

SERIE 'INNERLIJK CHRISTENDOM'

Boek II. Beschouwingen over het Pad van de
Monnik. Het Jezusgebed

VERSCHEENEN BOEKEN VAN K. SEREBROV



Serie 'Het mystieke Labyrint in Rusland':

1. Het mystieke Labyrint in Rusland
2. De Moskouse mystieke Ondergrondse



Serie 'Alchemistische Leringen'

1. Praktische Alchemie
2. Tao Technieken
3. De Leerling en het Pad
4. Alles over Alchemie



Serie 'Het innerlijk Licht':

1. Lering van het innerlijk Licht
2. Geestelijke Adem: de Beoefening van Kriya Yoga

VERWACHT IN 2008-2009



Serie 'Innerlijk Christendom':

1. Het Pad van de Monnik, deel I
2. Het Pad van de Monnik. Het Jezus Gebod. Deel II
3. Christelijke Arcanologie

Beschouwingen over het Pad van de Monnik

Het Jezusgebed

Deel II

Konstantin Serebrov



Serebrov Boeken
Den Haag

© Uitgever Serebrov Boeken, Den Haag, 2008
Telefoon/Fax: +31- 70-352 15 65
E-mail: serebrovboeken@planet.nl

Nederlandse vertaling uit het Russisch van 'Путь монаха,
часть 2' van Konstantin Serebrov, Moskou, 2006

ISBN: 978-90-79889-44-0

Vertalers: M.Toonen en G. Gozalov, Den Haag
Redacteur: M. Toonen
Ontwerp: M. Toonen en G. Gozalov
Illustraties: E. Obodova, Minsk, Wit Rusland
Tekening van de
monnik op de kaft: N. Komarovskaya-Jumati, St. Peters
burg, Rusland

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd
en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op
welke wijze ook worden opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever

INHOUDSOPGAVE

Lijst van de illustraties	8
Voorwoord van de auteur	9
Hoofdstuk 1. De dag van de heilige Nicolaas	10
Hoofdstuk 2. De juiste wijze van bidden	12
Hoofdstuk 3. Waarover de beoefenaar moet bidden	14
Hoofdstuk 5. Demonen doen hun best om ons van het Pad en van het gebed af te houden	17
Hoofdstuk 6. Bid met een zuiver hart	20
Hoofdstuk 7. Het zuivere gebed van het hart heft je op naar God	23
Hoofdstuk 8. De leringen van de oudvader, de heilige Hesychius van Jeruzalem	26
Hoofdstuk 9. Over de zuiverheid van het hart, gematigdheid en waakzaamheid: zelfobservatie	27
Hoofdstuk 10. Innerlijk werk: werken aan jezelf	29
Hoofdstuk 11. De strijd met de demonen	31
Hoofdstuk 12. Over de innerlijke mens.....	35
Hoofdstuk 13. De deugden van oplettendheid, zelfobservatie en rein houden van denken en hart	37
Hoofdstuk 14. De lering van de heilige Vaders over geestelijke warmte	40
Hoofdstuk 15. Lering van de heilige Serafim van Sarov.....	46
Hoofdstuk 16. Meditatie-oefeningen	47
Hoofdstuk 18. Over hoop en liefde	51
Hoofdstuk 19. Contact met wereldse mensen verontreinigt het hart	53
Hoofdstuk 20. Denk, voor het bewaren van je innerlijke reinheid, aan God en berouw je zonden voor Hem	54
Hoofdstuk 21. Het hart wordt gereinigd door nederigheid, het verdragen van ergernissen en liefde tot de naasten	59

