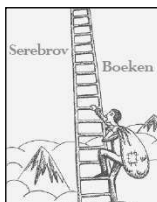


Konstantin Serebrov

*Beschouwingen over het Pad van
de Monnik. Het Jezusgebed*

Deel II



Serebrov Boeken
Den Haag, 2012

© 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

Vertalers: Maria Toonen en Gouri Gozalov

Redacteur: Maria Toonen

Ontwerp: Maria Toonen en Gouri Gozalov

Illustraties: Elena Obodova

Tekening van de

monnik op de kaft: N. Komarovskaya-Jumati

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

VERSCHENEN 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. Verhalen van de alchemistische Meester G en zijn leerlingen over het geestelijke Pad
2. Spirituele Alchemie in Woord en Beeld
3. Praktische Alchemie
4. Tao Technieken



Serie 'Het innerlijk Licht'

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



Serie 'Innerlijk Christendom'

1. Beschouwingen over het Pad van de Monnik, deel I
2. Beschouwingen over het Pad van de Monnik, deel II
3. De 22 Mysteriën van de Christelijke Weg

INHOUDSOPGAVE

Lijst van illustraties.....	6
Voorwoord van de auteur	7
Hoofdstuk 1. De dag van de heilige Nicolaas	8
Hoofdstuk 2. De juiste wijze van bidden	10
Hoofdstuk 3. Waarover de beoefenaar moet bidden	11
Hoofdstuk 5. Demonen doen hun best om ons van het Pad en van het gebed af te houden	14
Hoofdstuk 6. Bid met een zuiver hart	17
Hoofdstuk 7. Het zuivere gebed van het hart heft je op naar God	19
Hoofdstuk 8. De leringen van de oudvader, de heilige Hesychius van Jeruzalem	22
Hoofdstuk 9. Over de zuiverheid van het hart, gematigd- heid en waakzaamheid: zelfobservatie	23
Hoofdstuk 10. Innerlijk werk: werken aan jezelf	24
Hoofdstuk 11. De strijd met de demonen	26
Hoofdstuk 12. Over de innerlijke mens.....	29
Hoofdstuk 13. De deugden van oplettendheid, zelfobservatie en rein houden van denken en hart	31
Hoofdstuk 14. De lering van de heilige Vaders over geestelijke warmte	34
Hoofdstuk 15. Lering van de heilige Serafim van Sarov.....	39
Hoofdstuk 16. Meditatie-oefeningen	40
Hoofdstuk 17. Over geloof	41
Hoofdstuk 18. Over hoop en liefde	43
Hoofdstuk 19. Contact met wereldse mensen verontreinigt het hart	45
Hoofdstuk 20. Denk, voor het bewaren van je innerlijke reinheid, aan God en berouw je zonden voor Hem	46
Hoofdstuk 21. Het hart wordt gereinigd door nederigheid, het verdragen van ergernissen en liefde tot de naasten	50
Hoofdstuk 22. Bewaak de zuiverheid van je hart met gebed	55
Hoofdstuk 23. Slechte gedachten vervuilen het hart	56

Hoofdstuk 24. Let op jezelf en probeer vast te stellen waardoor je hart vervuild wordt	59
Hoofdstuk 25. De beoefenaar streeft naar het vinden van Christus in zijn hart	60
Hoofdstuk 27. Herstel de reinheid van het hart door vasten en berouw over je zonden	63
Hoofdstuk 28. Geestelijk leven vereist eenzaamheid, stilte en beschouwing	65
Hoofdstuk 29. Over verbeelding en zonder hartstochten zijn	69
Hoofdstuk 30. Over het Jezus Gebed	73
Hoofdstuk 31. Over de ademhaling bij het Jezus Gebed	75
Hoofdstuk 32. Over waanvoorstellingen tijdens het Jezus Gebed	78
Hoofdstuk 34. De heilige Gregory van Sinaï over het Jezus Gebed	84
Hoofdstuk 35. De demonen haten het Jezus Gebed	90
Hoofdstuk 36. De oefening van het Jezus Gebed	94
Hoofdstuk 37. Drie sleutels tot het Jezus Gebed	95
Hoofdstuk 37. De lessen van de heilige Vaders over het innerlijke Jezus Gebed	99
Hoofdstuk 38. De voorbereidingen op het Jezus Gebed	102
Hoofdstuk 39. Lering van de heilige Simeon de Nieuwe Theoloog over de beoefening van het Jezus Gebed	104
Hoofdstuk 40. God zien	106
Hoofdstuk 41. De stadia van de beoefening van het Jezus Gebed	107
Hoofdstuk 42. Een verzameling leringen van de Vaders over de beoefening van het Jezus Gebed	110
Hoofdstuk 43. Het bereiken van de Heilige Geest	114
Hoofdstuk 44. Beschrijving van het innerlijke gebed in combinatie met de geestelijke adem	123
Hoofdstuk 45. Hoeveel tijd dient men te wijden aan de gebedsoefeningen	129
Hoofdstuk 46. Contemplatieve gebedsoefeningen	131
Hoofdstuk 47. Contemplatie door stralend licht op de Hemelse Schepper God Sabaoth.....	141

