

Gebed van het hart

Volgens starets Seraphim van de berg Athos

door Jean-Yves Leloup

Toen de heer X., een jonge franse filosoof, op de berg Athos aankwam, had hij al heel wat over de orthodoxe spiritualiteit gelezen, in het bijzonder de kleine philokalie over het gebed van het hart en de verhalen van een russische pelgrim. Dat had hem nieuwsgierig gemaakt, al had het hem nog niet echt kunnen overtuigen. Een liturgieviering in de Rue Daru in Parijs had in hem het verlangen gewekt om tijdens zijn vakantie in Griekenland enige dagen op de berg Athos door te brengen. Hij hoopte er iets meer te weten te komen over het gebed en de manier van mediteren van de «hesychasten», van die grote zwijgers op zoek naar de *hesychia*, de innerlijke vrede in God.

Het zou te ver voeren tot in bijzonderheden te vertellen hoe hij eindelijk vader Seraphim vond, die een kluizenarij bewoonde vlakbij het Pantaleimon-klooster (het Russikon, zoals de grieken het noemen). Het komt hierop neer dat de jonge filosoof zichtbaar uitgeput was, maar hij vond de monniken niet van het «niveau» van zijn boeken. Ook moet gezegd dat hij weliswaar veel boeken over meditatie en gebed gelezen had, maar nog nooit echt had gebeden en evenmin een bepaalde vorm van meditatie geprobeerd. Wat hij nu eigenlijk zocht, was geen verhandeling over gebed of meditatie, maar een «initiatie», een inwijding, die hem in staat zou stellen dit van binnenuit te kennen en te beleven, uit ervaring dus en niet van «horen zeggen».

Vader Seraphim was bij de monniken in zijn omgeving een omstreden figuur. Sommigen spraken van zijn levitaties (zweeftoestanden), anderen verweten hem dat hij iedereen aanblafte. Sommigen hielden hem voor een onwetende boerenpummel, weer anderen zagen in hem een door de Heilige Geest geïnspireerde starets, in staat om in de harten te lezen en capabel om geestelijke leiding te geven.

Kwam iemand aan de deur van de kluizenarij, dan was vader Seraphim gewoon hem op een tactloze manier te monstern. Hij bekeek hem van top tot teen, wel vijf minuten lang, zonder ook maar een woord te zeggen. Wie bij dit onderzoek nog niet de benen genomen had, kreeg vervolgens van de monnik de scherpe diagnose te horen:

- Jij, Hij is bij jou nog niet tot onder je kin omlaag gekomen.
- Jij, praat er me niet van. Hij is niet eens bij je binnengekomen.
- Jij, dat is ongehoord, wat een wonder. Hij is al tot je knieën omlaag gekomen.

Dit is wel duidelijk, hij sprak dan van de Heilige Geest en over de mate waarin Deze in de toegesprokene was afgedaald: vaak tot in het hoofd, maar zelden tot in zijn hart of zijn ingewanden. De heiligheid van iemand mat hij af naar de graad waarin de Geest zich in hem geïncarneerd had. De volmaakte, de verlichte mens was voor hem degene die innerlijk door de Heilige Geest bewoond wordt, die van top tot teen vervuld is van Zijn tegenwoordigheid. «Zoiets heb ik maar één enkele keer gezien, bij vader Silouan», zei hij, «dat was werkelijk een godsmen, volstrekt nederig en niet-temin een persoonlijkheid.»

Zo ver was de jonge filosoof nog niet. Bij hem was de Heilige Geest in Zijn afdaling niet verder gekomen dan «tot aan de kin». Toen hij nu vader Seraphim vroeg met hem te spreken over het gebed van het hart en over wat EVAGRIUS VAN PONTUS het zuivere gebed noemde, begon vader Seraphim hem aan te blaffen. Maar dat ontmoedigde de jongeman niet; hij bleef bij zijn vraag... tot vader Seraphim tenslotte zei: «Voordat wij over het gebed van het hart spreken, leer je eerst maar 'ns mediteren als een berg» en hij wees hem op een geweldig rotsmassief. «Vraag die berg maar hoe hij bidt. Dan kun je terugkomen.»

