

GEBEDEN UIT DE STILTE

Verantwoording

Dit boek met gebeden zou niet verschenen zijn zonder de hulp en aanmoediging van velen. Graag wil ik mijn vrienden in de Covenant Peace Community in New Haven en de gemeenschap van de Sojourners in Washington DC en ook John Garvey bedanken. Zij hebben mij geholpen uit alle gebeden die ik geschreven heb die te kiezen die ook anderen dan mijzelf iets te zeggen hebben. Hun suggesties en aanbevelingen zijn van onschatbare waarde geweest bij de definitieve vormgeving van de tekst. Ook wil ik mijn oprechte dank betuigen aan Gregory Youngchild en John Mogabgab voor hun hulp bij de definitieve redactie van deze gebeden. Zoals altijd ben ik in het bijzonder dank verschuldigd aan Phil Zaeder voor het kritisch doorlezen van het manuscript en het geven van nuttige suggesties.

Maar bovenal wil ik Joseph Nuñez bedanken voor zijn belangrijke rol bij de totstandkoming van dit boek. Hij heeft de definitieve selectie van de gebeden verzorgd, de hoofdstukindeling voorgesteld en de belangrijkste thema's in de gebeden benoemd. Door zijn aanmoediging heb ik me ervan laten overtuigen dat deze gebeden de moeite

waard zijn om gepubliceerd en door anderen gelezen te worden. Ik ben hem niet alleen dankbaar voor zijn inspanningen, maar ook voor zijn vriendschap en warme ondersteuning tijdens mijn laatste drie jaar op Yale Divinity School.

Ik wijd deze gebeden aan de nagedachtenis van mijn oom Toon Ramselaar, die mij de weg naar het priesterschap heeft gewezen en die mij met zijn vriendschap en gebeden trouw gesteund heeft in mijn werk en roeping tot aan zijn dood op 1 januari 1981.

Inhoud

Inleiding 9

‘Een brandend vuur vanbinnen.
Henri Nouwens weg tot het gebed’
Anselm Grün

Proloog 29

I FEBRUARI-MAART

Een angstig hart 33

II MAART-APRIL

Roepen om ontferming 55

III APRIL-MEI

Stralen van hoop 71

IV MEI-JUNI

De kracht van de Geest 85

V JUNI-JULI

Wat de wereld nodig heeft 97

VI JULI-AUGUSTUS 109

Een dankbaar hart

Epiloog 123

Inleiding
Een brandend vuur vanbinnen
*Henri Nouwens weg
tot het gebed*

Twee keer heb ik Henri Nouwen mogen ontmoeten. De eerste keer in een kleine kring priesters en pastoraalpsychologen, die op een middag in Freiburg samengekomen was voor een gesprek met Henri Nouwen over vragen als: wat de kerk in Duitsland nodig heeft, wat ons als pastores op dit moment beweegt en wat wij er zelf aan kunnen doen dat het innerlijke vuur niet dooft. Ter afsluiting vierde Henri met ons de eucharistie. Hij preekte over Elia, die onder een doornstruik was gaan liggen, omdat hij het strijden voor God moe was en teleurgesteld in zichzelf, nu hem ineens de ogen waren opengegaan voor zijn eigen schaduwzijden.

De tweede ontmoeting was in Münsterschwarzach. Henri Nouwen was op uitnodiging van Wunibald Müller gekomen om het recollectiehuis in te wijden. Hij hield een ontroerende toespraak over de vier woorden bij de instelling van het avondmaal: 'Jezus nam het brood, zegende het, brak het en gaf het aan zijn leerlingen.'

