

DE WEG TOT VRUCHTBAAR GEBED

DOOR ONZE VADER ONDER DE HH. THEOFAN DE KLUIZENAAR

Dit werk is gebaseerd op verschillende homilieën van de H. Theofan de Kluizenaar. Hierin beschrijft hij hoe vruchtbaar gebed ontstaat wanneer hart, verstand en lichaam zich volledig tot God richten. Hierin ontwikkelt hij een drieledige opbouw voor het beheersen van de volledige gebedskunst: de persoonlijke gebedsregel, het innerlijk gebed en vervolgens het onophoudelijk gebed. Afsluitend haalt hij aan hoe gebed niet losstaat van andere deugden, maar juist samen met goede werken en innerlijke groei tot volle bloei komt. Het uiteindelijke doel is een leven waarin het gebed onophoudelijk wordt, gedragen door een vurige geest en een voortdurende gerichtheid op God.

1. DE PERSOONLIJKE GEBEDSREGEL

Wanneer we bidden, zou al onze zorg gericht moeten zijn op het vervullen van onze ziel met zulke gevoelens dat, terwijl de tong bidt, het oor het gebed hoort en het lichaam zich ter aarde werpt, en ons hart niet leeg bevonden wordt, maar zich naar God toe beweegt. Pas wanneer we in zulk een staat verkeren, is ons gebed werkelijk gebed.

Misschien lijkt het alsof er niets natuurlijker voor ons zou kunnen zijn, dan dat ons hart, wanneer we bidden, zich tot God richt. Toch blijkt dit geen evidentie te zijn. Het gebed moet worden opgewekt en versterkt. Men moet werken om de geest van gebed te bereiken.

De eerste stap in deze richting is om te leren bidden en luisteren naar gebeden. Wanneer we onze gebeden opzeggen zoals het hoort, zal er onvermijdelijk iets in ons ontwaken, een opwaartse beweging van het hart naar God. Op deze manier betreden wij de weg naar een geest van gebed en wordt het opzeggen van onze gebeden gaandeweg een ware oefening in bidden.

a. Hart en verstand moeten de inhoud opnemen

Onze gebeden moeten zo worden uitgesproken dat zowel het hart als ons verstand de inhoud ervan opnemen. Om dit te bereiken, zullen we drie eenvoudige instructies bespreken:

- Ten eerste: laten we niet beginnen met bidden zonder ons kort voor te bereiden.
- Ten tweede: laten we niet achteloos bidden, maar met aandacht en gevoel.
- Ten derde: laten wij na het gebed niet meteen terugkeren tot onze gewone bezigheden.

b. Voorbereiding

Net voordat wij beginnen met het opzeggen van onze gebeden, nemen wij even de tijd om stil te staan, of neer te zitten. We proberen onze geest zo tot rust te brengen en ons af te keren van onze wereldse activiteiten en bezigheden. Daarna richten wij ons innerlijk op wie God is, en tot Wie we ons in gebed wenden. Vervolgens denken we na over wie wij zelf zijn, wij die op het punt staan om God aan te roepen. Zo wekken wij in ons hart een gevoel op van nederigheid en eerbiedig ontzag, daar we in de aanwezigheid van God staan. Elke voorbereiding op gebed bestaat hierin: dat wij eerbiedig in de aanwezigheid van God staan. Dit bereiken is iets groots;

het mag dus niet genegeerd worden. Het is het begin van waarachtig gebed, en -zoals het spreekwoord zegt- is goed begonnen half gewonnen. Zodra we onze innerlijke gesteldheid op deze manier hebben gevonden, gaan we voor het icoon staan en maken we enkele teraardewerpingen, en beginnen dan pas met het uitspreken van de gebruikelijke gebeden.

c. Begrijpen en voelen

We moeten ingaan tot elk woord dat we uitspreken. We brengen de betekenis van elk woord in ons hart. Dat wil zeggen: begrijpen wat we zeggen en vervolgens worden we bewust van wat we begrepen hebben. Meer regels zijn er niet nodig. Deze twee -begrip en besef- sieren elk gebedsoffer met de hoogste kwaliteit, en maakt het vruchtbaar en levend.

