

**LBRIS**

We know  
books

Protoiereu Viaceslav Tulupov

**Cum să  
dobândești  
smerenia**

Traducere din limba greacă:

**Florentina Cristea**

EDITURA EGUMENITA

2024

ortodocși smerenia, denaturând înțelegerea acestei virtuți, pentru a fi pe placul stăpânilor lor.

Un creștin se poate mântui numai dobândind smerenia. Pentru a o avea, asceții tot timpul au dus luptă grea cu duhurile răutății și cu natura lor căzută. În lumea modernă această luptă este și mai acerbă.

Cultul banilor, al puterii, al plăcerilor, a învins societatea modernă. Mândria a pătruns în toate sferile activității umane și a devenit pentru majoritatea oamenilor centrul vieții personale. În asemenea condiții ni se cer eforturi extraordinare de voință pentru a dobândi virtutea smereniei. Uneori se pare că în lumea modernă ea este cu neputință de dobândit. Însă acest lucru este greșit. *Cele ce sunt cu neputință la oameni sunt cu putință la Dumnezeu (Luca 18, 27).*

Atât în antichitate, cât și astăzi, Dumnezeu îi privește cu dragoste pe cei ce caută mântuirea. Și astăzi El le dăruiește robilor Săi credincioși daruri duhovnicești, pline de har, printre care și smerenia. Se întâmplă ceva uimitor: starea de corupție a lumii moderne servește pentru adevărații creștini drept un motiv pentru a se smeri și mai mult. Văzând toate piedicile puse vieții duhovnicești în societatea care ne înconjoară, noi trebuie să înțelegem că acum, mai mult ca niciodată în istoria omenirii, numai cu ajutorul lui Dumnezeu ne putem mântui. Această percepție a realității ne duce în mod inevitabil la cunoașterea propriei noastre neputințe și nimicnicii, la încrederea deplină în Dumnezeu. Dacă aceasta se va întâmpla, vom dobândi de la Domnul darul smereniei în aceeași măsură în care l-au dobândit și creștinii de demult.

## Cuprins

Prefață .....	5
---------------	---

### Capitolul întâi. SENSUL ȘI ESENȚA SMERENIEI

Smerenia biruie cursele diavolului .....	9
Smerenia este temeliea tuturor virtuților .....	12
Smerenia este izvorul păcii și al bucuriei .....	15
Fără smerenie mântuirea este cu neputință .....	16
Esența smereniei .....	18
Experiența sfinților .....	21

### Capitolul al doilea. SMERITA CUGETARE

Cunoașterea propriei neputințe .....	25
Dreptul se considera un monstru .....	26
Sfinții nu își vedeau meritele .....	28
Virtuțile uitate .....	31
Nu-ți dori să atingi înălțimi duhovnicești .....	35
Nu aspira la fapte mari .....	36
Nu încerca să devii îndrumător spiritual .....	37
Nu-ți arăta talentele .....	39
Munca „de jos” și foloasele ei .....	41

### Capitolul al treilea. UMILIREA LĂUNTRICĂ DE SINE

Atitudinea smerită față de oameni .....	45
Mustrea de sine în vremea ispitelor .....	52

**Capitolul al patrulea. SMERENIA ȘI  
 COMPORTAMENTUL OMULUI**

Regulile unui comportament smerit .....	61
Rasa care a devenit o piedică pentru smerenie .....	63
Când te înclini în fața unui om, Îi dai cinste lui Dumnezeu .....	65
Nu vorbi neîntrebat .....	68

**Capitolul al cincilea. UMILINȚA EXTERIOARĂ**

Întărirea smereniei .....	71
„Cel ce urăște necinstirea, urăște smerenia” .....	78
Cum să primești umilințele de la cei inferiori în grad și de la subordonați .....	83
Umilirea de bunăvoie în fața oamenilor .....	86
Smerenia îi instruește pe păcătoși .....	90
Lecții forțate de smerenie .....	94