Mediteren als een berg

Zo begon voor de jonge filosoof de eigenlijke inwijding in de hesychastische gebedsmethode. De eerste aanwijzing die hij kreeg, betrof het fundament: de verworteling in een goede zit. En inderdaad, de eerste raad die men geeft aan iemand die wil leren mediteren, is niet gericht op iets geestelijks maar op het louter fysieke: gaan zitten. Je neerzetten als een berg betekent ook zijn gewicht voelen, zwaar worden van het loutere er-zijn.

De eerste dagen kostte het de jongeman heel wat om onbeweeglijk stil te zitten, de benen gekruist, het bekken iets hoger dan de knieën (want hij had ondervonden dat hij in die houding een stevige en vaste zit had). Toen, op een morgen, ontdekte hij plotseling wat het betekent te mediteren als een berg. Hij zat daar, met zijn volle gewicht, onbeweeglijk. Hij voelde zich één met die berg, één in stilzwijgen onder de zon. Zijn tijdsbesef was volslagen veranderd. Bergen hebben een andere tijd, een ander ritme. Zitten als

een berg betekent de eeuwigheid voor je hebben. Het is de juiste houding voor wie wil gaan mediteren: beseffen dat je de eeuwigheid achter je, binnenin je en voor je hebt. Voordat men een kerk bouwt, moet men een rots zijn. En op zo'n steenrots (op die onwrikbare stevigheid van de rots) kan Gods kerk worden gebouwd, uit zo'n menselijk lichaam kan zijn tempel worden opgericht. Nu begreep hij het evangeliewoord: «Gij zijt Petrus en op die steenrots zal ik mijn kerk bouwen» (Mt. 16,18).

Daarmee bracht hij nu meerdere weken door. Het moeilijkste vond hij de uren zo in niets-doen te slijten. Hij moest opnieuw leren «te zijn», enkel en alleen te zijn, zonder doel, zonder motief. Mediteren als een berg, dat was de meditatie van het zijn zelf, van «het loutere feit zomaar te zijn», los van iedere gedachte, iedere vreugde en elke smart.

Vader Seraphim kwam hem elke dag opzoeken en deelde met hem zijn tomaten en een paar olijven. Ondanks deze sobere kost scheen de jongeman in gewicht toegenomen. Zijn lopen was rustiger geworden. De berg scheen hem in de huid te zijn gekropen. Hij gunde zich nu de tijd de jaargetijden te doorleven, hij kon nu stil en rustig zijn als harde, uitgedroogde aarde, maar ook – soms – als een heuvelflank wachtend op de oogst. Het «mediteren als een berg» had ook zijn denken veranderd. Hij had geleerd te zien zonder te oordelen, zoals hij alles wat op de berg groeit «recht van bestaan» gaf.

Op een dag hielden enige pelgrims hem voor een monnik, zozeer waren zij onder de indruk van zijn houding, en zij vroegen hem om zijn zegen. Hij gaf geen antwoord en bleef onbeweeglijk als een rots. Toen vader Seraphim dit dezelfde avond nog vernam, gaf hij hem een flink pak slaag, tot de jongeman ervan kreunde. «O, ik dacht al dat je even afgestompt was geraakt als de keien in de weg... De hesychastische meditatie kent weliswaar de verworteling en de onbeweeglijkheid van de berg, maar ze wil van jou geen dooie lomperik maken, maar een levend mens.» Hij nam de jongeman bij de arm en bracht hem naar het eind van de tuin, waar tussen het onkruid enkele bloemen te zien waren. «Van nu af leg je je niet meer toe op het mediteren als een steriele berg. Leer nu te mediteren als een klapproos. Maar vergeet de berg niet...»

Mediteren als een klapproos

En zo leerde de jongeman te bloeien... Mediteren is op de eerste plaats een wijze van zitten, en dat had hij van de berg geleerd.

Maar mediteren is ook een «zich oriënteren» en dat leerde hij nu van de klaproos. Zich richten op de zon, vanuit zijn diepste innerlijk wezen zich keren naar het licht. Met heel zijn bloed, met al zijn levenssappen daarnaar streven.