Wanneer we bijvoorbeeld biddend zeggen "*reinig ons van alle smet*", proberen we met gevoel onze eigen onzuiverheid in te zien, met het verlangen rein te worden, en in deze hoop bidden we tot God. Wanneer we zeggen "*en vergeef ons onze schulden, gelijk ook wij vergeven aan onze schuldenaren*", moeten we dan ook in ons hart iedereen vergeven, en zo doende de Heer smeken om ons vergeving te schenken. Wanneer we bidden "*Uw wil geschiede*", leggen wij ons leven in de handen van de Heer en verklaren wij, zonder vragen te stellen, bereid te zijn alles gewillig te aanvaarden wat de Heer ons toezendt. Als we op deze manier 'werken' bij elke zinsregel van onze gebeden, hebben wij werkelijk goed gebeden.

d. Bid niet achteloos

Om dit werk nog zorgvuldiger te volbrengen, kunnen wij als volgt te werk gaan. Ten eerste, hebben we onze eigen gebedsregel, waarvoor we de zegen van onze geestelijke vader vragen. Deze regel hoeft niet lang te zijn, maar moet wel zó zijn ingericht dat wij hem zonder haast kunnen uitvoeren binnen de omstandigheden van ons dagelijks leven. Ten tweede, voordat we bidden, op een moment dat we niets anders te doen hebben, nemen we de tijd om de gebeden die we zullen gebruiken rustig door te lezen. We zorgen ervoor dat we elk woord begrijpen en aanvoelen, zodat we van tevoren weten wat er bij elk woord in ons hart moet leven.

Wanneer we op deze manier te werk gaan, zal het gemakkelijker zijn om onze gebeden te begrijpen en ze te beleven wanneer we ze uitspreken. Toch blijft er één moeilijkheid over: onze gedachten zullen blijven afdwalen en zich met andere dingen gaan bezighouden. Wat kunnen wij dan doen? Het is noodzakelijk de inspanning te leveren om onze aandacht steeds opnieuw te verzamelen, ook al weten we dat de gedachten zullen blijven afdwalen. Wanneer dit tijdens het gebed gebeurt, brengen we onze aandacht eenvoudigweg weer terug en dit blijven we telkens opnieuw doen.

Wanneer we een gebed hebben gezegd terwijl onze gedachten elders waren, en dit dus zonder gevoel en besef werd opgezegd, mogen wij niet vergeten om dat deel van het gebed opnieuw te herhalen. Als onze gedachten vaak op dezelfde plaats afdwalen, herhalen wij juist dat gedeelte telkens opnieuw, totdat het volledig met begrip en besef werd uitgesproken. Wanneer wij deze moeilijkheid eenmaal hebben overwonnen, zal zij zich waarschijnlijk niet meer herhalen, of toch zeker niet meer in dezelfde mate. Zo oefenen wij ons in aandacht, en zo keren wij ons, telkens opnieuw, met ons gehele hart terug tot God.

e. Ga niet meteen over op iets anders

Wanneer we uiteindelijk klaar zijn met onze gebeden, gaan we niet onmiddellijk over op iets anders. We blijven nog een poosje staan en overwegen waartoe deze woorden ons oproepen. We proberen wat ons tijdens het gebed gegeven is vast te houden in ons hart. Niemand die zijn gebedsregel met zorg heeft volbracht, zal meteen willen terugkeren tot zijn gewone bezigheden. Dit is het kenmerk van het ware gebed. Zoals de gezanten zeiden bij hun terugkomst uit Constantinopel: *“Zij die zoetheid geproefd hebben, willen daarna niets bitteres meer proeven.”*

Dit overkomt eenieder die gewetensvol heeft gebeden in de tijd die daarvoor is bestemd. We moeten immers beseffen dat het proeven van de zoetheid van het gebed het ware doel van het gebed zelf is. Wanneer het gebed ons onderwijst en ons een biddende geest schenkt, dan is dat juist omdat wij van deze zoetheid hebben geproefd. Indien we gehoorzaam zijn aan deze paar regels, zullen we spoedig de vruchten van deze inspanning zien.

Wie deze regels naleeft, zelfs zonder deze instructies te hebben ontvangen, zal eveneens van deze vrucht proeven. Elke herhaling van het gebed dat op deze manier wordt verricht, laat een merkteken van gebed op de ziel achter. Voortdurende beoefening in de beschreven voorschriften zal het gebed doen wortelschieten in de ziel, en verduren in deze oefening vestigt in ons de geest van gebed.

