

Banal na Alaala
Matandang Paisios ng Bundok Athos
Mga Salita
Tomo VI
Tungkol sa Panalangin

Mga Nilalaman:

Mula sa mga Patnugot	4
Tropario para sa Kagalang-galang na Paisios ng Bundok Athos.....	5
Kontakion	5
Panimula	5
Bahagi 1. Tungkol sa pakikipag-isa sa Diyos	8
Kabanata 1. Tungkol sa katotohanang ang panalangin ay isang pag-uusap sa Diyos	8
Mapalad ang mga nakapagtatag ng koneksyon sa Langitnang Sentro ng Pamumuno	8
Binibigyan tayo ni Kristo ng pagkakataong makipag-usap sa Kanya	8
Ang masidhing pagnanais sa panalangin.....	9
Kabanata 2. Tungkol sa Kahalagahan ng Panalangin	10
Ituring natin ang panalangin bilang isang pangangailangan	10
Ang panalangin ay pakiramdam ng kapanatagan	11
Panawagan sa Panalangin	12
Kabanata 3. Paano Manalangin upang Pakinggan Tayo ng Diyos	13
Ang mga pagnanasa ay parang interference sa radyo na nakakaabala sa ating koneksyon sa Diyos	13
Pinipigilan ako ng 'ako' at 'akin' na makipag-ugnayan sa Diyos	14
Hindi dinarama ng Diyos ang panalangin ng mga mayabang.....	15
Ang panalangin ay nangangailangan ng tiyaga at pasensya.....	16
Kabanata 4. Paano maghanda para sa pakikipag-isa sa Diyos	17
Mapagpakumbabang pag-amin kay Kristo.....	17
"Maging payapa ka muna"	18
Ang panalangin ay 'isang paghatol bago ang Paghuhukom'	19
Bahagi 2. Ang Pakikibaka para sa Panalangin	20
Kabanata 1. Tungkol sa mga kahirapan sa panalangin.....	20
Ang kawalan ng pag-asa ay ginagawang walang silbi ang isang tao	20
Huwag nating putulin ang sinulid.....	21
Sapagkat minamahal ng Diyos ang masayang tagapagbigay.	21
Itakda ang iyong isip upang magsimula	22
Bigyan natin ang kaluluwa ng pagkaing hinahangad nito	23
Ang panalangin ay dapat magmula sa pag-ibig.....	24
Hindi natin dapat guluhin ang iba o ang ating sarili mula sa panalangin	25
Paki-ipasa ang panaginip na ito sa mga hindi makatulog.....	26
Kabanata 2. Tungkol sa kung paano nakikipagdigma ang diyablo laban sa taong nananalangin	26
Huwag makipag-usap sa diyablo	26
Pinipigilan ng diyablo ang isang tao na manalangin.....	27
Kabanata 3. Paano napapainit ang puso sa pamamagitan ng panalangin	28
Tinutulungan tayo ng mga banal na ikon na manalangin	28
Ang rosaryo ay isang makinang baril laban sa diyablo	29
Banal na pagbasa bago ang panalangin	30
Ang mga kanon ng pagsusumamo sa Pinakabanal na Ina ng Diyos ay lubos na nakabubuti sa kaluluwa	31
Ang pag-awit sa simbahan ay nagpapasaya at nagpapakalma sa kaluluwa.....	32
Kabanata 4. 'Halina, sumamba tayo...'	33
Mas kapaki-pakinabang ang pagyuko kaysa sa anumang ibang espiritwal na pagsasanay	33

Sa pamamagitan ng pagyukod, hinihiling natin sa Diyos ang kapatawaran at ipinapahayag ang ating pasasalamat sa Kanya.....	33
Pagyuko mula sa baywang at buong pagyuko	34
"Ang nagsusumikap ay nakakahanap ng paraan"	35
Bahagi 3. Ang Pinakabanal na Ina ng Diyos, ang mga anghel at ang mga santo — mga tagapamagitan sa harap ng Diyos at ating mga tagapagtanggol	35
Kabanata 1. Tungkol sa katotohanan na ang Pinakabanal na Ina ng Diyos ay ang ating malambing at maasikaso na ina	36
Pagpupugay sa Pinakabanal na Ina ng Diyos.....	36
"Ipinapanalangin ng iyong bayan sa harap mo ang iyong Ina, O Kristo"	37
"Ikaw ay nananalangin para sa lahat, O Mabuti"	38
Kabanata 2. Tungkol sa Anghel na Tagapag-ingat.....	40
Ang Anghel na Tagapangalaga ay malapit sa atin	40
Pinoprotektahan tayo ng ating anghel na tagapagbantay	41
Kabanata 3. Tungkol sa katotohanang ang mga santo ay mga minamahal na anak ng Diyos	42
"Ang pagbibigay-pugay sa isang santo ay ang paggaya sa kanya"	42
Ang bango ng mga banal na relikyas	43
Maglingon tayo sa mga santo nang may paggalang	43
Ang tulong ng mga santo	44
Pinapatay ng mga santo ang distansya	46
Tinutulungan tayo ng mga hindi kilalang santo 'sa lihim'	47
Banal na 'mga lingkod' at banal na 'mga tagapagtanggol'	47
Ang Mga Himala ng mga Santo	49
Ang buhay na presensya ng mga santo.....	50
Bahagi 4. "Humiling, at kayo'y bibigyan"	51
Kabanata 1. Tungkol sa pagdarasal para sa ating sarili	51
Humiling tayo ng awa ng Diyos para sa ating sarili at para sa iba	51
Isang panalangin para sa espirituwal na pagsisikap	52
Panalangin sa panahon ng karamdaman	53
Kabanata 2. Tungkol sa pagdarasal para sa iba.....	54
Pagdarasal para sa kapayapaan habang mulat sa sariling kasalanan.....	54
Ang sakit ng iba ay dapat maging sarili nating sakit.....	55
Panalangin para sa mga tiyak na pangangailangan at para sa buong mundo.....	57
Isang panalangin para sa mga humihingi ng ating panalangin.....	58
Panalangin para sa Maysakit.....	59
Ang banal na aliw ay sumusunod sa panalangin na iniaalay sa gitna ng paghihirap.....	60
Kabanata 3. Tungkol sa Panalangin para sa mga Yumao	60
'Mula sa kamatayan ay makalilipat siya tungo sa buhay'	60
Palagi nating ipanalangin ang mga yumao.....	61
Kailangan ng mga yumao ang ating mga panalangin	62
Ginhawa para sa mga yumao	62
Kabanata 4. Tungkol sa kung paano ang Salmo ay isang kidlat na pumapatay sa diyablo	64
Ang mga Salmo ni David ay banal na hinikayat	64
Pagbabasa ng Awit ayon sa 'Mga Kalagayan' ni San Arsénio	64
Manalangin tayo para sa iba't ibang pangangailangan	65
Panalangin mula sa Awit	66
Bahagi 5. Ang Panalangin kay Hesus at Pagkabalik-loob.....	67
Kabanata 1. Tungkol sa Kapangyarihan ng Panalangin kay Hesus	67
"Panginoong Hesukristo, Anak ng Diyos, maawa ka sa akin"	67
Ang panalangin ay isang makapangyarihang sandata laban sa diyablo	68
Upang linisin ang puso, kailangan ang Panalangin kay Hesus at ang pagsisikap sa pag-aayuno	69
Kabanata 2. Tungkol sa Pagsasagawa ng Panalangin.....	70
Malakas, pabulong, o sa isip?.....	70
Ipanalangin ang Panalangin kay Hesus saan ka man naroroon.....	70
Kusang-loob na panalangin	71
Awtomatismo sa panalangin	71
Pagpigil sa hininga upang ituon ang isip	72
Ang panalangin ay nangangailangan ng pagsisikap.....	72

Ang pagsisisi ang pinakasiguro na daan patungo sa panalangin	73
Kabanata 3. Tungkol sa Matalinong Gawa	74
Ang isip ay isang dakilang kaloob, ngunit dapat itong iayon sa Banal na dalas	74
Espiritwal na Pagbabantay	75
Pagtitipon ng isip	76
Bigyan natin ang ating isipan ng gagawin	77
Ang pakiramdam ng presensya ng Diyos	77
Kabanata 4. Tungkol sa pagtutulungan ng isip at puso	78
Nagiging taos-puso ang panalangin kapag nagsanib ang isip at puso	78
Ang pag-ibig ng Diyos ay tinitipon ang isip sa puso	79
Bahagi 6. Buhay na Liturhikal	80
Kabanata 1. Tungkol sa mga Panahon ng Taong Simbahan	81
'Ipinanganak si Kristo'	81
Banal na Kwaresma — ang prusisyon patungong Gólgota	81
'Sinasamba namin ang Pasyon Mo, O Kristo'	83
'Araw ng Pagkabuhay'	84
Kabanata 2. Tungkol sa panalangin ng sama-sama	85
Ang simbahan ay ang bahay ng Diyos	85
Ang kapangyarihan ng panalangin ng sama-sama	86
Kabanata 3. Tungkol sa Pagsali sa Sakramento ng Banal na Eukaristiya	88
Ang mga sakramento ay nararanasan sa pamamagitan ng personal na karanasan	88
Paghahanda para sa Banal na Komunyon	88
Ang Banal na Komunyong-Diyos ang pinakaepektibong gamot	89
Kabanata 4. "Umawit sa ating Diyos, umawit"	90
Ang pag-awit sa simbahan ay isang anyo ng panalangin.	90
Isang mabuting kalagayang espiritwal	91
Lahat ito ay usapin ng debosyon	91
Tumatagos sa puso ang mga banal na kahulugan	92
Ang musika ay nililikha ng puso	93
Bahagi 7. Sa larangan ng papuri	94
Kabanata 1. Tungkol sa Pagpupuri sa Diyos	94
Ang pagsisisi ay naroroon din sa doksolohiya.	95
Ang papuri ay pagpapahayag ng sukdulang pasasalamat	95
Ang papuri ay nagsisimula sa pasasalamat sa Diyos	95
'Kaluwalhatian sa Iyo, O Diyos'	96
Kabanata 2. Tungkol sa Kaharian ng Papuri	97
Dalawang Antas sa Kaharian ng Papuri	97
Luha ng pagsisisi at luha ng papuri	97
Kabanata 3. Tungkol sa mga Regalo ng Diyos	98
Unti-unti ipinagkakaloob ng Diyos ang Kanyang biyaya	98
Banal na aliw sa panalangin	99
Ang Pagdalaw ng Banal na Grasya	99
Tahimik ang isip sa presensya ni Kristo	101

Ninaiis ng Kagalang-galang Paisios na maglathala ng isang aklat na magiging kapaki-pakinabang sa lahat: mga karaniwang tao, mga monghe at mga klero, ngunit hindi niya ito nagawa dahil inialay niya ang lahat ng kanyang oras at enerhiya sa panalangin at pakikipag-usap sa mga lumalapit sa kanya. Matapos pumanaw ang Kagalang-galang na Ama, inayos ang kanyang mga liham, tala mula sa kanyang mga aral at pag-uusap upang maging madali gamitin sa pang-araw-araw na buhay, sapagkat ang matanda mismo ang nagsabi: 'Ang tungkulin ninyo ay magtrabaho, isabuhay ang inyong mga narinig.' Iniaakay tayo ng Kagalang-galang Paisios sa larangan ng pagpupuri, na nagsisimula sa pinakasimple at pinakamahalagang mga bagay: kung paano maunawaan na ang panalangin ay isang mahalagang pangangailangan para sa atin, kung paano ito lapitan at panatilihin ang pokus, at kung paano labanan ang katamaran at kawalan ng pag-asa. Sa pamamagitan ng

pagbibigay sa atin ng mga espirituwal na sandata gaya ng Salmo, pagyuko at pagdarasal gamit ang rosaryo, itinuturo sa atin ng matanda na manalangin nang walang tigil at magpasalamat sa lahat ng bagay.

Mula sa mga Patnugot

Ikinalulugod naming ihandog sa aming mga mambabasa ang isang bagong aklat mula sa seryeng 'Elder Paisios of Mount Athos: Words'. Ang bolyum na ito ay nakatuon sa panalangin. Ang panalangin ang buhay ng kaluluwang pantao, ang hangin at sustansiya nito. Ang panalangin ay kaloob ng Diyos sa sangkatauhan, isang pagkakataong ipinagkaloob sa atin ng ating Maylalang upang lumapit sa Kanya anumang oras at sa bawat pangangailangan, na may katiyakan na tayo ay pakikilingan Niya. Ang mga pangunahing kinakailangan para sa dalisay na panalangin ay pag-ibig, isang pusong malaya sa malisya, isang nakatuong isipan, katapatan at pagiging pare-pareho. Sa pamamagitan ng panalangin, nakikilahok ang isang tao sa Banal na biyaya at pinapaliwanagan ng Liwanag. Ang panalangin ay isang sining na nangangailangan ng pagsisikap, sariling disiplina, pasensya at pagtitiyaga. Naitaguyod ni Nuno Paisios¹ ang sining na ito nang lubos. Pinagsasama ng aklat na ito ang mga pira-pirasong hindi matatawarang karanasang espirituwal ng Nuno, na hinango mula sa mga natira pang sipi ng kanyang mga pag-uusap sa mga monghe at mga layko.

Matagal nang kilala ng mga Ortodoksong tao sa Rusya si Elder Paisios na taga-Athos. Nararapat lamang na alalahanin na ang magiging Santo ng Bundok Athos (na ang sekular na pangalan ay Arsenios Ezripedis) ay ipinanganak noong ika-25 ng Hulyo 1924 sa Asya Menor, sa Kapadokya, sa nayon ng Farasy, sa isang pamilyang may siyam pang ibang anak. Inilagay sa binyag ng hinaharap na monghe ni Santo Arsenio ng Kapadokya († 924, ginugunita tuwing ika-10 ng Nobyembre), binigyan siya ng kaniyang sariling pangalan sa binyag, at hinulaan ang kaniyang paggupit ng ulo.

Noong 1924, lumipat ang pamilyang Eznépidis mula sa Kapadokya patungong Gresya. Noong 1945, kinonskrip si Arsenius sa hukbo. Noong panahong iyon, nagaganap ang isang digmaang sibil sa Gresya (1944–1948). Palagi siyang nag-aalok na isagawa ang pinakamapanganib na mga misyon, at hindi siya nag-aatubiling isapeligro ang kanyang buhay para iligtas ang kanyang kapwa. Unang binisita ni Arsenius ang Bundok Athos noong 1950, at noong 1954 ay natanggap niya ang tonsura ng isang rasophoro sa Monasteryo ng Esfigmenou sa Bundok Athos; dalawang taon ang lumipas, sa Monasteryo ng Philotheou, siya ay tinonsura sa mas mababang schema at binigyan ng pangalang Paisios.

Sa loob ng dalawang taon, mula 1962 hanggang 1964, nanirahan si Paisios bilang isang monghe sa Bundok Sinai bago muling bumalik sa Bundok Athos. Noong 1979, nanirahan siya hindi kalayuan sa Karyes, ang 'kapital' ng Bundok Athos, sa selda ng Nativity of the Most Holy Theotokos, 'Panaguda', kung saan tinanggap ng Nakatatanda ang hindi mabilang na mga bisita. Mula pagsikat ng araw hanggang hatinggabi, tinatanggap niya ang mga bisita, pinapayapá sila at tinatanggal ang kanilang pagkadismaya, pinupuno ang kanilang mga kaluluwa ng pag-ibig, pananampalataya, at pag-asa; samantalang sa gabi naman ay nagbabasa siya ng mga liham at nananalangin sa Diyos para sa mga nagdurusa.

Noong 1988, biglang lumubha ang kalusugan ng Nakatatanda; sumailalim siya sa ilang operasyon, kung saan ang huli—noong Pebrero 1994—ay tumagal ng limang oras. Noong ika-12 ng Hulyo 1994, bandang alas-onse ng umaga, pumanaw si Nakatatandang Paisios. Ang kanyang banal na labi ay nakahiga sa Monasteryo ni San Juan na Teologo sa Suroti (malapit sa Thessaloniki) — isang monasteryo na minsang itinatag sa pagpapala ni Elder Paisios, kung saan siya mismo ang nagsilbing espirituwal na ama sa lahat ng mga madre nito. Ang Nakatatanda ay nakipag-usap nang malawig sa kanyang mga espirituwal na anak, na nag-aalok sa kanila ng suporta at pagpapalakas ng loob; ang mga transkripsyon ng mga pag-uusap na ito ang bumubuo sa batayan ng publikasyong ito.

Tinutukoy ng mga espirituwal na anak ang kanilang espirituwal na ama bilang 'geronda', na isinasalin sa wikang Ruso bilang 'elder'. Sa mga katuruan ni Elder Paissios, madalas lumitaw ang konsepto ng 'lyubochestvie'. Ang terminong ito ay hindi karaniwang ginagamit sa makabagong Ruso, ngunit umiiral ito sa Lumang Slavonic na wika. Ang 'Pag-ibig sa Diyos', gaya ng ginamit dito ng Santo ng Bundok Athos, ay sumasaklaw sa sigasig, espirituwal na kadakilaan, paghahain ng sarili, pagiging tuwiran, at katapatan sa sarili

¹ Ayon sa tradisyon ng Inang Tahanan ng Monasteryo ni San Juan na Teologo sa Bundok Athos, kapag tinutukoy si Nakatatandang Paissios ng Bundok Athos, ginagamit ang malalaking titik sa lahat ng kanilang mga publikasyon, bilang pagpapahayag ng kanilang espesyal na paggalang sa kanya bilang isang espirituwal na gabay at guro. Pinanatili namin ang kaugalyang ito sa muling paglalathala ng mga librong ito sa wikang Ruso. — Patnugot

at sa Diyos—lahat ng ito nang sabay-sabay. Tinalakay ito nang mas detalyado, nang paisa-isa, sa mga naunang tomo ng 'Mga Salita' ng Nakatatanda.

Ang pangunahing layunin na pinagsusumikapang maabot ng tao ay ang pagkakaisa sa Diyos—ang pagkadiyos—na hinahadlangan ng diyablo, ang kaaway ng sangkatauhan, sa lahat ng posibleng paraan. Ang kasamaan ni Satanas ay lubos na karumal-dumal kaya iniwasan ng Nakatatanda na bigkasin pa ang kanyang pangalan, tinutukoy siya bilang 'tangelashka' (mula sa salitang Turkish na dangalak — walang malay, walang pinag-aralan, hindi sibilisado, hindi naunlad, magaspang, bastos, ignorante, mahina ang isip, at bobo).

Ang pagkakaisa sa Diyos ay nangangailangan ng pagbabago ng pag-iisip, isang pagbabago sa paraan ng pag-iisip. Ang isang taong espiritwal ay sumusunod sa ibang lohika, na madalas na hindi mauunawaan ng mga tao sa mundong ito. Ito ang mismong 'banal na pagkabiliw' na binabanggit ni Elder Paisios at na hinihikayat niya sa atin. Ang pagkakaisa sa Diyos ay hindi isang panlabas, pormal na koneksyon; ito ay isang koneksyon na walang kondisyon, kapag ang kaluluwa ng isang tao ay nasusunog; ito ay isang tali ng pag-ibig, kapag nakakalimot ang isang tao sa sarili at namumuhay lamang sa pagnanasa at paghahangad sa Minamahal. Banal na eros — ganito inilalarawan ni Nakatatandang Paisios ang kalagayang ito, na sumasalamin sa sinabi ng mga Byzantine mystical theologian gaya nina San Maximus the Confessor at Symeon the New Theologian maraming siglo bago siya.

