

Bulahan nga Hinumduman  
Elder Paisios sa Bukid Athos  
Mga Pulong  
**Bolyum VI**  
**Mahitungod sa Pag-ampo**

**Sulod:**

---

|                                                                                                                  |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Gikan sa mga Editor.....                                                                                         | 4         |
| Tropario kang Banal Paissios sa Bukid Athos.....                                                                 | 5         |
| Kontakion .....                                                                                                  | 5         |
| Panimad-ag.....                                                                                                  | 5         |
| <b>Bahin 1. Mahitungod sa pakig-uban sa Dios .....</b>                                                           | <b>8</b>  |
| Kapitulo 1. Mahitungod sa kamatuoran nga ang pag-ampo usa ka pakighinabi sa Dios .....                           | 8         |
| Bulahan ang mga nakahimo og koneksyon sa Langitnong Komando Sentro .....                                         | 8         |
| Gihatagan kita ni Kristo og kahigayunan nga makig-istorya Kaniya .....                                           | 8         |
| Ang mainit nga tinguha sa pag-ampo .....                                                                         | 9         |
| Kapitulo 2. Mahitungod sa Pagkinahanglan sa Pag-ampo .....                                                       | 10        |
| Atong tan-awon ang pag-ampo ingon usa ka gikinahanglan.....                                                      | 10        |
| Ang pag-ampo usa ka pagbati sa seguridad .....                                                                   | 11        |
| Panawag sa Pag-ampo.....                                                                                         | 12        |
| Kapitulo 3. Unsaon pag-ampo aron madungog kita sa Diyos.....                                                     | 13        |
| Ang mga pagbati sama sa samok sa radyo nga makasamok sa atong koneksyon sa Diyos .....                           | 13        |
| Ang 'ako' ug 'ako' nagpugong kanako sa pag-establisar og koneksyon sa Diyos.....                                 | 14        |
| Ang Diyos dili maminaw sa pag-ampo sa mga hambog .....                                                           | 15        |
| Ang pag-ampo nagkinahanglan og paglahutay ug pagkamapailubon .....                                               | 16        |
| Kapitulo 4. Sa paagi sa pag-andam alang sa komunion uban sa Dios .....                                           | 17        |
| Usa ka mapainubsanon nga pag-angkon kang Kristo .....                                                            | 17        |
| "Pagpahilum una".....                                                                                            | 18        |
| Ang pag-ampo mao ang 'usa ka paghukom sa wala pa ang Paghukom' .....                                             | 19        |
| <b>Ikaduhang Bahin. Ang Panagbangi alang sa Pag-ampo .....</b>                                                   | <b>20</b> |
| Kapitulo 1. Mahitungod sa mga kalisdanan sa pag-ampo.....                                                        | 20        |
| Ang kawad-on sa paglaum naghimo sa usa ka tawo nga hingpit nga walay pulos.....                                  | 20        |
| Ayaw nato putla ang hilo.....                                                                                    | 21        |
| Kay gihigugma sa Dios ang malipayong magahatag. ....                                                             | 21        |
| Pagsugod sa imong hunahuna.....                                                                                  | 22        |
| Hatagan nato ang kalag sa pagkaon nga gipangandoy niini.....                                                     | 23        |
| Ang pag-ampo kinahanglan nga motungha gikan sa gugma .....                                                       | 23        |
| Dili nato dapat samokon ang uban o ang atong kaugalingon gikan sa pag-ampo .....                                 | 24        |
| Palihug ipasa kini nga damgo sa mga dili makatulog .....                                                         | 25        |
| Kabanata 2. Sa paagi sa pagpakig-away sa yawa batok sa tawo nga nag-ampo .....                                   | 26        |
| Ayaw pakig-istorya sa yawa.....                                                                                  | 26        |
| Ang yawa nagpugong sa usa ka tawo sa pag-ampo .....                                                              | 27        |
| Kabanata 3. Sa paagi nga mapainit ang kasingkasing pinaagi sa pag-ampo .....                                     | 28        |
| Ang mga balaang ikon makatabang kanato sa pag-ampo .....                                                         | 28        |
| Ang rosaryo usa ka makinang pusil batok sa yawa .....                                                            | 29        |
| Espirituhanong pagbasa sa wala pa pag-ampo .....                                                                 | 30        |
| Ang mga kanon sa pag-ampo ngadto sa Labawng Balaang Theotokos dako kaayo ug kaayohan alang sa kalag .....        | 31        |
| Ang pag-awit sa simbahan naglipay ug nagpahupay sa kalag .....                                                   | 31        |
| Kapitulo 4. 'Abi-abi, magsimba kita...' .....                                                                    | 32        |
| Mas mapuslanon ang pagyuko kaysa sa bisan unsang espirituhanong praktis.....                                     | 32        |
| Pinaagi sa pagyuko sa atubangan sa Diyos, mangayo kita og pasaylo ug ipadayag ang atong pagpasalamat kaniya..... | 33        |

|                                                                                                                                                         |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Pagyuko sa hawak ug hingpit nga pagluhod.....                                                                                                           | 34        |
| "Ang naningkamot makakaplag og paagi" .....                                                                                                             | 34        |
| <b>Bahín 3. Ang Labing Balaan nga Inahan sa Dios, ang mga anghel ug ang mga santo — mga manalipod sa atubangan sa Dios ug atong mga manalipod .....</b> | <b>35</b> |
| Kapitulo 1. Mahitungod sa kamatuoran nga ang Labing Balaan nga Inahan sa Dios mao ang among malumo ug maalima nga inahan.....                           | 35        |
| Pagdayeg sa Labing Balaan nga Inahan sa Dios.....                                                                                                       | 35        |
| "Ang Imong katawhan nagdala sa Imong Inahan sa atubangan Nimo sa pag-ampo, O Kristo" .....                                                              | 36        |
| "Ikaw nag-ampo alang sa tanan, O Maayo" .....                                                                                                           | 38        |
| Kabanata 2. Mahitungod sa Bantay nga Anghel .....                                                                                                       | 39        |
| Ang Bantay nga Anghel duol kanato .....                                                                                                                 | 39        |
| Ang atong guardian angel nagpanalipod kanato.....                                                                                                       | 40        |
| Kapitulo 3. Mahitungod sa kamatuoran nga ang mga santo mga pinalangga nga anak sa Diyos .....                                                           | 41        |
| "Ang pagdayeg sa usa ka santo mao ang pagpanunod kaniya" .....                                                                                          | 41        |
| Ang humot sa mga balaang relikya .....                                                                                                                  | 42        |
| Mobalhin kita ngadto sa mga santo uban ang pagrespeto .....                                                                                             | 42        |
| Ang tabang sa mga santo .....                                                                                                                           | 44        |
| Ang mga santo nagtabok sa mga gilay-on .....                                                                                                            | 45        |
| Ang mga santo nga wala nato mailhi motabang 'sa tinago' .....                                                                                           | 46        |
| Balaang 'mga sulugoon' ug balaang 'mga tigpanalipod' .....                                                                                              | 46        |
| Ang mga Milagro sa mga Santo .....                                                                                                                      | 48        |
| Ang buhing presensya sa mga santo .....                                                                                                                 | 49        |
| <b>Bahín 4. "Pangayo, ug kamo pagahatagan" .....</b>                                                                                                    | <b>50</b> |
| Kapitulo 1. Mahitungod sa pag-ampo alang sa atong kaugalingon.....                                                                                      | 50        |
| Mangayo kita og kaluoy sa Diyos alang sa atong kaugalingon ug alang sa uban .....                                                                       | 50        |
| Pag-ampo alang sa espirituhanong paningkamot .....                                                                                                      | 52        |
| Pag-ampo sa panahon sa sakit .....                                                                                                                      | 52        |
| Kabanata 2. Mahitungod sa pag-ampo alang sa uban .....                                                                                                  | 53        |
| Pag-ampo alang sa kalinaw samtang nagpahimangno sa kaugalingong pagkasalawayon.....                                                                     | 54        |
| Ang kasakit sa uban kinahanglan mahimong kaugalingong kasakit .....                                                                                     | 55        |
| Pag-ampo alang sa espesipikong mga panginahanglan ug alang sa tibuok kalibutan.....                                                                     | 56        |
| Usa ka pag-ampo para sa mga nangayo sa atong pag-ampo .....                                                                                             | 57        |
| Pag-ampo para sa mga Masakiton .....                                                                                                                    | 58        |
| Ang langitnong kahupayan mosunod sa pag-ampo nga gihalad sa kasakit.....                                                                                | 59        |
| Kapitulo 3. Mahitungod sa pag-ampo alang sa mga namatay .....                                                                                           | 59        |
| 'Molabay siya gikan sa kamatayon ngadto sa kinabuhi' .....                                                                                              | 59        |
| Mag-ampo kita kanunay alang sa mga namatay na .....                                                                                                     | 60        |
| Ang mga namatay nanginahanglan sa atong mga pag-ampo.....                                                                                               | 61        |
| Kaayohan alang sa mga namatay .....                                                                                                                     | 62        |
| Kapitulo 4. Mahitungod sa kamatuoran nga ang Salmo usa ka kidlat nga nagpukan sa yawa .....                                                             | 63        |
| Ang mga Salmo ni David giinspirar sa Diyos .....                                                                                                        | 63        |
| Pagbasa sa Salmo sumala sa 'Mga Sirkumstansya' ni Santo Arsenius .....                                                                                  | 63        |
| Mag-ampo kita alang sa nagkalain-laing panginahanglan.....                                                                                              | 64        |
| Pag-ampo gikan sa Salmo.....                                                                                                                            | 65        |
| <b>Bahín 5. Ang Pag-ampo kang Jesus ug Pagkahibalo sa Kaugalingon .....</b>                                                                             | <b>66</b> |
| Kapitulo 1. Mahitungod sa Gahum sa Pag-ampo ni Hesus.....                                                                                               | 66        |
| "Ginoong Hesukristo, Anak sa Dios, kalooy-a ako" .....                                                                                                  | 66        |
| Ang pag-ampo usa ka gamhanang armas batok sa yawa .....                                                                                                 | 67        |
| Aron mapahapsay ang kasingkasing, kinahanglan ang Pag-ampo ni Hesus ug ang asetikong paningkamot.....                                                   | 68        |
| Kabanata 2. Mahitungod sa Pagpraktis sa Pag-ampo .....                                                                                                  | 69        |
| Sa kusog, sa hilom, o sa hunahuna? .....                                                                                                                | 69        |
| Amo ang Pag-ampo ni Hesus bisan asa ka pa.....                                                                                                          | 69        |
| Kusang-loob nga pag-ampo.....                                                                                                                           | 70        |
| Awtomatismo sa pag-ampo .....                                                                                                                           | 70        |
| Pagpugong sa gininhawa aron mapokus ang hunahuna .....                                                                                                  | 71        |
| Ang pag-ampo nagkinahanglan og paningkamot .....                                                                                                        | 71        |
| Ang paghinulsol mao ang pinakasiguro nga dalan paingon sa pag-ampo .....                                                                                | 72        |

|                                                                                              |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Kapitulo 3. Mahitungod sa Maalamon nga Lihok.....                                            | 74        |
| Ang hunahuna usa ka dakong gasa, apan kini kinahanglan ipahiuyon sa Banal nga frequency..... | 74        |
| Espirituhanong Pagbantay.....                                                                | 74        |
| Pagpundok sa hunahuna .....                                                                  | 75        |
| Hatagan nato ang atong hunahuna og buhaton .....                                             | 76        |
| Ang pagbati sa presensya sa Dios.....                                                        | 77        |
| Kapitulo 4. Mahitungod sa kooperasyon sa hunahuna ug kasingkasing .....                      | 77        |
| Ang pag-ampo mahimong gikan sa kasingkasing kung ang hunahuna maghiusa sa kasingkasing.....  | 77        |
| Ang gugma sa Diyos nagatigom sa hunahuna ngadto sa kasingkasing .....                        | 79        |
| <b>Bahín 6. Kinabuhi sa Liturhiya .....</b>                                                  | <b>80</b> |
| Kapitulo 1. Mahitungod sa mga Panahon sa Tuig sa Simbahan .....                              | 80        |
| 'Natawo si Kristo' .....                                                                     | 80        |
| Balaang Kuwaresma — ang prosisyon paingon sa Gólgota.....                                    | 81        |
| "Ginasimba namo ang Imong Pag-antos, O Kristo" .....                                         | 82        |
| "Adlaw sa Pagkabanhaw" .....                                                                 | 84        |
| Kabanata 2. Mahitungod sa komunal nga pag-ampo.....                                          | 85        |
| Ang simbahan mao ang balay sa Dios .....                                                     | 85        |
| Ang gahum sa panag-ampo .....                                                                | 85        |
| Kapitulo 3. Mahitungod sa Pag-apil sa Sakramento sa Banal nga Eukaristiya .....              | 87        |
| Ang mga sakramento masinati pinaagi sa personal nga kasinatian .....                         | 87        |
| Pag-andam alang sa Balaang Komunyon.....                                                     | 88        |
| Ang Banal nga Komunyon Eukaristiya mao ang labing epektibong tambal.....                     | 89        |
| Kapitulo 4. "Awita alang sa atong Dios, awita" .....                                         | 89        |
| Ang pagkanta sa simbahan usa ka porma sa pag-ampo.....                                       | 89        |
| Maayong espirituhanong kahimtang .....                                                       | 90        |
| Kini tanan usa ka butang sa debosyon .....                                                   | 90        |
| Ang balaan nga mga kahulugan motuslok sa kasingkasing .....                                  | 91        |
| Ang musika gimugna sa kasingkasing .....                                                     | 93        |
| <b>Bahín 7. Sa gingharian sa pagdayeg.....</b>                                               | <b>94</b> |
| Kapitulo 1. Mahitungod sa Pagdayeg sa Dios.....                                              | 94        |
| Ang paghinulsol anaa usab sa doxolohiya .....                                                | 94        |
| Ang pagdayeg usa ka pagpadayag sa labing dakong pagpasalamat.....                            | 94        |
| Ang pagdayeg magsugod sa pagpasalamat sa Diyos .....                                         | 95        |
| "Kaluho kanim, O Dios" .....                                                                 | 95        |
| Kabanata 2. Mahitungod sa Gingharian sa Pagdayeg .....                                       | 96        |
| Duha ka Ranggo sa Gingharian sa Pagdayeg .....                                               | 96        |
| Luha sa paghinulsol ug luha sa pagdayeg.....                                                 | 97        |
| Kapitulo 3. Mahitungod sa mga Gasa sa Dios .....                                             | 97        |
| Hinay-hinay nga gihatag sa Diyos ang Iyang grasya .....                                      | 97        |
| Diyosnong kahupayan sa pag-ampo.....                                                         | 98        |
| Ang Pagbisita sa Banal nga Grasya .....                                                      | 98        |
| Hilom ang hunahuna sa atubangan ni Kristo.....                                               | 100       |

Ang Kagalang-galang Paisios gustong magmantala og usa ka libro nga mapuslanon sa tanan: mga layko, monghe ug klero, apan wala siya'y panahon nga mabuhat kini, kay iyang gipahinungod ang tanan niyang oras ug kusog sa pag-ampo ug pakig-istorya sa mga miadto kaniya. Pagkahuman sa kamatayon sa Reverendo nga Amahan, ang iyang mga sulat, mga nota gikan sa iyang mga pagtulon-an ug mga pakighinabi gi-organisar aron dali gamiton sa adlaw-adlaw nga kinabuhi, kay ang maong tigulang mismo miingon: 'Ang buluhaton mao nga kamo ang magbuhat, nga ipatuman ninyo sa praktis ang inyong nadungog.' Gidala kita ni Banal Paisios ngadto sa gingharian sa pagdayeg, nga nagsugod sa labing yano ug labing hinungdanon nga mga butang: unsaon pagsabot nga ang pag-ampo usa ka hinungdanon nga panginahanglan alang kanato, unsaon pagduol niini ug pagpabilin sa pagtagad, ug unsaon pagpakigbatok sa katamaran ug kawad-on sa paglaum. Pinaagi sa paghatag kanato og espirituhanong mga armas sama sa Salmo, mga pagyuko ug pag-ampo gamit ang rosaryo, nagtudlo ang tigulang kanato sa pag-ampo nga walay hunong ug sa pagpasalamat sa tanang butang.

## Gikan sa mga Editor

Nalipay kami nga ipresentar sa among mga magbabasa ang usa ka bag-ong libro gikan sa serye nga 'Elder Paisios sa Bukid Athos: Mga Pulong'. Kini nga bolyum gipahinungod sa pag-ampo. Ang pag-ampo mao ang kinabuhi sa kalag sa tawo, ang hangin ug nutrisyon niini. Ang pag-ampo mao ang gasa sa Diyos sa katawhan, usa ka oportunidad nga gihatag kanato sa atong Magbubuhay aron modangop kaniya sa bisan unsang oras ug sa matag panginahanglan, nga walay duhaduha nga madungog kita Niya. Ang mga sukaranan nga gikinahanglan alang sa putli nga pag-ampo mao ang gugma, usa ka kasingkasing nga walay dautang tuyo, usa ka hunahuna nga nakatutok, pagkamatitud-anon ug pagkamakanunay. Pinaagi sa pag-ampo, ang usa ka tawo makatagamtam sa Balaang grasya ug mapailaw sa Kahayag. Ang pag-ampo usa ka arte nga nagkinahanglan og paningkamot, pagpugong sa kaugalingon, pagkamapailubon ug pagkamapadayonon. Gipahimuslan ni Elder Paisios<sup>1</sup> kining arte ngadto sa hingpit. Kini nga libro nagtigom sa mga piraso sa bililhon nga espirituhanong kasinatian sa Elder, nga gikuha gikan sa mga nakaluwas nga sipi sa iyang mga pakighinabi sa mga monghe ug mga layko.

Ang Athonite Elder Paisios dugay nang nailhan sa mga Ortodoks nga katawhan sa Rusya. Angay hinumduman nga ang umaabot nga Balaan sa Bukid Athos (nga ang sekular nga ngalan mao si Arsenios Ezripedis) natawo niadtong 25 Hulyo 1924 sa Asia Minor, sa Cappadocia, sa baryo sa Farasy, sa usa ka pamilya nga adunay siyam ka uban pang mga anak. Si Santo Arsenio sa Kapadokya († 924, gisaulog matag 10 Nobyembre) nagbunyag sa umaabot nga monghe, gihatagan siya sa iyang kaugalingong ngalan sa bunyag, ug gitagna ang iyang pagtuli sa ulo.

Niadtong 1924, ang pamilya Ezripidis mibalhin gikan sa Kapadokya paingon sa Gresya. Niadtong 1945, gipahukman si Arsenius sa pagserbisyo sa kasundalohan. Niadtong panahona, nagpadayon ang sibil nga gubat sa Gresya (1944–1948). Kanunay siyang nagboluntaryo sa labing delikadong mga misyon, ug wala gayud siya magduha-duha sa pagbutang sa iyang kinabuhi sa peligro aron maluwas ang iyang isigkatawo. Una nga mibisita si Arsenius sa Bukid Athos niadtong 1950, ug niadtong 1954 nadawat niya ang tonsura sa rasophore sa Monasteryo sa Esfigmenou sa Bukid Athos; duha ka tuig pagkahuman, sa Monasteryo sa Philotheou, gitonsura siya sa gamay nga schema ug gihatagan og ngalan nga Paisios.

Sulod sa duha ka tuig, gikan sa 1962 hangtod 1964, ang monghe nga si Paisios nagpuyo isip monghe sa Bukid Sinai sa wala pa siya mobalik pag-usab sa Bukid Athos. Niadtong 1979, mipuyo siya dili layo sa Karyes, ang 'kapital' sa Bukid Athos, sa selda sa Nativity of the Most Holy Theotokos, 'Panaguda', diin gidawat sa Karaan ang dili mabilang nga mga bisita. Gikan sa pagsubang sa adlaw hangtod sa ulahing gabii, midawat siya og mga bisita, naghatag kanila og paglipay ug nagpahawa sa ilang kawad-on sa paglaum, nagpuno sa ilang mga kalag sa gugma, pagtuo, ug paglaum; samtang sa gabii mibasa siya og mga sulat ug nag-ampo sa Diyos alang sa mga nag-antos.

Niadtong 1988, kalit nga nangluya ang panglawas sa Karaan; siya miagi og daghang operasyon, ang katapusan niini—niadtong Pebrero 1994—nidugay og lima ka oras. Niadtong Hulyo 12, 1994, alas-onse sa buntag, namatay si Karaan Paisios. Ang iyang balaan nga mga labi nagapahulay sa Monasteryo ni San Juan nga Teologo sa Suroti (duol sa Thessaloniki) — usa ka monasteryo nga kaniadto gitukod uban sa panalangin ni Elder Paisios, diin siya mismo nagsilbi isip espirituhanong amahan sa tanang madre niini. Ang Karaan nakig-istorya og dugay sa iyang mga espirituhanong anak, naghatag kanila og suporta ug pagtukod; ang mga transkripsyon niining mga pakighinabi mao ang basihanang niining publikasyon.

Ang mga espirituhanong anak motawag sa ilang espirituhanong amahan nga 'geronda', nga sa Ruso nagpasabot og 'elder'. Sa mga pagtulon-an ni Elder Paissios, kanunay kaayo makita ang konsepto sa 'lyubochestvie'. Kini nga termino dili na kasagarang gamiton sa modernong Ruso, apan naglungtad kini sa karaang Slavonic nga pinulongan. Ang 'Gugma sa Dios', sama sa gigamit dinhi sa Santo sa Bukid Athos, naglangkob sa kadasig, espirituhanong pagkabanaag, paghalad sa kaugalingon, pagkamatitud-anon, ug pagkamatitud-anon sa kaugalingon ug sa Dios—kini tanan magkahiusa ug sabay. Gihisgutan kini sa mas detalyado, hinay-hinay, sa miaging mga bolyum sa 'Mga Pulong' sa Karaan.

---

<sup>1</sup> Sumala sa tradisyon sa Mount Athos sa Inahan nga Balay sa Monasteryo ni San Juan nga Teologo, sa dihang maghisgot sa Kuma-amgo Paissios sa Mount Athos, gigamit ang kapital nga letra sa tibuok nilang mga publikasyon, aron ipadayag ang ilang espesyal nga pagrespeto kaniya isip usa ka espirituhanong giya ug magtutudlo. Gidala namo kini nga konbensiyon sa mga bag-ong edisyon niining mga libro sa Ruso. — Ed.

Ang pangunang tumong nga gitinguha sa usa ka tawo mao ang panaghiusa sa Dios—pagkadiosnon—nga gipugngan sa yawa, ang kaaway sa katawhan, sa tanang posible nga paagi. Ka-imburido si Satanas nga likayan gani sa Karaan ang paglitok sa iyang ngalan, ug gitawag siya nga 'tangelashka' (gikan sa Turko nga dangalak — walay pag-ayo sa hunahuna, walay edukasyon, dili sibilisado, wala'y kalamboan, bastos, daotan ang pamatasan, ignorante, huyang ang hunahuna, hinay ang pagsabot).

Ang panaghiusa sa Diyos nagkinahanglan og kausaban sa panghunahuna, usa ka kausaban sa paagi sa paghunahuna. Ang usa ka espirituhanong tawo mosunod sa lain nga lohika, nga kasagaran dili masabtan sa mga tawo ning kalibutan. Mao kini ang tinuod nga 'balaang kabuang' nga gihisgutan ni Elder Paisios ug nga iyang gitawag kanato. Ang panaghiusa sa Diyos dili usa ka gawasnong, pormal nga koneksyon; kini usa ka koneksyon nga walay kondisyon, sa dihang ang kalag sa usa ka tawo nagdilaab; kini usa ka panumpay sa gugma, sa dihang ang usa ka tawo makalimot sa iyang kaugalingon ug mabuhi lamang pinaagi sa tinguha ug pangandoy alang sa Hinigugma. Banal nga eros — mao kini ang paghulagway ni Elder Paisios niining kahimtanga, nga nagsubay sa gisulti daghang siglo sa wala pa siya sa mga mistikong teologo sa Byzantine sama nila San Maximus the Confessor ug Symeon the New Theologian.

Nagalaum kami nga ang dugay nang gihulat nga publikasyon sa ika-unom nga bolyum sa \*Words\* ni Amahan Paissios sa Ruso walay duhaduha nga makadugang sa bahandi sa espirituhanong kinaadman ug magsilbi nga tinubdan sa espirituhanong kaayohan sa mga magbabasa, kauban sa mga naunang edisyon sa miaging lima ka bolyum sa maalamon nga mga pamalandong sa asketiko sa Banal nga Bukid.

## **Tropario kang Banal Paissios sa Bukid Athos**

### **Tono 5. Susama sa: Ang Ka-walay-katapusang Pulong**

Pagdawat sa kalayo sa balaan nga gugma, / pinaagi sa buhat nga milabaw sa tanan, hingpit kang mitugyan sa Diyos, / ug nahimo kang kahupayan sa daghang mga tawo, / pagtudlo kanila sa balaan nga mga pulong, / paghimo og mga milagro pinaagi sa imong mga pag-ampo, / Paisios, magbitbit sa Diyos, / ug karon mangaliya nga walay hunong // alang sa tibuok kalibutan, Gihimaya.

## **Kontakion**

### **Tono 8. Susama sa: Ang Pinili**

Sa imong pagpuyo dinhi sa yuta ingon usa ka anghel, / misidlak ka sa gugma, Gihimaya nga Paisius, / ang dakong haligi sa mga monghe, / ang maggiya sa mga matinud-anon ngadto sa balaan nga kinabuhi, / ug napamatud-an ka nga pinakamatam-is nga kahupayan sa tibuok kalibutan; / Busa nagtawag kami kanimo: // Malipay ka, Amahan sa tibuok kalibutan.

## **Panimad-ag**

Sa lima ka miaging bolyum sa 'Mga Pulong' ni Elder Paissios, kanunay nga gihisgutan ang hilisgutan sa pag-ampo. Si Elder Paissios, nga usa ka monghe 'walay mantsa o daotang dungog', giisip ang pag-ampo nga iyang pangunang buluhaton. Sa iyang pakig-uban sa nagkalain-laing mga tawo sa E , mga monghe ug mga layko, kanunay niyang gipaningkamotan nga matabangan sila nga makat-on sa pagsalig sa ilang kinabuhi sa Diyos pinaagi sa pag-ampo. Kini nga ika-unom nga bolyum sa 'Mga Pulong' sa Karaan, nga imong gihuptan sa imong mga kamot ug gipatik uban sa panalangin sa atong Punong Magbalantay, Ang Kahalangdon nga Metropolitan Nikodimos sa Kassandria, naglangkob sa mga pagtulon-an sa Karaan nga eksklusibo alang sa pag-ampo.

Sumala kang Elder Paissios, ang pag-ampo usa ka dakong oportunidad nga gihatag kanato sa Diyos aron makig-uban kita Kaniya ug mangayo og tabang. Nasakitan ang kasingkasing sa Kuma-amigo sa pagtan-aw sa mga tawo nga nag-antos ug 'nagsalig sa ilang kaugalingong gamay nga pwersa sa tawo', nga nakalimot nga aduna silay kahigayunan nga mangayo og tabang gikan sa Dios, 'Kinsa dili lang makapadala og gahum sa Dios, kondili daghang gahum sa Dios, ug ang tabang nga ihatag dili lang usa ka ginhaw sa Dios, kondili usa ka milagro sa Dios'. Busa, gipangusgan sa tigulang nga kinahanglan nato nga tan-awon ang pag-ampo ingon usa ka gikinahanglan, ug naningkamot siya sa pagtabang sa mga wala pa makahibalo sa arte sa pag-ampo aron 'makasugod sa maayong paagi, aron ang kasingkasing "mamata" ug magsugod sa paglihok sa pag-ampo.' Alang sa mga nakahimo na og maayong batasan sa pag-ampo, gihagit sila sa tigulang nga mag-ampo uban sa

mas dako nga kadasig ug kainit. Sa duha ka grupo, gisulayan niyang ipasabot nga ang pangunang gikinahanglan alang sa pakig-uban sa Dios mao ang paghinulsol ug pagpaubos. "Igaongko," sumulat sa tigulang sa usa sa iyang mga sulat, "ayaw hangyo og lain pa sa pag-ampo kondili paghinulsol... Ang paghinulsol magahatag kanimo og pagpaubos; ang pagpaubos magahatag kanimo og grasya sa Dios; ug sa Iyang grasya, gitigom sa Dios alang kanimo ang tanan nga gikinahanglan alang sa kaluwasan, ug, labaw pa, aron lang sigurado, naa usab didto ang tanan nga gikinahanglan aron makatabang ka sa kalag sa uban kon moabot ang higayon." Ug sa lain nga sulat, misulat ang tigulang ingon niini: "Naninkamot ko nga mapahiubos sa atubangan sa Dios, gipadayag Niya ang akong mga sala ug pagkawalay pagpasalamat, mapahiubos nga nangayo sa Iyang kaluoy ug nagpasalamat kaniya sa pagdayeg."

Ang libro naglangkob sa pito ka bahin. Ang unang bahin naghisgot sa pag-ampo sa kinatibuk-an, sa pag-ampo nga gipangabuhi sa tigulang, nga iyang nabati ingon nga panginahanglan sa kalag alang sa kanunay ug walay hunong nga pakig-uban sa Dios. Miingon siya nga kinahanglan magpabilin kita sa kanunay nga pakig-uban sa Dios ug dili gayud patyon ang atong 'radio', nga nakatutok sa frequency sa Dios, aron mobati kita og kasiguruhan. Ang pag-ampo usa ka tinubdan sa kasiguruhan. Kung masabtan nato kini nga kamatuoran, mabati nato ang panginahanglan sa walay hunong nga pakig-uban sa Dios ug makab-ot nato ang walay hunong nga pag-ampo.

Gidala kita sa kamot ni Elder Paisios paingon sa tinuod ug putli nga pag-ampo, gipakita kanato ang mga gikinahanglan niini ug gipasiugda nga, kauban sa pag-ampo, kinahanglan usab mahitabo ang katugbang nga espirituhanong pakigbisog. Sa laing pagkasulti, aron magpabilin kitang nakigkontak sa Dios, kinahanglan nga mosentro kita sa samang frequency Niya—ang frequency sa pagpaubos ug gugma. Ang mga kahuyang, labi na ang garbo ug kakulang sa espirituhanong pagkabalaan (mao ang kakulang sa paghalad sa kaugalingon), sama sa sagabal sa radyo nga makababag sa atong pakig-uban sa Dios. Busa, sa dili pa kita magsugod sa pag-ampo — mao ang pakig-uban sa Dios samtang naa kita sa parehas nga wavelength Niya — kinahanglan ang pag-andam, susama sa atong ginabuhay sa dili pa modawat sa Balaang Komunyon. Ang paghinulsol ug ang mapainubuson nga pag-angkon sa atong mga sala sa Diyos 'nagbungkag sa bungbong, o mas tukma, ang Diyos mismo ang nag-abli sa pultahan para kanato, ug madawat nato ang grasya sa pakig-uban Niya.'

Ang ikaduhang bahin sa bolyum naghisgot sa mga babag nga atong atubangon sa pag-ampo: kapabayaan, kawad-on sa paglaum, ug pagkagubot sa hunahuna. Ang yawa usab naninkamot nga ibulag kita sa pakig-uban sa Dios pinaagi sa pagdani kanato sa iyang kaugalingong gagmay nga pakighinabi. Ang Elder nagtanyag og praktikal nga tambag kon giunsa pagpinit ang atong kasingkasing ug pagsugod niini sa paglihok sa pag-ampo. Ang usa ka mubo apan 'gamhanan' nga pagbasa sa wala pa pag-ampo makapinit sa kasingkasing. Ang pagkanta sa mga himno sa simbahan makatabang sa pagdaog sa kawad-on sa paglaum ug nagmugna sa labing maayong kahimtang alang sa kusang pag-apil sa Pag-ampo kang Jesus. Gitawag sa Karaan ang rosaryo nga 'machine gun batok sa yawa' ug gipasabot nga ang mga pagyuko makatabang sa 'pagpaandar sa atong espirituhanong makina'.

Ang ikatulong bahin sa bolyum naghisgot sa atong malumo ug mahigugmaong Inahan—ang Labing Balaan nga Theotokos—sa anghel nga magbalantay, ug usab sa mga balaan—ang atong mga tigpanalipod ug mananaghawa sa atubangan sa Dios. Pinaagi sa iyang hingpit nga pagsunod sa Dios ug sa iyang pagpaubos, ang Labaw nga Balaan nga Inahan sa Dios nahimong kauban sa pagtuman sa walay katapusang plano sa Dios alang sa kaluwasan sa katawhan. Mao nga paminawon niya ang atong mga pag-ampo ug ipresentar niya ang atong mga hangyo sa iyang Anak ug sa Dios. Sa samang higayon, kon magkinabuhi kita subay sa kabubut-on sa Dios, ang atong anghel nga magbabantay magpabilin sa atong kiliran, nagpanalipod kanato ug nagluwas kanato gikan sa mga katalagman ug kalisdanan. Ug ang tanang mga balaan, kon tawgon nato sila uban sa pagtuo ug pagkamapaubsanon, dali nga motabang kanato.

Ang ika-upat nga bahin gipahinungod sa mga petisyon sa pag-ampo. Miingon ang Kuma nga maayo nga buwag ang pag-ampo sa tulo ka bahin: alang sa kaugalingon, alang sa kalibutan, ug alang sa mga namatay na. Ang katapusang kapitulo sa ika-upat nga bahin nagtuki sa Salmo ug sa paagi sa pag-ampo gamit kini, nga gibase sa 'Mga Sirkumstansya' ni San Arsenius sa Kapadokya. Ang 'Circumstances' mismo, ug ang han-ay nga gisunod ni Elder Paisios sa pag-ampo alang sa usa ka piho nga panginahanglan samtang nagbasa sa may kalabutan nga salmo, gipakita sa apendiks sa katapusan sa bolyum.

Ang ikalima nga bahin naglangkob sa tambag sa elder bahin sa Pag-ampo ni Hesus ug sa pagkamapugong—mao ang espirituhanong pagmata—nga gikinahanglan aron matigom ang hunahuna. Ang

hunahuna sa tawo sama sa 'usa ka tin-edyer nga gibyaan sa iyang kaugalingon, nga gustong maglibot-libot dinhi ug didto, magbinuang ug molapas sa mga lagda.' Nagatambag ang Karaan nga alagaan kini sa espirituhanong paagi ug tudloan kini 'sa paggahin og mas daghang oras sa balay, sa paraiso, duol sa iyang Amahan ug Dios.'

Mahitungod sa pagtutok sa hunahuna sa Pag-ampo ni Jesus, ang tigulang, bisan dili niya balibaran ang nagkalain-lain teknikal nga pamaagi, nagpasiugda nga kini mga pamaagi panambag ra; ang sukaranan nga gikinahanglan aron mapraktis ang Pag-ampo ni Jesus mao ang paghinulsol ug tapat nga kasubo sa kasingkasing, nga moabut sa natural nga paagi, nga walay artipisyal nga paningkamot, sa dihang masabtan sa usa ka tawo kung unsa siya ka makasasala ug kawalay pagpasalamat atubangan sa daghang panalangin sa Diyos, ug usab sa dihang molapas siya sa utlanan sa iyang kaugalingong 'kaugalingon' ug ibutang ang iyang kaugalingon sa kahimtang sa mga nag-antos.

Ang ika-unom nga bahin naghisgot sa liturhikal nga kinabuhi sa atong Simbahan. Dinhi natipon ang mga tambag sa Karaan mahitungod sa pag-apil sa mga serbisyo sa simbahan ug husto nga pag-andam sa pagdawat sa Balaang Misteryo ni Kristo. Ang katapusang kapitulo niining bahin gihatag sa pag-awit sa simbahan, nga 'dili lang pag-ampo, apan niini ang kasingkasing, daw, mibuto, ug ang espirituhanong pagbati sa kasingkasing misubaw.'

Ang ikapitong ug katapusang bahin sa bolyum gipahinungod sa paghimaya sa Dios. Nagatambag ang Karaan nga human sa matag paghalad sa atong mga pag-ampo, kinahanglan nga 'maghalad kita og tibuok kasingkasing nga pagdayeg ug magpasalamat uban sa kalipay.' Gipasiugda usab niya nga bisan kinsa nga maghatag og panahon sa pagpamalandong sa kadaghan sa mga panalangin sa Dios, maghimaya sa Ginoo sa adlaw ug sa gabii. Ug ang Iyang mahigugmaong mga anak nagdayeg kaniya bisan pa sa kasubo ug mga pagsulay. Sa kanunayng pagdayeg sa Dios, sa kanunayng pagpasalamat kaniya, masinati sa usa ka tawo ang 'tanang nga bahandi sa Iyang Kaayo.' Ug sa diha nga ang usa ka tawo nagdayeg ug magpasalamat sa Dios, mas daghan pa gayud ang mga panalangin nga ihatag sa Dios kaniya. Ang katapusang kapitulo sa ikapitong bahin gipahinungod sa mga banal nga gasa nga gihatag sa mapainubuson ug mga tawo nga mahigugma sa Dios — kadtong nagpraktis sa paghinulsol ug naghalad sa tanang alang sa gugma sa Dios. Ang Karaan, nga siya mismo nakatilaw sa dakong katam-is ug dili masukod nga kalipay nga gihatag sa Banal nga grasya sa kalag nga gibisita niini, misulti mahitungod niining kahimtanga ingon niini: 'Unya ang hunahuna makapahulay sa atubangan sa Dios. Mawala ang mga hunahuna, ug ang kalag mobati lamang sa katam-is sa Banal nga gugma, sa Banal nga kainit ug pag-atiman.' Unya mohunong ang pag-ampo, kay "ang hunahuna nakig-usa na sa Dios ug dili na gustong bulagong Siya bisan pa sa unsa."

Sa tibuok nga bolyum, balik-balik ang paghisgot sa pagpaubos ug sa atong pagkahibalo sa atong kaugalingong pagka-makasasala, ingon man usab sa mahimayaong pamatasan ug sa pag-ambit sa pag-antos sa uban. Ang tanang sa ibabaw naglangkob, para kang Elder Paissios, sa mga batakang prinsipyo sa espirituhanong kinabuhi ug sa mga gikinahanglan nga paunang kondisyon alang sa pag-ampo gikan sa kasingkasing. 'Sa kutob sa mahimo, palambuha ang pag-ampo gikan sa kasingkasing, nga naghiusa sa gugma ug pagpaubos,' tambag sa Elder sa usa sa iyang mga sulat. Dugang pa, kanunay nga naghisgot ang Kura og mga pananglitan gikan sa iyang kaugalingong espirituhanong kasinatian sa pakigbisog, o nagbahin kanato sa iyang kasinatian sa mga banal nga kahimtang nga iyang naagian. Kini usab usa ka porma sa 'espirituhanong limos' nga iyang gihatag kanato tungod sa iyang dakong gugma, aron matabangan kita.

Gipadayag namo ang among tibuok kasingkasing nga pagpasalamat sa tanang nga mibasa sa manuskrito niining bolyum samtang kini giandam alang sa publikasyon ug ang ilang tambag nakatabang sa pagpaayo niini.

Nag-ampo kami nga, uban sa tabang sa Dios, mahigugma kami sa pag-ampo ug magtrabaho nga mapainubuson ug matinud-anon aron mapalambo kini sa among kaugalingon, aron makig-ambit kami sa Gingharian ni Cristo, ug paghimayaon Siya ingon Dios hangtod sa kahangturan. Amen.

*Biyernes sa Mabulahong Semana 2012, ang pista sa ikon sa Labing Balaan nga Inahan sa Dios 'Ang Nagahatag-kinabuhi nga Tuburan'*

*Ang Abadesa sa Konbento ni San Juan nga Apostol ug Ebanghelista, ang Teologo, nga si Igsoon Philothea, kauban ang iyang mga igsoon sa Kristo.*

# **Bahín 1.**

## **Mahitungod sa pakig-uban sa Dios**

"Bulahan ang mga nakahimo og koneksyon sa Langitnong Komando Sentro ug, sa pagrespeto sa Dios, nagtrabaho uban Niya sa parehas nga wavelength."

### **Kapitulo 1.**

#### **Mahitungod sa kamatuoran nga ang pag-ampo usa ka pakighinabi sa Dios**

##### **Bulahan ang mga nakahimo og koneksyon sa Langitnong Komando Sentro**

Geronda, unsa ang kahulugan sa pag-ampo para kanimo personal?

— Sa dihang mag-ampo ko, mopadala ko og signal sa radyo ug mangayo og tabang. Kanunay kong mangayo og tabang kang Kristo, sa Inahan sa Diyos, sa mga balaan... Para sa akong kaugalingon ug para sa uban. Kay kung dili ka mangayo, dili ka makadawat og tabang.

Nahinumdom ko, sa panahon sa sibil nga gubat, napalibotan ug naputol kami sa mga puwersa sa Komunista sa ibabaw sa bungtod; 1,600 sila. Ug 180 ra kami ka mga mandirigma. Nanghukay kami ug gipahimutang ang among depensa sa luyo sa mga bato. Kung nakuha mi nila, wala gyud unta sila magbilin bisan usa kanamo nga buhi. Ingon nga radio operator, gisulayan nako pagtukod sa antena aron makontak ang Headquarters. Apan wala'y pulos: sige'g natumba kini tungod sa mga bala ug shrapnel. Nisigaw ang commander sa kompanya: 'Ibaba dayon kana nga antena, modagan diri ug tabangi ko sa pagbitbit sa mga kahon sa granada!' Sa matag higayon nga mosulod sa kaguliyang ang kumander sa kompanya aron susihon ang mga tigbantay sa makinang pusil ug maghatag og mga sugo, mudagan dayon ko pabalik sa radyo. Samtang nagahatag siya og sugo, mosulay ko balik-balik sa pag-ayo sa antena, unya mudagan pabalik aron motabang magbitbit sa mga kahon aron dili ko niya pasanginlan. Sa katapusan, pinaagi sa tabang sa usa ka baston ug usa ka spade sa sapper, nakasiguro ko sa antena ug nakahimo sa pagkontak sa command post. Duha ra ka pulong ang akong naipadala — ang among koordinata. Salamat sa Diyos, kana nga pipila ka pulong igo na aron mausab ang tanan! Sa pagsubang sa adlaw, miabot ang among mga eroplano pang-atake ug gibomba ang mga posisyon sa kaaway. Naluwas kami! Para nimo, walay bili na? Usa ka gatus ug walampulo ka manlalaban nga napalibotan sa usa ka libo ug unom ka gatus, ug sa katapusan – nakaluwas sila!

Didto nako nasabtan unsa ang dakong tawag sa usa ka monghe: ang pagtabang pinaagi sa pag-ampo. Ang mga tawo sa kalibutan padayon nga nagasulti: 'Unsa man ang ginabuhat niining mga monghe? Ngano man nga dili sila mogawas sa kalibutan aron motabang sa katilingban?' Apan ang ingon ana nga pag-ingon sama ra sa pagsaway sa usa ka radio operator sa panahon sa gubat: 'Ngano man ka nag-usik-usik anang radyo? Biyai na, kuhaa ang pusil ug dagan aron mopamusil!..'

Bisan pa man kung makigkontak ta sa matag estasyon sa radyo sa kalibutan, walay pulos kini kanato kung wala kitay langitnong pakig-uban ug pakigkontak sa Dios. Ang Komyunyon ug pakigkontak Kaniya importante kaayo kung gusto nato Siyang hangyoan og tabang. Ug dili lang aron mangayo, kondili aron usab makadawat. Bulahan ang mga nakahimo og koneksyon sa Langitnong Komando Sentro ug, uban sa pag-uyon sa atubangan sa Dios, nagtrabaho uban Niya sa parehas nga wavelength.

##### **Gihatagan kita ni Kristo og kahigayunan nga makig-istorya Kaniya**

— Geronda, ang akong pag-ampo hinungdan sa kasubo ug kasakit. Dili gyud ko makapangamuyo. Unsaon nako?

— Pakig-istorya lang kang Kristo, sa Inahan sa Diyos, sa mga anghel ug sa mga balaan—nga natural, matinud-anon, ug walay kabalaka sa pagpangita sa husto nga mga pulong. Buhata kini bisan asa ka pa, ug isulti ang bisan unsa nga mosulod sa imong hunahuna. Pananglitan: 'Akong Kristo!' o 'Inahan sa Dios, Kabalo ka sa akong kahimtang. Tabangi ko!' Padayon sa pakig-istorya Kanila ingon ani, sa yano ug mapainubuson

nga paagi, bahin sa bisan unsang nakapaguol kanimo. Ug pagkahuman, ipangamuyo ang Pag-ampo ni Jesus: 'Ginoong Jesu-Kristo, kalooy-i ako.'

— Geronda, naglibog-libog ang akong pag-ampo.

— Sa dihang nag-ampo ka, hunahunaa Kinsa ang imong ka-istorya karon. Sa Dios mismo! Nagtuo ka ba nga gamay nga butang kana? Kung ang usa ka tawo makig-istorya sa usa ka importante nga opisyal, tan-awa lang kung unsa ka-ampingon sila pagpili sa ilang mga pulong! Mag-amping sila nga dili makasulti og binuang; usahay mopaspas sila, mabitbit ang dila sa kaulaw... Apan kung mag-amping kita sa atong pakig-istorya sa usa ka tawo, unsa pa kaha ang angay natong pagka-seryoso sa dihang makig-istorya kita sa Dios! Hunahuna-a kini: bisan ang usa ka bata, kung gusto makig-istorya sa iyang amahan o sa usa ka tigulang, mobati siya og kaulaw sa ilang panag-istorya. Ug kung gusto sa bata nga makig-istorya sa usa ka magtutudlo, nga iyang gamayng gihadlok usab, mas mobati pa gyud siya og kaulaw. Ug unsa kaha kita? Naga-istorya kita sa Dios mismo, sa Inahan sa Dios, sa mga balaan — apan wala ba nato kini mabati?

— Sa wala pa ko miabot sa monasteryo, Geronda, wala koy pagduha-duha nga ang kinabuhi sa monghe ug ang pag-ampo dili mapabulag. Apan karon, lisod kaayo nako ang pag-ampo... Murag ang pag-ampo mao ang labing lisod ug makapoy nga buluhaton.

— Philologist ka man sa imong pagtuon, dili ba? Ganahan ka moistorya, ug dili ka gyud kapoy makig-istorya sa mga tawo. Apan sa pakig-istorya kang Kristo, Nga mipakita og kabubut-on nga makig-istorya kanimo, kapoy na ka sa pakig-istorya, ug ang ingon nga pakig-istorya daw lisod para nimo. Hibalo ka ba sa imong gibuhat? Murag ingon ka lang: 'Ay, samok ani, oras na para moadto ug makig-istorya sa Tsar... Wala koy gana nga buhaton kini, pero wala'y laing mahimo, kinahanglan gyud ko moadto.' Gihatagan kita ni Kristo og kahigayunan nga kanunay nga makig-istorya Niya pinaagi sa pag-ampo, apan kita... dili man gani gusto? Grabe kaayo ning kahimtang!... Ug ang labing katingalahan mao nga Siya mismo ang gustong makig-istorya kanato, gustong motabang kanato, apan kita, tan-awa, tapulan kaayo sa pakig-istorya Niya!

— Geronda, kanunay nakong makit-an ang akong kaugalingon nga nag-istorya-istorya, unya pagkahuman mobati ko og sala bahin niini.

— Kung ganahan ka mag-istorya, mas maayo nga mag-istorya ka kang Kristo. Kung ang usa ka tawo mag-istorya kang Kristo, dili gyud siya magmahay. Klaro kaayo nga ang hilig sa pag-istorya usa ka kahuyang. Apan kung imo kining kahuyang gamiton alang sa espirituhanong kaayohan, mahimo kini nga usa ka hagdanan paingon sa pag-ampo. Makahuna-huna ba ka, aduna'y mga tawo nga dili gani mopanangkamot nga mag-istorya! Apan adunay usa ka kusog sulod kanimo; pirmi ka nangandoy nga makig-istorya sa uban... Kung imo kining mga tinguha itudlo ngadto sa espirituhanong kaayohan, ang imong kalag pagabalaanon. Paninguhaa nga makig-istorya lang sa uban kung kinahanglan gayud, ug kanunay nga makig-istorya kang Kristo. Sa diha nga magsugod ka og yano nga pakighinabi Niya, dili na nimo mabantayan ang nahitabo sa imong palibot: mao kana ka makapahimuot ug ka tam-is ning panag-uban. Bisan ang espirituhanong pakighinabi makapoy pud nako, apan sa diha nga mag-ampo ko, makasinati ko og katingalahang kalinaw.

Ang pag-ampo usa ka pakighinabi sa Dios. Usahay ko manghinaut sa mga tawo nga nabuhi sa panahon ni Kristo: kay ila Siyang nakita sa ilang kaugalingong mga mata ug nadungog sa ilang kaugalingong mga dalunggan; makig-istorya pa gani sila Niya. Apan sa akong hunahuna, mas maayong kahimtang kita kaysa kanila, kay dili kanunay nila Siya makasamok, samtang sa pag-ampo makig-istorya kita Niya nga walay hunong.

## Ang mainit nga tinguha sa pag-ampo

— Geronda, unsaon man pag-ampo?

— Hunahunaa nga ikaw usa ka gamay nga bata ug ang Dios mao ang imong Amahan, ug, nga dili mawala kana nga pagbati, hangyua Siya sa tanan nimong gikinahanglan. Kung makig-istorya ka sa Diyos sa ingon ani nga paagi, moabot ang panahon nga dili na nimo gusto molayo gikan Niya bisan usa ka lakang. Kay sa Diyos ra makakaplag ang tawo og seguridad, kahupayan, ug usa ka gugma nga dili masukod, nga naghiusa sa pagkamabuotan sa Diyos.

Ang pag-ampo mao ang pagdawat kang Kristo sa imong kasingkasing ug ang paghigugma kaniya sa tibuok nimong pagkatawo.

'Higugmaa ang Ginoo nga imong Dios sa tibuok nimong kasingkasing, sa tibuok nimong kalag, sa tibuok nimong kusog, ug sa tibuok nimong hunahuna' <sup>(2)</sup>, ingon sa Balaang Kasulatan. Kung ang usa ka tawo, nga nahigugma na sa Dios, naa na sa pakig-uban Niya, walay bisan unsang butang sa kalibutan ang makatintal kaniya. Murag buang siya. Paminawa siya sa labing nindot nga musika—dili kini makapukaw kaniya. Dad-a siya sa museyo ug ipakita kaniya ang mga pinta sa labing bantugan nga mga artista sa kalibutan—molabay lang siya niini nga murag walay nahitabo. Ihatag kaniya ang labing ug pinakamaanyag nga mga putahe, isuot siya sa labing matahum ug uso nga mga sinina, pun-a ang hangin sa iyang palibot sa labing humok nga mga pahumot — dili siya magkurog ang pilikmata o mosimhot gani. Ang usa ka buang nagpuyo sa iyang kaugalingong kalibutan. Ingon usab ang usa ka tawo nga anaa sa pakig-uban sa langitnong gingharian: anaa siya didto sa hingpit; wala siyay bisan gamayng tinguha nga mobalik sa yuta. Sulayi pagbulag ang bata sa iyang inahan samtang giyakap siya! Sama ra niana, dili nimo mabulag ang usa ka tawo sa pag-ampo sa diha nga nasabtan na niya ang kahulugan niini. Unsa man ang gibati sa usa ka bata sa yakap sa iyang inahan? Kini masabtan lamang sa usa ka tawo nga nakabati nga ang Dios anaa sa iyang kiliran — duol kaayo, tinuod gayud — ug nga siya mismo usa ka bata sa Iyang yakap.

Nailhan nako ang mga tawo nga sa dihang nag-ampo, mobati sila nga daw gagmayng bata. Kung adunay makadungog kanila sa ingon ana nga panahon, mosiyagit sila: 'Pero gagmayng bata ra man sila!...' Ug kung adunay makakita sa ilang pamatasan samtang nag-ampo, mosulti sila nga kining mga tawoha sigurado nang buang na gyud! Nahimo silang sama sa usa ka bata nga mudagan sa iyang makakaya paingon sa iyang amahan, mopilit sa iyang manggas ug mangaliya: 'Wala ko kahibalo unsaon, pero kinahanglan gyud nimo kini buhaton!... Bisan unsa pa ang paagi, buhata lang, palihug, palihug!' — uban sa ingon ana nga pagkamapino ug kaisog nga mangaliya kining mga tawo sa Dios.

— Geronda, mahimo bang motungha ang tinguha sa pag-ampo tungod lang sa sentimental nga panginahanglan alang sa pakig-uban ug kahupayan?

— Aw, unsa may sayop sa tinguha nga mag-ampo nga motumaw gikan sa usa ka maayong, bisan pa sentimental, panginahanglan alang sa Diyos? Apan, daw kanunay ninyo kini malimtan ug mag-ampo lang kamo kung adunay mahitabo kaninyo. Siyempre, mao kini ang hinungdan nganong gitugotan sa Diyos nga 'mahitabo' ang tanang matang sa kalisdanan ug kapig-atan. Gibuhat Niya kini aron kita mobalik kaniya. Apan dili ba mas maayo nga ang usa ka anak mudagan ngadto sa iyang amahan o inahan tungod lang kay gihigugma siya nila, kaysa tungod kay adunay nahitabo kaniya? Mahunahuna ba nimo ang usa ka bata nga nasayud sa kadako sa gugma sa iyang ginikanan kaniya, apan kinahanglan pugson nga mudagan sa mga bukton sa iyang inahan o amahan?

Ang Dios mao ang atong malumo ug mapinanggaon nga Amahan; gihigugma kita Niya. Busa, angay gayud nga magpaabut kita nga mag-ampo nga moabot dayon ang takna sa pag-ampo, ug dili gayud kita kapoy sa pakig-istorya Niya.

## **Kapitulo 2.**

### **Mahitungod sa Pagkinahanglan sa Pag-ampo**

#### **Atong tan-awon ang pag-ampo ingon usa ka gikinahanglan**

Elder, wala ko'y daghang pagtuo ug nabati nako nga huyang ko.

— Kabalo ka unsa ang angay nimong buhaton? Yakpa ang Diyos ug di Siya buhian! Nakita na ba nimo kung giunsa sa usa ka bata pagkapit sa liog sa iyang amahan? Buhata pud na: yakpa Siya ug ayaw pagbuhi, aron dili ka Niya mapahawa gikan sa Iyang kaugalingon. Unya makasinati ka og pagsalig ug kusog.

— Oo, Geronda, nabati nako nga kinahanglan ko mosandig sa Ginoo, apan lisod kaayo...

— I-unat lang nimo ang imong mga bukton paingon sa taas, paingon sa Langit. Mas kusog ka mag-unat, mas molungtad kini. Dili dayon, siyempre... Apan unya makakapit ka sa Diyos.

— Geronda, kung kulang ko og oras, magdali-dali ko sa pag-ampo. Sa imong hunahuna, basin nagpanikaw ko sa oras nga angay unta nakong ihatag kang Kristo?

---

<sup>2</sup> Lucas 10:27

— Kabalo ka, si Kristo daghan kaayo ug tanan. 'Manikas' ka man o dili Niya, dili gyud Siya kulang. Pero ikaw mismo walay makuha nga pulos gikan sa ingon ana ka dali nga pag-ampo — sigurado kana. Hunahunaa kini: dili si Kristo ang nanginahanglan sa atong pag-ampo, kondili kita mismo ang nanginahanglan sa Iyang tabang. Ug nag-ampo kita dili tungod kay kinahanglan kini ni Kristo, kondili tungod kay sa pag-ampo, nakig-uban kita sa Dios, nga mao ang nagmugna kanato. Kung dili kita mag-ampo, mahulog kita sa kamot sa yawa, ug kaluoyana kita unya. Nahinumdom ka ba sa gisulti ni Abba Isaac nga Siryano: 'Dili kita pangutan-on sa Dios ngano wala kita nag-ampo, kondili ngano wala kita nagpabilin sa pakig-uban Niya ug busa gihatagan nato ang yawa og katungod sa pag-antos kanato.'<sup>3</sup>

— Geronda, unsaon man sa usa ka tawo pagkat-on sa paghigugma sa pag-ampo?

— Kinahanglan masabtan nimo nga importante kaayo ang pag-ampo. Sama sa pagkaon nga gikinahanglan sa lawas aron mabuhi, kinahanglan usab mapakabusog ang kalag aron dili kini mamatay. Kung ang kalag biyaan nga walay pagpakabusog, kini maluya, ug mosunod ang espirituhanong kamatayon.

— Geronda, unsa ang makababag sa pag-ampo?

— Lisod ra ang pag-ampo kung dili nato mabati nga kini gikinahanglan. Kung ang usa ka tawo wala masabti ang kahulugan sa pag-ampo, ug wala masinati sa iyang kaugalingon nga kini gikinahanglan kaniya, nan tan-awon niya ang pag-ampo nga usa ka bug-at nga buluhaton. Ang ingon nga tawo sama sa usa ka walay pagsabot nga bata nga, sa pagtalikod gikan sa suso sa iyang inahan, gisalikway ang tanang katam-is sa iyang pagkamalumo ug pag-atiman. Ang ingon nga bata motubo nga huyang ug dili malipayon.

### Ang pag-ampo usa ka pagbati sa seguridad

— Geronda, unsaon man pagbati sa usa ka tawo nga gikinahanglan ang pag-ampo?

— Oh, kung nakasinati ka lang unta sa gubat, magkasabot unta ta!... Sa panahon sa gubat, lain-lain ang among mga protocol sa komunikasyon sa radyo sa command post. Aduna'y constant-contact mode, diin kami nga mga radio operator dili gayud mobiya sa among mga radyo, nagpabilin nga naka-air sa tanang oras. Oh, kana mao ang panahon nga nabati namo ang kumpiyansa; sigurado gayud kami nga protektado kami! Kung makakonektar kami matag duha ka oras, dili na namo mabati kana nga kumpiyansa. Ug kung makakonektar ra kami sa command post kaduha sa usa ka adlaw, sa buntag ug sa gabii, nabati namo nga delikado kaayo ang among kahimtang. Pariho ra kini sa pag-ampo. Mas kanunay ang pag-ampo sa usa ka tawo, mas dako ang iyang pagbati sa espirituhanong seguridad. Ang pag-ampo usa ka pagbati sa seguridad.

Pinaagi sa kanunay nga pakigkontak, 'sa kahimtang sa kanunay nga komunikasyon' uban sa Diyos, mapugngan nato ang bisan unsang dautan. Sa usa ka higayon, usa ka monghe ang nagbiyahe sa bus.<sup>4</sup> Nalingkod siya didto nga nag-ampo nga nakapiyong ang mga mata, ug ang tanan nga pasahero nagtuo nga natulog siya. Kalit lang nga misalpok ang usa ka trak nga nagkadool sa usa ka poste ug nibalhin sa lane nga padulong. Nagsugod ang mga sakyanan sa pagsagol-sagol — usa ka makalilisang nga aksidente! Apan, sa usa ka dili masabtan nga paagi, ang bus nahulog sa kilid sa dalan sa usa ka luwas nga gilay-on. Murag usa ka dili makita nga kamot ang mibangon niini ug gidala ngadto sa kilid sa dalan!... Walay pasahero nga nasamdan. Naluwas sila pinaagi sa pag-ampo sa monghe.

— Geronda, kasagaran mangutana ang mga layko kung giunsa nila pag-ensayo sa pag-ampo.

— Paminawa kini. Sa karaang panahon, ang uban kanila nga nagdedikar sa kinabuhi sa pagka-mona ug adunay lig-on nga kinaiya mopaingon ug magpraktis sa pagka-asketiko sa taliwala sa lisod maabot nga mga bangin, sa mga langob, sa paganong lubnganan o sa mga santuwaryo sa demonyo. Didto, nag-atubang sila sa daghang mga katalagman: mahulog ang mga bato gikan sa mga pangpang sa ilang ulo, atakehon sila sa mga demonyo, ug daghan pang uban nga mga tukso ang nagpaabot kanila... Ang kahadlok nagpugos niining mga tawo nga magtuaw kanunay: 'Akong Kristo!... Inahan sa Dios!...' Busa, pinaagi sa kahadlok, nakab-ot niining mga tawo ang maayong batasan sa walay hunong nga pag-ampo. Karun hunahunaa ang atong panahon; hunahunaa ang mga tawo nga mosakay sa awto sa buntag, human sa ilang 'malipayong' paggahin sa gabii sa

<sup>3</sup> "Niadtong adlaw, ang Dios dili kita pagahukman tungod sa atong kapakyasan sa pag-awit sa mga salmo, ni tungod sa atong pagpasagad sa pag-ampo, kondili tungod sa kamatuoran nga pinaagi sa pagpasagad niining mga butanga, atong gihatagan og pwestohan ang mga demonyo." Tan-awa: Isaac nga taga-Sirya, Ang mga Pulong sa Asketiko. Pulong 71. Banal nga Trinidad St Sergius Lavra, 2008. p. 432. — Tala sa maghubad.

<sup>4</sup> Sa ulahi nahibal-an nga kining monghe mao diay mismo si Venerable Paisius. (Sukad karon, ang mga nota sa mga Griyegong editor ipakita nga walay reperensya.)

mga party ug club, uban sa alkohol, droga ug uban pang 'kalipay' sa modernong kinabuhi. Sa pagsakay sa awto human sa usa ka gabii nga walay tulog ug buang, kining mga tawo walay kontrol sa ilang kaugalingon o sa ilang awto. Ug hunahunaa ang usa ka ordinaryong Kristohanon nga, nasayud kaayo pila ka ingon ana nga 'mga bayani' ang naa sa dalan, mosugod usab sa iyang sakyanan sa buntag ug molarga paingon sa trabaho. Sigurado ba siya nga makabalik siya sa balay nga buhi? Masulti ba niya nga sigurado siya nga makauwi — o madala ba siya sa ambulansya human maaksidente ug mapinsala? Ug sultihi ko karon: dili ba kini igo aron magpadayon ang pagtu-aw: 'Akong Kristo!... Akong Ginoo!...'? Kung ang mga layko makadawat og espirituhanong kaayohan gikan sa ilang kahadlok sa niining mga katalagman, malabaw pa gani sila kanamo nga mga monghe sa pag-ampo... Ug malikayan usab nila ang maong mga katalagman nga naghulga kanila.

Nahinumdom ko sa usa ka lalaki nga miadto sa akong selda. Hapít na siya mawagtang ang paglaum: tungod sa kawalay pag-amping, nabangga niya ang usa ka bata sa dalan, apan, salamat sa Diyos, nakaluwas ang bata. Kanunay niyang balik-balikon: 'Usa ko ka kriminal ug angay silotan.' 'Ug sa dihang nabangga nimo siya, nag-ampo ka ba?' pangutana nako. 'Dili,' matud niya. 'Angay gyud ka silotan,' tubag nako, 'apan dili kaayo tungod sa pagbangga sa bata. Angay ka og mas dako nga silot tungod sa dili pag-ampo.' Ug gisultihan nako siya bahin sa usa ka kaila nako. Siya usa ka kawani sa gobyerno, apan nakaangkon og hataas nga lebel sa pagkamaayo. Kanunay niyang gi-recite ang Pag-ampo ni Jesus: sa trabaho, samtang nagbiyahe, bisan asa. Ang iyang pag-ampo nahimong kusang-buot; mga luha sa pagdayeg ug kalipay ang nagdagayday gikan sa iyang mga mata. Basa pa gani sa mga dokumento sa iyang lamisa tungod sa mga luha. Mao nga gusto niyang mobiya sa iyang trabaho; andam siya nga dawaton ang mas gamay nga pensiyon. Busa miadto siya sa Bukid Athos ug mibisita kanako sa akong kaliva aron mangutana kung giunsa niya pagkinabuhi sugod karon. "Ayaw biyai ang imong trabaho," ingon nako kaniya. "Ug kung mangutana ang imong mga kauban ngano ka naghilak, tubaga: 'Kabalo mo, naghunahuna lang ko sa akong namatay nga amahan.'" Unya, sa usa ka adlaw, nagmaneho kining lalaki sa iyang sakyanan sa dihang kalit lang nga usa ka bata ang nidagan gawas sa dalan sa iyang atubangan. Dili na malikayan ang bangga: ang pagbangga naglupad sa bata sama sa usa ka bola. Apan nasuta nga ang bata wala gyud masamdan. Ang Diyos ang nagluwas kaniya gikan sa kadaut, kay bisan pa sa pagmaneho, kining lalaki wala gyud mohunong sa pag-ampo.

## Panawag sa Pag-ampo

— Geronda, adunay gubat?

— Nag-ampo ka ba nga dili na kini mahitabo? Gikan sa tingpamulak hangtod sa tingdagdag, nagpasiugda ko og mobilisasyon sa pag-ampo para sa akong kaugalingon. Sa tinuod, ginabuhat ko kini nga hilom, ug gawas kanako, walay nakahibalo sa akong panawag sa aktibong pag-ampo. Nag-ampo ko nga magmaloloy-on kanato ang Ginoo, tabangan kita nga malikayan ang gubat ug ang tinuod nga mobilisasyon, diin ang mga tawo moadto sa atubangan sa gubat ug magdala og dugo. Nakadawat ko sa mosunod nga mensahe:<sup>5</sup> "Sa Domingo, Oktubre 16, nagplano ang mga Turko nga atakehon ang Gresya. Pag-ampo pa gayud aron mapugngan ang ilang mga plano." Salamat sa Diyos, ang Labing Balaan nga Inahan sa Diyos nagpanalipod kanato hangtod karon. Busa, mag-ampo kita nga magpadayon Siya sa pagpanalipod kanato sa umaabot.

— Geronda, karon nga nawala na ang dayon nga katalagman sa Gresya, kinahanglan pa ba nato magpadayon sa pag-ampo nga dili na magka-gubat?

— Dili ba igo na ang mga gubat sa kalibutan karon? Unsa man ang kahulugan sa 'para sa Gresya' o 'dili para sa Gresya'? Bisan asa karon nagdilaab ang mga gubat, ang mga tawo—ang atong mga igsoon—nagaantos ug nagkamatay. Dili ba kita tanan magsoon pinaagi kang Adan ug Eba? Siyempre, nabahin ang atong pamilya, ug ang mga tawo nangalat sa lain-laing kanto sa kalibutan. Kita nga mga Griyego mga igsoon sa mga Ortodokso, sa unod ug sa espiritu, apan igsoon usab kita sa mga dili-Ortodokso — bisan pa sa unod lang, sa tinuod. Busa kinahanglan nato nga mag-ampo alang sa mga dili-Ortodokso uban sa mas dako nga kalooy, kay sila mas mapalad-on.

— Geronda, ang Gresya nag-agi og lisod nga mga panahon karon. Sa pagtan-aw niini, nag-ampo ko pag-ayo gamit ang akong rosaryo matag adlaw, nga nag-ampo sa Diyos nga tabangan ang among yutang

---

<sup>5</sup> Gihatag niadtong Nobyembre 1983. Ang pagpadayag gikan sa Dios.

natawhan. Nag-ampo ka ug nag-ampo, unya maghunahuna ka: 'Nagasalig ba gayud ang kaluwasan sa Gresya sa imong rosaryo?'

— Ayaw kabalaka; ang kaluwasan sa Gresya dili nag-agad sa imong rosaryo. Apan tungod kay kanunay nimo gihunahuna ang mga kalisdanan nga giatubang sa Gresya, nagpasabot kini nga nabati nimo ang kasakit sa imong yutang natawhan ug nag-ampo ka sa Diyos nga mosulod sa lihok. Ug Siya ra gayud ang makatabang.

Pag-ampo nga ang Diyos magtukod og espirituhanong mga tawo, mga Maccabeo.<sup>6</sup> Dako kaayo ang panginahanglan karon alang sa ingon nga mga maisugong tawo. Miabot na ang panahon sa pakig-away tali sa maayo ug dautan. Sa katapusan, ang kawalay balaod karon gihimong balaod, ug ang sala nahimong uso. Bisan pa, kung makita nimo nga nagkadaghan ang mga kalisdanan sa Gresya, kung makita nimo nga ang gobyerno nagpasa og buang nga mga balaod, kung ang tibuok nasud nabalisa tungod sa kawalay kalig-on, ayaw kahadlok — ang Diyos mosulod ug motabang.<sup>7</sup>

— Base sa imong gisulti, Geronda, kinahanglan nato nga biyaan ang tanan natong buluhaton ug itugyan ang tanang kusog sa pag-ampo...

