

Onderstaand stuk is een vertaling van 'The Orthodox Study Bible', St. Athanasius Orthodox Academy, Santa Barbara, Californië, 1993. Bladzijden XXVI t/m XXX. De Bijbelcitaten zijn geciteerd uit de Willibrordbijbel.

## **Richtlijnen voor het in Gemeenschap blijven met God**

Er zijn vele noodzakelijke elementen voor het in gemeenschap blijven met God. De meest belangrijke zijn:

- Het regelmatig bijwonen van de zondagse Goddelijke Liturgie als ook het consistent participeren in de feesten en vastendagen gedurende het kerkjaar.
- Elke dag bidden.
- Dagelijks lezen en bestuderen van de Bijbel (De Syrisch-Orthodoxe kerk heeft een Lectionarium voor op welke dag en in welke eredienst welke passage uit het Nieuwe Testament gelezen wordt. Men kan deze passages van te voren lezen).
- Regelmatig deelnemen aan de Eucharistie.
- Regelmatig biechten.

## **Spirituele Hulp in de Onderzoeking van het eigen Geweten**

### **De zeven grootste Zonden**

1. **Trots, Hoogmoed, Ijdelheid:** het gebrek aan de nederigheid die een schepsel van God betaamt.
2. **Gierigheid, Hebzucht:** een te grote begeerte naar geld en/of wereldse zaken.
3. **Lust, Onkuisheid:** onzuivere en onwaardige hang naar duivelse zaken.
4. **Woede:** onwaardige irritatie en gebrek aan zelfcontrole.
5. **Gulzigheid, Vraatzucht:** de gewoonte hebben te veel te eten en te drinken.
6. **Nijd, Afgunst, Gramschap:** jaloers zijn op iemands anders geluk.
7. **Gemakzucht, Vadsigheid, Traagheid:** luiheid die ons afhoudt van het doen van onze plicht ten opzichte van God en de medemens.

### **De zeven grootste Deugden**

1. **Nederigheid.**
2. **Vrijgevigheid, Gulheid.**
3. **Kuisheid, Eerbaarheid, Zedigheid.**
4. **Zachtaardigheid, Zachtmoedigheid, Mildheid.**
5. **Matiging.**
6. **Tevredenheid, Voldoening.**
7. **Ijver, Toewijding.**

De zeven grootste deugden zijn de tegenpolen van de zeven grootste zonden.

### **De Werken van het Vlees**

- |                   |                                       |
|-------------------|---------------------------------------|
| 1. Ontucht.       | 10. Woede-uitbarstingen.              |
| 2. Echtbreuk.     | 11. Egoïstische ambities.             |
| 3. Onreinheid.    | 12. Partijdigheid.                    |
| 4. Losbandigheid. | 13. Ketterij, Dwaalleren verkondigen. |
| 5. Afgodendienst. | 14. Jaloezie.                         |
| 6. Toverij.       | 15. Moord.                            |
| 7. Haat.          | 16. Dronkenschap.                     |
| 8. Twist, Ruzie.  | 17. Losbandigheid.                    |
| 9. Jaloezieën.    | Zie Gal. 5:19-21.                     |

### **Negen manieren waarin men medeplichtig is aan een ander zijn zonde**

1. Door advies te geven bij het begaan van de zonde.
2. Door te bevelen tot het begaan van de zonde.
3. Door in te stemmen met het begaan van de zonde.
4. Door uit te dagen tot het begaan van de zonde.
5. Door de begane zonde of de zondaar te prijzen of te vleien.
6. Door geheimhouding bij het begaan van de zonde.
7. Door deel te nemen aan het begaan van de zonde.
8. Door te zwijgen bij het begaan van de zonde.
9. Door de zonde die begaan is te verdedigen.

### **De Vruchten van de Heilige Geest**

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 1. Liefde.          | 8. Zachtaardigheid. |
| 2. Blijdschap.      | 9. Zelfcontrole.    |
| 3. Vrede.           | 10. Bescheidenheid. |
| 4. Lankmoedigheid.  | 11. Onthouding.     |
| 5. Vriendelijkheid. | 12. Zedigheid.      |
| 6. Goedheid.        |                     |
| 7. Trouw.           | Zie Gal. 5: 22, 23. |

