

**GERONDAS PAÏSSIOS  
VAN DE ATHOS**

# WOORDEN

## 6. OVER HET GEBED



COUVENT MÈRE DE DIEU PORTAÏTISSA  
Rue du Caillou 3 – B-6183 Trazegnies

ISBN: 978-2-9601526-0-9

Met dank aan presbytera Georgia Panou  
(Péronnes-lez-Binche, België) voor haar hulp met  
het taaleigen van Vader Païssios  
en  
aan Gozalov Books Den Haag voor de opmaak,  
de verspreiding en de goede raad

© voor de Nederlandse vertaling:  
Hesychasterion Heilige Johannes de Theoloog  
Souroti (Thessalonika), Griekenland;  
en Couvent Mère de Dieu Portaitissa Trazegnies, België.

Oorspronkelijk uitgegeven in het Grieks door  
Hesychasterion Heilige Johannes de Theoloog  
570 06 Souroti (Thessalonika)  
Tel. 23960 41 320, fax 23960 41 594  
onder de titel:  
Gerontos Païsiou Agioreitou  
Logoi ζ´  
Peri proseuchès

Vertaling: Couvent Mère de Dieu Portaitissa,  
Rue du Caillou 3, Trazegnies, België  
Tel./Fax: +32 (0)71 46 28 46  
E-mail: portaitissa@skynet.be

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

Voorwoord ..... 11

**DEEL 1. DE OMGANG MET GOD** ..... 17

**Hoofdstuk 1. Gebed is een gesprek met God** ..... 18

Christus geeft ons de mogelijkheid met Hem te spreken .... 19

Het hevige verlangen naar gebed..... 21

**Hoofdstuk 2. De behoefte aan gebed** ..... 23

We moeten het gebed als een behoefte voelen ..... 23

Gebed is zekerheid ..... 24

Mobilisatie van het gebed ..... 26

**Hoofdstuk 3. Wat men moet doen**

**opdat God ons hoort**..... 28

De hartstochten storen het contact met God ..... 28

Eigenbaat verhindert de communicatie met God ..... 29

God luistert niet naar het gebed van iemand die trots is..... 31

Bij het bidden moet men geduldig en volhardend zijn..... 33

**Hoofdstuk 4. De voorbereiding op het contact**

**met God**..... 35

Nederig opbiechten aan Christus..... 35

Ga je eerst verzoenen ..... 37

Het gebed is een oordeel vóór het Oordeel ..... 38

**DEEL 2. DE STRIJD DIE MEN MOET LEVEREN**  
**OM TE KUNNEN BIDDEN** ..... 40

**Hoofdstuk 1. De moeilijkheden bij het bidden** ..... 41

Lusteloosheid maakt de mens nutteloos ..... 41  
We moeten het koord niet doorsnijden..... 43  
Je moet lust hebben om te beginnen ..... 45  
We moeten de ziel het voedsel geven ..... 46  
waar zij naar verlangt ..... 46  
We moeten bidden uit ijver ..... 47  
De verstrooiing bij het gebed..... 48  
Stuur de slaap maar naar hen die niet kunnen slapen ..... 50

**Hoofdstuk 2. De duivel bestrijdt degene die bidt** ..... 52

We moeten geen gesprekje beginnen met de duivel ..... 52  
De duivel probeert de mens het bidden te beletten..... 53

**Hoofdstuk 3. Hoe men zijn hart**  
**warm kan maken bij het gebed**..... 56

De heilige iconen helpen bij het gebed..... 56  
Het gebedssnoer: het automatische wapen  
tegen de duivel ..... 57  
Het Theotokarion helpt veel bij het bidden..... 61  
Zingen verzoet en kalmeert de ziel ..... 62

**Hoofdstuk 4. “Komt, laat ons aanbidden**  
**en nedervallen ...”** ..... 64

Metanieën helpen meer dan alle andere vormen  
van geestelijke ascese ..... 64  
Met de metanieën vragen we God om vergeving

en drukken we onze dankbaarheid uit.....	65
Grote en kleine metanieën.....	66
Een strijder moet middeltjes bedenken.....	67