Hoofdstuk 22. Bewaak de zuiverheid van je hart met gebed	65
Hoofdstuk 23. Slechte gedachten vervuilen het hart ..	66
Hoofdstuk 24. Let op jezelf en probeer vast te stellen waardoor je hart vervuild wordt	69
Hoofdstuk 25. De beoefenaar streeft naar het vinden van Christus in zijn hart	70
Hoofdstuk 27. Herstel de reinheid van het hart door vasten en berouw over je zonden	74
Hoofdstuk 28. Geestelijk leven vereist eenzaamheid, stilte en beschouwing	77
Hoofdstuk 29. Over verbeelding en zonder hartstochten zijn	81
Hoofdstuk 31. Over de ademhaling bij het Jezus Gebed	88
Hoofdstuk 32. Over waanvoorstellingen tijdens het Jezus Gebed	91
Hoofdstuk 34. De heilige Gregory van Sinaï over het Jezus Gebed	99
Hoofdstuk 35. De demonen haten het Jezus Gebed	106
Hoofdstuk 36. De oefening van het Jezus Gebed	110
Hoofdstuk 37. Drie sleutels tot het Jezus Gebed	111
Hoofdstuk 37. De lessen van de heilige Vaders over het innerlijke Jezus Gebed	115
Hoofdstuk 38. De voorbereidingen op het Jezus Gebed	120
Hoofdstuk 39. Lering van de heilige Simeon de Nieuwe Theoloog over de beoefening van het Jezus Gebed	122
Hoofdstuk 40. God zien.....	124
Hoofdstuk 41. De stadia van de beoefening van het Jezus Gebed	126
Hoofdstuk 42. Een verzameling leringen van de Vaders over de beoefening van het Jezus Gebed ...	130
Hoofdstuk 43. Het bereiken van de Heilige Geest ...	134

Hoofdstuk 44. Beschrijving van het innerlijke gebed in combinatie met de geestelijke, zuiverende ademhaling	144
Hoofdstuk 45. Hoeveel tijd dient men te wijden aan de gebedsoefeningen	151
Hoofdstuk 46. Contemplatieve gebedsoefeningen ...	154
Hoofdstuk 47. Contemplatie door stralend licht op de Hemelse Schepper God Sabaoth.....	165
Synopsis.....	169
Over de auteur.....	173

LIJST VAN DE ILLUSTRATIES

Illustratie 1. Een monnik die bezeten is door duivelse hartstochten.	31
Illustratie 2. De monnik bidt knielend voor de icoon.	55
Illustratie 3. De geknielde monnik bidt tot God om vergeving van zijn zonden.	75
Illustratie 4. Vigilie bidden.	78
Illustratie 5. Diagram van de geestelijke ademhaling. .	146
Illustratie 6. Christus verschijnt in het hart van de monnik.	161

VOORWOORD VAN DE AUTEUR

Dit boek is gebaseerd op de Christelijke leringen van de asceten betreffende het Jezus Gebed, met behulp waarvan zij de Heer in hun hart konden vinden en met Hem spreken. In dit werk worden de ervaringen van vele heiligen en gebedsbeoefenaars samengebracht.

Dit boek is bedoeld om hen behulpzaam te zijn die, beschermd en gesteund door tweeduizend jaar ervaring der heiligen, in de huidige tijd – zo vol van Gods genade en ontelbare subtiele verleidingen - God willen aanschouwen.

De auteur heeft gedurende meer dan twintig jaar ervaren, dat de gebedsoefeningen die in dit boek worden beschreven, de mogelijkheid bieden om het geestelijke Pad te betreden en te volgen, zonder dat men zich uit het sociale en familieleven hoeft terug te trekken.

Konstantin Serebrov,

Moskou, juni 2007

HOOFDSTUK 1. DE DAG VAN DE HEILIGE NICOLAAS

Toen hij bij de kerk in de naam van de heilige Nicolaas aankwam, zag broeder Kasyan opeens het stralende beeld van de Heer Jezus Christus boven de gouden koepels.

