



EEN INLEIDING IN DE ORTHODOXE PRAXIS

DE ORTHODOXE GEESTESHOUING
IN TIEN AANDACHTSPUNTEN



Voorwoord

"Het uiteindelijke doel van de mens is de gemeenschap met God. Het pad naar deze gemeenschap is nauwkeurig beschreven: geloof, en wandelen volgens de Geboden met de hulp van Gods genade."

- St. Theofaan de Kluizenaar

Hoewel het waar is dat de orthodoxe manier van leven niet de normale manier van leven is voor de meeste mensen in onze samenleving, is het nochtans wel de beste manier van leven voor getrouwde mensen met gezinnen die geconfronteerd worden met de velerlei soorten uitdagingen. In feite is het net deze manier van leven die het oorspronkelijke doel van God voor de mensheid zal openbaren, alsook niet onbelangrijk een oplossing blijken te zijn voor de vele moderne vraagstukken van deze stressvolle en overbeladen tijden.

De orthodoxe manier van leven is niet noodzakelijk de monastieke manier van leven. En hoewel het monnikendom uiteraard deel uitmaakte van de vroege kerk, hoeven wijzelf deze uiterst geëerde levensstijl niet letterlijk na te streven; niet iedereen is geroepen tot deze manier van leven. Wel hebben alle Christenen in de steden, op het platteland of in de kloosters hetzelfde doel in het leven. Net zoals de monniken zoeken ook wij heiligheid en eenheid met God; wij zijn geroepen om die heiligheid en die eenheid met God samen met onze families in de wereld te beleven. De principes van onze spirituele groei zijn hetzelfde, ongeacht op welk pad we ons bevinden.

De meesten onder ons nemen nooit de tijd om na te denken over het doel van het leven. Dit is een grote val op zich; het moderne levensritme dringt zich op, met de roes van de mentale en fysieke vermoeidheid als gevolg. Vaak denken we niet na over het doel van het leven, totdat iemand van wie we houden onverwacht van dit leven vertrekt. Tijdens dit moment van verdriet heeft onze ziel onze aandacht en beginnen we na te denken over wat het leven allemaal inhoudt. Op een bepaalde manier zouden we kunnen zeggen dat het leven onder andere over de dood gaat. We weten allemaal dat het de eerste bestemming is, maar we weigeren vaak om er serieus over na te denken vanwege de angst voor het onbekende en wat het met zich meebrengt.

Het doel van het leven dat door de apostelen en kerkvaders onderwezen werd, is het vinden van de eenheid met God. Onze Heer Jezus Christus kwam om ons te redden, om ons op te richten, en om de poorten des hemels voor ons te openen. Door Zijn voorbeeld en onderricht toonde Hij ons wat het leven werkelijk is, en dat we niets te vrezen hebben inzake de dood.

Ten eerste moeten we geloof in God hebben en Zijn liefde jegens ons aanvaarden. Met slechts een beetje geloof kunnen we beginnen te leven op de orthodoxe manier die in deze tekst beschreven wordt. Deze manier van leven die in het Nieuwe Testament "de Weg" genoemd wordt wordt ons door Christus Zelf gegeven in Zijn Kerk. Het is een bewezen manier van leven die ons dichterbij God zal brengen. Naarmate we dichterbij God komen, vergroten we ons vermogen om eventuele moeilijkheden op te lossen en we vergroten ons vermogen om te leven volgens de deugden.

De tien punten die voorgesteld zullen worden, zijn slechts een schets van hoe we de eenheid met God kunnen vinden. Als we deze schets echter volgen, worden we geleid naar alles wat we moet weten.

We zullen samen elk van deze punten bestuderen en ons huidige leven beginnen te onderzoeken. Vervolgens zoeken we naar manieren om de noodzakelijke veranderingen in ons leven aan te brengen, zodat we deze punten daarin kunnen verwerken; in alle stappen van dit proces moeten we altijd bidden voor Gods hulp en verlichting, alsook in dialoog treden met onze geestelijke vader.

"Door op de werkelijk Orthodoxe manier te leven, leggen we Christus' Geboden en manier van leven diep in ons bewustzijn; we beginnen een leven te leiden gericht naar het doel dat God voor de mensheid en voor eenieder van ons heeft vooropgesteld. We transformeren de passies, zoals boosheid en woede. We genezen relaties en laten pijnlijke herinneringen op een gezonde manier achter, om volledig in het heden te leven. We leren effectiever om te gaan met stress en een nieuwe bron van kracht aan te spreken. We ontwikkelen de bekwaamheid van geestelijk inzicht. We leren meer lief te hebben dan we voor mogelijk hielden. We ontdekken onze unieke bijdrage in het leven en we wandelen op het pad naar het eeuwige leven."

Inhoudsopgave

1. Dagelijks gebed

We ontwikkelen en onderhouden onze persoonlijke vaste gebedsregel van ochtend- en avondgebed, volgens de richtlijn van onze geestelijke vader.

2. Deelnemen aan de erediensten en de sacramenten

We nemen deel aan de verschillende erediensten en sacramenten, waarvan de bekroning de Goddelijke Liturgie is; we werken naar het regelmatig kunnen ontvangen van de heilige Communie, met de nodige voorbereiding onder leiding van onze geestelijke vader, door onder andere de biecht.

3. Het eren van de liturgische cycli

We ontdekken de geestelijke rijkdom die aanwezig is in de liturgische cycli en leren de verschillende vastenperiodes in ere te houden en de liturgische feesten te vieren.

4. Gebruik van het Jezusgebed

We houden de heilige Naam van Jezus vast in ons hart en herhalen ze wanneer mogelijk gedurende de dag en nacht.

5. Onthaasten en ordenen van het dagelijkse leven

We stellen prioriteiten; zo verminderen we de stress en wrijving die veroorzaakt worden door een haastig leven.

6. Waakzaamheid

We geven onze volledig aandacht aan wat we op het moment aan het doen zijn en waar we staan, en leren onze gedachten te onderzoeken.

7. Beheersen van de hartstochten

We overwinnen destructieve gewoonten, gehechtheid aan onze voorkeuren en afkerigheden, en leren de deugden te beoefenen.

8. Anderen op de eerste plaats

We bevrijden onszelf van egoïsme en vinden vreugde in het helpen en dienen van anderen, in het voorbeeld van Christus.

9. Spirituele gemeenschap en de geestelijke vader

We brengen regelmatig tijd door met andere orthodoxe christenen, incl. het bezoeken van kloosters voor inspiratie, en brengen een vruchtbare relatie tot stand met onze geestelijke vader.

10. Dagelijks lezen van de Heilige Schrift en de heilige Vaderen

We laten ons inspireren door de lessen van de Geschrift van het Oude en het Nieuwe Testament, alsook de wijsheid van de heilige Vaderen en hun levensverhalen.

I. Dagelijks bidden

Gebed is het fundament van het geestelijke leven en van de orthodoxe manier van leven. Het is een dialoog tussen de mens en God, en het verenigt de ziel met God. Het is door gebed dat we ons verenigen met God en door gebed ontvangen we de gave van Zijn genade om de passies te overwinnen. Gebed is dus de eerste stap in alles: om een leven in liefde te leven, maar ook om de afleidingen van de gedachten te leren beheersen. Frequent en wezenlijk gebed is de sleutel tot het intreden in een deugdzaam leven. Zonder dagelijks gebed droogt ons geestelijk leven op en leven we een in wezen doelloos leven; met gebed richten we ons bestaan tot God en stellen we Hem als het middelpunt van ons leven, zoals de planeten rond de zon bewegen en hun daglicht van hem ontvangen.

Hoe er traditioneel gebeden wordt: we richten een gebedshoek op in een rustige en afgeschermdde plek, met de nodige iconen van Christus, de Moeder Gods, onze beschermheilige en andere geliefde heiligen. Een olielamp, kaars en gebedenboeken horen hier natuurlijk thuis, maar we moeten onszelf niet verliezen in de details. Vervolgens stellen we een vaste tijd voor het gebed, waar we onze specifieke 'gebedsregel' (een "*kanonas*") die we met de geestelijke vader hebben opgesteld, zullen bidden. De gebedsregel is een persoonlijk opgestelde, vaste volgorde van een niet te groot aantal gebeden voor zowel 's morgens als 's avonds. Nadat we een gebedsregel hebben ingesteld, moeten we leren deze te houden. Hier werken we met een geestelijke vader aan. Een gebedsregel volgen -zonder weglatingen- is een bewezen en uiterst heilzame gewoonte. In de gebedsregel bidt het volledige lichaam mee door rechtopstaand te bidden of te knielen, op gepaste momenten buigingen te maken en het kruisteken te maken; na een tijd kunnen we ook de dagelijkse lezingen uit het Nieuwe Testament en eventueel wat psalmgezang toevoegen.

De orthodoxe gebedenboeken zijn gevuld met gebeden die goed zijn getest en al honderden jaren worden gebruikt. Gebed hoeft geen creatieve activiteit te zijn. Bovendien moeten we oprecht zijn. We houden ons bewustzijn in ons hart en concentreren ons op de woorden van het gebed. Probeer niet te improviseren of onvoorbereid te bidden: gebed is geen ontspanningsoefening, maar een manier tot gemeenschap met God. Voordat we onze gebeden beginnen, nemen we de tijd onszelf te kalmeren en onze energie in ons hart te concentreren. Christus zegt: "Kom in uw binnenkamer en ... sluit uw deur" (Mt 6: 6). Verwijder alle activiteiten die uw innerlijke afdaling kunnen verstoren. We zetten al onze problemen van de dag en onze zorgen voor morgen zo goed mogelijk opzij. Dit is niet de tijd om na te denken of om ons zorgen te maken. Wanneer we ons voorbereiden om te bidden, proberen we eerst best te staan, zitten of een paar minuten te lopen en onze geest te kalmeren om ons op God te concentreren. Denk na over wie we juist gaan aanspreken. Bedenk dat het God zelf is, de Schepper van Alles, met wie we gaan praten. We moeten proberen in ons hart een gevoel van nederigheid en eerbied te houden. Indien mogelijk is het aangeraden enkele buigingen te maken voordat we beginnen. We beginnen het bidden dus met het concentreren van ons bewustzijn in ons hart en 'met geweld' alle krachten van onze ziel en lichaam te verzamelen om dit werk te verrichten.

Wanneer we beginnen moeten we in elk woord van het gebed treden. We brengen de betekenis van de woorden naar ons hart en haasten ons niet door de gebeden, alsof we haast hebben om ze af te maken. We laten de woorden van het gebed langzaam in de diepten van ons hart vallen met nederigheid en ontzag voor God. We moeten de geest onthaasten, zodat we ons volledig op ons gebed kunnen concentreren. Het is een beetje zoals autorijden. Wanneer we een matige snelheid aanhouden, voelen we dat alles onder controle is. Bij hogere snelheden kunnen dingen snel misgaan. Maar als we langzamer rijden, kunnen we gemakkelijk omgaan met de auto en als iemand een gevaarlijke manoeuvre maakt, kunnen we deze gemakkelijk ontwijken. Nu, de geest werkt op dezelfde manier. We willen deze trainen om te vertragen, zodat we alle geestelijke manoeuvres -om het zo uit te drukken- gecontroleerd kunnen uitvoeren en we dus ons hart kunnen openen voor Gods

aanwezigheid. Dus, wanneer we in gebed treden, zeggen we de woorden langzaam, zodat we de volledige betekenis ervan kunnen doortasten. Dan kunnen we ze ons bewustzijn laten binnendringen en ze onze gevoelens van liefde en eerbied voor God naar ons hart laten brengen. Pas dus op voor de neiging om te haasten of om ze haastig te voltooien. Wanneer dit gebeurt, hebben we ons gebed omgezet in een verplichting, een andere taak om te voltooien en is het niet langer een waar gebed. Daar waar het ware gebed met vreugde geofferd wordt en -meer zelfs- een daad van erosliefde zou moeten zijn, de liefde die buiten onszelf treedt- een daad van transcendente liefde naar God toe. Laten we ons echter geen ernstige zorgen maken als we ons erop betrappen, gehaast te hebben. In het begin is dat normaal en dit fenomeen zal zich vaak opnieuw aanbieden. We vertragen gewoon direct en dan gaan we verder nadat we Gods vergeving en hulp hebben gevraagd. Uiteindelijk vinden we voor onszelf het juiste tempo. Wat ook nuttig is, is de gebeden op voorhand te bestuderen, vooraleer we ze gebruiken. Zodat we elk woord, de betekenis en opbouw van elk gebed kennen.