Deze toekeer naar het schone, naar het licht, deed hem soms rood worden als een klaproos in bloei. Alsof het «mooie licht» kwam van een blik die hem toelachte en van hem een zoete geur wachtte... Van de klaproos leerde hij ook dat een bloem een stevige, rechte stengel moet hebben om vast gericht te blijven op het licht. En hij begon opnieuw zijn wervelkolom te strekken.

Dat leverde hem wel een moeilijkheid, want in bepaalde teksten van de philokalie had hij gelezen dat een monnik licht gebogen moest zijn, zelfs als dat pijn deed, met de blik gericht op het hart of de navel. Hij vroeg vader Seraphim om uitleg. De ogen van de starets keken hem schalks aan: «Dat was voor de krachtpatsers van vroeger. Zij liepen over van energie en moesten aan de beperktheid van hun mens-zijn herinnerd worden. Wanneer zij bij het mediteren een beetje gebogen zaten, deed hun dat geen kwaad... Maar jij, jij hebt al je energie nodig. Richt je daarom bij de meditatie vief op, wend je wakker naar het licht, maar zonder aanmatiging... Trouwens, wanneer je de klaproos goed observeert, dan zal hij je niet alleen leren je wervelkolom goed op te richten, maar ook hoe je bij het waaien van de wind moet meegeven. Hij zal je dus ook een grote nederigheid bijbrengen...»

In feite leerde hem de klaproos ook iets door haar korte bloei en kwetsbaarheid. Hij moest leren te bloeien, maar ook te verwelken. De jongeman begreep nu beter de woorden van de profeet: «Alle vlees is als gras en zijn schoonheid is die van een veldbloem. Het gras verdort, de bloem verwelkt... De volkeren zijn als een dauwdruppel aan de rand van een emmer... Nauwelijks zijn de machthebbers der wereld opgekomen, nauwelijks hebben ze als een plant wortel geschoten, of ze verwelken en de stormwind drijft ze weg als herfstblaren» (vgl. Jes. 40).

De berg had hem een besef van eeuwigheid bijgebracht, de klaproos leerde hem de vergankelijkheid van de tijd. Mediteren, zegt men, is de eeuwigheid leren kennen in de vluchtigheid van een ogenblik, in een ogenblik van de juiste en goede concentratie. Zo intensiveren wij de tijd die ons om te bloeien gegeven is, zo intensiveren wij de tijd die ons tot beminnen gegeven is: geheel belangeloos, zomaar, zonder waarom. Maar voor wie? Waarvoor bloeit een klaproos?

Zo leerde hij mediteren «zonder doel of profijt», uit loutere

vreugde in het leven en verliefdheid op het licht. «De liefde is zijn eigen loon», zegt BERNARDUS. «De roos bloeit om te bloeien zonder verder motief», zegt ANGELUS SILESIUS. «De berg bloeit in de klapproos», dacht de jongeman. «Heel het universum mediteert in mij. Moge het openbloeien van vreugde voor de korte duur van mijn leven.» Maar die gedachte was ongetwijfeld overbodig. Vader Seraphim schudde onze filosoof eens door elkaar en nam hem opnieuw bij de arm.

Hij voerde hem over een steil aflopend pad naar de zee, naar een kleine, stille inham. «Houd op als een koe die goede klapproos te herkauwen... Je hart moet ook iets van een zee hebben. Leer nu te mediteren als een oceaan.»

Mediteren als een oceaan

De jongeman ging dicht bij de zee zitten. Hij had een goede zit verworven en zich een juiste oriëntatie eigen gemaakt. Hij had een goede houding gevonden. Wat ontbrak hem dan nog? Wat kon het klotsen van de golven hem bijbrengen?