Umaasa kami na ang matagal nang inaabangang publikasyon ng ika-anim na tomo ng *Mga Salita* ni Nanakang Paissios sa wikang Ruso ay walang dudang magdaragdag sa kaban ng espiritwal na karunungan at magsisilbing pinagmumulan ng espiritwal na kapakinabangan para sa mga mambabasa, kasabay ng mga naunang edisyon ng limang nakaraang tomo ng matalinong pagninilay ng asketiko ng Banal na Bundok.

Tropario para sa Kagalang-galang na Paissios ng Bundok Athos

Tono 5. Katulad ng: Ang Kasabay-magpakailanman na Salita

Matapos matanggap ang apoy ng banal na pag-ibig, / sa pamamagitan ng isang gawaing hihigit sa lahat, lubos kang naglingkod sa Diyos, / at ikaw ay naging kaaliwan sa maraming tao, / tinuturuan mo sila ng mga banal na salita, / gumagawa ng mga himala sa pamamagitan ng iyong mga panalangin, / Paisios, Tagapagdala ng Diyos, / at ngayon ay manalangin nang walang tigil // para sa buong mundo, Kagalang-galang.

Kontakion

Tono 8. Katulad ng: Ang Pinili

Bilang anghel na nanirahan sa lupa, / sumiklab ka sa pag-ibig, Kagalang-galang Paisius, / ang dakilang haligi ng mga monghe, / gabay ng mga mananampalataya sa banal na pamumuhay, / at napatunayan mong ikaw ang pinakamayuming aliw ng buong mundo; / dahil dito, tinatawag ka namin: // Magalak, Ama ng buong mundo.

Panimula

Sa limang naunang tomo ng 'Mga Salita' ni Nanakang Paissios, madalas na itinataas ang paksa ng panalangin. Si Nanakang Paissios, bilang isang monghe na 'walang kapintasan o kapintas-pintas', itinuring ang panalangin bilang kanyang pangunahing gawain. Sa pakikitungo niya sa iba't ibang taong may k , mga monghe at mga layko, palagi niyang sinikap na tulungan silang matutong ipagkatiwala ang kanilang buhay sa Diyos sa pamamagitan ng panalangin. Ang ikaanim na tomo ng 'Mga Salita' ng Nakatatanda, na hawak ninyo sa inyong mga kamay at inilathala sa pagpapala ng ating Punong Pastol, Kanyang Kagalang-galang na Metropolitanong Nikodimos ng Kassandria, ay naglalaman ng mga aral ng Nakatatanda na nakatuon nang eksklusibo sa panalangin.

Ayon kay Nakatatandang Paissios, ang panalangin ay isang dakilang pagkakataon na ipinagkaloob sa atin ng Diyos upang makipag-ugnayan tayo sa Kanya at humingi ng tulong. Nakasasakit sa kalooban ng Matanda na makita ang mga taong naghihirap at 'umaasa sa kanilang sariling kaunting lakas ng tao', na nakakalimot na may pagkakataon silang humingi ng tulong sa Diyos, 'Na hindi lamang makapagpapadala ng banal na kapangyarihan, kundi ng maraming banal na kapangyarihan, at ang tulong na ipinagkakaloob ay hindi na lamang banal na tulong, kundi isang himala ng Diyos'. Kaya, iginiit ng matanda na dapat nating ituring ang panalangin bilang isang pangangailangan, at nagsikap siyang tulungan ang mga hindi pa bihasa sa sining ng

panalangin na 'magsimula nang mabuti, upang ang puso ay "mabuhay" at magsimulang gumana sa panalangin.' Para naman sa mga nakapagtamo na ng mabuting gawi sa panalangin, hinihikayat sila ng matanda na manalangin nang may higit na sigasig at init ng damdamin. Sa parehong grupo, sinikap niyang ipaliwanag na ang pangunahing kinakailangan para sa pakikipag-isa sa Diyos ay pagsisisi at kababaang-loob. "Kapatid ko," isinulat ng matanda sa isa sa kanyang mga liham, "huwag kang humiling ng iba pa sa panalangin kundi pagsisisi... Ang pagsisisi ay magbibigay sa iyo ng kababaang-loob; ang kababaang-loob ay magbibigay sa iyo ng biyaya ng Diyos; at sa Kanyang biyaya, inimbak ng Diyos para sa iyo ang lahat ng kinakailangan para sa kaligtasan, at, higit pa rito, sakaling kailanganin, nariyan din ang lahat ng kinakailangan upang matulungan mo ang kaluluwa ng iba kapag nagkaroon ng pagkakataon." At sa isa pang liham, isinulat ng matanda ang mga sumusunod: "Pinagsisikapan kong magpakumbaba sa harap ng Diyos, inilaladlad ko sa Kanya ang aking mga kasalanan at kawalang-pasasalamat, buong pagpapakumbabang hinihiling ang Kanyang awa at nagpapasalamat sa Kanya sa pamamagitan ng pagpupuri."

Ang aklat ay binubuo ng pitong bahagi. Ang unang bahagi ay tumatalakay sa pangkalahatang panalangin, sa panalangin na pinangabuhayan ng matanda, na nararanasan niya bilang pangangailangan ng kaluluwa para sa patuloy at walang tigil na pakikipag-isa sa Diyos. Sinabi niya na dapat tayong manatiling makipag-ugnayan sa Diyos at huwag kailanman patayin ang ating 'radyo' na nakatutok sa dalas ng Diyos, upang makaramdam ng kapanatagan. Ang panalangin ay isang pinagmumulan ng kapanatagan. Kung mapagtanto natin ang katotohanang ito, mararamdaman natin ang pangangailangan para sa walang patid na pakikipag-isa sa Diyos at makakamtan natin ang walang patid na panalangin.

Hinihila tayo ni Nakatatandang Paisios patungo sa tunay at dalisay na panalangin, ipinapakita sa atin ang mga paunang kinakailangan para rito at binibigyang-diin na, kasabay ng panalangin, dapat ding maganap ang katugmang espirituwal na pakikibaka. Sa madaling salita, upang manatiling konektado sa Diyos, dapat tayong tumutok sa iisang dalas gaya Niya — ang dalas ng kababaang-loob at pag-ibig. Ang mga pagnanasa, lalo na ang kayabangan at kakulangan ng espirituwal na kadakilaan (ibig sabihin, kakulangan sa pag-aanyaya sa sarili), ay parang sagabal sa radyo na humahadlang sa ating pakikipag-isa sa Diyos. Kaya, bago tayo magsimulang manalangin — ibig sabihin, makipag-isa sa Diyos habang nasa iisang dalas kasama Niya — kinakailangan ang paghahanda, na katulad ng sa ating ginagawa bago tumanggap ng Banal na Komunyon. Ang pagsisisi at ang mapagpakumbabang pag-amin ng ating mga kasalanan sa Diyos ay 'nagwawasak sa pader, o mas tama, ang Diyos Mismo ang nagbubukas ng pinto para sa atin, at tinatanggap natin ang biyaya ng pakikipag-isa sa Kanya.'

Ang ikalawang bahagi ng aklat ay tumatalakay sa mga hadlang na kinahaharap natin sa panalangin: kapabayaang kawalan ng pag-asa, at pagkagambala. Sinusubukan din ng demonyo na ilayo tayo sa pakikipag-isa sa Diyos sa pamamagitan ng pagsasangkot sa atin sa kaniyang sariling maliliit na usapan. Nagbibigay ang Nakatatanda ng praktikal na payo kung paano mapapainit ang ating mga puso at mapapagsimula itong gumana sa panalangin. Isang maikli ngunit 'makapangyarihang' pagbasa bago manalangin ang nagpapainit sa puso. Nakakatulong ang pag-awit ng mga himno ng simbahan upang malampasan ang kawalan ng pag-asa at lumikha ng pinakamainam na kondisyon para sa kusang-loob na pagsasagawa ng Panalangin kay Hesus. Tinutukoy ng Nakatatanda ang rosaryo bilang isang 'makina ng baril laban sa diyablo' at ipinaliwanag na ang mga pagyuko ay nakatutulong upang 'simulan ang ating espirituwal na makina'.

Ang ikatlong bahagi ng aklat ay tumatalakay sa ating malambing at mapagmahal na Ina—ang Pinakabanal na Theotokos—sa anghel na tagapag-ingat, at pati na rin sa mga santo—ang ating mga tagapagtanggol at tagapamagitan sa harap ng Diyos. Sa pamamagitan ng kanyang perpektong pagsunod sa Diyos at ng kanyang kababaang-loob, ang Pinakabanal na Ina ng Diyos ay naging kasangkot sa pagtupad ng walang hanggang plano ng Diyos para sa kaligtasan ng sangkatauhan. Kaya naman, dinirinig niya ang ating mga panalangin at inihaharap ang ating mga kahilingan sa kanyang Anak at sa Diyos. Kasabay nito, kung mamumuhay tayo ayon sa kalooban ng Diyos, mananatili sa ating tabi ang ating anghel na tagapag-ingat, na nagpoprotekta at nagliligtas sa atin mula sa mga panganib at kapahamakan. At ang lahat ng mga santo, kapag tinawag natin sila nang may pananampalataya at debosyon, ay agad na dumarating upang tulungan tayo.

Ang ika-apat na bahagi ay inilalaan para sa mga petisyon sa panalangin. Sinabi ng Matanda na mabuti na hatiin ang panalangin sa tatlong bahagi: para sa sarili, para sa mundo, at para sa mga yumao. Tinalakay sa huling kabanata ng ika-apat na bahagi ang Awitaryo at kung paano manalangin gamit ito, na hinango mula sa 'Mga Kalagayan' ni San Arsenius ng Kapadokya. Ang mga 'Circumstances' mismo, at ang pagkakasunod-

sunod na sinunod ni Nanakang Paisios nang manalangin para sa isang partikular na pangangailangan habang binabasa ang kaukulang salmo, ay nakasaad sa apendise sa dulo ng tomo.

Ang ikalimang bahagi ay naglalaman ng payo ng matanda tungkol sa Panalangin kay Hesus at sa pagkamit ng katinuan—ibig sabihin, espirituwal na pagbabantay—na kinakailangan upang mapisan-pisan ang isip. Ang isip ng tao ay parang 'isang tinedyer na iniwan sa sariling kagustuhan, na walang katapusang nais maglibot dito't doon, magwala at lumabag sa mga patakaran.' Pinapayuhan ng Nakatatanda na alagaan ito nang espirituwal at turuan itong 'gumugol ng mas maraming oras sa bahay, sa paraiso, malapit sa kanyang Ama at Diyos.'

Tungkol sa pagpokus ng isip sa Panalangin ni Hesus, binibigyang-diin ng nakatatanda, bagaman hindi niya tinatanggi ang iba't ibang teknikal na pamamaraan, na ang mga ito ay pantulong lamang; ang mga pangunahing kinakailangan para sa pagsasagawa ng Panalangin ni Hesus ay pagsisisi at taos-pusong pagdadalamhati, na kusang lilitaw, nang walang artipisyal na pagsisikap, kapag napagtanto ng isang tao kung gaano sila makasalanan at walang pasasalamat sa harap ng maraming biyaya ng Diyos, at kapag lumabas sila sa hangganan ng kanilang sariling 'ako' at inilalagay ang kanilang sarili sa kalagayan ng mga nagdurusa.

Ang ika-anim na seksyon ay tumatalakay sa buhay liturhikal ng ating Simbahan. Narito ang mga payo ng Nakatatanda tungkol sa pakikilahok sa mga paglilingkod sa simbahan at wastong paghahanda para sa Banal na Komunion ng mga Misteryo ni Cristo. Ang huling kabanata ng bahaging ito ay inialay sa pag-awit sa simbahan, na 'hindi lamang panalangin, kundi dito'y tila sumabog ang puso at umapaw ang mga espirituwal na damdamin ng puso.'

Ang ikapitong at huling bahagi ng aklat ay inialay sa pagluluwalhati sa Diyos. Pinapayuhan ng Nakatatanda na pagkatapos ng bawat paghahain ng ating mga petisyon, dapat tayong 'maghandog ng taos-pusong papuri at magpasalamat nang may kagalakan.' Binibigyang-diin din niya na ang sinumang maglalaan ng oras upang pagnilayan ang sari-saring biyaya ng Diyos ay luluwalhati sa Panginoon araw at gabi. At pinupuri Siya ng Kanyang mga minamahal na anak kahit sa mga kalungkutan at pagsubok. Sa patuloy na pagpupuri sa Diyos, sa patuloy na pasasalamat sa Kanya, nararanasan ng isang tao ang 'lahat ng kayamanan ng Kanyang Kabutihan.' At habang mas pinupuri at pinasasalamatan ng isang tao ang Diyos, mas marami pang biyaya ang ipinagkakaloob ng Diyos sa kanila. Ang huling kabanata ng ikapitong bahagi ay inilalaan sa mga banal na kaloob na ipinagkakaloob sa mga mapagkumbaba at mapagmahal sa Diyos na tao — yaong nagsasagawa ng pagsisisi at iniaalay ang lahat alang sa pag-ibig sa Diyos. Ang Nakatatanda, na siya mismo ay nakatikim ng dakilang tamis at di-mailarawang kagalakan na ipinagkakaloob ng Banal na biyaya sa kaluluwang dinadalaw nito, ay nagsalita tungkol sa kalagayang ito nang ganito: 'Doon ay nagpapahinga ang isip sa harapan ng Diyos. Nawawala ang mga iniisip, at nararamdaman lamang ng kaluluwa ang tamis ng Banal na pag-ibig, ang Banal na init at pag-aaruga.' Nagsusuku na ang panalangin, sapagkat "ang isip ay nakipag-isa sa Diyos at ayaw nang mapaghiwalay sa Kanya para sa anumang bagay."

Sa buong aklat, paulit-ulit na binabanggit ang pagpapakumbaba at ang ating pagkaunawa sa ating sariling kasalanan, pati na rin ang marangal na pag-uugali at ang pakikibahagi sa pagdurusa ng iba. Ang lahat ng nabanggit ay bumubuo, para kay Nanakang Paissios, ng mga pangunahing prinsipyo ng buhay-espirituwal at ng mga kinakailangang paunang kundisyon para sa panalangin mula sa puso. 'Hangga't maaari, alagaan ang panalangin mula sa puso, na pinag-isa sa pag-ibig at kababaang-loob,' payo ng Nanakang sa isa sa kaniyang mga liham. Bukod pa rito, madalas na binabanggit ng Nakatatanda ang mga halimbawa mula sa kanyang sariling espirituwal na karanasan ng pakikibaka, o ibinabahagi sa atin ang kanyang karanasan sa mga banal na kalagayan na kanyang pinagdaanan. Ito rin ay isang anyo ng 'espirituwal na limos' na ipinagkaloob niya sa atin dahil sa kanyang labis na pag-ibig, upang tayo ay matulungan.

Taos-puso naming ipinaaabot ang aming pasasalamat sa lahat ng nagbasa ng manuskrito ng aklat na ito habang inihahanda ito para sa publikasyon at ang kanilang mga payo ay nakatulong upang mapabuti ito.

Nananalangin kami na, sa tulong ng Diyos, mahalin natin ang panalangin at mapagkumbaba at masigasig na pagsumikapan na linangin ito sa ating sarili, upang makabahagi tayo sa Kaharian ni Cristo, at luwalhatiin Siya bilang Diyos magpakailanman. Amen.

Biyernes ng Liwanag na Linggo 2012, ang pista ng ikon ng Pinakabanal na Ina ng Diyos na 'Bubon na Nagbibigay-Buhay'

Ang Abadesa ng Kumbento ni San Juan na Apostol at Ebanghelista, ang Teologo, si Sister Philothea, kasama ang kanyang mga kapatid sa Kristo.

Bahagi 1.

Tungkol sa pakikipag-isa sa Diyos

Mapalad ang mga nakapagtatag ng ugnayan sa Makalangit na Sentro ng Pamumuno at, sa paggalang sa Diyos, ay nakikipagtulungan sa Kanya sa iisang dalas ng alon.

Kabanata 1.

Tungkol sa katotohanang ang panalangin ay isang pag-uusap sa Diyos

Mapalad ang mga nakapagtatag ng koneksyon sa Langitnang Sentro ng Pamumuno

Geronda, ano ang kahulugan ng panalangin para sa iyo nang personal?

— Kapag nananalangin ako, nagpapadala ako ng signal sa radyo at humihingi ng tulong. Patuloy akong humihingi ng tulong kay Kristo, sa Ina ng Diyos, sa mga santo... Para sa aking sarili at para sa iba. Pagkatapos ng lahat, kung hindi ka hihingi, hindi ka makakatanggap ng tulong.

Naalala ko, noong digmaang sibil, napalilibutan at naputol kami sa tuktok ng burol ng mga tropang Komunista—1,600 sila. At 180 lamang kami. Naghukay kami at pinagtibay ang aming depensa sa likod ng mga bato. Kung nahuli nila kami, hindi nila iiwan kahit isa sa amin na buhay. Bilang radio operator, sinubukan kong itayo ang antena para makipag-ugnayan sa Punong-Himpilan. Ngunit wala itong silbi: paulit-ulit itong natatamaan ng bala at shrapnel. Sumigaw ang kumander ng kompanya: 'Ibagsak mo na ang antenang iyan ngayon din, tumakbo ka rito at tulungan mo akong buhatin ang mga kahon ng granada!' Sa tuwing gumagapang ang kumander ng kompanya papunta sa mga may makinang baril para silipin sila at magbigay ng utos, agad akong bumabalik sa radyo. Habang nagbibigay siya ng utos, sinusubukan kong paulit-ulit na ikabit ang antena, at pagkatapos ay bumabalik para tumulong magbuhat ng mga kahon para hindi ako masermunan ng kumander. Sa wakas, sa tulong ng isang patpat at pala ng sapper, nagawa kong ikabit ang antena at makipag-ugnayan sa command post. Nakapagpadala lang ako ng dalawang salita — ang aming mga koordinata. Pasalamat sa Diyos, sapat na ang ilang salitang iyon para mabago ang lahat! Pag-araw, dumating ang aming mga eroplano pang-atake at binomba ang mga posisyon ng kaaway. Naligtas kami! Akala mo ba wala iyon? Isandaang dalawampung mandirigma ang napalilibutan ng isang libong anim na raang kaaway, at sa huli – nakaligtas sila!

Noon ko lang naintindihan kung ano ang dakilang tawag ng isang monghe: tumulong sa pamamagitan ng panalangin. Sinasabi ng mga taong makamundo: "Ano ba ang ginagawa ng mga mongheng ito? Bakit hindi sila lumalabas sa mundo para tumulong sa lipunan?" Ngunit ang pagsasalita nang ganoon ay parang pagsaway sa isang radio operator sa digmaan: "Ano'ng ginagawa mo sa radyo? Tigilan mo 'yan, kumuha ka ng riple at tumakbo ka para mamaril!..."