— Nagtuo ka ba gyud nga kini pa gihapon angay hisgutan?! Tan-awa: ang tibuok kalibutan nagbukal sama sa usa ka dakong kaldero! Ang Simbahan, ang estado, ang mga tribo ug mga nasud — ang tanan nabaliwala! Ug walay nakahibalo asa kini padulong, dili gani e. Hinaut nga ipahaba sa Ginoo ang Iyang kamot! Ug kinahanglan kaayo karon nga mag-ampo ang mga monghe. Kinahanglan ibutang sa kilid ang mga buluhaton ug kabalaka, bisan pa ang mga apurado, ug itugyan ang tanang kusog nato sa pag-ampo.

Uban sa pagpaubos, ug kutob sa inyong makaya, pag-ampo kamo alang sa mga tawo sa kalibutan. Gihatagan nila ang Daotan og dakong gahum ibabaw sa ilang kaugalingon ug nag-antos sila ingon nga resulta. Ayaw kalimti nga nahimong monghe kita alang sa atong kaugalingong kaluwasan ug aron matabangan ang kalibutan pinaagi sa pag-ampo. Paningkamotan nato nga mahimong maayong mga monghe. Mag-ampo kita gamit ang atong rosaryo ug magluhod-luhod alang sa atong kaugalingon ug alang sa kalibutan. Kay pinaagi sa rosaryo ug pagluhod-luhod makatabang ang usa ka monghe sa mga tawo.

## **Kapitulo 3.**

### **Unsaon pag-ampo aron madungog kita sa Diyos**

#### **Ang mga pagbati sama sa samok sa radyo nga makasamok sa atong koneksyon sa Diyos**

Amahan, kon nagpuyo ang mga pagbati sa sulod nako, makasugod ba ang akong kasingkasing sa paglihok sa pag-ampo?

— Unsaon man paglihok sa imong kasingkasing sa pag-ampo kung nagpuyo ka sa mga pagka-ugali? Sulayi pagkuha og usa ka nabubulok nga kable ug isaksak kini sa saksakan sa telepono. Makadungog ka ba og bisan unsang tingog pinaagi sa receiver? Tungod sa kanunay nga short circuit, pirmi maputol ang koneksyon; ang imong madungog lang pinaagi sa receiver mao ang pag-huyop ug pag-krakal. Mao usab kini sa usa ka tawo: kung adunay 'kalawang' sa sulod kanila, kung nagpuyo ang mga pagka-ugalingon sa sulod kanila, nan mahitabo ang 'short circuits' sa ilang espirituhanong kinabuhi. Espirituhanong 'gi-off' nila ang ilang kaugalingon gikan sa ilang kaugalingon'. Kinahanglan bantayan sa usa ka tawo ang iyang kaugalingon batok sa garbo, pagkahakog, kaugalingong kabubut-on ug pagka-walay hiya. Kay kung kini nga mga pagbati maghari sa usa ka tawo, ang grasya sa Dios—nga gikinahanglan alang sa pag-ampo—dili makadangat kanila. Kinahanglan limpyohan sa usa ka tawo ang iyang sulod nga 'mga kable' gikan sa kalawang aron kini makadala og maayo sa kuryente ug matukod ang koneksyon sa Dios. Mas limpyo pa ang usa ka tawo sa mga pagbati, mas molambo siya sa pag-ampo.

---

<sup>6</sup> Ang epiteto nga 'Maccabeus' (gikan sa karaang Hebreo nga nagpasabot og 'martilyo') gihatag kang Judas, ang lider sa pag-alsa sa mga Hudiyo nga nahitabo niadtong 166 BC batok kang Antiochus IV Epiphanes ug sa iyang mga manununod. Ang mga Maccabeo nagpakita sa ilang kaisog sa pakigbisog alang sa pagtuo sa ilang mga katigulangan ug sa nasudnong kagawasan sa Israel. (Tan-awa ang 1, 2 ug 3 Maccabees.)

<sup>7</sup> Gisulti niadtong 1981

Ang mga pagbati sama sa interference sa radyo, nga nagpugong kanato sa pag-establisar og koneksyon sa Diyos. Kung kining interference dili mawala, unsaon man sa usa ka tawo pag-istorya sa Diyos pinaagi sa pag-ampo? Nahinumdom ko nga sa atubangan, sa dihang makadungog og interference ang usa ka radio operator, motubag siya sa bisan kinsa nga nagtawag kaniya: "Dili tika madungog, kusog sa signal 'zero' (o kusog sa signal 'one'). Susiha ang imong koneksyon ug sulayi pag-usab!" Tungod sa interference, imposible nga masabtan ang mga pulong. Kinahanglan nga ang kusog sa signal dili moubos sa 'three'. Ang kusog sa signal nga 'five' giisip nga maayo kaayo — hingpit na ang koneksyon. Kung dili, magsinggit ang radio operator hangtod maubos ang iyang tingog, apan dili siya madungog tungod sa dili maayong pag-tune. Una, kinahanglan i-tune sa radio operator ang transmitter ug receiver sa iyang radyo sa usa ka frequency, ug unya lang siya makahimo og kontak sa command post sa maong frequency.

Aron maka-tune in sa Diyos, kinahanglan natong buhaton ang parehas nga mga lakang. Kinahanglan nga ang transmitter sa imong espirituhanong estasyon sa radyo naka-tune sa frequency sa Gugma, ug ang receiver sa frequency sa Kapaubos. Kinahanglan kini aron madungog kita sa Dios, ug madungog usab nato Siya. Kay ang 'Gugma mao ang Kapaubos' mao gayud ang 'frequency' diin naglihok ang Dios. Kinahanglan paningkamotan sa usa ka tawo nga 'makuha' kining frequency ug i-tune kini. Unya makahimo sila og koneksyon sa Diyos, ug ang ilang hunahuna magpabilin kanunay sa Diyos. Busa, naglaum ko nga makahimo ka niini nga Banal nga koneksyon. Amen.

### **Ang 'ako' ug 'ako' nagpugong kanako sa pag-establisar og koneksyon sa Diyos**

— Geronda, imong giingon nga kinahanglan nako i-recharge ang akong baterya sa espirituhanong kuryente. Unsaon nako pag-recharge niini? — Pauswaga sa imong kaugalingon ang espirituhanong pagkabalaan ug pagkawalay-pagkamakasari, aron ang 'ako' ug 'ako'ng' mawala kanimo. Ang 'ako' ug 'ako' makababag sa pag-ampo kay kini nagbulag sa tawo gikan sa Dios, sama sa pagtabon kanila sa usa ka sapaw sa insulasyon. Kabalo ka unsa ang mga materyales nga pan-insulasyon? Ang usa ka tawo nga nagbulag sa iyang kaugalingon gikan sa Dios nag-ampo, ug ang Ginoo daw moingon kaniya: 'Dili, anak ko, wala ko kasabot nimo!..'

— Geronda, posible ba nga ang usa ka monghe masigasig nga mosunod sa iyang lagda, apan kulang sa espiritu sa paghalad sa kaugalingon ug gugma alang sa iyang mga igsoon?

— Aw, siyempre mahimo niya. Kung ang usa ka monghe maghunahuna lang sa iyang kaugalingon, mahimo siyang mosulti og mga pag-ampo, magbuhat og dagkong mga buhat sa pagka-asketa, magpuasa, ug mohapa... Apan, samtang ginabuhat niya kining tanan, ginapadako lang niya ang iyang kaugalingong pagka-importante, samtang nagpabilin siyang walay pagtagad sa uban. Pinaagi sa paglihok sa ingon ani, magpabilin nga usa ka pulubi ang monghe. Bisin pa sa pagka-asketa, siya ra gihapon ang kanunay niyang gihunahuna — buhaton niya ang bisan unsa nga iyang gusto. Apan kinahanglan gyud niyang paningkamotan ang pag-ayo sa iyang kaugalingon — pagpanglaglag sa iyang mga kahuyang; kung dili, dili siya magmalampuson.

— Busa, Geronda, nagpasabot ba kini nga ang usa ka tawo kinahanglan walay ikasaway sa pagsunod, uban sa mga igsoon nga babaye, ug sa tanan?

— Siyempre, sa tanan! Aron makabaton og koneksyon kang Kristo ug dili kini mawala, ang tibuok nimong kinabuhi kinahanglan maghatag og kalipay kang Kristo. Ug malipay si Kristo kung malipay nato ang atong isigkatawo, kung mapasaya nato sila — sa labing maayong kahulugan sa pulong. Mao nga gipasabot ko kaayo ang kahinungdanon sa espirituhanong pagka-ilado ug paghalad sa kaugalingon. Sa katapusan, kung ang usa ka monghe mosunod sa lagda ug magbuhat sa iyang mga pagyuko, apan wala magtagad sa paghalad sa kaugalingon, pagkamatinahuron, gugma sa uban ug uban pa, nan ang iyang mga pagyuko ug ang iyang mga pag-ampo walay pulos.

Sa dihang bag-o pa ko miabot sa monasteryo,<sup>8</sup>, isip usa ka bag-ong monghe gitudlo ko nga motabang sa refektoryo. Niadtong panahona, usa ka tigulang nga monghe nga walumpung anyos, nga medyo huyang na, nangayo kanako nga dad-an siya og sabaw sa iyang selda panagsa. Busa, pagkahuman sa akong buluhaton, mokuha ko og sabaw sa kaldero, ibubo kini sa usa ka mangkok, ug dad-on kini kaniya. Usa ka adlaw, nakita kini sa usa ka igsoon ug gisaway ko gamay: 'Paminaw, ayaw pagpasanay kaniya nga tratuhon siya og ingon ana kaayo!... Kay kon masanay na siya, mangayo na siya og ani ug ana ug dili na gyud ka makapahulay.

---

<sup>8</sup> Sa Monasteryo sa Esfigmen, niadtong 1953.

Sobra ka kabisi sa pag-atiman niining tigulang nga dili na gani nimo masunod ang mga lagda! Aw, wala ka'y ideya kung giunsa ko niya pag-antos sa iyang mga hangyo! Gitabangan nako siya kaniadto sa dihang sip-on siya, ug human ana, dili na gyud ko pasagdan! Panagsa, motuktok siya sa dingding: 'Hatagi ko'g pagtagad, himoan ko'g usa ka tasa nga tsa!' Unya: 'Hatagi ko'g pagtagad, tabangi ko'g balhin sa pikas kilid!' Paglabay og pipila ka minuto, laing knock-knock ug: 'Ipakita ang pagtagad, butangi ko og init nga ladrilyo sa akong ubos nga likod!..<sup>9</sup> 'Ibubo ko'g tsa — hatagi ko'g ladrilyo!.. Ibubo ko'g tsa — hatagi ko'g ladrilyo!.. Pero naa koy lagda!.. Kanus-a man ko kini mosunod?! Gidala na ko niining tigulang sa daplin sa kabuang!.."

Makahunahuna ka ba unsay nahitabo? Grabe ka bati ning kahimtang! Usa ka tigulang sa luyo sa pader ang nag-antos, nag-agak-agak, nangayo og tabang, apan ang monghe dili mosugot nga moadto aron dili malapas ang mga lagda!... Timaan kini sa usa ka bugnaw kaayo ug walay kalag nga kahimtang. Ug unsa pa kaha ang pagduha-duha: kay alang sa Diyos, mas dako pa ang bili sa usa ka tisa ug usa ka tasa sa tsa kaysa sa bisan unsang gidaghanon sa 'walay kapintasan' nga pagyuko ug mga rosaryo! Sa katapusan, samtang nagtindog sa atubangan ni Kristo uban sa iyang rosaryo, nangayo ang monghe kaniya: 'Ginoong Hesukristo, kalooy-i ako!' — apan sa samang higayon, naglagot siya sa iyang nag-antos nga silingan: 'Pabayan ko sa kalinaw!'

— Geronda, giunsa man sa usa ka tawo pagdawat sa panalangin sa Diyos?

— Ang Diyos mubendisyon sa usa ka tawo kung pinalangga Siya niini. Ngano man nga ihatag sa Diyos ang Iyang panalangin sa usa ka estranghero? Aron lang ba nga itaktak sa estranghero ang Iyang panalangin sa yuta ug tapakan kini? Nasinati ko kini sa akong kaugalingon. Sa dihang nagpuyo ko sa Bukid Sinai,<sup>10</sup> , adunay grabe kaayo nga uga. Wala gyud usa ka tulo sa ulan ang nahulog sulod sa pipila ka tuig, busa ang Monasteryo ni Santa Catalina ug ang mga Bedouin nga nagpuyo duol nag-antos kaayo. Nag-ampo ang mga monghe alang sa ulan, apan wala kini'y kapuslanan. Ug miabot ang panahon sa pagputol sa mga sanga sa olibo.<sup>11</sup> Miabot ko aron motabang. Ang mga Bedouino nagputol sa mga kahoy sa monasteryo; ang mga monghe nagpabilin sa baga nga mga sanga para sa monasteryo ug gitipon ang mga nipis sa usa ka kilid. Nangutana ang mga Bedouino kung pwede ba nila kuhaon kining mga sanga aron pagluto sa ilang pagkaon sa kalayo ug pagpinit sa gabii — kay tugnaw kaayo sa Bukid Sinai. Apan wala tugot sa mga monghe nga kuhaon nila ang mga sanga, busa nilakaw ang mga Bedouin nga nadismaya. Sa sunod adlaw, mibalik ang mga Bedouin sa monasteryo uban sa parehas nga hangyo. Gitali nako ang tanang nipis nga sanga ngadto sa mga bungkos ug gihatag kini sa mga Bedouin. Unya miingon kanako ang usa ka tigulang nga Bedouin: "Maayo ka nga tawo. Mag-ulan na.' Ug tinuod gayud, pagbalik pa lang nako sa monasteryo, misugod dayon ang ulan. Kusog ug dugay kaayo ang pag-ulan. Busa, ang buotan nga mga pulong sa Bedouin nagbukas sa langit. Apan niadto, wala ko kini gisulti bisan kinsa.

## Ang Diyos dili maminaw sa pag-ampo sa mga hambog

— Geronda, grabe kaayo akong binuhatan niining miaging pipila ka adlaw... Karon dili nako mapapas sa hunahuna nga dili pabor sa Diyos ang akong pag-ampo.

— Kung kini nga hunahuna nagagikan sa tinuod nga pagpaubos ug giila nimo nga ang imong makauwaw nga pamatasan nakapasuko sa Dios, makasinati ka og langitnong paglipay. Apan kung, imbis nga pagpaubos, ikaw lang ang masubo alang sa imong kaugalingon ug nagbuak-buak sa imong buhok, nga nagasigaw: 'Oh... Nakaabot na ba gyud ko ani?! Unsaon man nako pagbuhat ani?!" — dili ka makadawat og kahupayan, kay

Ang Dios mosukol sa mga hambog.<sup>12</sup> Dili paminawon sa Dios ang pag-ampo sa mga hambog, kay ang garbo usa ka bungbong tali sa tawo ug sa Dios. Aron madungog ang atong pag-ampo, kini kinahanglan gikan sa

usa ka mapinamubos ug mapainubsanon nga kasingkasing.<sup>13</sup> Kung moingon kita uban sa lawom nga pagka-mapainubsanon: 'Ginoo, madungog pa kaha ang usa ka tawo sama nako?..' — dayon madungog kita sa Maayong Dios.

<sup>9</sup> Sa nangagi, gigamit ang init nga mga tisa imbis sa botelya sa init nga tubig.

<sup>10</sup> Gikan sa Oktubre 1962 hangtod Abril 1964.

<sup>11</sup> Niadtong Pebrero 1963.

<sup>12</sup> Santiago 4:6, 1 Pedro 5:5, tan-awa ang Hulagway 3:34.

<sup>13</sup> Tan-awa Salmo 50:19.

— Geronda, ngano man nga usahay, kung naglisod ko sa usa ka tukso, dili ko makapangamuyo?

— Kung ang tukso molabaw kanimo ug dili ka makapangamuyo, nagpasabot kini nga adunay pagka-makasarili ug garbo sa sulod nimo. Magpabilin ang tukso hangtod masukaan sa usa ka tawo ang iyang kaugalingong sulod nga 'ako'. Sa diha nga masukaan na sa usa ka tawo ang iyang sulod nga 'ako', moabot si Kristo aron motabang kaniya ug molabay ang tukso.

— Geronda, nangayo ko sa Diyos nga tabangan ko sa pagtangtang sa akong kabastos batok sa mga igsoon nga babaye, apan wala ko makita nga resulta.

— Kung ang usa ka tawo naningkamot ug nag-ampo, apan wala magtan-aw og resulta, nagpasabot kini nga ang pagka-makasarili ug garbo nagpuyo na sa sulod niya, o adunay hilig padulong sa garbo. Ang pagka-makasarili ug garbo nagpugong sa Balaang Grasya nga moabot isip tubag sa pag-ampo. Ang Maayong Dios motugot kanato sa atong gipangayo sa pag-ampo — basta kita adunay pagka-mapainubsanon ug kahibalo sa atong kaugalingong pagka-makasarili.

— Amahan, mapinanggaon kong hangyoon ang Dios nga luwason ko gikan sa usa ka partikular nga kahuyang; nagpakigbisog ko, naningkamot nga wagtanganon kini... Apan tungod sa akong garbo, dili ko tabangan sa Dios. Unsaon nako?

— Una sa tanan, hangyoa ang Dios sa pasaylo. Ingna: 'Ginoo ko, adunay garbo sa akong sulod; ako mismo ang nagpugong sa Iyang tabang nga moabot. Apan naghangyo ko Kanimo: hatagi ko og kahayag, tabangi ko nga masabtan pag-ayo kung unsa ang akong buhaton, unsaon nako pagdaog sa akong kahuyang.' Sa diha nga imong maila nga adunay garbo sa imong sulod ug mao kini gayud ang hinungdan nganong dili ka biyaan niining pagbati, dayon ipadayag sa Ginoo kanimo ang hinungdan, ang gamot sa imong kahuyang, ug unsaon nimo pakigbisog aron mapapas kini.

— Geronda, unsa ang angay nga batasan sa usa ka tawo sa panahon sa pag-ampo?

— Usa ka mapainubuson nga batasan. Unya ang Dios motabang kanimo. Ang usa ka mapainubuson nga tawo walay kaugalingong kabubut-on; mosunod sila sa kabubut-on sa Dios ug magbantay sa Iyang mga sugo. Mao nga maminaw ang Dios sa ilang pag-ampo ug maghatag kanila og langitnong panalagin. Sa unsa ka daghan nga maminaw ang usa ka tawo sa Dios, ingon usab maminaw kanila ang Maayong Dios.

## Ang pag-ampo nagkinahanglan og paglahutay ug pagkamapailubon

— Geronda, usahay motuyok ko sa Ginoo uban sa usa ka piho nga hangyo. Apan walay mahitabo, ug mangutana ko sa akong kaugalingon: 'Nakadungog ba gayud ang Ginoo sa akong pag-ampo?'

— Ang 'nakadungog ba Siya?' nagpasabot nga nagduha-duha ka sa gugma sa Diyos. Ug pinaagi sa pagduha-duha sa Iyang gugma, naghatag ka Niya og hangyo gamit ang usa ka kamot, samtang dayon nimo kini kuhaon pabalik gamit ang pikas. Aw, pinaagi sa paglihok sa ingon ani, mawala ang imong katungod nga 'maserbisyoan gawas sa han-ay'.

— Geronda, kung mangayo ko sa Diyos og usa ka butang ug dili dayon ko kini madawat, magpadayon ba ko sa pagpangayo?

— Oo, kinahanglan. Pagpursigi. Sa katapusan, kung moadto kita sa usa ka opisina sa gobyerno ug mangayo sa usa ka kawani sa gobyerno, usahay kinahanglan kitang magpursigi aron makuha nato ang gusto nato. 'Palihug tabangi ko,' ingon nato, 'kung dili, dili ko molakaw dinhi.' Busa sa pag-ampo usab, gikinahanglan ang padayon nga pagpangayo: nahinumdom ka ba kung unsa ka padayon ang paghangyo sa babayeng Kanaanita kang Kristo?<sup>14</sup> Ug ang balo sa Ebanghelyo, nga nangayo sa dili matarong nga huwes, padayon usab.<sup>15</sup>

— Apan, Geronda, kung molabay ang panahon ug wala pa giubanan ang akong hangyo, mawad-an ko og kadasig.

— Kung mangayo kita og butang sa pag-ampo, kinahanglan maghulat kita nga mapailubon. Sa usa ka higayon, namaga ang akong mata ug nagsugod kini og grabeng kasakit. Miduol ko sa ikon sa Labing Balaan nga Inahan sa Dios tulo ka beses ug nangayo Ko Niya nga tambalan ko aron mabasa nako ang Salmo sa gabii. Gihirisan nako og lana gikan sa lampara ang akong masakiton nga mata sa atubangan sa ikon, apan nagpadayon gihapon ang kasakit. Paglabay sa pipila ka adlaw, mas grabe pa gyud ang nahitabo: ang mata

<sup>14</sup> Tan-awa ang Mateo 15:21–28, Marcos 7:25–30.

<sup>15</sup> Tan-awa Lucas 18:2–8.

masakit kaayo ug naghubag pa gayud. Duha ka semana ang nilabay nga ingon ani. Unya, samtang nabati nako nga kaulaw kaayo, miduol ko pag-usab sa ikon sa Labing Balaang Inahan sa Dios ug miingon: "Inahan sa Dios, pasayloa ko, apan kinahanglan ko nga samokan Ka pag-usab." Gipahiran nako pag-usab ang akong mata sa lana gikan sa lampara, ug dayon nawala ang kasakit. Nagtuo ka ba nga dili unta ko dayon naayo sa Labing Balaan nga Inahan sa Dios sa diha-diha dayon nga unang nangayo ko Niya? Siyempre, mahimo unta Niya. Apan, tungod kay nasayud Siya sa usa ka butang nga wala ko masayri, gitugotan Niya nga mag-antos ko sa pipila ka panahon. Busa kamo usab kinahanglan mangayo uban sa pagpaubos ug maghulat nga mapailubon. Ang pag-ampo nga gihalad uban sa pagtuo, kasakit, paglahutay ug pagkamapailubon madungog — basta, siyempre, ang gipangayo alang sa atong kaugalingong kaayohan.

## **Kapitulo 4.**

### **Sa paagi sa pag-andam alang sa komunyon uban sa Dios**

#### **Usa ka mapainubsanon nga pag-angkon kang Kristo**

Kapatas, unsang preparasyon ang gikinahanglan sa wala pa pag-ampo?

— Susama kini sa pag-andam alang sa Balaang Komunyon. Sa katapusan, ang Balaang Misteryo ni Kristo usa ka pagdawat nga gikan sa Diyos, samtang ang pag-ampo usa ka paghiusa nga gikan sa Diyos. Sa dihang modawat kita sa Komunyon, gidala nato si Kristo sa atong sulod, ug ang grasya sa Diyos moabot kanato. Ug sa pag-ampo, nagkakomunyon kita nga walay hunong kang Kristo ug nakadawat usab kita sa Balaang grasya — sa lain nga paagi. Dili ba igo na ang pakigkomunyon kang Kristo ug pagdawat sa Balaang grasya? Sa Komunyon, makatagamtam kita sa lawas ug dugo ni Kristo, samtang sa pag-ampo nagkakomunyon kita sa Dios. Sa dili pa modawat sa Balaang Komunyon, kinahanglan magkumpisal ang usa ka tawo sa iyang espirituhanong amahan. Ingon usab, sa dili pa magsugod sa pag-ampo—sa laing pagkasulti, sa dili pa mosulod sa pakig-uban sa Dios—kinahanglan ang mapainubuson nga pag-angkon kang Kristo. Sa dili pa magsugod sa pag-ampo, kinahanglan mapainubuson nga moangkon ang usa ka tawo: 'Ginoo, ang akong mga buhat hingpit nga dautan... Puno ko sa mga sala ug mga kahuyang... Dili gani ko takos nga itutok Nimo ang Imong pagtan-aw kanako, apan mangayo gihapon ko Kanimo: tabangi ako.' Gikan sa ingon nga mapainubuson nga pag-angkon kang Kristo, moabot sa tawo ang Balaang grasya, ug magsugod sila sa pakig-uban sa Dios.

Kung ang usa ka tawo dili maghinulsol ug mapainubsanon nga mosugid sa iyang mga sala sa Dios, magpabilin siya sa kahimtang sa kagubot. Ug kini nga kagubot mahimong usa ka bungbong nga magpugong kaniya sa pakig-uban sa Dios. Magpabilin nga sirado ang pultahan, ug ang kalag dili makakaplag og kalinaw. Apan kon ang usa ka tawo moingon, 'Nakasala ako, O akong Dios,' nan ang bungbong mubungkag—o, mas tukma pa, ang Dios mismo ang magbukas sa pultahan, ug ang tawo makadawat sa grasya sa pakig-uban Niya.

— Geronda, nabasa nako sa *\*The Ladder\** nga, sa pagbangon aron mag-ampo, kinahanglan magsul-ob sa sinina nga isul-ob kon mag-andam nga motungha sa atubangan sa usa ka hari.<sup>16</sup>

— Unsa kaha kini nga klase sa sinina?

— Ang pagpahiubos sa atubangan sa Dios ug mapainubsanon nga pagpangayo og pasaylo sa atong mga sala — mao kini ang mga bisti. Ingna: 'O akong Dios, mapintasakong dili mapasalamaton; nakasala ko pag-ayo batok Kanimo; gipaguol ko Ka... Pasayloa ko!' Apan ayaw paglitok niini nga mga pulong nga mekanikal; ingna kini uban sa tinuod nga paghinulsol sa kasingkasing. Nasabtan na ba nimo karon unsa ang 'panapton' nga angay isul-ob sa pakig-istorya sa Diyos? Kung wala kay niining mga panapton—kini nga paghinulsol—unsang man diay, sa diha nga motindog ka aron mag-ampo, mura ra ka'g nag-ingon sa Diyos: 'Hello, kumusta ka? Unsa na'y bag-o sa kalibutan?' Sa katapusan, kinahanglan pa gani nato mangayo og pasaylo sa usa k, usa ka tawo nga atong nasakpan! Mas labaw pa gayud ka importante nga mangayo ta og pasaylo sa Dios alang sa atong adlaw-adlaw nga mga sala!

— Busa, Geronda, kinahanglan ba nakong hunahunaon ang mga sala nga akong nabuhat matag adlaw?

— Una, hangyoa ang Diyos og pasaylo para sa espesipikong mga sala nga imong nabuhat sa adlaw. Ug unya hunahuna kung unsa ka makasasala sa kinatibuk-an. Pinaagi niini, imong ipakumbaba ang imong

---

<sup>16</sup> Tan-awa: John Climacus, Ang Hagdanan sa Banal nga Pag-asdang. Pulong 28, par. 3.

kaugalingon ug unya magsugod ka sa pagpangayo sa Diyos sa imong gikinahanglan. Sa dihang mobangon ko aron mag-ampo, magsugod ko sa mga pulong sa maniningil sa buhis sa Ebanghelyo: 'O Dios, kalooy-a ako nga makasala.'<sup>17</sup> Gihuyop nako kining mga pulonga sa daghang higayon, unya akong ampoon ang Amahan Namon.

Sa usa ka higayon nangayo ko sa Ginoo nga tudloan ko unsaon pag-ampo. Ug nakadawat ko og pananawon: usa ka batan-ong lalaki, mga napulo'g pito anyos, nga nag-ampo. Oh, gidala ko niya sa hingpit nga paghinulsol!... Unsa siya ka-hilak, unsa siya ka-ampo!... Natingala ko ug nabati nako ang lawom nga pagkahayag. Gisugdan niya ang iyang pag-ampo sa usa ka pag-angkon: 'Unsa ko ka dili mapasalamaton, unsa ko ka dili matulid...' — unya nagpadayon siya: 'Akong Dios! Dako kaayo ko'g sala!.. Unsaon man nako pag-ayo kung dili Ka motabang kanako?!' — ug misugod siya pagpangayo sa Dios sa iyang gikinahanglan.

— Geronda, kasagaran sa pag-ampo molayas ang akong hunahuna sa pipila ka partikular nga mga sala, ug dili ko makapokus.

— Nagkasinabot kami: kinahanglan susihon sa usa ka tawo ang iyang kaugalingon ug ipahayag ang iyang mga sala sa dili pa magsugod sa pag-ampo, dili samtang nag-ampo. Ang paghinumdom sa eksaktong diha ug paunsa ka nakasala atol sa pag-ampo dili na pag-usisa sa kaugalingon, kondili walay pulos nga pakighinabi sa yawa. Sa wala pa magsugod ang pag-ampo, kinahanglan nimong hunahunaon unsay sayop kanato, magtukod og tumong, itudlo ang mga gahum sa imong hunahuna ngadto niini, ug sugoa ang imong kaugalingon: 'Sugdi!'

## "Pagpahilum una"

— Geronda, unsa kaha kung makasala ko dili tinuyo, kondili tungod sa kapabayaang, ug dili gani nako kini mabantayan? Sa katapusan, sa ingon ana nga kaso, dili nako mahibal-an nga nasakitan nako ang usa ka igsoon nga babaye ug kinahanglan ko siyang hangyoon og pasaylo. Dili ba maputol ang akong mapangamyon nga koneksyon sa Diyos sa ingon ana nga kaso?

— Aron malikayan ang pagkawala sa imong koneksyon sa Diyos ug makakaplag og kalinaw, bantayi pag-ayo ang imong kaugalingon. Pabilin sa kahimtang sa kanunay nga pagbantay. Kinahanglan kini aron masubay nimo ang imong mga sayop, maghinulsol ug mangayo og pasaylo. Kung dili nimo kini buhaton, nan... oo, basin mobati ka og usa ka matang sa kalipay sa pag-ampo — apan kana nga kalipay dili espirituhanon. Ang imong kalag dili makapanglambigit sa iyang espirituhanong pako ug molupad paingon sa Langit. Ang mga nagpakig-uban ra sa Diyos ang molupad paingon sa Langit.

— Usahay, Geronda, sa dili pa ko mag-ampo, mobati ko og klase nga kawalay-pahulay, kaguol...

— Kung mobati ka og kagubot sa sulod o kapait sa imong kasingkasing, hibaloa nga nasakitan nimo ang usa sa mga igsoon nga babaye. Mao nga mobati ka og sala. Pangayoa ang pasaylo sa igsoon nga babaye, ug mawala ang kagubot.

— Geronda, dili ba nako mapalayas kining kawalay-pahulay pinaagi sa pag-ampo? Kinahanglan ba gyud nga mangayo ko og pasaylo?

— Aw, kung nasakitan nimo ang usa ka igsoon nga babaye, dili nimo masulbad ang tanan pinaagi lang sa pag-ampo. Kinahanglan ka moadto sa imong igsoon, mouko kaniya ug mangayo og pasaylo. Kung dili ka mouko bisan kaisa sa imong igsoon, bisan pa ang tulo ka gatos ka pag-uko sa imong selda walay pulos. Kung dili ka magpakita og pagpaubos sa atubangan sa tawo nga imong nasakitan, kung dili nimo i-angkon ang imong sala kaniya — walay pulos kini.

'Una, pakig-uli sa imong igsoon'<sup>18</sup> — ingon sa Ebanghelyo. Pagkahuman lang

dala ang imong halad. Ang eksepsyon mao kung naghinulsol ka na sa usa ka sala batok sa usa ka igsoon nga babaye ug nakahukom ka na nga mangayo og pasaylo kaniya, apan dili nimo siya makit-an. Kung hugot ang imong pagkahukom nga mangayo og pasaylo sa imong igsoon sa unang kahigayunan, ang imong pag-ampo gidawat sa Dios.

— Geronda, usahay makig-away ko sa usa ka igsoon nga babaye, unya, pagbalik nako sa akong selda, makapahupay ko; makapangamuyo pa gani ko. Apan unya masugat nako kana nga igsoon, ug ang akong

---

<sup>17</sup> Lucas 18:13.

<sup>18</sup> Mat. 5:24.

kasingkasing — oh! — mahimong mapait kaayo batok kaniya!... Mibuhat pa gani ko og paagi aron malikayan siya.

— Dili ko kini masabtan. Nakig-away ka sa usa ka igsoon, unya, mura'g walay nahitabo, mobalik ka sa imong selda ug 'mohilom' ka? Unsaon man nimo paghilom, unsaon man nimo pag-ampo, kung dili ka una mosimba kaniya ug mangayo og pasaylo? Apan atong hunahunaon nga, human sa imong pribadong pag-ampo, nabati gyud nimo ang kalinaw sa Dios. Unya, malumo na unta ang imong kasingkasing. Ug kung malumo na kini, imbis nga likayan nimo ang imong igsoon, ikaw unta mismo ang moadto aron makigkita kaniya, nga nangayo sa panalangin sa Dios — ang higayon nga mangayo og pasaylo sa imong igsoon.

— O tingali, Geronda, giisip lang nako nga ako ang husto, ug mao nga makapangamuyo ko?

— Hunahuna sa imong kaugalingon: unsang klase nga pag-ampo kana? Kung ang usa ka tawo mosaway sa iyang kaugalingon ug moingon sa iyang silingan, 'Pasayloa ko ug panalangini ako,' moabot kanila ang grasya sa Diyos, ug makig-uban sila sa Diyos.

### Ang pag-ampo mao ang 'usa ka paghukom sa wala pa ang Paghukom'

— Geronda, si San Juan Climacus miingon nga ang pag-ampo mao ang 'hukom sa wala pa ang Paghukom'.<sup>19</sup>

— Mao gyud kana. Kung ang usa ka tawo mag-ampo sa husto, ang iyang pag-ampo usa ka 'paghusga sa wala pa ang Katapusang Paghusga.' Kung ang usa ka tawo nga himsog sa espiritu, sa pagsugod sa pag-ampo, mobati og kapait sa iyang kasingkasing, mangita siya sa hinungdan. Mangutana siya sa iyang kaugalingon: 'Ngano man nga ingon ani akong gibati? Tingali nasakitan nako ang usa ka igsoon pinaagi sa akong pamatasan? O nakakondena ba ko sa usa ka tawo, o, tungod sa kapabayaang, wala nako gisalikway ang hunahuna sa paghukom? Tingali nagpahimulos ko sa hunahuna sa garbo? O aduna bay kaugalingong kabubuton nga nagpuyo sa sulod nako, nga nagpugong kanako sa pakig-uban sa Dios?"

— Apan unsa kaha, Geronda, kon siya mangutana sa iyang kaugalingon niining mga pangutana, mangutana ug mangutana, apan wala gihapon siyay makaplagan sa iyang sulod?..

— Dili kana mahimo. Sigurado nga adunay ingon ana nga nahitabo kaniya! Kung iyang susihon pagayo ang iyang sulod nga hunahuna, ug magbuhat og imbestigasyon sa iyang kaugalingon, makaplag siya og ebidensya, ug masabtan niya kung asa siya nasayop.

— Geronda, unsa man ang pasabot nimo sa 'pagsusi sa kaugalingon'? Dili ba igo nga ikumpisal lang sa Diyos ang imong mga sala?

— Unsa may iyang ikumpisal kung siya mismo wala kabalo unsa ang iyang sala? Syempre, una kinahanglan nimong 'imbestigahan' ang imong kaugalingon: pagpangutana, pagsusi sa lugar sa krimen, forensic analysis... Aw, kung wala gihapon siyay makita, pabuwelo siya sa pagbuhat og duha o tulo ka prostrasyon, magluhod ug moingon: 'Ginoo ko, sigurado ko nga nakasala ko sa pipila ka paagi. Hatagi ko og kahayag — unsa man gyud?' Sa diha-diha nga iyang masulti kini, ang pagpaubos dayon makapawala sa kalibog sa tukso, ug makita niya ang hinungdan sa nahitabo. Ang akong pasabot mao nga, sa pagtan-aw sa pagpaubos sa usa ka tawo, ang Dios magpadala kaniya sa Iyang grasya. Ug ang usa ka tawo nga gipakabanaugan sa grasya klaro kaayo nga makakita sa iyang sala ug hatagan siya og kahigayunan nga makabawi.

— Geronda, unsa may makatabang kanato sa pagpadayon sa kanunayng koneksyon sa Diyos?

— Dako kaayo'g tabang ang kalinaw sa hunahuna. Kung ang kalag naa sa kalinaw, ang pag-ampo mosanong natural. Mao nga dili tugotan ang pagbaton og dautang buot batok sa bisan kinsa. Apan kon nakahupot ka ug dautang hunahuna batok sa uban, isugid kini sa Madre Superiora. Pahawaa usab ang tanang ubang dautang hunahuna, ug ilisi kini ug mga maayong hunahuna. Kay ang maayong hunahuna naglimpyo sa dalan para sa pag-ampo — ug unya ang pag-ampo modagan nga hapsay.

---

<sup>19</sup> "Ang pag-ampo alang sa nag-ampo sa kamatuoran usa ka korte, usa ka tribunal ug ang trono sa Huwes sa atubangan sa Katapusang Paghukom." Tan-awa: John Climacus, *The Ladder of Divine Ascent*. Pulong 28, par. 1. Moscow, 2002. p. 283. — Nota sa maghubad.

# **Ikaduhang Bahin.**

## **Ang Panagbangi alang sa Pag-ampo**

"Ang kasingkasing sa usa ka tawo nga nakasinati sa dagkong panalangin sa Diyos nagkakusgan, napainit, ug makab-ot pa gani ang walay hunong nga pag-ampo."

### **Kapitulo 1.**

#### **Mahitungod sa mga kalisdanan sa pag-ampo**

#### **Ang kawad-on sa paglaum<sup>20</sup> naghimo sa usa ka tawo nga hingpit nga walay pulos**

Elder, unsa may kalainan tali sa kawad-on sa paglaum ug katamaran?

— Ang kawad-on sa paglaum mao ang espirituhanong depresyon, samtang ang katamaran may kalabotan sa kalag ug sa lawas. Hinaut nga dili unta kita makasinati sa bisan usa niini. Usahay, ang mga kasakit sa kawad-on sa paglaum ug katamaran motumaw sa mga tawo nga seryoso kaayo ang hilig sa espirituhanong kinabuhi, mga tawo nga sensitibo ug matinahuron sa ilang konsensya.

Ang Daotan dili kaayo makadaot sa usa ka tawo nga lig-on ang kasingkasing. Apan kung ang tukso makapaguol pag-ayo sa usa ka sensitibo nga tawo, unya mahulog siya sa kawad-on sa paglaum. Aron makaplagaan nila ang kusog sa ilang sulod aron pasigahon pag-usab ang ilang espirituhanong makina, kinahanglan mailhan nila ang hinungdan sa ilang kasubo ug atubangon kini sa espirituhanong paagi. Tan-awa, ang ingon nga mga samad dili angay pasagdan nga walay tambal! Kon dili, magpadayon ka sa pagkatumba-tumba hangtod sa katapusan.

Ang emosyonal nga pagkabungkag, pagkahuman sa pipila ka panahon, mosangpot sa pisikal nga pagkabungkag ug maghimo sa usa ka tawo nga hingpit nga dili na mapuslan sa bisan unsa. Apan ang medisina dili makasabot sa hinungdan sa sakit. Ug giunsa man kini pagpangita? Dili nimo makita kini nga hinungdan sa ilawom sa mikroskopyo; ang espirituhanong mikrobyo ang angay basulan dinhi. Kabalo ka pila ka mapinanggaon ug sensitibo nga mga tawo ang nahimong walay pulos!

— Geronda, gibati nako nga gikapoy kaayo ko nga dili na gyud nako matuman ang akong lagda sa selula.<sup>21</sup> Kini ba tungod sa kakapoy o sa katamaran?

— Nahinumdom ka ba: 'Ang akong lawas gikapoy tungod sa daghang mga sala, ug ang akong kalag gikapoy usab'?<sup>22</sup> Dili ka nag-antos sa pisikal nga kakapoy, kondili sa pagkabungkag sa espiritu. Apan kini mas delikado pa kaysa pisikal nga kakapoy. Ang usa ka tawo nga espirituhanong nabungkag 'nagkagubot', 'nahulog sa kagubot'; mahimong sama sa usa ka sakyanan nga maayo pa ang lawas apan nadaut ang makina.

— Geronda, kaniadto ganahan kaayo ko mag-ampo, mag-prostrate, ug mobasa og espirituhanong mga libro!... Apan karon?... Dili na gani nako makalihok bisan usa ka tudlo.

— Ngano man na? Sigurado man nga dili ka kulang sa kusog? Makita man nako nga daghan kaayo kag kusog. Pipila ka tuig ang milabay, sa pagtukod pa sa monasteryo, nagtrabaho ka sa building site tibuok adlaw, dili ba!... Ug nahinumdom ka ba pila ka daghan imong pag-ampo sauna, pila ka beses ka mihapa?

— Tingali, Geronda, ang punto mao nga gihatag nako ang tibuok nakong kaugalingon sa akong trabaho?

---

<sup>20</sup> Ang desperasyon (Griyego: ἀκνδία — literal nga 'kakulang sa kugi') kasagarang nalangkit sa modernong Ruso sa kasubo, desperasyon ug kagul-anan. Apan, sa asetikong patristikong literatura, kini nga pagbati lahi sa pagbati sa kasubo, ug mas tukma nga mailhan ingon katamaran, kakulang sa kaisog, usa ka duwagong pagbiya sa espirituhanong pakigbisog, tinguha sa kalingawan, ug espirituhanong pagkaluag. Sa gawasnon, ang kawad-on sa paglaum mahimong mopakita dili lang ingon kakulang sa lihok, kondili usab ingon ka-padayon ug aktibo nga gawasnon kalihokan samtang nagpabilin ang parehas nga pagkabuta sa sulod. 'Sa pag-ampo kini huyang, apan sa pisikal nga pag-alagad kusgan kini sama sa puthaw, ug sa manwal nga trabaho kini dili mapoy' (Ang Hagdanan sa Banal nga Pag-asdang, Pulong 13, par. 2). — Nota sa Taghubad.

<sup>21</sup> Ang lagda sa monastiko nagtumong sa pag-ampo gamit ang rosaryo, mga pagyuko ug makapadasig nga pagbasa.

<sup>22</sup> Usa ka stichera nga mosunod sa kanon sa pag-ampo sa labing balaan nga Inahan sa Dios.

— Mas lagmit nga nagtugot ka nga maluya ka. Sige, lig-ona ang imong kaugalingon; kat-oni paghigugma sa pagka-asketa! Nagpuyo ko nga tunga ra ang akong бага—giwagtang nila ang nahabilin.<sup>23</sup> Pero kabalo ka pila ka prostrasyon akong ginabuhat? Ay dili, dili ko isulti nimo—sekreto kini sa militar! Pero isulti nako nimo kini nga sekreto: matag adlaw nag-ampo ko gamit ang akong rosaryo, nagluhod sa yuta, ug kung mapoy na ang akong tuo nga kamot, maghimo ko ug tanda sa krus gamit ang akong wala. Dili ko nagpasigarbo; gisulti nako kini kanimo tungod sa gugma. Kabalo ka ba unsaon sa mga tawo nga libo ka beses nga mas huyang kaysa nimo ang pagpaningkamot? Ug ikaw?.. Sa imong panglawas, malipayong dawaton ka sa mga paratroopers! Unsaon man nimo nga nahimo kang ingon ani ka-huyang? Maga-ampo ko para nimo, pero kinahanglan maningkamot ka usab! Nakasabot ka? Ihatag nimo ang imong tibuok kaugalingon sa espirituhanong buhat, ug makita nimo ang resulta sa imong pagsunod usab.

— Geronda, usahay malumos ko sa kaguol dinhi sa akong selda.

— Ug unsa man imong ginabuhat sa imong selda? Nag-ampo ka ba, mobasa ka ba sa mga sinulat sa mga Balaang Amahan? O magpahulay-hulay ra ka lang? Paningkamoti gyud nga dili masayang ang imong oras. Kung dili ka makapangamuyo, basa ang mga Balaang Amahan—ang ilang mga sinulat labi ka mapuslanon para nimo karon nga kahimtang. Ug kung mohunong ka, basin gamiton ka sa yawa sa imong pagkaguol ug 'dalaon ka niya sa wala.'

### Ayaw nato putla ang hilo

— Geronda, pila kaha ka daghan ang imong makita!... Sa gabii kapoy kaayo ka, apan sa buntag dili nimo matagna kung unsa ka kapoy ka diay. Nagdan-ag ka lang gayud! Unsaon man nimo na?

— Aw, giunsa man?.. Yano ra, 'dili nako putlon ang wire,' mao ra na.<sup>24</sup>

— Usahay, Geronda, tungod sa akong mga katungdanan, dili ko makaapil sa Vespers sa simbahan. Mobalik ko sa akong selda, hingpit nang kapoy, ug moingon: 'Ah, mohigda na lang ko... Wa na'y problema, mohigda ko ug manalangin gamit ang akong rosaryo.' Apan ang tanan nakong 'sesyon sa rosaryo sa higdaanan' matapos sa pagkatulog nako ug dili gyud ko makalanganin.

— Dili, bulahan nga kalag, bisan pa unsa ka kapoy ka, dili ka angay matulog nga wala pa ka nag-ampo. Sa labing gamay, basaha ang Trisagion ug ang Salmo 50, halanga ang mga ikon ni Kristo ug sa Labing Balaang Theotokos, buhata ang tanda sa krus ibabaw sa imong unlan, ug pagkahuman ana, unya na lang ka maghigda. Ug ayaw kalimot sa pag-set sa imong alarm aron makabangon ka usa ka oras sa dili pa magsugod ang Hapit sa Tunga-tunga sa Gabii para sa imong pribadong debosyon! Kinahanglan pugson nimo ang imong kaugalingon sa pag-ampo. Apan kini nga pagpugos kinahanglan gikan sa kasingkasing—ang kasingkasing kinahanglan mobati nga walay lain pa nga paagi.

### Kay gihigugma sa Dios ang malipayong magahatag.<sup>25</sup>

— Apan unsa man kung, Geronda, wala gyud koy bisan gamay nga kusog o tinguha?

— Pugos gihapon ang imong kaugalingon. Bisan gamay-gamay lang, buhata ang espirituhanong buhat. Paninguhaa nga magreserba og gamayng oras matag adlaw para sa espirituhanong mga kalihokan: mobasa og espirituhanong libro sa pila ka gutlo, mag-ampo sa pila ka gutlo. Sa katapusan, ang pagbasa sa mga Balaang Amahan, pag-ampo, ug pag-awit sa simbahan mao ang pagkaon nga gikinahanglan sa kalag matag adlaw.

Dili nato tugotan nga molabay ang atong adlaw nga walay pag-ampo. Sa gubat, ingon ani kini: samtang naglingkod kami sa mga trintsera sulod sa pipila ka adlaw nga walay pag-atake, moputok kami og pipila ka bala paingon sa kaaway panagsa — aron dili nila hunahunaon nga natulog kami ug mosulay sa pagdakop kanamo nga walay pag-andam. Kinahanglan maglihok kita sa eksaktong parehas nga paagi sa espirituhanong pakigbisog. Kung usahay mahurot ang atong kusog ug dili nato hingpit nga masunod ang atong monastikong lagda, ayaw nato hingpit nga biyai ang linya; paningkamoti nga magpabilin kitang konektado sa Diyos. Pipila ka pagyuko, gamay nga pag-ampo gamit ang rosaryo... Magpaputok ta og bisan duha ka hugna gikan sa atong awtomatikong armas paingon sa atong espirituhanong kaaway—ang tangalashka. Kay kung dili gyud ta

<sup>23</sup> Niadtong Nobyembre 1966, ang bililhon nga tigulang gisurgeryan aron tangtangan ang ibabaw nga lobe ug bahin sa ubos nga lobe sa iyang wala nga бага, tungod kay nag-antos siya sa bronkiektasis. — Tala sa maghubad.

<sup>24</sup> Ang Kahinahuna-hunaong Tigulang nagpasabot nga dili niya putlon ang iyang pakig-uban sa Dios o ang iyang pag-ampo.

<sup>25</sup> 2 Cor. 9:7.

magpaputok, binihag niya ta. Ug sa diha nga mabati nato nga nakahulat na ta og gamay, mobalik ta sa pakig-away uban ang tibuok kusog.

Pinaagi sa pagpasagad sa iyang monastikong lagda, sa dili paghimo bisan pipila ka pagyuko, ug sa hingpit nga dili pag-ampo gamit ang rosaryo, ang usa ka monghe mahimong mapait ug buang. Mahimo siyang makahimo sa dili espirituhanong mga buluhaton—sama sa pagdala og mga bato o bisan pagsulat og mga libro—apan dili siya makapangamuyo. Nakita nako nga ang uban monghe kanunay nagtrabaho, samtang hingpit nilang gipasagdan ang makapadasig nga pagbasa ug pag-ampo. 'Buhaton pud nako kini,' ingon sila, 'ug unya kana usab.' Dili sila makahunong; mihunong sila sa pag-ampo sa tibuok, ug sa katapusan nahimong mapait ug buang, nahimong mga tawo sa kalibutan. Nakakita ka ba og mga kugihan nga trabahante sa sekular nga kalibutan? Makakutkot sila og bato gikan sa buntag hangtod sa gabii ilawom sa nagdilaab nga adlaw, makaputol sila og kahoy adlaw-adlaw... Apan sulayi pagdala kanila sa simbahan! Dili sila makabarog didto bisan tunga ka oras — bisan pa kon ipangsaad nimo kanila nga triple ang ilang suhol. Mogawas sila sa simbahan ug motindog didto nga nagpanigarilyo. Nakita na nako kini sa akong kaugalingon kapila na.

Kung walay pag-ampo, ang tawo molayo sa Diyos ug mahimong sama sa baka: magtrabaho siya, unya mokaon, unya matulog, mokaon pag-usab, magtrabaho pag-usab... Ug samtang nagkalayo siya sa Diyos, nagkalisod siya sa pagbalik. Mabugnaw ang kasingkasing, ug moabot ang usa ka higayon nga dili na gyud kini makapanalangin. Aron makabalik sa hustong paghuna-huna ang ingon nga tawo, kinahanglan nga malumo ang iyang kasingkasing, mobalhin sa paghinulsol, ug mapuno sa pagmahay.

## **Pagsugod sa imong hunahuna**

— Geronda, asa man gikan kining katamaran sa sulod nako?

— Kawalay pagtagad, ingon ka? Sa akong tan-aw, kini motumaw tungod kay wala ka maglipay sa espirituhanong kinabuhi! Wala ka malipay sa mga espirituhanong butang tungod kay wala pa nimo matilawan kung unsa ka tam-is ang espirituhanong kinabuhi.

— Geronda, atong isulti nga nahuman na kini nga panahon sa pagkawalay pagtagad. Unsaon man ang husto nga paagi aron mobalik sa normal nga espirituhanong kinabuhi — sa kalit lang o hinay-hinay? Mahimo ba nako nga tukoron pag-usab ang akong espirituhanong disiplina hinay-hinay: sa unang adlaw, gamay lang sa Pag-ampo ni Jesus; sa ikaduha, gamay pa; unya dugangan pa gamay matag higayon?..

— Una, kinahanglan gusto ka nga magsugod. Ug unya kinahanglan pugson nimo ang imong kaugalingon gamay ug buhaton kana nga tinguha. Bisan pa man gikapoy ang usa ka tawo, pinaagi sa pagpugos sa kaugalingon og gamay ra, mabati nila nga mobalik ang ilang kusog ug makapadayon sila sa ilang espirituhanong buhat. Kining gamay nga buhat sa pagpugong sa kaugalingon dako kaayo'g bili sa mata sa Dios. Sa dihang makita sa Dios ang atong maayong buot, Siya mismo ang mo-apil. Ug sa dihang mo-apil Siya, kini gayud—ang Banal nga pag-apil—ang makaluwas kanato.

— Geronda, usahay makabaton ko og bakanteng oras, apan dili ko ganahan magbuhat og bisan unsang espirituhanon.

— Mahitabo gyud na. Gitawag na kana nga 'mawala ang gana sa pagkaon'. Mao kana gyud ang panahon nga kinahanglan nimo pugson gamay ang imong kaugalingon paingon sa espirituhanong mga butang. Sa katapusan, kung masakiton ang usa ka tawo, kasagaran mawala ang ilang gana sa pagkaon. Apan pugson sa masakiton ang iyang kaugalingon nga mokaon, bisan pa man lisod. Bisan pa man og aduna kay gana o wala, kinahanglan gihapon nimo pugson ang imong kaugalingon. Sugdi sa gaan, kay huyang pa kaayo ang imong tiyan para sa bug-at nga pagkaon, unya padayon sa mas sustansyoso nga pagkaon... Sa ingon ana, hinay-hinay nga mobalik ang imong gana. Kay kung wala kay kan-on bisan unsa, dili ka gyud makabangon. Ingon ana pud sa espirituwal—ayaw pagpasagad sa imong kaugalingon! Kung mohunong ka sa pag-atiman sa imong kaugalingon ug hingpit nga dili na nimo tagaan og pagkaon ang imong lawas, imong laglagon ang imong kaugalingon. Tag-a og kutsara-kutsara nga gaan nga espirituhanong pagkaon hangtod hinay-hinay kang mobalik sa hustong panghuna-huna. Sa pagsugod, kinahanglan ka magpaningkamot — bisan gamay lang.

— Tinuod, Geronda, mao gyud kana ang akong kalisdanan — mura'g dili gyud ko makasugod! Dili ko mapugos ang akong kaugalingon nga mosunod sa usa ka rutina.

— Oo... Ang lana sa imong makina nangatapot na. Apan sugdi sa gamay: pipila ka pagyuko, gamay nga pagbasa sa mga Balaang Amahan, gamay nga pag-ampo gamit ang imong rosaryo. Sa ingon ana, hinay-hinay nga mo-init ang imong kasingkasing. Sultihi ang imong kaugalingon: 'Sige, magbuhat ko og labing

menos lima ka prostrasyon karong adlaw.' Makita nimo sa imong kaugalingon: sa diha nga mosugod na ang imong makina ug modagan na kini og kusog, gusto nimo nga magpadayon kini — dili na nimo kini mapahunong.

### **Hatagan nato ang kalag sa pagkaon nga gipangandoy niini**

— Geronda, asa ko magsugod kung wala koy 'gana' sa espirituhanong pagkaon?

— Sugdi sa espirituhanong pagkaon nga labing makapahimuot kanimo — kini magpukaw sa imong gana para sa uban pa. Andama ang espirituhanong lamisa, ipahimutang ang nagkalain-laing putahe sa espiritu, lingkod ug tan-awa kini: unsa ang makapukaw sa imong espirituhanong gana? Gusto ba nimo mobasa og pipila ka pahina sa Balaang mga Amahan? Mosinggit og pipila ka pag-ampo gamit ang imong rosaryo? Mokalantaw og kanon sa pag-ampo? Mabasa ang Salmo o magbuhat og pipila ka pagyuko? Unsa, wala ka gyud ganahi buhaton bisan unsa? Unsa kaha kung tapikan nato ang imong agtang gamit ang kahoy nga kutsara?

— Pwede ko magsugod sa paghabi, Geronda?

— Pwede. Apan ayaw kalimot sa pag-ampo sa Pag-ampo ni Hesus samtang naghabi ka.

— Geronda, dili ba naay laing peligro ani: nga pinaagi sa pagbuhat sa akong ganahan, ginasunod nako ang akong kaugalingong kabubut-on?

— Ipasabot ko. Sa espirituhanong praktis, kinahanglan nimo nga pakan-on ang kalag sa mga butang nga makapahimuot niini ug sa iyang gipangandoy. Sa ingon niini, malipay ang kalag, mapakabusog, ug mapadasig paingon sa mas dako nga espirituhanong paningkamot. Sa katapusan, kung masakiton kita ug ang atong lawas nangandoy og usa ka butang, maminaw kita niini. Sa pagkabata, sa dihang nag-antos ko sa anemia, pirmi ko mangayo og mga limon sa akong ginikanan. Apan wala kabalo ang akong ginikanan kung makakaon ba ko og ingon ana kadaghan, busa wala nila kini gihatag nako, naghulat sila sa tambag sa doktor. Ug unsa may nahitabo? Miabot ang doktor, gisusi ko ug kalit lang miingon: 'Hatagi ang bata og daghang kahel!' Nakita nimo: kulang ang akong lawas sa mga bitamina nga makita sa kahel, ug kini mismo ang nangayo niini.

— Geronda, sa dihang naglisod ko sa kawalay pagtagad, naghimo ko og iskedyl para sa akong espirituhanong kinabuhi aron malampasan kini, ug gisulayan nako nga mosunod niini.

— Maayo ang rutina. Apan una, kinahanglan ibutang sa usa ka tawo ang iyang kasingkasing niini. Unya makahimo na siya og mga rutina.

— Tingali, Geronda, mahimo ba nimo isulat para nako ang usa ka espirituhanong rutina?

— Ngano man? Ayo, kuhaa kini: 'Magsugod ka sa bisan unsang espirituhanong praktis nga imong ganahan.' Dili na kinahanglan nga pugson nimo ang imong kaugalingon sa usa ka hugot nga balangkas uban sa kabalaka ug pagbasol. Paminawa ang imong kaugalingon: unsang espesipikong nutrisyon ang gikinahanglan sa imong kalag? Unya, hatagi kini niini. Kung ganahan ka mo-awit, awita. Kung ganahan ka mambasa, lingkod ug basa. Kung madani ka sa Pag-ampo ni Hesus, ampoa. Mahimo ka magbuhat og bisan unsang laing kalihokan nga makapabuhi sa kalag; ang labing importante mao ang dili paglimita sa imong kaugalingon. Hinaut nga nasabtan nimo ang akong pasabot. Apan ang tanan natong gihisgutan karon una ug labaw sa tanan magamit sa pagsugod sa espirituhanong panaw, samtang ang imong kalag wala pa matilawan ang katam-is sa espirituhanong kinabuhi. Unya mosulod ka sa espirituhanong riles, ug kini magiya kanimo paingon sa imong destinasyon nga sila ra. Busa ayaw kabalaka. Pinaagi sa grasya sa Dios, mosugod ang imong sulodnong makina ug mudagan pasulong ang espirituhanong lokomotiba.

### **Ang pag-ampo kinahanglan nga motungha gikan sa gugma**

— Geronda, gikapoy kaayo ka... Asa man nimo kuhaon ang kusog aron makapangamuyo?

— Dili nako usikan ang akong kusog sa pag-ampo; sa baylo, makakuha ko og kusog gikan niini. Nasabtan pa gani nako kini: ang usa ka tawo tinuod nga makakuha og kusog pinaagi lamang sa pag-ampo. Kung ang pag-ampo gikan sa kasingkasing, kini mopalayay sa kakapoy, katulogon ug kagutom. Ang kalag mapainit, ug dili na nimo mabati ang panginahanglan nga matulog o mokaon. Nagpuyo ka sa usa ka supernatural nga kahimtang ug ginapakaon sa lain nga paagi — ginapakaon ka sa espirituhanon.

— Geronda, pero wala gyud koy gugma sa pag-ampo.

— Wala pa'y kainit ang imong kasingkasing. Nag-ampo ka dili tungod kay gusto nimo, kondili tungod kay 'kinahanglan'. Ang sinugdanan sa imong mga lihok mao ang disiplina, mao nga daw uga kaayo tanan. Sultihi ko, unsaon man nimo kasagaran pagsugod sa imong pag-ampo?

— Unsa man imong pasabot, Geronda?.. Sa hunahuna nga kinahanglan ko mag-ampo para sa akong kaugalingon, nga kinahanglan ko mag-ampo para sa uban...

— Katingalahan gyud ka nga tawo!... Buhaton nimo ang tanan kay 'kinahanglan buhaton.' Ang pag-ampo — 'kinahanglan buhaton,' ang pagyuko — 'kinahanglan buhaton,' ang pagbasa sa Balaang Kasulatan — kinahanglan buhaton pud... Sa tanan ning 'kinahanglan buhaton,' imo lang gipugos ang imong kaugalingon. Syempre, maayo nga disiplina ka. Apan dili nimo angay sugdan kana; angay nimo sugdan sa usa ka yano, mapainubuson nga hunahuna, uban sa kasakit. Kinahanglan mabuhi ang imong kasingkasing; kinahanglan kini makasinati og kasakit. Unya dili na nimo kinahanglan pugson ang imong kaugalingon. Makasinati ka og kalipay, kahingawa ug kalipay sa kasingkasing.

— Geronda, sa dihang mag-ampo ko, mura'g naay nagpabug-at kanako... Dili molupad ang akong kalag paingon sa Langit.

— Makasinati ka ba og kalipay samtang nag-ampo? Nangutana ko kay mura'g gipugos nimo ang imong kaugalingon. Nagsugod ka sa imong espirituhanong buhat tungod sa gugma, apan hinay-hinay mosulod ang pagka-makasarili — ug dili pa gani nimo kini mabantayan! Nagsugod ka na og ihap: 'Karong adlaw, magbuhat ko og daghang pagyuko, daghang rosaryo; ugma — niining kadaghan; pagkahuman ugma — mas daghan pa...' Ug ang nagpalihok nimo, una sa tanan, dili ang gugma kang Kristo o alang sa tawo nga nanginahanglan sa imong pag-ampo. Dili, gusto nimong mabati nga nakabuhat ka og daghan; nagdali ka nga maapil sa listahan sa mga santo. Dili ka mapainubusanon nga moingon: 'Aw, tungod kay miingon ang Ginoo:

'Pagkabalaan kamo,<sup>26</sup> ' unya ako usab maningkamot kutob sa akong makaya." Giduso ka sa bugnaw nga kalkulasyon: "Kinahanglan gyud ko mahimong santo."

— Geronda, unsaon pa nako paghugot sa akong kaugalingon aron mas maayo ko nga makapangamuyo?

— Unsa may labot sa pag-igpit sa tornilyo ang pag-ampo?.. Ngano man nga dili na lang magagikan sa gugma ang imong pag-ampo?

— Apan giunsa kini pagkab-ot, Geronda?

— Kinahanglan hunahunaon sa usa ka tawo ang mga panalangin sa Diyos, ug Siya mismo, ang atong Manunabang. Sa diha nga masabtan sa usa ka tawo ang iyang kaugalingong kawalay pagpasalamat ug pagkasalawayon, kinahanglan niyang pangayoon ang Kaluoy sa Diyos. Ang kasingkasing sa usa ka tawo nga nakasinati sa dagkong panalangin sa Diyos nagkakusgan, napainit, ug mahimo pa gani nga makab-ot ang walay hunong nga pag-ampo.

## **Dili nato dapat samokon ang uban o ang atong kaugalingon gikan sa pag-ampo**

— Elder, usahay nag-ampo ko sa akong selda, unya mahuna-huna ko: 'Unsa kaha kung mosulod kalit karon ang usa ka igsoon nga babaye...!' Ang ingon ana nga mga hunahuna makadistrak kanako sa pag-ampo.

— Mas gusto pa nako nga mabugbog sa likod sa martilyo kaysa naay mosulod kalit sa akong selda ug makit-an ko nga nag-ampo! Kung kalit ka lang madakpan nga nag-ampo, mura'g naglupad ka unya naay mokuptan sa imong pako ug putlon kini! Dili nimo masabtan unsa ka grabe ang makasamok sa usa ka tawo samtang nag-ampo siya — kay wala pa nimo masinati ang espirituhanong kahimtang sa pag-ampo. Wala ka makahibalo gikan sa kasinatian unsa ang kahulugan sa pakig-uban sa Diyos — naghisgot ko bahin sa usa ka kahimtang diin ang usa ka tawo, kung pwede nako isulti, mura'g gipataas gikan sa yuta. Kung nahibalo ka, respetohon nimo ang pag-ampo sa uban. Kung naa kamo niining espirituhanong pagkasensitibo, maghunahuna kamo: 'Unsaon man pag-istorbya sa usa ka tawo samtang nag-ampo siya?' Sa pagkahibalo sa dakong kadaut nga inyong gihimo pinaagi sa pagpahunong kanila sa ilang pag-ampo, mas mag-amping kamo. Sa dihang naghisgot ko og pag-amping, dili ko pasabot ang kabalaka o pagkaulaw sa kaugalingon, kondili ang pagrespeto sa usa ka igsoon nga babaye nga karon mismo, nagpakig-uban sa Diyos. Apan kulang ka sa espirituhanong pagbati... Aw, sa labing gamay, pagpakita og maayong pamatasan. Himua nga lagda ang pagtuktok sa pultahan sa usa ka tawo ug pagsulti sa kusog nga tingog: 'Pinaagi sa mga pag-ampo sa atong mga balaang

---

<sup>26</sup> 1 Pedro 1:16, Levitico 11:44.

amahan...<sup>27</sup> — aron dili na mabalaka ang tawo nga mosulod ka kalit, ug dili siya magpabilin nga pirmi tensiyonado. Lain ang pagbantay sa espirituhanong pagmata, ug lain kaayo ang pirmi nga pagkabalaka ug pagkatingub, nga naghunahuna: 'Mosulod ba kalit ang usa ka tawo sa akong selda?' Ang ikaduha makapoy kaayo ug makapaluya.

— Apan tingali, Geronda, ang igsoon nga babaye wala magtuktok sa pultahan tungod sa dautang tuyo, kondili tungod lang sa iyang kawalay-kaila?

— Pagka-simple gyud!... Mokuptan lang sa pultahan ug, kung walay madungog nga 'Amen' nga tubag, mosulod dayon sa selda sa uban!... Dili gyud nako masabtan kung giunsa sa bisan kinsa paglihok nga ingon ana. Unsa kaha kung karon, sa luyo niining pultahan, adunay igsoon nga babaye nga nagahilak, nag-ampo sa Ginoo, ug dili gustong makita sa bisan kinsa? Sa dihang moadto ko sa silingang selda sa Bukid Athos ug madungog nako ang mga igsoon nga lalaki nga nag-awit sa Vespers, makabarog ko sa tugnaw sulod sa tibuok oras, nag-ampo gamit ang akong rosaryo ug naghulat hangtod mahuman sila. Gibuhat nako kini kay dili ko gusto nga masamokan sila o ibutang sila sa lisod nga kahimtang; dili ko gusto nga magdali sila sa serbisyo tungod lang kanako. Kung makadungog ko og mga himno gikan sa simbahan, ablihan ba nako ang pultahan ug mosulod nga murag walay nahitabo, murag naa koy katungod nga buhaton kini? Ug kinsa may naghatag kanako ana nga katungod? Dili, tingali malipay pa gani ang mga igsoon sa paghatag kanako ana nga katungod, apan ako mismo dili gusto mangayo og ingon ana ka makasariling katungod para sa akong kaugalingon. Makasarili man gud kini, kung hunahunaon nga importante ko ug dili magpakita og respeto sa akong mga silingan.

Kinahanglan nga sensitibo kita sa espirituhanong butang. Sa usa ka higayon, sa Bukid Sinai, nagpaubos ako gikan sa selda sa mga Balaan Galaktion ug Epistimia paingon sa monasteryo. Kalit lang, nakakita ko og duha ka Bedouin nga bata sa akong atubangan: usa ka batang lalaki ug usa ka batang babaye. Nagbarog sila tapat sa agianan. Naggunit sila og rosaryo<sup>28</sup> ug nag-ampo. Walay lain agianan, busa, nag-amping ko nga dili sila masamokan, nibalik ko ug misubay gamay paatras. Naghulat ko hangtud nahuman nila ang ilang pag-ampo, ug pagkahuman lang didto ko mipadayon.

'Geronda, sa diha nga magsugod ko og pag-ampo, daghang mga buluhaton nga wala pa nako mahuman sa akong katungdanan ang mosulod sa akong hunahuna.'

'Ako pud; kung naa pa koy wala mahuman nga butang, dili ko makapangamuyo sa kalinaw. Busa, kung gusto nimo malikayan ang mga samok samtang nag-ampo, una nimo buhata ug humanon dayon ang bisan unsang dali ra mahuman. Unya, sugdi ang pag-ampo ug ingna ang imong kaugalingon: "Sige, nahuman na nako ang tanan. Karon, ang nahabilin na lang nga wala pa mahuman mao ang akong kalag. Panahon na aron atimanon kini."'