De wind stak op. Het aan- en terugrollen van de golven werd sterker en dit riep in hem de herinnering op aan de oceaan. De oude monnik had hem immers gezegd te mediteren «als een oceaan» en niet als de zee. Hoe wist hij eigenlijk dat hij vroeger vele uren, zelfs hele nachten, aan de kust van de Atlantische oceaan had doorgebracht, en dat hij al de kunst verstond om zijn adem synchroon te laten lopen met de grote adem van de golven? Inademen, uitademen, de adem komt en de adem gaat... leven ontvangen en het leven geven. Ik laat me dragen op de golf van de adem, zoals men zich laat dragen op de golven van de zee... Hij werd de plank die wordt gedragen door de ademhaling van de oceaan. Dat had hem vroeger soms tot aan de rand van een eigenaardige gewaarwording van bewustzijnsverlies gebracht. Maar de waterdruppel die toentertijd «in de zee opging», behield nu zijn gedaante, zijn bewustzijn. Was dat het resultaat van zijn houding en van zijn verworteling in de aarde? Hij werd door het diepe ritme van zijn ademhaling niet meer weggevoerd. De waterdruppel bewaarde zijn identiteit en toch wist hij zich één met de oceaan. Zo leerde de jongeman dat mediteren diep ademen is, zich overgeven aan het komen en gaan van de levensadem.

Het kwam ook in hem op dat, terwijl de waterspiegel van de zee altijd door de golven in beweging is, de bodem van de oceaan stil blijft. Gedachten komen en gaan, als schuimende golven over-

spoelen ze ons, maar de bodem van ons wezen blijft onberoerd. Zijn meditatie begon hij voortaan bij de golven in zichzelf om vervolgens af te dalen naar hun grond en vaste voet te krijgen in de bodem van de oceaan. Dat alles werd met de dag levendiger in hem. Hij herinnerde zich de woorden van een dichter, die hem in zijn jeugd waren ingeprent: «Het leven is een gedurig golvende zee. Van die zee zien de meeste mensen alleen maar de golven. Maar terwijl die ontelbare golven aan het oppervlak uit de diepte van de zee voortkomen, blijft de zee als zodanig verborgen in de golven.»

Van nu af scheen de zee voor hem minder «in de golven verborgen». De eenheid van alle dingen drong zich duidelijker aan hem op, al werd daardoor het veelvormige niet opgeheven. Hij had er minder behoefte aan de tegenstelling tussen wezen en verschijningsvorm, tussen het zichtbare en onzichtbare te beklemtonen. Beide behoorden immers tot de ene oceaan van het leven. Was zijn adem niet verankerd in de *Roeach* (Adem), de *Pneuma* (Geest) van God? «Wie aandachtig naar zijn ademhaling luistert», zei de oude Seraphim tegen hem, «die is niet ver af van God. Luister wat daar is aan het eind van je uitademen, en wat daar is aan de bron van je inademen.» Er was daar inderdaad enige seconden diepe stilte, dieper dan het komen en gaan van de golven, er was daar iets wat de oceaan scheen te dragen...

Mediteren als een vogel

«Goed zitten, in de juiste toekeer naar het licht, ademend als een oceaan, ook dat is nog niet de hesychastische meditatie», zei vader Seraphim. «Je moet nu nog leren te mediteren als een vogel», en hij nam hem mee naar een kleine cel vlakbij zijn kluis. Daar zaten twee tortelduifjes. Het gekoer van die twee kleine diertjes leek hem aanvankelijk wel aardig, maar het duurde niet lang of het werkte de jonge filosoof op zijn zenuwen. Uitgerekend als hij wilde gaan slapen, koerden zij elkaar lieflijk toe. Hij vroeg de oude monnik wat hij hiermee aan moest en hoe lang dat spel nog zou duren. De berg, de oceaan, de klaproos, dat alles ging nog (hoewel men zich kon afvragen wat daar eigenlijk voor christelijks in school), maar dat men hem nu dat smachtend gevogelte wilde voorhouden als leraars in het mediteren, dat ging te ver!

