



Redactor: Elena Marinescu

Coperta: Mădălina Rădan

Traducerea a fost făcută după originalul în limba rusă:  
*V poiskah istinî*, Saratov, 2004.

© Editura Sophia, pentru prezenta ediție

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
RAFAIL KARELIN, arhimandrit

Drumul spre cunoșterea de sine: Convorbiri despre  
viața duhovnicească / Arhimandritul Rafail Karelin; trad.  
din limba rusă de pr. Nicolae Crețu. – București: Editura  
Sophia, Alexandria: Cartea Ortodoxă, 2012

ISBN 978-973-136-289-2; ISBN 978-606-529-195-9

I. Crețu, Nicolae (trad.)

## DIN PARTEA EDITORILOR

Opera arhimandritului Rafail Karelin ne îndreptățește să-i atribuim acestuia calitatea de scriitor. Și aceasta nu doar pentru că în ultimii ani i-au apărut numeroase cărți, al căror tiraj mărturisește despre cât de căutate sunt ele atât de credincioși, cât și de cei care se află pe calea care duce la credință, ci și pentru forma în care își expune ideile și gândurile. Iată, acum autorul ne oferă o nouă lucrare, cuprinzând convorbirea dintre duhovnic și ucenicii sau vizitatorii săi.

Se cuvine să precizăm de la început: atât duhovnicul, cât și interlocutorii săi sunt persoane reale, nu inventate. Duhovnicul este însuși părintele Rafail, iar interlocutorii sunt oamenii cu care acesta a dialogat despre diferite aspecte ale vieții duhovnicești. Printre ei se numără: o doamnă aristocrată care s-a convertit la o vârstă înaintată și care tinde sincer spre atingerea desăvârșirii duhovnicești; prietenul acesteia, un teozof, a cărui soartă rămâne pentru autor o enigmă, asemenea unei cărți careia îi lipsesc ultimele

pagini; un intelectual ateu, care s-a rătăcit în labirinturile contradicțiilor propriei minți; un creștin yoghin, alarmat de catastrofa ecologică ce se apropie; un frate care, din cauza mândriei și a iubirii de sine, și-a părăsit mănăstirea; o femeie care n-a conștientizat pasiunea ei pentru părintele duhovnicesc și n-a înțeles de ce acela a îndepărtat-o de la sine.

Sunt oameni foarte diferiți, cu vieți diferite, cu caractere diferite. Însă au în comun un lucru: într-un fel sau altul, fiecare dintre ei vrea să găsească adevărul. Și, în căutarea lor, fiecare comite unele greșeli, din cauza cărora se chinuie și suferă, dar nu renunță la căutare.

Pentru acești oameni este imperios necesară discuția cu un duhovnic experimentat, înțelept, capabil să le vadă rătăcirile și să le explice natura lor, sugerându-le calea cea dreaptă. Un astfel de duhovnic se dovedește a fi părintele Rafail. Discutând cu el, vizitatorii îl întreabă, își exprimă nedumeririle, polemizează, se supără, acceptă, în cele din urmă, unele lucruri. Dar cel mai important e faptul că primesc răspuns la întrebările care îi neliniștesc. Probabil că multe dintre ele reprezintă probleme care îi frământă și pe cititorii cărții de față. De aceea considerăm că puțini sunt cei care vor rămâne fără folos citind-o.

Celor care caută adevărul le va ajuta, la fel cum i-a ajutat pe cei care au purtat aceste discuții cu autorul. Celor cărora adevărul li s-a desco-

perit ca viață în Hristos în Biserica Ortodoxă le va servi ca rezolvare a nedumeririlor cu care se ciocnește inevitabil orice om rațional venind în Biserică și care, înlăturate, netezesc calea urmării lui Hristos.



## CONVORBIRI CU O BĂTRÂNĂ ARISTOCRATĂ

### I

O doamnă în vârstă, provenind dintr-o familie aristocrată, mărturisea într-un moment de sinceritate că gândurile îi fug în toate părțile, precum broaștele. Duhovnicul a sfătuit-o ca, înainte de a începe lupta cu gândurile sale, să înceapă lupta cu limba sa.

La următoarea întâlnire, acesta a întrebat-o:

– Ei, cum e băltoaca în care trăiesc broaștele, a mai secăt?

Doamna a răspuns că învață să tacă, dar a descoperit că acest lucru este din cale-afară de greu. Uneori, când se străduiește să se abțină, inima începe să-i bată mai tare și are senzația că sângele îi năvălește în cap. Ea a recunoscut cu mirare:

– Niciodată n-am crezut că este atât de greu să taci! Mai înainte eram sigură că pot tăcea și vorbi când vreau eu, dar acum am înțeles că limba mea mă conduce, de parcă aș fi legată cu o funie de ea, și că lupta cu ea este la fel de grea precum lupta cu un tiran.