Beide keren kwam Henri Nouwen op me over als een oprechte zoeker naar God en als een man van gebed. Toen

zijn broer me een paar jaar na zijn al te vroege dood uitnodigde om een voordracht te houden op de bijeenkomst van de Henri Nouwen Stichting, vertelde hij me: Henri hield bij al wat hem overkwam, op zijn reizen en bij al wat hij ondernam altijd aan twee dingen vast: elke dag reserveerde hij een uur om te bidden en elke avond schreef hij zijn gedachten op. Bidden en schrijven, dat was voor hem de manier om innerlijk levend te blijven. Wanneer Henri bad, zat hij in het algemeen niet rustig voor zichzelf te mediteren. Meestal liep hij liever in de kamer op en neer en bad hardop. Hij worstelde met God. Hij klaagde Hem aan, vroeg Hem waarom Hij het een of het ander van hem verlangde. Bidden was voor hem een worstelen met God. Maar nooit liet hij deze God los. Bij alles wat hij met zichzelf en met de mensen die hem om hulp en raad vroegen beleefde, wendde hij zich steeds tot God en sprak hij er met God over wat diens wil was voor hem en voor de mensen.

Tijdens zijn tweede verblijf in het trappistenklooster¹ schreef Henri Nouwen elke dag een gebed, waarin hij de belangrijkste gedachten samenvatte die hem die dag hadden beziggehouden. Deze gebeden weerspiegelen iets van zijn worsteling, van zijn lijden aan zichzelf en zijn kwets-

¹ Het dagboek dat Henri Nouwen bijhield tijdens zijn eerste verblijf in het trappistenklooster *Abbey of the Genesee* is in het Nederlands uitgegeven onder de titel *Vreemdeling in het paradijs. Zeven maanden in een trappistenklooster* (Uitgeverij Lannoo, Tielt, België). Deze dagboeknotities markeren het begin van zijn weg als spiritueel schrijver.

baarheid, maar ook van zijn verlangen zich helemaal op God te richten en in God vrij te worden van het gefixeerd-zijn op zichzelf, in God tot rust te komen. Deze gebeden worden in dit boek opnieuw uitgegeven.

Henri Nouwen heeft zijn gebeden geschreven in een klooster. Het leven van de monniken heeft hem altijd gefascineerd. Tijdens een werkcollege aan de universiteit van Yale heeft hij de spiritualiteit van de woestijnvaders behandeld. Dat was voor hem ‘een van de meest stimulerende werkcolleges ooit’. Zijn gedachten over de spiritualiteit van de woestijnvaders heeft hij later uitgegeven in een speciaal boek *De woestijn zal bloeien*². De hoofdgedachten van dit boek laat ik aan de *Gebeden uit de stilte* voorafgaan.

Henri Nouwen heeft de spiritualiteit van de woestijnvaders in drie gedeelten – eenzaamheid, zwijgen, bidden – gestructureerd, naar de drie woorden die abt Arsenius bij zijn roeping tot monnik had gehoord: ‘Arsenius, vlucht, zwijg en bid!’ Eenzaamheid en zwijgen zijn essentiële voorwaarden om het gebed te laten slagen. En het bidden, dat uit deze beide bronnen opwelt, heeft een bijzondere kwaliteit. Het is een bidden dat opwelt uit het hart en dat het hart verandert: het hart als de beslissende ontmoet-

² Henri J.M. Nouwen, *The Way of the Heart: Desert Spirituality and Contemporary Ministry*, in een nieuwe Nederlandse vertaling onder de titel *De woestijn zal bloeien. Gids voor hedendaags spiritueel pastoraat* uitgegeven door Uitgeverij Lannoo, Tielt, België, 1999.

tingsplaats met God, als de plaats waar God in ons woont.

Eenzaamheid

Eenzaamheid is de smeltoven van de transformatie. Ze dwingt ons de waarheid over onszelf onder ogen te zien en de obsessies van de wereld te ontvluchten. Zo schrijft Nouwen over abt Antonius, de eerste monnik en kluizenaar:

Maar al gauw beseftte hij, dat er meer van hem gevraagd werd. Hij moest zijn vijanden, ergernis en begeerte, tegemoet treden, oog in oog, en zich geheel laten omvormen tot een nieuw mens. Zijn oude, onechte zelf moest sterven en een nieuw zelf moest geboren worden. Daartoe trok Antonius zich terug in de volkomen afzondering van de woestijn.

