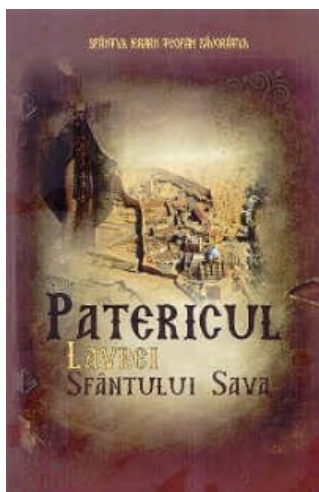


Sfaturi din Patericul Lavrei Sfântului Sava



Capete foarte folositoare si de suflet mantuitoare ale lui Leontie iereul

1. Nu fi trândav, nu dormita când citești și nu te pleca degrab către somn.
2. Alunga trândavia în rugăciune și **ia aminte cu osârdie la cuvintele psalmilor.**
3. Sa nu viseze mintea ta la locurile unde sunt ospete și veselie.
4. **Lucreaza cu osârdie**, pâna la sudoare, ziua și noaptea, ca să nu îngreunezi pe nimeni.
5. Sa ne ferim a ne aduna bunuri care peste puțină vreme ne vor fi cu desavârsire nefolositoare.
6. După cum râurile nu pot să facă marea a da pe dinafară, nici iubitorul de argint nu se satura, oricât ar agonisi.
7. Omul iubitor de agonisire și iubitor de argint este legat de griji precum un câine înlantuit de zid.
8. El înmultește bogăția și înca mai pofteste, și nu încetează să o înmulțească pâna ce, în sfârșit, vine moartea.
9. Iubitorul de argint își ticsește casa cu lucruri, fără a se gândi că ele sunt gunoi.
10. Neagonisitorul își aduna siesi comoara în ceruri, însusindu-și prin nădejdea cea fericită bunătățile cele făgăduite.
11. **Adu-ti aminte**, omule, ca **mâine vei vedea cerurile, vei vedea îngerii și vei sta înaintea judecării lui Hristos.**
12. **Sa cauti în sus**, spre porțile cerurilor, și pâna la moarte roaga-L pe Dumnezeu să ți le deschidă după ieșirea ta și să te primească în corturile cele veșnice.
13. Trupul tau să stea pe pământ și să plece genunchii săi, iar **sufletul să zboare sus, și acolo să îl roage neconținut pe Domnul.**
14. Adu-ti aminte de pacatele tale și de judecata cea viitoare; să treci cu vederea viața aceasta desartă și neconținut să te îngrijesti de cea care va să vină.
15. Adu-ti aminte că ești în luptă cu leul și cu balaurul, și nu înceta stându-le împotriva.
16. Adu-ti aminte cât L-ai întristat pe Dumnezeu cu faptele, cu vorbele și cu gândurile – **sipocaieste-te.**
17. Adu-ti aminte că în ceasul în care nu aștepti **va trebui să mori și să dai socoteala pentru tot ce ai lucrat.**
18. Scrie în inimă ta pomenirea acestui fapt, adică **pomenirea morții și judecării. Si ea te va duce în viața veșnică.**
19. Neîncetat roaga-te, pururea liniștește-te și treci cu vederea bunătățile pământesti.
20. De vrei să fii fiu adevărat al lui Dumnezeu, urmează poruncilor Domnului, ce ți s-au poruncit ție.
21. Te-a ocarât cineva sau te-a batut? **Rabda nadajduind spre Domnul**, și nu te mânie, că mare plată are rbdarea.
22. Școală-te dimineata, măneca spre Domnul – iar seara nu te lenevi a savârși pravila rânduită.
23. Rugăciunile, suspinările și milosteniile noastre să intre înaintea feței Domnului!
24. Când stam de vorba cu privire la cele duhovnicești, nimic lumesc și pământesc să nu ținem în

mintile noastre.

25.Când se citește în biserică Cuvântul lui Dumnezeu, să stergem toate cele pamântesti din mintea noastră și să ne alipim numai de ascultarea poruncilor Domnului.

