

**PĂRINȚII DE LA
VALAAM
DESPRE RUGĂCIUNE**

Traducere din limba rusă
Gheorghică Ciocoi

editura
Σοφία

București

Respect pentru cei care îl răstigneau: „Părinte, iartă-le lor, că nu știu ce fac!” (Luca 23, 34).

Domnul, în Sfintele Evanghelii, în multe rânduri ne-a vorbit despre iertarea celor care ne-au greșit. Să știm că Judecata va fi la cea de a Doua Venire, așa cum ne spune Evanghelia – căci cerul și pământul vor trece, însă nici o iotă și nici o cirtă din Lege nu vor trece (v. Matei 5, 18). E cumplit să nu împlinim poruncile Evangheliei. Să ne rugăm Domnului să ne înmoaie inima, să nu ne aducem aminte de jignirile primite și să ne rugăm pentru toată lumea, începând cu cei apropiați nouă. Dumnezeu să ne înțeleptească!

CUPRINS

<i>Cuvânt înainte</i>	5
Învățăături ale schiegumenului Ioan Alekseev	9
Învățăături ale monahului Iosif Șorin . . .	31
Învățăături ale egumenului Nazarie . . .	38
Învățăături ale egumenului Hariton . . .	65
Învățăături ale ieromonahului Ilarion . .	68
Învățăături ale starețului Agapie	71
Învățăături ale schimonahului Nichita .	77
Învățăături ale ieroschimonahului Mihail	83
Învățăături ale monahului Afanasie . . .	87
Sfaturi ale schiegumenului Ioan Alekseev	92

ÎNVĂȚĂTURI ALE SCHIEGUMENULUI IOAN ALEKSEEV

Deprinderea cu rugăciunea

Dumnezeu binecuvântează nevoița rugăciunii, căci rugăciunea în viața duhovnicească este de căpetenie. Numai un lucru să știi: pe cât este de înaltă și folositoare, pe atât este de neprețuit, cerând nevoițe negrăite. Preacuviosul Agathon a spus: „Nimic nu este mai ostenitor ca a te ruga lui Dumnezeu.” Pentru a păși pe această cale a rugăciunii este nevoie de trei condiții: să ai conștiința curată către Dumnezeu, către oameni și către lucruri. Conștiința curată către Dumnezeu presupune să te străduiești să împlinești poruncile evanghelice, către oameni – să nu-i osândești și să

nu-i vrăjmășești, iar către lucruri – să nu le folosești în chip pătimăș. Acestea sunt condițiile pregătitoare pentru rugăciune.

Rugăciunea să fie cu luare-aminte: în mintea ta nu e nevoie să-L închipui pe Dumnezeu, pe Maica Domnului sau pe alți sfinți. Ci mintea să o închizi în cuvintele rugăciunii și atenția să o ții în partea de sus a pieptului, căci atenția este sufletul rugăciunii. Nu trebuie să ne îndepărtăm atenția noastră de la inimă. Dacă vom face așa, atunci și inima va lua parte la rugăciune. Către lacrimi nu se cuvine să năzuiești. Iar când vine vorba de căldura inimii, să te oprești din lucrare până ce aceasta trece. Nu trebuie să te gândești că ai primit ceva măreț; aceasta este ceva firesc datorită adunării minții; să fii însă cu luare-aminte pentru a nu cădea în înșelare.

În rugăciune, asemuiește-te văduvei din Evanghelie care cu cererile sale îl supăra mereu pe judecătorul cel nedrept. Dacă există uscăciune a inimii, lene și împrăștiere a gândurilor, scârbe din pricina clevetirii oamenilor sau multe altele asemenea, să știi că totul va trece cu ajutorul lui Dum-

nezeu, numai să nu cazi în deznădejde. Să nu aveți încredere în voi până ce nu veți fi așezați în mormânt; să aveți smerenie și să nu osândiți pe nimeni. Au fost nevoitori care au văzut slava sfinților și au primit atâta har de la Dumnezeu încât au făcut minuni punându-și mâinile peste bolnavi. Oamenii i-au proslăvit și aceștia s-au umplut de mândrie; harul s-a îndepărtat de ei și au început să ducă o viață rea, ajungând batjocură demonilor. Nu vă neliniștiți că patimile se află în voi; ele ne amintesc de faptul că suntem oameni și ne smeresc. Temeți-vă de înșelarea de sine și de mândria cea diavolească.

Să știți că starea de virtute atârână nu de noi, ci de harul lui Dumnezeu, iar harul e păstrat de smerenie. Preacuviosul Isaac Sirul spune: „Dacă te nevoiești într-o oarecare virtute și nu vezi rod și izbândă să nu te miri, căci Domnul ne dă harul Său nu după nevointă, ci după smerenie.” Fără smerenie, nici o virtute nu poate exista. Eu, în orbirea mea duhovnicească, nu știu rugători și n-aș putea să-ți indic pe vreunul. Roagă-te, și Domnul îți va da deprindere în ru-

găciune. Dacă vei căpăta deprindere în rugăciune, nu lăsa ceasurile să treacă fără să te rogi. Căci astfel vremea ei se duce și trec anii în chip nefolositor. Îndeletnicește-te cu pravila de obște și nu năzui către schima monahicească, căci nu în haină și în crucile de pe aceasta constă rugăciunea; străduiește-te către ceea ce este de folos, iar celelalte vor veni de la sine.

