

CUVÂNT ÎNAINTE

# PĂRINȚII DIN PUSTIA OPTINA DESPRE RUGĂCIUNE

Traducere din limba rusă de  
Gheorghică Ciocoi

editura  
**Σοφία**

București

## CUPRINS

<i>Cuvânt înainte</i> .....	5
Nevoia de rugăciune. Din învățătura starețului Varšanufie de la Optina ....	9
Rugăciunea lui Iisus. Povățuirile starețului Varšanufie .....	27
Postul și rugăciunea.....	79
Puterea semnelui crucii .....	90
Povățuiri ale Sfântului Ambrozie al Optinei despre Rugăciunea lui Iisus . .	95
Povățuiri ale Preacuviosului Iosif de la Optina pentru cei care se roagă .....	115
Despre lupta creștinului cu gândurile .....	119
Rugăciuni ale sfinților stareți de la Optina .....	133
Rugăciuni către Sfântul Ambrozie de la Optina.....	139

## NEVOIA DE RUGĂCIUNE

### Din învățătura starețului Varsanufie de la Optina

Omul este alcătuit din trei părți: trup, suflet și duh. Acest lucru este vădit de cuvintele Maicii Domnului spuse de ea la salutul Dreptei Elisabeta: „Mărește, suflete al meu, pe Domnul, și s-a bucurat duhul meu de Dumnezeu, Mântuitorul meu” (*Luca 1, 46-47*). Despărțirea este foarte clară: unul este duhul, iar celălalt este sufletul; iar că trupul și sufletul sunt două părți diferite este destul de limpede. Aceasta se poate observa din următoarele: sufletul începe să laude pe Domnul, iar când el se roagă ori preaslăvește izvorăște veselia și începe bucuria duhului. Acest lucru se



petrece cu orice om atunci când Îl laudă pe Dumnezeu.

\*\*\*

Într-o zi, un frate l-a întrebat pe părintele Macarie de ce e nevoie ca în mănăstire să te rogi atât de mult. În loc să-i răspundă, părintele i-a astupat nasul și gura cu mâna. Fratele cu greu a scăpat din strânsoare.

– De ce te revolți?, a întrebat părintele Macarie. Oare nu poți să respiri acum?

– Părinte, era cât pe ce să mă sufoc.

– Ei, vezi? Rugăciunea este respirația sufletului. Nu ai putut să respiri nici măcar pentru puțină vreme, așa cum trupul o cerea, și ai fi putut muri. Tot astfel și sufletul: el are nevoie să respire, adică de rugăciune, căci altfel va muri duhovnicește. Rugăciunea, postul, privegherea ne fac pe noi biruitori ai vrăjmașilor mântuirii. Rugăciunea este însă cea mai grea dintre aceste nevoințe.

Nu pot exista sfinți fără împlinirea poruncilor lui Dumnezeu, adică fără nevoință; iar această nevoință este întreită: ea constă în rugăciune, post și priveghere. În Evanghelie se spu-

ne că un tată l-a dus la Hristos pe fiul său îndrăcit. Oricât de mult au încercat ucenicii să izgonească duhul cel rău nu au reușit. Au ajuns cu el la Hristos și doar Domnul a izgonit demonii. Apropiindu-se apoi ucenicii de Iisus, i-au zis de o parte: „De ce noi n-am putut să alungăm demonul?” Iar Domnul le-a răspuns: „Pentru necredința voastră”, după care a adăugat: „Acest neam de demoni nu iese decât numai cu rugăciune și cu post” (Matei 17, 21). Astfel rugăciunea, postul și privegherea, păzirea gândurilor și simțămintelor noastre, ne fac biruitori asupra vrăjmașilor mântuirii. Cea mai grea dintre nevoințe este totuși rugăciunea. Fiecare virtute, ca urmare a îndeletnicirii cu aceasta, se preface în obicei. Însă rugăciunea, chiar până la moarte, cere silire de sine și se arată ca urmare a nevoinței.

Rugăciunea este grea, căci ei i se opune omul nostru cel vechi, însă este grea și pentru faptul că vrăjmașul se ridică cu toată puterea lui asupra celui care se roagă. Rugăciunea este gustare a morții pentru diavol. Deși omul este mort duhovnicește, rugăciunea îl deșteaptă din nou și de ace-

ea vrăjmașul se împotrivește. Chiar și celor cu viață sfântă, care simt mare mângâiere la rugăciune, uneori le este nespus de greu. Rugăciunea aduce mare mângâiere nu doar celui drept, ci și celui păcătos.

