

Arhimandrit Paisie Velicikovski

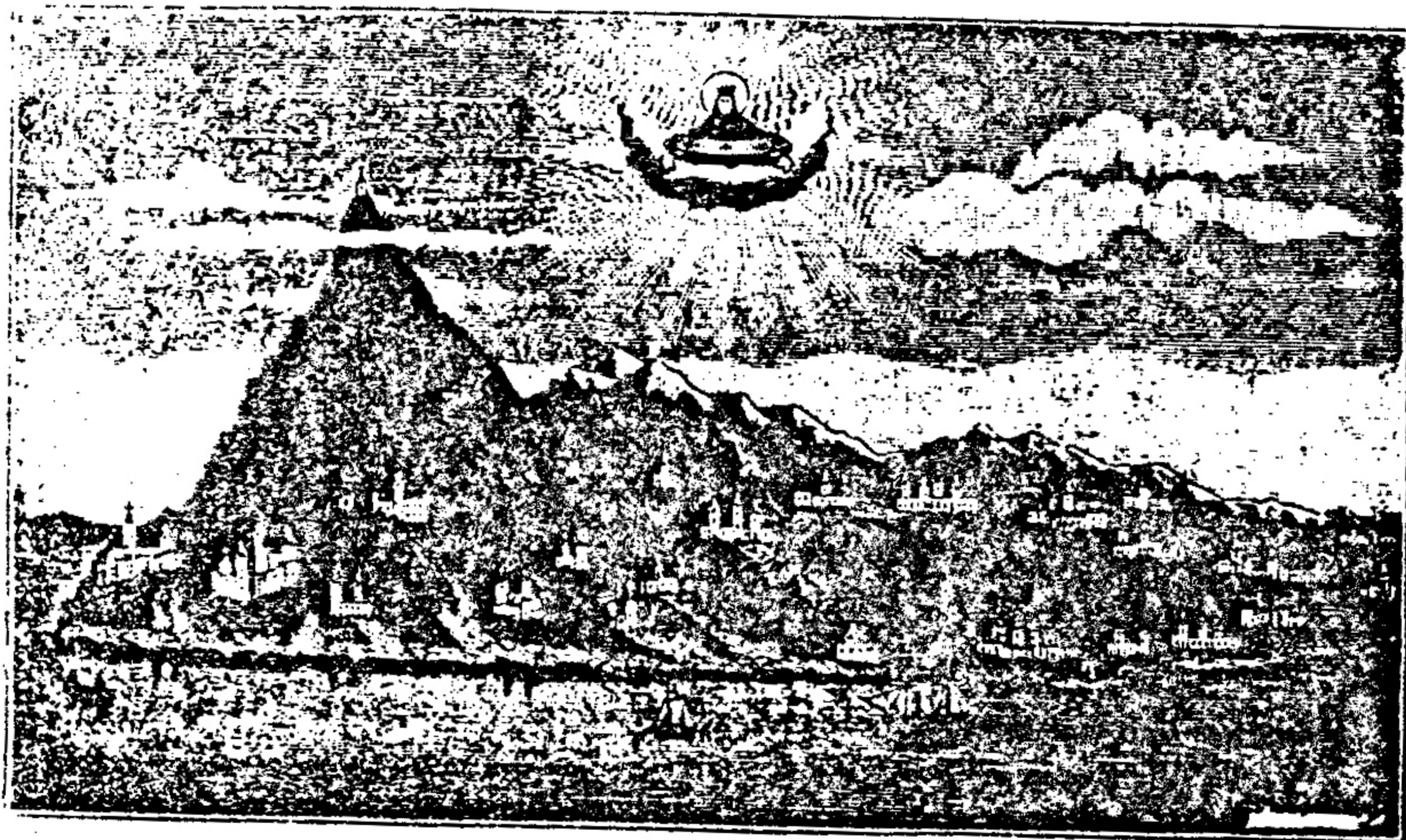


CRINII ȚĂRINEI
sau
FLORI PREAMFRUMOASE

Cartea „Crinii țărinei sau flori preafrumoase” scrisă de marele stareț, ieroschimonah și arhimandrit Paisie Velickovski a fost nelipită în mănăstirile Moldovei din secolul trecut.

Este recomandată pentru rînduirea vieții monahale, precum și pentru desăvîrșirea duhovnicească a mirenilor, a tuturor celor care trudesc pentru mîntuire.

Iar pe voi, cititorilor, vă rog frumos să mă ajutați să mă îndrept: îmi doresc îndreptarea greșelilor mele, dar cu atât mai mult prin înțelepciunea voastră să mă îndreptați. Cu smerenie mă rog Domnului ca sîrguința mea în lucrul acesta să nu o socoată zadarnică.



Святая гора Авонъ.

**Tipărită la tipografia din orașul Orhei, str. V. Lupu, 9.
Tip. din Orhei com. 576 tir. 5.000, 1995**

CRINII ȚĂRINEI
sau
FLORI PREAFRUMOASE

adunate pe scurt din Dumnezeiasca Scriptură

Despre poruncile Lui Dumnezeu
și despre virtuțile sfinte
de
Arhimandritul Paisie
Velickovski



EDITURA BISERICII ORTODOXE DIN MOLDOVA
ORHEI
1995



INTRODUCERE

În biblioteca schitului rusesc „Sfântul Ilie” de pe muntele Atos se află un manuscris într-un dialect slav asemănător cu dialectul Mineului Sfântului Dumitru din Rostov, scris cu litere chirilice. Despre acest manuscris s-au păstrat următoarele mărturii orale. În anii 20 ai secolului trecut un tânăr poslușnic al uneia din mănăstirile ruse (țăran din gubernia Orlov) a trecut la mănăstirea Neamț din Moldova, care era cunoscută prin viața duhovnicească a călugărilor ei, prin lucrările ascetice ale vestitului stareț Paisie Velicikovski, decedat în mănăstire în anul 1794. Acest poslușnic, care în noul loc de trai a fost călugărit cu numele Sofronie, s-a aflat la mănăstire timp îndelungat și a găsit mulți ucenici ai marelui stareț Paisie, iar printre ei și pe călugărul caligraf Platon, care a transcris lucrările și traducerile din limba greacă ale starețului Paisie încă pe când el era în viață. Caligraful Platon în semn de mare respect față de călugărul Sofronie pentru cîntarea lui măiestrită în strană, i-a dăruit manuscrisul transcris de propria sa mîină, menționînd că cele 45 de Cuvinte ascetice, sînt alcătuite de starețul Paisie.

În anul 1836 călugărul Sofronie, părăsind mănăstirea Neamț din Moldova, a trecut în schitul Sfântului Ilie de pe muntele Atos, întemeiat de starețul Paisie Velicikovski în timpul aflării sale pe Muntele Sfînt. În acest schit călugărul Sofronie, a decedat în anul 1867 la vîrsta de 72 de ani, lăsînd manuscrisul, despre care povestise la mai mulți frați din schit.

După conținutul gândurilor pătrunse de duh ascetic, după caracterul expunerii, care se deosebește prin simplitate și gradul foarte înalt de convingere, manuscrisul amintește foarte mult de lucrările deja cunoscute ale stareșului Paisie, luptător prin cuvânt și faptă pentru viața monahală duhovnicească, ceea ce dovedește că datele bibliografice orale despre acest manuscris corespund adevărului. Dar nu putem afirma categoric că manuscrisul face parte din lucrările de sine stătătoare ale părintelui Paisie, din cele traduse sau pur și simplu sînt extrase din scrierile Sfinților Părinți sau alte scrieri. Căci de toate acestea el s-a ocupat și toate aceste lucruri le putem observa în manuscrisul, pe care în traducere îl publică schitul Sfîntului Ilie pentru folosul duhovnicesc al tuturor călugărilor, mai ales pentru cei care tind spre o viață ascetică, iar unele sfaturi (Cuvinte) din această lucrare sînt foarte folositoare și pentru mireni.





Моление о Чашѣ.

Cuvîntul 1. Scurtă expunere a gândurilor care îndeamnă la pocăință

ADU-ȚI AMINTE, suflete al meu, despre îngrozitoarea și înspăimîntătoarea minune a Creatorului tău, Care pentru tine s-a făcut om și a suferit pentru mîntuirea ta. Ingerii Lui se înfioarează, Heruvimii se îngrozesc, Serafimii se înspăimîntă și toate puterile cerești îl proslăvesc neîncetat, iar tu, nefericite suflete, te lenevești, măcar de acum înainte nu amîna, scumpe suflete al meu, sfînta pocăință, întristarea inimii și ispășirea pedepsei (epitimia) pentru păcatele tale.

Amînînd însă an cu an, lună cu lună și zi cu zi, nu vei mai dori să te pocăiești din toată inima și nu vei găsi pe cineva să te compătimească; o, cu cîte chinuri vei începe să te căiești, dar fără folos. Avînd putință să săvîrșești astăzi o faptă bună – nu amîna, iubite suflete al meu, nu amîna pe mîine sfînta pocăință, pentru că nu poți ști ce poate aduce ziua de azi ori ce nenorocire se poate întîmpla cu

tine în noaptea aceasta, fiindcă nu știi ce îți va aduce ziua ori noaptea: te așteaptă o viață lungă sau o moarte grea și năprasnică. Astăzi, scumpe suflete al meu, este timpul sfintei pocăințe; astăzi, suflete al meu, este timpul răbdării; astăzi este timpul să înduri amărăciunile; astăzi este timpul îndeplinirii poruncilor și săvârșirii faptelor bune; astăzi este timpul plînsului dulce și al bocetului cu lacrimi. Dacă cu adevărat vrei să te mîntuiești, suflete al meu, iubește amărăciunile, oftările, cum mai înainte iubeai liniștea; trăiește ca și cum ai muri zilnic; căci repede va trece viața ta ca umbra noului înaintea soarelui și vei rămîne necunoscut și uitat; zilele vieții noastre parcă se scurg în aer; nu ceda nici în fața celei mai grele amărăciuni. În relațiile cu oamenii, în suferința nevădită și cea vădită nu te deda mîhnirii, nu te tulbura, nu fugi, dar socoate-te ca pulberea de sub picioarele lor. Fără acestea nu te poți mîntui și scăpa de chinul veșnic. Căci repede trece viața noastră de parcă ar trece o zi. Omul dacă nu se va desăvîrși cuvios prin virtuți sau nu-și va jertfi viața pentru îndeplinirea poruncilor Sfinților Părinți, nu se poate mîntui. Astfel, dragă suflete al meu, adu-ți aminte de toți sfinții proroci, apostoli, mucenici, ierarhi, cuvioși și drepti, de cei săraci cu duhul și de toți cei bineplăcuți lui Dumnezeu. Unde ai găsi sfinți, care nu și-ar fi supus trupul duhului ori nu ar fi suferit în nenorociri și în grele mîhniri? Ei au suferit foarte multe nenorociri, au îndurat foame și mîhnire în inimă, aveau bunătatea copiilor și toată mila, ajutau pe alții la dureri și la nevoie făceau diferite milostenii după puterile lor; ceea ce nu-și doreau sieși și ceea ce urau, nu făceau altora. Cu supunere, ca robii cumpărați lucrau nu ca pentru om, dar ca pentru Dumnezeu, cu înțelepciune simplă - nefiind învățați, neștiind nimic, dar numai tinzînd la mîntuirea lor. O, omule! Moartea te așteaptă. Dacă te vei strădui, atunci vei fi răsplătit cu viață veșnică în veacul veacului, dacă vrei să învingi patimile, atunci taie-ți plăcerile; dacă alergi după mîncare, vei duce viața în patimi; nu se va smeri sufletul dacă trupul nu se va lipsi de pîine; este cu neputință să salvezi sufletul de la pieire, păzind trupul de neplăceri. Pentru aceasta nu uita: dacă vrei, suflete al meu, să te mîntuiești, să treci calea cea plină de mîhnire, să intri în împărăția cerurilor, să dobîndești viață veșnică, atunci slăbește-ți trupul tău, gustă amărăciunea de bună voie, poartă mîhnirile grele, așa cum au făcut toți sfinții. Cînd însă omul se pregătește și-și pune în gînd să îndure orice mîhnire în numele lui Dum-

nezeu, atunci toate aceste mîhniri și neplăceri și atacuri din partea demonilor și ale oamenilor îi par ușoare și fără durere; el nu se teme de moarte și nimic nu-l poate despărți de dragostea lui pentru Hristos. Ai auzit tu, iubite suflete al meu, despre aceea cum își petreceau viața Sfinții Părinți? Ah, suflete al meu! Măcar prin puțin urmează-i: oare n-au vărsat ei lacrimi? N-au fost ei oare mîhniți, slabi și istoșiți cu trupul? Oare n-au avut ei bôli trupești, răni grele și tînguiești sufletești cu lacrimi? Oare n-au avut și ei același trup slab ca și noi, oare nu au avut și ei aceleași dorințe de ceva frumos, dulce și ușor în această lume și de liniște trupească? Da, au avut; și trupurile lor cu adevărat au suferit, dar ei schimbau dorințele lor pe răbdare și mîhnirile pe bucuria din viitor. Ei o dată pentru totdeauna s-au dezis de toate, s-au considerat ca și morți și se supuneau chinurilor fără cruțare în faptele lor duhovnicești. Iată cum, suflete al meu, au trudit Sfinții Părinți, neavînd liniște în toate suferințele, au supus trupul duhului, au îndeplinit toate poruncile lui Dumnezeu și s-au mîntuit. Iar tu, sărmane, nici cît de puțin nu vrei să te forțezi, orice muncă cît de ușoară te istovește, te face să pierzi curajul, nu-ți aduci aminte de ceasul morții și nu plîngi pentru păcatele tale; însă te-ai deprins, nenorocite suflete al meu, să mănînci și să bei prea mult și să te lenevești; oare nu știi că de bună voie mergi la chinuri? Și nu ai deloc răbdare; atunci cum vrei să te mîntuiești? Măcar de acum înainte trezește-te, dragă suflete al meu, fă ceea ce-ți spun eu. Dacă nu poți să te trudești cum s-au trudit sfinții Părinți, apoi începe măcar după puterile tale; cu smerenie în inimă, slujește pe oricine; neluînd în seamă neputința ta și osîndindu-te, spune: amar ție, suflete al meu, amar ție, afurisite, amar ție, zgîrcitule, amar ție, spurcate, leneșule, nepăsătorule, somnorosule și asprule; amar ție, pierdutule. Și așa, încetul cu încetul, sufletul se va umili, va lăcrima, își va reveni și se va pocăi.

Cuvîntul 2. Lupta contra tristeții, lenevirii și moleșelii

Cînd se va întîmpla aceasta, atunci îndreaptă-ți cugetul la moarte. Apropie-te imaginar de un sicriu, uită-te acolo la mortul de 4 zile, cum se innegrește, se umflă, răspîndește miros neplăcut, este mîncat de viermi, pierzîndu-și înfățișarea și frumusețea. Uită-te în alt

loc: aici zac osemintele celor tineri și bătrâni, celor chipeși și urîți și astfel judecă - cine a fost frumos ori urît, cine a fost postnic, înfrînat, ascet ori nepăsător și dacă le-a adus folos celor bogați faptul că s-au odihnit și s-au desfătat în lumea aceasta. Adu-ți aminte apoi de chinurile veșnice despre care scriu cărțile sfinte, despre focul gheenei, bezna infernală, scrișnetul dinților, viermele neadormit; și închipuie-ți cum păcătoșii strigă acolo cu lacrimi amare și nimeni nu-i izbăvește, plîng amarnic, dar nimeni nu-i jalește; oftează din adîncul inimii, dar nimeni nu-i compătimentește; se roagă pentru ajutor, se plîng de chinuri, dar nimeni nu-i aude. Gîndește-te cum orice făptă, fiecare la timpul ei, slujește Domnului, Creatorului tău. Cugetă la preaslăvitele minuni ale lui Dumnezeu, săvîrșite asupra robilor Săi de la începutul veacului și îndeosebi la aceea cum Domnul, smerindu-se și suferind pentru mîntuirea noastră, a dat har și a sfințit neamul omenesc și pentru toate acestea, adu mulțumire Dumnezeului iubitor de oameni. Amintește-ți de viitoarea viață fără de sfîrșit și de împărăția cerurilor, de odihnă și neînchipuita bucurie. Indeplinește, nu lăsa rugăciunea lui Iisus. Dacă îți vei aminti despre toate acestea și le vei îndeplini, atunci tristețea, lenevia și moleșeala vor pieri, iar sufletul tău va învia ca din morți cu harul lui Hristos.

**Cuvîntul 3. Induioșătoarea povață care curmă
orice preamărire și trufie omenească și care preface
sufletul într-un izvor de lacrimi.**

Dacă tu cauți o astfel de induioșare, atunci este foarte de folos să asculți următoarea învățătură despre ieșirea sufletului. Acum tu, omule, te desfătezi cu frumusețea, cu farmecul, cu slava și-ți petreci viața ta în podoabe deșarte, sperînd să-ți petreci viața așa ceasuri, luni și ani de-a rîndul. O, omule! Veacul tău se apropie de sfîrșit, viața trece, timpul încetul cu încetul se scurge, înfricoșatul tron al Domnului se pregătește, Judecătorul Cel drept se apropie. O, omule! Judecata e la ușă. Va trebui să dai răspuns. Rîul de foc clocotește, pocnește cu scînteii puternice... Groaznice chinuri îi așteaptă pe păcătoși. O, omule! Muncește, străduiește-te, jertfește-te. Înainte de moarte vestitorul nu vine. Darul pe sfinți îi așteaptă, cununi celor drepti se pregătesc, se deschide împărăția cerurilor pentru suferinzi

și truiditori, pe aceștia îi așteaptă odihna nesfârșită și bucuria neînchipuită. Ochiul n-a văzut, urechea n-a auzit și inima n-a simțit ceea ce Dumnezeu a pregătit pentru cei ce îl iubesc. O, omule! Auzit-ai tu oare despre chinuri? De ce nu te înfiozezi și nu te îngrozești? . . . O, omule! Auzit-ai oare despre fericirea nesfârșită? De ce nu te jertfești, de ce pierzi viața în vorbe și în deșertăciuni? Mai târziu nu vei găsi alt timp, chiar de-l vei căuta cu lacrimi în ochi. O, omule! Chiar de-ai trăi o sută sau o mie de ani pe această lume numai în mîncăruri și desfătări, cînd va veni groaznicul ceas al morții, ți se va părea că viața a trecut ca o zi, iar toate desfătările și podoabele vor pieri fără urmă, ca și o floare ce se ofilește degrabă. O, omule! Ca o zi este nașterea, tinerețea și bătrînețea ta. Și după aceasta vine pe neașteptate sfîrșitul vieții tale. O, omule. Amintește-ți, unde sînt bunicii și străbunicii tăi, unde-i tatăl tău, mama și frații; unde sînt rudele și prietenii tăi dragi? Oare nu toți s-au petrecut din viața aceasta; oare n-au vrut și ei să trăiască pe această lume, desfătîndu-se în bunăstarea lor? Dar iată că au fost răpiți contra voinței lor. Amintește-ți că tu ești humă, din humă te hrănești și în humă te vei întoarce: trupul se va distruge și va putrezi, mîncat de viermi, iar oasele se vor risipi ca pulberea. Amintește-ți zilele veșnice și anii generațiilor trecute, cîți împărați au dus-o în desfătări și podoabe. Ce le-au folosit lor, plecînd din această viață vremelnică, desfătările și podoabele? Toți s-au prefăcut în humă și cenușă. Cîți au fost pe această lume tineri, puternici, bogați și viteji, în floarea tinereții și a frumuseții; cu ce le-a fost de folos puterea, tinerețea plăcută, frumusețea înfloritoare? Parcă n-a fost nimic. Mii de mii, cît nisipul mării au fost neamuri de oameni și toți s-au petrecut din această viață. Mulți din ei nu au putut da nici un răspuns în ceasul de pe urmă, pentru că pe neașteptate, în picioare sau șezînd, au fost răpiți de moarte; unii mîncînd și bînd și-au dat duhul, unii au murit subit în drum; alții, culcîndu-se în așternutul lor să-și odihnească trupul cu un somn scurt, au adormit pe veci; unii din ei în ceasul din urmă au suferit chinuri mari, înfricoșări groaznice, încît numai o închipuire despre ele ne poate îngrozi. Vai! Cum plînge sufletul în preajma morții, își ridică privirile spre îngeri, întinde mîinile către oameni, se roagă cu jale, dar nu primește ajutor; într-adevăr deșertăciune omenească! Pentru toți este îngrozitor cînd sufletul se desparte forțat de trup; sufletul cu plîns iese, iar trupul este înmormîntat; atunci speranța la cele deșarte, farmecul, slava