**Capitolul al șaselea. CEA MAI SCURTĂ  
 CALE CĂTRE SMERENIE**

Școala smereniei .....	99
Deprinderea începătorilor cu smerenia .....	104

**Capitolul al șaptelea. TRÂMBIȚELE DE ARAMĂ**

Ispita slavei deșarte .....	109
Slava de care nu te poți ascunde .....	116
Puterea și smerenia .....	119
Falsa smerenie .....	126
Încheiere .....	133

Distribuție:  
 S.C. Egumenița S.R.L.  
 tel./fax: 0236-326.730  
 e-mail : editura@egumenita.ro  
 www.egumenita.ro

## Capitolul întâi

# SENSUL ȘI ESENȚA SMERENIEI

### Smerenia biruie cursele diavolului

Noi, toți cei ce trăim pe pământ, ne aflăm într-o mare primejdie. De ce? Pentru că, după cuvintele Apostolului Petru, *diavolul umblă printre noi, răcnind ca un leu, căutând pe cine să înghită* (1 Petru 5, 8).

Nimeni nu își poate mântui sufletul, fără să lupte cu îngerii căzuți. Demonii cei răi, fiind ei înșiși doborâți din cer, și-au stabilit ca țel să ducă și omenirea în adâncul iadului. În acest scop duhurile necurate folosesc toate mijloacele disponibile.

Neavând posibilitatea de a-i forța pe oameni să săvârșească fărădelegea, demonii acționează prin viclenie. Ei atrag, ademenesc, ispitesc, prind în mreje prin intermediul patimilor și conduc la păcat. Cum poate combate omul viclenia diavolului? Această problemă i-a frământat pe asceții creștini încă din cele mai vechi timpuri.

Odată Cuviosul Antonie cel Mare a văzut cu ochii săi duhovnicești toate cursele diavolului, întinse pe pământ. Oftând, el a spus:

– Vai de neamul omenesc! Cine poate scăpa de aceste curse?

Drept răspuns, cuviosul a auzit un glas de sus:

– Cel smerit scapă de ele și ele nici măcar nu îl pot atinge<sup>4</sup>.

Smerenia distruge toate cursele diavolului. Cu cât mai mult sporim și ne desăvârșim, cu ajutorul lui Dumnezeu, în smerenie, cu atât mai puțin suntem supuși primejdiei de a fi înșelați și pierduți de demonii cei vicleni.

Diavoli se luptă în chip nevăzut cu noi prin gânduri, iar în chip văzut (palpabil) – prin oamenii, de la care suportăm jigniri și asupriri pe nedrept. Dacă demonii reușesc să pună complet stăpânire pe un om, atunci ei încep să îl îndemne și la violență fizică. Una dintre aceste ispite este descrisă în *Pateric*.

La un pustnic bătrân a venit un om posedat de demon. Din gura nefericitului curgea tot timpul spumă, iar înfățișarea lui era groaznică. Văzându-l pe bătrân, acesta l-a lovit peste obraz. Pustnicul l-a întors și pe celălalt. Demonul, neputând suporta smerenia ascetului, a ieșit imediat din cel posedat.

Diavolul, atacându-ne prin intermediul celorlalți oameni, caută să stârnească în inimile noastre

<sup>4</sup> Exemplele edificatoare din viețile sfinților și ale nevoitorilor bune credințe sunt prezentate uneori de autor în formă literară. Pentru a nu încărca inutil textul cu note de subsol și referințe, autorul nu indică mereu sursele, din care sunt extrase unele sau altele dintre părerile Sfinților Părinți. Aceasta se aplică, în principal, acelor locuri din carte în care gândurile scriitorilor bisericești sunt prezentate în formă liberă sau când ele sunt niște adevăruri moral-duhovnicești atât de înrădăcinate în literatura patristică încât este aproape cu neputință să se stabilească exact sursa lor originală.

furie și dușmănie față de ei. În timpul unor astfel de ispite noi trebuie să arătăm o dragoste deosebită față de omul care ne asuprește, și prin smerenia față de el să îl biruim pe diavol. Aceasta se referă, firește, la viața noastră personală. Răul, care caută să distrugă fundamentele societății, să șteargă națiuni întregi de pe fața pământului sau să piardă cel puțin o persoană, trebuie oprit prin măsuri drastice. Pentru aceasta există armata și poliția.