**DEEL 3. ONZE BEMIDDELAARS BIJ GOD  
EN ONZE BESCHERMERS: DE ALHEILIGE MOEDER GODS,  
DE ENGELEN EN DE HEILIGEN.....** 69

**Hoofdstuk 1. De Alheilige Moeder Gods,  
onze liefhebbende Moeder.....** 70

Eerbied ten opzichte van de Alheilige Moeder Gods.....	70
“Uw volk stelt U, o Christus, .....	72
Uw Moeder voor om onze voorspraak bij U te zijn” .....	72
“Gij beschermt allen, o Goede” .....	75

**Hoofdstuk 2. De Beschermengel.....** 78

De Beschermengel is naast ons.....	78
De Beschermengel beschut ons.....	79

**Hoofdstuk 3. De Heiligen,  
de geliefde kinderen van God.....** 81

“Eer van de Heilige, navolging van de Heilige” .....	81
De welriekende geur van de heilige Relieken.....	82
We moeten de Heiligen vol eerbied aanroepen.....	83
De hulp van de Heiligen .....	85
De Heiligen doen afstanden teniet .....	88
De onbekende Heiligen helpen “in het verborgene”.....	89
Dienende en beschermende Heiligen .....	91
De wonderen van de Heiligen.....	94
De aanwezigheid van de Heiligen is levend.....	96

**DEEL 4. “VRAAGT EN U ZAL GEGEVEN WORDEN” ..... 98**

**Hoofdstuk 1. Bidden voor onszelf..... 99**

We moeten Gods barmhartigheid vragen  
voor onszelf en voor de anderen..... 99

Gebed voor onze geestelijke strijd ..... 101

Gebed tijdens ziekte..... 103

**Hoofdstuk 2. Bidden voor anderen..... 106**

Gebed voor de wereld terwijl we  
ons bewust zijn van onze zondigheid ..... 106

Je moet de pijn van anderen tot jouw pijn maken ..... 107

Gebed voor concrete gevallen en voor de hele wereld ..... 110

Gebed voor hen die ons erom vragen..... 112

Gebed voor de zieken ..... 115

Goddelijke vertroosting ..... 116

is het gevolg van gebed onder pijn..... 116

**Hoofdstuk 3. Bidden voor de overledenen..... 117**

“Hij is overgegaan van de dood naar het leven” ..... 117

We moeten altijd voor de overledenen bidden..... 119

De overledenen hebben gebed nodig..... 120

De verlichting voor de overledenen..... 121

**Hoofdstuk 4. Het Psalterion is  
als een bliksem voor de duivel ..... 124**

De Psalmen van David zijn door God geïnspireerd ..... 124

Gebed met de “situaties of personen” ..... 125

van de heilige Arsenios..... 125

We moeten ook voor andere situaties of personen bidden .....	127
Gebed met het Psalterion .....	128

**DEEL 5. GEBED EN WAAKZAAMHEID .....** 130

**Hoofdstuk 1. De kracht van het gebed .....** 131

“Heer Jezus Christus, Zoon van God, ontferm U over mij”	131
Het Jezus-gebed: het vreeswekkende wapen tegen de duivel .....	133
Om het hart te zuiveren zijn gebed en strijd nodig .....	135

**Hoofdstuk 2. Het werk van het Jezus-gebed .....** 137

Het Jezus-gebed gefluisterd of in de geest .....	137
Je moet het Jezus-gebed bidden waar je ook bent.....	138
Het spontane gebed .....	139
De uiterlijke gewoonte van het Jezus-gebed .....	140
Het inhouden van de ademhaling om de geest te concentreren.....	141
Het gebed moet gepaard gaan met moeite .....	142
Berouw: de zekerste weg voor het gebed.....	144

**Hoofdstuk 3. Het werk van de geest.....** 147

Geestelijke waakzaamheid.....	148
Het concentreren van de geest.....	149
We moeten werk geven aan onze geest.....	151
De gewaarwording van Gods aanwezigheid.....	153



**Hoofdstuk 4. Het samenwerken van geest en hart ..... 155**

Wanneer de geest in het hart komt,  
wordt het gebed een gebed van het hart ..... 155  
De liefde voor God concentreert de geest in het hart..... 157