Vrăjmașul se va năpusti cu putere asupra noastră, inspirându-ne deznădejde, grijă de multe și chiar o teamă neobișnuită. „Acolo s-au temut de frică unde nu era frică” (*Psalmii* 52, 56). Uneori, omul simte o totală neputință, iar mâinile întinse la rugăciune se prăbușesc de atâta întristare. Avem nevoie de rugăciune și să ne însemnăm cu semnul crucii, în care este ascunsă o putere nespusă ce se împotrivește uneltirilor vrăjmașului.

### Psalmul 90

Îi sfătuiesc pe toți să rostească acest psalm, căci izbăvește din mari primejdii și are o mare putere.

### Rugăciunea pentru duhovnic

Părintele Teodosie mi-a spus că în Joia Mare s-a slujit rugăciune de obște pentru sănătatea mea. Îmi amintesc că atunci am simțit o ușurare deosebită. Vă rog, fiii mei, pomeniți-mă în sfintele voastre rugăciuni! Când sunteți în biserică, în timpul Procomidiei rugați-vă pentru mine, îndeosebi în aceste clipe dificile: „Ajută, Doamne, pe părintele nostru duhovnic, egumenul Varsanufie” – și eu mă voi ruga pentru voi, și atunci atunci legătura duhovnicească dintre noi nu se va rupe.

Iată, în fiecare zi se împlinește o minune pentru mine păcătosul: am aproape 70 de ani, Îi mulțumesc și Îi dau slavă lui Dumnezeu că am putere și în această zi. Când m-am îmbolnăvit, m-am gândit că nu mă voi mai ridica, însă m-am ridicat prin rugăciunile voastre. Pentru mine s-au rugat în multe locuri, mai cu seamă în mănăstirile de maici. Când eram bolnav nu credeam că mă voi mai ridica. Însă de cum s-au rugat pentru mine am primit puteri.



## Rugăciunea pentru vrăjmași

La un preot din Sankt Petersburg, pe nume Kolokolov, ce ducea o viață duhovnicească înaltă, a venit într-o zi un ministru și i s-a plâns:

– Batiușka, povățuiește-mă, căci nu știu ce să fac. Am mulți vrăjmași care mă urăsc și fără vreun motiv mă clevetesc la stăpânire. Îmi voi pierde postul din pricina clevetirii lor. Dacă plec, atunci se va crede că vrăjmașii mei au dreptate, iar numele meu va fi pătat. Ce să fac?

– Rugați-vă pentru cei care se ridică împotriva dumneavoastră, a răspuns părintele Kolokolov. Nu vă rugați doar acasă, ci mai cu seamă pomeniți-i la biserică – să fie scoase părticele pentru sănătatea lor.

– Și care ar fi folosul acestui lucru?, a întreat ministrul.

– Veți vedea... Fiecare părticică scoasă din prescură reprezintă sufletul aceluia om. Aceste părticele sunt scufundate în potir și se îmbibă cu sângele lui Hristos. Ascultați-mă: scrieți pe pomelnic pe toți vrăjmașii dumneavoastră, ca de pildă: Leonid, Ioan, Vladimir...

– Da, da, mai ales Vladimir se ridică asupra mea.

– Atunci dați slujbă pentru el în fiecare zi.

A trecut o săptămână, o lună și iată că Excelența Sa a venit din nou la părintele Kolokolov. Punându-i metanie, a început să-i mulțumească:

– Batiușka, pur și simplu s-a petrecut o minune! Foștii mei dușmani nu doar că nu se mai răzvrătesc împotriva mea, ci chiar se poartă cu respect și cu dragoste față de mine. Acum, în loc să mă defaime, ei chiar mă laudă peste măsură.

– Aceasta este minunea pe care a săvârșit-o Domnul. Vă sfătuiesc, așa-dar, să vă rugați pentru vrăjmașii voștri, și ei vă vor deveni prieteni. Prin rugăciune veți mântui sufletele lor din cursele vrăjmașilor. În Evanghelie se spune: „Rugați-vă pentru vrăjmașii voștri.” Și, într-adevăr, vrăjmașii noștri, supărându-ne și făcându-ne ceva rău, săvârșesc aceasta dintr-un motiv greu de înțeles de noi. Într-un anume fel, ei sunt adevărații binefăcători pentru care trebuie să ne rugăm. De pildă, un om care a aflat despre un altul că vrea să se căsăto-

rească cu o față deosebită, a scris o scrisoare acelei fete plină de lucruri neadevărate, în care îl calomnia neșpus pe cunoscutul său, cu scopul de a împiedica această căsătorie. Au trecut câțiva ani, și acel om care voia să se căsătorească a intrat într-o mănăstire ca să-I slujească lui Dumnezeu. Dacă el s-ar fi căsătorit, dacă ar fi fost legat prin această Sfântă Taină, nu ar mai fi putut să facă un astfel de pas. Ne putem întreba, prin urmare, dacă cel ce l-a clevetit i-a adus acelui om vătămare ori folos. Desigur, folos, acesta dovedindu-se un mare binefăcător al acelui om.

