

MACARIE  
Episcop de Hristoupolis

*Doamne și Stăpânul  
vieții mele...*

Texte de trezvie duhovnicească



*Macarie,  
Episcop de Hristoupolis*

## **Doamne și Stăpânul vieții mele...**

**Texte de trezvie duhovnicească**

**Traducere din limba greacă de  
Cristian Spătăreanu**

**EDITURA EGYMENITĂ**  
**2017**



## Cuprins

Biografia Episcopului Macarie de Hristoupolis .....	5
Prolog .....	9
Viața Sfântului Efrem Sirul .....	17
Pregătirea pentru Postul Mare .....	21
Doamne și Stăpânul vieții mele .....	33
Duhul trândăviei... nu mi-l da mie .....	43
Duhul grijii de multe... nu mi-l da mie .....	51
Duhul iubirii de stăpânire... nu mi-l da mie .....	59
Duhul grăirii în deșert... nu mi-l da mie .....	67
Duhul curăției... dăruiește-l mie, slugii Tale .....	75
Duhul gândului smerit... dăruiește-l mie, slugii Tale.....	83
Duhul răbdării... dăruiește-l mie, slugii Tale .....	91
Duhul dragostei... dăruiește-l mie, slugii Tale .....	101
Așa Doamne, Împărate, dăruiește-mi ca să-mi văd greșalele mele și să nu osândesc pe fratele meu .....	109
Că binecuvântat ești în vecii vecilor .....	117
Bibliografie .....	121



## Viața Sfântului Efrem Sirul

*Harul ce izvorăște din gura ta, cuvioase,  
a umplut de apele vieții Biserica și lumii  
a izbucnit râuri de cucernicie, revărsând  
asupra noastră apa pocăinței; ci, învățându-ne  
cu cuvintele tale, părinte Efrem, roagă-te lui*

*Hristos Dumnezeu nostru să mântuiască sufletele noastre.*

*Troparul Sfântului Efrem Sirul*

Sfântul Efrem<sup>4</sup> era sirian de neam. S-a născut în cetatea Nisibe din Mesopotamia, în anul 306 d.Hr. A trăit

---

<sup>4</sup> Despre viața Sfântului Efrem Sirul, vezi următoarele cărți în limba greacă: a) Sfântul Nicodim Aghioritul, *Sinaxarul celor 12 luni ale anului*, Editura „Stupul Ortodox”, Tesalonic, 2003; b) *Marele Sinaxar al Bisericii Ortodoxe*, vol. I, Editura „Matheos Laggis”, ediția a VI-a, Atena, 1990; c) Panagiotis K. Hristos, *Scrieri bisericești*, vol. I, Editura „Kiromanos”, ediția a II-a, Tesalonic, 2005; d) Stilianos G. Papadopoulos, *Patrologia*, vol. I, ediția a IV-a, Atena, 2000; e) Vlasios Io. Feida, *Istoria bisericească*, vol. I, ediția a III-a, Atena, 2002; f) Arhimandritul Th. Berati, *Rugăciunea Sfântului*, „Doamne și Stăpânul vieții mele...”, Editura „Sotir”, Atena, 1997; g) Protopresbiterul Evangelos Pahigiannakis, *Doamne și Stăpânul vieții mele. Comentarii la Rugăciunea Sfântului Efrem Sirul*, Editura „Parrisia”, Creta, 2012.

în anii de domnie ai lui Constantin cel Mare (306-337), Iulian Apostatul<sup>5</sup> (361-363) și ai succesorilor acestora.

Dumnezeu l-a binecuvântat încă din anii copilăriei, învrednicindu-l să-i vadă pe părinții lui mucenicind pentru Hristos în prigoana împotriva creștinilor din timpul împăratului Dioclețian. Negreșit această pildă de mucenie l-a însoțit pe tot parcursul vieții lui și a constituit o răscruce în vederea modelării caracterului său.

După moartea mucenicească a părinților lui, l-a luat sub ocrotirea sa și l-a crescut „întru educația și poavața Domnului” episcopul cetății, Iacob (309-364). Încă de la o vârstă fragedă a arătat sânguință și râvnă pentru scrierile bisericești și Sfânta Scriptură, cultiva virtuțile creștine, îndeosebi postul, milostenia, înfrânarea de la somn și respectul față de aproapele. Chiar el, odată, nu spre slavă deșartă, ci spre povățuirea credincioșilor, a mărturisit că în toată viața lui nu i s-a împuținat credința în Hristos, nici n-a calomniat vreun frate, nici din gură n-a rostit vreun cuvânt deșert, nici n-a blestemat pe cineva ori s-a certat cu cineva. S-a străduit mereu ca prezența și viața lui să devină mărturie a Evangheliei și lumină a lui Hristos pentru toți cei care îl întâlneau.

