

Arhimandritul Athanasie
Egumenul Sfintei Mănăstiri Stavrovouni

Lumină lină și tainică în negura zilelor noastre
Starețul Gherman Stavrovouniotul
1906-1982

Traducere din neogreacă de
MIRCEA ȘTEFAN

Tipărită cu binecuvântarea
Înaltpreasfințitului
TEOFAN
Mitropolitul Moldovei și Bucovinei

DOXOLOGIA
Iași, 2016



Starețul Gherman Stavrovouniotul

Cuprins

Prolog la prima ediție în limba greacă	9
Prolog la a doua ediție în limba greacă	11

PARTEA I

Viața Starețului Gherman Stavrovouniotul

Obârșia	17
Anii copilăriei	19
Marea hotărâre pentru lepădarea de lume	22
Încercări nereușite ale fugii lui la Mănăstirea Stavrovouni ca să devină monah	25
Situația mănăstirii în acele vremuri	29
Novice	33
Ucenic și slujitor	43
Monah și liturghisitor al Celui Preaînalt	48
Egumen al mănăstirii	56
Către apusul vieții	84
Fericita adormire	91
Testamentul Starețului Gherman	101

PARTEA a II-a

Sfaturi părintești

Introducere	105
I. Despre credința în Dumnezeu	107

II. Despre nădejdea în Dumnezeu	110
III. Despre iubire	112
IV. Despre pronia dumnezeiască	118
V. Despre frica de Dumnezeu	120
VI. Despre rugăciune	122
VII. Despre smerenie	130
VIII. Despre pocăință	134
IX. Despre blândețe și bunătate	136
X. Despre milostenie	139
XI. Despre răbdare	141
XII. Despre bucurie	146
XIII. Despre feciorie și curăție	147
XIV. Despre post	152
XV. Despre ascultare	155
XVI. Despre tăcere	157
XVII. Despre studiul duhovnicesc	159
XVIII. Despre gânduri	161
XIX. Despre ispite	165
XX. Despre tristețe și disperare	167
XXI. Despre slava deșartă și mândrie	171
XXII. Despre osândirea aproapelui	173
XXIII. Despre akedie	175
XXIV. Sfaturi duhovnicești generale	178
XXV. Despre preoție	180
XXVI. Despre dumnezeiasca Liturghie	181
XXVII. Despre spovedanie și povățuire duhovnicească	184
XXVIII. Despre viața de familie	190
XXIX. Despre monahism	197
XXX. Îndemnuri către monahi	199

PARTEA a III-a
Poezii duhovnicești

Introducere	211
Către Domnul	213
Dă-mi, Hristoase, smerenie	214
Hristoase al meu, primește-mi rugăciunea	216
Hristoase al meu, dă-mi înțelegere	218
Dăruiește-mi lacrimi, Hristoase	218
Ușa milei Tale	220
Curăță-mi inima	223
Cerere către Maica Domnului	223
Spovedanie	226
Vrei s-ajungi în cer?	230
Sfaturi către un fiu duhovnicesc	230
Ia-ți Crucea scut	232
Împotriva patimii tristeții	232
Când ispita-ți vine	233
Dacă bucuria vrei s-o ai	234
Din adâncurile inimii țâșnește bucuria	235
Cu credință și cu cunoștință	235
Lumina lui Hristos	237
Ia aminte, suflete al meu!	237
Eu sunt sminteala	238
Plângeți-mă și tânguți-mă pe mine, lepădatul!	239
Pomul cel neroditor sunt	242
Sunt păcătos	243
Suflete care nu te pocăiești	246
De-a pururi în Dumnezeu nădăjduiesc	247

Ca un cerb sprinten	248
Care-i inima ce suferă?	249
Am vrut mereu să fiu lângă Iisus al meu	250
Deznădejdea	252
Spune-mi, Bucurie îmbucurătoare	253
Înstrăinarea, Anonimatul, Smerenia	254
Întoarcerea celui dispărut	256
Schima monahală	257
Către o monahie	258
Sfaturile mele ți le scriu	259