În istoria Bisericii au existat cazuri când diavolul s-a arătat personal marilor sfinți și au încercat să își verse furia asupra lor. Într-o zi, Cuviosul Macarie Egipteanul ducea ramuri de palmier pentru împletirea coșurilor. Pe drum, iată, l-a întâmpinat diavolul cu o coasă. Diavolul a vrut să îl lovească pe Macarie, dar nu a putut. Și zice:

– Macarie, mare întristare sufăr eu din partea ta, pentru că nu sunt în stare să te biruiesc. Tot ceea ce faci tu, și eu fac. Tu postești, iar eu nicidecum nu pot mânca; tu priveghezi, iar eu nicidecum nu dorm. Cu un singur lucru tu mă biruiești.

– Cu care? – a întrebat Macarie.

– Cu smerenia – a răspuns diavolul. – Iată de ce nu mă pot lupta cu tine.

Atunci când îi ispitește pe oameni, satana este capabil să ia chipul lui Hristos, al îngerilor și al sfinților. Luând o astfel de înfățișare, el încearcă să îl aducă pe om în stare de înșelare duhovnicească. Odată, în vechime, diavolul a apărut sub forma unui înger în fața unui ascet egiptean și, stârnind în el slava deșartă, a spus:

– Eu, Arhanghelul Gavriil, am fost trimis la tine!

– Ia aminte – a spus bătrânul cu sinceritate și smerenie. Nu cumva ai fost trimis la altcineva? Căci eu nu sunt vrednic să fie trimiși îngerii la mine.

După aceste cuvinte diavolul îndată a dispărut.

Demonii, fiind extrem de mândri și nerușinați, când se apropie de un om smerit, își pierd puterea lor cea rea și toate cursele lor se năruiesc. Un ascet egiptean, avva Moise, a spus că cel ce are smerenie îi smerește pe demoni, iar cel ce nu are smerenie este batjocorit de demoni.

### Smerenia este temelia tuturor virtuților

Tradițiile Bisericii conțin multe povestiri care ne arată cât de mare este importanța smereniei în viața duhovnicească a omului. Iată una dintre ele.

În vremurile de demult, o femeie creștină a ajuns pe o insulă nelocuită, unde timp de patruzeci de ani a petrecut în post și rugăciune, răbdând tot felul de greutăți. În cele din urmă, o navă a acostat pe insulă și ea s-a întors pe continent.

Venind la unul dintre mării nevoitori, femeia i-a mărturisit acestuia despre nevoințele ei pustnicești. Ascultând-o cu atenție, starețul a întrebat:

– Dar poți primi din partea oamenilor ocară ca lauda?

– Nu, părinte – răspunse, jenată, creștina.

– Atunci nimic nu ai dobândit în toți cei patruzeci de ani de nevoie – a tras bătrânul o concluzie nu prea îmbucurătoare.

Petrecând mulți ani în afara societății umane, cea care fără de voie devenise pustnică nu a dobândit cel mai important lucru – smerenia, fără de care toate celelalte virtuți își pierd puterea.

