

Konstantin Serebrov

BID EN WERK
(AAN JEZELF)
DEEL I



Serebrov Boeken Publishing
Den Haag

ISBN13: 9789077820742; 978-90-77820-74-2

© Serebrov Boeken, Den Haag, 2019

Uitgever: Guram Kochi

Telefoon: +31 70 352 15 65

E-mail: info@serebrovboeken.nl

Website: www.serebrovboeken.nl

Nederlandse vertaling van het Russische boek 'Путь монаха. Часть I' door Konstantin Serebrov, Moskou, 2006:

De eerste editie: 'Pad van de monnik. Deel 1', 2008

De tweede editie: 'Bid en werk (aan jezelf)', 2019

Vertalers: Maria Toonen en Gouri Gozalov

Redacteur: Maria Toonen

Illustraties: Elena Obodova

Kaftafbeelding: tekening door Lena Aleksandrova 'Kupavna', potlood, papier

Opmaak: Guram Kochi

INHOUDSOPGAVE

Introductie door de schrijver.....	6
Hoofdstuk 1. Plotseling ingrijpen van de Geest.....	8
Hoofdstuk 2. Ontmoeting met starets Nicodemus.....	13
Hoofdstuk 3. De drie soorten wil in de asceet.....	17
Hoofdstuk 4. Bewust worden van eigen zonden.....	18
Hoofdstuk 5. Een onfortuinlijke poging tot biechten.....	22
Hoofdstuk 6. Het gebed van loslating.....	26
Hoofdstuk 7. Over het geestelijke pad.....	31
Hoofdstuk 8. Over innerlijk werk.....	33
Hoofdstuk 9. Over het smalle pad vol lijden.....	35
Hoofdstuk 10. Het is niet mogelijk om zonder berouw op het pad te vorderen.....	37
Hoofdstuk 11. Asceet, denk aan je dood, denk aan de straf in de hiernamaalse rechtbank en berouw zonder aarzelen je zonden.....	42
Hoofdstuk 12. Het is onmogelijk om zonder gehoorzaamheid op het pad van geestelijke ontwikkeling te blijven.....	48
Hoofdstuk 13. Het is niet mogelijk op het pad te vorderen als niet eerst de krachten van de ziel, die in het verleden verloren gingen, worden hersteld.....	50
Hoofdstuk 14. Hoe de verloren energie van de ziel terug te winnen.....	52
Hoofdstuk 15. Oefening voor het verzamelen van de zielskracht, die in het verleden verloren ging door contact met wereldse mensen.....	54
Hoofdstuk 16. Innerlijk werk, het werk aan zichzelf.....	58
Hoofdstuk 17. Adviezen van Efraïm de Syriër aan monniken voor het succesvol vorderen op het geestelijke pad.....	60
Hoofdstuk 18. Oefening voor het terugkrijgen van de kracht van de ziel.....	69
Hoofdstuk 19. Een eenvoudige oefening voor het terugkrijgen van de kracht van de ziel.....	71
Hoofdstuk 20. Adviezen aan beoefenaars op het Pad over de noodzaak van gehoorzaamheid aan de geestelijke vader.....	74
Hoofdstuk 21. Michael besluit om met het serieuze, innerlijke werk te beginnen.....	79

Hoofdstuk 22. Verslag van het werk aan zichzelf.....	82
Hoofdstuk 23. Over deugden en hartstochten.....	86
Hoofdstuk 24. De passies van de ziel.....	90
Hoofdstuk 25. De passies van het vlees.....	92
Hoofdstuk 26. Drie groepen van zonden	94
Hoofdstuk 27. Vleselijke, boosaardige en hartstochtelijke neigingen	96
Hoofdstuk 28. Hoe passies de ziel van de asceet overmeesteren en zijn ondergang worden	98
Hoofdstuk 29. De heilige Johannes Klimakos over passies	100
Hoofdstuk 30. Hoe vraatzucht te overwinnen.....	105
Hoofdstuk 31. Hoe de hartstocht van seks te bedwingen	107
Hoofdstuk 32. Oefeningen voor het overwinnen van wellustige gedachten	112
Hoofdstuk 33. Het belang van de asceet om de energie van zijn ziel, die door seks verloren ging, terug te winnen	117
Hoofdstuk 34. Oefening voor het herstel van de zielsenergie die verloren ging bij seks. Een eenvoudige methode voor beginners.....	120
Hoofdstuk 35. Het terugwinnen van de, in het verleden, verloren zielenenergie met behulp van een geavanceerde methode	122
Hoofdstuk 36. Hoe voorkom je geile gedachten in je dromen.....	125
Hoofdstuk 37. Oefening voor het terughalen van het verloren zaad.....	126
Hoofdstuk 38. Hoe overwinnen wij geldzucht	127
Hoofdstuk 39. Hoe de demonen van woede te overwinnen	128
Hoofdstuk 40. Hoe negatieve gevoelens kwijt te raken.....	133
Hoofdstuk 41. Hoe de demon van smart te overwinnen	136
Hoofdstuk 42. Hoe de demon van neerslachtingheid te overwinnen.....	140
Hoofdstuk 43. Hoe wordt ijdelheid overwonnen.....	144
Hoofdstuk 44. Hoe overwinnen we de demon van trots.....	148