### **De drie theologische Deugden (zie 1 Kor. 13:13)**

1. Geloof
2. Hoop.
3. Naastenliefde.

### **De belangrijkste Hulpmiddelen tot Berouw (zie Matt. 6:1-18)**

1. Gebed.
2. Vasten.
3. Het doen van de geestelijke en lichamelijke werken van de genade.

### **De Hoofdwerken van de Genade**

- |   |   |
|---|---|
| 1. Het voeden van de armen.                 | 5. Degenen die in de gevangenis<br>zitten bezoeken. |
| 2. Drinken geven aan de dorstigen.          | 6. De zieken bezoeken.                              |
| 3. De dak- en thuislozen onderdak<br>geven. | 7. De doden begraven.                               |
| 4. De naakte kleden.                        | Zie Matt. 25:34-45.                                 |

### **De Tien Geboden (Ex. 20:1-17)**

Toen sprak God al de woorden die hier volgen. 'Ik ben de Heer uw God die u heeft weggeleid uit Egypte, het slavenhuis.

1. U zult geen andere goden hebben ten koste van Mij.
2. U zult geen beelden maken, geen afbeelding van enig wezen boven in de hemel, beneden op de aarde of in de wateren onder de aarde. Buig u niet voor hen neer en bewijs hun geen goddelijke eer, want Ik, de Heer uw God, Ik ben voor hen die Mij haten een jaloerse God die de schuld van de vaders wreekt op hun kinderen, tot de derde en vierde generatie. Maar voor hen die Mij liefhebben en mijn geboden onderhouden ben Ik een God die goedheid bewijst tot aan de duizendste generatie.
3. U zult de naam van de Heer uw God niet lichtvaardig gebruiken, want de Heer laat degenen die zijn naam lichtvaardig gebruiken niet ongestraft.
4. Denk aan de sabbat; die moet voor u heilig zijn. Zes dagen kunt u werken en alle arbeid verrichten. Maar de zevende dag is de sabbat voor de Heer uw God. Dan zult u geen enkele arbeid verrichten: uzelf niet, uw zoon niet, uw dochter niet, uw slaaf niet, uw slavin niet, uw dieren niet, evenmin als de vreemdeling die bij u woont. Want in zes dagen heeft de Heer de hemel, de aarde en de zee en al wat ze bevatten gemaakt. Maar de zevende dag heeft Hij gerust en zo de sabbat gezegend en tot een heilige dag gemaakt.
5. Eer uw vader en uw moeder. Dan zult u lang leven op de grond die de Heer uw God u schenkt.
6. U zult niet doden.
7. U zult geen echtbreuk plegen.
8. U zult niet stelen.
9. U zult niet vals getuigen tegen uw naaste.

10. U zult uw zinnen niet zetten op het huis van uw naaste; u zult uw zinnen niet zetten op de vrouw van uw naaste, niet op zijn slaaf, zijn slavin, zijn rund of zijn ezel, op niets wat hem toebehoort.'

### **Onderzoeking van het Geweten voordat men te Biecht gaat**

Voordat men gaat biechten zou de biechteling een beoordeling moeten maken van zijn of haar persoonlijke tekortkomingen. Als richtlijn voor de onderzoeking van het eigen geweten kunnen de volgende vragen dienen die gebaseerd zijn op de Tien Geboden.

1. Hebt u getwijfeld over uw geloof? Hebt u gefaald te vertrouwen op Gods Genade of bent u tegen de Heer in gegaan in tijden van tegenspoed? Hebt u het christelijke geloof of de Kerk betwijfeld?

2. Hebt u iets of iemand tot uw idool gemaakt? Hebt u iemand of iets vereerd waar alleen God die verering toekwam? Hebt u uw geloof in handen van waarzeggers of in handen van anderen die de toekomst denken te kunnen voorspellen gelegd?

3. Hebt u de naam van uw God tevergeefs gebruikt? Hebt u laks gesproken over religieuze zaken of heilige voorwerpen? Hebt u (tegen) uzelf of anderen ver(ge)vloekt? Hebt u een valse eed afgelegd of een belangrijke belofte gebroken?

4. Bent u regelmatig naar de kerk geweest? Hebt u regelmatig gebeden? Hebt u anderen in uw gebeden herinnerd? Hebt u de Sabbat geheiligd en geen onnodig werk gedaan op zondag? Hebt u de dag op een ongezonde manier doorgebracht of de dag ontheiligt door onfatsoenlijk gedrag? Hebt u de door de Kerk voorgeschreven vastendagen en heilige dagen gehouden?