‘Het is vandaag de dag van de heilige Nicolaas,’ dacht Kasyan, ‘en het heeft de Heer behaagd deze kerk te bezoeken en te verlichten met Zijn geestelijk licht.’ Broeder Kasyan ging de volle kerk binnen. Het was er druk en benauwd en Kasyan’s ziel verloor het visioen van het stralende beeld van Christus, maar toen zijn blik op de icoon van de heilige Nicolaas viel, kwam er vrede in zijn ziel. De ogen van de heilige keken Kasyan aan, alsof ze zeiden: ‘Waarom heb je niet gebiecht en gebeden voor de gezondheid van je broeders en zusters?’ Hij begon in gedachten tot de Heer te bidden en zijn laatste zonden van veroordeling van anderen en van boosheid op te biechten. Hij vroeg zijn broeders en zusters om vergeving en smeekte God hun ziel kracht te geven. Al gauw kwam er een bijzondere lichtheid in zijn hart. De mensen om hem heen fluisterden en duwden en het lukte hem nauwelijks zich op de Heer Jezus Christus te concentreren, totdat opeens de innerlijke ruimte van zijn ziel helder werd en hij weer het beeld van Christus zag, omgeven door geestelijk licht. Het licht troostte hem en verbrandde, tegelijkertijd, zijn ziel. Broeder Kasyan begreep, dat het hem, door zijn vroegere zonden, niet was toegestaan om zich aan de straling van het Goddelijk Licht over te geven. Dat betekende, dat zijn ziel onrein was en dat hij tot de Heer moest bidden om vergeving voor zonden, die hij al lang vergeten was.

‘Eeuwige Heer, in Uw verblindend licht, sta mij toe Uw voeten aan te raken. Geliefde Hemelse Vader, Schepper van alle werelden, Heer Sabaoth, verlaat Uw dienaar niet,’ bad broeder Kasyan en verzonk in de innerlijke aanschouwing van het Allerhoogste, en vergat de tijd. Toen de liturgie ten einde was en de priester zei: ‘En maak ons waardig, Meester, dat wij vrijmoedig, zonder vrees voor een oordeel, het wagen U, hemelse God en Vader, aan te roepen en te

zeggen...’, opende zich in broeder Kasyan’s hart een, als het ware, verborgen deur naar het Hemelse Koninkrijk.

In het diepst van zijn hart, als van ver, hoorde hij de stem van de Schepper van alle hemelen: ‘Ik ben altijd onzichtbaar bij je aanwezig, maar als je Mij wilt aanschouwen moet je in een staat van innerlijke stilte komen.’

‘Hemelse Vader,’ smeekte broeder Kasyan, ‘verlaat Uw dienaar niet, want zonder U is mijn leven ondraaglijk.’ Er kwam een diepe stilte in Kasyan’s hart. De hemelse stilte in zijn hart meedragend, ging Kasyan naar huis.

Een paar dagen later besloot hij naar Kupavna te gaan om oudvader Nicodemus te bezoeken.

Hoewel de feestdag ter ere van de icoon van de Moeder Gods ‘Onverwachte vreugde’ pas was begonnen, kon Kasyan Haar komst al voelen. Toen hij langs het Donskoy klooster liep, zag hij Haar stralende beeld boven de gouden koepels en zijn ziel vulde zich met blijdschap.

In Kupavna trok hij zich terug in een monnikscel, knielde voor het geïnspireerde gelaat van de Heilige Moeder Gods en bad nederig: ‘Heilige Moeder Gods, Maagd Maria, gehuld in Goddelijk Licht, laat mij de genade van Uw liefhebbend hart voelen.’ Een golf van zacht licht droeg hem op vleugels van genade. De geestelijke straling maakte plaats voor schittering en een zacht, aangenaam licht. En weer voelde broeder Kasyan, dat als de kracht van de Geest nog groter zou worden, de vleugels van zijn ziel zouden verbranden en hij als een vlinder in het vuur zou vliegen. Want zijn ziel was nog niet gereinigd van zonden, die haar verduisterden, waardoor het Goddelijk Licht haar zou verbranden.

Een uur later betrad broeder Kasyan, die de straling van het verborgen licht nog

in zijn ziel meedroeg, de keuken, waar oudvader Nicodemus en de broeders thee dronken.

‘Dank je, Mikhail,’ zei broeder Kasyan, toen de jonge novice hem begroette. ‘Je hebt een mooie kluis voor gebed en meditatie voor mij gebouwd, daarvoor had ik geen plek om me terug te trekken.’