**DEEL 6. GODSDIENSTIG LEVEN ..... 160**

**Hoofdstuk 1. De kerkelijke cycli..... 161**

“Christus wordt geboren” ..... 161  
De heilige Veertigdagentijd is de tocht naar Golgotha..... 162  
Wij aanbidden Uw Lijden, o Christus ..... 165  
“Dag van de Opstanding” ..... 167

**Hoofdstuk 2. Het gemeenschappelijke gebed..... 170**

De heilige kerk is het huis van God ..... 170

**Hoofdstuk 3. Het deelnemen aan het Mysterie  
van de Goddelijke Eucharistie ..... 175**

De Mysteriën worden geleefd..... 175  
Voorbereiding op de Goddelijke Communie ..... 176  
De Goddelijke Communie: het sterkste geneesmiddel ..... 178

**Hoofdstuk 4. “Zingt voor onze God, zingt Hem” ..... 180**

Het zingen is een gebed..... 180  
De goede geestelijke toestand..... 181  
Vroomheid, daar gaat het om..... 182  
De goddelijke betekenissen prikkelen het hart ..... 184  
Het hart is een componist ..... 187

**DEEL 7. DE STAAT VAN LOFZANG..... 190**

**Hoofdstuk 1. De lofzang tot God ..... 191**

In de lofzang is ook bekering besloten ..... 191

Lofzang is een uitbarsting van dankbaarheid..... 192

De dankbaarheid tegenover God ..... 193

doet de lofzang opkomen ..... 193

“Ere zij U, o God” ..... 194

**Hoofdstuk 2. De twee stadia van de lofzang ..... 196**

De twee stadia van de lofzang ..... 196

Tranen van berouw en tranen van lofprijzing..... 197

**Hoofdstuk 3. Gods geschenken ..... 199**

God schenkt Zijn genade geleidelijk aan..... 199

De goddelijke vertroosting tijdens het gebed..... 200

Het bezoek van de goddelijke Genade ..... 201

Onze geest zwijgend dichtbij Christus..... 204

**AANHANGSEL..... 206**

Psalmen en de situaties of personen

waarop ze van toepassing zijn..... 209

Gebed wanneer men psalmen leest voor

de door de heilige Arsenios van Cappadocië

beschreven situaties of personen ..... 232

## VOORWOORD

In de vijf voorafgaande delen van de serie ‘Woorden van Gerondas Païssios van de Athos’ wordt vaak melding gemaakt van het gebed, aangezien het voornaamste werk van de Gerondas, als monnik “in zijn volmaaktheid”, het gebed was. Maar ook in zijn omgang met de mensen, zowel monniken als leken, streefde hij er altijd naar hen te helpen hun leven aan God toe te vertrouwen door middel van het gebed. In dit deel, dat uitgegeven is met de zegen van onze Metropoliet Nikodemos van Kassandra, zijn de woorden van Gerondas Païssios opgenomen die speciaal over het gebed handelen.

Voor Gerondas Païssios is het gebed een grote kracht die God ons heeft gegeven om met Hem om te gaan, om Zijn hulp te vragen. Het deed de Gerondas leed als hij zag dat mensen tobden om te strijden “met hun kleine menselijke vermogens”, terwijl zij de hulp zouden kunnen vragen van God, Die “niet zomaar goddelijke kracht kan sturen, maar vele goddelijke krachten; en dan heet Zijn hulp niet alleen goddelijke hulp, maar Gods wonder”. Daarom hield hij vol dat wij het gebed moeten zien als een noodzaak en probeerde hij hen die niet geleerd hadden te bidden, “een begin te laten maken, opdat hun hart met het gebed start”. Degenen die de goede gewoonte hadden verworven te bidden, sterkte hij opdat zij met nog meer ijver en met nog meer warmte zouden bidden. Maar tegenover allen benadrukte hij dat de voornaamste instelling voor de omgang met God, de bekering en de nederigheid zijn. “Mijn broeder,” zo schrijft hij in zijn brief, “vraag niets anders in uw gebed dan bekering ... De bekering zal u tot nederigheid brengen, de nederigheid zal u brengen tot de genade van God, en God zal voor u in Zijn genade hebben wat u voor uw eigen heil nodig hebt en wat u nog meer nodig hebt, voor het geval dat nodig is, om een andere ziel te helpen”. En in een andere

brief schrijft hij: “Ik probeer mezelf voor God te vermorzelen door mijn zonden en mijn ondankbaarheid voor Hem neer te leggen, en nederig Zijn barmhartigheid te vragen en Hem dankbaar te zijn onder lofzang”.

