

Monahia Siluana Vlad

**CUM SĂ NE AFLĂM
ODIHNA DE LA GÂNDURI**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SILUANA, monahia

Cum să ne aflăm odihna de la gânduri / Monahia Siluana Vlad;
tipărită cu binecuvântarea Înaltpreasfințitului Teofan,
Mitropolitul Moldovei și Bucovinei. - Iași: Doxologia, 2019

ISBN 978-606-666-823-1

2

© DOXOLOGIA, 2019

ISBN: 978-606-666-823-1

Monahia Siluana Vlad

**CUM SĂ NE AFLĂM
ODIHNA DE LA GÂNDURI**

Tipărită cu binecuvântarea
Înaltpreasfințitului
TEOFAN
Mitropolitul Moldovei și Bucovinei

Doxologia
Iași, 2019

Cuprins

Cum să aflăm odihna de la gânduri	7
Întrebări și răspunsuri	54

Cum să aflăm odihna de la gânduri

Se începe cu rugăciunea *Împărate ceresc*.

Părintele Tudor:

Preacucernice părinte protopop, preacuvioasă Maică Siluana și iubiții noștri și ai Maicii Siluana care ați venit astăzi aici, ne bucurăm că Dumnezeu a rânduit această întâlnire a noastră acum și aici, la Brașov.

Maica Siluana Vlad este stareța Mănăstirii „Sfântul Siluan Athonitul” și coordonatoarea Centrului de Formare și Consiliere „Sfinții Arhangheli Mihail și Gavriil” din Iași. Este ceea ce pot să vă spun despre Maica Siluana, pentru că dincolo de acestea sunt mărturiile și lucrarea duhovnicească ale Maicii Siluana, ai cărui beneficiari suntem noi, cei contemporani cu ea, dar cu siguranță că de lucrarea duhovnicească a Maicii se vor folosi și cei care vor avea mai departe cărțile pe care le-a scris.

Vă mulțumim, Maică Siluana, că ați venit astăzi aici la noi să ne vorbiți despre *Cum să aflăm odihna de la gânduri*. Este un cuvânt duhovnicesc așteptat, dorit, pentru că avem încredințarea că ne va fi de mare folos. Folosesc prilejul acesta de la începutul conferinței și pentru a le mulțumi celor care au făcut posibilă desfășurarea ei aici și acum: Primăriei Brașovului, precum și colaboratorilor noștri în organizarea acestui eveniment, Fundația „Bucuria Darului”, despre care o să-l rog pe părintele

protopop, după încheierea cuvântului meu, să spună câteva lucruri, mai ales despre lucrarea socială deosebită a acestei fundații aici, în Brașov, și nu numai. Îi mulțumesc, de asemenea, și părintelui protopop pentru implicarea și prezența la acest eveniment.

Ne bucurăm, așadar, de acest eveniment binecuvântat de Dumnezeu în care, într-un timp foarte scurt, iată, o vom avea pe Maica Siluana aici ca să ne vorbească.

Înainte de aceasta însă, îi voi da cuvântul părintelui protopop.

Părintele protopop:

Mulțumesc frumos! Îi spunem Maicii bine ați venit aici, în mijlocul nostru, la Brașov, cetatea de la poalele Tâmppei! Ne bucurăm de prezența Maicii Siluana, pentru că dânsa e cunoscută nu numai aici, în țară, ci pretutindeni, prin conferințele deosebite pe care le susține, așa cum spunea și părintele Tudor despre dânsa.