PARTEA a IV-a

Apoftegme

Introducere	263
Apoftegmele Starețului Gherman	264

PARTEA a V-a

Addenda

Introducere	269
Stihiri prosomii ce cuprind îndatoririle viețuirii monahale	269
Viețuirea monahală	271
Anexe	273

Prolog la a doua ediție

Arzătoare a fost dintru început dorința omului, a omului credincios, să se cunoască pe sine, să cunoască adevărul, să-L cunoască pe Dumnezeu. Însă acest lucru este irealizabil, după cum arată Scriptura, după cum propovăduiesc Părinții de Dumnezeu purtători ai Bisericii, după cum ne învață experiența, fără prezența unui om mijlocitor, plin de har și lucrare duhovnicească, fără, un Părinte duhovnicesc virtuos și experimentat. De aceea, întotdeauna sfințitele personalități ale pustiei, Bătrânii purtători de Duh, au exercitat o atracție tainică în sufletele iubitoare de Dumnezeu ale credincioșilor și au transformat pustiurile în cetăți prin numărul impresionant de oameni care veneau către ei dorind cu ardoare să-și potolească setea cu „apa vie ce țâșnea” din inimile lor.

Această sete este întâlnită și la omul secetoaselor vremuri de acum. De aceea și smerita noastră lucrare – *Starețul Gherman Stavrovouniotul* – s-a bucurat de o primire foarte emoționantă și călduroasă din partea pliiomei Bisericii celei numite cu numele lui Hristos, și aceasta nu numai în Cipru, ci și peste hotare. Cu ocazia punerii în circulație a acestei cărți, prin care personalitatea și lucrarea Starețului care „a trăit în ascuns”, în anonim, în smerenie a devenit larg cunoscută, am dedus că, prin

harul lui Dumnezeu, mult folos a adus în sufletele evlavioșilor cititori. Ba mai mult, chiar și periodicele și emisiunile de radio și TV au prezentat uneori pe scurt, altele mai pe larg fragmente din carte, înmulțind astfel folosul ce decurge din ea. Cât privește binecuvântata și smerita poezie a fericitului nostru Stareț, esență înmiresmată a inimii lui sfințite, ea a atins după cum se pare corzile sensibile ale multor inimi iubitoare de Dumnezeu și a aflat un larg ecou în ele. Rod al acestui ecou a fost și punerea pe note a câtorva poezii ale Starețului. Ne bucurăm pentru că cei care au pus versurile pe note au respectat caracterul Starețului, întrebuițând melodia într-un mod hermeneutic, astfel încât prin intermediul ei să poată fi redată în special noima poeziei. Considerăm că în acest mod se reușește răspândirea largă a cuvântului Starețului spre folosul sufletelor.

Viețuirea minunată a Starețului Gherman, care a fost contemporan cu noi, dovedește în mod incontestabil pentru încă o dată că Biserica Ortodoxă este, într-adevăr, vie și autentică, punând înaintea întotdeauna roadele frumoase ale Raiului. Dar și întâmpinarea și primirea din partea poporului binecredincios a primei ediții a acestei cărți, care s-a epuizat într-un interval de timp relativ scurt, demonstrează fără putință de tăgadă iubirea foarte mare a credincioșilor pentru adevărații prieteni ai lui Dumnezeu, exprimă setea de a cunoaște personalități cuvioase contemporane, arată nevoia aflării unui sprijin și a mângâierii dumnezeiești în lupta vieții și, în cele din urmă, subliniază dorul nepotolit al sufletelor evlavioase după „lumina lină și tainică în negura zilelor noastre”.

De aceea, cu o deosebită bucurie, înaintăm spre reeditarea acestei carte, însoțită de corectarea greșelilor de tipar întâlnite în prima ediție, precum și de o prezentare pe cât posibil mai bună.