și desfătarea pămîntească se prefac în nimic. Of, of! Amar, amar! Mare plîns și bocet, suspin și durere este despărțirea sufletului. Scurt este drumul pe care îl trecem cu trupul; fum, abur, cenușă, pulbere, duhoare este viața aceasta; ca fumul în văzduh, împrăștiindu-se ca floarea ierbii, ofilindu-se și scuturîndu-se, ca fuga calului, ca apa, curgînd repede, ca negura, ridicîndu-se de pe fața pămîntului și ca roua dimineții dispărînd sau ca pasărea zburînd - astfel trece viața lumii acesteia; sau ca vîntul în zbor, așa trece pe alături timpul și se sfîrșesc zilele vieții noastre. Mai bine să rabzi și să îndrăgești pe această lume suferințele grele și aspre, decît o mie de ani de bucurie și liniște să schimbi pe o-zi din viitor. Căci scurtă este calea vieții pămîntești; pentru puțin timp apare și repede trece. Cu adevărat dulceața, frumusețea și slava din această lume este deșertăciune și putregai. Totul trece ca umbra schimbătoare și sîntem pe această lume ca în somn, acum omul este, puțin mai tîrziu pleacă. Astăzi e cu noi, iar dimineața este așezat în sicriu. Of, of! Amar, amar! Cu adevărat zadarnic se zbate orice pămîntean. Toți ne vom schimba, toți vom muri: împărații și cneji, judecătorii și puternicii, bogații și săracii și toată făptura omenească: astăzi cu ei se bucură și se veselește vreun om oarecare, iar dimineața este deplîns și bocit. O, omule! Vino la sicriu și privește la mortul ce zace în el: nu e slăvit, nu e arătos, nu e frumos; cum se umflă și răspîndește duhoare; trupul putrezește și-l mănîncă viermii, oasele se golesc și totul se descompune. Of, Of! Amar, amar! Suflete păcătos, groaznică priveliște. Amar, amar! Inzestrat cu simțiri trupești, creat cu înțelepciune, nu ai deloc strălucire, înfățișare și frumusețe. Unde a dispărut frumusețea ta trupească și tinerețea minunată? Unde e fața ta zîmbitoare, unde-s ochii tăi frumoși și luminoși, unde-i graiul tău oratoric, unde ți-i suflarea, vocea dulce, fină și gingașă? Unde ți-i elocvența înțelepciunii, mersul mîndru, visele și dorințele și grija lumească? Toate au dispărut și sînt mîncate de viermi: iată unii ies din gură și nări, alții din ochi și urechi, și toți sînt respingători și mîrșavi. Of, of! Privind la rămășițele trupești din sicriu să ne întrebăm în sine: cine e rege, bogat ori cerșetor? Cine-i domnitor ori supus. Cine-i slăvit ori necunoscut? Cine-i înțelept ori neînțelept? Unde-i frumusețea și desfătarea lumii acestea? Unde-i puterea și înțelepciunea acestui veac? Unde-s visele și farmecele trecătoare? Unde-i bogăția trecătoare și deșartă? Unde-s podoabele de argint și de aur? Unde-i mulțimea robi-

lor? Unde-i stăpînirea acestui veac deșert? Nimic din toate acestea n-a rămas. Omul este lipsit de toate. Of, of! Amar, amar! Cu adevărat zădarnic se zbate orice pămîntean - mă uit la tine în sicriu și mă îngrozesc de chipul tău; mă uit la tine și mă cutremur și vărs lacrimi din inimă. Of, of! Moarte crudă și nemiloasă! Cine poate scăpa de tine? Tu seceri neamul omenesc ca pe grîul necopt. Astfel, fraților, înțelegînd scurtîimea vieții noastre și deșertăciunea acestui veac, să ne pregătim de ceasul morții, lăsînd grijile lumești nefolositoare; fiindcă nu vei lua cu tine după moarte nici bogăție, nici slavă, nici desfătări și nimic din toate acestea nu vom lua cu noi în mormînt, numai faptele bune vor merge cu noi și ne vor apăra și vor rămîne cu noi; căci goi ne-am născut și tot goi vom pleca. Și astfel, auzind toate acestea, noi trebuie nu numai să stăm tăcuți în chilie, să punem frîu la limbă, să ne îngrijim de sufletele noastre și să plîngem la rugăciune pentru păcatele noastre, dar chiar și sub pămînt să ne ascundem, să plîngem cît sîntem vii pentru păcatele noastre și să trăim murind în jertfă pentru Dumnezeu. Știind despre apropiata noastră moarte, trebuie să ne istovim trupul nostru pieritor încă înainte de moarte, căci el și după moarte trebuie să rămînă pieritor, pînă cînd Domnul Dumnezeu ne va învia din morți în ultima zi și ne va dărui viață veșnică și împărăție fără de sfîrșit în veac. Amin.

Cuvîntul 4. Despre harul lui Dumnezeu.

Intrebare: Cum poate să înțeleagă omul, dacă a dobîndit harul desăvîrșit ori nu?

Răspuns: Unde este harul - izvorul vieții, acolo din inimă izvorăsc fapte bune; cînd Duhul Sfînt pogoară, atunci orice muncă devine mai ușoară și rugăciunea neîncetat iese din inimă și ochii lacrimiază fără încetare și orice cugetare este trează și curată, fiindcă Duhul Sfînt lucrează atunci în om. Dar cine se lasă pradă patimilor, la acela patimile se înmulțesc și cînd prin ele cel viclean pune stăpînire pe om, atunci în sufletul lui se face întuneric beznă și povară.

Intrebare: Cine este sfînt (adică are calitățile sus-numite ale harului desăvîrșit)?

Răspuns: Acela care fără prihană a păstrat și a îndeplinit poruncile, care a biruit patimile și a renunțat la orice desfătare. Dar

cine a renunțat la desfătări? Acela care a respins pe deplin iubirea de sine în toate aspectele ei; care s-a urît pe sine în veacul acesta scurt pentru împărăția cerului și viața veșnică; care a dobândit credință neclintită, nădejde puternică și neîndoielnică la Dumnezeu, în toate chinurile și nevoile. Acela într-adevăr este sfânt și nestăpînit de patimi.

Cuvîntul 5. Despre simțirile sufletești și trupești și despre virtuțile care se nasc una de la alta.

Cînd Dumnezeu l-a creat pe om, dragostea Lui față de neamul omenesc s-a arătat nemărginită și nemăsurată: căci Dumnezeu l-a înzestrat pe om cu simțiri sufletești și trupești. Simțirile sufletești ori puterile lui sînt: mintea, rațiunea, cuvîntul, visarea, imaginația, simțirea (inimii). Simțirile trupești sînt următoarele: vederea, mirosul, auzul, gustul, pipăitul. Cu ajutorul unora și altora noi săvîrșim virtuțile sufletești și trupești. Domnul nostru Iisus Hristos a dorit să se

Cuvîntul 6. Despre virtuțile mari și cele începătoare. Cine va îndeplini aceste virtuți, acele și altele i se vor supune. Despre credință.

Prima virtute este credința, căci cu credință și munții se pot muta din loc și totul ce vrei poți dobîndi, a spus Dumnezeu. Oricine se întărește în toate faptele sale slăvite și minunate anume prin credință. De voința noastră depinde slăbirea sau întărirea credinței.

Cuvîntul 7. Despre dragoste.

A doua virtute este dragostea nefățarnică către Dumnezeu și către oameni. Dragostea cuprinde și unește la un loc toate virtuțile. Numai prin dragoste sînt îndeplinite poruncile și se duce o viață bineplăcută lui Dumnezeu. Dragostea constă în aceea ca să-ți jertfești sufletul pentru aproapele tău și să nu faci altuia ceea ce nu-ți dorești ție. Din dragoste Fiul lui Dumnezeu s-a făcut om. Cine trăiește în dragoste - în Dumnezeu trăiește. Unde este dragoste, acolo este Dumnezeu.

Cuvîntul 8. Despre post.

A treia virtute este postul. Postim atunci cînd mîncăm puțin o dată pe zi, ca să te scoli încă flămînd de la masă; hrana să fie pînea și sarea, iar băutura - apa din izvor. Aceasta-i calea cea mai desăvîrșită pentru primirea hranei. Mulți s-au mîntuit pe această cale - așa au spus Sfinții Părinți. Omul nu întotdeauna poate să se abțină de la hrană timp de o zi, două, trei, patru, cinci zile, o săptămînă, dar întotdeauna poate să mănînce în fiecare zi numai pîne și să bea apă. Sculîndu-te de la masă, trebuie să fii puțin flămînd, ca trupul să fie supus sufletului, să fie capabil de muncă și să fie simțitor la activități înțelepte și atunci patimile trupesti vor fi biruite. Postul nu poate nimici patimile trupesti în așa măsură cum le nimicește hrana săracă. Unii postesc un timp anumit, iar apoi se dedau la mîncăruri plăcute, căci mulți încep postul și alte nevoințe grele peste puterile lor, iar apoi slăbesc din cauza necumpătării și încep să caute

mîncăruri gustoase și odihnă pentru întărirea trupului. A proceda astfel înseamnă să crezi ceva, iar apoi să distrugi, întrucît trupul din cauza lipsurilor din vremea postului este împins către plăceri și mîngîieri, iar plăcerile stîrnesc patimi. Iar dacă cineva consumă puțină hrană în fiecare zi, atunci el capătă un mare folos. Însă cantitatea hranei trebuie să fie numai în măsura cît să-ți întărești puterile. Un asemenea om poate săvîrși orice lucru duhovnicesc. Nevoința cumpătată nu are preț. Căci unii dintre nevoitori întrebuițau hrana cu măsură și aveau măsură în toate - în nevoințe, în necesitățile trupesti, în obiectele de cult și orice lucru îl foloseau la timpul său și după un anumit statut cumpătat. De aceea Sfinții Părinți nu recomandă să începi un post peste puteri, ca să nu ajungi la slăbiciune. Ia-ți drept regulă să mănînci în fiecare zi, astfel te poți mai lesne abține; iar dacă cineva postește mai mult, atunci cum te poți abține de la ghiftuire și îmbuibare? Nicicum. Un astfel de început necumpătat are loc ori din cauza trufiei, ori din cauza nechibzuinței; iar abținerea este una din virtuți care contribuie la înfrînarea trupului. Foamea și setea sînt date omului pentru curățirea trupului, apărarea lui de la gîndurile rele și patimile de curvie; iar mîncînd puțin în fiecare zi este o cale spre desăvîrșire, după cum spun unii. Nicidecum nu se va înjosi moralicește și nu-și va dăuna sufletului acela care mănîncă zilnic la o oră anumită, pe aceștia îi laudă Sfîntul Teodor Studitul în învățătura la cinci zile din prima săptămînă a Postului Mare, aducînd drept confirmare cuvintele Sfinților Părinți purtători de Dumnezeu și ale Domnului Însuși. Așa trebuie să procedăm și noi. Domnul a îndurat post îndelungat, de asemenea Moise și Ilie, dar o singură dată. Și alții cîte o dată, cerînd cîte ceva de la Creator, posteau un anumit timp, dar în conformitate cu legile naturii și cu învățătura Sfintei Scripturi. Din faptele sfinților, din viața Mîntuitorului nostru și din pravilele vieților celor care au trăit cuvios se vede cît de frumos și de folos este să fii pregătit și să te afli în nevoie, muncă și răbdare; însă nu trebuie să te istovești peste măsură cu un post necumpătat și să faci trupul neputincios. Dacă trupul se înfierbîntă în timpul tinereții, atunci trebuie să te abții de la multe; dar dacă trupul este neputincios, trebuie să primești hrană îndeajuns fără a te uita la alți asceți. Uită-te și chibzuește după puterile tale, cît poți duce; propria conștiință este măsura și învățătorul intern pentru fiecare. Este cu neputință ca toți să aibă aceeași nevoie; fiindcă unii sînt puternici, iar alții

neputincioși; unii sînt ca fierul, alții ca arama, iar alții ca ceara. Astfel, cunoscîndu-ți bine măsura ta, întrebuițeaza hrana o dată pe zi, afară de sîmbătă, duminică și sărbătorile domnești.

Postul moderat și cumpătat este baza și capul tuturor virtuților. Cum lupți cu leul și cu groaznicul șarpe, așa trebuie să lupți cu dușmanul în neputința trupească și sărăcia sufletească. Dacă cineva vrea să aibă mintea trează de la gînduri murdare, trebuie să-și curețe trupul prin post. Este cu neputință să fii preot fără a ține post. Postul este necesar ca și aerul. Postul, pătrunzînd în suflet, omoară păcatul din adîncul lui.

Cuvîntul 9. Despre înfrînare.

A patra virtute este înfrînarea - mama și unirea tuturor virtuților. Dacă îți stăpînești pîntecele, vei intra în rai, căci înfrînarea este omorîrea păcatului, îndepărtarea de la patimi, începutul vieții duhovnicești și apărătorul celor veșnice. Din contra, îmbuibarea îl lipsește pe om de darul duhovnicesc, fiindcă săturarea pîntecelui îl înclină spre somn și pornește în el gînduri mîrșave și el nu poate priveghea nici în citire, nici în lucrul mîinilor și nu poate săvîrși nici o faptă bună. Pîinea și apa caldă alină setea și foamea. Fără apă caldă se usucă stomacul și se îngreuează scaunul celui care postește; iar pîinea sau pesmeții înmuiați în apă fiartă precum și făina de ovăz, orz ori secară sau chiselița se mistuie cu ușurință; ultima îndeosebi se recomandă la sărbători ori vecerii. Sînt patru trepte în consumarea hranei: postul, înfrînarea, îndestularea și saturația. Cine își va stăpîni pîntecele își va păstra raiul, iar cine nu-l va stăpîni, acela va fi prada morții, lipsindu-se de toate virtuțile și va fi batjocorit.

Cuvîntul 10. Despre veghe.

A cincea virtute este veghea. Călugării începători trebuie să vegheze o jumătate de noapte, iar a doua jumătate a nopții pînă dimineață să doarmă, adică șase ore să vegheze și șase ori cinci ore să doarmă. Pentru cei mijlocii măsura este de patru sau trei ore de

somn și opt de veghe. Pentru cei desăvârșiți însă - o oră de somn, iar restul nopții să vegheze cu atenție. În timpul zilei toți trebuie să doarmă o oră. Veghea cu judecată curăță mintea de gânduri împrăști-ate, o face ușoară și o îndreaptă spre rugăciune. După cum ochii simțitori luminează trupul și toate membrele lui, astfel atenția neadormită și veghea luminează sufletul cu vedere duhovnicească, fiindcă îi amintește omului despre nespusele bunuri pe care le-a pregătit Domnul celor ce-L iubesc, arată suferințele veșnice, pregătite păcătoșilor; și omul care veghează se minunează întotdeauna de Creator, de schimbul zilei cu noaptea, de faptul cum luminează soarele, luna și stelele; de faptul cum se schimbă gerul, zăpada, arșița, tunetul, ploaia, amintindu-i omului despre viața trecătoare a veacului acesta, despre sfârșitul prin moarte și-l face să verse lacrimi multe și ca un paznic pe loc ridicat, arată clar ochiului duhovnicesc starea omului, cum trăiește el - cuvios sau necuvios. Veghea cumpă-tată înveselește inima.

Cuvîntul 11. Despre rugăciunea lui Iisus.

A șasea virtute este Rugăciunea lui Iisus. Aceasta este fapta comună a oamenilor și a îngerilor. Cu această rugăciune oamenii se apropie repede de viața îngerească. Rugăciunea este izvorul oricărei fapte bune și al virtuților și alungă de la om o mulțime de patimi. Insușește-o și sufletul tău înainte de moarte va fi asemănător îngerilor. Rugăciunea este veselia dumnezeiască. Aceasta-i unica sabie scumpă. Nu este o altă armă care să nimicească mai puternic demonii; ea îi arde, precum focul arde mărăcinii. Această rugăciune ca focul îl aprinde pe tot omul și îi aduce nespusă bucurie și veselie, încît el din cauza bucuriei și a fericirii uită despre această viață și consideră gunoi și cenușă totul în veacul acesta.

Cuvîntul 12. Despre smerenie și înțelepciunea ei.

A șaptea virtute este smerenia. Smerenia inimii mîntuiește ușor pe omul bătrîn, bolnav, schilod, cerșetor și necărturar; pentru smerenie i se iartă toate păcatele. Smerenia îl ferește pe om de la

bezna păcatului. Prin smerenie sînt distruse toate mrejele și uneltirile vrăjmașilor. Ea întărește viața duhovnicească și o apără de la decădere.

Cuvîntul 13. Despre tăcere și liniștea deplină.

A opta virtute constă în liniștea deplină, adică îndepărtarea de la orice grijă lumească și tulburare ori în tăcerea fără de răspuns în mulțime. Cine își reține și își înfrînează limba, acela își înfrînează și trupul. Cine își stăpînește limba, va scăpa de orice rău ce provine de la limbă. Limba este un rău neînfrînat. Mulți au căzut de ascuțișul sabiei, dar mai mulți din cauza limbilor, pentru că limba este sabie cu două tăișuri, care pe nesîmțite înjunghie trupul și sufletul vorbăreților în deșert din adunările deșarte. O, limbă, dușmanul evlaviei mele. O, limbă, pierzătorul meu și duh satanic. Cu mare greutate făurește omul lăcașul duhovnicesc (mîntuirea) iar tu, limbă, cu un singur cuvînt într-un ceas îl dărîmi și-l nimicești. Omul înțelept urmează tăcerea.

Cuvîntul 14. Despre nelăcomie.

A noua virtute este nelăcomia pentru lucruri și sărăcia totală. Călugărul nelacom este ca vulturul ce zboară în înălțimi, nu poate fi prins în mrejele trufiei veacului acesta și este de neatins. Să fugim, să fugim de iubirea de argint și de alte lucruri ca de la răgetul leului, fiindcă ea preface blîndețea și smerenia omului în mînie nemiloasă și în ținerea în minte a răului, iar pe om îl preface într-un animal crunt.

Cuvîntul 15. Despre chibzuință.

A zecea virtute este chibzuința prevăzătoare în orice lucru, pentru că fără chibzuință chiar și bunătatea duce la rău și astfel se preface în rău.

Fără aceste zece virtuți arătate mai sus este cu neputință a te

mîntui. Sfinții Părinți au vorbit despre ele în diferite discursuri îndelungate; pe cînd aici ele au fost arătate pe scurt. Trei din aceste virtuți: în primul rînd, postul, adică înfrînarea cumpătată și neschim-bătoare, în al doilea rînd, însușirea neîntreuptă a Sfintei Scripturi cu vegherea cumpătată, conform conștiinței și puterii fiecăruia și în al treilea rînd, rugăciunea lui Iisus, spusă cu atenția minții la cuvintele rugăciunii și cu păstrarea ei în adîncul inimii – sînt cele mai importante.

Aceste virtuți sînt cele mai esențiale, ele trebuie să fie împlinite cu înțelepciune în fața lui Dumnezeu și pentru Dumnezeu fără nici o fățarnicie, lingușire și trufie, altfel acela care le îplinește nu se deosebește prin nimic de acela care nu le îplinește. Mai bine să ne lepădăm de acea virtute prin care ne înălțăm cu mintea; plata se dă nu atît pentru trudă, cît pentru smerenie. Mai bine să fii păcătos și să te pocăiești, decît pe cale de îndreptare și îngîmfat. Domnul Dumnezeu să ne dea înțelepciune și să ne întărească ca să îndeplinim voia și sfintele porunci și virtuți. A Lui este slava acum și pururea și în vecii vecilor. Amin.

Cuvîntul 16. Despre patimi și vicii pierzătoare și cum se trag unele de la altele.

Înainte de orice cădere în păcat demonii îndreaptă asupra omului următoarele patimi: uitarea întunecată, mînia cruntă, adică răutatea neomenească și crudă și neștiința care este ca un întuneric fără lumină. Aceste trei patimi merg înaintea oricărui păcat. Căci omul nu săvîrșește nici un păcat înainte de a fi inclinat la vreun rău sau la uitare, sau la mînie, sau la neștiință. De la ele începe nesimțirea sufletească, adică mintea – ochiul sufletului, se întunecă și cade pradă tuturor patimilor. Mai întîi de toate apare pușina credință. Din ea se naște iubirea de sine – începutul și sfîrșitul, rădăcina și temelia oricărui rău, ea este dragostea nechibzuită față de trupul său, cînd omul caută peste tot și în toate lucrurile numai folos pentru sine. Această rădăcină rea a patimilor se dezrădăcinează prin dragoste și voință și prin renunțarea la voința proprie. Iubirea de sine dă naștere nemilostivirii și iubirii de argint, adică nesăturării pîntecelui, care de asemenea este pricina la tot răul. Din cauza acestor două patimi – iu-

birea de sine și iubirea de argint - au loc diferite nenorociri și lacrimi crunte. Atît la mireni, cît și la călugări iubirea de argint dă naștere la trufie, prin care demonii au căzut de la sfînta slavă și au fost aruncați din cer. Trufia naște iubirea de slavă de care s-a ademenit Adam, dorind să devină Dumnezeu și nedevenind, prin aceasta aducînd suferințe și blestem asupra întregului neam omenesc. Iubirea de slavă dă naștere la iubirea de plăceri din cauza căreia Adam a căzut și a fost izgonit din rai. Iubirea de plăceri dă naștere lăcomiei pîntecului și diferitelor desfrînări. Desfrînarea dă naștere miniei, care stinge căldura inimii și este pierzătoare pentru orice virtute. Mînia dă naștere ținerii în minte a răului - răcirea căldurii duhovnicești. Ținerea în minte a răului dă naștere la hula răutăcioasă asupra fratelui tău. Hula dă naștere tristeței, care macină ca rugina pe om. Tristețea dă naștere la obrăznicia nerușinată. Obrăznicia dă naștere trufiei, care se fălește cu virtuți și prin aceasta ostenele sînt lipsite de răsplată. Trufia dă naștere pălăvrăgelii necumpătate. Pălăvrăgeala necumpătată dă naștere vorbirii deșarte. Mîhnirea dă naștere visului întunecat. Dacă cineva va învinge aceste patimi, atunci și altele i se vor supune și anume: spaima, groaza, invidia (pizma), ura, fățarnicia, lingușirea, neascultarea, necredința, cămătăria, pasiunea, iubirea de obiecte, lașitatea, răutatea, înfumurarea, iubirea de stăpînire, slugărnicia, grosolănia, rîsul, decăderea deplină și pieirea prin disperare. În așa stare omul singur se înjunghie, necunoscînd iubirea de oameni și mila lui Dumnezeu, căci Domnul a venit să mîntuiască pe păcătoși și nu este pe pămînt un astfel de păcat, care să nu fie iertat. Următoarele șapte patimi: iubirea de sine, iubirea de argint, mîndria cu trufia, ținerea în minte a răului, osîndirea, înfumurarea, disperarea este sfîrșitul tuturor patimilor. Cine nu se păzește și nu se leapădă de aceste patimi, acela omoară cele zece virtuți pomenite mai sus: credința, dragostea, postul, înfrînarea, vegherea, rugăciunea, smerenia, liniștea și tăcerea, nelăcomia și chibzuința și totodată dăunează toate celelalte virtuți. Dacă cineva are măcar una din aceste patimi principale atunci el nu va reuși nimic, chiar dacă s-ar lupta împotriva altor patimi, chiar dacă ar săvîrși vreo faptă bună sau chiar dacă și-ar vărsa sîngele pentru Hristos, rugăciunea acestuia nu este plăcută lui Dumnezeu. Să ne izbăvească Domnul Dumnezeu cu harul Său de orice năpastă și pațimă în vecii vecilor. Amin.

