



**LEERHUIS VAN DE KERKVADERS**

**Goudensterstraat 21**

**9000 gent**

**[www.leerhuisvandekerkvaders.be](http://www.leerhuisvandekerkvaders.be)**

**[kerkvaders@leefhuissintjan.be](mailto:kerkvaders@leefhuissintjan.be)**

## **Het Jezusgebed, historische ontwikkeling.**

Joris Van Ael.

Voor deze conferentie zijn we erg schatplichtig aan twee belangrijke studies:

**Irénée Hausherr s.i., Noms du Christ et voies d'oraison, Orientalia Christiana Analecta, 157, Rome 1960**

**Hilarion Alfeyev, Le Nom grand et glorieux, traduction du russe par Claire Jouniev, Hiéromoine Alexandre Siniakov et Dom André Louf, Paris, 2007**

**Teksten uit niet-Nederlandse bronnen zijn vertaald door JVA, uit secundaire vertalingen in het Frans of Engels.**

## **Inleiding**

Het is niet mogelijk om het ontstaan en de ontwikkeling van het Jezusgebed op een min of meer volledige manier te schetsen in de ons toegemeten tijd. Ik zal dat dan ook niet proberen. Veeleer zal ik mij beperken en trachten aan te wijzen hoe, doorheen zijn geschiedenis, het Jezusgebed zijn rijke inhoud heeft verkregen. Het zijn de bidders zelf die de rijke inhoud samen met de H. Geest hebben opgebouwd. De oudere lagen blijven meeklinken in de formule die uiteindelijk als een bloem uit de Traditie tevoorschijn treedt.

## **De Naam in het hart van Schepping en geschiedenis.**

Maar vooraleer aan het schetsen van de geschiedenis van het Jezus gebed te beginnen wil ik, bij wijze van toonzetting, halt houden bij een alomvattender verhaal: De geschiedenis van de Heilige Naam van Jezus Christus, die, zoals de H. Paulus het zegt, in deze laatste tijden aan ons is bekend gemaakt als fundament, hoeksteen en sluitsteen van de hele Schepping en van de grote Geschiedenis van God met de mensen, als het alomvattende mysterie dat onze toekomst fundeert, ontsluit en er toegang toe verleent.

Met Kerstmis weerklinkt in onze liturgieën onophoudelijk het vers uit psalm 2: *Hodie genui te, Ik heb u heden verwekt*<sup>1</sup>. Het wordt in de kersttijd aangevoerd als een woord dat het onuitputtelijke mysterie van *Gods Komen* bezingt. Het verwijst op geheimvolle wijze naar de verwekking van de Zoon vóór de tijd, naar zijn geboorte uit de schoot van de Vader, naar de *Geborene van de Verborgene*<sup>2</sup>. Het verwijst naar de mateloze vruchtbaarheid van onze God die leeft en leven geeft. Door zijn Komen, in de Zoon en in de H. Geest, geeft de Vader uitdrukking aan zijn verlangen om zich ook aan ons, zwakke mensen mee te delen.

Het psalmvers echoot met de andere grote woorden van de liturgie: *Zie gij zult zwanger worden en een zoon ter wereld brengen die gij de naam Jezus moet geven.*<sup>3</sup> Nog bij Lucas klinkt de boodschap aan de herders: *Heden is u een redder geboren, Christus, de Heer*<sup>4</sup>. En Mattheüs, na de reële geschiedenis van geslachten en geslachten te hebben opgeroepen, noteert de woorden van de engel aan Jozef: *Jozef, zoon van David, vrees niet Maria, uw vrouw, tot u te nemen. Het Kind in haar schoot is van de Heilige Geest. Zij zal een zoon ter*

---

<sup>1</sup> Ps 2,7

<sup>2</sup> Efrem, Hymnen over de Geboorte 15. Vertaling Kees den Biesen

<sup>3</sup> Lc 1,31

<sup>4</sup> Lc 2,11

*wereld brengen die gij Jezus moet noemen.*<sup>5</sup> Het is de eerste verkondiging van onze redding, want Jezus is Hij die redt door ons de Liefde van de Vader bekend te maken.

Later zal Paulus over deze Naam getuigen dat *hemel en aarde en onderwereld voor Hem zullen buigen en dat ieder tong zal belijden, tot eer van God de Vader, dat Jezus Christus de Heer is*<sup>6</sup>. Petrus voegt eraan toe dat we *alleen in deze Naam zullen gered worden*<sup>7</sup>.

Verder klinkt het in de brief aan de Galaten: *Toen de volheid der tijden was gekomen zond God zijn eigen Zoon, geboren uit een vrouw, om ons tot zonen en dochters te maken*<sup>8</sup>. En de prachtige hymne in de Kolossenzenbrief roemt Jezus Christus als volgt:

*Hij is het beeld van de onzichtbare God, de eerstgeborene van heel de schepping... Het heelal is geschapen door Hem en voor Hem en alles bestaat in Hem. En alles, in de hemel en op aarde, wordt door Hem en Hem alleen verzoend*<sup>9</sup>.

We mogen de verkondiging horen: God komt. Hij heeft een Naam in ons midden. *We hebben Hem gezien, betast en aangeraakt*<sup>10</sup>. Hij staat in het hart van de schepping, in het hart van de geschiedenis. Zijn aanwezigheid zet zich door in zijn Kerk en in de harten van zijn gelovigen. Overal en altijd is deze Naam de grote gave Gods. Naar hem zien alle tijden en heel de Schepping uit. Het is God die wil thuis komen in de tijd, in de materie, in de harten van de mensen. De liturgie jubelt het uit: *God is met ons, beseft het alle volken, God is met ons*<sup>11</sup>. Efreem de Syriër getuigt onomwonden: *Ik zie Hem overal, ik lees Hem overal*<sup>12</sup>

Veranderen we nu van perspectief en kijken we naar dit mysterie van onderuit:

De dorstige aarde heeft ontvangen, de dorstige moederschoot heeft ontvangen, gedragen en gebaad. De Moeder Gods, beeld van de wachtende aarde, van de geploegde aarde-akker. Beeld ook van het *gunstige uur*<sup>13</sup> waarop de tijd zijn lang bewaarde en verhulde geheim prijsgeeft. Beeld en type van de Kerk, in wier schoot deze Naam is neergelegd als een zaad, om Hem te dragen en te baren voor de wereld. De Moederlijke schoot van Maria, beeld en type van elk mensenhart waarin deze Naam mag gezaaid worden, geboren worden en

---

<sup>5</sup> Mt 1, 20-21

<sup>6</sup> Filipp 2, 10-11

<sup>7</sup> Hand 4,12

<sup>8</sup> Gal, 4,4

<sup>9</sup> Kol 1, 15-17.20

<sup>10</sup> 1Joh 1,1

<sup>11</sup> Byzantijnse liturgie van de Geboorte

<sup>12</sup> Efreem de Syriër, Hymnen over de maagdelijkheid, vertaling Kees den Biesen

<sup>13</sup> 2 Kor. 6,2

onthaald om er zijn omvormende dynamiek aan alle menselijke ledematen mee te delen, opdat Hij in elk van ons, op duizend unieke wijzen, gestalte zou krijgen en vorm zou aannemen, zichtbaar zou zijn, als licht op de standaard. Efreem zegt het zo:

*Ik ben voor u als een veld  
en u bent de boer: zaai in mij uw stem,  
gij die u zelf zaait in de schoot van uw moeder<sup>14</sup>*

Als wij vandaag deze Naam, in ons gezaaid bij ons doopsel, als de diepste Gestalte waartoe wij mogen uitgroeien en als de diepste verzuchting van ons gebed zullen herkennen, en het mysterie van Zijn Naam in ons hart zullen overwegen, dan is dat niet in de eerste plaats om ons vertrouwd te maken met een gebedsmethode of gebedsformule, maar opdat wij allen wegen zouden vinden om ons met deze Naam te bekleden, om Hem een woonplaats te geven in ons binnenste, om Hem daar te laten gedijen en galmen als de van Godswege gebaande weg naar de thuiskost bij de Vader.

## **De fundamentele attitudes die het leven omvormen tot gebed.**

### **De zuiverheid van hart**

Het ontstaan en de ontwikkeling van het Jezusgebed heeft alles te maken met de oproep van Jezus om *altijd te bidden en daarin niet te versagen*<sup>15</sup>. Vanaf het begin verlokte deze uitspraak, samen met de oproep van Paulus in de brief aan de christenen van Thessalonica om *te bidden zonder ophouden*<sup>16</sup> de jonge christenheid.

De oproep werd al vrij vlug geaccapareerd door de Euchites of Manicheeërs, een beweging in de vroege kerk, die alle heil plaatste in het gebed. Volgens hen was de oproep om altijd te bidden niet te verenigen met de andere menselijk bezigheden zoals werken, eten en slapen. De Vaders wezen erop dat het gebed kon doorgaan ook temidden de vele menselijke opdrachten. Ze wezen op de heelheid van het christelijke leven door expliciet gebed en arbeid te enten op een diepere stam. Op de stam van een zuiver hart. De zuiverheid van hart betekende zoveel

---

<sup>14</sup> Efreem de Syriër, Hymne over de maagdelijkheid 28, 1-2, Vertaling Kees den Biesen

<sup>15</sup> Lc 18,1

<sup>16</sup> 1 Thess, 5, 17

als een permanente staat van gebed, die aan het expliciete gebed én aan de arbeid en de taken van het dagelijkse leven waarachtige gebedskwaliteit gaf.