Vader Seraphim legde hem uit dat in het oude testament voor «meditatie» en «mediteren» woorden worden gebruikt die zijn afgeleid van de wortel *haga* (in het grieks weergegeven met *melete*,

meletan en in het latijn met *meditari, meditatio*). De grondbetekenis is: «met zachte stem murmelen». Deze woordstam werd ook gebruikt om dierengeluiden mee aan te duiden, bij voorbeeld het grommen van de leeuw (Jes. 31,4), het piepen van de zwaluw en het kirren van de duif (Jes. 38,14), maar ook het brommen van de beer. «Op de Athos zijn geen beren, daarom heb ik je maar naar de duiven gestuurd. De zaak is toch hetzelfde. Je moet met je keel mediteren. Je hebt haar niet enkel om adem te halen, maar ook om de naam van God dag en nacht te herhalen...»

«Wanneer je gelukkig bent, dan neurie je voortdurend zonder je daarvan rekenschap te geven; misschien ontsnappen je daarbij onbetekenende syllaben en dat doet je hele lichaam trillen van pure vreugde. Mediteren is koeren als een tortelduif, eenvoudig de klank van je hart in je laten opstijgen, zoals je de geur van de bloem hebt laten opstijgen... Mediteren is al zingend ademhalen. Ik stel voor, zonder op dit ogenblik hierop nader in te gaan, dat je murmelend en neuriënd het *Kyrie eleison* herhaalt, wat alle monniken van de Athos in het hart dragen...»

Dat beviel de jonge filosoof niet bijster. Hij kende het al van sommige huwelijksmissen en uitvaartdiensten. Men vertaalde het daar met «Heer, heb medelijden...» De monnik begon te lachen. «Ja, dat is een van de vele betekenissen van deze aanroeping, maar er zijn veel andere. Het betekent ook: 'Heer, zend uw Geest! Uw tederheid kome over mij en allen! Uw naam zij gezegend'... enzovoort. Probeer niet eigenmachtig de zin van deze aanroeping te begrijpen, ze zal zichzelf wel aan jou onthullen. Voor het ogenblik: wees attent en let op de weerklank die deze bede oproept in je lichaam en in je hart. Laat ze rustig met het ritme van de adem in harmonie komen. En als gedachten je komen storen, keer dan stil naar die aanroeping terug, adem dieper, blij rechtop en onbeweeglijk zitten en je ervaart al het begin van de *hesychia*, van de vrede die God zo rijkelijk schenkt aan wie Hem liefhebben.»

Het *Kyrie eleison* werd hem na enige dagen van lieverlee vertrouwd. Het begeleidde hem als het zoemen van de bijen die honing puren. Hij herhaalde het niet steeds met de lippen, het zoemen ging dan meer naar binnen en de weerklank ervan werd dieper. Het *Kyrie eleison*, waarover hij geprobeerd had na te denken, bracht hem soms tot een ongekend zwijgen... en hij bevond zich in de toestand van de apostel Thomas toen deze de verrezen Christus ontmoette: «Kyrie eleison, mijn Heer en mijn God.»

De aanroeping vervulde hem meer en meer met diepe eerbied voor al wat bestaat. Maar ook met bewondering voor het geheim dat zich in de wortel van al het bestaande verborgen houdt. Toen

zei vader Seraphim tegen hem: «Nu ben je eraan toe om te gaan mediteren als een mens. Ik zal je de meditatie van Abraham leren.»

Mediteren als Abraham

Tot nu toe was het onderricht van de starets zuiver natuurlijk en therapeutisch geweest. De oude monniken waren, volgens het getuigenis van PHILO VAN ALEXANDRIË, inderdaad «therapeuten». Voordat ze tot verlichting brachten, moesten zij de natuur genezen, moesten zij de natuur zo goed mogelijk voorbereiden om de genade te kunnen ontvangen, de genade die de natuur niet ontkent maar ze herstelt en tot vervulling brengt. Niet anders deed de oude monnik met de jonge filosoof door hem een wijze van mediteren te leren die menigeen «louter natuurlijk» zou noemen.

De berg, de klapproos, de oceaan, de vogel zijn even zoveel elementen van de natuur, die de mens eraan herinneren dat hij de verschillende zijnslagen, de verschillende levensgebieden die de macrokosmos vormen, opnieuw moet doorlopen vooraleer hij verder kan gaan: de minerale laag, de vegetatieve, de animale. Vaak heeft de mens zijn contact met de kosmos, met de rots, de dieren verloren. En dat roept in hem allerlei narigheden op: ziektes, ongeborgenheid, angsten. Hij voelt zich overbodig, vreemd van de wereld.

