

CARACTERUL ISIHAST AL UNUI LITURGHISITOR CONTEMPORAN: SFÂNTUL EFREM KATUNAKIOTUL

The hesychast character of a contemporary celebrant of the Liturgy: Saint Ephraim of Katounakia

Ioan BOTEZAN

*Facultatea de Teologie Ortodoxă din Alba Iulia
ioanis.botezan@gmail.com*

Abstract: The present study aims at analysing the influence of the hesychast movement on the way Saint Ephraim of Katounakia celebrated the liturgy. Spiritually formed under the guidance of Saint Joseph the Hesychast, Father Ephraim becomes not only an authentic monk, but also an angelic celebrant of the liturgy. In his person, one may identify the main characteristics of a hesychast celebrant of the liturgy: the akrivia of obedience, the akrivia of conscience, the ceaseless prayer, the gift of tears, watchfulness, the experience of grace. His way of celebrating the liturgy constitutes a key element in the liturgical life of the community of the great ascetic. Saint Ephraim is presented today by his disciples as a model of the accomplished celebrant of the liturgy. Aspects of his way of celebrating the liturgy are used in many spiritual centres, revived in recent years by the disciples of Abbot Joseph the Hesychast. One of the main conclusions of the study is that the Athonite hesychast movement in the twentieth century has developed not only a school of the neptic way of life, but also a school of the philokalic celebration of liturgy in contemporary times, through the personality of Saint Ephraim of Katounakia.

Keywords: *hesychasm, liturgy, obedience, prayer, elder, tears.*

Introducere

Slujirea tainei cutremurătoare a Dumnezeieștii Liturghii este încredințată ființelor umane, care sunt supuse unei continue stări influențabile și schimbătoare. Mediul în care se formează clericul precum și starea sa duhovnicească se oglindesc considerabil în modul slujirii sale. De asemenea, liturghisirea devine un izvor al sfințeniei pentru cel care se apropie de înfricoșatul jertfelnic *cu haina gătită de nuntă*. În acest sens, isihasmul nu este doar o școală a viețuirii niptice, ci devine și o școală a liturghisirii filocalice care învață o slujire îngerească, neprihănită și bogat roditoare.

Unul dintre cei mai importanți dascăli contemporani ai liturghisirii isihaste este Sfântul Efrem Katunakiotul¹. Formarea duhovnicească a acestuia nu poate fi privită în afara mișcării de renaștere a spiritualității athonite din secolul al XX-lea, marcată în mare măsură de personalitatea Sfântului Iosif Isihastul². *Isihast autentic, ascet încercat și părinte duhovnicesc*, Sfântul Iosif este asimilat în

¹ Sfântul Efrem Katunakiotul s-a născut în anul 1912 într-o familie creștină modestă din ținutul elen Teba, primind la botez numele de Evangelhos. Viața monahală o începe la 14 septembrie 1933 la Chilia Sfântului Efrem Sirul din pustia Katunakia a Muntelui Athos. Trei ani mai târziu a fost hirotonit mai întâi ierodiacon, apoi ieromonah. A slujit cu adâncă smerenie și deplină ascultare atât ca ucenic, cât și ca stareț, trecând la cele veșnice în anul 1998. Vezi: Iosif Aghioritul, *Starețul Efrem Katunakiotul*, trad. Ștefan Nuțescu, (București: Editura Evanghелиsmos, 2004), 19-172.

² Viața, dar și învățătura Sfântului Iosif Isihastul sunt prezentate atât într-o recentă lucrare de doctorat a părintelui Cristian Groza, vezi: Cristian Groza, *Gheron Iosif Isihastul: viața și învățătura*, cuvânt introductiv Ioan I. Ică jr. (Arad: Editura Sfântul Nectarie, 2017), cât și într-un film documentar realizat în anul 2019 de Sfânta Mare Mănăstire Vatopedi, rolul principal fiind jucat de actorul american Jonathan Jackson disponibil pe Internet la adresa: Filmul Gheron Iosif Isihastul (română) - Bing video.

conștiința eclezială contemporană ca un reprezentant de seamă al tradiției eremitice ce dă mărturie despre vitalitatea monahismului tradițional răsăritean³. Pe bună dreptate este numit atât înnoitorul *teologiei palamite*⁴, cât și continuatorul tradiției liturgice a *colivazilor*⁵, restabilind rânduiala împărtășirii frecvente cu Preacuratele Taine. Programul viețuirii sale ascetice cuprindea, în linii mari, „post aspru, tăcere, lipsă totală de grijile lumești, mărturisire zilnică a gândurilor, priveghere de toată noaptea, rugăciunea inimii lucrată neîntrerupt”⁶. Toate acestea erau pecetluite de săvârșirea zilnică a Dumnezeieștii Liturghii și de împărtășirea cu Sfintele Taine de cel puțin patru ori pe săptămână⁷. Nu este greu de înțeles faptul că un astfel de

³ Ioan Ică Jr., *Prefață*, în Groza, *Gheron Iosif Isihastul: viața și învățătura*, 16.

⁴ Cuviosul Iosif VATOPEDINUL scrie caracteristic: „Prea Cuviosul Bătrân [...] a stăruit în nevoința ținerii minții în rugăciune neîncetată. Prin această statornicie în nevoința întoarcerii spre sine și prin chipul metodic al suirii de la făptuire la vederea contemplativă, el a readus în lucrare Teologia palamită”. Iosif Vatopedinul, *Cuviosul Iosif Isihastul: Nevoințe, Experiențe, Învățături*, trad. Ștefan Nuțescu (București: Editura Evanghelistos, 2009), 430.

⁵ Γεωργίου Ν. Φίλια, „Η λειτουργική ζωή και ο Γέροντας Ιωσήφ ο Ησυχαστής”, *Γέροντας Ιωσήφ ο Ησυχαστής Άγιον Όρος – Φιλοκαλίκη εμπειρία*, Πρακτικά Διορθοδόξων Επιστημονικών Συνεδρίων Αθηνών (22-24 Οκτωβρίου 2004) και Λεμεσού (21-22 Οκτωβρίου 2005) (Άγιον Όρος: Editura I.M.M. Βατοπαιδίου, 2007), 362.

