



Gheronda Iosif Vatopedinul

Cateheze vatopedine

Traducere din neogreacă și note de
ARHIM. NATHANAEL NEACȘU

Carte tipărită cu binecuvântarea
Înaltpreasfințitului

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Iosif", written in a cursive style.

Mitropolitul Moldovei și Bucovinei

DOXOLOGIA
Iași, 2021

Cuprins

Nota traducătorului (Arhim. Nathanael Neacșu)	7
Prolog (Arhimandritul Efrem, Starețul Mănăstirii Vatoped).....	11
I. Despre lepădare și înstrăinare	15
II. Despre pocăința cea cuprinzătoare	22
III. Despre voință, lepădare de sine și smerenie	29
IV. „Cu duhul fiți fierbinți; Domnului slujiți”	36
V. Despre viața de obște	43
VI. Iconomi credincioși ai bunurilor duhovnicești și materiale	51
VII. Caracterul mărturisitor al vieții monahale	59
VIII. „Învățați și cunoașteți”	68
IX. Călătoria noastră cea desăvârșită în Hristos	77
X. Sensul pogorării (chenozei) dumnezeiescului Cuvânt	86
XI. Credincioși predaniei noastre părintești	94
XII. Faptele trupești ale pocăinței	101
XIII. Lepădându-ne de omul cel vechi	108
XIV. Despre „Fericirile” propovăduite de Domnul	116
XV. Silirea firii, drumul către Dumnezeu	124
XVI. Tămăduirea sufletului întreit întocmit. Necazurile și necesitatea credinței	132
XVII. Uriașii patimilor și războiul nostru	141
XVIII. Amănunte cu privire la războiul duhovnicesc	149
XIX. Sfaturi practice și despre dumnezeiasca dreptate	157
XX. Războiul duhovnicesc și omorârea patimilor	164

XXI. Nu vă pierdeți curajul!	172
XXII. Avem nevoie de răbdare	179
XXIII. Calea cea lesnicioasă a ascultării	186
XXIV. Avem haină de nuntă?	194
XXV. „Pășind prin credință”	203
XXVI. Întoarcerea spre „omul cel dinlăuntru”	211
XXVII. Este necesară sânguința și experiența	220
XXVIII. Paza minții și Taina Sfintei Euharistii	228
XXIX. Să dobândim libertatea!	236
XXX. Legea duhovnicească	243
XXXI. Fericita ascultare	250
XXXII. Să ocolim pricinile de păcat și să răbdăm cu tărie diferitele necazuri	258
XXXIII. Întoarcerea spre cele dinlăuntru: o armă puternică	266
XXXIV. Vindecarea și izbăvirea omului	274
XXXV. Obişnuiește-ți limba să spună „iartă-mă”	281
XXXVI. Despre „cugetul smerit”	289
XXXVII. „Fiți treji, privegheați!”	297
XXXVIII. Urcăți cu râvnă spre cele de Sus	304
XXXIX. „Vezi smerenia mea și osteneala mea”	312
XL. „Mărturisiți-vă Domnului!”	320

Nota traducătorului

Lucrarea de față este un adevărat tratat filocalic de viețuire creștină în general și monahală în special. Originalitatea catehezelor Părintelui Iosif Vatopedinul, ucenicul binecunoscutului avvă contemporan Iosif Isihastul¹, constă atât în mărturia și experiența personală a autorului, dar și în faptul că mare parte din învățăturile și principiile monahale cunoscute în tradiția creștină răsăriteană sunt expuse și aplicate în contextul actual. Cu alte cuvinte, dincolo de aspectele de fină analiză psihologic-duhovnicească și de prezentarea elementelor practice ale vieții ascetice monahale, autorul face referire în multe situații la: contextul lumii actuale, firea și slăbiciunile specifice generației actuale de monahi, tentațiile și ispitele caracteristice luptei duhovnicești în ansamblul socio-uman al lumii de azi. Pentru acest motiv volumul de față este o lucrare mărturisitoare de tip apostolic lăsată nevoitorilor creștini și în special monahilor din zilele noastre, spre a răzbate și a se arăta biruitori ai lumii împreună cu Hristos și cu toți sfinții din veac.