Cuvîntul 17. Despre patimile trupești. De unde provin și cum sînt învinse.

Pofta trupească apare la om: ori din mediul călduros ori din hrana abundentă și din somnul peste măsură, ori din acțiunea sata- nei, ori din osîndirea altora și din trufia proprie, ori din frumusețea trupului, ori din convorbiri deșerte, ori din cochetărie exagerată și din nepăzirea ochilor. Dacă te copleșesc gînduri desfrîinate și vi- suri de noapte ori de zi, ori aprinderea trupului, apoi cu nimic nu te poți izbăvi de ele, decît prin post, înfrînare și rugăciune cu lacrimi la vegherea de noapte. Cînd cineva va simți istovirea puterilor sufle- tești și trupești, acela se va izbăvi în curînd de patimi.

Cuvîntul 18. Despre aceea ca întotdeauna să fim cu luare aminte.

În fiecare seară trebuie să ne cercetăm cum am petrecut ziua și în fiecare dimineață iarăși să ne întrebăm, cum am petrecut noap- tea. Și aceasta trebuie să facem nu numai uneori, dar întotdeauna, în orice loc trebuie să ne dăm seama despre orice lucru și să ne gîndim la virtuți și patimi, să ne gîndim la ce etapă a vieții ne aflăm - la înce- putul, la mijlocul ori la sfîrșitul ei. Merităm noi oare plată pentru fap- tele săvîrșite ori numai muncim, dar plată nu avem? Cînd păcătuim cu ceva, atunci să completăm neajunsurile virtuții prin lacrimi și plîns. Noi nu ne desăvârșim și sîntem săraci în har din cauza că nu știm în ce constă începutul, mijlocul și perfecțiunea virtuților, din ce motive secătuieste virtutea, că la orice virtute se adaugă viciul tru- fiei, care lucrează împotriva ei. Fără a ști aceasta, noi ne trudim în zădar. Deși virtuțile sînt numite sufletești, prin ele suferă și se întă- rește și trupul. Patimile însă sînt de altă natură: unele se numesc suf- letești, fiindcă cu ele se desfată și pe ele le iubește doar sufletul în afară de trup; altele se numesc trupești, pentru că în ele se dezmiar- dă și se îngrașă trupul. Cu alte cuvinte, atît în primele, cît și în cele din urmă, sufletul și trupul nu se simt unul pe altul.

Cuvîntul 19. Scurtă predică despre toate patimile sufletești și trupești.

Mai înainte de toate casa împărătească trebuie eliberată de orice necurățenie și împodobită cu toate frumusețile și numai atunci poate intra împăratul în ea. La fel trebuie curățit și pământul inimii și stîrpiți mărăcinii păcatului, adică lucrurile pătimate; trebuie de înmuiat inima cu suferințe și strîmtorări, de semănat în ea semința virtuților, de udat cu lacrimi. Și numai atunci va lua naștere fructul fără patimi și viața veșnică. Căci nu pogoară Duhul Sfînt pînă cînd omul nu se va curăți de patimile sufletești și trupești. În om se poate sălășlui ori Duhul Sfînt ori patimile; unde este Duhul Sfînt, acolo patimile nu se apropie, iar unde sînt patimi, acolo nu vine Duhul Sfînt, ci numai cel viclean. Înainte de toate trebuie de alungat iubirea de sine care se manifestă în toate aspectele dorinței de obiecte a lumii acesteia și de nimicire pe sine în toate felurile de pocăințe - în gînd, în lucru, în cuvînt, în hrană, în îmbrăcăminte, în condițiile casnice și în starea interioară. Trebuie să ne smerim și să ne osîndim. Din toate să ne alegem pentru noi aceea ce este mai rău și în felul acesta să potolim patimile sufletești. Smerenia nici odată nu cade, fiindcă ea se află mai jos decît toate. La fel trebuie de potolit trupul, zguduindu-l prin virtuți și suferințe fără alinare, și astfel vor amuși patimile trupești. Trebuie de stăpînit și limba ca izvorul oricărui rău și distrugătorul bunului, astfel vor înceta să acționeze toate patimile sufletești și trupești și astfel vor fi înfrîinate. Omul va deveni fără patimi și va începe să dobîndească viață veșnică, iar vrăjmașul va fi învins, fiindcă se va pomeni fără putere și toate armele și uneltirile lui vor pierde puterea.

Cuvîntul 20. Despre seninătate (lipsa de patimi).

Seninătatea înseamnă nu numai să te păzești de lucrurile pătimate, dar nici măcar să nu ai dorință de ele. Plin de seninătate este acela, care a învins patima în toate formele ei, întrucît ea forțează și atrage omul. Cel senin se ridică mai sus de orice patimă, nu se tulbură pentru nimic în lumea aceasta, nu se teme de suferințe, de nevoi și de năpaste, nu se înfricoșează nici de moarte, șocotind-o zălog al vieții veșnice. Stăpînit de sine este acela, care, suferind din partea

demonilor și a oamenilor vicleni, nu-i bagă în seamă și nu-i consideră ca ceva rău, de parcă altul ar suferi. Fiind proslăvit, el nu se înalță și, fiind insultat, nu se mînie, dar ca un copil cînd este pedepsit, plînge, și cînd este mîngîiat, se bucură. Seninătatea nu este o anumită virtute, dar un nume ce unește toate virtuțile. Atunci omul este înviat de Duhul Sfînt, pentru că fără El nu este puternic trupul duhovnicesc în care se sălășluiesc virtuțile. Omul nu poate să se numească senin pînă nu s-a pogorît Duhul Sfînt asupra lui, pînă nu s-a curățit de patimi, fiindcă pînă atunci el suferă. Dar cînd Duhul Sfînt coboară asupra omului, atunci El îi ușurează toate greutatețile și suferințele și omul fără trudă învinge în toate. Dumnezeuului nostru slavă în veci. Amin.

Cuvîntul 21. Despre curățenia inimii și a sufletului.

Datorită vieții mult prea grele prin nevoințele noastre duhovnicești noi intrăm cu curățenia înțeleaptă a inimii și a sufletului; căci prin suferințele care însoțesc virtuțile sufletești și trupești, cum sînt: setea, veghea și altele, se curăță inima. . . Din poftele mîrșave și pătimase se nasc patimile trupești, adică desfrînarea. Pe cînd din curățenia inimii și din post cu rugăciune se curăță mintea de gînduri urîte și visări. Prin curățenia minții sufletul se eliberează de patimile sale și se luminează; din curățenia sufletească provine viziunea minții. Fără curățenia inimii, a minții și a sufletului, adică fără înfrînarea de sine, demonii îndrăznesc să intre în noi, și ne tulbură. Căci numai acei curați cu inima, cu sufletul și cu mintea văd Soarele Înțelept. Mai ales trebuie să urmăm postul și s-o curățim de patimile sufletești și trupești și îndulcind-o, înveselind-o și alungînd gîndurile mîrșave și visele minții, să lumineze sufletul. Cînd astfel se va curăți inima, mintea, sufletul și trupul omului, atunci în el începe să sălășluiască harul, pătrunderea demonului și a patimilor se oprește și omul începe să simtă dulceața duhovnicească.

Dulceața harului nu se va trezi în om și el nu va vedea Dumnezeiescul în sufletul său atîta timp, pînă cînd în el nu vor slăbi mișcările naturale din corp, care provoacă patimile păcătoase, pînă cînd toate simțirile trupești nu se vor curăți în timpul vieții, pînă cînd nu

se va elibera de visuri întunecate și urâte, iar sufletul nu se va izbăvi de patimi. Inceputul curățeniei este în renunțarea de a gândi la păcat, iar biruința ei este în moartea trupului pentru păcat. Necurățenia inimii constă în plăcerile desfrîinate ale trupului și în ferbințeala inimii provocate de păcat; necurățenia trupului este căderea prin fapt în păcat. Necurățenia minții constă în gândurile urâte; iar necurățenia sufletului - în patimile sufletești, cînd sufletul iubește peste măsură ceva și se desfată cu aceasta. Dacă cineva se trezește cu trupul și săvîrșește unele virtuți, dar n-are grijă de starea inimii, nu se ocupă sînguincios cu lucrarea gîndului și nu are grijă de readormirea sufletului, atunci el este adoma aceluia care cu o mîină adună, iar cu alta risipește. Pentru că muncile trupești sînt doar începutul căii duhovnicești, pe cînd neadormirea internă a inimii, lucrarea minții și starea sufletească sînt sfîrșitul ei. Muncile trupești fără dispoziția interioară și fără atenție sînt asemănătoare cu frunzele uscate. Din această cauză noi nu ne desăvîrșim și nu obținem harul, căci nu știm cu ce să punem început vieții duhovnicești, ce alcătuiește mijlocul și sfîrșitul ei și în ce constă esența și fundamentul virtuților. Pînă nu vom cunoaște toate acestea, pînă atunci vom muri în van risipind totul. O, omule! Înțelege odată cu ce se începe viața ascetică, de unde se nasc virtuțile și prin ce intră ușor în noi patimile și atunci repede vei căpăta luminare pentru suflet. Fără acest început tu parcă ai semăna în mare sămînța care se pierde.

Cuvîntul 22. Despre întunecarea minții, adică despre nechibzuință.

Întunecarea minții are loc din cauza patimilor: de la vorbirea multă, de la agitație, de la grija prea multă, de la scîrbă, de la visări, de la mîncarea și somnul peste măsură. De multe ori întunecarea minții vine de la demoni, adică de la tulburarea lor, cînd ei se apropie de noi. Din cauza pătrunderii în noi a acestor patimi, ochiul sufletului se închide, adică slăbește vederea minții și ea nu mai vede nimic duhovnicesc și nu mai judecă, întocmai ca și acela, care are ochi sănătos, dar nu vede în întunericul nopții, uneori se împiedică, iar alteori cade în groapă. Așa și omul, avînd mintea întunecată, cade în groapa diferitelor patimi: se întristează, visează, se dedă somnului îndelungat și nu-și dă seama că merge spre pieirea veșnică.

Cuvîntul 23. Despre mintea trează, adică despre atenție.

Mintea trează - gândul luminat se naște din stăpînirea de sine, adică din curățenie, post, înfrînare, tăcere în singurătate, din aflarea fără ieșire din chilie, din rugăciunea lui Iisus, din neîntristare, din somnul cu măsură și din lucrarea Duhului Sfînt, cînd ni se dă harul de la Dătătorul de har. Aceste virtuți curăță mintea de întunecare, brutalitate, visări și o luminează și atunci omul devine înțelegător, înțelept și vesel. Imprăștierea gândurilor nu poate fi oprită de nimeni cu nimic, doar prin neîncetata rugăciune a lui Iisus, prin amintirea despre moarte, despre chinurile viitoare, prin amintirea și dorința de viitoarele bunuri, prin cîntarea atentă și citirea în singurătate. Dar cel mai mult se curăță mintea de întunecare, brutalitate și visări prin rugăciune, post și aflarea tăcută fără ieșire din chilie. Rugăciunea și postul alungă orice gânduri păcătoase, opresc înfierbîntarea creierului, apără mintea de revoltă, de neatenție și o luminează. Rugăciunea și postul alungă din om duhurile necurate și vindecă pe cei stăpîniți de demoni. Căci a spus Dumnezeu: „Acest neam de demoni nu iese decît numai cu rugăciune și cu post” (Matei 17, 21). Cu rugăciune și post se curăță și mintea care deseori se întunecă din cauza demonilor. Rugăciunea și postul sunt arma care îngrădește pătrunderea demonilor în noi. Rugăciunea ca un duh plin de har ne curăță sufletul, ne luminează mintea și ne dă străduință. Rugăciunea cu inima trează este apărarea minții. Ea stinge uitarea minții, precum apa stinge focul. De aceea această virtute dă naștere la cugetări luminate. Iubind această virtute, voi păcătoșilor necuviincioși și ticăloși, veți deveni sfinți și demni, voi cei neînțelepți și nepricepuți veți deveni înțelepți și pricepuți, voi cei nedrepti, veți deveni drepti; mai mult ca atît, veți deveni admiratori, purtători de cuvînt ai Domnului și martori ai Tainelor Dumnezeiești prin chemarea numelui Domnului Iisus Hristos, Fiul lui Dumnezeu. Mulți din Sfinții Părinți au spus că rugăciunea lui Iisus este izvorul tuturor bunurilor, comoara virtuților. Ea repede ajută să primești Harul Sfîntului Duh, salvează, clarifică ceea ce este neînțeles și învață. Așa cum omul își vede fața în oglindă, tot așa prin rugăciunea trează și bună vede cu mintea toată viața sa și cum o trăiește - bine ori rău. Această rugăciune trează alungă de la om mulțimea de patimi, îl eliberează de toate mrejele demonilor, de gânduri, de cuvinte și de lucruri, biruie orice dorință naturală,

biruie simțurile și scîrbele, îl ajută și îl curăță pe om în orice ispită și ca o sabie de foc pe toate le taie, căci Dumnezeu este chemat prin numele Lui, Căruia toți se supun. Nimic nu poate învinge răutăciunile și șiretele viclenii ale demonilor decît rugăciunea curată a lui Iisus spusă cu mintea trează și cu atenție, săvîrșită cu mintea curată și cu smerenie, căci un om nu poate fi ascet fără a spune această rugăciune, să se ridice împotriva demonilor sau să li se împotrivescă. Dar fără îndrumător în această rugăciune, el suferind se pierde. Auzind sau aflînd din învățăturile Sfinților Părinți această rugăciune măreață, dar neînțelegînd esența ei, o îndeplinește și gîndește neînțelept despre ea, crezînd că a dobîndit desăvîrșirea și începe să viseze cu mintea, fără ca mai întîi să o curățe prin neadormire, atenție, veghe și în felul acesta este biruit de demoni. Inceputul acestui lucru bun și frumos constă în următoarele: mai întîi trebuie să slăbești patimile, să nu faci ceea ce nu este plăcut lui Dumnezeu și să nu faci fratelui tău ceea ce nu-ți place ție; apoi să-ți aperi inima ta de plăcerile trupești și de aprinderea mîrșavă, să aperi mintea de gînduri ca ea să țină întotdeauna inima în smerenie. Din aceasta se naște rugăciunea, care biruie și nimicește o mulțime de patimi și duhuri viclene, iar harul se înmulțește. După cum postul și rugăciunea lui Iisus slujesc pentru curățirea și întărirea trezviei și atenției, tot așa trezvia face parte din meritul, sfințenia și sprijinul rugăciunii. Trezvia se mai numește curățenia minții, dar necurățenia minții înseamnă gînduri mîrșave, iar necurățenia inimii - aprindere și poftă trupești. Inima nu poate fi păstrată în curățenie fără a se mîrșăvi, dacă ea nu poate fi înfrînată prin post. Este cu neputință de păstrat sfințenia fără post, trupul nu se va supune sufletului pentru săvîrșirea faptelor duhovnicești și chiar rugăciunea nu se înalță și nu acționează, fiindcă necesitatea naturală biruie și face ca trupul să se aprindă. De la aprinderea trupului apar gînduri și se întunecă mintea: iar de la gînduri se excită și se pîngărește inima și prin aceasta harul se îndepărtează, iar duhurile necurate au îndrăzneala să ne conducă atît cât vor, împing trupul la patimi și îndreaptă mintea unde doresc, de parcă ar fi legat-o cu o sfoară, o țin, ea devine incapabilă pentru dorințe și acțiuni duhovnicești. Fără acestea demonii nu ne pot învinge. Căci cei vicleni mai înainte de toate se străduiesc cu orice preț să ne întunece mintea și după aceea să ne arunce în bezna păcatelor, dar noi vom ține întotdeauna post, fiindcă postul curăță trupul,

hrănește și întărește rugăciunea, o face puternică și ea se înalță din gură ca para focului. Unită cu postul, rugăciunea trează îi arde pe demoni astfel că ei nu se pot apropia de parcă ar exista un cuptor fierbinte și nu pot să facă vreo scîrnăvie sufletului curat.

Cuvîntul 24. Despre rugăciunea lui Iisus prin care se coboară harul și care mîntuiește sufletul.

„Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine”. Dacă cineva cu dorință și neîncetat precum e răsufierea din nări, spune această rugăciune, atunci în scurt timp în el pogară Sfînta Treime – Tatăl, Fiul și Sfîntul Duh și creează în el lăcaș, și rugăciunea cuprinde inima, iar inima cuprinde rugăciunea, și omul spune ziua și noaptea această rugăciune, și astfel se eliberează de toate mrejele vrăjmașului. Rugăciunea lui Iisus trebuie să fie rostită în felul următor: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă”. Dacă stai, șezi, mănînci, călătorești ori face altceva – rostește întotdeauna această rugăciune cu străduință îndemnîndu-te către ea, pentru că ea nimicește vrăjmașii nevăzuți, precum ostașul nimicește dușmanii cu sulița. Întipărește-o și în gîndul tău, nu te rușina s-o spui orișunde te vei afla, iar cînd limba și gura va obosi, atunci roagă-te numai în gînd. De la rostirea îndelungată a rugăciunii cu limba se naște rugăciunea mintală, iar de la ea – cea a inimii. Iar cînd va obosi mintea de la încordarea neîncetată și inima se va îmbolnăvi, se poate un timp oarecare de a le alina în cîntare. Rugăciunea lui Iisus Hristos trebuie rostită în glas, nu prea tare, astfel ca singur s-o auzi. În timpul rugăciunii nu trebuie să ne îndepărtăm cu mintea către lucrurile trecătoare ale vieții, dar să ne concentrăm numai la rugăciune; pentru că rugăciunea nu este altceva decît îndepărtarea de la lumea văzută și cea nevăzută. Unde se află trupul, acolo să se afle și mintea, care nu trebuie să gîndească la altceva decît la rugăciune. Sfinții Părinți spun: „Dacă cineva se roagă cu gura, dar este nepăsător cu mintea, acela în zădar se trudește, pentru că Dumnezeu ascultă mintea, dar nu vorbirea multă; rugăciunea cu mintea nu permite să fie în minte vreo visare ori gînd necurat”. Acela care nu se deprinde cu rugăciunea lui Iisus nu se

poate ruga fără întrerupere. Dar cine se deprinde cu rugăciunea lui Iisus și această rugăciune se unește cu inima, atunci ea va curge ca un izvor oriunde, oricând și în orice împrejurări, întotdeauna va trezi omul care veghează și care doarme. Când trupul doarme, chiar și atunci ea îl trezește, izvorînd din interior și nici odată neterminîndu-se. De aceea mare este această rugăciune, care nu este lăsată nici odată fiindcă cu ea sufletul nu doarme, chiar dacă gura obosește și trupul doarme. Când înfăptuiești cu acuratețe vreun lucru de neamînat ori cînd gîndurile supraîncarcă mintea sau biruie somnul, atunci trebuie să te rogi cu osîrdie, cu gura și limba, ca mintea să audă glasul; iar cînd mintea este curată de gînduri, atunci poți să te rogi numai cu mintea. Această cale a rugăciunii duce mai repede spre mîntuire, decît cea a psalmilor, canoanelor ori rugăciunilor obișnuite pentru cînturari. Precum este bărbatul desăvîrșit pe lîngă un adolescent, tot așa și această rugăciune este pe lîngă cuvintele scrise de cînturar, adică pe lîngă o rugăciune, scrisă în mod artificial. Rugăciunea cu mintea și din inimă este pentru acei propășiți; pentru cei mijlocii este cîntarea, adică obișnuita cîntare bisericească, iar pentru începători este nevoie de ascultare și trudă. Această rugăciune cere trezvie, înfrînare, îndepărtarea de lume, calmul sufletesc și lipsirea de griji. Astfel crește și se întărește rugăciunea adevărată. Dacă cineva nu va îndeplini aceste cerințe, acela nu va putea păstra rugăciunea neîntreruptă.