⁶ Εφραίμ Βατοπαιδινού, „Η επίδραση του Γέροντος Ιωσήφ του Ησυχαστού στην ασκητική και λειτουργική ζωή του Αγίου Όρους”, *Γέροντας Ιωσήφ ο Ησυχαστής Άγιον Όρος - Φιλοκαλίκη Εμπειρία*, Πρακτικά Διορθοδόξων Επιστημονικών Συνεδρίων Αθηνών (22-24 Οκτωβρίου 2004) και Λεμεσού (21-22 Οκτωβρίου 2005) (Άγιον Όρος: Editura Ιερά Μεγίστη Μονή Βατοπαιδίου, 2007), 430.

⁷ Obștea Sfântului Iosif Isihastul se împărtășea în zilele de marți, joi, sâmbătă și duminică, și la sărbătorile mari care se întâmplau peste

climat duhovnicesc necesită și un anumit mod de liturghisire care să fie în armonie cu duhul ascetic și niptic al viețuirii isihaste. Astfel, prin Dumnezeiasca Pronie, tânărul ieromonah Efrem se întâlnește cu marele isihast al secolului al XX-lea și nu rămâne doar la stadiul de simplu slujitor exterior obștii⁸, ci reușește să intre în cugetul starețului Iosif devenind *o copie vie*⁹ a acestuia.

Îndelunga asceză, trezvia minții, neîntrerupta pocăință, aplecarea spre omul lăuntric și ascultarea sinceră și curată față de părintele său duhovnicesc n-au întârziat să-i aducă roadele bogate ale experiențelor harice, preschimbându-l de timpuriu pe cuviosul Efrem într-un *tânăr bătrân*¹⁰. Înzestrat cu harisma preoției, acest *înger în trup* este receptat astăzi ca un „desăvârșit liturghisitor care slujea Dumnezeiasca Liturghie cu inimă arzătoare și cu deplină simțire a harului”¹¹. În continuare, vor fi prezentate câteva

săptămână. Αρχίμ Εφραίμ Βατοπαιδινού, „Η επίδραση του Γέροντος Ιωσήφ του Ησυχαστού...”, p. 430.

⁸ Sfântul Efrem Katunakiotul aparținea *de jure* obștii Părintelui Nichifor, însă *de facto* starețul și povățuitorul său în cele duhovnicești devine Sfântul Iosif Isihastul din momentul în care începe să liturghisească pentru obștea acestuia.

⁹ Παντελεήμωνος Καραλάζου, „Οι διάδοχοι και πνευματικοί απόγονοι του Γέροντος Ιωσήφ του Ησυχαστού”, *Γέροντας Ιωσήφ ο Ησυχαστής Αγίων Όρος – Φιλοκαλίκη εμπειρία*, Πρακτικά Διορθόδοξων Επιστημονικών Συνεδρίων Αθηνών (22-24 Οκτωβρίου 2004) και Λεμεσού (21-22 Οκτωβρίου 2005) (Άγιων Όρος: Editura I.M.M. Βατοπαιδίου, 2007), 135.

¹⁰ Iosif Vatopedinul, *Ne vorbește părintele Efrem Katunakiotul*, trad. Teofan Munteanu (Galați: Editura Egumenița, 2021), 13.

¹¹ Efrem Vatopedinul, *Cuvânt înainte* în: Monahul Iosif Vatopedinul, *Ne vorbește părintele Efrem Katunakiotul*, trad. de ieromonah Teofan Munteanu (Galați: Editura Egumenița, 2021), 7.

dintre însușirile predominante care înfățișează caracterul isihast al vieții monahale și împletirea lui cu liturghisirea în persoana Sfântului Efrem Katunakiotul.

Acrivia ascultării

Având ca temelie cuvântul evanghelic (Mt 5, 19), Sfântul Efrem insista asupra păzirii cu acrivie a poruncilor lui Hristos, fapt ce îl conduce pe om la curățirea de patimi, la eliberarea de legăturile păcatelor, la luminarea minții și la îndumnezeire. În cazul vieții monahale, această păzire cu acrivie a poruncilor Domnului este o lucrare esențială și se concretizează prin ascultarea pe care ucenicul o face starețului său¹².

O foarte mare parte din învățătura sa este dedicată acestei teme a ascultării cu acrivie, fără de care monahismul este lipsit de sens. Ascultarea vine din sânul Dumnezeirii Treimice – însuși Hristos constituie modelul ascultării depline – și, de aceea, cel care face ascultare îi urmează lui Hristos. Mai mult decât atât, din experiența sa, Sfântul Efrem s-a încredințat că „ascultarea este mai mare decât rugăciunea”¹³. Această învățătură mărturisește că a preluat-o de la marele stareț Iosif care, deși a fost un mare isihast și lucrător al rugăciunii minții, „nu ne-a predanisit ca lucru de căpetenie liniștirea sau rugăciunea minții, ci ascultarea și viața de obște”¹⁴. Ca ucenic sârguincios și vrednic următor al marelui isihast, Sfântul Efrem vede ascultarea ca pe o condiție *sine qua non* în parcursul monahal, menționând

¹²Αθανασίου Λεμεσου, *Καρδιακός Λόγος – Περί μοναχισμού και ιερωσύνης* (Αγίων Όρος: Editura I.M.M. Βατοπαιδίου, 2021), 220.

¹³ Iosif Aghioritul, *Starețul Efrem...*, 176.

¹⁴ Iosif Aghioritul, *Starețul Efrem...*, 175.

totodată latura dificilă a acesteia: „Nu este o luptă ușoară să te arunci pe tine însuși jos. Da, nu este o luptă ușoară. Dar, altfel nu se poate! Dacă vrei să urmezi rânduiala monahală, în felul acesta trebuie să pășești”¹⁵.

Sfântul Efrem, cunoscând în profunzime tema ascultării atât ca ucenic, cât și ca stareț¹⁶, face o clasificare¹⁷ a acesteia în trei trepte ascendente:

- „*Cea dintâi*: fac ascultare ca să nu mă arăt neascultător, de vreme ce ascultarea este dogmă în viața duhovnicească, având ca pildă pe Izbăvitorul nostru.
- *Cea de a doua*: fac ascultare ca să-mi agonisesc răsplată. Este mai bună decât întâia treaptă însă nu este cea desăvârșită.
- *Cea de a treia*: fac ascultare din evlavie și iubire față de Starețul care dă porunca, și care ține locul lui Hristos. Starețul este gura lui Hristos. Ascultarea noastră față de el străbate până la Domnul nostru. Aceasta este taina Bisericii noastre, care e prelungirea Trupului lui Hristos prin noi toți laolaltă”¹⁸.