Kahit pa makipag-ugnayan tayo sa bawat istasyon ng radyo sa mundo, wala itong silbi sa atin kung wala tayong makalangit na pakikipag-isa at pakikipag-ugnayan sa Diyos. Ang pakikipag-isa at pakikipag-ugnayan sa Kanya ay mahalaga kung hihilingin natin sa Kanya ng tulong. At hindi lamang upang humiling, kundi upang tumanggap din. Mapalad ang mga nakapagtatag ng koneksyon sa Makalangit na Sentro ng Pamumuno at, nang may paggalang sa harap ng Diyos, ay nakikipagtulungan sa Kanya sa iisang dalas.

Binibigyan tayo ni Kristo ng pagkakataong makipag-usap sa Kanya

— Geronda, ang panalangin ko ay nagdudulot ng pagdadalamhati at kalungkutan. Hindi talaga ako makapanalangin. Ano ang dapat kong gawin?

— Makipag-usap ka lamang kay Kristo, sa Ina ng Diyos, sa mga anghel at sa mga santo—nang magaan, taos-puso, at hindi pinipili nang mabuti ang iyong mga salita. Gawin mo ito kahit nasaan ka man, at sabihin mo ang anumang pumasok sa iyong isipan. Halimbawa: 'Kristong akin!' o 'Ina ng Diyos, alam Mo ang kalagayan ko. Tulungan Mo ako!' Ipagpatuloy mong makipag-usap sa Kanila nang ganito, nang payak at mapagkumbaba, tungkol sa anumang nagpapabigat sa iyo. At pagkatapos, sabihin ang Panalangin kay Hesus: 'Panginoong Hesukristo, maawa ka sa akin.'

— Geronda, nalilihis ang pagdarasal ko.

— Kapag nananalangin ka, isipin mo kung sino ang kinakausap mo ngayon. Sa Diyos Mismo! Akala mo ba'y maliit na bagay iyon? Kapag ang isang tao ay nakikipag-usap sa isang mahahalagang opisyal, tingnan mo kung gaano sila kaingat pumili ng kanilang mga salita! Maingat silang huwag magsalitang bobo; minsan ay natatameme sila, natutuhol ang dila sa hiya... Ngunit kung ganoon na lang ang pag-iingat natin sa pakikipag-usap sa isang tao, gaano pa kaya dapat tayong maging kalmado kapag nakikipag-usap sa Diyos! Isipin mo: kahit ang isang bata, kapag gusto niyang kausapin ang kanyang ama o isang nakatatanda, ay nahihiya habang nakikipag-usap. At kapag gusto ng bata na kausapin ang isang guro, na medyo kinatatakutan din niya, ay mas lalo pa siyang nahihiya. At tayo naman? Nakikipag-usap tayo sa Diyos Mismo, sa Ina ng Diyos, sa mga santo — at hindi pa ba natin ito napagtatanto?

— Bago ako dumating sa monasteryo, Geronda, wala akong pagdududa na ang buhay monghe at ang panalangin ay hindi mapaghihiwalay. Ngunit ngayon, napakahirap para sa akin ang manalangin... Para sa akin, ang panalangin ang pinakamahirap at pinaka-nakakapagod na gawain.

— Ikaw ay isang lingguwista sa iyong pinag-aralan, hindi ba? Mahilig kang magsalita, at hindi ka kailanman napapagod sa pakikipag-usap sa mga tao. Ngunit kay Kristo, na nagpapakumbaba upang makipag-usap sa iyo, napapagod ka sa pakikipag-usap, at ang ganoong pag-uusap ay tila mahirap para sa iyo. Nasa tamang pag-iisip ka ba? Para kang nagsasabing: 'Naku, ang abala, oras na para puntahan at kausapin ang Tsar... Wala akong gana gawin iyon, pero wala nang ibang magawa, kailangan kong pumunta.' Binibigyan tayo ni Kristo ng pagkakataon na makipag-ugnayan sa Kanya nang patuloy sa pamamagitan ng panalangin, at gayon pa man tayo... ay ayaw? Nakakabigla naman!... At ang pinaka-nakakagulat ay Siya mismo ang gustong makipag-usap sa atin, nais Niyang tulungan tayo, pero tayo, nakikita mo, ay tamad na makipag-usap sa Kanya!

— Geronda, madalas kong nakikita ang sarili kong nakikipagkwentuhan, at pagkatapos ay nakokonsensya ako.

— Kung gusto mong makipag-usap, mas mabuti pang kausapin mo ang Kristo. Kapag nakikipag-usap ang isang tao sa Kristo, hindi siya kailanman nagsisisi. Malinaw na ang hilig sa pakikipagtsismisan ay isang kapintasan. Ngunit kung itutuon mo ang hilig na ito sa espirituwal na kapakinabangan, maaari itong maging isang baitang patungo sa panalangin. Maiisip mo ba, may mga taong hindi man lang nag-iistorbo para makipag-usap! Ngunit may isang tiyak na lakas sa loob mo; palagi kang nangangati na makipag-usap sa iba... Kung itutok mo ang mga pagnanasaing ito sa espirituwal na kapakinabangan, ang kaluluwa mo ay magiging banal. Subukang makipag-usap sa mga tao kapag kinakailangan lamang, at makipag-usap sa Kristo palagi. Sa sandaling makipag-usap ka nang payak sa Kanya, hindi mo na mapapansin ang nangyayari sa paligid mo: ganoon ka kaakit-akit at ganoon kasarap ang pakikipag-ugnayang ito. Nakakapagod din sa akin ang mga espirituwal na pag-uusap, ngunit kapag nananalangin ako, nararanasan ko ang isang pambihirang kapanatagan.

Ang panalangin ay isang pakikipag-usap sa Diyos. Minsan naiinggit ako sa mga taong nabuhay noong panahon ni Cristo: sa huli, nakita nila Siya nang personal at narinig Siya ng kanilang sariling mga tenga; maaari pa nga nilang kausapin Siya. Ngunit sa tingin ko mas mabuti ang ating kalagayan kaysa sa kanila, dahil hindi nila Siya madalas na maaabala, samantalang sa panalangin maaari natin Siyang kausapin nang walang tigil.

Ang masidhing pagnanais sa panalangin

— Geronda, paano dapat manalangin?

— Isipin mong ikaw ay isang maliit na bata at ang Diyos ang iyong Ama, at, nang hindi nawawala ang damdaming iyon, hingin Mo sa Kanya ang lahat ng kailangan Mo. Kung makikipag-usap ka sa Diyos sa ganitong paraan, darating ang panahon na hindi mo na gugustuhing lumayo sa Kanya kahit isang hakbang. Sapagkat sa Diyos lamang natatagpuan ng tao ang seguridad, ginhawa, at isang di-mailarawang pag-ibig na pinag-iisa ng banal na lambing.

Ang pagdarasal ay ang pagsalubong kay Cristo sa iyong puso at ang pagmamahal sa Kanya ng buong pagkatao.

"Ipagmamahal mo ang Panginoon mong Diyos nang buong puso, buong kaluluwa, buong lakas, at buong isip" (²), sabi ng Banal na Kasulatan. Kapag ang isang tao, na umibig sa Diyos, ay nasa pakikipag-isa sa Kanya, wala nang makalupang makaaakit sa kanya. Siya ay nagiging parang baliw. Patugtugin mo man ang pinakamagagandang tugtugin para sa isang baliw—hindi siya maaantig. Dalhin mo siya sa museo at ipakita mo sa kanya ang mga pinta ng pinakadakilang mga artista sa mundo—lalakad lang siya nang hindi pinapansin ang mga ito na parang walang nangyari. Ilahad mo sa kanya ang pinakamagagandang pinggan, isuot mo sa kanya ang pinakamaganda at pinaka-uso na damit, punuin mo ang paligid niya ng pinakamalulutong na bango—hindi siya kikurap o kahit mangamoy. Ang isang baliw ay nabubuhay sa sarili niyang mundo. Ganoon din ang isang taong nakikipag-isa sa kaharian ng langit: naroroon siya nang buo; wala siyang kahit kaunting pagnanasang bumaba sa lupa. Subukang paghiwalayin ang isang bata sa kanyang ina habang niyayakap niya siya! Ganoon din, hindi mo mapipilitang layuin ang isang tao sa panalangin kapag naunawaan na niya ang kahulugan nito. Ano ang nararamdaman ng isang bata sa yakap ng kanyang ina? Maiintindihan ito lamang ng isang taong nakaramdam na ang Diyos ay nasa tabi niya—malapit, napakalapit nga—at siya mismo ay isang bata sa Kanyang yakap.

May kilala akong mga tao na kapag nananalangin, pakiramdam nila ay parang maliliit na bata. Kung may makarinig sa kanila sa ganoong pagkakataon, sigaw nila: 'Ngunit maliliit na bata lang naman sila!...' At kung may makakasilip sa kilos nila habang nananalangin, sasabihin nilang talagang nabaliw na ang mga taong ito! Nagiging parang batang tumatakbo nang buong bilis papunta sa kanyang ama, kumakapit sa manggas nito at nakikiusap: 'Hindi ko alam kung paano, pero kailangan mong gawin ito!... Gamitin mo ang anumang paraan, gawin mo lang, pakiusap, pakiusap!'—sa ganoong kasimplehan at katapangang ito nakikiusap ang mga taong ito sa Diyos.

— Geronda, maaaring bang sumibol ang pagnanais na manalangin mula lamang sa sentimental na pangangailangan para sa pakikipag-isa, para sa ginhawa?

— Aba, ano ang mali sa pagnanais na manalangin na nagmumula sa isang mabuting, kahit na sentimental, pangangailangan para sa Diyos? Gayunpaman, tila madalas ninyong nakakaligtaan ito at lumalapit lamang sa panalangin kapag may nangyari sa inyo. Siyempre, ito ang dahilan kung bakit pinapayagan ng Diyos na maganap ang iba't ibang uri ng kahirapan at pagsubok. Ginagawa Niya ito upang tayo ay lumapit sa Kanya. Ngunit hindi ba mas mabuti para sa isang anak na tumakbo sa kanyang ama o ina dahil mahal nila siya, kaysa dahil may nangyari sa kanya? Maiisip mo ba ang isang bata na alam kung gaano siya lalalim na mahal ng kanyang mga magulang, ngunit kailangang pilitin na tumakbo sa bisig ng kanyang ina o ama?

Ang Diyos ay ating mapagmahal at maasikaso na Ama; mahal Niya tayo. Kaya't dapat tayong maghangad nang taimtim na dumating agad ang oras ng panalangin, at huwag kailanman magsawa sa pakikipag-usap sa Kanya.

Kabanata 2.

Tungkol sa Kahalagahan ng Panalangin

Ituring natin ang panalangin bilang isang pangangailangan

Elder, wala akong gaanong pananampalataya at pakiramdam ko ay mahina ako.

— Alam mo ba kung ano ang dapat mong gawin? Yakapin mo ang Diyos at kumapit ka sa Kanya! Nakita mo na ba ang batang kumakapit sa leeg ng kanyang ama? Gawin mo rin iyon: yakapin mo Siya at huwag mong bitawan, upang hindi ka Niya mapalayo sa Kanyang sarili. Pagkatapos ay mararamdaman mo ang tiwala at lakas.

— Oo, Geronda, nararamdaman kong kailangan kong umasa sa Diyos, pero napakahirap...

² Lucas 10:27

— Lunat mo lang ang iyong mga braso pataas, abutin mo ang Langit. Habang mas pinipilitan mo, mas lalo silang lalaki. Hindi agad-agad, siyempre... Pero pagkatapos ay makakapit ka na sa Diyos.

— Geronda, kapag kulang ako sa oras, nagdarasal ako nang padalus-dalos. Sa tingin ninyo, baka ninanakaw ko ang oras na dapat kong ihandog kay Kristo?

— Alam mo, si Cristo ay sagana sa lahat ng bagay. Manakaw ka man sa Kanya o hindi, wala Siyang maiiwanan. Ngunit ikaw mismo ay walang mapapala sa ganoong pagmamadaling panalangin — sigurado iyan. Isipin mo: hindi si Cristo ang nangangailangan ng ating panalangin, kundi tayo mismo ang nangangailangan ng Kanyang tulong. At hindi tayo nananalangin dahil kailangan ito ni Cristo, kundi dahil, sa pamamagitan ng panalangin, nakikipag-isa tayo sa Diyos na lumikha sa atin. Kung hindi tayo manalangin, mapupunta tayo sa kamay ng diyablo, at aba sa atin noon. Naalala mo ba ang sinabi ni Abba Isaac na taga-Syria: 'Hindi tayo tatanungin ng Diyos kung bakit tayo hindi nanalangin, kundi kung bakit tayo hindi nanatili sa pakikipag-isa sa Kanya at sa gayon ay binigyan ang diyablo ng karapatang pahiritin tayo.'³

— Geronda, paano matututuhan ng isang tao na mahalín ang panalangin?

— Dapat mong maunawaan na mahalaga ang panalangin. Tulad ng pangangailangan ng katawan sa pagkain upang mabuhay, gayundin ay kailangang pakainin ang kaluluwa upang hindi ito mamatay. Kung ang kaluluwa ay pababayaang nang walang sustansya, hihina ito, at susundan ito ng espirituwal na kamatayan.

— Geronda, ano ang humahadlang sa panalangin?

— Mahirap lamang ang panalangin kapag hindi natin nararamdaman na ito ay mahalaga. Kung hindi lubos na nauunawaan ng isang tao ang kahulugan ng panalangin, at hindi niya ito nararanasan para sa kanyang sarili na ito ay mahalaga sa kanya, ituturing niya ang panalangin bilang isang mabigat na gawain. Ang ganoong tao ay parang isang hindi matalinong sanggol na, sa pagtalikod sa dibdib ng kanyang ina, ay tinatanggi ang lahat ng tamis ng kanyang pagmamahal at pag-aaruga. Ang ganoong batang iyon ay lumalaking mahina at malungkot.

Ang panalangin ay pakiramdam ng kapanatagan

— Geronda, paano mararamdaman ng isang tao na kinakailangan ang panalangin?

— Oh, kung sana nararanasan mo lang ang digmaan, magkakaintindihan tayo!... Noong digmaan, mayroon kaming iba't ibang protocol sa komunikasyong radyo sa punong-himpilan. Mayroong mode ng tuloy-tuloy na koneksyon, kung kailan kami, bilang mga radio operator, ay hindi kailanman iniwan ang aming mga radyo, at palaging naka-ere. Oh, doon kami naging kampante; tiyak naming protektado kami! Kapag nakakapag-ugnayan kami tuwing dalawang oras, nawawala ang dating kumpiyansa namin. At kung dalawang beses lang sa isang araw kami nakakapag-ugnayan sa command post, sa umaga at sa gabi, pakiramdam namin ay napakadelikado ng aming sitwasyon. Ganito rin sa panalangin. Habang mas madalas magdasal ang isang tao, mas tumitibay ang kanyang pakiramdam ng espirituwal na seguridad. Ang panalangin ay isang pakiramdam ng seguridad.

Sa pamamagitan ng patuloy na pakikipag-ugnayan, 'sa kalagayan ng patuloy na komunikasyon' sa Diyos, mapipigil natin ang anumang kasamaan. Noong isang beses, may isang monghe na naglalakbay sa bus.⁴ Nakaupo siya roon na nakapikit ang mga mata at nananalangin, at inakala ng lahat ng pasahero na natutulog siya. Biglang bumangga ang isang trak na papalapit sa isang poste at lumihis papunta sa linya ng paparating na sasakyan. Nagsimulang magbanggaan ang mga sasakyan — isang kakila-kilabot na aksidente! Ngunit sa hindi maipaliwanag na paraan, napunta ang bus sa gilid ng kalsada sa isang ligtas na distansya. Parang may hindi nakikitang kamay na nagtataas dito at dinala sa gilid ng kalsada!... Walang nasaktan sa mga pasahero. Naligtas sila dahil sa panalangin ng monghe.

— Geronda, madalas itanong ng mga karaniwang tao kung paano nila maaaring sanayin ang kanilang sarili na manalangin.

³ "Sa araw na iyon, huhusgahan tayo ng Diyos hindi dahil sa ating kabiguan na bigkasin ang mga salmo, ni dahil sa ating pagpapabaya sa panalangin, kundi dahil sa katotohanang sa pamamagitan ng pagpapabaya sa mga bagay na ito ay binibigyan natin ng puwang ang mga demonyo." Tingnan: Isaac the Syrian, *The Words of the Ascetic*. Salita 71. Holy Trinity St Sergius Lavra, 2008. p. 432. — Tala ng tagasalin.

⁴ Lumabas kalaunan na ang mongheng ito ay si Venerable Paissius mismo. (Mula rito, ang mga tala ng mga Griyegong editor ay ibinibigay nang walang sanggunian.)

— Pakinggan ninyo ito. Noong mga nakaraang panahon, ang ilan sa mga nag-alay ng kanilang sarili sa buhay monghe at may matatag na pagkatao ay naglalakbay at nagsasagawa ng pag-aascetismo sa gitna ng mga hindi maaabot na bangin, sa mga kuweba, sa mga paganong libingan o sa mga dambana ng demonyo. Doon ay hinarap nila ang napakaraming panganib: may mga batong bumabagsak mula sa mga bangin sa kanilang ulo, inaatake sila ng mga demonyo, at marami pang ibang tukso ang naghihintay sa kanila... Pinilit sila ng takot na palaging sumigaw: 'Kristong ako!... Ina ng Diyos!...' Sa ganitong paraan, sa pamamagitan ng takot, natamo ng mga taong ito ang mabuting gawi ng walang patid na panalangin. Ngayon, isipin ang ating panahon; isipin ang mga taong pumipindot ng preno sa umaga, matapos nilang 'masayang' ginugol ang nakaraang gabi sa mga party at club, kasama ang alak, droga, at iba pang 'ligaya' ng makabagong buhay. Sa pagmamaneho matapos ang isang gabing walang tulog at magulo, ang mga taong ito ay wala nang kontrol sa sarili o sa kanilang sasakyan. At isipin ang isang karaniwang Kristiyano na, alam nang lubos kung ilan ang ganitong mga 'bayani' sa kalsada, ay pinapaandar din ang kanyang sasakyan sa umaga at bumibiyahe papuntang trabaho. Sigurado kaya siya na makakauwi siyang buhay? Masasabi kaya niya nang may katiyakan na makakauwi siya — o siya kaya, na may pilay matapos ang aksidente, ay dadalhin na lang sa ambulansya? Ngayon, sabihin ninyo sa akin: hindi pa ba iyon sapat para magtawag-tawag nang patuloy: 'Kristong Diyos ko!... Mahal na Ginang ko!...'? Kung ang mga karaniwang tao ay makakakuha ng espiritwal na benepisyo mula sa kanilang takot sa mga panganib na ito, malalampasan pa nila tayo, mga monghe, sa panalangin... At iiwasan din nila ang mismong mga panganib na nagbabanta sa kanila.