Cuvîntul 25. Despre aceea ca nici odată să nu avem grijă de nimic.

Toate necazurile și nevoile ni le provoacă demonii. Ei ne aduc cu vicleșug diferite griji și ne întind felurite mreje pentru ca să îndepărteze mintea noastră de la rugăciune, adică se străduiesc să ne facă mintea trîndavă, ca să nu ne gîndim la mîntuire, s-o abată de la dragostea față de Dumnezeu. Dacă ar putea, ar da toată împărăția și bogăția lumii numai ca prin griji să ne abată mintea de la dragostea pentru Dumnezeu, adică de la rugăciunea necontenită. Iar noi vom ține seama de lucrul acesta și nu vom lăsa dulceața rugăciunii. Toată nădejdea o vom avea în Dumnezeu, El va împlini toate nevoile noastre. Să dăm uitării toate faptele lumesti și să nu avem grijă de nimic în veacul acesta, fiindcă grijile lumii acesteia leagă

mîinile și picioarele monahului și îl atrag fără să vrea spre a iubi această lume; întocmai cum apa stinge focul, așa și grijile lumesti sting dragostea față de Dumnezeu. De aceea să fim cu luare aminte și întotdeauna sînguincioși în dragostea pentru Dumnezeu și Domnul va purta grijă de nevoile noastre; atunci va apărea și izvorul lacrimilor din această rugăciune. Dacă ne vom îndepărta de tulburarea și neliniștea lumească, atunci prin luarea aminte și păzirea sufletească rugăciunea va deveni dulce și lacrimile vor curge de la sine; nu cu forța le vei stoarce, dar cu bucurie. Dacă cineva dorește în timpul rugăciunii de mai sus să se pătrundă de iubire fierbinte către Dumnezeu încă pînă la ieșirea sufletului său – să trăiască prin jertfire și în sărăcie și să poarte pe trupul său moartea lui Iisus; să fie întotdeauna mort cu trupul și în toate zilele vieții sale să muncească fără tulburare numai pentru Dumnezeu. Inceputul și sfîrșitul la toate acestea este în curmarea tuturor patimilor și plăcerilor trupesti, a toată grija și deșertăciunea acestei lumi. Indepărtează-te de oameni, de vorbe și de tulburări, petrecîndu-ți viața ca pasărea, fără să te îngrijești de deșertăciuni. Totul va rămîne pe pămînt fiindcă noi trăim în ospeție, după cum a spus Apostolul: cetatea noastră este în ceruri (Filipeni 3, 20). Să te îngrijești numai de suflet și în toate nevoile să nădăjduiești numai în Dumnezeu; nicăieri, niciodată, la nici o nevoie nu-l lasă Dumnezeu pe acela, care fără șovăire nădăjduiește în El pe deplin și care lucrează din toată inima cu dragoste pentru El. Dacă vei trăi cu nădejde în Dumnezeu măcar o zi și așa vei muri, apoi aceasta este mai bine decît să trăiești mulți ani în fățarnicie; nicăieri nu este scris, că cei ce nădăjduiesc în Dumnezeu să fie părăsiți. Pentru că este cu neputință să te mîntuiești fără ca să te dezlipești cu mintea de la deșertăciuni și diferite griji și să o aduni într-un loc. Mintea poate fi îndreptată ori la Dumnezeu ori la grijile deșarte. Orice gînd și grijă care este înainte de vreme și care sustrage mintea noastră de la rugăciuni, provine de la demoni. Acela care vrea să se mîntuiască și să fie plăcut lui Dumnezeu, trebuie să se lase de tot ceea ce este lumesc și să trăiască asemenea păsării; să-și aleagă un loc aparte potrivit și să trăiască în singurătate ori cu fiul său duhovnicesc, să suporte neajunsuri în necesitățile trupesti – mîncare, îmbrăcăminte și obiecte; sufletul se smerește și se umilește în neajunsuri, iar mintea se înalță. Cînd omul nu are nimic la sine, atunci rabdă mai ușor cu trupul, se bucură cu sufletul de viitoarea răsplată. Unde este

îndestulare în toate necesitățile în mijlocul multor frați, acolo este cu neputință să-ți păstrezi mintea netulburată, pentru că se cere ascultare, dezicerea de propria voință și îndeplinirea a tot ce ți se poruncește.

Cuvîntul 26. Despre rugăciunea neîncetată.

Ce trebuie să facem ca mintea să fie îndreptată tot timpul către Dumnezeu? Dacă nu vom dobîndi următoarele trei virtuți: dragostea față de Dumnezeu și oameni, înfrînarea și rugăciunea lui Iisus – atunci mintea noastră nu poate fi îndreptată în întregime către Dumnezeu; fiindcă dragostea potolește mînia, înfrînarea slăbește dorințele trupesti, iar rugăciunea păzește mintea de gînduri și izgonește orice ură și trufie. Fii, deci, întotdeauna preocupat de Dumnezeu, pentru că Dumnezeu te va învăța și-ți va arăta prin Sfîntul Duh cele de sus – cele cerești și cele de jos – cele pămîntești. Amin.

Cuvîntul 27. Patru virtuți de legătură.

Temelia harului constă în următoarele: să stai în chilia ta, să dobîndești rugăciunea neîncetată, înfrînîndu-ți pîntecele și limba. Cel ce nu se îngrijește de aceste patru virtuți trebuie să știe, că astfel le omoară nu numai pe acestea, dar distruge și fundamentul tuturor virtuților, curăță calea patimilor și prăpăstia tulburărilor. Chilia pentru monah este ca și sicriul pentru mort: mortul niciodată nu se mișcă, așa și călugărul, aflîndu-se în chilia sa, niciodată nu va păcătui fiind scutit de trei motive care duc spre păcat: văzul, auzul și vorbirea; în el sălășluiește numai Dumnezeu și faptele bune. Rugăciunea ne abate de la toate gîndurile, astfel că toate în lumea aceasta sînt considerate ca pulbere și cenușă. Cînd sufletul va simți dulceața rugăciunii, atunci viața încetează să coste ceva, el nu dorește frumuseți și plăceri, uită de sine și de tot ce este pe această lume. De aceea trebuie de îndeplinit regula rugăciunii și să ne îndemnăm pentru înfăptuirea rugăciunii. Cînd ne vom istovi, atunci trebuie să începem a ne ocupa cu lucrul mîinilor, ca să nu adormim. Dacă noaptea în timpul rugăciunii începe să ne fie somn, să avem pleoapele grele, atunci, cu lumina aprinsă trebuie să veghem și să nu aplecăm capul, dar să

privim drept la icoană. Abținerea de la mîncare, adică postul și înfrînarea, ne înviorează și ne ușurează trupul pentru săvîrșirea virtuților; cel ce se înfrînează, zboară ca și vulturul fără a-și simți trupul. Înfrînarea limbii ne izbăvește de următoarele vicii: clevetire, tulburare, vorbire deșartă, minciună, împietrirea inimii, mîhnire, iubire de slavă, laudă. Vorba multă omoară virtuțile, distruge tăcerea și provoacă patimi fără de număr. Demonii se tem de cel tăcut, pentru că nu-i văd tainele inimii. Pe cînd vorbărețul nu poate ocoli păcatul. Dacă toate faptele vieții păcătoase ar fi puse pe o parte a cîntarului, iar tăcerea pe de altă parte, atunci am vedea, că tăcerea este mai grea. Vezi la cîte virtuți ajută pustnicia (sihăstria) și înfrînarea limbii și cît rău nimicesc ele. Inceputul, tăria și sfîrșitul, rădăcina și fundamentul vieții tăcute a pustnicului este rugăciunea; iar veghea, mintea fără visuri și fără lăcomie sînt ajutor la aceasta. Fără de aceasta omul rămîne pradă gîndurilor, somnului, leneviei, neatenției, mîhnirii, istovirii și în zadar pierde timpul. Afară de aceasta el are nevoie de credință fierbinte, nestrămutată și nădejde în Dumnezeu, răbdare, stărniceie întărită prin bărbăție, nepăsare față de toate lucrurile, pentru că mintea fiind ocupată cu lucruri are grijă, visează și-și amintește de ele și din cauza aceasta se stinge căldura inimii, dulceața rugăciunii, fierbințeala sufletească și sîrguința. Mintea în nepăsare dormitează și uită de sine, iar omul în zădar pierde timpul, uită de moarte, de chinuri și de împărăția cerului, dormitează și cu trupul, avînd un somn adînc, iar sufletul de unul singur nu poate lupta cu somnul, nu poate să trezească și să ridice din somn trupul fără ajutorul minții, adică fără veghe și fără rugăciunea din inimă. Omul ori se întărește și se desăvîrșește ori slăbește și este biruit de patimi și deseori suferă din partea demonilor. Pentru că cine este preocupat de lucrul inimii, își apără mintea de gînduri rele și își păzește inima; în acest om sălășluiesc puteri sfinte, care îl ajută; dar cine rămîne surd la toate acestea, acela este copleșit de forțele răului. Mulți dintre Sfinții Părinți astfel au vorbit despre acestea: „Dacă te vei afla liniștit în chilia ta (iar chilia te va învăța de toate) lucrînd pentru suflet, dacă vei fi preocupat numai de unul Dumnezeu prin veghe și osîrdie cu tot sufletul, mintea și inima, dacă te vei îndepărta de toate lucrurile și vei păstra mintea trează și fără gînduri visătoare, dacă te vei înfrîna în mîncare, dacă vei îndeplini neîncetat și cu sîrguință rugăciunea lui Iisus - dacă în starea aceasta te vei afla în chilie,

atunci sufletul, inima și mintea se vor lumina prin sîrguință”. Tăcerea este slujirea nesustrasă și înainte stătătoare față de Dumnezeu. Dacă omul va îndeplini toate acestea, va gusta din dulceața dragostei față de Dumnezeu anume de la rugăciunea lui Iisus, atunci se va îndepărta de oameni ca un catâr sălbatic, va cunoaște tăcerea pustnică și va avea folos de la sihăstrie.

Cuvîntul 28. Despre grija celor lăuntrice fără a ne deda grijilor de prisos, rugîndu-ne neîncetat lui Dumnezeu.

Vezi, călugăre, fii cu luare aminte la uneltirile viclenilor demoni și fii treaz cu mintea. Cînd omul este în dispoziție bună, cu lacrimi făcînd rugăciune și fapte bune, atunci viclenii demoni îi aduc aminte despre careva trebuințe în chilie, spunînd: „Lucrul acesta este necesar, îndeplinește-l”. Astăzi una, mîine alta; sau: „Du-te și vizitează pe fratele tău” sau „Du-te încolo și înapoi”, ori îl fac să-și strîngă produse de prisos și multe altele îi propun, neliniștindu-l și tulburîndu-l. Ei fac acest lucru ca să nu fie omul liber pentru Dumnezeu și să nu aibă timp pentru plînsul cu lacrimi. Pe cînd tu, pustnicule și ostaș al lui Hristos, trebuie să-ți dai seama de înșelăciunile viclenilor demoni și fii atent la ceea ce fac ei, ca nu cumva să te înșele. Fiindcă după cum este cu neputință să privești cu un ochi la cer, iar cu altul la pămînt, așa nu poate omul să se îngrijească și de suflet, și de trup. După cum un singur izvor nu poate vărsa apă și dulce, și amară, așa nu poate omul și să trudească pentru Dumnezeu și să se îngrijească pentru trup. Nu poți lucra și pentru Mamona, și pentru Dumnezeu, precum un rob care slujește la doi domni, nu-i poate iubi pe amîndoi, deoarece pe unul îl urăște, iar pe altul îl iubește. Astfel nu trebuie să existe pentru noi ceva veșnic în afară de Creatorul fără de moarte: Lui să-i lucrăm, pentru El să folosim timpul acesta puțin și să nădăjduim la cele veșnice. De aceea Sfinții Părinți se îngrijeau numai de ziua de azi, iar ziua de mîine fie vorba de orice lucru sau trebuință, o lăsau în grija lui Dumnezeu, încredinșînd lui Dumnezeu sufletul și trupul, căci Insuși El se îngrijește de viața lor și de orice trebuință a lor. „Aruncă spre Domnul grija ta și El te va hrăni” (Ps. 54, 25). Numai de El să fii preocupat, fiindcă El aude ziua și noaptea pe cei ce îl cheamă”, mai ales rugăciunea neînteruptă a lor. Dacă noi ne

îngrijim de sine, atunci Dumnezeu nu ne poartă de grijă; dacă singuri ne răzbunăm, atunci Dumnezeu nu se răzbună pentru noi; dacă singuri ne vindecăm de boli, atunci Dumnezeu nu ne tămăduiește. Iar când începem să nădăjduim, lăsăm totul pentru a ne ruga, lepădăm grijile, atunci ne apare în minte gândul despre moarte și venirea lui Hristos, se aprinde căldura inimii, se curăță și se luminează mintea și sufletul nostru se îndulcește cu umilință și se află în frică față de Dumnezeu. Când însă ne legăm prea mult de lucrul mâinilor și de griji, atunci totul dăm uitării; și gândul despre moarte, și venirea lui Hristos, și căldura inimii se stinge, și lumina gândului se întunecă, umilința și frica de Dumnezeu se îndepărtează de suflet; se îndepărtează sufletul de la Dumnezeu prin lucrul mâinilor de prisos și prin griji. De aceea noi trebuie să nădăjduim în Dumnezeu ca El să aibă grijă de viața noastră și atunci viața noastră va fi aidoma cuvîntului apostolic: „și dacă trăim, și dacă murim, ai Domnului sîntem” (Rom. 14. 8), adică dacă trăim cu nădejdea la Dumnezeu, după cum și Domnul a spus: „Cel care crede în Mine, chiar dacă va muri, va trăi. Și oricine trăiește și crede în Mine nu va muri în veac” (Ioan 11, 25 - 26). Iar dacă vom avea grijă de ziua de mîine și de plăceri, astfel petrecînd timpul nostru scurt, atunci cînd vom fi liberi pentru Dumnezeu? Este clar că ne lepădăm de El, ne depărtăm de dragostea divină și pierdem toate virtuțile și de El însuși vom fi lepădați, ne vom lipsi de slava Lui și va fi viața noastră în speranță de sine însuși astfel: sau trăim sau murim. Trăim pentru păcat și murim pentru chinuri. Să nu ne legăm de această grijă păgubitoare, de altfel vom pierde și bunătățile pămîntesti și pe cele viitoare nu le vom primi. Odată și pentru totdeauna noi ne-am lepădat de lucrurile și gîndurile lumești; să dăm deci uitării orice plăcere lumească, să nesocotim toate ispitele și să desconsiderăm toate cele trecătoare ale lumii acesteia. Și astfel să ne apropiem de Dumnezeu, să-i slujim ziua și noaptea, să ne lepădăm de tot ce-i în lume și să avem viață de pasăre. O, călugăre! Oare nu înțelegi, că totul pe această lume este o nimica toată, iar tu totuși porți grija nevoilor trupesti. Totul este trecător și are un sfîrșit; bunăstarea acestei lumi sau liniștea trupestă este deșertăciunea deșertăciunilor. O, călugăre! Îți voi da un sfat folositor - nimic nu este mai de folos pentru fiecare decît sufletul său; trupul nostru este ca străin, pentru că el este muritor și trecător. Afară de Dumnezeu numai sufletul nostru este nemuritor. Acela care nădăjduiește în Dumnezeu

cu adevărat, nu poartă grija trupului - cu ce să-l hrănească, să-l îmbrace, nu agonisește avuție în caz de foame și nu se teme de nimic - că poate fi sfîșiat de fiare ori omorît; toate acestea, după cum spun poruncile, le lasă în nădejdea lui Dumnezeu. Acela care nu se lasă în grija lui Dumnezeu și în necesitățile trupesti și la orice scîrbă nu va spune: „Cum va voi Dumnezeu” - acela nu se poate mîntui. Pe cînd acela care suferă chinuri, încetul cu încetul se va bucura, cînd își va da sufletul și după moarte se va veseli cu o bucurie nespusă. Cînd sîntem bolnavi, răniți, cînd ne apropiem de moarte și murim sau suferim lipsuri în cele necesare și pe nimeni nu avem să ne miluiască; și dacă vom zice atunci: „Cum vrea Dumnezeu, așa să fie cu noi” - apoi numai cu aceasta îl vom rușina și îl vom birui pe diavol, dușmanul nostru.

În orice oră așteaptă-ți sfîrșitul și venirea lui Hristos și spune: „Acum am să mă îngrijesc de sufletul meu, căci diseară pot să mor”; cînd va veni seara, gîndește-te; oare nu în noaptea aceasta voi muri - sau vine moartea pe neașteptate ori un copac se va răsturna peste mine, ori casa se va prăbuși și mă va ucide, sau răsufierea mi se va opri pe neașteptate și întocmai ca floarea care trece mă voi veșteji și ca iarba care se usucă voi muri și voi rămîne necunoscut. Numai unul Dumnezeu știe unde mă voi afla eu atunci, pentru că El judecă pe fiecare după faptele lui, zicînd: „Locul lui este acolo”. Așa gîndește-te în fiecare zi și nu te îngriji de nimic, ci numai de păcatele tale și astfel sufletul tău se va smeri și va plînge, iar tu te vei socoti drept cel mai mare păcătos și fără de sfîrșit vei vărsa lacrimi. În necesități, în haine, în tacîmuri și lucruri fii modest și simplu - nu pentru că nu ai cu ce cumpăra, dar pentru că în felul acesta sufletul se smerește și nu se depărtează de la Dumnezeu, mai pe scurt procedează așa ca să nu te mustre conștiința. Acela care nu disprețuiește lucrurile, slava și liniștea trupestă și care se mai autoîndreptățește, nu se poate mîntui. O, omule! Fii atent față de sufletul tău, pentru că ai doar unul și o dată trăiești și nu se știe cînd va veni sfîrșitul, moartea, și este de netrecut și plină de dușmanii tăi calea vămilor văzduhului. Nu vei avea atunci alt ajutor afară de faptele bune. Fii cu luare aminte ca să nu te căiești veacuri nesfîrșite. Roagă-te fără încetare și-ți petrece fiecare zi în atenție pentru mîntuirea sufletului tău, iar dintre trebuințele trupesti gîndește-te numai la cele mai necesare. Ai uitat, nenorocitul, făgăduința și stră-

duința de a te ruga neîncetat și de a nădăjdui în Dumnezeu, ca El să-ți poarte de grijă în toate, în mîncare, în îmbrăcăminte și în durere. Oare nu știi, sărmane, că cu cît sfinții au lăsat orișice deșertăciune și grija lumii acesteia, cu atît Dumnezeu le-a îndeplinit neajunsurile și nevoile. Ca o comoară nesecată aveau ei ajutorul lui Dumnezeu. Cu cît se zădărnicește omul, cu atît îl părăsește și Dumnezeu. O, omule! Adu-ți aminte de ceasul morții și chinul veșnic, adu-ți aminte de nesfîrșita, nespusa frumusețe și slavă, pe care din veac a pregătit Dumnezeu celor ce-L iubesc, aleșilor Lui. Amintește-ți de timpul trecut și anii pierduți în deșertăciunea acestei lumi; poți oare să întorci măcar o zi sau o noapte din ele? Iar dacă vine sfîrșitul vieții tale, poți oare să adaugi pentru pocăință o oră ori să o cerșești? Vom vrea să întoarcem timpul trăit în zadar și nu vom putea. Așadar află ademenirea demonilor. Să fim treji cu mintea și să disprețuim deșertăciunea. Cînd trupul va flămîzni, atunci și mîncare va găsi, tot așa și în alte trebuințe. Pentru că așa cum dispar bulbucii pe apă, așa dispore și orice lucru al acestei lumi. Este cu neputință să lucrezi și pentru Dumnezeu, și pentru Mamona. Însă viclenii demoni ne urmăresc înclinațiile cu atenție și neîncetat, observînd dorința noastră păcătoasă, ne întunecă mintea și zi de zi ne fură timpul nostru și ca niște hoși pătrund în gîndul nostru și ne îneamnă să ne îngrijim de lucruri trecătoare, iar pe Dumnezeu și sufletul nostru să lăsăm și ne impun să gîndim: „Lucrul acesta sau acela este foarte trebuincios, săvîrșește-l azi ori mîine”, anume atunci cînd el nu este deloc necesar. O, omule, fii la toate cu băgare de seamă și vei fi fericit. Ascultă ce spune apostolul Pavel: „Rugați-vă neîncetat” (1 Tesal. 5,17) – în orice timp și în orice loc. Poate te vei gîndi: „Este cu neputință să te rogi neîncetat, fiindcă trupul slăbește în slujbă”. Dar nu despre acest lucru e vorba, ca numai stînd în picioare să te rogi, dar, ca să te rogi întotdeauna: noaptea, ziua, seara, dimineața, la amiază; în orice timp – lucrînd, mîncînd, bînd, stînd culcat, sculîndu-te, spune: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine”. Și nu aștepta pentru rugăciune un timp anumit al anului, lunii, săptămîinii și nu căuta un loc anume, fiindcă nu într-un loc ori la un timp, dar în gînd se arată Divinitatea și în orice loc Împărăția Lui.