26.**Infricosate sunt tainele ce se savârsesc în biserică; drept aceea, trebuie să petrecem în ea cu frică și cu cutremur.**

27.Când intri în biserică cu conștiința curată aceasta va fi tie spre mântuire, iar de va fi necurată conștiința ta, vei intra în biserică spre păcat și osândă.

28.Cei ce mănâncă Trupul și beau Sângele Domnului nostru Iisus Hristos cu nevrednicie osândă își beau și își mănâncă.

29.Cei ce întinează porfira împărătească sunt pedepsiți; **oare cu cât mai mult sunt vrednici de pedeapsa cei ce se apropie de Dumnezeiestile Taine cu conștiința necurată și întinată?**

30.Se cuvine nouă a ne smeri și a istovi trupul nostru cu înfrânarea, iar nu a-1 rasfata pe el cu îndulcirii – ca să ne învrednicim de împărăția Cerurilor.

31.Acolo vei avea ca împreună-vietuitori pe Sfinții Apostoli, pe Prooroci, pe Mucenici, cetele îngerilor și arhanghelilor: silește-te, deci, să te împreunezi cu ei de aici printr-o așezare pe potrivă a inimii.

32.**Vremea vieții tale să o petrești în rugăciuni și cereri**, nu în nelucrare și împreună-vorbiri spurcate.

33.Până când ne vom alipi de desertăciunile lumesti și de grijile vieții? Până când nu vom întoarce ochii noștri către cer?

34.Oare nu este vis totul în această viață, oare nu este umbră, oare nu este iarba ce se ofilește și basm mincinos?

35.Toate bunătățile de aici azi sunt, iar mâine nu: azi floarea e frumoasă, iar mâine este praf de nimic.

36.Nimic nu e mai rău și mai primejdios ca înrobirea față de păntece: ea face pe suflet trupesc, întuneca inima și nu-i îngăduie a căuta la poruncile lui Dumnezeu.

37.Ce nădejde de mântuire avem, iubitorilor, dacă nu ne împodobim cu virtuțile și cât trăim pe pamânt nu cugetăm la cele de sus?

38.**Ce binefacătoare și mântuitoare e Dumnezeiasca Scriptură!** Aratând aceasta. Apostolul Pavel a zis: Câte s-au scris mai înainte, spre a noastră învățatură s-au scris (Rom. 15, 4).

39.A nu savârși ceea ce e plăcut lui Dumnezeu înseamnă a cheltui viața noastră în zădar: și nu doar în zădar, ci spre raul nostru – ca nu vom mai afla alt rastimp de viață de îl vom cheltui pe acesta în griji desarte lumesti.

40.După ce ai pus început bun, silește-te până la bătrânețe să petrești într-o aceeași nevoită – și vei fi luminător ce luminează multora calea Domnului.

41.Să nu fie la noi acum înfrânare și blândete, iar mâine saturare și trufie; azi liniștire, priveghere și smerenie, iar mâine slava desartă și somn nesătios.

42.**Luati aminte** la neamurile de demult, și vei vedea că toți câți au plăcut lui Dumnezeu prin răbdare și îndelunga-răbdare au primit fagăduințele.

43.Trezveste-te întotdeauna, iubitorule, căci **poruncile lui Dumnezeu cer mare luare-aminte.**

44.Nimic nu-L bucura așa de mult pe Dumnezeu ca întoarcerea noastră către El, abaterea de la rău și năzuința spre virtute.

45.Marturiseste, da în vileag și plângi pacatele tale, și te vei face curat înaintea Domnului, Văzătorului inimilor.

46.De voiești a te curăți, mai înainte spune tu faradelegile tale, ca să te îndreptezi, și nu te întoarce mai mult la cele dintâi.

47.Neîncetat roagă-te, ca **nu se tem atâta lupii de sabii ca diavolul și demonii de rugăciune.**

48.În fiecare ceas adu-ți aminte de iesirea sufletului tau, de moarte, de judecata și de iad, ca să nu te caiești după aceea în zădar.

49.**Nu fi laudaros** și nu iubi pe bogăți, dar nici nu îi urî – doar să nu ai de-a face cu ei, mai ales cu cei nemilostivi, iubitori de câștig spurcat și zgârciti.