Nadat we onze gebeden beginnen te reciteren, merken we dat de geest de neiging heeft af te dwalen. Dit betekent dat we nog steeds op hoge snelheid rijden. Hier moeten we ons geen zorgen over maken, dit is natuurlijk te wijten aan onze overactieve geest. We moeten voortdurend werken aan ons vermogen aandachtig te zijn en ons te concentreren op God en het gebed. Wanneer de geest afdwaalt, moeten we voorzichtig zijn met onszelf. Denk aan God en hoe Hij van ons houdt. Daarna kunnen we het reciteren hervatten van waar de geest afdwaalde. We brengen onszelf terug en concentreren ons op God en de woorden van het gebed. Soms helpt het om de gebeden een poosje hardop te zeggen om ons te helpen concentreren. De geest is erg bekwaam in het proberen meer dan één ding tegelijk te doen. Maar in werkelijkheid concentreren we ons alleen op één ding tegelijk. Als we het gebed verlaten om ons op andere taken te concentreren, kunnen we gemakkelijk misleid worden door onze geest. Dit rondzwerven van de geest laat ons de dimensies van ons drukke leven zien en waar we manieren moeten vinden om ze rustiger te maken, zodat we altijd God indachtig zijn. Gebed is *niet* het moment om ons te concentreren op deze wereldse activiteiten, dit zal ons slechts verder afleiden van het gebed. Elke keer dat we bidden, moeten we proberen onze aandacht meer te concentreren. Elke dag zullen we tijdens het gebed meer aandachtigheid krijgen.

Wanneer we klaar zijn met onze gebeden, staan we even stil. We overwegen wat ons gebedsleven ons oplegt. We proberen in ons hart vast te houden wat ons gegeven is.

Afsluitend herhalen we dat het belangrijk is om van je gebedsleven een vaste regel te maken – en dus de regelmaat te vinden, er een gewenste en vruchtbare gewoonte van te maken en niet iets dat af en toe, sporadisch of terloops wordt gedaan. Bid elke ochtend en avond voor een kwartier. We bespreken best de gebedsregel met onze geestelijke vader. Elke dag nemen we onze regel op, net zoals we ons dagelijks inzetten voor persoonlijke hygiëne, zoals tandenpoetsen. Deze vergeten we ook niet elke dag te doen. Van gebed moeten we een soortgelijke gewoonte maken, een die we nooit vergeten. Net zoals het tandenpoetsen essentieel is voor de gezondheid van ons tandvlees en tanden, is bidden essentieel voor de gezondheid van onze ziel - en zelfs voor ons lichaam. Volharding en geduld in gebed zullen ons voorbereiden op de inwerking van Gods genade in ons leven. Ook al beseffen we dit niet altijd, zonder het gebed dolen we in de geestelijke woestijn, zonder water, in de niet uit te houden hitte, zonder communie met God. Met gebed worden we in ons leven binnengeleid in de geestelijke oase.

II. Deelnemen aan de erediensten en de sacramenten

“Niet die gezond zijn hebben de geneesheer nodig, maar zij die ziek zijn. Doch gaat heen en leert wat het zeggen wil: Ik wil barmhartigheid, en niet offerande; want Ik ben niet gekomen om te roepen rechtvaardigen, maar zondaars tot bekering.
- Jezus Christus (Matt 9:12-13)

Naast ons persoonlijk gebed dienen we ook deel te nemen aan gezamenlijk gebed, het gebed dat wordt aangeboden tijdens de erediensten. Aanbidding tijdens de erediensten is een essentieel onderdeel van het leven in Christus, want wanneer we samenkomen voor de erediensten manifesteren we ons daadwerkelijk als de Kerk, het Lichaam van Christus op aarde. Tijdens de verschillende gebedsdiensten, en voornamelijk tijdens de Goddelijke Liturgie, sluiten we aan bij de nooit ophoudende hemelse aanbidding van engelen en heiligen.

Dit gezamenlijk gebed neemt meestal plaats in wat we kerkgebouwen noemen, vaak ook afgekort tot ‘kerk’ met kleine k: dit zijn gebouwen die met eerbied en gebed gebouwd werden door een gemeenschap christenen met als doel erin samen te komen en de Kerk -met hoofdletter K-, het Lichaam van Christus te manifesteren. In het Grieks wordt ook vaak het woord ‘tempel’ gebruikt, want buiten het Dankoffer, wordt ook het gezamenlijk gebed daarin opgeofferd. In het Nederlands wordt ook nog een andere belangrijke term gebruikt, namelijk ‘Godshuis’; dit woord is ook zeer terecht, want God is thans overal, te allen tijde tegelijk in deze gebouwen op een unieke manier aanwezig. Deze uitdrukking *-Mijn Vaders Huis-* werd door Jezus Zelf gebruikt voor de Oude Tempel te Jeruzalem, wiens geestelijk belang zeker niet groter is dan welk Christelijk kerkgebouw ook.

Deze drie woorden indachtig *-kerkgebouw, tempel en Godshuis-* treden we de kerk nederig binnen, onze onwaardigheid voor ogen houdend. We treden ook binnen met een liefdevol verlangen, met ijver en geestelijk voorbereid, om dichterbij Hem te komen. We gaan naar binnen begrijpend dat we door de samenwerking, de sacramenten en het onderricht van de Kerk geestelijk zullen groeien. En hoewel er zeker ook sociale voordelen zijn aan het deelnemen aan de Kerk, is dit sociale aspect uiteraard niet het doel van de Kerk op zich; het is eerder een logisch gevolg van het doel van de Kerk. De Kerk wordt door de geschiedenis door de Heilige Vaders vaak omschreven als het geestelijk ziekenhuis, waar we als individuen die behoefte hebben aan spirituele genezing binnenkomen. Door deel te nemen aan de samenkomst van gelovigen in Jezus Christus, en de sacramenten die daar plaatsvinden, vinden we deze heling en wordt ons geleidelijk aan het proces getoond waardoor we met Gods hulp dichterbij Hem worden gebracht, waarover we reeds gezegd hebben dat dat het doel is van het Christelijke leven.

De Heilige Geest is Degene Die het leven schenkt en werkt in de Kerk: Hij biedt de geestelijke voeding door de Sacramenten aan de Kerk. Het is van levensbelang om deel te nemen aan deze Sacramenten -die ook Mystериën genoemd worden- omdat deze door Jezus Christus gegeven zijn voor onze geestelijke gezondheid: de sacramenten zijn de geestelijke voeding die ons kunnen heiligen, indien wij op waardige wijze deelnemen. Hoe beter de voorbereiding, hoe intenser het Sacrament ons kan voeden.

Heilige Communie: de Goddelijke Liturgie is de belangrijkste eredienst en voorziet ons met het voornaamste geneesmiddel: de Heilige Communie. Hier worden het Lichaam en Bloed van Jezus Christus aangeboden aan de leden van de Kerk ter vergeving van de zonden en beërving van het eeuwig leven. Het is uiterst belangrijk dat we regelmatig deelnemen aan dit geschenk dat God ons allemaal biedt voor ons geestelijk welzijn. Indien we diep in ons hart deze gaven niet vurig verlangen, is dit een blijk geven van geestelijke onwetendheid, waar dringend aan gewerkt moet worden.

De zondagsdienst is een van de oudste christelijke tradities, waar we op de eerste dag der week de Opstanding van Christus eren en samenkomen om ons ‘eerstelingenoffer’ aan te bieden: onze tijd, onze eerste dag. Naarmate we ons persoonlijke gebedsleven ontwikkelen, zullen we -indien dit zo is- deze zondagsverering niet

langer als een verplichting zien, maar als iets dat we willen doen, om ons geestelijk welzijn, maar steeds eerst en vooral uit liefde voor God. Wekelijks de zondagsliturgie bijwonen, hoort een deel van ons gebedsregeling te zijn, samen met een correcte voorbereiding om regelmatig tot de Heilige Communie te benaderen.

“Voorwaar, voorwaar, Ik zeg u: als gij het vlees van de Mensenzoon niet eet en zijn bloed niet drinkt, hebt gij het leven niet in u. Wie mijn vlees eet en mijn bloed drinkt, heeft eeuwig leven en Ik zal hem doen opstaan op de laatste dag. Want mijn vlees is echt voedsel en mijn bloed is echte drank. Wie mijn vlees eet en mijn bloed drinkt, blijft in Mij en Ik in hem.” - (Johannes 6 : 53-56)

Heilige biecht: De biecht is ook een essentieel sacrament voor de geestelijke gezondheid en de spirituele groei. Door het beoefenen van de biecht hernieuwen we onze doopsel en worden we bevrijd van al onze zondigheid in de ogen van God. We mogen niet in de val lopen en denken dat we niet zondigen. Niemand van ons leeft zonder te zondigen, buiten Jezus Christus, die alleen zonder zonden is. Dit sacrament houdt in dat we met een berouwvol hart voor de icoon van Christus staan en God om vergiffenis vragen voor alle keren dat we niet hebben gedaan waar Hij ons bekwaam tot heeft gemaakt, met de priester aan onze zijde als onze getuige. We moeten dit minstens vier keer per jaar doen, bv. per vastenperiode. De heilzame methode om te leren onze zonden te biechten, is deze te leren te herkennen: na onze avondgebeden dienen we een moment van zelfonderzoek in te bouwen om onze dag te evalueren. We doorzoeken de dag en houden dit schriftelijk bij.

Heilige Oliezalving: In dit sacrament worden we gezalfd met gezegende olie, ten eerste ter heling van fysieke, maar ook spirituele ziekten, daar deze twee vaak verstrengeld geraken. Het wordt aan iedereen aangeboden tijdens de Goede Week en op verzoek op andere tijden.

Huwelijk: In het sacrament van het huwelijk staan een man en een vrouw voor God en worden ze verenigd tot één. Het Christelijk huwelijk is een geestelijke levenswijze uitgestippeld ten behoeve van de spirituele groei en vereniging met God. Het doel van het Christelijk leven is enkel en alleen de heiliging; het doel van het huwelijk wijkt daar niet van: het zijn de heling van man en vrouw, maar ook de wederzijdse aanvulling en onderwerping naar elkaar toe, naar God, en tenslotte ook de eigenlijke heiliging, zijnde de unie met God, wat we vergoddelijking of Théosis noemen.

Wijding: In dit sacrament wordt het priesterschap aan een individu gegeven en wordt hij begiftigd met de geestelijke vermogens om zijn liturgische en geestelijke bediening uit te voeren. Het doel van de Wijding is - vergelijkbaar met het doel van het huwelijk - dat de persoon in kwestie in zijn diakenbediening, priesterschap of bisschopsambt geheiligd wordt door zijn bediening, dienstbaarheid en zelfopoffering.

Doop en Myronzalving: De doop is het begin van het orthodoxe christelijke leven, waarin iemand gereinigd wordt van alle zonden uit het verleden en wordt bezegeld met de Heilige Geest. Door de doop wordt iemand lid van de Kerk en deel van het Lichaam van Christus en in staat om deel te nemen aan alle Sacramenten voor het geestelijk welzijn. Myronzalving is de dienst die volgt op het doopsel, waar de gedoopte gezalfd wordt met het Heilige Chrisma, het zegel van de Heilige Geest. Na deze zalving wordt het drievoudig zegel van het Christenzijn tot vervulling gebracht door het deelnemen aan de Goddelijke Communie. Zo neemt de christen deel aan Christus.

Alle sacramenten hebben **een gedeeld doel**: onze heiliging, wat inhoudt, **onze eenwording met Christus**. We moeten leren deelnemen aan de erediensten, de sacramenten van de Kerk een vast onderdeel van ons leven maken en deze zien voor wat ze echt zijn: de mooiste momenten van ons leven.

III. Het eren van de liturgische cycli

In haar wijsheid biedt de traditie van de Kerk ons een cyclus van vasten en feesten doorheen het jaar aan; deze cyclus is gebaseerd op de gebeurtenissen in het leven van Christus. Het doel van het volgen van de feesten in het kerkelijke jaar is om ondergedompeld te worden in Christus' leven, en door de deelname aan de voorbereidingsperiodes naar en de herinnering van die diverse gebeurtenissen van Christus' leven, Zijn leven op mystieke wijze te schouwen. Door de contemplatie tijdens de vasten en tijdens de feesten verdiepen wij onze kennis en liefde voor Christus, en hechten wij ons steeds meer aan God. Praktisch gezien zouden we kunnen zeggen dat het dan ook evident is dat andere activiteiten in ons leven zeker niet belangrijker beschouwd kunnen worden dan de feesten die wij als Kerk vieren. Volg dus de voorgeschreven vasten- en feestperiodes getrouw, begrijpend dat deze periodes essentiële voeding zijn voor ons geestelijk leven. Om deel te kunnen nemen aan de belangrijkste feestdagen kunnen we deze best inplannen in het begin van het jaar in onze kalender.