Cuvîntul 29. INTREBARE: Cum se păstrează neadormirea minții, de unde se trage somnolența și nepăsarea gândului nostru, care stinge căldura sfântă în suflet și sîrguința către Dumnezeu?

RĂSPUNS: Această căldură sfântă este păstrată prin gîndul neadormit, sîrguința fierbinte și prin pázirea sufletului nostru de moleșire în orice oră. Această sîrguință înlătură orice împotrivire, somnolență, lene, greutate, relaxare și mîhnire. Această sîrguință se întărește, se trezește, se aprinde și este paza casei cu virtuți. Odată cu aceasta trebuie îndeplinite metaniile obișnuite, lucrul mîinilor și plimbarea la aer, căci toate acestea ajută mult și dau forțe împotriva somnului, lenei, greutății și moleșirii. Pentru rugăciune trebuie să stăm într-un loc răcoros ca sîngele să nu se lase în picioare – toate acestea sînt bune pentru cei sănătoși, iar nu pentru acei neputincioși și bolnavi cu trupul. Pe cînd în camera încălzită te apucă așipirea, somnul, lenea, greutatea, relaxarea. Și toate acestea îl stingheresc și îl înfrîng pe schimnic. Nimic nu îngreuiază pe pustnici mai mult decît aceste neputințe. În general fii atent față de tine însuși: din vorbă se naște vorbirea multă; din vorbirea multă – vorbirea deșartă; din vorbirea deșartă – trîndăvia; din trîndăvie – lipsirea de fapte bune și atunci omul cade în rău.

Cuvîntul 30. Despre somn. Cum trebuie să lupte cu somnul acei care vor să slujească lui Dumnezeu în pustnicie.

În pustie în viața singuratică trebuie de luptat cu următoarele: lenevia, mîhnirea, somnul, disperarea, greutatea și frica. Din pricina acestor 6 patimi Sfinții Părinți interzic viața de unul singur. Într-adevăr somnul este mai periculos decît lenea, mîhnirea și disperarea, pentru că de la el se trag acestea și multe alte patimi. Iar greutatea și frica sînt biruite cu ajutorul timpului. Cum să fie numit somnul, dacă nu tot lene, cînd cineva are somn nesaturat. Cînd somnul greoi îl cuprinde pe schimnic, acela se mîhnește și se întristează pentru timpul pierdut. După aceea vine disperarea, pentru că se gîndește că a pierdut mîntuirea sufletului; apare mustrarea conștiinței care spune: „Zadarnică este munca ta, pentru că te-a biruit somnul”. Frașilor, mare nenorocire este somnul; așa cum ceața acoperă

soarele, așa somnul mult întunecă puterea gândului și ca o perdea coboară uitarea asupra minții, care din cauza aceasta devine nesimțitoare la tot ce este bun pentru suflet și uitare. A adormit paznicul, au năvălit tâlharii, când mintea nu simte, totul este întunecat și pățimaș. Tot așa cum întunericul întunecă mintea și cum apa stinge focul, tot așa demonii cu ajutorul somnolenței și somnului atacă pentru ca să aibă posibilitatea de a lipsi sufletul de toate faptele bune și a-l cufunda în patimi. Toate stăruințele demonilor împotriva noastră constau în aceea ca să ne abată gândul de la Dumnezeu și de la nevoia neîntreruptă. Pentru aceasta ei caută în fel și chip să ne rețină în deșertăciunea veacului acesta ori vor să ne cufunde în somn ca să ne fure timpul prin starea de lenevie. Somnul este cauzat de multe pricini: de la natură când avem necesitate ori trebuință, de la abuzul în mîncare, de la visarea minții, de la vorbe, de la stinghereală, mîhnire, de la invidia ce vine de la demoni, de la tristețea sau de la postirea prea îndelungată din care cauză trupul, istovindu-se, vrea să se liniștească prin somn. Tot așa cum mîncarea multă și băutura multă trece în obicei, tot așa și somnul: cine slăbește cu trupul și nu luptă cu somnul, dar vrea să doarmă pe săturate, atunci obiceiul se preface în necesitate. Asemenea oameni, după cum își petrec viața în întuneric, au și mintea întunecată, care nu face fapte bune. Iar cine se va obișnui să doarmă puțin, atunci și trupul cere mai puțin. Deprinderea de a dormi nemăsurat este foarte dăunătoare. Cine are obiceiul acesta din tinerețe, trebuie să depună muncă și să lupte împotriva lui la început de cale spre pustnicie. Cine vrea să biruie somnul, atunci când stă, șede sau este culcat și învață să privegheze, acela trebuie să dea dovadă de multă cumpătare, neadormirea minții, rugăciunea neîntreruptă a lui Iisus, tăcerea deplină, sîrguința fierbinte ca în orice moment să-și apere sufletul de la slăbire prin răbdare. Gîndul despre moarte trebuie să doarmă și să se trezească odată cu tine, numai atunci trupul va urma sufletul chiar împotriva dorinței lui. Nimic nu ajută împotriva somnului mai mult decît următoarele 4 virtuți: cumpătarea, neadormirea, rugăciunea lui Iisus și gîndul despre moarte; aceste virtuți se numesc străjeri ageri și treji. Fără aceste 4 virtuți casa sufletului este un somn și un vis. Pîntecele flămînd nu rabdă ca omul să se afle în așternutul său toată noaptea și nu se întunecă prin somn adînc acela ce are mintea trează, și nu rămîne în pat acela care simte dulceața rugăciunii, și nu se va lenevi acela care se gîn-

dește că va ajunge în sicriu. Cele patru virtuți arătate mai sus întotdeauna trezesc duhul. Deți să veghem, să ne abținem, să fim treji, să rostim rugăciunea lui Iisus și să avem gândul despre moarte și cu acestea să ne înarmăm împotriva somnului. Chiar dacă cineva veghează ziua, dar nu are virtuțile arătate, atunci cade în diferite răutăți. De aceea se cere vegherea îndelungată, abținere, neadormire, tăria în rugăciuni și gândul despre moarte, ca încetul cu încetul să nimicim somnul. Dacă stînd la rugăciune vei slăbi, atunci așază-te pe scaun în mijlocul chiliei, iar de perete să nu te sprijini, fiindcă în caz de începi să picuri, atunci începi să te clatini și astfel te vei trezi. Dacă așipești în timpul rugăciunii, atunci ia cărțile și luptă cu somnul; dacă și cărțile nu te ajută, atunci apucă-te de lucrul mîinilor și îngrădește-te cu rugăciunea. Știu că numai cu rugăciunea fără lucrul mîinilor nu poți birui somnul, dar din contra, el te va birui. Iar demonii ne impun să ne așezăm și fără necesitate sub pretextul istovirii și ne interzic lucrul mîinilor, iar după o mică activitate pe neașteptate îndreaptă asupra noastră un somn adînc, care ne întunecă și ne afundă în neștire. De aceea, iubite pustnice, nu-i asculta, fără cărți și lucrul mîinilor să nu te așezi nici odată; nu pentru că ai nevoie de lucrul mîinilor, dar pentru a opri somnul. Toată noaptea trebuie să lupți cu dulceața somnului, să te împotrivești cu toate puterile și să nu te lenevești. Mai întîi îndeplinește-ți pravila obișnuită a rugăciunii, îndemnîndu-te să te rogi cu sîrguință, după aceea odihnește-te puțin, făcînd lucrul mîinilor ca să nu te apuce somnul; lucrul mîinilor este socotit necesar împotriva neputinței. Somnul se mai înrădăcinează și crește din cauza, că după prima trezire omul adoarme din nou ca un vițel leneș ori ca un porc, care tot timpul vrea să se tăvălească în glod. De la asemenea om îngerul Domnului se îndepărtează și el cade în mîinile vrăjmașilor, care îl țin atît cît doresc, arătîndu-i diferite visuri și închipuiri. Dacă te-ai trezit pe patul tău, iar somnul din nou începe să te cuprindă prin atacarea demonilor, atunci trebuie să sari cu îndrăzneală, ca de pe jăratec sau ca de la un șarpe veninos, ori ca de la un leu, care vrea să te sfîșie. Împotrivește-te domnului, pustnice, rugîndu-te, răcorește-te la aer, spunînd tot timpul rugăciuni. Acela care trăiește în singurătate nu trebuie să doarmă la sfîrșitul zilei sau al nopții, fiindcă pe el îl va cuprinde o mare greutate și încă din cauza că la sfîrșitul zilei Sfîntul Înger, păzitorul nostru, vine la închinăciune înaintea lui Dumnezeu, dînd seama pentru faptele noas-

tre, cum scriu unii dintre Sf. Părinți. Pustnicul trebuie să se odihnească ori înainte ori după zori. Așa și pasărea, dacă doarme când se miște de ziuă, apoi nu poate zbura, cum spun unii. Demonii adeseori ne impun să dormim ne la vreme, zicându-ne în gând: „Culcă-te măcar pentru puțin și pe urmă te vei scula”, ca noi să nu putem nici citi, nici lucra. Dacă vei asculta și te vei culca, atunci vei pierde mult timp. Așa e obișnuința la somn; dacă te obișnuiești să adormi înainte de vreme, atunci și somnul se mărește; iar când cineva scapă vremea somnului pînă când singur pierde forța, atunci somnul se micșorează și-i rămîne timp pentru lucrul manual. Somnul mult sau îndelungat și mîncarea multă slăbesc trupul, îl fac greoi și bolnăvicios. Dacă tare te copleșește somnul, atunci dormi într-un timp anumit, ori seara, ori noaptea în loc călduros sau răcoros unde e mai greu de dormit, iar la căldură păzește-te de fumul de căhlă; restul timpului nu te culca, dar veghează. Durata somnului este următoare: pentru începători - 7 ore, pentru mijlocii - 4 ore, pentru cei desăvîrșiți - 2 ore și restul noapții să stea în picioare. Întotdeauna ziua și noaptea trebuie să veghem cît este cu putință și să ne întărim. Iată vegherea îngerească: după primul somn trezindu-te, îți pare greu să te scoli, de parcă te dor și sînt slăbite toate mădulele, dar dacă te întărești, te scoli și ieși puțin la aer, atunci dispar toate bolile și greutatea și toată ziua tu vei fi bucuros și vesel că nu te-ai lenevit. Procedează astfel și vei birui somnul. Dacă nu poți face după cum s-a spus mai sus, atunci ia-ți un prieten, pentru că nimeni nu poate birui somnul în singurătate, dacă nu i se împotrivesc lui cu toată puterea. Deoarece omul acesta, neavînd un tovarăș de idei și un îndrumător printre oameni, trebuie el însuși să aibă bărbăție și frica lui Dumnezeu. De aceea mulți sfinți dormeau puțin pe șezute; unii, stînd la rugăciune, clipind din ochi, priveau sau slujeau sfinților, iar tu, căruia îți place somnul, vrei să-l birui. Nu-i așa. Dacă nu vom birui somnul, atunci în zadar va fi munca noastră. De ce oare, când ne aflăm împreună cu frații, veghem și ne întărim din cauza rușinii, iar când ne aflăm singuri, sîntem biruiți de somn și nu ne întărim? Probabil, de aceea că nu avem fapte bune și frică de Dumnezeu. Sfinții Părinți se luptau cu somnul pînă când nu se mai puteau ține în picioare. Unul din părinți pune lumina legînd lîngă dînsa o sfornică cu o greutate; când lumina termină de ars, ardea sfornică și greutatea lovea într-un obiect de aramă care răsuna și îl trezea. Altul avea un pat foar-

te îngust și când vroia să se întoarcă în timpul somnului, cădea jos. Altul își puneă pe mână o piatră și când piatra cădea, îl trezea. Tăria și răbdarea este mama tuturor faptelor bune. De aceea, fraților, trebuie să ne întărim, să răbdăm și să ne întărească Domnul Dumnezeu în veci. Amin.

Cuvîntul 31. Despre aceea că trebuie să ne rugăm cu multă atenție la psalmi și la rugăciuni.

Infăptuind, păstrează, omule! Adică, rugîndu-te cu atenție, păzește-te cu mare băgare de seamă ca să te rogi în psalmi și rugăciuni cu frică, bucurie, sîrguință fierbinte și închinăciune adîncă icoanei Dumnezeiești. Fiindcă în psalmi găsești și învățătură, și rugăciune. Nu pronunța numai cu vîrfurile limbii, dar roagă-te din toată inima; unește-te împreună și trupul, și sufletul, și mintea. Dacă cineva s-a trudit fără înțelepciune, adică fără să fie atent la sine însuși, acela nu va avea răsplată de la Dumnezeu ba chiar și îl va minia. După cum este cu neputință să umpli cu apă un vas spart, așa și acela care se roagă fără atenție, nu va primi răsplată. Se cere nu pur și simplu să pronunți psalmul sau rugăciunea ca și cum ai îndeplini o lecție obișnuită, dar cu psalmi și rugăciune trebuie să ne rugăm lui Dumnezeu din toată inima și în permanență cu umilință sufletească, cu gînd curat. Dumnezeu nu cere un număr anumit de psalmi și rugăciuni, ci ascultă mintea noastră limpede și ageră. Fiindcă mulți mii de rugăciuni rostesc cu limba, dar cu mintea se gîndesc la deșertăciuni, scîrnăvie și necurățenie; și cum Dumnezeu îi va auzi și îi va asculta pe aceștia? Tu singur nu știi ce faci, o, omule. Nu mulțime de rugăciune vrea de la noi Dumnezeu, dar rugăciune cu frică de Dumnezeu și umilință, așa cum i-a poruncit Îngerul Domnului Marelui Pahomie. Străduința ta trebuie să fie îndreptată nu la numărul rugăciunilor, dar la gîndirea adîncă și atenție, ca tot ce îndeplinești să fie primit de Dumnezeu. Nu tot ce-i mic este mic și nu tot ce-i mare este mareț și desăvîrșit. Dobîndește postul și frica de Dumnezeu, primește înfățișarea tristă, adică stai la rugăciune umilit, modest, închipuindu-ți că stai în fața prestolului lui Dumnezeu, socotindu-te pămînt și cenușă, păianjen și furnică, iar lucrul tău - păienjenis, simte-te ca cel judecat de Dumnezeu pentru încălcarea poruncilor Lui și săvîrșirea tuturor re-

lelor. Picioarele trebuie să le ții drepte, tălpile lipite și să nu-ți schimbi locul, iar mâinile să le ții cuviincios pe piept. Aidoma celui condamnat la moarte care stă în față judecătorului, neîndrăznind să se uite prin părți, așa și tu trebuie să stai în față lui Dumnezeu, Căruia îngerii se înfățișează cu frică și-l preamăresc în cântările lor neîncetate. Pentru că neadormitul Ochi se uită ziua și noaptea ce facem noi, ce gândim sau cum trăim, la cine nădăjduim în orice scîrbă și nevoie - la om ori la dărniciile Lui. Și cum vrea Marele Stăpîn și Dreptul nostru Domn Iisus Hristos, Fiul lui Dumnezeu, Dumnezeu cel adevărat, și cum vrea, așa și ne va izbăvi de orice năpastă și nenorocire. Iar pe tine consideră-te mai rău decît orice om și orice juvină, iar lucrul tău socotește-l neplăcut lui Dumnezeu. Fără aceasta, nefrica tainică trezește îngîmfarea hulitoare. După credința noastră și Dumnezeu ne ajută la orice nevoie. Cu cît mai tare nădăjduim, cu atît mai mult și Dumnezeu ne ajută.

Cuvîntul 32. Despre tulburare și înfricoșările demonilor.

În timpul tulburării și întunecimii minții, cînd este deosebit de greu pentru sihastru, este folositoare rugăciunea neîncetată. Lucrul mâinilor împreună cu rugăciunea de asemenea dă un ajutor mare. Ori pur și simplu să dormim și să ne gândim și să ne întristăm și astfel, izbăvindu-ne de pericol în timpul puternicii tulburări a dușmanului cînd sufletul se înfricoșează, trebuie să rostim în glas tare psalmul și rugăciunile, ori să însoțim rugăciunea cu lucrul mâinilor, ca mintea să fie concentrată asupra celor ce îndeplinim și să nu dăm atenție la tulburări, să nu ne înfricoșăm fiindcă cu noi este Dumnezeu, care nici odată nu se îndepărtează de la noi; uneori putem să ne răcorim la aer proaspăt și de la toate acestea demonii se îndepărtează. Mai ales demonii se tem de rugăciunea lui Iisus pentru că nimic nu le dăunează și nu-i mîhnește așa ca această rugăciune. Rugăciunea lui Iisus este înfricoșătoare pentru demoni, fiindcă așa cum focul arde mărăcinii, tot așa această rugăciune unită cu postul îi arde și-i alungă pe ei. De aceea ei se străduiesc să o răpească, dar pînă la urmă dispar ca fumul în aer și se fac nevăzuți. Dacă te pregătești pentru rugăciune, pregătește-te și de lupta cu demonii și înarmează-te bine, ca să-i poți înfrunta cu bărbăție. Ca fiarele sălbatice ei vor ieși împotriva ta și

vor provoca trupului multă suferință; fiindcă mare tulburare îi fac celui ce veghează și spune cu sîrguință rugăciunile, fiindcă văd arma care le distruge puterea lor și nesuportînd-o, dispar cu durere și spaimă. Să ne ajute Domnul Dumnezeu și să ne păzească pe noi cu mila lui în veci. Amin.

Cuvîntul 33. Despre aceea că trebuie să răbdăm învinuirile nedrepte, muștrările și supărările.

Păzește-te bine și fii atent, suflete al meu, fiindcă vremea de apoi se apropie și se cere de la tine o nevoință deosebită și răbdare în legătură cu demonii și oamenii: în mijlocul oamenilor de la vrăjmașii văzuți, iar în pustie de la cei nevăzuți. Nimeni nici odată nu dobîndește coroana vieții fără suferință și fără să biruie dușmanul. Dacă cineva va ieși împotriva luptătorului și-l va birui cu vitejia și curajul său, atunci dobîndește cinste, slavă și coroană luminată. Așa și tu, suflete al meu, trebuie să te întărești și să rabzi orice necaz și batjocură, iar orice muștrare să primești cu bucurie, fără trufie și autoîndreptățire, ba chiar să ceri iertare pentru că orice obijduire, necaz, înjosire, vorbire de rău, muștrare și orice dispreț și învinuire nedreaptă aduce omului smerenie și har. Dacă nu treci prin toate acestea, dar te amărăști, te îngîmfezi și te mîinii pe cei ce te jignesc, atunci nu te poți desăvîrși și mîntui, fiindcă așa procedează începătorii, pătimășii, șovăitorii și cei cu mintea slabă; pe cînd pentru cei desăvîrșiți este caracteristic de a primi toate acestea cu bucurie și a le îndura cu mulțumire. Cînd vrăjmașul nu ne poate necăji sau împiedica în viața cuvioasă, atunci ne trimite asupra noastră scîrbe nemăsurat de grele - îndreaptă contra noastră pe unii oameni potriviți pentru aceasta, ca prin ei arma lor să ne biruie. Dar cu atît mai de laudă va fi biruința noastră - să suferim pentru Impărăția Cerurilor scîrbe, necazuri și învinuiri nedrepte și înjosiri de la oameni. Adu-ți aminte de sfinții veacurilor trecute care au suferit lipsuri, scîrbe, prigoniri, strîmtorări. Iar tu ce cale nouă vrei să găsești prin care vrei să te mîntuiești? Dacă nu te poți osteni cum învață Sfinții Părinți, atunci cel puțin rabdă cu înțelepciune ca ei. Această virtute nu este mică, este cea mai mare: dacă cineva răbdă învinuiri năprasnice sau necazuri pentru Dumnezeu cu mulțumire - face o faptă mare. În aceasta