Atunci duhovnicul a sfătuit-o să nu se întâlnească un timp cu vechile ei cunoștințe, pentru a nu deschide rănile încă nevindecate. De asemenea, să-și aleagă, când are posibilitatea și condițiile necesare, un ceas sau două pentru tăcere deplină.

## II

La următoarea întâlnire doamna a spus că suportă mai bine „postul limbii” – cum s-a exprimat ea – și a cerut binecuvântarea să țină în gură o cruce pectorală, ca să vorbească mai puțin. Duhovnicul a obiectat, crucea fiind un obiect sfânt, care nu trebuie ținut cu dinții și mișcat cu limba, dar i-a spus că, dacă vrea, poate să țină în gură o pietricică, pe care s-o scoată neobservat în cazul unor conversații necesare și în timpul mesei.

Peste o lună, doamna i-a comunicat că exersează în continuare tăcerea, dar pietricica din gură îi dă de furcă: ba se adună salivă, de parcă ar suge o bomboană, ba piatra se lovește de dinți, ba parcă nu-i permite să respire și, în general, gândurile ei se învârt prea mult în jurul acestei pietre. Duhovnicul a sfătuit-o să pună piatra în gură dimineața timp de cincisprezece-douăzeci de minute și să facă la fel înainte de somn, pentru a-și aminti de folosul tăcerii; iar, dacă își va da seama că a vorbit în timpul zilei fără rost, să țină piatra în gură de două ori mai mult.

– Este bine să țineți această piatră la vedere și să o luați cu dumneavoastră când plecați undeva.

Doamna a promis:

– Dacă voi învăța virtutea tăcerii, voi îmbrăca piatra în argint, în amintirea luptei mele.

Apoi duhovnicul a început s-o învețe despre Rugăciunea lui Iisus și i-a dat o regulă pe care femeia a promis s-o împlinească neclintit.

## III

După o vreme, doamna a venit din nou la duhovnic și i-a spus:

– Părinte, ard de dorința de a-i învăța pe apropiații mei Rugăciunea lui Iisus.

*Duhovnicul:* Dar dumneavoastră o practicați cu ușurință?

*Doamna:* Da. Și doresc ca toți s-o facă.

*Duhovnicul:* Nu aveți Rugăciunea lui Iisus. Sunteți doar la începutul practicării ei și harul este cel care vă ajută. Va urma o vreme de nevoită și încercări. Aspirația de a-i învăța pe alții Rugăciunea lui Iisus provine din necunoașterea de sine și din dorința de a vorbi, care nu a fost încă dezrădăcinată din suflet și se ascunde sub pretextul evlaviei. N-ați trecut încă prin focul ispitiilor diavolești, nu ați coborât cu rugăciunea în adâncul propriului suflet și de aceea doriți să împăraștiați în dreapta și în stânga învățături pe care nu le cunoașteți. Țineți minte: dacă nu vă veți

abține de la acest lucru, atunci nici dumneavoastră înșivă nu veți dobândi Rugăciunea lui Iisus.

*Doamna:* Părinte, eu consideram că vreau să fac aceasta din dragoste față de apropiatii și cunoscuții mei...

*Duhovnicul:* Nici măcar să nu le arătați că vă ocupați cu Rugăciunea lui Iisus. Dacă totuși veți simți imboldul de a vorbi despre ea, atunci spuneți în câteva cuvinte că mai demult cu această rugăciune se ocupau monahii și că este posibil ca și în zilele noastre să existe oameni care o săvârșesc în taină – atât și nimic mai mult! Dacă vi se încredințează spre păstrare un obiect de aur pe care trebuie să-l înapoiați stăpânului, oare îl veți pune la ușa casei dumneavoastră sau îl veți ascunde de ochii străini?

*Doamna:* Fără îndoială că-l voi ține ascuns.

*Duhovnicul:* Numele lui Iisus Hristos este un obiect de aur, o nestemată; ușile sunt gura dumneavoastră; iar locul unde poate fi păstrată comoara este inima; hoții sunt patimile, și în primul rând patima mândriei, iar jefuitorii sunt diavolii, care aduc asupra celor ce săvârșesc Rugăciunea lui Iisus ispite interioare și exterioare.

*Doamna:* Chiar dacă nu voi vorbi nimănui despre Rugăciunea lui Iisus, oare demonii nu vor afla că eu o fac? De obicei, când sunt singură o rostesc cu voce tare, iar diavolii aud șoaptele și văd mișcarea buzelor. Ar trebui poate să nu mai rostesc rugăciunea cu gura?