Având în vedere fondul de mare profunzime duhovnicească al lucrării procesul de traducere a implicat pe

¹ Cuviosul Iosif Isihastul (născut în anul 1898 în Insula Paros și trecut la cele veșnice în anul 1959 în Sfântul Munte Athos) a fost trecut în rândul sfinților de Patriarhia Ecumenică în toamna anului 2019.

alocuri anumite provocări de ordin stilistic, semantic și terminologic și aceasta din mai multe pricini. Pe de o parte, întrucât lucrarea originală a fost prezentată sub forma unei antologii de cateheze cu caracter oral pe care Gheronda Iosif le-a ținut obștii Mănăstirii Vatoped din Sfântul Munte Athos. Deși textul a fost editat corespunzător pentru a fi publicat, el păstrează note specifice ce țin de oralitatea unei prezentări libere. Acest fapt comportă avantajul unei scrieri ușor de asimilat, dar și dezavantajul inerent stilului oral pe care nu l-ar fi avut o lucrare de concepție.

De pildă, textul are multe propoziții eliptice de subiect sau chiar de predicat, care se presupun din context, precum și pasaje al căror înțeles se poate desluși tot din context. În acest sens a trebuit să facem, pe lângă actul de traducere, precizări suplimentare (marcate, potrivit uzanțelor, cu simbolul „[n.tr.]”) care să ofere textului românesc cursivitate și stil. Rareori am recurs la o traducere explicativă cu referire la context.

O altă provocare a constituit-o terminologia. Așa cum era de așteptat, Starețul folosește o terminologie clasică, filocalică, provenită din greaca veche, terminologie complexă din punct de vedere semantic, fără a avea întotdeauna un corespondent satisfăcător în limba română. În aceste cazuri am recurs, potrivit aprecierii noastre, la varianta cea mai potrivită, trimițând de fiecare dată în subsolul paginii o notă explicativă cu diferitele sensuri ale termenului. De asemenea, atunci când am ales, în funcție de context, o variantă semantică sau alta a termenului, am precizat între paranteze și termenul grecesc aproximat. Mai greu a fost cu termenii care au o încărcătură diferită în greaca veche și alta în greaca nouă: a trebuit de fiecare dată să

sesizăm care dintre versiuni se potrivește cu planul general și cu mesajul exprimat.

O altă provocare au constituit-o unele texte scripturistice, pe care nu le-am putut identifica decât în Septuaginta. Acestea au fost traduse și marcate în paranteză cu simbolul *LXX*. Dincolo de acest aspect, am întâlnit pe parcursul lucrării pasaje scripturistice pe temeiul cărora autorul argumentează unele din învățăturile sale duhovnicești, plecând de la diferitele nuanțe semantice ale textului original. În acest sens, am fost nevoiți uneori să retrăducem dintr-o altă perspectivă anumite texte scripturistice traduse deja în limba română.

Dincolo de aceste aspecte tehnice, am regăsit în lucrarea de față un mesaj creștin profund inspirat și susținut deplin de experiență, ceea ce face din această scriere mai mult decât o simplă culegere de cateheze duhovnicești. Ea poate fi considerată fără exagerare un testament și o predanie sfântă menită să îmbogățească tezaurul de duh al vieții creștine și să-i întărească în lupta cea bună pe nevoitorii monahi sau mireni din zilele noastre. Nădăjduind că, dacă nu deplin, măcar în mare parte am înlesnit prin traducerea prezentă transmiterea acestei „predanii filocalice” cititorilor români, cer rugăciunea și mijlocirea Starețului Iosif și bunăvoința celor care se vor folosi de cuvintele lui în limba română.

Arhim. Nathanael Neacșu
Praznicul Bunei-Vestiri, Iași, 2021

Prolog

Cuvântul, rostit sau scris, constituie, potrivit Sfintei Scripturi și tradiției patristice, mijlocul cel mai important pentru predarea „vieții celei noi în Hristos”. Preschimbarea ființială¹ sau îndumnezeirea este o naștere duhovnicească a omului. Fiii [acestei nașteri] se numesc și ucenici, iar Tatăl este numit deopotrivă învățător. Sfântul Apostol Pavel vorbește despre nașterea fiilor săi duhovnicești, a corintenilor, prin cuvântul binevestitor: „Chiar dacă ați avea mii de învățători² în Hristos, totuși nu aveți mulți părinți; căci v-am născut în Hristos Iisus prin Evanghelie”³. Așadar, în Noul Testament se accentuează puterea deosebită de renaștere⁴ ce vine din cuvântul lui Dumnezeu.

