in elkaar verblijven (of perichoresis) van de 3 Personen van de H.Drie-Eénheid. Hoe meer het gebed deel van onszelf wordt, des te meer treden wij in de liefdesbeweging die onophoudelijk doorloopt tussen Vader, Zoon en Heilige Geest.

In de tradities van het Hesychasme heeft het mysterie van de '*theosis*' dikwijls de uiterlijke vorm van een visioen van licht aangenomen. Dit licht is geen symbolisch licht, het is niets minder dan het goddelijk en ongeschapen licht van de godheid, dat Christus uitstraalde bij de gedaanteverandering op de berg Tabor en dat de hele wereld zal verlichten bij zijn wederkomst.

Gregorius Palamas schrijft over het goddelijk licht als hij het visioen van Paulus omschrijft. Want dit visioen van heerlijkheid kunnen ook wij naderen door het aanroepen van *de naam*:

... Paulus zag een licht dat naar boven, noch naar beneden, noch naar de zijanten begrensd was; hij zag trouwens helemaal geen grenzen aan het licht, dat hem verscheen en om hem heen straalde. Het was als een zon, maar oneindig helderder, en uitgestrekter dan het universum. En midden in deze zon stond hijzelf, een en al oog geworden...

In het boek '*De weg van een pelgrim*' ** zien we dat de houding van de pelgrim verandert ten opzichte van het materiële en zijn verhouding tot de andere mensen :

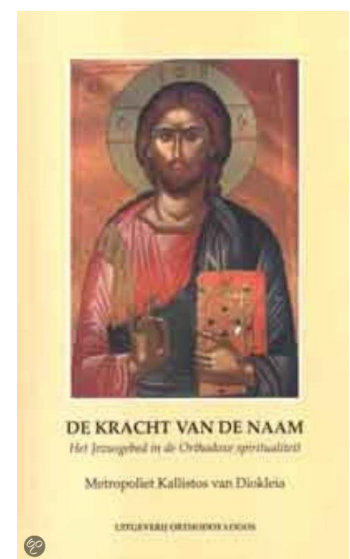
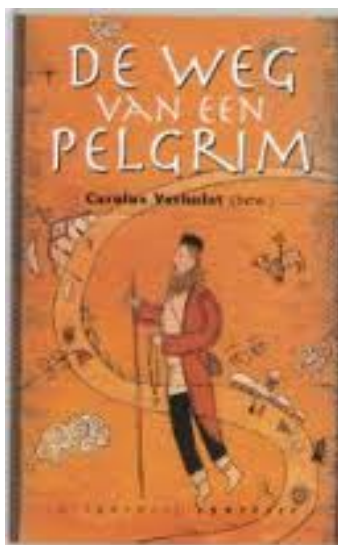
... Toen ik met mijn hart begon te bidden, leek alles om mij heen heerlijk en wonderlijk. De bomen, het gras, de vogels, de aarde, de lucht, het licht, allemaal leken ze mij te vertellen dat ze bestonden voor de mens, dat alles een bewijs was van Gods liefde voor de mens...

... Het aanroepen van de naam Jezus maakte het gaan van de weg tot een vreugde. Iedereen was aardig voor mij, het was alsof iedereen van mij hield. Als nu iemand mij kwaad doet, dan hoef ik alleen maar te denken : 'Hoe liefelijk is het Jezusgebed' en de belediging en ook de woede glijden van mij af en ik vergeet het allemaal...

Hoewel dit gebed is uitgekozen voor en speciaal wordt vermeld in de rite van de monastieke professie van monniken en nonnen, is het eveneens een gebed voor leken, echtparen, artsen en psychiaters, maatschappelijke werkers en buschauffeurs. Wanneer het aanroepen van *de naam* juist

in praktijk wordt gebracht, dan raakt ieder van ons steeds dieper betrokken bij de hem of haar toegewezen taak; het maakt ons handelen doeltreffender en snijdt ons niet af van anderen, maar verbindt ons met hen. Het maakt ons gevoeliger voor hun angsten en zorgen, zoals nooit tevoren. Het Jezusgebed maakt iedereen tot een 'mens voor anderen', een levend instrument van de vrede van God, tot een krachtig middelpunt van verzoening.

