



Redactor: Diana-Cristina Vlad

Coperta: Mihaela Voicu

Traducere după originalul în lb. rusă: Prepodobnîi Makarii Optinskii, *Slovo na pol'zu vașu*, Izdatel'stvo Sreten-skogo Monastâria, Moscova, 2006.

© Editura Sophia, pentru prezenta ediție

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**MACARIE DE LA OPTINA, sfânt**

**Sfaturi pentru mireni / Sfântul Macarie de la Optina;**

trad. din lb. rusă de Adrian Tănăsescu-Vlas.

– București: Editura Sophia; Alexandria: Cartea Ortodoxă, 2011

ISBN 978-973-136-257-1; ISBN 978-606-529-151-5

## SFATURI PENTRU MIRENI



... **F**aptul că ați dobândit liniște și mângâ-  
... Fiere în mănăstirea noastră este un dar  
de la Domnul, pe care l-ați primit după credința  
dumneavoastră și după osârdia pe care o aveți în  
căutarea Împărăției lui Dumnezeu și a dreptății  
Lui, dar în arena vieții și în relațiile cu oamenii  
nu poți rămâne întotdeauna într-o asemenea stare  
a duhului. În noi încă nu au fost nimicite pati-  
mille, ci zac ascunse, și neplăcerile de care avem  
parte, cu îngăduința lui Dumnezeu, în urma  
ciocnirilor cu aproapele nostru ne arată că lăun-  
tric suntem încă neputincioși și că nu am ajuns  
încă la măsura împlinirii poruncilor lui Dumne-  
zeu, și ca atare trebuie să ne luptăm cu patimile  
noastre, iar cunoscând neputința noastră să ne  
smerim, muștrându-ne pe noi înșine, dar să nu

ne tulburăm pentru faptul că n-am ajuns la ceea ce dorim și nicidecum să nu-i dojenim pe cei care ne arată starea în care ne aflăm. Smerenia atrage asupra noastră mila lui Dumnezeu și ajutor în treburile noastre. Mângâierea duhovnicească pe care ați dobândit-o nu poate să rămână neschimbată pentru mult timp: ea este trimisă din când în când, ca să fim întăriți în ispite; cei care au agonisit smerenia se desfătează mai mult de ea, însă, oricum, harul lui Dumnezeu îi cercetează și pe ei cu ispite, potrivit măsurii lor, ca nu cumva în urma primirii mângâierilor duhovnicești să se mândrească. Cu atât mai mult noi, cei neputincioși, avem nevoie de focul ispitelor, ce arde mărâcinii patimilor noastre.

Vă tulburați că în timpul rugăciunii nu vă puteți aduna gândurile, ci vă împrăștiati. Să știți că rugăciunea fără împrăștiere este partea celor desăvârșiți, iar noi, cei neputincioși, care ne aflăm în luptă cu patimile, trebuie să ne adunăm gândurile ce rătăcesc, și să ne smerim atunci când ne bântuiesc gândurile, și să nu ne tulburăm nicidecum, pentru că tulburarea îi dă vrăjmașului putere să se înarmeze și mai mult împotriva noastră, pe când smerenia îl alungă. Dacă am avea întotdeauna rugăciune curată, fără împrăștiere, tot n-am scăpa de gândurile slavei deșarte și mândriei, pe care vrăjmașul le-ar aduce negreșit asupra noastră. Aduceți-vă aminte că Dumnezeu primește rugăciunea celor smeriți. Întrebați

ce rugăciuni să citiți zi de zi. Neștiind care este situația din casa dumneavoastră, care vă sunt în-deletnicirile și puterile, nu vă pot spune întocmai – dar dacă vă vine la îndemână vă propun următoarele: dimineața să citiți rugăciunile dimineții, iar dacă aveți timp – o catismă sau o slavă; seara – rugăciunile celor ce merg spre somn; de-a lungul zilei, dimineața sau seara, canonul Maicii Domnului și cel al îngerului păzitor; sâmbăta – acatistul Maicii Domnului, iar duminica – acatistul lui Iisus, câte un capitol din Apostol și din Evanghelie, precum și câteva metanii. Toate acestea să le săvârșiți cu smerenie, fără să gândiți: „bine fac”, cum gândea fariseul. Dacă în urma unor piedici sau chiar și din lenevire nu reușiți să împliniți vreo parte din această pravilă, nu trebuie nicidecum să vă tulburați, să vă trândăviți și să cădeți cu duhul, ci trebuie să vă smeriți și să vă socotiți mai prejos decât toți.