¹⁵ Iosif Aghioritul, *Starețul Efrem...*, 176.

¹⁶ Cuviosul Efrem Katunakiotul a fost timp de 40 de ani ucenic și 25 de ani stareț.

¹⁷ Această clasificare se aseamănă împărțirii făcute de Sfântul Vasile cel Mare cu privire la împlinirea poruncilor lui Dumnezeu: „Căci noi ne abatem de la rău, fie că ne înfricoșăm de pedepse și atunci suntem în situația sclaviei, fie că împlinim poruncile urmărind câștigurile din leafă pentru folosul nostru propriu și prin aceasta suntem la fel cu lefegii, fie pentru binele ca atare din dragostea față de Cel Care ne-a dat legea, bucurându-ne că ne-am învrednicit să slujim lui Dumnezeu, Cel atât de slăvit și bun și astfel suntem în situația de fii” Sfântul Vasile cel Mare, *Regulile mari, Cuvânt înainte, III, în Scrieri. Partea a doua. Asceticele*, traducere, introducere, indici și note de Iorgu D. Ivan, PSB 18 (București: Editura IBMBOR, 1989), 214.

¹⁸ Iosif Vatopedinul, *Ne vorbește părintele Efrem...*, 69.

Demnă de subliniat este experiența de *răbdare martirică în ascultare* pe care Sfântul Efrem a trăit-o alături de starețul său Nichifor¹⁹ la chilia „Sfântul Efrem Sirul”²⁰. Învățăturile sale despre ascultare nu izvorăsc dintr-o „formă de disciplină exterioară, ci din acceptarea deplină, și în literă și în duh, a cuvântului primit de la starețul său”²¹.

Încredințarea sa că „niciodată din ascultare nu poate ieși ceva rău, pentru că ea este urmarea lui Hristos”²² s-a adeverit chiar și în situația problematică generată de disputa aprinsă a calendarului în Sfântul Munte Athos. În mișcările zelotiste ce afirmau ruperea comuniunii cu Patriarhia Ecumenică a fost atras pentru puțin timp și Sfântul Iosif Isihastul care, în urma rugăciunii, a primit printr-o vedenie înștiințare de a nu se rupe de Biserica de Constantinopol. De asemenea, și Sfântul Efrem a primit prin rugăciune îndemnul de a-i părăsi pe zeloți și, mai mult decât atât, îndoiala legată de comuniunea cu Patriarhia de Constantinopol i s-a limpezit pe deplin la Dumnezeiasca Liturghie, în timpul epiclezei²³.

¹⁹ În ciuda caracterului dificil al Părintelui Nichifor, mai ales în ultima parte a vieții sale, cuviosul Efrem a dat dovadă de răbdare și ascultare desăvârșită cu multă dragoste și gingășie. Vezi: Iosif Aghioritul, *Starețul Efrem...*, 62.

²⁰ Cuviosul Efrem își începe viața monahală de sărbătoarea Înălțării Sfintei Cruci, în anul 1933, la chilia Sfântului Efrem Sirul din pustia Katunakiei, unde va rămâne întreaga viață. Vezi: Iosif Vatopedinul, *Ne vorbește părintele Efrem...*, 17.

²¹ Ἀθανασίου Λεμεσοῦ, *Καρδιακός Λόγος...*, 221.

²² Iosif Aghioritul, *Starețul Efrem...*, 178.

²³ „La Dumnezeiasca Liturghie, Părintele Efrem vedea întotdeauna dumnezeiescul har sfințind cinstitele daruri în Trupul și Sângele Domnului. În tot răstimpul cât se alăturase zeloților, afla dinaintea ochilor ceva ca un acoperământ care îl împiedica să vadă deslușit dumnezeiescul har. Acest acoperământ s-a îndepărtat atunci când s-a

Cu toate acestea, starețul său Nichifor nu a fost de acord cu părăsirea grupării zelotiste, poruncindu-i ucenicului să facă răbdare până la moartea sa. Astfel, *dârza neînduplecare* a bătrânului Nichifor a prelungit mucenicia părintelui Efrem pentru încă douăzeci și trei de ani²⁴. Această răbdare în ascultare, care poate ridica multe semne de întrebare, a fost mântuitoare²⁵ pentru Sfântul Efrem Katunakiotul, care a primit mare binecuvântare pentru păzirea cu multă acrivie a poruncii starețului²⁶.

În amintirea celor care l-au cunoscut îndeaproape, Sfântul Efrem a rămas ca un dascăl ce tâlcuia și învăța despre ascultare în mod *limpede și amănunțit*. Propovăduia, cu orice prilej dat, supunerea și ascultarea ca expresie a unei *nobile iubiri* față de stareț și, implicit, față de Hristos. Pentru aportul său bogat atât teoretic, cât și empiric cu privire la importanța ascultării în propășirea vieții duhovnicești, i-a fost atribuit pe drept cuvânt apelativul de Părintele Efrem *Ascultătorul*²⁷.

întors în Biserica cea vie". Iosif Vatopedinul, *Ne vorbește părintele Efrem...*, 78.

²⁴ Iosif Vatopedinul, *Ne vorbește părintele Efrem...*, 75-79.

²⁵ După cum l-a sfătuit Sfântul Iosif, părintele Efrem a răbdat timp de patruzeci de ani ucenicia față de starețul Nichifor, nepărăsind prima lui metanie. Acest lucru a constituit propășirea lui duhovnicească, fapt de care a fost încredințat spre sfârșitul vieții. Vezi: Εφοραίμ Βατοπαιδίου, *Ἐν τῷ φωτὶ Σου ὀψόμεθα φῶς – λόγοι εορτιοὶ καὶ ψυχοφελεῖς* (Ἄγιον Ὅρος: Editura I.M.M. Βατοπαιδίου, 2022), 22.