Pentru Părinții nevoitori cuvântul are o importanță esențială. Fiul duhovnicesc sau ascultătorul primește cuvântul părintelui duhovnicesc sau al Starețului ca provenind de la Dumnezeu și ca mijloc prin care în sufletul acestuia se revarsă⁵ puterea de renaștere a harului dumnezeiesc. Pentru aceasta vedem că se repetă neîncetat cererea: „Avva, spune-mi un cuvânt ca să mă mântuiesc”.

¹Ὀντολογική μεταμόρφωσις – metamorfoză ontologică, transfigurare ființială, preschimbare existențială.

²Παιδαγωγούς – pedagogi, epitropi, tutori, cei care cresc sau îndrumă copii.

³I Cor. 4,15.

⁴Ἀναγεννητική – care naște din nou, care revigorează.

⁵Μεταγγίζεται – A se transfera, a transfuza, a se revărsa.

După Sfântul Macarie, „cuvântul rău” îi preface pe cei buni în răi și invers, „cuvântul bun” pe cei răi îi face buni. „Iar noi am zămislit prin învățatură”, menționează Sfântul Simeon Noul Teolog. Pentru aceea, prin ascultare și, înainte de toate, prin păzirea cuvintelor lui Hristos, fiecare creștin Îl zămislește în sine „ca un embrion, pe Hristos”, și astfel omul se face „mamă a lui Hristos”, purtător în pân-tece⁶ și lucrător al chipului⁷ lui Hristos în interiorul său. În inima omului are loc tainic o zămislire duhovnicească.

Nașterea duhovnicească, adică desăvârșirea fiilor celor preschimbați duhovnicește în Hristos, nu este fără de durere. Ea aduce cu sine dureri pe care le-a simțit și Sfântul Apostol Pavel, când a scris galatenilor: „fiii mei, pentru care sufăr iarăși dureri până ce Hristos va lua chip în voi” (Gal. 4, 19). Durerile părintelui duhovnicesc vin atât din neputințele, din scăderile, cât și din căderile fiilor lui duhovnicești.

Necesitatea învățaturii [duhovnicești] o subliniază și Sfântul Ioan Sinaitul în *Scara*, spunând: „Păstorul, având grijă de oi, mai ales pentru cele ce sunt cât pe ce să adoarmă, nu încetează să folosească medicamentul⁸ cuvântului; căci de nimic altceva nu se teme lupul, ca de consecințele leacului duhovnicesc”. Învățătura primită prin părintele duhovnicesc nu este o simplă obligație, ci o faptă de adâncă iubire, o nevoie lăuntrică [sufletească], asemenea celei de „a evangheliza”⁹, după cum spune Apostolul Pavel. Vorbim, așadar, de o dorință arzătoare a părintelui

⁶ Κυοφορῶν – cel care poartă în pân-tece, însărcinat.

⁷ Μορφώσω – a forma, a lucra la forma unui lucru, a forma intelectual și spiritual o persoană.

⁸ Σύριγγις – seringă, fisulă.

⁹ I Cor 9, 16.

duhovnicesc de a-i zidi spiritual pe frații săi, prin împărțirea experiențelor sale duhovnicești. După cum afirmă Sfântul Simeon [Noul Teolog]: „Așa cum pe mine iubirea lui Dumnezeu mă mișcă spre voi, pe ai mei părinți și frați [îi mișcă] spre a ne descoperi iubirea și bunătatea cea ne-grăită a lui Dumnezeu”.

Scopul părintelui duhovnicesc este cel de a-i ajuta pe fiii săi duhovnicești să dobândească în mod treptat libertatea cea duhovnicească. Adevăratul părinte duhovnicesc nu-i condamnă pe fiii săi duhovnicești la infantilism pe viață, ci se îngrijește neconținut să-i ajute, astfel încât aceștia să devină cât mai repede cu puțință bărbați, să se maturizeze duhovnicește și să atingă „măsura vârstei deplinătății lui Hristos”¹⁰. Catehezele vatopedine sunt rodul întrebărilor fraților și părinților mănăstirii noastre adresate bătrânului nostru duhovnicesc, Starețul Iosif. În afara poveștelor pe care le-a dat fiecăruia în parte, cinstitul nostru Stareț „ne-a hrănit din fragedă vârstă”¹¹ prin învățătura cuvântului” și ne hrănește încă pe toți.