Renumitul scriitor duhovnicesc al antichității, avva Dorotei, a comparat procesul mântuirii sufletului cu construcția unei case. El a scris că cel ce clădește trebuie să pună fiecare piatră pe lut (pe tencuială). Căci, de va pune piatra pe piatră fără lut, pietrele se vor clinti și casa va cădea. Pentru casa duhovnicească a creștinului virtuțile sunt cărămizile, iar smerenia este lutul<sup>5</sup>. Orice faptă bună, săvârșită fără ea, nu îi aduce omului niciun folos. Cu privire la acest lucru înțeleapta ascetă egipteană, fericita Sinclitichia, a spus că așa cum o corabie de lemn nu poate fi construită fără cuie, așa nici mântuirea nu poate fi dobândită fără smerenie<sup>6</sup>. În viața noastră duhovnicească scândurile sunt virtuțile, iar cuiele – gândurile smerite.

Odată a venit la ieroschimonahul Anatolie cel Mare de la Optina o femeie și i-a cerut binecuvântare să trăiască singură, ca fără nici o piedică să postească, să se roage și să doarmă pe scânduri goale. Starețul i-a spus:

– Tu știi că nici cel viclean nu mănâncă, nu bea și nu doarme, dar tot trăiește în iad, pentru că nu are smerenie. Supune-te în toate voii lui Dumnezeu – și aceasta va fi nevoința ta. Smerește-te față de toată

<sup>5</sup> Vezi: Avva Dorotei. *Învățăături și scrisori de suflet folositoare*, Bunavestire, 1997.

<sup>6</sup> Vezi: Sfântul Atanasie cel Mare. *Viața Sfintei Sinclitichia și alte scrieri ascetice*, Doxologia, 2019.

lumea, muștră-te pe tine în toate, rabdă cu mulțumire bolile și necazurile – și acestea vor fi mai presus de toate nevointele!

Pe altă fiică duhovnicească, care i-a cerut binecuvântare să își cumpere Sfânta Evanghelie și Psaltirea, Cuviosul Anatolie a sfătuit-o:

– De cumpărat, poți cumpăra, dar cel mai important este să îți săvârșești cu râvnă ascultarea, să te smerești și să ai răbdare în toate. Acestea vor fi mai presus de post și rugăciune.

Importanța smereniei pentru sporirea duhovnicească a creștinului constă și în faptul că ea păzește sufletul lui de mândrie. Oricât de multe virtuți ar dobândi omul și oricât de mult s-ar apropia de Dumnezeu, smerenia nu numai că nu îl lasă să își vadă propria sa sfințenie, ci îi dezvăluie într-o măsură și mai mare propria sa păcătoșenie.

Schimonahul Nicodim, un ascet athonit din secolul al XIX-lea, a primit de la Dumnezeu marele dar al lacrimilor: el putea să plângă atât cât vroia. Duhovnicul lui, observând la el o astfel de virtute, a întrebat:

– De cât timp ai acest dar?

– De doi ani și jumătate, – a răspuns schimonahul Nicodim – de atunci, de când, după discuția cu tine despre acest dar al lui Dumnezeu, eu ți-am făcut metanie și ți-am cerut binecuvântare să caut acest dar dumnezeiesc. Iar până atunci timp de trei ani cu greu m-am forțat să vărs lacrimi.

La această mărturisire, duhovnicul i-a spus:

– Tu ai primit acest dar pentru ascultare, nu pentru meritele tale. Să știi că orice dar al lui Dumnezeu se păstrează prin smerenie. Ferește-te de îngâmfare,

nu osândi pe nimeni și muștră-te mereu pe tine însuși. Și alții au acest dar, dar se socotesc pe ei înșiși mai răi decât toți.

Sfinții Părinți au observat că Dumnezeu dă daruri duhovnicești nu pentru osteleni, ci pentru smerenie. Iar în măsura în care smerenia sporește, Domnul înmulțește și darurile Sale.

### Smerenia este izvorul păcii și al bucuriei

Una dintre surorile mănăstirii din Șamordino a primit de la egumenă o muștrare aspră pentru o greșeală involuntară. Sora a încercat să explice cauza vinovăției sale, dar egumena, enervată, nu a vrut să asculte nimic și a amenințat-o imediat în fața tuturor că o va pune la metanii. A fost dureros și jignitor pentru ea. Totuși, și-a biruit în suflet iubirea de sine, a tăcut și cu smerenie și-a cerut iertare de la egumenă.