### **Pomeniți-i în rugăciunile voastre pe acei nevoitori neproslăviți**

Aceasta este o mare lucrare. Nu atât ei au nevoie de rugăciunile noastre, cât mai ales noi de rugăciunile lor. Dacă ne rugăm pentru ei, în acel ceas ei vor răsplăti nevoința noastră.

### **Rugăciunile către sfinți**

Ați auzit că am pomenit o mulțime de sfinți. Să nu credeți că îi chem la rugăciune pe sfinți din obișnuință! Nu! Fiecare dintre sfinții pe care i-am pomenit au avut una sau mai multe legături cu viața mea. De pildă, într-o zi mi se întâmplă ceva. Iau aminte la sfinții a căror pomenire se face în ziua respectivă și încep să-i chem în ajutor. Și observ că în ziua în care i-am pomenit m-au izbăvit de felurite necazuri și primejdii. Am primit atât de multe... Așadar mereu îi pomenesc pe sfinți...

### **Rugăciunea din biserică**

Rugăciunea în biserică este foarte importantă. Cele mai multe gânduri izvorăsc în biserică; e adevărat, și vrăjmașul e mai puternic în biserică, năvălind asupra noastră, însă cu semnul crucii și cu Rugăciunea lui Iisus îl izgonim. E bine să stăm în biserică într-un colț mai retras și să ne rugăm lui Dumnezeu: „Sus să avem inimile!” – îndeamnă preotul, însă mintea



noastră, adeseori, cutreieră pământul ocupându-se de lucruri nefolositoare. Luptați-vă cu astfel de gânduri! Rugați-vă Domnului ca sărmanul meu cuvânt să vă aducă folos.

Cercetați adeseori biserica, mai cu seamă în necazuri: cel mai bine e să stați într-un ungher, rugându-vă și plângând din tot sufletul. Și vă va mângâia pe voi Domnul, fără doar și poate. Să spuneți: „Doamne, văd că nu există nici o cale de ieșire din situația mea gravă. Tu, Doamne, ajută-mă însă!” Strâmtă și plină de ispite este calea care duce către veșnicie.

### Dragostea copiilor pentru părinții lor face minuni

Într-o familie, un tânăr a fost acuzat pe nedrept de crimă și trimis în Siberia, fiind condamnat pe viață. Și așa, a rămas soția singură cu un prunc nevinovat. Soția știa că bărbatul ei nu are nici o vină. Au trecut astfel treizeci de ani. Nevinovatul suferea în închisoare și prin fereastra îngustă vedea cum în casa guvernatorului se aprinde seara lumina. Acolo erau ba-

luri, dansuri, jocuri, veselie... După o vreme, a venit un nou guvernator. În aparență, în casa guvernatorului nu s-a schimbat nimic: aceleași ospete și aceeași distracție. Dar noul guvernator a dorit să inspecteze temeinic închisoarea. Înconjurat de subalternii săi, a mers în închisoare și a început să întrebe pe fiecare deținut pentru ce vină se află acolo. I-a venit rândul și acelui pătimitor nevinovat. Tânărul guvernator l-a întrebat: „Tu pentru ce te afli aici?”

„Pentruucidere”, a răspuns acela și nu s-a îndreptățit. Dar guvernatorul a început să-l cerceteze mai cu de-amănuntul, întrebându-l de neamul său și de locul în care a trăit, dacă mai are rude... Din cele povestite, și-a dat seama că deținutul era tatăl său. Atunci s-au îmbrățișat. Puteți să vă închipuiți sentimentul pe care l-a trăit fiul? Oare guvernatorul putea să-și fi imaginat că în acea închisoare se afla chiar tatăl său, deși vedea închisoarea în fiecare zi de la balcon? Putea să presupună cel închis că în acea casă luxoasă, plină de veselie, în care în fiecare zi se dădeau ospete, locuia fiul său pe care îl lăsase copil de