Urmând tradiției Sfântului Teodor Studitul, de două ori pe săptămână [Părintele Stareț] a ținut¹² fraților sinaxe de seară, analizând subiecte duhovnicești de interes pentru monahii obștii noastre. Cele 40 de cateheze sunt texte rostite în grai simplu și sobru, ce amintește de sărăcia pustiei. În centrul catehezelor este Hristos. Acesta este Izvorul sfințeniei și, prin urmare, toți cei care râvnesc la

¹⁰ Ef. 4, 13.

¹¹ Ἐξ ἀπαλῶν ὀνύχων – expresie în greaca veche care înseamnă „din fragedă vârstă, din pruncie”.

¹² Verbul este folosit la timpul prezent. Când s-a publicat acest volum, Starețul Iosif era în viață; a trecut la viața veșnică la 1 iulie 2009.

dobândirea sfințeniei trebuie să aibă drept călăuză pe calea spre acest Izvor veșnic și nedeșertat cuvintele Părinților duhovnicești. [Aceasta și pentru că] Hristos este, potrivit Sfântului Simeon, „celor începători temelie neclintită, celor de mijloc nădejde nerușinată, iar celor desăvârșiți iubire neostoită și viață fără de sfârșit”.

Ne dorim în chip smerit ca aceste cateheze vatopedine să lucreze după putință, astfel încât monahii noștri, dar și toți fiii cei nevoitori ai Bisericii noastre să trăiască viața cea de duh a Părinților.

Scrisă la data de 11 noiembrie 1998,
pomenirea Cuviosului Părintelui nostru Teodor Studitul, de
Egumenul Sfintei și Cinstitei Mari Mănăstiri Vatoped,
ARHIMANDRITUL EFREM.

CATEHEZA I

Despre lepădare și înstrăinare

Frați și părinți, Sfântul Apostol Pavel scrie despre el însuși – și o pun și eu pe seama nevredniciei mele – „mie nu-mi este cu anevoie, iar vouă vă este de folos”¹ a vă aduce neîncetat aminte de ținta mântuirii noastre, de vreme ce aceasta este și menirea noastră. Potrivit Scripturii și gândirii Părinților noștri, premisele [mântuirii] sunt: lepădarea, înstrăinarea și îndepărtarea [de cele ale lumii]. Iar aceasta este după dreptate, de vreme ce și Domnul nostru spune: „Oricine dintre voi care nu va părăsi tot ceea ce are, nu poate să-Mi fie ucenic”². Averile noastre – potrivit constituției³ noastre îndoite – sunt și ele îndoite: unele aparțin lumii lucrurilor, altele aparțin lumii inteligibile. Cu harul lui Hristos, pe primele, adică pe cele ale lumii lucrurilor și ale materiei, și chiar și legăturile de rudenie, le-am părăsit. Au rămas acum așa-zisele „prejudecăți”, adică înțelesurile lumii lucrurilor și ale celor materiale.

Mijlocul și organul principal de legătură și de relație cu lumea noastră este mintea. Dacă dorim să ne ridicăm din cădere și să ne eliberăm din robia omului celui vechi, strădania noastră trebuie să se îndrepte spre străjuirea și păzirea minții.

¹ Filip. 3, 1.

² Cf. Lc. 14, 33.

³ Ὑπόστασις – ipostas, subzistență, realitate concretă.

Din partea lucrurilor lumii, care ne provoacă și ne incită, întrucât le-am părăsit, avem o oarecare libertate. Însă în ceea ce privește înțeleșurile și amintirile care sunt întipărite în imaginație, este nevoie de o lucrare și de o luptă intelectual-mentală pentru a ne izbăvi de acestea. Din acest motiv, când filosofii cei de demult l-au întrebat pe începătorul vieții monahale⁴, pe Avva Antonie: „ce faceți voi mai mult [decât noi] ca monahi”, au primit drept răspuns: „noi ne păzim mintea”, fapt pe care aceștia [filosofii] au mărturisit că nu-l puteau face.