Iubirea lui pentru Dumnezeu l-a făcut să părăsească lumea și să se retragă în pustie, lângă ținutul lui de baștină, în nevoințe, isihie și rugăciune. Atunci când, prin tratatul din anul 363 d.Hr., pe care l-a semnat succesorul lui Iulian Apostatul, Iovian (363-364), cetatea Nisibe a fost

<sup>5</sup> Apostat = nelegiuit, care a renegat o anumită credință religioasă.



cedată perșilor, Sfântul Efrem și-a părăsit patria și a mers în Edessa Mesopotamiei, unde se nevoia pe un munte înalt. A cunoscut că acolo existau moaște ale sfinților și cuvioșilor mucenici și asceți. Astfel, datorită mării lui evlavii, a hotărât să se mute acolo și, după ce se va închina sfintelor moaște, să caute un povățuitor duhovnicesc, care să-l poată îndruma și să-i poată folosi. După cuvântul sinaxarului, rostea o anumită rugăciune: „Învrednicește-mă, Dumnezeul meu, să mă închin sfintelor moaște și să întâlnesc un om drept și potrivit care să fie de folos sufletului meu”. Însă pe când se ruga așa, a întâlnit o desfrânată în afara cetății.

Sfântul a privit-o cercetător și ea se uita cu uimire la el.

– Ce mă privești fără rușine și cumințenie, nu vezi că sunt monah?, a muștrătat-o el.

Iar femeia i-a răspuns:

– Eu cu dreptate te privesc, căci Dumnezeu m-a plămuit din coasta ta. Însă tu trebuie să privești spre pământ, căci din pământ ai fost făcut. Iar dacă ești monah și te socotești mort la trup, n-ar trebui să privești deloc chipul meu.

Auzind acestea, Sfântul i-a mulțumit lui Dumnezeu și acelei femei păcătoase, fiindcă într-adevăr s-a folosit mult de purtarea și răspunsul ei. Și a primit mesajul că un om poate să dea lumină și folos sufletesc, chiar dacă el nu are calitățile exterioare și evlavie aparentă pe care o așteptăm.

În anul 370 d.Hr. l-a vizitat pe Sfântul Vasile cel Mare în Cezareea Capadociei, iar puțin mai târziu pe Părinții

și asceții Egiptului. Când acela l-a văzut prima oară liturghisind în biserică, a observat cu uimire, datorită harismei vederii cu duhul pe care o dobândise, că un porumbel luminos și strălucitor ca soarele stătea pe umărul său drept și îi dicta cuvinte înflăcărate în ceasul predicii. Tradiția spune că Sfântul Vasile cel Mare a înțeles că Efrem nu era un monah simplu, ci purtător de Dumnezeu, și astfel l-a hirotonit diacon.

Când se întâlnea cu oamenii se învrednicea de multe vederi cu duhul și primea, în chip minunat, multe vestiri și iluminări despre mântuirea credincioșilor. De asemenea, mulți monahi și mireni credincioși au avut multe vederi cu duhul referitoare la sfințenia și îndrăzneala Sfântului Efrem înaintea lui Dumnezeu. Avea înțelepciune și iluminare de la Dumnezeu și de aceea, prin cuvintele lui, îi sprijinea mult pe credincioși, „rostind cuvântul adevărului” chiar și în perioada aceea grea cauzată de erezia lui Apolinarie.

După mărturisirea celor care l-au întâlnit, Sfântul era smerit, ospitalier, ascetic, milostiv cu săracii. Se ferea de laude și lingușiri, iubea mult rugăciunea și asceza și avea harisma puternică a lacrimilor. A avut o moarte curvioasă. I-a pregătit și sfătuit pe ucenicii lui și pe monahii din regiune, iar după aceea și-a încredințat în pace sufletul lui Hristos, în anul 379 (după alții în 373).

Biserica noastră îl prăznuiește la data de 28 ianuarie, ziua adormirii sale.