Iar Domnului nostru Iisus Hristos, Celui ce ne ajută la realizarea oricărei fapte bune spre folosul și zidirea sufletelor noastre, cinste și slavă în veci. Amin.

Arhimandritul Athanasie,
Egumenul Sfintei Mănăstiri Stavrovouni,
14 septembrie 2000,
Praznicul Înălțării Cinstitei
și de viață făcătoarei Cruci



PARTEA I
Viața Starețului Gherman Stavrovouniotul





*Spre Tine m-am aruncat din pânțele,
din pânțelele maicii mele
Dumnezeul meu ești Tu. (Ps. 21, 10)*

Fericitul Stareț Gherman, Gheorghe Hagigheorghiu după numele laic, a avut ca patrie Ciprul, insula Sfinților, iar ca loc natal, satul Avgorou, care se află în regiunea Kokkinochoria a provinciei Ammochostou.

Evlavioșii părinți ai Starețului, Nicolae Hagigheorghiu și Margarita, se ocupau în satul lor Avgorou cu muncile câmpului și cu creșterea animalelor. Aveau propria lor turmă, precum și terenuri agricole pe care le cultivau. Și deși erau îndestulați de bunuri materiale, nu duceau deloc lipsă nici de cele spirituale. Ba, dimpotrivă, se străduiau pe cât le era în putere să trăiască cu conștiințiozitate viața în Hristos și să-și crească cei trei copii ai lor *întru sfatul și certarea Domnului*. Frații lui Gheorghe erau Zenie și Panaghiota. Starețul s-a născut în anul 1906, în ziua de 3 noiembrie, de sărbătoarea Sfântului Mare Mucenic Gheorghe, ocrotitorul satului, în cinstea căruia fusese și zidită vechea biserică din Avgorou. Și mai ales fiindcă unul dintre bunicii lui se numea Hagi¹-Gheorghe, a primit și el la Sfântul Botez numele de Gheorghe. Acest

¹ Hagi = închinător (a primit acest nume cu prilejul pelerinajului la Ierusalim).

bunic al său împreună cu soția lui, Maria, dobândise cinci copii, printre care și Nicolae, tatăl băiatului.

Astfel, mereu în conformitate cu gândurile neștiute ale lui Dumnezeu, numele și viața Sfântului său ocrotitor constituiau un semn prevestitor al viitoarei bogate rodnicii duhovnicești în agricultura duhovnicească a micului Gheorghe² de atunci, dar și al încercărilor martirice din care avea să guste în viața lui de mai târziu de dragul Celui Răstignit.



² Aici este folosit un joc de cuvinte între substantivul „agricultură” și pronumele personal „Gheorghe”, care, în limba greacă, provin din aceeași familie lexicală, numele „Gheorghe” însemnând agricultor, om care lucrează pământul (n. tr.)



Anii copilăriei

*Că Tu ești, Doamne, nădejdea mea
din tinerețile mele. (Ps. 70, 5)*

Primii ani ai vieții lui Gheorghe au trecut în chip smerit și pașnic. Încă de mic copil a fost învățat de binecuvântații lui părinți să-L iubească pe Dumnezeu. Și foarte timpuriu s-a născut în sufletul lui curat credința fierbinte și devotamentul față de El.

În legătură cu anii copilăriei Starețului, ne-a relatat fratele lui mai mare cu trei ani și jumătate, vrednicul deja întru pomenire, Zenie, într-o scrisoare:

„Mi-aduc foarte bine aminte că la școala generală era un elev desăvârșit. Era cel mai bun elev în fiecare an școlar. Iubea mult să citrască felurite cărți, dar mai ales pe cele religioase.

Poate că ar părea ciudat celor mai mulți dintre părinții și copiii de astăzi, dar este cu totul adevărat că încă de copil postea cu strictețe și cu mare bucurie în fiecare zi de luni, miercuri și vineri.