Naalala ko ang isang lalaki na dumating sa selda ko. Halos siya'y nawalan ng pag-asa: dahil sa kapabayaang nabundol niya ang isang bata sa daan, ngunit, salamat sa Diyos, nakaligtas ang bata. Paulit-ulit niyang sinasabi: 'Ako'y isang kriminal at karapat-dapat sa parusa.' 'At nang nabundol mo siya, nanalangin ka ba?' tanong ko. 'Hindi,' ang sagot niya. 'Karapat-dapat kang maparusahan,' ang sagot ko, 'ngunit hindi dahil sa pagkabangga mo sa bata. Karapat-dapat ka ng mas mabigat na parusa para sa hindi ka pagdarasal.' At ikinuwento ko sa kanya ang tungkol sa isang kakilala ko. Siya ay isang empleyado ng gobyerno, ngunit nagtamo ng mataas na antas ng kabutihan. Patuloy niyang binibigkas ang Panalangin kay Hesus: sa trabaho, habang naglalakbay, kahit saan. Ang kanyang panalangin ay naging kusang-loob; luha ng papuri at kagalakan ang dumadaloy mula sa kanyang mga mata. Mabasa pa nga ng luha ang mga dokumento sa kanyang mesa. Kaya gusto niyang iwan ang kanyang trabaho; handa siyang tanggapin ang mas maliit na pensiyon. Kaya naman, pumunta siya sa Bundok Athos at binisita ako sa aking kaliva upang itanong kung paano na siya dapat mabuhay mula ngayon. "Huwag mong iwan ang trabaho mo," sabi ko sa kanya. "At kung magtatanong ang mga katrabaho mo kung bakit ka umiiyak, sagutin mo: 'Alam ninyo, naiisip ko lang ang yumaong ama ko.'" Minsan, nagmamaneho ang lalaking ito nang bigla na lang may batang tumakbo palabas sa kalsada sa kanyang harapan. Hindi na nawaskan ang bangga: dahil sa impact, tumililipad ang bata na parang bola. Ngunit lumabas na hindi man lang nasaktan ang bata. Ang Diyos ang nagligtas sa kanya, dahil kahit nagmamaneho, hindi tumitigil sa pagdarasal ang lalaking ito.

Panawagan sa Panalangin

— Geronda, magkakaroon ba ng digmaan?

— Nananalangin ka ba na hindi ito mangyari? Mula tagsibol hanggang taglagas, ipinapahayag ko ang mobilisasyon para sa panalangin sa aking sarili. Bagaman tahimik ko lamang itong ginagawa, at bukod sa akin, walang nakakaalam tungkol sa aking panawagan para sa aktibong panalangin. Nananalangin ako na magka-habag ang Diyos sa atin, tulungan tayong maiwasan ang digmaan at ang tunay na mobilisasyon, kung kailan pupunta ang mga tao sa harapan ng labanan at magbubuhos ng dugo. Natanggap ko ang sumusunod na mensahe:⁵ "Sa Linggo, ika-16 ng Oktubre, balak ng mga Turko na atakihin ang Gresya. Manalangin nang mas buong-buo pa upang mapigilan ang kanilang mga plano." Salamat sa Diyos, pinrotektahan tayo ng Pinakabanal na Ina ng Diyos hanggang ngayon. Maging, manalangin tayo upang ipagpatuloy Niya ang pagprotekta sa atin sa hinaharap.

— Geronda, ngayon na nawala na ang agarang panganib sa Gresya, dapat ba tayong magpatuloy na manalangin na huwag magkaroon ng digmaan?

⁵ Ibinigay noong Nobyembre 1983. Ang rebelasyon ay nagmula sa Diyos.

— Hindi ba't sapat na ang mga digmaan sa mundo ngayon? Ano ang ibig sabihin ng 'para sa Gresya' o 'hindi para sa Gresya'? Kahit saan nag-aalab ang mga digmaan ngayon, ang mga tao—ang ating mga kapatid—ay naghihirap at namamatay. Hindi ba't tayo'y magkakapatid lahat mula kina Adan at Eva? Siyempre, nahati ang ating pamilya, at nagkalat ang mga tao sa iba't ibang sulok ng mundo. Tayo, mga Griyego, ay mga kapatid ng mga Ortodokso, kapwa sa laman at sa espiritu, ngunit tayo rin ay mga kapatid ng mga hindi-Ortodokso — bagaman, sa totoo lang, sa laman lamang. Kaya't dapat tayong manalangin para sa mga hindi-Ortodokso nang may higit na habag, sapagkat sila ay mas kapus-palad.

— Geronda, dumaraan ang Gresya sa mahihirap na panahon ngayon. Nang makita ito, taimtim akong nananalangin gamit ang aking rosaryo araw-araw, hinihiling sa Diyos na tulungan ang ating tinubuang-bayan. Nananalangin ka nang paulit-ulit, at pagkatapos iniisip mo: 'Talaga bang nakasalalay ang kaligtasan ng Gresya sa iyong rosaryo?'

— Huwag kang mag-alala, ang kaligtasan ng Gresya ay hindi nakasalalay sa iyong rosaryo. Ngunit dahil palagi mong iniisip ang mga kahirapang kinahaharap ng Gresya, ibig sabihin nito ay nararamdaman mo ang kirot ng iyong tinubuang-bayan at hinihiling mo sa Diyos na humawak. At Siya lamang ang makakatulong.

Manalangin ka na sana'y magtayo ang Diyos ng mga taong espiritwal, mga Makkabee.⁶ Kailangan ngayon ng ganitong matatapang na mga tao. Dumating na ang panahon para sa labanan ng mabuti at masama. Pagkatapos ng lahat, ang kawalang-kaayusan ay itinaas ngayon sa katayuan ng batas, at ang kasalanan ay naging uso. Gayunpaman, kapag nakita mong dumarami ang mga problema sa Gresya, kapag nakita mong ang pamahalaan ay nagpapasa ng mga batas na walang katwiran, kapag ang buong bansa ay yumanig sa kawalang-tatag, huwag kang matakot — ang Diyos ay hihimasok at tutulong.⁷

— Kung tutuusin sa sinasabi mo, Geronda, kailangan nating itabi ang lahat ng ating mga gawain at itaguyod ang buong lakas natin sa panalangin...

— Akala mo ba talaga pinag-uusapan pa ito?! Tingnan mo: ang buong mundo ay kumukulo na parang isang malaking palayok! Ang Simbahan, ang estado, ang mga tribo at mga bansa — lahat ay nagulo na! At walang nakakaalam kung saan ito hahantong, hindi man se. Nawa'y iunat ng Diyos ang Kanyang kamay! At dapat manalangin nang lubos ang mga monghe ngayon. Ang mga gawain at alalahanin, kahit na ang mga kagyat, ay dapat itabi, at ang lahat ng ating lakas ay ilaan sa panalangin.

Sa pagpapakumbaba, at sa abot ng iyong makakaya, ipanalangin mo ang mga tao sa mundo. Ibinigay nila sa Masamang Isa ang malaking kapangyarihan sa kanilang sarili at naghihirap sila dahil dito. Huwag mong kalimutan na naging monghe tayo para sa ikaliligtas ng ating sarili at upang tulungan ang mundo sa pamamagitan ng panalangin. Pagsikapan nating maging mabubuting monghe. Manalangin tayo gamit ang ating mga rosaryo at magsagawa ng pagyukyod para sa ating sarili at para sa mundo. Sapagkat sa pamamagitan ng mga rosaryo at pagyukyod tumutulong ang isang monghe sa mga tao.

Kabanata 3.

Paano Manalangin upang Pakinggan Tayo ng Diyos

Ang mga pagnanasa ay parang interference sa radyo na nakakaabala sa ating koneksyon sa Diyos

Elder, kung naninirahan ang mga pagnanasa sa loob ko, maaari bang magsimulang gumana ang puso ko sa panalangin?

— Paano magsisimulang gumana ang puso mo sa panalangin kung nagtatago ka ng mga pagnanasa? Subukan mong kunin ang isang bulok na kable at isaksak ito sa saksakan ng telepono. Makakarinig ka ba ng anumang tunog sa receiver? Dahil sa patuloy na short circuit, paulit-ulit na napuputol ang koneksyon; ang maririnig mo lang sa receiver ay pag-ihip at pag-crackle. Ganito rin sa isang tao: kapag may 'bulok' sa loob

⁶ Ang palayaw na 'Maccabeus' (mula sa sinaunang Hebreo na nangangahulugang 'martilyo') ay ibinigay kay Judas, ang pinuno ng pag-aalsa ng mga Hudyo na naganap noong 166 BC laban kay Antiochus IV Epiphanes at sa kanyang mga kahalili. Namukod-tangi ang mga Maccabeo sa pakikibaka para sa pananampalataya ng kanilang mga ninuno at sa pambansang kasarinlan ng Israel. (Tingnan ang 1, 2 at 3 Maccabees.)

⁷ Sinabi noong 1981

nila, kapag naninirahan ang mga pagnanasa sa kanilang kalooban, nangyayari ang mga 'short circuit' sa kanilang espirituwal na buhay. Espirituwal nilang 'inihiwalay ang kanilang sarili sa kanilang sarili'. Dapat ingatan ng isang tao ang sarili laban sa kayabangan, kasakiman, sariling-loob, at kalaswaan. Sapagkat kung namamayani ang mga pagnanasa sa isang tao, hindi makarating sa kanila ang biyaya ng Diyos—na kinakailangan para sa panalangin. Dapat linisin ng isang tao ang kanyang panloob na 'mga kable' mula sa kalawang upang maipasa nang maayos ang kuryente at maitatag ang koneksyon sa Diyos. Habang mas nililinis ng isang tao ang sarili mula sa mga pagnanasa, mas lalo siyang uunlad sa panalangin.

Ang mga pagnanasa ay parang ingay sa radyo, na pumipigil sa atin na makipag-ugnayan sa Diyos. Kung hindi mawala ang ingay na ito, paano makakapagsalita ang isang tao sa Diyos sa pamamagitan ng panalangin? Naalala ko na noong nasa harapan, kapag narinig ng isang radio operator ang ingay, sasagutin niya kung sino man ang tumatawag sa kanya: "Hindi kita naririnig, ang lakas ng signal ay 'zero' (o lakas ng signal na 'isa'). Suriin mo ang koneksyon mo at subukan mong muli!" Dahil sa interference, imposibleng maintindihan ang mga salita. Kailangan na ang lakas ng signal ay hindi bababa sa 'tatlo'. Ang lakas ng signal na 'lima' ay itinuturing na napakaganda — perpekto na ang koneksyon noon. Kung hindi, sisigaw nang todo ang radio operator hanggang boses niya ay maubos, ngunit hindi siya marinig dahil sa maling pagsasa-tune. Una, kailangan munang i-tune ng radio operator ang parehong transmitter at receiver ng kanyang radyo sa iisang frequency, at saka lamang siya makakakonekta sa command post sa frequency na iyon.

Upang makasabay sa Diyos, kailangan nating sundin ang parehong mga hakbang. Ang tagapagpadala ng iyong espirituwal na istasyon ng radyo ay dapat nakatutok sa dalas ng Pag-ibig, at ang tagatanggap sa dalas ng Kababaang-loob. Kinakailangan ito upang marinig tayo ng Diyos, at marinig natin Siya. Sapagkat ang 'Pag-ibig ay Kababaang-loob' ang mismong 'dalas' kung saan 'nagpapatakbo' ang Diyos. Dapat gawin ng isang tao ang lahat ng makakaya upang 'matanggap' ang dalas na ito at maitono ito. Pagkatapos ay makakabuo sila ng koneksyon sa Diyos, at ang kanilang isipan ay mananatili nang palagi sa Diyos. Kaya, hinihiling ko na mabuo ninyo ang banal na koneksyon na ito. Amen.

Pinipigilan ako ng 'ako' at 'akin' na makipag-ugnayan sa Diyos

— Geronda, sinabi mong kailangan kong i-recharge ang aking baterya ng espirituwal na kuryente. Paano ko nga ba ito i-recharge? — Linangin mo sa iyong sarili ang espirituwal na kadakilaan at kawalang-pagkakasarili, upang ang 'ako' at 'ako' ay mawala sa iyo. Ang 'ako' at 'akin' ay humahadlang sa panalangin dahil pinaghiwalay nila ang isang tao mula sa Diyos, na para bang tinatakpan siya ng isang patong na pangharang. Alam mo ba kung ano ang mga materyales na pangharang? Ang isang taong naghiwalay sa sarili mula sa Diyos ay nananalangin, at tila sinasabi sa kaniya ng Panginoon: 'Hindi, anak ko, hindi kita nauunawaan!..'

— Geronda, posible bang masigasig na sundin ng isang monghe ang kanyang tuntunin, ngunit kulang sa diwa ng pagbibigay-sakripisyo at pagmamahal para sa kanyang mga kapatid?

— O, siyempre naman. Kung ang isang monghe ay iniisip lamang ang sarili niya, maaari siyang magbigkas ng mga panalangin, magsagawa ng malalaking gawa ng pagtitimpi, mag-ayuno, at yumukod... Gayunpaman, habang isinasagawa ang lahat ng mga gawaing ito, pinapalobo lamang niya ang kanyang sariling pagmamataas, habang nananatiling walang pakialam sa iba. Sa paggawa ng ganito, mananatiling pulubi ang isang monghe. Kahit sa pag-aascetismo, siya ay nakatuon lamang sa sarili — ginagawa ang anumang gusto niya. Ngunit kailangan niyang tunay na magsimulang pagtrabahuin ang sarili — puksain ang kanyang mga pagnanasa; kung hindi, hindi siya magtatagumpay.

— Kaya, Geronda, ibig bang sabihin nito ay dapat walang kapintasan ang isang tao sa pagsunod, sa pakikitungo sa mga madre, at sa lahat ng bagay?

— Siyempre, sa lahat ng bagay! Upang magkaroon ng ugnayan kay Kristo at hindi ito mawala, ang buong buhay mo ay dapat magdulot ng kagalakan kay Kristo. At nagagalak si Kristo kapag pinapasaya natin ang ating kapwa, kapag pinapasaya natin sila — sa pinakamagandang kahulugan ng salita. Kaya binibigyang-diin ko ang kahalagahan ng espirituwal na karangalan at pagsakripisyo sa sarili. Pagkatapos ng lahat, kung ang isang monghe ay sumusunod sa tuntunin at nagsasagawa ng kanyang mga pagyuko, ngunit hindi pinapansin ang pagsasakripisyo sa sarili, karangalan, pagmamahal sa kapwa at iba pa, kung gayon ay walang saysay ang kanyang mga pagyuko at panalangin.

Nang una akong dumating sa monasteryo,⁸ bilang baguhan ay inatasan akong tumulong sa refektoryo. Noong panahong iyon, isang matandang monghe na walumpung taong gulang at medyo mahina ang humiling sa akin na paminsan-minsan ay dalhan ko siya ng sopas sa kanyang selda. Kaya, pagkatapos kong gawin ang aking tungkulin, kukuha ako ng sopas sa palayok at dadalhin ito sa kanya. Isang araw, may isang kapatid na nakakita nito at sinermunan ako nang kaunti: 'Makinig ka, huwag mong sanayin na tinatrato ka nang ganoon kaganda!... Dahil kapag nasanay na siya rito, hihingin na niya ito at iyon at hindi ka na bibigyan ng kahit saglit na kapayapaan. Sobrang abala ka sa pag-aalaga sa matandang ito na hindi mo na nga matutupad ang mga patakaran!' Ay, hindi mo alam kung paano niya ako pinahirapan sa mga hiling niya! Tinulungan ko siya minsan nang sipon siya, at pagkatapos noon ay hindi na niya ako pinayayakap! Paminsan-minsan, katok siya sa pader: 'Magpakita ka ng pagmamahal, magtimpla ka ng tsaa para sa akin!' Tapos: 'Magpakita ka ng pagmamahal, tulungan mo akong bumaling sa kabilang gilid!' Pagkalipas ng ilang minuto, may kumatok ulit at: 'Magpakita ka ng pagmamahal, maglagay ka ng mainit na ladrilyo sa ibabang bahagi ng likod ko!..⁹ 'Maghain ka ng tsaa para sa akin — bigyan mo ako ng ladrilyo!.. Maghain ka ng tsaa para sa akin — bigyan mo ako ng ladrilyo!.. Pero may patakaran ako!.. Kailan ko ito dapat sundin?! Halos mapasuko na ako sa katandaang iyon!.."

Maiisip mo ba kung ano ang nangyayari? Nakakabagabag ang kalagayan! Isang matanda sa likod ng pader ang naghihirap, humihikbi, humihingi ng tulong, ngunit tumangging pumunta ang monghe, para hindi lumabag sa mga patakaran!... Ito ay tanda ng isang lubos na malamig ang puso at walang kaluluwang kalagayan. At ano pa ang pag-aalinlangan: para sa Diyos, mas makabuluhan ang isang ladrilyo at isang tasa ng tsaa kaysa sa anumang bilang ng 'perpektong' pagyuko at mga butil ng rosaryo! Pagkatapos ng lahat, nakatayo sa harap ni Kristo na may rosaryo, hinihiling ng mongheng iyon sa Kanya: 'Panginoong Hesukristo, maawa ka sa akin!' — ngunit sa parehong oras ay sumisigaw siya sa kanyang nagdurusang kapwa: 'Pabayaan mo ako!'

— Geronda, paano tumatanggap ang isang tao ng biyaya ng Diyos?

— Binabless ng Diyos ang isang tao kung mahal Niya ang taong iyon. Bakit ibibigay ng Diyos ang Kanyang pagpapala sa isang estranghero? Para itapon ng estrangherong iyon ang Kanyang pagpapala sa lupa at tapakan ito? Naranasan ko ito nang personal. Nang nanirahan ako sa Bundok Sinai,¹⁰ , nagkaroon ng matinding tagtuyot. Hindi bumuhos ang kahit isang patak ng ulan sa loob ng ilang taon, kaya't parehong nahirapan ang Monasteryo ni Santa Catalina at ang mga Bedouino sa paligid. Nanalangin ang mga monghe para sa ulan, ngunit wala itong naging bunga. At dumating ang panahon ng paggupit ng mga puno ng oliba.¹¹ Dumating ako upang tumulong. Pinutol ng mga Bedouino ang mga puno ng monasteryo; pinanatili ng mga monghe ang makakapal na sanga para sa monasteryo at inipon sa isang gilid ang mga manipis. Nagtanong ang mga Bedouino kung maaari nilang kunin ang mga sangang iyon para lutuin ang kanilang pagkain sa apoy at magpainit sa gabi — dahil napakalamig sa Bundok Sinai. Ngunit hindi pinayagan ng mga monghe na kunin nila ang mga sanga, kaya umalis ang mga Bedouino nang madismaya. Kinabukasan, bumalik ang mga Bedouino sa monasteryo na may parehong kahilingan. Tinali ko ang lahat ng manipis na sanga sa mga bungkos at ibinigay ito sa kanila. Pagkatapos, sinabi sa akin ng isang matandang Bedouino: 'Ikaw ay mabuting tao. Uulan.' At nga pala, pagbalik ko pa lang sa monasteryo ay nagsimulang umulan. Isang malakas at matagal na pag-ulan iyon. Kaya naman, ang mabait na salita ng Bedouin ang nagbukas sa langit. Ngunit noon, hindi ko ito sinabi sa kahit kanino.