LIJST VAN ILLUSTRATIES

Illustratie 1. Het terugwinnen van de energie van de ziel.....	54
Illustratie 2. De circulaire omloop. Snelle ademhaling.....	112
Illustratie 3. Het verplaatsen van energie naar de holte in de onderbuik.....	113
Illustratie 4. Opslag van de gesublimeerde energie in het hartgebied.....	114

INTRODUCTIE DOOR DE SCHRIJVER

Ik heb dit boek op verzoek van mijn Meester geschreven, om geïnteresseerden een visie te geven op de essentie van het geestelijke Pad: hoe men dichterbij God kan komen en Hem de mens 'uit een ruisenden kuil, uit modderig slijk' te laten halen en 'een nieuw lied in zijn mond te geven,' (Ps. 40:3,4) Men kan dichterbij God komen door aan zichzelf te werken, dat is door het reinigen van zijn hart en zijn ziel, zijn innerlijke wereld, en daardoor steeds meer ruimte voor Hem te creëren. De oude en moderne geschiedenis van het Christendom hebben bewezen dat alleen het uiterlijk volgen van de codes van de Christelijke kerken en congregaties, de monastieke en priesterlijke beloften, de lange, rijk versierde gewaden, de lange gebedsdiensten, het vasten en de gehoorzaamheidswerken geen bescherming of weerstand bieden aan de verleidingen en beproevingen. Vaak is het tegenovergestelde het geval: zij vergroten juist de passies en verleidingen in het leven van alle Christelijke kerken en sekten en brengen die zonder uitzondering, aan het licht...

Op het pad dat mijn Meester volgde ligt de nadruk op 'het werk aan zichzelf, zodat dit het 'pad van de werker' genoemd kan worden. Het werk aan zichzelf bestaat hoofdzakelijk uit geestelijke oefeningen die de ziel wekken en wakker houden voor de geestelijke realiteit in deze illusoire wereld.

Dit pad vereist geen beloften en/of verzaking van de wereld, naar het woord van Jezus: 'Maar Ik zeg u: Zweert ganselijk niet' (Mt.5:34). Het bindt geen 'lasten, die zwaar zijn en kwalijk om te dragen' (Mt.23:4) op diens volger. De volger wordt niet gevraagd om een voorbeeldig burger, man, vrouw, echtgenoot(e), zoon of dochter enz. te zijn, maar om 'acht op uzelf te hebben' (Tim.4:16) in de zin van zichzelf te leren kennen en te weten wat in u is, wat in u komt, en wat uit u komt.

'Bid en werk' zegt de heilige Benedictus van Nursia. Onder 'werk' dient niet alleen werk met de handen begrepen worden, maar ook het werk aan zichzelf, dat helpt om het denken en de ziel van de gevolgen van de begane zonden te reinigen, en de mens ervan te weerhouden om ze opnieuw te begaan, naar het woord van de psalm: 'wijk af van het kwaad' (Ps.34:14)

Bij het schrijven van dit boek werd gebruik gemaakt van de Filokalia, een verzameling verhandelingen van Christelijke heilige Vaders, die uit het Grieks in het Slavisch werd vertaald door de heilige Paisi van Njamez en Secul (Velichkovski) en een groep monniken uit zijn

klooster. Wij hebben hun geestelijke aanwijzingen in een moderne taal vertaald, in de hoop ze toegankelijker te maken voor onze tijdgenoten.

Konstantin Serebrov
Moskou, juni 2006

HOOFDSTUK 1. PLOTSELING INGRIJPEN VAN DE GEEST

Michael, de twintigjarige, enige zoon van een vermogend stel ondernemers uit Voronezh, was een derdejaars student aan de faculteit wiskunde van de Universiteit van Moskou. Wiskunde interesseerde hem, maar zijn grootste belangstelling ging uit naar het zoeken naar God, Schepper en Maker van alle werelden. Iedere keer als hij het college wiskunde bijwoonde, vroeg hij zich af: 'Waarom studeer ik eigenlijk aan de universiteit en niet in het Voronezh geestelijke seminarie? In mijn hoofd en mijn hart leeft een onuitblusbaar streven naar God, niet naar de bestudering van wiskundige formules.' Maar aan de andere kant, zou ik niet monnik of priester willen worden. Ik wil niet en kan niet de wereld verzaken, Ik wil nog zo veel dingen ervaren en leren! Daarbij komt dat het onwaarschijnlijk is dat ik ooit een respectabele priester of ware monnik zou kunnen worden. Wat moet ik doen?'

'Je zit weer eens in de wolken,' lachte zijn vriendin Polina en keek hem met haar donkere, fluwelen ogen aan. 'Morgen moet ik je weer vertellen wat er tijdens het college gezegd is.'

Ze legde haar hand op zijn schouder en woelde speels door zijn haar.

'Ik vind het niet prettig als je je tedere gevoelens voor mij in het openbaar toont,' zei Michael en nam haar hand van zijn schouder.

'Ploert!' zei Polina blozend en schoof van hem weg.

Na het college haalde ze hem in de wandelgang in.

'Kom je vanavond bij mij?' vroeg ze, een beetje blozend.