Eenzaamheid is de smeltoven van de transformatie. Zonder eenzaamheid blijven we een gevangene van onze samenleving en blijven we verstrikt in de illusies van ons onechte zelf. Jezus zelf ging deze smeltoven binnen. Daar werd Hij verzocht met de drie obsessies van de wereld: relevant zijn ('verander stenen in brood'), aan de weg timmeren ('spring naar beneden') en macht hebben ('al deze koninkrijken zal ik je geven'). Daar beleed Hij God als de enige bron van zijn identiteit ('De Heer uw God zult u aanbidden en Hem alleen dienen'). Eenzaamheid is de

plaats van de grote worsteling en van de grote ontmoeting: de worsteling tegen de obsessies van het onechte zelf en de ontmoeting met de God van liefde, die zichzelf aanbiedt als de wezenlijke inhoud van het nieuwe zelf.

In de eenzaamheid raak ik mijn houvast kwijt: er zijn geen vrienden om mee te praten, geen telefoongesprekken om te voeren, geen vergaderingen om bij te wonen, geen muziek om me bezig te houden, geen boeken om me af te leiden, alleen ik ben er, naakt, kwetsbaar, zwak, zondig, verstoken van alles, gebroken – niets. Dit niets zijn moet ik onder ogen zien in mijn eenzaamheid en dit niets zijn is zo bedreigend, dat alles in mij verlangt om naar mijn vrienden toe te rennen, naar mijn werk, mijn afleiding, om mijn niets zijn maar te kunnen vergeten en mezelf te laten geloven dat ik wel wat waard ben.

Maar dat is nog niet alles. Ik heb nog niet besloten om toch te volharden in mijn alleen zijn of er beginnen verwarrende ideeën, verontrustende beelden, wilde fantasieën en zonderlinge associaties rond te springen in mijn geest als apen in een bananenboom. Ergernis en begeerte steken de kop op. Ik houd lange, boosaardige toespraken tegen mijn vijanden, en droom dromen vol lustgevoelens, waarin ik rijk ben, invloedrijk en heel aantrekkelijk – of waarin ik arm ben en lelijk en dringend behoefte heb aan troost. Zo probeer ik opnieuw weg te lopen van de donkere afgrond van mijn niets zijn en mijn onechte zelf te herstellen in al zijn valse glorie.

Het is zaak in mijn eenzaamheid te volharden, om in mijn cel te blijven tot alle bezoekers die mij willen verleiden er genoeg van hebben op mijn deur te bonzen en me alleen laten.

De wijsheid van de woestijn leert dat de confrontatie met ons eigen angstaanjagende niets zijn ons dwingt om onszelf totaal en onvoorwaardelijk over te geven aan de Heer Jezus Christus. Alleen kunnen we ‘het raadsel der ongerechtigheid’ niet straffeloos tegemoet treden. Alleen Christus kan de macht van het kwaad overwinnen. Alleen in en door Hem kunnen we de beproeving van onze eenzaamheid doorstaan.

Alleen in de context van de genade kunnen we onze zonde onder ogen zien; alleen in de ruimte van de genezing wagen we het onze wonden te tonen; alleen met een ongedeelde aandacht voor Christus kunnen we loskomen van onze aanhoudende angst en kunnen we onze eigen ware natuur onder ogen zien. Als we dan tot het besef komen dat niet wij het zijn die leven, maar dat het Christus is die in ons leeft, dat Hij ons ware zelf is, kunnen we van lieverlee onze obsessies laten wegsmelten en beginnen we de vrijheid van de kinderen van God te ervaren. Dan kunnen we met een glimlach achteromzien en beseffen dat we zelfs geen last meer hebben van ergernis of begeerte.

Ja, we moeten onze eigen woestijn creëren, waarin we ons iedere dag kunnen terugtrekken, waarin we onze obsessies van ons af kunnen schudden en kunnen wonen in

de milde, genezende tegenwoordigheid van onze Heer. Zonder een dergelijke woestijn verliezen we onze eigen ziel, terwijl we bezig zijn aan anderen het evangelie te verkondigen. Maar als we over zo'n spiritueel toevluchtsoord beschikken, zullen we steeds gelijkvormiger worden aan Hem in wiens naam we ons pastorale werk doen.