2. INNERLIJK GEBED

Eens wij gewend zijn om onze oren en harten tot God te richten met behulp van deze woorden, die anderen ons gegeven hebben, moeten wij ook proberen iets van onszelf tot Hem te brengen, om – om het zo te zeggen – over te gaan tot ons eigen gesprek met God, onszelf tot Hem te verheffen, onszelf voor Hem open te stellen. Maar de ziel moet leren hoe zij dit kan doen. Ik zal kort uitleggen wat nodig is om te slagen in deze heilige kunst.

Het gewoonlijke gebruik van gebedenboeken met eerbied, aandacht en toewijding leidt vanzelf tot dit resultaat. Zoals water overstroomt uit een vat dat tot de rand gevuld is, zo begint ook gebed spontaan op te wellen tot God uit een hart dat vervuld is van de heilige gevoelens die zijn voortgebracht door de gewoonte van regelmatig mondeling gebed.

a. Waarom wortelt het gebed niet in ieders hart?

Waarom is het dat sommige mensen jarenlang hun gebedenboeken gebruiken, maar nooit het gebed in hun hart dragen? Volgens mij ligt de oorzaak hierin: het enige moment waarop zij de moeite doen om hun hart tot God op te heffen, is tijdens het uitvoeren van hun gebedsregel. Alleen 's ochtends bijvoorbeeld; en zo denken ze dat hun relatie met God voltooid is en hun plicht vervuld is. Daarna besteden ze hun hele dag aan andere bezigheden, zonder zich nog tot God te wenden. En wanneer de avond valt, besluiten ze misschien dat het weer tijd is om te bidden.

Dit is een veel voorkomend probleem dat moet worden rechtgezet. We moeten ernaar streven dat de ziel zich niet alleen tot God wendt tijdens het gebed zelf, maar zo veel mogelijk door de dag heen. Ons leven zou een voortdurend aanbieden moeten zijn van onszelf aan Hem.

b. Bid gedurende de hele dag

Het is noodzakelijk dat wij zo vaak mogelijk gedurende de dag beginnen God aan te roepen vanuit het hart, in korte woorden, afhankelijk van onze noden, en passend bij wat er om ons heen gebeurt.

- Wanneer we bijvoorbeeld ergens aan beginnen, laat ons zeggen: *“Heer, zeggen ons.”*
- Na het voltooien van een taak: *“Ere zij U, o Heer.”* Niet alleen met onze tong, maar met een waarachtig gevoel uit het hart.
- Wanneer er hartstochten in ons opkomen, kunnen we zeggen: *“Red mij, Heer, want ik verga.”*
- Wanneer de nevel van verwarrende gedachten ons overweldigt: *“Leid mijn ziel uit de kerker.”*
- Wanneer we aangetrokken worden iets verkeerd te doen: *“Leid mij terug naar het pad, Heer,”* of *“Laat mijn stappen niet verward raken.”*
- Wanneer de zonden ons onderdrukken en ons in wanhoop storten, roepen we samen met de tollenaar: *“Heer, wees mij, de zondaar, genadig.”*
- Laten we op deze manier handelen in elke situatie. Of laten wij eenvoudigweg zo vaak mogelijk zeggen, *“Heer, ontferm U!”*, *“Alheilige Moeder Gods, red ons.”*, of *“Engel des Heren, mijn heilige behoeder, bescherm mij.”*

We kunnen ook andere soortgelijke woorden gebruiken, maar laten ons dit zo vaak mogelijk doen, steeds erop lettend dat elke uiting werkelijk uit het hart komt, alsof zij er als het ware uit wordt geperst. Wanneer we dit doen, zullen we er vaak in slagen ons hart bewust tot God te verheffen en zullen we ons vaak tot Hem wenden. Zo zullen we vaker bidden, en deze aanhoudende herhaling zal uiteindelijk in ons de gewoonte vormen van een bewust gesprek met God te onderhouden.

c. Keer alles tot eer van God

Voordat de ziel op deze manier tot God kan roepen, moet zij eerst leren alles tot eer van God richten; elke handeling, groot of klein, aan Hem toe te schrijven. Dit is de tweede methode. Zo leren we de ziel zo vaak mogelijk gedurende de dag tot God te wenden. Wanneer we onszelf de taak geven het apostolische gebod te vervullen om alles tot eer van God te doen, zelfs eten en drinken, zullen we onvermijdelijk in alles wat we doen, God gedenken. En niet alleen dat, wij zullen ook bedachtzamer handelen, erop lettend dat we niets doen wat God zou kunnen mishagen.