Hindi dinarama ng Diyos ang panalangin ng mga mayabang

— Geronda, talagang napakasama ng aking pag-uugali nitong mga nakaraang araw... Ngayon ay hindi ko maalís sa isip ko na ang aking panalangin ay hindi kaaya-aya sa Diyos.

— Kung ang kaisipang ito ay nagmumula sa tunay na kababaang-loob at kinikilala mong nagpagalit sa Diyos ang iyong kahiya-hiyang pag-uugali, makakaramdam ka ng banal na aliw. Ngunit kung, sa halip na

⁸ Sa Monasteryo ng Esfigmen, noong 1953.

⁹ Noong nakaraan, ginamit ang pinainit na ladrilyo sa halip na mga bote ng mainit na tubig.

¹⁰ Mula Oktubre 1962 hanggang Abril 1964.

¹¹ Noong Pebrero 1963.

kababaang-loob, ikaw ay makasariling nalulungkot lamang at pinipilas ang iyong buhok, na sumisigaw: 'Oh... Napunta na nga ba ako rito?! Paano ko nga ba nagawa ito?! — hindi ka makakatanggap ng aliw, sapagkat

Ang Diyos ay lumalaban sa mga mayabang.¹² Hindi dinidinig ng Diyos ang panalangin ng mayabang, sapagkat ang kayabangan ay isang pader sa pagitan ng tao at ng Diyos. Upang marinig ang ating panalangin, dapat itong magmula sa

isang pusong nagsisisi at mapagkumbaba.¹³ Kung sasabihin natin nang may malalim na pagpapakumbaba: 'Panginoon, maririnig ka pa ba ang tulad ko?..' — agad tayong maririnig ng Mabuting Diyos.

— Geronda, bakit minsan kapag nakikipaglaban ako sa tukso, hindi ako makapanalangin?

— Kung pinapahirapan ka ng tukso at hindi ka makapanalangin, ibig sabihin ay may makasarili at kayabangan sa loob mo. Nananatili ang tukso hanggang sa kamuhian ng isang tao ang kanyang sariling 'ako'. Sa sandaling maging kasuklam-suklam sa isang tao ang kanyang sariling 'ako', dumarating si Kristo upang tulungan siya at nawawala ang tukso.

— Geronda, hinihiling ko sa Diyos na tulungan akong alisin ang aking kapalaluan sa mga madre, ngunit wala akong nakikitang resulta.

— Kapag nagsusumikap at nananalangin ang isang tao, ngunit hindi nakakakita ng resulta, ibig sabihin ay nakatira na sa kaniya ang makasarili at kayabangan, o may hilig siya sa kayabangan. Pinipigilan ng makasarili at kayabangan ang Banal na biyaya na dumating bilang sagot sa panalangin. Ibinibigay sa atin ng Mabuting Diyos ang ating hinihiling sa panalangin — basta't taglay natin ang kababaang-loob at kamalayan sa ating sariling kasalanan.

— Ama, taimtim kong hinihiling sa Diyos na iligtas ako mula sa isang partikular na kahinaan; nahihirapan ako, sinisikap kong tuluyang ugisain ito... Ngunit dahil sa aking kapalaluan, hindi ako tinutulungan ng Diyos. Ano ang dapat kong gawin?

— Una sa lahat, humingi ka ng kapatawaran sa Diyos. Sabihin: 'Diyos ko, naninirahan ang kapalaluan sa akin; ako mismo ang humahadlang sa pagdating ng Kanyang tulong. Ngunit nananalangin ako sa Iyo: liwanagan Mo ako, tulungan Mo akong maunawaan nang eksakto kung ano ang kailangan kong gawin, kung paano ko mapagtatagumpayan ang aking kahinaan.' Sa sandaling aminin mong may kapalaluan sa loob mo at ito mismo ang dahilan kung bakit hindi ka iniwan ng bisyong ito, agad na ihahayag sa iyo ng Diyos ang sanhi, ang ugat ng iyong kahinaan, at kung paano ka lalaban upang tuluyang mawala ito.

— Geronda, ano ang dapat maging kaisipan ng isang tao habang nananalangin?

— Isang mapagkumbabang saloobin. Pagkatapos ay tutulungan ka ng Diyos. Ang isang mapagkumbabang tao ay walang sariling kalooban; siya ay masunurin sa kalooban ng Diyos at tinutupad ang Kanyang mga utos. Kaya't dinirinig ng Diyos ang kanilang panalangin at binibiyayaan sila ng langit. Hanggang sa nakikinig ang isang tao sa Diyos, gayundin naman ay nakikinig ang Mabuting Diyos sa kanila.

Ang panalangin ay nangangailangan ng tiyaga at pasensya

— Geronda, minsan lumalapit ako sa Diyos na may tiyak na kahilingan. Ngunit wala namang nangyayari, at tinatanong ko sa sarili ko: 'Naririnig pa ba ng Diyos ang aking panalangin?'

— Ang tanong na 'nakikinig ba Siya?' ay nagpapahiwatig na pinagdudahan mo ang pag-ibig ng Diyos. At sa pagdududa mo sa Kanyang pag-ibig, iniaalay mo sa Kanya ang isang kahilingan gamit ang isang kamay, habang agad mo namang hinihila pabalik gamit ang kabila. Sa paggawa mo nito, nawawalan ka ng karapatan sa 'prioridad na serbisyo'.

— Geronda, kapag humihiling ako sa Diyos ng isang bagay at hindi ko ito agad natatanggap, dapat ko bang ipagpatuloy ang paghingi?

— Oo, dapat. Maging matiyaga ka. Pagkatapos ng lahat, kapag pumupunta tayo sa isang tanggapan ng gobyerno at humihiling sa isang kawani, minsan kailangan nating maging matiyaga para makuha ang gusto natin. 'Pakiusap, tulungan ninyo ako,' sabi namin, 'kung hindi, hindi ako aalis dito.' Kaya sa panalangin, kinakailangan din ang matiyagang paghingi: naaalala mo ba kung gaano katatag na nakiusap ang babaeng

¹² Santiago 4:6, 1 Pedro 5:5, tingnan ang Kawikaan 3:34.

¹³ Tingnan ang Awit 50:19.

Cananeo kay Kristo?¹⁴ At ang biyuda sa Ebanghelyo, na nakiusap sa di-makatarungang hukom, ay matiyaga rin.¹⁵

— Gayunpaman, Geronda, kung lumipas ang panahon at nananatiling hindi nasasagot ang aking kahilingan, nawawalan ako ng pag-asa.

— Kapag humihiling tayo ng isang bagay sa panalangin, dapat tayong maghintay nang may pasensya. Noong isang beses, namaga ang mata ko at nagsimulang sumakit nang husto. Lumapit ako sa ikon ng Pinakabanal na Ina ng Diyos nang tatlong beses at hiniling Ko sa Kanya na pagalingin ako upang mabasa ko ang Awtus sa gabi. Pinahiran ko ng langis mula sa lampara ang masakit kong mata sa harap ng ikon, ngunit patuloy pa rin itong sumakit. Pagkalipas ng ilang araw, lalo pa itong lumala: sumakit at lalo pang lumaki ang pamamaga ng mata. Lumipas ang dalawang linggo nang ganito. Pagkatapos, nang medyo nahiya ako, lumapit muli ako sa ikon ng Pinakabanal na Ina ng Diyos at sinabi: "Ina ng Diyos, patawarin ninyo ako, ngunit kailangan ko kayong guluhin muli." Muling pinahiran ko ng langis mula sa lampara ang aking mata, at agad na nawala ang sakit. Sa palagay mo ba hindi agad ako nagaling ng Pinakabanal na Ina ng Diyos nang unang humiling ako sa Kanya? Siyempre, nagagawa Niya iyon. Ngunit, dahil alam Niya ang isang bagay na hindi ko alam, pinayagan Niya akong magdusa nang kaunti. Kaya't kayo rin ay dapat manalangin nang may kababaang-loob at maghintay nang may pasensya. Ang panalangin na iniaalay nang may pananampalataya, kirot, pagtitiyaga, at pasensya ay dinirinig — siyempre, kung ang hinihiling ay para sa ating ikabubuti.

Kabanata 4.

Paano maghanda para sa pakikipag-isa sa Diyos

Mapagpakumbabang pag-amin kay Kristo

Matanda, anong paghahanda ang kinakailangan bago manalangin?

— Katulad ito ng paghahanda para sa Banal na Komunyong. Pagkatapos ng lahat, ang Banal na Misteryo ni Cristo ay isang banal na pagtanggap, samantalang ang panalangin ay banal na pakikipag-isa. Kapag tumatanggap tayo ng Komunyong, tinatanggap natin si Cristo sa ating sarili, at dumarating sa atin ang banal na biyaya. At sa panalangin, patuloy tayong nakikipag-isa kay Cristo at tumatanggap din ng Banal na biyaya — sa ibang paraan. Hindi ba sapat na makipag-isa kay Cristo at tumanggap ng Banal na biyaya? Sa Komunyong Banal, nakikilahok tayo sa Katawan at Dugo ni Cristo, samantalang sa panalangin ay nakikipag-isa tayo sa Diyos. Bago tumanggap ng Banal na Komunyong, dapat magkumpisal sa sariling espirituwal na ama. Gayundin, bago magsimulang manalangin—sa madaling salita, bago simulan ang pakikipag-isa sa Diyos—kinakailangan ang mapagpakumbabang pag-amin kay Kristo. Bago magsimulang manalangin, dapat mapagpakumbabang aminin ng isang tao: 'Panginoon, ang aking mga gawa ay lubhang karumal-dumal... Puno ako ng mga kasalanan at pagnanasa... Hindi ako karapat-dapat na kahit tanawin Mo ako, ngunit hinihiling ko pa rin sa Iyo: tulungan Mo ako.' Mula sa ganitong mapagkumbabang pag-amin kay Kristo, dumarating sa isang tao ang Banal na biyaya, at nagsisimula silang makipag-isa sa Diyos.

Kung ang isang tao ay hindi nagsisisi at buong pagpapakumbabang inamin ang kanyang mga kasalanan sa Diyos, mananatili siya sa kalagayang magulo. At ang magulong kalagayang ito ay magiging pader na humahadlang sa kanya na makipag-isa sa Diyos. Mananatiling nakasara ang pinto, at hindi makakahanap ng kapayapaan ang kaluluwa. Ngunit kung sasabihin ng isang tao, 'Nagkasala ako, O aking Diyos,' mababagsak ang pader—o, mas tama pa, ang Diyos Mismo ang magbubukas ng pinto, at matatanggap ng tao ang biyaya ng pakikipag-isa sa Kanya.

— Geronda, nabasa ko sa *The Ladder* na, kapag tataas upang manalangin, dapat ay nakasuot ng mga kasuotang isusuot kapag naghahanda na lumapit sa harap ng hari.¹⁶

— Anong uri ng mga damit ang mga ito?

¹⁴ Tingnan ang Mateo 15:21–28, Marcos 7:25–30.

¹⁵ Tingnan ang Lucas 18:2–8.

¹⁶ Tingnan: John Climacus, Ang Hagdan ng Banal na Pag-akyat. Salita 28, talata 3.

— Ang pagpapakumbaba sa harap ng Diyos at ang mapagpakumbabang paghingi ng kapatawaran sa sariling mga kasalanan — ito ang mga kasuotan. Sabihin: 'Diyos ko, ako ay pabaya; nagkasala ako nang malubha sa Iyo; pinahamak ko ang Iyong damdamin... Patawarin Mo ako!' Ngunit huwag mong bigkasin ang mga salitang ito nang mekanikal; sabihin mo ang mga ito nang may taos-pusong pagsisisi. Nauunawaan mo na ba kung ano ang 'mga kasuotan' na dapat isuot kapag nakikipag-usap sa Diyos? Kung wala ka sa mga kasuotang ito—ang pagsisising ito—kapag tumindig ka upang manalangin, para ka lamang nagsasabi sa Diyos: 'Kamusta, kumusta ka? Ano ang bago sa mundo?' Pagkatapos ng lahat, kailangan pa nga nating humingi ng kapatawaran sa isang taong ating nagkasala— ! Gaano pa kaya kahalaga na hingin ang kapatawaran ng Diyos para sa ating pang-araw-araw na paglabag!

— Kaya, Geronda, dapat ko bang pagmunimunian ang mga kasalananang nagagawa ko araw-araw?

— Una, humingi ka ng kapatawaran sa Diyos para sa mga partikular na kasalananang nagagawa mo sa araw. At pagkatapos ay magnilay ka kung gaano ka kasalanan sa pangkalahatan. Sa paggawa nito, pinapababa mo ang iyong sarili at saka ka magsisimulang humiling sa Diyos ng iyong mga pangangailangan. Kapag bumabangon ako para manalangin, sinisimulan ko ito sa mga salita ng maniningil ng buwis sa Ebanghelyo: 'O Diyos, maawa ka sa akin na makasalanan.'¹⁷ Bumulong ako ng mga salitang ito nang ilang ulit, at pagkatapos ay sinasabi ko ang Panalangin ng Panginoon.

Noong isang beses, hiniling ko sa Diyos na turuan ako kung paano manalangin. At nagkaroon ako ng isang bisyon: isang binata, mga labing-pitong taong gulang, na nananalangin. Oh, dinala niya ako sa ganap na pagsisisi!... Ang kanyang pag-iyak, ang kanyang pagdarasal!... Namangha ako at labis na naantig. Sinimulan niya ang kanyang panalangin sa isang pag-amin: 'Kailanman akong walang pasasalamat, kailanman akong hindi natutuwid...' — at pagkatapos ay nagpatuloy: 'Diyos ko! Ako nga ay lubhang makasalanan!.. Paano ako matutulung kung hindi Mo ako tutulungan?!' — at sinimulan niyang hingin sa Diyos ang kanyang mga kailangan.

— Geronda, madalas habang nananalangin ako ay nalilihis ang isip ko sa mga partikular na kasalanan, at hindi ako makapagpokus.

— Nagkasundo kami: dapat suriin ng isang tao ang sarili at ikumpisal ang kanyang mga kasalanan bago magsimulang manalangin, hindi habang nananalangin. Ang pagbabalik-tanaw sa panalangin kung saan at paano ka nagkamali ay hindi na pagsusuri sa sarili, kundi walang kabuluhang pakikipag-usap sa diyablo. Bago manalangin, kailangan mong pagnilayan kung ano ang mali sa iyo, magtakda ng layunin, ituon ang iyong isipan rito, at utusan ang iyong sarili: 'Sunugin!'

"Maging payapa ka muna"

— Geronda, paano kung nagkakasala ako hindi sinasadya, kundi dahil sa kapabayaan, at hindi ko man lang ito napapansin? Pagkatapos ng lahat, sa kasong iyon, hindi ko malalaman na nasaktan ko ang isang kapatid at kailangan kong humingi ng tawad sa kanya. Hindi ba masisira ang aking makalangit na ugnayan sa Diyos sa ganoong pagkakataon?

— Upang hindi maputol ang iyong ugnayan sa Diyos at upang makamit ang kapayapaan, bantayan mong mabuti ang iyong sarili. Manatili sa isang kalagayan ng patuloy na pagbabantay. Kinakailangan ito upang masubaybayan mo ang iyong mga pagkakamali, magsisi at humingi ng kapatawaran. Kung hindi mo ito gagawin, kung gayon... oo, maaaring maramdaman mo ang isang tiyak na kagalakan sa panalangin — ngunit ang kagalakang iyon ay hindi espirituwal. Hindi makakalatag ang iyong kaluluwa ng mga espirituwal nitong pakpak at lumipad patungong Langit. Tanging ang mga nasa pakikipag-isa sa Diyos ang lumilipad patungong Langit.

— Minsan, Geronda, bago ako manalangin, nakararamdam ako ng isang uri ng pagkabagabag, hindi kapanatagan...

— Kung nararamdaman mo ang panloob na pagkabagabag o pait sa iyong puso, malaman mong may nasaktan kang isa sa mga madre. Kaya ka nakakaramdam ng pagkakasala. Humingi ka ng kapatawaran sa madre, at mawawala ang pagkabagabag.

— Geronda, hindi ko ba puwedeng palayasin ang pagkabagabag na ito sa pamamagitan ng panalangin? Talaga bang kailangang humingi ng tawad?

¹⁷ Lucas 18:13.

— Aba, kung nasaktan mo ang isang kapatid na babae, hindi mo maaayos ang lahat sa pamamagitan ng panalangin lamang. Dapat kang lumapit sa kapatid mo, yumuko sa kanya at humingi ng tawad. Kung hindi ka man lang yumuko nang isang beses sa kapatid mo, kahit pa tatlong daang pagyuko sa silid mo ay walang silbi. Kung hindi ka magpapakumbaba sa harap ng taong nasaktan mo, kung hindi mo aaminin ang iyong kasalanan sa kanya — wala itong silbi.

'Muna, makipagkasundo ka sa iyong kapatid'¹⁸ — sabi ng Ebanghelyo. Pagkatapos noon lamang dalhin ang iyong handog. Ang eksepsyon ay kapag nagsisi ka na sa isang paglabag laban sa isang kapatid na babae at nagpasya kang humingi ng kapatawaran sa kanya, ngunit hindi mo siya matagpuan. Kung matatag mong pinasyang humingi ng kapatawaran sa iyong kapatid sa unang pagkakataon, ang iyong panalangin ay tinatanggap ng Diyos.

— Geronda, minsan nag-aaway kami ng kapatid kong babae, at pagkatapos, kapag bumalik ako sa selda ko, kumakalma ako; nakakapagdasal pa nga ako. Pero pagkatapos ay nakakasagupa ko muli ang kapatid kong iyon, at ang puso ko — ay! — ay napakait sa kanya!... Sinisikap ko pa ngang iwasan siya.

— Hindi ko ito maintindihan. Nag-aaway kayo ng isang kapatid, at pagkatapos, na para bang walang nangyari, pupunta ka sa selda mo at 'kakatahimik' ka lang? Paano ka man tatahimik, paano ka man manalangin, kung hindi ka muna luluhod sa kanya at hihingi ng tawad? Ngunit ipagpalagay natin na, pagkatapos ng iyong pribadong panalangin, tunay nga na naramdaman mo ang kapayapaan ng Diyos. Lulambot sana ang puso mo. At kung lumambot man ito, susubukan mong huwag iwasan ang kapatid mo, kundi ikaw pa ang lalapit sa kanya, hinahangad ang pagpapala ng Diyos — ang pagkakataong humingi ng tawad sa kapatid mo.

— O marahil, Geronda, iniisip ko lang na ako ang may tama, at iyon ang dahilan kung bakit ako nakakapagdasal?

— Isipin mo para sa iyong sarili: anong uri ng panalangin iyon? Tanging kapag inakusahan ng isang tao ang sarili at sinabi sa kanyang kapwa, 'Patawarin mo ako at pagpalain mo ako,' ay darating sa kanila ang biyaya ng Diyos, at magkakaroon sila ng pakikipag-isa sa Diyos.