Zo is de eenzaamheid de ruimte waarin reiniging en transformatie geschiedt, de plaats van de grote worsteling en van de grote ontmoeting. Eenzaamheid is niet eenvoudig een middel tot een doel. Eenzaamheid is doel in zichzelf. Het is de ruimte waar Christus ons herschept naar zijn eigen beeld en ons bevrijdt van de obsessies van de wereld, waarvan wij het slachtoffer waren. Eenzaamheid is de plaats van onze verlossing. Daarom is het ook de ruimte waarin we allen willen binnenleiden die licht zoeken in deze donkere wereld.

Maar eenzaamheid is voor Henri Nouwen niet een gefixeerd zijn op zichzelf. Zij moet ons veeleer sensitief maken voor de mensen en het ons mogelijk maken mededogen met hen te hebben. Dit mededogen is de belangrijkste eigenschap die een pastor voor zijn dienende werk nodig heeft. Nouwen schrijft:

We komen hier op het punt waar pastoraat en spiritualiteit elkaar raken: in het mededogen. Mededogen is vrucht van de eenzaamheid en basis van alle pastoraat. De reiniging en

omvorming die tot stand komen in de eenzaamheid komen tot uitdrukking in mededogen. Laten we niet onderschatten, hoe moeilijk het is om meedogend te zijn. Mededogen is moeilijk, omdat het vraagt om de innerlijke bereidheid om met andere mensen mee te gaan naar de plek waar zij zwak zijn, kwetsbaar, eenzaam en gebroken.

Deze meedogende solidariteit groeit in de eenzaamheid. In het alleen-zijn gaan we beseffen, dat niets menselijks ons vreemd is, dat de wortel van alle conflicten, oorlogen, onrecht, wreedheid, haat, jaloezie en afgunst diep verankerd ligt in ons eigen hart. In de eenzaamheid kan ons hart van steen veranderd worden in een hart van vlees, een opstandig hart in een berouwvol hart en een gesloten hart in een hart dat zich opent voor iedere lijdende mens in een geste van solidariteit.

Als men de woestijnvaders zou vragen waarom mededogen geboren wordt uit eenzaamheid, zouden ze zeggen: 'Omdat eenzaamheid ons laat sterven aan onze naaste.' Op het eerste gezicht is dit antwoord nogal verwarrend voor mensen van nu. Maar bij nader inzien valt te begrijpen dat we om anderen van dienst te kunnen zijn eerst aan hen moeten sterven, dat wil zeggen: we moeten onze betekenis en waarde niet langer meten met de meetlat van anderen. Sterven aan onze naaste houdt in: ophouden over hem of haar te oordelen, ophouden een waardeoordeel over hem of haar te vormen, en zo vrij te worden om mee-

dogend te zijn. Mededogen kan nooit samengaan met oordelen, want oordelen schept afstand, onderscheid, en dat verhindert ons om werkelijk bij de ander te zijn.

Als we vol zijn van Gods genadige presentie, kunnen we niets anders doen dan pastor zijn, omdat heel ons wezen getuigt van het licht dat gekomen is in het duister.

Zwijgen

De tweede voorwaarde voor ons bidden is het zwijgen. Oefening in het zwijgen was essentieel in het vroege monnikendom. Het zwijgen confronteert ons met onszelf. Het dwingt ons afstand te nemen van onze gedachten en hartstochten die zich tussen ons en God dringen. Ook is zwijgen de voorwaarde om één te worden met God. Zolang we over God nadenken, kunnen we niet één met Hem worden. Het één-worden vraagt om het zwijgen van ons hart. Henri Nouwen schrijft:

Het woord woont in het zwijgen. Het zwijgen geeft kracht en vruchtbaarheid aan het woord. We kunnen zelfs zeggen, dat woorden bedoeld zijn om het geheim te ontsluiten van de stilte waaruit zij voortkomen.

Voor de woestijnvaders is het woord het werktuig van de huidige wereld en is het zwijgen het geheim van de toekomstige wereld. Wil een woord vrucht dragen, dan moet het vanuit de toekomstige wereld in de huidige wereld

worden gesproken. De woestijnvaders beschouwden daarom hun gaan in de stilte van de woestijn als de eerste stap in de toekomstige wereld. Vanuit die wereld konden hun woorden vrucht dragen, omdat zij daar vervuld konden worden met de kracht van Gods zwijgen.

