

Mărturii ale experienței monahale

Traducere din limba greacă
de Ieroschim. Ștefan Nuțescu
Schitul Lacu – Sfântul Munte Athos



Editura Evanghelismos
București, 2016

CUPRINS

<i>În loc de prolog</i>	5
-------------------------------	---

PARTEA I EPISTOLE CĂTRE MONAHI ȘI MIRENI

I	Către un tânăr care l-a întrebat despre „rugăciune”	15
II	Către același, despre rugăciune și răspuns la întrebări	18
III	Către un monah care a intrat în arena de luptă.....	20
IV	„Copilul meu, dacă vei lua aminte la ceea ce-ți scriu...”	25
V	„Nu te îmbrăca numai cu frunze”	28
VI	„Îmi scrii despre mânia față de cel cu inima trufașă”	30
VII	„Ascultă un lucru care mi s-a întâmplat mie” ...	33
VIII	„Nu le rabzi pe toate pentru dragostea Mea?” ...	38
IX	„Și Ziditorul a suflat peste tine și ți-a dat duh de viață”	40
X	„Harul întotdeauna premerge ispitele ca o vestire pentru pregătire”	45
XI	„Am aflat mulți Părinți care petreceau în făptuire și în contemplație”	49
XII	„Astfel devine mintea noastră: în întregime lumină, în întregime străvezie”	53

XIII	„Harul lui Dumnezeu nu depinde de timp”	56
XIV	„Cu adevărat mare este taina Ascultării”	57
XV	„Așadar, nu mă ascuți ca să te întorci înapoi?” ..	60
XVI	„De vreme ce urci pe Golgota, de nevoie este să și cazi”	65
XVII	„În vreme de ispită să nu-ți părăsești locul tău”	67
XVIII	„Și iarăși m-am ridicat și am pornit lupta împotriva tuturor duhurilor rele”	71
XIX	„Pune metanie întotdeauna când greșești și nu pierde timpul”	74
XX	„Nu deznădăjdui! Tuturor li se întâmplă acestea”	76
XXI	„Păcatul mic sau mare prin pocăință adevărată se șterge”	78
XXII	„Prin urmare, dacă nu vrei să suferi, înseamnă că nu vrei să urci”	80
XXIII	„Bătaia este păzitoare de orice patimă”	83
XXIV	„În acea noapte Dumnezeu mi-a arătat răutatea satanei”	85
XXV	„Simțurile încetează, iar cel care se roagă este răpit în contemplație”	88
XXVI	„Soră întru Hristos și Preacuvioasă Maică Stareță”	91
XXVII	„Nu pentru oameni mă îngrijesc, ci pentru Dumnezeu alerg”	95
XXVIII	Către o monahie care a primit Sfânta și Îngereasca Schimă	97
XXIX	„Binecuvântat este Dumnezeu, Cel ce îi înalță iarăși pe muritori cu trupul la petrecerea celor fără de trup”	99
XXX	„Fără voia Domnului nici nu ne îmbolnăvim, nici nu murim”	103
XXXI	„Pentru tine lumea a murit și tu pentru lume”	109

XXXII	„Împuținarea de suflet este maica nerăbdării”	113
XXXIII	„Nu pot să vă descriu cât de mult iubește Maica Domnului întreaga-înțelepciune și curăția”	116
XXXIV	„Fiica mea, cu toții trecem prin aceste schimbări”	119
XXXV	„Rugăciunea se întreprinde, mădularele încetează a mai lucra și numai mintea contemplă înlăuntrul luminii abundente”	122
XXXVI	„Rugăciunea ciclică din inimă nu se teme niciodată de înșelare”	127
XXXVII	„Pentru dragostea și folosul sufletului vostru voi schița viața mea”	131
XXXVIII	„Iubita mea mamă, împreună cu toți frații mei, rudele și prietenii”	140
XXXIX	„Iubita mea soră, bucură-te în Domnul!”	143
XL	„Dumnezeu totdeauna ajută, totdeauna ajunge la timp, dar trebuie răbdare”	148
XLI	„Primăvara se apropie, iar iarna necazurilor puțin câte puțin se risipește”	152
XLII	„Sora mea, aceasta este arta artelor și știința științelor”	155
XLIII	„Am văzut cu adevărat un frate care a fost răpit în extaz într-o noapte cu lună plină”	158
XLVI	„Ia aminte, buna mea fică, deoarece te-ai mărit și gândurile încep să se schimbe”	162
XLV	„Bucură-te în Domnul, iubitul și mult doritul meu fiu”	165
XLVI	„Lumea aceasta, copilul meu, este plină de deșertăciune”	166
XLVII	„Aici, noi cei ce am ales filozofia cerească...” ..	168
XLVIII	„Ascultă glasul meu, bunul meu fiu”	169
XLXIX	„Viața mea așa a trecut, în durere și boli”	173