Mergeam împreună și lucram ogoarele noastre și pășteam animalele pe care le aveam. Îmi amintesc că eu preferam să nu urmez posturile, așa cum făcea fratele meu, deoarece muncile erau foarte grele, iar măslinile și pâinea nu țineau prea mult de foame. Îl rugam să-i spună mamei noastre că dezleagă postul ca să ne pună în desagă

și niște *halloumi*³ să mâncăm atunci când mergem la câmp, însă fratele meu zicea că nu vrea să spună minciuni mamei mele și că pe el nu-l deranjează cu nimic dacă eu vreau să dezleg postul. Mama noastră însă, când era post, ne puna în desagă mâncare de post, deoarece socotea că amândoi trebuie să mâncăm din același fel de mâncare.

Hărnicia lui nu poate fi descrisă! Era neobosit, întotdeauna serios, calculat și liniștit. Niciodată nu i-a plăcut să se certe. Nu mi-l amintesc să fi avut vreo dispută cu cineva, ba, mai mult, niciodată nu s-a auzit să iasă din gura lui vreo blasfemie sau fie și numai un cuvânt necuviincios.”

Virtuțile lui ieșiseră în evidență de timpuriu. Credința, frica de Dumnezeu, sinceritatea, înfrânarea, conștiinciozitatea, blândețea, sârguința, hărnicia. Virtuți care i-au marcat în chip de neșters întreaga viață de mai târziu. În special vrednică de atenție este și harisma care îl împodobește de mic copil pe Stareț, și anume de a economisi și a întrebuița lucrurile cu multă conștiinciozitate și discernământ. După cum ne-a povestit Antonie Hagigheorghiu, vărul Starețului cu șapte ani mai mic, deoarece el nu avea grijă de creioanele lui, Starețul i le lua și le păstra și i le dădea unul câte unul atunci când avea nevoie.

Odată, fericitul Stareț ne-a povestit și următoarea întâmplare semnificativă din anii copilăriei lui:

„Pe vremea când încă mai eram acasă, observasem că mama mea făcea multe «pomeniri» pe an în biserică. Atunci m-am gândit să fac o socoteală a «costului» anual al acestor pomeniri! Am luat creionul și foaia și am scris:

³ Un soi de brânză specifică în Cipru.



PARTEA a II-a
Sfaturi părintești





Introducere

Cu titlul „Sfaturi părintești”, redăm în continuare o colecție de sfaturi din învățătura fericitului nostru Stareț Gherman cu privire la multe aspecte ale vieții duhovnicești ortodoxe.

Desigur, Starețul nostru învăța nu pur și simplu sau numai prin cele pe care le spunea sau scria, ci, mai înainte de toate, prin exemplul său practic, prin viața lui sfântă. De aceea nu a fost un scop în sine pentru Stareț să scrie sau să vorbească pe teme cu privire la viața duhovnicească ortodoxă. Însă, în cadrul responsabilității și slujirii sale pastorale, atât în ceea ce îi privește pe monahii mănăstirii noastre, cât și pe fiii lui duhovnicești care trăiau în lume, și – în sens mai larg – pe oricare alt creștin bine intenționat care alerga la el pentru sfaturi și ajutor duhovnicesc, Starețul era nevoit să rupă tăcerea mult iubită lui și să vorbească sau să scrie (răspunzând, de obicei, scrisorilor fiilor lui duhovnicești), urmărind prin aceasta alinarea, îndreptarea, ridicarea, sprijinirea, înștiințarea, încurajarea, aprecierea, mustrarea, catehizarea, vindecarea și, în general, conducerea sufletelor acestora spre viața veșnică.

Ceea ce exprima Starețul prin cuvântul său, fie oral, fie scris, nu erau nici cunoștințe sterpe, nici cuvinte false, nici vorbe frumoase, dar goale, nici flecăreli, ci era rodul

copt al experienței personale conștiințioase, trudnice și îndelungate din cadrul autenticei tradiții ascetice a Bisericii Ortodoxe care îmbină Crucea cu Învierea. Sau altfel spus, cuvintele lui erau rezultatul vieții în Hristos și în Duhul Sfânt pe care el însuși a trăit-o în anii în care a fost, pe rând, ucenic exemplar, monah neobosit, liturghisitor neprihănit al Celui Preaînalt, egumen dedicat mănăstirii lui, duhovnic iscusit și părinte adevărat al mulțimilor de clerici, monahi și mireni din toate categoriile sociale ale bine-credinciosului popor.