Ang panalangin ay 'isang paghatol bago ang Paghuhukom'

— Geronda, sinasabi ni San Juan Climacus na ang panalangin ay 'isang paghuhukom bago ang Paghuhukom'.¹⁹

— Ganoon nga. Kapag ang isang tao ay nananalangin nang wasto, ang kanyang panalangin ay 'isang paghuhukom bago ang Huling Paghuhukom.' Kung ang isang taong malusog sa espiritu, sa pagsisimula niyang manalangin, ay maramdaman ang kapaitan sa kanyang puso, hahanapin niya ang sanhi. Tatanungin niya ang kanyang sarili: 'Bakit ganito ang nararamdaman ko? Marahil ay nasaktan ko ang isang kapatid sa pamamagitan ng aking pag-uugali? O hinatulan ko ba ang iba, o, dahil sa kapabayaang hindi ko itinakwil ang isang mapanghusgang kaisipan? Marahil ay nagpakasasa ako sa isang kaisipang may kapalaluan? O may sariling kalooban ba na naninirahan sa loob ko, na pumipigil sa akin na makipag-isa sa Diyos?'

— Ngunit paano kung, Geronda, tinatanong niya ang sarili ng mga tanong na ito, paulit-ulit, ngunit wala pa ring makita sa kanyang sarili?..

— Hindi iyon maaaring mangyari. Siguradong may nangyari sa kaniya na katulad niyan! Kung sisiyasatin niya nang mas malalim ang kaniyang panloob na talaan, at magsasagawa ng imbestigasyon sa sarili, makakakita siya ng ebidensya, at mauunawaan niya kung saan siya nagkakamali.

— Geronda, ano po ang ibig ninyong sabihin sa 'pagsisiyasat sa sarili'? Hindi ba sapat na ipagtapat na lang ang mga kasalanan sa Diyos?

— Ano ang ipagtutuwid niya kung hindi niya man lang alam kung ano ang nagawa niyang mali? Siyempre, kailangan mo munang 'imbestigahan' ang sarili mo: pagtatanong, pagsusuri sa pinangyarihan ng kasalanan, forensic analysis... Kung wala pa rin siyang makita, hayaan siyang magpatirapa nang dalawa o tatlong beses, lumuhod at sabihin: 'Diyos ko, tiyak na nagkasala ako sa isang paraan. Liwanagan mo ako —

¹⁸ Mat. 5:24.

¹⁹ "Ang panalangin para sa taong nananalangin nang tapat ay isang hukuman, isang tribunal at ang trono ng Hukom bago ang Huling Paghuhukom." Tingnan: John Climacus, *Ang Hagdan ng Banal na Pag-akyat*. Salita 28, talata 1. Moscow, 2002. p. 283. — Tala ng tagasalin.

ano nga ba iyon?" Pagkasabi niya nito, agad na mawawala ang ulap ng tukso dahil sa kanyang kababaang-loob, at makikita niya ang dahilan ng nangyayari. Ang ibig kong sabihin ay, sa pagkitang mapagkumbaba ang isang tao, ipinapadala ng Diyos sa kanya ang Kanyang biyaya. At ang taong pinaliwanagan ng biyaya ay malinaw na nakikita kung saan siya nagkasala at binibigyan ng pagkakataong itama ito.

— Geronda, ano ang nakatutulong sa atin upang mapanatili ang patuloy na koneksyon sa Diyos?

— Malaking tulong ang kapayapaan ng isip. Kapag payapa ang kaluluwa, natural na dumadaloy ang panalangin. Kaya hindi pinahihintulutan ang magtanim ng masamang loob sa sinuman. Ngunit kung nagkaroon ka man ng hindi mabuting iniisip laban sa isang tao, ipagtapat mo ito sa Ina Superior. Itaboy mo rin ang lahat ng iba pang hindi mabuting iniisip at palitan ang mga ito ng mabubuting iniisip. Sapagkat ang mabubuting iniisip ay nagbubukas ng daan para sa panalangin — at doon ay madaling dumadaloy ang panalangin.

Bahagi 2.

Ang Pakikibaka para sa Panalangin

"Ang puso ng isang taong nakaranas ng dakilang biyaya ng Diyos ay tumitibay, napapainit, at maaari pang makamit ang walang patid na panalangin."

Kabanata 1.

Tungkol sa mga kahirapan sa panalangin

Ang kawalan ng pag-asa²⁰ ay ginagawang walang silbi ang isang tao

Elder, ano ang pagkakaiba ng kawalan ng pag-asa at katamaran?

— Ang kawalan ng pag-asa ay espirituwal na depresyon, samantalang ang katamaran ay may kinalaman sa kaluluwa at katawan. Nawa'y hindi mangyari ang alinman sa dalawa. Minsan, tinatamaan ng paghihirap ng kawalan ng pag-asa at katamaran ang mga taong may matinding hilig sa buhay espirituwal, ang mga taong sensitibo at masigasig.

Hindi gaanong nakakasama ang Masamang Isa sa taong matibay ang loob. Ngunit kung labis na nailigalig ng tukso ang isang sensitibong tao, siya ay nahuhulog sa kawalan ng pag-asa. Upang mahanap ang lakas sa kanilang sarili para muling pasiglahin ang kanilang espirituwal na makina, kailangan nilang tukuyin ang sanhi ng kanilang paghihirap at harapin ito nang espirituwal. Tingnan mo, ang ganitong mga sugat ay hindi dapat pabaya! Kung hindi, patuloy kang matitised at mahuhulog hanggang sa dulo.

Ang pagkasira ng damdamin, paglipas ng ilang sandali, ay humahantong sa pagkasira ng katawan at ginagawang hindi na magamit ang isang tao para sa anumang bagay. Ngunit hindi maiintindihan ng medisina ang sanhi ng karamdaman. At paano nga ba ito matutuklasan? Hindi mo makikita ang sanhi na ito sa ilalim ng mikroskopyo; ang mga mikrobyong espirituwal ang may sala rito. Alam mo ba kung ilan sa mga mapagmahal at sensitibong tao ang naging walang silbi!

— Geronda, pakiramdam ko ay sobrang pagod ako kaya hindi ko na talaga matupad ang aking tuntunin sa selda.²¹ Ito ba ay dahil sa pagod o sa katamaran?

²⁰ Ang kawalan ng pag-asa (Griyego: ἀκηδία — literal na 'kakulangan ng sigasig') ay karaniwang iniuugnay sa makabagong Ruso sa kalungkutan, kawalan ng pag-asa at pagkabagot. Gayunpaman, sa asetikong panitikang patristiko, ang damdaming ito ay naiiba sa damdamin ng kalungkutan, at mas tumpak na ilarawan bilang katamaran, kakulangan ng katatagan, duwag na pagtalikod sa espirituwal na pakikibaka, pagnanais sa libangan, at espirituwal na katamaran. Sa panlabas, ang kawalan ng pag-asa ay maaaring magpakita hindi lamang bilang kawalan ng kilos, kundi pati na rin bilang lubhang matatag at aktibong panlabas na gawain habang pinananatili ang parehong panloob na panghihina. 'Sa panalangin ay mahina ito, ngunit sa pisikal na paglilingkod ay matibay na parang bakal, at sa gawaing-kamay ay hindi napapagod' (Ang Agdasan ng Banal na Pag-akyat, Salita 13, talata 2). — Tala ng tagasalin.

²¹ Ang patakarang monastiko ay tumutukoy sa panalangin gamit ang rosaryo, pagyuko at nakapagpapasiglang pagbabasa.

— Naalala mo ba: 'Ang katawan ko ay napagod dahil sa aking maraming kasalanan, at ang aking kaluluwa ay napagod din'?²² Hindi ka nagdurusa ng pisikal na pagkapagod, kundi ng pagkasira ng espiritu. Ngunit ito ay mas mapanganib kaysa sa pisikal na pagkapagod. Ang taong espiritwal na wasak ay 'nabubuwag', 'nalilito'; nagiging parang kotse na maayos ang katawan pero sira ang makina.

— Geronda, dati gustong-gusto kong manalangin, yumukod, at magbasa ng mga espiritwal na aklat!... Pero ngayon?... Hindi ko nga maisip na igalaw ang kahit isang daliri.

— Bakit ganoon? Hindi ka naman kulang sa lakas, di ba? Kitang-kita kong napakarami mong lakas. Ilang taon na ang nakalipas, noong itinatayo pa ang monasteryo, nagtrabaho ka buong araw sa lugar ng konstruksyon!... At naaalala mo ba kung gaano ka kadalas nagdasal noon, kung ilang beses kang yumukod?

— Marahil, Geronda, ang punto nga ay ibinigay ko ang buong sarili ko sa aking gawain?

— Mas malamang na pinabayaan mong maging maluwag ang sarili mo. Halika, patibayin mo ang sarili mo; matutong mahalin ang ascesis! Nabubuhay ako gamit ang kalahati ng baga ko—tinanggal nila ang natira.²³ Pero alam mo ba kung ilang pagyuko ang ginagawa ko? Ay hindi, hindi ko sasabihin sa'yo—ito ay isang lihim ng militar! Pero sasabihin ko sa'yo ito nang lihim: araw-araw ipinagdarasal ko ang aking rosaryo, yumuyuko hanggang lupa, at kapag napagod ang kanang kamay ko, gumagawa ako ng tanda ng krus gamit ang kaliwa. Hindi ako nagyayabang; sinasabi ko ito sa'yo nang may pagmamahal. Alam mo ba kung paano nagsusumikap ang mga taong libong beses na mas mahina kaysa sa'yo? At ikaw?... Sa kalusugan mo, matutuwa ka pang kunin ng mga paratrooper! Paano mo nga ba pinabayaan ang sarili mong maging ganoon kahina? Manalangin ako para sa iyo, pero kailangan mong magsikap nang mag-isa! Nauunawaan mo ba? Ibigay mo nang lubusan ang sarili sa espirituwal na gawain, at makikita mo rin ang bunga nito sa iyong pagsunod.

— Geronda, minsan ay napapanalunan ako ng kawalan ng pag-asa sa selda ko.

— At ano ang ginagawa mo sa selda mo? Nananalangin ka ba, nagbabasa ka ba ng mga akda ng mga Banal na Ama? O nagpapahinga ka na lang ba? Gawin mo ang lahat ng makakaya mo para hindi masayang ang oras mo. Kung hindi ka makapanalangin, basahin mo ang mga Banal na Ama—ang kanilang mga sinulat ay partikular na makakatulong sa iyo sa kalagayang ito. At kung susuko ka, maaaring samantalahin ng demonyo ang iyong mababang loob at 'dalhin ka sa wala.'

Huwag nating putulin ang sinulid

— Geronda, nakaka-ilang tao ka ba talaga!... Pagdating ng gabi, pagod na pagod ka, pero sa umaga hindi mo aakalain kung gaano ka pagod. Talagang sinisinag mo ang sigla! Paano mo nagagawa 'yan?

— Paano nga?... Hindi ko lang pinuputol ang linya, 'yan lang'.²⁴

— Minsan, Geronda, dahil sa aking mga tungkulin, hindi ako nakakasama sa Vespers sa simbahan. Pagbalik ko sa aking selda, lubos na pagod, at sinasabi ko: 'Hay, mahihiga na lang ako... Hindi na, mahihiga na lang ako at mananalangin gamit ang aking rosaryo.' Ngunit lahat ng aking 'sesyon ng rosaryo sa kama' ay nauuwi sa pagtulog ko at hindi ako nakapanalangin kahit man lang.

— Hindi, pinagpalang kaluluwa, gaano ka man pagod, hindi ka dapat matulog nang hindi nananalangin. Bilang panimula, bigkasin mo ang Trisagion at ang Awit 50, igalang ang mga ikon ni Kristo at ng Pinakabanal na Ina ng Diyos, gumawa ng tanda ng krus sa iyong unan, at saka ka pa lamang humiga. At huwag kalimutang mag-set ng alarm para makabangon ka isang oras bago magsimula ang Gabi-gabing Panalangin (Midnight Office) para sa iyong pribadong debosyon! Dapat mong pilitin ang sarili mong manalangin. Ngunit ang pagpipilit na ito ay dapat magmula sa puso—dapat maramdaman ng puso na wala nang ibang paraan.

Sapagkat minamahal ng Diyos ang masayang tagapagbigay.²⁵

— Ngunit ano po kung, Geronda, wala talaga akong kahit kaunting lakas o pagnanais?

²² Isang stichera na kasunod ng kanon ng pamanhikayat sa Pinakabanal na Ina ng Diyos.

²³ Noong Nobyembre 1966, sumailalim ang kagalang-galang na nakatatanda sa operasyon upang alisin ang itaas na lobe at bahagi ng ibabang lobe ng kanyang kaliwang baga, dahil nagdurusa siya mula sa bronkiektasis. — Tala ng tagasalin.

²⁴ Ang ibig sabihin ng Reverendo Nakatatanda ay hindi niya pinuputol ang kanyang pakikipag-isa sa Diyos o ang kanyang panalangin.

²⁵ 2 Cor. 9:7.

— Pilitin mo pa rin ang sarili mo. Kahit kaunti lang nang paisa-isa, gumawa ka ng ilang espirituwal na gawain. Subukang maglaan ng kahit kaunting oras araw-araw para sa mga espirituwal na pagsisikap: magbasa ng isang espirituwal na aklat nang kaunti, manalangin nang kaunti. Pagkatapos ng lahat, ang pagbabasa sa mga Banal na Ama, panalangin, at pag-awit sa simbahan ang sustansyang kailangan ng kaluluwa araw-araw.

Hindi natin dapat hayaang lumipas ang ating araw nang walang panalangin. Sa digmaan, ganito ito: habang nakaupo kami sa mga trintsera nang ilang araw na walang anumang pag-atake, paminsan-minsan ay nagpapaputok kami patungo sa direksyon ng kaaway — upang hindi nila isipin na natutulog kami at subukang guluhin kami nang walang pag-iingat. Dapat tayong kumilos sa eksaktong parehong paraan sa espirituwal na pakikibaka. Kung minsan ay nauubos ang ating lakas at hindi natin lubos na natutupad ang ating panuntunang monastiko, huwag nating tuluyang 'putulin ang linya'; sikapin nating manatiling konektado sa Diyos. Ilang pagyuko, kaunting panalangin gamit ang rosaryo... Magpapaputok tayo ng kahit ilang beses gamit ang ating awtomatikong sandata patungo sa ating espirituwal na kalaban—ang tangalashka. Pagkatapos ng lahat, kung hindi tayo magpapaputok, huhuliin niya tayo. At sa sandaling maramdaman nating nakapaghintay tayo nang kaunti, ipagpapatuloy natin ang pakikipaglaban nang buong lakas.

Sa pamamagitan ng pagpapabaya sa kanyang patakarang monastiko, hindi gumagawa ng kahit ilang pagyuko, at hindi man lang nanalangin gamit ang kanyang rosaryo, ang isang monghe ay nagiging mapait at ligaw. Maaaring magawa niya ang mga hindi pang-espiritwal na gawain—tulad ng pagdadala ng mga bato o pagsusulat ng mga libro—ngunit hindi niya kayang manalangin. Nakikita ko kung paano ang ilang monghe ay patuloy na nagtatrabaho, habang ganap nilang pinababayaan ang mga nakapagpapabanal na pagbabasa at panalangin. 'Gagawin ko rin ito,' sabi nila, 'at saka iyon.' Hindi sila makapigil; tuluyan silang tumitigil sa panalangin at, sa huli, nagiging mapait at ligaw, na nagiging mga taong sekular. Nakita mo na ba ang mga masisipag na tao sa sekular na mundo? Kaya nilang maghiwa ng bato mula umaga hanggang gabi sa ilalim ng matinding sikat ng araw, kaya nilang magputol ng puno araw-araw... Ngunit subukang hilahin sila papasok sa simbahan! Hindi nila kayang tumayo roon nang kahit kalahating oras — kahit pangako mong tatlong beses ang sahod nila. Paglabas nila ng simbahan, nakatayo lang sila roon at naninigarilyo. Nakita ko na ito nang higit sa isang beses.

Kung walang panalangin, ang tao ay lumalayo sa Diyos at nagiging parang baka: nagtatrabaho siya, kumakain, natutulog, kumakain muli, nagtatrabaho muli... At habang mas lumalayo siya sa Diyos, mas nahihirapan siyang bumalik. Sumisigla ang puso, at dumarating ang sandali na hindi na ito kayang manalangin. Para magkamalay ang ganitong tao, kailangang lumambot ang kanyang puso, lumihis sa pagsisipi, at mapuno ng pagkabagabag.

Itakda ang iyong isip upang magsimula

— Geronda, saan nanggagaling ang katamaran na ito sa loob ko?

— Kawalang-interes, sinasabi mo? Sa tingin ko, nagmumula ito sa hindi mo pagtataglay ng kagalakan sa buhay na espiritwal! Hindi ka nagagalak sa mga bagay na espiritwal dahil hindi mo pa nararanasan kung gaano kasarap ang buhay na espiritwal.

— Geronda, sabihin nating natapos na ang panahong ito ng kawalang-interes. Ano ang tamang paraan para bumalik sa normal na buhay-espiritwal — sabay-sabay ba o unti-unti? Posible bang muling buuin ang aking disiplina sa espirituwal nang paisa-isa: sa unang araw, kaunti lang sa Panalangin ni Hesus; sa pangalawa, mas marami; at pagkatapos ay dagdagan pa nang kaunti sa bawat pagkakataon?..

— Una, kailangan mong magkaroon ng pagnanais na magsimula. At pagkatapos, kailangan mong pilitin ang sarili nang kaunti at isabuhay ang pagnanais na iyon. Kahit pagod ang isang tao, sa pamamagitan ng pagsisikap nang kaunti, nararamdaman nilang bumabalik ang kanilang lakas at nagagawa nilang ipagpatuloy ang kanilang espirituwal na gawain. Ang munting gawaing ito ng pagpipigil sa sarili ay may napakalaking bigat sa paningin ng Diyos. Kapag nakikita ng Diyos ang ating mabuting kalooban, Siya Mismo ang humahalo. At kapag Siya ay humahalo, ito nga—ang Banal na pakikialam—ang siyang nagliligtas sa atin.

— Geronda, paminsan-minsan ay may bakanteng oras ako, pero ayaw kong gumawa ng anumang espiritwal.

— Nangyayari nga iyon. Tinatawag itong 'pagkawala ng gana sa pagkain'. Doon mo talaga kailangang pilitin nang kaunti ang sarili sa mga bagay na espiritwal. Pagkatapos ng lahat, kapag nagkakasakit ang isang

tao, karaniwan nawawalan sila ng gana sa pagkain. Ngunit pinipilit ng maysakit na kumain, kahit pa mahirap. May gana ka man o wala, kailangan mo pa ring pilitin ang sarili mo. Magsimula sa magaang pagkain, dahil mahina pa ang tiyan mo para sa mabibigat na pagkain, pagkatapos ay unti-unting lumipat sa mas masustansiyang pagkain... Sa ganoong paraan, unti-unting babalik ang gana mo. Pagkatapos ng lahat, kung wala kang kakanin, hindi ka kailanman makakabangon. Ganoon din sa iyo—huwag mong pabayaang ang sarili mo sa espirituwal! Kung susuko ka sa sarili mo at tuluyang titigil kang magpakabusog, sisirain mo ang sarili mo. Pakainin mo ang sarili mo ng kutsara-kutsarang magaang na espirituwal na pagkain hanggang sa unti-unti kang magkamalay. Para makapagsimula, kailangan mong magpursigi—kahit kaunti lang.