Zo betekent mediteren allereerst binnengaan in de meditatie en lofprijzing van het universum, want «alle andere schepselen weten eerder wat bidden is dan wij», zeggen de vaders. Maar in de mens komt het gebed van de wereld tot bewustzijn. De mens is er om duidelijk uit te spreken wat alle schepselen stamelen. Met de meditatie van Abraham betreden we een nieuw en hoger geestelijk niveau, dat we «geloven» noemen. Het is het ingaan van ons verstand en hart op een «Gij», op het grote Gij dat in alle toekeer van de zijnden onderling impliciet meegegeven is. Zo ervaart Abraham tijdens zijn meditatie: achter de schittering van de sterren is er meer dan die sterren, er is daar een onbeschrijflijke aanwezigheid, die zonder naam is en toch alle namen draagt. Het is iets wat boven het universum uitgaat en wat toch niet buiten het universum kan worden bereikt. Het onderscheid tussen God en de natuur is het verschil tussen het blauw van de hemel en het blauw van een blik... Abraham zocht achter al wat blauw was naar die blik...

Nadat de jongeman de juiste zit had geleerd, de verworteling in

de aarde, de toekeer naar het licht, de vredige adem van de oceaan en het zingen in zijn binnenste, werd hij nu uitgenodigd zijn hart te doen ontwaken. «Kijk, plotseling ben je iemand», had vader Seraphim gezegd. En inderdaad, het eigene van het hart is dat het alles persoonlijk maakt. In dit geval ook het Absolute, de Bron van al wat is en adem heeft; het noemt en roept Hem aan als «mijn God en schepper» en wil in zijn tegenwoordigheid leven. Voor Abraham betekent mediteren: het contact onderhouden met deze Tegenwoordigheid onder allerlei verschijningsvormen. Deze wijze van mediteren gaat rechtstreeks in op het concrete dagelijks leven. Dit toont ons het verhaal over Abraham bij de eik van Mamre.

Abraham, op het heetst van de dag gezeten aan de ingang van de tent, neemt gastvrij drie vreemdelingen op, die zich ontpoppen als gezanten van God. «Mediteren als Abraham», zei vader Seraphim, «dat is gastvrijheid beoefenen, een glas water reiken aan wie dorst heeft. Dat haalt je niet uit je concentratie; het voert juist recht naar de bron. Mediteren als Abraham vervult je niet alleen van licht en vrede, maar wekt ook liefde in je voor alle mensen.» En vader Seraphim las de jongeman de beroemde passage voor uit het boek Genesis, waar Abraham bij God optreedt als voorspreker. «Abraham stond voor de Heer, Hij die is, die was en zijn zal. Hij trad nader en zei: Gaat Gij werkelijk de rechtvaardigen met de boosdoeners verdelgen? Misschien zijn er vijftig rechtvaardigen in de stad, zult Gij ze dan werkelijk verdelgen en die stad niet sparen omwille van die vijftig rechtvaardigen die er wonen?..» Abraham moest het getal der rechtvaardigen beetje bij beetje minderen, opdat Sodom niet vernietigd zou worden. «Mijn Heer moge niet vertoornd worden, wanneer ik voor een laatste keer spreek: Misschien zijn er maar tien rechtvaardigen in die stad...» (Gen. 18,22-33)

Mediteren als Abraham betekent zich inzetten voor het leven van de mensen, hun verdorvenheid geenszins goedpraten maar desondanks «nooit aan Gods barmhartigheid wanhopen». Deze wijze van mediteren houdt het hart vrij van de neiging om steeds maar alles te oordelen en te veroordelen. Wat ook de gruweldaden zijn, waarover men krijgt te mediteren, altijd zal hij smeken om vergeving en zegen.