Venindu-și în fire, în chilie, în loc de rușine și de tulburare sora a simțit brusc în inima ei o bucurie de negrăit. În seara aceleiași zile ea i-a comunicat tot ceea ce s-a întâmplat Cuviosului Ambrozie de la Optina, care, ascultând povestirea ei, spuse:

– Această întâmplare este providențială. Să o ții minte. Domnul a vrut să îți arate cât de dulce este rodul smereniei ca tu, simțindu-l, să te îndemni întotdeauna la smerenie: întâi la cea exterioară, iar apoi și la cea interioară. Când omul se silește pe sine să se smerească, Domnul îl alină în sufletul său și acesta este acel har, pe care Dumnezeu îl dă celor smeriți.

Îndreptățirea de sine pare doar un mod de alinare, însă în realitate ea aduce în suflet întuneric și tulburare.

Omul smerit se află întotdeauna în pace cu Dumnezeu, cu sine însuși și cu ceilalți oameni. Cunoscutul ascet egiptean, avva Pafnutie, a povestit că în zilele tinereții sale mergea mereu la marii bătrâni, deși ei locuiau departe în pustie, și le descoperea toate gândurile sale. Iar ei îi spuneau mereu unul și același lucru:

– Oriunde ai merge, să ai smerenie, și vei trăi în pace.

Smerenia îi aduce omului pace, bucurie și liniște binecuvântată. Tot ea face ca aceste sentimente să fie de neclintit, chiar și în ciuda necazurilor și a agitației de zi cu zi. Dacă vom păstra în inimă smerenia, cu ajutorul lui Dumnezeu vom birui orice ispită, vom rezolva orice problemă și vom găsi o cale de ieșire din cea mai complicată situație.

## Fără smerenie mântuirea este cu neputință

O maică, fiica duhovnicească a starețului Anatolie cel Mare de la Optina, i-a cerut acestuia în scrisoarea sa să îi dea un sfat, prin care să îi arate ce trebuie să facă să nu se abată de la calea mântuirii. Cuviosul i-a răspuns:

– Începe cu smerenie, lucrează cu smerenie și sfârșește cu smerenie și te vei număra cu sfinții. Calea aceasta, calea smereniei, este cea mai de nădejde și, precum spun Părinții, este „cu neputință să cadă”.

Căci, unde va putea cădea cel smerit, când el se socoțește pe sine mai rău decât toți?<sup>7</sup>

Cuviosul Anatolie cel Mare a fost un viețuitor al Schitului Optina, care a fost unul dintre centrele spirituale ale Rusiei. În această mănăstire, cultivării smereniei în rândul călugărilor i se acorda o importanță capitală. Întemeietorii stărețismului optinean, Cuvioșii Lev, Moise și Macarie, au căutat să sădească în sufletele ucenicilor lor, în primul rând, duhul smereniei și al blândeții. Fiind ei înșiși exemple vii de smerenie, stareții de la Optina socoteau smerenia fundamentul vieții duhovnicești a creștinului. Această părere li s-a format datorită studiului profund al Sfintei Scripturi, al operelor Sfinților Părinți și a experienței ascetice personale.

Stareții de la Optina au reînviat în mănăstirea lor tradițiile spirituale ale evlaviei creștine din vechime. Iar întemeietorii acestor tradiții au vorbit de multe ori despre smerenie, subliniind întotdeauna necesitatea ei absolută pentru mântuirea omului. Astfel, Cuviosul Ioan, în renumita sa carte *Scara*, a scris că diavolul numai din cauza mândriei a căzut din cer, iar regele David, precum el însuși a mărturisit, nu a postit, nu a privegheat, nu a dormit pe pământ gol, ci s-a smerit și Domnul l-a mântuit. Sfânta smerenie deschide porțile cerești și fără ea nimeni nu va intra în Cămara Cerească<sup>8</sup>.