Dit leidt er op zijn beurt toe dat we ons tot God wenden in ontzag, en Hem om hulp en verlichting smeken. Vervolgens, omdat we voortdurend met iets bezig zijn, zullen we ons bijna ononderbroken in gebed tot God wenden. Zo oefenen we stap voor stap om de ziel biddend op te heffen tot God. Maar, opdat de ziel dit op de juiste wijze zou doen, alles ter ere van God, moet zij hier vanaf de vroege ochtend al op gericht worden, nog voordat we ons bezighouden met onze dagelijkse taken. Dan kan het tot de avond standhouden.

d. Het overwegen van het goddelijke

De geestestoestand van gebed wordt aangedreven door het overwegen van het goddelijke; dit vormt de derde methode om de ziel te leren zich vaker tot God te wenden. Contemplatie is een eerbiedige overweging van Gods Goedheid, Zijn Rechtvaardigheid, Zijn Wijsheid, Zijn Macht, Zijn Almacht, Zijn Voorzienigheid, Zijn heilsplan door de Menswording, Zijn

ontferming over ons, Zijn Woorden in de Schrift, de Heilige Sacramenten en het Koninkrijk der Hemelen.

Tenzij we van steen zijn, zullen we de behoefte voelen om voor God neer te vallen, vervuld van nederige dankbaarheid. Wanneer we beginnen te overwegen hoe almachtig God is, beseffen we dat niets voor Zijn oog verborgen blijft. Dan zullen we ons voornemen zorgvuldig acht te slaan op de bewegingen van ons hart en onze geest, opdat we niet zondigen voor de alziende God. Wanneer we nadenken over de waarheid van God, worden we ervan overtuigd dat geen slechte daad ongestraft blijft. Daarom zullen we zonder twijfel ernaar verlangen ons te reinigen van al onze zonden door oprecht berouw en inkeer tot Hem. Zo wordt heel ons wezen op God gericht.

De beste en meest geschikte tijd voor deze overweging is de ochtend, direct na het ochtendgebed, wanneer de ziel nog niet belast is door de vele indrukken en zorgen. De heilige Dimitrius van Rostov zei eens: *“Kom, heilige overweging, en leid ons om onszelf te verdiepen in de contemplatie van Gods grote daden.”* Vervolgens hield hij Gods heilsplan in zijn gedachten, Zijn scheppende werken, of de wonderen en het lijden van onze Heiland. Zo bewoog hij zijn hart en begon zijn ziel zich uit te storten in gebed. Dit kan door iedereen worden gedaan. Er is geen grote inspanning voor nodig, slechts verlangen en vastberadenheid, en dan zullen de vruchten vanzelf vermenigvuldigd worden.

e. Conclusie

Hier zijn dus drie methoden die we kunnen toevoegen aan onze gebedsregel, om de ziel te leren zich in gebed tot God te verheffen. Samengevat zijn dit:

1. Tijd vrijmaken in de ochtend voor de contemplatie van God.
2. Elke daad doen tot eer van God.
3. God dikwijls aanroepen met korte gebeden.

Indien onze ochtendoverweging over het goddelijke zorgvuldig wordt gedaan, zullen we merken dat we een blijvende gezindheid ontwikkelen om God te gedenken. Door na te denken over God leert de ziel zorgvuldig rekening te houden met Hem en alles te doen tot eer van Hem, zowel in uiterlijke daden als ook de innerlijke bewegingen van het hart. Een dergelijke ziel zal zodanig in evenwicht komen dat frequente gebedsvolle uitroepen spontaan uit haar zullen opwellen.

Deze drie – de contemplatie van God, alles doen ter ere van God, en het veelvuldig tot Hem roepen – zijn de meest doeltreffende hulpmiddelen voor het gebed van geest en hart. Elk van deze oefeningen beweegt de ziel dichter naar God toe. Hoe meer we gewend raken aan deze oefeningen, hoe hoger de ziel zich verheft. De hier gegeven methoden helpen *de ziel om* zich stap voor stap los te maken van het aardse, en haar uiteindelijk voorgoed te bevrijden. Wanneer dit gebeurt, treedt de ziel binnen in haar eigen ware sfeer en verblijft zij zalig in de hemelse hoogten, zowel in gevoel als in gedachten. Later zal zij, in haar eigen wezen, waardig geacht worden om voor het aangezicht van God te staan en te verblijven bij de Engelen en de Heiligen. Moge de Heer, in Zijn goedheid, dit aan ons allen schenken.