'Ik bel je vanavond wel, maar nu moet ik een belangrijk probleem oplossen.'

'Te zijn of niet te zijn,' giechelde ze.

'Je hebt nog gelijk ook!' antwoordde Michael.

'Wat ben je toch een ernstig en bezet persoon,' zei Polina.

In een poging aan de plagerij van zijn vriendin te ontkomen, dook Michael het kantoor van de decaan binnen. Toen hij daar vijf minuten later weer uit kwam, was zijn belaagster verdwenen.

'Het is me gelukt om dat stuk kwijt te raken,' verheugde Michael zich en ging op weg naar de metro. Hij besloot de vespers bij te wonen in de kerk bij het station van Paveletskaya, waar hij nog niet was geweest. De bakstenen muren hadden een donkerbruine kleur. Michael bekruiste zich en duwde de zware, eiken deur open.

Een geheimzinnige warmte kwam van de donkere kerkmuren. De sfeer in de kerk voelde zo intens dat er bijna een steek door zijn

hart ging. Met diepe eerbied keek hij naar de oude iconen. De stralen van de ondergaande zon verlichtten het iconostas en de iconen gloeiden met een gouden glans, wat zijn ziel deed beven.

Terwijl de psalmlezer de Dienst der Uren las, was een zilverharige priester bezig de biecht af te nemen in de linker kapel van de kerk. Michael nam rustig plaats aan het einde van een kleine rij. Al drie jaar biechtte hij dezelfde zonden op aan de priester van de kerk vlakbij de flat waar hij woonde en hoorde hij diens woorden van vergeving. Het enige wat hem stoorde was een verdacht fluisterend stemmetje dat ergens uit de diepte van zijn onderbuik kwam. Dit stemmetje herhaalde op een opdringerige manier: 'Er is niets om te berouwen.' Michael probeerde niet te luisteren, maar het stemmetje hield vol. Om zichzelf af te leiden, begon Michael te turen naar de icoon van Christus de Verlosser, die aan de linkerkant van de muur hing, maar de stralende ogen van Christus vulden plotseling zijn hart met berouw. Michael keek naar rechts en ontmoette de verwijtende blik van de Heilige Nicolaas van Myra.

De stem binnenin Michael werd onduidelijk en een heldere gedachte kwam plotseling in hem op: 'Je hart is vol hartstochten en je geest is vol trotse gedachten.' De gedachte voelde stekend en Michael keek naar de icoon van Serafijn van Sarov, in de hoop daar steun te krijgen, maar ontmoette slechts de strikte, doordringende blik van de grote heilige. Een rilling liep over zijn rug. Op dat moment was hij aan de beurt. Hij liep naar de priester en boog. Toen de priester zijn hoofd bedekte met de stola, zei Michael snel: 'Ik heb berouw van trots, hebzucht en seks,' en wachtte op de gebruikelijke absolute.

'Ben je getrouwd?' vroeg de priester plotseling.

'Nee, ik ben niet getrouwd,' antwoordde Michael.

'Waarom ga je niet trouwen?' vroeg priester hem.

Deze directe vraag bracht Michael in verwarring en hij floepte uit: 'Vader, ik wil niet trouwen. Zeg me, hoe kan ik op het Pad van verlossing komen en God vinden? En als ik trouw kan ik dit Pad gewoon vergeten...'

'Waar haal je het lef vandaan om mij dit nog te vragen?' zei de priester, en schudde verwijtend het hoofd. 'Eerst zul je van je vleselijke zonden moeten zuiveren en dan minstens een maand lang in een klooster het werk van obediëntie doen. Als je er daarna zeker van bent, dat het je roeping is, ga dan naar het seminarie.'

'Maar is er geen andere weg naar God?' vroeg Michael ontsteld. 'Het zal me nauwelijks lukken om een ijverige monnik te worden, laat

staan een respectabele priester. Ik ben niet in staat de gemakken van de beschaving op te geven en in afzondering te leven. Bovendien studeer ik aan de universiteit en wil graag afstuderen.'

'Je kunt niet met de ene voet in de wereld staan en met de andere voet op het pad naar God. Op die manier bereik je niets. Op een gegeven moment zul je moeten kiezen tussen leven en dood. Als men op weg gaat naar God, moet men sterven voor het wereldlijke leven. En als men kiest voor de brede weg van het leven, zal men God nooit vinden. Want de zoektocht naar God is het pad van de dood vanuit de optiek van het leven, maar genieten van het leven is, vanuit de optiek van het pad naar God, het pad van de dood. Bid tot de Heilige Maagd,' eindigde de priester, 'misschien zal Zij zich over je ontfermen en je het juiste Pad naar God tonen. En om je voor verdere lichtzinnigheid te behoeden, zul je voor straf een maandlang driemaal per dag de Boete Canon lezen, waarbij je je elke keer tienmaal ter aarde werpt. Dan pas krijg je toestemming voor de Communie.'

Hij wierp zijn epitrahilion over Michaels hoofd en bad het gebed van vergeving, eindigend met de woorden: '...en ik, onwaardige, vergeef je en laat je vrij, in de Naam van de Vader, de Zoon en de Heilige Geest, amen.'