Afrahat, de Perzische wijze uit het begin van de vierde eeuw begint zijn vierde Demonstratio als volgt:

*De zuiverheid van hart is een uitmuntender gebed dan alle gebeden die men met luide stem opzegt, en de stilte, verenigd met een oprecht geweten, overstijgt de stem van de roepende mens<sup>17</sup>.*

Hij wijst, zoals de hele latere traditie het zal doen, op de band met het ethisch handelen, het waarmerk van het gebed.

*Let op, mijn vriend, als je de gelegenheid wordt geboden om God te plezieren - en je zegt: het is het ogenblik van het gebed, ik ga bidden en zal daarna hierop bedacht zijn - nog voor je aan het einde van je gebed gekomen bent - heb je de gelegenheid om God te plezieren reeds verspeeld. Je hebt je afgesneden van het welbehagen en het plezier dat je God kon geven, en door je gebed zal je schuldig bevonden worden. Maar doe wat God welgevallig is, dat is bidden<sup>18</sup>.*

De hoogste spirituele werkelijkheid is een geïntegreerd leven, waar we alles bekijken en benaderen vanuit Gods welbehagen. Naar dit welbehagen zullen we zoeken in de actie, zowel als in het gebed.

Ook voor Origines ressorteert het vervullen van de geboden onder de categorie van het gebed. Men bidt op een bijzondere wijze als men alle andere zorgen van zich verwijdt, maar men bidt evenzeer als men zijn morele plicht als dusdanig vervult.

Voor deze schrijvers van de vroege Kerk bestaat het probleem er niet in hoe we twee verschillende activiteiten, bidden en werken, kunnen verenigen. Veeleer was het hen erom te doen hoe we àl onze activiteiten kunnen zuiveren. We bidden dus als we meer en beter de geboden volbrengen, maar het is evenzeer waar dat we ze maar kunnen volbrengen zoals het hoort, als we bidden.

### **Alles doordeseemen met verlangen.**

Ook Augustinus denkt de valse tegenstelling tussen bidden en werken door naar een dieper niveau. Hij belandt bij het verlangen als fundamentele godgerichte dynamiek. Het verlangen

---

<sup>17</sup> Afrahat, Demonstratio 4,1

<sup>18</sup> Afrahat, Ibid.

naar God drijft ons bidden én werken. Langs beide wegen geven we onze gehechtheid aan God vorm. Dit verlangen kan in ons altijddurend worden en ononderbroken doorgaan. Het verlangen naar God doordeseemt dan al wat we doen. Het is kostbaar in Gods ogen want Isaac de Syriër zegt in zijn tweede collectie het volgende:

*... De Heer zegt: "Ik zoek het verlangen... en ik kijk niet zozeer naar de daden, want een ziel die de deugd aanhangt met een volmaakt verlangen volstaat voor mij."*<sup>19</sup>

Wel wordt het expliciet gebed geroemd als het middel om dit verlangen levendig te houden. Augustinus in de brief aan Proba:

*Wat heeft het woord van de apostel: 'Bid zonder ophouden' (1Tess 5,17) anders te betekenen dan: 'Verwacht met verlangen zonder ophouden het gelukzalige leven', dat geen ander (leven) is dan het eeuwige leven van Hem die het als enige kan geven? Laten we dit dus altijd met verlangen verwachten van onze God en Heer: dat is altijd bidden. Maar op vaste uren roepen wij onze geest weg van de andere zorgen en bezigheden, die dit verlangen in zekere zin lauw maken, terug naar de inkeer, naar de bezigheid van het gebed, en sporen wij ons door het mondgebed aan ons te richten op het object van ons verlangen. We doen dit, opdat wat lauw begon te worden, niet helemaal verkilt en tot in het diepst van ons binnenste wordt uitgeblust, wat gebeurt als het niet keer op keer aangewakkerd wordt*<sup>20</sup>.

Altijd bidden gebeurt wanneer de drijfveren van ons handelen en leven gebundeld geraken in één beweging van verlangen en van liefde, in een voortdurende bewust beleefde innerlijke aandrang om in alles de Heer toe te behoren. Altijd bidden is de gehechtheid van het hart, van de gedachten en van het handelen aan de wet van de Heer, maar het dient aangewakkerd door het expliciet gebed.

### **De memoria Dei**

We zijn hier dicht bij de door Basilius de Grote zo geprezen *mnèmè Theou*, de *memoria Dei*, het zich in alle omstandigheden herinneren van God. In alles God voor ogen houden. Het inoefenen van deze bijzondere vorm van aandacht vraagt voor alles waakzaamheid, ook na onze inspanningen. Dan dreigt immers het gevaar van de verslapping het meest.

---

<sup>19</sup> Isaac de Syriër, II, 1,61

<sup>20</sup> AUGUSTINUS, *De brief aan Proba over het gebed*, IX, 18, in: *Staat van ontlediging. Staat van gebed. De brief aan Proba over het gebed en het goede van de weduwstaat*. Vertaald en ingeleid door ANNE-MARIJKE SILVIUS-JANNEN, Brugge, Tabor, 1992, 66.

*Als we alles hebben gedaan.... Moeten we ons hart bewaken met alle mogelijke zorg en in het geheel niet dulden dat de herinnering aan zijn wonderdaden bezoedeld wordt door de drogbeelden van ijdele en nutteloze dingen. We moeten altijd – waar we ook zijn – de heilige gedachte aan de Majesteit Gods in ons meedragen, gebeiteld op de bodem van onze zielen als een onuitwisbaar zegel, door middel van een zeer zuivere herinnering aan de goddelijke Volmaaktheid<sup>21</sup>.*

Gregorius van Nazianze vertolkt dezelfde gedachte: *Men moet zich God herinneren, meer dan men ademt<sup>22</sup>.*

Basilus verbindt, zoals anderen, de *memoria Dei* met het vervullen van de geboden, maar legt een bijzondere nadruk op het motief van ons deugdzaam handelen, op het ‘van waaruit’ wij dit doen. Ook de schijnheiligen bidden en doen goede werken. De zuiverheid van hart is ook hier het kwaliteitslabel voor een waarachtige omgang met God, in doen en gebed.

### **Dankbaarheid om Gods wonderdaden.**

Maar de *memoria Dei* ontspringt minder aan onze inspanning en onze waakzaamheid dan aan de wonderdaden van God, die ons overrompelen en onze harten zo kunnen raken dat we als het ware onophoudelijk in een ontroerde, dankende attitude gaan leven, in een eucharistische attitude.

Als we ons bewust worden van het heilswerk van God met betrekking tot de mens, en van de wijze waarop Hij zijn liefde aan ons heeft willen meedelen, verstilt onze geest en wordt hij a.h.w. door deze gedachte ingepalmd. Bij de Vaders, maar zeer bijzonder bij Basilus, licht op een bijzondere manier de dankbaarheid op als de vlam die de *memoria Dei* gaande houdt. Het is de diepe ontroering en dankbaarheid om onze aanname in Christus toen we nog zondaars waren. Verstilling, verwondering en dankbaarheid palmen de gelovige christen in die zich hiervan bewust wordt. Werken en bidden worden niet meer alleen in gang gezet door liefde en verlangen maar ze worden een dankbaar en biddend antwoord op wat God voor ons deed.

*Onder alle dingen is er één dat onmogelijk verzwegen kan worden, ... namelijk dat God, nadat Hij de mens geschapen had naar zijn beeld en naar zijn gelijkenis, hem niet aan zijn lot heeft overgelaten toen hij in zonde viel en van de zonde terecht kwam in de dood en in alle pijn die er het dodende gevolg van is. Maar Hij heeft hem eerst de wet gegeven om hem te hulp te komen. En de ongevoeligheid die wij aan de dag legden voor de grote eer waarmee Hij ons begunstigde, en die zo beledigend is voor de Grote Weldoener, heeft geenszins de kracht*

---

<sup>21</sup> Basilus, Groot asceticon, 5

<sup>22</sup>

gehad de vurige liefde te doven die Hij voor ons heeft. Maar Onze Heer Jezus Christus heeft ons ontrukkt aan de dood en we hebben een nieuw leven gekregen.<sup>23</sup>

De ontroering gaat nog verder:

*De middelen waarvan hij zich bedient om ons deze genade te geven zijn nog aanzienlijker en nog meer onze aandacht waard. Want ofschoon Hij de gestalte en de natuur van God bezat, heeft Hij niet gemeend jaloers aan zijn gelijkheid met God, als aan een buit, vast te moeten houden, maar Hij heeft zichzelf ontledigd door de gestalte en de natuur van een dienstknecht aan te nemen, en Hij heeft onze zwakheden aangenomen. Hij heeft onze ziekten en onze droefheden gedragen. Hij is gewond uit liefde voor ons teneinde ons te genezen door zijn striemen en zijn wonden. Hij is zelf verdoemenis geworden voor ons en heeft een dood geleden die geheel en al schandelijk was, om ons te doen binnengaan in de eeuwige glorie van het andere leven. Hij heeft zich niet tevreden gesteld met ons te doen verrijzen, wij die dood waren. Maar Hij heeft ons de genade bewezen dat wij ons met Hem zouden verenigen in de eer van zijn goddelijkheid en ons bestemd voor een eeuwige vrede, waarvan de heerlijkheid zo groot is dat geen enkele menselijke geest in staat is de weidsheid ervan te bedenken. En Hij is zo goed dat Hij van onzentwege niets als wederdienst verlangt voor zovele weldaden. Hij stelt er zich tevreden mee dat wij van Hem houden en eist niets van ons, geen enkele andere erkentelijkheid verlangt Hij<sup>24</sup>.*

### **De hoop op God**

Maximus de Belijder, in het *Liber asceticus*, verbindt het altijddurend gebed ook met moed en volharding die gesterkt worden door de hoop op God.