L	„Cine cunoaște, fiul meu, judecățile lui Dumnezeu?” 175	175
LI	„Fericit este cel care zi și noapte își aduce aminte de moarte și se pregătește s-o întâmpine” 177	177
LII	„Vai mie, smeritului și ticălosului! Ce răspuns voi da în ceasul Judecății?” 178	178
LIII	„Ah, copilul meu! Omul nu este niciodată cu desăvârșire rău” 181	181
LIV	„Pustia are alte războaie, iar lumea altele, multe și diferite” 184	184
LV	„Și învață-i pe toți să se roage, să rostească neîncetat Rugăciunea” 185	185
LVI	„Cel care a făcut veacurile și mai înainte de veacuri există și în tăcere deplină a creat Puterile cerești ale Sfinților Îngeri” 190	190
LVII	„Teologii necuvântători, frumoasele stânci și toată natura, teologhiesc” 192	192
LVIII	„Când preotul tămâiază...” 194	194
LIX	„Vom pune glasul V, pentru că este veselitor” .. 196	196
LX	„Îngrijește-te să vii măcar acum și iarăși te vei întoarce” 199	199
LXI	„Lume deșartă! Lume mincinoasă, niciun bine nu ai în tine!” 202	202
LXII	„Voi scrie un mic poem fiului meu...” 204	204
LXIII	„Nu avem haină de nuntă. De aceea trebuie să ne curățim” 206	206
LXIV	„Inima nu se împarte; numai Dumnezeului tău să te închini și numai Lui să-I slujești” 208	208
LXV	„Vă rog foarte mult să lepădați mâhnirea din sufletul vostru” 211	211
LXVI	„Când omul se spovedește, sufletul i se curăță și devine luminos ca diamantul” 213	213
LXVII	„Aceasta arată că viața dumneavoastră place lui Dumnezeu” 215	215

LXVIII	„Dacă nu lași păcatul, orice ai face, se pierde”.....	217
LXIX	„Nu te îndoii, căci este vreme să îmbraci și Sfânta Schimă”.....	218
LXX	„Începutul și sfârșitul oricărui bine este Hristos”.....	220
LXXI	„Pune un început bun, ca să fie și sfârșitul bun”.....	221
LXXII	„Trebuie ca toate să fie însoțite de rugăciunea neîncetată a minții”.....	224
LXXIII	„Nu-ți cere multe Hristos cel mult-milostiv” ..	226
LXXIV	„Cu cât iubești mai mult, cu atât ești iubit mai mult”.....	227
LXXV	„Pune tu cei o sută de bănuți și eu voi pune miile mele de galbeni”.....	230
LXXVI	„Ja aminte numai și te teme, fugi de păcat”.....	232
LXXVII	„Dacă citești Viețile Sfinților și te ostenești puțin noaptea”.....	234
LXXVIII	„Chiar și fără să te ostenești mult, poți ajunge la măsuri mari”.....	236
LXXIX	„Adică toată dorirea sufletului să se contopească cu Dumnezeu”.....	238
LXXX	„Dacă Îl iubești pe Dumnezeu, atunci să iubești și pe aproapele tău ca pe tine însuți”.....	239
LXXXI	„Nu ies afară, ci aici voi adormi împreună cu părinții mei”.....	241