Vreau să fac câteva mențiuni despre această fundație, „Bucuria Darului”, care s-a implicat în organizarea acestui eveniment, desigur, cu binecuvântarea Înaltpreasfințitului Părinte Mitropolit Doctor Laurențiu Streza, Arhiepiscopul Sibiului și Mitropolitul Ardealului. Fundația „Bucuria Darului”, după cum îi spune și numele, chiar este o bucurie pentru mulți, mai ales pentru cei aflați în mari încercări, în mari nevoi și în mari lipsuri. E un grup minunat acolo, n-am să le spun numele, pentru că le știe Dumnezeu, însă fac niște lucruri deosebit de importante. Și așa face referire la Evanghelia de astăzi. Ei merg acolo unde nici măcar nu sunt invitați, cum a mers și Hristos în ținutul gadarenilor, la cei doi demonizați. Pentru că Mântuitorul a pus mai presus de toate

omul. În același fel și această fundație minunată face lucrul acesta: merge acolo unde sunt oameni în lipsuri. Zilnic, oferă mai mult de 350 de porții de mâncare la oamenii străzii, îi spală, le dă haine de schimb. Sigur că la prima vedere pare așa, „oare chiar e atât de important?”. Da, dar aici avem ceva mult mai important: faptul că ei acceptă și respectă omul.

Nu cred că suntem mulți puși în situația să acceptăm un om care nu are unde să se schimbe, să se spele, plus celelalte neputințe ale oamenilor; mai ales că aceștia se confruntă și cu anumite patimi. De aceea sunt de admirat cei de la această fundație, pentru ceea ce fac. De aceea, o mână de sprijin din partea noastră întinsă acestei fundații este binevenită. Pe lângă lucrul acesta fundația aceasta merge prin satele din zona Rupea, sate aflate în mare lipsă, ca să sprijine copiii de aici, să le cumpere rechizite și toate cele necesare pentru a continua școala. Sigur, sunt multe alte lucruri pe care le fac dânșii. Repet, nu vor să li se știe numele, ci vor ca noi, în spatele acestor activități ale lor, să vedem niște oameni. Atât oamenii aflați în neputințe, cât și oameni care îi ajută, care se implică în mod voluntar. De fapt, ce fac cei de la această fundație nu este altceva decât o liturghie după Liturghie, pentru că *liturghie înseamnă slujire în comun*. Este, dacă vrei, prelungirea Sfintei Liturghii din Biserică în lume. Îmi vine acum în minte un episod din viața Sfântului Maxim Mărturisitorul, când un ucenic i-a spus: „Părinte, sunt tare trist pentru că trebuie să am grijă de Bătrânul meu și întârzii la Liturghie”. Și Sfântul Maxim îi spune: „Fiule, tu săvârșești liturghie”. „Cum săvârșesc eu liturghie?” „Da, tu ești ca un preot, pentru că slujindu-i Bătrânului de fapt Îi slujești lui Hristos!”.

Asta vreau să le spun celor din fundație: ei sunt, de fapt, niște preoți, dacă ne referim la preoția universală, pe care fiecare dintre noi o avem prin Botez. Le mulțumesc și-i prețuiesc pentru tot ceea ce fac, pentru că numai așa înmulțim binele și împuținăm răul.

Mulțumesc! Și îi mulțumesc și Maicii Siluana pentru că, iată, și-a făcut timp să fie și în mijlocul nostru aici, la Brașov. O admir de multa vreme, mai ales citindu-i cărțile și ascultându-i conferințele. Niște conferințe care au ieșit din tiparul limbajului de lemn, pentru că Maica merge la esență. Și mă bucur tare mult pentru că, iată, ne pune la dispoziție astăzi o temă esențială: *paza gândurilor*. De aici, de fapt, pleacă totul. Și chiar e un cuvânt legat de duminica aceasta, că stăpânirea celui rău asupra noastră pleacă de aici: nu distingem gândurile care vin de la demon de cele care vin de la oameni și de la Dumnezeu. Iar noi trebuie să învățăm să facem această diferență, dar este foarte important să punem pază gândurilor noastre. Mulțumesc și vă rog, Maică, luați cuvântul.

Maica Siluana:

Voi încerca o vreme să stau în picioare, cât pot să stau în picioare, ca să vă mai văd. Vă mulțumesc pentru cum m-ați întâmpinat! Mă iertați că pe mulți vă țin în picioare! De aceea vreau să stau și eu în picioare cât pot.