‘Ik heb al lang geleden ontdekt, dat Mikhail alles kan,’ zei zuster Sonja opgewekt. ‘Het is zo eenvoudig om in een kluis in diep gebed te zijn.’

‘Maar ik heb je daar nog nooit zien bidden, zuster Sonja,’ zei broeder Gouri, het voorhoofd fronsend.

‘Dat is niet waar!’ zei ze, van haar stuk gebracht en verliet de kamer.

‘Op alles wat ik de priesters vraag antwoorden zij altijd met: ‘Bid tot God en Hij zal je helpen,’ zei Mikhail. ‘Kan God mijn gebed echt horen?’

‘Het ware gebed kan een sacrament zijn, een gesprek met de Heer,’ antwoordde oudvader Nicodemus.

‘Hoe kan ik zo’n volmaakt gebed bereiken?’ vroeg Mikhail.

‘Daarvoor moet je je hart, denken en lichaam van harts-tochten reinigen,’ antwoordde Nicodemus, ‘en dat kan jaren van dagelijkse inspanningen duren.’

‘Ik wil graag mijn lichaam, hart en denken zo grondig reinigen, dat mijn gebed een gesprek met de Heer wordt,’ zei Mikhail.

‘Dat zal jou geen moeite kosten,’ zei zuster Sonja, die weer terug was.

‘Hoe zal deze zelfingenomen student zoiets voor elkaar krijgen, als zijn ogen bij één blik op zuster Sonja al vol begeerte zijn?’ riep broeder Peter uit.

‘Ik kan zelfs raden waarover hij op dit moment droomt,’ lachte broeder Gouri.

‘Wat zijn jullie ordinair!’ zei zuster Sonja en fronste haar voorhoofd.

‘Luister liever naar wat Nilus van Sinaï over het heilige gebed zei,’ onderbrak Nicodemus hen.

HOOFDSTUK 2. DE JUISTE WIJZE VAN BIDDEN

1. Gebed is een gesprek van de beoefenaar met God.

Het denken van de beoefenaar moet kristalhelder zijn, zodat het niet gestoord wordt door gedachten van buitenaf

en op kan stijgen naar de Heer, zodat de beoefenaar rechtstreeks tot Hem te spreken.

‘Ik heb zo vaak tot God gebeden, maar Hij heeft mij nog nooit geantwoord,’ zei Mikhail droevig.

‘Wie ben jij om de eer van een gesprek met God te hebben?’ zei broeder Gouri. ‘De heilige oudvader en oudere beoefenaars hebben hun leven geofferd voor de eer van het aanschouwen van God. Jij bidt pas een paar maanden en je wilt al dat de Grote Schepper van het Universum jou onmiddellijk antwoordt.’

‘Dat gebeurt alleen in sprookjes,’ zei zuster Sonja glimlachend.

‘Je zult de ijzeren zolen van je laarzen moeten verslijten om een antwoord van God te krijgen,’ zei broeder Kasyan.

‘Luister naar de woorden van de heilige Nilus van Sinaï,’ onderbrak oudvader Nicodemus hen. ‘Zo onderwees hij de asceten die op de goede manier wilden bidden:

2. Sta stil en bid vastberaden, laat wereldse zorgen en gedachten van je afglijden, want zij leiden je af en ondermijnen de impuls van je gebed.
3. Maak je denken tijdens het gebed doof en stom, dan zul je het gebed van het hart ervaren.
4. Zuiver gebed bedwingt woede en maakt nederig.
5. Genadevol gebed geneest droefheid en vertwijfeling.

‘Ik zie niet in,’ zei Mikhail, ‘hoe gebed het wondermiddel voor alle problemen kan zijn.’

‘Als je in gebed God om hulp vraagt,’ antwoordde broeder Kasyan, ‘wordt het een wondermiddel. Het is God, die jou kan bevrijden van alle problemen en ellende, want jij bent Zijn schepping.’

‘Maar om zover te komen dat God je kan helpen, moet je jarenlang een geestelijke strijd voeren,’ merkte oudvader Nicodemus op.

‘Hoe leer ik goed te bidden?’ vroeg Mikhail.