Michael verliet onthutst de kerk. 'Jeetje,' dacht hij even, 'deze ramp heb ik over mezelf afgeroepen. Als ik zoals gewoonlijk naar de kerk bij mij in de buurt was gegaan, had ik morgen al Communie gehad. Aan de andere kant, het is wel opmerkelijk hoe gemakkelijk hij mij gepakt heeft. Bovendien was wat hij zei helemaal niet zo gek. Wat moet ik nu doen:: Polina opzoeken of naar huis gaan en de Canon lezen, zoals de priester heeft opgedragen?' Het werd donker en hij had geen zin om naar huis te gaan.

'Ik zal morgen beginnen met de boetedoening,' stelde hij zichzelf gerust en ging naar Polina. Een uur later drukte hij ongeduldig op de bel aan haar voordeur.

'Ik wist al, dat je zou komen,' zei ze plagend. 'Overdag speel je de ongenaakbare asceet, een soort Vader Sergi uit het verhaal van Tolstoy, maar je kunt geen nacht zonder vrouw.' De plagerij van Polina maakte Michael in een oogwenk boos en hij kaatste terug:

'Ik kom om je te vertellen, dat ik vandaag in de kerk mijn ontucht heb gebiecht en dat de priester me heeft opgedragen om zonder ophouden boete te doen. Hij verbood me om seks te bedrijven, anders geen Communie. En ik heb besloten me aan zijn restricties te houden,'

‘En dit neem je allemaal serieus?’ stooft ze op.

‘Hoe kan ik dat weten?! Een deel van me wil God vinden, maar het andere deel wil naast jou liggen.’

‘Het is belachelijk om de vrouw waar je van houdt te verlaten voor het twijfelachtige doel om na je dood in de hemel te komen. Polina knoopte de zijden ochtendjas op haar borst open en wenkte Michael: ‘Neem de woorden van de priester niet zo serieus, hij heeft ook een vrouw en kinderen en is geen celibatair.’

‘Dat is heel iets anders: hij is in de kerk getrouwd en daarom is het leven met zijn vrouw geen zonde.’

‘Maar jij kunt toch met me in de kerk trouwen en iedere nacht de wettige liefde bedrijven?’

‘Beste Polina, ik ben nog niet klaar voor het gezellige familieleven met pannen en luiers, ik heb andere doelen.’

‘Ik ken jouw doelen maar al te goed: onder de rok van iedere, leuke vrouw kruipen. Ik ben namelijk goed op de hoogte van je avontuurtjes, je bent verre van onverschillig voor het vrouwelijke.’

‘Ik heb geprobeerd tegen deze verleidingen te vechten, maar ik was niet sterk genoeg.’

‘Volgens mij vecht je helemaal niet, maar jaag je op ze als een kater in maart,’ siste Polina zuur.

‘Laten we ophouden met die zinloze argumenten,’ zei Michael. ‘Zeg me liever wat jouw doelen in het leven zijn, wat wil jij en waar streef jij naar?’

‘Ik ben in ieder geval niet bezeten van het idee om op zoek te gaan naar een onzichtbare God. Ik houd van je, ik wil liefgehad worden, ik wil gelukkig zijn, ik wil een kind. Daar heb ik toch het recht toe?’

‘Ik heb je toch gezegd, dat ik niet klaar ben voor het familieleven. Om te beginnen, wil ik mijn ziel redden en ontdekken wat achter de zeven zegels verborgen ligt.’

‘Wat doe je dan ’s nachts in mijn bed? Daar zul je God nooit vinden! Ik ben een mooie vrouw, waarom kan ik niet gelukkig zijn, waarom kan ik mij ’s nachts niet tegen mijn geliefde aan nestelen en me beschermd voelen?’

‘Als je niet van plan bent om samen met mij het Pad van geestelijke ontwikkeling te volgen,’ zei Michael, ‘zal het moeilijk voor ons zijn om samen een leven op te bouwen.’

‘Ik had nooit gedacht, dat jij onze verheven liefde zou opofferen aan een hersenschim! En als je God nou nooit vindt? Misschien bestaat Hij alleen maar in jouw opgepepte verbeelding en in de verbeelding

van net zulke domkoppen als jij?’ zei ze, terwijl ze zich hartstochtelijk tegen hem aandrukte.

Michael duwde Polina koeltjes opzij en liep naar de deur.

‘Ga dan maar!’ riep ze driftig. ‘Denk niet dat ik ga huilen en je smeken of je alsjeblieft terugkomt!’

‘De kans is groot, dat je voor jouw behoeften een betere man dan ik zult vinden,’ antwoordde Michael.

Hij liep naar buiten, ademde diep de frisse lucht in en ging richting metro. Diep in zichzelf was hij ongelukkig over zijn belachelijke aftocht, maar, aan de andere kant realiseerde hij zich, dat zijn relatie met Polina zijn ziel te aards maakte en zijn geestelijk leven verstoorde.

‘Er zijn mooie vrouwen genoeg,’ suste hij zichzelf, ‘maar er is maar één God.’

Thuis las hij, staande voor de iconen, drie keer de Boete Canon en viel daarbij regelmatig in slaap. Maar na het lezen, klaarde zijn ziel onverwacht op en in gedachten dankte hij de priester voor de straf die hij hem had opgelegd.

