

**Pelerinul rus. Mărturisirea plină de har despre căutarea și practica  
Rugăciunii inimii./ trad. din lb. rusă: Gherontie Cruceada; ed.: Aurelian**

Scrima. - București: Herald, 2020

ISBN 978-973-111-822-2

I. Cruceada, Gherontie (trad.)

II. Scrima, Aurelian (ed.)

2

Pentru noutăți și comenzi:

[www.edituraherald.ro](http://www.edituraherald.ro)

[office@edituraherald.ro](mailto:office@edituraherald.ro)

Tel: 021.319.40.60, 021.319.40.61

Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60

Mob: 0744.888.388, 0771.664.320

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare a informației, fără permisiunea editorului. Ediție în limba română publicată de Editura Herald. Copyright © 2020



# P

## ELERINUL RUS



MĂRTURISIREA PLINĂ DE HAR  
DESPRE CĂUTAREA ȘI PRACTICA  
RUGĂCIUNII INIMII

Traducere din limba rusă:

GERONTIE CRUCEADA

EDITURA  HERALD  
București

Corector:

Dușa Udrea-Boborel

Viziune grafică și DTP:

Ela Stoica

Nota editorului:

Această carte a fost publicată prima dată în Rusia în 1870 și cu adăugiri în 1881, sub titlul *Otkrivenniye rasskazi strannika svoemu dukhovnomu otsu*. A fost tradusă în limba engleză pentru prima dată în 1930 cu titlul *The Way of a Pilgrim*, de R. M. French.



## Cuprins

<b>NOTĂ INTRODUCȚIVĂ</b>	7
<b>PRIMA POVESTIRE</b>	11
Începutul poveștii ▪ Pelerinul își întâlnește duhovnicul ▪ Primele învățături despre <i>Rugăciunea inimii</i> ▪ Înțelepciunea din <i>Filocalia</i> ▪ O vară petrecută în rugăciune ▪ Moartea duhovnicului	
<b>A DOUA POVESTIRE</b>	25
Pelerinul își continuă drumul ▪ Rugăciunea începe să vibreze în inima pelerinului ▪ Povestea tânărului comandant care a fost salvat de învățăturile biblice de la beție ▪ Întâlnirea cu pădurarul ▪ Duhovnicul i se arată pelerinului în vis ▪ Paznic la biserică ▪ Tânăra fată învață să se roage ▪ Sosirea la Irkuțk	
<b>A TREIA POVESTIRE</b>	57
Povestea pelerinului	

## A PATRA POVESTIRE

63

Planuri pentru un pelerinaj la Ierusalim ■ Vizita la o familie de credincioși ■ Un orb de bună credință îl însoțește pe drum ■ Un accident și neașteptatele sale urmări ■ Pregătirea pentru plecarea în Țara Sfântă

## A CINCEA POVESTIRE

97

Drumul pelerinului cotește spre Kiev ■ Povestea numelui lui Evreinov ■ Nicio rugăciune nu e trecută cu vederea ■ Tânărul din pădure ■ Spovedania omului lăuntric sau Calea ce duce la smerenie ■ Monahul de la Sfântul Munte Athos ■ Visul soldatului ■ Drumul spre mănăstirea Soloveț și învățăturile Evangheliilor

## A ȘASEA POVESTIRE

149

Adunarea fraților de rugăciune ■ Taina mântuirii prin rugăciunea neîncetată ■ Despre puterea rugăciunii și a rostirii Numelui lui Dumnezeu din inimă ■ Despre iubirea de sine

## A ȘAPTEA POVESTIRE

189

Lucrarea lautrică a inimii și sprijinul unui povățuitor ■ Munca tăcută a pustnicului în folosul tuturor ■ Folosul rugăciunii frățești unii pentru ceilalți



## Notă introductivă

**P**elerinul rus. *Mărturisirea plină de har despre căutarea și practica Rugăciunii inimii*, carte cunoscută mai ales sub numele de *Mărturisirea unui pelerin sau Pelerinul rus*, a văzut lumina tiparului în Rusia, către anul 1870. O altă ediție, de data aceasta mai îngrijită și conținând adăugirile unei persoane avizate, a fost publicată în 1881 la Kazan. Cartea a fost degrabă reeditată, după care a circulat în ediții modeste pe întregul teritoriu al Imperiului Țarist, până la Revoluția din 1917.