PARTEA A DOUA SCRISOARE CĂTRE UN PUSTNIC ISIHAST

Cuvânt-înainte	245
1 Despre rânduiala și viețuirea monahală, adică cum să se petreacă cele douăzeci și patru de ceasuri ale unei zile și nopți	247
2 Răspuns la întrebările aceluiași	250

3	Despre lucrarea duhovnicească a cugetării și cum trebuie să gândim.....	251
4	Despre luare-aminte; dacă ne vine ajutorul dumnezeiesc, cum să ne luptăm cu gândul trufiei.....	254
5	Despre cum vine dumnezeiescul Har și cum se deosebește de înșelare, și despre calea cea scurtă	257
6	Despre cum cad în înșelare astfel de nevoitori atunci când sunt fără povățuitor; și care este medicamentul pentru tămăduirea lor.....	262
7	Despre cum revine Harul dumnezeiesc, după ce mai întâi am fost bine încercați	267
8	Despre o altă înșelare	272
9	Despre deosebirea aceiași înșelări	275
10	Despre îndoita luptă a demonilor și cum aceștia îi războiesc pe nevoitori cu meșteșug	278
11	Despre cele trei stări ale firii la care este suit sau coborât omul: cea după fire, cea împotriva firii și cea mai presus de fire. Și despre cele trei feluri ale Harului dumnezeiesc pe care este cu putință să-l primească, atunci când firea omenească se silește: Harul curățitor, cel luminător și cel desăvârșitor.....	281
12	Despre dragoste.....	284
13	Epilog.....	290
	Stihurile aceluiași.....	292



I Către un tânăr care l-a întrebat despre „rugăciune”

Iubitul meu frate în Hristos, îți doresc să fii bine! Astăzi am primit scrisoarea ta și-ți răspund la toate cele pe care mi le-ai scris. Cele pe care mi le ceri nu pretind nici timp, nici osteneală, pentru a mă gândi ce să-ți răspund.

Pentru mine rugăciunea minții este ca meșteșugul fiecăruia, deoarece o lucrez de treizeci și șase de ani și mai mult.

Când am venit în Sfântul Munte, i-am căutat mai întâi pe pustnicii care lucrau rugăciunea. Pe atunci – acum patruzeci de ani – existau mulți care aveau viață în ei înșiși. Oameni virtuoși, bătrânei din vechime. Dintre aceștia ne-am ales stareți și povățuitori.

Deci, lucrarea rugăciunii minții este să te silești pe tine însuși să rostești continuu, neîncetat, rugăciunea cu gura. La început repede, ca să nu apuce mintea să alcătuiască gânduri deșarte. Să iei aminte numai la cuvintele: „Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă!”. Iar când aceasta se va face vreme îndelungată, mintea se va obișnui cu ea și o va rosti mereu. Și te îndulcești ca și cum ai avea miere în gură, din care pricină dorești s-o spui mereu. Iar dacă o lași, te mâhnești mult.

Când mintea se obișnuiește cu ea și se umple – o învață bine –, atunci o trimite în inimă. Fiindcă mintea este cea care hrănește sufletul și orice lucru bun sau rău vede sau aude, treaba ei este să-l coboare în inimă, unde este centrul puterii

duhovnicești și trupești al omului, tronul minții. Când cel care se roagă își ține mintea ca să nu-și închipuie nimic, ci ia aminte numai la cuvintele rugăciunii, atunci răsufând ușor, cu o oarecare silință și voință, o coboară în inimă și o ține înlăuntru ca într-o strânsoare, și rostește cu ritm rugăciunea: „Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă!”

La început spune de câteva ori rugăciunea și respiră o dată. Apoi, după ce mintea se obișnuiește să stea în inimă, spune la fiecare respirație o rugăciune. „Doamne Iisuse Hristoase” și inspiră, „miluiește-mă” și expiră. Iar aceasta se repetă până când Harul îl umbrește și începe să lucreze înlăuntru sufletului. După aceasta totul este contemplație.