Ons kerkelijk jaar begint op 1 september en bevat twee onafhankelijke cycli: de eerste cyclus bevat de feesten met een vaste datum, zijnde alle feesten die draaien rond de Geboorte van Christus (*bv. de Blijde Verklondiging aan de Moeder Gods, dat 9 maanden voor Kerst valt, dus op 25 maart*); de tweede cyclus is er een met feesten die elk jaar een andere datum hebben, want ze staan vast tegenover de steeds veranderende datum van het Paasfeest (*bv. Pinksteren, dat op de 50^e dag van de Paasperiode valt*).

Het kerkelijk jaar begint met de inzegening van het kerkelijk jaar, dat op 1 september valt. Dit feest heet “de Indictie”, en valt volgens het Anno Mundi-systeem samen met de dag waarop men geloofde dat de wereld geschapen was. Niet onbelangrijk is dat het jaar dus begint in de herfst, ‘in het avond worden van het jaar’, zoals ook bij traditionele culturen de dag begint bij de zonsondergang. We gaan steeds fenomenologisch van nacht op naar de dag, van de winter gaan we op naar de zomer. In 1989 werd deze dag toegewijd als Dag van het Gebed voor het behoud van de Schepping.

Na de 15^e november vangt de voorbereidingsperiode aan voor de viering van de geboorte van Christus, de 40-daagse Advent vasten. Wij Christenen nemen hier met vreugde in het hart aan deel en bereiden ons bewust voor om deze belangrijke geestelijke gebeurtenis te vieren. Dit zal ook de consumptiewaanzin tegengaan, die we in deze tijd van het jaar kunnen ervaren en ons tooien met een gewaad van sereniteit en nuchterheid. Na de Geboorte van Christus, is er een feestperiode van twaalf dagen waar elke vorm van vasten uitgesloten is, zonder te vervallen in gulzigheid. Deze twaalfdagenperiode wordt afgesloten met de viering van Theofanie, of de Doop van onze Heer, op 6 januari. Deze feesten vieren we dan ook bewust samen met andere Christenen.

Afhankelijk van de maankalender -ongeveer een maand na de Theofanie- begint een voorbereiding van drie weken, voorafgaand aan de Grote Vasten voor Pasen, genaamd het Triodion. De lezingen die tijdens deze periode op de vier zondagen gelezen worden, helpen ons de juiste houding aan te nemen voor de Grote Vastentijd, die op haar beurt ons leiden naar waar we ons eigenlijk voor voorbereiden: de volledige Heilige Grote Week, de meest intense periode van de liturgische cyclus. De Heilige Week neemt ons mee van Palmzondag, door de Lijdensweg van Christus en Zijn Kruisiging, en leidt ons naar Zijn roemrijke Opstanding en overwinning op de dood. Het is aangewezen dat, wanneer we reeds een aanzienlijke moeite hebben gedaan om de Grote Vasten met toewijding te volgen, we ook de tijd vrij nemen van onze normale dagdagelijkse activiteiten in deze uitzonderlijke week, om zo deel te nemen aan deze vele prachtige diensten, zodat we onze geestelijke vruchten kunnen plukken, wanneer ze rijp zijn. Ook zullen we een nieuwe vreugde ontdekken in de Verrijzenis, terwijl we het vasten doorbreken met de vreugdevolle verkondiging van de Opstanding van Christus midden in de nacht, bij het eerste aanbreken van die Hoogdag der Hoogdagen, het Heilig Pasen! Om de volledige waarde te ontginnen, plannen we de vasten in, maar ook het vieren er van, met familie en vrienden.

Feestend en vierend ontvangen we op de 40^e dag van de Paastijd het feest van de ter Hemelopneming des Heren. Tien dagen later wordt dit feest gevolgd door de viering van de Nederdaling van de Heilige Geest op Pinksteren, de viering van de tijd dat de Apostelen de macht ontvingen om het Evangelie van Christus naar alle uiteinden van de wereld te brengen. We kunnen dit zien als de Geboorte van de Kerk hier op aarde.

De liturgische jaarcyclus voorziet perioden waarin we ons intensiever kunnen concentreren op onze spirituele behoeften en geestelijke strijd. De tijd van de Grote Vasten naar Pasen toe is hiervoor het belangrijkste, maar elke vastentijd biedt ons de kans om terug te trekken uit de dagelijkse sleur, om onze inkeer te cultiveren, om door onze 'normale' activiteiten te beperken meer tijd in gebed en het lezen van de Heilige Schrift te kunnen investeren, om ons te concentreren op wat goed is voor onze ziel en vereniging met God. Er zijn vier zulke periodes: de Grote Vasten voor Pasen, de Adventsvasten, degene die voorafgaat aan de viering van het feest der Apostelen op 29 juni en de twee weken voor het Ontslapingsfeest van de Moeder Gods op 15 augustus.

Dit zijn de belangrijkste feesten van de Kerk:

- a) 1 september: begin v.h. kerkelijk jaar
- b) 8 september: Geboorte van de Theotokos
- c) 14 september: de Universele Verheffing van het Heilige Kruis
- d) 21 november: Tempelintrede van de Theotokos
- e) 25 december: Geboorte van Jezus
- f) 6 januari: Theofanie - de doop van Christus
- g) 2 februari: Presentatie van de Heer in de Tempel
- h) 25 maart: De Blijde Verkondiging aan de Moeder Gods
- i) Zondag voor het Pasen: Palmzondag
- j) Het Grote en Heilige Pasen des Heren
- k) Veertigste dag v.d. Paastijd: Hemelvaart van de Heer
- l) Vijftigste dag v.d. Paastijd: Pinksteren
- m) 6 augustus: Transfiguratie van onze Heer
- n) 15 augustus: Ontslaping v.d. Moeder Gods

Het is uiteraard een uitdaging om prioriteit te geven aan het schema van de Kerk en niet toe te staan dat deze ondergeschikt wordt aan alle andere activiteiten. Houd altijd in gedachten dat de vereniging van ons volledige leven met God het doel is van ons leven, en dat wij door de verschillende liturgische cycli geholpen zullen worden om steeds dichterbij Hem te komen. Ook toont dit onze toewijding aan God, zoals het woord Godsdienst het in onze taal zo mooi zegt, dat je God wilt dienen met heel je hart, ziel en geest, ook al is en blijft het een nederig offer. Dit alles neemt niet weg dat deze toewijding moeilijk is in een samenleving die geen aandacht meer besteedt aan de werkelijke godsdienst. Zoals het Christelijke leven een ommezwaai betekent in ons hart, zo is het ook een ommezwaai in onze prioriteiten; we leren om ons leven te plannen rond deze zuilen van realiteit, want dat is wat deze feesten van de liturgische cycli ook werkelijk zijn.

Naast deze twee grote jaarlijkse cycli is er ook de wekelijkse cyclus en zelfs een dagelijkse cyclus. Tijdens de week vasten we op woensdag en vrijdag. Maak een toezegging om je te onthouden en om je eetgewoonten onder controle te houden door ze op deze twee dagen te beperken ter nagedachtenis aan onze God. Naast de normale ochtend en de dagelijkse gebeden in de avond, bidt de kerk bovendien over wat men de Uren noemt: halverwege de ochtend, middag, namiddag en bij het ondergaan van de zon. Naarmate je volwassener wordt in je gebedsleven, kun je door heel de dag heen verschillende momenten vrijmaken voor dergelijke gebeden.

IV. Gebruik van het Jezusgebed

"Heer Jezus Christus, Zoon van God, ontferm u over mij, de zondaar."

Het Jezusgebed heeft het potentieel om ons bewustzijn om te vormen en ons dichter bij God te brengen. Het is een gebed dat diepgeworteld is in de Traditie van de Kerk. We noemen het een monologisch (*enkelwoordig*) gebed, omdat we een korte zin met slechts enkele woorden keer op keer herhalen en inplanten in ons zijn. We kunnen deze parel van de Traditie beginnen te gebruiken door het in een klein aantal herhalingen op te nemen in onze dagelijkse gebedsregel. We moeten elk apart woord vanuit het diepste van ons hart en met grote aandacht en liefde leren bidden.

Wanneer we het gebruiken, reciteren we het voortdurend, zodat het ons hart doordringt en onze geest doet concentreren, zodat we voorbereid worden om Gods wil te volgen in plaats van ons eigen wil, die op het ego gericht is. We kunnen beginnen met het bv. tien minuten in de ochtend of avond te herhalen. We beginnen het best hardop te zeggen of in ieder geval door onze lippen te bewegen. Stilletjes aan voegen we meer herhalingen toe en bouwen we langzaam de tijd op waarin we ons op het gebed kunnen concentreren. Het is echter ook noodzakelijk dat we erkennen dat dit gebed ongelooflijk moeilijk te beoefenen is, ook al lijkt het heel eenvoudig. Wanneer onze gedachten afdwalen, moeten we het terugbrengen naar het gebed. We moeten ons concentreren, maar laten we niet hard zijn voor onszelf. Dit is niet iets dat we zullen beheersen met onze eigen bewuste wil. We moeten God vragen om ons te helpen de rusteloosheid van onze gedachten te overwinnen. De beoefening van het Jezusgebed bereidt ons voor om Gods genade actief in ons te laten inwerken.

Omdat het Jezusgebed op zich een eenvoudig te onthouden gebed is, kunnen we het naast de vaste gebedsmomenten ook overal en op elk moment gebruiken. In feite zou net dit ons doel moeten zijn: het Jezusgebed gebruiken om er het "bidden zonder ophouden" mee te bereiken. We kunnen dit dus bidden tijdens het lopen, tijdens het wachten in een wachtzaal, in de rij bij het postkantoor of tijdens het wachten om aan boord te gaan van een vliegtuig. We kunnen het bidden bij het afwassen of tuinwerk, zoals monniken ook doen: zij bidden 'de bede' als begeleidende activiteit samen met hun handwerk. We kunnen het ook bidden als we gestresseerd, bang of nerveus bent. Wanneer we boos zijn, kunnen we dit gebed steeds opnieuw herhalen tot de woede afneemt. Als we dit doen wanneer onze geest onrustig is, zullen we merken dat we zo kunnen kalmeren en tot inkeer komen, doordat we Gods genade zoeken in het gebed en door met grootse aandacht te bidden God zullen gedenken in Zijn eindeloze liefde.

Ondanks een oppervlakkige gelijkenis is het Jezusgebed niet hetzelfde als herhaaldelijk bidden in de boeddhistische, hindoeïstische of andere tradities: een dergelijke vergelijking focust enkel op het herhalingselement. Hier op focussen is niet enkel het gebed uit zijn context halen: de herhaling is niet eens "het middel" waar het gebed zijn doel mee probeert te volbrengen, want dat middel is de betekenis van de bewust gebeden woorden. Noch is het herhalen het doel van het gebed, want het doel is het hechten van hart aan Christus. Het Jezusgebed is een gebed tot Jezus, dat Hem als Heer, Christus en Zoon van God erkent, en in dit gebed zoeken wij Zijn Genade. Andere tradities kunnen op eerste zicht een vredig gevoel geven, maar brengen ons niet in de tegenwoordigheid van onze Heer Jezus Christus. Indachtig wat ons een bekende hymne zegt, namelijk "Gij, Christus, Die de ware Vrede zijt", zoeken wij als Orthodoxe Christenen niet een aardse, oppervlakkige rust, enkel om ons eigen welzijn; eerder zoeken en verlangen wij naar Christus, Die ons bij gevolg "Zijn vrede geeft", zoals Hij zegt, "niet zoals de wereld u die geeft"!

Al is dit traktaat geen vergelijking tussen de Orthodoxe openbaring van het Christendom en andere religieuze leren en godsdiensten, zal het goed zijn om toch de afloop van dit punt af te sluiten met de verdere bespreking over de foute vergelijking die vanuit een Westers perspectief gemaakt wordt. Omdat onze huidige maatschappij

zo ontrukt is aan een stil leven en contemplatie, lijkt alles dat een contemplatief element heeft -een meditatief of schouwend element, dus- op elkaar. Zo hebben wij Westerlingen de neiging om alles dat 'van het Oosten is' op een hoop te gooien; dit fenomeen zagen we in de jaren 60, 70, en 80 - en was razend populair. Dit is wat we dus bedoelen met dat we niet slechts een van de aspecten van een techniek/middelen mogen vergelijken, terwijl de doelen en de resultaten in de verschillende religieuze systemen loodrecht op elkaar staan en tegen elkaar ingaan.