— Totoo, Geronda, doon nga nagmumula ang aking mga kahirapan — hindi ko lang talaga magawang magsimula! Hindi ko magawang panindigan ang isang nakagawiang gawain.

— Oo... Naging malapot na ang langis sa makina mo. Pero magsimula ka sa maliit: ilang pagyuko, kaunting pagbabasa sa mga Banal na Ama, kaunting panalangin gamit ang rosaryo. Sa ganoong paraan, unti-unting mag-iinit ang puso mo. Sabihin mo sa sarili mo: 'Sige, gagawin ko kahit limang pagyuko ngayon.' Makikita mo rin: kapag nagsimula nang umandar ang makina mo at bumilis, gusto mo nang ipagpatuloy ito — hindi mo na mapipigilan.

Bigyan natin ang kaluluwa ng pagkaing hinahangad nito

— Geronda, saan ako dapat magsimula kung wala akong 'gana' sa espirituwal na pagkain?

— Magsimula sa pagkaing espirituwal na pinakakaakit sa iyo — iyon ang magpapagising ng iyong gana para sa iba pa. Ihanda ang espirituwal na hapag-kainan, maglatag ng iba't ibang pagkaing espirituwal, umupo at tingnan ang mga ito: ano ang magpapagising ng iyong espirituwal na gana? Gusto mo bang magbasa ng ilang pahina ng mga Banal na Ama? Magsabi ng ilang dasal gamit ang iyong rosaryo? Magkanta ng kanon ng panalangin? Magbasa ng Salterio o gumawa ng ilang pagyuko? Ano, ayaw mong gumawa ng kahit ano? Paano kung tapikin mo ang noo mo gamit ang kutsarang kahoy?

— Pwede ko bang magsimula sa pagtatahi, Geronda?

— Maaari. Ngunit huwag mong kalimutang sabihin ang Panalangin kay Hesus habang ikaw ay nagtatahi.

— Geronda, hindi ba may isa pang panganib dito: na sa paggawa ko ng gusto ko, sinusunod ko ang sarili kong kalooban?

— Ipapaliwanag ko. Sa espirituwal na pagsasanay, dapat pakainin ang kaluluwa ng mga bagay na nakalulugod dito at ng mga hinahangad nito. Sa ganitong paraan, nagagalak, napapakain, at nahihikayat ang kaluluwa tungo sa mas mataas na pagsusumikap sa espirituwal. Pagkatapos ng lahat, kapag tayo ay may sakit at ang ating katawan ay nananabik sa isang bagay, pinakikinggan natin ito. Noong bata pa ako at nagkaroon ng anemia, palagi akong humihingi ng mga limon sa aking mga magulang. Ngunit hindi alam ng mga magulang ko kung kaya kong kumain ng ganoon karami, kaya hindi nila ako binigyan at naghintay sila ng payo ng doktor. At ano ang nangyari? Dumating ang doktor, sinuri ako at bigla niyang sinabi: 'Bigyan ninyo ang bata ng maraming lemon!' Nakikita ninyo: kulang ang katawan ko sa mga bitamina na matatagpuan sa lemon, at hinihiling mismo ito ng katawan ko.

— Geronda, noong ako'y nahihirapan sa kawalan ng interes, gumawa ako ng iskedyul para sa aking buhay espirituwal upang malampasan ito, at sinikap kong sundin ito.

— Mabuti ang rutina. Ngunit una, dapat ilagay ng tao ang puso niya rito. Pagkatapos, maaari na siyang bumuo ng mga rutina.

— Marahil, Geronda, maaari ninyong isulat para sa akin ang isang espirituwal na rutina?

— Bakit hindi? Heto, kunin mo ito: 'Magsagawa ng anumang espirituwal na pagsasanay na ikatutuwa mo.' Hindi mo kailangang pilitin ang sarili sa isang mahigpit na balangkas na may kasamang pagkabalisa at pagkakasala. Pakinggan mo ang sarili mo: anong partikular na sustansya ang kailangan ng iyong kaluluwa? Pagkatapos, pakainin mo ito niyon. Kung gusto mong kumanta, kumanta ka. Kung nararamdaman mong gusto mong magbasa, umupo ka at magbasa. Kung naaakit ka sa Panalangin kay Hesus, manalangin ka. Maaari kang gumawa ng anumang ibang aktibidad na nagpapalusog sa kaluluwa; ang pinakamahalaga ay huwag mong limitahan ang sarili. Sana maintindihan mo ang ibig kong sabihin. Ngunit ang lahat ng pinag-uusapan natin ngayon ay una at pangunahing tumutukoy sa simula ng espirituwal na paglalakbay, habang hindi pa natitikman ng iyong kaluluwa ang tamis ng buhay na espirituwal. Pagkatapos, sasakay ka na sa riles ng espirituwal na

Ang panalangin ay dapat magmula sa pag-ibig

— Hindi ko sinasayang ang aking lakas sa panalangin; sa kabaligtaran, kumukuha ako ng lakas mula rito. Napagtanto ko pa nga ito: ang isang tao ay tunay na nagkakaroon ng lakas sa pamamagitan lamang ng panalangin. Kapag ang panalangin ay nagmumula sa puso, tinataboy nito ang pagod, antok, at gutom. Napapainit ang kaluluwa, at hindi mo na nararamdaman ang pangangailangang matulog o kumain. Namumuhay ka sa isang labis-kalikasan na kalagayan at pinapakain sa ibang paraan — pinapakain ka ng espirituwal.

— Hindi pa napapainit ang puso mo. Nananalangin ka hindi dahil gusto mo, kundi dahil 'kailangan'. Ang panimulang punto ng iyong mga kilos ay disiplina, kaya tuyo ang pakiramdam ng lahat. Sabihin mo sa akin, paano mo karaniwang sinisimulan ang iyong panalangin?

Ang pagdarasal — 'kailangan lang gawin,' ang pagyuko — 'kailangan lang gawin,' ang pagbabasa ng Banal na Kasulatan — 'kailangan lang gawin' din... Sa lahat ng 'kailangan' na ito, pinipilit mong mapasama ang sarili mo. Siyempre, mabuti na disiplinado ka. Pero hindi mo dapat sisihin diyan; dapat kang magsimula sa isang payak, mapagkumbabang pag-iisip, na may kirot. Dapat mabuhay ang iyong puso; dapat maramdaman nito ang kirot. Pagkatapos, hindi mo na kailangang pilitin ang sarili. Mararamdaman mo ang kagalakan, pagkamangha, at tuwa.

— Nakakaranas ka ba ng kagalakan habang nananalangin? Tinanong ko dahil para sa akin ay parang pinipilit mong isiksik ang sarili mo sa sulok. Sinimulan mo ang iyong espirituwal na gawain dahil sa pag-ibig, ngunit unti-unti, pumapasok ang makasarili — at hindi mo man lang ito napapansin! Nagsisimula kang magbilang: 'Ngayon, gagawa ako ng ganitong karaming pagyuko, ganitong karaming butil ng rosaryo; bukas — ganito karami; pagkatapos ng bukas — mas marami pa...' At ang nagtutulak sa iyo, higit sa lahat, ay hindi ang pag-ibig kay Kristo o sa taong nangangailangan ng iyong panalangin. Hindi, gusto mong maramdaman na marami ka nang nagawa; nagmamadali kang mapasama sa talaan ng mga santo. Hindi mo mapagkumbabang sinasabi: 'Kung gayon, dahil sinabi ng Panginoon:

[illegible]

— Dapat magmuni-muni sa mga biyaya ng Diyos at sa Kanya mismo, ang ating Mabubuting Tagapagkaloob. Kapag napagtanto ng isang tao ang kanyang kawalang-pasasalamat at kasalanan, dapat niyang hanapin ang Kanyang awa. Ang puso ng isang taong nakaranas ng dakilang biyaya ng Diyos ay nagiging mas matatag, napapainit, at maaari pang makamit ang walang patid na panalangin.

24

Hindi natin dapat guluhin ang iba o ang ating sarili mula sa panalangin

— Nakatatanda, minsan nagdarasal ako sa silid ko, at naiisip ko: 'Paano kung biglang pumasok ngayon ang isang kapatid na babae...!' Ang mga ganitong iniisip ay nakakaabala sa akin sa panalangin.

— Mas gusto ko pang matamaan sa ulo ng likod ng martilyo kaysa biglang may pumasok sa selda ko at mahuli akong nagdarasal! Kapag bigla kang nahuhuling nagdarasal, parang lumilipad ka lang, tapos may hahawak sa iyong mga pakpak at puputulin ito! Hindi mo nauunawaan kung ano ang ibig sabihin ng istorbohin ang isang taong nananalangin — dahil hindi mo pa naranasan ang mga espiritwal na estado ng panalangin. Hindi mo alam mula sa karanasan kung ano ang ibig sabihin ng makipag-isa sa Diyos — ang tinutukoy ko ay isang estado kung saan ang isang tao, kung maaari kong ilarawan, ay parang inaangat mula sa lupa. Kung alam mo lang, igagalang mo ang panalangin ng iba. Kung taglay mo ang espiritwal na pagiging sensitibo, iisipin mo: 'Paano mo maaantala ang isang taong nananalangin?' Kapag napagtanto mo ang napakalaking pinsalang idinudulot mo sa paghihiwalay sa kanila sa kanilang panalangin, magiging mas maingat ka. Kapag pinag-uusapan ko ang pag-iingat, hindi ko ibig sabihin ay pagkabahala o pagka-inayawan, kundi paggalang sa isang kapatid na babae na sa mismong sandaling ito ay nakikipag-ugnayan sa Diyos. Ngunit kulang ka sa espiritwal na pagiging sensitibo... Kung ganoon, sa pinakamababa, maging magalang ka. Gawing tuntunin ang pagtuktok sa pinto ng isang tao at malakas na sabihin: 'Sa pamamagitan ng mga panalangin ng ating mga banal na ama...'²⁷ — upang hindi na kailangang mag-alala ng tao na bigla kang papasok sa kanila, at hindi siya mananatili sa patuloy na tensiyon. Iba ang maging espiritwal na mapagbantay, at iba ang palaging nerbiyos at nag-aalala, na nagtatanong: 'Baka may biglang pumasok sa selda ko?' Ang huli ay nakakapagod at nakakapuyat.

— Ngunit marahil, Geronda, ang kapatid na babae ay hindi tumutuktok sa pinto nang may masamang hangarin, kundi dahil lang sa kawalang-malay?

— Kaysimpleng pag-iisip nga!... Katok nang isang beses sa pinto at, nang walang marinig na 'Amen' bilang tugon, biglang pumasok sa selda ng iba!... Hindi ko talaga maintindihan kung paano may makikilos nang ganoon. Paano kung, sa ngayon, sa likod ng pintong iyon, may isang madre na umiiyak, nananalangin sa Diyos, at ayaw niyang may makakita sa kanya? Kapag pumupunta ako sa katabing selda sa Bundok Athos at naririnig ko ang mga kapatid na lalaki na nagdarasal ng Vespers, kaya kong tumayo sa lamig nang isang buong oras, nagdarasal gamit ang aking rosaryo at naghihintay hanggang matapos sila. Ginagawa ko ito dahil ayaw kong istorbohin sila o ilagay sila sa alanganing sitwasyon; ayaw kong magmadali sila sa serbisyo para lang sa akin. Kapag naririnig ko ang mga himno mula sa simbahan, bubuksan ko ba ang pinto at papasok na parang walang nangyari, na para bang may karapatan akong gawin iyon? At sino ang nagbigay sa akin ng karapatang iyon? Hindi, maaaring malugod pa nga ang mga kapatid na bigyan ako ng ganoong karapatan, ngunit ayaw kong ipag-angkin ang ganoong makasariling karapatan para sa sarili ko. Makasarili naman kasi ang isipin na mahalaga akong tao at hindi magpakita ng paggalang sa aking mga kapwa.

Dapat tayong maging sensitibo sa espirituwal. Noong isang beses, sa Bundok Sinai, pababa ako mula sa selda nina mga Santo Galaktion at Epistimia patungo sa monasteryo. Bigla, nakita ko sa unahan ang dalawang batang Bedouin: isang lalaki at isang babae. Nakatayo sila mismo sa daanan. Hawak nila ang rosaryo²⁸ at nananalangin. Walang ibang daanan, kaya't maingat akong hindi sila istorbohin, lumiko ako at umatras nang kaunti. Naghintay ako hanggang matapos nila ang kanilang panalangin, at saka lamang ako nagpatuloy.

'Geronda, sa sandaling magsimula akong manalangin, napakaraming gawain na hindi ko pa natatapos sa aking tungkulin ang sumasagi sa isip ko.'

'Ako rin; kapag may hindi pa ako natatapos, hindi ako makapanalangin nang payapa. Kaya, kung gusto mong maiwasan ang mga istorbo habang nananalangin, unahin mong tapusin ang anumang madaling gawin. Pagkatapos, magsimula kang manalangin at sabihin sa sarili: "Sige, natapos ko na ang lahat. Ngayon, ang tanging natitira pang hindi tapos ay ang aking kaluluwa. Panahon na para asikasuhin ito."'

²⁷ Bago pumasok sa selda ng ibang monghe, kaugalian sa mga monasteryo na kumatok, sabihin: 'Sa pamamagitan ng mga panalangin ng ating mga banal na ama, Panginoong Jesucristo na ating Diyos, maawa ka sa amin,' at hintayin ang sagot na 'Amen.' — Tala ng tagasalin.

²⁸ Ginagamit ni San Paisios ang salitang 'κομπολόγια' dito, na karaniwang tumutukoy hindi sa mga rosaryong may buhol kundi sa mga pangkadasalang sinulid na may mga butil—tulad ng mga ginagamit ng mga Muslim at Katoliko. — Tala ng tagasalin.

— Geronda, sa tingin ko, kung may mahirap na mangyari sa buhay ko, makakatulong iyon sa panalangin ko.

— Ano ba ang pinagsasabi mo? Kailangan bang magkaroon ng digmaan, o kung ano pa man, para hanapin mo si Cristo? Kapag payapa at tahimik ang lahat sa paligid mo, iyon ang pinakamainam na paunang kundisyon para sa panloob na kapanatagan at katahimikan. Nangangailangan ang panalangin ng kalayaan mula sa mga panlabas na istorbo at ng tamang panloob na disposisyon. At sa pangkalahatan, napakalaking tulong sa buhay-espiritwal ang kalayaan mula sa istorbo.

Paki-ipasa ang panaginip na ito sa mga hindi makatulog

— Geronda, bakit ako antok kapag nagdarasal?

— Aba, dahil natutulog ka habang nagdarasal! Pinayagan mong maging kampante ka, at ngayon kailangan mo nang palagiang himukin ang sarili mo. Pero isipin mo: makakatulog ka ba nang payapa kung may tunay na nagpapabigat sa loob mo? O, halimbawa, kung may nagbigay sa atin ng malaking pabor — sa ganoong pagkakataon, hindi tayo maging tamad at makakapagdasal tayo para sa taong iyon buong magdamag. Kung may lakas tayo para doon, bakit hindi natin itanong sa ating sarili ang sumusunod na tanong: 'Kung handa akong mawalan ng tulog alang-alang sa isang tagapagkaloob ng tulong, ano ang humahadlang sa akin na isakripisyo ang aking tulog bilang pasasalamat sa Diyos, na nagpasan ng Krus at nagtiis ng pagpapako sa Krus para sa akin?'

— Geronda, maaaring sanhi ba ng pisikal na kahinaan ang antok?

— Maaari nga. Minsan ang antok ay sanhi ng sobrang pagod, mababang presyon ng dugo o katulad nito. Kailangan mong hanapin ang sanhi at, kung maaari, ay ayusin ito.

— Geronda, kung minsan ang isang tao ay taimtim na nananalangin tungkol sa isang bagay, ngunit nanaig pa rin sa kaniya ang antok. Paano ito nangyayari?

— Kung tunay na nababahala ang puso mo sa isang bagay, hindi ka matatalo ng antok. Gayunpaman, kailangan mo ring magsikap. Halimbawa, kung nararamdaman mong papasok ka sa antok habang nananalangin sa iyong selda, pumunta ka at maghugas ng mukha ng malamig na tubig para magpabisa.

— Pero sa All-Night Vigil, sobrang antok ako kaya hindi ko na mapanatiling nakabukas ang mga mata ko. Ano ang dapat kong gawin?

— Labanan mo rin ito. Sa panahon ng serbisyo sa simbahan, nakakahanap ng kapayapaan ang kaluluwa ng isang tao, ngunit napapagod ang katawan. Dito nagsisimulang mananakop ang antok. Ngunit kung hindi ka susuko sa tulog, lalabanan mo ito, at aalis din ito. Pagkalipas ng isa o dalawang oras, nagsisimula na namang mangibabaw sa iyo ang antok. Mas matigas ang antok na ito, at mas mahirap itong alisin, ngunit kung magsisikap ka, malalampasan mo rin ito. Hindi ka hinihila sa 'Sleep Train Blg. 1', at umalis ang 'Sleep Train Blg. 2' nang wala ka—yan lang iyon: umatras na sa iyo ang tukso na matulog.

— Geronda, sa panahon ng Pagbabanteng Magdamag, maaaring matalo ako ng antok nang tuluy-tuloy nang hanggang dalawang oras...

— Narito ang isang ideya: ipadala ang tulog sa lugar na mas kailangan ito — sa mga ospital, sa mga klinika ng sikyatriko. Manalangin: 'Diyos ko, ipagkaloob Mo ang tulog sa mga hindi makatulog!... Nawa'y makatulog nang payapa ang mga naghihirap, ang mga nababanat ang mga nerbiyos na parang kwerdas.' Kunin mo ang tulog na nakikipaglaban sa iyo, hulmahin mo ito sa anyo ng mga tableta, at ipadala mo sa pamamagitan ng dasal sa mga kaluluwang mapalad na nagdurusa at hindi makatulog. At ikaw mismo, araw at gabi, luwalhatiin mo ang Diyos.

Kabanata 2.

Tungkol sa kung paano nakikipagdigma ang diyablo laban sa taong nananalangin

Huwag makipag-usap sa diyablo

Kapatid, nararamdaman kong kailangan kong 'makipag-ugnayan' sa Diyos, ngunit hindi pa rin ako makapanalangin.

— Kung talagang nararamdaman mong kailangan mong makipag-ugnayan sa Diyos, hindi ko maintindihan kung bakit hindi ka makapanalangin. Marahil ito ay tukso ng masama. Palagi niyang pinapahamak ang mga tao at pinipigilan silang manalangin.

— Geronda, habang nananalangin ako, pumapasok sa isip ko ang mga kaisipan tungkol sa iba't ibang usaping monastiko.

— Sabihin mo lang sa sarili mo: 'Pag-iisipan ko na lang 'yan mamaya...' — at ipagpatuloy mo ang pagdarasal.

— Geronda, ang pinakakainis ay karaniwan itong mga kaisipan tungkol sa mga bagay na walang kabuluhan!...