— Geronda, nagtuo ko nga kung adunay lisod nga mahitabo sa akong kinabuhi, makatabang kini sa akong pag-ampo.

— Unsa may imong gipasabot ani? Kinahanglan pa ba nga magkasangka o unsa pa man aron pangitaon nimo si Kristo? Kung ang tanan sa imong palibot kalmado ug malinawon, mao kana ang labing maayong gikinahanglan para sa kalinaw ug kahilom sa sulod. Ang pag-ampo nagkinahanglan og kagawasan gikan sa mga samok sa gawas ug sa husto nga disposisyon sa sulod. Ug sa kinatibuk-an, ang kagawasan gikan sa samok dako kaayo og tabang sa espirituhanong kinabuhi.

## **Palihug ipasa kini nga damgo sa mga dili makatulog**

— Geronda, ngano man nga makatulog ko samtang nag-ampo?

— Aw, kay natulog ka bisan nagalihok! Gitugotan nimo ang imong kaugalingon nga mahimong tapulan, ug karon kinahanglan nimo nga pirmi nimo dasigon ang imong kaugalingon. Apan hunahuna kini: makatulog ba gyud ka nga malinawon kung adunay tinuod nga nakabalaka nimo? O, pananglitan, kung adunay nakabuhat nato og dakong pabor — sa ingon ana, dili kita ka-tapulan ug makapangamuyo kita para niadtong tawo tibuok gabii. Kung naa kitay kusog para ana, nganong dili nato pangutan-on ang atong kaugalingon sa

---

<sup>27</sup> Sa dili pa mosulod sa selda sa lain monghe, batasan sa mga monasteryo ang pagkatok, pag-ingon: 'Pinaagi sa pag-ampo sa atong mga balaang amahan, Ginoong Jesu-Cristo among Dios, kaluy-i kami,' ug paghulat sa tubag nga 'Amen.' — Nota sa tighubad.

<sup>28</sup> Gigamit ni Banal Paissios dinhi ang pulong nga 'κομπολόγια', nga kasagaran nagtumong dili sa mga rosaryo nga gisalsal kondili sa mga pisi sa pag-ampo nga adunay mga butil—sama sa gigamit sa mga Muslim ug Katoliko. — Nota sa Taghubad.

mosunod nga pangutana: 'Kung andam ko nga dili matulog alang sa usa ka manulongan, unsa may makapugong kanako sa paghalad sa akong tulog isip pagpasalamat sa Dios, Kinsa nag-alsa sa Krus ug nag-antos sa pagkrusipisyon alang kanako?'

— Geronda, mahimo bang hinungdan sa pisikal nga kahuyang ang pagkatulogon?

— Posible. Usahay ang pagkatulogon tungod sa sobrang trabaho, ubos nga presyon sa dugo o susamang hinungdan. Kinahanglan nimo pangitaon ang hinungdan ug, kung mahimo, ayuhon kini.

— Geronda, usahay ang usa ka tawo mag-ampo nga matinud-anon bahin sa usa ka butang, apan madaug gihapon siya sa katulogon. Giunsa man ni mahitabo?

— Kung ang imong kasingkasing tinuod nga nabalaka sa usa ka butang, dili ka malupigan sa tulog. Bisan pa, kinahanglan usab nga maningkamot ka sa imong kaugalingon. Pananglitan, kung mabati nimo nga hapit na ka matulog samtang nag-ampo sa imong selda, adto ug hugasi ang imong nawong og bugnaw nga tubig aron mabugnaw ka.

— Pero sa All-Night Vigil, sobra ka katulogon ko nga dili na nako mapugngan ang akong mga mata nga mopiyong. Unsaon nako?

— Batoka usab kini. Sa serbisyo sa simbahan, makakaplag og kalinaw ang kalag sa usa ka tawo, apan ang iyang lawas magkapoy. Didto magsugod na ang pagkatulog-tulog. Apan kung dili ka mosugot sa pagkatulog, batukan nimo kini, ug molayas kini. Paglabay ug usa o duha ka oras, mosugod na usab ang katulogon nga molabaw kanimo. Mas malungtad pa kining katulogon, ug mas lisod tangtangan, apan kung maningkamot ka, malabwan pud nimo kini. Wala ka gisakay sa 'Sleep Train No. 1', ug nilarga ang 'Sleep Train No. 2' nga wala ka—mao ra kana: ang tukso sa pagkatulog nilayas na gikan kanimo.

— Geronda, sa panahon sa Tibuok Gabii nga Pagbantay, ang katulogon makadaog kanako sulod sa duha ka oras nga sunod-sunod...

— Aniaay usa ka ideya: padalha ang tulog ngadto sa lugar nga mas gikinahanglan kini — sa mga ospital, sa mga klinika sa sikyatriko. Pag-ampo: 'Akong Ginoo, hatagi og tulog ang mga dili makatulog!... "Naa kaha ang mga nag-antos sa kasakit, ang mga nabug-atan sa kaguol, nga makatulog sa malinaw." Kuhaa ang tulog nga nakigbisog kanimo, porma kini sa pildoras, ug ipadala kini pinaagi sa dasal ngadto sa mga kalag nga walay swerte nga nag-antos ug dili makatulog. Ug ikaw mismo, adlaw ug gabii, hatagi og himaya ang Dios.

## **Kabanata 2.**

### **Sa paagi sa pagpakig-away sa yawa batok sa tawo nga nag-ampo**

#### **Ayaw pakig-istorya sa yawa**

Kapatas, gibati nako nga kinahanglan nakong 'makig-uban' sa Diyos, apan dili gihapon ko makapangamuyo.

— Kung tinuod gayud nga gibati nimo ang panginahanglan nga makig-uban sa Diyos, dili ko masabtan nganong dili ka makapangamuyo. Tingali kini usa ka tukso gikan sa dautang. Kanunay siyang nagbutang og mga babag sa agi sa usa ka tawo ug nagpugong kaniya sa pag-ampo.

— Geronda, samtang nag-ampo ko, mosulod sa akong hunahuna ang mga hunahuna bahin sa lain-laing mga butang sa monastiko.

— Ingna lang sa imong kaugalingon: 'Hunahunaon na lang nako kana unya...' — ug padayon lang sa pag-ampo.

— Geronda, ang labing makapaguol mao nga kasagaran kini mga hunahuna bahin sa mga butang nga walay pulos!...

— Mao gyud na ang hinungdan nganong kinahanglan nimo nga biyaan kini para sa ulahi. Kay kung mawala ang imong konsentrasyon ug, sa pagputol sa imong pag-ampo, magsugod ka og hunahuna-huna niining mga walay pulos nga butang sa imong huna-huna, ang kaaway magsugod og labay kanimo dili lang og mga walay pulos nga butang, kondili usa ka butang nga mas seryoso pa — aron hingpit nga mapahunong ang imong pag-ampo. Kinahanglan nimong kontrolon ang imong kaugalingon. Kabalo ka ba kung unsa ka-imbentibo ang yawa? Gibutangan niya og tanang klase sa hugaw ang hunahuna sa mga tawo sa kalibutan,

apan dali ra kaayo makita kana nga hugaw. Ug sa mga espirituhanong tawo, dili niya ibutang ang hugaw sa ilang hunahuna, kondili usa ka klase sa walay pulos nga butang, ug dali ra nila kini pasudlon. Apan kini mas delikado pa kaysa hugaw! Sa katapusan, nagtuo ang mga tawo nga nag-uswag sila; wala silay makita nga hugaw nga hunahuna sa ilang kaugalingon ug wala silay makita nga rason para sa pagpaubos. Samtang ang hunahuna wala sa pag-ampo kondili naglibot-libot lang, ug ang kasingkasing nagpabilin nga mapalig-on.

— Kabalo ka, Geronda, usahay sa pag-ampo naa koy ing-ani nga 'hayag nga hunahuna'!... Klaro kaayo nakong makita kung giunsa pagsulbad sa usa ka komplikadong isyu. Apan sa ulahi lang nasayran nga sayop diay kana nga solusyon...

— Kabalo ka unsa ka salabutan si Satanas?.. Nasayud siya nga kung ibutang niya ang hugaw nga hunahuna sa imong huna-huna samtang nag-ampo ka, imo kini itambog. Busa imbes nga hugaw, motabang siya nimo sa 'pag-solbad sa mga problema.' Malipay kaayo ka: 'Oh, unsa ka nindot nga hunahuna! Ug dili lang kini nisulod sa akong hunahuna sa bisan unsang oras, kondili samtang nag-ampo pa ko!... Usa ka tinuod nga langitnong pahibalo!' Apan kung tinuod gayud nga gusto kaayo ka sa yawa, ibutang unta niya kining mga hunahuna sa imong huna-huna sa bisan unsang oras. Apan dili niya kini buhaton! Mopakita siya eksakto samtang nag-ampo ka ug, pinaagi sa pakig-istorya kanimo og walay pulos, ipugos niya kanimo ang iyang 'serbisyo sa pag-umol'. Busa ayaw gyud tagda ang iyang pagsamok. Ingna: 'Daghang salamat, sir, sa tanang serbisyo nga imong gitanyag, apan makaya namo nga wala ka. Pa-adto na!' Tan-awa kung unsa siya ka-salamangka: gusto niyang limbongan ang usa ka espirituhanong tawo pinaagi sa pagpang-instilar og kunwari nga espirituhanong mga hunahuna, aron, sumala sa mga pulong sa propeta David, ang ilang pag-ampo mahimong usa ka sala.<sup>29</sup>

— Geronda, sa panahon sa pag-ampo, mosulod sa akong hunahuna ang dautang mga hunahuna o mga hulagway.

— Buhat kana sa yawa. Gusto niya ikaw malibog, aron ikaw mawad-an og balanse. Para kaniya, maayo nga madakpan ka niya ingon ani kon gikapoy ka sa lawas, labi na kon kulang ka sa tulog. Ang gamay nga yawa naghulat sa husto nga higayon ug, sa diha nga naa ka sa tunga-tunga sa pagkatulog ug pagmata, ipakita niya nimo ang tanang matang sa hugaw nga mga hulagway, ug unya siya ang unang mosinggit: 'Tan-awa lang ang hugaw sa hunahuna niining walay hiya nga babaye!' Gusto ka niyang itulod sa pagkawalay paglaum, busa iyang ipasa ang iyang kaugalingong hugaw ingon nga imoha. Busa, ayaw lang siya tagda. Pag-ampo: 'Ginoo, kalooy-a kami,' ug aron mapunting ang imong pag-ampo, hunahunaa si Kristo, ang Labing Balaan nga Inahan sa Dios, ug ang mga balaang anghel. Mao kini ang imong kontra-lihok batok sa mga limbong sa yawa.

## Ang yawa nagpugong sa usa ka tawo sa pag-ampo

— Geronda, usahay magplano ko nga magbantay tibuok gabii sa akong selda, apan ang mga kahimtang mopabor nga dili nako kini mabuhat. Unsa man ang hinungdan niini?

— Aw, kung ang babag gikan sa Diyos, nagpasabot kini nga gitugotan Niya kini alang sa imong kaayohan.

— Pero unsa kaha kung mosunod ang lain nga babag?

— Niana, adunay kalambigitan nga gamay nga garbo.

— Wala ko kasabot, Geronda. Unsa man ang pasabot nimo sa 'naay bahid sa garbo'?

— Tan-awa: ang buhaton mao ang husto nga pag-una-una sa imong mga prayoridad. Kung imong ipanguna ang imong mga katungdanan ug ikaduha ang pag-ampo, nan ikaw mismo ang naghatag sa kaaway og katungod sa pagbutang og mga babag sa imong dalan. Ug wala ba'y garbo sa paghatag bili sa imong mga katungdanan kaysa sa pag-ampo? Ug ang garbo usa ka ingon ani nga butang: usa sa mga timailhan niini mao ang kakulang sa pagrespeto.

— Geronda, unsang espesipikong mga babag ang gibutang sa Daang Usa sa agianan sa pag-ampo?

— Oh, walay katapusan ang iyang ginabuhat!... Human sa tanan, dunay libo ug usa ka limbong sa iyang manggas! Sa diha nga magsugod ang usa ka tawo sa pag-ampo, naa na dayon siya didto. Usahay iyang samokon ka sa naglaylay nga hunahuna ug damgo, usahay sa lain-laing kasaba, ug usahay mopangita siya og lain pa nga paagi ... Kung kabalo ka lang unta kung unsa akong pag-antos sa iyang kamot sa dihang nagpuyo

---

<sup>29</sup> Salmo 108:7.

ko sa Monasteryo sa Stomion!<sup>30</sup> Usa ka gabii nga ulahi na kaayo, miadto ko sa simbahan aron mag-ampo. Sirado ang ganghaan sa monasteryo, busa nisulod ko sa simbahan ug gisirado nako ang pultahan sa akong likod. Sa hapit tunga-tunga sa gabii, misugod ang kampana sa pag-uyog batok sa kandado: 'ding-ding.' Nag-ring-ring kini nga walay hunong — naningkamot nga mapahunong ko sa pag-ampo ug moadto aron tan-awon unsay nahitabo. Aron dili ko maabala sa kasaba, misulod ko sa santuwaryo. Kinahanglan ko motindog tupad sa Krusifikso sa likod sa halaran hangtod sa kaadlawon.

Ang Krus ni Kristo adunay dakong gahum. Sa dihang nahimong nobisyo ako, ang mga tangalashkas misukol pag-ayo batok kanako. Sa gabii, sige sila'g tuktok sa akong pultahan ug mosinggit: 'Pinaagi sa mga pag-ampo! Ang mga Santo! Amahan!' Moabli ko sa pultahan, ug bisan wala koy nakita, gipuno ko sa makalilisang nga kahadlok; mura'g gipahawa ko gikan sa akong selda—dili na nako kaya nga magpabilin didto. Grabe kaayo akong pagbati. Naga-hilak ko ug nag-ampo, apan wala'y nakatabang—kinahanglan nakong mobiya sa akong selda ug moadto sa patyo sa monasteryo. Ug unya usa ka adlaw, pagkahuman sa Vespers, nakita ko sa patyo sa usa ka tigulang monghe, usa ka miyembro sa Balaang Sinodo. Nangutana siya: 'Anak, nganong dili ka mobalik sa imong selda? Wala ba ka makakita nga wala nay lain nga kaigsuonan sa patyo gawas nimo? Nag-ampo karon ang tanang mga amahan sa ilang mga selda.' Nihilak ko pag-ayo ug gisultihan ko siya sa tanan. Matinud-anon siyang maminaw, mibalik sa iyang selda, mibalik og dala og usa ka piraso sa kandila nga adunay partikulo sa Balaang Kahoy sa Krus sa Ginoo, ug miingon: 'Ani-a kini, anak ko. Balik sa imong selda ug ayaw kahadlok.' Mibalik ko sa akong selda ug hapit pa lang nako masirhan ang pultahan sa likod nako, nadungog nako ang kusog nga pagkatok ug ang kasagarang pagtawag: 'Pinaagi sa pag-ampo sa mga Balaan! Amahan!' akong tubag, 'Amen.' Nisugod ang pultahan, ug misulod sa selda... usa ka pulis — naka-uniporme pag-ayo, apan imbis nga epaulettes, adunay pahilis nga mga linya sa iyang manggas, sama sa karaang uniporme sa pulis. Misulod siya ug misinggit: 'Ikaw, hugaw, daotan nga bag-ohan! Wala pa gani ka natonsuran isip rasophoro, nangolekta na ka dayon og tanang klase sa mga pitak?!'. Nagasinggit-singgit siya, unya kalit siyang nisige og katawa — nahinumdom ko nga makalilisang kaayo iyang katawa... Apan, samtang nagasinggit siya, dili siya makaduol nako — kay nagkupot man ko sa usa ka piraso sa Tinuoray ug Nagahatag-kinabuhi nga Kahoy sa akong mga kamot. Ug sa diha nga misinggit ko, 'Ginoong Jesu-Kristo!' — nawala dayon ang demonyong "pulis".

### **Kabanata 3.**

## **Sa paagi nga mapainit ang kasingkasing pinaagi sa pag-ampo**

### **Ang mga balaang ikon makatabang kanato sa pag-ampo**

Geronda, asa ko makakaplag og kahupayan kung masubo ko?

— Mobalik sa pag-ampo. Bisan pa kon ipahimutang lang nimo ang imong agtang nga matinahuron sa usa ka balaang ikon, mabati nimo ang kahupayan. Himua nga sama sa gamay nga simbahan ang imong selda; bitayi sa mga bungbong ang mga ikon nga imong giila, ug makita nimo kung unsa kadako ang kahupayan nga imong makaplagan niini.

— Geronda, usahay samtang nag-ampo ko, mabati nako ang tinguha nga mosimba sa mga ikon, ug mohalok ko niini. Pwede ba kana buhaton?

— Dili lang kini gitugotan, apan gikinahanglan gayud! Mao gyud kini ang paagi sa pagdayeg sa mga ikon: kinahanglan nato kini halukan tungod kay ang gugma alang kang Kristo, alang sa Labing Balaang Inahan sa Dios, ug alang sa mga balaan nagbubo gikan sa atong mga kasingkasing. Kini nga gugma nag-awhag kanato sa pagluhod sa atubangan sa mga balaang hulagway ug halukan kini uban sa pagtahud.

Usa ka adlaw nagtindog ko sa atubangan sa mga ikon ni Kristo ug sa Labing Balaang Inahan sa Dios, nag-ampo. Marso 26,<sup>31</sup> , ang adlaw nga gisaulog sa Simbahan ang Kapistahan sa Arkanghel Gabriel. Kalit lang nako nakita nga ang Ginoo ug ang Inahan sa Dios nagalihok sama sa buhi! "Akong Kristo," misugod ko pagpakiluoy, "panalangini ako!.. "Akong Labing Balaan nga Inahan sa Dios, panalangini ako!.." Nagsugod

---

<sup>30</sup> Gikan sa 1958 hangtod sa 1962.

<sup>31</sup> Niadtong 1984.

ko'g luksong sa akong mga tuhod, ug sa maong higayon napuno ang selda sa usa ka katingalahang humot. Murag buang na gyud ko. Bisan ang abog-abog nga banig diin ko nagluhod nagsugod og humot; nagluhod ko ug gikahagkò kini. Usa kini ka humot nga dili kalibutanon!

— Geronda, makatabang ba nga hulagon sa hunahuna ang hulagway ni Kristo samtang nag-ampo?

— Tan-awa: kung mag-ampo ka sa atubangan sa usa ka ikon, makatabang kini kanimo. Gikan sa ikon, mosaka ang imong hunahuna ngadto sa balaan nga hulagway nga gipakita niini.<sup>32</sup> Apan mahitabo nga wala ka mag-ampo sa atubangan sa usa ka ikon: o naglingkod ka sa bangko, nakayuko, o nagluhod ka, nga sirado ang imong mga mata. Sa ingon ani nga mga kaso, dili ka dapat maglarawan og bisan unsang imahe, bisan pa ang labing balaan. Delikado kini, kay ang tangalashka magpahimulos sa imong imahinasyon. Ipasangil niini ang imong kaugalingong mga pantasya ingon nga banal nga mga panan-awon, aron madala ka sa ilad ug makahatag kanimo og dakong kadaut.

Labi na kini magamit sa Pag-ampo kang Hesus. Mas maayo nga buhaton kini uban sa putli nga hunahuna, nga walay lain hunahuna o imahe — bisan pa kon kini mga imahe ni Kristo o mga talan-awon gikan sa Balaang Kasulatan. Labi na kini delikado alang sa mga tawo nga buhi kaayo ang imahinasyon ug adunay sala sa garbo. Mahimo lamang hunahunaon sa usa ka tawo ang mga panghitabo gikan sa Kasulatan sa talagsaong mga kahintang: kung motumaw sulod kanato ang hugaw nga mga hunahuna o pagpanamastamas batok sa Dios. Apan ang labing mapuslanong hulagway para kanato mao ang pagkahibalo sa atong kaugalingong pagkasalawayon ug kawalay pagpasalamat.

### Ang rosaryo usa ka makinang pusil batok sa yawa

— Geronda, ngano man kaimportante kaayo kanato ang rosaryo?

— Ang rosaryo usa ka butang nga atong napanunod. Usa kini ka panalangin gikan sa atong mga katigulangan — ang mga balaang amahan. Tungod lang niini, dako kaayo ang bili niini. Sa katapusan, pareho ra kini sa kalibutan: kung ang usa ka lolo magbilin og butang sa iyang apo ingon nga panulondon — alang sa gawasnong tawo, kini usa ra ka gamay nga butang, apan alang sa manununod mismo, kini usa ka bahandi ug panalangin. Hunahuna-a kung unsa pa kaha kadako ang kahulugan sa rosaryo alang sa mga monghe, nga gipamana kanila sa mga balaang amahan!

Sa nangagi, sa wala pa'y relo, gisukod sa mga monghe ang gidugayon sa ilang pag-ampo pinaagi sa ilang rosaryo. Niadtong panahona, yano ra kaayo ang mga buhol sa rosaryo. Usa ka mongheng ascetic nagpuasa og hugot kaayo, nag-ampo nga mainit kaayo ug nagbuhat og daghang pagyuko, apan ang yawa, kana nga malikot nga espiritu, sig'e'g samok: balik-balik niyang gihawan ang mga buhol sa iyang rosaryo. Ang pobre nga monghe padayon nga nagluhod-luhod hangtod nga nahugno siya sa kakapoy — kay dili na niya mabilang ang gidaghanon sa mga pagluhod ug pag-ampo. Ug unya, usa ka anghel sa Ginoo ang nagpakita sa monghe ug nagtudlo kaniya sa paghimo sa iyang rosaryo sa paagi nga ang matag buhol adunay siyam ka krus. Pagkahuman niadto, ang demonyo, nga nagakurog sa atubangan sa Krus, dili na makahawa sa mga buhol. Busa mao na — ang matag buhol sa rosaryo adunay siyam ka krus, ug kini nagpasimbolo sa siyam ka han-ay sa mga anghel.

— Geronda, aduna'y mga rosaryo nga adunay traynta ug tulo ka buhol, limampu, usa ka gatos, tulo ka gatos... Aduna bay espirituhanong kahulugan ang tanang maong numero?

— Ang numero trese ug tulo ra ang simbolikong kahulugan. Nagasimbolismo kini sa trese ug tulo ka tuig nga nagpuyo si Kristo dinhi sa yuta. Ang uban pang mga numero walay simbolikong kahulugan: nagtabang lang kini kanato sa pag-ihap sa gidaghanon sa mga pagyuko o pag-ampo.

Aduna'y pipila ka mga makina nga gisugdan gamit ang pisi nga adunay hawakan sa tumoy. Kung gusto nimo sugdan ang makina, kuptan nimo ang pisi ug hatagan kini og pipila ka kusgan nga hila — hangtod mo-init ang natigom nga lana. Mao usab kini sa rosaryo — mao kana mismo nga lubid nga atong 'gagukdon' — kausa, duha ka beses, lima ka beses, napulo ka beses... Sa usa ka punto, ang 'lana mo-init' ug mosugod ang espirituhanong makina sa walay hunong nga pag-ampo. Human ana, ang kasingkasing mag-ampo na sa iyang kaugalingon. Apan bisan pa kon ang kasingkasing 'mosugod' ug molihok sa pag-ampo, dili gihapon kini angay

---

<sup>32</sup> "Ang pagdayeg sa hulagway gitumong ngadto sa orihinal." Tan-awa: San Basilio nga Dako, \*Mahitungod sa Balaang Espiritu\*, Para kang San Amphilochius, Obispo sa Iconium, Kapitulo 18. Ang Ikapitong Ekumenikal nga Konseho nagtumong niining pormula, nga nahimong patristikong pagpamatuod sa pagpanalipod sa pagdayeg sa mga ikon. — Nota sa maghubad.

biyaan—aron dili makahatag ug dautang ehemplo sa kadtong ang ilang kasingkasing wala pa 'mosugod' ug wala pa nagsugod sa paglihok sa Pag-ampo kang Jesus.

— Geronda, usahay naay mga tawo nga nagatan-aw, ug motindog ko didto nga mura'g importante, nagahikap sa akong rosaryo, apan mekanikal ra kaayo akong pag-ampo... Aduna bay peligro ani sa pagpangandoy nga malipay ang mga tawo?

— Kung ginahikap nimo ang rosaryo aron lang magpakita, aron malipay ang uban, wala kini'y kapuslanan para nimo — bisan pa gani kung imong hikapon hangtud mangalas ang panit sa imong mga tudlo. Ang mabilin lang mao ang kakapoy ug ang bakak nga pagbati nga mura'g nag-ampo ka sa makahuluganon nga paagi.

— Geronda, katingalahan gihapon kaayo para nako ang paghawid sa rosaryo sa akong mga kamot...

— Hinumdumi nga imo kini gipanggunit aron dili nimo kalimtan ang Pag-ampo kang Jesus, nga kinahanglan nimong itubo sa sulod — sa imong kasingkasing. Labi na kon mogawas ka sa imong selda, hinumdumi nga ang kaaway andam nga mosulong kanimo bisan kanus-a. Busa, kon mobiya ka sa imong selda, maglihok ka sama sa usa ka maayong sundalo nga, kon mosaka gikan sa hukayan, dili biyaan ang iyang armas. Ang rosaryo usa ka gamhanang armas, usa ka tinuod nga makinang-paltog sa monastiko. Ang mga buhol mao ang mga bala. Nagbungaw ang gubat, naglupad ang espirituhanong mga bala, ug ang tangalashki nahulog ilawom sa ilang pagbuhos sama sa gipang-ani.

### Espirituhanong pagbasa sa wala pa pag-ampo

— Geronda, sa dihang panahon na sa pag-ampo, mobati akong kasingkasing og tugnaw; dili kini makurog sa kalipay. Nakita nako nga naglabay ang panahon, apan naglingkod ra ko nga nakapilo ang akong mga kamot, ug nagsugod na ko'g bati nga gibug-atan sa kasubo ug kawad-on sa paglaum.

— Nagbasa ka ba og bisan unsang espirituhanong libro sa dili pa ka mag-ampo?

— Dili kasagaran.

— Ngano man? Wala ba ta magkasabot nga sa dili pa ka mag-ampo, kinahanglan ka maglingkod ug mobasa og espirituhanong butang aron matilawan sa imong kasingkasing ang kahamugaway niini? Gipahilayo nimo sa imong kaugalingon ang espirituhanong nutrisyon ug mao nga dili nimo mabati kung unsa kini ka-himsog. Apan bisan gamay lang — pananglitan, duha o tulo ka linya — nga imong basahon gikan sa Balaang Kasulatan, o gikan sa 'Evergetin',<sup>33</sup>, o gikan sa Paterikon sa wala pa pag-ampo, makapainit sa kasingkasing, makapabati niini kung unsa ka tam-is ang espirituhanong nutrisyon, ug makapukaw og kauhaw alang sa espirituhanong butang. Molamoy ang mga kabalaka sa kalibutan, ug ang hunahuna molupad ngadto sa gingharian sa pagka-diyosnon. Ang \*Paterikon\* magdala kanimo sa Thebaid<sup>34</sup> ug Nitria,<sup>35</sup> ug mabati nimo nga ang mga balaang amahan naa gayud sa imong kiliran. Ang uban pang sayon basahon mao ang \*The Spiritual Meadow\*, \*The History of the God-Lovers\*, \*Lavsaiik\* ug \*Memorable Tales\*. Apan kini mga lig-on nang pagkaon.

— Geronda, mas daghan kog oras sa pagbasa sa mga buhat sa Balaang mga Amahan kaysa sa pag-ampo.

— Maminusan ang pagbasa. Ihatag ang mas daghang oras sa adlaw-adlaw nga pagpamalandong sa kaugalingon ug sa Pag-ampo ni Hesus. Kay kung dili, pinaagi lang sa pagbasa og mga espirituhanong libro, magpabilin nga walay bunga ang usa ka tawo. Mamunga siya kung magsugod na siya og paningkamot ug pagpangayo og langitnong tabang, alang sa grasya sa Diyos. Mapuslanon ang pagbasa sa mga buhat sa mga Amahan sa Simbahan kung kini gisundan sa pag-ampo. Busa, mobasa lang sa kutob sa imong gikinahanglan sa espirituhanong paagi — igo lang aron mabati nimo ang debosyon ug tinguha sa pag-ampo.

<sup>33</sup> Ang "Evergetin" usa ka koleksyon sa nagkalain-laing pagtulon-an ug mga sugilanon sa mga Balaang Amahan, nga gipangtipon sa ika-11 nga siglo sa monghe nga si Paul, magtutukod, manalagad ug abad sa Monasteryo sa Panagia Evergetida (Ang Atong Ginoo nga Birhen nga Manalagad) sa Constantinople, diin gikan ang ngalan sa maong koleksyon. Una nga gipatik sa Griyego niadtong 1783; hubad sa Ruso: Evergetinós, o Blagolyubie, sa upat ka bolyum (sa duha ka libro). Moscow: Brotherhood in the Name of the Holy Trinity, 2011. — Tala sa maghubad.

<sup>34</sup> Ang Thebaid usa ka rehiyon sa Itaas nga Ehipto nga ang Thebes mao ang kapital niini. Dinhi, sa disyerto, nagsugod ang pag-uswag sa monastisismo sukad pa sa pinakaunang mga siglo sa Kristiyanismo.

<sup>35</sup> Nitria— usa ka walog sa Ehipto nga duol sa Disyerto sa Libya, nga adunay daghang mga lanaw nga adunay asin ug salpetre. Sa unang mga siglo sa Kristiyanismo, kini usa sa labing dagkong sentro sa monastisismo.

## Ang mga kanon sa pag-ampo ngadto sa Labawng Balaang Theotokos dako kaayo ug kaayohan alang sa kalag

- Geronda, giunsa man sa usa ka tawo paghigugma sa Labawng Balaang Theotokos?
- Amo kining pag-ampo sa 'Theotokarion' matag adlaw.<sup>36</sup> Kabalo ka ba unsaon ka niining koleksyon, nga gipahinungod sa Labing Balaan nga Inahan sa Dios, pagtabang aron mahigugma ka Niya? Makita nimo sa ulahi kung giunsa Niya kini pagpasalamat... Unsa nga kahupayan ang Iyang ipadala kanimo!...
- Geronda, gisultihan ko sa Mother Superior: 'Panahon na aron magmata ka!' Unsa ang angay nakong tutukan aron mabanhaw pag-usab ang akong kadasig alang sa espirituhanong kinabuhi?
- Basaha ang usa ka kanon matag adlaw gikan sa \*Theotokaria\*. Makita nimo kung unsa ka maayong batan-ong lalaki ang imong mahimong! Usa ka kanon matag adlaw gikan niining katingalahang koleksyon, ingon usa ka monastikong lagda. Dili ba imposible nga mabasa ang tibuok kanon? Ayaw kabalaka: basa ang unang troparion sa matag kanta, unya ang stichera nga makita sa katapusan sa matag kanon.
- Geronda, pwede ba ko magtakda og piho nga oras matag adlaw aron mahatag ko ang akong tibuok pagtagad sa pag-ampo niining takna ug dili na magbuhat og lain pa?
- Niining maong panahon, mahimo nimong isulti ang Pag-ampo ni Hesus ug, sa paghawa sa pahulay, awita ang kanon sa pagpakakusog ngadto sa Inahan sa Dios o mobasa og kanon gikan sa \*Theotokarion\*.
- Geronda, kanus-a ang labing maayong oras sa pagbasa sa mga kanon gikan sa 'Theotokaria' — sa buntag ba o sa gabii?
- Mas maayo sa buntag — aron ang imong nabasa magpabilin sa imong hunahuna sa tibuok adlaw. Apan bisan sa adlaw, samtang nagbuhat ka sa imong mga katungdanan, mahimo usab ka mokuha og mubo nga pahulay aron mobasa og kanon gikan sa \*Theotokaria\*.
- Ang mga kanon sa pag-ampo gikan sa \*Feotokarion\* dako kaayo ug kaayohan alang sa kalag. Ang kasingkasing sa nag-ampo napainit ug napuno sa kalumo. Nahinumdom ko nga si Amahan Kirill,<sup>37</sup> ang abá sa Kutlumush Monasteryo, dili mapugngan ang iyang paghilak samtang nagbasa sa 'Theotokarion'. Usa ka hunahuna gikan sa 'Theotokarion' igo na aron mabag-o ang kalag.

## Ang pag-awit sa simbahan naglipay ug nagpahupay sa kalag

- Geronda, bisan pa man nasabtan nako kung unsa ka mapuslanon ang Pag-ampo kang Jesus, dili gihapon nako kini mapadayon-dayon.
- Kung maglisod ka sa pagpraktis sa Pag-ampo ni Hesus, hilom lang nga mag-awit og mga himno sa simbahan. Pananalangin usab kana. Kung mag-awit ka og gikan sa Banal nga Liturhiya, kini magdala og kalumo sa kasingkasing ug makapahupay niini. Labaw pa, ang mga himno sa simbahan naglangkob og daghang 'espirituhanong kaloriya' ug nagapakaon sa kalag. Naghatag kini og paborableng kahimtang aron ang usa ka tawo makatagamtam sa Pag-ampo ni Hesus ug praktison kini nga malipayun. Gamay nga espirituhanong pagbasa (gikan sa mga 'mabaskog' nga libro), ang Pag-ampo ni Hesus, mga pagyuko ug pagkanta sa simbahan — kini, sa akong panan-aw, mao ang tinuod nga sagwan para sa sakayan sa espirituhanong kinabuhi.
- Geronda, naghabi ko sa hilom nga dapit, ug walay makasamok nako. Apan dili gihapon nako praktis ang Pag-ampo ni Jesus...
- Aw, paningkamoti kutob sa mahimo nga himuon usab ang Pag-ampo ni Hesus ug ang hilum nga pagkanta sa simbahan nga imong espirituhanong paghabol, ug karon buhata ang duha ka matang sa paghabol sa samang higayon! Sulayi kini: sa usa ka ikatulo sa oras nga gitagana para sa imong pagpanahi, praktisiha ang Pag-ampo ni Jesus samtang nagtrabaho ka, ug sa nahibilin nga duha ka ikatulo, magtrabaho ka samtang hilom nga nag-hum sa lain-laing mga himno sa simbahan—kadtong labi ka makahikap sa imong kalag. Sa

<sup>36</sup> "Theotokarion"— usa ka koleksyon sa 62 ka liturhikal nga kanon ngadto sa Labawng Balaang Theotokos, gikompila ni Santo Nikodemo nga Hagiorita gikan sa mga manuskrito sa Bukid Athos ug gipatik niadtong 1796. Alang sa Slavonic nga hubad, tan-awa: Theotokarion. Mga Kanon sa Inahan sa Dios alang sa Matag Adlaw. Moscow: Orthodox St Tikhon's University of the Humanities, 2006. — Nota sa maghubad.

<sup>37</sup> Tan-awa: Elder Paisios sa Balaang Bukid. Ang mga Amahan sa Balaang Bukid ug mga Sugilanon gikan sa Balaang Bukid. Holy Trinity St Sergius Lavra, 2001. pp. 126–129. — Tala sa maghubad.

ingon niini, pinaagi sa pag-ulit sa Pag-ampo ni Hesus ug paghum sa usa ka butang gikan sa Balaang Liturgiya, mapreserbar nimo ang Balaang grasya sa sulod nimo.

— Geronda, kung masuko ko, bastos kaayo ko sa mga madre! Ug mas masuko pa gyud ko kung mahinumduman nako kung unsa ka daotan akong pamatasan.

— Unya, awita og kanta gikan sa simbahan. Dako kaayo kini og ikatabang nimo. Awita og pipila ka troparia nga hilom sa imong selda, o i-hum kini samtang nagbuhat ka sa imong mga katungdanan — apan sa paagi nga dili makasamok sa uban. Ang pag-awit sa simbahan makapahupay sa kalag. Makapahupay gani kini sa mga mabangis nga hayop — labi na gayud sa tawo! Nahitabo nga ang usa ka leon, o tingali usa ka lobo, kon makadungog sila og mga himno sa simbahan, mahimong malumo sama sa mga kordero, moupog ug maminaw nga hilom. Apan ayaw pagsabot og sayop—dili ko nagpasabot nga sama ka sa usa ka buang nga hayop!... Apan ang yawa mopahimulos sa imong nabalaka nga kahimtang ug ginadani ka aron mangdaot ka sa mga madre. Apan kung hilom ka nga mupakanta og himno sa simbahan sa imong kaugalingon, mabati nimo ang usa ka katam-is sa imong kasingkasing. Ug unya magsugod ka og tan-aw sa mga madre sa lain nga paagi — uban sa gugma.

— Geronda, usahay sobra ra kaayo ang daghan nakong hunahuna, ug dili na ko makabasa ni makapangamuyo.

— Aw, makakanta ka ba og himno sa simbahan? Hunahunaa ang usa ka mag-uuma nga nagtindog sa daplin sa uma nga puno sa wala pa anihon nga trigo. Dili na matiis ang kainit, ang mga bungang trigo nagakiling na paingon sa yuta, ug daghang klase sa mga tinik ang nagtubo sa palibot. Apan ang mag-uuma misugod sa pagkanta sa iyang paborito, malipayong kanta, ug dayon siya miadto sa pag-ani! Ang kanta makatabang kaniya nga makalimot sa iyang mga kalisdanan, ug nahuman niya ang pag-ani uban sa kalipay ug kadasig. Duha ka ganti: Una, naa siya'y iyang mga liso, ug ikaduha, naa pa gihapon siyay igong kusog. Ang usa ka magtutuo nga makalampos sa kabug-aton sa mga tukso pinaagi sa pagkanta sa iyang paboritong himno sama ra sa maong mag-uuma.

— Geronda, usahay mobati ko og kabug-aton sa akong kalag. Temptasyon ba kini?

— Kabalo ka unsay buhaton: kung mabati nimo kini nga kabug-aton sa sulod nimo, ayaw kini tagda, kondili seryosong ipahayag: 'Mawad-an ka og kaisog, impyerno! Mawad-an ka og kaisog!'<sup>38</sup> — ug unya hum sa musika gikan sa serbisyo sa simbahan. Sa ingon ana, mawala ra ang tukso. Miingon si San Juan Climacus: 'Ang pag-awit sa Salmo mao ang armas sa monghe, nga nagpalayas sa kasubo.'<sup>39</sup> Ako usab nagatambag sa mga nabalotan sa mga tukso ug kasubo nga mag-awit og lain-laing mga himno sa simbahan.

— Geronda, usahay pirmi kong gihagit sa usa ka hugaw nga hunahuna. Unsaon nako pagpalayas niini?

— Awita lang ang 'It is truly meet...' Makita nimo, kana nga gamay nga yawa modagan dayon! Sa pag-awit og kanta gikan sa simbahan, gipakita nato sa yawa kung unsa nato siya ka-dumot.

## **Kapitulo 4.** **'Abi-abi, magsimba kita...'**

### **Mas mapuslanon ang pagyuko kaysa sa bisan unsang espirituhanong praktis**

Geronda, siguro masakit na ang imong mga bitiis, di ba?

— Dili, dili man. Sa katapusan, nagbuhat man ko sa akong espirituhanong mga ehersisyo!

— Unsa man ang pasabot nimo ana, Geronda?

— Nagyuko ako kanimong bulahan nga kalag! Aw, unsa kaha ang usa ka tawo kung walay ehersisyo? Sa sekular nga kalibutan, pisikal nga ehersisyo kini; para kanamo nga mga monghe, pagyuko kini. Sa sekular nga kalibutan, ginapadayon sa mga tawo ang kahimsog sa ilang lawas pinaagi sa pisikal nga ehersisyo, samtang kami nga mga monghe, pinaagi sa pagyuko, ginapalig-on ang lawas ug kalag sama sa usa ka bayani.

---

<sup>38</sup> Tan-awa: San Juan Crisostomo, Homilia para sa Balaang Paskwa. Sa Gresya, atol sa serbisyo sa Pasko sa Pagkabanhaw, samtang ginabasa ang Sermo ni San Juan Crisostomo, ang mga nanambong mag-usab sa unisono pagkahuman sa pari sa katapusan sa pipila ka hugpong sa pulong gikan sa 'Sermo', pananglitan: 'Mahadlok, O impyerno...' Tanan: 'Mahadlok!' — Nota sa maghubad.

<sup>39</sup> Tan-awa: Ang Hagdanan sa Pag-alsa sa Diyosnon. Pulong 13, par. 15. — Nota sa maghubad.

Wala gyud kahibalo ang mga pobre nga layko kung unsa ka mapuslanon ang pagyuko — dili lang alang sa espirituhanong kaayohan, apan usab alang sa pisikal nga kahimsog. Sa katapusan, ang pagyuko makapugong sa pag-uswag sa mga sakit sa lutahan, makapawala sa pagkahuyang, makatangtang sa nagbitay nga tiyan, makapahapsay sa sistema sa nerbiyos ug, sa kinatibuk-an, makahimo sa usa ka tawo nga himsog ug kusgan. Labaw pa, nagtugot kini sa usa ka tawo nga mosaka sa espirituhanong kahitas-an sa pagkamaayo nga sayon ra ug walay paghingal — sama sa usa ka tawo nga naandan mosaka sa mga tuktok sa bukid.

Ang pagyuko importante alang sa batan-on ug sa tigulang. Kinahanglan kini sa mga nag-antos sa unodnong panagbangi, ug sa mga nakagawas na niini. Apan ang mas kusgan kinahanglan magbuhat og mas daghang pagyuko kaysa sa huyang — kay ang mas bug-at nga mga buluhaton gisalig sa kusgan nga makina. Ang mga pagyuko mapuslanon kaayo labi na sa mga batan-on; kini makatabang kanila sa pagpugong sa unod. Mao nga kanunay nakong tambagan ang mga batan-on: 'Magbuhat kamo og daghang pagyuko kutob sa inyong makaya: alang sa inyong kaugalingon ug alang usab sa mga masakiton ug tigulang nga dili na makabuhat niini.'

Ang pagyuko sa atubangan usa ka porma sa pag-ampo. Apan sa samang higayon, kini usa ka asetikong ehersisyo nga nagdala og mas dako nga kaayohan kaysa sa bisan unsang ubang espirituhanong praktis. Ang pagyuko sa atubangan dili lang makatabang sa pagpaandar sa atong espirituhanong makina, nga magsugod sa pagmugna sa pag-ampo, apan nagdala usab kini og daghang uban pang mga kaayohan. Una, pinaagi sa pagyuko, nagasimba kita sa Ginoo mismo ug mapainubsanon nga nangayo sa Iyang kaluoy — ug kini ang labing importante nga butang. Ikaduha, ang mga pagyuko nagpaubos sa atong walay pagpugong nga unod. Mosunod ang kalinaw ug pagkawalay kahinam sa unod. Ug ikatulo, ang mga pagyuko nagpalambo usab sa pisikal nga panglawas. Busa, ang usa ka tawo mahimong mas himsog sa kalag ug sa lawas — nga mao, doble ang kusog.

## **Pinaagi sa pagyuko sa atubangan sa Diyos, mangayo kita og pasaylo ug ipadayag ang atong pagpasalamat kaniya**

— Geronda, lisod kaayo para nako ang pagyuko. Oh, dili gyud nako sila ganahan...

— Sa dihang mogahom ka, hunahuna nga nagbarog ka sa atubangan sa Dios mismo ug nagasimba Niya. Kini nga hunahuna makatabang kaniyo nga mahigugma ka niini.

Ang pagyuko alang sa kaugalingon ug alang sa isigkatawo, alang sa uban natong tawo, mao ang labing importante nga espirituhanong praktis sa tanan. Kini usa ka praktis nga mapaninkamotan sa walay katapusan — basta adunay gugma ug pagbuot sa pag-amuma sa paghinulsol sa sulod sa kaugalingon. Mao nga ang pagyuko gitawag nga pagyuko,<sup>40</sup> tungod kay, sa pagbuhat niini, nagpaubos kita sa atong kaugalingon ug nangayo og pasaylo sa Dios. Sa katapusan, kung nakasala kita sa uban nga tawo ug naghinulsol, mouko kita kanila ug moingon: 'Pasayloa ko ug panalangini ko.' Busa, sa diha nga magsugod kita og uko, makatabang nga moingon uban sa nagpaubos ug paghinulsol: 'Nakasala ako, Ginoo, pasayloa ako.'

— Geronda, gitabangan ko sa Ginoo nga maayo ang akong mga sakit sa lawas ug espiritu. Unsaon nako karon pagpadayag sa akong pagpasalamat kaniya?

— Tinud-anay ba gayud nga naa kini nga pagpasalamat sa imong sulod? Kung tinud-anay gayud nga naa kini sa imong sulod, nan naipadayag na kini sa pipila ka paagi. Kay, ang labing importante dili ang paagi sa imong pagpadayag sa pagpasalamat, kondili nga kini tinud-anay nga nagpuyo sa imong kasingkasing. Kung nagpuyo kini didto, mahimo nimo kini ipadayag bisan unsa pa ang imong gusto: pinaagi sa mga buhat, pagyuko, o ubang paagi... Pananglitan, usahay magtapok ang mga way-igong kuting duol sa akong kaliva sa Bukid Athos, ug akong sila gipakaon. Ug sa gabii, sa dihang ablihan nako ang pultahan ug molakaw ko tabok sa patyo aron kuhaon ang akong sulat gikan sa kahon sa sulat duol sa ganghaan, kining mga kuting wala kabalo unsaon pagpakita sa ilang pagpasalamat. Nagbuhat sila og lain-laing binuang: ang uban mudagan ug mudikit sa akong mga bitiis, ang uban mopasigarbo sa atubangan nako, samtang ang uban mosaka ug mubaba sa puno sa sipres... Mobalikid sila, mobalikid, ug mosulod pag-usab sa ilawom sa akong mga tiil... Ang matag kuting nagpahayag sa iyang pagpasalamat ug kalipay sa iyang kaugalingong paagi. Kinahanglan ba gyud nako ang pagpasalamat sa mga kuting? Dili, siyempre dili: dili para kanako, kondili para sa ilang kaugalingon. Ang

---

<sup>40</sup> Sa Griyego, ang mga pulong nga 'prostration' ug 'repentance' mga homonymo ug gipakita sa pulong nga μετάνοια (literal nga, 'pagbag-o sa hunahuna'). — Nota sa maghubad.

pagpasalamat, kon pwede nako isulti sa ingon ana, malipayon nga 'mosabwag' gikan kanila — bisan pa man mga hayop sila nga walay pulong. Pinaagi niining pananglitan, gusto nakong ipakita nga ang labing importante mao ang pagbati og pagpasalamat sa kasingkasing. Kung naa kini didto, makit-an gayud ang paagi aron ipadayag kini sa tinuoray.

Kung ang usa ka tawo nagpuyo ug naglihok sulod sa wanang sa gugma ug pagpasalamat, ang iyang mga pagyuko dili tungod sa obligasyon, kondili tungod sa gugma—tungod kay napuno sila sa kalipay, tungod kay gihigugma nila si Kristo. Unya wala silay gibati nga kakapoy, sama sa mga bata nga wala magbati niini kung masugat nila ang ilang amahan. Ang ilang kasingkasing napuno kaayo sa gugma nga mosugod na kini og lukso-lukso sa kalipay.

## **Pagyuko sa hawak ug hingpit nga pagluhod**

— Geronda, sa pag-ampo para sa usa ka tawo gamit ang rosaryo, kinahanglan ba nga maghimo og tanda sa krus sa matag butil ug magyuko sa hawak?

— Nakadepende kana kung unsa kadako ang imong gustong ihalad sa Diyos. Ang halad nga nanginganghan og mas daghang paningkamot mas dako ang bili.

— Geronda, sa dihang nag-ampo kita gamit ang rosaryo samtang nagbuhat og pagyuko sa hawak, kinahanglan ba nato nga hikapon ang yuta sa atong kamot?

— Dili man kinahanglan. Sa ingon ana nga pagyuko, atong ipahimutang ang atong kamot sa atong tuhod unya motindog pag-ayo. Lain ang kaso sa pagyuko sa hawak nga atong ginabuhat sa pagdayeg sa mga ikon o sa panahon sa himno nga 'Most Honourable' sa Matins, ug sa pipila pa ka ubang mga higayon. Niining maong mga kaso, mas maayo nga ipahimutang nimo ang imong kamot sa yuta — kon kaya sa pisikal nga paagi.

— Geronda, sa dihang mag-ampo ko gamit ang akong rosaryo, nga nagbuhat og tanda sa krus ug mga pagyuko sa hawak, makadisturbo kini sa akong konsentrasyon.

— Para nako, sa pikas bahin, mas sayon ko makapokus kung, samtang nag-ampo ko gamit ang akong rosaryo, maghimo ko og tanda sa krus ug magyuko sa hawak. Ma-absorb kaayo ko nga pagkahuman, sa dihang mahuman nako ang pag-ampo, masakitan pa gani ang akong kamot.

— Geronda, unsa man ang pagyuko sa atubangan? Unsaon man kini pagbuhat sa husto?

— Buhata kini sa husto. Yuko gyud pag-ayo hangtod moabot ang imong ulo sa yuta, ug itindog pag-ayo ang imong lawas pagkahuman sa matag yuko. Sa ingon ana, mas lawom ang imong pagyuko sa Dios, ug dili kaayo kapoy ang imong lawas. Usab, hinumdumi kini: ayaw pag-uyog sa imong bukas nga palad, kay makadaot kini sa imong mga litid — pahulaya kining mga bukol sa imong kamao. Ug aron malikayan ang paltos, ibutang ang humok nga banig sa atubangan nimo samtang nagyuko ka.

## **"Ang naningkamot makakaplag og paagi"**

— Geronda, samtang nagakatigulang ko, nagakunhod ang akong kusog, ug dili na nako makaya ang daghang pagyuko.

— Natural ra kana. Sa pagkatigulang, sa matag paglabay sa tuig, nagakunhod pag-ayo ang kusog sa usa ka tawo. Apan padayon gihapon sa pagpaningkamot nga matinud-anon. Kung kulang ka sa kusog para sa daghang tibuok pagyuko, ilisi kini og pagyuko sa hawak o sa Pag-ampo ni Hesus lang. Sa laing bahin, dili nimo kinahanglan buhaton tanan nga pagyuko sa usa ka higayon; mahimo nimo kini bahinon sa gagmay nga bahin. Nahuman na ba ka og usa ka gatus ka rosaryo? Buhat og lima ka pagyuko. Busa pagkahuman sa napulo ka hugna sa rosaryo, nakabuhat na ka og limampung pagyuko. Kini nga pamaagi—ang pagbuhat niini sa mga bahin imbis nga tanan sa usa ka higayon—mas sayon ug mas mapuslanon. Kung imong pasugoan ang usa ka huyang nga tawo nga magbuhat og limampung prostrasyon sa usa ka higayon, mangayo siya ug pabor ug paningkamotan ka niyang kumbinsihon nga dili na niya kaya. Apan kung buhaton nimo ang mga prostrasyon sa gagmayng hugna, hinay-hinay, dali ra nimo makaya bisan daghan pa kini.

— Geronda, sa dili masabtan nga rason, grabe kaayo ang kasakit sa akong mga bitiis ug sa ubos nga bahin sa akong likod niining miaging pipila ka adlaw...

— Buhat lang og pipila ka prostrasyon sa usa ka higayon — makita nimo kung unsa kini ka makatabang.

— Bisan masakit pa, Geronda?

— Sulayi pagbuhat niini hinay-hinay ug imong masabtan mismo kung unsay maayo para nimo. Kung masakitan ang akong likod, dili ko magtakda ug piho nga ihap sa pagyuko, kundili magpadayon lang ko sa pagbuhat niini nga dili mag-ihap — hangtod nga mosiga og pula ang 'traffic light'. Unya mihunong ko ug mopahuway. Unya mopadayon ko pag-usab, ug sa usa ka punto mapansin nako: ah, nisiga na usab ang 'pula nga suga'... Nahinumdom ko nga si Padre Tikhon,<sup>41</sup> sa dihang tigulang na kaayo siya ug dili na makabangon pagkahuman sa usa ka bug-os nga pagyuko, nagkabit og baga nga lubid sa kisame sa iyang selda, ug human sa matag bug-os nga pagyuko, iyang gihila ang iyang kaugalingon paingon sa taas pinaagi sa pagkupot niining lubid. Mao kana ang pamaagi nga iyang gihimo aron dili niya mapugngan ang iyang kaugalingon sa pagyuko. Nagpadayon si Amahan Tikhon sa pagsimba sa Dios uban sa pag-uyon hangtod hapit na sa katapusang mga adlaw sa iyang kinabuhi dinhi sa yuta. Kay, ingon ni Abba Isaac, 'Ang naningkamot makakaplag og dalan.'<sup>42</sup>

### **Bahín 3.**

## **Ang Labing Balaan nga Inahan sa Dios, ang mga anghel ug ang mga santo — mga manalipod sa atubangan sa Dios ug atong mga manalipod**

"Panguha nga kanunay nga magpabilin ang imong hunahuna uban ni Kristo, sa Inahan sa Dios, sa mga anghel ug sa mga balaan sa Langit."

### **Kapitulo 1.**

## **Mahitungod sa kamatuoran nga ang Labing Balaan nga Inahan sa Dios mao ang among malumo ug maalima nga inahan**

### **Pagdayeg sa Labing Balaan nga Inahan sa Dios**

Geronda, sultihi kami og usa ka butang mahitungod sa Labing Balaan nga Inahan sa Dios.

— Unsa may akong isulti kaninyo? Gibutang ninyo ko sa lisod nga kahimtang. Sa katapusan, aron makasulti bahin sa Inahan sa Dios, kinahanglan mabuhi ka pinaagi Niya.

— Geronda, ang ngalan ba sa Inahan sa Dios adunay espirituhanong gahum, sama sa ngalan ni Cristo?

— Oo. Ang bisan kinsa nga mobati og espesyal nga pagrespeto sa Labing Balaan nga Inahan sa Dios mabag-o sa sulod sa pagdungog sa Iyang ngalan. Kung makakita ang ingon nga tawo sa ngalan sa Inahan sa Dios nga nakasulat, pananglitan, sa usa ka piraso nga papel, ila kining halukan nga may pagrespeto, samtang ang ilang kasingkasing nagkurog sa kalipay. Mahimo silang mopahigayon og tibuok banal nga serbisyo sa pagpasidungog sa Labing Balaan nga Inahan sa Dios, diin wala silay buhaton kondili halukan ang Iyang balaan nga ngalan.<sup>43</sup> Sa dihang iyang gihalaran ang Iyang mga balaang ikon, mobati siya nga daw ang iyang mga ngabil dili kahoy ug pintal ang natandog, kondili Siya mismo. Tungod sa gugma kaniya, moluya ang mga bitiis sa tawo ug siya mahulog nga nag-uyog sa yuta.

---

<sup>41</sup> Tan-awa: Elder Paisios sa Bukid Athos. Ang mga Amahan sa Bukid Athos ug mga Sugilanon gikan sa Bukid Athos. pp. 13–39. — Nota sa Taghubad.

<sup>42</sup> Tan-awa: Isaac nga taga-Siria, ang Kagalang-galang. Mga Pulong sa Pagkasketa. Pulong 70. p. 429. — Tala sa maghubad.

<sup>43</sup> Ang Banal nga si Paissios mismo, nga nabati ang espesyal nga pagrespeto sa Labing Balaan nga Inahan sa Dios, usahay mogahin og dugay nga panahon sa paghalok sa Iyang ngalan nga gisulat sa usa ka piraso nga papel.

— Geronda, imong isulti ba kanamo ang imong peregrinasyon sa isla sa Tinos aron pagdayeg sa milagrosong ikon sa Labing Balaang Inahan sa Dios didto?<sup>44</sup>

— Unsaon man nako pagsulti? Gamay ra kaayo nga ikon, apan nagdan-ag kini og dakong grasya! Gihagkò nako kini ug dili ko makabulag niini sulod sa taas kaayo nga panahon! Kinahanglan ko nga molihok gamay paingon sa kilid aron dili ko makasamok sa uban.

— Geronda, ang mga peregrino magbilin og daghang pendant, sinsilyo, ug alahas sa mga milagrosong ikon sa Labing Balaan nga Inahan sa Dios, apan aduna'y mga tawo nga matintal niini.

— Pasagdi ko nga isugilon kanimo ang usa ka sugilanon bahin sa usa ka yano ug deboto kaayo nga tawo. Miadto siya sa Bukid Athos aron pagdayeg sa Iveron Icon sa Inahan sa Dios. Apan kini tibuok natabonan sa mga bulawanong sinsilyo. Sa iyang pagbalik, nagbiyahe gikan sa Iviron paingon sa Monasteryo sa Stavronikita, nagsugod siya'g kabalaka tungod sa pipila ka hunahuna: "Inahan sa Dios," ingon niya, "gusto unta ko nga makita Ka nga lahi: yano, walay sensilyo, walay bulawan." Ug nagpadayon siya sa paglakaw, gilutos sa ingon nga mga hunahuna, sa dihang kalit siyang nakasinati og grabeng kasakit nga misugod ang iyang panan-aw og pag-ikot!... Nilingkod pa gani siya sa tunga-tunga sa dalan ug dili na gyud makalihok pa. Ug busa misugod siya og hangyo sa Inahan sa Dios og tabang: "Inahan sa Dios," ingon niya, "tabangi ako! Tabangi ako, ug dad-an tika og gasa... duha ka bulawanong sinsilyo!" Unya ang Labing Balaan nga Ginoo nga Babaye mismo ang nagpakita kaniya ug miingon: "Nakita nimo?... Mao kana nga paagi nga ang mga bulawan nga sinsilyo napakita sa Akong ikon. Gihatag kini Kanako isip mga gasa sa mga tawo sama nimo — sa ilang kaugalingong kagustuhan. Nagtuo ka ba nga kinahanglan ko niining mga sinsilyo? Nagtuo ka ba nga nangayo ko niini?" Kalit nga nawala ang kasakit sa lalaki. Makita nimo: maayo ang iyang pamatasan ug lig-on ang iyang pagtuo, ug mao kana nga gitabangan siya sa Inahan sa Dios.

Usahay, sa akong kaliva sa Bukid Athos, gusto ko nga mag-ampo sa Labawng Balaan nga Inahan sa Dios ug maghunahuna: 'Unsaon nako pag-adto ug pagpangayo Niya og usa ka butang nga walay dala?' Unya, mangolekta ko og pipila ka mga bulak sa bukid, dad-on kini sa Iyang ikon ug moingon: 'Inahan sa Dios, mga bulak kini gikan sa Imong tanaman; palihug dawata kini.' Sa wala pa ko nahimong monghe sa Bukid Athos, nadungog nako nga gitawag kini nga tanaman sa Inahan sa Dios, ug gihunahuna nako nga, sama sa usa ka ordinaryong tanaman, adunay lain-laing tanoman sa bulak ug utlanan, ug mga tanom nga prutas nga gitanom... Apan sa pag-abot nako dinhi, imbis nga mga tanoman sa bulak, nakita ra nako ang mga kakahoyan sa kastanyas ug mga kahoy sa strawberry.<sup>45</sup> Niadtong panahona nasabtan nako nga ang Bukid Athos usa ka espirituhanong tanaman. Milabay ang panahon, ug nabati nako ang presensya mismo sa Inahan sa Dios didto.

— Geronda, unsaon nako pagbati sa presensya sa Inahan sa Dios aron mapainit ang akong kasingkasing?

— Tungod kay nagbitbit ka sa ngalan sa dakong Inahan ni Kristo ug, pinaagi sa grasya sa Inahan sa tanang katawhan,<sup>46</sup> busa kanunay kang motawag Niya. Ingna Siya ingon ani: 'Ginoo, midawat Ka nga buotan nga ako magbitbit sa Imong ngalan; busa tabangi ko nga mabuhi sumala sa Imong gusto. 'Ang uban malumo sa pagdungog lang sa Imong ngalan, apan ako nagbitbit niini ug wala nako mabati ang Imong presensya?' Nag-ampo ako nga ang Labing Balaan nga Inahan sa Dios magpuyo kanimo kanunay ug, sama sa inahan nga langgam, panalipdan ka ilawom sa Iyang mga pako sa anghel.

## **"Ang Imong katawhan nagdala sa Imong Inahan sa atubangan Nimo sa pag-ampo, O Kristo"<sup>47</sup>**

— Geronda, sa unsang ikon sa Inahan sa Dios Siya labing susama sa Iyang kaugalingon sa hitsura?

<sup>44</sup> Ang Ikono sa Tinos sa Inahan sa Dios, nga nailhan nga Megalochari (nga nagpasabot og 'Dako nga Kalipay'), usa ka karaang hulagway sa Pagpahibalo nga nagkasukod og mga 25×35 cm. Niadtong ika-10 nga siglo, gilubong ang ikon sa ilawom sa mga ruinas sa usa ka simbahan ug nadiskubre pag-usab niadtong 1823. Daghang mga milagro ang giatubang sa ikon, ug ang Simbahan sa Pagpahibalo, nga gitukod aron pasidunggan kini, nagdawat og kapin sa usa ka milyon ka mga peregrino matag tuig. — Nota sa maghubad.

<sup>45</sup> Ang kahoy nga strawberry (Latin: Arbutus) usa ka gamay nga perenyal nga kahoy o palumpong sa pamilya nga heath, nga adunay hapsay nga koral-pula o nabahin-bahin, magaspang nga kayumanggi nga panit. — Nota sa maghubad

<sup>46</sup> Sa Simbahang Griyego, ang mga layko ug monghe mahimong magdala og mga ngalan aron pasidunggan ang Labawng Balaang Theotokos, sama nila Maria, Panagia, Panaguda, ug bisan aron pasidunggan ang Ginoo — si Kristo. — Tala sa maghubad.

<sup>47</sup> Octoechos, Tono 1. Sa mga Domingo sa Liturhiya, ang Bulahan, ang Theotokos.

— Ang Ikono sa Herusalem. Sa usa ka higayon gihatagan ko og grasya nga makita ang Labawng Balaan nga Inahan sa Dios sa akong kaliva, sa Panagouda... Kung isulti nako kini kanimo, pila kaha ka tawo ang makahibalo niini pagkahuman?

— Walay makahibalo, Geronda.

— Tungod kay walay makahibalo, paminawa... Nakakita ko og panan-awon: mura'g magbiyahe ko og taas kaayo nga panaw. Kinahanglan nakong tipuon ang akong mga papeles, mag-ilis og kuwarta, magkuha og lain-laing sertipiko, apan wala pa andam ang akong pasaporte... Daghan kaayo og tawo sa palibot, apan walay makatabang nako. 'Unsaon man nako?' huna-huna nako. — Sigurado unta nga adunay bisan usa ka tawo nga nagpakabana kanako? Nahadlok kaayo ko. Ug kalit lang mitungha ang Nobya, hayag ang nawong, nagsul-ob og bisti nga gilakip og bulawanong burda. Kaanyag Niya! Nagdan-ag Siya sa tibuok lawas! 'Ayaw kabalaka,' ingon Siya, 'tabangan tika. 'Nasayud ka ba kinsa ang Akong Anak? Ang Tsar.' Pagkahuman Niya og sulti niini, hinay-hinay Niya kong gihapuhap sa abaga. Unya gikuha Niya ang akong mga papeles ug gitago kini sa sulod sa Iyang bisti. Oh, unsa ka mahigalaon ug mahimayaong lihok kana! Unya Miingon Siya: 'Lisod nga mga adlaw ang nagpaabut kanimo' — ug naghatag Siya og mga instruksyon, lakip na ang pipila para kanako mismo.<sup>48</sup> Sa ulahi, pagkahuman sa taas nga panahon, nakita nako ang Ikono sa Jerusalem sa Inahan sa Dios sa usa ka libro ug nakaila ko sa Kadtong nagpakita kanako.

— Geronda, naay usa ka tawo nga nangutana kanamo: 'Kung ang atong kaluwasan naa sa kamot sa Dios, nganong sa dihang nag-ampo kita sa Inahan sa Dios, moingon kita: "Labing Balaan nga Inahan sa Dios, luwasa kami"?'

— Hunahunaa lang nga adunay usa ka babaye nga adunay silingan. Ug ang anak sa silingan usa ka ministro. Busa nangayo ang babaye sa iyang silingan og tabang aron makapangita og trabaho para sa iyang anak. Misugot ang silingan nga motabang, apan dili siya mismo ang mangita og trabaho para sa batan-on. Dili, mangayo siya sa iyang anak, nga, isip usa ka ministro, adunay gayud posisyon aron makatabang. Ug motabang siya, kay gipangayo kini sa iyang inahan. Sa samang paagi, nangayo kita sa Inahan sa Dios nga luwason kita, ug siya, sa baylo, mangayo sa Iyang Anak, nga adunay gahum sa pagluwas kanato. Ug maloloy-on Niyang gitugotan ang hangyo sa Iyang Inahan, kay gihigugma Niya siya pag-ayo.

— Geronda, mas sayon para nako ang pag-ampo sa Labing Balaan nga Inahan sa Dios kaysa sa Ginoo. Mahimo kaha kini nga timailhan sa kawalay pagrespeto?

— Kabalo ka, pareho ra ang akong gibati. Dako kaayo akong pagrespeto kang Kristo, busa kung moadto ko sa Labing Balaan nga Inahan sa Dios, mas komportable ko. Sama ra kini sa mga bata — bisan pa sa mga hamtong nga lalaki — nga mas hayag mosulti sa ilang inahan kaysa sa ilang amahan, tungod kay dako kaayo ilang pagrespeto kaniya.

Ang mga tawo nga adunay tinuod nga pagrespeto kang Kristo mosaligid kaniya uban sa kahadlok, samtang moduol sila sa Inahan sa Dios uban sa mas dako nga kaisog, tungod kay Siya usa ka tawo.

— Usahay, Geronda, samtang nagluhod-luhod, akong gina-recite gikan sa memorya ang Canon sa Inahan sa Dios o ang Akathist para Niya. Tingali angay lang ba nga ang Jesus Prayer ang isulti samtang nagluhod-luhod?

— Dili, buhata ang imong gibati nga husto. Sa katapusan, ang Inahan sa Dios nagpadala sa tanan natong hangyo kang Kristo sa bisan unsang paagi. Apan Siya mismo, pinaagi sa Iyang pag-atiman ug malumo nga gugma, nagpuno sa atong mga kalag sa gugma ug debosyon<sup>49</sup> ngadto kang Kristo. Nangayo ko sa Inahan sa Dios nga kuhaon Niya ang akong kasingkasing ug, human Niya kini limpyohan, buwagon kini ngadto sa upat ka bahin: ihatag ang tulo ka bahin sa Labing Balaang Trinidad, ug itago ang usa para Niya.

— Geronda, sa dihang nag-ampo ko sa Pag-ampo ni Jesus, mahimo nga molabay ang dugay nga panahon nga wala ko maghalad bisan usa ka bukál sa rosaryo ngadto sa Labing Balaan nga Theotokos, kay dili nako mapapas ang ngalan ni Kristo.

— Nahadlok ka nga masuko kanimo ang Inahan sa Dios? Bulahan nga kalag, wala ba nato gihisgutan nga ang atong mga pag-ampo ngadto sa Labing Balaan nga Theotokos ug sa bisan kinsa sa mga balaan sa katapusan gitumong kang Kristo? Buhata ang gisulti sa imong kasingkasing. Ug ang Inahan sa Dios ug ang mga balaan dili masuko.

<sup>48</sup> Gisaysay kini sa Banal nga Paisios niadtong 1984 ug wala na maghatag og dugang nga pagpasabot.

<sup>49</sup> Eros (Griyego: έρως) — kusog, mainit nga gugma; kalipay, kahupayan. — Nota sa maghubad.

— Geronda, unsaon man sa husto nga pagbuhat og pribadong tibuok-gabii nga pagbantay sa dungog sa Labawng Balaang Theotokos?

— Una, hunahunaa ang Labawng Balaan nga Theotokos. Ang mga sipi gikan sa kanon sa pag-ampo ngadto sa Labaw nga Theotokos, gikan sa 'Theotokaria' o gikan sa Akathist makatabang niini. Unya, ampinga gamit ang imong rosaryo ug buhata ang bisan unsa nga 'gi-dekreto' sa 'abá' sa imong kasingkasing, sa ato pa, bisan unsa ang gisugo sa imong kaugalingong 'lagda sa kasingkasing'.<sup>50</sup>

— Geronda, ang Akathist ngadto sa Labing Balaang Theotokos ba usa ka doxolohiya?