De frequentst gemaakte vergelijking met het Jezusgebed vandaag is met de mantra's van het Boeddhisme, waar bepaalde spreuken eindeloos herhaald worden. Deze techniek, vaak gecombineerd met andere technieken, heeft als doel de perfecte gemoedsrust te bereiken. Ze worden onderwezen zonder een specifiek doel van bekering, noch met het doel om de wil van God te doen, noch om eenheid met Christus te zoeken. De Boeddha heeft bijvoorbeeld nooit iets over een vorm van God geleerd. Velen beoefenen deze gevaarlijke vorm van meditatie in combinatie met bv. moderne yoga om rust in hun leven te krijgen. Een kort antwoord daarop vanuit de Orthodoxie is dat voor ons het transcendente een persoonlijke God is, de Alheilige Drie-eenheid. Zonder de gemeenschap met deze God, kunnen wij enkel een oppervlakkige en op zichzelf gekeerde rust ervaren. Deze soort rust is echter niet de vrede die de Heer ons geeft; een rust als doel op zich, bekomen door het tot zichzelf keren, zouden wij zonder aarzelen een satanische zelfverering noemen. De Christen daarentegen, treedt in dialoog, in gemeenschap met de Godmens, en door Hem, met de volledige Godheid en ook de volledige mensheid.

Met het gebruik van het Jezusgebed gaan wij op zoek naar een ontmoeting met Jezus Christus. Dit gebeurt door het beoefenen van dit gebed met een houding van berouw en nederigheid, waar beide deze termen -berouw en nederigheid- een uitdrukking van diepe liefde zijn. We kunnen inderdaad voordelen verkrijgen zoals vermindering van stress, maar dit is niet het doel van onze inspanning. Het doel is de gemeenschap met God, de toenadering. Het is dus niet het opzeggen van een mantra om eenvoudig de geest tot rust te brengen; tijdens het gebed richten wij ons tot God. Het is belangrijk dat we ons werkelijk tot God keren, onze zondigheid belijden en Gods genade zoeken, terwijl we het herhalen: we bidden elk woord met ons verstand en we laten de geest afdalen tot in ons hart.

Ook al hebben vele culturen en religies een soort van gebedssnoer, is dit een zuiver Christelijke uitvinding dat na eeuwen overgewaaid is vanuit de Egyptische monnikencultuur naar andere culturen; het wordt gebruikt om te helpen bij de concentratie, terwijl ze het Jezusgebed bidden. Gebedssnoeren zijn in een grote verscheidenheid aan vormen en maten te verkrijgen. De meest klassieke uitvoering is een zwart koord van wol met 33 knopen, waar elke knoop gevlochten is uit negen kruisen. 33 staat natuurlijk voor de levensjaren van onze Heer op Aarde alsook de 33 uren in de Hades. De negen ingevlochten kruisen staan voor de negen orden van heiligen alsook de negen orden van engelen. Wol dient ons een herinnering te zijn aan het feit dat wij gelovigen de schapenkudde zijn van Christus; zwart voor een hart dat tot inkeer hoort te komen. Een kruisje dat aan het einde gevlochten is, dient als herinnering dat Christus voor onze zonden gestorven is; het loshangende uiteinde is een teken voor onze uiteenrafeling zonder God. Op het moment van gebed, houden we het gebedssnoer met onze hand tussen de duim en de wijsvinger en bewegen we van knoop naar knoop telkens wanneer we het gebed zeggen. We doen dit totdat het aantal herhalingen in onze regel is voltooid.

"Net zoals het onmogelijk is om te strijden zonder wapens, of om een grote zee over te zwemmen met kleren aan, of om te overleven zonder te ademen, zo is het ook onmogelijk om zonder **nederigheid** en het **voortdurende gebed** tot Christus de kunst van de innerlijke strijd onder de knie te krijgen of zelfs om het maar aan te vangen en het vakkundig na te streven." - st.Hesychius

Een aanrader over essentieel onderwerp is het boekje "**De Kracht van de Naam**", geschreven door Metropoliet Kalistos Ware van Diokleia.

V. Onthaasten en ordenen van het dagelijkse leven

We kunnen met zekerheid zeggen dat het moderne leven een te druk leven is; dit is evident en pijnlijk voelbaar voor het doorsnee gezin. Maar zeker wanneer we het hedendaags weekritme van op een afstand bekijken, zullen ons meteen verschillende punten opvallen die niet compatibel zijn met het Christelijke leven, zoals beschreven in dit traktaat. Vooraleer we echter deze problemen zullen kunnen aankaarten, dienen we eerst iets te verduidelijken, namelijk dat het moderne levensritme vooral een geestelijke val is die het materialisme voor elke mens gestrikt heeft. Het beseffen van dit gevaar -alsook de nodige actie hiertegen nemen- zal elke persoon van nut zijn: voor zijn heil, voor het behoud van zijn huwelijk, voor de gezondheid van zijn familie, enz. Zoals Odysseus en zijn reisgenoten in de Griekse mythologie hun oren toestopten met bijenwas om aan de lokroepen der Sirenen te kunnen weerstaan zodat hun boot niet op de klippen zou lopen, zo moet ook het Christelijk gezin zijn oren toestoppen naar de moderne eisen toe, en leren de verschillende tijdsinvesteringen kritisch te wikken en te wegen, en durven sommige zaken te verminderen of te schrappen om de geestelijke en psychologische integriteit van het gezin en diens leden te kunnen bewaren.

Bewust en onbewust worden we allemaal gedreven om sneller en sneller, en steeds efficiënter te werken. Onze kinderen zijn betrokken bij meerdere activiteiten met veeleisende schema's. Met zulke eisen van werk en gezin blijft er weinig tot geen tijd over voor reflectie en gebed, en vallen we 's avonds pompaf in de zetel. Bijgevolg kunnen we ongevoelig worden voor de behoeften van anderen -wat overigens een van de grotere werken van het Christelijk leven is- en worden we maar al te vaak slachtoffer van onderliggende stress, terwijl wijzelf het niet doorhebben. Zo'n gehaast leven maakt ons gespannen, inefficiënt, onzeker en oppervlakkig als mens, omdat er geen zuurstof in onze ondergrond aanwezig is.

Laten we nu een typisch voorbeeld bekijken van hoe we zuurstof kunnen geven aan ons dagritme: we kunnen ons leven vertragen en vereenvoudigen door te beginnen met eerder op te staan, wat ook betekent dat we eerder afsluiten. Als we 's morgens opstaan, horen we eerst te bidden: een 15 minuten is een realistisch minimum en is wenselijk, daar ons hart de tijd nodig heeft om zich te richten tot God. Nadat we gebeden hebben en we gezorgd hebben voor de hygiënebehoeften, dient er voldoende tijd ingepland te zijn voor onze persoonlijke verantwoordelijkheden, zoals de kinderen gereedmaken voor school, etc. Hou altijd een doel voor ogen: een rustig begin van de dag. Als we de dag rustig beginnen, is de kans groter dat we de rest van de dag ingetogen kunnen blijven, ook met het oog op de gebedsvlam die in onze ziel dient te waken. En zoals we reeds zeiden, Christus is de ware Vrede: zonder onze dag met gebed te beginnen zal al hetgeen we net besproken hebben niet consistent in acht genomen kunnen worden.

De eenvoudigste manier om meer tijd te vinden in ons dagritme, is na te gaan hoe we tijd doorbrengen met de verschillende media, zoals televisie, internet of de mobiele telefoon. In het gemiddelde gezin zijn televisie en internetgebruik de grootste boosdoeners. Mediagebruik legt een enorme druk op ons leven, enkel en alleen op vlak van timemanagement, maar zeker niet alleen. Problemen van inhoud en degradatie van moraliteit en de druk op onze sociale vaardigheden zullen we hier bewust niet bespreken. Momenteel komt het gemiddelde TV-gebruik in Europa overeen met een 3,5 uur per dag en nogmaals zoveel uur per dag aan internetgebruik! Het gecombineerd mediagebruik is dus even hoog als de gemiddelde slaaptijd! Dit is een goede plek in ons leven om te onderzoeken en na te denken over hoe we echt onze tijd willen verdelen. Als we tv kijken of op internet surfen om te ontspannen van de dag of vanwege verveling, zal bidden ons een veel groter voordeel zijn.

Om het tempo van ons leven te veranderen, elimineren we best enkele activiteiten uit onze "Taken" -lijst. Identificeer die dingen die onze spirituele groei niet bevorderen en in strijd zijn met de orthodoxe manier van leven. Op het werk stellen we zorgvuldig prioriteiten en zorgen we ervoor dat we die dingen doen die het

belangrijkst zijn. We doen hetzelfde in ons persoonlijk leven. Aan het einde van de werkdag moeten we die deur dan ook echt achter ons toe kunnen trekken. We nemen de tijd om naar onze kinderen en onze partner te luisteren. Het einde van de dag moet er een zijn van vertragen totdat het tijd is voor gebed, om een aantal stukken van de Heilige Geschriften te lezen of om te lezen uit de werken van Kerkvaders. We hebben ons gesprek met God en dan gaan we naar bed gericht op Zijn liefde en grote genade. We moeten ons leven organiseren zodat deze periode na het werk een vrijetijdsbesteding is die losstaat van alle werkzaamheden.

Er is geen magische formule om ons leven te vertragen en te vereenvoudigen. De mogelijkheden zijn eindeloos. Laten we beginnen met het verduidelijken van onze prioriteitswaarden. We bedenken wat we kunnen elimineren om een andere prioriteit in ons leven te plaatsen. We beginnen met het bewust opnieuw inrichten van ons levensritme. We experimenteren met manieren om te onthaasten en ons leven te vereenvoudigen en we zullen merken dat we dichterbij God komen in onze dagelijkse activiteiten. Verwar de onthaasting en de eenvoud niet met traagheid of met luiheid, of zelfs met me-time. Dit zijn volledig verschillende zaken. Luiheid leidt tot uitstel en inefficiëntie. Een lui persoon zal zich niet inspannen om tijd voor gebed vrij te maken.

Jezus zelf waarschuwde vaak voor ongerustheid over materiële dingen, zelfs wanneer het op voedsel en kleding aankomt. God biedt alles aan wat we nodig hebben, maar hoogstwaarschijnlijk hebben we vele van onze noden verheven boven de basisbehoeften. Om Jezus te volgen, vraagt Hij ons om onze gehechtheid aan bezittingen en zaken waar wij prioriteit aan geven in deze geschapen wereld, te laten varen. Hij vraagt ons een eenvoudiger levensstijl aan te gaan, gericht op God, waar we niet beladen zijn met buitensporige eisen om zo tot de afgod van de materialistische wereld te komen: 'het geluk'. Door ons leven te onthaasten en te vereenvoudigen, zijn we niet minder productief en verwerpen wij de materiële wereld niet. Het is simpelweg een effectievere, evenwichtigere manier van leven, waar de beoefening van de verplichtingen tegenover God de nodige prioriteit krijgen. De sleutel is balans. Onze Goddragende Vaderen onderwezen ons dat het ideaal de koninklijke weg is, wat een pad door het leven impliceert dat niet belast is met overdaad, noch door ontbering, maar verlicht wordt door ademruimte om zo de werkelijke vrijheid van de mens ruimte te kunnen geven.

VI. Waakzaamheid

De term *Waakzaamheid* wijst in de Orthodoxe Traditie op de geestelijke discipline van het zichzelf beschermen tegen de 'automatische' reacties op gedachten die door onze zintuigen worden teweeg gebracht. Het is aandachtig zijn voor uw innerlijke zelf. Het Griekse woord dat als waakzaamheid vertaald wordt, is "*népsis*". Het woord komt van het werkwoord "*nephó*", wat 'waken' betekent, 'onder toezicht houden', 'inspecteren', 'onderzoeken' en 'bewaken'. Waakzaamheid wordt door ouderling Efrem van Philotheou beschreven als "*de bijl die de grote bomen verbrijzelt door het raken van hun wortels; wanneer de wortels geraakt worden, springt de boom niet meer op.*"

De heilige Hesychius de Priester ziet waakzaamheid als volgt:

"Waakzaamheid is het voortdurend tegenhouden en onderzoeken van elke gedachten aan de ingang van het hart... Als we hier ijverig en gewetensvol mee omgaan, kunnen we veel kennis en ervaring opdoen over de geestelijke strijd."