Cele două elemente care constituie firea umană – sufletul și trupul – depind unul de celălalt și se influențează reciproc atât în propășirea [duhovnicească], dar și în înfrângeri, și cât privește viața, dar și în moarte. Căci spune psalmistul: „Cine este înțelept va păzi acestea și va primi milele Domnului”⁵.

Purtătorii de Dumnezeu și înțelepții după Dumnezeu Părinții noștri, care au trasat prin pilda lor luminoasă calea aceasta mântuitoare a înaintării după Dumnezeu, pe care se regăsesc curățirea, iluminarea, rezidirea și mântuirea noastră, ne încurajează să nu deznădăjduim dacă vom simți osteneală și sentimente ciudate. Cele mai multe din aceste sentimente se datorează lipsei de experiență și pentru aceasta este nevoie de stăruință, de perseverență, astfel încât să nu cedăm în privința intenției și stăruinței în atingerea țelului, cunoscând că lupta care ne stă înaintea nu ține de gânduri și hotărâri omenești, ci mai degrabă de revelația, chemarea și bunăvoirea Celui care ne-a adus din „neființă la cele ce sunt”. Acestea toate sunt facerea și sfatul Aceluia care a spus și totdeauna spune: „Nu voi M-ați ales pe Mine, ci Eu v-am ales pe voi și v-am rânduit

⁴ Textual: „primul nostru arhistrateg și etnarh” al vieții monahale.

⁵ Ps. 106, 43.

pe voi să ascultați⁶ și roadă să aduceți”⁷. Și iarăși zice: „Nimeni nu poate să vină la Mine, dacă nu-l va atrage Tatăl care M-a trimis”⁸.

Având temei și fundament puternic al provenienței noastre celei sfinte, fiind „victime ale dumnezeieștii atotiubiri”, Domnul însuși ne-a chemat să luăm parte în chip practic și după a Lui bună-vrere [la cele ce sunt]. Deci să nu ne îndoim, să nu ne împușinăm sufletește, să nu ne molesim sau să ne lăsăm supuși uneltirilor celor meșteșugite ale vrăjmașului nostru, pentru că „Cel ce este întru noi este mai mare”⁹ – fiind Cel Care are toată puterea¹⁰ – decât cel care „este în lume”¹¹, vicleanul, cel ce a fugit din ceruri.

Prin jertfelnicia și întreaga noastră voință, să ne facem asemenea acelor robi vrednici de lăudat ai Evangheliei, care așteaptă neîncetat și priveghind venirea Domnului lor. Să ne mobilizăm toate puterile trupului și ale sufletului, prin făptuire și prin viețuirea contemplativă¹², spre împlinirea țintei și scopului nostru.

Pe bună dreptate practica precede viețuirea contemplativă prin membrele noastre exterioare și prin simțuri, de vreme ce și la crearea noastră, trupul nostru cel de lut a fost zidit înaintea sufletului¹³. Înțelesul și forma noii noastre

⁶ Ὑπάγομαι – a se supune, a asculta, a merge. În traducerea românească a textului scripturistic (Biblia sau Sfânta Scriptură, Ediția sinodală, 1982) s-a folosit varianta „a merge”; în acest context este potrivită varianta „a asculta”, „a se supune”.

⁷ În 15, 16.

⁸ În 6, 44.

⁹ I În 4, 4.

¹⁰ Mt. 28, 20.

¹¹ I În 4, 4.

¹² Θεωρία – vedere dumnezeiască, contemplație, teorie.

¹³ Presupunem că autorul nu se referă la o întâietate a trupului în raport cu sufletul în actul creației, ci doar la descrierea din cadrul referatului biblic care prezintă cronologic „momentele” creației omului,

însușiri și purtări este *pocăința practică*, câtă vreme calitatea noastră cea dintâi – a fi după chipul și după asemănarea lui Dumnezeu – a fost știrbită prin cădere.