²⁶ Efrem Vatopedinul, *Gheronda Iosif Vatopedinul: Un surâs din veșnicie*, traducere din limba greacă de Mănăstirea Diaconești (Bacău: Editura Bonifaciu, 2021), 91.

²⁷ Gheronda Iosif Vatopedinul scrie caracteristic: „După smerita noastră părere, ar fi trebuit să fie numit Părintele Efrem Ascultătorul, iar nu Katunakiotul, căci numirea *Ascultătorul* pecetluia făptuirile sale”. Iosif Vatopedinul, *Ne vorbește părintele Efrem...*, 19.

Acrivie conștiinței

Un alt lucru pe care Sfântul Efrem îl considera ca fiind esențial în viața liturghisitorului se leagă de cercetarea cu acrivie a conștiinței. Această acrivie a conștiinței presupune o *silire a sinelui*, o cercetare amănunțită a cugetului, o încercare continuă de a rămâne în *ascultare față de poruncile lui Hristos și ale stareșului*²⁸. Toată această lucrare izvorăște din *dorul nestins după Hristos și are ca rezultat simțirea neîntreruptă a prezenței Harului Duhului Sfânt*²⁹.

Cuviosul Efrem s-a silit pe tot parcursul preoției sale să nu slujească cu conștiința încărcată nici măcar o singură dată, iar acest lucru a avut ca urmare trăirea unor înalte stări duhovnicești. Spre sfârșitul vieții, el însuși mărturisește unui ieromonah: „Vreau, părinte, să liturghisesc cu conștiința curată, întrucât m-a învrednicit Dumnezeu, de la prima mea Liturghie și până astăzi, să văd în chip simțit Harul lui Dumnezeu prefăcând Dumnezeieștile Daruri”³⁰.

Fratele său duhovnicesc, Gheronda Iosif Vatopedinul, menționează că Părintele Efrem „*păzea acrivia conștiinței la măsura jertfirii de sine și a cercării mucenicești*”³¹. Cercetarea cu acrivie a conștiinței se intensifica mai ales în clipele în care simțirea Harului se diminuea. Această diminuare era consecința unei greșeli ce o identifica în urma cercetării amănunțite a cugetului. În urma pocăinței făcută *cu inimă zdrobită și smerită*, simțirea prezenței Harului revenea, fapt ce îl făcea capabil pentru liturghisire. Pentru Părintele Efrem judecarea părintelui duhovnicesc constituie o piedică în

²⁸ Αθανασίου Λεμεσού, *Καρδιακός Λόγος...*, 224.

²⁹ Εφραίμ Βατοπαιδινού, *Ἐν τῷ φωτὶ Σου ὀψόμεθα φῶς*, 25.

³⁰ Εφραίμ Βατοπαιδινού, *Ἐν τῷ φωτὶ Σου ὀψόμεθα φῶς*, 24.

³¹ Iosif Vatopedinul, *Ne vorbește părintele Efrem...*, 35.

slujirea Dumnezeieștii Liturghii. El însuși mărturisește că un gând de judecată la adresa starețului a avut ca urmare ruperea legăturii cu Dumnezeu. Cercetându-și cu acrivie conștiința, a realizat greșeala și a început o pocăință intensă însoțită de lacrimi. Deși acest lucru se întâmpla într-o zi de duminică dimineață, nu a slujit Dumnezeiasca Liturghie până în momentul în care *haosul și întunericul* s-au risipit și a simțit înlăuntrul său *pace și bucurie*, semn al iertării primite³².

Un alt episod din viața sfântului Efrem înfățișează în mod explicit această lucrare de cercetare cu acrivie a conștiinței în special înainte de liturghisire. Într-o întâlnire cu fratele său duhovnicesc Gheronda Iosif Vatopedinul, Părintelui Efrem i-a atras atenția un pix. Nu a acceptat să-l ia pe al fratelui său Iosif, ci doar l-a rugat să-i cumpere și lui unul asemenea cu prima ocazie prielnică. Când s-a întors, însă, în chilia sa, a observat că rugăciunea nu înainta și, mai mult decât atât, simțea o îngrozitoare *uscăciune duhovnicească* ca și cum ar fi fost *nebotezat*. Cercetându-și cu atenție cugetul a realizat că motivul pentru care a comandat pixul nu se baza pe *nevoie*, ci pe *dorință*. Fără să mai zăbovească, în toiul nopții, a coborât la Nea Skiti³³, la chilia Părintelui Iosif pentru a-l ruga să nu-i mai procure pixul cerut. Într-o discuție de mai târziu, Sfântul Efrem a mărturisit ce l-a determinat să facă acest efort extenuant în miezul nopții: „A două zi urma să

³² „Trei ceasuri s-au scurs, astfel, în haos și întuneric. [...] La sfârșit simt o pace, o dulceață, o bucurie înlăuntrul meu. A început să se rostească rugăciunea. *Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă*. A! Bine! am spus. Și am înaintat în Liturghie.” Iosif Vatopedinul, *Ne vorbește părintele Efrem...*, 67.

³³ Traseul dintre Katunakia și Nea Skiti se parcurge pe jos în aproximativ trei ore și este unul dificil, în special noaptea, făcându-se pe o cărare întortocheată și abruptă.

liturghisesc. Cum aş fi mers să liturghisesc cu conştiinţa împovărată?!³⁴. Cu alte cuvinte, Cuviosul Efrem considera ca piedică în slujire dorinţa ce o nutrea pentru acel pix, fapt care, pentru mentalitatea contemporană, ar putea însemna un lucru neînsemnat, dacă nu chiar scandalos.

Aceste exemple concrete din viaţa liturghisitorului din Katunakia cu privire la cercetarea cu acrivie a conştiinţei în cele mai mici aspecte ale evenimentelor cotidiene, nu exprimă consecinţa unor blocaje sau afecţiuni psihice, ci calea spre *terapia* integrală a omului lăuntric, ce cuprinde *vindecarea minţii* (νοῦς), *a inimii*, *şi a gândurilor*³⁵.