Het zwijgen bewaakt de innerlijke warmte van onze religieuze gemoedsbewegingen. Deze innerlijke warmte is het leven van de Heilige Geest in ons. Zo is het zwijgen de discipline waardoor het vuur van God in ons wordt verzorgd en brandend gehouden.

Henri Nouwen citeert een uitspraak van Diadochus van Photice, die het heeft over de deur van het stoombad die wij voortdurend open laten staan. Dan ontsnapt alle warmte van binnen. Vaak is onze mond de deur die wij voortdurend open laten staan. Het hoeft ons dan ook niet te verbazen, wanneer we snel opgebrand raken en het gevoel hebben dat er alleen nog maar as in ons over is. Spiritueel leven betekent voor Nouwen: het innerlijke vuur beschermen. Het zwijgen is een belangrijke manier om de deur van onze mond dicht te houden, opdat het vuur in ons niet uitgaat:

Wat bewaking nodig heeft is het leven van de Heilige Geest in ons. Wij die getuige willen zijn van de aanwezigheid van Gods Geest in de wereld, wij in het bijzonder moeten het vuur in ons met de uiterste zorg omringen. Het is niet zo vreemd dat veel pastores ‘burnt-out cases’

geworden zijn: mensen die veel woorden spreken en veel ervaringen delen, maar in wie het vuur van Gods Geest is gedooft en die niet veel anders voortbrengen dan hun eigen saaie, onbeduidende gedachten en gevoelens. Soms ziet het ernaar uit dat die vele woorden van ons meer een uitdrukking zijn van onze twijfel dan van ons geloof. Het is alsof we ons afvragen of de Geest van God de harten van mensen wel kan aanraken: we moeten Hem een handje helpen en met een veelheid aan woorden anderen overtuigen van zijn macht. Maar het is nu juist dit woordenrijke ongelooft dat het vuur blust.

Onze eerste en belangrijkste opdracht is om trouw het innerlijke vuur brandend te houden, zodat het wanneer het werkelijk nodig is warmte en licht kan bieden aan reizigers die de weg kwijt zijn. Niemand heeft dit overtuigender tot uitdrukking gebracht dan de schilder Vincent van Gogh: ‘Je hebt een groot vuur in je ziel, maar niemand komt zich er ooit aan warmen en de voorbijgangers zien alleen maar wat rook boven uit de schoorsteen komen en lopen door. Nu ja, wat te doen, dat vuur vanbinnen aanhouden, de kracht bij jezelf zoeken, geduldig wachten – maar met hoeveel ongeduld – wachten, zeg ik, tot het uur dat iemand die wil, erbij komt zitten en er misschien wel zal blijven? Laat eenieder die gelooft in God, wachten op het uur dat vroeg of laat zal komen.’

Vincent van Gogh spreekt hier in de geest en naar het hart van de woestijnvaders. Hij wist van de verleiding om

alle deuren open te zetten, zodat de voorbijgangers het vuur zouden zien en niet alleen de rook die uit de schoorsteen komt. Maar hij beseftte ook dat als dit zou gebeuren, het vuur zou doven en dat dan niemand warmte zou vinden en nieuwe kracht. Zijn eigen leven is een duidelijk voorbeeld van trouw aan het innerlijke vuur. Tijdens zijn leven is er niemand bij zijn vuur komen zitten, maar in onze tijd hebben duizenden troost en bemoediging gevonden in zijn tekeningen, schilderijen en brieven.

De grootste verleiding voor ons als pastores is een teveel aan woorden. Dat verzwakt ons geloof en maakt ons lauw. Maar het zwijgen is een gewijde discipline, een wachter van de Heilige Geest.