*Onophoudelijk bidden, zegt Maximus, is zijn geest met grote eerbied vasthechten aan God door het verlangen en steeds de hoop op Hem bewaren. Onophoudelijk bidden is goede moed bewaren in Hem, in alle omstandigheden, in onze bezigheden en in wat ons overkomt. Door deze ingesteldheid bad de Apostel (Paulus) zonder ophouden, want in elke activiteit en in al wat hem overkwam bleef hij zijn vaste hoop op God bewaren<sup>25</sup>.*

### **De bijdrage van de monniken.**

---

<sup>23</sup> Basilius, Groot Asceticon II,3

<sup>24</sup> Ibid;

<sup>25</sup> Liber asceticus, 25



De Vaders die we tot nu toe citeerden, geven geen spoor aan voor het concrete, materiële doorgaan van het gebed. Ze brengen het altijddurend bidden samen in de fundamentele attitudes: in de zuiverheid van hart, in het verlangen, de dankbaarheid en de hoop.

De monniken echter gaan op een concreter manier op zoek om te voldoen aan de oproep om altijd te bidden. Ze gaan op zoek en niet op zoek. Veeleer ontvangen ze. Hun levenswijze reikt hen nieuwe, maar tegelijk aloude wegen aan om de *memoria Dei* vast te houden. Uit hun levenswijze komen middelen naar voor die uiteindelijk tot het altijddurende gebed en tenslotte tot het Jezusgebed als dusdanig zullen leiden, ten minste in de oosterse traditie.

Vooraf dient vermeld dat ook in het monastieke leven de praxis, het nakomen van de geboden een waarmerk blijft voor de authenticiteit van het bidden. Heel de traditie blijft dit benadrukken en de apoftegmata geven menige hint in die richting. Niettemin zoekt de monnik in een leven van onthouding, en soberheid de ruimte te vinden om zich inniger te verbinden met de Liefde van God, met Christus, om bij Hem het geheim van de goddelijke liefde te leren en er deel aan te krijgen.

### **De ‘verborgen overweging’**

Een uitmuntende weg die binnen de levenswijze van de monnik volop kansen krijgt is de *kryptè meletè*, de verborgen overweging. Dit vraagt enige verklaring.

*Meletè* wordt gewoonlijk vertaald door ‘overweging’. Maar dat betekent voor ons heel iets anders dan voor de monniken van de 4<sup>de</sup> en 5<sup>de</sup> eeuw. *Meletein*, overwegen, was in de eerste plaats de teksten opzeggen. Meestal luidop. Teksten die men van buiten geleerd had of gewoon, teksten die het geheugen hadden veroverd. Men diende eerst het overwegingmateriaal te verwerven in zijn geheugen alvorens de diepte ervan zich kon ontsluiten. De novicen in de Pachomiaanse kloosters moesten minstens de 150 psalmen en het Nieuwe Testament memoriseren. De overweging bestond er dan in de teksten op te zeggen, te herhalen, te beknabbelen, te herkauwen.

Tijdens deze aandachtige oefening gebeurde het dat een vers of een woord de overwegende monnik inpalmde, hem van binnenuit aan verzen of woorden vastketende. Verzen konden hem claimen en bleven in zijn binnenste onweerstaanbaar nagalmen. Isaac de Syriër getuigt dat hij soms drie dagen en drie nachten de gevangene was van één enkel psalmvers. Hij

getuigt hoe hij ook, bij het bidden van het kerkelijk officie, kon blijven hangen bij één woord, er door ingepalmd werd. In deze getuigenissen vernemen we de twee grote bronnen van het altijddurend bidden: het zijn de Schrift en de Liturgie.

Uit de praktijk van het overwegen en het verstild herhalen van gebedswoorden, in de stilte van de eigen cel en in de verborgen ruimte van het eigen innerlijk, groeide op natuurlijke wijze ook een systematische praktijk, een bewust oefenen. De monniken gaan als vanzelf verzen en korte gebeden afzonderen en als hun geliefde formules bij zich houden in de ‘verborgen overweging’. Van vele asceten hebben we een getuigenis, alhoewel men erg spaarzaam was in het publiek maken van wat men in zijn hart koesterde. De verborgen overweging wordt een heel concrete manier om het *bidt zonder ophouden* na te komen.

### **Kom mij te hulp en ontferm u over mij**

De traditie geeft ons enigszins inzage in dergelijke korte gebeden. Een eerste generatie lijkt eerder door de gebedskreet om hulp te zijn ingepalmd. *Kyrie Boèthèson*, Heer help mij! De monnikenvaders ontvingen de concrete formule meestal uit de psalmen. Het type-voorbeeld hiervan is de formule van Ps 40, 14 en van Ps 70, 2: *God kom mij te hulp, Heer haast u mij te helpen*. Cassianus, die dit gebedswoord zelf vernam als de vaste praktijk van Abba Isaak, prijst dit vers als het uitgelezen middel om de boze te bestrijden en als het middel dat toegang kan verschaffen tot de rijke gaven van de Geest. Hij steekt de loftrumpet over dit gebedswoord in het X de gesprek van zijn *Collationes*. Dit vers zal de verborgen overweging worden van velen. Het is het tevens het vaste openingsvers geworden voor vespers en lauden en voor de kleine uren in de Westerse liturgieën.

Stilaan verandert echter de sfeer van de gebedswoorden. Het *Kyrie Boèthèson*, de bede om hulp in de strijd en de bekoring, nijgt naar het *Kyrie eleison*, naar het *Heer, ontferm U*. I. Hausherr vermeldt dat in die periode het *Kyrie eleison* ook in de liturgie een ruimere plaats gaat innemen<sup>26</sup>. Het biddend roepen van de monnik krijgt een rouwmoedige sfeer. De levensvorm waarin hij wordt geroepen, de woestijn, het leven in gemeenschap, zijn ascese, confronteerde hem met de eigen zwakheid. Hij gaat bidden en roepen tot God vanuit zijn armoede, vanuit een stille treurnis om de zonde en hij roept om ontferming.

---

<sup>26</sup> zie I. Hausherr, o.cc p. 217

Het is niet alleen het zondebewustzijn dat deze hartenkreet aan hem ontlokt. Ook de ontroering om Gods hulp en nabijheid haalt de monnik overhoop. De goedheid en de barmhartigheid van God, de steeds ervaren omarming en hulp van een God die niets in rekening brengt en die de mens niet vastpint op zijn zwakheid ontlokt het *Heer ontferm U* aan zijn hart, niet alleen als een smeekbede, maar erin vermengd en verweven schuilt een ontroerd gebed van dankbaarheid.

Samen met de zwakken en de zondaars van het Nieuwe testament lopen de monniken achter de zachtmoedige en nederige Heer aan. Met de melaatsen die gereinigd worden, met de blinde Bartimeüs, de Goede moordenaar, de verloren zoon. Maar vooral verenigen ze zich met de tollenaar, ‘ille publicus’, zoals Benedictus hem noemt. Hij wordt het evangelische voorbeeld voor de rouwmoedige monnik die smeekt om ontferming. Het rouwmoedige gebedswoord vindt de weg naar de *kryptè meletè*, naar de verborgen overweging in de binnenkamer van het hart. Daar blijft het *Heer ontferm U* nagalmen. Het maakt het hart zacht en week, gereed om de genade te ontvangen.

### **De Naam van Jezus.**

Onder invloed van de arme bidders van het Nieuwe Testament groeit het gebed tot Jezus. De Naam van Jezus treedt steeds meer naar voor vanaf het midden van de vijfde eeuw.

Een van de redenen is ongetwijfeld het groeiend bewustzijn van het mysterie van de Persoon van Jezus. We bevinden ons in de periode van de grote christologische concilies. Ze schiepen zeker een klimaat dat de verering van de Naam van Jezus bevorderde. Een bewuster en diepgaander omgang met Christus, met de overrompelende waarheid van het mysterie van zijn persoon, waarlijk God en waarlijk mens, en dit omwille van ons heil, tekende het klimaat. Dit alles heeft zeker het bidden met en in de Naam van Jezus bevorderd. We horen er een echo van bij *Nilus van Ancyra*, geciteerd door I. Hausherr:

*Heb medelijden met ons Heer, Zoon van David, want Gij zijt God en mens in één persoon, heb medelijden met ons, u roepen wij te hulp*<sup>27</sup>.

