

SFÂNTUL
EFREM KATOUNAKIOTUL

Mireasma lui Hristos

*Cuvinte duhovnicești și
rugăciuni ale
Sfântului Efrem Katounakiotul*

Traducere din limba greacă
Monahia Calioxia Muraru

Σοφία

București

Tropar

Gl. 5 Pe Cuvântul Cel fără de început...

Dulceața rugăciunii lui Hristos ai dorit, crucea ascultării cea de toată viața ai iubit și atacurile ispitelor în chipul săgeților celor de foc cu pavăza răbdării și curgerile lacrimilor tale le-ai stins. Pentru aceasta, pe tine, floarea Katounakiei, părinte Efreme, te ferim.

Condac

Gl. 3. De frumusețea...

Pe marele, adevăratul ascet și urmașul cel asemenea întru podoaba harismelor Sfântului Iosif Isihastul, să-l laudăm; pe cel ce ne-a învățat să răbdăm în neazuri și să pășim bucurându-ne pe calea către cele mai bune, pe Efrem, dreptarul ascultării, noua slavă a Katounakiei.

Megalinarii

Pe calea răbdării celei de toată viața și a ascultării cu toată acrvia, ai pășit, de-Dumnezeu-purtătorule părinte, întru toată bunăvoirea, lui Hristos asemănându-te, Efreme fericite.

*Din Slujba Cuviosului Efrem Katounakiotul,
alcătuită de Mănăstirea Cînstitului Înaintemergător, Mesa Potamou*



PROLOG

La rugămintea Înaltpreasfințitului Mitropolit Atanasie de Lemesos și a precuciviosului egumen al Mănăstirii Cinstitului Înaintemergător, Mesa Potamou, arhimandritul Paisie, cu multă bucurie, dar și cu teamă sfântă, semnăm Cuvântul înainte al ediției *Mireasma lui Hristos*, care reprezintă o culegere de cuvinte și rugăciuni ale Cuviosului Efrem Katounakiotul. Bucurie, pe de o parte, întrucât cartea se referă la un bărbat purtător de Dumnezeu, pe care am avut binecuvântarea de a-l cunoaște personal și de a ne minuna îndeaproape de frumusețea lăuntrică a sufletului său; teamă sfântă și sfială, pe de altă parte, fiindcă avem conștiința nevredniciei noastre și a faptului că nu vom izbândi, poate, să spunem un cuvânt vrednic despre această mare personalitate duhovnicească a epocii noastre. Aceasta întrucât, deși l-am cercetat adeseori vreme de atâția ani – încă din anii studenției –, n-am izbândit să-l urmăresc. Însă, pentru că dragostea Înaltpreasfințitului Atanasie și a starețului Paisie ne silește să spunem ceva despre acest „om al lui Dumnezeu”, „dreptar al vieții monahicești”, aducem aici pe scurt smerita noastră mărturie.

Sfântul Efrem Katounakiotul, trecut de curând în Sinaxarul Bisericii Ortodoxe, a fost un ales ieromonah aghiorit, care L-a iubit pe Dumnezeu cu

o desăvârșită lepădare de sine, din toată inima sa, din tot sufletul său, din tot cugetul său și din toată puterea sa (v. Mc. 12, 30). Printr-o stăruință de necuprins cu mintea pentru oamenii zilelor noastre, stăruință în păzirea vocii dumnezeiești și în acrivia ascultării sale, dar și prin răbdarea sa cea asemenea lui Iov, atât în ispitele și necazurile personale, cât și în ispitele venite de la cei din jurul său, a atras și a trăit Harul cel fără seamăn al lui Dumnezeu. Prin Har s-a curățit de orice patimă, s-a luminat și a fost slăvit de Dumnezeu cu felurite harisme duhovnicești, precum dreapta socotință, străvederea, înaintevvedereea, prorocia, precum și cu arătări dumnezeiești, arătări ale sfinților sau ale îngerilor. De multe ori am fost și noi părtași acestor harisme, după cum, într-o anumită măsură, și ai experiențelor sale dumnezeiești și cercetărilor Luminii nezidite, pe când, întâlnindu-l față către față, ne vorbea despre ele, atât cât socotea, desigur, a fi de trebuință.