Rugăciunea fără întrerupere

În lucrarea rugăciunii inimii a fost iniţiat de Sfântul Iosif Isihastul încă de la începutul întâlnirii cu el. La scurtă vreme, n-au întârziat să apară roadele rugăciunii: *râuri de lacrimi* care curgeau din ochii lui şi simţirea unei *flăcări arzânde în inimă pentru Hristos*³⁶. Treptat, a ajuns să aibă până la trei ore de *rugăciune harică* neîntreruptă, simţindu-se „în afara locului şi a timpului într-o fericire negrăită aproape de tronul lui Dumnezeu”³⁷.

Rugăciunea sa neîntreruptă a constituit pregătirea lui pentru liturghisire, întreţinând astfel dorul şi setea de Dumnezeu neconţinut înlăuntru său. Obişnuia să îmbogăţească canonul său cu *rugăciuni improvizate*³⁸ pentru a se putea

³⁴ Εφραίμ Βατοπαιδινου, *Ἐν τῷ φωτὶ Σου ὀψόμεθα φῶς*, 24.

³⁵ Ierotheos Vlachos, *Ψιχοθεραπία ὀρθοδόξᾶ: calea tămăduirii după Sfinţii Părinţi*, trad. Teofan Munteanu, (Bucureşti: Editura Sophia, 2021), 114.

³⁶ Iosif Vatopedinul, *Ne vorbeşte părintele Efrem...*, 32.

³⁷ Εφραίμ Βατοπαιδινου, *Ἐν τῷ φωτὶ Σου ὀψόμεθα φῶς*, 23.

³⁸ Kroustalakis, *Gheronda Efrem Katunakiotul...*, 154.

împărtași mai mult din comoara tainei euharistice. De aceea, îndemna pe clerici să nu se limiteze doar la citirea canonului Sfintei Împărtașanii, ci întreaga zi precedentă liturghisirii să se roage Maicii Domnului ca să poată *vedea*³⁹ ceea ce jertfesc.

Sfântul Efrem nu a fost doar un rugător experimentat, ci și *un mare dascăl al rugăciunii inimii*⁴⁰. Sublinia importanța rugăciunii cu străpungere (κατανοητική προσευχή) făcute într-un duh al smereniei, al păcii și al liniștei lăuntrice. Prin acest mod, rugătorul pătrunde în cuvintele rugăciunii și se ferește de împrăștierea minții. În pregătirea pentru împărtașirea cu Cinstitele Daruri, cuviosul accentua caracterul umilincios pe care ar trebui să îl aibă rugăciunea făcută spontan⁴¹.

Sfântul Efrem ajunsese la o mare îndrăzneală⁴² în rugăciunea sa. Adesea, în timpul rugăciunii primea înștiințări cu privire la anumite persoane sau chiar dialoga cu Harul Dumnezeiesc. Unui ieromonah i-a destăinuit că, la un moment dat, în timp ce se ruga, a auzit psalmodieri cerești pe care *limba omului nu le poate exprima*. A întrebat Harul și acesta i-a răspuns că sunt *imne theodosiene*⁴³ adică neîncetatele doxologii ale sufletelor mântuite.

³⁹ „Să nu te limitezi, fiul meu, numai la rugăciunile Sfintei Împărtașiri pentru că acestea le citesc și mirenii. [...] De aceea să te rogi Maicii Domnului care este alături de tine: *Maica Domnului, învrednicește-mă să văd ceea ce jertfesc, să simt ce vrednicie înaltă mi-a dat Dumnezeu*”. Iosif Aghioritul, *Starețul Efrem...*, 242-243.

⁴⁰ Kroustalakis, *Gheronda Efrem Katunakiotul...*, 353.

⁴¹ Iosif Aghioritul, *Starețul Efrem...*, 211.

⁴² Εφραίμ Βατοπαιδινού, *Ἐν τῷ φωτὶ Σου ὀψόμεθα φῶς*, 29.

⁴³ Ιωσήφ Βατοπαιδινού, *Ο χαρισματώχος υποτακτικός – Γέροντας Εφραίμ ο Κατοννακιώτης (1912-1998)*, Ediția a VIII-a (Αγιον Όρος: Editura I.M.M. Βατοπαιδίου, 2016), 167.

Atenția liturghisitorului

Viața isihastă presupune o atenție deosebită la cuvintele rugăciunii și, cu atât mai mult, la înțelesurile Dumnezeieștii Liturghii. Sfântul Efrem era *cu desăvârșire concentrat asupra celor săvârșite*⁴⁴, ferindu-se de orice fel de împrăștiere a minții chiar și atunci când tămâia⁴⁵ sau când liturghisea împreună cu alți ieromonahi, evitând observațiile sau disputele tipiconale⁴⁶.

Atenția sa nu se mărginea doar la momentele în care slujea, ci și la pregătirea pentru liturghisire. După terminarea Dumnezeieștii Liturghii aștepta cu o *deosebită nerăbdare* pe cea din ziua următoare și se ruga stăruitor pentru a avea din nou simțirea Harului⁴⁷. Era deosebit de atent la *păzirea programului duhovnicesc*⁴⁸ și la împlinirea canonului monahal purtând totdeauna în minte clipa următoarei liturghisiri⁴⁹. Accentua

⁴⁴ Ucenicul său de chilie, Ieromonahul Iosif, menționează: „Nu a făcut nici cea mai mică greșeală în atâția ani cât l-am urmărit. Iar atunci când slujeam Dumnezeiasca Liturghie, adesea printr-o ridicare bruscă a privirii, ne atrăgea atenția asupra a ceva ce trebuia îndreptat. Iosif Aghioritul, *Starețul Efrem...*, 133.

⁴⁵ „Când slujea Gheronda și ieșea ca să tămâieze, nu-și ridica privirea niciodată. Niciodată nu i-am văzut fața! Fața îi era aplecată.” Gheorghios S. Kroustalakis, *Gheronda Efrem Katunakiotul: teologul și pedagogul pustiei*, trad. Ilie Stănuș (Galați: Editura Egumenița, 2017), 153.

⁴⁶ „Atunci când slujeam Dumnezeiasca Liturghie, adesea printr-o ridicare bruscă a privirii, ne atrăgea atenția asupra a ceva ce trebuia îndreptat. Niciodată nu vorbea și nu se preocupa de rânduiețile tipiconale ale Dumnezeieștii Liturghii. *Liturghisitorul trebuie să se păzească de eventualele pricini de tulburare.*” Iosif Aghioritul, *Starețul Efrem...*, 133.