Het boek omvat zeven delen. Het eerste deel gaat over het gebed in het algemeen, dat de Gerondas zag als noodzakelijk voor de ziel voor een voortdurende en ononderbroken omgang met God. “We moeten zoeken”, zei hij, “naar voortdurend contact en ‘een permanente audiëntie’ met God, om ons zeker te voelen; gebed is zekerheid”. Als we ons daarvan bewust worden, dan zullen we de behoefte voelen om voortdurend met God om te gaan en zullen we ook het ononderbroken gebed bereiken. Gerondas Païssios leidde ons naar een waar en zuiver gebed door ons te tonen wat daarvoor nodig is, en door te benadrukken dat tegelijk met het gebed de overeenkomstige geestelijke strijd geleverd moet worden. Dus om met God om te gaan, moeten we werken “in de golfengte waarin God werkt”, dat is de nederigheid en de liefde. De hartstochten, en vooral de ijdelheid en het ontbreken van geestelijke allure, dat wil zeggen het ontbreken van opoffering, zijn storingen die de goddelijke omgang verhinderen. Daarom moeten we, voordat we het gebed beginnen, dat een goddelijke omgang is, een voorbereiding hebben die gelijk is aan die voor de Goddelijke Communie. Met de bekering en de nederige biecht aan God “breekt de omheining, of liever opent God de deur”, en ontvangen we “de genade van de goddelijke omgang”.

In het tweede deel van het boek is sprake van de hindernissen die we tegenkomen bij het gebed: nalatigheid, lusteloosheid en afleiding. Maar ook de duivel probeert ons los te maken van de omgang met God “door een gesprekje met ons te beginnen”. De Gerondas geeft praktische raadgevingen, “opdat het hart warm wordt en met het gebed start”. Een korte maar intense voorbereiding vóór het gebed verwarmt het hart. Zin-

gen helpt de lusteloosheid te bestrijden en scheidt een betere voorwaarde om met graagte te bidden. Het gebedssnoer is een wapen tegen de duivel. Metanieën helpen om onze geestelijke machine op gang te brengen.

Het derde deel gaat over “onze liefhebbende Moeder”, de Alheilige Moeder Gods, over de Beschermengel en over de Heiligen, die onze bemiddelaars en verdedigers zijn bij God. Met haar volmaakte gehoorzaamheid aan God en met haar nederigheid heeft de Alheilige Moeder Gods bijgedragen aan de verwerkelijking van het vóóreeeuwige raadsbesluit van God voor de verlossing van de mens. Daarom ook aanhoort zij ons gebed en brengt zij onze verzoeken over aan haar Zoon en God. Op zijn beurt wijkt onze Beschermengel niet van onze zijde. Wanneer wij leven volgens Gods wil, beschermt hij ons en bevrijdt hij ons uit de gevaren. Maar ook alle Heiligen haasten zich om ons te helpen, wanneer wij hen met geloof en vroomheid aanroepen.

Het vierde deel behandelt de vraagstukken van het gebed, waarvan de Gerondas zei dat het goed zou zijn het te verdelven in drie soorten: het gebed voor onszelf, het gebed voor de wereld en het gebed voor de overledenen. In het laatste hoofdstuk van het vierde deel is sprake van het gebed met het Psalmboek, dat de Gerondas gebruikte voor elk van de situaties of personen waaraan de heilige Arsenios van Cappadoecië een Psalm had verbonden. De “situaties of personen” van de heilige Arsenios, evenals de manier waarop de Gerondas bad voor elk thema door het lezen van de overeenkomstige psalm, worden geciteerd in het Aanhangsel van dit boek.