Trebuie să notăm faptul că Sfântul Efrem Katounakiotul a fost cel dintâi din ceata ucenicilor unui alt mare Sfânt aghiorit al secolului trecut și „bunicul” nostru duhovnicesc, Iosif Isihastul, deși formal starețul său era starețul chiliei sale, Gheronda Nichifor. În fapt, Sfântul Efrem era fratele duhovnicesc al fericitului nostru Stareț, Gheronda Iosif Vapopedinul, pe care îl și iubea foarte mult. Când îl cercetam la sihăstria sa cu binecuvântarea sau, mai bine zis, la îndemnul starețului nostru, spunea bucuros: „Au venit nepoțeei mei!” și ne îmbrățișa, arătându-ne multă și nețărmurită dragoste părintească.

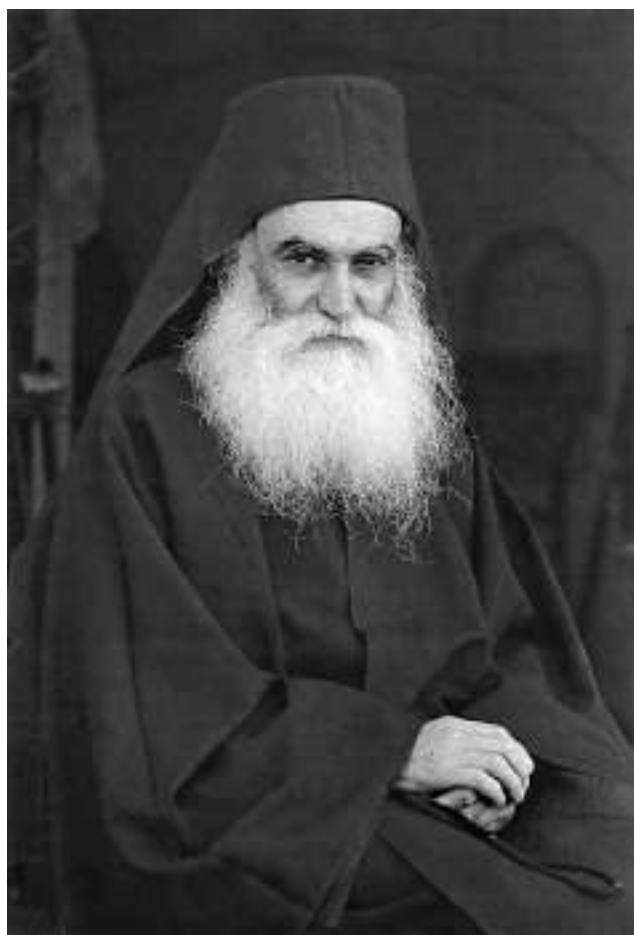
că, care izvora în mod sigur din inima sa cea asemena cu Dumnezeu. Cu prilejul acestor întâlniri, înainte de a pleca îngenuncheam să primim binecuvântarea sa; ne îmbrățișa atunci capetele și ne citea niște rugăciuni întocmite de el însuși, rugăciuni de foc, care vor rămâne pentru noi de neuitat.

Cuvintele sale, adunate în această ediție ca apoftegme, se poate să fie scurte, simple și modeste, însă ascund înlăuntrul lor o putere de viață, sunt „cuvintele vieții celei veșnice” (v. *In* 6, 68). Sunt cuvinte ale unei adânci experiențe în Hristos, „lucrătoare și mai ascuțite decât orice sabie cu două tăișuri, și pătrund până la despărțitura sufletului și duhului” (v. *Evr.* 4, 12), cuvinte de foc. Ori de câte ori le-am citi, aflăm întotdeauna ascunsă înăuntrul lor o lucrare duhovnicească tainică ce dă viață, ce renaște; cuvinte care sunt însoțite de focul nematerialnic al Harului, iar când inima însetată le primește, se împărtășește și ea de acest foc nematerialnic. Astfel, și în acest chip simplu primim Harul lui Dumnezeu.