Identitatea autorului acestei *Mărturisiri* este necunoscută, cercetările întreprinse până în prezent rămânând neconcluzive. Dacă ar fi să acordăm credit prefeței ediției din anul 1881, textul lucrării a fost copiat de Paisie, starețul mănăstirii Sfântul Arhanghel Mihail, de lângă Kazan, de la un călugăr rus care viețuia la Muntele Athos. Această ipoteză pare destul de verosimilă, dacă avem în vedere minuțiozitatea cu care sunt descrise tehnicile referitoare la rugăciunea inimii, practicate secole de-a rândul la Sfântul Munte. În același timp, nu trebuie uitat că întreaga mișcare de reînnoire isihastă începută în Rusia, odată cu sec. al XVIII-lea, s-a bazat pe metode contemplative de





## PRIMA POVESTIRE

Sunt, din mila Domnului, creștin, prin faptele mele, un mare păcătos, și prin rostul meu în lume, un pribeag fără adăpost și de cea mai joasă origine; răătăcesc dintr-un loc în altul. Tot avutul îmi este o straiță pe spate cu puțină pâine uscată și o Biblie în sân. Și-atât.

În duminica a treizeci și patra, după Rusalii, m-am dus la biserică, la slujbă, să mă rog. Se citea din *Epistola I* a Sfântului Apostol Pavel către Tesaloniceni și, între altele, cuvintele următoare: „Rugați-vă neîncetat” (*I. Tes.* 5, 17). Vorbele acestea mi s-au întipărit în minte și am început să cuget: cum e cu putință să se roage cineva neîncetat, când omul e nevoit să-și întrebuițeze timpul cu altele, pentru a-și câștiga existența? Am căutat atunci în Biblie și am citit chiar cu ochii mei cuvintele auzite, care ne arată că trebuie întotdeauna, în orice timp și în orice loc, să ne rugăm cu mâinile ridicate. M-am frământat mult, dar nu m-am simțit convins de nimic. Ce trebuie să fac? M-am gândit eu... Unde aș putea găsi pe cineva să mă lămurească? O să mă duc să cercetez toate bisericile în care sunt predicatori de vază: poate voi auzi ceva care să mă poată lumina. Ceea ce am și făcut. Am ascultat multe cuvântări despre rugăciune, cât de trebuitoare ne este ea și care-i sunt roadele; dar nimeni nu spunea cum poate cineva să se roage neîncetat. Am ascultat o

cuvântare despre rugăciunea continuă și neîncetată, dar nu se arătau și mijloacele de a ajunge la ea. Niciodată nu găseam ceea ce doream și am renunțat să mai iau parte la cuvântările publice. Mi-am pus în gând altceva: să găsesc, cu ajutorul lui Dumnezeu, un om încercat și învățat care să poată să mă învețe personal lucrul spre care sufletul meu se simțea atât de puternic atras.

Am rătăcit multă vreme prin multe locuri, citeam Biblia mea și întrebam pretutindeni dacă nu s-ar găsi prin împrejurimi o călăuză duhovnicească, înțeleaptă și evlavioasă.

Într-o zi, cineva mi-a spus: la țară, la o moșie, locuiește un domn, care de multă vreme râvnește mântuirea sufletului său. Are un paracelis chiar în casă, niciodată nu-și părăsește moșia, se roagă neîncetat și citește cărți sfinte.

Fără zăbavă am alergat într-acolo și l-am găsit pe moșier.

– Ce vrei de la mine? m-a întrebat el.

– Am auzit că sunteți un om încercat, învățat și cu frica lui Dumnezeu, vă rog să-mi lămuriiți ce se înțelege prin cuvintele Apostolului: „Rugați-vă neîncetat” și cum se poate ca cineva să se roage neîncetat? Atât de mult aș vrea să știu, dar nu pot să aflu de nicăierea!