Binecuvântat este Dumnezeu, Care prin multa Sa milostivire a primit întoarcerea și vindecarea noastră prin pocăință. Prin urmare, întreaga noastră strădanie, voința și râvna se vor exprima pe parcursul întregii noastre vieți prin aceasta [pocăință]. Prima dovadă a voinței noastre îndreptate în acest sens s-a făcut prin lepădarea [de lume], câtă vreme am lăsat toate și L-am urmat pe El, Cel care ne-a chemat. Însă negarea formală a lumii, fără o lepădare desăvârșită a dorințelor, a înțeleșurilor, a concepțiilor, a poftelor și a principiilor cugetării lumești, nu ne dezleagă de legăturile omului celui vechi, în care se află întreaga „lege cea potrivnică a stricăciunii”, sădită în membrele noastre.

„Nu tot cel ce-Mi spune Doamne, Doamne, va intra în Împărăție”¹⁴, zice Domnul, ci numai cel care „are poruncile Mele și le păstrează pe ele”¹⁵. Și cu adevărat aceasta este condiția și legea precisă a pocăinței.

Un temei tare, ca bază a sfintei pocăințe, trebuie să aibă aceste trei principii: simplitatea și nerăutatea, postul și buna-chibzuire.

O, fericită simplitate, nevinovăție și nerăutate! Cât de multă putere ai, câtă tărie, cât ajutor dai celor care înaintează

fără să despartă trupul de suflet. Deși, actul dumnezeiesc-creator al omului este unul unitar și organic, textul biblic îl prezintă ca act succesiv, realitate folosită de Gheronda Iosif pentru a susține necesitatea practicii și nevoinței trupești ca lucrare premergătoare în raport cu contemplația și taina viețuirii duhovnicești. Aceasta nu credem că înseamnă pentru Starețul Iosif o precedență de fond a nevoinței în raport cu contemplația sau o diferență de natură între cele două realități duhovnicești

¹⁴Mt. 6, 21.

¹⁵In 14, 21.

pe calea virtuții, însă și câtă frământare, câtă istovire și înfrângere aduci sataniceștilor atacuri și uneltiri! Cu această nerăutate, nevinovăție și simplitate i-a fericit Domnul „pe copii” și a considerat-o a fi o condiție a dobândirii Împărăției Sale: „Lăsați copiii să vină la Mine căci a unora ca aceștia este Împărăția lui Dumnezeu. Amin spun vouă, dacă cineva nu va primi Împărăția lui Dumnezeu ca un copil, nu va intra în ea”¹⁶.

Am prezentat, așadar, simplitatea și nerăutatea ca un chip lesne [de viețuire], acestea fiind odrasle ale credinței. De altfel, „noi umblăm prin credință, iar nu prin vedere”¹⁷. Cumva se îndoiește cineva că prin credință pășim și, deci, nu căutăm certitudini?

Cine, dar, ne-a dăruit darul lepădării și al jertfei de sine, astfel încât să ne aflăm departe de lucrurile lumii acesteia, pribegind în pustiiuri? Iată, deci, cum suntem *victime* ale credinței în Mântuitorul nostru: „căci Acesta are grijă de voi”¹⁸. Niciodată să nu lipsească această credință de la cel care dorește să se mântuiască. Această credință este stâlpul și sprijinul sufletului care poartă întreaga greutate a bogatei nevoițe¹⁹, care este înțelesul principal al întregii lupte [pentru mântuire].

Al doilea element al tripticului amintit este postul. Cum vom putea descrie puterea și calitatea acestei preaputernice arme? De altfel, nu este el și prima armă pe care ne-a predat-o și învățat-o Domnul pentru lupta cea duhovnicească? „Prin mâncare l-a scos vrăjmașul pe Adam

¹⁶ Mc. 10, 14-15.

¹⁷ II Cor. 5, 7.

¹⁸ I Pt. 5, 7.