Rugăciunea se poate spune peste tot, și așezat, și în pat, și mergând, și stând în picioare. „Neîncetat vă rugați. Întru toate mulțumiți”, spune Apostolul. Nu trebuie să te rogi numai atunci când mergi să te culci, ci și în picioare, și așezat. Este nevoie de luptă. Când obosești, așază-te. Și iarăși ridică-te în picioare, ca să nu te prindă somnul.

Acestea se numesc „făptuire”. Îi arăți lui Dumnezeu intenția ta cea bună. Apoi totul depinde de El, dacă îți va da. Dumnezeu este începutul și sfârșitul. Harul Lui le lucrează pe toate. El este forța motrice.

Cum se naște și cum lucrează dragostea, ține de păzirea poruncilor. Când te scoli noaptea și te rogi, când îl vezi pe cel bolnav și-l compătimești, când îi vezi pe văduvă, pe orfani, pe bătrâni și-i miluiești, atunci te iubește Dumnezeu. Dar și tu Îl iubești. El iubește mai întâi și Își varsă Harul Său. Și noi aceleași din aceleași, „ale Tale dintru ale Tale”, Îi dăruim.

Dacă tu cauți să-L afli numai prin Rugăciune¹, să nu răsuffi fără Rugăciune. Ia aminte numai să nu primești imaginații, deoarece Dumnezeu este fără formă, nu poate fi cuprins în imagini, fără culoare, este mai presus de desăvârșire. Nu poate fi

¹ Se referă la rugăciunea: „Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă!” sau „Rugăciunea minții”.

Respe supus raționamentelor. Lucrează ca o adiere subțire în cugetele noastre.

Umilința vine atunci când te gândești cât de mult L-ai mârșnit pe Dumnezeu, pe când Acela este atât de bun, atât de dulce, atât de milostiv, plin de dragoste, Care a fost răstignit și toate le-a pățimit pentru noi. Când cugeți la acestea și la altele pe care le-a pățimit Domnul, ele îți aduc umilință.

Așadar, dacă vei putea spune Rugăciunea cu voce și neîncetat, în două-trei luni te vei obișnui cu ea. Te va umbri Harul și te va răcori. Numai s-o spui cu voce, fără întrerupere. Iar când o va prelua mintea, atunci te vei odihni și nu o vei mai spune cu gura. Și iarăși, când o lasă mintea, începe gura. Toată silința trebuie dată limbii, la început, până ce te vei obișnui. După aceea în toți anii vieții tale o va spune mintea fără osteneală.

Când vei veni, așa cum spui, în Sfântul Munte, să vii să ne vezi. Dar atunci vom vorbi despre alte lucruri. Nu-ți va rămâne vreme pentru rugăciune. Rugăciunea o vei afla atunci când mintea ta va fi liniștită. Dacă vei merge pe la mănăstiri, în altă parte, mintea și se va răspândi la acelea pe care le vei auzi și le vei vedea.

Eu sunt sigur că vei afla Rugăciunea. Nu te îndoii! Numai bate direct la ușa milei dumnezeiești și Hristos îți va deschide. Este cu neputință să nu-ți deschidă. Iubește-L mult, ca să primești mult. De dragostea ta pentru El, multă sau puțină, depinde dăruirea, multă sau puțină.



Către același, despre rugăciune și răspuns la întrebări

M-am bucurat mult de râvna pe care o ai de a primi folos sufletesc. Și eu însetez să pricinuiesc folos fiecărui frate care caută să se mântuiască.

Așadar, iubitul și mult doritul meu frate, deschide-ți urechile tale! Menirea omului, după ce se va naște în această viață, este să-L afle pe Dumnezeu. Însă nu-L poate afla, dacă mai întâi nu-l va afla Dumnezeu pe el. „În El trăim și ne mișcăm”, însă patimile noastre ne-au închis ochii sufletești și nu vedem. Când însă Preabunul nostru Dumnezeu Își va întoarce ochiul Său spre noi, atunci ne vom deștepta ca din somn și vom începe să ne căutăm mântuirea.