Conferința asta e un „accident”! Bucuros, dar asta este. Am prieteni în Brașov, în Săcele, care locuiesc lângă pădure, și sănătatea mea are nevoie de aerosolii, de uleiurile esențiale pe care le emană coniferele, mai ales pinii. Ei mă invită de mult la o astfel de „cură”, și iată că am ajuns. Și dacă tot am venit, am zis să țin și o conferință, pentru că știu că în Brașov sunt mulți care

mă iubesc, care au venit la cursurile noastre și cu care lucrăm încă prin internet. Și așa am ajuns la dumneavoastră!

De fapt, tot printr-un accident am devenit „conferențiar”. Înainte eram o măicuță cuminte, pe cât era posibil, care avea ca ascultări mai mult măturatul prin curte și spălatul vaselor. Iar aceste ascultări îmi erau de mare folos la convertirea profundă a „filozofului” ce fusesem prin vocație și pregătire. Dar totul s-a schimbat când, prietenul și binefăcătorul meu, pe care îl cunoașteți și îl iubiți și dumneavoastră, Pavel Chirilă, a avut un accident. Avea planificată o conferință la ASCOR Sibiu, unde lumea îl iubea și îl aștepta. Dar, cu două zile înainte de conferință, a fost lovit la cap de un dulap coborât cu frânghii de pe balconul etajului casei. Nu a fost foarte grav, slavă Domnului!, dar a fost o rană cu operație, cu umflăturile și durerile specifice. Nu putea ajunge la conferință. Așa că m-a rugat pe mine să mă duc în locul lui. M-am speriat, desigur, și am încercat să refuz, dar m-a asigurat că voi fi ajutată de Părintele Profesor Vasile Mihoc. Și mi-a mai zis că mă voi descurca, pentru că „sunt bună de gură”! Și așa am ajuns acolo. Când am intrat în sala plină și m-au urcat pe scenă și m-au anunțat, toată sala a făcut: „Oooo! Aaaa!”. Atunci am zis în gândul meu: „Doamne, Te rog, nu-i lăsa să plece așa necăjiți acasă!”. Părintele Mihoc m-a încurajat: „Ziceți câteva cuvinte și pe urmă vorbesc eu”. Și am început să zic câteva cuvinte și... nu m-am mai oprit! Și cu toții au fost surprinși, încântați și mulțumiți. Și eu! Așa a lucrat Domnul de dragul lor! De atunci, de fiecare dată zic: „Doamne, ajută-mă cum m-ai ajutat atunci, la început!”. Și mă ajută dându-mi de multe ori cuvântul

pe care nu-l aveam înaintea în minte. De multe ori mă mir și eu de cele pe care le zic. Mi-a trimis cineva, odată, un cuvânt foarte frumos și am întrebat cine l-a zis și mi-a răspuns că eu. Am fost uimită. Și recunoscătoare Domnului și celor care cer cuvânt de la El prin mine, nevrednica. Cu adevărat, nu am nici un merit, așa că Îi mulțumesc lui Dumnezeu și prietenului meu Pavel. Și dumneavoastră vă mulțumesc și vă spun că sunt uimită mereu că mă iubiți, că vă folosiți de cele pe care vi le împărtășesc. Și vă mulțumesc pentru că și eu mă folosesc de cele pe care le dă Domnul prin dumneavoastră. Este o întreit împreună-lucrare, cu mila lui Dumnezeu.

Titlul pe care l-am ales pentru conferință mi-a fost dăruit de Părintele martir Daniil Sandu Tudor printr-un gând arzător din *Imnul Acatist la Rugul Aprins al Maicii Domnului*, și anume: „Cum să aflăm odihna de la gânduri?”. E o întrebare pe care sfântul Părinte i-o adresează Maicii Domnului. Și eu, de câte ori pătrund în această întrebare, realizez dacă sunt sau nu cu adevărat obosită, cât sunt de obosită și întrevăd cauza reală a oboselii. Da, sunt bolnavă și asta obosește! E adevărat! Da, sunt bătrână și asta obosește! E adevărat! Dar oboseala care vine de la boală și de la vârstă sau de la activitățile pe care le mai fac este de altă natură. Este o oboseală în care chemarea Domnului devine mângâiere și odihnă. Pe când oboseala în care „uităm” sau „nu putem” să mai chemăm Sfântul Nume își are rădăcina în gândurile care ne despart de Dumnezeu în inima noastră.