**D**oriți să vă păstrați grija pentru mântuirea sufletului, și după cât se vede vă împliniți dorința cu fapta: spuneți că în dumnea-voastră are loc o luptă neîncetată și că pe zi ce trece ies la lumină noi neajunsuri. Păi, lucrul acesta este de trebuință neapărată în nevoința creștinului: noi ne luptăm împotriva duhurilor răutății,

iar acestea se luptă împotriva noastră prin propriile noastre patimi. Uneori suntem biruiți, alteori biruim; uneori cădem, alteori ne ridicăm, și după măsura smereniei noastre căpătăm ajutorul dumnezeiesc. Avem neapărată nevoie de această armă puternică împotriva vrăjmașilor – dar cum să ne smerim dacă nu ne cunoaștem neputința cunoscându-ne neajunsurile? Tocmai acestea ne smeresc. Citiți în *Filocalie*, la Sfântul Grigorie Sinaitul, la sfârșitul capului 117: „Dacă nu va fi biruit omul... nu se va putea smeri”. Acolo se scrie amănunțit și foarte folositor despre aceasta. Văd că vreți să trăiți în lume pustnicește, fără căderi, și vreți ca sufletul dumneavoastră să fie întotdeauna cu Dumnezeu, și întrebați dacă în lume poți ajunge să îți tai poftele la fel ca în însingurare, și cum se poate începe lucrarea aceasta. Ca răspuns ați primit împotriviri puternice față de planurile dumneavoastră, și neavând puteri duhovnicești și smerenie nu puteți rămâne neclintită în aceste planuri. Asta înseamnă că întreprindeți sau doriți să împliniți în viața dumneavoastră o nevoință mai presus de măsura și de așezarea sufletească pe care o aveți. Trebuie să începeți prin lucrarea poruncilor lui Dumnezeu, care ne-au fost date prin Evanghelie, și atunci când, străduindu-ne să le împlinim, ne vedem nestatornicia și neputința, nu trebuie nicidecum să ne tulburăm, ci trebuie să ne smerim și să ne pocăim. Chiar dacă ați merge neabă-

tut pe calea poruncilor lui Dumnezeu, să vă temeți de primejdie din cealaltă parte: vrăjmașul va încerca mereu să vă amăgească prin semeața cugetare și prin părerea că v-ați îndreptat, vânzându-vă prin acestea în chip subțire – iar dumneavoastră, neavând încă smerenie, dar văzându-vă împlinitoare a poruncilor, vă puteți abate pe nevăgăte de seamă spre gândurile acestea. Trebuie să vă amintiți cât mai des cuvintele Domnului: *Când veți săvârși toate cele poruncite vouă, să spuneți: „Slugi netrebnice suntem, ceea ce eram dator să facem am făcut”* (Lc. 17, 10). Prin aceasta puteți alunga semeața cugetare. Oricum, întrucât suntem încă departe de împlinirea poruncilor lui Dumnezeu, trebuie chiar de nevoie să ne smerim și să ne pocăim, după cum scrie Cuviosul Marcu Ascetul în „Cuvântul despre pocăință”. Întotdeauna avem nevoie de pocăință, însă noi vrem să ne vedem isprăvile: dar de ce credeți că în rugăciunea sa Sfântul Efreem spune: „Așa, Doamne Împărate, dăruiește-mi să văd greșalele mele și să nu osândesc pe fratele meu”? El vrea să zică nu că trebuie să păcătuim dinadins, ci că trebuie să ne vedem păcatele făcute atât înainte, cât și acum, și nicidecum să nu deznădăjduim, ci să ne pocăim, socotindu-ne în mintea noastră cei mai de pe urmă dintre toți oamenii. În *Filocalie*, după ce vorbește despre cele șapte lucrări trupești, Sfântul Petru Damaschinul spune: „Și atunci începe mintea a vedea greșalele sale ca ni-