«Mediteren als Abraham voert nog verder.» Vader Seraphim had moeite de woorden over zijn lippen te krijgen, alsof hij de jongeman een ervaring wilde besparen die hijzelf had doorgemaakt en waarvan de herinnering hem nog innerlijk deed beven. «Dat kan tot een offer komen...» en hij las het verhaal voor uit het boek Genesis waar Abraham zich bereid toont Izaäk, zijn

enige zoon, te offeren. «Alles behoort aan God toe», zei vader Seraphim zacht. «Alles is van Hem, door Hem en voor Hem. Mediteren als Abraham brengt je tot de totale overgave van jezelf en van datgene wat je het dierbaarste is... Zoek dat waaraan je het meest gehecht bent, waarmee je je identificeert... voor Abraham was dat zijn zoon, zijn enige; als je in staat bent dat te geven, daar volledig afstand van te doen, dat oneindige vertrouwen op te brengen in Hem die alle verstand en begrip te boven gaat, dan wordt je alles honderdvoudig teruggegeven: 'God zal erin voorzien...' Mediteren als Abraham, dat is niets in zijn hart en in zijn hoofd hebben als alleen Hem. Toen hij de top van de berg besteeg, dacht Abraham aan niets anders dan aan zijn zoon. Toen hij afdaalde, dacht hij alleen nog aan God. Wie op de top van de berg is geweest, ontdekt dat niets meer aan het ik toebehoort. Alles behoort aan God. Dat is de dood van het ego, het kleine ik, en de ontdekking van het ware Zelf. Mediteren als Abraham, dat is zich krachtens het geloof vasthechten aan Hem die het universum te boven gaat, dat is gastvrijheid beoefenen en zich voor het heil van alle mensen inzetten. Het is zichzelf vergeten en al zijn bindingen loslaten, al zijn die nog zo legitiem, om te ontdekken dat wijzelf, onze naasten en het hele universum vervuld zijn van de oneindige Tegenwoordigheid van Hem, die als Enige is.»

Mediteren als Jezus

Vader Seraphim werd steeds terughoudender. Hij bespeurde de voortuitgang die de jongeman maakte in zijn meditatie en gebed. Verscheidene keren vond hij hem met betraand gezicht, wanneer hij, als Abraham, voor de mensen in hun nood ten beste sprak: «Mijn God, heb erbarmen, wat moet er anders van de zondaars worden...!»

Op zekere dag kwam de jongeman bij hem met de vraag: «Vader, waarom spreekt u met mij nooit over Jezus? Hoe heeft Hij gebeden en gemediteerd? In de eucharistische liturgie en de predikatie gaat het immers voortdurend over Hem. En als men bidt met het hart, zoals de philokalie dat beschrijft, moet men zijn naam toch ook voortdurend aanroepen. Waarom spreekt u mij dan niet over Hem?» Vader Seraphim scheen geprikkeld, alsof de jongeman iets ongepast van hem had gevraagd. Alsof hij had verlangd hem zijn intiemste geheim mee te delen.

«Hoe groter de openbaring is die men ontvangen heeft, des te terughoudender moet men zijn met het door te vertellen», zei

vader Seraphim. Ongetwijfeld voelde hij zich niet nederig genoeg. «Alleen de Heilige Geest zelf kan je dat leren. Want 'niemand kent de Zoon, tenzij de Vader, en niemand kent de Vader tenzij de Zoon en hij aan wie de Zoon het openbaren wil' (Lc. 10,22). Je moet zelf zoon worden, als je als de Zoon wil bidden. Je moet ook in dezelfde intieme betrekking staan met Hem die Jezus zijn Vader en onze Vader noemt, en dat is het werk van de Heilige Geest, want Hij zal je alles in herinnering brengen wat Jezus gezegd heeft. Het evangelie zal in jou levend worden en het zal je leren hoe je bidden moet.»