*Poate că nu voi deveni însemnat, poate că în viața mea voi da greș în toate, dar în eșecurile mele Îl voi cunoaște pe Dumnezeu. Și aceasta va fi slava și cinstirea mea. Izbânda vieții mele este că în cele din urmă L-am cunoscut pe Dumnezeu în suferință. În eșecurile mele m-am întors spre Acela și am simțit că El are iubirea care-mi lipsește.*

## **Pregătirea pentru Postul Mare**

Postul cel Mare și sfânt este o perioadă de preschimbare. Omul poartă în fiecare zi „lupta cea bună”, care are ca scop transformarea, schimbarea duhovnicească deplină a simțămintelor, dorințelor, nevoilor, gândurilor și a cugetului trupesc. Printr-un proces minunat, simplu, liniștit, mistagogic și de rugăciune toate se preschimbă în perioada aceasta. Iar vremea acestei perioade cucernice a Triodului, „vreme potrivită, vreme de pocăință”<sup>6</sup>, este deosebită, fiindcă devine pentru noi toți „vreme binecuvântată” în tragismul istoriei noastre și al petrecerii noastre pe pământ. În perioada aceasta căutăm altceva, diferit de ceea ce făgăduiește lumea. Suntem chemați să ne săturăm duhovnicește, în vreme ce ne înfometăm trupește. Simțim milostivirea infinită a lui Dumnezeu,

---

<sup>6</sup> Idiomela stihoavnei Vecerniei din Duminica Brânzei.



care merge de bunăvoie spre Răstignire. Și în final, ne străduim să devenim împreună-mergători cu Hristos, pentru a ajunge la destinația noastră finală, care este slava Învierii și irepetabila și unica bucurie care izvorăsc din aceasta.

Sufletul suspină fără Dumnezeu. Mirele, *împodobit cu frumusețea mai mult decât fiii oamenilor*<sup>7</sup>, ne readuce la viață, fiindcă este singurul Dătător de viață. Omul trăiește doar lângă Dumnezeu și, deși este neînsemnat, devine prețios, deși este mic, devine mare. Este dezamăgit de toate, dar în cele din urmă nu pierе, ci se întoarce spre Hristos și crede din inimă că Acela este singura soluție a vieții lui. „Îl am pe Hristos sprijin care mă îndreptează. Poate că nu voi deveni însemnat, poate că în viața mea voi da greș în toate, dar în eșecurile mele Îl voi cunoaște pe Dumnezeu. Și aceasta va fi slava și cinstirea mea. Izbânda vieții mele este că în cele din urmă L-am cunoscut pe Dumnezeu în suferință. În eșecurile mele m-am întors spre Acela și am simțit că El are iubirea care-mi lipsește.” Astfel, eșecul și deznădejdea se pot preschimba în calitate, iar greutățile pot deveni înlesniri care ne vor ușura în drumul spre Împărăția cerurilor.

Putem fi lipsiți de multe în această viață, dar moartea nu ne-o poate lua nimеni. Și când conștientizăm că nu mai există nimic pentru noi, atunci, în loc să ne întoarcem în haosul deznădejdii și depresiei, să încercăm să ajungem la bucuria și libertatea inexistenței. Să dorim inexistența,

<sup>7</sup> Psalmi 44, 3.



care ne încapă pe toți și din care nimeni nu ne poate scoate, decât numai Dumnezeu. „Mari nu sunt oamenii zgomotoși, care vor să se arate călăuze duhovnicești sau proroci, pentru a uimi sau a înspăimânta lumea. Mari sunt cei smeriți și «inexistenți», care au primit mângâierea Duhului și sunt ei înșiși mângâiere pentru lumea întregă. Le e suficient harul<sup>8</sup>. Și pe acesta îl răspândesc mereu, cu raze răsărite neîncetat din zdrobirea inimii. În realitate aceștia sunt o binecuvântare pentru toată creația și când trăiesc, și după ce mor, fiindcă Duhul Sfânt dă sens și motivație prezenței, dar și absenței lor”<sup>9</sup>.

Când sufletul se află singur, suferă și se îndurerează. Deși trăiește, este mort. Deși respiră, este fără suflare. De aceea uneori, mai ales în clipele grele, sufletul Îl caută pe Dumnezeu automat și spontan. Îl caută cu disperare, fiindcă își dă seama că Dumnezeu este lumină, nădejde, viață. Sfântul Siluan Atonitul spunea: „Dorința omului pentru Dumnezeu există doar pentru că există mai întâi dorința lui Dumnezeu pentru om”<sup>10</sup>; prin urmare, căutarea lui Dumnezeu de către om se realizează în chip paradoxal și minunat: Dumnezeu mă găsește, cu condiția ca eu să mă încredințez pe mine în mâinile Lui, să părăsesc voia mea și să scap de grijile vieții. Trebuie ca în

<sup>8</sup> Cf. I Corinteni 12, 9.

