

Het Jezusgebed



de woestijnvaders en het Jezusgebed

deel 3

.....
door abba Yvan

De vader of de abba is een vergeestelijkt iemand die de ziel van de mens kent door zijn eigen ervaring. Hij hoeft niet noodzakelijk een ouderling te zijn. De abba geeft 'het juiste woord, op het juiste moment'. Soms kon iemand drie dagen wachten vooraleer de abba tot hem sprak, maar zijn woorden waren dan een 'viaticum', een hulp én voedsel voor de mens in beproeving of ten einde raad.

De woestijnvaders hebben niet veel woorden verspild aan de uitleg over hoe te bidden. Ik herinner mij nog toen ik in het Macariusklooster was in Egypte en vroeg over het verschil tussen de Griekse manier van het Jezusgebed te bidden en de Egyptische de monnik antwoordde:

"Je hoeft het te doen,, doe het. Er is veel over het Jezusgebed geschreven, over de manieren om het te bidden, maar je hoeft het te doen"zei hij.

Op de 2000 à 3000 spreuken van de vaders handelen slechts een 20-tal spreuken rechtstreeks over het gebed van de

monniken. Voor de vaders was het gebed een kort vraaggebed in de vorm van een korte formule.

Men noemt dat gebed "Monologistos". De uitdrukking kwam van de Heilige Johannes Climacus (7° eeuw).

Hij benadrukte dat gebed kort moest zijn zonder veel woorden en gedachten. De "veelwoorderij" in het gebed verstrooit de aandacht zegt hij.

Jezus zei ook in Matt. 6.7:

"Als je bidt, ga dan in je binnenkamer en doe de deur dicht.

Bid tot je Vader, die in het verborgene is, en je Vader, die in het verborgene ziet, zal je het lonen.

Gebruik bij het bidden geen omhaal van woorden zoals de heidenen doen, want die menen dat ze vanwege hun talrijke woorden verhoord zullen worden. Neem daar geen voorbeeld aan, want jullie Vader weet wat je nodig hebt, voordat je het Hem vraagt".

De vaders in de woestijnen van Egypte gebruikten reeds zo'n kort gebed. Het bestond uit het aanroepen van een vers uit psalm 69 die luidt:

"Red mij o God" of "God kom mij te hulp" of "Heer, haast U mij te helpen" Dat gebed is ook een openingsgebed van de monniken voor hun religieuze diensten.

Abba Macarius, stichter van het Macariusklooster in Egypte zegt op de vraag hoe wij moeten bidden het volgende:

"Men moet geen lange redevoeringen besteden om te bidden. Het volstaat de handen open te vouwen en te zeggen: Heer, zoals Gij ziet en zoals Gij weet, heb medelijden met mij. En als de strijd vervolgd zeg dan: Heer, ter hulp".

Deze vaderspreuk is één van de eerste bevestigingen van het gebruik van het korte gebed. Een andere vaderspreuk zegt:

"Wees altijd vol vreugde, bid zonder ophouden en breng dank

voor alles"

(abba Benjamin)

Het Jezusgebed zoekt in feite naar de innerlijke vrede bij de monnik of de beoefenaar van het gebed. Innerlijke vrede is een kenmerk van de echte religieus, de man of de vrouw die God in zijn nabijheid weet.

Abba Poemen antwoordde eens aan een monnik die hem vroeg hoe te leven in zijn kluis het volgende antwoord:

"Op de plaats waar je woont , heb de mentaliteit van een vreemde, hecht je aan niets , bid en ge zult rust vinden voor je hart".

Aan een andere monnik die wat moed verloor om in zijn kluis te bidden zei hij:

"Veracht niet , veroordeel niet, blameert niemand en God zal u vrede geven en ge zult in alle rust kunnen mediteren."

In het Ethiopisch monachisme vinden wij ongeveer dezelfde formule.

Abba Paul zei:

"Als je in gemeenschap verblijft, doe en leer, en richt langzaam jou hart naar de hemel, en zeg aan de Heer in je hart: Heer Jezus, heb medelijden met mij, Jezus kom mij te hulp, ik zegen jou mijn God".

Evenzo vinden wij dat terug in Arabische vaderspreuken die de voortdurende herinnering en het aanroepen van de Naam van Jezus aanmanen. Een woestijnvader, abba Anoub zegt in de 6°-7° eeuw het volgende:

"Er is geen grotere deugd te vergelijken met het voortdurend aanroepen van de Heilige Naam van Jezus ten alle tijden, wees biddende lippen in de eenzaamheid, wees in je hart én zonder uitwendig verkeer".

De kracht van de Heilige Naam van Christus wordt door abba

Anoub bevestigd. Hij zegt:

"Sedert de dag dat de Heilige Naam van Christus aangeroepen werd over mij is geen enkele leugen over mijn lippen gekomen".

Gedurende het officie van de Koptische monniken in de woestijnen van Egypte zingen de monniken dichterlijke composities op de Heilige Naam van Jezus, zoals volgende tekst duidelijk maakt:

"Waarlijk ik heb mij verheven naar iets dat belangrijker is dan wat er is :

'De Heilige Naam van Jezus'. Onze Heer Jezus heeft een teken gegeven aan zijn dienaren die Hem vrezen, het is zijn Heilige Naam.

Ons hart is in vreugde, onze taal in blijheid, wanneer wij mediteren over de Heilige Naam van Jezus".

De aanroeping van de Naam roept het Wezen die deze Naam draagt op. Als ik mijn moeder aanroep of mijn vader aanroep dan roep ik het levende wezen op die die naam draagt. Dan zie ik haar of hem als het ware voor mij staan. Zo is het ook met Jezus: als ik Hem aanroep komt Hij, snelt Hij ons te hulp in allerlei omstandigheden.

Daarom zegt de Heilige Bernardus dat de aanroeping van de Naam voedsel , licht en remedie is.

Maar bidden is ook groeien, verdiepen en afdalen in de diepten van jou hart. Deze groei in het aanroepen van de Heilige Naam werd beschreven door de Heilige Johannes Climacus. Hij heeft een belangrijk werk geschreven die noemt: "De Heilige Ladder".

Drie belangrijke termen worden in dit werk voor het eerst samengenomen.

Namelijk De herinnering aan Jezus, beheersing van de ademhaling, de inwendige rust.

[Klik hier om naar deel 4a te gaan.](#)
Abba Yvan

Het Jezusgebed

1. [Wortels van de aanbidding van de Naam](#)
2. [Het Jezusgebed en het Nieuwe Testament](#)
3. [De woestijnvaders en het Jezusgebed](#)
- 4a. [De voortdurende bekering - de voorwaarden voor de beoefening van het Jezusgebed](#)
- 4b. [De Athos](#)
5. [Rusland - de ware verhalen van een Russische Pelgrim](#)
6. [Het Jezusgebed in het Westen](#)
7. [Het Jezusgebed in het Westen \(2\) - de H.Hart mystiek](#)
8. [Het voortdurende gebed in andere godsdiensten - Slot](#)

[Monasterium - Home](#)

**Midi "Praying for Bree" is
used with permission
and is copyright © 2001 [Bruce DeBoer](#)**