Colecția „Sfaturilor părintești” ale Starețului Gherman care urmează constituie un exemplu mic, însă, în același timp, caracteristic atât al celor pe care cinstitul nostru Stareț le-a lăsat în scris, răspunzând epistolelor fiilor lui duhovnicești, cât al celor pe care noi le-am însemnat și le-am păstrat vii în amintirea noastră de-a lungul unei împreună-viețuiri de mulți ani cu el, precum și al celor cu care, în mod separat, ne-a sfătuit pe fiecare ca să ne pregătească pentru viața monahală și, mai târziu, pentru lucrarea paternității și slujirii duhovnicești pe care Domnul ne-a încredințat-o.

Împărțirea pe teme a învățăturilor Starețului s-a făcut numai din motive practice, astfel încât să fie cât mai potrivită prezentarea lor și cât mai folositoare citirea acestora de către creștinii evlavioși.

„Sfaturile părintești” ale Starețului, simple și cuprinzătoare, suntem de părere că reprezintă o exprimare autentică a vieții duhovnicești ortodoxe și răspund cerințelor pastorale vitale ale vremurilor noastre. Le redăm cu speranța că pot fi de ajutor și acestea în lupta credinciosului de azi pentru desăvârșirea cea întru Hristos.



I. Despre credința în Dumnezeu

1. Cine-și biruiește patimile dobândește credință puternică.

2. Puterea duhovnicească, cea care vine din credință, poate fi atât de mare, încât să nu o încapă cerul.

3. Credința puternică este dar al Duhului Sfânt. Acest dar este împărțit din belșug numai celor care au inima curățită de patimi.

4. Cel care crede în Dumnezeu se teme de osândă, se ține departe de păcate, rabdă fără murmur tristețile vieții și dobândește o nădejde sigură în Domnul.

5. Cel care crede cu adevărat în Dumnezeu trăiește ca un înger pe pământ: postește, se înfrânează, priveghează, psalmodiază, se roagă, nicicând nu învinovățește pe altul, își iartă din inimă și își iubește vrăjmașii.

6. Cel care are credință puternică în Dumnezeu simte la fiecare pas din viața lui prezența lui Hristos și mai simte o bucurie nemărginită în sufletul său. Puțin credinciosul, dimpotrivă, își plânge de milă, se întristează după cele pământești, murmură cu ușurință, se tulbură, se umple de stres și neliniște.

7. Cine crede cu adevărat în Dumnezeu nu se descurajează în fața încercărilor vieții, ba chiar nici de moarte nu se teme.

8. Pentru ca rugăciunea cuiva să rodească, trebuie să se sprijine pe credință.

9. Credința în adevăratul Dumnezeu este temelia indispensabilă pentru progresul nostru duhovnicesc. Cu cât mai trainică și mai adâncă este temelia, cu atât mai înaltă și mai puternică va fi casa. Cu cât credința noastră în Dumnezeu sporește, cu atât mai multe și mai bogate binecuvântări vom primi de la Duhul Sfânt. Adevărata credință naște smerenie și atunci *toate sunt cu puțință celui credincios* (Mc. 9, 23). Până și munții poate muta din loc cel care crede cu adevărat⁴⁴.

10. Să credem în Hristos cu toată inima noastră. Așa se luminează mintea și se biruiesc păcatele. Se neutralizează patimile noastre, se liniștește duhul nostru, prinde viață întreaga noastră ființă.

11. Există credință adevărată, după cum există și credință falsă. Adevărata credință se vede în ceasul ispitei. Falsa credință înflorește numai în perioada înlesnirilor, însă în ceasul încercării se ofilește.