Moșierul s-a uitat lung și liniștit la mine, apoi a zis:

– Rugăciunea lăuntrică neîncetată este ca un zbor liber al sufletului omenesc spre Dumnezeu. Pentru a obține un progres cu rugăciunea aceasta izvorâtă de sus, trebuie să-L rugăm pe Dumnezeu să ne lumineze. Roagă-te mereu cu ardoare, rugăciunea însăși îți va arăta cum poate să devină neîncetată. Îți trebuie însă un oarecare timp.

Mi-a dat de mâncare, bani de drum și m-a lăsat [să plec] fără să-mi mai spună ceva. Mergeam și mă gândeam mereu la ce-mi spusese omul acesta, dar nu puteam să pricep nimic. Nu putem să mai închid ochii noaptea, atât de mult mă chinuia arzătorul dor să știu ce-i cu aceste cuvinte. Străbătusem pe puțin

două sute de kilometri când am sosit într-un oraș mare, capitală de provincie, unde era și o mănăstire. Am auzit vorbindu-se la han despre starețul mănăstirii că este un om de o bunătate rară, evlavios și ospitalier. M-am dus să-l văd. M-a primit foarte prietenește, m-a pus la masă și mi-a dat băuturi răcoritoare.

– Nu mi-e sete, cinstite părinte, i-am spus eu, vă rog numai să-mi dați învățătură: cum aș putea să-mi mântui sufletul?

– Cum vine asta: să-mi mântui sufletul? Fă toate rugăciunile, roagă-te lui Dumnezeu și vei fi mântuit.

– Dar eu aud că trebuie să ne rugăm întruna și nu pot să pricep deloc, cum e cu puțință așa ceva. Vă rog, cinstite părinte, luminați-mă!

– Scumpe frate, n-aș ști să te lămuresc... A! Uite aici o cărticică unde e vorba tocmai despre asta.

Și mi-a întins tocmai cartea Sfântului Dumitru, *Despre învățătura duhovnicească lăuntrică a omului*, zicându-mi:

– Citește la pagina asta. Acolo scrie așa: „Rugați-vă fără încetare”, aceste cuvinte trebuie astfel înțelese: noi trebuie să ne rugăm neîntrerupt în duh.

– Dar spune-mi: cum poate duhul nostru să fie întotdeauna ațintit numai spre Dumnezeu, să nu se dezlipească niciodată de El și să se roage cu statornicie?

– Fără îndoială, e foarte anevoios. Aceasta nu se poate împlini decât cu ajutorul lui Dumnezeu, mi-a spus el.

Am petrecut noaptea aceea la stareț, i-am mulțumit pentru ospăț și am pornit mai departe fără să știu încotro. Mă împovăra lipsa mea de pricepere și, pentru a mă mai liniști, citeam și răs citeam *Sfânta Scriptură*. Astfel, am umblat cinci zile fără o țintă. Într-o seară, am întâlnit un bătrân care părea să fie față bisericească. Am intrat în vorbă cu el și mi-a spus că este din singurătatea unei mănăstiri de departe, așezată la zece kilometri de drumul mare. M-a luat cu el, spunându-mi

că acolo pelerinii sunt primiți cu bucurie și că tuturor li se dă adăpost și masă. Nu mă împingea nimic să mă duc într-acolo. I-am spus bătrânului că nu e de ajuns pentru mine să am un pat pe care să pun capul, ci eu caut o învățătură duhovnicească. Și apoi nici n-aveam nevoie de-ale gurii, fiindcă în straiță aveam destulă pâine.

– Și ce învățătură duhovnicească ai vrea tu să capeți? m-a întrebat el. Te îndoiești de ceva? Cu ce-ți petreci timpul? Vino la noi, dragă frate! Noi avem călugări cu multă experiență, care vor putea să-ți împace sufletul și să-l îndrepte pe drumul cel adevărat la lumina cuvântului lui Dumnezeu și al Sfinților Părinți.