Drie dagen las hij, voor het slapen gaan, de Canon en de gebeden tot de Moeder Gods.

Op de vierde dag, na zijn colleges aan de Universiteit, kwam zijn vriend Alexander naar hem toe.

‘Ik heb gemerkt, dat jij en Polina niet meer tegen elkaar spreken,’ zei hij.

‘Onze doelen verschillen teveel,’ zei Michael fronsend, ‘zij wil een familie stichten terwijl ik op zoek ben naar God.’

‘Kort geleden hoorde ik van mijn vrienden, dat ene Nicodemus in een buitenwijk van Moskou opgedoken is; men zegt dat hij een soort geestelijke mentor is en al veel mensen heeft geholpen. Hij woont in Kupavna, vlakbij het meer in de oude mijn. Ik weet dat jij je voor zulke mensen interesseert en daarom heb ik zijn adres opgeschreven.’ Hij wuifde voor Michaels neus met een stukje papier met een paar slordige pennenstreken en stopte dit in de borstzak van zijn overhemd.

‘Maar nu moet ik gaan ... Ik ga met mijn vriendin naar het theater, ga je mee?’ En zonder op het antwoord te wachten liep hij weg.

HOOFDSTUK 2. ONTMOETING MET STARETS NICODEMUS

‘Misschien moet ik maar direct naar Nicodemus gaan, en mijn plan niet eerst in de mottenballen leggen,’ dacht Michael en liep naar de uitgang. De metro bracht hem naar het station Kurskiy, hij sprong in een vertrekkende trein en veertig minuten later was hij bij het station Kupavna. Goedgehumeurd volgde hij de landweg naar Nicodemus’ huis. Een uur later stond hij voor het hek van een tweelaags houten huis, dat omringd was door een tuin met overvloedig gras, appelbomen en zwarte bessenstruiken. Aan de rechterkant van het huis stond een tuinhuisje, waarvan de deuren open stonden. Hij had het hek nog nauwelijks aangeraakt, toen in de deuropening een stevig gebouwde man met een grijze baard en doordringende, diepe ogen verscheen. Zijn gezicht deed denken aan de beeltenis van de heilige Sergiy van Radonezh. Hij leek zo’n zestig jaar oud zijn.

‘Zoekt u iemand?’ vroeg hij en keek Michael streng aan.

Hij scheen dwars door Michael heen te kijken, wat deze een ongemakkelijk gevoel gaf.

‘Ik zoek iemand genaamd Nicodemus,’ antwoordde hij onzeker en deed een stap achteruit.

‘Waarvoor heb je hem nodig?’ vroeg de oudere heer.

‘Ik geloof, dat hij me kan helpen bij een onderneming die voor mij heel belangrijk is.’

De gastheer nodigde hem uit in het tuinhuis, wat een keuken bleek te zijn en bood hem een kop thee aan.

‘Vertel me eens, nu je mij toch hebt gevonden, over je onderneming. Daarna zien we wel verder.’

Michael keek om zich heen. In de linkerhoek hing een grote icoon van de Moeder Gods van Vladimir, in de rechterhoek een van Jezus Christus. Verder hingen er iconen van de Aartsengel Michael en Sergiy van Radonesh. Onder de icoon van de Moeder Gods brandde een klein lampje.

Aan de muur hing een poster van Leonardos ‘Dame met hermelijn’. Michael pakte een fles cognac en een worst uit zijn tas en legde ze voorzichtig op tafel.

‘Ik wil God vinden,’ sprak hij, ‘maar ik wil me niet uit de wereld terugtrekken. Een priester zei dat dit niet kan. Hij zei: ‘Bid tot de Moeder Gods, zij helpt iedereen.’ Ik bad een paar dagen en door een vreemd toeval gaf een vriend me de raad om u te bezoeken. Ik hou helemaal niet van plotselinge veranderingen, maar de laatste

tijd lijkt het alsof iemand anders dan ik aan het roer van mijn leven staat. Ik hoorde dat u een wijze man bent en mij kunt helpen.'

'En wie vertelde jou dat allemaal?' sprak Nicodemus ontevreden.

'Stuur me niet weg,' zei Michael van zijn stuk gebracht, 'ik heb uw hulp hard nodig.'

'En wat ben je bereid te offeren voor het vinden van God?' vroeg Nicodemus plotseling.

'Alles wat nodig is,' antwoordde Michael.

'Praat niet te gemakkelijk,' zei Nicodemus fronsend. 'Velen die bij me kwamen zeiden hetzelfde, maar naderhand verroerden ze nog geen vinger voor de redding van hun ziel. Luie studenten kenmerken zich door hun gulle beloften, maar hun daden zijn pover. Hopelijk ben jij van een ander slag. Ik kan je obediëntie opleggen, maar ik betwijfel of je dit aan kunt. Laat me je vertellen wat het pad van de monnik is.