⁴⁷ Iosif Vatopedinul, *Ne vorbește părintele Efrem...*, 40.

⁴⁸ Iosif Vatopedinul, *Ne vorbește părintele Efrem...*, 39.

⁴⁹ El însuși mărturisește: „Când slujeam, mă pregăteam toată ziua”. Iosif Aghioritul, *Starețul Efrem...*, 242.

diferența dintre statutul celor care doar se împărtășesc și a celor ce și-L jertfesc pe Hristos⁵⁰ și de aceea îndemna ca pregătirea clericilor să fie făcută cu mai multă atenție și stăruință.

O atenție deosebită o acorda pomenirii numelor la Proscomidie. Primind înștiințare în mai multe rânduri despre folosul îmbelșugat și mângâierea primite de sufletele celor pomeniți la Dumnezeiasca Liturghie⁵¹ îndemna și pe ucenicii lui să pomenească cât mai multe persoane⁵² atât dintre cei vii, cât mai ales dintre cei adormiți⁵³. Sublinia faptul că nu doar cei pomeniți primesc folos duhovnicesc, ci și cei care pomenească⁵⁴ și înalță rugăciuni înaintea înfricoșatului jertfelnic. De asemenea, îndrepta atenția preotului spre însemnatul său rol de *mijlocitor*⁵⁵ între cer și pământ.

Vocea vibrantă, înceată și dulce a cuviosului Efrem, intonația, privirea pătrunzătoare, mișcările hotărâte, sigure și lente în slujire erau o mărturie a prezenței cuvântului lui Dumnezeu⁵⁶, îndreptând totodată atenția celor prezenți la cele

⁵⁰ „Lumea primește Sfintele Daruri gata sfințite, în timp ce preotul este jertfitorul. Este o mare diferență.”. Iosif Aghioritul, *Starețul Efrem...*, 242-243.

⁵¹ Iosif Vatopedinul, *Ne vorbește părintele Efrem...*, p. 41.

⁵² Αθανασίου Λεμεσού, *Καρδιακός Λόγος...*, 224.

⁵³ „Noi, cei vii, mai putem face ceva pentru noi înșine, însă cei adormiți așteaptă ajutor de la noi”. Iosif Aghioritul, *Starețul Efrem...*, 134.

⁵⁴ „Fiul meu, dacă vrei să se mântuiască sufletul tău în dar, să pomenești cât mai multe nume”. Iosif Aghioritul, *Starețul Efrem...*, 244.

⁵⁵ „Când liturghisești, să ai în vedere că ești mijlocitor. Iei de la lume durere, lacrimi, boli, rugăciuni și le duci sus la tronul dumnezeirii. Și aduci apoi lumii mângâiere, vindecare și tot ceea ce are nevoie fiecare. [...] Urechea lui Dumnezeu ia aminte la gura preotului”. Iosif Aghioritul, *Starețul Efrem...*, 134.

⁵⁶ Iosif Aghioritul, *Starețul Efrem...*, 132.

săvârșite *dincolo de catapeteasmă*. Îndemna pe clerici să slujească Dumnezeuasca Liturghie cu multă atenție astfel încât să nu le scape niciun înțeles al rugăciunilor și ecfoniselor, într-un ritm liniștit, calm și firesc, fiind conștienți neîncetat că stau în fața *mesei nemuritoare a Domnului*⁵⁷.

Lacrimile liturghisitorului

După Sfântul Efrem Katunakiotul, lacrimile ar trebui să nu-i lipsească liturghisitorului atât în vremea pregătirii, cât mai ales în timpul slujirii. Cunoscând din experiență roadele, dar și felurile lacrimilor, face o analiză detaliată, clasificându-le trei tipuri, fiecare corespunzând unui anumit stadiu duhovnicesc. Primele sunt *lacrimile curățitoare*, aparținând perioadei de pocăință în care are loc lepădarea de patimi, după care urmează *lacrimile dătătoare de bucurie*, care luminează și înfrumusețează chipul omului, și *lacrimile harului*, de o nespusă dulceață, care vin atunci când creștinul a sporit în viața duhovnicească⁵⁸.

Continuând tradiția filocalică, lacrimile sunt considerate de liturghisitorul katunakiot ca fiind *hrană a sufletului*, asemenea mâncării pentru trup. De asemenea, ele *se cultivă prin stăruință*⁵⁹ și devin *obișnuință la rugăciune* constituind totodată un semn al sporirii duhovnicești⁶⁰. În ceea ce-i privește pe clerici, criteriul lacrimilor este unul definitoriu: lipsa lacrimilor în slujirea Dumnezeieștii

⁵⁷ Αθανασίου Λεμεσου, *Καρδιακός Λόγος...*, 224.

⁵⁸ În momentele în care avea *lacrimile harului*, Sfântul Efrem mărturisește că se ruga: „Dumnezeul meu, în Rai nu vreau nimic altceva decât să plâng astfel”. Iosif Aghioritul, *Starețul Efrem...*, 254.

⁵⁹ Kroustalakis, *Gheronda Efrem Katunakiotul...*, 374.

⁶⁰ Iosif Aghioritul, *Starețul Efrem...*, 255.

Liturghii denotă o greșeală, o vină⁶¹ și de aceea îndemna ca liturghisitorul să-și mărturisească greșeala și să se pocăiască cu multă smerenie și cu inimă zdrobită⁶².

Cuviosul Efrem primise darul lacrimilor. El însuși mărturisește că, în urma rugăciunii stăruitoare către Sfântul Efrem Sirul, a ajuns să plângă cât, când și unde voia⁶³. Astfel, își hrănea sufletul zile și nopți întregi aflându-se într-o permanentă stare de pocăință. Lacrimile continue au fost cu adevărat un dar dumnezeiesc, asemănându-l pe ieromonahul Efrem Katunakiotul cu Sfântul Athanasie Athonitul⁶⁴. Atunci când liturghisea, Sfântul Efrem plângea atât de mult încât, la sfârșitul slujbei, *antimisul părea scos dintr-un lighean cu apă*⁶⁵. Aceste lacrimi izvorau ca răspuns la trăirile duhovnicești de care era învrednicit în timpul Dumnezeieștii Liturghii. Potrivit Cuviosului Efrem, a avea lacrimi în slujire înseamnă a înțelege că liturghisești, că mănânci carne duhovnicească, în timp ce lipsa lacrimilor este asemenea hrănirii cu fiertură⁶⁶. Plânsul din timpul Dumnezeieștii Liturghii cuprinde două etape: momentul de așteptare a venirii harului

⁶¹ „Să știi că dacă liturghisești și nu plângi, undeva ai greșit”. Iosif Aghioritul, *Starețul Efrem...*, 244.