12. Te rogi cu credință? Vei fi auzit! Te pocăiești cu credință? Vei fi miluit! Te spovedești cu credință? Vei fi iertat! Rabzi cu credință? Vei fi sfințiți!

13. Cred în Hristos înseamnă mă încred în El întru toate. Nu schimb nici o iotă, nici o cirtă din învățătura și poruncile Lui. Altfel devin eretic, iar ereticul este în afara Corabiei mântuitoare. Îl va acoperi potopul.

14. Temelia vieții noastre duhovnicești și a mântuirii este „Cred întru Unul Dumnezeu, Tatăl Atotțitorul... Și întru Unul Domn Iisus Hristos, Fiul lui Dumnezeu,

⁴⁴ Cf. Mc. 11, 22-23.



PARTEA a III-a
Poezii duhovnicești



Numai treptat și, mai cu seamă, după adormirea sa, „am descoperit” și această harismă a mult talentatului nostru Stareț (care, așa cum obișnuia, se străduia, pe cât îi era cu putință, să-și ascundă virtuțile și talentele), adunând epistolele și textele scrise de mâna sa fiilor lui duhovnicești. Și fiindcă am socotit că va fi de folos duhovnicesc publicarea poeziilor Starețului, am alcătuit din versurile care ni s-au păstrat o antologie, pe care o redăm în cele ce urmează.

Către Domnul

(acrostihul, în grecește, este alfabetic)

Dumnezeu Sfânt și Fiu al lui Dumnezeu ești,
pe Tine neîncetat Te slăvesc puterile cerești.

Prunc demult Te-ai născut, ca un muritor de rând,
și-n lume-ai coborât cu totul neștiut și blând.

Deși carte n-ai știut, ai învățat popoare,
păcat n-ai săvârșit, însă pe păcătoși ai mântuit.

Slavă Ție, Mântuitorule, ți-aduc și psalmi asemenea
lui David,

și spre multele-Ți milostiviri, Mântuitorule, a scăpa
îndrăznesc.

Tremurul l-a cuprins, Mântuitorule, pe Botezător
la atingerea de Tine
și la auzul cuvintelor ce din gura Tatălui au ieșit.

Zelul evreilor, Mântuitorule, Te-a țintuit pe cruce,
o, cum coasta Ți-a fost străpunsă a înțelege nu pricep!

Soarele, văzând, s-a stins și pământul întreg
s-a-ntunecat,
și toate au amuțit și pretutindeni tăcere s-a făcut.

Maica Ta, fără suflare văzându-Te, s-a tânguit,
și zidirea toată cu un întuneric gros s-a acoperit.

Dă-mi, Hristoase, smerenie

Dă-mi, Hristoase, smerenie, ca să fiu sărac cu duhul,
ca marea ispitelor fără de greutate s-o pot trece.

Dă-mi, Hristoase, smerenie și simplitatea inimii,
ca să pot deveni fiu al Împărăției,

al Împărăției cerurilor, celei nestricate și veșnice,
prin fapte bune și viață curată.

Dă-mi, Hristoase, smerenie, plânsul să-l dobândesc,
ca să pot ușor pe ai mei vrăjmași să-i iubesc.

Dă-mi, Hristoase, smerenie și inimă curată,
să văd slava Ta în Împărăția cea de sus.

Dă-mi, Hristoase, smerenie, frică de poruncile Tale,
să devin locaș Ție și Tatălui Tău.

Dă-mi, Hristoase, smerenie, pace cu toți,
ca duhovnicește să m-ating de preacuratele-Ți picioare.

Dă-mi, Hristoase, smerenie, patimile să le biruiesc,
și celor ce mă izgonesc să le mulțumesc,
și din adâncul sufletului pe toți să-i iert.

Dă-mi, Hristoase, smerenie, mânia s-o stăpânesc,
să pot tăcea și la nimeni nicicând să mă răstesc.