Een echte monnik zijn, betekent een hoog niveau van verzaking. Je kunt jezelf monnik noemen, maar om er een te zijn is nog wel iets anders. Je moet de wereld een echt vaarwel zeggen en je leven wijden aan de zoektocht naar God. Als je God werkelijk wilt vinden, zul je daarvoor je ouders moeten loslaten, evenals je vrouw en je thuis. Een monnik moet zich niet meer bekommeren om menselijke glorie en het verwerven van bezittingen. Hij moet zich ook niet meer bekommeren om zijn familie en vrienden en andere mensen in de wereld. Je zult al je tijd moeten besteden aan het zoeken naar God. Want het Pad van de monnik is smal en lastig, het is vol van lijden en ontbering. Men moet tegen zijn vleeselijke zowel als zijn zielshartstochten strijden. En hiervoor dient hij te vasten, te hongeren en nauwelijks iets te eten nadat hij gevast heeft. Dan zal onze onverzadigbare buik krimpen en is een kleine hoeveelheid voedsel 's ochtends en 's avonds genoeg. Men dient onophoudelijk te bidden, zonder zijn zaken te verwaarlozen, en men dient nachtelijke vigilies te houden. Men moet zich uit de wereld terugtrekken en op een eenzame plek wonen, ongestoord door het wereldlijke leven.'

'Ik denk, dat ik helaas niet aan de verplichtingen van een monnik kan voldoen,' zei Michael. 'Maar is het mogelijk om God te vinden zonder het aardse leven vaarwel te zeggen en gewoon in een flat in de stad te wonen?'

'Het is mogelijk om God te vinden, zelfs zonder een monnik of priester te zijn,' antwoordde Nicodemus. 'Wij weten niet precies wie van de levenden Gods genade al verdiend hebben. Het kan zelfs zijn dat iemand, die je op de stoep tegenkomt, die geen monnik en geen

priester is en die je zelfs helemaal niet hebt opgemerkt, wel een heilige is, verdiept in zijn gesprek met God. Het pad naar God kan zich midden in de rimboe van het leven bevinden, evenals in de schuilplaats van de kluisenaar of in een rijk, florerend hoofdstadklooster, maar op alle paden moeten veel offers gebracht worden.'

'Test me,' zie Michael vlug, 'ik zal u laten zien dat ik tot een heleboel in staat ben.'

'Je bent zeker wel dapper,' zei Nicodemus nadenkend en met half gesloten ogen.

Na een minuut gezwegen te hebben, zei hij:

'Als je God in je hart wilt vinden, moet je dit meer wensen dan wat dan ook in je leven. Een asceet komt in contact met God door middel van een innerlijk gebed. Een innerlijk gebed spreek je, in ieder geval als beginner, in gedachten uit. Er zijn heel veel van deze gebeden, maar de belangrijkste is het Jezus gebed. Op het eerste gezicht lijkt het eenvoudig en gemakkelijk: 'Heer Jezus Christus, Zoon van God, ontferm U over mij, zondaar.' Maar als hij dit gebed gaat bidden, ontmoet de gebedsbeoefenaar veel moeilijkheden. Hoe vaker hij het gebed probeert te herhalen, hoe zwaarder hij zich voelt, alsof een steen op hem drukt, die de voortgang van het gebed belemmert. Uiteindelijk komt hij tot de conclusie dat doorgaan met het Jezus gebed het moeilijkste is wat er bestaat, want het reinigingsvuur begint hem innerlijk te verbranden. Daarbij weet hij, dat als hij ophoudt met het innerlijk gebed, hij God niet in zijn hart zal kunnen vinden. De gebedsbeoefenaar moet het innerlijk gebed dus voortdurend herhalen. Tijdens het werk, of tijdens een gesprek, zal hij steeds het innerlijk gebed in zijn gedachten en in zijn hart moeten herhalen. Ben jij daartoe in staat?'

'Ik kan hier niet rechtstreeks op antwoorden,' zei Michael.

'Waarom ben je dan hier?'

'Om u te vragen mijn geestelijke mentor te worden.'

'Nou, als je dat graag wilt, kan ik proberen je voor te bereiden op het pad van de asceet. Maar je zult het moeilijk krijgen. Je moet leren om de geboden van Christus te volgen, maar om Zijn geboden te kunnen volgen, moet je leren hoe je de geestelijke strijd voert: tegen jezelf, tegen je trots, jezelf geen loos geklets en eigenzinnigheid permitteren u, en je dient de taken die ik je geef uit te voeren en liefdadigheidswerken uit te voeren. Je moet zo vaak mogelijk naar de kerk gaan, bij de priester je zonden biechten en de sacramenten ontvangen. Het is niet eenvoudig tegen een sterke vijand te strijden,

maar het is nog moeilijker om met jezelf en de demonen, de vijanden die ons van God afhouden, te strijden.'

Nicodemus vervolgde: 'Allereerst moet je je ziel reinigen van de zonden, die je, vanaf de dag van je geboorte, begaan hebt. Dit proces neemt veel tijd. Als je dat gedaan hebt, praten we verder.'

'Ik denk, dat ik dat snel voor mekaar zal hebben,' zei Michael resoluut.

'Festina lente,' glimlachte Nicodemus.

Michael keek niet begrijpend.

'Haast je langzaam,' zeiden ze in Rome, vertaalde Nicodemus.