3. ONOPHOUEDELIJK GEBED

Er is nog een derde fase van gebed: het ware gebed. De eerste twee fasen, de gebeden vanuit de boeken en het innerlijk gebed, zijn slechts voorbereidingen hierop. Dit ware gebed wordt beschreven als het voortdurend richten van onze geest en ons hart tot God. Dit gaat gepaard met innerlijke warmte en mondt uit in een vurige geest. Dit is het uiteindelijke doel van het gebed, het doel dat elke geestelijke arbeider zich voor ogen moet houden. Zonder deze vervulling blijft ons gebed slechts een inspanning zonder wezenlijke vrucht.

Laat ons de heilige Woorden overdenken uit de Schrift over gebed:

- In Mattheus 26:41 zegt de Heer: *“Waakt en bidt”*;
- In 1 Petrus 5:8 zegt de Apostel: *“Weest nuchter en waakzaam”*;
- In Kolossenzen 4:2 zegt de Apostel Paulus: *“Volhardt in het gebed, aandachtig en dankbaar”*;
- Verder zegt hij in Efeziërs 6:18: *“Blijft bidden in den Geest te allen tijde met gebed en smeking in allerlei vorm”*.

Elders legt hij uit waarom dit zo belangrijk is: *“Uw leven is verborgen met Christus in God”* (Kol. 3:3), en verder *“De Geest van God woont in u”* (1 Kor. 3:16).

Uit deze vermaningen en aanwijzingen wordt het ons duidelijk dat gebed een ononderbroken staat van onze geest **moet** worden, net zoals ademen en het kloppen van het hart ononderbroken handelingen van het lichaam zijn. Een voorbeeld kan dit verduidelijken: Volgens het woord des Heren staan de Engelen altijd voor het aangezicht van onze hemelse Vader. Alle onlichamelijke Machten, evenals de Heiligen in de hemel, zijn op God gericht. Hun geestelijk oog rust op Hem, en vanuit de onuitsprekelijke zaligheid die voortvloeit uit deze beschouwing van God, willen zij hun blik nooit van Hem afwenden. Ook wij hier op aarde moeten wij leren doen wat de Engelen en de Heiligen in de hemel doen. We moeten ons hart oefenen om op engelachtige en onophoudelijke wijze voor Gods aanwezigheid te staan, in een voortdurende staat van gebed. Alleen zij die dit bereiken, worden werkelijk mensen van gebed.

a. Hoe worden wij dit geschenk waardig?

Hoe kan men dit grote geschenk waardig worden? Kort gezegd: door onvermoeibaar te arbeiden in het gebed, immer vol ijver en hoop. Wanneer we zonder ophouden streven naar het beloofde land, zullen we zeker ontvangen wat we zoeken. De heilige Makarius van Egypte, die dit werk beoefende en de vruchten van het gebed ontving, getuigde hiervan: *“Indien gij geen gebed hebt, werk dan in het gebed. Dan zal de Heer, ziende op uw werk, u dit gebed schenken vanwege uw geduld, volharding en vurig verlangen naar deze zegen.”*

Arbeid alleen reikt maar tot op zekere hoogte. Alles verandert echter wanneer het vuur wordt ontstoken, het vuur waarover onze Heer spreekt: *“Ik ben gekomen om vuur op de aarde te werpen, en wat wil Ik anders dan dat het reeds brandt?”* (Luk. 12:49). Hier eindigt onze inspanning, en wordt ons gebed een lichte, vrije en troostende stroom. Laat ons echter niet denken dat dit een onbereikbare, verheven staat is, ontoegankelijk voor gewone mensen in het dagelijks leven. Het is inderdaad een hoge staat, maar zij is bereikbaar voor ons allen. Iedereen ervaart soms warmte in het hart tijdens het gebed. Dit gebeurt wanneer de ziel zich van alles losmaakt, zich

in zichzelf terugtrekt, en met echte oprechtheid tot God bidt. Juist in zulke momenten van tegemoetkoming van de Geest kan het keerpunt van het gebed worden bereikt, waardoor het daarna een blijvende toestand wordt. Zoals we eerder zeiden, de inspanning is de weg ernaartoe. Net zoals hout dat tegen hout wordt gewreven heet wordt en vuur ontsteekt, zo wekt de ziel door inspanning in het gebed uiteindelijk het vuur van het gebed op.

b. Hoe onophoudelijk bidden

De inspanning die nodig is om te bidden bestaat uit bewuste volharding in de twee stadia van gebed die we eerder bespraken. Dit brengt ons ertoe om God vaak vanuit het hart aan te roepen.