Așadar, îți răspund la prima ta întrebare: Acum te-a văzut Dumnezeu, te-a luminat și te povățuiește. Oriunde ai fi, lucrează. Rostește neîncetat Rugăciunea, cu limba și cu mintea. Când obosește limba, să înceapă mintea. Și iarăși, când se îngreiază mintea, să spună limba. Numai să nu încetezi. Fă multe metanii. Priveghează noaptea, cât poți de mult. Și dacă se va aprinde flacăra și dragostea lui Dumnezeu în inima ta și cauți liniștea și nu poți să rămâi în lume – deoarece înlăuntrul tău se aprinde rugăciunea –, atunci scrie-mi și eu îți voi spune ce să faci. Iar dacă nu lucrează astfel Harul, însă ți se păstrează râvna pentru împlinirea poruncilor Domnului față de aproapele, atunci liniștește-te așa cum ești, căci ești bine. Nu căuta nimic altceva. Diferența dintre treizeci, șaiszeci și o sută o vei afla când vei citi *Everghetinosul*. Vei afla acolo scrise și multe altele de acest fel și mult te vei folosi.

Acum îți răspund la celelalte întrebări ale tale. Rugăciunea trebuie să se facă prin cuvântul lăuntric. Dar, fiindcă la început mintea nu este obișnuită s-o spună, ci o uită, cel care se roagă o spune când cu gura, când cu mintea. Iar aceasta se face până când mintea se obișnuiește. Și astfel (Rugăciunea n.t.) devine lucrare.

Lucrare este atunci când, rostind Rugăciunea, simți înlăuntrul tău bucurie și veselie și dorești s-o spui mereu. Așadar, când mintea preia Rugăciunea și ea devine bucuria despre care-ți scriu, atunci se va rosti continuu înlăuntrul tău, fără vreo silire din partea ta. Aceasta se numește simțire-lucrare, deoarece Harul lucrează fără voia omului. Mănâncă, umblă, doarme, se trezește și înlăuntrul său Rugăciunea strigă continuu. Iar unul ca acesta are pace, bucurie.

Acum, despre ceasurile de rugăciune. Deoarece trăiești în lume și ai diferite griji, fă rugăciune când ai timp. Însă silește-te continuu și nu o neglija. Despre „contemplația” pe care o cauți, aceasta este greu (de dobândit), deoarece este trebuință de desăvârșită isihie (liniștire).

Starea duhovnicească se împarte în trei stadii și potrivit lor lucrează și Harul în om. Primul stadiu se numește curățitor, în care omul se curăță. În acest stadiu, în care te afli tu acum, lucrează harul curățitor. Orice dorință pe care o ai pentru cele duhovnicești este a Harului. Nimic nu este al tău propriu. Și el le lucrează pe toate în chip tainic. Dacă te silești pe tine însuși, acest har rămâne împreună cu tine câțiva ani. Iar dacă omul sporește cu ajutorul rugăciunii minții, primește un alt har, cu totul diferit.

Primul, cum am spus, se numește simțire-lucrare și este curățitor, când cel care se roagă simte o dumnezeiască mișcare-lucrare înlăuntrul său.

Al doilea stadiu se numește luminător. În acest stadiu (sufletul) primește lumina cunoașterii și este răpit în contemplarea lui Dumnezeu. Nu lumini, nu închipuiri, nu imagini, ci limpezimea minții, curăția gândurilor, adâncimea înțelesurilor. Pentru ca să ajungă la aceasta, cel care se roagă trebuie să aibă multă liniște și un povățuitor neînșelat.

Al treilea stadiu – umbrirea Harului – este cel în care lucrează harul desăvârșitor, fiind un mare dar.

Nu-ți scriu acum despre acesta, pentru că nici nu este nevoie. Dacă însă vrei să citești despre el, am scris din neștiința mea când lucrează aceste energii, într-o cărticică în manuscris