— Oo, kini usa ka himno sa pagdayeg. Mahimo nimo kini basahon isip pagpasalamat sa Inahan sa Dios human Niya matubag ang usa sa imong hangyo. Sa katapusan, dili lang ka angay moduol Niya uban sa mga hangyo; kinahanglan usab nimo Siya pasalamat. Ang Akathist sa Labing Balaan nga Theotokos<sup>51</sup> usa ka dakong panalangin. Apan ang awtor niini hangtod karon wala mailhi. Hibal-i sa kasingkasing ang Akathist sa Labing Balaan nga Theotokos ug basaha kini dili lamang sa takdang panahon, kondili sa tibuok adlaw.

## "Ikaw nag-ampo alang sa tanan, O Maayo"

<sup>52</sup>— Geronda, wala pa gihapon ko nakadawat og bisan unsang 'treats' gikan kanimo para sa akong adlawng natawhan. Ug ang mga igsoon nagaandam kaayo nga makadawat og usa ka 'tasty' nga butang gikan kanimo usab...

— Oo, sakto ka... Wala ko magpadala og 'mamyas' karong higayona — busa, siyempre, wala kay ikahatag sa mga igsoon nga babaye... Apan gihapon, gipadala nako kanimo ang akong panalangin: dili lang sa kasagarang paagi, kondili sa lain nga paagi.

Sa pipila ka adlaw, sa dihang magsaulog usab kami sa Kapistahan sa Pagkatulog sa atong Inahan sa Balaang Bukid sa Athos,<sup>53</sup> mangayo ko Kaniya pag-usab nga ipagawas Niya kanimo ang Iyang matam-is nga gugma ug malumo nga pag-atiman, ug nga hatagan ka Niya og daghang langitnong mga gasa.

— Geronda, sa dihang kanunay ko mapukan sa akong espirituhanong pakigbisog, napuno ko sa kasubo.

— Awita ang 'Ikaw ang Mananaghulagway sa tanan, O Maayo' ug 'Kalipay sa tanan nga nagasubo'.<sup>54</sup> Sunda kini isip usa ka monastikong lagda, ug ang Inahan sa Dios motabang kanimo. Sa katapusan, ang Labing Balaan nga Theotokos dili gayud kita biyaan. Gidala kita Niya sa Iyang abaga; ang atong buhaton lang mao ang paghandum niini ug dili pagreklamo sama sa mga dili masunuron nga bata.

— Geronda, gusto ko nga akoo sa Iyang yakap, sama sa pagyakap Niya kang Kristo.

— Wala pa ba Niya ikaw gihuptan sa Iyang mga bukton? Wala pa ba nimo mabati nga sama ka sa usa ka bata sa Iyang yakap? Kung naa ko duol Niya, mobati ko nga bata ko. Mobati ko nga Siya ang akong Inahan. Kanunay ko mosandig sa Iyang ikon ug moingon: 'Inahan sa Dios, pakan-a ko sa gatas sa Imong grasya!' Murag usa ka bata nga walay kabalaka sa mga bukton sa iyang inahan, nagasuso sa iyang suso, nagbati sa iyang dakong gugma ug dili masukod nga pagkamalumo. Sa samang paagi, gipakaon ko sa grasya.

— Geronda, ngano man nga usahay gitugotan dayon sa Inahan sa Dios ang akong hangyo, ug usahay dili?

— Kung kita anaa sa dakong panginahanglan, Iya dayon tubagon ang atong pag-ampo, apan kung dili, Iya ipalangan ang Iyang tabang aron kita makab-ot ang pagkamapailubon ug kaisog. Sa dihang nagpuyo ko sa Monasteryo sa Philotheou,<sup>55</sup> usa ka adlaw, pagkahuman dayon sa Tibuok-Gabii nga Pagbantay sa Pista sa Pagkatulog sa Inahan sa Dios, usa sa mga miyembro sa Balaang Sinodo gisugo ko nga dad-on ang usa ka sulat

<sup>50</sup> Ang paglitok nga 'kung gusto sa abbot' gikuha gikan sa mga monastikong balaod ug nagpasabot nga ang pipila ka mga kausaban sa balaod gibyaan sa pagbuot sa abbot. Sa pag-ingon niini, ang Kagalang-galang Paisios nagpasabot og 'lihok sumala sa gisugo sa imong kasingkasing'.

<sup>51</sup> Kini nagtumong sa Dakong Akathist, nga gibasa sa Sabado sa ikalima ka semana sa Dakong Kwaresma, nga nagsilbi nga prototipo alang sa tanang ubang akathist. Ang orihinal nga Griyego adunay katingalahang katahum sa balak. — Nota sa maghubad.

<sup>52</sup> Kini nagtumong sa usa ka sulat sa pagdayeg, nga kasagaran usab naglakip og espirituhanong giya.

<sup>53</sup> Ang Monasteryo sa Suroti nagsunod sa kalendaryo sa Bag-ong Estilo, samtang ang Bukid Athos nagsunod sa Daang Estilo; busa sa Suroti, ang Pagkatulog ug uban pang nakatakhang pista sa simbahan gisaulog 13 ka adlaw nga mas sayo, samtang ang Pasko sa Pagkabanhaw ug ang mga pista sa Paschal nga siklo gisaulog sa samang panahon. — Nota sa maghubad.

<sup>54</sup> Stichera nga gikanta sa katapusan sa kanon sa pag-ampo alang sa Labing Balaan nga Inahan sa Dios.

<sup>55</sup> Niadtong 1955–1958.

ngadto sa Monasteryo sa Iveron. Pagkahuman nako sa paghatud sa sulat, kinahanglan nakong sugaton ang usa ka tigulang sa pantalan sa monasteryo samtang siya mobaba sa barko ug i-eskort siya pabalik sa Philotheou — usa ka paglakaw nga usa ka oras ug tunga, pataas. Bag-o pa lang nahuman ang Pag-ayuno sa Dormition; gigugol namo ang tibuok gabii sa simbahan sa pagbantay. Niadtong tuiga, gibahin nako ang Pag-ayuno sa Pagkatulog ni Maria sa duha ka bahin: wala ko mokaon hangtod sa Pagbag-o sa Hulagway, mokaon ko sa adlaw mismo sa Pagbag-o sa Hulagway, unya wala na usab ko mokaon hangtod sa Pagkatulog ni Maria. Mibiya ko sa monasteryo diretso human sa tibuok gabii nga pagbantay, nga wala magpahulay o bisan paghunahuna nga magdala og pipila ka buskogr nga pan. Niabot ko sa Iversky Monasteryo, gihatag nako ang sulat ug mibiyahe ko paingon sa pantalan aron maghulat sa barko. Gipaabot nga moabot kini mga alas kwatro sa hapon, apan naulahi kini. Nagsugod ko'g pagbati nga dili maayo. Adunay tumpok sa mga troso nga nakatapad, ug nakahukom ko: "Molukso ko didto, sa dili makita, aron walay makakita nako ug mangutana kung kumusta ko." Sa dihang mipahimutang ko sa mga troso, misulod sa akong hunahuna nga mag-ampo sa Inahan sa Dios gamit ang akong rosaryo, nga mangayo Niya og gamay nga pagkaon para nako. Apan gisupak dayon nako kana nga hunahuna ug miingon sa akong kaugalingon: "Ikaw, salbahis! Samokon ba nimo ang Labing Balaan nga Inahan sa Dios tungod lang sa ingon ana ka gagmayng butang?" Ug sa kana nga higayon nakakita ko og usa ka monghe nga nagtindog gayud sa akong atubangan. Nagkupot siya og usa ka bilog nga tinapay, duha ka igos ug usa ka dakong hugpong sa ubas. "Atawa kini isip pagpasidungog sa Inahan sa Dios," ingon niya, ug... nawala na lang siya! Naantig kaayo ko ug mapasalamaton nga halos dili na ko makaginhawa! Nagsugod ko og hilak; wala na gyud ko ganahi mokaon pa. O Ginoo! Unsa kaha ka katingalahang Inahan sa Dios ang atong naa! Usa nga nag-atiman bisan sa labing gagmay natong mga butang! Nasabtan ba nimo kung unsa ka dako ang Iyang gugma kanato?!

— Geronda, palihug sultihi kami kung giunsa sa Labing Balaan nga Inahan sa Dios pagtabang ug pag-amuma sa mga tawo.

— Isulti ko kaninyo ang usa ka hitabo nga nahitabo sa Rusya. Sa usa sa mga probinsya didto, duha ka monasteryo ang nagtindog nga magkuyog, nga gibulag sa usa ka riles sa tren. Unya ang mga monghe gikan sa usa ka monasteryo mibiyahe paingon sa pista sa patron sa silingang monasteryo, diin sila hubogr kaayo sa bino. Sa pagbalik nila, hubogr ug dili na makalihok ang ilang mga tiil, naghigda sila diretso sa riles ug natulogr nga naghuyop-huyop. Unya mipakita ang Inahan sa Dios sa estasyonero sa pinakaduol nga estasyon ug miingon kaniya: 'Ang imong tren hapit na makatabok sa Akong mga baboy!' — 'Unsa may kabuang ni! Unsa ng mga baboy imong gipasabot?' — gisalikway siya sa estasyonero. Unya mipakita pag-usab kaniya ang Inahan sa Dios sa ikaduhang higayon ug hugot nga giingon pag-usab: 'Hoy!.. Ang imong tren hapit na makalupig sa Akong mga biche!' — "Unsa man kaha ning mga biche?" pangutana sa estasyonero nga nagkabalaka na. "Nilusot ba ang usa ka panon sa mga baboy sa riles o unsa?" Miadto siya aron susihon, ug sa iyang pagtan-aw: tinuod gyud nga adunay mga hubogr nga monghe nga natulogr sa riles! Sa katapusang minuto, nabanhaw niya sila ug napalayas gikan sa riles; kung dili, dakong katalagman unta ang mahitabo: gyud unta nga nabangga sila sa naglabay nga tren. Tan-awa, ang Labing Balaan nga Inahan sa Dios, sama sa usa ka buotan nga inahan, nagpanalipod bisan sa Iyang mga masuwong nga anak ug nag-atiman kanila.

Pugkota pag-ayo kutob sa imong makaya ang paway sa atong Dakong Ginoo, ang Inahan sa Dios, aron matabangan ka Niya. Nag-ampo ko nga ang Labing Balaan nga Inahan sa Dios, ang malumo ug maalima nga Inahan sa tibuok kalibutan, magpanalipod kanimo ug sa tibuok kalibutan. Amen.

## **Kabanata 2.**

### **Mahitungod sa Bantay nga Anghel**

#### **Ang Bantay nga Anghel duol kanato**

Geronda, adunay ba guardian angel ang matag tawo?

— Oo, sa sakramento sa Bawtismo, ang Diyos nagahatag sa matag tawo og anghel nga magbabante.

— Wala bay guardian angel ang mga wala pa nabunyagan?

— Giya-panalipdan sa Diyos ang mga wala pa nabunyagan, apan wala silay guardian angel; ang mga nabunyagan ra. Ang guardian angel mag-atiman sa usa ka tawo sa pagbunyag ug dayon kauban siya sa tibuok niyang kinabuhi.

— Geronda, anaa ba kanunay ang atong guardian angel sa atong kiliran?

— Kanunay. Gitan-aw niya ang matag lakang nato.

— Ug unsa siya ka duol kanato?

— Nakadepende kana sa atong espirituhanong kahimtang.

— Geronda, kung makasala kita, mobiya ba siya kanato?

— Sa dihang makasala kita, siya molayo kanato, apan dili kita hingpit nga biyaan. Sa dihang, pinaagi sa atong makasasalaong kinabuhi, atong gihatagan ang yawa og gahum ibabaw kanato, ang atong anghel nga magbabantay dili mawala ang paglaum, apan nagbantay kanato nga masulob-on gikan sa layo.

— Geronda, apan ngano dili nato mabati ang iyang presensya?

— Tungod sa samang rason nga dili nato mabati ang presensya sa Dios. Ang atong mga mata natabonan sa panganod sa kangitngit. Ug aron kini nga tabon matangtang, gikinahanglan ang gugma ug pagpaubos.

Kung mabati sa usa ka tawo ang presensya sa Dios, sabay usab nilang mabati ang presensya sa ilang anghel nga magbabantay nga duol kaayo. Sa samang higayon, ang ilang mga lihok mahimong kalmado ug malumo, alerto apan dili pugngan. Kini nga kahupayan ug pagka-andam dili magdala kanila og kasakit; sa sukwahi, nagahatag kini kanila og kalinaw ug kalipay. Makita ang espirituhanong kagawasan sa ilang mga lihok. Ang pagrespeto ug pagmatngon naglipay sa iyang kasingkasing, ug kanunay siyang mag-amping nga dili mawala ang kahumot nga iyang nabati. Modapa siya sa iyang higdaanan nga matinahuron, nga nakapilo ang mga kamot sa iyang dughan. Matulog siya nga matinahuron ug matinahum, ug mobangon nga kalmado ug hilom. Kung adunay motuktok sa iyang pultahan, dili siya magdali-dali sa pagpang-ayos sa iyang kaugalingon — kanunay siyang hapsay ug andam bisan pa. Sa mubo nga pagkasulti, ang ingon nga tawo kanunay nga mag-amping nga dili masuko ang iyang anghel nga magbabantay.

Ang langitnong guardian angel, nga duol kaayo niining tawo nga sama sa anghel dinhi sa yuta, nasabtan gyud siya pag-ayo ug malipay. Kung ang usa ka tawo magkinabuhi sa espirituhanong paagi ug molihok sama sa masunuronong anak, dili mag-antos ang iyang anghel kondili malipay nga duol kini kaniya. Sa katapusan, puno sa kalipay, mobalik ang anghel ngadto sa Dios kauban ang kalag sa tawo, tungod kay gibuhat sa kalag ang nakapalipay sa anghel, ug nakapalipay sa Dios. Apan hunahunaa lang unsa kaha kasakit para sa usa ka anghel nga magbantay nga naningkamot sulod sa daghang katuigan aron luwason ang kalag sa usa ka tawo, apan mobalik ra sa Dios nga walay dala! Tungod lang niini—tungod sa gugma, tungod sa pagrespeto sa paningkamot nga gihimo sa guardian angel—ang usa ka tawo kinahanglan maningkamot nga malikayan ang pag-abot sa impyerno.

### **Ang atong guardian angel nagpanalipod kanato**

— Geronda, motabang ba kanunay ang guardian angel kanato?

— Nakasalalay kanato kung unsang tabang ang atong madawat gikan kaniya. Kung maningkamot kita nga motindog uban sa bisan usa ka tiil nga nakatukod sa lig-on nga yuta, unya ang atong guardian angel motindog sa atong kiliran ug, sa panahon sa katalagman, luwason kita. Kung buhaton nato ang angay natong buhaton, unya buhaton sa atong guardian angel ang iyang katungdanan. Daghang mga milagro ang nahitabo tungod sa mga anghel. Naa'y mga higayon nga ang mga batan-on milagrosong napugngan sa pagpakasala sa katapusang gutlo, ug daghan pa gayud nga uban pang mga butang.

Nasayud ka ba unsang gahum ang gipanag-iya sa usa ka anghel? Motabang siya sa usa ka tawo bisan pa sa iyang kahilom. Sa usa ka higayon, nasangko ko sa usa ka sitwasyon nga walay gawas. Grabe kaayo ang kasakit sa akong ulo tungod sa kabalaka, mura'g naay nagkiskis sa akong bungo gamit ang pahilyo — gamay na lang unya mabuka na kini. Mura'g mogawas gyud ang akong mga mata sa ilang lungag, labi na gyud ang tuo. Ang kasakit, ang dili na mapugngan nga kasakit! Nag-uyog-uyog ko sa salog, nag-antos sa kasakit. Wala ko kahibalo unsa ang buhaton — nag-ampo na lang ko ug nangayo sa Ginoo nga ipakita-a man lang ko og agianan paingon sa gawas. Kalit lang, nakita nako ang akong guardian angel sa tuo nakong abaga. Morag dose anyos nga batang lalaki siya — gwapo kaayo, lingin ang nawong ug dako kaayo ang mga mata. Oh, unsa ka matahum nga nawong! Nagdan-ag gayud kini og kahayag! Sa iyang presensya lang, nawala ang kasakit ug

ang tanang kabug-aton—dili tungod sa kalipay, kondili tungod sa paglihok sa Balaang grasya. Ang kalipay dili makapawala sa kasakit. Mahimo ka masakitan ug malipay sa samang higayon, apan ang Balaang grasya—lain na kaayo na nga butang, usa ka dakong butang! Dili kini mailhan ang Balaang grasya. "Kung mao na," akong gisubli, "busa pahawa sila nako sa ulo, dili sa pahilyo, kondili sa martilyo!" Dili magduha-duha ang usa ka tawo sa paghalad sa iyang ulo alang sa ingon nga kahimtang. Ug unya, mitungha ang usa ka agianan gikan sa baruganan—usa ka agianan nga dili gayud makaplagan sa panghunahuna sa tawo.

'Nisulti ba siya nimo, Geronda?'

— Dili, nagtutok lang siya nako.

— Geronda, kung ang usa ka tawo makakita og anghel, makita niya ang hulagway niini. Apan unsa diay ang tinuod nga kinaiya sa mga anghel? Makabantay ba ang mata sa tawo og materyal nga butang sa atubangan nila?

— Usa ka butang nga labi ka eteral...

Dili nato gayud kalimtan nga ang atong guardian angel kanunay nga anaa sa atong kiliran nga dili makita. Nagbantay ug nagpanalipod siya kanato. Apan kita mismo kinahanglan usab nga bantayan ang atong kinabuhi ug likayan ang sala.

### **Kapitulo 3.**

## **Mahitungod sa kamatuoran nga ang mga santo mga pinalangga nga anak sa Diyos**

### **"Ang pagdayeg sa usa ka santo mao ang pagpanunod kaniya"**

Geronda, nabasa nako nga sa adlaw nga gisaulog sila sa Simbahan, ang mga santo magahatag og gasa sa mga nag-ampo kanila. Tinuod ba gyud na?

— Aw, unsaon pa kaha nga dili? Sa ilang mga pista, ginahatagan sa mga santo ang mga tawo og espirituhanong keyk! Kung malipay kita sa mga santo pinaagi sa atong kinabuhi, sila usab magahatag kanato og espirituhanong tam-is.

— Geronda, unsaon nako paghigugma sa usa ka partikular nga santo?

— Asa nga santo ang gusto nimong higugmaon?

— Mga Santo Joaquin ug Ana, ang Balaang mga Ginikanan.

— Magkasabot ta ani: ikaw mag-ampo sa Balaang mga Ginikanan para kanako, hangyoa sila nga tabangan ko, ug ako mag-ampo nga mahigugma ka kanila. Ug, kung mahimo, basaha ang kinabuhi sa bisan kinsang santo nga gisaulog sa Simbahan matag-adlaw. Pinaagi niini, espirituhanon kang maghiusa sa tanang mga santo.

Ang pagbasa sa kinabuhi sa santo nga gisaulog karong adlaw—ug sa tinuod, ang pagbasa sa kinabuhi sa mga santo sa kinatibuk-an—dako kaayo'g kaayohan. Kay ang ingon nga pagbasa nagpainit sa kalag ug nagdasig sa usa ka tawo nga sundon ang mga santo. Unya, dili na siya magreklamo bahin sa iyang 'walay katapusang mapait nga kapalaran' ug mosulong uban sa kaisog. Ang kinabuhi sa mga santo nagpalig-on sa kaisog sa kalag; makapadugang pa gani kini sa kahanduraw sa usa ka tawo alang sa pagkamartir.

— Geronda, ngano man nga ang mga santo nga pareho og ngalan usahay mag-antos sa parehas nga mga pag-antos?

— Unsa imong ngalan?

— Maria.

— Ug sa dungog sa unsang Santa Maria?

— Alang sa dungog ni Santa Maria sa Ehipto, Geronda.

— Swerte ka nga si Santa Maria sa Ehipto wala gipasipala sa pagpanakit. Apan seryoso, si Santa Maria nagbuhat sa labing halangdong mga buhat sa pag-asketismo, busa sundi ang iyang ehemplo, ug pagkahuman sa inyong pagpanaw, ang inyong kinabuhi susama sa iya. Bulahan nga kalag, ang mga santo nga imong gipangutana nagtahud sa ilang balaang kapangalan, naningkamot nga sundon sila — ug busa nakabuhat usab sila og mga buhat sama sa ila.

— Geronda, unsaon man sa usa ka tawo pagkahimong higala sa usa ka santo?

— Kinahanglan mahimong paryente siya kaniya. 'Ang pagdayeg sa usa ka santo mao ang pag-alig sa usa ka santo,'<sup>56</sup> — ingon ni San Basilio nga Dako.

— Geronda, gikabalaak ko sa akong konsensya kay nagdala ko sa ngalan sa usa ka bantugang santo, apan wala ko nagkinabuhi sama kaniya.

— Busa paningkamoti nga sundon ang imong santo. Si Santa Syncletica nakahibalo sa tanang butang ilawom sa adlaw, ug karon siya motabang sa mga tawo sa tibuok kalibutan, nga milabaw sa mga gilay-on. Ug ikaw? Higala ba ka niya o dili? Nahinumdom ka ba nga hangyoon siya nga limpyohan ang imong hunahuna, nga himuon kini nga mas putli, aron masabtan nimo ang kalawom sa mga kahulugan sa langitnong mga butang? Makita nimo, igsoon, mao na gyud na: ang ubang mga ngalan nagdala og mas dakong responsibilidad. Bisan pa man, hibaloa nga gihigugma ka sa imong santo. Hangyoi siya nga tabangan ka; ipangayo kini nga hugot sa imong mga pag-ampo.

Nakahuyang na kaayo ko karon... Ang buhi nako nagasalig lang sa limos nga gihatag sa mga santo kanako — ang buhaton nako lang mao ang pirmi pagpangayo niini kanila, sama sa usa ka pulubi... Ug sa kinatibuk-an, — dili lang sa mga santo, kondili sa tanang tawo nga mag-ampo para kanako. Ug ang mga santo, tungod sa ilang dakong gugma, nagahatag kanako og limos — gikan sa ilang langitnong pan ug langitnong dugos.<sup>57</sup>

### Ang humot sa mga balaang reliky

— Geronda, kabalo ka, ang balaan nga ulo ni San Arsenius sa Cappadocia nagpagawas og kusog kaayo nga humot sa adlaw sa iyang pista!

— Aw, nganong dili man kini magpagawas ug humot? Dili ba makapreparar ang usa ka santo ug espirituhanong ponsia para sa iyang mga bisita sa adlaw sa iyang pista?

— Geronda, apan ngano man nga ang mga balaang reliky dili magpagawas ug humot kanunay?

— Walay usa ka lagda nga magamit sa tanang kahimtang. Pananglitan, ang usa ka dakong makasasala mosimba sa mga reliky, ug kini mosugod og baho — aron matabangan siya nga mobalik sa Dios ug maghinulsol. O, sa pikas bahin, ang usa ka tawo nga matarong mosimba sa mga reliky, apan kini dili mubaho — aron dili siya mahulog sa garbo. Ug usahay, magpagawas pa gani kini og humot sa atubangan sa usa ka tawo nga matarong — ingon usa ka espirituhanong gasa gikan sa santo. Ang matag kaso lahi.

— Geronda, ang uban nagduha-duha nga ang mga reliky mohatag og humot.

— Kini tungod sa rasyonalistikong pamaagi. Ang mga reliky sa mga santo adunay Balaang grasya. Sa Bukid Athos, dili gani ang mga reliky mismo, kondili usa ka dapit duol sa Panaguda ang nagpagawas og humot — bisan pa sa tingtugnaw. Ug sa Katunaki, diin ko nagpuyo, duol sa selda ni San Basil,<sup>58</sup> usa ka humot ang migikan sa usa ka dapit. Wala na gani selda didto karon; mga ruinas na lang ang nahabilin. Lagmit nga daghang balaang reliky ang natago duol niining mga ruinas! Ug kinsa may nakahibalo kanus-a ipadayag sa Diyos kining mga reliky sa mga tawo?

### Mobalhin kita ngadto sa mga santo uban ang pagrespeto

— Geronda, kon mahimo, gusto ko nga ipasabut kanako ang usa ka talata gikan kang Isaac.

— Unsa man imong pasabot, 'gikan kang Isaac'?! Asa nga Isaac? Si Padre Isaac sa Kapsala ba? 'Gikan kang Santo Abba Isaac'—mao na ang hustong pag-ingon! Bisan pa man kon si Padre Isaac sa Kapsala ang hisgutan, 'Padre Isaac' gihapon among itawag kaniya. Ug tawgon ba nato ang mga santo pinaagi lang sa ilang unang ngalan? Dili gyud kana mahimo. Dili ka makapangamuyo, pananglitan, kang San Jorge nga Dakong Martir ug moingon: 'Paminaw, Jorge, buhata kini para nako.' Timaan kini sa kawalay pagrespeto. Nahinumdom ko nga gihatagan nako og gamay nga piraso sa balaan nga reliky ni San Arsenius sa

<sup>56</sup> 'Kay walay duhaduha nga ang nagadayeg sa mga bantugang tawo dili mapakyas sa pagsunod kanila sa susamang kahimtang.' Tan-awa: San Basilio nga Dako. Mga Buhat. Bol. 1. Diskurso 19. Mahitungod sa pista sa Kapatgas nga mga Martir. Moscow: Sibirskaya Blagozvonitsa, 2012. p. 1028. — Nota sa maghubad.

<sup>57</sup> Ang Reverendo nagtumong sa Banal nga grasya, nga nagapakaon ug nagapalipay sa usa ka tawo.

<sup>58</sup> Niadtong 1967–1968

Cappadocia,<sup>59</sup> , ang usa ka layko, ug pagkahuman gitawag na lang niya ang santo nga 'Arsenius'. Apan kinahanglan adunay angay nga pagtratar!

— Tingali, Geronda, gitawag niya si Santo Arsenius ingon ana tungod sa pagkamapainubsanon sa kasingkasing?

— Pagkasimple pa kaha!... Dili nimo angay tawagon sa ingon ana bisan kinsa nga mas tigulang lang kanato. Bisana pa man ug si Kagalang-galang Arsenius iyang kaugalingong amahan, dili gihapon nimo angay mosulti ingon ana. Dili unta niya siya gitawag pinaagi lang sa iyang unang ngalan, bisana pa man nga pipila ka tuig lang ang katigulangon sa Reverendo kaysa kaniya — pagkahuman sa tanan, usa ka pari si Santo Arsenius. Labi na karon nga santo na siya! Apan sa mga pakighinabi, dili lang kanako kondili usab sa uban, gitawag lang niya ang Reverendo pinaagi sa iyang unang ngalan. Wala gyud'y bata kang respeto!

— Geronda, apan gihapon: dili kaha nga ang usa ka tawo motawag sa usa ka santo nga walay angay nga titulo dili tungod sa kawalay-respeto, kondili tungod sa putli ug tinuod nga pagkasimple?

— Aron makabaton og katungod sa pagtawag sa mga santo sa ingon ani nga paagi, kinahanglan makabot sa usa ka tawo ang dakong kahitas-an sa espirituhanong kinabuhi, kana nga balaan nga kaisog nga motumaw gikan sa dakong pagkamatinud-anon ug pagkasimple. Sa tinuod, aduna gayud'y ingon ana ka yano nga mga kalag nga, sama sa gagmayng mga bata, makasulti sa Dios uban sa pagkabata nga pagkasimple ug pagka-inosente: 'Dios ko, kinahanglan gyud nimo kini ihatag kanako! Ngano man nga wala Nimo kini gihatag kanako?' Nahinumdom ka ba nga nagsulat ko sa \*The Holy Mountain Fathers\* ( ) bahin sa usa ka monghe nga adunay pagkamapainoson sama sa bata? Sa dihang nahurot ang tubig sa balon sa iyang selda, gikuha niya ang ikon ni San Nicolas gikan sa bungbong sa simbahan, gitali ang pisi sa iyang tanso nga singsing, gihulog ang ikon sa balon ug, uban sa dakong pagkamapinooon, miingon sa santo: 'Balaang Amahan Nicolas! Gusto ba nimo nga pasigaon ko og lampara sa atubangan sa imong balaan nga ikon? Unya, mosaka ka gikan sa balon kauban ang tubig! Makita nimo sa imong kaugalingon pila ka tawo ang moanha sa among selda, apan wala gani kami'y usa ka higop nga bugnaw nga tubig para kanila.' Sa diha-diha dayon, misulod ang tubig, ug ang ikon ni San Nicolas milutaw paingon sa ibabaw. Gikuha niya kini, gisudlan siya og halok nga may pagrespeto, ug gidala sa simbahan.<sup>60</sup> Apan lahi kini nga kaso. Ang bisan kinsa nga mosulti sa Diyos ug sa mga santo nga may kaisog, bisan wala pa sila makabot sa angay nga espirituhanong kahimtang, dili nagpakita og balaan nga kaisog kondili buang nga pagka-isog, ug nagpukaw sa kasuko sa Diyos.

— Geronda, sa gabii sa wala pa ang mga pista sa mga santo, labi na sa mga ginatahud nako, ako magisa magbuhat sa tibuok gabii nga pagbantay sa akong selda alang sa ilang dungog. Unsa may makatabang kanako, sama sa imong giingon, nga 'mabuhì sama niining mga santo'?

— Una, basaha ang iyang hagiograpiya. Unya basaha gikan sa Menaion ang tanang troparia sa kanon para sa santo; kini usab naglatid sa iyang kinabuhi. Ang mga troparia, sa kadaghanan, dili kaayo mga pag-ampo kondili mga himno sa pagdayeg alang sa dungog sa santo. Ang pag-ampo dinhi mao ang balik-balik nga 'Balaan sa Dios, ampoa kami sa Dios'<sup>61</sup> sa wala pa matag troparion sa canon. Unya hangyoha ang santo og tabang sa bisan unsa nga imong espesipikong gikinahanglan, magluhod-luhod, ampoa gamit ang imong rosaryo — buhata ang bisan unsa nga imong mahimo ug bisan unsa nga imong gibati nga husto. Ang labing importante mao nga mag-ampo ka.

Kung ang kalag mabuhì pinaagi sa mga santo, mangayo kini kanila og tabang uban sa pagrespeto ug pagtuo. Kung ang usa ka tawo adunay pagrespeto sa mga santo nga iyang ginaadtoan, motungha ang matinahuron nga pag-ampo sa iyang kaugalingon, natural ra kaayo. Una moabot ang pag-ila, unya ang pagkahigala, ug unya ang usa ka matam-is nga pakighinabi — matinahuron ug yano.

<sup>59</sup> Ang Kagalang-galang Arsenius sa Kapadokya (†1924) — usa ka ka-siyudad ug paryente sa Kagalang-galang Paissius. Si Santo Arsenius, isip usa ka hieromonko, siya mismo ang nagbunyag kaniya, ug gihatagan ang bag-ong natawo og iyang kaugalingong ngalan. Kini nga mahigugmaong magbalantay, tigbuhat sa mga milagro, ug asketiko gikan sa Patriarka sa Constantinople kanonisado niadtong 1986. Ang iyang gipangalangon nga ulo gitipigan sa monasteryo sa Suroti sa simbahan nga gipahinungod kaniya. Ang paghinumdom sa Banal nga Arsenius sa Kapadokya gisaulog matag ika-28 sa Oktubre (ika-10 sa Nobyembre sumala sa Bag-ong Estilo nga kalendaryo). — Tala sa maghubad.

<sup>60</sup> Tan-awa: Elder Paisios sa Bukid Athos. Ang mga Amahan sa Bukid Athos ug mga Sugilanon gikan sa Bukid Athos. pp. 9–10. — Nota sa maghubad.

<sup>61</sup> Sa Simbahang Griyego, bisan unsa pa ang kahimtang sa usa ka balaan (balaan, respetado, martir), ang parehas nga pagbalik-balik nga awit ginaawit sa wala pa ang troparion sa kanon sa Matins. Pananglitan: 'Balaang Basil sa Dios, ampinga kami sa Dios.' — Nota sa tighubad.

## Ang tabang sa mga santo

— Geronda, unsa kaha ang gibati ni San Arsenius karon nga naa na siyay kaugalingong simbahan?<sup>62</sup>  
— Kalipay! Sa katapusan, naa na siya karon og kulungan sa karnero diin iyang gipundok ang iyang mga karnero ug ginabantayan sila.

— Geronda, makadawat ba ang mga tawo og mas daghang tabang gikan sa usa ka santo human siya maila nga balaan kaysa kaniadto?

— Siyempre. Sa dihang gikanonisa sa Simbahan ang usa ka santo, nabati na niya nga katungdanan ang motabang kanato. Kung puwede nako isulti sa ingon ana, napugos siya nga motabang kanato labaw pa kaysa kaniadto sa wala pa siya gikanonisa. Dugang pa, gipadala usab siya sa Diyos aron motabang sa mga tawo.

— Geronda, mahimo bang mangayo ang usa ka santo sa Diyos nga pasidunggan siya sa mga tawo?

— Dili, ang mga santo dili maghangyo og ingon ana kang Dios. Dili nila isulti sa Diyos: 'Ginoo, pasagdi nga pasidunggan sa mga matinud-anon ang akong handumanan, ug Tabangi sila tungod niini,' o: 'Tabangi lamang kadtong nagpasidungog sa akong handumanan.' Ang mga santo mosulti niini: 'Ginoo, kining mga tawo nagpasidungog sa akong handumanan; gantiha sila niini.'

— Geronda, mas dako akong pagrespeto kang Juan nga Ebangelista, ang Teologo, kaysa sa santo nga nagdala sa akong ngalan.

— Ayaw kahadlok; ang imong santo dili maselos kanimo kang Apostol Juan tungod kay mas gihigugma nimo siya. Siyempre, angay nimo siyang pasidunggan isip patron sa Hesychasm, apan bisan pa kon dili siya ang imong patron, ang imong santo—sama sa bisan kinsang santo—malipay kon ikaw lawom kaayo ang pagdugtong sa imong kasingkasing sa usa ka partikular nga santo ug makadawat ka og tabang gikan kaniya.

Ang mga santo mga santo, ug sila walay sala sa makatawo nga mga pagbati ug gagmayng kabalaka. Makadawat ang usa ka tawo og tabang pinaagi sa santo nga iyang gibati nga adunay partikular nga pagkasuod. Ang uban mangayo og tabang sa usa ka bantugang santo sa ug makadawat niini, samtang ang uban mangayo sa usa ka dili kaayo mailhi nga santo — ug makadawat usab og tabang, kay sa duha ka kaso, usa ra gihapon ka gahum sa Dios ang naglihok.

— Geronda, kung ang usa ka tawo mobati og espesyal nga pagrespeto alang sa usa ka partikular nga santo, unsa kaha ang mahimong nakahulom niini?

— Kung mitumaw ang espesyal nga pagrespeto alang sa usa ka partikular nga santo, nagpasabot kini nga ang kasingkasing sa tawo, sa usa ka paagi o sa lain, nakadungog sa tingog sa maong santo. Bisan kinsa kanato, nga nakadawat og tabang gikan sa usa ka santo, mahimong mobati og espesyal nga gugma para kaniya. Kini nga tabang mahimong sa usa ka butang nga dako kaayo og importansya o sa usa ka gamay nga butang. Sukad pagkabata, moadto ko sa gamay nga simbahan ni Santa Barbara sa Konic, busa aduna koy espesyal nga debosyon niining Balaang Dakong Martir. Gitabangan ko sa maong santo sa kasundalohan sa dihang gi-recruit ko isip radio operator, bisan pa man nga nanginahanglan kini og pormal nga pagbansay; gitabangan usab ko niya sa ulahi sa ospital sa tuberculosis pagkahuman sa operasyon sa бага. Niadtong panahona, gisultihan ko sa mga doktor nga sa diha nga malimpyo na ang akong бага, tangtangan na nila ang mga drainage tube ug ang ventilator.<sup>63</sup> Bisan pa man nga kasagaran patyon na nila kini pagkahuman sa lima ka adlaw, 25 ka adlaw na ang nilabay sa akong kaso, apan wala gihapon nila tangtanga ang mga tubo, ug grabe kaayo akong pag-antos. Sa Sabado, Disyembre 3, nagpaabot ko sa mga doktor nga kuhaon na nila kining akong kasakit, apan wala sila miabot. Sa buntag sa Domingo, sa pista ni Santa Barbara, miingon ko: 'Kung gusto unta ko tabangan sa santo, buhaton na niya kini sa una pa. Nibyaan na ang mga doktor; Domingo karon; walay moabot. Kinsa kaha ang mopahawa niining mga tubo gikan kanako karon?' Nagsulti ko og pipila ka pulong ug midugang sa mapait nga paagi: "Nagsiga ko og daghang lamparahan sa gamayng simbahan sa santo, nagdala og daghang pabilo para sa mga lampara, nagdala og daghang lana didto, ug naglimpyo didto sa daghang higayon — ug bisan pa, lisod ba kaayo kuhaon ang duha ka tubo gikan kanako?" Apan, unya

<sup>62</sup> Ang simbahan nga gipahinungod kang Santo Arsenius sa Kapadokya gitukod uban sa panalangin sa Balaang Paissios sa hesychasterion sa mga babaye sa Suroti niadtong 1974, ug pagkahuman sa kanonisasyon sa Kuma Paissios niadtong 2014, usa ka dakong konsagrasyon sa maong simbahan ang gihimo aron pasidunggan ang duha ka balaang amahan: Arsenius ug Paissios. — Nota sa taghubad.

<sup>63</sup> Alang sa pag-agay sa likido pagkahuman sa operasyon.

naghunahuna ko: "Siguro nasuko nako si Santa Barbara sa usa ka paagi, mao nga wala niya gipangtangtang kini gikan kanako." Kalit ko nakadungog og kagubot. "Unsa man ni?" nangutana ko nga nabigla. "Naay nasamdan ba?" "Moabot na ang mga doktor," ingon nila nako. Wala ko kahibalo unsay nisulod sa pangunang doktor, apan sayo sa buntag gitawagan niya ang akong mga nag-atiman nga doktor ug gisugo sila: "Adto kamo ug kuhaa ang mga tubo sa monghe." Misulod sila ug miingon: "Gisugo kami nga kuhaon ang mga drain." Morag ang akong mapait nga mga pulong nakasakit sa pagbati ni Santa Barbara. Usahay kinahanglan ka magreklamo gamay, apan mas maayo nga dili magngungot. Ang mga dili magngungot molihok nga matinahuron. Makita nimo unsaon kini: usahay ang samang santo motugot dayon sa gipangayo, ug usahay—dili gayud dayon. Ug mahitabo usab nga, sa usa ka higayon, motabang siya sa nag-ampo tungod kay maayo ang iyang espirituhanong kahimtang, samtang sa lain nga higayon—tungod kay nagreklamo ug nagahilak ang tawo sama sa gamay nga bata.

— Geronda, mahimo bang balibaran ko sa usa ka santo tungod sa akong hinay nga espirituhanong kahimtang?

— Dili, sa swerte nato, dili man moingon ana ang mga balaan. Kung ingon ana sila, malaglag ta. Kung dili sila motabang kanato, mausab ta. Hunahuna-a kini: naa sila karon sa Langit, naglipay, samtang kita ania sa yuta, nag-antos. Busa, kung mangayo kita og usa ka butang, nga dili nila madungog ang atong mga hangyo... kung pwede nako isulti sa ingon ana, dili kini patas.

— Geronda, kung mag-ampo kita ug mangayo og tabang gikan sa mga anghel ug sa tanang mga santo, mag-ampo ba sila tanan para kanato sa Dios? Nagkahiusa ba ang ilang mga pag-ampo?

— Pareho sa kolektibo ug indibidwal, makatabang sila kanato kung mosangpot ang panginahanglan — mao kana, kung alang kini sa atong kaayohan.

— Geronda, kung makadawat ko og tabang gikan sa usa ka partikular nga santo, husto ba nga isulti kini sa mga madre?

— Dili, sultihing lang ang Inahan Superior ug pagbati og lawom nga pagpasalamat ngadto sa santo. Wala ba siyay katungod nga hatagan ka og usa ka butang? Kung kahibalo lang ka unsaon sa mga santo paghan-ay sa tanan para nimo, pila na ka mga kalisdanan ug problema ang ilang gipahilayo kanimo!

— Geronda, aduna bay gipadayag kanimo bahin niini? Ngano man nga ingon ana imong gisulti?

— Makasulti pa unta ko ug daghan, apan sobra na kaayo ang nahisgutan! Idugang nalang nako nga ang mga santo nagkahiusa aron motabang kanamo — ug gusto nila nga malipong kita sa kalipay ug pagpasalamat.

## Ang mga santo nagtabok sa mga gilay-on

— Geronda, giunsa kaha ni San Jorge, ang Abad sa Sinai, pagbiyahe gikan sa Sinai paingon sa Jerusalem ug pagdawat didto sa Banal nga Komunyon?<sup>64</sup>

— Nadawat niya ang Komunyon ug mibalik sa pagkurap sa mata. Napuno siya sa katingala.

— Geronda, naa ba siya sa Jerusalem ug sa iyang selda sa samang higayon?

— Wala siya sa iyang selda! Sa sulod lang sa pipila ka segundo, mibisita siya sa Jerusalem, nakadawat sa Banal nga Komunyon ug mibalik sa Sinai sa katingalahang kadali.

— Nilupad ba siya didto, Geronda?

— Oo, nagpuno siya og 'super' nga gasolina, nakakuha og espirituhanong tiket ug nilupad paingon sa lugar nga iyang kinahanglan adtoan.

— Giunsa man ni mahimo, Geronda, nga ang usa ka santo mahimong naa sa duha ka lugar sa samang higayon?

— Ang Diyos ra ang omnipresente. Apan ang mga santo dili omnipresente — molihok sila gikan sa usa ka lugar ngadto sa lain, apan sa ingon ka dako nga tulin nga mawagtang ang gilay-on. Para kanila, walay 'duol' o 'layo'. Sa dihang gitambalan ko sa sanatorium para sa tuberculosis, adunay usa ka kabus nga lalaki sa ward uban nako; dugay na siyang nagmasakit, ug ang iyang ngalan kay Harlampius. Gusto pa gani niya nga

---

<sup>64</sup> Ang Banal nga si George sa Sinai (†552) kaniadto, sa Pasko sa Pagkabanhaw, matinahuron niyang gipadayag ang iyang tinguha nga makadawat sa Balaang Komunyon sa Simbahan sa Balaang Sepulkro sa Jerusalem. Samtang naa siya sa iyang selda sa Bukid Sinai, kalit lang siyang nakaapil sa Balaang Liturgiya sa Simbahan sa Balaang Sepulkro (12 ka adlaw nga pagbiyahe sa tiil) ug nakadawat sa Balaang Komunyon gikan sa kamot sa Patriarka sa Herusalem. Ang paghinumdom sa Banal nga George gisaulog matag Miyerkules sa Bright Week (sa Synaxis sa mga Balaan sa Sinai) ug sa ika-11 (24) sa Marso. — Nota sa Taghubad.

pakaslan ang usa sa mga nars nga nagtrabaho didto, ug nakatagana siya kaniya. Niadtong panahona, wala pay tambal para sa tuberculosis, ug nag-atubang na siya sa kamatayon. Busa ang inahan ni Harlampius, nga gibug-atan sa kasubo, miadto sa Monasteryo ni Santa Paraskevi aron mag-ampo. Niadtong panahona, si Harlampius naa na sa intensive care, ug walay bisan kinsa nga gitugotan nga makakita kaniya, bisan pa gani ang iyang nobya. Kalit lang, gitawagan sa iyang inahan ang nobya ug miingon: 'Ayaw kabalaka! Gisultihan ko ni Santa Paraskevi nga maayo na si Harlampius.' Ug iyang gidugang: 'Karon panahon na aron moadto sa Lamia — aduna pay lain nga tawo nga hapit na mamatay sa laing klinika sa tuberculosis didto.'<sup>65</sup> Sa diha-diha dayon, nibati si Harlampius og mas maayo. Mitawag ang usa ka nars kang Lamia, ug ilang gisultihan siya nga ang usa ka pasyente nga bag-o lang kritikal ang kahimtang milagrosong nagsugod na og pag-ayo. Makahunahuna ka ba kung unsa kadali nagbiyahe si Santa Paraskevi! Kung usa ka sakyanan ang mudagan ana kadali, mabungkag gyud kini ug mabungkag sa gagmay kaayo nga piraso. Ug nakatipid pa si Santa Paraskevi sa gasolina ug sa ligid!

### Ang mga santo nga wala nato mailhi motabang 'sa tinago'

— Geronda, motabang ba kanato ang mga santo nga wala nato mailhi? Wala man nato sila gihangyo sa atong mga pag-ampo, di ba?

— Daghang mga santo nga wala nato mailhi ang motabang kanato, bisan pa nga wala gyud kita kahibalo sa ilang paglungtad. Para kanako, sila ang labing bantugan sa mga santo. Wala silay madawat nga himaya gikan sa mga tawo — kondili gikan lamang sa Dios. Nahunahuna ko nga, tungod sa ilang dakong pagpaubos, mapinanggaon nilang gihangyo ang Dios nga magpabilin silang dili mailhi, nga dili sila hatagan og dungog sa mga tawo, kondili magpadayon sa pagtabang kanato sa tinago.<sup>66</sup> Angay nato nga pasidunggan sa usa ka espesyal nga paagi ang ingon nga mga dili mailhang santo ug pasalamat sila sa espesyal nga paagi, kay tungod kay nakapabilin silang dili mailhan sa kalibutan, gitabangan kita nila sa hilom pinaagi sa ilang mga pag-ampo ug sa ilang hilom nga ehemplo.

Sa usa ka higayon, gusto ko mosulat bahin sa usa ka monghe sa Mount Athos nga namatay na. Gihinumdom nako ang tanang detalye sa iyang kinabuhi nga nahibaloan nako, mipili ko og usa ka gabii nga walay buhat ug mipahimutang aron isulat kini. Nagsiga ko og kandila, nagkuha og lapis ug kuwaderno, apan kalit nakong nabati nga wala gyud koy mahinumduman, bisan ang iyang ngalan, bisan pa nga pirmi ko siyang gihunahuna niining tanang adlaw. Nagsugod ko paghinumdom, sunod-sunod, sa tanang monasteryo, skete, ug kalyva sa Mount Athos nga akong nabisita. Gihisgutan nako kini, nagsugod sa sidlakan—tingali makahinumdom ko og usa ka butang. Walay bisan unsa. Unya gikan sa kasadpan — usab, walay bisan unsa. Nagsugod ko paghinumdom kanila sumala sa tuig, sukad sa akong unang pag-abot sa Athos, gihuna-huna nako ang mga amahan nga akong nakit-an — apan hangtod karon wala gihapon ko makahinumdom bisan unsa. Murag gusto ning monghe nga magpabilin nga dili mailhan, ug ang Ginoo naghimo sa Iyang milagro. Nahinumduman lang nako nga ang iyang kinabuhi nakahatag ug mas dako nga impresyon kanako kaysa sa kinabuhi sa tanang ubang amahan sa Banal nga Bukid nga akong gisulat.<sup>67</sup> Gikan niini nasabtan usab nako nga kung dili kini gusto sa Diyos, walay mahimo ang tawo. Ug, sa pikas bahin, igo na nga hinay-hinay siyang hanginan sa Diyos sa Iyang gininhawa — ug ang maong tawo mahimong usa ka maalamon.

### Balaang 'mga sulugoon' ug balaang 'mga tigpanalipod'

— Geronda, masakit akong ngipon.

— Aw, pasagdi lang nga masakit gamay, aron makabenepisyo ka gamay! Pagpailub, pag-ampo kang San Antipas<sup>68</sup> — pag-ampo og usa ka rosaryo. Motabang siya sa kasakit sa ngipon, ug maayo ra ang tanan.

— Geronda, nag-ampo ko kang San Antipas, pero masakit gihapon kaayo akong ngipon sama sa una!

---

<sup>65</sup> Ang gilay-on gikan sa Thessaloniki, diin nagpa-tambal si Venerable Paisios, paingon sa lungsod sa Lamia kay mga 270 km. — Nota sa maghubad.

<sup>66</sup> Mat. 6:4.

<sup>67</sup> Tan-awa: Elder Paisios sa Bukid Athos. Ang mga Amahan sa Bukid Athos ug mga Sugilanon gikan sa Bukid Athos. — Nota sa maghubad.

<sup>68</sup> Ang Balaang Martir Antipas, Obispo sa Pergamo (†c. 68), nag-antos sa pagkamartir sa usa ka tigre nga tanso nga gipainit sa kalayo. Gisaulog sa ika-11 (24) sa Abril. — Tala sa maghubad.

— Morag adunay rason nganong ang santo dili ka tabangan. Kung imo siyang saad-an, 'Sugod karon, mag-ampingon ko sa tanan,' motabang dayon kanimo ang santo. Si Santo Antipas usa ka dakong santo; nakadawat siya og pabor gikan sa Dios.

'Si Antipas mao ang akong matinud-anong saksi,<sup>69</sup> ' — ingon kini nga gisulat sa Basahon sa Pahayag.

— Sumala sa serbisyo ug kanon ni Santa Barbara, siya ang nagpahunong sa salot.

— Unsa man ang salot?

— Epidemya ug mga sakit kini, Geronda, nga gipasa sa mga mikrobyo.

— Ah, mikrobyo... Aw, unya, hangyoha si Santa Barbara nga tambalan ka batok sa mikrobyo sa pagpanukmod aron malikayan nimo kini nga epidemya. Paghimo pa og daghang kopya sa kanon kang Santa Barbara ug ipang-apod-apod kini sa mga madre.

— Ug usab, Geronda, nabasa nako nga si Santa Barbara mao ang patron santo sa artileriya!

— Ngano katingala ka? Ang usa ka santo makahimo og daghang katungdanan, ug makahimo siya sa pagtuman niini tanan.

— Geronda, si Santa Irene ba ang patron santo sa kapulisan?

— Oo, busa kung kulang ka og kalinaw sa imong kasingkasing, pag-ampo kang Santa Irene, ang<sup>70</sup>, nga nagdumala sa tibuok pwersa sa kapulisan ug nagtukod og kalinaw bisan asa — hinaut nga madala usab niya ang kalinaw sa imong kalag.

— Geronda, pirmi ko mawalaan og mga butang, unya magdugay ko pagpangita niini.

— Nakalimot ka ba sa pag-ampo kang Santa Mina<sup>71</sup>? Kay ang mga malimot sama nimo mao ang iyang espesyalidad. Si Santa Mina makakaplag sa nawala nga mga butang sa pagkurap sa mata ug wala siyay gipangayo nga baylo. Sa dihang nagpuyo ko sa usa ka komunal nga monasteryo,<sup>72</sup> nawala nako ang yawi sa akong selda — sauna ginakandado namo ang among mga selda kay daghang estranghero ang moagi sa monasteryo. 'Wala'y problema,' huna-huna nako, 'moadto ko sa talyer sa karpentero.' Tan-awa, wala pud yawi para sa talyer sa karpentero. Hapit na ko moadto sa workshop diin ako maghimo ug sadol, apan wala pud koy yawi para ana. 'Asa na kaha ko paingon karon?' pangutana nako sa akong kaugalingon. Niadto ko ug nagsiga ug kandila kang Santo Mina, ug sa dili madugay nakit-an nako ang tanang yawi sa usa ka lugar nga wala nako damha. Usa ra ka kandila — ug naayos na ang tanan! Sa katapusan, malipay ang mga santo bisan sa usa ra ka kandila ug dali silang motabang.

Wala ko kahibalo sauna nga adunay mga ikon nga gipakita si Santa Mina nga nagkabayo. Ang akong inahan, nga kinsa siya gipakita ni Santa Mina kaniadto ug gitubag ang usa sa iyang mga pangutana, miingon kanako nga siya gipakita nga usa ka magkakabayo. Nakiglalis ko kaniya ug nagbarug sa akong gituohan, nga si San Demetrio ug San Jorge ra ang gipakita nga nagkabayo. "Dili," ingon niya, "ang akong nakita nagsakay og bay nga kabayo." "Kinsa ka?" pangutana nako. "Si Santo Jorge adunay puti nga kabayo, si Santo Demetrio adunay chestnut nga kabayo. Kinsa ka?" "Ako si Santo Mina," ingon niya.

— Geronda, posible ba nga si Santo Spyridon<sup>73</sup> mismo ang nangayo sa Diyos nga magpabilin nga dili madaut ang iyang mga relikyang?

— Dili, siyempre dili! Unsaon man na? Ang mga Santo dili mangayo og ingon ana nga mga butang. Ang Dios ang nagmando nga ang mga relikyang ni San Spyridon magpabiling dili madaut, aron ang mga tawo makadawat og tabang. Tan-awa lang kung unsa ka maalamon nga gipahimutang sa Diyos ang tanan! Ang mga isla sa Corfu, Kefalonia ug Zakynthos duol sa Italya, ug mas sayon unta nga madala ang mga tawo didto sa

---

<sup>69</sup> Pahayag 2:13.

<sup>70</sup> Ang ngalan nga Irina, nga gihubad gikan sa Griyego, nagpasabot og 'kalinaw'. Ang pista sa Dakong Martir Irina mao ang ika-5 (ika-18) sa Mayo. — Tala sa maghubad.

<sup>71</sup> Ang Dakong Martir Mina sa Ehipto (namatay mga 304) gisalikway ang iyang ranggo sa militar, ug misalikway sa pagpanglutos sa mga Kristohanon. Sulod sa pipila ka panahon, nagpuyo siya isip usa ka eremita sa kabukiran, pagkahuman niini nakasinati siya og malupit nga pag-antos alang kang Kristo. Gisaulog sa Nobyembre 11 (24). — Tala sa maghubad.

<sup>72</sup> Sa Monasteryo sa Esfigmen niadtong 1953–1955.

<sup>73</sup> Si Santo Spyridon sa Trimythous († c. 348) — usa ka obispo sa isla sa Cyprus ug miapil sa Unang Ekumenikal nga Konseho. Gidumala siya sukad pa sa karaang panahon isip usa ka tigbuhat sa milagro nga kapariho ni Santo Nicholas. Gisaulog sa ika-12 (25) sa Disyembre. — Nota sa maghubad.

Katolisismo; mao nga gibutang Niya didto ang mga balaang magbabantay — ang milagrosong San Spyridon, ang Benerable Gerasimos<sup>74</sup> ug si San Dionysius.<sup>75</sup>

— Geronda, kung naa ka dinhi sa monasteryo, mobati ko og dakong kaluwasan. Apan kung wala ka dinhi ug makasinati ko og tukso, mahadlok ko.

— Ayaw kahadlok. Aduna kay gamhanang mga manalipod sa imong kiliran; ayaw sila kalimti, ug padayon kanunay sa pag-ampo kanila. Ug kung kinahanglan ka og tabang gikan kanako, usa ka walay pulos, bisan pa anaa ko sa Bukid Athos o dinhi, motabang ko kutob sa akong makaya. Kung sa kinabuhi dinhi sa kalibutan, ang mga mahigugmaong igsoon nga lalaki nag-atiman sa ilang mga igsoon nga babaye, labi pa gayud nila kini buhaton sa espirituanong kinabuhi, nga mas labaw pa kaysa sa kalibutanon. Gihimo kong tinuyo nga biyaan dinhi ang akong bahandi para kanimo—ang mga relikyang ni San Arsenius—busa ania usab karon ang akong kasingkasing dinhi,

kay asa ang imong bahandi, didto usab ang imong kasingkasing.<sup>76</sup> Gipasulti ko man gud kanimo nga tanan bililhon nga akong gipanag-iyang, biyaan ko sa inyong monasteryo, diin nagpuyo ang Banal Arsenius. Ang santo mismo miingon sa usa ka tawo:<sup>77</sup> "Nagpuyo ko duol sa Thessaloniki." Ug tungod kay nagpuyo siya dinhi, hangyog siya nga kuhaon ang iyang tungkod ug atubangon kining mga salbahis sama sa usa ka magtutudlo! Kung maulaw kaayo ka, hangyog siya sa akong ngalan.

Sa katapusan, mao kini gayud ang buluhaton sa tanang mga santo—ang pagtabang ug pagpanalipod kanato nga mga kalag nga mapintas gikan sa makita ug dili makita nga mga kalamidad. Ug ang atong buluhaton mao ang pagpaningkamot sa pagkinabuhi nga Kristohanon, dili sa paglagot sa Ginoo, sa pagpasiga og lampara para sa mga santo ug sa pagpangayo kanila og tabang. Niining kinabuhi, nanginahanglan kita og tabang aron mas mapaduol kita kang Kristo. Sa umaabot nga kinabuhi, kon giisip kita sa Diyos nga takus nga makig-uban Niya, dili na nato kinahanglan pangabalan ang mga santo sa atong mga hangyo; sa tinuod, dili na kini kinahanglan niadto.

## Ang mga Milagro sa mga Santo

— Geronda, usahay mahadlok ko kung mag-inusara ko sa pagbuhat sa akong mga katungdanan sa hotel.

— Pag-ampo kang Hajj Efendi, <sup>78</sup> ' , ug kon moabot ang tulisan, siya mismo ang mangayo nimo og pasaylo pagkahuman.<sup>79</sup>

— Geronda, dili ko mahadlok sa mga tulisan, kondili sa 'tangelashki'.

— Palihug hangyog si Hajj Efendi nga paralisahon usab sila. Unsa, abi nimo dili niya kaya?

— Syempre makaya niya, Geronda!

— Kabalo ka nga kaniadto giparalisa niya dili lang usa ka tawo, kundili pati na usa ka sakyanan? Gibyaan sa drayber ang yawi sa sakyanan, ug natakaw kini. Apan sa diha nga siya nangamuyo kang San Arsenius, mihunong dayon ang sakyanan sa tunga-tunga sa dalan, mura'g natudloan sa yuta! Napugos ang mga kawatan nga biyaan kini ug modagan aron makaluwas ang ilang kinabuhi.

— Geronda, gisultihan ko sa mga doktor nga aduna koy bukol sa akong ulo ug kinahanglan ko og operasyon.

---

<sup>74</sup> Ang Kagalang-galang Gerasimus sa Kefalonia (†1579) — usa ka hieromonk nga nagkinabuhi sa pagka-asketa sa Bukid Athos, sa Herusalem ug sa isla sa Kefalonia, diin nagapahulay ang iyang dili malata nga mga relikyang. Ang iyang mga pista mao ang ika-15 (ika-28) sa Agosto ug ika-20 sa Oktubre (ika-2 sa Nobyembre). — Tala sa maghubad

<sup>75</sup> Santa Dionisio sa Zakynthos (†1622) — ang anak sa binyag ni San Gerasimus sa Kefalonia, usa ka maalamon nga tawo, nga nagpuyo isip monghe sa Monasteryo sa Labing Balaang Inahan sa Dios Anafonitria sa Zakynthos. — Tala sa maghubad.

<sup>76</sup> Mat. 6:21.

<sup>77</sup> Dili gihisgutan ni Banal nga Amahan Paissios ang iyang ngalan dinhi. Tan-awa: Elder Paissios sa Balaang Bukid. Santo Arsenius sa Kapadokya. Moscow: Holy Mountain, 2010. p. 33. — Tala sa maghubad.

<sup>78</sup> Mao kini ang nahimong tawag kang Banal Arsenius pagkahuman sa iyang pagpanaw ngadto sa Banal nga Yuta. Hajjefendi — literal nga gikan sa Turko, 'Ginoong Pilgrimo'. — Tala sa maghubad.

<sup>79</sup> Ang Balaang Paisius nagtumong sa espesipikong mga milagro nga gihimo ni Santo Arsenius sa Kapadokya (sa dihang ang mga kawatan nga misulod sa iyang balay dili lang nagpabilin nga walay dala kondili nangayo pa gani og pasaylo). Tan-awa: Elder Paisios sa Bukid Athos. Santo Arsenius sa Cappadocia. pp. 94–95, 96, 100–101, 101–103, 104. — Tala sa maghubad.

— Adto ug ipislit pag-ayo ang imong ulo sa balaan nga relikyo ni San Arsenio. Nakita ba nimo kung giunsa niya pagtabang ang laing igsoon nga babaye? Gihimo niya ang operasyon nga walay skalpel, mao nga wala gani siya kahibalo unsay nahitabo. Salamat sa Diyos! Ayaw pagduha-duha, makatabang usab siya nimo.<sup>80</sup>

Nagtabang si San Arsenio. Usa ka doktor nangayo nako nga ipangamuyo ang iyang masakiton nga anak nga babaye. Gipangayo nako kang San Arsenio, ug nibati siya og gamay nga pagkaayo. Ug ikaw mag-ampo nga matuman sa santo kining milagro — nga masayran sa mga siyentista unsa ang gahum sa Dios, ug maluho ang Iyang ngalan. Ang milagro usa ka misteryo. Mahimo kini masinati, apan dili kini mapatin-aw. Dili kini masabtan sa hunahuna sa tawo.

— Geronda, ang mga tawo karon dili na motuo sa mga santo sama sa kaniadto.

— Bisan kaniadto, kadtong nagtawag sa ilang kaugalingon nga dili motuo mitrato sa mga santo uban sa pagtahod. Nahinumdom ko sa dihang ang mga Italyanong mananakop naa sa Konitsa, nisiga ang kalasangan. Nikalat ang hungihong nga ang mga Italyano mismo ang nagpasiga niini aron mapundok nila ang tanang lumolupyo sa dihang mogawas sila aron patyon ang kalayo. Nakadungog niini ang mga tawo ug nanglalis sa tanang direksyon, samtang nagpadayon gihapon ang pagsunog sa lasang. Miadto ang mga Italyano sa pangulo sa baryo (nga dili motuo) ug nangutana kaniya: 'Asa na ang tanan?' — 'Nagtrabaho sila,' tubag niya. 'Ngano man nga wala sila moanha aron patyon ang kalayo?' — 'Aw,' tubag sa pangulo sa baryo, 'kung adunay kalayo, naa man namo si San Nicolas' (ang pangunang simbahan sa Konitsa gipahinungod kang San Nicolas). Ug niadto mismo, samtang nag-istorya pa sila, ang hayag nga langit natabonan sa panganod ug misugod ang kusog nga ulan. Sa dihang nakita sa mga Italyano kini nga milagro, nahadlok kaayo sila.

— Geronda, aduna bay mga santo nga dili maghimo og milagro?

— Kung ang usa ka santo magbuhat og milagro o dili, nakasalig kini sa Diyos. Apan daghan kaayong mga milagro sa mga santo nga wala lang nato masayri.

Walay lisod alang sa Dios, ingon man usab alang sa usa ka balaan nga tawo nga adunay kaisog sa atubangan sa Dios. Miingon si Kristo:

'Hatagan ko kamo og gahum sa pagbuhat og mas dagkong mga milagro kaysa sa akong nabuhat.'<sup>81</sup> Kini nga mga pulong ni Kristo nagpamatuod sa Iyang pagpaubos ug sa kadagatan sa grasya nga Iyang gihatag kanato. Ka-katingalahan gayud sa pagpaubos sa Ginoo — gihatagan Niya ang mga santo og grasya ug gahum bisan sa pagbanhaw sa mga patay, sama sa Iyang gibuhat mismo!

## Ang buhing presensya sa mga santo

— Geronda, gusto ko makita si Santo Arsenios sa akong kaugalingong mga mata.

— Delikado kana nga tinguha, kay ang kaaway mahimong limbong ka pinaagi sa usa ka panan-awon, ug magsugod ang imong hunahuna sa pagsulti kanimo nga, tungod kay giisip kang takus makakita sa santo, kinahanglan usa ka tawo nga may kahinungdanon ka. Unya, sa diha nga dawaton na nimo kini nga pagbati sa imong kaugalingong 'kahinungdanon', magsugod ang kaaway sa kanunay nga pagpang-play sa iyang gamay nga pelikula sa imong hunahuna. Busa, tahora si Santo Arsenius, apan ayaw pagpaningkamot nga makakita kaniya. Kung magpakita siya kanimo o dili, dili na kini imong kabalaka, kondili iya na.

— Geronda, kung ang usa ka santo mopakita sa usa ka tawo, makita ba siya sa uban?

— Walay kinatibuk-ang lagda ani. Usahay makita siya nila, usahay paminawon ra nila ang iyang tingog, ug usahay wala gyud silay makita. Lainlain gayud ang mahitabo; walay kinatibuk-ang lagda, ug dili man unta mahimo.

Tinuod ug buhi ang presensya sa mga santo! Mahitabo nga dili nato sila makaplagaan, ug sila mismo ang mangita kanato. Sa dihang nilalin ko gikan sa Selda sa Balaang Krus paingon sa Panaguda, ang selda gibyaan ra. Nakahimo ko paglimpyo sa usa ka kwarto aron lang adunay puy-anan. Gidala nako ang tanan nakong butang. Ang mga Menaia naa pa sa ilang mga kahon. Panahon na sa Vespers. Apan giunsa nako pagpangita sa husto nga bolyum sa Menaion? Gikuha nako ang kalendaryo aron tan-awon kung unsang adlaw sa pista sa santo ugma. Apan nawala ang akong salamin, gamay kaayo ang letra sa kalendaryo, ug wala nako

---

<sup>80</sup> Ang ingon nga tambag dili nagpasabot nga gisalikway ni Banal Paissios ang medikal nga pagtambal; sa pag-ingon niini, ginadasig niya kita nga mangayo og tabang sa mga santo uban sa pagtuo.

<sup>81</sup> Tan-awa Juan 14:12.

mabasa ang ngalan sa santo para sa sunod adlaw aron makahimo ko og Vespers gamit ang akong rosaryo. Nangita ko sulod sa kwarenta y singko ka minutos; wala gyud koy makita. "Masayang lang ning tanan nga oras samtang nangita ko; mas maayo nga mag-ampo ko ingon ani: 'Mga Santo sa adlaw, ampoa kami sa Dios'," huna-huna nako. Girecite nako ang mga pag-ampo kang Kristo ug sa Inahan sa Dios gamit ang akong rosaryo, unya nagsugod ko sa pag-ampo: "Mga Santo sa adlaw, ampoa kami sa Dios!" Niadtong gabii, samtang nagselebrar ko sa Matins, nag-ampo ko sa parehas nga paagi: 'Mga Balaang Adlaw, ampoa kami sa Dios!' Kalit lang, nakita nako sa akong atubangan ang usa ka maningning nga mandirigma nga nagdan-ag og gugma ug pagkamaamgo sama sa amahan. Miduol siya, ug ako nakasinati og dili masukod nga kalipay sa akong kasingkasing. Sa pagkakita nako sa iyang pagkamaamgo, nakuha nako ang kaisog nga mangutana: 'Palihug sultihi ko, asa ka nag-alagad ug unsa imong ngalan?' Ug mitubag siya: 'Ako si San Lukillian.'<sup>82</sup> Wala nako siya madungog pag-ayo ug nangutana ko pag-usab: 'San Longinus ba?' — 'Dili,' matubag niya, 'San Lukillian.' Katingalahan kaayo ang ngalan, busa nangutana ko pag-usab: 'San Lukian ba?' — "Dili," iyang gi-usab sa ikatulo ka beses, "San Lu-ki-l-li-an." Unya kalit ko miingon: "Naa pud koy mga samad gikan sa gubat." Sa kilid sa santo nagtindog ang usa ka batan-ong doktor nga nagsul-ob og puti nga amerikana; mao kini si Dakong Martir Panteleimon, ug gipangayo ni San Lucillian nga siya ang mosusi kanako. Gisusi ko ni San Panteleimon, unya nadungog nako siya nga miingon kang San Lukillian: "Nang-ayo na ang tanan niyang samad; kinahanglan na lang kini isulat sa iyang rekord sa serbisyo militar." Sulod sa dugay nga panahon pagkahuman, nabati nako ang dakong kalipay ug katingalahang kusog. Sa dihang nakit-an nako ang akong salamin ug nagtan-aw ko sa kalendaryo, nakita nako nga kini mao ang pista sa Balaang Martir Lucillian. Sa gabii, mibisita ko sa pipila ka pari nga akong nailhan ug gibasa nako ang kinabuhi niining santo sa ilang balay.

Hangtod karon, pun-on ko niining santo sa iyang gugma, gipalipay ang akong kalag ug lawas sa langitnong kalipay nga iyang gihatag kanako.