Deze cursus is gebaseerd op het boek :
 'De Kracht van de Naam',
 Metropoliet Kallistos van Diokleia***



Katerina, Katja, ...	Afgeleid van het Grieks ' <i>katharos</i> ' wat rein en zuiver betekent.
Alexander, Sasha, ...	Afgeleid van het Grieks, met de betekenis 'de beschermer'.
Anastasia, Natasja, ...	Afgeleid van het Griekse ' <i>anastasis</i> ', met de betekenis 'opstanding'; door doop tot nieuw leven opgestaan'.
David	Geliefde vriend of oom.
Georges, Joeri, ...	Afgeleid van het Griekse ' <i>georgos</i> ', met de betekenis ' <i>boer, akkerman</i> '.
Homerus, Homer, ...	Van het Grieks met de mogelijke betekenis: de verzamelaar.
Chloë	Afgeleid van het Grieks ' <i>chloe</i> '; dit betekent jong, groen.
Nadia, Nadine	Afgeleid van het Russisch met de betekenis: hoop.
Serge, Sergej, ...	Afgeleid van het Latijn met de betekenis: dienaar.
Ruth	Afgeleid van het Hebreeuws met de betekenis: vriendschap.
Rachel, ...	Afgeleid van het Hebreeuws met de betekenis; het geduldige moederschap.
Zoë	Afgeleid van het Griekse zoë; leven.
Victor, Viktor, ...	Afgeleid van het Latijnse ' <i>vincere</i> ' wat de overwinnaar betekent.
Jezus	Betekent : JHWH is redding.

****Boek :**

'De Weg van een Pelgrim' JD Salinger.

Dit raadselachtig werk, dat in het Rusland van voor de revolutie zo goed als onbekend was, heeft een verrassend succes in de niet-orthodoxe wereld en is sedert de twintiger jaren in een groot aantal talen verschenen. Lezers van JD Salinger zullen zich herinneren welke indruk dit 'geelgroen, in linnen gebonden boekje' op Franny heeft gemaakt.

Origineel boek :

'De ware verhalen van een Russische pelgrim', van een anoniem gebleven 19^{de} eeuwse schrijver.

Deze spirituele klassieker uit Rusland, in vele talen verschenen, heeft door zijn charme ontelbare lezers in de wereld bereikt. Een onbekende pelgrim vertelt over zijn belevenissen en de gesprekken tijdens deze reis met mensen van verschillend spiritueel niveau. Zijn lange reis verandert dan langzaam in een zoektocht met de allesoverheersende vraag : hoe kunnen we voortdurend in contact zijn met God? Het antwoord hierop en de verschillende betekenissen en methodes van het gebed vindt hij tijdens zijn reis, met als eindbestemming Jeruzalem. 'De ware verhalen van een Russische pelgrim' is een authentiek verslag van een man wiens leven radicaal veranderde door het Jezusgebed.

***** Metropoliet Kallistos van Diokleia**

Kallistos Ware, die Engelsman is van geboorte en opvoeding, werd in de orthodoxe Kerk opgenomen in 1958, en in 1966 tot priester gewijd. In hetzelfde jaar legde hij de monastieke gelofte af in het Klooster van de Heilige Johannes de Theoloog, op Patmos. In 1982 werd hij gewijd tot Bisschop van Diokleia, was verantwoordelijk voor de Grieks-orthodoxe parochie in Oxford en tot 2001 was hij ook werkzaam in de Universiteit van Oxford. Hij is één van de vertalers van de volledige tekst van de Philokalia in het Engels en heeft substantieel bijgedragen aan de vertaling van orthodoxe liturgische boeken. Het feit dat 'De Kracht van de Naam' al vele malen in herdruk verscheen en vertaald werd in vele talen, toont de blijvende waarde ervan aan voor mensen, in welk stadium van hun geestelijke pelgrimage die ook zijn.

Ada Simeonidis



*“Heer Jezus Christus,
Zoon van God,
Ontferm U over ons, zondaars.”*