sipul mării – și acesta este începutul luminării sufletului și semnul sănătății lui”. Vedeți? După săvârșirea multor virtuți vede păcatele sale, iar nu isprăvile. Nici Sfântul Isaac Sirul nu zice să căutăm vederi înalte, ci ne arată nemijlocit spre poruncile dumnezeiești. Vă sfătuiesc să vă străduiți să împliniți poruncile, dar să nu vă tulburați atunci când se întâmplă să greșiți în vreo privință, ci să vă pocăiți și să vă smeriți: când va fi în inimă chezășia smereniei, veți și avea ajutor de la Dumnezeu pentru a săvârșiți lucrurile bune și pentru a vă abate de la cele potrivnice. Iar pricina poticnirilor noastre stă, potrivit Sfântului Ioan Scărarul, în trufie: „Unde s-a săvârșit căderea în păcat, acolo a mers înainte trufia.” Așadar, să ne străduim a ne folosi neputințele pentru a dobândi smerita cugetare, fiindcă aceasta este nimicitoarea trufiei, pe care noi nici n-o băgăm de seamă în noi înșine. Vă necăjiți că vă osândiți aproapele: dacă ne vom smeri, nu-l vom mai judeca pe aproapele nostru. Să ne rugăm cu smerenie, asemenea vameșului, și Dumnezeu va primi rugăciunea noastră, fiindcă primește rugăciunea celor smeriți și aude cererea lor, pe când noi înșine nu avem dreptul să prețuim rugăciunea noastră, că ne rugăm cu osârdie. Dumnezeu știe prețul ei, iar dacă ne-o vom prețui singuri, suntem în primejdia ca ea să fie fariseică.

Sunteți nedumerită cu privire la post: aflându-vă la rude, vă vedeți silit să mâncați de dulce,

iar de cerut să gătească pentru dumneavoastră mâncare de post vă temeți să cereți, ca nu cumva să dați prilej să se spună că vă socotiți mai presus de alții și că vă îngâmfăți. Întrebați ce să faceți într-o asemenea situație. Nu vreau să vă leg, însă vă dau următorul sfat: după părerea mea, nu trebuie să vă temeți să vă rugați rudele să gătească pentru dumneavoastră mâncare de post. Asta nu înseamnă să vă dați aere. Nicidecum, ci îndepliniți datoria ascultării față de Sfânta Biserică: cu ce să vă dați aere? Văzându-vă, și alții vă vor urma exemplul. Dar dacă veți mânca de dulce, și alții se vor lua după dumneavoastră și nu se vor teme că greșesc, iar dumneavoastră veți fi atunci de două ori vinovat: și pentru sine, și pentru ei. Ce vă pasă ce se va spune despre dumneavoastră? Nu dați atenție, ci fiți liniștit. Dacă rudele dumneavoastră mănâncă de dulce pentru că sunt bolnave, au o oarecare îndreptățire, însă bineînțeles că și ele trebuie să se pocăiască pentru aceasta – dar dacă fac aceasta doar pentru că se tem de gura lumii, nu este deloc bine. Știți ce plată a hotărât Domnul pentru neascultarea față de Biserică?..

Dintotdeauna v-ați socotit un om răbdător și bineînțeles că în felul acesta v-ați mângâiat, însă asta nu vă e de folos. Acum vi s-a dat în vileag neputința, cele ce se întâmplă vă tulbură, vă neliniștesc, și vă cunoașteți nerăbdarea și neputința. Trebuie să vă smeriți.



Vedeți în așezarea dumneavoastră duhovnicească două lucruri care se bat cap în cap: semețirea și deznădejdea. Bineînțeles, vă dați seama că aceasta vine de la vrăjmașul, dar nu vă puteți lupta cu ele, și amândouă sunt foarte apăsătoare pentru suflet. Poate că înțelegeți pricina lor?.. După cum scriu Sfinții Părinți, ele vin din trufia duhovnicească, și din pricina puținătății smereniei ne și vine greu să le ținem piept: împotriva amândorura trebuie să ne smerim.

În deznădejde trebuie să ne aruncăm toate neputințele și păcatele în adâncul milostivirii lui Dumnezeu, să ne frângem inima pentru ele și să ne pocăim, dar să nădăjduim că vom fi miluiți, pentru că Domnul pentru păcătoși a vărsat Preacuratul Său Sânge. Chiar dacă am împlini toată Legea, în privința mântuirii nu trebuie să nădăjduim în faptele noastre, ci trebuie să ne socotim slugi netrebnice, după cuvântul Domnului. Citiți și la Sfântul Marcu Ascetul, în „Cuvântul despre cei ce cred că se pot îndreptați prin fapte”; acolo veți găsi multe capete care ne arată că n-avem dreptul să nădăjduim în faptele noastre, ci trebuie să le săvârșim ca pe o datorie.

În semețire doborâți prin aducerea-aminte de propriile neputințe, păcate și greșeli gândurile lingușitoare ce vă momesc. În lupta împotriva ei nu ați avut puterea de a izgoni gândurile, fi-

indcă nu ați procedat cu smerenie, ci ați vrut să le izgoniți prin propriile puteri. Trebuie să strigați cu smerenie către Domnul: „Miluiește-mă, că neputincioasă sunt”, și să nu vă tulburați: se vor depărta. Iar dacă vă veți tulbura, vrăjmașii se vor ridica împotriva dumneavoastră cu atât mai rău.