Voi porni, ca de obicei, de la fiecare cuvânt din titlul conferinței:

1. Cum să aflăm

Începem cu întrebarea *cum să aflăm?* Asta presupune că noi suntem datori să aflăm, să căutăm răspunsul, să căutăm soluția la tot ce ne doare, la tot ce ne interesează. E important să conștientizăm că avem datoria de a afla și de a *învăța* prin întrebare. De obicei noi nu punem întrebarea aceasta și nu ne preocupă *ce să facem, cum să facem*, ci cerem zicând: „Doamne, *dă-mi!*, Doamne, *fă-mi!*”. Îi zicem Lui *să facă* și nu ne dăm seama că partea noastră e tot o *facere*. Or, acest acatist ne ajută să devenim responsabili, ne ajută să conștientizăm că avem *ceva de făcut*. În relația cu Dumnezeu, dacă noi *nu facem* partea noastră, nici Dumnezeu nu lucrează în noi. Dumnezeu lucrează numai cu cel care se lasă lucrat, care primește lucrarea. Și această *primire* este tot o lucrare, o facere. Aici avem nevoie de puțină trezire. Iată, noi suntem aici spovediți, împărtașiți, nu? Dar „fără lumânare”! Nu mă refer la lumânarea de parafină pe care mulți o bagă pe sub barba părintelui când se împărtașesc, ci la *lumânarea minții* care este inima. Inima mea este o lumânare care tânjește să fie aprinsă de focul iubirii lui Dumnezeu. Fără această aprindere, noi, deși știm *de unde* și *pe unde* vine puterea lui Dumnezeu, nu știm ce să facem cu ea, nu știm cum lucrează în noi, pentru că noi nu suntem *acolo*, ci în afară. Știm că vine harul Lui, energia cea necreată, care ne ajută, care ne formează, ne mântuiește, ne veselește, ne însănătoșește, ne dă mângâiere. Știm că vine prin Sfintele Taine: Botez, Mirungere, Împărtașanie. Apoi, dacă iarăși cădem și ne murdărim, știm că ne curățim prin Sfânta Taină a Spovedaniei, care nu doar ne curăță, ci ne și dezleagă de păcate, ne dezleagă de lanțul cu care ne ține diavolul

legați prin păcatele noastre. Știm toate acestea și totuși rămânem legați, prizonieri, robi chiar „întunericului din afară”. Da! Ești practicant și nu mai ai „păcate mari”, dar încă nu ești liber. Dacă ești legat de un stâlp cu o sută de sforicele subțiri sau cu o mie de sforicele și mai subțiri este la fel de greu să te desprinzi ca și atunci când ai fi legat cu un lanț gros. Aceste firicele mici sunt păcatele acelea „mici” pe care nu le vedem, care nu ne dor: vorbim de rău, vorbim în zadar, pierdem timpul și gândim risipit, „în toate direcțiile” și tot timpul. Aceste gânduri nasc în noi păcatele și ele ne obosesc.

Ce avem de făcut? Mai întâi să devenim conștienți de asta. Să ieșim din ignoranță. Apoi să învățăm să-L dorim, să-L chemăm și să-L primim pe Dumnezeu în viața noastră. Să fim conștienți, de exemplu, că în Taina Spovedaniei nu primim doar iertare, ci și înțelepciune ca să deosebim binele de rău după gândul lui Dumnezeu, iar nu după al nostru. Ca urmare, ni se va lumina mintea și ne vom da seama că nu suntem legați, ci „noi ne ținem de diavol”. Știți pilda din *Pateric*: un Bătrân sfânt vede un drac care târa după el un om legat cu lanțul. Și-l ceartă Bătrânul: „Slobozește robul lui Dumnezeu! Nu știi că nu mai e robul tău? Dezleagă-l numaidecât!”. Și-i răspunde diavolul: „Părinte, ești orb? Nu vezi că nu e legat? Eu doar trag de lanț, el singur se ține!”.