⁶² Αθανασίου Λεμεσσοῦ, *Καρδιακός Λόγος...*, p. 225.

⁶³ „L-am rugat pe Sfântul Efrem: *Sfinte al lui Dumnezeu, tu ai fost omul lacrimilor. Dăruiește-mi și mie lacrimi la rugăciune!* Iar sfântul mi-a dăruit atât de multe lacrimi, încât nu mă mai puteam opri din plâns și plângeam zi și noapte. Abia atunci am înțeles puterea cuvintelor troparului: *Cu curgerile lacrimilor tale...* și am ajuns să plâng cât vreau, când vreau și unde vreau”. Iosif Aghioritul, *Starețul Efrem...*, 255.

⁶⁴ Εφραίμ Βατοπαιδίνου, *Ἐν τῷ φωτὶ Σου ὀψόμεθα φῶς*, 26.

⁶⁵ „Când liturghiseam, din pricina lacrimilor antimisul se uda atât de mult ca și cum l-aș fi înmuiat într-un lighean cu apă”. Εφραίμ Βατοπαιδίνου, *Ἐν τῷ φωτὶ Σου ὀψόμεθα φῶς*, 24.

⁶⁶ Iosif Aghioritul, *Starețul Efrem...*, 243.

în care liturghisitorul *udă cu lacrimi Sfânta Masă și-și spală cu ele veșmântul preoțesc* și momentul venirii harului în care izvorăsc lacrimi de bucurie, de veselie și de mulțumire⁶⁷. Această descriere detaliată a lacrimilor atât din timpul rugăciunii, cât și din timpul slujirii sunt expresia unei predanii empirice prețioase a liturghisitorului isihast din Katunakia.

Simțirea Harului

În urma pregătirii sale continue pentru liturghisire, făcută cu multă acrivie, smerenie și pocăință, Dumnezeu l-a învrednicit pe Cuviosul Efrem de mari trăiri ale Harului, mai ales în timpul Dumnezeieștii Liturghii. După cum i-a destăinuit unui ieromonah, a fost învrednicit încă de la prima sa Liturghie să vadă în chip simțit Harul lui Dumnezeu prefăcând cinstitele daruri⁶⁸. Își amintea adesea de clipele de negrăit pe care le trăia în perioada slujirii sale la chilia Sfântului Iosif Isihastul unde vedea⁶⁹ realmente harul. Adesea, după prefacerea Cinstitelor Daruri, i se arăta pe Sfântul Disc trupul viu al lui Hristos⁷⁰.

Simțirea harului nu devenise un automatism pentru Sfântul Efrem, ci existau și clipe de părăsire. Acest fenomen de primire, dar și de retragere a harului este surprins în învățătura sa unde se exprimă cu claritate contrastul dintre clipele de dulce mângâiere și cele de dureroasă amărăciune⁷¹. Spre sfârșitul vieții

⁶⁷ Spiridon Vasilakis, „Vino, lumină!...”: *întâlnire cu Sfântul Efrem Katunakiotul*, trad. Teofan Munteanu (București: Editura Sophia, 2022), 160.

⁶⁸ Εφραίμ Βατοπαιδίνου, *Εν τῷ φωτὶ Σου ὀψόμεθα ὡς*, 24.

⁶⁹ „Vedeam cum Harul inundă întreaga biserică, cum se umple de Har.” Αθανασίου Λεμεσού, *Καρδιακός Λόγος...*, 225.

⁷⁰ Iosif Aghioritul, *Starețul Efrem...*, 488.

⁷¹ „Când te cercetează harul uiți de amărăciunea durerilor, iar atunci când ești cuprins de întristare, uiți de dulceața harului.” Iosif Aghioritul, *Starețul Efrem...*, 237.

istorisește cum, în urma unei rugăciuni stăruitoare, după o perioadă în care a fost lipsit de simțirea harului, Dumnezeu îl învrednicește să vadă *toată dumnezeirea în cinstitele daruri*⁷², experiență ce este greu de exprimat în cuvinte.

În anumite momente, avea asemenea vedenii în timpul slujirii încât se oprea și nu mai putea continua slujba pentru un anumit timp. Starețul Nichifor⁷³ mărturisește că odată l-a *trezit* pe Părintele Efrem dintr-o astfel de stare în timp ce slujea Dumnezeiasca Liturghie. A fost, însă, rugat la sfârșitul slujbei să nu mai repete gestul, întrucât în acele clipe de tăcere ieromonahul vedea îngeri cum urcau și coborau pe jertfelnic și psalmodiau⁷⁴.

Îndemnul său către slujitori era de a iubi Dumnezeiasca Liturghie și de a se ruga pentru *simțirea celor săvârșite*⁷⁵ în cadrul acesteia. De asemenea, atrăgea atenția asupra faptului că pogorârea Sântului Duh peste cinstitele daruri *se face simțită de către preot*, iar intensitatea acestei simțiri corespunde stării duhovnicești a liturghisitorului. Împărțășirea de experiența simțirii harului *întraripează* omul lăuntric făcându-i cunoscută dragostea dumnezeiască. *Sufletul tresaltă* iar

⁷² „La una dintre ultimele Liturghii, rugându-mă am zis înlăuntru: *Hristoase al meu, am fost lipsit atât de mult de Harul Tău. L-am rugat pe Domnul să mă miluiască și dintr-o dată, șuvoaie de Har! L-am văzut pe Dumnezeu în cinstitele daruri! Am văzut toată dumnezeirea în cinstitele daruri cu ochii sufletului! Nu pot să descriu. În acea clipă mă aflu într-o stare de negrăită fericire, pace, dragoste, eros dumnezeiesc, lacrimi*”. Kroustalakis, *Gheronda Efrem Katunakiotul...*, 156.