50.Să ne omoram toate madularele cele de pe pamânt, să afierosim totul lui Dumnezeu și să ne facem cu totul ardere de tot înțeleghetore lui Dumnezeu.

51.Precum focul în apă, așa și gândul spurcat nu poate fi în inima dreaptă, căci orice iubitor de Dumnezeu, iubitor de dreptate și iubitor de osteneală într-o faptă bună intra în partasie cu Dumnezeu, și diavolul nu are intrare în el.

52.Sămânța nu crește fără apă și pamânt, iar **omul nu se mântuiește fără ostenețile cele de**

bunavoie.

53.Precum ploaia nu poate cadea acolo unde nu sunt nori, **nici omul nu poate sa placa lui Dumnezeu si sa se mântuiasca fara constiinta curata si fapte bune.**

54.Pocainta e unul din lucrurile cele mai însemnate ale Dumnezeiestii Scripturi, Insusi Mântuitorul le-a grai de la început ucenicilor Sai: Pocaiti-va, ca s-a apropiat împaratia Cerurilor (Mt. 4, 17).

55.O, cum vom cauta aceasta vreme de pocainta pe care acum o irosim jucându-ne si slujind drept jucarii – si nu o vom afla!

56.Cel ce ia aminte la sine, care se teme de Dumnezeu si se cutremura de cuvintele Lui nu cauta desfatari si veselii, nu face râsuri, nu se înalta, nu se trufeste, nu cugeta semet, nu se mânie, nu desfrâneaza, nu e nehnaric la rugaciune si la citirea Dumnezeiestilor Scripturi – ci totdeauna e adunat în sine, smerit cugetator, înfrânt cu inima, totdeauna în lacrimi, plâns si tânguire, totdeauna în nevointe, totdeauna în rugaciune aprinsa si fierbinte pentru izbavirea din focul gheenei.

57.Cel ce iubeste aceasta viata spune: "Vreau sa ma mântuiesc" – si nu face lucrurile prin care ar putea sa se mântuiasca. Iata ce raspuns se cuvine unuia ca acesta: "Tu totdeauna vrei si niciodata nu te poti hotarî! Dar pâna când vei fi cu sufletul împartit si fara rânduiala în caile tale? Acum poti – însa, pesemne, nu vrei cu totul. Ia seama sa nu te afle moartea pe neasteptate în aceasta nehotarâre – si atunci vei vrea, însa deja nu vei mai putea!"

58.A nu merge în biserica lui Dumnezeu, a nu-ti plini pravila, a fi nehnaric la rugaciune si la citirea Scripturilor, a întoarce spatele oricarei nevointe si siliri de sine, de dragul desfatarii, al placerilor si desertaciunilor – e lucru necuvios si pierzator, fiindca toate acestea duc în adâncul nepocaintei si deznadejdii.

59.Fie ca manânci ori bei, ca sezi ori umbli, ca esti singur sau împreuna cu altii – ia seama sa nu scapi nici un minut din minte focul gheenei, si **totdeauna sa cugeti la el cu frica si cu cutremur, cu lacrimi si suspinari.**

60.Daca esti pacatos, fa milostenie, dobândeste smerenie si curatie, pocaieste-te – si te vei mântui. Esti vames? Poti sa te faci Evanghelist. Esti prigonitor? Poti sa te faci Apostol. Esti tâlhar? Poti sa fii cu Domnul în rai. Esti mag(ician)? Poti sa te închini si sa aduci daruri Stapânului, **nu e pacat pe care sa nu-l poata dezlega pocainta.**

61.In ce chip focul, cazând în maracini, îi mistuie, asa mistuie si curata harul Dumnezeiesc toate pacatele celui care se pocaieste. Nu iscodi cum, ci fii credincios. Oricât ai fi pacatuit, spune tu mai întâi faradelegile tale, si vei fi îndreptat. **Recunoaste ca ai pacatuit; scoala-te, varsa lacrimi precum desfrânata; caieste-te ca vamesul; alearga la Mântuitorul ca fiul cel risipitor si femeia cananeeanca;** fa milostenie pe cât poti, înceteaza a mai pacatui, desfrâna, ucide, cleveti, pizmui, batjocori, a te împrastia, a rapi, a obijdui, a minti, a te mari în desert, a cauta slava omeneasca; din tot sufletul si cu caldura deda-te facerii de milostenii si rugaciunilor dese, trecând cu vederea tot ce e pamântesc, si Dumnezeu îti va lasa toate pacatele tale.