De heilige Hesychius laat ons zien wat waakzaamheid betekent: het ingrijpen in de stroom van onze gedachten en deze te onderzoeken in het licht van de geboden des Heren. Hij benadrukt het belang hiervan, door het te vergelijken met het voeren van oorlog. En we weten dat we in oorlogsvoering doeltreffende wapens nodig hebben, die sterker zijn dan die van de vijand.

Een andere heilige van de Kerk, uit de vorige eeuw, de heilige Paisius, vertelt ons over enkele consequenties van het niet waakzaam zijn.

"Wanneer onze ziel zorgeloos leeft zonder over haar gedachten te waken, zal ze vervolgens met vuile en sluwe gedachten gevuld worden. Ten gevolge, beginnen mensen psychologische problemen te ontwikkelen die zich geleidelijk opstapelen... Wanneer ze in deze situatie getroffen worden en geconfronteerd worden met het probleem zelf, zullen sommige mensen het niet beseffen, en kunnen hun val dus niet op nederige wijze opbiechten bij hun geestelijke vader. In plaats daarvan zoeken ze naar een "seculiere" oplossing, en raadplegen ze een psychiater, die onvermijdelijk medicatie zal voorschrijven... De enige oplossing is om het probleem te kennen en het te biechten aan een spirituele vader en dan nederig zijn advies te volgen. Wanneer de mens zijn vrijheid en onafhankelijkheid gebruikt, zonder rekening te houden met zijn menselijke zwakheid, wordt hij misleid; hij ervaart en interpreteert alles door zijn eigen logica te gebruiken. ... Dit is verschrikkelijk."

- h. Paisius de Hagioriet

Het is essentieel om zelfbeheersing te ontwikkelen over de innerlijke werking van onze geest. Het belangrijkste is dat we de acties van de geest kunnen leren gebruiken, die de neiging hebben wild en ongecontroleerd te werken. Deze teugelloze toestand leidt ertoe dat we afhankelijk zijn van een mentale vooringesteldheid die veranderd moet worden, indien wij het orthodoxe leven willen gaan leiden.

Waakzaam zijn betekent dat we de nodige zelfdiscipline hebben om te voorkomen dat ons innerlijke heiligdom wordt binnengevallen door gedachten die worden gestimuleerd door onze zintuigen, en die ons leiden naar zondige daden, zoals woede. Het is het vermogen om in te grijpen in het proces van kiezen hoe te handelen op basis van elke vorm van stimulus die tot een gedachte leidt. Het is de mogelijkheid om op het moment zelf in ons denkproces in te grijpen.

Hoe ervaren wij de afleidingen in onze geest? Denk na over de keren dat we merkten dat we afgeleid waren in onze dagelijkse activiteiten. Was het vanwege een ruzie? Was het te wijten aan te veel toezeggingen en konden we ze niet allemaal waarmaken? Was het een terugkerende zorg? Kwam het uit een schuldgevoel? Was het verdriet dat ons afleidde? Misschien voelde we ons eenzaam en begonnen we medelijden met onszelf te krijgen. Was het een angst voor iets? Misschien was het iets dat we wilden, en niet hadden? Ieder van ons zal zijn eigen

reeks problemen hebben die ons afleiden, en dus ons gescheiden houden van God, door het niet aanwezig kunnen zijn in het moment zelf.

Een geest die aan zijn eigen lot wordt overgelaten, blijft onafgericht. Een niet afgerichte geest is onmogelijk te beheersen. Ze blijft van de ene gedachte naar de andere springen, net als een jonge bok, zegt een van de kerkvaders, die zich in een mum van tijd in de problemen heeft gewerkt, wanneer hij vele gevaarlijke sprongen maakt en afdwaalt in de bergen. Voor het ontwikkelen van bedachtzaamheid en waakzaamheid zijn ascetische disciplines nodig, zoals bidden en vasten, evenals hulp van de Heilige Geest.

Slechts één ding tegelijk doen, is een goede manier om de weg naar een waakzamer leven te beginnen. We richten ons volledig op elke activiteit en laat onze gedachten niet afdwalen. We maken hier best een gewoonte van zolang we niet voelen dat we de waakzaamheid verworven hebben. Natuurlijk zal het regelmatig reciteren van het Jezusgebed helpen om dit vermogen te ontwikkelen. Ons leven op orde stellen, helpt ons ook om een minder afleidende leefsituatie te creëren. Deelnemen aan de eredienst en de liturgische cyclus van de Kerk zal helpen om onze geest gefocust te houden op God. Zolang we er van uitgaan dat we ons leven kunnen leiden alsof we veel dingen tegelijk kunnen doen, zonder enige aandacht voor God, zullen we in onze geest verdeeld blijven en Hem ons niet herinneren wanneer we God het meest nodig hebben. We moeten rustig worden, structuur in ons leven brengen en ons op één ding tegelijk concentreren. Zo kunnen we duidelijk de binnenkomende gedachten leren onderzoeken en zieke gedachten gemakkelijker kunnen verwerpen.

Word rustig, breng structuur in uw leven en concentreer u op één ding tegelijk, zo kunnen wij duidelijker de binnenkomende gedachten leren onderzoeken en zieke gedachten gemakkelijker kunnen leren verwerpen.

De vijf stadia van verzoeking door een “brandende pijl van de boze”, zoals slechte gedachten genoemd worden door de heilige Paulus, zijn de volgende:

Aanval - de gedachte valt eerst iemands geest aan; **Interactie** - een persoon start een dialoog met de gedachtegang; **Instemming** - een persoon stemt ermee in om te doen wat de gedachte hem opdraagt; **Nederlaag** - een persoon wordt regelmatig gegijzeld door de gedachtegang en vindt het steeds moeilijker om weerstand te bieden; **Passie** - de logismoi zijn een verankerde realiteit binnen de geest van een persoon.

De Vaderen zeggen dat er nog geen zonde begaan is, voor het eigenlijke stadium van de Instemming, hoewel zij waarschuwen dat een persoon met een zwak temperament het onwaarschijnlijk moeilijk zal vinden om weerstand te bieden aan de logismoi in het Interactiestadium.

Een laatste raad vanuit de gezegden van de Heilige Hysechius: “Indien we geen gebed hebben bereikt dat vrij is van afleidende gedachten, hebben we nog geen wapen in ons bezit om mee te vechten.” Laten we dit dus als een doel hebben in ons streven: **onafgeleid gebed!**

VII. Beheersen van de hartstochten

Wat we onder het woord **hartstochten** begrijpen zijn de passies, bevliegingen, of nog anders verwoordt, de driften. De hartstochten zijn al wat ons **besteelt** van het grootste door God aan de mens gegeven sieraad: de **vrije wil van de mens**. Men kan het effect van de hartstochten en de effecten van de zonde op de mens vergelijken met een prins, die geboren was om een heerser te worden over zijn gebieden, maar die door zijn eigen fouten en zwak beleid, vernederd en als een hond voortgetrokken wordt aan een steeds strakker wordende leiband.

Als we echt vrij willen worden en willen leren te leven naar Gods wil, moeten we leren om de passies te beheersen die het gevolg zijn van de manier waarop we reageren op de **prikkelingen van onze zintuigen**. We kunnen bijvoorbeeld hunkeren naar bepaalde voedingsmiddelen. Wanneer we dan weerhouden zouden worden om daarvan te eten, zouden we geïrriteerd geraken, en mogelijk zelfs kwaad. **Het bevrijd geraken van enerzijds onze begeerten, en anderzijds van onze afkerigheden**, is wat de kerkelijke traditie bedoelt met het **temmen van de hartstochten**. Wanneer we deze kunnen temmen, krijgen we de vrijheid om Gods Wil te doen, alsook om van anderen te houden op een diepere manier, omdat we minder gefocust zijn op onze eigen driften. Dit betekent niet dat we onszelf moeten beroven van elke vorm van bv. goede voeding of gezonde ontspanning; alles wat God schiep is immers goed op zich. Het betekent echter dat wij moeten leren vragen naar wat nodig is voor ons welzijn en daar van te genieten; het betekent dus evenzeer onszelf weghouden van elk inlaten die haar basis heeft in verlangens door en naar zintuigelijke prikkeling.

Toch kunnen we de **hartstochten** niet zomaar negeren. We moeten ze veeleer leren herkennen en africhten, zodat ze **volledig gehoorzaam worden aan onze rede**. Op deze manier kunnen we komen tot een leven dat onze gezondheid en veiligheid niet in het gedrang brengen. Wanneer we onze passies temmen verkrijgen we een basisvorm van afhankelijkheid van zondige neigingen, zoals bv. woede. Met onafgerichte hartstochten leven, is zoals het besturen van een wagen met wilde paarden voorgespannen: de paarden bepalen door hun brute kracht waar ze de bestuurder naartoe brengen, en brengen hem in gevaar, in plaats van naar zijn bestemming. De uitdaging is om onze driften te temmen en deze krachten gericht te krijgen, **zoals een span afgerichte paarden**.

Het verkrijgen van **discipline in wat we eten is de eerste taak** in dit grote africhtwerk. Het is geen toeval dat we in de Kerk vanaf een vrij jonge leeftijd **de regels van de vasten** leren te volgen; zo krijgen we die discipline met de paplepel ingegoten. Door ervoor te kiezen bepaalde voedingsmiddelen niet te eten op bepaalde dagen, richten we onder andere onze geest naar **gehoorzaamheid en zelfbeheersing**. Wanneer de geest gehoorzaam wordt, zal het meer in staat zijn Gods Wil te doen. We zullen in staat zijn de ware vrijheid, die enkel in God te vinden is, te ontdekken en deze te beleven. Daarom is het zo dat in de Heilige Traditie van de Kerk het vasten altijd een van de eerste disciplines is die na gebed onderwezen werd.

Zoals eerder besproken, omvat de orthodoxe manier van leven **vele perioden en dagen van vasten**: we hebben de vier periodes van vasten in het jaar, we vasten bijna elke woensdag en vrijdag van het jaar en we vasten zondagochtend om de heilige communie te kunnen ontvangen. Ook dit deel van de Heilige Traditie werd door onze Heilige Vaderen ingesteld **ter ondersteuning van het temmen der hartstochten en de tot Christus heroriëntatie van heel ons leven**. Wat echter even belangrijk is als het vasten zelf, is dat de rest van ons geestelijk leven in evenredigheid moet staan tegenover dit vasten; hierin valt enkel te verwijzen naar een diepgaand gesprek dat gevoerd moet worden tussen elke gelovige en zijn geestelijke vader, die de situatie en geestelijke groei (of het gebrek aan groei) van zijn geestelijk kind kent, en zal bepalen wat heilzaam is in elk specifiek geval. We

schrijven onszelf dus geen kuur voor. Gehoorzaamheid is een grotere deugd dan de strengste vorm van vasten ooit kan zijn.

Wanneer we ons leven niet besturen met onze rede, wanneer we dus geen leiders meer zijn over ons leven, zijn we eerder het lijdend voorwerp geworden van onze driften en grillen. We zullen veelal het gevoel hebben dat we vastzitten in een sleur en zo geconditioneerd zijn aan de zaken waar we een zwak voor hebben of een afkeer van hebben. We kunnen zelfs de gedachte niet verdragen onszelf er los van te maken; **we denken verkeerdelijk dat de hartstochten een deel zijn van onszelf**. In deze boze tijden lijkt het er zelfs op dat de tijdsgeest ons aanmoedigt tot een zekere zelfvoldaanheid en trots voor het feit dat we geen enkele weerstand bieden aan de zielsverkrampingen en dat we plat op de buik gaan voor deze zielenverdrukkers. Maar al is het geweten van velen volledig doofstom gemaakt door de tijdsgeest en opvoeding van deze steeds meer bandeloze maatschappij, toch knaagt het natuurlijk geweten nog bij velen, en al het meest bij de kinderen van rechtvaardige ouders, die hun kinderen leerden wandelen op de paden des Heren.