---

<sup>27</sup> Nilus, *Euist II*, 240, geciteerd door I. Hausherr o.c. p 195

Het belijdend karakter van deze aanroeping blijft in het eerste deel van de formule van het latere Jezusgebed meetrillen als heel bewust de volle Naam van Jezus wordt uitgesproken: *Heer Jezus Christus, Zoon van God, ontferm u over mij.*

Zo blijkt de verborgen overweging van de monnik een rijke waaier aan eenwoordgebeden aan te reiken. Gaandeweg vervullen de gebedswoorden zich met meer en bewuster uitgesproken rijkdom. Langzaam aan schijnt deze rijkdom vooral verzameld te raken in één gebedsformule waarin de aanroeping van de Naam van Jezus, het belijden van het mysterie van zijn persoon en de bede om ontferming de wezenlijke elementen zijn. Maar ook tonen van ontroering en dankbaarheid, van verlangen en hoop trillen er in mee. De beoefening ervan voert met de hulp van de genade tot zachtmoedigheid, nederigheid en tot de zuiverheid van hart.

### **De opgang van het Jezusgebed.**

#### **Het 'Heer Jezus' als het uitgelezen gebedsmiddel om de *memoria Dei* te bewaren.**

De oudste getuigen die het aanroepen van de Naam aanbevelen hebben de *memoria Dei* op het oog. Door het omgaan met de Naam in het binnenste, treden we voor God, staat God ons steeds voor ogen en blijven we in Hem. Deze gedachte vinden we bij *Diadochus van Photice* (bij benadering van 400 tot 480).

*De geest eist van ons, wanneer we al zijn uitgangen geblokkeerd hebben met de voortdurende gedachte aan God, dat we zijn arbeid aanvullen met werken die passen bij zijn gedachte (aan God). Daarom moet hem het 'Heer Jezus' gegeven worden als enige en volledige doel van zijn bezigheid. Want, zegt (de Schrift), "Heer Jezus kan men alleen zeggen in de heilige Geest" (1 Kor. 12, 3). Deze woorden moet hij daarom zo nauwkeurig in zijn binnenkamer beschouwen, om niet te vervallen tot droombeelden. Want wie de heilige en roemvolle Naam rusteloos in de diepte van hun hart overwegen, kunnen ook eenmaal het licht van hun geest waarnemen. Als deze woorden met angstvallige zorg door het verstand worden vastgehouden, branden ze elke vlek, die zich op de ziel vastzet, weg, wat zeer goed waar te nemen is. Immers, "Onze God," zegt de Schrift, "is een verslindend vuur" (Deut. 4,24). Van dan af nodigt de Heer de ziel uit tot grote liefde voor zijn glorie. Want als die roemvolle en zeer begerenswaardige Naam door de voortdurend weerkerende gedachte van de geest in het brandende hart aanwezig blijft, wordt het in ons tot een gewoonte om zijn (Gods) goedheid ten volle te*

*beminnen, en niets kan ons nog tegenhouden. Dit is die kostbare parel die men verwerven kan door heel zijn bezit te verkopen, en waarvan de vondst onuitsprekelijke vreugde geeft*<sup>28</sup>.

De Geest, die sinds de zondeval aangezogen wordt door duizend en één dingen en daarover uitwaaiert en geen rust vindt, zal men terug verzamelen in de herinnering aan God door hem *het Heer Jezus* te geven. Opdat we de herinnering aan God zouden bewaren moet men deze Heilige en roemrijke Naam *apaustôs*, zonder verpozen overwegen in de diepte van het hart, er zich als het ware voortdurend mee verbinden door het herhalen van de Naam in de diepte van het hart. Na lange tijd – zegt Diadochus, wordt het geheugen terug gegeven aan zijn natuurlijk object, dat is de liefde van God

### **Het Heer Jezus als weg waarlangs we de Heer onthalen in het hart.**

Een andere tekst, aangehaald door I. Hausherr, is de moeite om te citeren. Het is een tekst van Pseudo-Chrysosyomus, een moeilijk te dateren schrijver wiens geschriften circuleerden onder de naam van Johannes Chrysostomus.

*Dit wonderbaar en waarlijk machtig vermogen van het geheugen woont natuurlijk in het hart. Als het zich daar verbindt met de Naam van Jezus en hem er vestigt, zie, de ziel is geheel tot leven gewekt. Verblijf dus zonder ophouden in het hart en schreeuw er de Naam van de Heer Jezus, opdat het hart de Heer tot zich trekt en de Heer het hart, zodat die twee één worden...*<sup>29</sup>

Het Jezusgebed, het aanroepen van de Naam wordt een weg, een spoor en een heilig middel om de Heer in het hart te onthalen, hem daar een woonplaats te bieden. Er samen met Hem, in de tempel van het hart te vertoeven, te wonen. Hem noemen is Hem tot zich trekken.

Het aanroepen van de Naam, het Jezusgebed is de ontvankelijk-makende kracht die de poorten van het hart ontsluit voor het indalen van de goddelijke vrucht Jezus, opdat Hij ons deel geeft aan zijn vergoddelijkende kracht.

### **Het Jezusgebed als wapen in de strijd.**

Bij de monniken van Gaza, bijzonder bij Barsanufius maakt de herhaalde aansporing om de Heer Jezus te aanroepen, deel uit van een ruimere praktijk van verschillende gebedswoorden in het verborgene herhaald. Het *Heer Jezus* speelt een belangrijke rol in de strijd tegen de bekoringen en de gedachten.

---

<sup>28</sup> Diadochus van Photice, Honderd uitspraken over de kennis, 59, vertaling Christifoor Wagenaar, Bonheiden

<sup>29</sup> Geciteerd in I. Hausherr, o.c. p 201

Een sprekende tekst over *Abba Philemon*, uit de vijfde of zesde eeuw wordt geciteerd door bisschop *Hilarion Alfeyev*. Het gaat over de strijd tegen de gedachten en het dolen van de geest die zijn rust niet vindt. Het is een rijke tekst.

*Een broeder met de naam Johannes kwam deze heilige vader, de grote Philemon, opzoeken en zei hem: “Vader wat moet ik doen om gered te worden? Want ik zie hoe mijn geest rondjes draait en her en der rondwaalt waar dat niet zou moeten.” Hij wachtte een poos en antwoordde: “De hartstocht (van dolende gedachten) is eigen aan de mensen van de wereld. Hij blijft duren omdat je nog geen volmaakt verlangen hebt naar God. De gloed van het verlangen en de kennis van God is nog niet in je binnengegaan. . De broeder zei: “Wat moet ik doen?” Hij antwoordde: “Trek je terug tot je in je hart een **verborgen overwegen** hebt dat je geest van dit alles kan zuiveren.” De broeder die niet wist waarover hij sprak zei tot de grijsaard: “Vader, wat is dat de verborgen overweging?” Hij antwoordde: “Trek je terug, wees sober en bewaak je hart, en zeg in je geest: “Heer Jezus Christus, ontferm u over mij.” Verder zie de grijsaard nog: “Bewaar dit dus in je hart op elk moment, of je nu eet of drinkt, in gezelschap vertoeft, buiten je cel bent of onderweg. Dat dit gebed je niet verlaat: bid het, nuchter en waakzaam, met een vastberaden en rechtgeaarde geest. Zo geef je aan je geest een altijddurend werk, om zo het woord van de Apostel te vervullen dat zegt: Bidt zonder ophouden<sup>30</sup>. Bewaar dus nauwgezet je aandacht en bewaak je hart, opdat het geen slechte gedachten aanneemt. Maar dat op elk ogenblik, of je nu neerligt of opgestaan bent, of je nu eet of drinkt of iemand ontmoet, je hart in het verborgene nu eens de psalmen overweegt, dan weer het gebed opzegt: “Heer Jezus Christus, Zoon van God, ontferm u over Mij.”<sup>31</sup>*

## **De Sinai**

Johannes Climacus (bij benadering van 570 tot 649) , de grote abt van het Catharinaklooster van de Sinai, uit de 7de eeuw, moedigt ook aan het *Heer Jezus* als gebedswapen aan te wenden tegen de bekoringen:

*Roep de zoete Naam van Jezus aan met een levendig en vurig geloof en je zal je vijanden verpletteren<sup>32</sup>.*

Hij onderlijnt ook de band tussen het Jezusgebed en de adem:

*Dat de herinnering aan Jezus één zij met je adem,<sup>33</sup> ...*

---

<sup>30</sup> 1Thess 5,17

<sup>31</sup> Discours sur l'abbé Philémon, 10. Geciteerd in Hilarion Alfeyev, o.c. p. 144

<sup>32</sup> Johannes Climacus, De geestelijke Ladder 21,7

Daarnaast moedigde hij aan te bidden met opgeheven handen. Naast de verborgen overweging meegedragen in het hart, is de uitdrukkelijke lichamelijke expressie even belangrijk voor het gebed. Bidden is niet een afzonderlijke, van het lichaam gescheiden activiteit. Het lichaam is er wezenlijk in betrokken. Het is het gebed van de hele mens en het lichaam neemt eraan deel. In de Byzantijnse periode zal het opzeggen, of het in stilte overwegen van het *Heer Jezus* een sterke steun en hulp krijgen door het lichaam volop aan de oefening te laten deelnemen. Het *hesychasme* van de Byzantijnse periode ontwikkelt een psycho-fysische methode voor het beoefenen van het Jezusgebed. Later zal de Russische traditie er minder belang aan hechten.