HOOFDSTUK 3. DE DRIE SOORTEN WIL IN DE ASCEET

‘Zoals de heilige, grote wonderdoener Serafim van Sarov zei,’ sprak starets Nicodemus, ‘zijn er drie willen actief in een asceet:

- de eerste wil is Gods wil, en is perfect en heilzaam;
- de tweede wil is je eigen, menselijke wil, die kan ook goed zijn, maar toch niet heilzaam;
- de derde wil is die van de duivel, dus dodelijk en vernietigend.

De wil van de duivel zet de asceet aan om te stoppen met het doen van het goede òf die alleen te doen uit ijdelheid en niet omwille van Christus.

De menselijke wil zet de asceet aan om alles uitsluitend te doen ter bevrediging van zijn passies en lusten, en niet om de genade Gods te ontvangen, die ons wordt gegeven als wij de geestelijke strijd met de verleidingen voeren.

De Goddelijke wil onderwijst en leidt de asceet in de geestelijke strijd om het verwerven van de gunst van de Heilige Geest, zonder te verwachten dat de mensen zijn strijd tegen de hartstochten goedkeuren. De Heilige Geest is een eeuwige, onvergankelijke schat, kostbaarder dan alle aardse schatten bij elkaar. De ziel van de asceet wordt door de Heilige Geest tot leven gewekt en door Zijn reinheid komt hij dichterbij God. Jezus zei: ‘De Geest is het, Die levend maakt’ (In.6:63) en de Heilige Geest komt in de ziel van de asceet alleen door Gods wil. De asceet dient zijn ziel echter voor te bereiden op het ontvangen van de Heilige Geest door middel van voortdurend innerlijk werk, dat ook ‘werken aan zichzelf’ wordt genoemd.

Als de asceet alleen op zijn eigen wil steunt, zal hij of zij God nooit in zichzelf kunnen vinden, want God is alleen toegankelijk voor de door Hem gekozenen, die Zijn genade waardig zijn. Zijn eigen wil alleen kan de asceet ten val brengen.

De wil van de duisternis is bij een menselijk wezen altijd actief, maar Gods wil kan alleen na langdurige inspanningen, langdurig werk aan zichzelf verworven worden.

Ik hoop dat je, wat je gehoord hebt, een beetje begrepen hebt.’

HOOFDSTUK 4. BEWUST WORDEN VAN EIGEN ZONDEN

‘Vertel me nu eens hoe vaak je in je leven gezondigd hebt,’ zei Nicodemus.

‘Ik begrijp niet helemaal wat zonde is,’ antwoordde Michael.

‘Zonden zijn daden die lichaam, geest en hart verontreinigen en verhinderen dat het Goddelijk Licht in de ziel komt,’ sprak Nicodemus. ‘Jezus zei: ‘De kaars des lichaams is het oog; indien dan uw oog eenvoudig is, zo zal uw gehele lichaam verlicht wezen.’ (Mt.6:22)

‘Maar ik weet echt niet,’ zei Michael van zijn stuk gebracht, ‘welke daden mijn ziel verduisterd hebben en welke niet.’

‘Het lijkt erop dat je nog nooit het Evangelie hebt gelezen,’ zei Nicodemus hoofdschuddend.

‘Ik heb het gelezen, maar ik heb er niets van begrepen.’

‘Vandaag kan ik je niet veel uitleggen, maar beetje bij beetje zul je er achter komen wat zonde is.’

Op dat moment kwam een stevige, kleine man de keuken binnen. Hij had een baard en een kaal plekje op zijn hoofd, dat aan een monnikskruin deed denken.

‘Broeder Peter,’ wendde starets Nicodemus zich tot hem, ‘probeert u eens om deze jongeman te helpen zich bewust te worden van zijn zonden en wat een zonde is, want hij vraagt nadrukkelijk om mijn leerling te worden. Ik ga nu zelf tot God bidden voor de redding van de verloren zielen.’

Starets Nicodemus verliet de keuken en ging naar het huis. Onwillekeurig volgde Michael hem met zijn ogen en zag de starets voorzichtig een gammele trap naar de zolder opklimmen. Hij stelde zich voor hoe het interieur van de zolder eruit moest zien, toen de stem van broeder Peter hem deed opschrikken.

‘Zo, Michael, ik begrijp dat je niet precies weet wat zonde is? Wat denk jij dan dat ontucht is? Heb je werkelijk nog nooit met een vrouw geslapen zonder eerst met haar in de kerk getrouwd te zijn?’

‘Natuurlijk heb ik dat,’ bracht Michael er blozend uit. ‘Ik was niet in de kerk getrouwd met hen, maar is seks uit liefde dan ontucht?’

‘Weet wel, dat zelfs als je met je geliefde in de kerk getrouwd bent, seks een zonde is, die je lichaam, hart en hoofd berooft van hun reinheid.’

‘Maar mijn vriendin, nu eigenlijk ex-vriendin, zegt, dat je na het huwelijk de hele dag de liefde kunt bedrijven en dat daar niets zondigs aan is,’ verklaarde Michael.

'Man, je bent een dromer! Geef liever toe met hoeveel vrouwen je gezondigd hebt!'

'Doet dat er wat toe?'