Als we ons er werkelijk op toeleggen niet alleen onze gebedsregel 's morgens en 's avonds met aandacht en gevoel te vervullen, maar ons bovendien ook te beoefenen in de contemplatie van het goddelijke, iedere handeling tot eer van God aan te bieden, en God vaak vanuit ons hart aan te roepen met korte gebedsvolle aanroepingen, dan zullen deze lange periodes tussen het ochtend- en avondgebed, en tussen avond- en ochtendgebed, gevuld worden met veelvuldige smeekbeden tot God en met voortdurende gebedsvolle handelingen.

Als we dit werk elke dag trouw en onvermoeibaar verrichten, zullen we ervaren wat er in onze ziel gebeurt. **We zullen zo** dan werkelijk in Gods aanwezigheid wandelen.

Dit zal onvermijdelijk in ons hart het vuur ontsteken waarover wij eerder spraken. Dit innerlijke vuur brengt een diepe vrede, een constante waakzaamheid en een levenwekkende moed. Met dit vuur zullen we binnengaan in die hoogste staat die we hier op aarde kunnen bereiken, een ware voorsmaak van de toekomstige staat van gelukzaligheid die ons allen wacht. Dit is de werkelijke vervulling van wat de Apostel bedoelde, toen hij zei: *“Uw leven is verborgen met Christus in God”* (Kol. 3:3).

c. Overzicht

We hebben nu drie keer over gebedstechnieken gesproken:

- 1 Over de methode om gebeden met aandacht te reciteren.
- 2 Over de methode om tot God op te stijgen met geest en hart.
- 3 Over de methode om voortdurend in de aanwezigheid van God te staan met een brandende geest.

Opdat iedereen kan delen in de zegen van het gebed naar zijn vermogen, heeft de Heer ons verschillende stappen en verschillende vormen van gebed laten zien. Omdat het werk van het gebed een grote inspanning is, is het -zoals we eerder zeiden- zowel het bewijs van het leven van onze geest, alsook zijn voedsel. Daarom moeten we bovenal streven naar volmaaktheid in ons gebed.

4. HOE GEBED EN DEUGDEN ELKAAR VOORTBRENGEN

We hebben kort nagedacht hoe we kunnen groeien in verschillende vormen van gebed. Laat ons daaraan ook een herinnering en waarschuwing toevoegen. Het is immers moeilijk en zelfs

bijna onmogelijk om ons te verdiepen in gebed, indien we niet tegelijkertijd ook proberen te groeien in andere deugden.

Het is onmogelijk om de geur van gebed te bewaren in een ziel die veel deugden mist, en die daardoor niet heel is.

Vergelijken we een mens van gebed met de structuur van het lichaam, dan leren we het volgende: zoals iemand bijvoorbeeld, met slechts één been niet kan lopen, ook al is de rest van zijn lichaam gezond, zo kan iemand, die geen goede werken verricht, God niet benaderen, noch Hem bereiken in gebed. Wanneer we doordringen tot het hart van de apostolische leer, zien we dat men nooit spreekt over gebed alleen. Het wordt altijd vergezeld van goede werken.

a. Wapens van God

Laat ons bijvoorbeeld luisteren naar hoe de Apostel Paulus de christen oproept tot de geestelijke strijd en hem bekleed met de wapenrusting van God. Laat ons onderzoeken welke wapens dit zijn. De christen moet zijn lendenen omgorden met de waarheid, het borstpentser van gerechtigheid aantrekken en zijn voeten schoeien met de bereidheid van het evangelie des vredes. Zijn schild is het geloof, zijn helm is de hoop en zijn zwaard is het Woord van God. Dit zijn onze wapens. En pas nadat hij zijn krijger hiermee heeft toegerust, vestigt de Apostel hem in gebed, als een fort, over wie hij zegt: *“biddende te allen tijde in den Geest”* (Efe. 6:18). Het is natuurlijk enkel door gebed dat alle vijanden overwonnen worden. Maar vooraleer we sterk kunnen staan in het gebed, moeten we groeien in geloof, in hoop, in de kennis der waarheid en in waarachtigheid, en in al het andere.