## **Bahín 4.**

### **"Pangayo, ug kamo pagahatagan"**

"Kung mag-ampo ka para sa imong kaugalingon uban sa lawom nga pagkahibalo sa imong ka-makasasala, nan bisan ang yano nga 'Ginoo, kalooy-a kami' para sa uban adunay dakong gahum."

## **Kapitulo 1.**

### **Mahitungod sa pag-ampo alang sa atong kaugalingon**

#### **Mangayo kita og kaluoy sa Diyos alang sa atong kaugalingon ug alang sa uban**

Geronda, usahay mag-ampo ko para sa usa ka tawo unya kalit lang ko mabati nga naengganyo. Unya mohunong ko sa pag-ampo para kaniya ug mag-ampo na lang ko para sa akong kaugalingon.

— Ngano? Nawala na ba ang panginahanglan sa pag-ampo alang sa tawo nga imong giampo lang?

— Wala ko mihunong, Geronda. Apan gusto nako gamiton kining paborableng panahon aron mag-ampo usab para sa akong kaugalingon, kay wala ko kahibalo kung kanus-a pa ko makasinati pag-usab niining pagbati sa debosyon.

— Nindot kaayo! Busa malingaw ka, samtang nag-ingon ka sa imong silingan, 'Ayaw kabalaka, makahulat pa siya'? Aw, ikaw... Sa labing gamay, sa diha nga mag-ampo ka, ayaw ingna 'kaayoa ko', kondili 'kaayoa kami'. Kining 'kami' naglakip kanimo ug sa tanan. Sa dihang mag-ampo ko, ingon ko: 'Ginoong Hesukristo, Anak sa Dios, kaluy-i kami. Kaluy-i ang tanan, ug ako, usa ka kawawa.'

Dako kaayo'g ikatabang ang pagbahin sa pag-ampo sa tulo ka bahin: ang una alang sa kaugalingon, ang ikaduha alang sa mga buhi, ug ang ikatulo alang sa mga namatay. Apan bisan pa niana, mas nag-ampo

---

<sup>82</sup> Ang martir nga si Lucillian sa Nicomedia (†275) — ang iyang paghinumdom, kauban ang paghinumdom sa upat ka batan-on nga sila Claudius, Hypatius, Paul ug Dionysius, ug sa balaang birhen Paula, gisaulog sa ika-3 (16) sa Hunyo.

kita para sa atong kaugalingon kaysa para sa tanan, tungod kay ako usa ra, samtang ang mga buhi ug ang mga namatay daghan kaayong walay ihap.

— Geronda, gibati nako nga dili igo ang tibuok kinabuhi aron mangayo sa kaluoy sa Dios.

— Maluoy ang Diyos kanimo. Mag-ampo lang ka, yano ug kanunay, mapainubsanon nga nangayo sa Iyang kalooy para sa imong kaugalingon ug para sa tanang mga tawo. Kung mangayo kita sa kalooy sa Diyos ug maningkamot nga dili magpugos sa atong kaugalingon, mapainubsanon ug uban sa gugma, unya ang Diyos magahatag kanato ug sa uban pang mga tawo sa tanan natong gikinahanglan.

— Tingali, Geronda, gawas sa kaluoy sa Diyos, kinahanglan ba kita mangayo pa og lain?

— Ang kalooy sa Diyos naglangkob sa tanan. Apan kung adunay panginahanglan, mahimo usab ka mangayo sa Diyos og espesipikong butang.

— Geronda, si San Basilio nga Dako miingon: 'Sa pag-ampo, pagkahuman ka makapasalamat, hangyoha lang ang Gingharian sa Langit.'<sup>83</sup> Unsa man ang buot niyang ipasabot niini?

— Ang Santo nagpasabot nga kinahanglan una ug labaw sa tanan mangayo kita sa Gingharian sa Langit. Human ana, ang tanan nga uban, sumala sa pulong sa Ginoo, idugang kanato.<sup>84</sup> Dili kita dapat malipat sa ikaduhang ug daghang mga hangyo, nga makadistrak kanato gikan sa labing importante.

— Geronda, ang Balaang Kasulatan nag-ingon nga mag-ampo kita sa Diyos alang sa atong mga panginahanglan.<sup>85</sup> Apan ang mga balaang amahan naglikay sa pag-ampo alang sa ilang kaugalingong panginahanglan. Unsaon man nako pag-ampo?

— Pag-ampo alang sa tanan nga gikinahanglan sa kalag, ug paghatag og gamay nga pagtagad sa mga panginahanglan sa lawas. Sa 'Amo'ng Amahan', sa dihang moingon kita: 'Hatagi kami karong adlaw sa among adlaw-adlaw nga pan',<sup>86</sup> naghangyo kita dili lang alang sa pisikal nga pagkaon, kondili usab alang sa atong gikinahanglan sa espirituhanong kinabuhi, usa ka kinabuhi nga gipuy-an subay sa kabubut-on sa Dios.

Sa usa ka higayon, sa dihang nagpuyo ako sa selda sa Banal nga Krus, nagsugod ko og kasakit sa tiyan. Usa ka monghe gikan sa monasteryo ang nagdala kanako og botelya—nagtuo sila nga puno kini og bino, aron imnon nako isip tambal—apan napuno diay kini og suka. Wala ko'y gisulti sa monghe nga nagdala niini kanako, kay nagtuo ko nga mao kini ang kabubut-on sa Dios. Milabay ang kapin sa kwarenta ka adlaw. Nimomnom ko og tubig-ulan, ug mas grabe pa gyud akong gibati. Usa ka adlaw, grabe kaayo akong gibati. Nimomnom ko og daghang tubig, unya nag-antos ko tibuok gabii. Sa sunod adlaw, grabe kaayo akong kauhaw, apan nahadlok ko nga moinom. Sa dihang misulod ko sa simbahan aron pasigaon ang mga lampara, nakakita ko og botelya nga adunay bino tupad sa iconostasis, ilawom sa ikon sa Inahan sa Dios. Ako ra ang tag-iya niini; nakaila ko niini. Apan kinsa kaha ang nagbubo sa bino niini? Wala'y bisan kinsa nga mibisita kanako niadtong mga adlaw, ug bisan pa nga kanunay ko nga moadto sa simbahan, wala'y botelya didto sa iconostasis. Nahibaloan nga aslom ang bino – mao gyud ang akong gikinahanglan para sa akong paghilis. Ug sa maong adlaw usab, gidala usab nila kanako ang laing botelya sa bino gikan sa monasteryo.

— Geronda, kung mangayo ko sa Diyos og usa ka butang sa tibuok nakong kasingkasing, ihatag ba Niya kini kanako?

— Kung kini alang sa imong kaayohan, motugot Siya; apan kung dili, nganong ihatag pa man kini Niya kanimo? Nahinumdom ka ba sa sugilanon sa mga Israelita nga nangayo sa Ginoo nga hatagan sila og hari, bisan pa sa pahimangno sa Dios nga dili pa sila andam niini?<sup>87</sup> Ang hambog nga si Saul nahimong ilang hari, ug gipahamtang niya kanila ang dagkong buhis ug gipaka-antos sila.<sup>88</sup>

Kasagaran natong hunahunaon nga ang atong gipangayo sa Diyos maayo ug mapuslanon, apan sa tinuod supak kini. Bisin pa, ang Diyos, nga maayo sa kinaiyahan, nasayud unsay gikinahanglan sa matag-usa kanato. Busa, mag-ampo kita ingon niini: 'Diyos ko, ang akong hunahuna nag-ingon nga kini mapuslanon para

---

<sup>83</sup> "Ug sa diha nga imong matuman ang duha ka bahin—pagdayeg ug pagpaubos—unya hangyoha ang angay nimong hangyoon; mao kini, sama sa akong giingon sa ibabaw, dili bahandi, dili himaya sa kalibutan, dili panglawas sa lawas... kondili, sumala sa gisugo kanimo, hangyoha lamang ang Gingharian sa Dios." Tan-awa: San Basilio nga Dako. Mga Buhat. Tomo 2. Mga Lagda alang sa Asetika. Kapitulo 1. Moscow: Sibirskaya Blagozvonitsa, 2009. pp. 323–325. — Tala sa maghubad.

<sup>84</sup> Mat. 6:33.

<sup>85</sup> Tan-awa ang Mat. 21:22.

<sup>86</sup> Mat. 6:11.

<sup>87</sup> Tan-awa 1 Sam. 8:4–22.

<sup>88</sup> Tan-awa 1 Sam. 14:24–31, 22:16–21.

kanako. Apan, mas nasayud Ka kaysa kanako unsay gikinahanglan sa akong kalag. "Mahitabo ang imong kabubut-on."<sup>89</sup> Kay kung moingon kita gikan sa kasingkasing:

'Mahitabo ang imong kabubut-on,' unya matuman kini — ang kabubut-on sa Dios. Ang tinuod nga makapahimulos sa atong kalag mahitabo.

### **Pag-ampo alang sa espirituhanong paningkamot**

— Geronda, Abba Isaac nagsulat: 'Unsaon man nimo paglaum nga mahigugma ka sa Dios kon wala pa nimo mapalimpyo ang imong kaugalingon gikan sa imong mga pagka-antos?'<sup>90</sup> Nagpasabot ba kini nga kung ang usa ka tawo wala pa mapalimpyo sa iyang mga pagka-antos apan nagtinguha nga mahigugma sa Dios, kulang siya sa kahinahumok?

— Dili, nganong mahimong walay hiya kana? Ang usa ka tawo naningkamot sa pagpanglimpyo sa iyang kaugalingon gikan sa mga pagka-ugali samtang sa samang higayon nagtinguha sa paghigugma sa Dios. Pareho silang mahitabo sa samang panahon. Ang kawalay hiya naa sa mga tawo nga wala magtagad sa ilang mga pagka-ugali, apan nag-ampo nga hatagan sila sa paghigugma sa Dios.

— Geronda, nabasa nako sa usa ka dapit nga ang gipangayo sa pag-ampo matuman sumala sa pagtuo sa usa ka tawo ug sa kainit sa iyang kasingkasing.

— Unsa man gyud imong gipangayo sa Diyos?

— Aron luwason Niya ako gikan sa kalig-on sa kasingkasing ug palamboon kini pinaagi sa pag-ampo.

— 'Pangayo, ug kamo hatagan,'<sup>91</sup> — miingon si Kristo. Kung ang inyong gipangayo putli ug alang sa inyong kaugalingong kaayohan, madawat ninyo ang inyong gipangayo. Kung mangayo ka sa Diyos og kusog aron makapangamuyo alang sa pagpasaylo sa imong mga sala ug aron matabangan ang imong isigkatawo, maayong hangyo kana ug itugot kini sa Diyos. Apan kung gusto nimo madawat ang karisma sa pag-ampo aron lang makatagamtam niini, nagtuo ba gyud ka nga ihatag kini Niya kanimo?

— Geronda, usahay mangayo ko sa Ginoo: 'Ginoo, hatagi ko og kahayag!' Sakto ba ang akong hangyo?

— Una, paningkamoti ang imong kaugalingon, ug unya lang hangyos ang Diyos sa paghatag kanimo og kahayag. Kay gusto man sa Diyos nga makita nga naningkamot kita, ug unya lang gyud Iya itugot ang atong gipangayo. Hunahunaa, ampoa, pagmatngon sa imong kaugalingon ug lihok uban sa paghuna-huna, ug ang Ginoo magahatag kanimo og kahayag. Pananglitan, kung pangutan-on ka bahin sa usa ka butang, ayaw pagdali sa pagtubag, kondili hangyos ang Dios nga pasidlakon ka. 'Dios ko,' pag-ampo, 'pasidlak-a ako unsay akong isulti'—ug ang Dios magbutang sa husto nga mga pulong sa imong baba para niining maong kahimtang. Ang paspas nga tubag gikan sa hunahuna, apan ang tubag nga moabot pinaagi sa pag-ampo gikan sa Dios.

— Geronda, usa ko ka tawo nga dili maampingon ug kanunay nakong malaktawan ang mga oportunidad nga gihatag sa Diyos kanako. Busa nahadlok ko nga mangayo pa ug tabang kaniya, basin mawala na usab nako ang tanan ug mahulog ko sa paghukom.

— Pangayo og tabang sa Diyos ug, sa samang higayon, hangyos Siya nga tabangan ka nga mahimong mas mapamalandong aron magamit nimo pag-ayo ang paborableng kahigayunan nga Iyang ihatag kanimo.

— Geronda, husto ba nga mangayo ko sa Ginoo nga pasudlon ko sa langit?

— Wala ko kahibalo... Ako, pananglitan, dili ko mangayo sa Ginoo nga pasudlon ko sa langit, kondili nga tabangan ko Niya nga dili ko Siya masubo sa akong kinabuhi. Apan, kung mahulog ko sa impierno, dili ba kana makapasubo sa Ginoo? Ug dili ba luwason sa Ginoo gikan sa impierno ang usa ka tawo nga nangayo sa Iyang tabang aron dili Siya masubo sa bisan unsang paagi?

### **Pag-ampo sa panahon sa sakit**

— Geronda, bag-o lang ko nagka-problema sa kasingkasing, ug nahadlok ko nga basin naay mahitabo.

— Ayaw kahadlok. Kinahanglan nga adunay kita tanan problema, kay kung naa man, moupok kita sa tiilan ni Kristo ug mangayo kaniya og tabang.

— Geronda, palihug ampoa nga makabawi ko.

---

<sup>89</sup> Mat. 6:10.

<sup>90</sup> "Dili mahimo alang sa usa ka tawo nga makab-ot ang gugma sa Dios samtang nagahigugma sa kalibutan." Tan-awa: Isaac nga taga-Sirya, Ang mga Sinultian sa Asketiko. Sinultian 35. p. 190. — Nota sa Taghubad.

<sup>91</sup> Mat. 7:7.

— Dili kini para sa imong kaayohan nga mag-ampo ko ingon ana. Kung magpadayon ka uban sa pagtuo sa Diyos, makadawat ka og pensiyon gikan sa Langitnong Pondo sa Seguro, nga mas dako pa kaysa pensiyon gikan sa usa ka rural nga katilingban sa seguro.<sup>92</sup> Nabasa nako sa usa ka dapit nga usa ka masakiton nga lalaki nangayo kang Santo Panteleimon nga tambalan siya. Wala siya gi-ayo sa santo, apan nagpadayon gihapon ang masakiton sa pag-ampo ug sa katapusan naayo gihapon siya. Sa pag-abot sa iyang oras ug sa pagkamatay niining tawoha, nasabtan niya nga tungod sa iyang pagkaayo, nawala kaniya ang daghang korona. Unya miingon siya kang Santo Panteleimon: 'Oh, ngano man nga gi-ayo ko nimo kung nahibalo ka nga mawagtang ang akong mga korona?'

— Geronda, hangtod asa ko magsalig sa Diyos kon hisgutan ang panglawas?

— Una, salig sa Diyos. Ug pagkahuman sa Diyos, salig sa usa ka tawo — usa ka doktor.

— Geronda, unsa ang husto nga panglantaw batok sa usa ka grabeng sakit?

— Ang pagpangayo og tabang medikal kinahanglan unaan sa pag-ampo ug pagpanagna, aron ang Dios motabang ug mohayag sa mga doktor. Ug ayaw kalimti ang pagkuha og gamay nga lana gikan sa lampara ni Santo Arsenius, ayaw kalimti ang pag-inom og binerbena, ug pagbasa sa Salmo...

— Geronda, tungod sa akong sakit dili ko makasunod sa monastikong lagda, ug kini nakapasubo kanako.

— Bisan pa kon wala kay buhata samtang masakit ka—dili ka mag-ampo gamit ang rosaryo ni magluhod, kondili mosulti lang ka, 'Gloria Kanim, O Dios!'—igo na kana.<sup>93</sup>

— Geronda, kung masakiton ko, ang kasakit makapugong kanako sa pagtutok sa akong pag-ampo.

— Ang ingon nga pag-ampo naglakip sa paningkamot ug pag-antos; kini usa ka buhat sa pagtuo, ug busa kini madungog nga mas klaro kaysa pag-ampo sa usa ka himsog nga tawo.

Kinahanglan usab higugmaon ang kasakit, bisan gamay lang. Ang sakit usa ka dakong panalangin alang sa usa ka tawo. Sa dihang masabtan kini sa usa ka tawo, dawaton niya ang kasakit uban sa kalipay ug mag-awit siya uban sa kalipay:

Panalanginan ko ang Ginoo sa tanang panahon.<sup>94</sup> Nahinumdom ko kung giunsa pag-antos sa pobre nga Elder Gabriel<sup>95</sup> sa Karoula, nag-antos kaayo, nag-antos kaayo... Apan bisan pa, sa iyang mga pag-antos, siya mokuway. Nakatandog siya sa higdaanan ug mangutana: 'Ingon sila kanako, "Mao ni ang imong krus"—apan asa man ang mga pako? Ug kung walay pako, unsang klase nga krus kini?'

— Ug pila na kadugay kini nagpadayon, Geronda?

— Sa dugay nga panahon, usa o duha ka tuig. Nag-inusara gyud siya nagpuyo. Ang salog sa iyang selda nabubô na, ug sa tingtugnaw makalilisang kaayo ang hangin nga mosulod pinaagi niining mga lungag! Bisan pa sa katugnaw, ang masakiton nga elder nag-awit ug naghimaya sa Dios.

Sa pagkasakit, ang pag-awit sa mga salmo usa ka tambal. Bisan pa kon grabe ang sakit sa usa ka tawo ug nag-antos pag-ayo, ang mga tunog sa pag-awit sa simbahan makapahupay sa kasakit. Kon makanta pa gani siya gamay, labi na gayud kana kaayo. Kaniadtong gabii lang, sa dihang nasakitan ko, nagkanta ko sa akong kinatas-ang tingog. Gihulog nako ang tanan nakong kusog sa pag-awit. Ug kabalo ka pila ka kusog ang gihatag kanako niadtong pag-awit?!<sup>96</sup>

## **Kabanata 2.**

### **Mahitungod sa pag-ampo alang sa uban**

<sup>92</sup> Daghang monghe sa Gresya ang nakadawat og pensiyon gikan sa OGA ('Οργανισμός Γεωργικών Ασφαλίσεων) — ang Organisasyon sa Seguro sa Agrikultura. — Nota sa maghubad.

<sup>93</sup> Ang Reverendo nag-atubang dinhi sa usa ka seryoso kaayo nga masakiton ug matinud-anon kaayo nga igsoon nga babaye.

<sup>94</sup> Sal. 33:2.

<sup>95</sup> Tan-awa usab: The New Athos Paterikon, Vol. 1. Moscow: Orfograf, 2013. pp. 62–89. — Nota sa maghubad.

<sup>96</sup> Gisulti ni Reverend Paissios niadtong 11 Hunyo 1994, eksaktong usa ka bulan sa wala pa ang iyang pagpanaw.

## Pag-ampo alang sa kalinaw samtang nagpahimangno sa kaugalingong pagkasalawayon

Kagulang, usahay, kung makita nako kung giunsa pag-antos sa mga tawo, dili nako makapangamuyo para sa akong kaugalingon.

— Sa katapusan, dili man kita mag-ampo para sa atong kaugalingon alang lang sa atong kaugalingong kaayohan. Kinahanglan ang pag-ampo para sa kaugalingon isip preparasyon, aron makatindog kita sa atubangan sa Dios nga may angay nga panapton. Aron mabati ang kasakit sa uban, kinahanglan una nga ipahapsay ang kaugalingon. Ug kung mag-ampo ka para sa imong kaugalingon uban sa lawom nga pagkahibalo sa imong pagka-makasasala, bisan ang yano nga 'Ginoo, kalooy-a kami' para sa uban adunay dakong gahum, tungod kay kini nga pag-ampo isulti uban sa dakong pagpaubos, nga nagdani sa dakong kaluoy sa Dios.

— Geronda, nabati nako nga kinahanglan kaayo ko mag-ampo para sa akong kaugalingon ug makalimot ko sa pag-ampo para sa uban.

— Tan-awa: aron mahilaktang ang daang tawo, kinahanglan mag-ampo ka para sa imong kaugalingon. Apan sa diha nga masiga ang kalooy sa Diyos, makalimot ka sa imong kaugalingon ug mag-ampo ka para sa uban. Human ka mag-ampo gamay para sa imong kaugalingon, hinumdumi ang tibuok kalibutan nga nag-antos ug kadtong nangawala gikan sa Diyos. Mag-ampo usab alang sa mga tawo nga gisayang ang panahon nga gihatag sa Ginoo ug nagpabilin nga walay Diyos—karon naghinulsol na kini nga mga tawo, apan ulahi na kaayo ug walay kapuslanan. Maghalad og pag-ampo para sa tanan: 'Ginoong Hesukristo, Anak sa Dios, kaluy-i kami.' Pinaagi niini, nag-ampo ka para sa imong kaugalingon, para sa mga nangayo sa imong pag-ampo, ug para sa tibuok kalibutan.

— Geronda, nakabati ko og kalooy para sa mga tawo, apan dili ko kaisog mangayo sa Diyos nga tabangan sila. Usa ka hunahuna ang nagsulti kanako: 'Matinud-anon bang maminaw kanimo ang Diyos, ikaw nga gamay ra kaayo ang pagtuo?'

— Ayaw paminawa kana nga gamay nga yawa nga misulod kanimo 'gikan sa tuo' ug, pinaagi sa imong 'paghimo-himo nga pagkapaubos', naglabay kanimo sa pagkawalay paglaum. Ingna: 'Akong Ginoo, gamay ra ang akong pagtuo, apan paminawa ko, kay dili patas nga mag-antos ang uban tungod kanako.' Sa usa ka higayon, atol sa grabeng uga, usa ka monghe<sup>97</sup> sa Bukid Athos nag-ampo ingon niini: 'Akong Ginoo, ako naghangyo kanimo, hatagi ang mga tawo og gamay nga ulan. Dili alang sa among kaugalingon: kami mga monghe ug nanumpa nga mabuhi sa kinabuhi sa pagka-asketiko. Kaluy-i ang mga kabus nga tawo sa kalibutan nga nag-antos, ug bisan pa

sa ilang kaugalingong kakabus<sup>98</sup> nagpahimutang usab og usa ka bahin para kanato. Kung naa ko sa maayong espirituhanong kahimtang, maminaw Ka kanako ug dili mag-antos ang mga tawo. Nasayud ko nga usa ka dakong makasasala ako, apan patas ba nga mag-antos ang uban tungod kanako? Busa, tabangi sila! Wala na silay oras para sa pag-ampo—mao nga nag-ampo ako para kanila kutob sa akong makaya." Usa ka oras ug tunga ang milabay, misugod ang ulan: sa tibuok Macedonia, Thessaly ug Bukid Athos!

— Geronda, sa dihang mag-ampo ko alang sa kalinaw, usa ka hunahuna ang nagsulti kanako nga nasuklam ang Dios kanako tungod kay gibyaan nako ang 'akoang patay' ug moadto sa paglubong sa patay sa uban.<sup>99</sup>

— Wala ba nimo gilubong ang 'imong kaugalingong patay' sa dihang naghimo ka sa imong mga panata? Amo kining pag-ampo: 'Akong Dios, ako, ang Imong alagad, dili takos nga paminawon Mo ako. Apan wala ba Ka kaluoy sa mga tawo sa kalibutan nga nag-antos sa ingon nga kasakit ug pag-antos? Ginasumay-sumay ko Kanimo, tabangi sila.' Kung ang usa ka tawo mag-ampo alang sa iyang isigkatawo uban sa gugma ug pagpaubos, ug naningkamot sa kahibalo sa iyang kaugalingong pagkasalawayon, dili gayud magbalibad ang Dios kaniya; sa baylo, motabang Siya kaniya ug sa uban pa. Apan kon ang usa ka tawo magtuo nga balaan siya samtang nag-ampo alang sa uban, nga nagtan-aw kanila ingon mga makasasala, tinuod gayud nga usa siya ka kasuklam-suklam sa Dios.

<sup>97</sup> Mao mismo si Banal Paissios.

<sup>98</sup> Marcos 12:44.

<sup>99</sup> Tan-awa ang Mat. 8:22 ug Luc. 9:60.

## Ang kasakit sa uban kinahanglan mahimong kaugalingong kasakit

— Geronda, sa usa ka higayon gisaad nimo kanamo nga mag-organisar kami og usa ka 'prayer group'. Kanus-a kini mahitabo?

— Nakasalalay kini kaninyo mismo... Sa sunod nakong pag-abot dinhi, tan-awon nato kung unsa na ang inyong kahimtang... Kung ang pag-ampo gihalad uban sa kasakit, kabalo ka ba kung unsa kini ka gamhanan? Sa dihang mag-ampo kamo alang sa mga panginahanglan sa kalibutan, kana nga mga tawo nga sa maong higayon nangayo og tabang sa Ginoo ug naa sa parehas nga balud kaninyo makadawat og tabang gikan Niya. Nabati nako ang mga kalag nga nag-ampo; nabati nako ang ilang mga pag-ampo sama sa kusgan nga mga radio wave. Kasagaran masulti pa gani nako ang tukmang adlaw ug oras kung kanus-a ang usa ka masakiton nga nakadawat og tabang gikan sa Diyos nag-ampo.

— Geronda, nabati ba kini sa mga tawo nga imong ginaampo?

— Oo, mabati nila; mura'g ang yuta mosugod og-uyog sa ilawom sa ilang mga tiil, ug mapuno sila sa kahingawa. Kung ang pag-ampo gihalad uban sa kalooy, bisan ang mga estranghero makahibalo nga naay nag-ampo para kanila.

— Geronda, kanus-a labing makapahimuot sa Diyos ang atong pag-ampo alang sa uban?

— Sa dihang masabtan nato kung unsa kaayo kini gikinahanglan sa laing tawo. Mahitabo kini kon ibutang nato ang atong kaugalingon sa sapatos sa mga tawo nga atong ginaampo. Kon ibutang nato ang atong kaugalingon sa kahimtang sa masakiton o sa mga namatay na, makatabang kini kanato sa pag-ampo uban sa kaluoy; ang kaluoy mosulod sa kasingkasing, ug ang atong pag-ampo mahimong gikan sa kasingkasing.

— Geronda, kung nabug-atan ko sa akong kaugalingong hunahuna, dili ko makapangamuyo.

— Ngano man, akong pinalanggang anak, nga pirmi ka kaayo maghunahuna sa imong kaugalingon? Ngano man nga dili ka maghunahuna bisan gamay sa mga tawo nga nag-antos? Kabalo ka pila ka pamilya ang nagkabulag-bulag, pila ka mga bata nga naglisod ang nagdako sa kadalanan, pila ang nagpuyo sa mga ampuhan nga walay gugma sa inahan? Hunahuna lang, pila kaha ka tawo ang nagasinggit og 'Tabangi ko!' karon mismo — ug walay bisan kinsa nga duol nga makatabang kanila? Pila kaha ka mga tawo ang nalumos sa dagat, pila kaha ang nagpakamatay, pila kaha ang nag-antos? Daghan kaayo nga mga tawo sa kalibutan ang nanginahanglan sa pag-ampo sa mga monghe, apan ginasayang nato ang bililhon nga panahon sa walay pulos nga hunahuna o bata-bata nga pagreklamo, ug wala nato gani husto nga ginasunod ang lagda sa monastiko. Busa pagmatngon: paggawas sa utlanan sa imong kaugalingon; tugoti nga ang kasakit sa uban mahimong imoha. Pinaagi niini, makakaplag ka og kalinaw, madawat nimo ang imong ganti gikan sa Diyos, ug matabangan nimo ang uban.

Sa dihang nagpuyo ko sa Monasteryo sa Philotheos, nga niadtong panahona usa ka komunidad sa mga monghe nga nag-inusara,<sup>100</sup> usa ka gabii nag-ampo ko sa akong selda ug nabati nako nga adunay usa ka tawo nga nanginahanglan nga miabot sa monasteryo. Usa siya ka pobre nga kalisod, gipanag-iya sa usa ka demonyo. Gisirado ang ganghaan sa monasteryo sa pagsalop sa adlaw ug dili na kini ablihan hangtod sa sunod buntag. 'Unsa kaha akong buhaton karon?' huna-huna nako. 'Kinahanglan unta nga hatagan ko siya og bisan gamay nga pagkaon; kay kung dili, magutom ra siya hangtod sa buntag.' Unya, usa ka ideya ang miabot kanako. Miadto ko sa bodega, nagkuha ko og pagkaon,<sup>101</sup> gibutang kini sa usa ka basket, gitagi nako og pisi, ug gipaubos ang basket gikan sa akong bintana nga nakaharap sa gawas. Naa ko sa ingon ana nga kahimtang nga dili na ko makapahupay pagkahuman. Tibuok gabii nag-ampo ko uban sa kaluoy: 'Akong Ginoo, nabuhat na nako ang akong makakaya; Dili ko takos nga hangyoon Ka nga tabangan ang Imong binuhat. Apan patas ba nga mag-antos siya tungod kanako?' Sa buntag, sa pag-abli sa ganghaan sa monasteryo ug pagsulod sa lalaki, maayo na siya. Misulod siya sa simbahan ug gidayeg ang Dios. Ang Maayong Ginoo naluoy kaniya ug giluwaw siya gikan sa demonyo.

— Geronda, kon mag-ampo ka alang sa usa ka nag-antos, ang hunahuna ba sa nag-ampo motutok kang Kristo o sa nag-antos sa iyang silingan?

<sup>100</sup> Ang usa ka monastikong komunidad (idiorythmic nga monasteryo) usa ka monasteryo diin ang mga monghe wala magpili og komon nga abá, apan nagsunod sa indibidwal nga paagi sa kinabuhi sa ilang espirituhang praktis ug sa pag-atiman sa ilang kaugalingong materyal nga panginahanglan. Ang katapusang idiorhythmic nga monasteryo sa Banal nga Bukid (Pantokrator) giusab ngadto sa komunal nga monasteryo niadtong 1992. — Nota sa maghubad.

<sup>101</sup> Si Banal nga Paisios nagserbisyo isip tagdumala sa bodega sa pipila ka panahon—siya ang responsable sa pagtipig ug pag-apod-apod sa pagkaon.

— Dili ba gikan kang Kristo imong gipangayo og tabang para sa imong isigkatawo? Ang pag-ampo magsugod sa hunahuna sa pag-antos sa tawo, apan kini motuyok kang Kristo.

— Geronda, kung magmatig-a ang akong kasingkasing, akong hinumduman ang nagkalain-laing kalisod nga akong naagian, ug ako mangayo sa Diyos nga tabangan ang mga nag-antos sa susamang kalisod.

— Sakto kana. Buhata kana, kung makatabang kini kanimo nga mas masabtan ang lain nga tawo ug mas masabtan ang ilang gibati. 'Akong Dios,' ingna, 'sama sa pagpanalangin Nimo kanako og dako kaayo, ingna usab tabangi ang akong igsoon nga mas maayo pa kaysa kanako.'

— Geronda, kung mag-ampo ko alang sa kaluwasan sa usa ka tawo ug sa samang higayon mangayo ko sa Diyos nga dili Siya tugotan nga mag-antos, sayop ba kana?

— Dili, bulahan nga kalag, aduna usab kini kalooy. Nalipay ang Dios kung ang tawo nga nag-ampo nagpakita og gugma sa iyang isigkatawo. Apan sa katapusan, buhaton sa Dios ang labing maayo para sa kalag.

## **Pag-ampo alang sa espesipikong mga panginahanglan ug alang sa tibuok kalibutan**

— Geronda, masuko ko kung matapos na ang serbisyo ug wala ko nakapangamuyo kay pirmi ko makatulog.

— Aron malikayan ang katulogon, hunahuna ang bisan unsang makapukaw kanimo sa espirituhanong paagi.

— Geronda, sigurado walay makapukaw pa kaysa pag-antos sa mga tawo?

— Sakto ka. Apan kung hunahunaon nimo ang pag-antos sa tawo 'sa kinatibuk-an', gamay ra ang kapuslanan niini. Mas maayo nga hunahunaon nimo ang piho nga mga tawo nga nag-antos sa lisud kaayo nga panahon. Pinaagi niini, magsugod ka sa pagbati og kaluoy para kanila, ug ang imong pag-ampo mogikan sa kasingkasing. Sugdi sa usa ka partikular nga insidente nga labing makabalisa sa imong kasingkasing, ug dayon hunahuna usab ang uban pang nag-antos. Pananglitan, sa bisan unsang gubat daghan ang masamdan. Kung makasabot ka sa pagbati sa tanan nga nag-antos, bisan wala nimo sila makita, dako kaayo kana nga butang. Apan kung lisod kaayo nimo nga masabtan sila samtang layo ka, mahimo nimo kini buhaton: kung makakita ka, pananglitan, ug usa ka tawo nga naputol ang tudlo, magsugod ka sa pagpamalandong: 'Tan-awa unsa ka sakit para nila! Unsa kaha kung, imbis nga naputol lang ang ilang tudlo, ma-disable pa sila, mawala ang usa ka bukton o usa ka tiil?!' Ug pila kaha ka ingon ana ka-dili swerte nga mga tawo sa kalibutan nga walay bukton o tiil!.." Mouyon ka nga lain ra kaayo ang makadungog lang sa balita nga na-derail ang tren, ug lahi kaayo ang makita nimo sa imong kaugalingong mga mata ang usa ka tren nga nahulog sa bangin ug daghang patay ug napinsala nga mga tawo. Busa, pinaagi sa pag-ampo uban sa kasubo alang sa espesipikong mga pag-antos, makadawat ka mismo og tabang, ug matabangan nimo ang imong isigkatawo.

— Geronda, sa dihang motunog ang kampana atol sa Proskomedia,<sup>102</sup>, dili ko gisaulog ang piho nga mga ngalan, kondili sa kinatibuk-an, pananglitan: mga balo, mga ulila, mga nag-inusara... Sakto ba kini?

— Mao pud akong buhaton. Apan, hinumdumi sila uban sa lawom nga kasubo. Dili pud ang pari sa Proskomedia magbasa lang sa mga ngalan ug kuhaon ang mga partikula ingon lang porma. Dili: kinahanglan siya mag-ampo para sa matag usa uban sa lawom nga kasubo. Kung siya mag-ampo sa ingon ani, magsugod na ang mga milagro. Sa usa ka higayon, usa ka tawo nga gihuptan sa demonyo gidala ngadto sa usa ka pari ug gihangyo siya nga mag-alagad sa Banal nga Misa. Ang pari, samtang gihinumduman siya atol sa Proskomedy, sa wala pa niya kuhaon ang hostiya, miingon uban sa lawom nga kalooy: 'Ginoo, makita Nimo kung giunsa pag-antos sa Imong binuhat!... Luwasa siya gikan sa gahum sa demonyo. Hinumdumi, O Ginoo, ang Imong alagad...' Dili na kini mapailub-an sa demonyo ug mibiya kini sa malisud nga tawo.

— Geronda, mas maayo ba nga mag-ampo og dugay alang sa usa ka butang — o, sa pagbalhin-balhin gikan sa usa ka hangyo ngadto sa lain, nga magpakita og kaluoy alang sa tibuok kalibutan?

— Ngano man nga magpugong sa usa ka butang lang? Mas maayo nga mangayo og lain-laing mga butang: usa ka butang, lain, ikatulo — pasagdi nga mosunod ang usa ka hangyo sa lain... Ug human niining lain-laing mga hangyo, mahimo nimong hunahunaon ang kolektibong pag-antos sa tibuok kalibutan ug mag-

---

<sup>102</sup> Sumala sa tradisyon sa Athos, sa wala pa matapos ang Proskomedia, ang pari mopahungit sa gamay nga kampana, ug ang mga matinud-anon hilom nga nagahinumdum sa mga ngalan sa mga Ortodoksong Kristohanon, buhi man o namatay na, samtang siya nagakuha sa mga partikulo para kanila.

ampo. Ang ingon nga pag-ampo makapahimo sa Dios nga maluoy, tungod kay adunay pagkamatinahuron niini.

— Geronda, unsa man ang angay natong ipangayo sa atong mga pag-ampo alang sa tanang tawo?

— Mangayo kita og 'bulahan nga paraiso' para sa tanan.<sup>103</sup> Sa katapusan, misakripisyo si Kristo sa Iyang kaugalingon aron maluwas ang tanan: ang mga duol Niya ug ang mga layo Niya. Busa mag-ampo kita nga ang tanan makaila sa Dios, mahigugma kaniya, makapahimuot kaniya ug maluwas—mao ang mosulod sa paraiso. Usa ka tawo<sup>104</sup> nag-ampo ingon niini: 'Ginoo ko, nakapuyo na ko sa paraiso—dinhi sa yuta. Busa, pagkahuman ko mamatay, padalha ko sa impierno sa dapit sa akong igsoon, ug tugoti siya nga magpuyo sa paraiso.' Bisan pa, kung ang ingon nga tawo mahulog sa impierno, nagtuo ko nga tungod sa iyang dakong gugma, kana gamay nga suok sa impierno diin siya nahimutang mausab ngadto sa paraiso. Kay diin adunay gugma, anaa mismo si Kristo, ug diin anaa si Kristo, anaa ang paraiso.

## Usa ka pag-ampo para sa mga nangayo sa atong pag-ampo

— Geronda, kung ang mga tawo mangayo kanato, pananglitan: 'Amo kining ampoa alang sa akong anak nga mag-exam,' o: 'Amo kining ampoa alang kang kinsa man — magpa-operate siya,' kinahanglan ba nato pangutan-on pagkahuman kung unsaon pagkahuman niini?

— Ngano man ka mangutana ana? Aron makapanghambog ka unya: 'Gloria kanimo, O Dios, nga natubag ang akong pag-ampo'? Nag-ampo ka ba? Gibuhat ba nimo ang imong bahin? Wala nay lain nga gikinahanglan gikan kanimo.

— Geronda, unsaon ninyo pag-ampo para sa mga tawo nga gihangyo kamo nga ampoan?

— Sa wala pa ang operasyon<sup>105</sup> mobasa ko sa mga nota nga gihatag kanako samtang nagtindog, ug mosagukot ko sa yuta panagsa. Pagbalik nako gikan sa ospital, nagsugod ko og basa samtang naghigda. Pagkahuman nako og maayo, nibalik ko sa pagbasa sa mga nota samtang nagtindog.

— Geronda, kung ang pipila ka mga peregrino mobiya kanamo og mga nota para sa paghinumdom, apan wala kami kahibalo sa ilang mga panginahanglan, unsaon nato pag-ampo para kanila?

— Ingna: 'Ginoo, kalooy-i ang Imong mga sulugoon, nga Ikaw ra ang nakahibalo sa ilang mga panginahanglan.'

— Ug unsa, Geronda, kon mag-ampo kita alang sa mga tawo ug wala nato mahibaloan kung buhi pa ba sila o patay na?

— Ingna: 'Ginoong Hesukristo, kalooy-i ang Imong mga sulugoon.'

— Geronda, usahay makalimot ko sa pag-ampo para sa mga nangayo kanako nga iampo sila alang sa usa ka piho nga butang sa usa ka piho nga adlaw ug sa usa ka piho nga oras.

— Sugdi ang imong pag-ampo alang kanila ug ingna: 'Hinumdumi, O Ginoo, ang Iyang mga sulugoon nga nagsugo kanamo, bisan dili kami angay, nga mag-ampo alang kanila.'<sup>106</sup> I-ingon ang ilang mga ngalan duha o tulo ka beses, ug unya mag-ampo alang sa tibuok kalibutan, nga nag-ingon: 'Ginoong Jesu-Cristo, kaluy-i ang Iyang mga sulugoon.'

— Usahay, Geronda, malimot ko sa mga ngalan sa mga tawo nga nangayo kanako nga ipangamuyo sila.

— Kung malimot ka sa ilang mga ngalan, nan ampinga ang mga tawo nga pareho ang panginahanglan, pananglitan, ang mga masakiton, ang mga batan-on nga nalayo sa husto nga dalan, ug uban pang susamang mga kaso. Sa sinugdanan sa imong pag-ampo, ingna: 'Akong Dios, tabangi una sa tanan kadtong labing nanginahanglan og tabang' — unya padayon: 'Kaluy-i ang Imong mga sulugoon.'

— Geronda, akong ginaklasipikar ang mga ngalan sa mga tawo nga nangayo sa akong pag-ampo sumala sa ilang mga panginahanglan: alang sa panglawas, alang sa kahayag sa hunahuna, ug uban pa. Apan nagpadayon lang og daghan ang listahan sa mga ngalan. Hangtud kanus-a pa nako ipadayon ang paghisgot niini nga mga ngalan?

---

<sup>103</sup> Ang 'Mahulay ka sa kalinaw' usa ka kasagarang panalangin sa Gresya. — Nota sa tighubad.

<sup>104</sup> Kini nagtumong kang Labawng Rebereendo Paissios mismo.

<sup>105</sup> Pagkuha sa maligne nga bukol sa dako nga tinai (niadtong Pebrero 1994).

<sup>106</sup> Tan-awa: Ang Basahon sa mga Oras. Pag-ampo atol sa ektenia sa katapusan sa Opisina sa Tangon ug sa Opisina sa Gabii.

— Una, hisguti ang mga bag-ong ngalan, unya idugang: 'Ginoong Hesukristo, kalooy-a ang Imong mga sulugoon ug ang tibuok Imong kalibutan,' aron ang imong han-ay sa pag-ampo dili mosugod uban lang sa pipila ka pasahero.

— Geronda, kung hangyoon ko nga mag-ampo alang sa usa ka partikular nga panginahanglan, hangtod kanus-a ko mag-ampo?

— Nagdepende kini sa panginahanglan ug sa kadako sa kalooy nga imong gibati para sa tawo. Ang panginahanglan sa uban basin dili kaayo dako, apan masakitan ka sa pagtan-aw kanila nga nag-antos, busa mahimo ka mag-ampo para kanila sulod sa daghang katuigan. Ug usahay, usa ka rosaryo ra ang igo na.

— Busa, Geronda, unsa man gyud ang timailhan nga igo na ang akong pag-ampo para sa hangyo sa usa ka tawo?

— Basta malinaw ang imong hunahuna, mag-ampo ka; dili unta kini pugson. Ug ang gitag-on sa imong pag-ampo nagdepende sa oras nga naa nimo. Bisan pa, hinumdumi kini: ang importante dili kung unsa kadugay mag-ampo ang usa ka tawo, kondili kung giunsa siya pag-ampo. Tingali magtuo ang uban nga maayo sila mag-ampo tungod kay daghan sila og oras nga gigahin niini, apan ang ilang pag-ampo nga walay kasakit dili tinuod nga pag-ampo. Ang lain nga tawo basin dili mag-ampo og dugay, apan tinuod ang iyang pag-ampo tungod kay kini gihalad uban sa pagmaminus ug pagkamaubsanon. Ug kung adunay kadaghan ug kalidad, ang usa ka debotong kalag makadawat og doble nga grasya ug panalangin gikan sa Dios.

— Geronda, kung ang mga tawo moanha sa monasteryo nga daghan og problema ug mobiya og mga surat nga nangayo nga ipangamuyo ko sila, masabtan ko gyud sila pag-ayo. Apan unya, wala koy igong oras aron ipangamuyo sila sumala sa kadako sa ilang mga problema, ug kini nakabalaka kanako.

— Ang usa ka tawo nagpaambit sa iyang kasakit kanimo; maminaw ka kaniya, ug ang imong kasingkasing dili makita nga nagdugo alang kaniya. Bisan pa kung wala kay igong oras aron mag-ampo para kanila, kana nga dugo nga nabubo takus sa daghang oras sa pag-ampo. Kini nga kalooy usa ka pag-ampo gikan sa kasingkasing, ug ang Dios motubag niini. O, pananglitan, imong gibasa ang mga surat nga gihatag kanimo sa mga tawo, ug sa samang higayon nabalaka ka nga kulang ang oras aron makabuhat pa og labaw para kanila. Apan sabta kini: ang usa ka ngalan nga gibasa uban sa tibuok kasingkasing nga kasubo dili gisulat sa papel, kondili diretso sa Langit; mosaka kini ngadto sa trono mismo sa Dios!

## **Pag-ampo para sa mga Masakiton**

— Geronda, masakiton ko karon. Unsa nga lagda ang akong sundon samtang masakiton ko?

— Kung mahimo, awita pag-ayo ang mga himno sa simbahan o balik-balik og amuma ang Pag-ampo kang Jesus, nga nag-ampo kang Ginoo alang sa panglawas para sa imong kaugalingon ug alang sa uban nga mga tawo, nga tungod kay maluya ka, mas masabtan nimo sila kaysa sa uban. Sa pagkasakit, gihatagan ka sa tanang kahigayunan sa pag-ampo. Bisan ang imong kaugalingong kasakit usa ka hinungdanon kaayo nga gikinahanglan aron makapangamuyo ka uban sa kasubo alang sa mga nag-antos, aron ang imong pag-ampo mogikan sa kasingkasing. Sa tinuod, ang ingon nga pag-ampo mao ang pangunang buluhaton sa monghe. Kung masabtan nimo kini, dili ka maluya ang kasingkasing, kondili magpadayon ka sa pag-ampo nga walay hunong, samtang nagpasalamat sa Diyos.

— Geronda, ang uban nga mga tawo mosulat og mga nota nga adunay ngalan sa mga masakiton ug ipadala kini sa lain-laing mga monasteryo alang sa paghinumdom.

— Maayo kana, apan dili kini igo. Kinahanglan nga ang mga tawo mismo ang mag-ampo para sa mga masakiton, ug kinahanglan usab nilang tambagan ang mga masakiton nga dili kalimot sa pag-ampo. Dili angay pahulay-on sa usa ka bakak nga pagbati sa seguridad ang kaugalingon pinaagi sa paghunahuna nga ang mga ngalan gipadala na sa lain-laing mga monasteryo alang sa paghinumdom.

— Geronda, bag-ohay lang ko naghunahuna nga hangyoon ang Diyos nga kuhaon na lang ang akong igsoon, nga na-disable na ug nag-antos kaayo.

— Dili nimo sugoan ang Diyos unsay buhaton Niya. Salig ka Niya ug biyaan Niya ang pag-ayo sa problema. Kabalo ang Diyos unsay labing maayo para sa Iyang mga anak. Ang Diyos usa ka malumo ug mahigugmaong Amahan, ug buhaton Niya ang labing maayo.

— Geronda, unsaon man nimo pag-ampo kung ang usa ka masakiton nag-atubang sa hulga sa kamatayon?

— Nag-ampo ko sa akong makakaya; mahimo nakong isagol ang pag-ampo sa pag-ayuno, pagyuko, o uban pa — unya gisalig nako ang tanan sa kamot sa Dios, nga maayo sa kinaiyahan.

— Geronda, apan kung nasayud na ang Dios unsay labing maayo para sa matag masakiton bisan wala pa nato siya pag-ampo, nganong mag-ampo pa man kita?

— Kinahanglan nato mangayo sa Diyos, ug kung ang pagkaayo ug ang taas nga kinabuhi magdala sa kaluwasan sa kalag, motabang dayon ang Maayong Diyos. Apan kung dili kita mag-ampo para sa masakiton, ang sakit mosunod sa dagan sumala sa mga balaod sa kinaiyahan.

### **Ang langitnong kahupayan mosunod sa pag-ampo nga gihalad sa kasakit**

— Geronda, kung madungog nako ang kasubo sa uban, malumos ko sa kasakit. Mahimo kaha kini nga timailhan sa gamay nga pagtuo?

— Tan-awa: ang kakulang sa pagtuo mao ang kabalaka para sa kaugalingon. Ang kabalaka para sa uban gitawag nga kalooy. Ang tinuod nga kalooy kauban sa pag-ampo, ug gisundan sa langitnong kahupayan. Busa, ampoa kutob sa imong makaya, unya isalig ang tanan sa kamot sa Dios ug lig-ona ang imong kasingkasing. Hunahuna kini: mas gamay ba ang pag-atiman sa Dios sa Iyang binuhat kaysa kanimo? Busa, ngano man nga kapoy ka?

Alang sa usa ka tawo nga espirituhanong nag-antos, nga nag-antos alang sa uban, ang Dios nagahatag og dakong kahupayan, kay kung dili, dili niya kini ikapugos. Nahibalo ka ba kung unsa ka pait para nako ang pagbasa sa daghang sulat gikan sa mga tawo nga daghan kaayong kasakit ug problema? Tungod niining kapait, dili na ko makakaon pagkahuman. Bisan pa, ang tinuod nga kalipay natawo gikan niining kasakit. Gantihan ka sa Diyos og kahupayan nga angay sa imong nag-antos; hupayon ka Niya pag-ayo nga dili na nimo kini makaya. Ug bisan pa nga kaniadto lang nag-antos ka ug naghilak samtang nag-ampo para sa imong silingan, karon nagalipay na ka. Murag ingon ang Maayong Diyos kanimo: 'Ayaw kabalaka kaayo, Anak ko!... Nadungog na Nako ang imong paghangyo.'

## **Kapitulo 3. Mahitungod sa pag-ampo alang sa mga namatay**

### **'Molabay siya gikan sa kamatayon ngadto sa kinabuhi'**

Geronda, nasakitan ka ba karon?

— Aw, unsa man imong hunahuna? Kung mamatay ko sa dili pa kaagahon, magsugod na para nako ang usa ka dakong adlaw: walay gabii ni buntag! Sa laing bahin, kung mamatay ko, pwede ninyo na ang adlaw para sa inyong kaugalingon!<sup>107</sup>

— Geronda, sa dihang moabot na ang panahon nga mobiya sa kalibutan ang usa ka espirituhanong andam nga tawo, unsaon man niya pagbati?

— Unsaon nako pagkahibalo?

— Wala ba'y nakasulti kanimo, Geronda?

— 'Mibaylo siya gikan sa kamatayon ngadto sa kinabuhi' (<sup>108</sup>)—dili ba mao kana ang giingon sa Kasulatan? Busa kining kinabuhi sa kalibutan mao diay ang kamatayon, ug ang kamatayon mao ang agianan paingon sa tinuod nga kinabuhi. Tungod niini, ang tawo nga espirituhanong andam mobiya nga malipayon, uban sa kalipay!

— Geronda, daghang mga santo ang nakakita sa mga kalag nga mobiya sa lawas. Unsa man sila hitsura?

— Sila sama sa mga bata. Sa katapusan, sa kinabuhi nga umaabot, ang tanan mahimong sama sa mga anghel: walay lalaki o babaye, walay tigulang nga lalaki o tigulang nga babaye, ni mga sanggol. Ang tanan pareho ang sekso ug pareho ang edad. Busa, kung makakita ang usa ka tawo sa mga kalag nga nagbulag sa

---

<sup>107</sup> Gisulti ni Banal Paissios niadtong 28 Hunyo 1994, duha ka semana sa wala pa ang iyang pagpanaw.

<sup>108</sup> Juan 5:24.

lawas, makita niya kini nga daw gagmay nga mga bata. Ang matag nawong adunay kaugalingong talagsaong dagway, apan kini tan-awon sama sa nawong sa usa ka bata.

Sa dihang nagpuyo ko sa selda sa Banal nga Krus, usahay mubisita ko kang Elder Filaret.<sup>109</sup> Usa siya ka debotong elder nga nagpuyo sa silingang selda. Sulod sa kinse ka tuig, hangtod siya mismo nagkasakit, siya ang nag-atiman sa iyang nobis, si Padre Bartolomeo, nga nag-antos sa sakit nga Parkinson. Sa katapusang higayon nga miadto ko sa iyang selda, nakit-an nako siya nga naghigda sa salog — nahulog siya ug dili na makabangon. Wala siyay gikaon sulod sa usa ka bulan; tubig ra iyang gisagop. Dili siya makahigda; natulog siya nga nagsul-ob sa iyang sapatos, naglingkod nga ang iyang likod nakasandig sa bungbong. Ang iyang sinina nagkabit sa iyang lawas, ug ang iyang sapatos hingpit nga nabasa tungod kay nabuka ang mga samad sa iyang tiil ug nagdugo. Bisan pa niana, nagpakaaron-ingnon siya nga daw walay talagsaong nahitabo. "Kining mga pag-antos," ingon niya, "usa usab ka panalangin gikan sa Diyos." Gitabangan nako si Padre Filaret nga makabangon gikan sa salog ug nangayo ko kang Padre Bartolomeo nga pasudlon ko aron magpabilin uban kanila sa gabii sa payag aron motabang, apan wala niya kini gitugotan; gisugo ko nga mobalik pagkasunod adlaw. Sa tungang gabii, samtang nag-ampo ko gamit ang akong rosaryo, nakita nako si Elder Filaret, nga nagdan-ag ang iyang nawong, batan-on sama sa usa ka napulo'g duha anyos nga batang lalaki, nga misaka paingon sa Langit sa Balaang kahayag. Nasabtan nako nga siya mibalik na sa Ginoo.

— Geronda, kinahanglan ba nga mag-ampo og mainit alang sa mga namatay sa unang kap-atan ka adlaw human sa ilang kamatayon?

'Oo, kay ang kalag sa namatay mangurog, kay wala kini kahibalo unsang paghukom ang nagpaabot niini.'

Dinhi sa Suroti, duol sa hotel, nakaila ko kaniadto og usa ka tigulang nga babaye nga gustong madawat ang akong panalangin. Gihalik pud nako ang iyang kamot tungod kay nakita nako ang grasya sa Dios sa iyang kalag. Paglabay sa mubo nga panahon, nahimong madre kining babaye. Sa dihang namatay siya, naa ko dinhi ug matinahuron kong gihalad ang pagdayeg sa iyang mga nahabilin. Unya duha ka insidente ang nahitabo kanako. Usa dinhi, sa Hesychastery, ug ang usa sa akong kaliva. Ang una nahitabo pito ka adlaw human sa iyang kamatayon. Nakita nako ang iyang kalag; sama siya sa gamay nga anghel, nga mura'g dose anyos nga batang babaye, ug nagdan-ag siya sa tibuok lawas. Sa ikaduhang higayon nga nagpakita siya kanako sa damgo, mitungo siya og dako sa pagpasalamat ug nagpasalamat kanako sa akong mga pag-ampo alang kaniya. Kining tanan makapahingangha kaayo, ug nabati nako ang dakong kalipay. Gibuksan nako ang akong diaryo aron isulat ang petsa nga nahitabo kini ug nakita nako nga eksaktong kap-atan ka adlaw na ang nilabay sukad sa iyang pagpanaw. Kining madre nailhan tungod sa iyang dakong pagkabuotan, ug bisan karon dili siya makalimot sa pagpasalamat.

## Mag-ampo kita kanunay alang sa mga namatay na

— Geronda, magpasiga ba ta ug lampara sa ossuaryo<sup>110</sup> ?

— Oo, kay kini usa ka halad para sa mga namatay. Ang kalag sa namatay makadawat og dakong kaayohan, bisan pa kon mosiga lang og kandila alang kanila.

Kinahanglan nato hinumduman ang mga namatay ug kanunay mag-ampo para kanila. Ayaw nato pagpasagad sa pag-ampo alang sa ilang mga kalag: unta makakaplag sila og pahulay. Sa matag higayon nga adunay Liturhiya sa akong kaliva, sa katapusan mangayo ko sa pari nga magsaulog og serbisyo sa paghinumdom, diin gihalad ang mga pag-ampo alang sa tanang namatay, 'nga wala nato mailhi ang ilang mga ngalan'.<sup>111</sup> Sa Bukid Athos, sa mga monasteryo, ginahimo ang usa ka serbisyo sa paghinumdom uban sa koliva alang sa mga namatay sa Biyernes sa gabii; sa Sabado sa buntag, gisaulog ang Matins sa katedral, gisundan sa Balaang Liturgiya sa simbahan sa sementeryo. Didto, sa sementeryo, matapos nato ang atong panaw, ug gikan niining 'monasteryo' molarga kita paingon sa lain.

— Geronda, unsaon man pag-ampo alang sa mga nangamatay?

<sup>109</sup> Elder Paissios sa Bukid Athos. Ang mga Amahan sa Bukid Athos ug mga Sugilanon gikan sa Bukid Athos. pp. 89–93. — Nota sa maghubad.

<sup>110</sup> Sumala sa tradisyon sa Simbahang Griyego, ang mga nahibilin sa namatay kuhaon pagkahuman sa pipila ka tuig, hugasan ug ibutang sa usa ka espesyal nga tipanan — usa ka osuaryo. — Nota sa maghubad.

<sup>111</sup> Walay ingon ana nga hugpong sa pulong sa Slavonic nga bersyon. — Nota sa maghubad.

— Ingna sa kinatibuk-an: 'O Dios, hatagi og pahulay ang mga kalag sa Imong mga namatay nga alagad.' Kung makahinumdom ka sa bisan kinsa nga namatay, o makahibalo ka nga namatay ang usa ka tawo nga kaila nimo—o dili nimo kaila—hinumdumi usab kana nga kalag sa maong pag-ampo.

Mas angay nga una nimo hinumduman ang mga namatay nga labing nanginahanglan, unya ang mga dili kaayo nanginahanglan, ug sa katapusan—ang mga paryente ug hinigugma nga namatay na. Ako, pananglitan, bisan tuod dili ko mag-ampo pag-ila para sa akong mga paryente, kung mahitabo nga tungod sa kakapoy o kakulang sa oras dili ko makaampo para sa mga namatay, makita nako pag-usab ang akong ginikanan sa akong mga damgo. Kay sa dihang mag-ampo ko para sa tanang namatay sa kinatibuk-an, makadawat usab ug tabang ang akong ginikanan ug malipay sila, apan kung dili ko mag-ampo, mapugngan ang akong amahan ug inahan niining kahupayan. Hinay ang atong mga pag-ampo, apan bisan pa niini makahatag kini og tabang sa mga pobre nga namatay. Busa, kung kami nga mga monghe dili mag-ampo para sa mga namatay, angay nga hubasan kami sa panit samtang buhi pa kami ug isabwag og asin.

### Ang mga namatay nanginahanglan sa atong mga pag-ampo

— Geronda, sa panahon sa serbisyo mas nag-ampo ko para sa akong kaugalingon. Bisan pa sa pagbasa sa 'Immaculate Ones' sa usa ka memorial service,<sup>112</sup> kasagaran magpadayon ko sa pag-ampo para sa akong kaugalingon.

— Aw, gusto ba nimo nga para ra nimo ang tanan nga maayo? Nanginahanglan ang mga namatay sa atong mga pag-ampo, kay dili na nila matabangan ang ilang kaugalingon sa bisan unsang paagi, samtang kita makabuhay pa ug butang para kanila.

Nahinumdom ko nga adunay usa ka layko nga nagpuyo sa Bukid Athos — si Tiyo Yannis. Mupasuroy-suroy siya sa mga monasteryo ug selula nga mangutana, 'Aduna bay buhaton nga trabaho? Sige, unsang trabaho ang kinahanglan buhaton?' Maayo kaayo siyang tawo nga ang mga amahan nangayo og tambag kaniya nga mahimong monghe. Apan motubag siya, 'Dili, dili!.. Amo lang ko pag-ampo! Dili nimo gani maimagine kung unsa ko ka dautan! Kabalo ka pila ka dautang buhat akong nabuhat atol sa gubat?' Sa usa ka higayon, samtang nagtabang siya nako sa paghimo og lectern, nangutana siya: "Ampi-a ko, Amahan, kay usa ko ka dautan kaayo nga makasasala." Unya nawala na siya sa akong panan-aw. Paglabay sa pipila ka panahon, usa ka monghe gikan sa usa ka monasteryo ang miadto kanako ug miingon: 'Namatay na si Tiyo Yannis. Nagpakita siya kanako kaduha ug gisugo ko nga ipahibalo kanimo ang iyang hangyo nga ipangamuyo nimo siya uban sa mga namatay na.' Mao ni ang nahitabo. Miadto si Tiyo Yannis sa usa ka monasteryo aron motabang sa mga monghe. Pag-abot sa iyang oras sa kamatayon, miingon siya sa hieromonk nga nag-alagad sa crypt: 'Igsoon, usa ka dautan kaayo nga makasasala ako. Palihug pag-alagad og memorial service sa akong lubnganan matag-adlaw.' Ug sa dihang namatay siya, kining hieromonk miabot gayud matag gabii ug nag-alagad sa serbisyo sa iyang lubnganan. Apan pagkahuman sa pipila ka panahon, gihatagan kini nga hieromonk og mga katungdanan sa archondarion,<sup>113</sup> ug usahay makalimot siya sa pag-alagad sa serbisyo. Sa usa ka gabii, mipakita kaniya si Tiyo Yanis sa usa ka damgo ug miingon: 'Palihug, ayaw ko kalimti! Kung dili nimo makaya nga ikaw mismo ang mag-awit sa Litanya para kanako, adtoa si Amahan Paissios ug sultihi siya nga namatay na ako. Gihinumduman niya ako matag-adlaw, apan gihinumduman niya ako para sa akong panglawas ug nag-ampo nga makapanamastamas pa unta ako. Ug karon dili na gyud ko makapanamastamas."

Mas nagkinahanglan og pag-ampo ang mga namatay kaysa sa mga buhi, kay ang mga buhi aduna pa gihapon paglaum sa paghinulsol. Ug gusto sa Dios nga adunay mga tawo nga mang-ampo ug mang-ampo alang sa mga namatay, kay wala pa mahitabo ang Katapusang Paghukom. Sa usa ka higayon, atol sa gubat, usa ka grabeng samdan nga sundalo nangayo og tubig sa usa ka pari — apan gisalikway siya sa pari, bisan pa nga aduna pa siyay gamay nga tubig sa iyang botelya. Paglabay sa pipila ka gutlo, namatay ang samdan nga lalaki, ug sa diha nga nasabtan sa pari ang iyang sayop, nawad-an siya og paglaum. Kanunay niyang giampo ang maong lalaki ug, sa usa ka adlaw nga miadto siya sa akong selda, gisugilon niya kanako ang iyang kasubo. Sa tinuod, kini nga pari mapinanggaon kaayo ug sige'g pangutana sa iyang kaugalingon: 'Giunsa nako pagbuhay ana?!' Nahitabo kini pinaagi sa pagtugot sa Dios. Sa mubo nga panahon, gikuha sa Diyos ang Iyang

<sup>112</sup> Mao kini ang ngalan sa Salmo 118, nga nagsugod sa mga pulong: 'Bulahan ang mga tawo nga walay sala ang ilang agi.'

<sup>113</sup> Arkhondarik — usa ka dapit sa pagdawat sa mga bisita, ingon man usa ka panimalay sa mga bisita sa monasteryo. — Tala sa maghubad.

grasya gikan sa pari, tungod kay ang sundalo nanginahanglan kaayo og pag-ampo. Kung gihatagan siya og tubig sa pari, dali ra unta niya siya nakalimtan. Apan karon, gilutos siya sa iyang konsensya, ug kanunay siyang nag-ampo alang sa maong kalag.

### **Kaayohan alang sa mga namatay**

— Geronda, unsaon man nga makatabang ang atong mga pag-ampo sa mga namatay?

— Hatagan tika og usa ka pananglitan. Kung, sa usa ka adlaw, moanhi ka aron bisitahan ko, ug makitan nimo nga wala ko dinhi kondili sa usa ka basa nga silong, mangutana ka sa madre superiora: 'Ka-maluya gyud ning tigulang! Dal-a nato siya sa taas nga andana aron, samtang buhi pa siya, makita pa niya ang kahayag sa adlaw!' Unsa man imong hunahuna, buhaton ba kana sa madre superiora?

— Siyempre manugot siya, Geronda.

— Mao na. Bisan pa kon buhaton pa gani na sa madre superiora, dili ba gyud motugot ang Ginoo mismo sa kahupayan sa mga namatay kon ato Siyang hangyoon? Lisod pa ba gyud kaayo Niya ang pagbalhin kanila sa selda nga mas maayong kahintang, o bisan pa sa pagbutang kanila sa house arrest?

Sa dihang batan-on pa ko, nakaila ko og usa ka tighang kaayo nga tigulang nga babaye. Pero dili siya kuripot kanako, kay gihigugma ko gyud niya kaayo. Tulo ka tuig pagkahuman sa iyang kamatayon, nahitabo kanako ang usa ka katingalahang butang. Samtang nag-ampo ko sa Pag-ampo ni Hesus, mura'g gikuptan ko sa kamot sa usa ka batan-ong lalaki ug gidala aron bisitahan ang lubnganan sa tigulang nga babaye, nga nagpasabot nga siya mismo ang nagtawag kanako. Miabot kami sa lubnganan; gitangtang sa batan-ong lalaki ang bato sa lubnganan, ug nakita nako nga ang iyang lawas kalahati pa lang ang nabubulok ug nagpagawas og dili matag-an nga baho. Mitawag siya: 'Monghe, luwasa ko! Monghe, luwasa ko!' Nabati nako ang dakong kalooy kaniya, busa giyakap nako siya pag-ayo ug gihalokan. Bisan pa sa makalilisang nga baho, dili ko gusto biyaan siya, ug kung wala siya miadto sa iyang kaugalingon, magpabilin unta ko uban kaniya. Kining nahitabo nagbilin ug dili mapapas nga marka sa akong hunahuna. Kung tinuod ang gugma, bisan pa sa kasakit, ang nagkadaut nga unod o ang baho dili makapahimo ug pagdumot. Ako ang pananglitan: kung makakita ko og babaye sa kalibutan nga uso kaayo ang sinina ug baho'g pabango, mobati ko og kasuk-an sa sulod; apan kining tigulang nga babaye, bisan pa sa baho, dili ko gusto nga mobiya kaniya ug nabati nako ang usa ka espesyal nga kalooy alang kaniya. Makatingala ang mga butang nga mahitabo sa espirituhanong kinabuhi! Nanginahanglan gyud siya og pag-ampo, mao nga gipakita siya sa Ginoo kanako sa maong kahintang. Pagkahuman, nagsugod ko og pag-ampo alang niadtong kalag. Paglabay sa duha ka bulan, nakita nako ang akong kaugalingon nga daw nagbarog sa usa ka matang sa kal-ang, sama sa funnel. Sa kasubo, daghan kaayong mga tawo didto — makalilisang sila tan-awon, itom, ug nag-antos pag-ayo. Ug sa ibabaw sa kalawoman, sa usa ka hayag nga panganod, nakita nako kana nga tigulang nga babaye. Murag layo siya, bisan pa sa tinuod duol ra diay siya. Ang tigulang nga babaye mura'g batan-on, apan klaro nga siya gyud kana. Usa ka anghel ang naglutaw sa iyang kiliran — tingali ang iyang guardian angel — ug gihugas niya ang iyang nawong. Murag malinaw kaayo siya. Gikuptan ko siya sa akong mga bukton ug nabati nako ang kalipay nga dili masukod sa pulong!

Sa katapusan, ang mga namatay mao ang mga giakusahan, mga tawo nga nahulog sa pagkaulipon. Usahay mahinumdom ko sa usa ka karaang balak sa katawhan ug akong gihum-hum kini, samtang naghunahuna ko sa mga namatay ingon mga ulipon:

Buot, buot, hatagi og kagawasan  
sa kini nga lawas nga gipaka-antos,  
Will, will, hatagi ko og tingog,  
aron ang tanan sa sulod nako makanta,  
Painita ang akong kalag sa imong kalayo,  
nga patay sama sa bato,  
Mokanta ako sa imong kalipay,  
sama sa usa ka tingpamulak nga nightingale.  
Pasagdi nga madungog ang pagbalik-balik niining kanta  
ang ulipon sulod sa mga pader sa prisohan,  
Ug pahiran kini og mira ang mga samad

sa mga kasingkasing nga nakagapos sa kadena sa pagkaulipon.

Gigamit usab nako sa akong kaugalingon ang mga pulong niining kanta. Dili ba ko gikapoy sa pag-antos?<sup>114</sup> Niining kinabuhi usa ko ka ulipon. Ug ang 'ulipon sulod sa mga bungbong sa prisohan', nga nagtumong sa giulipon nga Hellas, nagrepresentar para kanako sa mga nangahawa nga gihuptan nga bihag, ug ako nangayo sa Labaw nga Maloloy-on nga Dios nga ibubo ang balsamo sa Iyang kaluoy sa ilang mga kasingkasing.