5. Hebt u uw ouders, meerderen, leraren en geestelijke verzorgers geëerd? Hebt u uw plicht gedaan ten opzichte van uw familie? Bent u op een of andere wijze tekort geschoten in liefde en zachtheid richting uw familie? Hebt u hen woordelijk pijn aangedaan of hen pijn aangedaan door verwaarlozing?

6. Hebt u iemand onderdrukt, gehaat of bent u jaloers geweest of wilde u wraak nemen op iemand? Hebt u iemand verwond door middel van woorden of handelingen? Hebt u iemands dood gewenst of de bespoediging daarvan? Hebt u iets gedaan wat uw eigen of iemand anders zijn leven verkort door de gezondheid te benadelen of ongezond te leven?

7. Hebt u bewust onkuise gedachten of wensen gehad? Hebt u alleen of samen met een ander(en) onwaardige daden of handelingen verricht? Hebt u immorele literatuur gelezen of schuldig geweest aan onzedige woorden of handelingen? Hebt u slecht gezelschap of onzedige plekken bezocht? Hebt u anderen er toe gebracht zonden te begaan?

8. Hebt u gestolen of wilde u dat doen? Hebt u iets gehouden wat u niet toe behoorde? Hebt u iemand bedrogen in een zakelijke transactie? Hebt u uw schulden betaald? Hebt u van uw bezit gegeven aan liefdadigheidsinstellingen - in verhouding tot uw middelen?

9. Hebt u valselijk getuigd tegen iemand of onbewezen (voor)oordelen geuit? Hebt u geroddeld over iemand of zijn of haar reputatie schade aan gedaan? Hebt u gelogen, toegevoegd, geholpen in het tot stand komen van, tekort gedaan aan of verborgen van de waarheid?

10. Hebt u de bezittingen van een ander begeerd? Bent u jaloers geweest op andermans voorspoed? Hebt u dingen van gewenst die God u niet toebedeeld heeft of bent u ontevreden met uw lot geweest?

Andere bruikbare voorbereidingen op de biecht zijn:

- Het reflecteren op de geboden van de Heer (Matt. 22: 37, 39).
- Lezen en mediteren over de Zaligheden van de Bergrede (Matt. 5-7; Lucas 6:17-49).
- Lezen en mediteren over psalm 51 en andere berouwvolle psalmen.
- Lezen van de aansporingen in Romeinen 12 en 13; Galaten 5:14-25; Efeziërs. 4-6 en 1 Petrus 2-4.

### **Waar moet ik zoeken in de psalmen wanneer ik...**

in de verleiding kom om toe te geven op mijn geloof.	Psalm 1:1-7
valselijk bekritiseerd wordt.	Psalm 3:1-4
te weinig vreugde voel in mijn leven.	Psalm 5:11, 12
getest wordt.	Psalm 10:5-7
aanmoediging nodig heb.	Psalm 17:6-8
twijfel aan de Bijbel.	Psalm 19:7-11
eenzaam ben.	Psalm 23:1-6
rouw.	Psalm 30:10-12
Gods vergeving nodig heb.	Psalm 32:1-5
verleid wordt tot het missen van de eredienst.	Psalm 34:1-10
bezorgd ben.	Psalm 37:1-8
verdrietig ben.	Psalm 43:3-5
wil biechten.	Psalm 51:1-19
depressief ben.	Psalm 57:6-11
Gods bescherming nodig heb.	Psalm 61:1-8

kracht nodig heb	Psalm 62:5-8
tegenover mijn vijanden sta.	Psalm 70:1-5
te weinig geld heb om in mijn levensonderhoud te voorzien	Psalm 72:12-19
diep in de problemen zit.	Psalm 77:1-15
mij onbelangrijk voel.	Psalm 84:5-12
twijfel aan de bedoeling van het leven.	Psalm 90:10-17
in de vrees zit.	Psalm 94:16-19
verleid ben God niet te gehoorzamen.	Psalm 95:6-11
God om genade wil vragen.	Psalm 103:1-14
ontmoedigd ben.	Psalm 109:21-31
de mogelijkheid heb God te dienen.	Psalm 112:1-10
een geliefde of verwante verlies.	Psalm 116:1-19
Gods leiding nodig heb.	Psalm 119:9-16
op reis ga.	Psalm 121:1-18
het huwelijk overpeins.	Psalm 127:1-5
een litanie (gebed voor troost en genade) zoek.	Psalm 136:1-26
God niet meer dichtbij voel.	Psalm 139:1-18
ga slapen.	Psalm 141:1-10
klagen wil bij God.	Psalm 142:1-7
God wil prijzen	Psalm 150:1-6