LIJST VAN ILLUSTRATIES

Illustratie 1. Een monnik die bezeten is door duivelse hartstochten.....	26
Illustratie 2. De monnik bidt knielend voor de icoon.....	47
Illustratie 3. De geknielde monnik bidt tot God om vergeving van zijn zonden.....	64
Illustratie 4. Vigilie bidden.....	66
Illustratie 5. Diagram van de geestelijke ademhaling	124
Illustratie 6. Christus verschijnt in het hart van de monnik.	137

VOORWOORD VAN DE AUTEUR

Dit boek is gebaseerd op de Christelijke leringen van de asceten betreffende het Jezusgebed, 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 dertig 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

‘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, daarvóór 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?’

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, HeerSabaath, 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.’

‘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 hartstochten 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 ordinar!’ 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.

‘Ik beantwoord je vraag met de woorden van de oudvader en oudere beoefenaar, de heilige Nilus van Sinaï,’ zei Nicodemus.

6. Als je op de juiste manier wilt bidden, houd je ziel dan vrij van zorgen, anders is alle moeite voor niets.

7. De beoefenaar die boos is op anderen, zit vol droefheid en zorgen. Als hij in die staat bidt, is hij als iemand die probeert een lekke emmer te vullen.

8. Wees geduldig, dan zul je altijd met vreugde bidden.

9. Als je wilt, dat de Heer je jouw zonden vergeeft, wees dan niet boos op je naasten en vergeef hen.

10. Zorg ervoor, dat tijdens het bidden geen gedachten van buiten komen en richt je aandacht op God.

11. Tijdens het bidden komen er herinneringen van vroegere gebeurtenissen en tegenwoordige zorgen, of van mensen die je beledigd hebben. Doe dus je uiterste best om je los te maken van je herinnering en concentreer je op God.

HOOFDSTUK 3. WAAROVER DE BEOEFENAAR MOET BIDDEN

‘Luister nu naar wat de beoefenaar in zijn gebed moet vragen,’ zei Nicodemus en las verder:

1. Bid allereerst om reiniging van je hartstochten. Ten tweede, om bevrijd te worden van onwetendheid en vergeetachtigheid. En ten derde, om bevrijd te worden van verleiding en verlatenheid.

2. Zoek in het gebed wat de Heer zei: 'eerst het Koninkrijk Gods en Zijn gerechtigheid en al het andere zal u bovendien geschonken worden.' (Matt. 6,33)

3. Het is deugdzaam om niet alleen voor je eigen reiniging te bidden, maar ook voor de reiniging van anderen.

4. Let op of je werkelijk tot God bidt om Hem in je hart te aanschouwen, of dat je bidt uit ijdelheid en je wens om door de mensen geprezen te worden.

5. Als je op de goede manier wilt bidden, heb je Gods hulp nodig, want dan bid je met inspiratie. Wend je tot God en zeg: 'Geheiligd is Uw Naam, Uw Koninkrijk kome', waarmee het Koninkrijk van de Heilige Geest wordt bedoeld. Dit heeft de Heer Zelf onderwezen.