<sup>9</sup> Arhimandritul Vasilie, fost egumen al Mănăstirii Ivron, *Troparul. Acum toate s-au umplut de lumină*, Editura Mănăstirii Ivron, ediția I, Sfântul Munte, 2011, p. 23.

<sup>10</sup> Părintele Maxim Egger, „Ține-ți mintea în iad...”. *Sfântul Siluan și nădejdea Împărăției*, Editura „En Plo”, ediția I, Atena, 2009, p. 61.

viața noastră să se întâmple ceea ce spunea Sfântul Evanghelist Marcu: *Cine va voi să-și scape sufletul îl va pierde, iar cine va pierde sufletul Său pentru Mine și pentru Evanghelie, acela îl va scăpa*<sup>11</sup>.

Perioada Postului Mare are tocmai acest scop. Este o perioadă de nevoințe, de sfințenie, o perioadă de căutare intensă a lui Dumnezeu. Toate cele pe care le facem în această perioadă: post, slujbe, milostenii, rugăciune, spovedanie etc., le trăim și le lucrăm doar ca mijloace de căutare a lui Dumnezeu. Nu avem ca scop să reușim ceva omenesc. Dacă le punem pe cele omenești la mijloc, atunci zădărnicișim nevoințele și nu îngăduim să se săvârșească voia lui Dumnezeu în viața noastră. Toate ne ajută doar atunci când sunt tâlcuite ca semne ale iubirii noastre pentru El. Altminteri nu au nici un sens și devin o strădanie chinuitoare și truditoare care nu duce la vreun final duhovnicesc. Dumnezeu se descoperă oamenilor prin iubire. Iar noi Îl percepem și Îl simțim doar iubind.

Există o perioadă rânduie cu înțelepciune de Biserica noastră, cu scopul de a ne pregăti, de a intra în arena Postului Mare, conștientizând că iubirea este totul. Această perioadă începe cu pilda Vameșului și a Fariseului, se continuă cu pilda Fiului risipitor și se termină cu vestirea Judecării de Apoi. Aceste trei pilde au un punct de referință comun: pe de o parte mila lui Dumnezeu, care provine din infinita Lui iubire și îndurare, iar pe de altă parte persoana aproapei, care constituie o cale sigură

---

<sup>11</sup> Marcu 8, 35.



pentru mântuirea noastră. Fără persoana aproapei nu ne putem mântui.

În pilda Vameșului și Fariseului criteriul de bază al judecății celor două persoane pare să fie legea. Fariseul se îndreptățește pe sine, fiindcă păzește legea, pe când vameșul se osândește nu pentru că nu păzește legea, ci pentru că are o altă concepție a legii în mintea lui. Desigur, mereu vor exista oameni care vor aplica litera legii, mereu vor exista oameni drepecți care vor împlini canoanele și poruncile, care vor săvârși îndatoririle lor, pentru a avea conștiința curată, indiferent dacă această aplicare a legii îl alungă cu cruzime pe aproapele din viața lor.

Pentru fariseu legea însemna foarte mult, însă pentru vameș legea însemna puțin, fiindcă foarte mult însemna omul. Pentru fariseu aproapele însemna puțin, era nevrednic de luat în seamă. Vameșul cunoștea legea, căci în baza legii lua dări de la cetățeni. Oameni ai legii, practic, erau amândoi, însă prin lege unul s-a îndreptățit iar celălalt s-a osândit. Diferența este importantă. Fariseul se îndreptățește pe sine, întrucât pe toate le relaționează cu sine. Iar vameșul se osândește pe sine, fiindcă pe toate le relaționează cu aproapele său. Punctul de referință, în cele din urmă, nu este legea, ci omul.

Dumnezeu, Care este legiuitor, judecă lucrurile în mod diferit, fiindcă în judecata Lui nu pune accent exagerat pe dreptate, cum se întâmplă cu judecata oamenilor, ci pe iubire. Așadar vameșul, plin de mila lui Dumnezeu, se mântuiește. Fariseul se înăbușă în legalitatea lui aspră și fără suflet.