Dă-mi, Hristoase, smerenie, învinovățire de sine,
ca ale fratelui meu greșeli nicicând să nu le văd.

Dă-mi, Hristoase, smerenie, patimile să mi le omor,
nepătimirea s-o-mbrățișez și sufletul să mi-l
mântuiesc.

Dă-mi, Hristoase, smerenie cuvintelor și faptelor,
ca așternut picioarelor tuturor oamenilor să mă fac.

Dă-mi, Hristoase, smerenie și trezvia minții,
să Te slăvesc cu mintea pe Tine, a ochilor mei lumină.

Dă-mi, Hristoase, smerenie și jertfire de sine,
să mă afierosesc Ție ca o jertfă curată.

Dă-mi, Hristoase, smerenie, lumea s-o urăsc,
și numai pe Tine, Făcătorul și Dumnezeuul meu, să
Te iubesc.

Dă-mi, Hristoase, smerenie, ca întreg să mă fac
pământ,
să mănânc pâinea bucuriei și lacrimile ca pe o băutură.

Dă-mi, Hristoase, smerenie, nu vreau altă bogăție,
numai iubirea Ta e tot ce pe-această lume îmi
trebuie mie.

Dă-mi, Hristoase, smerenie, ca scopul să mi-l
împlinesc.
Sărac să fiu, dar pe alții să-i îmbogățesc.

Dă-mi, Hristoase, smerenie, mintea să mi-o nalț,
acolo sus în cer și nicicând mânia să mă stăpânească.

Deviza-i „smerenie și iubire față de aproapele”
să devenim curând vas al virtuții.

Smerenie, smerenie, pace și iubire,
inima curată fie, de bucurie toată plină.

Hristoase al meu, primește-mi rugăciunea

Hristoase al meu, primește-mi rugăciunea și mie
nevrednicului,

și izbăvește-mă de focul și întunericul cel veșnic.

Cuiele Ți-au străpuns mâinile sus pe Cruce,
și prin ele se deschide a cerului poartă,
ca prin ea să intre prietenii virtuții.

Dar eu, nenorocitul, unde merg nu știu,
mi-a pierit curajul, mi-am pierdut orice nădejde.

Ca un naufragiat în zdrențe stau trist
și ca o victimă a tâlharilor zac rănit.

Cine-mi va lega rănilor, cine de mine se va-ngriji
și-n inimă mângâiere îmi va picura?

Tu, singurul Izbăvitor al neamului omenesc,
dă-mi iertare pentru faptele mele rele.

Asemenea samarineanului, leagă-mi rănilor ce
sângerează,
inima să mi-o înmoi și cu pace să-mi spui:

„Astăzi vei fi sănătos, lui Dumnezeu dă-I slavă,
și iartă și tu pe cei ce te-au lovit.

Învață și smerenia ca să iei har dumnezeiesc,
cine are smerenie niciodată nu va cădea,

nici o mulțime de demoni nu-l va putea vătăma,
iar în viața viitoare ca un soare va străluci.”

Hristoase al meu, dă-mi înțelegere

Hristoase al meu, dă-mi înțelegere și cunoaștere a greșelilor mele,

și împreună cu acestea și vindecarea rănilor mele sufletești.

Dă-mi mai întâi de toate smerenie sufletească, să mă învrednicesc a locui cu cei ce de bunăvoie sunt săraci cu duhul și se smeresc.

Să mă învrednicesc cu-aceștia de Împărăția cea de sus, și cu ai mei fii de ajutorul Tău cel dumnezeiesc.

Dăruiește-mi lacrimi, Hristoase

Lacrimi! Lacrimi multe dăruiește-mi, Hristoase al meu, la a Ta milostivire scap, Dumnezeuul meu preabun.

Lacrimi! Lacrimi multe, lacrimi de pocăință, să mă curăț, să îmbrac haina curăției.

Lacrimi! Lacrimi multe, lacrimi ce se înmulțesc, ce trupul îl usucă și sufletu-l cresc.