'Ja, en zelfs heel wat,' merkte iemand op, die in de deuropening verschenen was en die op broeder Peter leek, alleen iets magerder. Nadat hij Michael met een strenge blik van hoofd tot voeten had opgenomen, zei hij:

'Ik heet Gouri. Dit is dus de klei waaruit onze nieuwe student gemaakt is! Naar ik begrijp, kijk jij begerig naar mooie vrouwen, en, dus, zondig je in je hart met bijna allemaal. Weet je niet, dat Jezus zei: 'indien uw oog boos is, zo zal geheel uw lichaam duister zijn. (Mt.6:23) Daarom zegt Jezus ook: 'Indien dan uw rechteroog u ergert, trekt het uit, en werpt het van u (Mt.5:29).'

'Zeg maar eens hoeveel je er gehad hebt,' onderbrak broeder Peter Gouri's betoog, 'want anders zullen de duivels in de hel het wel uit je krijgen.'

'Negen,' stamelde Michael.

'Hoe oud ben je?' vroeg broeder Gouri op verbaasde toon.

'Binnenkort word ik eenentwintig.'

'Als je hier nu niet was gekomen, had je er rond je dertigste jaar ongeveer honderd gehad,' zei broeder Peter hoofdschuddend.

'Met de zevende en de negende heb ik maar één keer gezondigd,' probeerde Michael zich te rechtvaardigen, 'omdat ik gewoon dronken was.'

'Dronkenschap vergroot de zonde van ontucht,' verklaarde broeder Gouri, 'omdat drinken op zich al een zonde is. Maar samen met ontucht verdubbelt het de tijd dat je, na je dood, ondergronds gevangen zult zitten.'

Michael verbleekte en bewoog op zijn stoel alsof hij op een stekelvarken zat.

'Wat moet ik dan doen?' vroeg hij, ernstig verontrust.

'Morgen naar de kerk gaan en al je ontucht biechten,' zei broeder Gouri. 'We zullen proberen je te leren hoe je jezelf kunt voorbereiden op het pad van de asceet.'

'Ik ben er nog niet zo zeker van of hij daar ooit op zal komen,' verkondigde broeder Peter. 'Het pad is moeilijk en smal. En hij heeft bij verleidelijke vrouwen een gebrek aan natuurlijke stabiliteit. Zodra hij een modieuze rok ziet, puilen zijn ogen uit.'

'Ik heb net een paar dagen geleden mijn ontucht gebiecht!' riep Michael uit.

'Wat heb je de priester precies verteld?' wilde Gouri weten.

‘Gewoon, eerst heb ik mijn trots gebiecht en toen mijn hebzucht en ontucht.’

‘En was dat alles, of zo?’

‘Ik hoefde toch niet meer te zeggen?’ zei Michael, van zijn stuk gebracht.

‘Daar gaat het nu om! Jouw biecht was volkomen mechanisch en bracht je ziel nauwelijks enige verlichting,’ antwoordde Gouri.

‘Hoe biecht ik dan mijn ontucht?’ vroeg Michael.

‘Bij het biechten moet je de priester precies vertellen waar, wanneer en met wie je tegen God hebt gezondigd.’

‘Waarmee ben ik God dan onaangenaam geweest?’ vroeg Michael zich af.

‘Luister goed, luie student!’ zei broeder Peter. ‘Als je het pad van waarheid en verlossing wilt betreden, zul je je ziel moeten reinigen van alle daden die je ziel verduisterd hebben. Is het nu hopelijk duidelijk?’

‘Maar ik begrijp helemaal niet waarom seks met je geliefde vrouw je ziel verontreinigt,’ merkte Michael geërgerd op.

‘Dat doet het, en zelfs nog meer dan met iemand van wie je niet houdt,’ antwoordde broeder Peter, ‘want met de vrouw die hij lieft heeft, zondigt de man diverse keren per dag, maar met iemand van wie hij niet houdt misschien eenmaal per week.’

‘En jij denkt dat ik je geloof?’ riep Michael verontwaardigd uit. ‘Alles in mij verzet zich tegen wat je zegt!’

‘Kijk toch eens wat een dappere novice we hebben,’ merkte broeder Gouri op.

‘Heb je nooit gehoord, Michael,’ zei broeder Peter ernstig, ‘dat in de Middeleeuwen een ridder nooit met de vrouw van zijn hart naar bed ging, om haar edele schoonheid niet te ontteren en zijn verheven liefde niet tot lust te verlagen? Een ridder van een hogere rang leefde zelfs in volledig celibaat en was in zijn liefde uitsluitend de Heilige Maagd toegedaan. En jij, Gods dienaar Michael, zult dat niveau ook eens moeten bereiken.’

‘Schrik hem niet af met die verhalen,’ merkte broeder Gouri op, ‘want misschien maakt hij zich dan wel uit de voeten. Dat zal Nicodemus ons nooit vergeven.’

Starets Nicodemus klom naar zijn plekje op de zolder, boog voor de icoon van de Heilige Maagd van Vladimir en begon te bidden. Een golf van genade overspoelde zijn ziel en, in innerlijke stilte, bad hij lange tijd tot de Heilige Maagd en vroeg haar om te pleiten voor al diegenen die verdwaald zijn op hun levenspad en niet in staat zijn