'En jij, Mikhail?' vroeg Gouri. 'Ga jij een beroep doen op God om je te helpen op het geestelijke Pad?'

'Als hij een beroep op God zou doen,' antwoordde broeder Peter, 'zouden Polina's demonen hem niet zo hartstochtelijk achtervolgen.'

6. Vraag God om het geschenk van het ware gebed, dat zul je ontvangen.

7. Wens niet, dat alles wat jou aangaat voor je bestwil is, maar laat het Gods wil zijn. Dan zal je hart vredig en vol van genade zijn.

HOOFDSTUK 4. DEMONEN VERSCHIJNEN DOOR DE VERBEELDING

1. 'Met behulp van de verbeeldingskracht prenten demonen de beoefenaars gedachten over wereldse zaken in,' vervolgde Nicodemus, 'en door het prikkelen van het vlees stoken ze hun hartstochten op, met als doel hun aandacht van het gebed af te leiden en te voorkomen dat de beoefenaars zich verenigen met God.'

'Ik kan mijn verbeelding tijdens het bidden nooit stoppen,' zei Mikhail somber. 'Zodra ik ga bidden, schieten duizenden ge-

dachten door mijn hoofd en soms flitsen demonen voor mijn ogen voorbij.'

'Demonen komen niet zo maar,' zei Gouri hoofdschuddend. 'Jij moet wel heel wat zonden in je ziel hebben.'

'Als je het Pad volgt, moet je voorzichtig zijn met wat je leest en ziet,' zei broeder Kasyan. 'Luister maar naar wat ons overkomen is. Lang geleden keken broeder Gouri en ik naar de griezelfilm 'Evil death'. Het was een van de eerste griezelfilms in de Sovjet Unie. Sindsdien kregen we bezoek van de demonen uit die film. Zij probeerden, via onze verbeelding, controle over ons denken te krijgen, dat gebeurde in de trein, in de bus, in de metro en zelfs in de kerk. Ze achtervolgden ons overal en we slaagden er maar niet in te ontsnappen of ons voor hen te verbergen.'

'Ja,' zei broeder Gouri, 'het was verschrikkelijk.'

'Hoe zijn jullie ze kwijtgeraakt?' vroeg Mikhail.

'Na een maand van afschuwelijk, innerlijk lijden,' vervolgde broeder Kasyan, 'vertelden we oudvader Nicodemus over onze ellende. Hij zei, dat hij een vrouwelijke beoefenaar kende, die ons kon helpen. Zij woonde afgezonderd in een buitenwijk van Moskou. We kochten een geschenk en bezochten haar. We hadden verwacht een oudere vrouw te treffen, maar de deur werd geopend door een slanke, jonge vrouw met een ascetisch gezicht en emotionele, blauwe ogen. Toen we haar vertelden wat er met ons gebeurd was, keek ze ons doordringend aan en zei: 'De demonen hebben zwarte merktekens op jullie ruggen gemaakt en daardoor kunnen ze jullie altijd vinden. Ik zal voor jullie tot de Allerheiligste Moeder Gods bidden. Ga in vrede.' De volgende dag waren de duivelse hersenschimmen verdwenen en zijn nooit meer teruggekomen.'

'Die kluizenaarster bezocht mij die nacht in een droom,' zei broeder Gouri. 'Ze beval me mijn mond te openen en zei streng: 'Waarom heb je je van binnen zo vuil gemaakt?!' Met die woorden trok ze een griezelige, lange worm uit mijn mond en gooide hem in het vuur. Ik dankte haar uit het diepst van mijn hart en zij antwoordde ernstig: 'Bedank mij niet, bedank de Heer, want alleen Hij kan ons redden.' Toen vertrok ze en de volgende dag, toen ik wakker werd, voelde ik me weer uitstekend.'

2. 'Verwacht en wens nooit om tijdens het bidden een gezicht of een beeld te zien,' vervolgde Nicodemus, 'want dat zijn demonen.'

3. Wens nooit engelen, hemelse machten en het beeld van Christus met de uiterlijke zintuigen waar te nemen, want demonen kunnen hun vorm aannemen en omdat je ze niet herkent, zul je voor ze buigen en gek worden.