¹⁹ Φιλοπονία – iubire de osteneală, nepregetare; în contextul acesta se înțelege ca fiind lucrarea practică a vieții duhovnicești care implică în sine râvnă, perseverență și purtarea sarcinii luptei celei bune și sfințitoare.

din Rai”²⁰, iar prin post Hristos a dat sens începutului luptei duhovnicești. Nu de aici își începe lucrarea ei nimicitoare maica morții, plăcerea, folosind drept pretext constituția noastră biologică, târându-ne astfel spre starea animalică? Dacă lăcomia pântecele este considerată uriașul patimilor, ce alt mijloc va îmblânzi acest pericol? Cât de potrivit înfruntă Prorocul David acest război! „Eu pentru acești demoni care mă necăjesc, m-am îmbrăcat în sac; și am smerit cu post sufletul meu și rugăciunea mea în sânul meu se va întoarce”²¹. Cel mai de folos mijloc și măsură a celor care s-au luptat de-a lungul veacurilor și a celor care continuă aceeași cale duhovnicească a fost și este postul. Cu această preasfântă virtute au început și cu aceasta s-au săvârșit. Drept se spune că „acela care se luptă întotdeauna se înfrânază”²².

Al treilea element al tripticului este buna-chibzuire²³. În aceasta stă neprihănirea sau viețuirea cea întocmai cu îngerii. Aici vom vorbi despre o calitate specială sau mai degrabă despre desăvârșirea purtării duhovnicești celei

²⁰ Catavasier sau Octoih Mic, *Rânduiala Sfintei Liturghii*, EIBMBOR, București, 2002, p. 70.

²¹ Cf. Ps. 34, 12.

²² I Cor. 9, 25.

²³ Ἡ σωφροσύνη – bună-cuviință, neprihănire, înfrânare, cumpătate, chibzuire, reverență, luciditate etc. Termenul provine de la τὸ σῶον (întreg, integru, sănătos, nevătămat) și φρονῶ (a cugeta, a gândi, a fi înțelept, a fi integru, a avea înțelepciune practică) sau de la σῶας τὰς φρένας (a avea întreagă și sănătoasă puterea de judecată sau de chibzuire/înțelegere a lucrurilor). Este o stare ce presupune întreaga structură sufletească, mentală și trupească a omului. Noțiunea grecească nu are un echivalent mulțumitor în limba română, drept pentru care a fost tradus în diferite feluri (i.e. întreagă înțelepciune, cumpătate ș.a.). Noi am ales să îl traducem prin „bună-chibzuire”, fără ca această expresie să cuprindă neapărat întregul conținut semantic al termenului original.

asemănătoare cu a îngerilor. Este vădit că Dumnezeu este iubire și prin această iubire a creat totul și poartă de grijă de toate. Iar pe „Însuși Fiul Său nu l-a cruțat” pentru a rezidi și a restaura toate. Iubire fiind sau, mai bine zis atotiubire, Dumnezeu este slujit și I se aduce laudă bineplăcută cu iubire. De aceea El solicită [din partea noastră] iubire desăvârșită, „din tot sufletul, inima, cugetul și tăria”²⁴. Pentru a putea urma desăvârșit această condiție a iubirii, nu putem împărți dragostea noastră cu niciun alt lucru, oricât ni s-ar părea de necesar sau important. De altfel, aceeași măsură o folosește și Dumnezeu Care „i-a iubit pe ai Săi din lume, până la sfârșit i-a iubit pe ei”²⁵.

Pentru noi, monahii, cei mai de cinste membri ai Bisericii îndreptățiți a primi manifestarea dragostei noastre sunt desigur părinții trupești, pricinuitoarii existenței noastre. Ca model însă al iubirii desăvârșite către Dumnezeu Îl avem numai pe Domnul nostru Iisus Hristos. În istorisirile evanghelice vedem că a împlinit această iubire desăvârșită către Dumnezeu-Tatăl în chip pilduitor. Niciodată Domnul nu arată față de un alt lucru sau o altă persoană, fie și numai câtuși de puțin, sensibilitate și iubire [asemănătoare celei arătate Tatălui], nici chiar către Mama Lui, care nu numai că după omenitate Îi era maică, ci era și cea mai desăvârșită creatură dintre toate zidirile cele cuvântătoare. Ci Domnul Hristos nu a împărțit bogăția cea multprețuită a iubirii [Sale] decât iubirii²⁶ de sine, lui Dumnezeu, așa cum același Dumnezeu o cere. Așadar, sensibilitățile și simpatiile dincolo de limitele lor sunt furțișaguri și uzurpări ale iubirii adevărate, pe care I-o datorăm lui Dumnezeu.

²⁴ Mc. 12, 30.

²⁵ In 13, 1.

²⁶ Ἀὐτοαγάπη – iubire de sine, iubire prin sine.