## **Kapitulo 4.**

### **Mahitungod sa kamatuoran nga ang Salmo usa ka kidlat nga nagpuhan sa yawa**

#### **Ang mga Salmo ni David giinspirar sa Diyos**

Kapatas, natingala ko kung unsa kaayo pagsabot sa mga bata sa Salmo ug kung unsa kaayo nila pagganahan sa pagbasa niini!...

— Ang Salmo angay para sa tanang edad. Basin mas malingaw pa ang mga bata niini kaysa kanimo ug kanako. Ang Salmo giinspirar sa Diyos; gisulat kini pinaagi sa ilawom sa Diyos, mao nga naglangkob kini og kusgan ug lawom nga mga hunahuna. Bisan pa og tipuon nimo ang tanang teologo ug filologo, dili nila makasulat bisan usa ka salmo nga ingon ana ka sulod. Ug kon makasulat gani sila, mura ra kini og plastik nga bulak. Si Propeta David wala'y pormal nga edukasyon, apan unsa ka lawom ang iyang pagsulat! Klaro kaayo nga giya siya sa Espiritu sa Dios.

— Geronda, wala koy oras sa pagbasa sa Salmo.

— Maayo unta nga makapangita ka ug gamay nga oras para niini sa adlaw. Ug kung walay oras, mas maayo nga mobasa ka ug tunga ka kathisma,<sup>115</sup> nga musubay sa kahulugan, kaysa sa tibuok Salmo sa madali. Hinumdumi ang imong nabasa ug hunahuna kini. Ang Salmo usa ka pag-ampo.

Ang uban nasayop sa pagsabot sa propeta David ug moingon nga ang pipila sa iyang mga salmo adunay mga panalangin. Apan sa dihang si David nag-ampo:

'Pawasa sa yuta ang mga makasasala, ug ang mga daotan, ingon nga wala pa sila maglungtad'<sup>116</sup>, wala niya pasabot nga ang mga makasasala angay malaglag, kondili nga sila maghinulsol, aron dili na maglungtad pa ang mga makasasala sa yuta.

Nalipay ko sa pagbasa sa Basahon sa mga Salmo; puno kini sa mga propesiya ug kahupayan. Sa lisod nga mga kahimtang, kung mobasa ka sa Basahon sa mga Salmo, mobati ka og kahupayan, kagawasan, ug kasiguruhan nga ang Dios motabang.

'Ang kaluwasan sa mga matarong gikan sa Ginoo, ug Siya mao ang ilang dalangpanan sa panahon sa kalisdanan' (<sup>117</sup>), ingon sa giingon didto.

#### **Pagbasa sa Salmo sumala sa 'Mga Sirkumstansya' ni Santo Arsenius<sup>118</sup>**

— Geronda, giunsa nimo pag-abot sa pagbasa sa Salmo pinaagi sa \*Circumstances\* ni San Arsenius?

— Si Santo Arsenius, sa dihang wala siyay makita nga angay nga mga pag-ampo sa Basahon sa Serbisyo alang sa nagkalain-laing kahimtang nga gidala sa mga tawo kaniya, migamit siya og lain-laing mga salmo. Sa usa ka kuwaderno, iyang gisulat kung unsang salmo ang basahon sa unsang kahimtang. Sa dihang nahimo'ng akoan kini nga kuwaderno, nagsugod ko sa pagbasa sa Salmo ug pag-ampo sumala niining mga

---

<sup>114</sup> Gisulti niadtong Disyembre 1993.

<sup>115</sup> Kathisma (gikan sa Griyego nga καθίσμα — 'molingkod') — sa liturhikal nga tradisyon sa Ritong Byzantine, usa ka bahin sa Salterio. Ang Salterio, nga naglangkob sa 150 ka salmo, gibahin sa 20 ka kathisma sa paagi nga hapit patas ang gitas-on sa matag usa. Sa pagbasa sa Salmo, gitugotan sa mga regulasyon sa simbahan ang kongregasyon nga molingkod. — Nota sa maghubad.

<sup>116</sup> Salmo 103:35.

<sup>117</sup> Salmo 36:39.

<sup>118</sup> Tan-awa ang apendiks niining edisyon, mga pahina 251–268.

panudlo. Nakahuna-huna ko nga dako usab kaayo ang tabang ni San Arsenio kanato sa atong pag-ampo pinaagi sa Salmo.

— Geronda, motabang ba kanato karon si Santo Arsenius tungod kay nakita niya nga nag-ampo kita sa parehas nga paagi sa iyang pag-ampo?

— Oo, siyempre. Ug aduna'y mga pananglitan niini!

— Geronda, unsaon man pagbasa sa mga salmo ug pag-ampo bahin sa usa ka piho nga butang?

— Unsaon nimo pagbasa niini?

— Una, tan-awon nako ang mga instruksyon sa 'Circumstances', unya basahon nako ang salmo mismo.

— Dili, kinahanglan una ka og husto nga pag-andam. Si San Arsenius usa ka balaan ug nakaabot na sa ingon ana ka lebel nga direkta dayon siya sa pagbasa sa salmo. Apan siyempre dili man ta magsugod sa pagbasa

'Kaluy-i ako, O Dios...'!<sup>119</sup> Ug pagkahuman sa salmo, dili ba nato basahon ang doxolohiya? Dili ba kita magbuhat og pipila ka pagyuko? Busa, una basaha ang ikalima ka puluhang salmo ug mapainubsanon nga hangyoa ang kaluoy sa Dios. Unya ang pag-ampo sa Theotokos, "Nagapangitag kami sa Imong kalooy, O Inahan sa Dios", ug ang troparion kang San Arsenius, aron tawgon ang Labaw nga Balaang Inahan sa Dios ug si San Arsenius alang sa tabang. Unya basaha ang imong intensyon—ang imong gustong ipangamuyo—ug ang katugbang nga salmo. Sa katapusan, basaha: "Kaluho... ug karon...", "Alleluia, alleluia, alleluia, himaya kanimo, O Dios" (tulo ka beses) ug, sa katapusan, ang Doxolohiya isip pagpasalamat kang Kristo ug ang 'Dingog gayud nga angay' isip pagpasalamat sa Inahan sa Dios. Pagyuko sa yuta kutob sa imong makaya.

— Geronda, naningkamot ko nga makakita og koneksyon tali sa salmo ug sa mga kahimtang diin gigamit kini ni Santo Arsenio, apan dili ko kini pirmi makita.

— Ang mga giya para sa espesipikong panginahanglan hapit magkasinatong sa kahulugan sa mga salmo. Apan si Santo Arsenius wala kaayo magtagad sa eksaktong pagkatugma, ni sa sukod kung unsa ka literal nga nagtugma ang sulod sa salmo sa mga kahimtang — ang importante para sa Reverend mao ang pag-ampo gayud alang sa mga tawo.

— Geronda, posible ba nga basahon una ang pipila ka mga instruksiyon gikan sa 'Circumstances', unya basahon na ang tanang katugbang nga salmo nga magkuyog?

— Kung basahon nimo ang daghang mga instruksyon sa usa ka higayon, malimtan nimo kini. Mas maayo nga basahon ang matag instruksiyon nga bulag sa wala pa ang salmo, aron ang kasingkasing mosugod sa paglihok ug ang kadasig mabanhaw. Kung ang usa ka tawo mag-ampo bahin sa usa ka piho nga butang, dako kini og ikatabang sa tinuod nga pag-ampo gikan sa kasingkasing.

— Geronda, naglisod ko sa pagsunod sa pagbasa sa Salmo atol sa serbisyo.<sup>120</sup>

— Mahimo nimong tan-awon sa 'Circumstances' sa imong selda ang mga instruksiyon nga may kalabotan sa mga Salmo nga basahon, ug unya mag-ampo ka para sa espesipikong mga panginahanglan. Ug kung malimot ka kung unsang panginahanglan ang may kalabotan sa matag instruksiyon, ingna lang kini: 'O Dios ko, tabangi ako sa panginahanglan nga may kalabotan kining Salmo,' — ug ingna ang Pag-ampo kang Jesus.

## **Mag-ampo kita alang sa nagkalain-laing panginahanglan**

— Geronda, sa dihang mobalik ko sa akong selula human sa akong mga katungdanan, kasagaran ko mag-ampo gamit ang akong rosaryo alang sa nagkalain-laing panginahanglan. Tingali makatabang kanako kung mobasa ko og pipila ka salmo nga angay sa matag okasyon?

— Kung gusto nimo, sulayi kini; makatabang kini kanimo. Una, basaha ang nota nga nagpasabot sa okasyon nga gisulti ang salmo; dayon, ampoa gamit ang imong rosaryo alang sa usa ka espesipikong panginahanglan; ug pagkahuman lang, basaha ang salmo mismo. Ang Salterio usa ka dakong tabang sa matinud-anong pag-ampo; sa paglabay sa panahon, masabtan nimo kini sa imong kaugalingon. Pagkahuman nako tan-awa ang 'Circumstances', maghalad ko og pag-ampo gikan sa kasingkasing ug dili lang alang sa usa ka espesipikong panginahanglan, kondili alang sa daghan. Sa laing pagkasulti, sugod sa 'Circumstances' ni

<sup>119</sup> Sumala sa mga liturhikal nga regulasyon, usa ka kathisma gikan sa Salmo ang gibasa sa Vespers, ug duha ka kathisma sa Matins. Sa ingon niini, ang tibuok Salmo mabasa sa tibuok semana.

<sup>120</sup> Salmo 50.

San Arsenius, gipalapdan nako ang akong hangyo, nga dili lang para sa materyal nga mga panginahanglan kondili usab sa espirituhanon. Pananglitan, para sa unang salmo, nga gisulti ni San Arsenius samtang nagtanum siya og mga kahoy ug ubasan, nga nag-ampo nga kini mamunga, una nakong giingon: 'Ginoo, pasagdi nga moturok ang tanan nga gitamnan.' Human ana, nag-ampo ko alang sa matag maayong paningkamot nga nagsugod pa lang. Nangayo ko: 'Ginoo! Hinaut nga ang mga gamay nga natawo mapasanto; hinaut nga sila motubo ug molambo. Hinaut nga ang matag espirituhanong pulong nga gitamnan, ug ang matag espirituhanong paningkamot nga gisugdan, mamunga.' Sa dihang magsugod ko sa Salmo 105, nga gibasa mahitungod sa langitnong kahayag, nag-ampo ko alang sa mga pisikal nga bulag; ug sa Salmo 122, nga gibasa mahitungod sa mga bulag, nag-ampo ko nga pasigaon sa Dios ang tibuok kalibutan. Sa mubo, bisan kinsa nga magsugod sa iyang pag-ampo uban sa 'Circumstances' ni Santo Arsenius makakita pa og ubang mga panginahanglan ug makaampo usab alang niini. Ingon usab kanimo: kung gusto ka nga moapil sa espirituhanong praktis, kuhaa ang tanang salmo gikan sa sinugdanan hangtod sa katapusan sa Salterio ug ang tanang 'Circumstances' ni San Arsenius, ug, pinaagi sa pag-aplikar niini dili lamang sa materyal nga mga butang kondili usab sa espirituhanong mga butang, pag-ampo gikan sa kasingkasing. Sulayi nato. Kuhaa karon ang usa ka talata gikan sa 'Circumstances' ni Santo Arsenius ug sultihi ko: unsa pa ang imong ipangamuyo samtang gibasa nimo kini nga salmo?

— Aw, pananglitan, Geronda, bag-o lang nagsugod og kasakit akong mga dalunggan ug nagbasa ko sa Salmo 95, nga kanunay gibasa ni Santo Arsenius alang sa mga bingi. Samtang gibuhat ko kini, nag-ampo ko dili lang para sa akong kaugalingon, kondili para usab sa tanang bingi, para sa mga bata, nga maminaw sila sa ilang mga ginikanan, ug para sa mga bag-ohan, nga magpakita sila og pagsunod sa ilang mga nakatigulang.

— Makita nimo: tungod kay ikaw mismo nakasinati ug nakasinagol niining mga panginahanglan, dali ra nimo masabtan ang uban nga pareho usab og panginahanglan. Paningkamoti nga makabati ka og kalooy sa tanang tawo — bisan pa wala nimo personal nga nasinati ang kalisud nga ilang giatubang. Sa ingon niini, hinay-hinay, makat-on ka sa pagbati og kaluoy alang sa tanang tawo, duol man o layo, ug mag-ampo ka alang kanila uban sa tibuok kasingkasing; masakitan ang imong kasingkasing alang kanila, ug gikan niining kasakit motungha ang pag-ampo.

— Geronda, sa dihang akong gibasa ang mga instruksyon sa salmo ug naningkamot ko nga maghunahuna og ubang susamang panginahanglan, wala gyud koy mahuna-huna.

— Dili na nimo kinahanglan pugson ang imong hunahuna sa pagpangutana, 'Unsa pa kaha akong pag-ampoan?' Sa katapusan, ang mga rason sa pag-ampo mogikan sa kasingkasing sa usa ka gutlo lang. Mas sayon kini para kanako sa bahin niini, siyempre, kay daghan ko'g oras uban sa mga tawo ug makita nako ang ilang kasakit ug panginahanglan sa akong kaugalingong mga mata, ug mobati ko og kaluoy para kanila. Sa matag higayon, base sa espesipikong kahimtang sa espesipikong mga tawo, nadiskubre nako ang bag-ong kalawom sa mga iladong salmo. Sa pag-ampo sumala sa 'Kahimtang', una nakong hunahunaon ang usa ka tawo nga akong nailhan, unya palapdan nako ang akong pag-ampo ngadto sa tanan nga wala nako mailhi nga naa sa parehas nga panginahanglan. Ug dili ka angay magpabilin nga walay pagtagad. Hunahuna kung giunsa pag-antos sa kalibutan, aron ang imong pag-ampo mogikan sa kasingkasing. Ang pangunang buluhaton mao ang pag-apil sa kasingkasing niining buhata.

## Pag-ampo gikan sa Salmo

— Dako kaayo ang panginahanglan sa pag-ampo sa atong panahon. Ang bugtong paagi karon mao ang pag-ampo; kung wala kini, ayaw pagdahum og bisan unsang maayo. Aduna'y dakong gahum sa Salmo. Ang Salmo sama sa kidlat nga mopukan sa yawa. Unsa kadako nga kahupayan akong makaplagan sa Salmo! Gibahin nako kini sa tulo ka bahin<sup>121</sup> ug mobasa ko og usa ka bahin matag adlaw. Sa tulo ka adlaw mabasa nako ang tibuok niini, unya magsugod ko pag-usab gikan sa sinugdanan. Gibasa nako ang komentaryo ni Santo Arsenius nga 'Circumstances' sa matag salmo ug naghalad ko og tinuoray nga pag-ampo alang sa may kalabutan nga panginahanglan ug alang sa tanan nga nag-antos sa lawas ug kalag. Unya mobasa ko sa salmo ug sa katapusan sa matag salmo, idugang nako: 'O Dios, hatagi og pahulay ang Imong mga sulugoon nga namatay na...' Kadtong usa ka oras ug tunga nga akong gigahin sa pagbasa sa Salmo mao ang labing maayong

---

<sup>121</sup> Ang unang bahin naglangkob sa mga Salmo 1–54, ang ikaduhang bahin sa mga Salmo 55–100, ug ang ikatulong bahin sa mga Salmo 101–150.

paagi nga matabangan nako ang kalibutan. Sa tingtugnaw, grabe kaayo akong pag-antos tungod sa hernia, apan nagbasa gihapon ko sa Salmo samtang nagtindog. Nagdagsa ang mga luha gikan sa akong mga mata tungod sa dili na mapugngan nga kasakit. Sa usa ka kamot gikuptan nako ang akong hernia aron dili kini molihok, ug sa pikas kamot gikuptan nako ang Salmo. Murag usa ko ka artilerista sa atubangan nga nagpusil og kanyon, apan ako nagpusil batok sa yawa. Sa adlaw, nagpahigayon ko og tinuyo nga pagpanagna sa mga Salmo; sa gabii, gipanalipdan nako ang akong baruganan pinaagi sa Pag-ampo ni Hesus. Nabuswak sa kasuko ang yawa, ug kini nga hernia mao ang iyang panimalos. Apan gitugotan usab ko ni Dios niining kakulian aron makita kung giunsa nako paglihok.

— Geronda, lisod kaayo nako basahon ang Salmo samtang nagtindog, nga dili mosandig sa bisan unsa.

— Kinahanglan usab nimo suportahan ang mga templo sa Balaang Espiritu<sup>122</sup> pinaagi sa andamang kahoy. Maghimo ko para nimo og mga baston sama sa akong gihimo para sa akong kaugalingon: gipako nako og tabla ang hawakan, aron mura kini'g letra 'T'. Musandig ko niini inigbasa nako sa Salmo. Aduna koy usa ka baston sulod sa akong selda ug usa sa gawas.

— Geronda, usahay, kung hingpit na gayud akong kakapoy, pugson nako ang akong kaugalingon sa pagbasa sa Salmo, bisan pa man nga wala ko masabti bisan unsa tungod sa akong kapoy. Apan pugson nako ang akong kaugalingon nga magbarog gihapon — ug nabati nako nga nakabenepisyo ko niini. Bisan pa, adunay hunahuna nga nagsulti kanako nga ang ingon nga pag-ampo 'gamay ra ang bili'.

— Tingali dili nimo masabtan ang imong gibasa, apan dako gihapon ang bili sa ingon nga pag-ampo, kay bisan pa sa imong kakapoy, gipugos nimo ang imong kaugalingon nga motindog sa atubangan ni Kristo. Ayaw kalimti nga ang paningkamot usa ka gikinahanglan nga kondisyon alang sa pag-ampo.

## **Bahín 5.**

# **Ang Pag-ampo kang Jesus ug Pagkahibalo sa Kaugalingon**

"Gisubli nato ang pinakamatam-is nga ngalan ni Kristo sa daghang higayon. Gibuhat nato kini dili tungod kay dili Siya makadungog kanato sa unang higayon, kondili aron ang atong hunahuna mapahiusa kaniya."

## **Kapitulo 1.**

### **Mahitungod sa Gahum sa Pag-ampo ni Hesus**

#### **"Ginoong Hesukristo, Anak sa Dios, kalooy-a ako"**

Geronda, unsaon man pag-recite sa Pag-ampo ni Hesus sa labing maayo?

— Mas maayo nga isulti kini sa tibuok: 'Ginoong Hesukristo, Anak sa Dios, kalooy-i ako,' kay ang Pag-ampo ni Hesus naglangkob sa atong tibuok teolohiya.<sup>123</sup> Apan kung lisod nimo kini isulti sa tibuok, ingna lang: 'Ginoong Hesukristo, kalooy-i ako.'

---

<sup>122</sup> Ang Reverendo nagtumong sa lawas, nga, sumala kang Apostol Pablo, mao ang ang templo sa Espiritu Santo (tan-awa 1 Cor. 6:19).

<sup>123</sup> Una sa tanan, ang mga pulong sa Pag-ampo ni Jesus naglangkob sa dogma sa Inkarnasyon sa Pulong sa Dios: ang 'Ginoo' nagpasabot sa pagka-diyosnon ni Cristo, ang 'Jesus' nagpadayag sa Iyang pagka-tawo, ug ang 'Cristo' nagpasabot sa duha, nga naghiusa sa usa ka persona. Ang 'Anak sa Dios' nagpakita nga ang duha ka kinaiya ni Kristo nagpabilin nga dili sagol bisan human sa ilang panaghiusa. Tan-awa: Ang katingalahang mga pulong sa usa ka dili mailhi nga santo mahitungod sa mga pulong sa banal nga pag-ampo. Gihubad gikan sa Griego ni Dobrotolyubiya, vol. 5. Moscow: Metochion sa Monasteryo sa Panteleimon sa Bukid Athos, 1991. p. 5. — Nota sa Taghubad.

— Geronda, nabasa nako nga ang pag-ampo angay ihatag ngadto sa tulo ka Persona sa Balaang Trinidad.<sup>124</sup> Sa diha nga moingon kita og 'Ginoong Jesu-Kristo', dili ba nato siya gipang-atubang nga mag-inusara?

— Apan dili ba ang Dios Amahan nagpadala kang Kristo, ang Anak sa Dios, ngadto sa kalibutan aron luwason kini? Dili ba si Kristo ang naghalad sa Iyang kaugalingon ingon halad; dili ba Siya ang gipako sa krus alang kanato? Dili ba si Kristo ang mohukom sa kalibutan? Busa, among gitumong ang among mga pag-ampo kang Kristo, kay Siya ang gipili sa Dios isip basihan sa kaluwasan sa kalibutan.

— Husto ba, Geronda, imbis nga isulti ang 'Ginoong Jesu-Kristo, kalooy-a ako', nga isulti: 'Ginoong Jesu-Kristo, hatagi ako og kahayag', o 'pasayloa ako', o 'tabuni ako'?

— Mas maayo nga isulti ang pag-ampo sumala sa naandan, nga matapos sa 'kaluy-i ako'. Ang 'Kaloy-i ako' naglangkob sa tanan: 'luwasa', 'pasiga', mga hangyo alang sa pisikal nga mga panginahanglan ug kaluwasan gikan sa mga pagka-adik... Apan kung sa bisan unsang higayon imong masabtan nga kinahanglan nimo isulti, 'Ginoong Jesu-Kristo, pasiga ako' o 'pasayloa ako', mahimo ra nimo kini buhaton.

— Geronda, kinahanglan ba pirmi isulti ang 'usa ka makasasala' pagkahuman sa 'kaayoan-a-ako'?

— Sa sinugdanan, mahimo nimo kini isulti pipila ka beses, apan pagkahuman dili na kinahanglan nga balikon kini human sa matag pag-ampo; igo na nga mahibalo ka sa imong ka-makasasala.

— Geronda, mas sayon para nako ang pag-rosaryo kang Inahan sa Dios o sa mga santo kaysa sa Pag-ampo kang Hesus. Normal ba nga mahitabo kini?

— Ang pag-ampo sa Inahan sa Dios ug sa mga santo usa ka butang; ang Pag-ampo ni Hesus lahi kaayo. Lahi sila nga mga butang. Ang Pag-ampo ni Hesus adunay lain nga kahulugan: pinaagi niini, ang usa ka tawo naghiusa kang Kristo, ug ang hunahuna naghiusa sa Dios. Apan ang hunahuna kinahanglan magpabilin sa pag-ampo — mao kana ang misteryo sa Pag-ampo ni Hesus. Kung mag-rosaryo kita og daghan alang sa usa ka santo o sa lain, maayo usab kana, apan dili nimo makab-ot ang walay hunong nga pag-ampo sa ingon ani nga paagi. Pahimo sa imong batasan nga mas kanunay nga praktison ang Pag-ampo ni Hesus, aron ang imong hunahuna kanunay mosulod sa mga pulong nga 'Ginoong Hesukristo', ug sa ingon ani nga paagi, natural nga magpabilin ka sa walay hunong nga pag-ampo. Kasagaran, kini limitado sa mga pulong nga 'Ginoong Jesu-Kristo, Anak sa Dios, kalooy-i ako'—mga pulong nga atong isulti uban sa tibuok kasingkasing, tibuok kalag, ug tibuok hunahuna.<sup>125</sup> Lahi na kini nga butang kung gusto naton nga pinaagi sa Jesus Prayer mangayo og tabang sa usa ka partikular nga santo aron siya moampo ug motabang kanato sa atong mga panginahanglan. Siyempre, gikan kini sa akong kaugalingong kasinatian, base sa unsay nakatabang kanako personal. Wala ko kahibalo kung makatabang kini sa uban.

Ang labing importante mao ang pagbalhin sa Pag-ampo ni Hesus aron makig-usa sa Dios. Kini ra ang adunay bili, kay ang tawo mahimong usa ka buo sa Espiritu sa Dios ug makig-usa sa Dios sa espiritu, ug kini mahitabo sa balaan nga paagi pinaagi sa Pag-ampo ni Hesus. Ginasubli nato ang pinakamatam-is nga ngalan ni Kristo sa daghang higayon, dili tungod kay dili Siya makadungog kanato sa unang higayon, kondili aron ang atong hunahuna mapahiusa kaniya. Kay si Kristo mao ang tanan alang kanato, ug ang tanang atong agianan modangat kaniya.

## Ang pag-ampo usa ka gamhanang armas batok sa yawa

— Geronda, gibati nako nga walay kusog ako atubangan sa bisan unsang tukso o kalisud.

— Wala ba ka magpraktis sa Pag-ampo ni Hesus? Sama sa mga barko nga naa sa kalisdanan nga nagpadala og SOS nga signal, kinahanglan nimong kanunayng balik-balikon: 'Ginoong Hesukristo, Anak sa Dios, kalooy-a ako' — ug makadawat ka og tabang.<sup>126</sup>

Kung wala ang Pag-ampo kang Hesus, gisalikway na unta ko sa kaaway ngadto sa kalawoman, apan ang pag-ampo nagluwas kanako. Sa dihang nagpuyo ko sa Monasteryo sa Stomion, usa ka gabii misulod ko sa usa ka langob nga nahimutang sa delikadong dapit sa tumoy sa bangin. Gamay kaayo kini; hapit dili ko masulod samtang naglingkod. Gitapok nako ang mga bato sa atubangan sa bungbong kay adunay bangin sa

<sup>124</sup> Tan-awa si Anonymous Hesychast, Teorya sa Neptic, gikan sa manuskrito sa Balaang Monasteryo ni Xenophon sa Bukid Athos, gipatik sa 'Orthodox Kypseli', Thessaloniki 1979, pp. 97–99.

<sup>125</sup> Tan-awa si Marcos 12:30.

<sup>126</sup> Naga-istorya kita bahin mismo kang Labing Reverendo Paissius.

ubos. Tibuok gabii gisulti nako ang Pag-ampo kang Hesus. Sa pagsubang sa adlaw, sa taliwala sa kabilom, kalit ko nakadungog og kusog nga pagkuraw ug kusog nga pag-uyog sa pako tupad sa akong dalunggan. Nahadlok ko sa kalit nga nahitabo ug misinggit: 'Ginoong Jesu-Cristo!' Mitunlo ko ug hapit ra kaayo ko natumba sa kilid sa bangin. Didto nako nasabtan nga kini usa ka tentasyon sa demonyo. Naay kusog kaayong tingog sa akong mga dalunggan, apan nagpadayon gihapon ko sa pag-ampo.

— Geronda, kung ang usa ka tawo mosulti sa Pag-ampo ni Hesus gamit lang ang iyang mga ngabil, nga walay pag-apil sa hunahuna, aduna bay kapuslanan niini?

— Aduna'y pipila ka kaayohan nga makuha gikan sa ingon nga pag-ampo. Siyempre, ang ingon nga pag-ampo dili makapahawa sa kaaway, apan, sama sa kusog nga pagbuto sa machine-gun, mapugos kini kaniya nga magpabilin sa iyang hukayan ug dili ipagawas ang iyang ulo.

Dako kaayo ug gahum ang pag-ampo; usa kini ka kusgan nga armas batok sa yawa. Sa diha nga imo kini nga ginaampo, mura ka'g nagpusil ug espirituhanong bala batok sa yawa, ug dili siya makaduol kanimo. Sa usa ka higayon, usa ka bag-ohan nga nagpuyo sa Skete ni Santa Ana ang nag-ampo sa Pag-ampo ni Hesus, samtang ang yawa nagbinuang kaniya ug sige'g pag-ungol: 'My! My! My-y-y!...' Unya nadungog sa bag-ohan ang yawa nga nagasinggit: "Ang mga monghe sa skete sa Karaan nga Babaye<sup>127</sup> dili ko pasudlon nga malinaw."

— Geronda, kon malukop ko sa dautang o mapanamastamas nga mga hunahuna ug bisan pa man magpadayon ko sa pag-ampo, nagdala ba ko sa kasuko sa Dios sa akong kaugalingon?

— Dili. Si Tangalashka, sa iyang dautang buot, nagtanum og dautang hunahuna, apan gamita kini isip leksyon sa walay hunong nga pag-ampo. Ingna siya: 'Maayo nga gidala nimo kanako kining mga hunahuna, kay nakalimot ko sa Dios,' ug padayon sa pag-ampo. Sa dihang makita sa tangalashka nga kini nakapahimulos kanimo, siya mubiya sa iyang kaugalingon—dili kini makapahimulos kaniya kung ang ingon nga mga hunahuna mahimong hinungdan nga mag-ampo ka. Sa dihang mubiya siya ug dili na ikaw tuksoon, maangkon na nimo ang walay hunong nga pag-ampo.

Sa bisan unsang kaso, ang yawa, bisan wala niya tuyoa, nakahimo og daghang maayo, mao nga gitugotan siya sa Diyos. Sa dihang nagpuyo ko sa Iversky Skete,<sup>128</sup> usa ka gabii gisulayan ko patyon sa tangalashki gamit ang usa ka dakong bato! Sa gabii, usa ka pobre nga lalaki miabot sa kaliva. Gihatag nako kaniya ang tanan nakong kuwarta, ug mibiya siya. Sa tunga sa gabii, nakadungog ko og pagkatok sa pultahan. Naghunahuna ko nga mibalik siya kay gusto pa siya og kuwarta. "Kinsa na?" pangutana nako. Hilom. Unya nakadungog ko og pagkatok sa lain nga pultahan. Nisiga ko og kandila. "Kinsa na?" nangutana ko pag-usab. Hilom. Unya nakadungog ko og mga hampak sa kisame. 'Ah, karon nasabtan na nako!' ingon nako. Ug unsa kaha ka kusog nga kasaba ang nagsugod! Nihapa ko sa akong mga tuhod ug balik-balik nga gisulti ang Amahan Namong Anaa sa Langit. Kalit lang, usa ka bug-at nga bloke sa bato ang gilabay gikan sa ibabaw : bang! Nabungkag ang tabla sa kisame, ug usa ka dakong tipik sa bato ang nagbitay diretso sa ibabaw sa akong ulo, ang hait nga tumoy nagtutok paubos. "Nakita nako," ingon ko, "buhi kaayo ang gabii nga nagpaabot kanato!" Ug mao kana nagsugod ang among pagbantay tibuok gabii. Nag-ampo ko, samtang ang mga tangalashki nagbangga sa atop gikan sa ibabaw. Ah, katingalahan gyud kana nga mga pagbantay tibuok gabii!

Ang pag-ampo usa ka pakig-away batok sa tangalashka. Busa, mubalik ang pakig-away sa tangalashka. Ang tangalashka mahimong walay depensa lamang kung ang usa ka tawo makig-away kanila nga mapangahas — apan kini nga kaisog kinahanglan mapuno sa pagpaubos, dili sa makasariling garbo.

## **Aron mapahapsay ang kasingkasing, kinahanglan ang Pag-ampo ni Hesus ug ang asetikong paningkamot**

— Geronda, giunsa paghinlo sa kasingkasing?

— Pinaagi sa pagpaubos, pagkawalay dautang tuyog, paghalad sa kaugalingon, pagkawalay pagkamakasarily, pagsusi sa kaugalingong hunahuna, pagka-asketiko, mga pag-ampo, ug labaw sa tanan, ang Pag-ampo ni Hesus — mao kana ang paagi sa paghinlo sa kasingkasing. Ang Pag-ampo ni Hesus nagpalaya sa kasingkasing gikan sa tanang hugaw.

— Geronda, mapalimpyo ba ang kasingkasing pinaagi lang sa Pag-ampo ni Hesus?

<sup>127</sup> Mao kana ang Skete ni Santa Ana.

<sup>128</sup> Niadtong 1964–1967.

— Dili. Dili mahimo nga malimpyo pinaagi lang sa Pag-ampo ni Hesus. Kinahanglan adunay pagpaubos ug angay nga espirituhanong pakigbisog sa samang higayon. Kung mag-ampo ka apan pasagdan nimo ang pagpaubos ug espirituhanong pakigbisog, walay pulos ang imong pag-ampo. Sa pikas bahin, kung imong ginabuhat ang uban apan pasagdan ang pag-ampo, nan ikaw usab nagpaningkamot sa walay pulos. Paningkamoti ug ampoa, hangyoa ang tabang sa Dios, ug sa ingon niini hinay-hinay nga malimpyo ang imong kasingkasing. Ang pag-ascetismo ug pag-ampo kinahanglan mag-uban.

## **Kabanata 2.**

### **Mahitungod sa Pagpraktis sa Pag-ampo**

#### **Sa kusog, sa hilom, o sa hunahuna?**

Elder, unsa ang labing maayong paagi sa pag-ampo: sa kusog, sa hilom nga tingog, o sa hunahuna?

— Dali ra ka kapoy kung mosikog ka og ampo. Busa, usahay mag-ampo ka sa hinay nga tingog ug usahay sa imong hunahuna. Ang pag-ampo sa hunahuna ang labing maayo, apan tungod kay dili tanan makapadayon sa pag-ampo sa hunahuna, makatabang nga mosulti ka niini sa hinay nga tingog sa sinugdanan, isip pag-andam. Mahimo nimong sugdan ang imong pag-ampo sa hinay nga tingog, dayon ipadayon sa imong hunahuna, unya sa hinay nga tingog pag-usab, ug unya sa hunahuna pag-usab. Isagol kini nga paagi hangtod ang pag-ampo buhaton na lang sa hunahuna—sa ato pa, hangtod kini mahimong 'mental', nga gitawag nga 'mental prayer'. Unya ang tawo mag-ampo sa hunahuna, samtang ang kasingkasing nagalipay ug malipayon; makab-ot sa tawo ang banal nga pakig-uban ug masinati ang langitnong kahimtang.

— Bag-ohay lang, Geronda, matag mosulod ko sa akong selda, malumos ko sa mga samok ug mga blasphemous nga hunahuna. Ngano man kini nahitabo kanako?

— Murag nakalimot ka sa Pag-ampo ni Hesus, ug mao kana nga ang tukso nagtukod sa iyang tolda sa ganghaan sa imong selda. Sulayi, sa imong bakanteng oras samtang naa ka sa imong selda, nga isulti ang pag-ampo sa hinay nga tingog, aron mapalayas ang samok ug mga hunahuna nga gipangtanum sa kaaway. Ang pag-ampo sa hinay nga tingog dako kaayo ug tabang sa panahon sa pag-atake sa demonyo. Sa ingon ana nga mga panahon, importante kaayo ang pagbantay aron makalikay sa mga pwersa sa kaaway.

— Geronda, angay ba nga supakon sa usa ang datang o mapanamastamas nga mga hunahuna pinaagi sa paghunahuna sa ilang sukwahi, mao ang maayong hunahuna?

— Mas maayo nga atubangon kini dili pinaagi sa hunahuna, bisan pa maayo, kondili pinaagi sa Pag-ampo ni Hesus. Sa kutob sa imong makaya, itudlo ang imong hunahuna sa pakig-istorya kang Kristo sa mental nga pag-ampo, ug ayaw kini pun-a sa mga hunahuna-huna bahin niini ug kana. Pauswaga ang usa ka pag-ampo nga una makapawala kanimo sa datang hunahuna, ug sa ulahi mahimong usa ka buo sa imong gininhawa.

#### **Amo ang Pag-ampo ni Hesus bisan asa ka pa**

— Geronda, unsa ang angay nakong hatagan og labing dakong pagtagad sa akong espirituhanong kinabuhi?

— Magpokus, tipuna ang imong hunahuna, ug praktisa ang Pag-ampo ni Hesus sa imong hunahuna ug kasingkasing bisan asa ka pa, nga nag-ampo sa kaluoy sa Maayong Dios alang sa imong kaugalingon, alang sa tanang buhi, ug alang sa tanang namatay. Ug kon mapoy na ka sa pag-ampo, awita pag-ayo sa hinay, sing-sing nga tono, 'Ginoo, kaluy-i', o bisan unsang troparion.

— Geronda, kasagaran ko lang mosulti sa Pag-ampo ni Hesus sa simbahan.

— Kung ang usa ka monghe kontento nga mosulti lang sa Pag-ampo ni Hesus sulod sa simbahan, mahimo siyang sama sa mga tawo sa kalibutan nga moadto lang sa simbahan kada Domingo. Busa, ayaw paglimita sa imong kaugalingon sa pag-usab sa Pag-ampo ni Hesus sa simbahan ra; usab-usab kini samtang nag-alagad ka, sa imong selda, ug bisan pa sa diha nga matulog ka aron magpahulay — padayon lang sa pag-ampo bisan unsa pa man. Samtang nag-alagad ka, siguroha nga hapsay ug hinay-hinay ang imong mga lihok; kung dili, ang kawalay-pahulay makababag sa imong hunahuna gikan sa pag-ampo.

Kanunay nga ipabilin sa imong mga ngabil ang pinakamatam-is nga ngalan ni Jesus, aron matam-isang usab ang imong kalag. Dako kaayo nga butang ang paggahin sa tibuok adlaw uban sa Pag-ampo ni Jesus. Sugdi ang adlaw sa pag-ampo, unya buhata ang imong mga buluhaton samtang balik-balik nimo ang pag-ampo; sa ingon niini, ang imong ginabuhay nga trabaho ug ang mga tawo nga apil niini mapasanto. Pananglitan, kung magluto ka samtang nag-ampo sa Pag-ampo ni Hesus, ang pagkaon nga imong giandam ug ang mga tawo nga mokaon niini mapasanto.

— Geronda, bag-ohay lang ko nga kanunay nag-atubang og kusgan nga mga tukso.

— Gamita ang tukso isip usa ka oportunidad aron kanunay kang mobalik kang Kristo, mangayo sa Iyang tabang, ug makabenepisyo ka niini; makab-ot nimo ang walay hunong nga pag-ampo.

### **Kusang-loob nga pag-ampo**

— Magwawaras, sultihi kami og usa ka butang mahitungod sa kusang pag-ampo.

— Ang usa ka tawo nga nakaangkon na sa espontanyong pag-ampo wala magpaningkamot sa pag-ulit sa Pag-ampo kang Hesus; hinuon, nga walay pagpugos gikan kaniya, ang pag-ampo gihimo sa sulod niya sa iyang kaugalingon. Bisan sa iyang pagkatulog nag-ampo siya, ug sa pagmata niya, nagpadayon ang pag-ampo. Mao nga ang Balaang Kasulatan, sa Awit sa mga Awit, nagaingon:

'Matulog ako, apan nagmata ang akong kasingkasing.'<sup>129</sup>

Sa Bukid Athos adunay usa ka trabahante nga nagtrabaho nga walay pagkapoy. Gibuhay niya ang trabaho sa duha ka tawo, busa gihatagan siya sa mga amahan og doble nga suhol. Usahay mosulod-sulod siya aron makakita kanako sa kaliva sa Balaang Krus. Sa usa ka higayon miingon ko kaniya: 'Samtang nagtrabaho ka, ipangamuyo ang Pag-ampo ni Hesus, aron ang buhat sa imong mga kamot mahimong balaan.' Mituman siya kanako sama sa usa ka bata, ug sa dili madugay naandan na niya ang pag-ampo. Sa usa ka higayon miadto siya kanako ug miingon: 'Kabalo ka, matulog ko ug mosulti sa pag-ampo bisan sa akong pagkatulog. Ug sa akong pagmata, nagpadayon gihapon ang pag-ampo. Nabati nako ang dakong kalipay sa akong kalag!..' — 'Misidlak na ang matam-is nga kaagahon,' akong tubag. Hunahunaa lang, usa ka layko — ug nakaangkon siya og ingon ana nga kahimtang!

— Geronda, kung ang usa ka tawo nakaabot na sa awtomatikong pag-ampo, nagpasabot ba kini nga napalimpyo na siya gikan sa iyang mga pagka-uyamot?

— Bisan pa man, nakaabot siya og maayong kahimtang sa hunahuna.

— Geronda, giunsa man pag-angkon sa tawo ang awtomatikong pag-ampo?

— Kung masabtan sa usa ka tawo ang iyang ka-makasasalaon ug kanunay niyang pahinumduman ang iyang kaugalingon nga wala siyay nabuhay aron mabayran ang Ginoo, nan ang iyang kalag mapuno sa pagmahay, ug mapahiubsanon siyang mangayo sa kaluoy sa Dios. Ug unya dili na siya magpaningkamot, apan ang Pag-ampo ni Hesus magsugod na sa paglitok sa iyang kaugalingon; kini molihok sa sulod niya sa iyang kaugalingon.

— Makabati ba ang usa ka tawo nga kinahanglan siya mag-ampo?

— Dili kini usa ka kinahanglanon, kondili usa ka maayong batasan. Pinaagi sa paningkamot nga gihimo sa usa ka tawo, mapalambo niya ang maayong batasan sa walay hunong nga pag-ampo.

### **Awtomatismo sa pag-ampo**

— Geronda, aduna'y mga tawo nga kanunay mosulti sa Pag-ampo ni Hesus sa hinay nga tingog...

— Mahimo ka masulod sa awtomatismo ug mosulti sa pag-ampo nga mekanikal, sama sa tik-tik sa orasan: 'tik-tok, tik-tok'—samtang ang hunahuna wala magpokus sa Diyos.

— Geronda, aduna bay kapuslanan ang ingon nga pag-ampo?

— Kung ang usa ka tawo adunay gamay nga pagpaubos ug makamatngon nga ang iyang hunahuna wala sa Dios ug nga mekanikal lang niya nga ginasulti ang pag-ampo, nan adunay gamay nga kaayohan. Apan kung, tungod niining 'tik-tak', giisip nila nga malampuson na sila nga manunumbalik sa Pag-ampo ni Hesus, nan imbis nga makabenepisyo, makadaot pa kini kanila.

— Geronda, kung ang usa ka tawo naanad sa walay hunong nga pag-ampo sa Pag-ampo ni Hesus, makatabang ba kini kaniya sa iyang espirituhanong pakigbisog?

---

<sup>129</sup> Kanta sa mga Kanta 5:2.

— Ang pangutana mao, alang sa unsang katuyoan niya kini ginapangadi? Kung ang usa ka tawo nakaila na sa iyang kaugalingon ug nabati ang panginahanglan sa kaluoy sa Dios ug kanunay kini gipangita samtang nag-ampo, nan makabenepisyo siya. O kung wala pa sila mailhi ang ilang kaugalingon, apan nasabtan na nila nga naa sila sa gahum sa mga kahuyang ug mibalik sa Dios, unya ang Dios motabang kanila sa ilang pakigbisog, ug, labaw pa, mapadayon nila ang batasan sa pag-ampo sa Pag-ampo ni Jesus. Apan, kung ilang giampo kini nga mekanikal lang, nga wala mailhi ang ilang kaugalingong mga sala, dili kini makatabang kanila sa pagbiya sa daang pagkatawo.

— Geronda, aduna bay peligro kung ang usa ka tawo magtudlo sa iyang kaugalingon og tumong: 'Makat-on ko sa walay hunong nga pag-ampo sa Pag-ampo ni Hesus'?

— Delikado kaayo ang ingon nga tinguha kung mohunong ang usa ka tawo sa pagbantay sa iyang kaugalingon ug mosugod sa Pag-ampo ni Hesus tungod lang kay uso karon. Mahimo niyang naandan ang walay hunong nga pag-ampo, apan magpabilin gihapon ang daang kaugalingon sa sulod niya, ug adunay peligro nga mahulog siya sa ilusyon.

Nahinumdom ko sa dihang naa ko sa sanatorium para sa tuberculosis; aduna pay usa ka monghe nga gitambalan didto nga naandan na ang pag-ulit-ulit sa Pag-ampo ni Hesus. Iyang ipikit ang mga mata ug kanunayng balik-balikon: 'Ginoong Hesukristo... Ginoong Hesukristo...' Usa ka babayeng bisita, sa pagkakita kaniya, misugod og paghimo sa ilhanan sa krus: 'Unsa ka balaan nga tawo!' Ug unya usa ka adlaw miingon kini nga monghe kanako: 'Dinhi nako gisaway ang usa ka obispo ug lain pang opisyal sa simbahan; gihatagan nako sila og pipila ka mapintas nga pulong. Nisulat ko kanila og mga sulat nga nag-ingon nga talikdan nila ang ilang bakak nga mga pagtulon-an! Kung ila kining talikdan, masaligan nila ang akong suporta.' — "Hulat lang usa, igsoon," ingon nako kaniya, "unsa may nagahatag kanimo og kusog?" Tulo ka tuig nga pag-eskwela ug konsumpsyon?" Ug nahibalo ka ba unsa iyang tubag? "Sa tinuod, kung adunay lang usa o duha ka tawo sama nako, maluwas na unta ang kalibutan!" Kung buang siya, walay duhaduha bahin ana, apan ang problema kay hapsay kaayo ang iyang panghuna-huna. Tungod kay gipugos niya ang iyang kaugalingon sa kanunay nga pag-usab sa iyang mga pag-ampo, nahimo na kini niyang ikaduhang kinaiya, ug giisip niya nga inspirasyon gikan sa Diyos ang matag hunahuna nga moabot kaniya. Ug sa ingon niini, nakaabot siya sa punto nga nagtuo nga walay lain nga haligi sa kalibutan nga sama kaniya!

## **Pagpugong sa gininhawa aron mapokus ang hunahuna**

— Geronda, giunsa nimo paghiusa ang Pag-ampo kang Hesus sa imong pagginhawa?

— Gitudlo nako ang akong kaugalingon sa pag-ulit sa tibuok pag-ampo: sa pag-inhawa, pag-ingon 'Ginoong Jesu-Kristo, Anak sa Dios', ug sa pagbuga sa hangin, 'kaayo-a ako, usa ka makasasala'. Apan pagkahuman sa akong operasyon sa бага, kulang na ang akong gininhawa aron masulti kini sa tibuok, busa gisugdan nako pagsulti og 'Ginoong Jesu-Kristo' samtang naginghawa ko paingon, ug 'kaayo-a ako nga makasasala' samtang naginghawa ko pa gawas.

— Geronda, nganong kinahanglan nato nga pugngan ang gininhawa kung moingon ta sa Pag-ampo ni Hesus?

— Ang pagpugong sa gininhawa makatabang sa hunahuna nga magpokus sa pag-ampo — sama sa usa ka mamana nga mopugong sa iyang gininhawa sa usa ka gutlo aron tukma nga matamaan ang target. Apan kini buhaton lang sa mubo nga panahon sa pagsugod sa pag-ampo, ug kon gikinahanglan lang — mao kana, kon ang hunahuna ma-distract o nabalaka sa mga hunahuna. Sa ingon ana nga mga kaso, makatarunganon nga pugngan ang gininhawa sa mubo nga panahon, apan dili pirmi, kay kung dili, mapugngan ang kasingkasing ug mahimong madaut. Ang uban mopanaug sa ilang ulo paubos ug mopugong sa ilang gininhawa, ug kini magdala og pisikal nga kasakit sa kasingkasing, nga mahimong mosangpot sa sakit — ug mapugos ang mga tawo nga mohunong sa pag-ampo. Ang Dios nangandoy og lain nga klase sa kasakit gikan kanato: ang tinuod nga kasakit sa kasingkasing nga naggikan sa mapainubuson ug naghinulsol nga kasingkasing, imbis nga gikan sa pisikal nga presyur sa kaunoran sa kasingkasing.

## **Ang pag-ampo nagkinahanglan og paningkamot**

— Geronda, mas gusto nako nga dili na lang buhaton ang akong mga katungdanan, kundili maglingkod sa akong selda ug praktison ang Pag-ampo ni Hesus.

— Aw, aw! Nakahigugma ka ba sa nirvana?<sup>130</sup> Ang tumong sa usa ka Ortodoksong monghe dili ang nirvana. Palihug sabta kini. Ang monghe dili usa ka tapulan nga molikay sa trabaho, nga naglingkod lang ug nagbalik-balik sa Pag-ampo ni Hesus sama sa usa ka mantra. Kung gusto niya nga maglingkod nga nakapilo ang mga kamot sa tanang panahon, dili siya lahi sa mga nagpraktis og yoga para sa pagpokus sa kaugalingon. Ang usa ka monghe, labi na gayud ang batan-on, kinahanglan adunay kalayo sa iyang mga kamot; kinahanglan siya usa ka maayong batan-on ug mudagan sa bug-os niyang kusog aron tumanon ang iyang mga katungdanan!

— Geronda, lisod pud kaayo nako ang pagyuko...

— Maayo kaayo na: ayaw pagyuko, ayaw pagbuhat sa imong mga katungdanan, lingkod lang ug pag-ampo! Nagtuo ka ba gyud nga makab-ot nimo ang daghang kalamboan? Miingon si Abba Isaac nga ang pag-ampo nga walay pisikal nga paningkamot usa ka miscarriage, dili tinuod nga pag-ampo.<sup>131</sup>

— Geronda, dili ko makabarog og dugay kung nag-ampo ko gamit ang rosaryo; pagkahuman nako magsugod, mohapa ko dayon sa akong mga tuhod ug mag-ampo ana.

— Sugdi sa mas lisod, ug kung kapoy ka na, balhin sa mas sayon. Kung dili ka makabarog, lumuhod. Kung dili ka makaluhod, lingkod. Ug kung dili ka gani makalingkod, mag-ampo ka samtang naghigda. Ang labing importante mao nga ang imong hunahuna kauban sa Dios. Ingon pud niini si Abba Isaac.<sup>132</sup>

— Geronda, ngano man nga giingon sa mga amahan nga kung imo kining pag-ampo kang Hesus, kinahanglan ka molingkod sa bangko?

— Tan-awa: mibangon ka sa gabii, nahuman nimo ang imong rosaryo, nabuhat nimo ang tanang pagyuko, gikapoy na ka, busa molingkod ka og mubo nga panahon ug mosulti sa Pag-ampo kang Jesus. Molingkod ka aron adunay ka kusog sa pag-ampo sa tibuok adlaw usab. Sa mga serbisyo ug samtang nagbuhat sa imong mga katungdanan, maggugol ka og igo nga panahon sa pagtindog ug makakapoy ka. Kung motindog ka ug mag-ampo pag-usab sa imong selda, kapoy kaayo ka. Busa, lingkod og gamay ug ampoa ang imong pag-ampo. Mao kini ang pasabot sa mga balaang amahan. Apan dili gyud nila pasabot nga kinahanglan molingkod aron makaampo. Sa akong hunahuna, sayop ang pag-ampo nga naglingkod kung makabarog ka. Timaan kini sa kawalay kugi, bisan pa man og daw makasinati ka ug usa ka matam-is nga pagbati. Si Elder Arsenios the Caver<sup>133</sup> kanunay mosulti: 'Sa dihang mag-ampo ko nga nagbarog, makabati ko ug kusgan nga humot. Sa dihang mag-ampo ko nga naglingkod, huyang ra kini.'

— Geronda, kung ako magyuko o mag-ampo gamit ang akong rosaryo samtang nagtindog, mas sayon ang akong hunahuna sa pagtutok; sa laing pagkasulti, ang pisikal nga paningkamot makatabang kanako sa pagtutok.

— Ang hunahuna madani sa buluhaton nga naa sa atubangan. Pananglitan, kung masakitan ka, madani ang hunahuna sa kasakit kay kini ang nagdani niini; ingon usab, kung magluhod-luhod ka, ang hunahuna magpokus man lang sa maong lihok. Apan kung ang imong hunahuna hingpit nga nakatutok kang Kristo, dili na gani nimo mahinumduman pila ka luhod-luhod ang imong nabuhat.

## Ang paghinulsol mao ang pinakasiguro nga dalan paingon sa pag-ampo

— Geronda, si Santo Ignacio (Bryanchaninov) miingon nga ang usa ka tawo kinahanglan mag-ampo og hinay-hinay ug magbuhat usab og hinay-hinay nga pagyuko.<sup>134</sup>

— Ang matag balaan naghigot sa pag-ampo sumala sa iyang kaugalingong pagpraktis niini. Kasagaran, ang mga tawo makakuha og sayop nga konklusyon gikan sa mga pagtulon-an sa mga Balaang Amahan bahin sa pag-ampo sa hunahuna. Ang mga Balaang Amahan kanunay nga nakig-uban sa Dios, ug

<sup>130</sup> Ang Reverendo nagpasabot nga ang pag-ampo nagkinahanglan og pisikal nga paningkamot ug pakigbisog batok sa mga kahuyang, ug walay kalambigitan sa mga teknik nga gigamit sa mga sumusunod sa mga relihiyon sa Sidlakan aron makab-ot ang gitawag nga nirvana.

<sup>131</sup> "Ang bisan unsang pag-ampo diin ang lawas wala matilawan sa pagsulay ug ang kasingkasing wala maghinulsol giisip nga dili labaw pa sa usa ka di pa matawo nga sanggol sa sabakan, kay ang ingon nga pag-ampo walay kalag." Tan-awa: Isaac nga taga-Siria, ang Dungog. Mga Pulong sa Asetismo. Pulong 11. p. 78. — Nota sa maghubad.

<sup>132</sup> Tan-awa: Ibid., Diskurso 52, 70. — Nota sa Taghubad.

<sup>133</sup> Si Elder Arsenius nga Naga-puyo sa Kuweba (1886–1983) nagpuyo isip usa ka asketiko sa Bukid Athos sa mga kuweba sa Gamay nga Skete ni Santa Ana.

<sup>134</sup> Tan-awa: Ignatius (Bryanchaninov), St. Collected Works. Vol. 1. Ascetic Experiences. On the Practice of the Jesus Prayer. p. 291.

kini nga kasinatian sa pakig-uban sa Dios nagtudlo kanila sa husto nga pag-ampo, nga tukmang nagsunod sa porma sa pag-ampo nga naghatag kanila sa labing dakong kaayohan. Apan kung mosunod ang usa ka tawo sa gisulat sa mga Amahan—pag-uyon sa ulo ngadto sa dughan, pagpugong sa gininhawa ug paggaya sa ilang gawasnong paagi sa pag-ampo—aron lang makasinati og kalipay ug kalipay, o tungod sa garbo, aron mahimong usa ka praktisyoner sa espirituhanong pagkahibalo—nan dili siya molampos.

— Geronda, mapuslanon ba ang mga libro nga naghisgot sa espesipikong mga teknik sa mental nga pag-ampo?

— Mapuslanon kini, apan alang lamang sa mga mapainubuson. Wala kini'y pulos sa mga hambog, o sa mga nagtinguha nga maihap sa han-ay sa mga Amahan sa 'Dobrotolubie' sulod sa pipila ka tuig. Sa usa ka higayon, miabot sa akong selda ang pipila ka monghe ug miingon: 'Miabot kami aron tudloan nimo kami sa mga tinago sa Pag-ampo ni Hesus. Nasayud kami nga ikaw usa sa mga nakahibalo pag-ayo sa mental nga pag-ampo.' — 'Kuhaa ang akong ngalan sa inyong listahan,' miingon ko kanila. 'Nangayo ra ko sa kaluoy sa Dios — wala na koy gibuhay pa.'

— Geronda, nagpasabot ba kana nga ang pipila sa mga praktikal nga teknik nga gihisgutan sa mga Amahan walay pulos?

— Kining tanan mga tabang aron matigom ang hunahuna, ug makatabang lamang kini kon kini daan gipangulohan sa pagpaubos, paghinulsol ug kasubo sa kasingkasing. Apan kon mokuha ko og bangko, itungo ang akong ulo sa akong dughan ug magbuot nga isulti ang pag-ampo kutob sa kadaghan sama sa Pilgrim,<sup>135</sup> nga wala magpaningkamot una sa paghinulsol, nan masangit ko sa gawasnong ug mahimong mekanikal ang akong pagpraktis. Sa labing maayo, makab-ot lang nako ang mekanikal nga batasan sa pag-ulit sa pag-ampo. Apan kon una nakong tukuhon ang pagpaubos ug paghinulsol, ug dayon gamiton ang pipila ka praktikal nga tambag gikan sa mga Balaang Amahan isip tabang, adunay mapahimuslan. Ang bisan kinsa nga moduol sa pag-ampo sa ingon ani nga paagi dili mahulog sa ilusyon; ang gawasnong paggaya ra ang makadala sa ilusyon.

— Geronda, makab-ot ba sa usa ka tawo ang pag-ampo nga wala magbasa sa mga Balaang Amahan<sup>136</sup> ug wala mosunod sa piho nga mga pamaagi?

— Oo, mahimo man nila — kung ilang yano ug mapainubuson nga praktisahon ang Pag-ampo ni Hesus. Ang uban malumos sa mga pamaagi ug masangit niini, nga wala nay lain nga pag-uswag. Sa laing pagkasulti, ang pamaagi nahimong katuyoan sa iyang kaugalingon para kanila, samtang ang pamaagi usa ra ka tabang.

— Geronda, sultihi ko, unsa ang paglubong sa pag-ampo?<sup>137</sup>

— Usa ka matam-is nga paglubong? Dili dapat duolon ang pag-ampo nga mao kana ang tumong.

— Oo, Geronda, nasabtan nako nga dili nako kini buhaton, apan unsang paningkamot ang kinahanglan mouna niini?

— Ang labing importante mao nga dili unta adunay kaugalingong interes, kondili pagkamatinahuron ug paghalad sa kaugalingon.

Ang labing kasaligan nga agianan mao ang pag-amuma sa pag-ampo uban sa pagka-halangdon sa espiritu, nga mao ang pagpamalandong kung unsa ka dako ang mga panalangin sa Dios ug kung unsa kita ka dili mapasalamaton sa Dios. Unya ang kalag, sa kaugalingon niini nga kabubut-on, mapainubsanon nga molikay sa paghigugma sa kaugalingon ug, uban sa kasubo, mangita sa kaluoy sa Dios. Ug unya mobati ang tawo nga mas ug mas pa nga dako kaayo ang iyang panginahanglan sa kaluoy sa Dios; ang iyang pag-ampo mahimong gikan sa kasingkasing, hinay-hinay nga nagdala sa kalag, una, sa katam-is sa langitnong paglipay, ug unya sa langitnong kalipay ug pagmalipayon.

<sup>135</sup> Ang Banal nga Paisius nagtumong sa libro nga *\*Confidential Tales of a Pilgrim to His Spiritual Father\**.

<sup>136</sup> Ang labing nailhan nga koleksyon sa mga patristikong teksto nga gipahinungod sa pag-ampo ug pagkamapainubsanon mao ang *\*Dobrotolyubie\** (*\*Ang Gugma sa Kaayohan\**), nga gikompila ug gipatik niadtong 1782 ni San Macarius sa Korinto (†1805) ug ni San Nicodemus sa Bukid Athos (†1809).

<sup>137</sup> Mahitungod sa paglubong sa pag-ampo – tan-awa p. 245.

## Kapitulo 3. Mahitungod sa Maalamon nga Lihok

### Ang hunahuna usa ka dakong gasa, apan kini kinahanglan ipahiuyon sa Banal nga frequency

Geronda, si Santo Gregorio Palamas nagsulat nga ang mga birtud sa tawo, kutob sa pagka-diyosnon niini, naghimo sa usa ka tawo nga makahimo sa pagdawat sa Dios, apan dili kini maghiusa kaniya uban Niya. Ang pag-ampo, bisan pa, nagmugna og panaghiusa uban sa Dios.<sup>138</sup> Unsa man ang iyang pasabot niini?

— Dinhi, ang Santo naghisgot sa putli nga pag-ampo.

— Geronda, unsa ang putli nga pag-ampo?

— Kung adunay espirituhanong pagkabalaan ug paghalad sa kaugalingon, ang tawo mahimong susama sa Dios, adunay koneksyon Niya, ug ang iyang hunahuna kanunay naa sa Dios. Unya siya mag-ampo — bisan pa sa dihang dili siya nag-ampo. Ang tibuok niyang kinabuhi mao ang pag-ampo. Wala siyay lain hunahuna: bisan unsa pa iyang buhaton, ang iyang hunahuna kanunay naa sa Dios. Hunahunaa ang usa ka bata nga walay amahan ug gipadako ra sa iyang inahan. Kalit lang siya nahibalo nga layo na siya kaniya, apan bisan unsa pa iyang buhaton, bisan asa siya pa mahimutang, ang iyang hunahuna kanunay kauban sa iyang inahan. Ingon usab kini sa usa ka tawo nga gipahamtang nga mag-exile dinhi sa yuta, layo sa iyang Amahan—ang Dios: sa diha nga iyang makab-ot ang kahimtang sa putli nga pag-ampo, ang iyang hunahuna kanunay naa sa Dios, ang iyang Amahan. Mao kana ang putli nga pag-ampo.

— Geronda, giunsa paghinlo sa hunahuna?

— Aron maputli ang hunahuna, kinahanglan kini kanunay nga anaa sa Dios; kinahanglan kini nga hiusa sa Dios. Aron kini mahiusa sa Dios, gikinahanglan ang pagtagad, pagbantay sa kaugalingon, ug walay hunong nga pag-ampo. Kung ang hunahuna hiusa na sa Dios, wala nay lain hunahunaon sa tawo kondili ang Dios; putli ang hunahuna tungod kay walay samok nga mosulod niini. Unya ang tawo mahimong usa ka binuhat dili lang sa hulagway, apan usab sa pagkapareho sa Dios.<sup>139</sup> Dili igo ang pagpabilin lang sa hulagway. Ang hunahuna usa ka dakong gasa, apan kini kinahanglan ipahiuyon sa Banal nga frequency.

Ang dakong kusog sa hunahuna, nga molihok sa tulin nga mas paspas pa kaysa kahayag, kinahanglan gamiton ug itudlo hingpit ngadto sa Dios, ang Magbubuhay sa kahayag. Kung kini nga kusog mawala-wala, unsaon man sa hunahuna pagbaton og gahum? Ug kung ang hunahuna sa usa ka tawo walay gahum, wala na siyay lain gawas sa walay sulod nga rason ug, nga wala molapas sa utlanan sa bungo, masubo

ang hulagway sa Dios ngadto sa usa ka kompyuter — usa ka makaluoy nga intelektwal nga makina. Ug ang mosunod mahitabo sa uban: tungod kay dili nila gamiton kini nga gahum sa hunahuna alang sa labing hataas, gigamit kini sa kaaway — o, mas tukma, nagsugod kini sa pagsaka niini — nga nagpadulong niini paubos, una paingon sa yuta, ug unya mas paubos pa, paingon sa sala, nga naglubong kanila sa impierno mismo. Apan sa dihang malampuson ang hunahuna sa pagsaka sa bukid, makita niini ang tanang butang gikan sa kahitas-an pinaagi sa mga mata sa kalag, sa Mata sa Dios, pinaagi sa Kahayag sa Dios. Kining tanan, sa kasubo, nahibaloan ra nako sa teorya, ug paningkamotan kong magpaningkamot niini, bisan pa kon ang kamatayon moabut kanako sa dalan.

### Espirituhanong Pagbantay

— Geronda, unsa ang pagka-sobriety?

— Ang pagka-sobriyo mao ang imong pagmatngon: sa imong hunahuna, sa imong mga buhat, sa imong mga lihok. Kung karun magbantay ka, magmatngon sa imong kaugalingon ug susihon ang imong pamatasan ug mga lihok, unya ugma mas magmatngon ka pa, ug uban pa. Ang pagmatngon mao ang basihan. Mao nga makita nimo kung giunsa sa mga balaang amahan paghatag og pagtagad sa ilang kaugalingon! Ngano man gitawag sila nga 'mga praktisyoner sa pagkamapamalandong'? Ang 'pagkamapamalandong' nagpasabot sa pagbantay sa kaugalingon, sa pagmatngon. Gibantayan nila ang ilang

<sup>138</sup> Gregory Palamas, Arsobispo sa Thessaloniki, Balaan. Mahitungod sa Pag-ampo ug Pagkabuotan sa Kasingkasing, tulo ka kapitulo // Dobrotolyubie. Sa 5 ka tomo. Tomo 5. ika-4 nga edisyon. Moscow: Sretensky Monastery Press, 2010. pp. 291–294.

<sup>139</sup> Tan-awa Gen. 1:26.

kaugalingon ug nagbuhat sa sulodnong pagpaningkamot. Gitan-aw nila ang ilang mga hunahuna ug nagpabilin sa kanunay nga espirituhanong pagbantay.

— Geronda, si Abba Isaac miingon: 'Ang buhat sa adlaw kinahanglan haom sa buhat sa gabii.'<sup>140</sup> Unsa man ang iyang pasabot niini?

— Ang buot niyang ipasabot mao nga sama sa pag-ampo sa usa ka tawo sa gabii ug ang iyang hunahuna nagpuyo sa Dios, ingon usab sa adlaw kinahanglan niyang paningkamotan nga dili mawala ang iyang pokus, aron ang iyang hunahuna dili malayo sa Dios. Kung dili ka magbantay sa imong kaugalingon sa adlaw, daghang basura ang motigom, ug sulayi lang pagtangtang niini pagkahuman! Lisod kaayo! Usa ra ka gutlo nga kawalay pagtagad — ug unsa kadaghan nga kalisod ang mosunod sa pag-ampo, samtang naningkamot ka nga magpokus!

Dako kaayo ang kahinungdanon sa pagtagad ug pagbantay sa kaugalingon. Ang usa ka tawo mahimong mag-ampo sulod sa daghang oras, apan kung dili siya magmatngon ug dili magbantay sa iyang kaugalingon, maglibot-libot ra siya sa samang lugar. Apan kung ang pag-ampo kauban sa pagbantay sa kaugalingon, dili na kita mubuto bisan asa, kondili direkta nato nga atakehon ang mga kuta sa kaaway.

— Geronda, ngano man nga pirmi maglayas ang akong hunahuna ug ngano man nga dili nako kini mapundok?

— Sulod sa tanang katuigan sama kini sa kabayo nga walay tali; bisan karon dili nimo kini makontrol. Importante kaayo ang pagmatngon, kay sa usa ka gutlo ang hunahuna makadala kanimo sa paraiso, ug sa sunod, kung dili ka magbantay, sa impyerno. Kutob sa imong makaya, paningkamoti nga ipokus ang imong hunahuna sa maayong, balaan nga mga hunahuna nga nagabalaan sa usa ka tawo.

## Pagpundok sa hunahuna

— Geronda, ang akong hunahuna nagalibot-libot dinhi ug didto.

— Sa dihang gamay pa ko, ang mga batang lalaki mangdakop og mga langgam, magtali og pisi sa ilang mga tiil ug magdula ani: buhian nila kini, molupad ang mga langgam — nagtuo ang mga pobre nga langgam nga sila gawas na — apan dayon kuhaon sa mga bata ang bola sa pisi ug guyuron pabalik ang gamay nga langgam. Mao usab kana sa imong hunahuna — mahimo kini molupad, apan kung si Kristo ang nagkupot sa pikas tumoy, dili kini molakaw bisan asa — molupad kini ug mobalik kang Kristo.

— Geronda, usahay magpokus ko, magtuon ko sa pag-ampo, apan sa diha nga ma-distract ko, sa usa ka gutlo lang mahimo nga moabot pa gani ang akong hunahuna sa... Amerika. Giunsa man na mahitabo?

— Mahal kaayo ang tiket paingon sa Amerika karon! Ug kanunay ba ka nga makaplagan didto? Tan-awa dinhi, pugngi ang imong hunahuna, kay kung dili, imong laglagon ang imong kaugalingon ug ikalat kami tanan sa upat ka hangin — sigurado ko nga dili ko makabayad sa imong mga utang. Amoa ang imong pag-ampo gikan sa kasingkasing, mapainubuson, aron dili ka kawaton sa yawa pinaagi sa pakig-istorya kanimo sa imong mga hunahuna. Ang paghunahuna sa kamatayon makatabang pag-ayo kanimo niini. Kung maghunahuna ka: 'Gihatagan ko sa Diyos og panahon aron mag-andam, ug unya tawgon Niya ako ngadto Kaniya,' nan walay hunahuna nga magdaug. Sa diha nga moabot ang kamatayon, ang hunahuna magtipon ug dili malibog sa kinsa pa kabalo asa, ni madala kini ngadto sa katapusan sa kalibutan.

— Geronda, masubo ko nga nagalibot-libot ang akong hunahuna sa pag-ampo.

— Ang akong hunahuna, usab, madisturbo sa nagkalain-laing kabalaka, bisan pa gusto unta nako nga magpabilin kini kanunay uban sa Dios. Unya moingon ko: 'O akong Dios, unsa kaha'y buhaton sa ingon ani nga hunahuna sa Iyang atubangan? Mapangahas ako sa paghunahuna nga magpabilin kini uban Kanimo!' Usa ka mapainubuson nga hunahuna makadani sa grasya sa Dios, ug mobalik ang hunahuna sa Dios. Ug ikaw kinahanglan moingon: 'Tama Ka, akong Dios, nga dili Ka motabang kanako sa pagtipon sa akong hunahuna ngadto Kanimo, kay ako usa ka maluya ug kabos.' Sa diha nga ikaw mismo motuo niini, ang Dios dayon motabang kanimo sa pagpokus.