4. Als de demon er niet in slaagt de beoefenaar tijdens het gebed te hinderen, valt hij hem aan na het gebed. In zijn woede kan hij de verheven staat die door het gebed werd opgeroepen, vernietigen.'

'Dat is nou precies wat er met mij gebeurt,' zei Mikhail. 'Na de gebeden begint Polina me altijd te pesten en ze gaat daarmee door, totdat ik boos word.'

'Het ziet ernaar uit, dat de demonen via jouw geliefde macht over je hebben gekregen,' zei broeder Peter met sympathie.

5. 'Demonen wekken bij de asceten ontucht, woede, vertwijfeling en andere hartstochten op,' vervolgde Nicodemus, 'zodat hun denken afstompt en ze niet meer in staat zijn tot de Heer te bidden.'

HOOFDSTUK 5. DEMONEN DOEN HUN BEST OM ONS VAN HET PAD EN VAN HET GEBED AF TE HOUDEN

1. Zelfs als je al een gesprek met God hebt gehad, pas op voor de demon van ontucht, want die heeft grote aantrekkingskracht en is buitengewoon sluw bij zijn pogingen jou van God weg te trekken.'

'En ik dacht nog wel, dat als je tenminste eenmaal met God gesproken hebt, geen demon je meer durft lastig te vallen,' zei Mikhail verbaasd.

'Integendeel,' zei broeder Kasyan, 'je wordt een nog smakelijker hapje ze. Zij gebruiken al hun kracht om je hart te verontreinigen en je van de Heer weg te trekken.'

2. Als je voortdurend bidt, wees dan voorbereid op waanvoorstellingen die van de demonen komen en probeer hun marteling geduldig te verdragen, want ze willen jou van de Heer wegtrekken.

3. Wees je bewust van de sluwheid van de demonen. Soms splitsen zij zich in groepen. De ene groep komt met een verleiding

en als de beoefenaar om hulp vraagt, komen anderen, vermomd als engelen, en jagen de eersten weg, opdat de beoefenaar nog dieper in ongenade zal vallen.

4. Soms hoort de beoefenaar, als hij in zuiver gebed is, het laawaai, getrappel, gehuil en gevloek van de demonen. Maar hij moet niet bang worden en gewoon doorgaan met het gebed tot God. 'Help mij, God, ik ben niet bang voor het kwaad van de demonen, want U bent altijd bij mij.'

5. Als de demonen je verleiden, gebruik dan een kort, maar krachtig gebed. Als de demonen je bedreigen en plotseling in de lucht verschijnen om je te laten schrikken en in je denken te sluipen, wees dan niet bang voor hun dreigingen. Ze maken je bang om erachter te komen, of je hen beschouwt als een macht om rekening mee te houden of dat je hen negeert.'

'Welk gebed kan ik gebruiken als bescherming tegen demonen?' vroeg Mikhail angstig.

'Er zijn er enkele,' zei Nicodemus, 'Heer Jezus Christus, Zoon van God, ontferm U over mij, zondaar' en 'Alheilige Moeder Gods, ontferm U over mij, zondaar.'

6. 'Zoals brood voedsel is voor het lichaam en deugd voedsel voor de ziel,' vervolgde Nicodemus, 'voedt het zuivere gebed onze geest.'

7. Vertrouw je lichamelijke behoeften toe aan God, dan wordt het duidelijk dat je Hem ook je geestelijke behoeften kunt toevertrouwen.

8. Mijd armoede en noden niet, zij zijn de vleugels van licht en zuiver gebed.'

'Betekent dat dus, dat hoe armer ik ben hoe lichter mijn gebed tot God is?' vroeg Mikhail onthutst.

'Inderdaad,' zei broeder Gouri lachend. 'Als je plotseling arm zou zijn, zou Polina je vast en zeker verlaten en een man vinden, die beter past bij haar familieplannen.'

'Maar ze zegt, dat ze meer van mij houdt dan van wie ook ter wereld.'

'Dat zijn de gangbare woorden in liefdes- en huwelijksrelaties,' merkte broeder Kasyan op.

'Maar ik houd ook intens veel van haar,' antwoordde Mikhail.