We kunnen opgang van het Jezusgebed afsluiten met enkele teksten van *Hesychius van Batos*. Hij was een opvolger van Johannes Climacus en abt van de Sinai. Hij liet 203 uitspraken na, waaronder verschillende tientallen die over het Jezusgebed vermelden spreken. Ze getuigen van een intense beoefening waarin de verschillende dimensies van het gebed die we tot dusver hebben ontdekt alle aanwezig zijn. I. Hausherr maakt er attent op dat Hesychius ervan houdt de Meester bij zijn voornaam te noemen. Een warmere, intiemere band met Jezus klinkt uit zijn uitspraken op. Het gebed is niet alleen een wapen in de strijd tegen gedachten en demonen, het is niet alleen een middel om de waakzaamheid te sterken. Het wordt bij Hesychius ook een middel om iets te verwerven. Het gebed voedt evenveel dan het afweert. Het onderhoudt de *memoria Dei* die zich manifesteert als een rijke ruiker van goede gedachten en denkbeelden. Enkele teksten:

*Aandacht wil zeggen dat het hart ononderbroken in stilte verkeert, zonder enige gedachte, terwijl het Jezus Christus, de zoon van God en zelf God, altijd, zonder versagen en ononderbroken ademt en aanroept. Zelf stelt het zich moedig op aan zijn zijde en tegen de vijanden. Het belijdt Hem als de enige die macht heeft om zonden te vergeven, en het omarmt voortdurend Christus en roept Hem aan, want Hij alleen kent op geheimvolle wijze het hart*<sup>34</sup>

*Waarlijk zalig het intellect waaraan het Jezusgebed vastgekleefd is, zalig het hart dat niet ophoudt te weergalmen van de Naam van Jezus, even sterk als de lucht gekleefd is aan het licht en de vlam aan de was. De zon loopt over de aarde en wekt overal de dag. De Heilige*

---

<sup>33</sup>Johannes Climacus, De geestelijke Ladder 27,62

<sup>34</sup> Hesychius van Batos, Uitspraken, 5

*Naam van Jezus, die niet ophoudt te stralen in de geest, wekt ontelbare en schitterende gedachten*<sup>35</sup>.

*Als de wolken uiteengedreven zijn, vertoont zich de heldere lucht. En als de fantasiebeelden van de hartstochten door de zon der gerechtigheid Jezus Christus, zijn uiteen gedreven, worden er stralende gedachten, zo helder als sterren, in het hart voortgebracht. Want de lucht van het hart wordt verlicht door Jezus*<sup>36</sup>.

*Het voortdurende aanroepen van de Naam van de Heer, als het gepaard gaat met een verlangen vol zoetheid en vreugde, geeft aan de ruimte van het hart zelf (ook) vervuld te zijn met vreugde en sereniteit, door de genade van een uiterste aandacht. Maar het is Jezus Christus zelf, Zoon van God, die de zuivering van het hart voltooit*<sup>37</sup>.

### **De Byzantijnse periode.**

De praktijk van het Jezusgebed bereikt zijn hoogtepunt in de periode van het Byzantijnse *hesychasme*<sup>38</sup>, dat zijn hoogtepunt kende van de 13<sup>de</sup> eeuw tot de helft van de 15<sup>de</sup> eeuw. Twee belangrijke aspecten worden dieper uitgewerkt. De verbinding van het gebed met adem en lichaamshouding en de theologische fundamenten van de mystieke ervaring, meer bepaald van de mystieke ervaring bij uitstek waarnaar het (Jezus)gebed kon leiden, het delen in het Licht van God, het Taborlicht.

De grote figuur die we hier moeten noemen is *de H. Gregorius Palamas* (1296-1359), monnik van de Athos en later bisschop van Thessalonika

In een notedop: de kwestie ging in wezen over de participeerbaarheid van God. Blijft God, in de opgang van de mens naar Hem uiteindelijk exterieur aan de mens, of kan de mens – zoals de tweede Petrusbrief het zegt<sup>39</sup> – delen in het leven van God? Deelt God zich aan ons mee van buitenaf, of deelt hij zich zo aan ons mee dat ons menselijk handelen en spreken, kortom

---

<sup>35</sup> Hesychius van Batos, uitspraken, 196

<sup>36</sup> Ibid. 197

<sup>37</sup> Ibid 91

<sup>38</sup> Met de tijd ontwikkelde zich rond het Jezusgebed een geheel van traditionele onderrichtingen, gedeeltelijk opgeschreven, maar hoofdzakelijk mondeling en gewoonlijk aangeduid met de naam hesychasme (van het Griekse *hēsychia*, rust). Zij die dit onderricht volgden werden hesychasten genoemd. Hun zorg was het gebed van het hart of het inwendige gebed, in al zijn vormen. Maar het grootste deel van het hesychastisch onderricht gaat over het Jezusgebed. (uit de inleiding op Chariton van Vlamò, *L'art de la prière*, door Kallistos Ware.)

<sup>39</sup> 2 Petr 1,4



ons hele mens-zijn, een goddelijke gloed ontvangt, een goddelijke kleur: echt iets van God van binnenuit kent en ervaart en kan uitstralen?.

In het kader van het Jezusgebed is dan de vraag: opent het verborgen aanroepen en overwegen van de Naam van Jezus op een deelhebben aan het goddelijke leven? Of blijft God de Onmededeelbare, zonder enige mogelijkheid voor mensen om hem van binnenuit te leren kennen en te ontmoeten?

Gregorius Palamas zal beide standpunten in een paradox bewaren. God is de onmededeelbare die zich meedeelt:

*Zoals we zeggen dat God Eén én Drievoudig is, zo moet tevens gezegd worden dat het niet mogelijk is aan Hem deel te hebben en toch in zekere zin wél deel te hebben.*

*We delen in het leven van de ontoegankelijke God. We moeten steeds beide zeggen en de tegenspraak van de onmogelijkheid tot participatie én de mogelijkheid tot participatie laten bestaan naast elkaar<sup>40</sup>.*

Gregorius Palamas staat in een eeuwenoude traditie en huldigt het mysterie van een transcendente God die zich meedeelt, niet alleen van buitenaf, maar als iemand die bij ons te gast wil zijn, ons wil ontmoeten en maaltijd met ons wil houden, in ons wil wonen en ons deel wil geven aan zijn eigen leven. Het gebed en het Jezusgebed in het bijzonder, als een soort ziel van heel het christelijke leven en als menselijk antwoord op deze roeping, opent op deze ervaarbare werkelijkheid.

Voortbouwend op wat Johannes Climacus en Hesychius van Batos reeds aanbrachten wordt de band tussen gebed en lichaam door het Byzantijns hesychasme verder uitgewerkt en ontwikkelt zich in de monastieke kringen een psycho-fysische methode. Het Jezusgebed bidden wordt zaak van de hele mens, van zijn lichaam, zijn ziel en zijn geest. Het lichaam biedt een steunpunt voor het gebed en kan het gebed bevorderen en ondersteunen. Het neemt zijn capaciteit op van bevorderaar van het gebed, het gaat een rol spelen in het zoeken naar stilte en interioriteit. De aandacht, die vaak in het hoofd blijft steken gaat men via het vehikel van de adem naar het hart brengen. De psycho-fysische methode is een ondersteuning voor wat de eerdere traditie altijd al zocht: het gaat erom het hart te bewonen om daar de Grote Inwoner te ontmoeten.

---

<sup>40</sup> Geciteerd in: Vladimir Lossky, La théologie mystique de l'église de l'orient, Paris 1944 p. 67

Ondermeer Nicephorus de kluizenaar (13<sup>de</sup> eeuw), in zijn *Verhandeling over de nuchterheid en de waakzaamheid* bespreekt deze methode. Een tekst geciteerd door Hilarion Alfeyev: *Zoals ik je gezegd heb, zet je neer, keer in en leidt je geest binnen in je neus. Dit is de weg die de adem gebruikt om naar het hart te gaan. Duw hem, dwing hem om af te dalen in je hart samen met de ingeademde lucht. Als hij er aankomt zal je de vreugde zien die hierop volgt. Je zal van niets spijt hebben. Zoals de mens die terug thuis komt na een lange afwezigheid zijn vreugde niet inhoudt omdat hij vrouw en kinderen terugziet, zo loopt de geest, als hij zich heeft verbonden met de ziel over van onuitsprekelijke vreugde.*

*Als je vanaf het begin, door de geest binnendringt in de plaats van het hart die ik je heb getoond, dank God! Verheerlijk en juich, en wijdt je helemaal aan deze oefening. Het zal je leren wat je niet kent. Weet vervolgens, dat, terwijl je geest zich dààr bevindt, je niet moet zwijgen of gemakzuchtig zijn, maar heb geen andere bezigheid dan de roep: Heer Jezus Christus, Zoon van God, ontferm u over mij. Onderbreek voor geen enkele prijs... Deze praktijk, die uw geest beschut voor dwalen, maakt hem onneembaar en ontoegankelijk voor de suggesties van de vijand. Richt elke dag deze roep hem op in de liefde voor God en in het verlangen naar Hem.<sup>41</sup>*

Gregorius Palamas is ook een felle verdediger van de band tussen gebed en lichaam. We zullen bidden met heel ons wezen, met geest, ziel én lichaam. Hilarion Alfeyev parafraseert als volgt:

*Het gebed heeft niet uitsluitend te maken met het mentale. Het is tevens een lichamelijke oefening. De monnik zal dus grote aandacht geven aan zijn lichaam. Het gebed, zoals de hesychasten het opvatten reikt dus veel verder dan een eenvoudig 'zich verheffen van de ziel tot God'<sup>42</sup>. Het is een werk waaraan de hele mens meewerkt, geest en hart, lichaam en ziel, blik en ademhaling.<sup>43</sup>*

Isaac de Syriër is een integere getuige van de participatie van het lichaam aan de act van het gebed. Hij doet het in duidelijke bewoordingen. Hij vertolkt hiermee een gevoeligheid die de oosterse christenen veel sterker bezitten dan de westerse.