Het vijfde deel bevat raadgevingen in verband met het gebed en de nuchterheid, dat wil zeggen de geestelijke waakzaamheid, die noodzakelijk is voor de concentratie van de geest. De geest lijkt op een opstandig kind dat voortdurend heen en weer draait. De Gerondas raadt aan “hem geestelijk op te voeden en hem te leren dikwijls naar huis te gaan, naar het

Paradijs, bij zijn Vader, God". Wat betreft het concentreren van de geest bij het gebed merkt de Gerondas op, zonder de verschillende praktische methodes te verwerpen, dat deze eenvoudig hulpmiddelen zijn. Als geschikte instelling beschouwt hij de bekering en de pijn in het hart, die zich lichamelijk voordoet wanneer de mens zijn grote zondigheid voelt en zijn ondankbaarheid tegenover de vele weldaden van God, maar ook wanneer hij uit zichzelf treedt en zich verplaatst in hen die bedroefd zijn.

In het zesde deel wordt melding gemaakt van het godsdienstige leven van de kerk. Hierbij zijn inbegrepen raadgevingen met betrekking tot het deelnemen aan de kerkelijke Officies en de juiste voorbereiding op het deelnemen aan het Mysterie van de Goddelijke Eucharistie. Het laatste hoofdstuk van dit deel gaat over de kerkzang, die niet alleen gebed is, maar ook "een uitstorting van het hart, het overlopen van de innerlijke geestelijke gesteldheid".

Het zevende en laatste deel handelt over de lofzang tot God. De Gerondas raadt ons aan "een geestelijke lofzang met vreugde en dankbaarheid" op te dragen na elk verzoek van ons dat verhoord is; hij benadrukt vervolgens dat elke mens, als hij denkt aan de rijkdom van de goddelijke weldaden, dag en nacht God zou lofprijzen. De ijverige kinderen van God zingen Zijn lof zelfs te midden van verdriet en beproevingen. In de voortdurende lofzang en dankbaarheid tot God, voelt de mens "heel de goddelijke rijkdom". En hoe meer hij Gods lof zingt en Hem dankbaar is, des te meer schenkt God hem zelfs nog meer zegeningen. Het laatste hoofdstuk gaat over de goddelijke gaven, die aan nederige en ijverige mensen geschonken worden, die werken aan hun bekering en alles offeren uit liefde voor God. De Gerondas, die de grote zoetheid en de onuitsprekelijke vreugde geproefd heeft die de goddelijke genade aan de ziel schenkt, wanneer zij haar bezoekt, zei dat dan "de geest door Gods verschijning stilstaat, en ook het

verstand ophoudt te functioneren, en alleen de ziel zich de zoetheid van de goddelijke liefde, de goddelijke tederheid en zekerheid gewaar is". Dan houdt het gebed verder op, want de geest "heeft verbinding met God en wil op geen enkele manier bij Hem weggaan".

In alle delen van het boek is herhaaldelijk sprake van nederigheid en het ons bewust zijn van onze zonden, evenals van edel gedrag en het deelnemen aan andermans lijden. Dit zijn voor de Gerondas de uitgangspunten van het geestelijke leven en de belangrijkste voorwaarden voor het gebed van het hart. "Activeert het gebed van het hart, zoveel als u kunt, met liefde en nederigheid", schrijft hij in zijn brief. Verder vermeldt de Gerondas vaak voorbeelden uit zijn eigen strijd of onthult hij goddelijke toestanden die hij zelf heeft beleefd. Ook dat was een "geestelijke aalmoes" die hij gaf om ons te helpen, wegens zijn grote liefde.

Wij danken van harte degenen die delen van dit boek vóór de uitgave ervan hebben gelezen en door de door hen geformuleerde gedachten bijgedragen hebben aan de complete uitgave ervan.

Mogen wij, met Gods hulp, het gebed liefhebben en het nederig en ijverig beoefenen, om het te cultiveren, "om deel te hebben aan het Koninkrijk van Christus, hem bezingend als God in de eeuwen". Amen.

Donderdag van de Lichtende week  
Feest van de Levenschenkende Bron

De moniale Filotheï,  
hegoumena van het heilig Klooster,

en mijn zusters in Christus