constă smerenia și dragostea ca să suferi scîrbă de la frate. Numai prin aceasta mulți s-au mîntuit, mai ales calea aceasta aparține celor nebuni pentru Hristos, fiindcă ei suferă multe pe nedrept. Mare lucru este să fii nebun în numele lui Dumnezeu, căci aceasta cuprinde toate virtuțile. Din toate lucrurile lumești ei nu au nimic, se sîrguiesc pentru a dobîndi răbdare și astfel înving toate scîrbele. Așa, suflete al meu, în vremea de azi o altă cale mai bună pentru mîntuire nu este. Fii surd, mut, orb și nesimțitor față de tot ce este lumesc și îndepărtează-te de oameni, socotindu-te că nu ești bun de nimic de parcă ai fi nebun pentru Hristos. Cel ce dorește să fie înțelept în lumea aceasta, să fie neînțelept în fața lui Dumnezeu și slugă tuturor. Solomon, muștrîndu-se pentru prea multă înțelepciune, a spus că ea este deșartă și că acel om este fericit care a dobîndit frica lui Dumnezeu, smerenia și dragostea, adică rugăciunea neîncetată; asemenea om a dobîndit adevărata înțelepciune a lumii și bogăția. Pe noi ne mîntuiește credința fără orice viciu păcătos. Intocmai cum credința este moartă fără fapte, așa și faptele sînt moarte fără credință; unde este credință adevărată și fapte bune, acolo este curvie deplină. În vremea de azi omul trebuie să se învețe singur pe sine, să fie atent față de sine în orice virtute. Cel ce se îngrijește măcar o oră de sufletul său, este mai bun decît acela care câștigă lumea întreagă. Dacă ne vom mîntui pe sine-bine va fi. Fiecare înfăptuind vreo virtute, se mîntuie pe sine însuși. Dar dacă cineva mîntuie toată lumea, iar pe sine se va pierde, atunci ce folos va avea din aceasta? Știm cu toții cum să ne mîntuim, dar din cauza leneviei, nu vrem. Mîntuiește-te pe tine, omule. Nu fiecare va da răspuns, că nu a îndrumat pe alții, dar numai aceia cărora le este dat să facă lucrul acesta; ei trebuie să sufere pînă la moarte și să-și dea sufletul pentru turma lor; dar pentru sine fiecare trebuie să răspundă. Dacă chiar și marii monahi din smerenie fugeau de ranguri și slavă și de la faptul de a învăța pe alții și de a purta sarcina altora, după cum spun scrierile sfinte, dar se îngrijeau numai de sine, - apoi cu atît mai mult noi, păcătoșii și neputincioșii, trebuie să ne ferim de acest lucru pentru că prin aceasta vom dăuna și nouă, și apropiaților. În loc să purtăm grija multora, mai mult să avem grijă de sine. Astăzi unii oameni nu primesc învățătura dreaptă și viața Sfinților Părinți; și mai mult ca atît, încă mai rîd de cei care și-au ales viața cu nevoință. Ei viețuiesc după voința lor și își aleg învățători după asemănarea lor. De aceea unii, învățînd pe alții, și-au

dăunat sieși prin aceasta. Îngrijindu-ne de alții, ne distrugem temeliala noastră și ne răcim sufletul. Este de ajuns să ne îngrijim numai de mîntuirea noastră. Față de neajunsul fratelui să ai atitudinea orbului, surdului și mutului - nevăzînd, neauzind și nevorbind, aidoma unuia, care are o minte insensibilă, neînțelegînd și nearătîndu-ți înțelepciunea; dar către sine să fii atent, înțelept și clarvăzător. Dacă cineva care dorește să se mîntuiască, văzînd și auzind orice cuvînt jignitor, nu-și va face ochiul său nevăzător, urechea - surdă și limba - mută, nu va putea rămîne netulburat și în liniște sufletească. Cînd vei fi învinuit de cineva, nu te îndreptăți și nu contrazice, dar spune cu smerenie: „Iartă-mă în numele lui Dumnezeu” și mai mult nu vorbi, pentru că Domnul nostru Iisus Hristos a arătat exemplu de smerenie, după cum este scris: „ca un miel spre junghiere s-a adus și ca o oaie fără de glas înaintea celor ce o tund, așa nu și-a deschis gura Sa. Întru smerenia Lui judecata Lui s-a ridicat și neamul Lui cine îl va spune?” (Isaia 53, 7 - 8). Așa trebuie să faci și tu, omule, semănîndu-i Creatorului tău; să fii fără de glas în fața celor care te jignesc ca și cum ai avea apă în gură ori de parcă n-ai avea limbă; numai spune: „Iartă-mă”, socotindu-te vrednic de orice chin, gîndindu-te în sinea ta că dacă o lume întreagă s-ar ridica împotriva ta, ocărîndu-te și amărîndu-te un an întreg, ce ți-i ție de oameni? Nu gîndi, că de la fratele tău vei suferi vreo daună. Răul și fără el se ridică împotriva noastră. Chiar dacă vei suferi careva scîrbă în numele viitoare răsplăți, apoi muștră-te în toate pe tine, iar nu pe fratele tău. În orice lucru străduiește-te să te muștri, considerînd că ești pămînt și că în pămînt te vei întoarce. Insușește pentru totdeauna 3 cuvinte: „Iartă, binecuvîntează și te roagă pentru mine, păcătosul”. Nu întreba pe nimeni despre un lucru de care nu ai trebuință. Obişnuiește-te să vorbești despre orice om numai de bine, iar pe tine înjosește-te. În aceasta constă o mare smerenie care ridică sufletul din iad, curmă patimile și este o mare biruință și armă împotriva diavolului. Să ne întărească Domnul Dumnezeu să putem răbda învinuirile năprasnice.

Cuvîntul 34. Despre aceea că trebuie să răbdăm scîrbe.

Cel ce vrea să se mîntuiască nu trebuie să se teamă ori să se uite la scîrbe grele care sînt provocate de demoni sau oameni, fiindcă

multe schimbări au loc în viața omului: se schimbă și oamenii de la rău la bine, căpătînd dragoste. Cel ce se teme de scîrbe, devine de obicei slab și șovăielnic. Dacă la cineva intră în obișnuință să fugă ori să se izbăvească de scîrbe, ori să se mute din loc în loc, ori să aleagă un timp anumit și numai atunci să se nevoiască, acela în toate zilele vieții sale nu va găsi loc și timp pentru a avea folos. Pe cînd noi trebuie să ne îndreptăm privirea și să nădăjduim la mila lui Dumnezeu și să ne amintim preaslăvitele Lui minuni și de ajutorul dat celor care au nădăjduit în El că nici într-o nevoie și nici într-o scîrbă Dumnezeu nu ne lasă pre noi și nici odată nu va lăsa să ne cuprindă ispitele care sînt mai presus de puterea noastră. Și de aceea trebuie să ne ducem curajos Crucea noastră în numele Domnului și al bunurilor veșnice și anume: să răbdăm toate scîrbele în locul și timpul dat. După cuvintele Apostolului: „...prin multe suferințe trebuie să intrăm în Impărăția lui Dumnezeu” (Fapte 14, 22). Această îngustă și plină de suferințe cale ne va aduce la cea mai desîvîrșită răbdare și nicăieri nu ne vom lipsi de ceea ce-i folositor, dar vom primi acest folos prin mila lui Dumnezeu și nu vom pierde degeaba timpul vieții noastre. Să uităm toate scîrbele pricinuite de demoni și oameni și să nu ne îngrijim de nici o scîrbă și nici de mîncare; să avem grijă numai de faptul ca timpul să nu treacă în deșert, adică fără nevoință duhovnicească și fără rugăciuni. Iar cînd va veni asupra noastră vreo mîhnire de la demoni și oameni sau scîrbă, sau boală, sau nenorocire, atunci să ne rugăm lui Dumnezeu cu și mai multă sîrguință, să plîngem cu lacrimi fără să ne gîndim și să avem grijă despre aceea, cum să ne izbăvim de nevoia aceasta, căci orice scîrbă nu poate fi fără pronia lui Dumnezeu, de aceea să îndrăgim calea îngustă și grea a vieții cu scîrbă. Căci această cale îngustă și plină de scîrbă duce la Impărăția Cerurilor, și de aceea să nu ocolim această cale în năpaste, nenorociri, nevoi și scîrbe, dar să răbdăm cu curaj toată scîrba, greutatea, neplăcerea pînă nu vom primi ajutorul divin. Robul lui Dumnezeu, cel ce se nevoiește, trebuie să fie puternic la orice scîrbă, să aibă inimă tare, să nu fie slab ca apa. Viața aceasta este ca o roată ce se rotește, este nestatornică. Uneori omul este înstărit și onorat - să nu pui aproape de inimă aceasta, uneori se întîmplă să fie gonit de oameni - atunci să nu te întristezi; alteori de la demoni suferă scîrbe, atacuri, pațimi - nici atunci nu te scîrbi. Toate acestea vin asupra noastră cu voia lui Dumnezeu pentru mîntuirea noastră și ne sînt trimise ca să ne pe-

depsească ori să ne miluiască. Slavă Lui acum și pururea și în vecii vecilor. Amin.

Dacă vrei să nu te mîinii pe acela ce te-a jignit, atunci roagă-te din toată inima lui Dumnezeu pentru dînsul și dă-i un cadou sau o mîngîiere cît de mică, uneori du-te singur la el, dacă vei vedea că i-a trecut mînia și vorbește despre iertarea păcatului, află pricina și manifestă-i și mai multă dragoste. Cînd îl vei întîlni - salută-l printr-o plecăciune adîncă și spune fiecăruia că el este bun; nimic nu-l va umili și-l va smeri mai mult ca aceasta; și nimic nu-i stîrnește mînia și dezgustul mai mult ca mustrarea, precum și vorbirea de rău despre el, fiindcă cel ce a auzit îi poate spune totul. Aceasta este un mare rău și pe cei duhovnici îi atacă această patimă. Un astfel de om, ce se mîntuie pe sine și pe prietenul său, este cu adevărat înțelept și nevoința lui este desăvîrșită.

Dacă cineva gîndește că iubește pe aproapele, dar nu deopotrivă pe toți, face deosebire între sărac și bogat, neputincios și sănătos, păcătos și cel drept, străin și apropiat, dușman și cel drag, atunci această iubire nu este desăvîrșită, dar parțială. O dragoste adevărată și desăvîrșită înseamnă să-i iubești pe toți în aceeași măsură, atît pe cei ce te iubesc, cît și pe cei ce te urăsc. O astfel de iubire împreună cu mila - voi spune pe scurt - este temelia tuturor virtuților, cuprinde și îmbrățișează toate poruncile lui Dumnezeu. Numai acela poate îndeplini toate poruncile lui Dumnezeu care a păstrat această dragoste. Fiindcă noi nu îndeplinim cu desăvîrșire poruncile lui Dumnezeu, de aceea nici nu ajungem la desăvîrșire și nu primim harul. Despre acela care nădăjduiește în bunătatea lui Dumnezeu se spune în Apocalipsă: **Celui ce a biruit lumea îi voi da cununa vieții. A birui înseamnă să birui cu răbdarea deșertăciunea și patimile și orice rău; adică să suferi, să-ți lași deprinderile și voința de la deșertăciunea lumii, de la viața lumească. Să ne îndreptăm spre viața duhovnicească, să nu facem nici un rău și să păzim poruncile lui Dumnezeu, fiindcă fapta bună este jertfă lui Dumnezeu, iar inima smerită și umilită Dumnezeu nu o va urgisi, pe cînd patimile omenești sînt jertfă demonilor. Omul este creat fără patimi; patimile depind de voința lui - se supune lor ori nu. Pe noi să ne păzească Dumnezeu de patimi.**

Cuvîntul 35. Despre diferite forme de luptă a demonilor și cum să curmăm începutul la orice gînd sau poftă trupească.

Pustnice, fii atent, fii înțelept și cu mintea trează: cînd vin demonii, în ce mod prind omul și cu ce sînt biruiți. Păzește-te cu mare băgare de seamă, pentru că în orice moment te afli între patimi și mreje: peste tot te înconjoară patimile, peste tot sînt întinse mrejele – nu cumva să fii atras prin patimi și mreje după voia vrăjmașului. Este foarte trebuincios ca omul trupesc să se lupte cu cel fără de trup, singur cu o mulțime de vrăjmași; sînt necesare multe lacrimi, multă răbdare, multe suferințe, multe temeri și mii de ochi. Fiindcă duhurile rele aiudoma leului se năpustesc asupra noastră. Ne-ar fi pierdut pe noi, dacă n-ar fi cu noi Dumnezeu. Ei au multă iscusință în a prinde, peste șapte mii de ani fără somn, fără mîncare și fără odihnă, întotdeauna, în orice moment caută moartea noastră cu toate mijloacele, cu orice vicleșug și cu mare străduință. Fiind neputincioși într-un fel, încearcă în alt fel, încep una și caută alta și peste tot dau tîrcoale, căutînd să găsească o ușiță să intre și atunci să înceapă lupta, ca să ne pricinuiască rău. Ori nu știi cu cine te lupți, ce mulțime de vrăjmași nevăzuți te înconjoară și fiecare din ei duce lupta lui, dorește să înghită sufletul tău – și tu nu ești cu luare aminte? Oare este cu puțință ca îndopîndu-te, dîndu-te somnului, stînd culcat și mîngîndu-te mereu, să dobîndești mîntuirea? Dacă nu vei fi cu luare aminte la toate acestea, nu vei scăpa de mreje. Trebuie să ne nevoim de parcă am sări în foc. Dacă vrem să fim cu adevărat ostași ai Impăratului ceresc și nu părtași falși, atunci să ne îndepărtăm de la toată vorba și de tot ce ne leagă de cele pămîntești, care ne istovesc mintea și ca o ceață întunecoasă ne acoperă sufletul. Să ne debarasăm de orice lenevie, frică și slăbiciune și astfel să ne împotrivim vicleniei demonilor. Să ne trudim în rugăciuni și în alte virtuți cu toată sîrguința și puterea, cu sufletul, cu inima, cu mintea, aiudoma celui care aleargă repede pe drum fără a se uita înapoi ori aiudoma celui zgîrcit care postește. Pentru că așa e viclenia demonilor. Ei sînt ocupați întotdeauna cu noi; ca niște păzitori urmăresc înclinațiile și dorințele noastre: la ce gîndim și ce iubim și cu ce ne ocupăm. Și ne îndeamnă spre patimile care le observă la noi, întinzînd mrejele. În felul acesta noi singuri trezim contra noastră vreo patimă și o pricinuim. De aceea demonii caută la noi

vreun prilej ca prin înclinațiile și dorințele noastre să ne încurcăm mai repede. Ei nu ne împing la ceea ce nu dorim, de la ce ne abate mintea, cu ce nu sîntem de acord după voința noastră, știind că nu-i vom asculta. Ei încetul cu încetul ne încearcă: nu cumva ne înclinăm spre vreo patimă și atunci adaugă lucrările lor la dorința și străduința noastră. Căci noi înșine sîntem cauza păcatului – prin patima, slăbiciunea și neglijența noastră noi nu curmăm începutul la orice păcat, fără de ei nu ne ajunge nici un rău. Astfel demonii ne aruncă în orice patimă, ne impun să cădem în orice păcat și noi ne încurcăm în mrejele lor. Eu numesc „mreje” începutul dorințelor și gândurile rele prin care noi ne legăm de orice patimă și cădem în orice păcat. Mai bine zis aceasta este ușa pentru demoni și patimi prin care ei intră în noi și ne răpesc bogăția duhovnicească. Cauza intrării demonilor este somnul necumpătat, lenevia și mîncarea înainte și după vreme. Venind, ei mai întîi bat la ușa inimii, adică tainic ca niște tâlhari introduc gîndul și observă: este păzitor sau nu este, adică le primim gîndul sau nu-l primim. Dacă gîndul este primit, atunci ei încep să producă patima și să te îndemne la ea și astfel îți fură bogăția duhovnicească. Iar dacă ei vor găsi păzitor la ușa inimii, adică cînd cineva se obișnuiește să nimicească și să alunge gîndurile lor, să se îndepărteze cu mintea de la gîndul care a venit, are mintea sa surdă și mută la lătratul lor, care este îndreptat în adîncul inimii, adică nefiind de acord în nici un caz cu ei – atunci ei nu pot să facă nici o pacoste, pentru că mintea monahului este trează. După aceea ei încep să inventeze și să întindă diferite mreje și să te prindă în patimi: uitarea, furia, nesocotința, iubirea de sine, mîndria, iubirea de slavă, iubirea de plăceri, îndoparea, lăcomia pîntecului, curvia, nemilostivirea, mînia, ținerea în minte a răului, hula, tristețea, obrăznicia, iubirea de stăpînire, vorbirea multă, mîhnirea, frica, somnul, lenevia, greutatea, groaza, gelozia, invidia, ura, fățarnicia, lingușirea, cîrtirea, necredința, neascultarea, luarea de camătă, iubirea de lucruri, iubirea de cîștig, înfricoșarea, fariseismul, îmboldirea, iubirea de șefie, carierismul, slugărnicia, obrăznicia, rîsul. După aceea ei trezesc o furtună mare de gînduri de curvie și de hulă, ca cel ce se nevoiește să se înfricoșeze și să piardă nădejdea ori să se lase de nevoință și rugăciune. Iar dacă vrăjmașii cu toate acestea nicicum nu pot să abată pe ostașul lui Hristos de la nevoința sufletului tare, care și-a clădit temelie pe piatra credinței în așa fel că și rîurile mîhnirii nu-l pot clinti,

atunci ei îi fură bogăția duhovnicească printr-un oarecare bine aparent, socotind mai ușor că pot să-i ofere ceva al său sub masca binelui și astfel îl lipsesc de virtutea adevărată și desăvârșită, de rugăciune și nevoință. În așa fel ne impun la convorbiri duhovnicești în numele dragostei, să învățăm pe oameni ori să adăugăm ceva gustos în mâncare pentru vreun prieten sau la vreo sărbătoare, pentru că, ei, lingușitorii, știu că din cauza iubirii de plăceri a căzut Adam. Mai întâi ei încep să întunece curățenia minții și atenția față de sine și în felul acesta, pe neașteptate, ne aruncă în groapa curviei sau în vreo altă patimă. Dacă și în felul acesta nu vor clinti pe cel cu mintea trează, atunci se înarmează cu vedenii false, agită oamenii și se înarmează împreună cu ei, jignindu-i și tulburându-i cu diferite boli. Ostașul măiestrit nu dă nici o atenție la toate acestea, de parcă nici nu l-ar privi pe el. Pentru că știe că toate acestea sînt iscoadele demonilor. Dacă și așa nu-l pot birui, atunci ei luptă prin trufie, îi insuflă gîndul că el este sfînt, spunîndu-i în taină: „Cîte scîrbe ai îndurat tu”. Demonii ca niște vînători hîtri, cînd văd că primele mijloace nu aduc nici un rezultat, le lasă, se îndepărtează, se ascund și se prefac învinși. Fii atent, omule, fii cu luare aminte, nu te da bătut, ei nu se vor îndepărta nici pînă la moarte, dar îți pregătesc o și mai mare capcană, caută cu atenție cum să înceapă din nou, căci nu au odihnă. Cînd căldura sîrguinței se va răci la pustnic, atunci ei pe ascuns, pregătind o mreajă nouă, din nou vin să-l prindă. Pe toate căile ce duc spre virtuți demonii născocesc uneltiri și obstacole atunci, cînd îndeplinim vreun lucru cu multă atenție pentru mîntuirea noastră, dar nu din motiv de lingușire sau din altele asemănătoare. Dacă însă în vreo virtute este ascuns ceva necurat – mîndria ori trufia, atunci demonii nu ne încurcă în acest lucru, ba dimpotrivă, ne îndeamnă să muncim fără de folos. Cel mai mult demonii se străduiesc să ne fure timpul, ca noi să-l petrecem fără folos. În toate cîte fac demonii, ei se străduiesc să ne sape trei gropi: în primul rînd, se împotrivesc și ne încurcă în așa fel, ca să nu fie bunătate în toate faptele bune; în al doilea rînd, se străduiesc să nu se facă bine pentru Dumnezeu, adică neputînd să ne abată de la faptele bune, ei se străduiesc prin iubirea de stăpînire să piardă toată munca noastră; în al treilea rînd, ne măgulesc, de parcă în toate cele sîntem bineplăcuți lui Dumnezeu, adică, neputînd să ne abată prin iubirea de stăpînire, ei se străduiesc să piardă toată munca noastră prin mîndrie. Tot de trei

feluri este și lupta demonilor împotriva noastră; mai întâi demonii ne întunecă mintea și atunci omul devine uitător și distrat în orice lucru; pe urmă ne insuflă gândul deșert, ca să pierdem astfel timpul, și în sfârșit, ne trimit diferite patimi și boli. De aceea trebuie să fim întotdeauna cu mintea trează, fiindcă vrăjmașii încearcă fără încetare să ni se împotrivescă. Dacă cineva se nevoiește mulți ani la rând, vrăjmașii caută timpul potrivit ca într-o singură oră să distrugă munca lui. Puțini sînt oamenii care observă capcanele nenumerate, intențiile și uneltirile demonilor. Intrucît demonul este un duh fără trup, el nu are nevoie de odihnă și în viața îndelungată s-a învățat să prindă în mreje. De aceea nimeni nu poate ocoli uneltirile, mrejele pierzătoare și capcanele lor în afară de cel care este în neputință trupească din cauza jertfei permanente și a celor săraci cu duhul, adică cu inima umilită și cu gânduri smerite - numai acesta îi poate birui. Însă cel mai mult ne spirjină pe noi ajutorul dumnezeiesc. Dar în noi se află, după cum am spus mai sus, începutul tuturor patimilor: pasiunea, slăbiciunea și neglijența. Caută în tine motivul patimii, iar găsindu-l înarmează-te și scoate-i rădăcina cu sabia suferințelor. Dacă nu-l dezrădăcinezi, el din nou va da rădăcini și va crește. Fără acest mijloc nu vei putea birui patima, nu vei ajunge la curățenie și la mîntuire. De aceea, dacă vrem să ne mîntuim, trebuie să curmăm începutul oricărui gând și dorința oricărei patimi. Invinge în lucruri mici ca să nu cazi în lucruri mari și astfel vei birui în toate cîte vor urma. E clar că lupta demonilor sau năvălirea patimilor au loc cu voia lui Dumnezeu pentru mărire și trufie, atunci cînd cineva se scoate sfînt sau puternic și se încrede numai în sine, iar asupra acelor slabi se înalță. Asemenea oameni trebuie să-și recunoască slăbiciunea, să cunoască ajutorul lui Dumnezeu și să înțeleagă că fără ajutorul lui Dumnezeu nu poate face nimic și să-și smerească gândurile. Dumnezeu mai trimite ispitele și patimile ca pedeapsă pentru păcate, pentru ca oamenii să se pocăiască și să aibă mai multă experiență în nevoie ori pentru cununi în biruință. Dar să fii minte - prin ce ai fost învins, din ce cauză suferi, anume împotriva acelor patimi și înarmează-te și folosește pentru aceasta toată sîrguința ta. Orice patimă și suferință este învinsă prin credință neștrămutată, prin munca inimii și prin lacrimi, prin sîrguința fierbinte și tendința aprigă de a te împotrivi patimii date - aceasta este lupta înălțătoare și de laudă a părinților bisericii. Din patru cauze provine și se întă-

rește lupta demonilor împotriva noastră: din neglijență și lene, din iubire de sine, iubire de plăceri și din invidie. Să ne păzească Dumnezeu prin harul Său de toate uneltirile vrăjmașilor și de toate patimile în vecii vecilor. Amin.