---

<sup>41</sup> Nicephorus de Kluizenaar, *verhandeling over de nuchterheid en de waakzaamheid van hart*, 2. Geciteerd in Hilarion Alfeyev, o.c. p. 158

<sup>42</sup> Evagrius van Pontus, *verhandeling over het gebed*, 36

<sup>43</sup> Hilarion Alfeyev o.c. p. 162

*Hij die een respectvolle houding aanneemt tijdens het gebed, door de handen op te heffen terwijl hij bescheiden rechtop staat of die zich neerwerpt ter aarde zal vanuit den hoge grote genade worden waardig geacht. Allen die voortdurend hun gebed verfraaien met dergelijke uiterlijke houdingen zullen vlug de werking van de heilige Geest worden waardig geacht. God ziet sterk uit naar bepaalde uiterlijke houdingen tijdens onze officies. Specifieke gebaren van eerbied en zichtbare vormen van gebed, en dit niet zozeer ter wille van Hem, maar ter wille van ons*

*... Velen hebben in hun gedachten op deze uiterlijke houdingen neergekeken en hebben gemeend dat het gebed van het hart volstaat voor God. Liggend op hun rug of op weinig respectvolle manier gezeten, beweren zij dat alleen de inkeer rondom (de zaken van) God nodig is. Zij voelen zich geenszins aangesproken wanneer het erop aankomt de zichtbare stijl van hun gebed te verfraaien door langdurig recht te staan ... noch om met het eerbiedwaardig kruis hun ledematen en zintuigen te tekenen. Zij hebben geen enkele interesse, wanneer zij geknield zijn, om een respectvolle houding aan te nemen, van binnen én van buiten, zoals iemand die nadert tot een vlam. Noch om een bijzonder respect te tonen voor de Heer, en hem eer te brengen met òl hun ledematen en Hem een respectvol gelaat te tonen<sup>44</sup>.*

Als afsluiter van deze periode een sterke tekst van de H. Symeon van Thessalonica, gestorven in 1429, kort voor de val van Constantinopel.

*Er bestaan heel wat gebeden, maar het gebed dat de Verlosser zelf heeft gegeven gaat alle te boven. [...] en na dit gebed komt de aanroeping van onze Heer Jezus Christus, waarin zovele heilige Vaders ons hebben onderricht. [...]. Wat zullen we zeggen over dit goddelijke gebed, de aanroeping van onze Verlosser, over het 'Heer Jezus Christus, Zoon van God ontferm u over mij'.*

*Het is een gebed, een verlangen, een geloofsbelijdenis, ons door de Heilige Geest verleend, een goddelijke gave die het hart zuivert en de duivels verjaagt. Het is de aanwezigheid van Jezus in ons, een bron van geestelijke overweging en goddelijke gedachten. Het is de vergeving van de zonden, de genezing van de ziel en het lichaam, de straling van de goddelijke verlichting. Het is de bron van goddelijke barmhartigheid die over de nederige de openbaring en de inwijding in de mysteries van God uitstort. Het is onze enige redding, want dit gebed bevat in zich de reddende Naam van onze God, de enige Naam waarop wij ons*

---

<sup>44</sup> Isaac de Syriër II, 11-14

*kunnen beroepen, de Naam van Jezus Christus, de Zoon van God. Want geen andere Naam is er onder de hemel aan de mensen gegeven door wie wij gered kunnen worden<sup>45</sup>.*

*Daarom moet elke gelovige voortdurend deze Naam uitspreken om zijn geloof te belijden en om te getuigen van zijn liefde voor de Heer Jezus van wie niemand ons kan scheiden. [...] Dat elke gelovige onophoudelijk deze Naam opzegt, het gebed van de Naam van Jezus, in zijn geest en met zijn tong, ter plaatse of onderweg, gezeten of als hij neerligt. Dat hij zich steeds inspant om dit gebed op te zeggen, het te laten werken in hem, en hij zal grote vrede vinden, en zeer grote vreugde.*

### **Kort overzicht van de Russische Traditie**

Rest ons nog de Russische bijdrage aan de spiritualiteit van het Jezusgebed samen te vatten. Rusland onder prins Vladimir nam in 1088 het christendom aan. De Byzantijnse missionarissen waren erg actief en brachten ook de praktijk van het bidden met de Naam van Jezus mee. Reeds in de 12<sup>de</sup> eeuw zijn er getuigenissen dat het Jezusgebed in het nog niet zo lang gekerstende Rusland<sup>46</sup> beoefend werd. Hilarion Alfeyev noemt enkele documenten die hiervan getuigen<sup>47</sup>.

Het is echter in de 14<sup>de</sup> eeuw, door de enge banden die Rusland met Byzantium verbonden, en door de vertaling in het Slavisch van de ascetische teksten, dat het Jezusgebed zijn ware opgang begint in de Russische kloosters en hermitages. De Russische ziel blijkt er sterk ontvankelijk voor. De praktijk van het Jezusgebed krijgt een belangrijk aandeel in het leven van monniken en de novicen worden er vanaf het begin mee vertrouwd gemaakt. In de 14<sup>de</sup> eeuw bloeide het monastieke leven en het hesychasme van Pskov in het noorden tot Kiev in het zuiden in de grote kloosters: het holenklooster van Kiev en het Triniteistklooster gesticht door Sergej van Radonesj in de wouden van het noorden

Een belangrijke figuren die het spirituele erfgoed doorgaf moeten we expliciet vermelden: De *Heilige Nilus van Sora*, beter bekend als *Nil Sorski*. Hij leefde op het einde van de 15<sup>de</sup> eeuw. Zijn leer hangt af van de Byzantijnse ascetische traditie. Dank zij Nil Sorski's teksten en vertalingen zal het Jezusgebed volop beoefend worden binnen het Russische monnikendom en volop deel gaan uitmaken van de Russische ascetische traditie. Zijn werk beïnvloedde ook

---

<sup>45</sup> Hand. 4,2

<sup>46</sup> Kerstening onder vorst Vladimir van Kiev in 1088

<sup>47</sup> Zie Hilarion Alfeyev o.c. p. 171

het spirituele leven van de gewone gelovigen en die de praktijk van het Jezusgebed graag opnamen.

In de 16<sup>de</sup> en 17<sup>de</sup> eeuw raakte de traditie terug op de achtergrond zowel in Griekenland als in Rusland. Een reveil was nodig. Twee heilige monniken zouden ervoor zorgen: Ze leefden in de 18<sup>de</sup> eeuw en liggen aan de basis van wat men noemt het hesychastisch réveil van de 18<sup>de</sup> eeuw. Nicodemus van de heilige Berg (Athos, 1749-1809) verzamelde uit de handschriften van de bibliotheken op Athos een anthologie van teksten die alle betrekking hadden op het gebed van het hart. De grote klassiekers van de monastieke traditie werden er in opgenomen, teksten vanaf de 5<sup>de</sup> eeuw tot de 16<sup>de</sup> eeuw. Ook Isaac de Syriër en Cassianus de Romein hadden er hun plaats. De anthologie verscheen in Venetië , in 1782 , onder de welbekende naam *Filokalia*, (*liefde voor de schoonheid*). In 1792 verscheen een Slavische vertaling. Deze werd voorbereid en uitgegeven door de H. Païssy Velitchovsky ( 1722-1794), monnik van Moldavië. Zijn *Dobrotolioubié* was een ware hefboom voor het hesychastisch reveil in Rusland, dat een wezenlijke spirituele bijdrage leverde voor de hele christenheid. Hilarion Alfeyev besluit

*Dank zij de publicaties van de H. Païssy, zijn vertalingen en werken, en dank zij hen die in zijn voetsporen traden verbreidde zich het Jezusgebed in de loop van de 19<sup>de</sup> eeuw in meer dan 100 Russische kloosters, waarvan de beroemdste ons bekend zijn: het klooster van Optina met zijn generaties van startsi en dat van Sarov met als indrukwekkende figuur de H. Seraphim van Sarov.<sup>48</sup>*

### **De theologie van de Naam wordt verbonden met het Jezusgebed.**

Rusland gaf niet alleen een enorme verbreiding aan het Jezusgebed, het verrijkte het ook naar inhoud. Een inhoud die tot dan toe eerder sluimerend in de literatuur aanwezig was. Vooral drie monastieke figuren moeten we hier vermelden: de H. Dimitri van Rostov (1651-1709), de H. Philareet van Moskou (1782-1867) en de H. Bisschop Ignatius Briantchaninov, (1807-1867).