62.Nu-ti dezmierda trupul cu somnul, cu bai, cu asternuturi moi, cu mânzaruri alese – ca el e hrana viermilor. Cu cât îti îngrosi mai mult trupul, cu atât mai gras ospat pregatesti viermilor, iar sufletul ti-1 legi cu cele mai grele legaturi, care nu îi îngaduie sa se înalte la cer.

63.Cel ce vrea sa fie prieten lumii, vrajmas lui Dumnezeu se face. Cel ce are slava vremelnica nu o poate primi pe cea vesnica.

64.**Toata amaraciunea si mânia, grairea spurcata si viclenia sa se departeze de la noi.** Cuvânt putred sa nu iasa din gura noastra, ci totdeauna sa iasa cuvânt bun, spre zidirea celor ce asculta.

65.Taie îndrazneala, înfrâneaza limba si pântecele -si vei afla odihna. **Pomenirea mortii, a judecatii si a muncilor sa nu cada din inima ta, si vei alerga fara de poticnire pe calea lui Dumnezeu.**

66.Linistirea e hrana ingerilor si fauraria tuturor virtutilor – iar împrastierea, grairea în desert si râsurile strica tot ce zideste linistirea cu osteneala îndelungata si sudoare.

67.Sufletul ce nu s-a lepadat cu desavârsire de grijile lumesti nu poate nici pe Dumnezeu sa îl iubeasca cu adevarat, nici pe diavolul sa îl urasca dupa dreptate – caci pe inima lui zace valul grijilor lumesti, care nu îl lasa sa vada si sa lucreze drept.

68.Cel ce a sporit în lucrurile duhovnicesti si iarasi se întoarce la naravurile sale cele rele de mai înainte nu numai ca își pierde rasplata, ci cade în mai mare netocmire si osânda.

69.**Unde sunt jocuri, râsuri, graire în desert, desfatari, acolo este praznic satanicesc;** iar unde e citirea si tâlcuirea Scripturilor, rugaciuni, suspinari si inima înfrânta, acolo este Dumnezeu, acolo este bucuria si veselia îngerilor.

70. De unde vin neputintele? De unde vin bolile, de unde mortile naprasnice? Nu de la îmbuibarea pântecelui si de la desfatari? Cu cât dezmiardam mai mult trupul, cu atât îl stricam mai mult – si nu numai pe el, ci si sufletul. Trupul e pamântesc, dar de voiesti, poti sa îl faci ceresc. Curata fa alcatuirea trupului tau, si Dumnezeu Se va salaslui întru tine.

71. Intocmai cum pestele nu poate trai fara apa, nici sufletul nu poate sa se mântuiasca fara de linistire si cugetarea la Dumnezeiestile Scripturi.

72. Fie ca manânci ori bei, cu mintea nu te departa niciodata de Dumnezeu: minuneaza-te, uimeste-te si slavosloveste-L, duhovniceste cautând la minunatele Lui zidiri, vazute si nevazute.

73. **Mâneca spre Domnul**, si în miez de noapte scoala-te sa te marturisesti numelui Lui, atunci când nici auzul, nici vazul nu împiedica mintea sa petreaca numai cu Domnul.

74. Afla, iubitele, care e chipul petrecerii celei bune, si pe acesta deprinde-l: învata paza ochilor si auzului, înfrânarea limbii si a pântecelui, subjugarea trupului, smerita cugetare, curatia gândurilor, taierea mâniei, suferirea cu rabdare a ocarilor si defaimarilor. **Rastigneste-te împreuna cu Hristos, ca sa viezi cu El si în El.**

75. Nu numai în faptuirea trupeasca sta întreaga maiestrie a nevoitorilor, ci mai vârtos în trezvia mintii si în cugetarea duhovniceasca, în citirea Scripturii si dese rugaciuni. Fara acest din urma lucru este cu neputinta sufletului sa urce la înaltimea curatiei si neprihanirii.