Cuvîntul 36. Despre diferite scîrbe și greutate care vin de la demoni.

Pustnicul nu trebuie să înceapă tăcerea înainte de a încerca și a studia bine patimile. Dacă el singur nu are practică și nu are îndrumător și fără un astfel de ajutor începe lupta împotriva demonilor vicleni, atunci în scurt timp este nimicuit de ei. Noi trebuie să cunoaștem diferite încercări ale demonilor, boli și greutate. Căci demonii, bunăoară, îți provoacă o așa durere de cap, de parcă tot creierul se cutremură și se mișcă, atunci cînd trebuie să bați metanii. El, vicleanul, îndrăznește să intre prin ureche și să uneltească, îngreuiază capul, irită creierul și ne reține de la nevoință și de la metanii care sînt periculoase pentru el. Uneori durerea de cap începe numai de la apropierea demonilor de noi și de la tulburarea sufletească ce provine de la ei. Dar se mai întîmplă că ne doare capul din cauza că ei intră în noi prin ureche și iarăși ies și de aceea ne doare capul. Din cauza tulburării, apropierii și intrării demonilor ne doare capul și mintea se întunecă, inima ne doare și gura se închide. În acest caz trebuie să ne răcorim și imediat, de parcă i-ar sufla vîntul, sînt împrăștiți fără urmă ca un roi de țințari. Demonii trimit asupra noastră și asurzirea, fierbințeala în cap și în urechi, de parcă o lipitoare se tîrîie pe cap ori de parcă cineva ne trage de păr, încît cu greu poți răbda; capul ne doare, de parcă-i năsădit și se produce o grea întunecare, încît ți se pare, că ai pierdut o parte din minte și nu înțelegi ce scrie în cărți și în Scriptură. Cu aceasta demonii vor să ne alunge din tăcerea pustnică, dar totul va fi pe vechi ca și mai înainte. Nu te teme, pustnice, ci nădăjduiește în Dumnezeu. Ei trimit asupra noastră uitarea, orbirea, de parcă ochii sînt gata să iasă din orbite; trimit înceteneală în cuvinte și boală limbii și gurii, de parcă sînt unse cu clei atunci cînd ne rugăm. Trimit sughițul, nu de cel obișnuit, care provine de la mîncare, dar altul - numai de la aer, care produce durere în gît; tot ei ne

chinuie cu boala gîtului, de parcă cineva ne-ar strînge vinele cu cleștele. Dacă în timpul acestor ispite ne vom sîrgui în rugăciuni, atunci demonii ca niște șoareci umplu văzduhul, țipă tare pe diferite voci, dorind să ne sugrume sau măcar să ne așeze pe scaun sau în așternut și cu greu se îndepărtează. Dacă ne așezăm, atunci demonii, stînd pe aproape, cîntă din fluiet și alte instrumente și sufletul auzind acestea este cuprins de lene, se moleșește și adoarme. Iar ei umblă de asupra noastră ca să dormim și mai adînc. Duhoarea de la ei este cu mult mai respingătoare decît cea a cîinilor, astîel încît închidem gura. Iar în timpul vegherii ei ne dogorăsc fața de parcă ar avea jărat. Unii cred că din pricina vegherii slăbește trupul, dar aceasta nu este drept. Trupul slăbește din cauza apropierii demonilor; tot așa ducem o luptă îndoit de grea atunci cînd mîncăm ceva care ne excită. Toate acestea demonii ni le trimit în viața singuratică ca să ne alunge din pustie. Intrucît de multe ori și cei sfinți au fost bolnavi, noi socotim aceasta ca ceva natural și ne culcăm în așternut, parcă din cauza neputinței, dorind să primim o ușurare, fără să bănuim viclenia demonilor. Iar ei, observînd neglijența noastră de a nu lupta cu bolile, încă mai mult pun stăpînire asupra noastră, în așa fel că toate mădularele slăbesc și ne dor. Dar dacă noi ne întărim, ne sculăm, ne răcorim la vînt și ne rugăm cu sîrguință, atunci boala dispare fără urmă. Demonii mai produc mîncărime de mîini, durere în picioare, de parcă cineva ne bate; îndreaptă asupra noastră săgetări în tot corpul, trimit tristețe și nemulțumire și chiar se ating de toate mădularele noastre, intră în ele și provoacă pacoste oamenilor pătimași. Și ce să mai vorbim! Toate acestea se întîmplă anume așa. Astfel Macarie cel Mare, împlînd prin pustie, a văzut un demon care în loc de îmbrăcăminte, avea bostani agățați de el și care fără să vrea a mărturisit Sfîntului: „Vezi vasele acestea de pe mine? Eu ung unele părți ale corpului omeneț din ele și făcîndu-li-se greu, oamenii suferă”. Demonii se străduiesc să ascundă faptul că orice scîrbă pricinuită nouă provine de la dînșii. Găsesc timpul potrivit și trimit boala sau greutatea, ca să nu dăm vina pe dînșii, dar să învinuim timpul, că este greu, și, neînțelegînd viclenia lor și nerăbdînd cu mulțumire, să ne lipsim de bunurile viitoare. Cînd se întîmplă cu noi vreo boală sau greutate, atunci cu toată inima să ne întărim în credință ca un ostaș curajos al lui Hristos și dacă boala provine de la demoni, atunci eă în curînd începe să slăbească și în scurt timp dis-

pare; iar dacă e o boală firească - atunci va începe să crească. Când vom afla că boala provine de la demoni, atunci să ne împotrivism pînă la moarte; iar dacă vom afla că boala e firească, atunci nu e nevoie să forțăm natura. Toate scîrbele provocate de demoni noi le putem răbda și birui, dacă ne impunem, pentru că Dumnezeu nu trimite asupra noastră ispite mai presus decît puterile noastre, dar încă le ușurează, numai ca să răbdăm și să nădăjduim fără clintire în grija lui Dumnezeu. Vrăjmașii fug de acela, care li se împotrivește; iar dacă cineva nu se împotrivește, atunci este năpădit de dînșii: „Dumnezeu așază pe cei singuratici în casă, scoate cu vitejie pe cei legați în obezi”. (Ps. 67, 7). În fiecare zi El așteaptă de la noi răbdare și adăugă la voința noastră ajutorul Său, la orice nevoie a noastră. Cel ce se nevoiește suferă atîta timp, pînă nu se coboară asupra lui Harul dumnezeiesc; căci atunci gîndurile i se curăță și patimile i se micșorează și dispar; atunci și suferința de la boli și greutatea se ușurează; atunci se închid intrările demonilor și ale patimilor în noi. Numai prin rugăciuni și post, lacrimi și metanii și Harul lui Dumnezeu sînt alungați din noi demonii. Însă chiar pînă ne dăm sufletul este nevoie să fim foarte atenți ca nu cumva pe neașteptate din nepăsarea noastră să facem ceva neplăcut lui Dumnezeu ori nu cumva demonii să ne facă vreo ticăloșie și din pricina ei să ne lipsim de Harul lui Dumnezeu. Pentru că este strașnică viclenia și caracterul răzbătător al demonilor și sînt fără de număr iscodirile răutăcioase și intențiile lor. Ei ne încurcă și se împotrivesc la toate intențiile noastre. Puțini sînt aceia care cunosc mrejele lor, numai sufletele curajoase, cărora și Dumnezeu le descoperă. Domnul Dumnezeu să ne ajute și să ne întărească împotriva tuturor lucrărilor demonești, acum și pururea și în vecii vecilor. Amin.

Cuvîntul 37. Despre frică.

Dacă ești fricos, atunci nu te tulbura cît de puțin, dar fii curajos și nădăjduiește în Dumnezeu și nu da nici o atenție tulburării. Nu lăsa să se înrădăcineze în tine această stare copilărească, dar o consideră ca pe o nimica toată, ea fiind demonească. Robul lui Dumnezeu

se teme numai de Stăpînul său, care a creat trupul, l-a însuflețit și i-a dat viață; iar demonii, fără voia lui Dumnezeu nu pot să ne facă altceva decît să ne sperie și să ne amenințe cu visările. Cine a dobîndit minte curajoasă și și-a pus nădejdea în Dumnezeu, acela nu se teme de ei, acela îl are pe Dumnezeu ca pe un ajutor puternic și o nădejde mare. Căci cine poate să ne facă vreun rău, dacă Dumnezeu nu lasă? Orice gînd ori îl întărește pe om, ori îl slăbește, pentru că în el se zămislește fapta bună ori rea. Iar prin deprindere orice lucru bun sau rău se leagă de om. Omului i se pare că lucrul cu care s-a deprins îi aparține lui. Dar tu să fii curajos și să se întărească inima ta și apără-te cu semnul crucii atunci, cînd te apucă frica. Locul, unde vei intra, înseamnă-l cu semnul crucii; fă-ți cruce și atunci cînd intri în orice locaș gol și, pronunțînd rugăciunea și spunînd „amin”, intră cu îndrăzneală. Dacă demonii văd, că noi sîntem tari în Dumnezeu, tot atunci sînt rușinați și mai mult nu ne mai tulbură. Să ținem minte că sîntem în pronia Domnului. Dumnezeu a spus: „Iată, v-am dat putere să călcați peste șerpi și peste scorpii, și peste toată puterea vrășmașului și nimic nu vă va vătăma” (Luca, 10, 19). Să ținem minte că fără voia lui Dumnezeu „și păr din capul vostru nu va pieri”. (Luca 21, 18). Noi singuri ne pricinuim teamă prin gîndul înfricoșat, spunînd: „Ce va fi dacă va veni demonul și mă va lovi ori mă va speria”. Nu trebuie să ne gîndim la aceasta în nici un caz și să nu ne fim singuri dușmani, gîndindu-ne la ceva neașteptat, dar să fim cu gîndul că în dreapta noastră este Dumnezeu și atunci nu ne vom clinti. Demonii ca niște vînători ne urmăresc pe noi și gîndurile noastre; la ce ne gîndim, aceea și ne aduc. Dar frica de Dumnezeu izgonește frica de demoni.

Cuvîntul 38. De ce se tem demonii mai mult.

Demonii se tem foarte mult de șase virtuți: 1) foamea, 2) setea, 3) rugăciunea lui Iisus, 4) semnul crucii – cine își face drept semnul crucii pe față și pe trup, 5) împărtășirea cît mai des cu tainele preacurate ale lui Hristos – cine se împărtășește cu vrednicie – și 6) nădejdea neclintită în Dumnezeu. Nimic nu este mai strășnic decît această armă contra demonilor.

Cuvîntul 39. Invățăturile Sfinților Părinți date pe scurt despre cele mai necesare lucruri.

Cînd va veni asupra ta vreo ispită cu voia lui Dumnezeu ca: goliciumea, boala, foametea sau oarecare altă ispită pentru trupul tău, chiar și vărsarea de sînge în numele Domnului, rabdă întru slava Domnului, cu nădejde în Dumnezeu cel milostiv, ca să nu-ți fie rușine să spui: trecînd prin foc și apă veți dobîndi liniștea. Omule, dacă vrei să cunoști cumva voia lui Dumnezeu, îți spun pe scurt: în tot timpul nevoinței tale, în orice lucru ce îl vei face adaugă după puterile tale și scîrba în numele Domnului, aceasta este voia plină de Har a Domnului; pentru că orice scîrbă cît de mică în numele Domnului este mai bună decît o faptă măreață fără scîrbă. Dar dacă îți permiți o slăbiciune oarecare, atunci acest lucru vine nu de la Domnul, dar de la demoni. Dacă sîntem neputincioși și nu ne putem nevoi, atunci să agonisim smerenie, să aducem mulțumire și rugăciunea lui Iisus. Iar dacă sîntem sănătoși, atunci să ne trudim pînă la istovire. Și astfel încetul cu încetul se va întări inima noastră și va învăța să fie răbdătoare și plină de virtuți. Altfel nu te poți mîntui. Dacă cineva trăiește în necorespondere cu locul, acela singur pe sine se prigonește. Pentru toți e plăcută zicătoarea: vițelul blînd sughe la două vaci. Nu socoti aceasta ca o lingușire. Cel ce este obraznic în cuvinte sfîrșește mînia. Discuția, fie chiar și despre o faptă bună, este o contrazicere. Dacă nu ai în suflet umilință, atunci să știi, că ai mîndrie sau mînie asupra cuiva sau mult mîncîci, dormi, mult bei sau ești distrat și ai multe griji. Toate acestea nu lasă sufletul să se umilească. Dacă mîncîci prea mult, atunci spune-ți: O, omule, vei fi lipsit de hrana cerească și de orice plăcere și frumusețe în rai, iar mîncarea aceasta se va preface în viermi. O, cel ce îndeplinești slujba bisericească, gîndește-te și fii cu luare aminte către sine; pentru că săvîrșești o faptă măreață – stai pe loc sfînt împreună cu îngerii, unde totul este pătruns de frică și de cutremur. O, preotule, îndepărtează-te de locul unde se alungă după cele lumești. Pentru că ce fel de umilință poate fi, cînd te grăbești? Fără lacrimi nici nu trebuie să îndeplinești slujba bisericească. Iar dacă te muștră conștiința pentru ceva, atunci nu îndrăzni să slujești. Dacă dorești să înveți ceva, atunci depune străduință pentru aceasta și te învață. Mulți au fost teologi mari și alcătuitoari de cuvinte măiestrite. Însă numai prin veghere dobîndeau

umilință, fiindcă vegherea și singurătatea le înlocuia lucrul mâinilor. Celui vorbăreț nu-i merge în teologie. Dar, omule, străduiește în fiecare zi să te pocăiești de păcatele săvârșite și să-ți speli fața cu lacrimi. Dacă sfârșitul vieții va veni în ziua în care ai vărsat lacrimi, atunci izbăvit vei fi de chinul veșnic, căci aceasta este pocăință adevărată. Tot așa a fost izbăvit și tâlharul care a udat cu lacrimi năframa lui, și monahul, care zilnic cădea în curvie și zilnic se căia înaintea icoanei lui Hristos, și vameșul care își bătea mâinile și zicea cu lacrimi: „Dumnezeule, fii milostiv mie, păcătosului” (Luca, 18, 13), desfrînata care a udat cu lacrimi picioarele preacurate ale lui Hristos, și Manasia, care s-a curățit prin pocăință cu lacrimi. Cu adevărat cred că dacă ar fi cu puțință de a spăla tot trupul cu lacrimi, atunci el ar fi nemuritor. Însă omul nu va plînge pînă nu va avea o boală grea, adică o cădere din cauza păcatului sau pînă nu va avea o umilință plină de bucurie sau amintirea de focul veșnic sau de răsplata fiecăruia după fapte. Pentru aceste patru virtuți Duhul Sfînt nu se îndepărtează de la om, dar întotdeauna îl însoțește. Iar de cel ce se lenevește mult timp ori cade într-un păcat mare, ori nu are grijă de patima sa, de la acela se îndepărtează Duhul Sfînt. Inceputul ascultării este renunțarea totală la voința sa și la vreo autoîndreptățire, precum și dezicerea de trupul său. Nu este o nevoință ușoară să-ți birui voința și caracterul. Dar nimeni nu se poate mîntui fără dezicerea de la voința proprie chiar dacă s-ar nevoi cu sîrguință, pentru că voința și caracterul nostru sînt ca un zid de aramă între noi și Dumnezeu. Nu ne putem apropia de Dumnezeu pînă cînd nu vom lepăda caracterul și voința noastră.

Orice lucru bun sau rău crește atunci dacă devine deprindere și se întărește prin obișnuință; nu uita aceasta la orice lucru. Dacă vrei să cunoști obișnuința și faptele cuiva, atunci ascultă despre ce vorbește el, pentru că nimic nu spune gura fără ca mai întîi să nu fie în inimă.

Cuvîntul 40. Cine este monahul?

Monahul este cel ce împlinește poruncile lui Hristos, este un creștin desăvîrșit, acel ce imită și participă la patimile lui Hristos, un mucenic de fiecare zi, un mort de bună voie, cel care moare de bună

voie în nevoie duhovnicești. Monahul este stîlpul răbdării, adîncul smereniei, izvor de lacrimi, comoara curățeniei, disprețuitorul a tot ce se socoate minunat, plăcut, fermecător în această lume. Monahul este sufletul îndurerat care fără încetare - și în veghere și în somn - ține în memorie gîndul despre moarte. Monahul este forțarea neîntreruptă a naturii și paza neslăbită a simțurilor. Monahul este cinul și starea celor fără de trup, care în orice loc, în orice timp și în orice faptă au în vedere numai ceea ce este de la Dumnezeu. Călugărului este cu neputință să se afle în permanență în fața lui Dumnezeu dacă nu se lasă în grija Lui la orice nevoie cu toată inima și dacă nu se lasă de orice grijă în lumea aceasta. Cînd vei dori să începi vreo faptă bună, mai întîi pregătește-te pentru a înfrunța ispitele care vor fi îndreptate asupra ta. Să le înfrunți curajos și să nu te cîntești în nădejdea ta întru Dumnezeu. Cînd omul începe să trăiască cu credință fierbinte, vrăjmașul binelui îl întîlnește de obicei cu diferite și strașnice ispite pentru ca el, îngrozindu-se de aceasta, să înceteze fapta bună. Dar dacă nu te vei pregăti pentru a întîmpina ispitele, atunci păzește-te de a săvîrși virtuți. Omul care se îndoiește de ajutorul lui Dumnezeu, chiar fără ispite se teme și de umbra lui. Conștiința proprie trebuie să fie învățător și martor pentru fiecare om. Cînd faci vreun lucru, nu rosti cuvîntul fără să te gîndești bine. Orice lucru făcut în grabă nu poate fi bun. Pînă nu-ți cunoști prietenul, nu-i deschide taina. Prietenul lingușitor îți poate deveni dușman.

Cuvîntul 41. Despre aceea că este folositor să fugi de lume.