<sup>7</sup> Cuviosul Anatolie (Zerțalov) de la Optina: *viața și minunile*, Doxologia, 2012.

<sup>8</sup> Vezi: Sfântul Ioan Scărarul. *Scara*, Mănăstirea Sihăstria, 2015.

„Smerenia aduce, chiar și fără fapte, iertarea multor păcate – a spus Cuviosul Isaac Sirul. Iar faptele fără smerenie, dimpotrivă, sunt nefolositoare. Ba ne pregătesc și multe rele. Precum sarea trebuie să fie în orice mâncare, așa și smerenia în orice virtute. Și, de o vom dobândi, ea ne va face fii ai lui Dumnezeu și ne va înfățișa înaintea Lui, chiar și fără fapte bune”<sup>9</sup>.

Trebuie să remarcăm faptul că, deși smerenia îl poate mântui și singură pe om, în prezența celorlalte virtuți procesul mântuirii decurge mai ușor. Odată Cuviosul Ioan Proorocul a fost întrebat:

– Care este cel mai rapid mod de a te mântui?

Marele bătrân a răspuns că cel ce va uni smerenia cu celelalte nevoițe duhovnicești își va mântui sufletul său mai rapid decât toți. Cei care, având smerenie, în locul nevoițelor rabdă insulte de la aproapele lor, se mântuiesc mai încet. Iar creștinii care au numai smerenie, se mântuiesc și mai încet<sup>10</sup>.

Rapid sau încet, totuși, numai prin smerenie vom intra în Împărăția lui Dumnezeu. Iar fără smerenie toate nădejile noastre de mântuire sunt zadarnice.

## Esena smereniei

Care este esența smereniei? Această întrebare i-a frământat dintotdeauna pe asceții creștini. Pentru a

<sup>9</sup> Sfântul Isaac Sirul. *Cuvinte ascetice*, vol. 1 – Cuvintele I-XXX, Sf. Nectarie, 2022.

<sup>10</sup> Vezi: Avva Dorotei. *Învățăături și scrisori de suflet folositoare*, Bunavestire, 1997.

răspunde la ea, după cum povestește Cuviosul Ioan Scărarul, s-au adunat odată câțiva bărbați purtători de duh. Unul dintre ei a spus:

– Smerenia constă în uitarea neîncetată a faptelor tale bune.

– Smerenia constă în a te socoti pe tine cel din urmă și mai păcătos dintre toți oamenii – și-a exprimat un altul părerea.

– Smerenia este conștiința propriei tale neputințe și slăbiciuni – a spus cel de-al treilea.

Ceilalți, asceți au mai dat câteva definiții ale esenței smereniei, dar nici una dintre ele nu a fost completă. Ascultându-i pe toți, Cuviosul Ioan Scărarul a rezumat părerile acestor bărbați evlavioși, zicând:

– Smerita-cugetare este un har fără de nume al sufletului, având un nume numai pentru cei ce au primit cercarea (experiența ei). Ea este o bogăție negrăită; este numirea lui Dumnezeu și darul lui<sup>11</sup>.

Cuviosul Ioan, în concluzia sa, a recunoscut că esența smereniei nu poate fi exprimată în limba omească. De ce? Pentru că smerenia în esența ei este dumnezeiască și natura ei o poate cunoaște numai cel care L-a dobândit în sine pe Însuși Dumnezeu. Iar acești oameni întotdeauna au fost foarte puțini.

Cu părerea Cuviosului Ioan Scărarul în ceea ce privește smerenia este de acord și Cuviosul Isaac Sirul. El scrie că smerenia este o putere tainică, dată în toată plinătatea ei de Dumnezeu numai sfinților. Smerenia este suma tuturor virtuților și de aceea îl

<sup>11</sup> Vezi: Sfântul Ioan Scărarul. *Scara*, Mănăstirea Sihăstria, 2015.