Probeer **opmerzaam te worden voor de woelingen van het hart**; deze bewegingen in het hart zijn subtiele signalen die we moeten leren begrijpen, om zo situaties te herkennen waar onze passies ons beginnen leiden. Concreet moeten we leren om op de juiste manier ja en nee te zeggen, vanuit een nuchtere keuze; niet op basis van een automatisch antwoord, als een reactie vanuit onze passies. Uiteindelijk is onthouding niet noodzakelijkerwijs het **volwassen antwoord**. We willen verder gaan dan enkel op onthouding te vertrouwen; desalniettemin kan onthouding een noodzakelijke start zijn om een patroon te doorbreken dat ons beheerst. Het **vermijden van situaties** die onze passies teweegbrengen, is de eerste benadering. Naarmate we meer van de andere hier gepresenteerde punten ontwikkelen, bv. het standvastig gebed van het hart en het waken over het hart, kunnen we leren ingrijpen op het moment dat deze woelingen in het hart opgewekt worden. Dan kunnen we dus ook meer gerichte acties kiezen dan acceptatie en gewoonweg toegeven aan onze gevallen instincten. Laten we niet vergeten dat **Christus** niet enkel gekomen is om 'onze zielen uit de Zee des Doods te vissen', maar ook **om ons volledige zijn uit de zee van elke soort chaos te onttrekken**. Niet enkel aan die van de Dood, maar ook aan die van elke zonde, en verdrinking in onze oude gevallen menselijke natuur, inclusief dus ons gedachteleven en onze gevoelens.

Wanneer we voor het eerst onze passies beginnen te temmen, is het zeer waarschijnlijk dat wij innerlijke irritatie zullen ervaren. Wanneer we beginnen te worstelen met deze gewoontes, zullen we pas merken in welke hoedanigheid deze een blok aan onze geest zijn. Maar de troost is dat hoe rijper we worden in ons gebedsleven, hoe meer we zullen merken dat we steeds meer middelen hebben om onze oude mens geweld aan te doen. Weet dat dit een strijd is die wij niet individueel kunnen winnen! **Wij ontvangen elke gave en sterkte van God alleen** en worden aangespoord om onze levensstrijd te delen met en te laten leiden door onze herder: **onze geestelijke vader**. Zonder deze twee benen waar we op moeten leren staan en gebruiken, zijn we een vogel voor de kat, wanneer we beginnen aan zulk een geestelijke strijd. Het doel is dat onze ziel, onze geest en ons lichaam hun normale posities terugkrijgen in ons zijn. De geest wordt dan een krachtig en nuttig hulpmiddel onder de verlichte richting van de ziel voor het leven dat God voor ons verlangt.

VIII. Anderen op de eerste plaats

Wanneer we ons leven vertragen, onze prioriteiten rangschikken, waakzamer worden, en bevrijd worden van de ketenen van onze voorkeuren en afkerigheden, zullen we ook veranderingen beginnen opmerken in onze relaties met anderen.

Het zijn onbaatzuchtige relaties die ons naar zaligheid en een leven dicht bij God zullen leiden. Dit bedoelde Christus toen Hij ons vroeg onze naasten lief te hebben als onszelf. We kunnen niet als afgezonderde wezens leven en tegelijkertijd dicht bij God zijn. Wanneer we op onszelf leven, bouwen we een muur tussen onszelf, anderen, en God. Degenen die alleen maar aan hun eigen noden, wensen, plannen en ideeën denken, worden alleen maar eenzaam en onzeker en scheiden zichzelf af.

Een krachtige benadering om te leren liefhebben, is het oefenen van anderen op de eerste plaats te zetten. We kunnen beginnen met onze eigen familie, goede vrienden en collega's. Wanneer we de noden van onze huwelijkspartner of beste vriend proberen te begrijpen, en beginnen hun noden voorop te plaatsen, i.p.v. onszelf, zullen we merken dat we dichterbij elkaar komen. Deze soort handeling verzwakt het negatieve aspect van onze egocentrisme en opent diepere relaties met anderen.

Het is een soort van golf-effect dat begint met onze dichtste relaties. Naarmate onze dichtste relaties groeien, zullen ook onze verder verwijderde relaties groeien. Onze liefde groeit zoals een golf naar buiten toe. Tegelijkertijd zullen we dan merken dat we zelf dichterbij God kunnen toegroeien. We beginnen best in deze oefening met degenen die het dichtst bij ons staan, zoals de Kerk ons dat leert.

Over velen zouden we maar al te snel willen zeggen dat ze opgeblazen zijn door hun ego. Maar de waarheid is dat iedereen, de ene zichtbaar, de andere niet zo zichtbaar, gekluisterd is in zijn eigen wereldbeeld, gericht op zichzelf. Iedereen ziet de wereld gebaseerd op wat we wel en niet willen. We denken dat iedereen dezelfde hoop en angsten, alsook voorkeuren en afkerigheden heeft als ons. Veel te vaak verwachten we dan ook dat anderen net zoals ons zullen handelen. Maar, wanneer dat niet het geval is, en zij verwachten dat wij handelen zoals hun, ontstaan er conflicten; dat is de realiteit. De eerste stap is dus dat we moeten leren rekening te houden met hoe anderen denken, om hun voorkeuren en afkerigheden te begrijpen, en de dingen vanuit hun perspectief te bekijken; kortom, om uit ons egocentrisch wereldbeeld te stappen. Dan zullen we onze relaties zien bloeien.

Dat wat ons tegenhoudt om God te leren kennen, is hetzelfde als wat ons tegenhoudt anderen lief te hebben: het is voor een ieder het eigen willen dat hem geestelijk krampachtig maakt. We kunnen spiritueel groeien wanneer we leren onze eigen wil te verkleinen. Dit is het doel van anderen op de eerste plaats te zetten. Dit is het voorbeeld dat Christus ons gegeven heeft. Dit is ook het grote voorbeeld van Zijn Heiligen. Een van de twee grote geboden die God ons gaf, is onze naasten lief te hebben als onszelf. Waarom? Wanneer we leren elkaar lief te hebben, zal onze liefde tot God kunnen groeien. Onze liefde voor anderen bezielt en geeft vorm aan onze liefde voor God, evenzeer als dat onze liefde voor God, op haar beurt ook onze liefde voor anderen bezielt en vorm geeft.

Het vermogen anderen op de eerste plaats te zetten, vraagt geduld – een rustige en beheerste geest. Deze deugd ontstaat door het leiden van een gedisciplineerd leven, gevestigd in dagelijks gebed, waar we de nodige kracht aan de dag kunnen leggen om onze passies te beheersen, waar we verder kunnen gaan dan onze natuurlijke eigen voorkeuren en afkerigheden. We moeten constant vragen om de genade Gods en Zijn hulp om onze eigenzinnige aard te overheersen. Als we geduldig zijn, en leren denken aan de noden van anderen, zal een onaardig woord ons niet direct ergeren en boosheid veroorzaken. Naarmate we waakzamer worden, en ons leven meer geordend wordt, zullen we anderen kunnen steunen zelfs wanneer ze boos op ons zijn.

Zelfs op het werk kunnen we leren anderen op de eerste plaats te zetten. We moeten leren accepteren dat anderen goede ideeën kunnen hebben, ook al verschillen ze van die van ons. Wanneer we niet meer verwachten dat iedereen moet handelen en denken zoals ons, en wanneer we hun voorkeuren en afkeuringen erkennen zonder oordeel, beginnen we op het werk relaties op te bouwen vanuit een liefdesperspectief. Het werk is feitelijk een geweldige plaats om ons te ontdoen van de scherpe randen van onze persoonlijkheid. Naarmate we leren liefhebben in de werkomgeving, zal ons voorbeeld opgemerkt worden door anderen, ten behoeve van iedereen.

Sommigen zullen zeggen dat we door anderen voorop te plaatsen, gezien zullen worden als een voetveeg en dat er misbruik van ons gemaakt zal worden. Dit is niet waar het voorop plaatsen van anderen om draait. We zeggen niet automatisch “ja” op alles dat anderen willen. Wat we bedoelen is dat we het welzijn van anderen vóór onze eigen verlangens plaatsen, niet per se al hun wensen. Op sommige momenten is het beter voor de andere persoon om “nee” te zeggen. En op andere momenten zeggen we “ja”, zelfs wanneer het tegen ons eigen verlangen in gaat, omdat we weten dat het voor hun eigen bestwil is. Dit is een concrete invulling van wat echte liefde is; niet “liefde” zoals het woord oppervlakkig gebruikt wordt vandaag de dag, maar daadkrachtige liefde, het goddelijk principe dus, dat plaats krijgt om op deze praktische manier geboren te worden in ons leven. Het is net zoals de natuurlijke liefde van een moeder voor haar baby. Dit is het offer dat Christus aan het kruis bracht: voor ons gaf Hij Zijn leven.

Gebroken relaties kunnen ook met liefde herstelt worden. De daad van vergeving is de sterkste genezende kracht; vergeving heelt beide partijen. Wanneer we de persoon vergeven die ons kwaad heeft gedaan, vergeven we ook onszelf voor onze fouten van het verleden. Dit brengt ons op een andere waarde die we hebben in onze Kerk: het sacrament van de Biecht. In dit sacrament vragen we aan God zuivering van al onze eerdere overtredingen, al de keren dat we onze passies en ons egocentrisme niet konden beheersen. In dit sacrament worden we niet alleen gezuiverd door de Heilige Geest, maar we krijgen ook geestelijk advies en aanmaning, wat ons zal helpen in het overwinnen van die passie waar we de meeste moeite mee hebben. Wanneer we “schoon schip maken”, wanneer we ons nederig maken tegenover God en onze zwakheden erkennen, stellen we ons open om anderen hun moeilijkheden beter te kunnen begrijpen en worden we meer bereid om met hen om te gaan en hen te vergeven. Dit is uiteindelijk wat het woord ‘vergeven’ letterlijk betekent in het Grieks, maar dezelfde etymologische logica wordt ook in andere talen aangetroffen: ‘vergeven’ is de anderen terug kunnen ontvangen in je omgeving, en terug kunnen ‘geven om’ die andere. Naarmate we anderen vergeven, leren we onszelf te vergeven en maken we plaats om vergeving te ontvangen van onze Hemelse Vader. Wanneer we dit doen, zullen we merken dat we anderen gemakkelijker op de eerste plaats kunnen zetten, en groeien we in zachtmoedigheid tegenover de anderen, wat op zijn beurt resulteert in het dichter kunnen komen bij God Zelf.

In zijn kort werk *“Vergoddelijking - Het ware Doel van het Menselijk Bestaan”* haalt Archimandriet Georgios aan dat, wanneer we het doel van het menselijke bestaan (*Theosis*) te allen tijde onszelf voorhouden, we radicaal anders met elkaar zullen omgaan! Dit heeft een uitzonderlijke diepe impact op onze geesteshouding, op ons doen en laten, indien we onze eigen roeping en die van onze naasten indachtig zijn, en we dit principe toepassen als een grondbeginsel en leidraad van ons leven. Dit principe, de zelfopofferende liefde voor de andere zijn groei, is dan ook de grote interpretatie sleutel en de algemene ingesteldheid - *Frónima* - van de Kerk, Zijnde het Lichaam van Christus, met Haar bisschoppen en priesters, en Haar regelgevingen, de strenge, alsook alle toegevoegde maatregelen.

Voor ons Orthodoxen is het heel worden met God het hoofddoel en draaispil van het menselijk bestaan, waaruit voortvloeit dat we anderen automatisch uit nederige liefde op de eerste plaats gaan zetten: dit om hen te dienen en te ondersteunen in hun geestelijke groei, en om onze eigen geestelijke groei te bewerkstelligen.

IX. Spirituele gemeenschap en de geestelijke vader

Degenen waar we onze tijd mee doorbrengen, beïnvloeden ons denken en gedrag. Als we omgaan met personen die onze waarden delen, worden ze versterkt. We moeten een vriendenkring uitbouwen die ons naar hogere idealen tilt, en degenen vermijden die ons negatief beïnvloeden. We moeten uitkijken naar het goede in anderen wanneer we onze vrienden bepalen en bewust kiezen met wie we regelmatig onze tijd mee doorbrengen. Wanneer we anderen vinden die onze geestelijke waarden delen, dan moeten we manieren vinden om meer tijd met hen door te brengen.

Wanneer we bezig zijn veranderingen te maken in ons leven, hebben we de steun nodig van vrienden waar we regelmatig mee omgaan. Zoek degenen uit die ook een Orthodox leven proberen te leiden, spreek ermee af, lees dezelfde boeken en bespreek ze ook. Breng ook samen tijd door in vrije tijd en ontspanning.

Een goede manier om een sterke relatie te ontwikkelen met zulke mensen die dezelfde geest en waarden delen, is door samen te werken aan een onzelfzuchtig goed doel. Dit kan bijvoorbeeld een project zijn of een of andere activiteit voor de Kerk. Wanneer we met anderen aan een project werken waar geen sprake is van een beloning of erkenning, zullen we merken dat onze energieën vermenigvuldigd zijn en de samenwerking gemaximaliseerd.