⁷³ Părintele Nichifor a fost starețul *de jure* al cuviosului Efrem Katunakiotul.

⁷⁴ Întâmplarea este povestită de Starețul Nichifor familiei Părintelui Efrem, cu ocazia unei vizite făcute de acesta în Teba. Kroustalakis, *Gheronda Efrem Katunakiotul...*, 157-158.

⁷⁵ Εφραὶμ Βατοπαϊδινού, *Ἐν τῷ φωτὶ Σου ὀψόμεθα φῶς*, 25.

*mintea se deschide și deslușește înțelesuri care erau de nepătruns până atunci*⁷⁶.

Simțirea harului nu se răsfrângea doar la momentele Dumnezeieștii Liturghii. De multe ori, după liturghisire, se împărtășea de stări harice negrăite. Uneori arhanghelii îi vorbeau din icoană, iar alteori vedea Heruvimi și Serafimi pe care îi îmbrățișa. Sub povățuirea Sfântului Iosif afla că aceste întâmplări sunt de fapt *manifestări ale harului*⁷⁷.

De remarcat este faptul că Sfântul Efrem nu avea aceste trăiri harice doar spre sfârșitul slujirii preoțești. După doar două luni de viețuire împreună cu Sfântul Iosif Isihastul, *a aflat harul*. Această negrăită experiență a constituit *prima treaptă, întâiul început adevărat* în urcușul vieții duhovnicești, după cum i-a tâlcuit dascălul său isihast⁷⁸. Timp de patruzeci și nouă de ani a săvârșit în fiecare zi cu *teamă sfântă* Dumnezeiasca Liturghie⁷⁹, rugându-se permanent să fie învrednicit de negrăita *simțire a Harului*.

Concluzii

Lucrarea duhovnicească a Sfântului Iosif Isihastul a rodit bogat în ceea ce privește combaterea diminuării atât cantitative, cât și calitative a vieții monahale aghiorite semnalate la mijlocul secolului al XX-lea. Patriarhia Ecumenică a recunoscut oficial sfințenia acestei *școli duhovnicești a smereniei, a trezviei și a rugăciunii inimii împletite cu ascultarea față de stareț* prin recenta canonizare⁸⁰ atât a

⁷⁶ Kroustalakis, *Gheronda Efrem Katunakiotul...*, 156.

⁷⁷ Kroustalakis, *Gheronda Efrem Katunakiotul...*, 157.

⁷⁸ Iosif Vatopedinul, *Ne vorbește părintele Efrem...*, 37-38.

⁷⁹ Kroustalakis, *Gheronda Efrem Katunakiotul...*, 153.

⁸⁰ La data de 9 martie 2021, Sfântul Sinod al Patriarhiei Ecumenice a decis canonizarea Sfinților Iosif Isihastul, Daniil Katunakiotul și Efrem

Sfântului Iosif Isihastul cât și a ucenicului lui, Ieromonahul Efrem Katunakiotul. Canonizarea cuviosului Efrem în aceeași zi cu a starețului lui și la doar douăzeci și doi de ani de la adormirea sa reflectă atât măsura sfințeniei sale, cât și deplina ascultare și urmare a povățuitorului său.

Un aspect important în urcușul duhovnicesc al obștii Sfântului Iosif l-a constituit cu siguranță liturghisirea îngerească a Părintelui Efrem. Un mod de slujire străin viețuirii niptice ar fi împovărat într-o anumită măsură atmosfera isihastă a chiliei. Însuși Starețul Iosif evidențiază frumusețea și calitatea liturghisirii cuviosului Efrem prin cuvintele: „Nu cred să se săvârșească în Sfântul Munte o Dumnezeiască Liturghie mai frumoasă”⁸¹.

Obștea marelui dascăl athonit nu a dezvoltat doar o școală a viețuirii niptice, ci și o școală a liturghisirii isihaste în contemporaneitate prin personalitatea Sfântului Efrem Katunakiotul. Multe centre duhovnicești, reînviolate în ultimii ani prin povățuirea ucenicilor Starețului Iosif, au preluat totodată și numeroase aspecte de slujire ale ieromonahului din Katunakia. Personalități clericale renumite⁸² care au avut binecuvântarea să-l cunoască pe

Katunakiotul, după ce aceasta a fost anunțată în prealabil de Sanctitatea Sa Batolomeu I Arhiepiscop al Constantinopolului și Patriarh Ecumenic cu ocazia vizitei Sale în Sfântul Munte Athos din octombrie 2019 (vezi articol disponibil pe internet la adresa: <https://www.pemptousia.gr/2020/03/ektakto-agiokataaxis-osion-geronton-iosif-tou-isichastou-daniil-katounakioti-efrem-katounakioti/>).

⁸¹ Iosif Vatopedinul, *Ne vorbește părintele Efrem...*, 41.

⁸² Dintre personalitățile care l-au cunoscut pe Sfântul Efrem și se pot considera ucenici ai școlii sale menționăm: Mitropolitul Nectarie al Argolidei, Mitropolitul Athanasie de Limasol, Arhimandritul Efrem Vatopedinul, Părintele Spiridon Vasilakis ș.a.

Părintele Efrem, mărturisesc sporirea duhovnicească de care s-au bucurat din întâlnirile cu acest mare liturghisitor.

Prin intermediul omiliilor, conferințelor, dar și a diferitelor publicații apărute în ultimul timp, chipul Sfântului Efrem, ca slujitor îngeresc și isihast desăvârșit, se face tot mai cunoscut în rândurile clericilor, dar și a creștinilor de astăzi. Deși în viața sa pământească evita interacțiunea cu mulțimi de credincioși⁸³, realizează o misiune extinsă astăzi, atât prin învățătura sa răspândită prin cuvântări, scrieri, înregistrări audio-video, cât mai ales prin mijlocirea sa neîntreruptă înaintea tronului dumnezeiesc.

⁸³ Întrucât avea darul lacrimilor continuu, îi era dificil să vorbească cu închinătorii care ajungeau la chilia sa. Se ruga, însă, ca Harul lui Dumnezeu să le răsplătească osteneala în chip duhovnicesc. Vezi: Εφραίμ Βατοπαιδινού, *Ἐν τῷ φωτὶ Σου ὁψόμεθα φῶς*, 26.