*Duhovnicul:* Părinții ne binecuvântează să rostim Rugăciunea lui Iisus cu gura, îndeosebi la începutul căii duhovnicești, iar apoi să alternăm rugăciunea rostită cu cea interioară. Dar aici este vorba despre altceva: diavolul îl poate ispiti pe om numai atât cât îi îngăduie Dumnezeu. Patimile noastre întăresc puterea diavolului asupra sufletului nostru; când dăm curs dorinței de a-i învăța pe alții încă fiind noi înșine neînvățați sau, mai rău, când ne oferim pe noi înșine drept exemplu de lucrare a rugăciunii, atunci harul se retrage de la noi și Domnul, dorind să ne scape de mândrie, îngăduie să vină asupra noastră necazuri și încercări, ba uneori chiar să cădem în păcate grele. Dimpotrivă, rugăciunea săvârșită în taină, cu smerenie, îl apără pe om. De aceea Sfinții Părinți spuneau: „Fii cu oamenii ca un surd și mut și așa vei apăra rugăciunea de vrăjmașii gândurilor.”

*Doamna:* Există multe cărți despre Rugăciunea lui Iisus. Trebuie să le citesc?

*Duhovnicul:* Lectura este folositoare, deoarece ne ajută să ne ferim de greșeli. Dar Rugăciunea lui Iisus nu se poate dobândi doar prin studierea îndrumărilor din cărți. Un stareț oarecare, aflat în exil, a fost cercetat, cu puțin timp înainte de moarte, de o fiică duhovnicească. Aceasta i-a mărturisit că nu reușește nicicum să practice Rugăciunea lui Iisus cu folos: ajunsese la o asemenea împietrire a inimii, încât atunci când rostea

cuvintele „miluiește-mă pe mine, păcătoasa” se întreba nedumerită în ce anume este păcătoasă și repeta aceste cuvinte mecanic. Atunci starețul i-a spus: „Să ne rugăm împreună” și a început să rostească Rugăciunea lui Iisus. În cuvintele lui vibra tot mai puternic pocăința, încât rugăciunea devenise un suspin al sufletului. Părea că se pocăiește înaintea Domnului pentru toată viața sa. În timp ce îl asculta, fiicei duhovnicești i s-a descoperit profunzimea Rugăciunii lui Iisus. Aceasta a căzut în genunchi și a început să plângă cu amar. Starețul i-a spus: „Astfel să rostești Rugăciunea lui Iisus.” La puțin timp după aceea starețul a murit, dar fiica duhovnicească a primit în inima ei rugăciunea, ca o binecuvântare din partea lui. Adeseori noi rostim cuvintele rugăciunii mecanic, fără a avea conștiința prezenței lui Dumnezeu, deși El este aproape și vede în inima noastră. Rugăciunea nu se învață doar, ci ea se și transmite, asemenea altor daruri duhovnicești. Părinții din vechime nu aveau cărți cu îndrumări, dar au dobândit ce este mai important – curăția inimii, fiind povățuiți de har. Ei vorbeau cu Domnul de parcă Hristos Cel viu stătea în fața lor.

*Doamna:* Dacă voi considera că Hristos stă în fața mea, atunci îmi voi închipui chipul Lui. Oare ar trebui să aleg una dintre icoanele mele iubite și să-mi imprim în memorie imaginea ei?

*Duhovnicul:* Dacă veți încerca să vi-L închipuiți pe Hristos, vă veți pomeni în stăpânirea ima-

ginației aprinse; dacă veți începe să vă amintiți icoana Mântuitorului, nu veți putea intra în inima dumneavoastră, ci mintea va rămâne în exterior. A te ruga în fața icoanei și a-ți închipui icoana sunt lucruri complet diferite. În al doilea caz veți deschide mintea pentru chipuri și fantezii, iar aceasta va începe să rățăcească prin galeria creată de ea însăși.

*Doamna:* Dar altfel cum pot să-mi închipui că Domnul este de față și că vorbesc cu El?

*Duhovnicul:* Nu vă închipuiți, ci pur și simplu credeți că Domnul ia aminte la fiecare mișcare a inimii voastre, că El este aproape nu în sensul de spațiu, ca un om care stă alături, ci este aproape prin atotprezența Sa.

*Doamna:* Ce anume trebuie să stea la baza rugăciunii?

*Duhovnicul:* Privegherea și trezvia; mai exact, primele două porunci ale Fericirilor: cea despre sărăcia cu duhul și cea despre cei care plâng și vor fi mângâiați<sup>1</sup>.

*Doamna:* Nu înțeleg limpede ce înseamnă privegherea: oare trebuie să nu dorm nopțile? Iar în ce privește trezvia, eu nu beau vin decât foarte rar, la anumite ocazii. Acum am încetat aproape cu desăvârșire să mai merg la petreceri și să-i primesc pe prietenii de odinioară. Chiar și pe vremea când duceam un mod de viață lumesc și

<sup>1</sup> Cf. Matei 5, 3-4. Notele de subsol și *Anexele* de la sfârșitul volumului aparțin editorilor ruși.