Mai bine singur să te lupți cu demonii în foamete, în golicione și în orice scîrbă și să mori cu o nevoie mică în pustie, fugind de lume, decît să cauți nevoie mari pentru mîntuire în mijlocul lumii, fiindcă flacăra patimilor acestei lumi aprinde și arde pe monahul care se află în ea. Cine pare să fie fără de patimi, acela va suferi daune; iar cine are patimi, acela se va încurca în orice mreajă a păcatelor. După cum peștele care se grăbește să fure mîncarea din undiță, este scos din apă și moare, așa monahul, aflîndu-se în lume, este atras prin gînd de lucrurile lumești și, contrar voinței lui, parcă atras de undiță, cade în mrejele vrăjmașului și moare, decăzînd de la viața îngerească. Singur își omoară sufletul și îl predă chinurilor. Liniștea și iubirea de plă-

ceri sînt undița demonilor, cu care demonii prind sufletele călugărilor spre a le pierde. Atîta timp cît iubim liniștea trupească, plăcerea și lenevirea, ne luptăm încă cu trupul, dar nu cu demonii. Trupul întotdeauna luptă cu noi și ajută demonilor în lupta împotriva noastră. În deosebi lenevia luptă împotriva noastră atunci, cînd stăm, ședem sau sîntem culcați. Nouă ne place liniștea, plăcerea și lenevia, fiindcă ele se trag de la trup, de aceea se luptă atît de puternic cu noi. Însă cel ce dorește să trăiască după legile Domnului, trebuie să se impună să fie mai presus decît obișnuința firească. Deci să ne pocăim și să ne istovim pe această lume. Tot o moarte ne este dată. Pe cei ce se istovesc îi așteaptă o mare răsplată după moarte, iar pe cei iubitori de liniște și desfătări în această viață scurtă îi așteaptă după moarte chinul veșnic. Ce e mai bine, omule, să te scîrbești puține zile și apoi să împărățești veșnic ori puține zile să te odihnești și să te chinui veșnic? Din liniște și plăceri se naște lenevia, din lenevie - trîndăvia, din trîndăvie - tristețea, din tristețe - împlarea de colo-colo, din împlarea de colo-colo - necumpătarea simțurilor, din necumpătarea simțurilor și împingerea demonilor se trezesc toate patimile deodată. . . Este clar că în lumea în care este libertatea în comportări, vederi și vorbe, este și necumpătarea în simțuri. De aceea fiecare om trebuie să se îndepărteze de la liniștea trupească, de la ascultare, vedere și convorbiri. Simțurile omului depind de ochii care văd ceva, de urechile care aud diferite vorbe, așa și mintea, și sufletul, și inima se îndreaptă către toate acestea. Cu aceasta se deprinde și omul, ele se înrădăcinează înlăuntrul lui, iar demonii le introduc fără încetare în minte. Iar cînd simțurile noastre cu plăcere se desfătează prin patimi, atunci păcatul apare în întregime. Omul nu poate să se curețe de patimi pînă cînd nu va curma pricinile lor: împrăștierea gîndurilor, întunecarea minții și deschiderea drumului pentru demoni provin din patimile următoare: din cauza leneviei, din rătăcirea gîndurilor urîte, din somnul fără măsură, din mîncarea de multe ori și fără de vreme, din caracterul iute și liniștea trupească. Numai lucrul lăuntric, adică numai rugăciunea minții ieșită din inimă și postul izgonesc demonii, nu-i lasă să se apropie, pregătesc înlăuntrul nostru loc pentru Sfîntul Duh și în felul acesta omul devine locaș al lui Dumnezeu. Fără toate acestea în noi pătrunde duhul viclean al iubirii de cele lumesti, care pune stăpînire pe trup. „Dar acest neam de demoni, - a spus Domnul, - nu iese decît numai cu rugăciune și cu post” (Matei 17,

21). Lucrul lăuntric este de nebiruit, este strașnic pentru demoni. Gîndurile rele deschid demonilor intrarea înlăuntru. Atîta timp cît omul este legat de patimi și iubirea de cele lumești, demonii îndrăznesc să stăpînească trupul lui, să-l batjocorească, să-l atragă în toate patimile, să-l silească ca să se supună. Patimile sînt ca niște uși pentru demoni, prin ele ei intră ca prin ușă. Dumnezeu îi lasă să se înarmeze împotriva noastră cu scopul ca să ne cunoaștem neputința și să nu ne preamărim. Numai calitățile și puterile sufletești nu pot fi stricate de demoni, pentru că puterea Domnului nu le dă voie să facă aceasta. Se întîmplă că cineva, chiar dacă se nevoiește, permite demonilor să intre în sine prin patimile arătate mai sus. În cazul acesta pentru el lupta și greutatea devin de două ori mai mari și el mult timp încă nu poate ajunge la sîrguința ceea de la început. „Odată cu mine s-a întîmplat așa ceva, - mărturisește unul din pustnici, - trei ani am dus o luptă foarte grea”. Din cauza împrăștierii gîndurilor se produce dormitarea și somnul întunecat și nesățios; de la întunecare se întîmplă și căderea în păcat; din căderea în păcat - chinul disperat al sufletului. Intrucît întunecarea minții, după cum s-a spus mai sus, provine de la împrăștierea gîndurilor și nestăpînirea simțurilor, apoi trebuie de ocolit în toate chipurile ispitele lumești, să stăpînim simțurile și să le îndepărtăm aidoma cum stăpînim calul prin frîu, să ne îndepărtăm de la întîmplări dăunătoare, fără să dăm frîu liber simțurilor, pentru ca păzindu-le să ocolim lucrurile rele. Minte trează trebuie să fie un paznic bun pentru sufletul tău ca ea să nu permită simțurilor să se îndrepte spre rău. Cînd mintea ta își va pierde prudența, atunci patimile se trezesc și fiecare din ele, jefuind puterile tale duhovnicești, le preface în arme îndreptate împotriva ta; atunci mintea devine pătimașă, întunecată și împrăștiată în gînduri... De aceea, monahule, fii treaz cu mintea, trezește-te; găsește-ți un loc sărac și netrebuincios oamenilor, îndepărtat de lume, ca să nu fii alungat. Acolo este viața ta tăcută, chiar dacă vei dori ceva lumesc, nu vei cădea în păcat din cauza însingurării. Omul se poate izbăvi de patimi prin îndepărtarea de lume.

Cuvîntul 42. Despre aceea ce vine de la Dumnezeu sau de la vrăjmași.

INTREBARE: Cum se poate de aflat dacă este voința lui Dumne-

zeu sau ispită de la vrăjmași dacă te îndoiești de un lucru bun, adică un gând te îndeamnă să-l săvârșești, iar altul se împotrivește?

RĂSPUNS: Vrăjmașul are obișnuința de a amesteca binele cu răul, dar cum se poate de aflat adevărul? Voința lui Dumnezeu în toate intențiile noastre este blîndă, de bună încredere și fără de îndoială; nu numai în fapta noastră bună, dar și în fărădelegea noastră Dumnezeu cu blîndețe și răbdare așteaptă pocăința noastră. Dar cum să aflăm lucrul vrăjmașului? Dușmanul, de obicei, ne împiedică și ne îndepărtează de la lucrul bun. Dacă însă în vreun lucru aparent bun mintea noastră se tulbură și ne indispuce, alungă frica de Dumnezeu, ne lipsește de liniște, încît fără de nici o pricină inima ne doare și mintea se îndoiește, atunci să știi că acesta e lucrul vrăjmașului și respinge-l. Tot ce ține de vrăjmaș este revoltător, neliniștitor și îndoielnic pentru minte în caz de avem careva intenții... Cînd mintea noastră este strîmtoată prin gânduri și întunecime din partea vrăjmașului, atunci trebuie să lași orice gând și judecată, fiindcă nu știm adevărul atîta timp, cît mintea nu se va curăți prin rugăciune, căci de altfel gândurile ca apa cea tulbure se ridică în minte sau ca noul rățăcesc, iar simțurile duhovnicești sînt nesimțitoare la toate. De aceea cel ce dorește să afle adevărul trebuie să săvârșească un timp îndelungat rugăciunea fierbinte pentru lucrul dorit. În timpul rugăciunii vrăjmașul nu poate ascunde adevărul, pentru că atunci el nu are putere. Astfel poți încerca cît de adevărată este credința. Dumnezeului nostru slavă în veci. Amin.

Cuvîntul 43. Despre credința neîndoielnică.

Celui ce crede neîndoielnic în voința lui Dumnezeu, îi este indiferent prin ce moarte va sfîrși el: ori de la oameni ori de la fiare sălbatice, ori de la foame, ori de povara muncilor grele, ori din alte întîmplări; două morți nu vor fi, iar de una nimeni nu poate scăpa. Cel ce s-a lăsat în voia lui Dumnezeu în toate nevoile sale pentru împărăția cerurilor și cel ce a murit pentru lume, nu se mai îngrijește de faptul cum va muri. Odată ce s-a lăsat în grija Domnului, nu mai are grijă de sine și ce n-ar face, în toate va găsi folos pentru suflet. Dar să știe acela ce s-a dedat la toate scîrbele în numele lui Dumnezeu, că va găsi mîntuire oriunde. După credința noastră ni se dă și

Harul lui Dumnezeu; mică e credința, puțin ni se dă; dacă avem credință mai mare, mai mult har primim pentru răbdare. Nimic nu se va întâmpla cu noi fără voia lui Dumnezeu. Dumnezeu așteaptă de la noi numai voința minții noastre. Dar căile Domnului sînt necunoscute și de aceea trebuie să ne mîntuim sufletele prin răbdare și „cel ce va răbda pînă la urmă se va mîntui” prin Domnul nostru Iisus Hristos. Slavă Lui acum și pururea și în vecii vecilor. Amin.

Cuvîntul 44. Indrumare.

Vă rog și vă îndrumez, iubiții mei părinți, frați, copii, în următoarele: iubind pe Domnul tău din tot sufletul tău și din toată inima ta, fii drept și sincer, supus, cu capul aplecat, dar cu mintea îndreptată spre cer. Să ai umilință către Dumnezeu și oameni. Fii mîngîietor celui trist, răbdător la ispite și nesupărător, darnic, milostiv, hrănitor al săracilor, primitor al călătorilor, întristat pentru păcate, bucuros pentru Dumnezeu, flămînd și însetat, blînd, răbdător, neiubitor de slavă, neiubitor de aur, iubitor de alții, nefățarnic, fără mîndrie, muncitor pentru Dumnezeu, tăcut, plăcut în răspunsuri, stăruitor în post, în rugăciuni, în veghere și în cîntări de psalmi, înțelept; nu judeca pe nimeni, dar uită-te la tine - și pentru toate acestea vei fi fiu al Evangheliei, fiu al învierii, moștenitorul vieții în Iisus Hristos Domnul nostru, Lui slavă și putere și închinăciune împreună cu Tatăl și Preasfîntul Duh acum și pururea și în vecii vecilor. Amin.

Cuvîntul 45. Incheiere.

O, iubiților, culegeți astăzi crinii și minunatele flori și tot ce-i bun faceți în numele Domnului Dumnezeu. Iar cele scrise învățați pe rude și pe apropiații voștri. Și vă mai rog: faceți aceste lucruri și pentru aceasta veți cîștiga fericire veșnică; și în lumina nestrămutată împreună cu îngerii veți slăvi pe Dumnezeu. Că în ceruri pururea este slăvită Sfînta Treime de către ceata îngerilor. O, ce daruri vor primi în ceruri cei ce sînt bineplăcuți lui Dumnezeu!

Iubite Hristoase, Impăratul tuturor, dă-ne nouă iubirea Ta de oameni ca să fim moștenitorii Impărăției Tale!

CUPRINSUL

Note biografice	III
Introducere	3
Cuvîntul 1. Scurtă expunere a gîndurilor care îndeamnă la pocăință	5
Cuvîntul 2. Lupta contra tristeții, lenevirii și moleșelii	7
Cuvîntul 3. Induioșătoarea povăță care curmă orice preamărire și trufie omenească și care preface sufletul într-un izvor de lacrimi	8
Cuvîntul 4. Despre harul lui Dumnezeu	11
Cuvîntul 5. Despre simțirile sufletești și trupești și despre virtuțile care se nasc una de la alta	12
Cuvîntul 6. Despre credință	13
Cuvîntul 7. Despre dragoste	13
Cuvîntul 8. Despre post	13
Cuvîntul 9. Despre înfrînare	15
Cuvîntul 10. Despre veghe	15
Cuvîntul 11. Despre rugăciunea lui Iisus	16
Cuvîntul 12. Despre smerenie și înțelepciunea ei	16
Cuvîntul 13. Despre tăcere și liniștea deplină	17
Cuvîntul 14. Despre nelăcomie	17
Cuvîntul 15. Despre chibzuință	17
Cuvîntul 16. Despre patimi și vicii pierzătoare și cum se trag unele de la altele	18
Cuvîntul 17. Despre patimile trupești. De unde vin și cum sînt învinse	20
Cuvîntul 18. Despre aceea ca întotdeauna să fim cu luare aminte	20
Cuvîntul 19. Scurtă predică despre toate patimile sufletești și trupești	21
Cuvîntul 20. Despre seninătate	21
Cuvîntul 21. Despre curățenia inimii și a sufletului	22
Cuvîntul 22. Despre întunecarea minții, adică despre nechibzuință	23
Cuvîntul 23. Despre mîntea trează, adică despre atenție	24
Cuvîntul 24. Despre rugăciunea lui Iisus	26
Cuvîntul 25. Despre aceea ca nici odată să nu avem grijă de nimic	27
Cuvîntul 26. Despre rugăciunea neîncetată	29
Cuvîntul 27. Patru virtuți de legătură	29
Cuvîntul 28. Despre grija celor lăuntrice fără a ne da griji de prisos, rugîndu-ne neîncetat lui Dumnezeu	31
Cuvîntul 29. Întrebare: cum se păstrează neadormirea minții, de unde se trage somniața și nepăsarea gîndului nostru care stinge căldura sfîntă în suflet și sîrguința către Dumnezeu?	35
Cuvîntul 30. Despre somn. Cum trebuie să lupte cu somnul acei care vor să slu- jească lui Dumnezeu în pustnicie	35
Cuvîntul 31. Despre aceea că trebuie să ne rugăm cu multă atenție la psalmi și la cuvintele rugăciunii	39
Cuvîntul 32. Despre tulburarea și înfricoșările demonilor	40

Cuvîntul 33. Despre aceea cã trebuie sã rãbdãm învinuirile nedrepte, muștrãrile și supãrãrile	41
Cuvîntul 34. Despre aceea cã trebuie sã rãbdãm scîrbe	43
Cuvîntul 35. Despre diferite forme de luptã a demonilor și cum sã curmãm începutul la orice gînd sau dorințã trupeascã	46
Cuvîntul 36. Despre diferite scîrbe și greutãți care vin de la demoni	50
Cuvîntul 37. Despre fricã	52
Cuvîntul 38. De ce se tem demonii mai mult	53
Cuvîntul 39. Înviãtãturile Sfinților Pãrinți date pe scurt despre cele mai necesare lucruri	54
Cuvîntul 40. Cine este monahul?	55
Cuvîntul 41. Despre aceea cã este folositor sã fugi de lume	56
Cuvîntul 42. Despre aceea ce vine de la Dumnezeu sau de la vrãjmași	58
Cuvîntul 43. Despre credința neîndoielnicã	59
Cuvîntul 44. Indrumare	60
Cuvîntul 45. Încheiere	60

NOTE BIOGRAFICE

Starețul Paisie Velicikovski s-a născut la 21 decembrie anul 1722, în orașul Poltava, într-o familie religioasă^x. La vârsta de 13 ani mama l-a dat la o școală ortodoxă după care a urmat Academia din Kiev. Dar, fiind pătruns de dorința de a-și trăi viața departe de lume, tânărul Paisie a părăsit academia și a plecat la mănăstirile Dragomirna și Secu din Moldova.

În anii 1746 - 1763 Paisie s-a aflat la Muntele Atos. Răstimpul de 17 ani starețul l-a petrecut în cântări pe psalmi, în studierea Sfintei Scripturi și a scrierilor Sfinților Părinți.

În anul 1779 Paisie Velicikovski, luând cu sine 60 de ucenici, își continuă viața monahală la Mănăstirea Neamț din Moldova. Aflarea starețului la Neamț a contribuit în mare măsură la dezvoltarea monahismului ortodox din Moldova și Rusia. Numărul călugărilor ce se adunase în jurul lui ajunsese pînă la 700. Timpul petrecut la Mănăstirea Neamț a fost cea mai fructuoasă perioadă din viața monahală a preacuviosului Părinte.

Starețul Paisie a introdus în mănăstiri statutul vieții în comun, care cerea de la frați o deplină renunțare la lăcomie și la propria voință, îi învăța pe călugări pocăința, rugăciunea lui Iisus. El a tradus din grecește în românește și în așa-numitul dialect slavo-rus multe creații ale Sfinților Părinți și viețile unor sfinți. El a alcătuit codul slav „Filocalia” care a avut o mare importanță pentru dezvoltarea culturii duhovnicești. Preacuviosul Părinte a făcut să renască în viața monahală jertfa mîntuitoare a stăreției, a chemat la dragoste pentru instruirea duhovnicească.

A. I. Iașimirski menționează că din numărul total de traduceri din Sfinții Părinți ce se păstrează la Mănăstirea Neamț mai bine de patruzeci sînt scrise de mîna starețului.^{xx} Printre ele sînt: „Regulile monahicești ale sfîntului Vasile cel Mare”, „Scara preacuviosului Ioan Scărariu”, „Cuvîntări ale lui Grigorie Sinaitul”, „Operele as-

^xStrăbunelul, bunelul, tatăl și fratele cel mai mare au fost protoierei în orașul natal.

^{xx}A se vedea cartea lui CETVERIKOV Serghei. Paisie, starețul Mănăstirii Neamțului din Moldova. Viața, învățătura și influența lui asupra Bisericii ortodoxe / Trad. din rusă de Patriarhul României Nicodim. Ed. a 2-a, 1940, p. 294.

cetice ale lui Isaac Sirul", „Teologia Sfântului Ioan Damaschin", „Invățătura Sfântului Macarie Egipteanul" etc. Prin activitatea sa cărturărească și vocația de traducător din limbile slavonă și greacă starețul Paisie a dat naștere la mișcarea duhovnicească și a influențat mult peste 100 de mănăstiri din 35 de eparhii.

Din anul 1789 s-a întezit și s-a extins corespondența preacuviosului Părinte. Starețul Paisie primea și expedia la Moscova, Tarigrad, Atos, Sihăstria Optina și în multe alte locuri sute de scrisori pe diferite chestiuni, mai ales în ce privește învățătura despre viața și credința ortodoxă.

Ieroschimonahul și arhimandritul Paisie s-a stins din viață la 15 noiembrie anul 1794. A fost înmormântat cu mare cinste în biserica cea mare a Înălțării Domnului de la mănăstirea Neamț.

Preacuviosul Paisie este canonizat de Soborul Bisericii Ortodoxe Ruse în 1988 (pomenirea la 15/28 noiembrie).

Notă: Ce fel de armă pentru mîntuirea sufletului este stăreția?

Stăreția constă în atitudinea duhovnicească sinceră a copiilor duhovnicești față de părintele lor duhovnicesc sau față de stareț.

Cuvioșii Climent și Ignatie în Filocalia au numit cinci caracteristici ale unei astfel de atitudini sincere duhovnicești:

1) a avea credință deplină față de îndrumătorul și înainte-stătătorul tău; 2) a fi sincer în cuvînt și în fața lui; 3) a nu urma voința proprie, dar a te strădui să o rețezi, adică a nu face nimic conform propriei voințe și rațiuni, dar întru totul să întrebi și să procedezi după sfatul și voința îndrumătorului și înainte-stătătorului tău; 4) a nu contrazice și discuta, fiindcă contrazicerea și discuția sînt din cauza gîndirii cu necredință și a mîndriei; 5) mărturisirea deplină și curată a păcatelor și tainelor inimii (partea a II-a a Filocaliei, cap. 15).

„Aldoma corabiei, avînd un cîrmaci iscusit, care intră cu bine în liman cu ajutorul Domnului, așa și sufletul, avînd un păstor bun, ușor se ridică la cer, chiar dacă a făcut mult rău înainte. Precum cel ce merge pe o cale necunoscută fără călăuză, se rătăcește repede, chiar dacă este deștept, așa și cel ce merge după propria voință pe calea călugăriei ușor se prăpădește, chiar de cunoaște toată înțelepciunea lumii" (Ioan Scărarul, Cuv. 26, cap. 236 și 237).

Mulți în vremea de astăzi ca îndreptățire pentru sine dau vina pe faptul, că s-a împușinat numărul îndrumătorilor duhovnicești. Dar Sf. Vasile cel Mare spune că cine va căuta cu siguranță, un învățător bun, acela neapărat îl va găsi. Și sf. Simeon Noul Teolog învață: „Prin rugăciuni și lacrimi roagă-l pe Dumnezeu să-ți arate omul care ar putea să te îndrumeze". Și mai departe adaugă: „Mai bine să te numești ucenicul ucenicului, decît să trăiești după propria rațiune și să culegi roadele fără de folos ale propriei voințe".

Calea îndrumării de către stareț a fost recunoscută în toate veacurile creștinismului de toți trăitorii în pustie, de părinții și învățătorii Bisericii ca fiind cea mai sigură și ușoară din toate cîte au fost cunoscute de Biserica lui Hristos.

Sarcina starețului nu este de a dezlega păcatele și de a pedepsi. Sarcina lui este de a determina starea ucenicului, de a-i lămuri cum de a ajuns la rău și de a-i arăta modalitatea cum pe viitor să se ferească de aceasta, cum să stingă patima de la care a provenit fapta și cum trebuie să se roage. Starețul este un sfetnic, dar nu un judecător și pedepsitor. Menirea lui este de a avea milă și de a însufleți, dedându-l pe frate Harul lui Dumnezeu. Starețul dă numai sfaturi: ar trebui să te rogi mai sîrguincios, mai bine nu ți-ai permite să mănînci ca de obicei, ai face bine să ieși de la somn o parte oarecare și așa mai departe. Și pe urmă starețul îl trimite pe ucenic la duhovnic care dezleagă păcatele și pune epitimia (canonul). Dezlegarea starețului nu are puterea de dezlegare, proprie dezlegării tainice. Acest lucru îi aparține duhovnicului.

Starețul poate dezlega păcatele și ele sînt dezlegate prin însăși destăinuirea lor. Un astfel de păcat este iertat din momentul destăinuirii lui. La Sf. Dumitru din Rostov sînt enumerate aceste păcate în mărturisirea zilnică, precum și în rugăciunea înainte de somn se găsesc unele indicații.

Ce putere are stăreția? Mare și foarte mare, numai că ea nu este de natură juridică, dar de natură morală – sfaturi, explicații, însuflețiri, rugăciuni. Datoria starețului este ca fiecare ucenic să plece de la el de parcă ar fi spălat, de parcă ar fi purificat.

În caz de veți schimba starețul, toate sfaturile de la starețul precedent trebuie să fie lăsate. Ucenicia trebuie să fie începută din nou pentru ucenic.