76. Nu te bizui sa birui duhul necurat al desfrânarii cu puterea ta si cu nevointele tale, fara ajutorul Domnului Dumnezeu. **Acest duh nu va înceta sa te lupte pâna ce nu vei fi cu adevarat încredintat ca nu voirea si osteneala ta, ci numai acoperamântul lui Dumnezeu te poate izbavi de aceasta durere si chema la înaltimea curatiei** – ca acest lucru este mai presus de fire. Prin smerenie, rugaciune, priveghere, metanii, lacrimi si strapungerea inimii, prin citirea Dumnezeiestilor Scripturi si cugetarea la ele sa atragi ajutorul lui Dumnezeu – si El va omorî pofta ta.

77. Cel ce voieste sa petreaca viata fara prihana dator este sa fuga în tot chipul de tovarasia femeilor, fiindca aceasta este cursa, prin care vrajmasul lesne vâneaza sufletele fara luare-aminte.

78. Sa ne deprindem trupul cu înfrânarea, si ea ne va aduce curatie si sanatate, ca lipsa de masura pierde si pe una si pe cealalta. Ca pravila a înfrânarii, Sfintii Parinti au pus sa ne sculam de la masa când înca ne mai este putin foame.

79. **De voiesti a te izbavi de pacat, taie radacinile lui** – ca atunci se vor usca de la sine ramurile si frunzele, si rodirea va înceta. De voiesti a te izbavi de desfrânare, taie radacina ei – rasfatul pântecelui si privitul dupa femei. Citeste Dumnezeiasca Scriptura, necurmat plângi, suspina si roaga-te; adu-ti aminte de venirea fara de veste a mortii si cutremura-te de focul gheenei. Fara aceasta cu neputinta este a birui fiarele salbatice ale desfrânarii.

80. **Ai grait de rau pe cineva? Binecuvânteaza-l.** Ai facut paguba cuiva? Plateste-i. Ai desfrânat? Plângi, suspina din adânc, înceteaza a mai pacatui, omoara-ti carnea, usuca-ti trupul si roaga-te neîncetat. Te-ai trufit? Smereste-te. Ai pizmuit? Roaga-te pentru binele celui pe care l-ai pizmuit. **Marturisesti-ti fiecare pacat, fara a tainui nimic, parintelui tau** sau unui staret credincios, evlavios, neagonisitor; pazeste poruncile pe care le-a poruncit Dumnezeu, si te vei mântui.

81. Mâna lui Dumnezeu te-a zidit, omule: rusineaza-te macar de chipul în care ai fost zidit, si nu te arunca spre pofta dobitocesti.

82. Rapeste sufletul tau din lume, fugi din Sodoma, mântuieste-te în munte, umbla drept si ia seama sa nu te poticnesti de piatra de poticnire, înlantrul tau sa petreci si, asemenea celor care cerceteaza stelele, de acolo sa privesti duhovniceste Cerul.

83. Neaparata nevoie este sa te straduiesti si sa silesti oarecum trupul. Hrana de prisos face din trup o corabie peste masura de îngreunata, care la cea mai mica miscare a valurilor merge la fund.

84. **Cel înfrânat micsoreaza patimile, iar cel neînfrânat înmulteste poftele.** Cu cât sunt mai multe lemne, cu atât e mai puternic focul: cu cât e mai multa mâncare, cu atât e mai salbatica pofta. Duhul lui Dumnezeu se departeaza de la om din pricina ca acesta pute de la saturare si de la pofta; atunci intra în el duhul cel puturos si rastoarna totul cu susul în jos înlantrul lui.

85. In ce fel goneste fumul albinele, asa gonesc rasfatul pântecelui si betia harul lui Dumnezeu. Ci mai bine este sa nu manânci deloc decât sa întristezi pe Duhul harului.

86. Pentru neputinta trupului nu este rau a întrebuinta putin vin: în astfel de împrejurare nu se tulbura miscarea fireasca a trupului, si mintea ramâne curata. Iar neînfrânarea în aceasta privinta acopera cerul cu norul gros al gândurilor necurate.