Een woord met gezag is een woord dat opkomt uit het zwijgen. Een woord dat vrucht draagt is een woord dat opduikt uit de stilte en erin terugkeert. Het is een woord dat ons herinnert aan het zwijgen waaruit het voortkomt en dat ons terugleidt naar dat zwijgen. Een woord dat niet geworteld is in de stilte is een zwak woord zonder gezag, dat klinkt als een ‘galmend bekken of een schelle cimbaal’ (I Korintiërs 13: 1).

Toen, in de volheid van de tijd, werd Gods Woord, waardoor alles was geschapen, vlees en gaf aan allen die geloven het vermogen om kinderen van God te worden. In dit alles verbreekt het Woord van God Gods zwijgen niet, maar het ontvouwt veeleer de onmetelijke rijkdom van zijn zwijgen.

Door de Egyptische woestijn in te gaan wilden de monniken deel krijgen aan het goddelijke zwijgen. Door vanuit dat zwijgen de mensen in hun nood aan te spreken, streefden zij ernaar te participeren in de scheppende en herscheppende kracht van het goddelijke Woord.

Woorden kunnen alleen gemeenschap stichten en zo nieuw leven scheppen, als zij het zwijgen belichamen waaruit zij opkomen.

Bidden

Henri Nouwen ontvouwt in dit derde woord, dat abt Arsenius bij zijn roeping hoorde, het specifieke bidden van de monnik. Het is een bidden dat opkomt uit het zwijgen en dat leidt naar het zwijgen. De monniken wilden de vermaning van de apostel Paulus uit de eerste brief aan de Tessalonicenzen in praktijk brengen: 'Bid onophoudelijk!' (1 Tessalonicenzen 5: 17) De weg tot dit niet-aflatende bidden vonden zij in het bidden van het hart. Het hart was voor hen de plaats waar zij het één-woorden met God mochten beleven. Vandaar dat hun theologie een theologie was die opkwam uit het hart. 'Als je een hart hebt, kun je gered worden', zei abt Pambo tegen iemand die hem om raad vroeg. Het gebed, dat opwelt uit het hart en God vindt in ons hart, is het einddoel van onze spirituele weg.

Henri Nouwen schrijft daarover:

De woestijnvaders zagen de eenzaamheid niet als alleen zijn, maar als alleen zijn met God. Zij zagen het zwijgen niet als niet spreken, maar als luisteren naar God. De eenzaamheid en het zwijgen vormen de context waarbinnen het gebed beoefend wordt.

De letterlijke vertaling van de woorden ‘bid onophoudelijk’ is ‘kom tot rust’. Het Griekse woord voor rust is *hesychia* en hesychasme is de term waarmee de spiritualiteit van de woestijn wordt aangeduid.

Hesychastisch bidden, het bidden dat leidt tot de rust waarin de ziel bij God kan vertoeven, is bidden van het hart. Voor ons, die zo georiënteerd zijn op het verstand, is het van bijzonder belang om te leren bidden met en vanuit het hart. De woestijnvaders kunnen ons daarbij de weg wijzen.

De beste omschrijving van het bidden van het hart vinden we in de woorden van de Russische mysticus Theophanes de Kluizenaar: ‘Bidden is met het verstand afdalen in het hart om daar te staan voor het aangezicht van de Heer, de altijd aanwezige, de alziende, binnen in u.’

Door alle eeuwen heen heeft deze visie op het gebed centraal gestaan in het hesychasme. Bidden is staan in Gods tegenwoordigheid met het verstand in het hart, dat wil zeggen in die kern van ons wezen die ongedeeld is en geen nuances kent en waar wij volkomen één zijn. Daar

woont Gods Geest en daar heeft de grote ontmoeting plaats. Daar wordt van hart tot hart gesproken, want daar staan we voor het aangezicht van de Heer, de alziende, binnen in ons.

In de joods-christelijke traditie verwijst het woord hart naar de bron van alle fysieke, emotionele, intellectuele, volitieve en morele kracht.