Dit is de waarde van de Kerkgemeenschap. Het is een plaats waar we allemaal dezelfde idealen delen. We komen minstens één keer per week samen voor gezamenlijke Godsdienst. We kunnen deelnemen aan lezingen, Bijbelstudies en catechetische activiteiten waar we samen verder kunnen groeien en leren. We kunnen ook samen deelnemen aan sociale activiteiten.

In ons geestelijk groeiproces zijn we zoals een klein en kwetsbaar plantje. In het begin moet een nieuw plantje in een veilige omgeving beschermd, of zelfs afgeschermd worden tegen grazende dieren. Wanneer het volwassen is, kan het echter op zichzelf overleven. In het begin hebben ook wij een veilige omgeving nodig; ons opkomend Orthodox leven moet beschermd worden. Als we geestelijk meer volwassen worden, kunnen we in elk gezelschap verkeren zonder angst om compleet ontworteld te worden. Naarmate onze relatie met God groeit, zullen we deze bescherming minder nodig hebben, aangezien de Heilige Geest ons dan ondersteunt. Dan kunnen we een bron van bescherming worden voor een ander nieuw opkomend plantje.

Volgens de Apostel Paulus is ons geestelijk pad iets dat strijd en uithoudingsvermogen vereist. Hij zegt, *“We moeten de wedstrijd voltooien, die voor ons ligt, zonder op te geven. Zie naar Jezus, de aanvoerder en voltooiër van ons geloof.”* Hij legt ons uit dat we ons bevinden in een strijd tussen onze verlangens en de Geest, *“Want de zondige natuur begeert tegen de Geest in, en de Geest tegen de zondige natuur in, want ze zijn elkaars tegenstanders, zodat gij juist niet doet wat gij zou willen doen.”* Verder toont hij ons dat we betrokken moeten zijn bij het ondersteunen van elkaars strijd. *“Broeders en zusters, door het bloed van Jezus hebben wij vrije toegang gekregen tot het heiligdom... Laten wij onwrikbaar vasthouden aan de belijdenis van onze hoop, want Hij Die de beloften deed is betrouwbaar. Laten we elkaar in het oog houden om elkaar aan te sporen tot liefde en goede werken. Wij moeten niet wegblijven van onze bijeenkomsten, zoals sommigen gewoonlijk doen; laten we elkaar moed inspreken, en dit temeer naarmate gij de Grote Dag dichterbij ziet komen.”* Ons geestelijk gezelschap zou van zo'n aard moeten zijn dat we elkaar sterk kunnen aanmoedigen.

Met wie we onze tijd doorbrengen maakt een verschil. Als we verstandig kiezen, zullen we de aanmoediging krijgen die we nodig hebben. Doen we dat niet, dan zullen we merken dat we eerder aangemoedigd zullen worden de strijd op te geven, en in de plaats daarvan een leven van plezier en zelfvoldoening op te zoeken. Zoals het gezegde luidt: *“Zeg me wie je vrienden zijn, ik zeg je wie je bent.”* Als we omgaan met personen die delen in onze waarden, dan zullen die waarden versterkt worden. Als we omgaan met personen die ook dezelfde strijd voeren, zullen hun ervaringen ons kennis en moed geven. Ze zullen ons helpen onze visie uit te breiden, en we zullen

baat hebben bij hun ervaringen. Aangezien ook zij -net zoals ons- spirituele aspiranten zijn, zullen zij ons inspireren, onze vastberadenheid versterken, ons doel vooropstellen en ons in staat stellen vooruitgang te boeken op dit moeizame pad.

Naast geestelijk gezelschap, zegt de Orthodoxe traditie dat Christenen een geestelijke vader nodig hebben, om hen te begeleiden in hun geestelijke reis. Dit gaat terug naar het begin van het Christendom. De heilige Paulus wijst op de relatie tussen een geestelijke gids en zijn geestelijke kinderen. *“Misschien hebt gij in Christus duizend opvoeders, maar veel vaders hebt gij niet. Ik ben het die u door het evangelie in Christus Jezus heb verwekt. Ik mag u dus aansporen: neem een voorbeeld aan mij.”* Hij wijst erop dat deze relatie de imitatie van het leven en karakter van de geestelijke vader met zich meebrengt. Later, in de IV^e eeuw, moedigt de heilige Basilius de Grote elke persoon aan een geestelijke vader te vinden *“die u als een betrouwbare gids kan dienen in het werk een heilig leven te leiden”*, en waarschuwt ons met de woorden *“zeggen dat iemand geen raad nodig heeft, is hoogmoed.”* Door risico te lopen onze eigen weg te bepalen, lopen we ook risico ten prooi te vallen aan de meest zware zonde: trots. We kunnen allemaal gemakkelijk misleid worden door onze eigen weg te willen bepalen, en verleid worden te denken dat we grote vooruitgang maken, terwijl we alleen maar ons eigen ego en hoogmoed opbouwen! Elke persoon heeft een geestelijke vader nodig als wij oprecht de Wil van God willen zoeken, en willen groeien in geloof. De rol van de geestelijke vader is om alle zoekenden bij te sturen op de geestelijke weg, om hen te helpen de passies te overwinnen, te begeleiden in gebed en ascetische disciplines, de weg te wijzen in het deelnemen aan de Sacramenten en hun met vreze Gods te leiden naar de uiteindelijke vereniging met God.

“De grootste ramp voor een Christen is het niet kunnen vinden van een geestelijke vader.”

- De heilige Sophrony van Essex

De relatie met onze geestelijke vader is er een die ons zal inleiden in alle grote deugden, en eerst en vooral de **gehoorzaamheid**. We leren stap voor stap begrijpen dat ons leven geleid werd door iemand die niet altijd een klare blik had op de dingen, iemand die verborgen motivaties had die niet altijd onze opbouw voor ogen had... **deze persoon zijn wijzelf!** Deze grote waarheid onder ogen komen, met name dat wij ons eigen oordeel niet kunnen vertrouwen omdat wij mensen zijn die nog niet gelouterd zijn van de passies, is toegegeven een feit dat voor veel mensen in onze maatschappij moeilijk is om te begrijpen. Voor het hedendaagse westerse christendom is het zelfs *“een dwaasheid”*, omdat *“het zelf kunnen oordelen”* in het Protestantisme als het hoogste goed werd geacht, daar het gevoed werd door een diepgaand wantrouwen tegenover hiërarchie, wat een ziekte is die de moderne maatschappij heeft geërfd van het Protestantisme. Hierachter schuilt echter de grote geestelijke val Hoogmoed, een onzichtbaar monster dat reeds ontelbaar vele zielen verslonden heeft. In de ononderbroken Traditie van het Oosten heeft de Kerk de Leer van Christus hoofdzakelijk als het geestelijk geneesmiddel gezien, waar Christus de Heelmeester is, steeds goed beseffend dat de Mens ziek is, en dus niet enkel *“schuldig”* is, zoals de nadruk in het Westen begon te worden na de IX^e eeuw. Wanneer we het ziekzijn van de mens als interpretatiesleutel hanteren, geeft dit ons ook vandaag de mogelijkheid om de volledige waarheid in de ogen te kunnen kijken, waar die voor anderen ondragelijk lijkt: **het feit dat we onze eigen gedachten, meningen, en oordelen niet blindelings kunnen vertrouwen**, hoeft niet ontstellend te zijn! Eerder mag het geïnterpreteerd worden als volgt: het feit dat we *“alleen onmogelijk Christen kunnen zijn”*, dat we elkaar dus nodig hebben en een ander zijn beeld over ons moeten leren vertrouwen, is grootse schoonheid op zich! Ook is de verantwoording die we dienen af te leggen bij onze geestelijke vader, een beeld van de verantwoording die we zullen moeten afleggen bij de Meester van het heelal op de Laatste Dag. Dat we onze eigen wil ombuigen en leren groeien in samenwerking met onze geestelijke vader voor het heil van onze ziel is een concrete uitwerking en voorbereiding, en zelfs participatie in *“Uw Wil geschiede op aarde als in de hemel”*. Het onderwerpen van onze eigen hardleerse wil is in de ogen van de wereld grote dwaasheid en de dood, thans in die van de Kerk grote wijsheid en het leven.

Gebaseerd op: *“The Ten-point Program: Living the Orthodox Way”*

(aanvulling door v.Antonios Tarlizos 2019, vertaling door Anastasia Bouras)

X. Dagelijks lezen van de Heilige Schrift en de h. Vaders

Wat we lezen heeft een impact op onze manier van denken. Hetzelfde geldt ook voor wat we kijken op televisie of in de cinema. Denk aan wat we in ons hoofd willen toelaten om zo ons denken te kunnen beïnvloeden. Wat we lezen zou een positieve impact moeten hebben op onze geestelijke groei, onze geest vorm moeten geven en het naar God richten.

Om de positieve conditionering van onze geest te maximaliseren, moeten we tijd maken om regelmatig de Heilige Geschriften te lezen, net zoals de werken van de Heilige Vaders en de levens van de Heiligen. We moeten ons leven zo organiseren dat we een half uur per dag aan deze taak kunnen wijden, misschien in de plaats van één van onze televisieprogramma's te bekijken. Een goed moment hiervoor is 's avonds net voor het slapengaan, voor of na ons avondgebed. Wanneer we dit doen, zullen we in slaap vallen met deze zoete gedachten in onze geest.

Het geestelijke leven is een uitdaging. Het is te vergelijken met het beklimmen van een steile helling of een bergwand. Het is een lange en langzame weg met vreugdevolle momenten. Naargelang we deze weg bewandelen, krijgen we steeds meer kracht. We beginnen achterom te kijken en denken terug aan de afstand die we al hebben afgelegd, terwijl we ook inzien dat we nog een lange weg moeten afleggen. Naarmate we kracht winnen, zullen we een nog moeilijker terrein tegemoet kunnen betreden, evenals geconfronteerd worden met onvoorspelbare stormen. Het is vaak een eenzame weg, en met momenten lijkt het alsof we de top nooit zullen bereiken.

Als we met deze moeilijkheden geconfronteerd worden, kan het lezen van bijvoorbeeld de levens van de Heiligen, ons inspireren met moed om verder te gaan. We zullen zien dat dit pad al vaker bewandeld is, en met doorzettingsvermogen en geloof, hebben anderen nog hogere hoogten bereikt dan wij zelf kunnen zien. Als we ons meer wenden naar mensen die een intieme relatie hadden met God, zullen ze ons hoop geven en een vonk van warmte in ons hart ontsteken. Ze zullen ons helpen ons sterk te houden en onze ogen naar de top te richten. Ze zullen ons tonen dat ons vermogen om te kiezen, te veranderen en te doorstaan een realiteit is. Ze zullen ons de weg naar wijsheid en liefde tonen en ons de mogelijkheid geven geestelijke heerlijkheid uit te stralen wanneer we het ongeschapen licht van God ontdekken en ons in glorieuze eenheid met Hem bevinden.

De Heilige Schrift (wat men vandaag de dag ook "De Bijbel" noemt) is een samenstelling van door de Geest geïnspireerde boeken die het fundament vormen van de Godsopenbaring. Het lezen van vooral het Evangelie en het Psalmen boek is een uiterst voedende gewoonte. Desalniettemin gaat het lezen van de Heilige Schrift in onze verwarde tijden gepaard met enkele grote gevaren.

Eerst en vooral mogen we nooit vergeten dat de verschillende Bijbelboeken door God geïnspireerd zijn. Het is Christus Zelf Die tot ons spreekt als Woord van God. Dit betekent dat we een gevoel van ontzag moeten behouden en luisteren zonder de tekst te willen oordelen. We mogen die verwondering niet als vanzelfsprekend nemen. Vanwege de bekendheid van en met de Geschriften, lezen vele moderne christenen de Bijbel net als elk ander geschreven werk, en ontgaat ons het ontzag, de nederigheid en de verwondering. De Goddelijke Geschriften kunnen niet gelezen worden als roman of de krant. Net zoals bij het gebed, moeten we onze geest voorbereiden op de aard van de tekst die we op het punt staan te lezen. Dit zijn de Geboden van God, de Openbaring over Gods Zijn en Zijn heilsorde. Met verwondering en nederigheid kunnen we onszelf openstellen en luisteren naar wat er gezegd wordt. Dit is dan ook de reden waarom wij als Orthodoxe Christenen het gebed voor de Evangelielezing bidden vooraleer we het Evangelie lezen, zowel thuis als in de Kerk.