«Alstublieft, vertelt u me daar nog meer van», drong de jongeman aan. «Nu moest ik eigenlijk tegen je brullen», grinnikte de oude monnik, «maar je zou ook dat nog als een teken van heiligheid opvatten. Laat ik liever proberen jou de zaken heel eenvoudig uit te leggen. Het mediteren van Jezus vat alle vormen van meditatie samen die ik je tot nu toe heb overgedragen. Jezus is de kosmische mens. Hij mediteerde als de berg, als de klaproos, als de oceaan, als de duif. Hij mediteerde ook als Abraham, met een hart zo breed als de wereld, overlopend van liefde voor zijn vijanden, zijn beulen: 'Vader, vergeef het hun, want zij weten niet wat zij doen.' Hij was gastvrij voor zieken en zondaars, voor gehandicapten, prostituées, verraders... 's Nachts trok Hij zich in de eenzaamheid terug om te bidden en herhaalde dan als een kind: 'Abba', wat 'papa' betekent... Misschien lijkt je dit volslagen waanzinnig om de transcendente, de oneindige, onuitsprekelijke God, die alles te boven gaat, 'papa' te noemen! Het is ook bijna belachelijk, en toch was dit het gebed van Jezus. In dat simpele woord was alles gezegd. Hemel en aarde kwamen elkaar huiveringwekkend nabij. God en mens waren één... Misschien moest er 's nachts ooit 'papa' geroepen zijn om zoiets begrijpelijk te maken. Maar misschien zeggen deze nauwe betrekkingen tussen vader, moeder en kind niets meer tegenwoordig. Misschien is het een onbruikbaar beeld... Om die reden gaf ik er de voorkeur aan om maar te zwijgen. Ik had liever geen beeld gebruikt en gewacht tot de Heilige Geest in jou de gevoelens en de kennis zou wekken, die in Jezus de Christus leefden. Dit 'abba' zou je dan niet over de lippen komen zonder dat het ook uit het diepst van je hart kwam. Dan pas zou je het gebed en de meditatie van de hesychasten beginnen te begrijpen.»

En maak nu dat je wegkomt!

De jongeman bleef nog enkele maanden op de Athos. Het gebed

van Jezus trok hem naar grote diepten, soms tot aan de rand van 'uitzinnigheid': «Niet langer leef ik, maar Christus leeft in mij», kon hij met de apostel PAULUS zeggen. Een roes van deemoed greep hem aan, het verlangen «dat alle mensen gered zouden worden en tot de kennis van de volle waarheid komen». Hij werd een en al liefde, geheel en al vuur. Het brandende braambos was voor hem geen metafoor meer, maar werkelijkheid: «hij brandde maar werd niet verteerd». Vreemde lichtverschijnselen gingen van zijn lichaam uit. Sommigen beweerden zelfs dat ze hem over het water hadden zien lopen of hem in onbeweeglijke zithouding boven de grond hadden zien zweven... Dit keer blafte vader Seraphim hem aan: «Nu is het genoeg! Maak nu maar dat je wegkomt!» Hij zei hem de Athos te verlaten en weer naar huis te gaan. Daar zou hij wel zien wat er van die mooie hesychastische meditatie overblijft..!

De jongeman keerde naar Frankrijk terug. Daar was men van oordeel dat hij enigszins vermagerd was en verder vond men niets bijzonder spiritueels aan zijn ietwat slordige baard en onverzorgd uiterlijk... Maar het stadsleven kon hem het onderricht van de starrets niet doen vergeten!

Voelde hij zich gejaagd, onder tijddruk, dan zette hij zich als een berg neer op een terrasje van een café. Voelde hij zich trots en ijdel, dan dacht hij aan de klaproos – «de bloem verwelkt!» – en opnieuw keerde hij zijn hart naar het licht dat nooit ondergaat. Als verdriet, woede of verveling hem soms te machtig werd, dan ademde hij diep als een oceaan en zijn ziel herademde in de adem van God. En hij riep zijn naam aan: «Kyrie eleison»... Als het lijden van mensen hem aangreep, als hij hun verdorvenheid zag en hun onmacht daar iets aan te veranderen, dan bracht hem dit de meditatie van Abraham weer te binnen. Als men hem belasterde, als men van alles en nog wat van hem zei, dan was hij gelukkig op deze wijze met Christus te kunnen mediteren... Uiterlijk was hij een mens als ieder ander. Hij deed niet zijn best eruit te zien als een heilige en vergat zelfs dat hij de hesychastische gebedsmethode beoefende. Hij probeerde enkel van moment tot moment God lief te hebben en in Zijn tegenwoordigheid te leven.