Atunci i-am povestit cum auzisem la biserică și citisem în Biblie, că trebuie să ne rugăm neîncetat, totdeauna și oriunde, nu numai când lucrăm sau când veghem, dar chiar și în somn. „Eu dorm, dar inima-mi veghează” (*Cântarea Cântărilor*, V, 2). I-am spus cât de neliniștit sunt că nu pot pricepe în ce fel aș putea ajunge acolo. În același timp, dorul meu e nestăpânit ca și setea de a cunoaște: zi și noapte nu pot uita. Și i-am povestit cum am umblat pe la biserici, cum am ascultat predici, am citit și mi-am frământat mintea, dar n-am putut găsi ceea ce îmi trebuia, rămânând astfel neliniștit și în îndoială.

Bătrânul și-a făcut semnul crucii și a grăit:

– Mulțumesc lui Dumnezeu, frate mult-iubit, că ai putut deștepta în tine acest dor măreț de a cunoaște rugăciunea lăuntrică! Să vezi în asta chemarea lui Dumnezeu! Liniștește-te și crede-mă că râvna ta de până acum nu este altceva decât dovada că voința lui Dumnezeu lucrează prin propria ta voință.

Ți s-a dovedit că lumina cerească a rugăciunii lăuntrice fără odihnă nu poate fi câștigată nici cu înțelepciunea lumii acesteia, nici prin pofta de a ști, ba dimpotrivă, ea se descoperă în sărăcia duhului și în curățenia inimii, cu ajutorul unei neostoite trude. Iată de ce nu trebuie să te mire că până acum n-ai

putut înțelege nimic din adâncul acestei rugăciuni și nici felul cum ai putea să ajungi la împlinirea ei neconținută. Desigur că s-a predicat, s-a învățat și s-a scris mult despre rugăciune, dar cea mai mare parte dintre socotințele oamenilor se reazemă pe încercările duhului și pe înțelepciunea firii, și nu pe viață.

Se cercetează lucrurile pe dinafară, nu în adâncul lor. Se vorbește despre trebuința rugăciunii, despre puterea, despre binefacerea ei și despre tot ce trebuie s-o întovărășească: zel, ardoare, căldura inimii, curățenia gândurilor, împăcarea cu dușmanii, umilința, pocăința și multe altele. Dar ce este rugăciunea și cum trebuie să învățăm a ne ruga? La aceste întrebări care, după mine, sunt cele dintâi și cele mai de seamă, rareori se găsește un răspuns care să le dea tot înțelesul, căci aici este nevoie de o știință tainică, nu numai de învățătura omenească. Și, ceea ce este mai de plâns, e că deșarta înțelepciune a lumii se silește să măsoare lucrurile lui Dumnezeu cu măsura omenească. Mulți își închipuie că faptele bune și toate mijloacele pregătitoare sunt cele care ne fac demni de rugăciunea contemplativă. Lucrurile stau cu totul dimpotrivă, căci rugăciunea lăuntrică este aceea care dă naștere faptelor bune și virtuților. Roadele și urmările rugăciunii sunt socotite mijloace și cărări spre rugăciune și astfel s-au micșorat puterea și scopul rugăciunii. Sfântul Apostol Pavel zice: „Vă îndemn așadar, înainte de toate, să faceți cereri, rugăciuni, mijlociri, mulțumiri, pentru toți oamenii” (*I. Tim. 2, 1*).

Creștinul trebuie să facă multe fapte bune, însă ceea ce trebuie să îplinească mai înainte de orice este să se roage, căci fără rugăciune, orice s-ar zice, el nu poate face nimic bun. Fără rugăciune nu poate găsi calea către Domnul, nu poate să priceapă adevărul, nu poate să-și răstignească trupul, nu poate – cu tot focul și simțirea lui – să vadă aprinzându-se în inimă lumina lui Hristos; el nu poate ajunge fericit și unit cu

Dumnezeu. Nimic din toate acestea nu se poate împlini fără rugăciunea continuă și în așteptare. Desăvârșirea rugăciunii nu stă în puterea noastră, căci după cuvântul Sfântului Apostol Pavel: „Să ne rugăm cum trebuie, nu știm” (*Rom. 8, 26*).