— Geronda, kasagaran kung mag-ampo ko gamit ang akong rosaryo, bisan pa nakatutok ko sa sinugdanan, manglalis ang akong hunahuna pagkahuman. Maningkamot ko, magpokus ko, apan manglalis na usab kini.

---

<sup>140</sup> Isaac nga taga-Sirya, ang Mapinadayegon. Mga Diskurso sa Asetisismo. Diskurso 70. p. 78. — Tala sa maghubad.

— Hunahunaa lang kung unsa ka masubo kung katunga o ikatulo ra sa imong pag-ampo ang makaabot sa trono sa Diyos, samtang ang nahabilin mawala sa dalan! Kinahanglan nimo ang paglahutay ug pagkamapailubon. Naglibot ba ang imong hunahuna? Balika kini! Naglibot na usab ba kini? Balika kini pag-usab.

— Apan ngano, Geronda, lisod kaayo ko magpokus?

— Kay naa pa ka sa pinakaunang lakang sa espirituhanong pakigbisog, ug kung baliktaran pa kini, supak sa natural nga han-ay sa mga butang, sama sa usa ka bata nga natawo nga lima na ka tuig ang edad. Ang atong hunahuna sama sa usa ka potang nga sa sinugdan modagan pagkahuman sa iyang inahan, apan dali ra kini makalimot: magsugod kini og dula-dula, pag-otkot sa sagbot, magdula ug modagan paingon sa layo, ug sa dihang makabawi na kini sa hunahuna, masabtan niini nga nawala ang iyang inahan. Mudagan kini, makitan siya, apan dali ra usab kini makalimot. Sa dihang motigulang na kini gamay, dad-on ug totdon kini sa likod sa inahan niini, ug busa kanunay kini nga naa sa kiliran niya. Ang akong pasabot mao nga sa sinugdan, natural ra nga malibog ang hunahuna atol sa pag-ampo. Apan kon magpadayon ang usa ka tawo, kini mahimong nakadugtong sa Diyos ug dili na mapabulag gikan Niya; gusto na kini mag-ampo kanunay. Pagkahuman niini moabot ang hingpit nga kalinaw: walay bisan usa ka hunahuna nga mosulod sa panahon sa pag-ampo, ug ang hunahuna magpabilin nga walay hunahuna.<sup>141</sup> Ang sunod nga hugna mao ang kontemplasyon.

### **Hatagan nato ang atong hunahuna og buhaton**

— Geronda, nagpuyo pa ko sa kalibutan. Kung mahimo, palihug tambagi ko unsaon nako pagpanalipod sa akong kaugalingon aron dili malipat ug madani sa kalibutan.

— Makaplagan nimo ang tubag sa kini nga pangutana sa mga sinulat ni Abba Isaac. Basaha pag-ayo ang unang upat ka linya sa unang kapitulo ug hunahunaa kini. Ang santo miingon: 'Ang kahadlok sa Dios mao ang sinugdanan sa pagkamaayo. Ang ingon nga kahadlok, ingon nila, natawo gikan sa pagtuo ug gitamnan sa kasingkasing sa usa ka tawo sa dihang ang ilang hunahuna, pagkahuman sa pagbiya sa mga kalibutanong samok ug pagtigom sa ilang mga hunahuna nga nagalibot-libot, magahin sa pagtulon-an mahitungod sa umaabot nga kapalaran sa kalag.'<sup>142</sup> Tinuod nga adunay pipila ka gikinahanglan alang sa ingon nga espirituhanong buhat, ug wala pa nimo kini. Apan makahimo ka og susama bisan karon, samtang naa pa ka sa kalibutan. Lisod para nimo nga mag-ampo kanunay, kay ang pag-ampo medyo makapoy sa sinugdanan, tungod kay nagpuyo pa ang mga pagbati sulod nimo. Busa, kung dili ka nag-ampo ug walay lain nga buhat ang imong hunahuna, paningkamoti nga hatagan kini og trabaho, aron walay kahigayunan ang yawa sa pagtanum sa iyang mga binhi. Ang buhat para sa hunahuna mahimong kini: tipuon kini, ug palambuon pag-ayo ang paghinumdom sa kamatayon—apan kamo nga mga babaye kanunay mangita og rason aron mosugot sa kawad-on sa paglaum ug pagkawalay paglaum!... Busa, mas maayo nga kanunay nimong hinumduman ang mga panghitabo sa Bag-ong Tugon ug hunahunaon kini. Sugdi sa Pagpahibalo kang Maria ug tapusa sa Paglansang sa Krus, ug pasagdi nga kanunay maglibot ang imong hunahuna niini. Sa diha nga ang imong hunahuna moabot sa punto nga kanunay na lang kini maglibot niining mga balaan nga panghitabo, mahitabo ang usa ka sulodnong pagbag-o sa sulod nimo, ug kini mao ang imong pagkabanhaw.

— Geronda, ganahan kaayo ko sa mga pulong sa stichera: 'Pinaagi sa Imong nabuthol nga kilid, O Magahatag-sa-Kinabuhi, imong gibubo sa tanan ang mga sapa sa kinabuhi ug kaluwasan.'<sup>143</sup>

— Ug kinsa bay dili ganahan niini? Samtang ginahuna-huna sa usa ka tawo ang Krus, ang nabuthol nga kilid ni Cristo, ang mga pako, ang suka, ang apug, ug ang matag detalye sa Ebanghelyo mahitungod sa mga pag-antos nga gisagop sa Ginoo alang kanato, ang hunahuna nakatutok sa Golgota nga walay samok. Unya ang kalag nag-ampo uban sa hingpit nga pagtagad ngadto sa Kristo nga gipako sa krus alang sa iyang

<sup>141</sup> Kini usa ka espirituhanong kahimtang diin ang usa ka tawo, pagkahuman mapahapsay gikan sa mga pagbati, dili na magpuyo og mga hunahuna. Sumala sa gisulat ni Abba Isaac, 'ang kalag makab-ot ang paghinay sa mga hunahuna; gikan sa paghinay sa mga hunahuna mosaka kini ngadto sa pagkaputli sa hunahuna, ug pinaagi sa pagkaputli sa hunahuna makab-ot sa tawo ang panan-aw sa mga misteryo sa Dios... Pagkahuman niini, ang hunahuna makab-ot ang panan-aw sa mga pagpadayag ug mga timaan, sama sa nakita sa propeta Ezequiel.' (Tan-awa: Isaac nga taga-Siria, ang Mapinadayegon. Mga Pulong sa Pagkasketa. Pulong 59. p. 386.) — Nota sa Taghubad.

<sup>142</sup> Tan-awa: Isaac nga taga-Siria, Ang mga Diskurso sa Asketismo. Diskurso 1. p. 19. — Nota sa Taghubad.

<sup>143</sup> Tan-awa: Octoechos, Tono 5. Sa Sabado sa gabii, mga stichera sa serbisyo sa stichera. Sa Ruso: 'Gikan sa Imong nabutasan nga dughan, O Maghahatag sa Kinabuhi, imong gipagawas ang mga sapa sa kinabuhi ug kaluwasan ngadto sa tanan.'

kaugalingon, alang sa tanang buhi ug sa mga namatay na, nga si Kristo, Kinsa nag-awn sa mga samad alang kanato tanan, magmaloloy-on kanila.

Ang atong hunahuna sama sa usa ka tin-edyer nga gibyaan sa iyang kaugalingon, nga walay puas nga gusto maglibot-libot dinhi ug didto, magbinuang ug molapas sa mga lagda. Apan ang atong kinabuhi ug ang atong kaluwasan nagasalig sa disiplina sa hunahuna. Kung atong mapailubon ug matudloan kini, kini mohilom ug mahimong maayo ug masunuronon. Busa, kutob sa mahimo, ayaw tugoti nga maglibot-libot lang ang hunahuna. Bansay-a kini sa espirituhanong paagi; tudlo-a kini nga mogahin og daghang oras sa balay, sa paraiso, duol sa Iyang Amahan ug Dios.

### **Ang pagbati sa presensya sa Dios**

— Geronda, kung naa ko'y ginabuhat nga mental nga trabaho, dili ko makapangamuyo.

— Kung, samtang nagtrabaho ka, ang imong hunahuna dili maliso gikan sa Diyos, nan kini katumbas sa Pag-ampo ni Hesus. Sa pikas bahin, kung nag-ampo ka apan ang imong hunahuna wala nakatutok sa Diyos, walay pulos ang ingon nga pag-ampo. Kung ang usa ka tawo masawa sa Pag-ampo ni Hesus ug ipunting lang ang iyang hunahuna kang Kristo o sa Inahan sa Dios, pag-ampo usab kana.

— Geronda, posible ba nga ang usa ka tawo magpadayon sa paghinumdom sa Dios nga wala mag-ulit sa Pag-ampo ni Jesus?

— Kung moingon sila sa ilang kaugalingon: 'Unsa pa kaha ka layo ko sa Dios! Unsa ang akong buhaton aron mapaduol ko Kaniya?' — ug gikan niini motungha ang paghinumdom sa Dios, unya moabut usab ang pag-ampo. Paningkamoti kanunay nga mabati n ang presensya ni Kristo, sa Inahan sa Dios, ug sa mga balaan, ug maglihok nga daw ania sila dinhi, tupad gayud nimo. Sa tinuod, anaa gyud sila dinhi, bisan pa man dili nato sila makita sa atong pisikal nga mga mata. Itudlo ang tanan nimong hunahuna ug pagbati ngadto sa Dios ug ingna: 'Nakita ko sa Dios. Malipay kaha Siya sa akong gibuhit karon? Unsa ang angay nakong likayan aron dili Siya masubo?' Hinay-hinay, kini mahimong imong sulodnong kahimtang. Maghunahuna ka sa Dios ug buhaton nimo ang tanan nga mahimo aron malipay Siya. Mao kini ang paagi nga motubo ug molambo ang gugma sa Dios; mao kini ang paagi nga malingaw ang hunahuna ug kasingkasing; ug mao kini ang paagi nga makat-on ka nga magpabilin kanunay sa Pag-ampo ni Jesus nga walay kalisud.

— Geronda, unsa ang kahulugan sa panultihon: 'Hinumdumi ang Dios, ug makita nimo ang Dios'?

— Ang paghinumdom sa Dios nagpasabot nga ang hunahuna nakatutok sa Dios. Ang tawo nga naghinumdom sa Dios nagpuyo sa Dios, ug sa ingon makita niya ang Dios bisan asa ug sa tanang butang. Ang nakab-ot niini kanunay mobati sa presensya sa Dios ug mapuno sa pagpasalamat kaniya. Makita niya ang tatak sa panalangin sa Dios sa tanang butang. Molingaw-lingaw sila ug makamatngon nga ang Dios nag-atiman dili lang sa katawhan, kondili sa tibuok kalibutan, bisan pa sa labing gagmay nga mga butang. Bisan asa siya motan-aw, makita niya ang kadako sa Dios. Iyang itutok ang iyang panan-aw sa kalangitan ug mausab siya tungod sa presensya sa Dios. Motan-aw siya sa yuta, sa mga langgam, sa mga kahoy, ug sa luyo sa tanan niini makita niya ang Dios, ang ilang Magbubuhit. Kini usa ka pag-ampo ug paghinumdom sa Dios sa samang higayon.

## **Kapitulo 4.**

### **Mahitungod sa kooperasyon sa hunahuna ug kasingkasing**

#### **Ang pag-ampo mahimong gikan sa kasingkasing kung ang hunahuna maghiusa sa kasingkasing**

Elder, giunsa man pag-anaog sa hunahuna ngadto sa kasingkasing?

— Kung mobati og kasakit ang kasingkasing, ang hunahuna mosulod sa kasingkasing. Unsa man ang pasabot sa 'mobati og kasakit ang kasingkasing'? Kung ang usa ka tawo maghunahuna sa mga panalangin sa Diyos ug sa iyang kaugalingong kawalay pagpasalamat, usa ka kasakit ang motuslok sa iyang kasingkasing, ug ang hunahuna madani didto.

— Geronda, kung masakit akong ulo, dili ko makapangamuyo.

— Hunahunaa nga nasakitan ang imong paa ug, sa maong higayon, naputol nimo ang imong kamot gamit ang kutsilyo. Unsa ang mahitabo? Kalimtan nimo ang kasakit sa imong paa ug ibalhin nimo ang tanan nimong pagtagad sa imong nasamdan nga kamot. Pareho ra kini sa kasakit sa ulo nga makababag kanimo sa pag-ampo. Una, hunahunaa ang imong kaugalingong mga sala, unya ang pag-antos sa mga tawo, ug unya magsugod na ang kasakit sa imong kasingkasing. Ang kasakit sa imong kasingkasing 'gi-neutralisar' ang kasakit sa ulo, ug magsugod ang matinud-anong pag-ampo—alang sa imong kaugalingon ug alang sa tibuok kalibutan.

— Geronda, unsa ang angay buhaton aron mapugngan ang hunahuna sa paglayas ug pagkalibog?

— Lisod pugngan ang hunahuna nga mudagan og paspas pa kaysa sa kahayag. Kinahanglan nimo, sama sa pagbuhat sa usa ka bata, 'kuhaon kini sa kamot' ug dad-on kini ngadto sa mga nag-antos, sa mga masakiton, sa mga gipasagdan, ug sa mga namatay na. Unya ang hunahuna, human masaksihan kini tanan, mosugod sa pagtuktok sa pultahan sa kasingkasing, ug ang kasingkasing—bisan pa unsa ka lig-on kini—mobukas, ug ang pag-ampo mahimong gikan sa kasingkasing, ug ang tawo, nga may luha sa mata, mosugod sa pagpangayo og tabang sa Diyos. Apan kung ang usa ka tawo maghunahuna niini tanan ug wala'y pagbati og kalooy—kung dili siya matandog sa kasakit sa uban, sa pag-antos sa mga patay nga gisilotan, o sa pag-antos sa ilang mga kalag—nan kini nagpasabot nga ang maong tawo napul-an na, ug nga ang makalaut nga panghunahuna ug ang daang kaugalingon sulod kaniya kusgan kaayo.

— Geronda, kasagaran sa panahon sa serbisyo ang akong hunahuna dili motutok sa langit, kondili nagpunting sa pag-antos sa mga tawo.

— Ang duha dili mapabulag. Ang tumong dili lang ang pag-ulit-ulit sa mga pulong sa pag-ampo o ang pagpugong sa hunahuna nga walay sulod; ang gikinahanglan mao nga modagan ang 'gagmay nga makina', aron ang kasingkasing makig-amgo sa imong giampo.

— Geronda, pagbalik nako sa akong selda human sa akong mga katungdanan, naningkamot ko nga tipuon ang akong hunahuna, nga palayoon ang hunahuna sa trabaho ug lain-laing mga hulagway, apan naglibog gihapon ang akong ulo.

— Dili kini bahin sa 'pag-tipon sa imong mga utok', kondili bahin kini sa paggamit sa imong hunahuna. Ug nag-tipon ka sa imong mga utok tungod kay nag-ampo ka gamit ang imong ulo. Kung ang usa ka tawo mag-ampo gamit ang iyang ulo, natural ra nga mosobra ang kusog sa iyang utok ug unya magsugod ang kasakit sa iyang ulo. Dili ikaw ra ang adunay niining problema. Ang mga tawo mopahigayon og mga kalihokan nga maayo para sa kalag—pananglitan, pagbasa og espirituhanong libro sama sa —apan imbis gamiton ang ilang panghuna-huna, naningkamot sila nga sobraan ang paghunahuna niini, mao nga magkasakit ang ilang ulo. Ang mga tawo nga mekanikal nga nag-ampo sa tibuok kasingkasing makasinati usab og susamang problema,<sup>144</sup> ug pagkahuman masakitan ang ilang kasingkasing. Kung gusto ko mag-ampo ug mosentro, kinahanglan nga ang akong hunahuna motutok kang Kristo. Dili na kini malibog, apan dayon kini magpadala og 'mensahe' sa kasingkasing ug makig-uban niini. Lahi kaayo ang pagtrabaho gamit ang panghuna-huna; makapoy kini. Ngano man nga kanunay nakong gisulti kaninyo nga kinahanglan ninyong himuon nga inyong kaugalingong kasakit ang kasakit sa uban? Kinahanglan mosulod ang hunahuna sa kasakit sa lain nga tawo, ug unya lang makapangamuyo ang usa ka tawo. Kon dili, dili kini pag-ampo, kondili usa ka report. Pananglitan, mahimo nimong isulti sa imong panghuna-huna nga adunay mga masakiton ug kinahanglan ka mag-ampo para kanila, apan wala'y labot ang imong hunahuna o ang imong kasingkasing niini. Samtang kung ikaw mismo ang masakitan, magpabilin nga nakatutok ang imong hunahuna niini. Pareho ra kini: kung imo buhaton nga imoha ang kasakit sa lain, magpabilin nga matinud-anon ang imong hunahuna niini.

— Geronda, apan sa ingon ana nga kaso, adunay bay garantiya nga dili malipat ang hunahuna?

— Wala'y ingon ana nga garantiya, ug posible gyud nga malipat kini. Nagdepende kini kung unsa ka grabe ang pagbati sa kasakit. Pananglitan, sa usa ka balay diin adunay pasyente nga gikuhaan og appendix: ang iyang mga paryente tingali molingkod uban kaniya sa pipila ka gutlo, mag-awit o mosayaw pa gani gamay, unya mobalik na ang tanan sa ilang kaugalingong buhat. Lahi na ang istorya kung grabe kaayo ang sakit sa usa ka tawo, pananglitan kanser: usa ka dakong trahedyang nahitabo, nga walay bisan kinsa sa balay ang makalimot bisan sa usa ka gutlo. Ang dili makasabot sa tibuok kabug-aton sa kahimtang ra tingali ang mawad-an sa kaugalingon tungod sa pagpalipat-lipat. Nahinumdom ko sa dihang gamay pa ko, gidala sa balay ang

<sup>144</sup> Pananglitan, pinaagi sa pagpugong sa ilang gininhawa.

akong igsoon nga grabe kaayo ang sakit. Hapít na siya mamatay, apan gikuha nako ang akong harmonica, mipahimutang ko tupad niya ug misugod ko og tugtog — nga wala ko masayri nga hapit na diay siya mamatay.

— Geronda, nagpasabot ba kana nga ang utok usa ka pisikal nga organo, samtang ang hunahuna espirituhanon?

— Ang hunahuna sa usa ka tawo sama sa alkohol sa bino: ang gahum naa niini, dili sa katas sa ubas. Ingon usab, ang hunahuna mao ang pwera sa kinabuhi sa utok, ang labing maayong butang nga naa sa usa ka tawo.

'Busa, Geronda, mohunong ba ang kasingkasing sa paglihok tungod kay dili na nagalihok ang hunahuna?'

— Dili gyud, bulahan nga kalag! Ang tanang gahum naa gayud niini.

— Ug ang utok, Geronda? Nagpasabot ba kini nga walay pulos gayud kini sa pag-ampo?

— Kinahanglan usab kini, apan sa usa ka takdang sukod lang: ang rason maoy maghimo sa desisyon nga mosulod sa kasakit sa lain nga tawo. Mao ra kana. Ug unya mosugod na og trabaho ang hunahuna. Kinahanglan hunahunaon sa usa ka tawo ang espesipikong mga problema ug kalisud nga giatubang sa mga tawo, mobati og kaluoy kanila, ug magsugod sa pag-ampo.

### Ang gugma sa Diyos nagatigom sa hunahuna ngadto sa kasingkasing

— Geronda, usahay sa pag-ampo, aron dili malipatway ang akong hunahuna, moingon ko: 'Ginoong Jesu-Cristo, Anak sa Dios, gihigugma Tamo.'

— Gihigugma nimo si Hesukristo, apan ang imong hunahuna molayas gikan Niya atol sa Pag-ampo kang Hesus — posible pa ba kana? Ang pagsulti Niya og kaisa o kaduha nga gihigugma nimo Siya — posible kana. Apan kung imo kining balik-balik nga isulti, nan dili kini tinuod. Dili mahimo nga lain ang naa sa imong kasingkasing, lain sa imong hunahuna, ug lain pa sa imong mga ngabil. Unya magamit kanato ang mga pulong sa Kasulatan: 'Ang katawhan nagaduol kanako sa ilang mga baba ug nagpasidungog kanako sa ilang mga ngabil, apan ang ilang kasingkasing layo kanako.'<sup>145</sup>

— Geronda, ngano man nga nag-ampo ko nga walay kainit?

— Kay nadisturbo ka sa mga butang sa gawas. Ang imong kasingkasing naa sa lain nga dapit; walay kadasig niini, walay gugma para sa Dios, ug mao nga huyang ang Pag-ampo ni Jesus nga mogawas. Ang gugma sa Dios magtapok sa hunahuna ngadto sa kasingkasing, ug unya ang usa ka tawo 'mawala ang iyang hunahuna'.

— Geronda, unsaon man sa usa ka tawo nga kanunay nga maningkamot paingon sa Dios ug magpraktis sa Pag-ampo ni Hesus gikan sa kasingkasing?

— Kung ang usa ka tawo kanunayng magpahinundom sa iyang kaugalingon sa mga panalangin sa Dios ug sa kamatuoran nga wala siyay nabuhat aron mabayran ang Ginoo, nan usa ka kasakit sa kasubo ang motuslok sa kasingkasing ug kini magsugod sa paglihok. Ang kasingkasing mosikmat sa iyang kaugalingon tungod sa gugma, ug dili na ang tawo ang nagpadayon sa pag-ampo, kondili ang pag-ampo na ang nagpadayon kaniya. Busa, kanunay nga magbaton og mga hunahuna nga mapinanggaon ug mapainubuson. Ang Ginoo nagpuyo sa kasingkasing sa mga mapainubuson,<sup>146</sup> ug busa ang grasya sa Dios mosulod kanimo, mamahimong tam-is ang imong kasingkasing, ug ang imong pag-ampo mahimong gikan sa kasingkasing.

— Busa, nagpasabot ba kini nga bisan usa ka dautang hunahuna dili makasulod niadtong takna?

— Dili, dili kini mahimo. Aron mosulod ang dautang hunahuna, kinahanglan hunong ka sa pag-ampo. Apan bisan pa kon undangon nimo ang pag-ampo sa hunahuna, samtang ang imong kasingkasing nagpadayon sa pag-ampo niini, dili gihapon mosulod ang dautang hunahuna — kay ang kasingkasing nag-ampo!

— Geronda, panalangini ako ug tambagi ko kung giunsa nako paghiusa sa akong hunahuna.

— Bulahan nga kalag, akong gipangandoy nga ang imong hunahuna mapunting sa imong kasingkasing. Unsa man ang buot natong ipasabot sa dihang moingon kita og 'kasingkasing'? Sa katapusan, ang kasingkasing dili usa ka sudlanan diin kinahanglan ibutang ang hunahuna. Ang kasingkasing mao ang sentro sa atong mga pagbati ug emosyon. Busa, kung moingon kita nga 'ang hunahuna ipasentro sa kasingkasing', pasabot niini nga kini ipasentro sa gugma, sa pagkamaayo, sa matinahuron nga pangandoy, sa

<sup>145</sup> Mat. 15:8. Tan-awa usab: Isa. 29:13.

<sup>146</sup> Tan-awa Isa. 66:1–2.

dili masukod nga matam-is nga kalipay... Ang Dios mao ang Gugma, ug ang kasingkasing naglangkob sa gugma; kon napalimpyo na ang kasingkasing, masulti nato nga ang usa ka tawo adunay Dios sa sulod niya.

'Higugmaa ang Ginoo nga imong Dios sa tibuok nimong kasingkasing, ug sa tibuok nimong kalag, ug sa tibuok nimong hunahuna.'<sup>147</sup> Higugmaa Siya sa tibuok nimong pagkatawo. Kung matilawan sa hunahuna ang katam-is nga mosulod sa kasingkasing pinaagi sa gugma ug pagkamaayo, nan ang pag-ampo nga 'Ginoong Jesu-Cristo, kalooy-a ako' mopuno sa tibuok tawo og dakong kahingawa ug kalumo.

Ang tibuok pundasyon sa espirituhanong kinabuhi nagbarug sa paghinlo sa kasingkasing sa usa ka tawo, aron madawat ang Kristo niini ug mapugngan ang hunahuna. Kinahanglan masiguro nga ang hunahuna makatilaw sa katam-is nga mosulod sa kasingkasing pinaagi sa gugma ug pagkamaayo, aron ang pag-ampo nga 'Ginoong Jesu-Kristo, kalooy-a ako' mapuno ang tibuok tawo sa lawom nga pagbati sa kahingawa ug pagkamalumo.

## **Bahín 6.**

### **Kinabuhi sa Liturhiya**

Ang simbahan mao ang balay sa Dios mismo; kini nagasantos sa usa ka tawo, ug didto makadawat sa Diyosnong grasya. Ang paghunahuna lang niini igo na aron mapuno ang usa ka tawo sa kahingawa.

### **Kapitulo 1.**

#### **Mahitungod sa mga Panahon sa Tuig sa Simbahan**

##### **'Natawo si Kristo'<sup>148</sup>**

Kumusta, Elder, ok ra ba nga matulog ta ug gamay ugma human sa All-Night Vigil sa Adlaw sa Pasko?<sup>149</sup>

— Aw, magpahuway pud ta og dugay sa Adlaw sa Pasko! Ang akong inahan kanunay moingon: 'Sa gabii sa Pasko, ang mga Hudyo ra ang naghuyop.' Sa gabii nga natawo si Kristo, ang mga dagkong ug gamhanan ning kalibutan natulog pag-ayo, samtang ang mga magbalantay nagbantay.<sup>150</sup> Gibantayan nila ang ilang mga karnero sa gabii ug nagpatugtog sila og plawta. Nakita ba nimo ang kalainan? Ang mga magbalantay nga nagbantay gihatagan og pribilehiyo nga makakita kang Kristo.

— Geronda, unsa man ang hitsura sa kana nga langob?

— Kini usa ka langob sa bato, ug wala'y sulod gawas sa usa ka sudlanan sa pagkaon para sa mga hayop; wala na'y lain. Ang mga kabos ra ang moanha didto aron panalipdan ang ilang mga karnero. Ang Inahan sa Dios, kauban si Jose, miadto niining langob,<sup>151</sup> tungod kay puno na ang tanang panuluyan. Didto adunay asno ug bisiro, nga nagpinit kang Kristo pinaagi sa ilang gininhawa.

'Nailhan sa baka ang nagpalit kaniya, ug sa asno ang dayami sa iyang agalon'<sup>152</sup> — dili ba kini mao ang giingon sa propeta Isaias?

— Geronda, unsa ka matahum nga gisulti sa stichera karong adlaw nga ang Labing Balaan nga Theotokos, sa dihang nakita niya si Kristo nga bag-ong natawo, misinggit, 'nagmalipayon ug naghilak sa

---

<sup>147</sup> Mateo 22:37.

<sup>148</sup> Ang irmos sa unang ode sa kanon para sa Pista sa Pagkahimugso ni Kristo.

<sup>149</sup> Sa Monasteryo ni San Juan nga Teologo, ang pagbantay kasagaran magsugod sa alas 9 sa gabii ug, kauban ang Liturhiya, matapos mga alas 4 sa kaagahon. — Nota sa tighubad.

<sup>150</sup> Tan-awa Lucas 2:8.

<sup>151</sup> Tan-awa Lucas 2:7.

<sup>152</sup> Isa. 1:3.

samang higayon: Ihalad ba Nako Kanimong ang suso, O Nagpakaon sa tanan, o mag-awit ba ako Kanimong ingon sa akong Anak ug akong Dios? Unsaon Nako pagtawag Kanimong?"<sup>153</sup>

— Kini mao ang mga misteryo sa Dios, ang labing dakong pagpaubos sa Dios, Nga dili nato masabtan!..

— Geronda, giunsa nato pag-eksperyensya kining panghitabo sa Pasko sa atong mga kasingkasing ug pagbati nga 'Natawo karong adlaw sa Kristo gikan sa Birhen'?"<sup>154</sup>

— Aron atong masinati ug mabati kining mga langitnong hitabo, ang hunahuna kinahanglan nakatutok sa langitnong mga kahulugan. Unya ang tawo mausab. 'Usa ka dakong ug himayaang milagro ang nahimo karong adlaw,'<sup>155</sup> — sama sa atong pagkanta. Kung ang atong hunahuna magpuyo didto, sa 'himaya', sa katingalahan, nan masinati nato sa atong kasingkasing ang dakong misteryo sa Pagkahimugso ni Kristo.

Ug mag-ampo ko nga ang imong kasingkasing mahimong sabsabanan sa Betlehem ug nga ang Balaang Bata magahatag kanimo sa tanan Niyang panalangin.

## **Balaang Kuwaresma — ang prosisyon paingon sa Gólgota**

— Mga minahal nga mga igsoon nga babaye, ginaampo ko nga panalanginan kamo sa Karesma ug hatagan kamo sa Diyos og espesyal nga tabang sa unang tulo ka adlaw.<sup>156</sup> Naglaum ko nga karong tuiga, sa panahon sa Karesma, dili kamo malumos sa daghang kabalaka, ug nga kamo makasinati sa Pag-antos ni Kristo sa inyong mga kasingkasing, ug maghatag kamo og mas daghang panahon sa espirituhanong paningkamot. Sa pagsugod sa pagkanta sa Lenten Triodion<sup>157</sup>, kinahanglan magsugod ang prosisyon paingon sa Golgota. Ug kon ang usa ka tawo mogahin niining panahona alang sa espirituhanong kaayohan, pagkahuman sa kamatayon ang iyang kalag, samtang mosaka sa bukid, dili makasinati og bisan unsang babag sa dalan paingon sa lain nga kalibutan.<sup>158</sup> Kining mga balaang adlaw moabot matag tuig, apan ang problema mao nga sa matag paglabay sa tuig nagkagamay na ang atong oras. Ug giunsa nato paggamit niining panahona? Alang sa langitnong kaayohan, o sa pagsayang niini sa mga butang sa yuta?

Ang mga monghe magsugod sa matag Dakong Kuwaresma sa tulo ka adlaw diin ilang itugyan ang tanang kusog sa labing hugot nga pagpuasa ug mainitong pag-ampo. Ang mga layko usab adunay kaugalingong tulo ka espesyal nga adlaw — dili lang kaisa sa usa ka tuig, kondili matag semana: Biyernes, Sabado ug Domingo — diin ilang gihatag ang tanang kusog sa sobra ka kalingawan ug kaduda-dudang kalipay. Maayo na lang, kining tulo ka adlaw sa pag-abstinensya sa Kuwaresma ginasunod sa mga monasteryo ug sa pipila ka Kristohanong pamilya sa tibuok kalibutan — ug kini maoy nagpanalipod sa kalibutan. Ang hugot nga pag-ampo ug pag-ayuno niining tulo ka adlaw nagpanalipod sa kalibutan gikan sa daghang espirituhanong pagkahugno nga kasagarang mahitabo sa mga tawo atol sa tulo ka adlaw sa kalibutanong kalipay.

— Geronda, ngano'ng ingon ani ka istrikto sa unang tulo ka adlaw sa Balaang Kuwaresma?

— Labi na aron makasugakod ang usa ka tawo sa pagpuasa ug pag-ayo sa kaugalingon. Sukad sa ikaduhang semana, sa dihang magsugod na sila og kaon matag adlaw, apan usa ra ka beses sa adlaw — sa gabii — mas tam-is pa kini kanila kaysa sa usa ka maharlika salo-salo. Sa dihang nagpuyo ko sa usa ka komunal nga monasteryo, pagkahuman sa unang pipila ka adlaw sa pag-abstinensya, giisip namo nga usa ka tinuod nga panalangin ang yano nga sabaw sa alas kwatro sa hapon. Wala ka mokaon o miminom bisan unsa sulod sa tulo ka adlaw, ug karon makakaon na ka ug gamay nga sabaw matag adlaw — dili ba kini usa ka panalangin?

Ang tulo ka adlaw nga hingpit nga pag-abstinensya sa pagsugod sa Kuwaresma makatabang sa usa ka tawo nga makapanunod sa tibuok Dakong Kuwaresma. Apan kung ang usa ka tawo wala gyud'y kusog alang sa ingon nga tulo ka adlaw nga pag-ascetismo, tugoti siya nga mokaon og usa o duha ka biskwit sa gabii, o

<sup>153</sup> Kini nga stichera dili makita sa Slavonic Menaion, samtang sa Greek Menaion kini mao ang ikatulong stichera sa 'O Ginoo, ako misinggit' sa Vespers sa 24 Disyembre. — Nota sa maghubad.

<sup>154</sup> Usa ka stichera para sa Ika-siyam ka Oras sa gabii sa pag-abot sa Pista sa Pagkahimugso ni Kristo.

<sup>155</sup> Ang unang stichera para sa pista sa Pagkahimugso ni Kristo.

<sup>156</sup> Sumala sa Balaod, gikinahanglan ang hingpit nga paglikay sa pagkaon ug tubig sa unang tulo ka adlaw sa Dakong Kuwaresma.

<sup>157</sup> Ang Triodion sa Kuwaresma gikanta gikan sa Domingo sa Publikano ug Fariseo hangtod sa Dakong Sabado.

<sup>158</sup> Tan-awa: Si Gregorio nga Monghe, usa ka disipulo ni San Basilio nga Bag-o. Mahitungod sa mga pagsulay sa kalag sa takna sa kamatayon.

labing menos mag-ayuno sa pagkaon ug tubig matag adlaw hangtod sa gabii. Mas maayo nga malumo dinhi: kay kung ang usa ka tawo mahugno ug dili na makabuhat sa espirituhanong buhat, unsa may kapuslanan niini? Sa usa ka higayon, niadtong Martes sa unang semana sa Dakong Kwaresma, si Elder Barlaam gikan sa kaliva sa mga Banal Barlaam ug Joasaph miadto sa usa ka selda diin bag-o lang mipuyo ang duha ka batan-ong monghe nga kaila niya. Gituktok niya pag-usab—apan hilom ra gihapon. Gibuksan niya mismo ang pultahan ug nakita nga ang duha ka magsoon natulog nga walay lihok. "Unsa man ang nahitabo," pangutana niya, "masakit ba mo?" "Nagpuasa kami nga walay pagkaon o tubig!" tubag nila. "Sige, bangon kamo dayon," ingon niya. 'Maghimo mo og tsa, duha ka kutsara nga asukal matag tasa, mokaon mo og rusks; aron makapangamuyo man lang mo, kay kung dili, dili gani ninyo makupot ang inyong rosaryo. Unsaon man ning pag-ayuno? Unsa may pulos ani?!"

— Geronda, unsaon nako pagpraktis og mas hugot nga pag-abstinensya atol sa Dakong Kwaresma?

— Ang mga tawo sa kalibutan naghinumdom sa pagpraktis og pagpugong sa kaugalingon bisan pa sa panahon sa Dakong Kwaresma, samtang kita nga mga monghe kinahanglan maghatag og dakong pagtagad sa pagpugong sa kaugalingon sa tibuok tuig. Ang labing importante nga angay natong tagdon mao ang mga pagbati sa kalag, gisundan sa mga pagbati sa unod. Kung ang usa ka tawo maghatag ug prayoridad sa pisikal nga pagka-asceta ug dili maningkamot sa pagwagtang sa mga pagbati sa kalag, nan nagpabilin lang siya sa samang kahimtang. Sa usa ka higayon, sa pagsugod sa Dakong Kwaresma, usa ka layko ang miadto sa usa ka monasteryo, ug usa ka monghe ang nagpakita kaniya og bastos nga pagtratar. Bisin pa, ang pobre nga tawo adunay maayong tuyo ug wala siya gikondena. Sa ulahi, miadto kini nga layko kanako ug miingon: "Dili ko masuko kaniya, Geronda; kay bag-o pa lang siya nahuman og tulo ka adlaw nga hugot nga pagpuasa!" Kung ang maong mongko nagpuasa sa espirituhanong paagi sulod sa tulo ka adlaw, nakasinati unta siya og usa ka espirituhanong katam-is ug mas mahigalaon unta siya makig-istorya sa uban. Apan iyang garbohon nga gipugos ang iyang kaugalingon sa hugot nga pagpuasa sulod sa tulo ka adlaw, busa nabati niya nga ang tanan may utang kaniya.

— Geronda, unsa ang angay nakong hunahunaon samtang nagpuasa?

— Hunahuna ang mga pag-antos ni Kristo, ang Iyang halad sa Krus. Apan sa kinatibuk-an, dili na kinahanglan maghulat sa Kuwaresma aron buhaton kini — kita nga mga monghe kinahanglan nga mabuhi pag-usab adlaw-adlaw sa Pag-antos ni Kristo, kay ang mga himno ug serbisyo sa simbahan motabang kanato sa pagbuhat niini matag adlaw.

Sa panahon sa Dakong Kwaresma, gihatagan kita og mas dako nga kahigayunan alang sa espirituhanong paningkamot, alang sa mas hingpit nga pag-apil sa makaluwas nga Pag-antos sa atong Ginoo— pinaagi sa paghinulsol, pagluhod, pagpugong sa mga tinguha, ug pagkunhod sa atong pagkaon alang sa gugma kang Kristo.

Busa, kuhaon nato ang labing dakong kaayohan gikan niining espirituhanong paningkamot. Karon, gihatagan kita og talagsaong paborableng kahimtang ug ang labing maayong oportunidad aron mapaduol sa krusipiyong Ginoo ug madawat ang Iyang tabang. Mas espirituhanong atong pagsaulog sa Kwaresma, mas lawom ang atong pagbag-o ug mas malipayon nato nga dawaton ang Balaang Pagkabanhaw.

Nag-ampo ko nga unta makadawat kamo og kusog ug pagkamapailubon atol sa Dakong Kwaresma, aron makasaka kamo kang Kristo sa Golgota uban sa Labing Balaan nga Inahan sa Dios ug sa inyong patron, si San Juan nga Teologo, ug mahimong kauban sa Pag-antos sa atong Ginoo. Amen.

### **"Ginasimba namo ang Imong Pag-antos, O Kristo"<sup>159</sup>**

— Geronda, giunsa nako pag-amuma sa pagbati sa pagrespeto alang sa Pag-antos ni Kristo?

Una sa tanan, kinahanglan natong hunahunaon ang dakong Sakripisyo nga gihimo ni Kristo alang kanato, ug usab kung unsa kita ka-dili mapasalamaton ug makasasala. Basaha ang mga Balaang Amahan nga naghisgot niini — makatabang usab kana kanimo gamay. Apan ang Balaang Pag-antos mismo, ang Halad sa Ginoo mismo, makatabang kanimo pag-ayo. Wala lang itudlo kanato ni Kristo pinaagi sa mga pulong — dili, Iyang gihalad ang Iyang kaugalingon isip halad alang sa katawhan, nag-antos, gipako sa krus, ug nakasinati og daghang kaulaw ug pag-antos.

— Ug usa ka makauwaw nga pagbitay sa Krus, Geronda...

---

<sup>159</sup> Troparion sa Ika-siyam ka Oras sa Biyernes Santo.

— Oo, ang labing makapahiya sa tanan! Makahadlok hunahunaon kini! Tanan nga mga propeta nagtagna sa pag-abot ni Kristo, apan gihampak Siya sa mga Hudiyo, gilud-an Siya, giyagaran Siya ug, sa katapusan, gilansang Siya sa krus! Tanan niini makapuno sa usa ka tawo og dakong kahadlok sa Diyos kon hunahunaon kini. Bisan ang labing walay pagtagad nga tawo, basta adunay bisan gamayng maayong buot, mabanhaw ang espirituhanong kinabuhi pinaagi niining mga paghunahuna.

— Geronda, sa gabii sa Huwebes Santo, human sa Serbisyo sa Pag-antos, dili ko magpabilin sa simbahan hangtod sa gabii kondili mobalik ko sa akong selda.

— Sayang kaayo. Abi nako naa man gani kay gamayng pagrespeto! Dili gyud ba ka magpabilin sa simbahan sa gabii sa Huwebes Santo? Biyaan ba nimo nga mag-inusara ang Kristo nga gipako sa krus ug mobalik ka sa imong selda?

— Daghan sa mga igsoon nga babaye, Geronda—ang kadaghanan, sa tinuod—nagpabilin sa simbahan, apan lisod kaayo nako magpokus kay dali ra kaayo ko ma-distract sa labing gamay nga kalingad—mao nga nagbantay ko sa akong selda.

— Aw, kung mao na, sige. Butanga ug ikon sa Pagkalkalaw sa Krus ang imong selda, ug pag-ampo sa atubangan niini: 'Gloria sa Imong Balaang Pagkalkalaw sa Krus, O Ginoo' ug 'Labing Balaang Inahan sa Dios, among gisaulog ang Anak sa Imong Anak.' Sa samang higayon, magluhod ka — kutob sa imong makaya. Kinahanglan nimong mabati pag-ayo kining adlaw. Sa Biyernes Santo, gisirad-an nako ang akong selda alang niining maong tuyo.

— Niining tuiga, Geronda, nag-igsing istrikto nga pagpuasa ko sa Biyernes Santo, apan sa gabii, atol sa serbisyo sa paglubong sa Tabing, dili na ko makabarog. Kung gihatagan nako og igo nga pagrespeto ang Pag-antos sa Ginoo, tugotan ba nako ang akong kaugalingon nga molingkod sa simbahan sa ingon ana nga higayon?

— Maayo nga nagpraktis ka og ingon ana nga disiplina sa kaugalingon. Ug unsaon man pagkaon sa ingon ana nga adlaw? Ang mga naglisod mahimong mapugngan ang gutom pinaagi sa usa ka rusk. Sa nangagi, sa mga monasteryo sa Biyernes Santo, ang mga tigulang ug masakiton nga monghe ra ang gitugotan nga mag-inom og tsaa uban sa usa ka rusk sa gabii. Ang uban nga mga monghe niining adlaw, nga nagsundog sa Ginoo—Kinsa gihatagan sa mga Hudiyo og suka nga gisagol sa apdo aron imnon sa Krus<sup>160</sup>, mokaon usab og gamay nga suka sa bino. Sa dihang miabot ko sa Monasteryo sa Philotheos, wala ko mokaon bisan unsa atol sa Semana Santa sa akong unang tuig. Sa Biyernes Santo, pagkahibalo nako nga kostumbre sa uban ang pag-inom og suka, miinom pud ko. Apan kusog kaayo diay ang suka, mao nga nawala ko sa akong pagkahibalo.

— Geronda, ngano man nga sa Semana Santa makaya nakong magutom sulod sa tulo ka adlaw bisan pa man kasagaran lisod kaayo para nako ang pagpuasa?

— Ang Semana Santa usa ka panahon sa pagminos tungod sa pag-antos ni Kristo. Kung mamatay ang usa ka suod nimong tawo, makahunahuna pa ba ka og pagkaon? Kung mahitabo ang ingon ana ka trahedya, dili ka makakaon o makainom.

— Geronda, karong Dakong Sabado mao ang unang higayon nga among gi-awit ang mga himno sa 'Immaculate' uban sa mga doxolohiya — kaniadto ginabasa ra namo kini.<sup>161</sup>

— Nadungog nako. Apan gusto ko nga isulti ninyo kanako ang tinuod. Sa dihang nag-awit kamo, naghunahuna ba kamo kang Kristo, gi-act out ba ninyo ang Iyang paglubong? Ug ang igsoon nga babaye nga nagbasa sa mga bersikulo sa salmo, ug kamo, mga igsoon nga babaye, nga nag-awit sa mga tropario — murag naa kamo sa entablado! Unsa man klase nga pasundayag ang inyong gihimo? Nakat-on ba mo og bag-ong tugtug? Apan puro kalibutanon kana! Lisod ba kaayo kini sabton? Ang 'Immaculate Ones' sa Dakong Sabado usa ka pag-agulo sa lubnganan. Pag-agulo! Sa ubang mga butang, dili man kaayo grabe kung malumos ka gamay sa emosyon, apan dinhi gilutos si Kristo, gibunalan, gisaway, unya gilansang sa krus, ug karon atong ginahiluna. Kung bisan sa ingon ani nga adlaw dili nimo mabati nga nag-awit ka, nan ambot na lang unsaon ko ninyo pagtabang.

---

<sup>160</sup> Tan-awa ang Mateo 27:34, Juan 19:28–29.

<sup>161</sup> Sumala sa karaang eklesiastikal nga tradisyon, ang Salmo 118 ('Ang Walay Sala') gina-awit sa Dakong Sabado, nga ang mga bersikulo niini mag-ilis-ilis sa pag-awit sa mga tropario sa lubong nga nailhan nga 'dayeg'. — Nota sa maghubad.

— Geronda, sumala sa lagda sa Mount Athos, nag-ring ba ang mga kampana og funeral toll sa Biyernes Santo?

— Motunog ang mga kampana kung dad-on ang Sudlar.

— Ug ang mga kampana sa lubong ba ginatunog usab sa tibuok adlaw?

— Importante ba gyud kung asa ug unsaon pag-ring sa mga kampana? Ang labing importante mao nga ang pag-ring, nga nagpahibalo sa paglubong ni Kristo, mopatingog sa akong kasingkasing.

### "Adlaw sa Pagkabanhaw"

— Geronda, adunay pipila ka mga peregrino nga miabot dinhi uban sa ilang mga anak, ug nalipay kaayo ang mga gamay: "Oh, unsa ka matahum nga pula nga mga itlog ang naa ninyo dinhi!"

— Ayaw tugoti nga malingaw ang mga bata sa mga matahum nga butang, kay magpokus sila sa panagway ug dili na nila pangitaon ang mas lawom nga kahulugan. Ingna lang sila nga ang pula nga itlog nagpasabot sa kalibutan, nga natinta sa Dugo ni Kristo, ug nga ang tibuok kalibutan natubos gikan sa sala.

— Geronda, nabigla ko sa kaisog sa mga babayeng nagdala og mira.

— Ang mga nagdala sa mirra mituo pag-ayo kang Kristo; nagdilaab sa ilang sulod ang gugma sa Diyos, busa wala sila magtagad sa bisan unsang katalagman. Kung wala nagdilaab sa ilang sulod ang kalayo sa balaan nga gugma, makasugakod kaha sila sa pagbuhat niini? Sa kaagahon pa, sa sayong mga oras, sa dihang bawal pa ang paggawas sa kadalanan, mibyahe sila uban ang mga pabango sa sa ilang mga kamot paingon sa Balaang Sepulkro tungod sa ilang gugma kang Kristo. Busa giisip silang takus nga makadungog sa malipayong balita sa Pagkabanhaw gikan sa anghel.

— Geronda, unsaon nato pag-eksperyensya sa kalipay sa Pagkabanhaw?

— Aron moabut ang tinuod nga kalipay, kinahanglan natong palihokon ang kasubo nga puno sa kalipay sa atong sulod. Kung atong atubangon ang Semana Santa uban sa pagkamatinud-anon ug pagkamahadlok, unya atong masugat ang Balaang Pagkabanhaw uban sa espirituhanong pagdayeg ug balaan nga kalipay.

— Geronda, sa pipila ka rason, lisod kaayo nako mabati ang dakong kalipay sa gabii sa Pagkabanhaw...

— Mahitabo gyud na — sa katapusan, sa tibuok Semana Santa nasinati nato ang kasubo sa Pag-antos, labi na sa gabii sa Biyernes Santo. Ug tungod kay mas lawom ang pagbati sa kasubo kaysa pagbati sa kalipay, dili nato malampasan kini nga kahintang sa hunahuna sa usa ka adlaw lang. Dili tungod kay ang kalag dili malipay sa Pagkabanhaw ni Kristo—dili. Wala lang kini malipay niini sa gilapdon nga gikinahanglan sa maong himayaang adlaw. Apan hinay-hinay, sa paglabay sa Semana sa Kahayag—nga sa tibuok, usa ka padayon nga adlaw sa Pasko sa Pagkabanhaw—mawala ang kasubo sa Semana Santa ug mapuno ang kalag sa kalipay sa Pasko sa Pagkabanhaw. Pag-abot sa ikaduhang adlaw, magsugod na pagbati ang usa ka tawo sa espiritu sa Pasko sa Pagkabanhaw.

— Ngano, Geronda, nga ang ubang monasteryo maghimo og prusisyon sa ikaduhang, ug bisan sa ikatulong, adlaw sa Pasko sa Pagkabanhaw?

— Aron ipakaylap ang kalipay sa Pasko sa Pagkabanhaw ngadto sa mga naa sa ilang palibot.

— Unsa, magtintintini pud ba sila sa kampana, Geronda?

— Sa panahon sa Masanag nga Semana, motunog ang mga kampana, ug ang mga martilyo ug simbal<sup>162</sup> malipayong mosaba, ug ang kasingkasing moawit, nga nagasinati sa 'Adlaw sa Pagkabanhaw'.<sup>163</sup>

Ang langitnong kalipay ni Kristo

Ug ang walay hunong nga kalipay sa Pasko sa Pagkabanhaw

Uban sa matam-is, malinawong kawalay-pahulay

Hinaut nga kanunay kini ihatag sa Diyos sa akong mga igsoon nga espirituhanon!

<sup>162</sup> Bilo — usa ka dako nga kahoy nga nakasabit nga panel. Klepalo — usa ka metal nga nakasabit nga panel. Simandr — usa ka madaladala nga kahoy nga panel. — Nota sa maghubad.

<sup>163</sup> Ang irmos sa unang ode sa Paschal Canon.

## **Kabanata 2.**

### **Mahitungod sa komunal nga pag-ampo**

#### **Ang simbahan mao ang balay sa Dios**

Geronda, daghang mga tawo ang nagtuo nga dili importante ang pag-adto sa simbahan.

— Ang mga tawo wala masabti ang lawom nga kahulugan sa pag-adto sa simbahan, ug pinaagi sa pagpasagad sa balay sa Ginoo, ginaputol nila sa ilang kaugalingong mga kamot ang kable nga nagkonektar kanila sa Dios. Asa kaha sila makakaplag og tabang? Sa kasubo, kadaghanan sa mga Kristohanon wala moapil sa mga sakramento ug busa nahulog sila sa impluwensya sa demonyo.

Kanunay nakong gisultihan ang mga layko nga moadto sa simbahan—mao kini ang balay sa Dios mismo; kini nagasantos sa usa ka tawo, ug didto makadawat ka sa Banal nga grasya. Ang paghunahuna lang niini igo na aron mapuno ka sa kahingawa. Sa simbahan, si Kristo, ang Inahan sa Dios, ug ang mga balaan nagtutok kanato; didto mangayo kita kanila og tabang ug makig-istorya lang kanila. Pinaagi sa pagpabilin sa gawas sa ganghaan, mawala nato ang kahigayunan nga mabuhi pinaagi sa mga sakramento. Didto, sa simbahan sa Ginoo, si Kristo gihalad isip halad alang kanato ug gihatagan kita sa Iyang Lawas ug Dugo. Dili ba kini makapuno kanato og dakong kahingawa?

— Geronda, sa pagkakaran dili ko makaadto sa simbahan tungod sa sakit. Kaayo nako namiss ang misa!

— Kinahanglan ka magpailub pa og gamay karon. Sa dihang nagserbisyo ko sa kasundalohan ug miapil kami sa usa ka operasyon sa kabukiran,<sup>164</sup> — hunahunaa lang! — wala ko makakita og simbahan sulod sa pito ka bulan. Sa usa ka higayon gipadala ko sa Nafpaktos aron ayohon ang pipila ka radyo, ug kinahanglan ko dayon mobalik. Gibuhat nako ang akong buhaton ug sa pagbalik, mihunong ko sa usa ka simbahan sa kilid sa dalan. Kaniadto Kuwaresma, ug nag-awit sila sa Akathist sa Labing Balaang Inahan sa Dios sa sulod. Dili ko makasulod, dili pud nako mahabilin nga walay bantay ang mga radyo, ug kulang na kaayo ang oras. Mitindog ra ko sa pultahan sa simbahan sulod sa lima ka minuto. Kabalo ka unsa ko ka-kabalaka? Nihilak ko sama sa bata! "Diyos ko," akong pagreklamo, "unsana man ni nahitabo nako! Sukad pagkabata nako, moabot ko sa simbahan una pa ang sakristan. Ug karon pito na ka bulan nga wala ko nakaadto sa simbahan!"

— Geronda, kung mosulod ko diretso sa simbahan gikan sa akong mga buluhaton sa archondarion, dili ko makapokus sa serbisyo.

— Gikan sa arkondarion mosulod ka sa simbahan. Ug gikan sa simbahan, moadto ka sa Langit, ug unya molakaw pa ka — ngadto sa Dios.

— Oo, apan unsaon nako kana, Geronda? Pinaagi ba sa paghunahuna sa himaya sa Dios?

— Ang simbahan mao ang balay sa Dios nga gihimo sa tawo dinhi sa yuta. Apan ang dili gihimong balay sa Dios naa sa paraiso, sama sa atong tinuod nga panimalay nga naa usab sa paraiso.

#### **Ang gahum sa panag-ampo**

— Geronda, usahay mobati ko nga kinahanglan magpabilin sa akong selda imbis nga motambong sa serbisyo, aron mag-ampo gamit ang akong rosaryo, magluhod-luhod, mobasa sa Lagda o sa mga espirituhanong libro...

— Mahimo ba nimo i-reschedule ang serbisyo? Dili, dili nimo mahimo. Apan mahimo nimo i-postpone ang imong mga kalihokan sa selda ngadto sa lain nga oras.

— Oo, apan sa simbahan, Geronda, dili nako pirmi mabati kana nga parehas nga pagbati sa grasya nga akong masinati sa pag-ampo sa akong selda.

— Tan-awa, ang pribadong pag-ampo usa ka pag-andam para sa pag-ampo sa komunidad. Ang kalidad sa imong pag-ampo sa simbahan mahimong mas ubos kaysa sa imong selda, kay sa simbahan dili ka mobati og ingon ka-libre sama sa imong gibati sa pag-inusara. Apan ang komunal nga pag-ampo sa simbahan mas gamhanan kaayo, kay mag-ampo man ang tanan nga magkahiusa didto: ang pag-ampo sa usa ka tawo adunay mas kusog, sa lain mas kainit, sa ikatulo laing butang... Busa, sa sulod sa duha o tulo ka oras nga molungtad ang serbisyo, kinahanglan naa usab ka sa simbahan ug mag-ampo uban sa tanan. Unsa may giingon ni Kristo?

---

<sup>164</sup> Kini nagtumong sa Kabukiran sa Naupactian sa Kasadpang Gresya.

'Kay diin duha o tulo ang nagkatigum sa akong ngalan, ania ako sa taliwala nila.'<sup>165</sup>

— Geronda, mas maayo akong espirituhanong gibati kung mag-ampo ko sa akong selda — dali ra kaayo ko ma-distract sa serbisyo.

— Sa imong pagtan-aw lang nga mas maayo ang imong 'kauswagan sa espirituwal' sa imong selda. Makab-ot nimo ang husto nga disposisyon sa espirituwal kung maningkamot ka sa pag-ampo sa simbahan, magpokus, ug praktison ang Pag-ampo ni Hesus atol sa serbisyo. Kat-oni nga malampasan ang mga kalisdanan samtang nag-atubang niini — kung dili, dili gyud nimo kini malampasan. Unsaon man pagkat-on sa usa ka sundalo sa pakig-away kung sa tanang ehersisyo sa pagbansay, blankong bala ra ang iyang gihatag imbis nga buhi nga bala?

— Geronda, nabahin ang akong hunahuna sa panahon sa serbisyo kay dili nako mahimo nga sabay isulti ang Pag-ampo ni Hesus samtang nagasubay sa mga pagbasa ug pagkanta.

— Ngano man nga nagkabahin ka tali nila? Tingali kini tanan nga kabalaka naggikan sa imong pag-ingon sa imong kaugalingon: 'Karon molabaw gyud ko sa mental nga pag-ampo, manggaranon kaayo ko!?' Apan adunay natago nga kaugalingon ug garbo niini. Dili kini nagpasabot nga wala ka magpaningkamot; ang akong pananglitan usa ka pagpasobra. Maayo ang imong kinaiya, ug motabang kanimo si Kristo. Barog sa atubangan sa Dios sama sa usa ka bata, ug ayaw hunahunaa bisan unsa. Pagpaka-simple pa—ug makita nimo unsang grasya ang ihatag kanimo ni Kristo ug sa Inahan sa Dios. Sa diha nga mosulod ka sa simbahan, hunahunaa nga misakay ka sa usa ka barko; itugyan nimo ang imong kaugalingon sa kamot sa Dios, ug pasagdi nga kini nga barko magdala kanimo sa lugar nga kinahanglan nimong adtoan.

— Geronda, makatulog ko sa mga serbisyo, busa usahay dili gyud ko makapokus. Unya, adunay hunahuna nga moingon kanako: 'Unsa man kaha kung naa ka sa serbisyo? Wala man gani ka nag-ampo!..'

— Bisin pa man og nag-u-uyaw ka o nag-uyog-uyog, ang barko nagpadayon gihapon paingon sa iyang destinasyon. Sama ra kini sa usa ka barko: ang usa ka marinero nagbantay, ang lain nag-u-uyaw, ang ikatulo natulog, apan ang barko nagpadayon gihapon paingon sa gitinguhang destinasyon. Apan mas maayo nga magbantay ka ug magpabiling alerto.

— Geronda, kung ang hunahuna wala mag-ampo atol sa serbisyo, nan ang serbisyo mahimong usa ka pas-an.

— Oo, kay dili mapakabusog ang tawo. Kung ang hunahuna dili makasabot sa balaan nga mga kahulugan, ang serbisyo mahimong pisikal nga ehersisyo — bisan pa man kini alang sa gugma sa Dios. Ug bisan kinsa nga makurog-kurog sa panahon sa serbisyo, apan mibuntog sa katulogon, makadawat ug dakong ganti.<sup>166</sup>, ang stasidia sa simbahan dili para sa pagkatulog; naa man kay higdaanan sa imong selda para ana. Sa usa ka higayon, duha ka layko ang miadto sa Bukid Athos ug nahitabo nga naa sila didto para sa Tibuok-Gabii nga Pagbantay. Natulog sila sa tibuok pagbantay sa guesthouse sa monasteryo ug nakaabot lang sila sa simbahan sa wala pa ang Doxology.<sup>167</sup> Usa ka monghe sa silingang stasidia sige'g tug-aw-tug-aw, apan naningkamot nga dili matulog. Usa sa mga layko, pagkakita niini, miingon sa iyang kauban: "Tan-awa, natulog-tulog ang monghe!" Mitubag ang usa, sama sa usa ka maalamon nga tulisan:<sup>168</sup> "Dili ka ba mahuya sa imong kaugalingon? Nakatulog na ta sulod sa daghang oras ug bag-o pa lang ta niabot. Unsa man, abi nimo nga dili siya makatulog sa iyang kaugalingong selda? Dili man sa higdaanan nga punô sa balhibo, siyempre, apan bisan pa sa usa ka yano nga palyet.

— "Apan ako, Geronda, wala'y kalipay nga akong makaplagan sa Banal nga Liturhiya."

— Kinahanglan ba nato ang kalipay sa tanang panahon? Naa ka sa simbahan alang kang Kristo — apan nagbarog ka sa stasidia, nagasandig sa mga sandalan sa lingkoranan, nagapahulay. Hunahunaa kini sa ingon ani: 'Gipalapad ni Kristo ang Iyang mga bukton sa Krus, ug ania ako, nagtindog, nag-ampo, ug nagpahulay pa gani samtang nagbuhat niini!' Ingna kana sa imong kaugalingon, ug mohunong ka sa pagbati og kasubo atol sa serbisyo.

---

<sup>165</sup> Mat. 18:20.

<sup>166</sup> Stasidia — usa ka lingkoranang kahoy nga taas ang sandalan ug mapilo ang lingkoranan, diin mahimo ka motindog o molingkod. Ang mga stasidia gipahimutang sa kilid sa mga bungbong sa mga simbahan sa Griyego. — Nota sa maghubad.

<sup>167</sup> Kana mao, sa pinakahuman sa pagbantay.

<sup>168</sup> Kini nagtumong sa usa sa duha ka tulisan nga gipako-krusipisyon uban ni Kristo, nga miingon sa usa pa: 'Dili ka ba mahadlok sa Dios, kay ikaw usab anaa sa ilawom sa samang silot? Ginasilotan kita sa matarong, kay nadawat nato ang angay nga ganti sa atong mga buhat, apan kining tawo wala'y gibuhat nga dautan' (Lucas 23:40–41).

— Geronda, okay ba nga molingkod atol sa serbisyo?

— Kung lisod, pwede ka molingkod og mubo nga panahon. Apan kung kaya nimo, mas maayo nga mag-ampo ka nga nagtindog. Buhaton nimo kini dili tungod kay 'mao na ang angay buhaton', kondili gikan sa kasingkasing. Kung moingon ka sa imong kaugalingon: 'Kinahanglan ko moadto sa simbahan, motindog sa stasidia, motan-aw sa salog ug motindog nga dili maglihok bisan gamay', tanan kini magpakita nga artipisyal ug porma ra.

— Kanunay, Geronda, dili ko makapokus sa simbahan kay magsakit na akong mga bitiis sa dugay nga pagtindog. Unsa akong buhaton?

— Hunahunaa ang mga kahoy nga bloke diin gipako ang mga tiil ni Kristo, ug ingna: 'Dayegon ang Dios nga nasakitan ako.' Unya malimtan nimo ang imong kaugalingong kasakit, malipay ang imong kasingkasing, ug ang imong pag-ampo mogikan sa kasingkasing.

### Kapitulo 3.

## Mahitungod sa Pag-apil sa Sakramento sa Banal nga Eukaristiya

### Ang mga sakramento masinati pinaagi sa personal nga kasinatian

Geronda, samtang nag-ampo ko sa Liturgiya, nabalotan ko sa makalilisang nga pagkahibalo nga si Kristo gipako sa krus alang kanako, ug naghunahuna ko: 'Ginoo, unsa may nabuhat ko para Kanimo?' Sultihi ko, Geronda, unsa may mahimo nako aron ipakita ang akong pagpasalamat kang Kristo?

— Igo na nga mabati nimo kini. Gikrusipisyon si Kristo; Iyang gisakripisyo ang Iyang kaugalingon alang kanato ug karon gihatag Niya kanato ang Iyang Lawas ug Dugo. Kung hunahunaon kini sa usa ka tawo, ang iyang kasingkasing kinahanglan magdilaab sa kadasig.

— Geronda, unsaon man sa usa ka tawo sa tinuod nga pagsulod sa misteryo sa Banal nga Eukaristiya?

— Puy-i ang Banal nga Eukaristiya. Aron mapuno ka niini nga dakong sakramento, kinahanglan tuohan nimo nga ania karon dinhi ang Kristo mismo. Ug dili lang kini tuohan, kondili puy-a kini.

— Geronda, unsa may makatabang kanako nga makapokus atol sa Liturhiya?

— Ang mga balaang anghel miapil sa Balaang Liturhiya. 'Pinaagi sa angheliko, dili makita nga han-ay,<sup>169</sup> — sama sa atong pagkanta. Hunahunaa unsay nahitabo karon mismo, paminawa pag-ayo ang mga pag-ampo sa pag-ampo, ug ampoa gikan sa kasingkasing: 'Ginoo, kalooy-a kami!' Pila kaha ka bililhon nga 'Ginoo, kalooy-a kami' ang imong napalabay! Ang tibuok koro nag-awit og matahum nga "Kyrie, eleison," daghang mga madre ang malipay niini, apan daghang kasingkasing ang nagpabilin nga walay pagbati. Apan unsa may pulos ana? Ug bisan pa kon ang imong pagtagad nakatutok sa Pag-ampo kang Jesus, apan walay kasakit o kalooy niini — usang pagsayang kini tanan.

— Geronda, kapoy kaayo ko sa tibuok gabii nga pagbantay nga sa pagsugod pa lang sa Liturgiya hapit na kong maubos ang kusog.

— Wala'y katingalahan ana, apan kinahanglan magpadayon ka. Kung magpakita ka og pagkamapailubon ug pugson nimo ang imong kaugalingon, moabot ang tabang gikan sa Diyos ug mabati nimo ang kusog nga pagdagsa. Malabwan nimo ang imong kakapoy, ug bisan pagkahuman sa pagbantay dili ka magtinguha nga matulog; mabati nimo ang ingon ana nga disposisyon alang sa espirituhanong mga paningkamot nga molungtad tibuok adlaw.

— Geronda, tugot ba nga molingkod atol sa Liturhiya?

— Kasagaran, dili maglingkod atol sa Liturgiya. Kung lisod kaayo, pwede maglingkod samtang gibasa ang Epistola. Apan kung ang usa ka tawo adunay seryosong problema sa panglawas ug dili makabarog, tugot nga maglingkod. Bisan pa, ako mismo wala gayud maglingkod atol sa Liturgiya.

— Geronda, sa dihang ang pari mopahayag: 'Gikan sa Imo...' — unsaon nimo pag-ampo?

---

<sup>169</sup> Ang Himno sa Kerubin. Kini nga himno sa liturhiya nag-awhag kanato nga dawaton si Kristo uban sa dili moubos nga dungog kaysa gihatag sa usa ka emperador sa Byzantine, nga mosulod sa siyudad nga gilibotan sa usa ka bantay nga guardia sa mga mamamana. — Tala sa maghubad.

— Tungod kay sa maong higayon moanhi ang Espiritu Santo, hilom kong binasa ang 'Langitnong Hari', 'Bulahan Ka, Kristo...' <sup>170</sup> ug 'Sa dihang Ikaw mibaba...' <sup>171</sup> ug nag-ampo alang sa langitnong kahayag.

## Pag-andam alang sa Balaang Komunyon

— Geronda, unsaon man pag-andam sa usa ka tawo alang sa Banal nga Komunyon?

— Sa tinuod, ang usa ka tawo angay nga andam sa tanang panahon... Apan kon hapit na ka madawat sa Balaang Komunyon, maayo nga mag-ampo ka pa gyud og labaw, mobasa pa gyud og Bibliya ug espirituhanong mga libro... Dako kaayo'g tabang ang pagbasa sa serbisyo sa Balaang Komunyon sa imong kaugalingon sa imong selda, bisan pa man paminawon nimo kini sa simbahan. <sup>172</sup> Sa ingon ana, mas masabtan nimo ang kahulugan sa niining mga pag-ampo ug mas lawom nimong mabati ang imong ka-makasasala. Mahimo usab nimo awiton ang unang ode sa Dakong Penitensyal nga Canon <sup>173</sup> ug, gikan sa 'Theotokaria', ang unang ode sa Lunes ug Miyerkules nga mga canon sa ikalimang tono, samtang nagahimo ka og mga pagyuko.

— Geronda, unsa man akong buhaton atol sa Liturhiya kung wala ko nakapreparar sa akong kaugalingon alang sa Komunyon daan?

— Nagplano ka ba nga mahuman pagbasa sa imong regulasyon pagkahuman sa aklamasyon nga 'Bulahan ang Gingharian'? Sabta kini: si Kristo dili usa ka piskal; kung tinuod nga wala gyud kay higayona sa pagpangandam, kabalo Siya niini. Napugngan ba ka sa pagpangandam sa mga babag nga dili nimo malikayan — o ikaw ba mismo ang nahimong babag? Usahay, tungod sa kabug-aton sa trabaho, ang usa ka magtutuo wala gani'y oras sa pagbasa sa pag-ampo sa wala pa ang Komunyon ug moduol sa Balaang Kalice sama sa usa ka bloke sa kahoy nga usa ka gatos ka libra ang gibug-aton. Sa ingon ana nga mga panahon, kinahanglan maghunahuna kita sa pagkapaubos: 'Ginoo, pasayloa ako, usa ka bloke sa kahoy ra man ko.' Ang Dios nagtan-aw sa kasingkasing. Kasagaran ang usa ka tawo magtuo nga andam na siya modawat sa Komunyon, apan sa tinuod dili pa siya andam; sa ubang panahon, gihunahuna niya nga dili siya andam — ug mao kana gyud ang panahon nga andam na siya. Ang labing maayong pag-andam mao ang mapainubuson nga pagtan-aw, paghinulsol, ug gugma sa Dios.