Cât privește faptul că vă dați seama că n-aveți dreptate, dar vă străduiți să vă îndreptați în fața celorlalți, vă dați seama și singură că aceasta vine din lipsa smereniei: tocmai de aceea trebuie să vă străduiți să aflați această mare comoară care este smerenia, ce aduce totdeauna odihnă.

Vă străduiți să vă observați neajunsurile morale: aceasta vă ajută să dobândiți smerenia și să scăpați de ele pe viitor. A fi milostiv înseamnă a avea inimă care arde de dragoste pentru toată zidirea și îi dorește binele. Milostenia nu înseamnă numai să dăm, ci și să împreună-pățimim atunci când vedem că suferă omul, semenul nostru, și să-l ajutăm dacă putem. Ea este zugrăvită în șase porunci ale Evangheliei după Matei (v. cap. 25). Iar a da este doar o parte a milosteniei; și aceasta trebuie făcută, după putere, fără tulburare și fără a despica firul în patru: să dăm cât de puțin, dar cu bunăvoință și dragoste, după cuvântul Domnului: *întrucât ați făcut unuia dintre acești frați ai Mei mai mici, Mie Mi-ați făcut* (Mt. 25, 40).

Nu vă tulburați de faptul că uneori vă împărăștiați la rugăciune. Smeriți-vă și liniștiți-vă:

cu timpul, gândurile se vor liniști. Și acesta este un război al vrăjmașului. Când punem mâna pe arme, acesta se împotrivește, însă e alungat prin smerenie – dar dacă vă veți tulbura, el se va înarma și mai tare. Împărăția cerurilor trebuie să fie primul lucru pe care-l cerem, însă viețuind în lume, cu familie, puteți face și cereri privitoare la lucrurile lumești sau, așa cum cere zilnic Biserica: „cele bune și de folos sufletelor noastre dăruiește”, și așa mai departe. Domnul a zis: *ce-reți, și vi se va da* (Mt. 7, 7). El dă însă doar ceea ce ne este de folos și de trebuință. Dumneavoastră nici nu puteți, viețuind în lume și având copii, să faceți în așa fel încât să nu aveți nimic, ci să împărțiți totul. Trebuie să țineți însă înțeleapta cale de mijloc: nici să nu fugiți de lume, dar nici să nu vă împătimiți de ea. Dacă aveți nevoie de lucruri pentru copii, păstrați-le; dacă nu, dați-le nevoiașilor.



**S**lavă Domnului, găsiți mângâiere în citirea cărților Părintești, cu toate că vă dați seama că nu aveți mare spor în lucrarea duhovnicească și că este greu să-ți urmărești mereu faptele și gândurile. Oricum, este bine că citind cărțile vă dați seama că aveți lipsuri în ce privește lucrarea celor convenite, vă cunoașteți ne-

putința și vă smeriți, iar spre cei smeriți Dumnezeu caută și le dă ajutorul Său. După cât se vede, dumneavoastră ați vrea să împliniți neabătut toate cele convenite. Dacă ați putea face așa, bineînțeles că asta v-ar mângâia, dar totodată v-ar fura părerea că duceți o viață bineplăcută lui Dumnezeu, lucru care ar putea să întunece faptele dumneavoastră bune. Din lipsă de experiență duhovnicească, vă puteți lăsa furată de momelile acestea ale vrăjmașului: acesta nu încetează să poarte război cu noi, împingându-ne dacă nu la fapte păcătoase, cel puțin la îngâmfarea cu faptele dumneavoastră. Iubirea de Dumnezeu se dovedește prin împlinirea sfințelor Lui porunci, însă și aceasta e tot poruncă a Lui: *Când veți săvârși toate cele poruncite vouă, să spuneți: „Slugi netrebnice suntem, ceea ce eram dator să facem am făcut”* (Lc. 17, 10). Aceasta este smerenia. „Că precum sarea este de trebuință pentru orice bucate, așa și smerenia pentru orice virtute”, scrie Sfântul Isaac; și Sfântul Avă Doroței asemuiește împlinirea faptelor celor bune cu clădirea casei: „Orice piatră se întărește cu var: orice virtute trebuie întărită prin smerenie.”

Sfinții Părinți, cu toată sfințenia lor, se socoteau pământ și cenușă, mai prejos decât toată făptura. Așadar, să nu vă necăjiți că n-ați ajuns la împlinirea virtuților, ci, cercetându-vă ca să vedeți cu ce ați păcătuit, smeriți-vă și pocăiți-vă. În a treia rugăciune de seară sunt arătate multe