Ne rugăm din adâncul sufletului ca, pentru de-Dumnezeu-primatele rugăciuni ale Sfântului Efrem Katounakiotul, Harul lui Dumnezeu să ne acopere pe toți de feluritele ispite ale celui viclean, care astăzi mai mult ca oricând, am zice, țin locul unei „Hidre din Lerna”¹, și să ne călăuzească la întâlnirea și părtășia cu Hristos, Care este totul. Amin!

Egumenul Mănăstirii Vatopedi

¹În mitologia greacă, monstru fabulos, cu înfățișarea de șarpe cu multe capete, care, odată tăiate, creșteau la loc (*n. trad.*).



NOTĂ INTRODUCȚIVĂ

Această culegere de cuvinte duhovnicești și rugăciuni întocmite de cuviosul Părintele nostru Efrem Katounakiotul cuprinde o seamă de texte extrase în principal din cuvântări înregistrate ale acestuia. Este vorba despre cuvântări ținute în sihăstria sa din Katounakia și în alte mănăstiri dinăuntrul ori din afara Sfântul Munte. De asemenea, s-a folosit și material din cuvântări ale celor care l-au cunoscut, precum și din cărți publicate, periodice, site-uri și CD-uri despre viața și învățăturile Cuviosului.

În prima parte a culegerii, apoftegmele au fost împărțite pe unități tematice, astfel încât să fie mai lesne de folosit. Fiecare unitate cuprinde cuvinte ale Cuviosului, dar și crâmpie din lupta sa personală, așa încât să constituie pildă și izvor de însuflare pentru lupta noastră duhovnicească.

În partea a doua, au fost consemnate rugăciuni întocmite de Sfântul – din cele în jur de o sută la număr –, pe care le citea vizitatorilor săi, ca să-i învețe cum să se roage, sau rugăciuni făcute când își punea mâinile pe capetele lor și se ruga pentru ei cu o rugăciune improvizată, ori rugăciuni preluate din corespondența cu fiii săi duhovnicești.

De asemenea, au fost incluse și felurite cuvinte ale sale, rostite la diferite prilejuri, precum și isto-

rioare cu haz, pe care obișnuia să le împărtășească ascultătorilor, vrând să transmită prin intermediul lor o anumită învățătură.

În sfârșit, în ceea ce privește discursul oral al Cuviosului, au fost aduse și unele diortosiri.

Frățimea Mănăstirii Cinstului Înaintemergător, Mesa Potamou, transmite calde mulțumiri tuturor celor care au oferit materiale din arhiva proprie, așa încât ediția de față să poată fi adusă la bun sfârșit. Mulțumește mai cu seamă mănăstirilor din Sfântul Munte și tuturor autorilor menționați în bibliografia de la sfârșitul culegerii.

ÎN LOC DE INTRODUCERE

† **Atanasie, Mitropolit de Lemesos**

Amintirile mele despre Cuviosul Efrem Katounakiotul

*„S-a sfințit cu adevărat prin această ascultare aspră
pe care a săvârșit-o, ce a dat naștere rugăciunii și
tuturor celor primite de la Dumnezeu.*

*A putut săvârși această ascultare, fiindcă s-a omorât pe sine ...
și s-a predat voii lui Dumnezeu.”*

„Sfântul Munte, această Grădină plină de desfătări a Preacuratei noastre Maici, are întotdeauna buna mireasmă a frumoaselor și minunatele flori ale Raiului, părinții și frații noștri «întru tot neamul și neamul»¹, care, luptându-se lupta cea bună și frumoasă a petrecerii monahicești celei întocmai cu îngerii, au bineplăcut lui Dumnezeu și Mirelui sufletelor lor și bineînmiresmează Biserica noastră cu pilda lor sfântă, cu învățăturile și cuvintele lor de Dumnezeu însuflate.