87. Se cuvine celui ce se nevoieste sa se înfrâneze de la toate – nu doar de la bucate, ci îndeobste de la toate cele oprite, în ce chip taierea unui singur madular urâtește tot trupul omului, [asa strica neajunsul unei singure virtuti întreaga frumusetate a înfrânării](#).

88. Trebuie sa te înfrânezi cu toate simturile: cu auzul, cu vazul, cu mirosul, cu gustul si pipaitul, si, desfacându-te de tot ce este pamântesc, sa te înalti cu mintea sus. Atunci va fi curata rugaciunea noastra catre Domnul, si împreuna-vorbirea cu El va fi asemenea celei îngeresti.

89. [Cel ce voieste sa devina al lui Dumnezeu dator este a curata patimile sale](#), iar nu a sluji lor, si în desavârsita linistire a lucra cugetarea cea ascunsa în inima. Atunci cele pamântesti vor cadea, iar cele ceresti se vor salaslui si vor creste.

90. Adevarat post e acela când nu numai ca ne înfrânam, ci si împartim saracilor si vaduvelor ceea ce am fi cheltuit îndestulându-ne, astfel încât acestia, dobândind astfel hrana, sa-L roage pentru tine pe Dumnezeu si sa faca postul tau jertfa bineplacuta Lui, precum spune Isaia: Frânge celui flamând pâinea ta, si pe saracii cei fara casa adu-i în casa ta (Is. 58, 7).

91. Înfrâneaza-te de la vorbe desarte. [Cel ce pazeste gura sa si limba, acela izbaveste sufletul sau de necaz](#).

92. Când ne auzim ocarâti, sa ne prihanim pe noi însine ca fiind vrednici de toata ocara. A te prihani pe tine în toata vremea si întru toate e lucru foarte bine-placut lui Dumnezeu. Iar noi însine sa nu ocam si sa nu graim de rau pe nimeni, ca sa nu ne asemanam iudeilor clevetitori. [Fericiti cei defaimati si vorbiti de rau pentru dreptate, ca plata lor multa este în ceruri!](#)

93. Fiule, nu râvni barbatilor rai, gaitori în desert, desfrânati, facatori de râsuri, iubitori de îndulciri, si sa nu ai partasie cu ei.

94. De ne-am înfricos de iad si am dori împaratia lui Dumnezeu, niciodata n-am grai în desert, nici n-am vorbi cele ce nu se cad. Nu gândi ca putin lucru este cuvântul: cel care trece cu vederea cele mici va cadea în unele mai mari. [Cum sa pazesti inima fara a pazi gura?](#)

95. Tot cuvântul putred sa nu iasa din gura voastra, ci numai care este bun spre zidirea credintei, ca sa dea har celor ce aud (Efes. 4, 29).

96. Sfântul Prooroc David a zis: Cine este omul care voieste viata, care iubeste sa vada zile bune? Opreste limba ta de la rau, si buzele tale ca sa nu graiasca viclesug (Ps. 33, 12). Având asemenea marturii, fratilor, [sa fugim de grairea în desert](#) - ca va trebui sa dam socoteala în ziua judecatii, dupa cuvântul Domnului, pentru orice cuvânt desert.

97. A cugeta ziua si noaptea în inima ta la adevar si a jertfi totul pentru el – iata adevarata viata, odihna si împaratia lui Dumnezeu!

98. Cel ce flamânzeste si însetoseaza de dreptatea lui Dumnezeu [cerceteaza Scriptura](#), ca sa afle si sa pazeasca voia lui Dumnezeu.

99. Cel ce voieste a pazi curatia inimii sale, acela se nevoieste cu râvna împotriva patimilor, încredintându-se cu totul lui Dumnezeu.

100. Acesta fiu al lui Dumnezeu si fiu al Celui Prea înalt se va numi, si va fi împreuna-mostean cu Hristos.

Din PATERICUL LAVREI SFANTULUI SAVA

SFANTUL TEOFAN ZAVORATUL

Editura Anestis 2005