---

<sup>48</sup> Hilarion Alfeyev, o.c. p. 194

Zij verbonden de praktijk van het Jezusgebed met de theologie van de Naam en met de patristische leer van de goddelijke Namen<sup>49</sup>.

Het noemen van de Naam van Jezus werd betrokken op het noemen en aanroepen van de Godsnaam in de tempel van Jeruzalem, eenmaal per jaar door de hogepriester. De Godsnaam, zo heilig en ontoegankelijk en onuitspreekbaar als hij was in het Oude Verbond, zo dichtbij is hij gekomen voor ons in Jezus Christus. Hij draagt echter dezelfde heerlijkheid, het is dezelfde God die wij erin noemen, is bezielde door dezelfde goddelijke kracht. We noemen nu De verre ontoegankelijke God met zijn voornaam, met schroom, maar ook in alle vrijmoedigheid. Nu niet meer één enkele keer per jaar, in de tempel van Jeruzalem, maar in de tempel van het hart.

De Russische schrijvers wijzen erop: waarom verkiezen we het Jezusgebed als verborgen overweging, meer en liever dan andere eenwoordgebeden te gebruiken? Omdat de heilige Naam van Jezus erin wordt genoemd. Deze goddelijke Naam noemen in het hart is een verborgen eredienst volbrengen, het is voor God treden, in zijn aanwezigheid vertoeven. De goddelijke Naam is een verbale icoon, een woordicoon waarin Jezus aanwezig is. Hij komt tot ons in zijn heilige Naam zoals Hij aanwezig is in zijn icoon. Het hart is de tempel. In het sanctuarium van het hart staat een altaar, de tafel van het bruiloftsmaal. Daar vierten wij maaltijd met Hem.

Moet nog gezegd worden dat de H. Philareet van Moskou en bisschop Ignatius Briantchaninov grote reserves hebben voor de psycho-fysische methode van de Byzantijnse hesychasten van de 14<sup>de</sup> eeuw. Ze leggen in dit verband een bijzondere nadruk op de noodzaak van een geestelijke leidsman wanneer men met het Jezusgebed op weg gaat. Tevens benadrukken zij de noodzakelijkheid van de kerkelijke inbedding. Het is het belangrijk dat het beoefenen en bidden van het Jezusgebed gepaard gaat met het deelnemen aan het liturgische en sacramentele leven van de Kerk.

In dezelfde lijn spreekt Theofaan de Reclus (1815-1894) Monnik en later bisschop van Tambov zonderde hij zich de laatste 28 jaar van zijn leven af en leefde hij als reclus. Hij liet een schat aan geschriften en brieven na. Ook gaf hij de Dobrotolioubié-Filokalia terug uit en vulde het tekstmateriaal rijkelijk aan.

---

<sup>49</sup> Vooral ontwikkeld door Efreem, Pseudo-Dionysius en Maximus Confessor

In zijn briefwisseling en geschriften komen een aantal thema's als een refrein terug., alles in een zeer toegankelijke taal die ook het gewone lekenvolk niet onberoerd liet.

Men zal het verstand, intellect doen afdalen in het hart. De aandacht zal van ons hoofd naar ons hart worden geleid. Niet dat het verstand wordt afgewezen ten voordelen van de gevoelswereld. Het gaat hier meer over het thuiskomen in het hart, de zetel van gevoel én verstand en de plaats is waar onze diepste persoon voor God treedt.

Verder wijst hij op de gevaren van de psycho-fysische methode, op de noodzaak aan een geestelijke leider, op het belang van de deelname aan liturgie en sacramenten en aan de noodzaak om samen met het gebed de deugd te beoefenen.

Hilarion Alfeyev besluit: *Theofaan de Reclus bewees een uitermate te waarderen dienst aan generaties van orthodoxe christenen. Zijn vertalingen blijven uitverkoren literatuur voor monniken en gelovigen van de Russische kerk. Ze worden constant heruitgegeven en bewaren ook vandaag hun waarde.* <sup>50</sup>

We moeten nog twee belangrijke geschriften vermelden die sterk bijgedragen hebben aan de verspreiding van het Jezusgebed, ver over de grenzen van Rusland en de orthodoxie

Als eerste het alom bekende *Verhalen van de Russische pelgrim*. In de handel gekomen bij ons onder meer met de titel *Zwerver Christi*. Het werd voor het eerst gepubliceerd in 1881 en kende een onmiddellijk succes. De auteur is *archimandriet Michaël*, overste van het klooster van de Triniteit in *Selenginsk*<sup>51</sup>. De pakkende eenvoud en de heldere stijl zijn oorzaak van een ongelooflijk succes. Het geschrift voert een vrome, eenvoudige zoeker ten tonele, die, geraakt door de oproep van Paulus om altijd te bidden, brandt van verlangen om de gave van het altijddurend gebed te verwerven. Een Staretz leerde hem het Jezusgebed met de volgende woorden: *Aanhoudend inwendig gebed tot Jezus is een voortdurend, ononderbroken aanroepen van zijn heilige Naam met de mond, met de geest, en met het hart, het zich realiseren van zijn blijvende tegenwoordigheid en een smeken om de hulp van zijn genade, bij al onze bezigheden, altijd en overal, zelfs gedurende onze slaap. Deze roep wordt uitgedrukt in de volgende woorden: 'Heer Jezus Christus, ontferm u over mij!'. Wie zich aan dit gebedje gewent, vindt er zoveel troost in en voelt een zodanige behoefte het al maar door te herhalen, dat hij er niet meer buiten kan; tenslotte zal hij het als vanzelf heel spontaan in zijn binnenste horen opkomen. Begrijp je nu wat er met voortdurend bidden bedoeld wordt?*<sup>52</sup>

---

<sup>50</sup> Hilarion Alfeyev, p. 221

<sup>51</sup> Volgens Hilarion Alfeyev, o.c. p. 222

<sup>52</sup> Zwerver Christ, het verhaal van de Russische pelgrim, p. 14

De pelgrim ontving van de Staretz de Filokalia, een gebedssnoer en hij spoorde hem aan te beginnen met 3000 aanroepingen per dag, en dit langzaam op te voeren.

Theofaan de Reclus bereidde de tweede uitgave voor en corrigeerde het werkje hier en daar. Het zag tal van uitgaven in bijna alle Europese en ook andere talen. Het droeg in grote mate bij tot de algemene bekendmaking van het Jezusgebed en tot de verspreiding ervan tot ver over de grenzen van Rusland en de orthodoxie.

In het Westen overtrof zijn succes alle verwachtingen.

Tenslotte mogen we de H. Chariton van Valamo niet vergeten: Hij verzamelde het beste van de Russische traditie in een bloemlezing, vertaald in het Engels en het Frans onder de titels *The Art of Prayer, L'art de la Prière*. De inleider van deze vertalingen, Mgr. Kallistos Ware, zegt het volgende: *Het lijdt geen twijfel dat de publicatie in 1936 van de bloemlezing die abt Chariton samenstelde mee aan de basis ligt van de verregaande verbreiding van het Jezusgebed onder de leken en bijzonder in de Russische emigratie veel succes kende*<sup>53</sup>. Het boek inspireerde ook veel westerse christenen om het Jezusgebed te beoefenen en de beoefening ervan te verfijnen. Velen ontdekten op deze manier onvermoede parallellen in de eigen traditie. Tenslotte moeten we eer brengen aan zovele orthodoxe gelovigen, vooral deze van de Russische diaspora, die de spirituele parel van het Jezusgebed gul hebben gedeeld met velen.

### **Slotbeschouwing**

De conferentie begon met een lofzang op de Naam van Jezus en zette de centrale teksten van het Nieuw Testament en Paulus samen: Jezus, in deze laatste tijden aan ons geopenbaard als het ultieme liefde-woord van de Vader voor de mens. Deze Naam is het hart van de Schepping, het centrum en het eindpunt van de geschiedenis. Hij is de uiteindelijke Gestalte waartoe elk van ons mag uitgroeien als wij de weg van het beeld naar de gelijkenis zullen hebben voltooid, door onze inspanning en de genade van God

Dimitri van Rostov, in zijn homilie op de besnijdenis van Christus, biedt ons een echo. Moge ons aller geloof in de heilige Naam van Jezus, de Christus, de Zoon van God, erdoor bevestigd worden en gesterkt.

*De goddelijke pasgeborene ontving bij de besnijdenis de naam van Jezus, door de engel Gabriel aan de zeer zuivere Maagd Maria geopenbaard bij de Boodschap.*

---

<sup>53</sup> Chariton van Valamo, *l'art de la Prière* p. 37.



[...]