O astfel de floare a Preacuratei noastre Maici este și cuviosul Stareț Efrem Katounakiotul, care a viețuit în zilele noastre și pe care am avut binecu-

¹ V. *Biblia, adică Dumnezeiasca Scriptură a Legii Vechi și a celei Nouă*, 1914, Ps. 44, 20. În originalul grecesc: Ps. 44, 18 (n. trad.).

vântarea și privilegiul de a-l cunoaște îndeaproape, dat fiind faptul că puteam pătrunde la dânsul fără opreliști, în virtutea legăturii noastre duhovnicești. Starețul Efrem a fost fratele duhovnicesc al pururea-pomenitului, preacuviosului nostru Stareț, Gheronda Iosif monahul, Vatopedinul.

Cele pe care le veți citi în cele ce urmează sunt izvorâte din întâlnirile noastre, din toate câte ne-a învățat și ne-a spus pentru formarea noastră cea întru Hristos și folosul nostru duhovnicesc.

L-am întâlnit pe Starețul Efrem Katounakiotul pentru prima dată în octombrie 1976 la Katounakia, când, împreună cu alți cinci-șase tineri – eram cu toții studenți –, l-am cercetat la sihăstria sa.

Eram plin de nerăbdare și cuprins de o teamă sfântă în timp ce urcam pe acele sfințite cărări stâncoase și abrupte, de la arsanaua Karouliei către sihăstriile Katounakiei, de vreme ce, pe toată durata călătoriei noastre, însoțitorii mei, colegii și un diacon care era cu noi, povestiseră înfricoșătoare și cutremurătoare semne și minuni, prorocii și fapte minunate pe care le săvârșea Starețul Efrem.

Când am ajuns, după un ceas de urcuș ostentor pe cărarea suitoare, am intrat în curtea asceticeii colibe cu hramul Sfântul Efrem Sirul. Am bătut la ușă și, după ce am auzit obișnuitul răspuns, potrivit tradiției aghiorite «Amin!», am intrat în mica, înnegrita de fum, sărăcăcioasa bucătărie a sihăstriei, care servea în același timp și ca trapeză. Acolo, la fereastră, ședea și își lucra rucodelia, sculptând peceti pentru prescurile Dumnezeieștii Liturghii,

fericitul Stareț Efrem. Prezența sa impunătoare și înfățișarea lui de proroc al Vechiului Legământ ne-au pironit locului.”¹

„Statura sa impunătoare, strălucirea pe care chipul său o răsfrângea, barba sa mare, nespus de albă, și privirea pătrunzătoare erau principalele trăsături ale înfățișării sale exterioare, ce oglindeau înalta lui stare duhovnicească.”²

„Mie îmi bătea inima repede și cu putere, din pricina zbuciumului sufletesc pe care mi-l dădea gândul la păcatele și la nevrednicia mea. Ne-am apropiat de dânsul unul câte unul, i-am pus cuvenita metanie și i-am sărutat mâna. Când a venit rândul meu, m-am apropiat cu frică și cutremur și am sărutat cinstita sa mână. Sfântul Stareț m-a prins de mână, ținând-o strâns, m-a privit în ochi cu privirea sa pătrunzătoare, procească, și a zis cu glas puternic:

– Am prins hoțul! Tu ești din neamul nostru!

Eu m-am pierdut cu totul, m-am făcut lac de sudoare! Și, neștiind cum să reacționez, l-am întrebat cu naivitate:

– Gheronda, sunteți din Cipru?

A surâs părintește și glumind mi-a zis:

– Dormi!

M-a îmbrățișat cu mult drag și m-a pus să stau lângă el. M-a întrebat felurite lucruri, tachinându-mă cu blândețe, alintându-mă și râzând de fâs-tăceala și de groaza mea.

¹ ÎPS Atanasie, Mitropolit de Lemesos, *Καρδιακός Λόγος* (Cuvânt din inimă), Măn. Vatopedi, Sfântul Munte, 2021.

² Înregistrare a Mitropoliei de Lemesos.