La Kiev s-a petrecut următoarea întâmplare. Au fost înmormântați un schimnic și un frate nevoitor. Când s-au deschis sicriile lor, atunci nevoitorul s-a aflat în schimă, iar schimnicul în hainele nevoitorului. Iată-te pe tine, dară, schimnic! Dacă nu ești vrednic să porți schima, atunci nevoiește-te către mântuire și nu judeca pe nimeni. Îți scriu aceste rânduri ca să nu deznădăjduiești. Domnul este milostiv, cunoaște neputințele noastre și ne dă pocăință. *Slavă Ție, Doamne, slavă îndurării Tale!*

Năzuința către rugăciune

Câtă vreme te rogi, atâta va ține rugăciunea. Rugăciunea lui Iisus și pomenirea lui Dumnezeu, pomenirea

faptului că Dumnezeu este de față, vede și știe toate, este unul și același lucru. Nu năzui către ceva înalt, către umilință și lacrimi. Acest lucru vine fără ca noi să-l așteptăm; desigur, după îndurarea lui Dumnezeu. Aceasta este bine să lucrăm în timpul vieții noastre. Atât cât slujim, în orice lucru, să avem năzuința către rugăciune. Pe cât puteți, nu deschideți gura să grăiți cu cei din jur, pentru a vă păstra starea de rugăciune.

După cuvintele Sfinților Părinți, dacă nu avem vreo virtute, ar trebui să nu ne tulburăm; să ne ridicăm, dacă am căzut, până în ultima clipă. *Slavă Ție, Doamne, slavă îndurării Tale, că ne-ai dat nouă, păcătoșilor, pocăința, căci Tu ai venit pe pământ nu pentru cei dreapți, ci pentru păcătoși ca noi!* Sfinții Părinți ne-au lăsat sfaturile lor. Să luăm aminte la cele scrise în cărțile lor.

În mănăstire totul este după rânduială. Să ducem o viață obișnuită, punând înainte de orice altceva voia lui Dumnezeu. Vorbesc despre viața cea din afară, pământească, însă lucru de căpetenie pentru fiecare dintre noi e să luăm aminte că ne așteaptă ceasul morții. Viața aceasta vremelnică este

cale și pregătire pentru veșnicie. *Doamne, ajută-ne nouă, păcătoșilor și ne trimite după bunăvoia Ta sfârșit creștinesc!*

Despre luarea-aminte la rugăciune

Te plângi că nu te poți aduna la rugăciune. Îmi scrii: „Totul este într-atât de lipsit de simțire”, recunoscându-ți neglijența și influența lucrurilor dinafară. Da, rugăciunea cea dulce cere multă trudă. Cu toate acestea, trebuie să știm că fiecare în viață își are propriul nivel duhovnicesc. Tu trăiești în lume și, iată, te străduiești să împlinești cu bună credință lucrarea în care te-a așezat Pronia lui Dumnezeu.

Nu osândi, așadar, pe nimeni, pentru nimic. Tot ceea ce nu iubești nu face altora. Dacă nu-ți place să se vorbească ceva neplăcut despre tine, fie ocări, fie dosădiri, fie lucruri rele, atunci nu face astfel de răutăți nimănui. Iată cinul viețuirii tale. Străduiește-te, așadar, să trăiești într-un asemenea chip, iar pentru cele pentru care te muștră conștiința căiește-te înaintea Domnului.

Cât privește năzuința ta după chipul viețuirii pustrnicești, aceasta cere

întâi de toate adâncă smerenie. Fără smerenie, sunt zadarnice toate nevoințele. Ești ocupat întreaga zi cu griji și necazuri. Cum vei putea astfel să te aduni la rugăciune? Dacă afli o clipă liberă, citește câtuși de puțin din Evanghelie, din Epistolele Apostolilor și, de asemenea, din cărțile Sfinților Părinți, ca să te înțeleptească Domnul.

Rugăciunea – cea mai mare nevoie

Nu trebuie să aștepti ceva de la rugăciune. La rugăciune trebuie să te înfrânezi de la tot ceea ce este nefolositor, ca și de la orice fel de închipuire. Lăsați să vină și să treacă toate tulburările și nu vă poticniți întru aceasta. Rugăciunea este cea mai mare nevoie, cerând o luptă nespuse de grea. Cu toate acestea, Domnul, după marea Sa îndurare, ne dă nouă multă mângâiere. Numai să nu slăbim pe cale. Faceți-vă pravila de rugăciune după puterile voastre, dar nu uitați nicicând de vremea rugăciunii. Întru aceasta fiecare poate socoti după conștiința sa, fugind totuși de graba la rugăciune. Dumnezeu să-Și trimită binecuvântarea Lui asupra voastră!