*Bij de woorden van Maria, mij geschiedde naar uw woord<sup>54</sup>, is het Woord van God vlees geworden in haar zeer heilige schoot.*

*Zo ontving Christus de Heer, bij de besnijdenis, de zeer heilige Naam, Jezus. Het is de eerste verkondiging van onze verlossing. De Naam Jezus betekent inderdaad redding, zoals de engel aan Jozef verklaarde toen hij hem in een droom verscheen: Je zult Hem de naam Jezus geven, want Hij zal zijn volk redden uit hun zonden<sup>55</sup>. En de heilige Apostel Petrus getuigt over de naam Jezus in deze bewoordingen: Geen andere naam onder de hemel is aan de mensen gegeven waarin wij gered zullen worden<sup>56</sup>.*

*De reddende naam van Jezus was voorbereid. Vóór alle eeuwen stond hij geschreven in het hart van het grote trinitaire Beraad. Hij is, met betrekking tot onze bevrijding, tot deze tijd verhuld gebleven. Slechts nu, is hij, als een kostbare parel, de schatkamer van de hemel uitgetrokken voor de verlossing van het menselijk geslacht en aan allen geopenbaard door Jozef.*

*In deze Naam wordt de verborgen wijsheid van God<sup>57</sup> openbaar gemaakt. Deze Naam heeft, als de zon, de aarde met zijn glans verlicht, volgens de verkondiging van de profeet: Maar voor u die mijn Naam vreest zal de zon der gerechtigheid opgaan<sup>58</sup>. Als een geurige olie balsemt hij heel het heelal met zijn geur. : Uw Naam, zo zegt de Schrift, is als een uitgegoten reukwerk<sup>59</sup>. Deze Naam is niet de mirre in de kruik, maar wel degelijk uitgegoten reukwerk, want zolang de mirre in de kruik wordt bewaard blijven de geuren binnenin; als hij uitgegoten wordt vervult hij de lucht met zijn geur. Z is ook de macht van de Naam van Jezus ongekend gebleven zolang zij verborgen was in de schoot van het eeuwige Beraad, als in een kruik. Zodra deze Naam werd uitgegoten vanuit de hemel over de aarde, als geurige mirre, vervult hij de lucht met het reukwerk van de genade en alle volken verkondigen vandaag dat Christus de Heer is, tot eer van God de Vader<sup>60</sup>.*

*De macht van de Naam van Jezus is ons voortaan geopenbaard. Want deze wonderbare Naam heeft de engelen verbaasd en de mensen vreugde gebracht. Hij heeft de duivels angstig gemaakt – immers ook de duivels geloven en zij beven<sup>61</sup>. Bij het horen van deze Naam werd de onderwereld ontdaan, wankelt de afgrond, verdwijnt de Prins der duisternis, worden de afgoden omvergeworpen en de duisternis van de afgodendienst teruggedrongen. Voortaan schittert het licht van de vroomheid, dat elke mens verlicht<sup>62</sup>. Bij het horen van deze Grote Naam van Jezus, knielen allen neer in de hemel op aarde en onder de aarde<sup>63</sup>.*

[...]

*Hoe zoet is hij, de zeer kostbare Naam van Jezus, voor het hart van wie van Christus houdt. Hoe beminnelijk de zeer heilige Naam van Jezus voor wie zich slaaf en gevangene van Jezus heeft gemaakt, de gevangene van zijn liefde. De Naam van Jezus woont in onze geest, de Naam van Jezus is op onze lippen, onze lippen herhalen de Naam van Jezus voor ons heil. Of we nu onderweg zijn, neerzitten of werken, Jezus staat ons altijd voor ogen.*

---

<sup>54</sup> Lc. 1,38

<sup>55</sup> Mt 1,21

<sup>56</sup> Hand 4,11-12

<sup>57</sup> LXX Ps. 50, 8

<sup>58</sup> Mal 3,20

<sup>59</sup> Hoogl 1,2

<sup>60</sup> Fil. 2,11

<sup>61</sup> Jak 1,9

<sup>62</sup> Joh 1,9

<sup>63</sup> Fil, 2, 10

[...]

*Want voor wie zich aan Hem hechten is Jezus de verlichting van het verstand, de schoonheid van de ziel, de gezondheid van het lichaam, de vreugde van het hart, hulp in de moeilijkheden, blijdschap in de beproeving, genezing voor de zieken, troost in de tegenslagen en hoop op het heil. Voor wie van Hem houden is Hij Zelf de beloning en de dank.*

*Eertijds, zo verhaalt Hiëronymus, was de Naam van God gegrift in een gouden plaat die de hogepriester op het voorhoofd droeg<sup>64</sup>. Nu is hij, - de heilige Naam van Jezus - niet meer in materieel goud gegraveerd, maar op geestelijk goud, want hij is gegrift in het hart van hen waarover Christus heeft gezegd: Deze mens is voor mij een uitgelezen instrument om mijn Naam te dragen<sup>65</sup>.*

*Jezus, de zeer zachte Jezus wil dat zijn Naam, als de zoetste drank, bewaard wordt in een kruik (de kruik van het hart), want hij is waarlijk heerlijk voor allen die hem met liefde proeven en genieten.*

*Zo kussen wij U met liefde, o zeer zoete Naam van Jezus! Wij vereren vurig uw zeer heilige Naam, o zeer zoete en medelijdende Jezus. Wij loven uw zo grote Naam, Jezus, redder. Wij smeken uw overvloedige goedheid, door uw zeer heilige Naam en door uw kostbaar Bloed voor ons vergoten en door uw onbevleete Moeder die u zonder smet heeft gebaard.: Ontplooi over ons de rijkdom van uw barmhartigheid. Wij smeken het U, in uw Naam, verzacht, o Jezus, ons hart! Verdedig ons en waak over ons, Jezus, overal door uw Naam! Teken ons, uw dienaars, met uw teken, met uw Naam, opdat wij onthaald zouden kunnen worden in uw toekomstige Rijk, en, Jezus, met de engelen loven en bezingen uw zeer eerbiedwaardige en heerlijke Naam in de eeuwen der eeuwen<sup>66</sup>.*

---

<sup>64</sup> Zie Hiëronumys, brief 64

<sup>65</sup> Hand 9,15

<sup>66</sup> Dimitri van Rostov. Homilie op de benijdenis van Christus, geciteerd in Hilarion Alfeyev, Le Nom grand et glorieux, p 183

## **Bibliografie.**

### **Teksten:**

- **La Philocalie des Pères neptiques, verschillende delen, vertaling naar het Frans door Jacques Touraille, Editions de Bellefontaine, 11 volumes 1979-1191**
- **Filokalia, monastieke cahiers Bonheiden, vertaling naar het Nederlands door Christophoor Wagenaar o.c.s.o. verschillende delen, Abdij Bethlehem, Bonheiden.**
- **Johannes Climacus, de geestelijke Ladder, Vertaling naar het Nederlands door Drs. Paul Gillis, monastieke cahiers 50, Abdij Bethlehem, Bonheiden. 2002**
- **Saint Basile, Les règles monastiques, Introduction et traduction par Léon Lèbe o.s.b. Editions de Maredsous, 1969**
- **Isaac de Syriër, Oeuvres spirituelles II, Spiritualité orientale 81, Introduction et traduction André Louf, Abbaye de Bellefontaine 2003**
- **Afraate, Le sage Persan, Les Exposés I-X, Traduction et introduction par Marie Joseph Pierre, Sources chrétiennes 349, Paris 1988**
- **Augustinus, De brief aan Proba over het gebed, Vertaald en ingeleid door Anne-Marijke Silvius-Jannen, Brugge, Tabor, 1992**
- **Evêque Ignace Briantchaninov, Approches de la prière de Jésus, Introduction par Soeur Philareta Englund, Traduction par le Hiéromoine Syméon, Spiritualité orientale 35, Editions de Bellefontaine 1983**
- **Higoumène Chariton de Valamo, L' art de la prière, Introduction par Mgr. Kallistos Ware, Spiritualité orientale 18, Editions de Bellefontaine, 1976**
- **Ecrits du Mont Athos, une anthologie hagiographe contemporaine, Textes choisis , traduits et adaptés par Maurice-Jean Monsaingeon., Grez-Doiceau 1990**
- **Zwerver Christi, Het verhaal van de Russische pilgrim, In het Nederlands bewerkt door Benoît du Moustier, Nijmegen, Tielt, Utrecht, 1973.**

### **Studies.**

- **Irénée Hausherr s.i., Noms du Christ et voies d'oraison, Orientalia Christiana Analecta, 157, Rome 1960**
- **Irénée Hausherr s.i., Hesychasme et prière, Orientalia Christiana Analecta 176, Rome 1966**
- **Irénée Hausherr s.i., La méthode d'oraison hésychaste, Orientalia Christiana Analecta 36 Roma 1927**

- **Hilarion Alfeyev, Le Nom grand et glorieux, traduction du russe par Claire Jouniev, Hiéromoine Alexandre Siniakov et Dom André Louf, Paris, 2007**
- **Emile Simonod, La prière de Jésus, selon l'évêque Ignace Briantchaninoff. Sisteron 1976**
- **Elisabeth Behr-Siegel, Le lieu du Coeur, Paris 1989**
- **Jacques Serr et Olivier Clément, la prière du Coeur, Spiritualité orientale 6bis, Editions de Bellefontaine, 1977.**
- **Un moine de l'Eglise d'orient, La prière de Jésus, Chevetogne, 1963.**
- **Archimandrite Sophrony, On Prayer, Tolleshunt Knights 1996**
- **Metropoliet Kallistos van Diokleia, De kracht van de Naam, Het Jezusgebed in de orthodoxe spiritualiteit, Vertaling Mevr. D.A.M. Timmerman , Tilburg 2007**