Ang preparasyon alang sa Komunyon dili naglangkob sa pag-ilis sa sinina ug pag-toothbrush. Ang labing importante mao nga susihon sa usa ka tawo ang iyang kaugalingon: gibati ba nila ang panginahanglan sa Banal nga Komunyon? Malinaw ba ang ilang konsensya? Tingali adunay butang nga nagpugong kanila sa pagdawat sa Komunyon nga wala pa nila ikumpisal? Aron mapuno sa Balaang Lawas ug Dugo, kinahanglan adunay husto nga mga kondisyon. Ang labing importante mao ang mapainubuson nga tinguha nga putlon ang kaugalingong mga kahuyang, aron dili gustong mobiya si Kristo sa kasingkasing. Kon dili, mosulod si Kristo kanato sa Balaang Komunyon, apan... dali ra siyang mobiya, ug wala kitay mabati. Apan kung magpabilin si Kristo sulod sa dugay nga panahon, usa ka kausaban ang mahitabo sa sulod sa usa ka tawo. Aduna'y mga tawo nga kanunay nilang mabati si Kristo sa ilang sulod — gikan sa usa ka Komunyon ngadto sa sunod, nga walay hunong.

— Geronda, usahay mahitabo nga ang pari mopahayag: 'Sa kahadlok sa Dios, pagtuo ug gugma, padulong,' <sup>174</sup> — ug mobati ko nga dili pa ko andam nga modawat sa Komunyon.

— Sa mga ospital, sa takdang oras, mopa-round ang mga doktor, ug kusog nga mosingggit ang mga nars: 'Rounds!' Unya mobiya ang tanan nga bisita sa mga kuwerto, ug ang mga pasyente mohigda sa ilang mga higdaanan ug maghulat nga isulti sa doktor kung giunsa sila pagbati ug madawat ang angay nga mga instruksyon bahin sa ilang pagtambal. Ingon usab, sa dihang moingon ang pari, 'Sa kahadlok sa Dios...' — hunahunaa nga miabot na ang Medico, ug duola ang Banal nga Komunyon uban ang kajibalo sa imong ka-makasasala, mapainubusanon nga nangayo sa kaluoy sa Dios.

---

<sup>170</sup> Tropario sa Pentekostes.

<sup>171</sup> Kontakion sa Pentekostes.

<sup>172</sup> Ang Serbisyo sa Banal nga Komunyon kasagarang gibasa sa simbahan atol sa Matins.

<sup>173</sup> Ang Dakong Canon, nga gisulat ni San Andres sa Crete, gina-awit sa pipila ka bahin sa unang upat ka adlaw sa Unang Semana sa Dakong Kwaresma sa Dakong Kompletino, ug sa tibuok niini sa Ikalimang Semana sa Dakong Kompletino sa Miyerkules ug sa Matins sa Huwebes.

<sup>174</sup> Sa tradisyon sa Rusya, kini nga pagtawag gipahayag sa medyo lain nga paagi: 'Sa kahadlok sa Dios ug pagtuo, duola.' — Nota sa tighubad.

## Ang Banal nga Komunyong Eukaristiya mao ang labing epektibong tambal

— Geronda, gikapoy kaayo ka atol sa Liturhiya;<sup>175</sup> wala na nimo kinahanglan magpabilin ug maminaw sa mga pag-ampo sa pagpasalamat.

— Unsa man diay imong giingon? Nadawat na nako ang Balaang Misteryo ni Kristo; dili baya nako masulti ang 'salamat' sa Diyos? Mahimo ra molakaw sayo kung adunay dakong panginahanglan. Ug dili ka gayud angay mobiya; paminawa ang mga pag-ampo sa pagpasalamat ug balik-balika nga walay puas: 'Nagpasalamat Ako Kanim, akong Dios, nagpasalamat Ako Kanim! Himaya Kanim, O Dios, himaya Kanim, O Dios!' — ug malipay ang imong kasingkasing.

Sa usa ka higayon, miadto ko sa Liturhiya sa usa ka piho nga selda. Kapoy kaayo ug gikapoy ko, ug dugang pa niana, nagutom ko, kay nag-andam ko sa pagdawat sa Komunyong. Wala'y kalan didto, ug nagtindog ko sa tibuok serbisyo, nangurog sa katugnaw. Apan sa diha nga nadawat nako ang Komunyong, dali dayon nako nabati ang kainit nga misabwag sa tibuok akong lawas. Kabalo ka, sama sa mga coil heater — ang kuryente moagi sa coil ug kini mosidlak nga pula-pula; mao gyud kana akong nabati sa tibuok lawas. Hinay-hinay, ang tibuok nakong lawas nagsugod sa pagdilaab sa kalayo. Usa ka tam-is nga kalayo!

— Nagdilaab, apan dili masunog, <sup>176</sup> Geronda...

— Oo, pagsunog... Uban sa tam-is nga kalayo! Pagkahuman, wala nay gutom, kakapoy, o katugnaw!..

— Unsa kadugay kini nagdugay, Geronda?

— Nabati nako kini sa simbahan, pagkahuman dayon sa Komunyong, ug pagkahuman nako mibiya, nabati nako ang kainit hangtod sa balay!

— Geronda, ngano man nga ang uban nga mga tawo, nga pisikal nga huyang ug masakiton, makaya kaayo ang pag-ayuno?

— Ang ilang tinago naa sa usa ka mapainubuson ug matinud-anong paningkamot, kauban ang pag-ampo ug pag-apil sa Labing Balaang Misteryo. Gipakaon nila ang ilang kalag sa Balaang Misteryo ni Kristo, ug gipakaon usab nila ang ilang lawas niini. Sa diha nga modawat kita sa Komunyong, modawat kita sa labing epektibong tambal: ang Lawas ug Dugo ni Kristo.

## Kapitulo 4. "Awita alang sa atong Dios, awita"<sup>177</sup>

### Ang pagkanta sa simbahan usa ka porma sa pag-ampo

Geronda, kanunay ko moadto aron motabang sa koro kay gibati nako nga katungdanan kini. Husto ba akong gibuhat?

— Ang pagkanta sa simbahan usa usab sa mga monastikong pagsunod. Mao nga ang pari nag-ampo 'alang sa mga nagakanta'.<sup>178</sup> Ang kantór nagrepresentar sa tibuok kongregasyon nga nagtindog sa simbahan. Apan ang mga tawo usab kinahanglan mosulti sa ilang kasingkasing, 'Ginoo, kalooy-a kami', ug dili magdahom nga espirituhanong mapalig-on lamang pinaagi sa 'Ginoo, kalooy-a kami' sa kantór.

Sa karaang panahon, ang tanang matinud-anon nag-awit uban, ug sumala sa mga lagda sa simbahan, mao kini ang angay nga paagi. Apan, sa taliwala sa mga miyembro sa komunidad sa simbahan, adunay mga tawo nga nagkalainlain ang abilidad; busa, aron malikayan ang mga hunong-hunong ug kalibog sa pag-awit, ang Simbahan misugod sa pagpili gikan sa ilang han-ay sa mga debotong tawo nga adunay talento sa pag-awit ug nagmando nga sila ra ang mag-awit. Sukad niadto, ang uban pang mga magtutuo nag-awit dili sa ilang mga ngabil kondili sa ilang hunahuna, ug samtang nagpaminaw sila sa mga kantante, naglipay sila nga adunay mga tawo gikan sa ilang taliwala nga gipili sa Dios aron paghimaya Siya sa ingon ka matahum nga paagi.

— Geronda, unsa may ihalad sa Dios sa usa ka tawo nga dili mo-awit apan nagpaminaw lang sa pag-awit sa simbahan?

---

<sup>175</sup> Gisulti niadtong Hunyo 1994, usa ka bulan sa wala pa ang pagpanaw sa Kalibunganong Paissios.

<sup>176</sup> Ex. 3:2.

<sup>177</sup> Salmo 46:7.

<sup>178</sup> Usa sa mga petisyon sa litanya.

— Kung ang usa ka tawo maminaw sa pagdayeg sa Dios ug magpasalamat kaniya — dili ba malipay ang Ginoo sa ingon nga tawo? Kini usab usa ka halad ngadto sa Dios.

— Geronda, usahay ginahimo ang All-Night Vigil alang sa usa ka piho nga panginahanglan.<sup>179</sup> Unsaon nako pag-ampo alang niini nga panginahanglan kung nag-awit ko sa koro ug ang akong pagtagad nakatutok sa mga libro ug sa pagkanta?

— Sa dili pa magsugod ang pagbantay, mahimo ka mag-ampo alang niini nga panginahanglan, ug unya, kung dili nag-awit ang inyong koro, mag-ampo gamit ang inyong rosaryo. Labaw pa, kung sa tibuok serbisyo ang imong hunahuna ug kasingkasing kanunay nakatutok sa katuyoan nga gihalad ang pag-ampo, nan bisan nag-awit ka, nagbasa sa Salmo o sa mga kanon, o nag-apil sa serbisyo sa lain nga paagi — kining tanan pag-ampo para niining espesipikong panginahanglan. Nasayud ka, sa dihang gisaulog nato ang Tibuok-Gabii nga Pagbantay alang sa usa ka piho nga panginahanglan, duha o tulo ra ka petisyon sa Ektenia ang gipahinungod niini. Ang tanan nga uban mosunod sa kasagarang han-ay sa serbisyo; apan ang tibuok Tibuok-Gabii nga Pagbantay gipahinungod alang niining panginahanglana.

## Maayong espirituhanong kahimtang

— Geronda, dili ko kaayo maayo mo-awit. Naa koy hunahuna nga tungod kay dili kaayo maayo ang akong paglitok.

— Apan sigurado ko nga dili man permi husto ang kahimtang sa imong kasingkasing. Kung adunay kagubot sa sulod, dili ka makanta og tarong. Ang pagkanta nagdepende sa kahimtang sa imong sulod; bantayi kini. Kung ang usa ka tawo nga huyang ang tingog naa sa maayong espirituhanong kahimtang, makakanta siya sama sa bulbul, apan kung naa siya sa dautang kahimtang, mosirit siya sama sa lamok. Ang lain nga tawo basin adunay natudlong tingog, apan kung dili siya naa sa maayong kahimtang sa hunahuna, imbis nga mo-awit, mumulong-mulong siya sama sa tigulang. Kung mo-awit ang usa ka igsoon nga babaye, makadungog mo sa inyong kaugalingon kung unsang kahimtang siya naa.<sup>180</sup>

— Geronda, kung mo-awit kami sa simbahan, ginasiguro namo nga dili kami masayop og tono.

— Syempre, kinahanglan mag-amping ka, kay ang tanan kinahanglan buhaton sa husto ug han-ay nga paagi.<sup>181</sup> Apan una sa tanan, kinahanglan natong masiguro nga ang atong kalag naa sa husto nga kahimtang, nga ang tanan han-ay sulod nato ug sa atong relasyon sa Diyos. Kung ang usa ka tawo mo-awit nga wala sa maayong espirituhanong kahimtang, mas grabe pa kini kaysa sa pag-awit nga wala sa tono. Ang maayong pagkanta magdala og kausaban paingon sa kaayohan, samtang ang bati nga pagkanta magdala sa mas dautan, ug dili na makapangamuyo ang mga tawo. Kung ang usa ka tawo nabalaka sa sulod, kung nagpuyo sa iyang kalag ang dili matarong nga mga hunahuna o pagkagamay sa espiritu, unsa kaha ang maayong kanta nga iyang makanta? Unsaon man niya pagbati sa langitnong katam-is nga gikinahanglan aron makanta gikan sa kasingkasing? Mao nga giingon:

'Nalipay ba ang bisan kinsa? Pasagdi sila nga mo-awit.'<sup>182</sup> Sa labing maayo, ang mga mo-awit sa simbahan kinahanglan adunay mas sensitibo ug malumo nga kasingkasing, ug mas tam-is ug malipayon nga sulod nga disposisyon, kaysa sa ubang mga igsoon. Hunahunaa lang: giunsa man sa usa ka tawo pag-awit sa 'O Gentle Light' kung wala siya'y maong kahayag sa sulod?

## Kini tanan usa ka butang sa debosyon

— Geronda, kung moingon ang mga tawo nga bati akong pagkanta, naningkamot ko nga masabtan unsa ang akong kinahanglan paayohon sa akong teknik sa pagkanta.

— Kinahanglan nimong paningkamotan nga makab-ot ang monastikong disposisyon, pagrespeto ug paghukom, imbis nga maghunahuna sa kahanas sa pasundayag o hingpit nga teknik. Ang kahanas nga walay pagrespeto sama sa make-up: usa ka butang nga gawasnon, artipisyal ug dili natural. Sa sekular nga kalibutan, ang uban nga mga mag-aawit 'nagpasundayag' gamit ang ilang mga tingog tungod sa panginahanglan, aron

<sup>179</sup> Ang mga pagbantay ginahimo dili lamang sa pagpasidungog sa mga pista, kondili usab tungod sa espesyal nga mga kahimtang — kalayo, sakit, sa pagpasalamat sa usa ka butang, ug uban pa. — Nota sa maghubad.

<sup>180</sup> Kasagaran sa mga adlaw sa semana, mag-ilis-ilis ang mga madre sa pagkanta sa mga stichera ug troparia. — Nota sa maghubad.

<sup>181</sup> 1 Cor. 14:40.

<sup>182</sup> Santiago 5:13.

sila daw madawat sa pagkanta sa katedral ug makakuha og mas taas nga sweldo. Ingon sila: 'Kung i-assign ko sa gamay nga parokya, unsaon nako pagpanginabuhi?' Human sa tanan, naa silay rason; kinahanglan nilang pakaonon ang ilang mga pamilya, mao nga nagkanta sila sa porma nga sobra ug nagasinggit. Apan ang monghe walay pasangil; kinahanglan siyang mo-awit sa natural nga paagi. Siguroha nga ang imong pag-awit natural ug makapahikap sa kasingkasing; awita alang sa Dios, dili alang sa arte sa pag-awit. Sa pag-awit, kinahanglan mailhan ang kalainan tali sa internal ug gikan sa kasingkasing ug sa eksternal ug artipisyal.

— Geronda, mahimo bang sayop ang akong tingog nga naga-awit ko sa kalibutanong paagi?

— Dili ang imong tingog ang problema, kondili ang paagi sa imong pagkanta dinhi sa parokya. Nagkanta ka uban sa usa ka matang sa kalibutanong pagkamapahitas-on, sama sa pipila sa mga koroista nga imong nadungog sa wala pa ka moabot sa kumbento. Ang imong pagkanta murag dili natural. Ayaw pagpugos sa imong mga kordilyas sa tingog. Nasayud ka ba kung unsa kini kakapoy para sa mga mamiminaw? Kanta gikan sa kasingkasing; pasagdi nga natural kini.

— Tingali, Geronda, mas maayo nga dili na lang ko mo-awit sa pipila ka panahon?

— Dili, mag-awit ka. Paminawa ang ubang mga madre, ug hinay-hinay nga mawala kana nga sekular nga pamaagi. Sa Bukid Athos usab, ang mga batan-ong monghe mag-awit sa sekular nga estilo sa sinugdanan. Kung wala pa silay kasinatian sa pagka-monghe, unsaon man nila pag-awit sa estilong monastiko? Sa nangagi, ang mga mag-awit sa Athos dili kaayo makig-uban sa mga sekular nga mag-awit — ug nag-awit sila sa mas monastikong estilo. Karon nga nagsugod na sila og mas daghang pakig-uban, nakalayo sila gamay sa husto nga dalan: sa katapusan, bisan ang mga melon mawala ang ilang lami kung motubo sila tupad sa kalabasa.

Ang tanan kini usa ka butang sa pagrespeto. Kung walay pagrespeto, ang pag-awit sa simbahan sama sa bino nga walay bula; sama kini sa usa ka instrumento nga dili na haom sa tono nga makapahasol lang. Ug wala'y kalainan kung kusog ba o hinay ang pag-awit sa usa ka tawo; ang labing importante mao nga mag-awit sila uban sa pagrespeto. Unya, bisan ang hinay nga pag-awit mopahungaw og pagkamaumol ug ka-mamyaw, imbis nga makapahugot. Ug ang kusog nga pagkanta mopabati og kusgan ug matinud-anon, imbis nga buang. Si Padre Makarios Bouzikas<sup>183</sup> adunay tingog nga sama sa dalugdog, apan siya mikanta sa natural, matinahum ug malumo; mabati nimo ang pag-uyog sa iyang kasingkasing — ug mohunong dayon ang imoha. 'Gipaliko-liko gyud niini ang tibuok nimong kalag,' ingon sa usa ka tigulang monghe bahin kaniya. Si Padre Makarios nag-inusara nagpuyo sa Kapsala, sa usa ka selda sa Monasteryo sa Stavronikita. Aduna'y usa ka Rumanhon nga nagpuyo sa ubos niya; dili siya kaayo maayo nga mang-aawit, apan nailhan siya tungod sa iyang pagkamapainubsanon. Sa gabii, mogawas si Padre Makarios sa balkonahe sa iyang selda ug magsugod sa pagkanta sa 'Gibukas ko ang akong kamot kanimo' (<sup>184</sup>), samtang ang Romanian sa ubos magpadayon sa sunod nga berso! Oh, unsa ka matahum kana!

Dako kaayong butang kung ang usa ka mag-aawit adunay pagkamahadlok. Kabalo ka ba unsa kaimportante kana? Siya mismo nabag-o gikan sa sulod, ug tungod kay kini nga sulodnong pagbag-o misidlak paingon sa gawas, ang mga nakapaminaw kaniya nabag-o usab alang sa kaayohan. Busa ang ilang panaghiusa nga pag-ampo mahimong makapahimuot sa Dios.

## Ang balaan nga mga kahulugan motuslok sa kasingkasing

— Geronda, ganahan ko sa ikaduhang tono.

— Ang ikaduhang tono hingpit nga Byzantine. Dili kini mapadagan sa bisan unsang kasadpang instrumento, sa biyolin ra. Makita nimo, gikuha sa mga Turko ang ilang musika gikan sa Byzantium — ug unsa ka makapahikap ilang pagkanta! Apan unsa kaha ilang gikanta sa ilang mga kanta? "Ilubong nako ang akong kasubo sa ouzo, pun-on nako ang akong tiyan og karne, wah-wah, oh-oh-oh!..." Ang mga Turko malingaw kaayo kung mo-awit sila bahin sa usa ka baso nga ouzo ug usa ka piraso nga karne! Ug kita mo-awit bahin kang Kristo, Kinsa gipako sa krus, Kinsa naghalad sa Iyang kaugalingon — apan wala gihapon ba kitay pagbati?

---

<sup>183</sup> Monghe Makarios Bouzikas (1886–1965) — usa ka kantór nga nagpuyo sa usa sa mga selda nga sakop sa Monasteryo sa Stavronikita. — Nota sa maghubad.

<sup>184</sup> Salmo 103:28. Ang mga bersikulo niining salmo, gikan sa bersikulo 28 hangtod sa katapusan, ginaawit sa mga pista nga tibuok gabii nga pagbantay.

"O labing bulahan nga kahoy, diin gipako si Kristo, Hari ug Ginoo..."<sup>185</sup> Sa diha nga hunahunaon sa usa ka tawo ang pag-antos ni Kristo, malumo ang iyang kasingkasing ug mapuno sa luha. Dili layo sa selda sa Banal nga Krus, nakakaplag ko kaniadto og usa ka piraso sa troso, mga usa ka metro ang gitag-on, ug dayon nakahunahuna ko sa Krus ni Kristo. Gidala nako kini sa akong selda ug gikuptan pag-ayo sama sa Krus ni Kristo. Oh, unsa kaha kadali ang pagtibok sa akong kasingkasing! Wala nako kini gipahawa sa akong mga kamot bisan sa akong pagkatulog!..

— Geronda, naghunahuna ba ka sa pagkrusipisyon ni Kristo niadtong panahona?

— Sa Pagkalkruso ra, ug wala nay lain! Murag naa ko sa Golgota, murag giakbay nako ang Tinuod nga Krus. Kung kini mao pa gani ang Tinuod nga Krus, ambot kung mas kusog pa ba ang akong pagbati. Murag mubuto ang akong kasingkasing, ug nagdagayday ang mga luha sa akong nawong. Ang akong kasingkasing kusog kaayo og kabug-os nga mura'g mosabwag gikan sa akong tadyaw. Gidikit nako pag-ayo kana nga kahoy sa akong lawas aron dili mabali ang akong mga tadyaw. Ug ikaw man? Mo-kuha ka og libro nga adunay han-ay sa Serbisyo sa Krus, mo-awit ka: 'Ang Krus ni Kristo, paglaum sa mga Kristohanon,'<sup>186</sup> — apan ang imong hunahuna kinsa ba kabalo asa na. Unsaon man nga mausab ang kalag? Ah, kon motandog lang unta ang kasingkasing, kon mausab lang unta ang kalag—unsu kaha ka nindot nga pista sa katedral ang mosugod! Nakadtu na ba ka sa usa ka pista sa katedral para sa tibuok siyudad?

Kung ang usa ka tawo mosunod sa iyang gina-awit sa hunahuna ug kasingkasing, magsugod siya og pagbati og pagrespeto, ug moabut kaniya ang lawom nga pagbati ug uban pa. Busa, sabta ang mga banal nga kahulugan aron kini makatuhop sa kasingkasing. Kung usa ka pulong lang makalusot sa mga babag sa atong kasingkasing, ang tawo mauswag, molupad sa sulod, ug mausab sa espirituhanong paagi—ug ang nahibilin nga mga pulong sa serbisyo modagayday nga walay babag ngadto sa ilang kasingkasing, ug kini nga espirituhanong pagbag-o motandog sa ilang tibuok pagkatawo. Sa dihang madungog nako ang 'Natingala ang akong hunahuna ug nag-awit ako kaniya, O Inahan sa Dios' (<sup>187</sup>), ang akong hunahuna 'natingala'—nagpasabot nga dili na kini molihok—ug hapit na ko mawadan og hunahuna. Ug sa dihang madungog nako ang 'Paglikay, O yuta, uban sa dakong kalipay' (<sup>188</sup>), nahibalo ka unsay mahitabo kanako? Ang akong kasingkasing molupad sa kalipay, ug ang tibuok nakong lawas mokurog sa usa ka matam-is nga katingalahan. Apan kung balewalaon sa usa ka tawo ang kahulugan sa gikanta ug gibasa sa simbahan, wala gyud mausab sa kasingkasing o sa lawas sa usa ka tawo.

— Geronda, ganahan kaayo ko sa mga kanta sa mga tigulang nga sundalo bahin sa Inahan nga Yuta.

Ang mga kanta sa mga tigulang sundalo nagpukaw sa gugma sa Inahan nga Yuta, nagdasig sa mga buhat nga bayani, nagpalig-on sa espiritu ug nag-awhag sa mga tawo sa pakig-away. Sa mga katuigan sa Aleman nga okupasyon, adunay usa ka bulag nga musikero nga nagdala og bagpipa — nahibalo ka ba pila ka tawo ang iyang napukaw aron makig-away? Sa unsa ka dakong kasakit gipakanta sa pobre nga tawo ang 'Maayo Kamo, Mga Kabus'! Nabati niya ang kalooy para sa tibuok nasud, ug ang iyang kasakit madungog sa mga nota sa iyang plawta. Unya iyang ipataas ang iyang kalo ug mangayo og limos. Moingon ang mga Aleman, 'Buta man siya—unsu may pulos?' ug biyaan siya; mosabwag pa gani sila og kuwarta ngadto kaniya! Ug pinaagi sa iyang musika... nagwali siya! Nawad-an og paglaum ang mga tawo niadto, apan gipukaw niya ang kalayo sa ilang mga kalag, ug daghan ang napuno sa determinasyon ug mibiyahe diretso paingon sa Kabukiran sa Dzumerka aron moapil sa mga partidaryong yunit ni Zervas.<sup>189</sup> Hunahuna lang: biyaan ang tanan ingon ana ug molarga aron makig-away espirituhanon tungod sa gugma kang Kristo!

Sa dihang madungog nako ang mga tunog sa martsa, motaas ang mga luha sa akong mga mata... dali ra kaayo ko mahinumdom sa gubat, sa pakigbisog alang sa kagawasan, sa mga bayani nga nagbubo sa ilang dugo, nga napatay. Sa dihang madungog nako ang penitensyal nga mga tropario sa simbahan, mabungkag ang akong kasingkasing. Sa dihang madungog nako ang Paschal stichera, malipay ko. Ug sa dihang ako mismo ang mo-awit niini, ang akong hunahuna naa sa Dios, ug ang akong kasingkasing mangurog. Kung mo-awit ko

<sup>185</sup> Ang irmos sa ikalima nga ode sa canon para sa Pista sa Pag-alsa sa Balaang Krus (14 (27) Septyembre).

<sup>186</sup> Usa ka stichera nga gibase sa Salmo 50 alang sa Matins sa Pista sa Pagtaas sa Balaang Krus.

<sup>187</sup> Irmós sa ikasiyam nga ode sa unang kanon sa Kapistahan sa Epipanya sa Ginoo.

<sup>188</sup> Refrain sa ikasiyam nga oda sa kanon para sa Kapistahan sa Pagpahibalo sa Labing Balaan nga Theotokos.

<sup>189</sup> Zervas Napoleon (1891–1957) — usa ka politiko ug militar nga personalidad, usa sa mga nangunang lider sa nasudnong Pagbatok atol sa Aleman nga okupasyon. Sa paghuman sa okupasyon, ang mga pwersang militar ni Zervas nakakontrol sa kadaghanan sa mga rehiyon sa Gresya sa Aetolia-Acarnania ug Epirus, diin nahimutang ang Kabukiran sa Dzumerca.

og mga masubo nga stichera, masakit ang akong kalag ug mag-awit ko nga masubo. Kung mo-awit ko og malipayong mga stichera, malipay ko. Sabta nga kinahanglan magsugod sa kahulugan. Nakapokus ba ang hunahuna sa mga banal nga kahulugan? Unya ang tawo mausab sa espirituhanong paagi; ang kasingkasing mosiga ug modawat niining espirituhanong kalumo uban sa espirituhanong kalipay. Apan kung ang hunahuna wala sa angay nga lugar, nan walay kalumo ni kalipay.

## Ang musika gimugna sa kasingkasing

Ang pag-awit sa simbahan dili lang pag-ampo, kondili sa usa ka paagi, usa usab ka 'kabuang'; ang kasingkasing, daw mibuto, ug ang espirituhanon, tinuoray nga pagbati mobubo gikan sa kinahiladman niini. Kung ang usa ka tawo maghunahuna kang Kristo, sa paraiso, nan mag-awit sila gikan sa kasingkasing. Ug sa diha nga magsugod sila, hinay-hinay, sa pagtilaw sa langitnong, nan sa matag himno madungog ang paglukso sa ilang kasingkasing. Bisan pa kung ang hunahuna dili malunod sa mga pulong, kondili ang hunahuna lang sa paraiso, ang kasingkasing mokurog—sama sa usa ka nightingale. Kung kini mokanta, mokurog kini sa tibuok lawas, ug ang sanga nga gipahulayan niini mokurog pag-ayo. Murag kini nagaingon: 'Ayaw ko paghikap, wala koy gikinahanglan, hingpit na gyud ko nga nabuang!'

— Geronda, nabati nako nga kung mo-awit ko gikan sa nota, mura'g uga ang akong pag-awit, apan kung mo-awit ko gikan sa hunahuna, mas gikan kini sa kasingkasing.

— Ang notasyon sa musika nagpugong kanato sa pipila ka paagi, apan ang kasingkasing dili mapugngan. Sa diha nga mosugod ang kasingkasing sa paglihok, ang mga tunog makagawas gikan sa ilang mga utlanan ug molupad ngadto sa walay kinutuban, ug unya ang pagkanta mahimong langitnon! Unya, bisan pa masayop ka og tono sa pipila ka bahin, mabati gihapon nimo ang katam-is, tungod kay kini nagagikan sa kasingkasing.

— Geronda, giunsa kini pagkab-ot kung ang mag-aawit dili nag-inusara, kondili kauban sa koro?

— Kung ang protopsalt<sup>190</sup> mag-awit gikan sa kasingkasing, ang uban nga mga mag-aawit mainspirar kaniya ug madala — sa labing maayong kahulugan sa pulong.

— Geronda, unsa kaha kung ang protopsalt dili mag-awit gikan sa kasingkasing? Makakanta pa ba gikan sa kasingkasing ang lain nga mag-aawit? Human sa tanan, mosunod man siya sa ritmo ug tono nga gitakda sa protopsalt.

— Unsa man, sa imong panan-aw, ang gibuhay sa protopsalt—kuhaon ba niya ang kasingkasing sa mag-aawit? Wala'y labot ang kasingkasing niini. Bisan pa man ang mag-aawit adunay pinakahuyang nga tingog sa koro, kung iyang ibubo ang iyang kasingkasing sa pag-awit, mag-awit siya gikan sa kasingkasing, kay dili niya kini mabuhay sa laing paagi. Nagkanta siya, ug sa sulod niya nabati ang dakong pagbati, nagkurog-kurog ang iyang kasingkasing ug napuno ug luha ang iyang mga mata. Nakita ba nimo? Wala'y nakababag kaniya, bisan ang pangulo nga kantante o ang ubang mga mag-aawit. Busa, ayaw nato pagpangita og pasangil para sa atong kaugalingon. Sa akong hunahuna, ang mga babaye walay bisan unsang rason kung dili sila mo-awit gikan sa kasingkasing, uban sa kainit ug kalumo — kay natural nga gihatagan sila niining tinuoray nga gugma ug kalumo.

— Geronda, naa koy hunahuna: atong ipadayag ang kahimtang sa mga himno, apan sa nawong ra.

— Ang espiritu sa pagkanta sa simbahan naggikan sa sulod, gikan sa kasingkasing. Kung ang hunahuna nakatutok sa kahulugan, mao kini ang nagmugna sa espiritu nga gikan sa kasingkasing — usa ka pag-uyog sa kasingkasing! Ang kasingkasing mao ang nagkomposo sa musika. Ang kusog, kalooy, ug kasakit nga naa sa sulod sa usa ka tawo nagmugna og pagbati, kinabuhi, ug pulso, ug kini naghatag og katam-is sa pag-awit sa simbahan. Ug kung imong susihon ang sulod nga kahulugan, kabalo ka ba unsaon nimo pag-awit?!

— Masabtan namo unsay gusto nimo namo, Geronda.

— Dili lang ninyo masabtan, kondili mawala usab ang inyong rason uban kanako! Tan-awa, ang uban nga musikero tinuyoang moinom og bino sa dili pa sila magtugtog, unya moawit sila sa tibuok nilang kasingkasing; ang ilang kusog mao ang bino. Apan kamo kinahanglan malingaw sa balaan nga kalayo ug sa Espiritu Santo!<sup>191</sup>

---

<sup>190</sup> Protopsalt (sa Griego nagpasabot og 'una nga mag-aawit') — ang pangunang mag-aawit sa usa ka koro, usa ka maestro de koro.  
— Nota sa maghubad.

<sup>191</sup> Tan-awa: Mateo 3:11.

## **Bahín 7.**

### **Sa gingharian sa pagdayeg**

"Lingi sa espirituhanong gingharian, sa gingharian sa pagdayeg. 'Kaluho kanimo, O Dios, kaluho kanimo, O Dios'—balika pirmi kining mga pulong."

### **Kapitulo 1.**

#### **Mahitungod sa Pagdayeg sa Dios**

#### **Ang paghinulsol anaa usab sa doxolohiya.**

Geronda, wala ko naningkamot sama sa angay nakong buhaton, ug kini nagapasubo kanako.

— Pagbantay ug hatagi og himaya ang Dios.

— Geronda, mas daghan kog oras sa pagpangayo og pasaylo sa Diyos kaysa sa pagdayeg kaniya.

— Maayo usab ang pagpangayo og pasaylo, apan mas maayo gihapon ang paghimaya kaniya. Aduna usab paghinulsol sa pagdayeg, nga nagdala og langitnong kahupayan, kay kini naglangkob og pagpaubos. Ang 'himaya kanimo, O Dios' nagpasabot usab og 'pasayloa ako, akong Dios, sa akong mga sala, aron madayeg ko ka sama sa pagdayeg kanimo sa mga anghel.'

— Usahay, Geronda, magsugod ko sa akong pag-ampo dili pinaagi sa pagpangayo og kaluoy sa Diyos alang kanako nga makasasala, kondili pinaagi sa usa ka doksolohiya. Tingali sayop kini?

— Sakto kaayo na. Wala ba nato giingon nga adunay paghinulsol sulod sa pagdayeg? Ang mga malipayon nga tawo hilig sa pagdayeg. Tan-awa, kung ang usa ka tawo, tungod sa gugma sa Diyos, lawom kaayo ang pagbasol sa usa sa iyang mga pagkapukan ug dayon nagpakita og paghinulsol, kini makapalihok sa Diyos sa pagpakabana. Apan ang usa ka tawo nga lahi ang disposisyon, human maghinulsol, nagpasalamat ug nagdayeg sa Diyos adlaw ug gabii alang sa kaluwasan gikan sa iyang kanhing makasasala nga kinabuhi, ug ang Diyos malipay sa gugma sa Iyang anak.

#### **Ang pagdayeg usa ka pagpadayag sa labing dakong pagpasalamat**

— Elder, unsang klase nga ulan na ba kana kaniadto: uga gihapon kaayo ang mga dahon!<sup>192</sup>

— Unsa may akong masulti ana? Bisan pa ang ulan nga nagbasa lang sa mga dahon — dili ba kana igo? Sa dihang nakita nako ang mga panganod sa langit, wala ko makatulog tungod sa pagbati sa pagpasalamat ngadto sa Ginoo. 'Ginoo nako,' ingon nako, 'dili kami angay makadawat ug ulan.' Paglikay sa kawalay pagpasalamat. Pasalamat ang Ginoo sa tanan nga Iyang gihatag kanimo.

— Geronda, kung matubag sa Dios ang atong mga hangyo para sa mga panginahanglan sa monasteryo, unsaon nato pagpadayag sa atong pagpasalamat Niya?

— Magbantay aron magpasalamat sa Dios, nga nagpadala og tabang pinaagi sa Iyang mga balaan. Ug kanunay nga sundi kini nga lagda: human sa bisan unsang pag-ampo, kon nakamangayo ka na og mainit ug gikan sa kasingkasing, sa diha-diha nga matubag kini sa Maayong Ginoo — ihatag ang pagdayeg gikan sa kasingkasing ug magpasalamat uban sa kalipay.

— Geronda, unsaon nato pagdayeg kaniya?

— Ang pagdayeg mahimo nga ipahayag sa tingog,<sup>193</sup> o mahimo usab nga ipadayag lamang gikan sa kasingkasing; sa ikaduhang kaso, kini usa ka sulodnong pagdayeg.

— Geronda, kanunay ba adunay pagpasalamat sa pagdayeg?

---

<sup>192</sup> Gisulti kini atol sa grabeng uga, sa dihang nahulog ang usa ka gaan nga ulan sa usa ka adlaw.

<sup>193</sup> Ingon usa ka timalhan sa pagpasalamat sa Dios, mahimo nga mabalik-balik ang doxolohiya nga 'Maluoy ka kanamo, among Dios...' o mag-ampo gamit ang rosaryo, nga nag-ingon: 'Maluoy kanimo, among Dios, maluoy kanimo.'

— Aw, unsang matang sa pagdayeg ang walay pagpasalamat? Dili ba magpasalamat ang mga anghel sa Diyos sa dihang ilang ginadayeg Siya?

— Geronda, unsa may kalainan tali sa pagdayeg ug pagpasalamat?

— Ang pagdayeg mao ang malipayong pagpasalamat, usa ka pagbubo sa pagpasalamat, usa ka pagbutong nga motumaw gikan sa sulod, gikan sa kasingkasing. Tingali dili kabalo ang usa ka tawo sa tanang pulong sa usa ka partikular nga troparion sa kasingkasing; mahimo siyang kabalo sa katunga niini ug pun-on ang mga kulang sa iyang kaugalingong mga pulong, apan ang iyang kasingkasing magkurog gihapon sa kalipay. Kung magpasalamat ka sa Diyos sa Iyang daghang panalangin, unya, samtang nagpasalamat ug naghimaya ka Niya, mabati nimo ang hingpit nga kadato sa Iyang Kaayo.

## Ang pagdayeg magsugod sa pagpasalamat sa Diyos

— Geronda, pareho ba ang atong pagbati sa pagpasalamat ngadto sa Dios ug ang pagdayeg?

— Ang pagbati sa pagpasalamat mao ang labing importante. Gikan gayud niini magsugod ang pagdayeg.

— Geronda, unsaon man sa usa ka tawo pagpalambo sa pagbati sa pagpasalamat ngadto sa Dios?

— Aron mabati ang pagpasalamat ngadto sa Dios sa imong kalag, dako kaayo'g tabang ang pagbantay sa imong kaugalingong pamatasan, ang husto nga pagtratar sa imong isigkatawo, ug ang pagpasalamat sa mga tawo. Ang bisan kinsa nga mobati og pagpasalamat sa iyang isigkatawo bisan pa sa gamayng kaayo, walay duhaduha nga mobati og labaw pa kaayo nga pagpasalamat kang Kristo, Nga naghatag ug nagpadayon sa paghatag sa Iyang mga panalangin kanato sa kadagahan. Sa ingon niini, ang usa ka tawo kanunay mapuno sa pagpasalamat; kay samtang naghunahuna siya kung giunsa pagpadayag sa iyang pagpasalamat kang Kristo, ang Ginoo magahatag kaniya og mas dagkong panalangin pa, aron ang matinud-anong kalag matunaw sa gugma alang Niya. Kay kung ang usa ka tawo adunay espirituhanong pagka-andam modawat ug kanunay magpasalamat sa Diyos bisan pa sa Iyang labing gagmay nga gasa, motubag ang Diyos niini pinaagi sa paghatag pa gayud og mas dagkong panalangin.

— Geronda, sa paghunahuna sa mga panalangin sa Diyos, kinahanglan ba hunahunaon ang matag usa nga espesipiko o sa kinatibuk-an?

— Kung mahimo nimong hunahunaon ang matag panalangin tagsa-tagsa, mao kana ang labing maayo. Kung imong tagdon ang tanan ug wala kay palampasaon, mabati nimo bisan ang pinakagamay nga paghikap sa Maayong Dios ug mobati ka og dakong pagpasalamat. Kung ang hunahuna sa usa ka bata nakatutok sa iyang inahan, mabati niya ang malumo niyang mga paghikap. Apan kung na-absorb kini sa iyang mga dulaan, bisan pa og hapuhatan ug halukan kini sa inahan, wala kini mabati. Kanunay kitang gihikap sa Dios uban sa pagkamabuotan. Ang tawo nga magpamalandong sa mga panalangin sa Dios malandong sa pagkamabuotan, malihok ang iyang kasingkasing, ug kanunay siyang maghimaya sa Dios.

— Geronda, giunsa man sa kasingkasing pagsugod sa paglipay ug pagmalipayon sa pagbati og pagpasalamat ngadto sa Dios?

— Pinaagi sa pagpaubos ug gugma, masabtan sa usa ka tawo ang dagkong panalangin sa Dios ug mahimong usa ka mapasalamatong alagad.<sup>194</sup> "Dios ko," ingon niya, "dili ko angay sa Imong pag-atiman; tabangi ang lain — ang usa nga mas nag-antos pa kaysa kanako..." Ug ang Dios, sa pagtan-aw sa ingon nga gugma ug pagpaubos, nagbubo sa Iyang grasya sa maong tawo. Ug busa nagpadayon kining panag-uban nga pagbinayloay: ang tawo nagpasalamat — ug ang Dios naghatag kaniya og kanunay bag-ong mga gasa.

## "Kaluho kanimo, O Dios"

— Geronda, unsa ang kahulugan sa mga pulong nga 'Gloria kanimo, O Dios'?

— Ang mga pulong nga 'Kahimayaan kanimo, O Dios' nagpasabot og 'nga ang tanan makaila sa Dios.' Makita nimo, si Kristo mismo miingon:

'Gipahimaya ko Ka sa yuta; ug karon, Amahan, pahimayaa Ako.'<sup>195</sup> Ang uban sayop sa pagsabot niining mga pulong ug moingon: 'Bisan si Kristo nangita og himaya!' Apan kining mga pulong nagpasabot niini: 'Ako, Amahan, gipadayag Ko Ka sa yuta; ipadayag usab Ko, aron ang mga tawo motuo.'

<sup>194</sup> Tan-awa ang Mat. 25:21–23.

<sup>195</sup> Tan-awa si Juan 17:4–5.

— Geronda, mura'g gusto nakong balik-balikon ang 'Kaluoy Nimo, O Dios' mas kanunay kaysa 'Ginoo, kalooy-a kami'. Tingali sayop ba na?

— Dili, bulahan nga kalag, husto kaayo kana! Mahimo nakong igahin ang tibuok adlaw sa pagpanahi ug pag-usab-usab: 'Gloria kanimo, O Dios! Gloria kanimo, O Dios, tungod kay buhi pa ko. Gloria kanimo, O Dios, tungod kay mamatay ko ug moadto kanimo. Kahimaya Nimo, O Dios, kay bisan pa man masulod ko sa impyerno, adunay lain nga madala gikan sa impyerno paingon sa langit imbis kanako. Ug aron dili ko masubo tungod sa akong pag-antos sa impyerno, hinaut nga daghan ang madala sa Dios nga mga makasasala gikan sa impyerno paingon sa langit, aron ang Iyang kalipay tungod kanila mosaka, ug ang Iyang kasubo alang kanako maminusan."

Hinaut nga ang mga pulong nga 'Gloria kanimo, O Dios' dili gayud mobiya sa imong mga ngabil. Kung masakitan ako, ang akong tambal mao ang 'Gloria kanimo, O Dios'; ang ubang tambal wala makatabang kanako. Ang 'Gloria kanimo, O Dios' mas labaw pa kaysa 'Ginoong Hesukristo, kalooy-a ako.' Si Elder Tikhon kanunay mosulti: "Ang 'Ginoong Jesu-Kristo' bili og usa ka gatos ka drachma, samtang ang 'Gloria kanimo, O Dios' bili og usa ka libo," nga mao, labi pa gayud. Pinaagi niini iyang gipasabot nga ang tawo mangayo sa kaluoy sa Dios tungod sa panginahanglan, apan naghimaya sa Dios tungod sa gugma; busa, ang paghimaya adunay mas dako nga bili sa atubangan sa Dios. Gitudloan kami sa Karaan nga moingon og 'Gloria Kanimo, O Dios' dili lang sa dihang maayo ang tanan kanato ( , apan usab sa dihang nag-antos kita sa kalisud, kay bisan ang mga pagsulay gitugotan sa Dios alang sa kaayohan sa atong mga kalag.

— Geronda, usahay moingon ko og 'Gloria sa Dios' ug mobati ko og kalipay sa akong kalag. Unsa kini?

— Mao kana ang tinuod nga espirituhanong kalipay!... Napalipay kaayo ko sa imong mga pulong! Karon, tungod sa kalipay, kuhaon ko ang panulat ug magsugod ko og sulat 'Gloria sa Dios, Gloria sa Dios...' hangtod mapuno nako ang tibuok papel niini nga mga pulong! Hinaut nga itugot sa Dios kanimo, sa umaabot nga kinabuhi, nga kauban ka sa mga anghel nga kanunay Siyang gidayeg. Amen.

## **Kabanata 2.**

### **Mahitungod sa Gingharian sa Pagdayeg**

#### **Duha ka Ranggo sa Gingharian sa Pagdayeg**

Ang yawi sa pagsabot sa pagdayeg mao nga adunay duha ka hugna niini nga gingharian. Kung ang usa ka tawo dili moagi sa una, dili siya makasaka sa ikaduha. Sa unang hugna, ang usa ka tawo motugot sa pag-antos, apan husto ang iyang pagsabot sa tanan. Sunda nila ang maayong tuyo, pagsaway sa kaugalingon, pagpahiubos sa kaugalingon, paghinulsol ug pagpasalamat sa Diyos sa tanan: "Akong Dios," ingon niya, "Nagpasalamat ako Kanimo; tungod sa akong mga sala nga nag-antos ako niining tanan. Dapat unta mas grabe pa ang akong madawat, apan nahadlok ako nga dili nako kini makaya. Nangayo ako Kanimo, hatagi ako og pagkamapailubon ug kusog aron makaya nako kini tanan." Unya moabot ang langitnong kahupayan, ug mosulod ang tawo sa ikaduhang hugna. Aduna'y uban nga nakalakaw na sa dalan sa paghinulsol ug nakasinati sa langitnong kahupayan nga dala sa pagbiya sa mga sala, nga nakalabang na sa malipayong paghilak ug nakaabot na sa hugna sa paghimaya. Unya, ang tawo walay kasubo; mobati siya og balaan nga kalipay ug dakong pagpasalamat sa Diyos nga dili na niya ikapaloom. Kanunay nilang balik-balik nga ginaingon ang 'Kaluoy Nimo, O Dios', nagpasalamat sa Dios sa Iyang dagkong panalangin, sa Iyang dakong gugma, ug unya ang kalag sa iyang kaugalingon mobalhin sa pag-ampo, sa paghimaya sa Dios, o, sa labing gamay, mangayo sa Dios og pasaylo tungod kay dili kini takus sa Iyang mga panalangin.

— Geronda, unsaon man pag-ampo ni Amahan Tikhon?

— Nilusot si Amahan Tikhon sa kahimtang sa paghimaya ug wala na nagpabilin sa pag-ampo, kondili sa paghimaya. Ang tanan nga madungog gikan sa iyang mga ngabil mao ang: 'Gloria Kanimo, O Dios, gloria Kanimo, O Dios!...' — ug hapit matag adlaw sa tuig 'hayag' para kaniya,<sup>196</sup> tungod kay kanunay siyang nagpuyo sa Paskwal nga kalipay.

---

<sup>196</sup> Ang unang semana pagkahuman sa Pasko sa Pagkabanhaw gitawag nga Hayag nga Semana.

Para sa mga tawo nga anaa sa ingon nga kahimtang, kanunay Pasko sa Pagkabanhaw, kanunay Pagkabanhaw! Ang tanang kampana nag-awit sa kalipay.

Dayeg-a Siya uban sa melodiyosong simbal, dayeg-a Siya uban sa malipayong simbal!<sup>197</sup> Tibuok adlaw ginadayeg nila ang Dios, ug ang pagtibok sa ilang kasingkasing sama sa tingog sa kampana.

### **Luha sa paghinulsol ug luha sa pagdayeg**

— Geronda, palihug ipatin-aw kanamo ang mga pulong ni Abba Isaac sa dihang nagsulat siya bahin sa mga luha: 'Ang pipila ka luha mosunog ug mamala sa lawas, samtang ang uban nagapahimuot ug nagapakaon niini. Ang mga luha nga natawo gikan sa kalumo sa usa ka mapainubuson nga kasingkasing tungod sa sala—kini nagasunog ug nagapatuyo sa lawas... Apan ang lain nga klase sa mga luha motumaw gikan sa kahibalo ug paghukom: kini nagadekorar sa nawong ug nagapakaon sa lawas.'<sup>198</sup>

— Ang unang mga luha mao ang mga luha sa paghinulsol. Masubo ka pag-ayo ug matinud-anon tungod sa sala nga imong nabuhat ug magminas ka niini uban sa pagpaubos. Kini nga mga luha makapoy sa lawas, apan aduna usab kini langitnong kahupayan. Apan sa dihang ang kalag makig-uli sa Diyos, moabut ang mga luha sa pagpasalamat ug pagdayeg, ug kini mao ang mga luha sa kalipay. Unya ang kalag makit-an ang iyang kaugalingon sa lain nga dapit; molupad kini nga malipayon sa malumo nga katam-is, usa ka langitnong katam-is. Niining ikaduhang kahimtang, gamay ra kaayo ang pagkaon nga gikinahanglan sa usa ka tawo. Ang kasingkasing malipay, ug gamay ra kaayo ang iyang gikaon igo na para sa lawas; sa tinuod, ang kakulang sa tulog wala magdala kaniya og kadaut. Dili tungod kay gipugos niya ang iyang kaugalingon nga magmata, kondili tungod sa kadagaya sa kalipay dili siya makatulog. Ang banal nga pag-atiman misiga sa iyang kasingkasing, ug nakalimot siya sa tulog. Kining dakong kalipay sobra pa sa kakulang sa tulog.

— Geronda, makakanta ba ang usa ka tawo, 'Natawo si Kristo, himayaa Siya', uban sa luha sa iyang mga mata?

— Oo, makanta niya kini uban sa mga luha sa pagpasalamat sa Diyos!

— Busa, Geronda, makahilak ba ang usa ka tawo samtang naghimaya sa Dios?

— Oo! Mobati siya og kalipay nga dili masukod nga naggikan sa pagpasalamat, nga dili na gyud niya mapugngan. Kini usa ka tinuod nga pagbubo sa pagdayeg. Balika sa espirituhanong gingharian, sa gingharian sa pagdayeg! "Kaluho kanimo, O Dios, kaluho kanimo, O Dios"—balika pirmi kining mga pulong. Unya mapuno ka sa kalumo; sa tanang butang mobati ka og dakong pagpasalamat sa Dios, ug pun-on ka sa Dios sa kadagatan sa Iyang mga panalagin.

## **Kapitulo 3. Mahitungod sa mga Gasa sa Dios**

### **Hinay-hinay nga gihatag sa Diyos ang Iyang Grasya**

Elder, ngano man nga usahay klaro kaayo nato mabati ang grasya sa pag-ampo, samtang sa ubang panahon wala kitay mabati?

Ang Maayong Ginoo, aron dasigon kita sa dagkong buhat, nagahatag kanato og ingon nga mga panalagin panagsa. Murag kita maghatag ug tam-is sa usa ka gamay nga bata ug moingon kaniya, 'Kung magbinuotan ka, makadawat ka pa ug usa'—sa samang paagi, ang Dios nagahatag kanato ug ingon nga 'tam-is' aron masabtan nato kung unsa Siya ka-tam-is, ug maningkamot nga malipay Siya ug mapaduol kanato.

— Geronda, unsaon man sa pagtam-is nga masinati sa pag-ampo sa usa ka tawo nga wala pa malimpyo sa iyang mga pagbati — mahimo ba kini usa ka senswal imbis nga espirituhanong pagbati?

— Sa sinugdan, tingali... Apan samtang motubo ang usa ka tawo sa espirituhanong paagi, tanan moabut sa husto nga panahon; pagkahuman sa tanan, bisan ang usa ka bunga aslom ug maalsim hangtod kini mahinog... Ang Dios hinay-hinay nga naghatag sa Iyang grasya alang sa kaayohan sa tawo, kay kon masinati nila ang tibuok sukod sa grasya sa Dios sa kalit lang, tingali dili nila kini makaya. Apan kung ang usa ka tawo

<sup>197</sup> Salmo 150:5.

<sup>198</sup> Tan-awa: Isaac nga taga-Siria, ang Kagalang-galang. Mga Pulong sa Asetisismo. Pulong 21. p. 126. — Nota sa taghubad.

mapakyas sa pagsabot nga bisan kining gamay nga butang gikan sa Diyos, ug dili siya hingpit nga makumbinse nga wala siyay bisan unsa sa iyang kaugalingon, nan bawion sa Diyos ang Iyang mga gasa gikan kaniya hangtod masabtan niya nga kining mga gasa dili iya, kondili iya sa Diyos.

— Usahay, Geronda, human sa tibuok adlaw nga pagtrabaho sa pagsunod, mobalik ko sa akong selda ug dili ko gusto magpahulay, kondili gusto ko nga makig-uban sa Dios.

— Nagpasabot kini nga miturok na ang trigo sa imong espirituhanong uma. Ayaw pagluya; anihon ang daghang ani.

— Geronda, unsaon nako paghimaya sa Dios sa ingon ani nga mga kahimtang?

— Ipasulti lang sa Diyos ang naa sa imong kasingkasing. Gihapuhap ka sa Diyos — ug mabati nimo kini.

## **Diyosnong kahupayan sa pag-ampo**

— Geronda, ngano man usahay magpadala ang Diyos ug humot?

— Tugotan kita sa Diyos nga makabati og humot usahay sa pag-ampo, usahay sa ubang panahon, aron mohupay, magpalig-on o magpadayag og usa ka butang. Apan kanunay Niya kini buhaton uban sa usa ka piho nga tuyo sa hunahuna.

— Usahay, Geronda, kon mag-ampo ko sa Pag-ampo ni Hesus ug mangayo sa kaluoy sa Dios, mobati ko og usa ka sulod nga kausaban, usa ka pagbati sa kalumo.

— Kung ang usa ka tawo mapainubuson nga mangayo sa kaluoy sa Dios ug masabtan ang iyang kaugalingong pagka-makasasala, unya ang Dios magpadala kaniya sa Iyang grasya, ug ang tawo espirituhanong mausab. Sila magbasol nga nasakitan ang Dios sa ilang mga sala, sila maghinulsol, mobati sila og pagmahay, ug ang Dios ganti-an sila sa ingon nga langitnong kahupayan.

— Geronda, sa dihang nag-ampo ko sa Pag-ampo ni Hesus, mobati ko og kahupayan ug kalipay. Gikan ba kini sa Diyos, o usa ba kini ka ilusyon?

— Dili kini dautan, apan mas maayo nga dili na lang kini tagdon. Kung ang usa ka tawo dili magtagad sa ingon ani nga mga butang, mas mausab pa gayud ang Dios ug ihatag Niya kaniya ang Iyang tabang sa ubang paagi. Pag-amping nga dili mag-ampo alang lang sa pagbati og kalipay o kalinaw. Sa katapusan, ang usa ka bata modagan sa iyang amahan dili tungod kay hatagan siya og tsokolate, kondili tungod kay gihigugma niya ang iyang amahan; lain na ang istorya kung ang amahan mismo ang gustong mohatag og tsokolate sa bata.

Ang pag-ampo nga gihalad aron lang makasinati og kalipay, imbis nga alang sa panaghiusa sa Diyos, dili tinuod nga pag-ampo.

— Usahay, Geronda, kung mag-ampo ko alang sa solusyon sa pipila ka kalisdanan, mabati nako nga adunay pagdayeg sa akong pag-ampo. Normal ba kana?

— Ug pagkahuman sa pag-ampo, nabati ba nimo ang langitnong kahupayan?

— Wala ko kahibalo, Geronda, kung kini ba gikan sa Diyos nga kahupayan o dili... Apan nabati nako ang kalinaw ug kumpiyansa.

— Busa, ang imong paglaum sa Diyos ug ang Banal nga kahupayan naghiusa.

— Geronda, unsaon man sa usa ka tawo paghibalo kung husto ba ang iyang pakig-uban sa Diyos?

— Sakto ang ilang pakig-uban sa Diyos kung mobati sila og langitnong kahupayan. Kining langitnong kahupayan dili matandi sa kahupayan sa tawo, sama sa langit nga dili matandi sa yuta.

— Geronda, naningkamot ko sa akong makakaya, nagpaningkamot ko sa pag-ampo, apan wala koy mabati nga kahupayan.

— Maayo kana. Nagpasabot kini nga nag-alagad ka sa Diyos nga walay paglaum sa ganti. Ihatag nato ang atong mga kasingkasing sa Diyos, mapainubuson nga mangayo sa Iyang kaluoy; Siya nahibalo gayud unsay atong gikinahanglan. Ang usa ka espirituhanong tawo wala'y gipangita gawas sa kaluwasan sa iyang kalag. Ug dili siya naningkamot alang sa makalangit nga kalipay — dili, buhaton niya kini tungod sa gugma, dawaton bisan unsa ang ihatag sa Diyos kaniya.

## **Ang Pagbisita sa Banal nga Grasya**

— Geronda, unsa man ang Dili-Gihimong Kahayag?

— Unsaon nako pagkahibalo? Ang akong kalan gihimo sa tawo, ug akong gipainit kini aron mainit. Ug kung kinahanglan nako ug suga, mosiga ko ug kandila ug makita nako ang tanan!

Dili gayud mangita og kahayag o langitnong mga gasa, kondili paghinulsol lamang, nga magdala sa pagpaubos; unya ang Maayong Dios magahatag sa tawo sa iyang gikinahanglan. Sa usa ka higayon, mibisita ko kang Amahan David sa Dionysius.<sup>199</sup> Nagpuyo siya sa usa ka hugaw, ngitngit, ug dili limpyo nga selda. Apan sa maong ngitngit nga selda, nagpuyo siya sa Kahayag. Nakab-ot niya ang dakong kalamboan sa pag-ampo ug nakaangkon og hataas nga espirituhanong ranggo. Nahadlok ko nga mangutana kaniya bisan unsa! 'Dili kini hisgutan, dili kini hisgutan,' iyang balik-balik. Kabalo ka ba unsa ang kahulugan sa pagtan-aw sa Kahayag sa taliwala sa kangitngit, nga walay bisan gamay nga suga? Mabuhi sa taliwala sa mga bukid sa basura apan nagpuyo sa mga puloy-anan sa Dios!

"Aron madawat ang Espiritu, kinahanglan maghatag og dugo."<sup>200</sup> Sa dihang nagpuyo ko sa dormitoryo, usa ka higayon nakahukom ko nga ipatuman kini atol sa Kwaresma. Wala gyud ko magpugong sa akong kaugalingon; gipahugot kaayo nako ang busog hangtod hapit na kini maputol. Nabati nako nga sobra ka kapoy nga murag mahugno ko sa tunga-tunga sa dalan ug mangayo ko sa Diyos nga tabangan ko sa pagbarog, aron dili ko makita sa mga tawo ug moingon sila: 'Tan-awa diay—kini nga mga monghe naningkamot kaayo hangtud nga nahugno tungod sa kapoy.' Adlaw-adlaw kini nga pagsulay. Sa Huwebes sa gabii sa wala pa ang Sabado ni Lazaro, samtang nag-ampo ko sa akong selda, nakasinati ko og ingon ana ka tam-is, ingon ana ka kalipay! Usa ka kahayag ang misidlak kanako; nagdagayday ang mga luha gikan sa akong mga mata—mga tam-is nga luha. Milungtad kini og baynte o trenta minutos ug naghatag kanako og ingon ana ka kusog nga nagpabuhi kanako sa espirituhanong paagi sulod sa dili moubos sa napulo ka tibuok tuig.

Sa dihang gipangutana nako si Elder Peter bahin niini,<sup>201</sup> miingon siya kanako: "Kanunay nakong masinati ang ingon ani nga mga kahimtang. Sa ingon ana nga mga higayon, sa dihang mibisita kanako ang Balaang grasya, ang akong kasingkasing matam-is nga napainit sa gugma sa Dios ug usa ka katingalahang Kahayag nagpasiga kanako gikan sa sulod ug sa gawas. Sa ingon ana nga mga panahon, mabati nako nga mura'g nagdan-ag gani ang akong nawong. Mura'g nagdan-ag gani ang akong selda! Unya tangtangan nako ang akong skufia, moubong ko sa akong ulo nga mapainubuson ug moingon ko kang Kristo: 'Ginoo, tusloka ang akong kasingkasing sa bangkaw sa Imong kaayo.' Tungod sa dakong pagpasalamat, walay hunong nga nag-agos gikan sa akong mga mata ang mga tam-is nga luha, ug gidayeg nako ang Dios. Unya mohunong ang tanan, kay nabati nako nga duol kaayo si Kristo ug wala na koy ikapangayo pa; mohunong ang pag-ampo, dili na makalihok ang rosaryo."

— Geronda, makita ba sa usa ka tawo ang Dili-Gihimong Kahayag gamit ang iyang pisikal nga mga mata?

— Sa diha nga imong ibutang sa kilid ang imong gagmayng panagbangi, unya isulti ko kanimo.

— Geronda, sa dihang mawala na sila, mobiya na ka paingon sa Bukid Athos... Aw, palihug: himoa kini nga usa ka espirituhanong buhat sa kalooy!

— Sa dihang nagpuyo ko sa Katunaki, sa selda ni Santo Hypatius, usa ka gabii mibasa ko sa Vespers gamit ang akong rosaryo, miinom ko og tsa ug nagpadayon sa pag-ampo. Natapos nako ang gikinahanglan nga ihap sa rosaryo para sa Kompletina ug sa Akathist,<sup>202</sup> unya nagsugod lang ko sa pag-ulit sa Pag-ampo ni Hesus. Sa mas dugay nakong pag-ulit niini, mas nawala ang akong kakapoy ug mas nabati nako ang pagaan. Nakasinati ko og dako kaayong kalipay sa akong kalag nga dili ko gusto matulog, ug nagpadayon ko sa pag-ulit sa Pag-ampo ni Hesus nga walay hunong. Sa mga alas-onse sa gabii, kalit nga napuno ang akong selda sa usa ka matam-is, langitnong Kahayag. Kusog kaayo kini, apan wala ko nabuta. Sa samang higayon, nasabtan nako nga ang akong mga mata nahimong 'mas kusgan'—igo na aron makasukol niining kahayag. Samtang naa ko niining kahimtanga, niining Banal nga Kahayag, nasuta nako nga naa ko sa lain nga kalibutan—ang espirituhanon. Nabati nako ang kalipay nga dili masukod, ug ang akong lawas nabati nga gaan; nawala na ang kabug-aton sa lawas. Nabati nako ang grasya sa Dios, ang Banal nga kahayag. Ang mga Banal nga tubag

<sup>199</sup> Tan-awa usab: *The New Athonite Paterikon*, Vol. 1, pp. 172–181. — Nota sa maghubad.

<sup>200</sup> Tan-awa: *Mga Hinumduman nga Sugilanon*. Mahitungod kang Abba Longinus.

<sup>201</sup> Tan-awa, mahitungod kang Amahan Peter sa Katounak: Elder Paisios sa Bukid Athos. Ang mga Amahan sa Bukid Athos ug mga Sugilanon gikan sa Bukid Athos. pp. 65–75.

<sup>202</sup> Ang Akathist sa Labing Balaan nga Inahan sa Dios kasagarang gina-recite sa Vespers sa Bukid Athos. — Nota sa Taghubad.

misidlak sa akong hunahuna. Wala nako tuyoa nga mangutana og bisan unsa, apan sa diha nga motungha ang pangutana, madawat nako dayon ang tubag. Ang mga tubag yano ra sa pulong, apan puno kini sa teolohiya; kini mga balaan nga pahayag. Kung isulat nako ang tanan, makahimo kini og ikaduhang 'Evergetin'. Nagpadayon kini tibuok gabii, hangtod alas nuwebe sa buntag. Sa dihang nanghupas ang Kahayag, nangitngit ang tanan para nako. Migawas ko sa kadalanan, ug mura'g gabii. 'Unsa na ka oras? Wala pa ba masidlak ang kaadlawon?' pangutana nako sa usa ka monghe nga naglabay. Gitan-aw ko niya ug nangutana nga naglibog, 'Unsa man imong giingon, Amahan Paisius?' 'Unsa kaha akong giingon...?' pangutana nako sa akong kaugalingon, unya mibalik ko sa akong selda. Sa pagtan-aw nako sa akong relo, kalit nako nasabtan unsay nahitabo. Alas nuwebe na sa buntag; taas na kaayo ang adlaw sa kalangitan, apan para nako, sama ra sa gabii ang adlaw! Murag hapit na dili mosidlak ang adlaw, sama sa adunay eklipse. Nabati nako nga sama ko sa usa ka tawo nga kalit lang gilubong sa kangitngit human sa hayag nga kahayag — mao kana kadako sa kalainan! Sa dihang nahuman kini nga balaan nga kahimtang, mibalik ko sa akong naandan nga kinabuhi ug nagpadayon sa pagbuhat sa akong kanunayng ginabuhat. Naghimo ko og gamay nga pananahi, gibilang nako ang mga oras sa akong rosaryo, ug pagkahuman sa alas nuwebe gibabad nako ang pipila ka biskwit aron kan-on... Apan samtang gibuhat nako kini tanan, nabati nako nga sama ko sa usa ka hayop nga usahay nangurog sa bakod, usahay ngangaon og hilamon, usahay nagtutok lang nga walay tuyo dinhi ug didto, ug miingon ko sa akong kaugalingon: "Tan-awa unsay akong gibuhat! Ug ingon ani—sulod sa daghang katuigan?" Hangtud sa gabii, nabati nako ang kalipay nga wala nako mabati nga kinahanglan pa ko magpahulay—ka-intenso kaayo ning kahimtang! Tibuok adlaw, malabo akong panan-aw; hapit dili na gyud ko makahimo sa akong mga buluhaton. Bisan pa man ting-init, ug hayag kaayo ang adlaw. Sa sunod adlaw, nakita na nako ang tanan nga normal pag-usab. Gisunod nako ang akong lagda, apan dili na nako gibati nga usa ka hayop sama sa miaging adlaw.

Unsa kaha ka walay pulos nga mga butang ang atong gigugulanan sa oras, ug unsa kadaghan ang atong mapildi tungod niini! Mao nga, kung makakita ko og pagkamakasari, panag-away, ug pagkahadlok, masuko kaayo ko.

## Hilom ang hunahuna sa atubangan ni Kristo

— Geronda, si Abba Isaac nagsulat: 'Ang mapainubuson sa hunahuna, sa atubangan sa Dios, dili mosugot nga mag-ampo.'<sup>203</sup> Unsa man ang buhaton sa usa ka tawo nga mapainubuson sa hunahuna?

— Gibati niya nga dili siya takus nga mag-ampo, nga makig-istorya sa Dios.

— Ug unsa man iyang buhaton, Geronda?

— Igo na lang nga motindog siya sa atubangan sa Dios.

— Geronda, giunsa nimo pagpraktis sa pag-ampo sa mga lugar diin ka nagtrabaho?

— Ma-wala ko sa akong kaugalingon sa pag-ampo... Kabalo ka unsa ang kahulugan sa pagkawala sa imong kaugalingon sa pag-ampo? Ang paglubong sa imong kaugalingon niini. Usa ka tam-is nga paglubong.

— Pasabot ba nimo, Geronda, nga nawala na gyud nimo ang pagbati sa lugar ug oras?

— Oo, mawala gyud ko sa akong kaugalingon sa pag-ampo... Bisan sa paghunahuna lang og usa ka butang, kinahanglan nakong hunongon ang akong pag-ampo. Kabalo ka unsa na: ang paglusong paubos ug paubos?... Unya, wala na kay gusto; wala na kay gikinahanglan.

— Unya, Geronda, 'Ginoong Hesukristo, kalooy-a ako' ra ba imong gisulti?

— Wala na kay gisulti bisan unsa; mabati ra nimo ang Balaan nga kainit ug katam-is. Niining panahona, mihunong ang Pag-ampo ni Hesus, kay ang hunahuna nakig-usa na sa Dios ug dili na gusto nga mabulag gikan Niya bisan pa sa unsa: kay sobra kaayo ang kahimut-an.

Sa dihang makaabot ang usa ka tawo niining kahimtanga, ang pag-ampo mohunong sa iyang kaugalingon. Ug dili lang pag-ampo ang mohunong, kondili ang hunahuna mismo mohunong sa atubangan sa Dios. Mawala ang mga hunahuna, ug ang kalag mobati lamang sa kahamugaway sa Ginoo nga gugma, kainit, ug pag-atiman. Sama kini sa usa ka bata nga walay hunahuna, apan naglipay lang sa mga bukton sa iyang inahan. Kung ang bata naa pa sa mga bukton sa iyang inahan, mosulti ba kini og bisan unsa? Dili, usa na sila karon, ug didto makita ang ilang panaghiusa.

<sup>203</sup> "Ang tinuod nga mapainubuson dili man gani mosugot nga mag-ampo sa Dios sa diha nga magsugod siya sa pag-ampo, ni motan-aw sa iyang kaugalingon nga takus sa pag-ampo, ni mangayo pa ug bisan unsa; ni kabalo siya unsay iampo, kondili magpabilin lang siyang hilom sa tanang hunahuna, nagpaabut lang sa kaluoy ug bisan unsang grasya nga mahatag kaniya..." Tan-awa: Isaac nga taga-Siria, Ang mga Panultihon sa Asketiko. Panultihon 48. p. 262. — Nota sa Taghubad.

Maayo gayud ang Pag-ampo sa Ginoo sa kahalom, apan mas maayo pa ang kahalom sulod sa kahalom—ang hunahuna nga nagapahulay sa atubangan ni Cristo.