b. Leven van gebed

Op een andere plaats tooit dezelfde Apostel de ziel met bruiloftsgewaden, alsof zij de Bruid van Christus is, zeggend: *“Doet dan zo een hart aan van mededogen, vriendelijkheid, nederigheid, zachtmoedigheid, geduld, vergeving van elkaar, liefde, vrede, en het Woord van God en wijsheid”* (Kol. 3:12-16). Vervolgens, als kroon der deugdzaamheid, stelt hij het gebed aan het hoofd, terwijl hij ons aanspoort elkaar te onderwijzen en te vermanen met psalmen, lofzang en geestelijke liederen, zingend met dankbaarheid in onze harten tot God. Op vele andere plaatsen in het Woord van God wordt gebed in volkomen samenhang geplaatst met alle goede werken, beschouwd als hun koningin, die zij allen dienen en die hen allen roept haar te volgen. Meer nog, zij is gekend als hun welriekende bloesem. Net zoals de bloesem uit blad, tak, stam en wortel tevoorschijn komt, om het oog aan te trekken, zo overtreft het gebed – de bloesem van de ziel – alle andere deugden en goede werken, alsof zij hun wortels is. Geloof is de stam van het gebed, liefdadigheid vormt de takken en geestelijke en lichamelijke inspanning zijn de bladeren. Wanneer zo'n boom in onze ziel geworteld is, zal deze de hele dag bloeien in gebed, en zal de hele tempel in ons met deze geur vervuld zijn.

Dit alles breng ik op in onze geest, opdat niemand van ons zou denken dat inspanning in het gebed op zich voldoende is. Dat is het niet. We moeten gretig zijn om zorg te dragen voor alles en onszelf te vervolmaken in ieder goed werk. Het is waar dat wij zonder gebed niet kunnen slagen in onze werken; maar werken moeten worden beoefend naast het gebed, en moeten ondersteund worden door gebed. We moeten zelfs bidden om te slagen in het gebed. Het werk van het gebed is net zo noodzakelijk als het verrichten van goede daden. Om dit alles te bereiken, moeten we moeite doen in alles, en voortdurend ijver tonen. Het is als met een klok:

wanneer de klok goed loopt, geeft deze de juiste tijd aan. Hiervoor moet elk klein wielkje en elk onderdeel binnenin heel zijn, op de juiste plaats zitten en goed met elkaar verbonden zijn. Zo is het ook met de innerlijke werking van onze ziel. Zoals de wijzer van een klok kan draaien naar de juiste of de verkeerde richting, zo kan ook het doel van onze geest gericht zijn op het goede of het verkeerde. Het is juist wanneer deze op God gericht is, wanneer alle delen van de ziel heel en juist georiënteerd zijn, elk zijn eigen taak uitvoerend.

c. Wat is er nodig om een leven van gebed te ondersteunen?

Maar welke goede werken zijn er precies nodig om een leven van gebed te ondersteunen? Wat voor gebedsvol leven moet de christen voor zichzelf inrichten? Dit wil ik u vertellen, niet in mijn eigen woorden, maar in die van de heilige Dimitrius van Rostov, die de volgende korte aanwijzingen geeft. Laat ons er met aandacht bij stilstaan:

- i. Wanneer wij uit de slaap ontwaken, moeten onze eerste gedachte naar God uitgaan. Ons eerste woord moet in gebed gericht zijn tot God, de Schepper en Behoeder van ons leven, Die voor altijd de macht heeft te doden of tot leven te brengen, te slaan of te genezen, te redden of te laten vergaan.
- ii. We maken knielbuigingen en danken God, Die ons uit de slaap heeft gewekt en ons niet heeft laten vergaan in onze wetteloosheid, maar geduldig wacht op onze inkeer.
- iii. We keren ons tot het goede, en zeggen met koning David het psalmwoord: *"Ik herinnerde mij de werken des Heren"* (Ps. 76:12). Want de goede weg naar de hemel kan enkel juist worden bewandeld door hen die elke dag goed beginnen.
- iv. Vanaf de vroege ochtend zijn we als de Serafijnen in gebed, zoals de Cherubijnen in daad en als de Engelen in onze houding.
- v. Vanaf dit punt verspillen we in ons leven geen tijd meer, maar besteden we enkel aandacht aan wat echt nodig is.
- vi. In al onze daden, woorden en overwegingen houden we onze gedachten bij God. We hebben niets anders in gedachten dan Christus, zodat geen ander beeld ons gereinigd hart kan raken, dan het zuivere beeld van Christus, onze God en Heiland.
- vii. We wakkeren de liefde voor God in onszelf op alle mogelijke manieren aan, vooral door het psalmwoord te herhalen: *'Mijn hart gloeide in mijn binnenste, en in mijn overwegingen zal een vuur opblaaien'* (Ps. 38:4). Of: *'Ik zal u liefhebben, Heer, mijn sterkte; de Heer is mijn grondsteun, mijn toevlucht en mijn bevrijder'* (Ps. 17:2).
- viii. Als we God onophoudelijk willen liefhebben, houden we voortdurend Zijn aanwezigheid voor ons met het innerlijk oog, en laten we omwille van Hem elke slechte daad, woord en gedachte varen. Om deze reden moeten we alles eerlijk doen. Eerlijk spreken, denken, met nederigheid en met ontzag voor de Zoon van God.
- ix. Zachtmoedigheid hoort samen te gaan met lof, nederigheid en eerlijkheid.
- x. Een rustig en nederig woord moet waarachtig en van nut zijn; indien we willen spreken, laat ons dan nadenken over de woorden die we gaan zeggen. Een ledig of schadelijk woord mag nooit over onze lippen komen.