Uit het hart komen onkenbare impulsen op, maar ook bewuste gevoelens, stemmingen en verlangens. Het hart heeft ook zijn verstandelijke overwegingen en is het centrum van waarneming en begrip. Ten slotte is het hart de zetel van de wil: het maakt plannen en komt tot goede beslissingen. Kortom: het hart is het centrale en verbindende orgaan van ons persoonlijke leven. Ons hart bepaalt onze persoonlijkheid en is daarom niet alleen de plaats waar God woont, maar ook de plaats waarop de satan zijn hevigste aanvallen richt. Dit hart nu is de plaats van het gebed. Het bidden van het hart is een bidden dat zich richt op God vanuit het centrum van de persoon en zo heel ons mens-zijn insluit.

Een van de woestijnvaders, Macarius de Grote, zegt: 'De belangrijkste opdracht van de atleet (d.w.z. de monnik) is binnengaan in zijn hart.' Dit betekent niet dat de monnik moet proberen zijn gebed met gevoel te vullen, maar dat hij ernaar moet streven zijn hele persoon door het gebed te laten hervormen.

De woestijnvaders geven ons in hun uitspraken een

zeer holistische visie op het bidden. Zij halen ons bij onze intellectualiserende praktijken vandaan, waarin God een van de vele problemen wordt waarop wij ons moeten richten. Zij laten ons zien dat echt bidden binnendringt in het merg van onze ziel en niets onberoerd laat. Het bidden van het hart is een bidden dat ons niet toestaat onze relatie tot God te beperken tot interessante woorden of vrome gevoelens. Naar zijn aard vormt deze wijze van bidden ons hele wezen om naar Christus toe, omdat het de ogen van onze ziel evenzeer opent voor de waarheid over onszelf als voor de waarheid over God. In ons hart gaan we onszelf zien als zondaars, die omvangen zijn door de genade van God. Dit visioen doet ons uitroepen: 'Heer Jezus Christus, Zoon van de levende God, ontferm U over mij, zondaar!' Het bidden van het hart zet ons aan om helemaal niets voor God te verbergen en onszelf onvoorwaardelijk over te geven aan zijn genade.

Zo is het bidden van het hart bidden in waarheid. Het ontmaskert de vele illusies die wij over onszelf en over God hebben en leidt ons binnen in de ware relatie van de zondaar met de genadige God. Deze waarheid geeft ons de 'rust' van de hesychast. Naarmate deze waarheid zich dieper in ons hart verankert, zullen we minder worden afgeleid door wereldse gedachten en meer ongedeeld gericht zijn op Hem, die de Heer is van ons hart en van het heelal. Zo zullen de woorden van Jezus: 'Gelukkig die zuiver van hart zijn, want zij zullen God zien' (Mattheus 5: 8) werkelijkheid

worden in ons bidden. Verleiding en strijd zal er blijven tot het eind van ons leven, maar als ons hart zuiver is, zullen we rust kennen ook midden in een rusteloos bestaan.

Het rustig herhalen van één enkel woord kan ons helpen om met ons verstand af te dalen in ons hart. Dit herhalen heeft niets van doen met magie. Het is niet bedoeld om God te bezweren of om Hem te dwingen naar ons te luisteren. Integendeel, een woord dat of een zin die meermalen wordt herhaald kan ons helpen ons te concentreren, af te dalen naar de kern, een innerlijk zwijgen te creëren, en zo te luisteren naar de stem van God. Als we maar gewoon stil gaan zitten wachten tot God tot ons zal spreken, merken we hoe we gebombardeerd worden door een eindeloze opeenvolging van tegenstrijdige gedachten en ideeën. Maar wanneer we gebruikmaken van een heel eenvoudig zinnetje als ‘O God, kom mij te hulp,’ of ‘Jezus, Meester, ontferm U over mij,’ of van een woord als ‘Heer’ of ‘Jezus’, is het makkelijker om al die verwarrende dingen te laten voorbijgaan zonder ons erdoor te laten afleiden. Zo’n eenvoudig, zachtjes herhaald gebed kan geleidelijk ons drukke innerlijke leven leegmaken en een vredige ruimte scheppen waarin we bij God kunnen vertoeven. Het kan als een ladder zijn waarlangs we afdalen in het hart en opklimmen tot God. De keuze van de woorden hangt af van wat we nodig hebben en van de omstandigheden van het ogenblik, maar het beste kunnen we woorden van de Schrift gebruiken.