Să ne rugăm adesea, să ne rugăm zi și noapte: iată ce ni s-a propus ca mijloc de a dobândi curătenia rugăciunii, care este mama tuturor bunurilor duhovnicești! „Câștigă pe mamă și ea îți va da copiii!”, zice Sfântul Isaac Sirul. Dobândește în primul rând rugăciunea și vei culege toate celelalte virtuți. Dar cei ce nu au experiență proprie și nu cunosc deloc învățătura Sfinților Părinți știi și vorbesc puțin despre aceasta.

În timp ce discutam astfel, am ajuns pe nesimțite la mănăstire. Pentru a nu-l pierde din vedere pe bătrânul înțelept și pentru a-mi vedea împlinită dorința cât mai curând, m-am grăbit să-i spun:

– Fie-vă milă, cinstite părinte, și învățați-mă ce este rugăciunea neîncetată și cum se află? Văd că dumneavoastră cunoașteți aceasta!

Bătrânul a primit cu bunăvoință ruga mea și m-am dus cu el, în chilia lui. Ajunși acolo, mi-a zis:

– Rugăciunea lăuntrică neîntreruptă către Iisus este o chemare cu buzele, statornică și fără odihnă, a dumnezeiescului Nume al lui Iisus Hristos, în duh și în inimă; este încredințarea neclintitei Sale prezențe și cererea cu umilință a harului în timpul oricărei lucrări, în toată vremea, în tot locul, până și în somn. Chemarea este formată din următoarele cuvinte: *Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă!* Acela care se obișnuiește cu această chemare încearcă o așa mare liniște și o astfel de trebuință de a repeta neîncetat această rugăciune, că nu mai poate trăi fără ea și aceasta răsună în el, așa zicând, de la sine. Acum pricepi ce înseamnă rugăciunea neconținută?

– Da, bunule părinte! În numele lui Dumnezeu, învață-mă cum aș putea să mă obișnuiesc cu aceasta! am strigat plin de bucurie.

– Citește cartea aceasta, mi-a spus el. Se cheamă *Filocalia* și cuprinde o descriere deplină și amănunțită a ce înseamnă rugăciunea fără întrerupere, este scrisă de douăzeci și cinci de Sfinți Părinți. Este pătrunsă de o înaltă înțelepciune și sfințenie, încât este socotită ca fiind cea dintâi și cea mai bună carte a vieții contemplative și duhovnicești.

– Este deci mai sublimă și mai sfântă decât Biblia? am întrebat eu.

– Asta nu, numai că ea cuprinde explicații ușoare asupra a tot ceea ce *Sfânta Scriptură* are tainic și de neînțeles pentru sufletul nostru orb. Soarele este mai strălucitor decât orice, dar nu-l poți privi cu ochiul liber, trebuie să te folosești de o bucată de sticlă artificială, care este de multe milioane de ori mai mică și mai întunecată decât Soarele, însă prin această bucată de sticlă poți contempla și admira astrul minunat și poți suporta razele lui scăpărătoare.

*Sfânta Scriptură* este asemenea Soarelui strălucitor, iar această carte, *Filocalia*, este bucată de sticlă de care ne servim pentru a contempla mărețul astru. Ascultă aici! Vreau să-ți citesc puțin din ea.

A deschis cartea, a găsit cuvântul Sfântului Simeon Noul Teolog și a început să citească:

– „Stai singur și liniștit, pleacă-ți capul, închide ochii, răsuflă ușor și închipuie-ți că privești în propria-ți inimă. Adună în inimă toate gândurile din sufletul tău. Răsuflă și zi: *Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă!* Fă rugăciunea mișcând ușor buzele sau rostește-o în minte. Încearcă să alungi de la tine toate celelalte gânduri. Fii liniștit, fii răbdător și repet-o cât poți de des”.

Bătrânul mi-a lămurit încă o dată tot, în felul lui, și mi-a dovedit cu propriu-i exemplu.