- xi. Wanneer we lachen, laat ons dat dan altijd met een glimlach doen, en niet al te vaak.
- xii. Laat ons waakzaam zijn in onszelf tegenover woede, hoogmoed en twistzucht. Wanneer we toornig worden, moeten we ons beheersen.
- xiii. Laat ons altijd matig zijn bij het eten en drinken.
- xiv. Laat ons in alles vrijgevig zijn, dan zal God ons zegenen, en zullen zelfs de mensen ons prijzen.
- xv. De dood is het einde van alle dingen; laat ons dit altijd indachtig zijn bij het gebed.

Hieruit kunt wij dus opmaken welk een standvastig leven wordt voorgeschreven voor de christen die bidt. Het is waar dat deze regels vooral spreken over gebed van aandachtige en oprechte toenadering tot God, maar er worden ook een aantal andere deugden genoemd. Zonder deze specifieke deugden kan het gebed niet standhouden. Dit zal ieder van ons zelf ondervinden, zo we maar zouden beginnen het gebed op de juiste wijze te beoefenen.

Hoe kunnen we beginnen te bidden als we gebukt gaan onder een gebrek aan zelfbeheersing? Wanneer we verward worden door boosheid of ergernis; wanneer we geen vrede hebben met iemand, of we afwezig zijn door zorgen en verstrooiingen? Als geen van deze dingen in ons aanwezig is, dan zullen hun tegengestelde deugden in ons aanwezig kunnen zijn. Daarom zegt de heilige Johannes van de Ladder, wanneer hij over gebed spreekt, dat dit tegelijkertijd de moeder, alsook de dochter van de deugdzaamheid is!

5. **BESLUIT**

Bij het horen van dit alles, kunnen sommigen misschien zeggen, *“Wat wordt er veel van ons gevraagd! Wat een moeilijke en zware last. Waar zouden we de tijd en de kracht voor dit alles kunnen vinden?”* Broeders, wet vraagt enkel moed! Er is niet zoveel voor nodig; slechts één iets is nodig: virigheid tegenover God, met verlangen dat onze ziel door Hem gered wordt. Van nature is er veel goeds in de ziel; de moeilijkheid is dat het vaak wordt overladen met zoveel dat verkeerd is. Zodra er in de ziel een virigheid ontstaat om God te behagen en voor het heil van de ziel, zal al haar natuurlijke goedheid zich rond deze virigheid verzamelen, en zal veel dat goed is in de ziel verschijnen.

Dan zal deze virigheid, versterkt door Gods zegen, en gesterkt door deze sluimerende goedheid, andere goede eigenschappen gaan ontwikkelen, en zichzelf stap voor stap verrijken. Zij zal groeien, want deze virigheid bevat reeds het zaad van het ware gebed in zichzelf. Eerst wordt zij gevoed door de natuurlijke goedheid die we in ons dragen, en later zal zij gevoed worden door de goedheid die we hebben verworven. Zo zal zij groeien in kracht, God beginnen loven, en naarmate zij groeit, zal zij Hem beginnen toezingen met virige en gezegende zang in ons hart.

Moge de Heer ons helpen dit te bereiken. Amen.

Vertaling & uitgave door de Orthodoxe parochie “Drie Hiërarchen” te Hasselt, België