Wanneer we de Bijbel lezen, moeten we proberen er niet onze eigen interpretaties aan te geven. De Geschriften zijn door de Heilige Geest geopenbaard aan de Heiligen. Denk aan het verhaal van Philippus en de Ethiopiër

die de Bijbel in zijn wagen leest. Philippus vraagt hem, “Begrijp je wat je aan het lezen bent?” De Ethiopiër antwoordt, “Hoe kan ik dat tenzij iemand het me uitlegt”. Dat is de attitude die ook wij zouden moeten hebben. De Bijbel is niet altijd vanzelfsprekend. Wanneer we ons in de verschillende fasen van onze geestelijke groei bevinden, zullen de passages een andere betekenis krijgen. Naarmate we geestelijk groeien, zal de Bijbel ons steeds meer leren. We moeten ook zeker gebruikmaken van de Bijbelse commentaren van de Kerkvaders. Dit is een van de voordelen van de Engelstalige “*Orthodox Study Bible*”, aangezien deze commentaren bevat die ons kunnen helpen de interpretatie van de Kerk te begrijpen. Er zijn tal van beschikbare publicaties in het Engels, die de moeite waard zijn aan te schaffen en bij ons te houden tijdens het dagelijks lezen in het Evangelie. Dit zal een sterke afwering blijken te zijn voor het slecht interpreteren van bepaalde geladen woorden en uitdrukkingen die gebruikt worden in Nederlandse (of Engelse) vertalingen van de Heilige Schrift. Het is namelijk zo dat we vaak onbewust een bagage met ons meedragen van veronderstellingen over de Christelijke leer, met name bepaalde geladen woorden, of interpretaties die we gehoord hebben vanuit Rooms-Katholieke of Post-Protestantse bronnen. Deze interpretaties zijn meestal ontoereikend om een gebalanceerd en holistisch beeld te krijgen van het Evangelie zoals de eerste Christenen deze begrepen, en vaak zelfs dat vele van deze heterodoxe interpretaties nuances bevatten die gewoonweg tegen de Patristieke consensus ingaan. Dit is de reden waarom het vandaag, meer dan ooit, essentieel is om onze lezing van de heilige Schrift gepaard te laten gaan met het lezen van de Patristieke commentaren: op deze wijze zullen wij niet ons post-moderne denken projecteren in een eeuwen oude tekst, maar eerder de tekst begrijpen hoe zij begrepen dient te worden.

Voor vele Christenen vanuit het Rooms-Katholicisme, maar nog veel meer voor hen die de Orthodoxe Traditie benaderen vanuit een Protestants verleden, zullen de eerste jaren van ontdekking gevuld zijn van wonderbaarlijke leermomenten. Hierin zal de grenzeloze schoonheid en wijsheid van de Heilige Geest in de Heilige Schrift blootgelegd worden door de woorden van de profeten van het Nieuwe Israël: zij die gepuurd en bezielde zijn geweest door Deze Geest van Waarheid, de Heilige Vaders van de Kerk. Hun interpretatie is **Christologisch**: in het licht van de harmonie en volledigheid die Christus in deze wereld bracht en Zelf is. We kunnen niet analytisch te werk gaan en elk boek of hoofdstuk opsplitsen. De Bijbel moet als een geheel worden opgevat, met Christus als binding en vereniging. De Apostelen verkondigden, de Martelaren beleden, de Kerkvaders onderwezen, de Monniken beleefden, en de Hymnografen verwoordden het in onze hymnen, hoe Christus het Oude Testament vervuld met Zijn mystieke aanwezigheid in quasi elk verhaal, en hoe wij verrijkt kunnen worden door dit groot en prachtig mysterie te schouwen. “... en Jezus zeide: Ik dank U, Vader, Heer des hemels en der aarde, dat Gij deze dingen voor de wijzen en verstandigen verborgen hebt, en aan de kleine kinderen geopenbaard hebt.” Wanneer wij de Heilige Schrift en de uiteenzettingen van onze Vaders benaderen met de nederigheid van “kleine kinderen” - zoals Jezus zegt, zullen deze ons werkelijk “*woorden van eenwig leven*” zijn.

Een laatste gekend gevaar van het lezen van de Schrift in het algemeen, maar het meest van al bij het lezen van de Psalmen, dient nog aangekaart te worden. De Heilige Marcus de Kluizenaar zegt, “Hij die nederig is in gedachten en bezig is met geestelijk werk, wanneer hij de Heilige Geschriften leest, zal hij alles op zichzelf toepassen en niet op zijn naaste.” Vraag niet enkel “wat betekent dit?”, maar ook “wat betekent dit voor mij?” Denk bij het lezen van de Bijbel eraan dat de Geschriften de heilige geschiedenis van de wereld is, vanaf de tijd van de Schepping tot de vorming van de vroege Kerk. Let vervolgens op de bijzonderheid van deze geschiedenis wanneer we God op bepaalde momenten en plaatsen zien ingrijpen en met bepaalde individuen de dialoog zien aangaan. Na deze geestelijke geschiedenis beleefd te hebben, moeten we deze op onszelf toepassen. We moeten deze verre plaatsen en tijden in onze eigen ruimte en tijd brengen, en inzien dat deze verhalen ook betrekking hebben op ons. Een laatste aanmaning mag deze zijn: dat wij in negatieve personages en gebeurtenissen in de Schriften niet onze medemens zien, maar eerder onszelf onderzoeken, in hoeverre wij in het verleden dit zijn geweest, of ook nu zijn.

Conclusie

Er valt duidelijk nog veel te leren wanneer we het Orthodoxe leven willen leven. We zullen misschien ondervinden dat we momenteel niet leven volgens de tien punten omschreven in deze tekst. Vergeet niet dat wij als Orthodoxe Christenen een pad van voortdurende groei bewandelen. Naarmate we dichterbij God komen, leren we steeds duidelijker wat Hij van ons verwacht. Naarmate we dichterbij Hem toe groeien, geeft Hij ons meer vermogen Zijn leer in de praktijk te brengen. We zijn allemaal zondaars en de Kerk is waar we naartoe gaan voor geestelijke leiding en vergeving. In de ogen van God is het nooit te laat onze manier van leven te veranderen. Niet enkel verwacht Hij dat wij perfect zijn net zoals Hij perfect is, maar Hij is uiterst barmhartig voor de grootste zondaars.

We moeten nadenken over elk van deze punten en zoeken naar manieren deze in ons huidige leven op te nemen, ondanks hoe druk of hectisch deze is, en we zullen een spirituele groei waarnemen. Tijdens het groeien, leren we alles wat we moeten weten. Belangrijk om te beseffen is dat dit niet een lijst van opties is om uit te kiezen. Het is essentieel om alle punten in onze manier van leven op te nemen. Ze zijn met elkaar verbonden. Geen enkele is voldoende op zichzelf. Zoals we ook herhaaldelijk hebben aangegeven, zullen we een geestelijke vader moeten vinden die ons leiden zal doorheen de drie fasen van het geestelijk leven, namelijk Loutering (*Kátharsis*), Verlichting (*Fotismós*) en Vergoddelijking (*Théosis*).

We sluiten af met een laatste aansporing van onze Heer en Heiland Jezus Christus:

“Een ieder dan, die Mij belijden zal voor de mensen, dien zal Ik ook belijden voor Mijn Vader, Die in de hemelen is. Die vader of moeder liefheeft boven Mij, is Mijns niet waardig; en die zoon of dochter liefheeft boven Mij, is Mijns niet waardig. En die zijn kruis niet op zich neemt, en Mij navolgt, is Mijns niet waardig.”

Toen antwoordde Petrus, en zeide tot Hem:

“Zie, wij hebben alles verlaten, en zijn U gevolgd, wat zal ons dan geworden?”

En Jezus zeide tot hen:

“Voorwaar, Ik zeg u, dat gij, die Mij gevolgd zijt, in de wedergeboorte, wanneer de Zoon des mensen zal gezezen zijn op den troon Zijner heerlijkheid, dat gij ook zult zitten op twaalf tronen, oordelende de twaalf geslachten Israëls. En zo wie zal verlaten hebben, huizen, of broeders, of zusters, of vader, of moeder, of vrouw, of kinderen, of akkers, om Mijns Naams wil, die zal honderdvoud ontvangen, en het eeuwige leven beërven. Maar vele eersten zullen de laatsten zijn, en vele laatsten de eersten.”

Wanneer en hoe vasten wij?

Wekelijks vasten

Er is de wekelijkse strikte vasten op woensdag en vrijdag, waar we ons onthouden van vlees, zuivel, eieren, vis, olie en wijn. Op deze zelfde manier vasten we ook op de dag vóór Theofanie (5 jan), op de feestdag van de Kruisverheffing (14 sept) en de Onthoofding van Johannes de Doper (29 aug).

De vier vasten perioden

Er zijn vijf vast perioden:

1. De belangrijkste periode van vasten is die voor Pasen, in de lente; deze wordt in het Grieks **de Grote Veertigdagen** genoemd. Deze veertig dagen zijn onze voorbereiding om de Grote en Heilige Week met de nodige geestelijke zuivering te kunnen beleven en te vieren. Er wordt veertig dagen streng gevast, wat inhoudt dat we “geen vlees, geen zuivel en eieren, noch vis, olie of wijn consumeren.” Wel is het zo dat we nooit volledig doorvasten op zondagen en zaterdag, en dus altijd olie en wijn mogen nuttigen op deze dagen, ongeacht de periode.

Na deze voorbereiding komen we zoals gezegd bij **de zeven dagen die het Paasfeest voorafgaat**. Deze week begint vanaf Lazarusaterdag (waar niet streng gevast wordt, zoals alle normale zaterdag). De dag erop vieren we Palmzondag. Aangezien dit een hoogfeest is, vasten we niet streng op deze zondag, maar ontvangen we een belofte van de Opstanding des Heren, en beleven we deze zondag voor Pasen als een voorfeest van Pasen: we vieren dit met na de Liturgie samen te tafelen, waar ook olie, wijn en vis genuttigd wordt. Op de weekdays van de Grote Week houden we ons aan een strenge vasten, inclusief Grote Zaterdag, de enige zaterdag waar er streng gevast wordt in het jaar. Tot slot verbreken we als Kerk onze vasten na de Paasliturgie, aan de feestelijke liefdestafel.

Volgens onze huidige traditie gooien we ons niet zomaar in de wedloop van de Grote Vasten, maar is er een voorbereiding van drie weken - **de Triodion-periode**. Gepaard met aangepaste Evangelielezingen, carnavalsfeesten en opbouwende vasten bereidt de Kerk Zich voor als gemeenschap om de wedloop van de Grote Vasten met alle ernst aan te vangen.

Nog een laatste opmerking: het feest van de **Annunciatie aan de Moeder Gods (25 mrt)** valt altijd in de Grote Vasten; op deze hoogdag wordt er niet streng gevast, maar wordt olie, wijn en zelfs vis toegelaten om dit feest met de nodige vreugde te kunnen vieren.

2. De vasten voor het **feest der Apostelen** vangt aan op de 2^e maandag na Pinksteren (wat de maandag na Allerheiligenzondag is) en eindigt op 29 juni, het feest van de Heilige Apostelen Petrus en Paulus. De duur van deze vastenperiode hangt dus af van de datum van Pasen.
3. Vasten van de **Ontslapen van de Moeder Gods** (1 - 14 augustus); dit is een zware vastenperiode, waar we elke dag strenge vasten (i.e. zoals we vasten op vrijdag).
4. Vasten van de **Geboorte van Christus** (15 november - 24 december); de eerste periode van deze vasten zijn vis, olie en wijn wel gezegend (de dag na het naamfeest vd h.Filippus tot de dag voor het feest vd h.Spyridon). Vanaf het feest vd h.Spyridon (12dec) tot het voorfeest van Kerstmis (24dec) is het een strenge vasten.

We raadplegen steeds onze geestelijke vader voor de passende, persoonlijke richtlijnen die wij dienen te volgen in de vastenperiodes. Onze geestelijke vader begrijpt beter waar we ons bevinden in onze geestelijke groei, en draagt de verantwoordelijkheid het juiste voorschrift uit te schrijven, want vasten is meer dan onthouding van voedsel. Het is een discipline die ons moet helpen onze passies en ongecontroleerde verlangens te overwinnen. Door de opgelegde vasten te onderhouden in gehoorzaamheid en vreugde tonen we de oprechtheid van ons berouw: dit zal ons een grote hulp blijken in onze strijd tegen de zonde en de passies.