Am citit încă mult din Sfântul Grigorie Sinaitul, din Sfântul Calist, din Sfântul Ignatie și alții. Ascultam cu bucurie nespusă și fixam fiecare vorbă în minte, pentru ca să nu-mi scape niciun amănunt.

Astfel, am stat trei toată noaptea și ne-am dus la utrenie fără să fi pus geană pe geană.

Bătrânul m-a binecuvântat și mi-a spus că e foarte de trebuință să vin totdeauna pe la el, să-i povestesc tot, spovedindu-mă din toată inima, căci: „lucrarea lăuntrică n-ar putea să-și ajungă scopul, fără îndreptările unuia mai vârstnic”. La biserică simteam o căldură fierbinte și nu voiam decât un singur lucru: să învăț cât mai repede cu putință și cu cel mai mare zel rugăciunea neîncetată. Îl rugam pe Dumnezeu să-mi vină în ajutor. Apoi mă frământam: „Cum aș face să-l văd pe bătrânul meu, să mă mărturisesc lui, să-i cer sfaturi; dacă este interzis să rămân mai mult de două zile în mănăstire și nu-mi este în niciun fel cu putință să găsec locuință în vecinătatea locului?”

Am aflat, în sfârșit, că se găsește un sat la patru kilometri depărtare de mănăstire. M-am dus acolo și, spre marea mea fericire, Dumnezeu mi-a îngăduit să găsec ceea ce aveam nevoie: un țăran m-a primit pentru o vară ca păzitor la grădină și m-a lăsat să locuiesc într-o baracă de paie.

Timp de o săptămână, singur în grădină, m-am pus să învăț cu mult sărg rugăciunea neconținută după sfaturile bătrânului. La început îmi părea că merge bine, dar, încetul cu încetul, am început să simt o mare greutate. M-au cuprins oboseala și somnul și un nor gros de gânduri străine m-a învăluit. Înspăimântat, am dat fuga la bătrân și i-am descris starea mea sufletească. M-a primit prietenos și mi-a zis:

– Dragă frate, este războiul lumii întunericului inimii tale; el încearcă să te întoarcă și să te împiedice de a învăța rugăciunea. Dar vrăjmașul nu face decât atât cât îi îngăduie Dumnezeu, și nimic mai mult decât e de trebuință. Se pare că tu ai nevoie de o încercare a umilinței și că e prea grabnic pentru tine să ți se deschidă poarta, după râvna inimii tale; ești primejduit să cazi în iubirea de sine duhovnicească. Hai să-ți mai citesc ce ne învață cartea noastră în asemenea cazuri.

Bătrânul a găsit învățătura Cuviosului Nichifor și a început să citească:

– „Dacă după câteva efortări nu reușești s-o scoți deloc la capăt, în limanurile inimii tale, după învățătura ce ți-a fost dată, fă ce-ți spun și cu ajutorul lui Dumnezeu vei găsi ceea ce cauți. Putința de a rosti cuvintele se găsește în gâtjele. Alungă toate celelalte gânduri (ceea ce poți face, dacă vrei) și poruncește-i să repete statornic numai cuvintele acestea: *Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă!* Dă-ți silința s-o faci. Dacă reușești o bucată de vreme, inima ta se va deschide pentru rugăciune. Noi știm din experiență”. Așa ne învață Sfinții Părinți. Iată pentru ce trebuie ca, de la început, să împlinești cu încredere porunca mea și să rostești din gură, cât mai des cu putință, rugăciunea lui Iisus. Iată mătăniile mele! Ia-le și zi rugăciunea de trei mii de ori pe zi. Fie că ești culcat sau în picioare, fie că mergi, spune fără întrerupere: „Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă!” Repet-o încet, fără grabă, dar exact de trei mii de ori pe zi, fără să mai mărești sau să micșorezi numărul după voie. Dumnezeu îți va ajuta și vei atinge scopul ce-l urmărești: lucrarea neconținută a inimii.

Am primit porunca cu bucurie și m-am înapoiat acasă, unde am făcut exact ceea ce îmi recomandase bătrânul. Timp de două zile mi-a fost neînchipuit de greu. Apoi, îndată ce mă