Așadar, avem nevoie să *facem ce avem de făcut, să facem* partea noastră, care constă mai întâi în lepădarea de tot ce facem spre a împiedica *facerea* lui Dumnezeu, lucrarea harului. Dumnezeu este Cel ce face totul în noi, dacă noi ne lepădăm de cele care contracarează lucrarea Lui sau chiar Îl alungă de la noi. Principala noastră lucrare este să ne deschidem Lui, să-I deschidem

ușa inimii și a sufletului nostru ca să-L putem primi cum se cuvine.

2. Odihna

Odihna este *lucrarea* cea mai dorită și mai minunată pentru noi. Un părinte filocalic ne învață că fiecare ființă caută și-si găsește odihna în activitatea sa cea mai bună. Așadar, odihna nu este lene, nu este inerție, ci trăirea în lucrarea cea mai bună pentru noi, cea mai folositoare pentru noi. De aceea nu ne odihnim când stăm la televizor, pentru că aceasta este o lucrare foarte păguboasă pentru noi. Și vom vedea câte gânduri pătrund pe acolo și cât de dăunător este acest „canal” pentru viața noastră. Nu ne dăm seama, dar este. Nu mă refer doar la faptul că este dăunător pentru creier, că ne radiază etc., ci e cumplit de dăunător pentru că ne desparte de Dumnezeu. Pur și simplu „nu mai încap” și Dumnezeu pe acel fotoliu. Deși sunt și credincioși care „se roagă” pentru eroina principală, de exemplu, când aceasta trece prin necaz. Ba chiar, dacă au mătâni din astea mici la mână, le învârt cu viteză cât timp stau cu „inima la gură” de emoție. Vă dau un exemplu foarte dureros, pe care l-am dat de mai multe ori: o doamnă urmărirea un serial cu multă pasiune. Într-o seară, în timpul unui episod în care eroina își pierde sau îi este furat copilul iar telespectatoarea noastră plângea de mila ei, sună la ușă o vecină care îi cere un piramidon pentru copilul ei care făcuse febră. La care, înlăcrimata noastră îi răspunde: „Lasă-mă acum, vino după ce se termină filmul”. E limpede că, pentru ea, copilul din film, copilul fictiv, era mult mai important

decât copilul viu al vecinei, care putea să aștepte până se termină episodul.

Așadar, avem nevoie să realizăm că odihna este o activitate, că omul este o ființă lucrătoare, ca Dumnezeu Care, cum spune Mântuitorul, și *acum lucrează*. Iar omul se odihnește în lucrarea lui cea mai înaltă care este și cea mai bună, și cea mai frumoasă, și anume unirea minții cu Dumnezeu în inima sa.

Dar, insist, ca să pornim pe această cale este nevoie să-i urâm pe dușmanii acestei odihne și să ne lepădăm de ei. Cine sunt aceștia? Gândurile.

3. Gândurile

Cum așa? Oare nu suntem noi ființe raționale? Nu suntem ființe cugetătoare? Demnitatea noastră nu este tocmai aceea că gândim? Așa este, asta este demnitatea noastră și este darul lui Dumnezeu. Dar care este subiectul gândirii noastre? Care este obiectul pe care îl vizează gândirea noastră? Că Dumnezeu ne-a făcut gândirea, ne-a dat gândirea ca să... Chiar așa, Doamne! De ce ne-ai dat gândirea? Luminează-mă să pun în cuvinte răspunsul Tău!

Pare cam complicat, dar trebuie să spunem lucrurilor pe nume: gândirea este o lucrare a minții noastre, dar nu singura. Principala ei lucrare este unirea cu Dumnezeu. Gândirea „traduce” în cuvinte și apoi în fapte cele descoperite omului de Dumnezeu prin mintea lui.

Unirea omului cu Dumnezeu

Dumnezeu l-a făcut pe om după chipul Său! Și lumea a făcut-o, ne învață cei care au dobândit Duhul Sfânt Care i-a învățat toate, după chipul omului. Așadar,