— Iyan nga ang dahilan kung bakit dapat mong iwanang para sa huli ang mga iyon. Sapagkat kung mawawalan ka ng pokus at, sa pagputol sa iyong panalangin, sisimulang pag-isipan nang mabuti ang mga walang kabuluhang bagay na ito sa iyong isipan, sisimulang ihagis sa iyo ng kaaway hindi lamang ang mga walang kabuluhan, kundi ang isang bagay na mas seryoso pa — upang tuluyang maputol ang iyong panalangin. Kailangan mong pigilan ang sarili. Alam mo ba kung gaano ka-malikhain ang diyablo? Nilalagyan niya ng iba't ibang uri ng karumihan ang isipan ng mga taong makalupa, ngunit agad na halata ang karumihang iyon. At sa mga taong espiritwal naman, hindi niya nilalagyan ng karumihan ang kanilang isipan, kundi ng isang uri ng walang kabuluhan, at payag silang pumasok ito nang walang pag-iingat. Ngunit mas mapanganib ito kaysa sa dumi! Pagkatapos ng lahat, iniisip ng mga tao na sila ay umuunlad; hindi nila nakikita ang anumang maruming kaisipan sa kanilang sarili at hindi sila nakakakita ng dahilan para maging mapagkumbaba. Samantala, ang isip ay hindi nananalangin kundi naglilibot-libot, at ang puso ay nananatiling matigas.

— Alam mo, Geronda, minsan habang nananalangin ako ay nagkakaroon ako ng mga 'liwanag na kaisipan'!... Kitang-kita ko kung paano lutasin ang isang kumplikadong isyu. Sa huli ko lang nalaman na mali pala ang solusyong iyon...

— Alam mo ba kung gaano ka-tuso ang Diyablo?.. Napagtatanto niya na kung maglalagay siya ng maruming iniisip sa isip mo habang nananalangin ka, itatabi mo lang iyon. Kaya sa halip na karumihan, 'tinutulungan' ka niyang 'lutasin ang mga problema.' Magwawala ka sa tuwa: 'Oh, ang ganda ng ideyang ito! At hindi lang ito pumasok sa isip ko sa kahit anong oras, kundi habang nananalangin ako!... Isang tunay na banal na rebelasyon!' Ngunit kung talagang nais ka ng Diyablo ng mabuti, ilalagay niya ang mga kaisipang ito sa isip mo sa ibang oras. Ngunit hindi niya iyon ginagawa! Lumalabas siya nang eksakto habang nananalangin ka at, sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa iyo ng kalokohan, ipinipilit niya sa iyo ang kanyang 'mga serbisyong pang-pamagitan'. Kaya huwag mong pansinin ang kanyang panliligalig. Sabihin: 'Maraming salamat po, ginoo, sa hanay ng mga serbisyong iniaalok, ngunit kaya na namin nang wala kayo. Lumayas ka rito!' Tingnan mo kung gaano siya katuso: nais niyang lokohin ang isang taong espiritwal sa pamamagitan ng pagtanim ng mga diumano'y espiritwal na kaisipan sa kanila, upang, ayon sa mga salita ng propetang David, ang kanilang panalangin ay maging kasalanan.²⁹

— Geronda, habang nananalangin, may masasamang kaisipan o larawan na pumapasok sa isip ko.

— Gawa iyan ng diyablo. Nais niyang guluhin ka, pahinain ang iyong loob. Angkop para sa kanya na mahuli ka nang ganito kapag pagod ang iyong katawan, lalo na kung kulang ka sa tulog. Pinaghihintay ng munting demonyo ang tamang sandali at, kapag nasa pagitan ka ng tulog at paggising, ipinapakita niya sa iyo ang sari-saring maruruming imahe, at siya pa ang unang sumisigaw: 'Tingnan mo nga ang karumihan sa isipan ng babaeng walang hiya na ito!' Upang itulak ka sa paghihimagsik, ipinapasa niya ang sarili niyang karumihan bilang sa iyo. Kaya huwag mo na lang siyang pansinin. Manalangin ka: 'Panginoon, maawa ka,' at para mapokus ka sa iyong panalangin, isipin mo si Cristo, ang Pinakabanal na Ina ng Diyos, at ang mga banal na anghel. Ito ang magiging iyong kontra-hakbang laban sa mga panlilinlang ng diyablo.

Pinipigilan ng diyablo ang isang tao na manalangin

— Geronda, minsan nagpaplano akong magbantay buong gabi sa aking selda, ngunit nangyayari na hindi ko ito magawa. Ano ang dahilan nito?

— Kung galing nga ang hadlang sa Diyos, ibig sabihin pinayagan Niya ito para sa iyong kabutihan.

²⁹ Awit 108:7.

— Pero paano kung sunod-sunod ang mga hadlang?
 — Nariyan ang bahid ng kayabangan.
 — Hindi ko maintindihan, Geronda. Ano ang ibig mong sabihin sa 'may bahid ng kayabangan'?
 — Tingnan mo: ang tungkulin mo ay itama ang iyong mga prayoridad. Kung inuuna mo ang iyong mga tungkulin at ikalawa ang panalangin, ibig sabihin binibigyan mo mismo ang kaaway ng karapatang maglagay ng mga hadlang sa iyong daraanan. At hindi ba may kapalaluan sa pagpapahalaga sa iyong mga tungkulin kaysa sa panalangin? At ang kapalaluan ay ganito: ang isa sa mga palatandaan nito ay ang kakulangan sa paggalang.

— Geronda, anong mga partikular na hadlang ang inilalagay ng Masamang Isa sa daan ng panalangin?

— Ay, walang katapusan ang ginagawa niya!... Pagkatapos ng lahat, may libo't isang patibong siya sa manggas niya! Sa sandaling magsimulang manalangin ang isang tao, nariyan na agad siya. Minsan, inaaliw ka niya ng mga palipat-lipat na iniisip at pantasya, minsan naman ng ingay, at kung minsan naman ay may iba pa siyang maisip ... Sana'y malaman mo kung gaano ako kasakit sa kaniya noong nanirahan ako sa Monasteryo ng Stomion!³⁰ Isang huling gabi ay pumunta ako sa simbahan upang manalangin. Sarado ang mga tarangkahan ng monasteryo, kaya pumasok ako sa simbahan at sinara ang pinto sa likod ko. Bandang hatinggabi, nagsimulang kumalampag ang kampana sa kandado: 'ding-ding.' Hindi ito tumitigil sa pag-ring-ring — sinusubukang pigilan akong manalangin at lumabas para tingnan kung ano ang nangyayari. Dahil ayaw kong maabala sa ingay, pumasok ako sa santuwaryo. Kinailangan kong manatili sa tabi ng Krusipijo sa likod ng altar hanggang umaga.

Ang Krus ni Cristo ay may dakilang kapangyarihan. Nang ako'y naging baguhan, ang mga tangalashka ay nagalit nang husto sa akin. Tuwing gabi, palagi nilang tinatapik ang pinto ko at sumisigaw: 'Sa pamamagitan ng mga panalangin! Mga Santo! Ama!' Bubuksan ko ang pinto, at kahit walang nakikita, sinasapian ako ng matinding takot; para bang itutulak ako palabas ng selda—hindi ko matiis na manatili roon. Sobrang hindi ako maganda ang pakiramdam. Umiyak ako at nanalangin, ngunit wala ring nakatulong—kinailangan kong lisanin ang selda at bumaba sa bakuran ng monasteryo. At isang araw, pagkatapos ng Vespers, may isang matandang monghe, miyembro ng Banal na Sinodo, na nakita ako sa bakuran. Tinanong niya: 'Anak ko, bakit hindi ka bumabalik sa selda mo? Hindi mo ba nakikita na wala nang ibang kapatid sa orden dito sa bakuran kundi ikaw? Nananalangin ang lahat ng mga ama sa kanilang mga selda ngayon.' Bigla akong napaiyak at ikinuwento ko sa kanya ang lahat. Makinig siya nang mabuti, bumalik sa sarili niyang selda, bumalik na may dalang piraso ng waks na naglalaman ng bahid ng Mahalagang Kahoy ng Krus ng Panginoon, at sinabi: 'Tanggapin mo ito, anak ko. Pumunta ka sa selda mo at huwag kang matakot.' Pumunta ako sa selda ko at halos hindi ko pa maisara ang pinto nang marinig ko ang malakas na katok at ang karaniwang sigaw: 'Sa pamamagitan ng mga panalangin ng mga Santo! Ama!' ang sagot ko, 'Amen.' Binuksan ang pinto, at pumasok sa selda... isang pulis — nakasuot ng buong uniporme, ngunit sa halip na epaulette ay may pahilis na guhit sa kanyang mga manggas, tulad ng sa lumang uniporme ng pulis. Pumasok siya at sumigaw nang malakas: 'Ikaw na maruming, karumaldumal na baguhan! Hindi ka pa nga natatonsura bilang rasophoro, nangangalap ka na ng iba't ibang piraso ng kahoy?!" Sumigaw siya nang sumigaw, saka biglang nagtawanan — naalala kong nakakatakot ang kanyang pagtawa... Gayunpaman, habang siya ay sumisigaw, hindi niya ako malapitan — dahil hawak ko sa aking mga kamay ang isang piraso ng Tunay at Nagbibigay-Buhay na Punò. At nang sumigaw ako, 'Panginoong Jesucristo!' — naglaho ang demonyong "pulis."

Kabanata 3.

Paano napapainit ang puso sa pamamagitan ng panalangin

Tinutulungan tayo ng mga banal na ikon na manalangin

Geronda, saan ako makakahanap ng ginhawa kapag ako'y nalulungkot?

— Magsumamo sa panalangin. Kahit na ipahinga mo lamang nang may paggalang ang iyong noo sa isang banal na ikon, mararamdaman mo ang ginhawa. Gawing parang maliit na simbahan ang iyong silid;

³⁰ Mula 1958 hanggang 1962.

isabit sa mga pader ang mga ikon na lubos mong iginagalang, at makikita mo mismo kung gaano kalaking ginhawa ang matatagpuan mo rito.

— Geronda, minsan habang nananalangin ako ay nararamdaman kong nais kong sumamba sa mga ikon, at hinihalikan ko ang mga ito. Pahintulot ba na gawin iyon?

— Hindi lang ito pinapayagan, kundi kailangan pa nga! Ganito mismo dapat igalang ang mga ikon: dapat natin silang halikan dahil ang pagmamahal kay Kristo, sa Pinakabanal na Ina ng Diyos, at sa mga santo ay umaapaw mula sa ating mga puso. Ang pagmamahal na ito ang nagtutulak sa atin na lumuhod sa harap ng mga banal na larawan at halikan ang mga ito nang may paggalang.

Isang araw, nakatayo ako sa harap ng mga ikon ni Kristo at ng Pinakabanal na Ina ng Diyos, nagdarasal. Ika-26 ng Marso,³¹, ang araw na ipinagdiriwang ng Simbahan ang Pista ng Arkangel Gabriel. Bigla kong nakita na ang Panginoon at ang Ina ng Diyos ay gumagalaw na parang buhay! "Christ ko," pakiusap ko, "pagpalain mo ako!.." "Pinakabanal na Ina ng Diyos, pagpalain mo ako!.." Nagsimulang akong lumuhod, at sa mismong sandaling iyon ay napuno ang silid ng isang pambihirang bango. Parang ako'y mababaliw. Kahit ang maalikabok na banig na pinagpapatirapa ko ay nagsimulang maglabas ng bango; lumuhod ako at hinalikan ito. Isang di-pangkaraniwang bango ito!

— Geronda, nakakatulong ba na isipin ang imahe ni Kristo sa isip habang nananalangin?

— Tingnan: kung nananalangin ka sa harap ng isang ikon, nakakatulong ito sa iyo. Mula sa ikon, umaakyat ang iyong isip sa banal na pigura na nakalarawan dito.³² Ngunit nangyayari na hindi ka nananalangin sa harap ng isang ikon: nakaupo ka man sa bangko, nakayuko, o nakaluhod, na nakapikit ang mga mata. Sa ganitong mga pagkakataon, hindi mo dapat biswalisin ang anumang imahe, kahit ang pinakasagrado pa. Mapanganib ito, dahil maaaring samantalain ng tangalashka ang iyong imahinasyon. Ipipilit nitong ipakita ang sarili mong pantasya bilang banal na pangitain, upang iligaw ka at magdulot sa iyo ng malaking kapahamakan.

Lalo itong naaangkop sa Panalangin kay Hesus. Mas mabuting gampanan ito nang may malinis na isipan, malaya sa mga kaisipan at larawan — kahit na mga larawan ni Kristo o mga tagpo mula sa Banal na Kasulatan ang mga ito. Lalo itong mapanganib para sa mga taong may masiglang imahinasyon at may kasalanang kayabangan. Maaari lamang isipin ng isang tao ang mga pangyayari mula sa Kasulatan sa kanyang isipan sa mga pambihirang pagkakataon: kapag sumibol sa ating kalooban ang mga maruruming kaisipan o pamumuska laban sa Diyos. Ngunit ang pinakakapaki-pakinabang na imahen para sa atin ay ang pagkilala sa ating sariling kasalanan at kawalang-pasasalamat.

Ang rosaryo ay isang makinang baril laban sa diyablo

— Geronda, bakit napakahalaga sa atin ang rosaryo?

— Ang rosaryo ay isang bagay na minana natin. Ito ay isang biyaya mula sa ating mga ninuno — ang mga banal na ama. Dahil lamang dito, napakalaki ng halaga nito. Pagkatapos ng lahat, ganoon din naman sa mundo: kung ang isang lolo ay mag-iiwan ng isang bagay sa kanyang apo bilang mana — para sa isang tagalabas ito ay isang maliit na bagay lamang, ngunit para sa mismong tagapagmana ito ay isang kayamanan at biyaya. Isipin kung gaano kalaking kahalagahan ang dapat taglayin ng rosaryo para sa mga monghe, na ipinamana sa kanila ng mga banal na ama!

Noong nakaraan, bago pa man may orasan, sinusukat ng mga monghe ang tagal ng kanilang panalangin sa pamamagitan ng kanilang rosaryo. Noong mga panahong iyon, napakasimple ng mga buhol sa rosaryo. Isang mongheng nag-aagosto ang mahigpit na nag-aayuno, taimtim na nanalangin at nagsagawa ng maraming pagyuko, ngunit ang diyablo, ang mapanuksong espiritu, ay paulit-ulit na nakikialam: paulit-ulit niyang binubuksan ang mga buhol sa kanyang rosaryo. Patuloy na yumuyuko ang mahirap na monghe nang paulit-ulit hanggang sa bumagsak siya sa pagod — sapagkat hindi na niya mabilang ang bilang ng mga pagyuko at panalangin. At saka isang anghel ng Panginoon ang lumitaw sa monghe at tinuruan siyang gawin ang kanyang rosaryo sa paraang ang bawat buhol ay binubuo ng siyam na krus. Pagkatapos noon, ang demonyo, na

³¹ Noong 1984.

³² "Ang paggalang sa larawan ay nakatuon sa orihinal." Tingnan: San Basil na Dakila, *Tungkol sa Banal na Espiritu*, Para kay San Amphilochius, Obispo ng Iconium, Kabanata 18. Tinutukoy ng Ika-pitong Ekumenikal na Konseho ang pormulang ito, na naging patotoong patristiko sa pagtatanggol sa paggalang sa mga ikon. — Tala ng tagasalin.

nanginginig sa harap ng Krus, ay hindi na nakapagbukas sa mga buhol. Kaya ayun nga — ang bawat buhol sa rosaryo ay binubuo ng siyam na krus, at sumasagisag ang mga ito sa siyam na orden ng mga anghel.

— Geronda, may mga rosaryo na may tatlumpu't tatlong buhol, limampu, isang daan, tatlong daan... Mayroon bang espiritwal na kahulugan ang lahat ng mga numerong ito?

— Ang bilang na tatlumpu't tatlo lamang ang may simbolikong kahulugan. Simbulo ito ng tatlumpu't tatlong taon na nanirahan si Kristo sa lupa. Ang iba pang mga bilang ay walang simbolikong kahulugan: tinutulungan lamang tayo ng mga ito na mabilang ang dami ng pagyuko o panalangin.

May ilang makina na pinapatakbo gamit ang lubid na may hawakan sa dulo. Kapag gusto mong paandar ang makina, hihilahin mo ang lubid nang malakas nang ilang beses—hanggang sa uminit ang nakapirming langis. Ganito rin sa rosaryo — ito ang mismong lubid na 'hinahatak' natin — minsan, dalawang beses, limang beses, sampung beses... Sa isang punto, 'um-init ang langis' at nagsisimulang umandar ang espiritwal na makina ng walang patid na panalangin. Pagkatapos noon, ang puso ay kusang gumagawa ng panalangin. Ngunit kahit na 'sumindi' na ang puso at magsimulang magtrabaho sa panalangin, hindi pa rin dapat itabi ang rosaryo—upang hindi makapagbigay ng masamang halimbawa sa mga taong hindi pa 'sumisindi' ang puso at hindi pa nagsisimulang magtrabaho sa Panalangin kay Hesus.

— Geronda, minsan may nakamasid, at nakatayo ako roon na parang importante, hinahaplos ko ang rosaryo, pero mekanikal ko lang binibigkas ang panalangin... May panganib ba rito na subakang magustuhan ng mga tao?

— Kung hinihimas mo ang rosaryo para magpakitang-gilas, para mapasaya ang iba, wala itong pakinabang sa iyo — kahit pa balatan mo pa ang balat ng iyong mga daliri. Ang matitira na lang ay pagod at isang maling akala na ikaw ay nakikilahok sa makabuluhang panalangin.

— Geronda, kakaiba pa rin sa akin ang humawak ng rosaryo sa aking mga kamay...

— Tandaan mong hinahawakan mo ang mga ito upang hindi malimutan ang Panalangin kay Hesus, na dapat mong palaganapin sa loob mo — sa iyong puso. Lalo na kapag lumalabas ka ng iyong selda, tandaan mong handa ang kaaway na umatake sa iyo anumang sandali. Kaya, kapag lumalabas ka ng iyong selda, kumilos ka na parang isang mabuting sundalo na, kapag umaakyat mula sa hukay, ay hindi binibitawan ang kanyang sandata. Ang rosaryo ay isang napakalakas na sandata, isang tunay na makinang-baril ng mga monghe. Ang mga buhol ang mga bala. Umigting ang labanan, lumilipad ang mga espiritwal na bala, at ang mga demonyo ay bumabagsak sa ilalim ng pag-ulan nito na parang pinuputukan.

Banal na pagbasa bago ang panalangin

— Geronda, kapag oras na para manalangin, malamig ang pakiramdam ng puso ko; hindi ito nanginginig sa tuwa. Nakikita kong lumilipas ang oras, ngunit nakaupo lang ako na nakapikit ang mga kamay, at nagsisimula akong mabigatan ng kalungkutan at kawalan ng pag-asa.

— Nagbabasa ka ba ng mga espiritwal na aklat bago ka manalangin?

— Hindi karaniwan.

— Bakit hindi? Hindi ba't napagkasunduan nating bago manalangin ay dapat kang umupo at magbasa ng isang bagay na espiritwal upang maramdaman ng iyong puso ang tamis nito? Pinagkakaitan mo ang iyong sarili ng espiritwal na pagkain at iyan ang dahilan kung bakit hindi mo nararamdaman kung gaano ito katamis. Ngunit kahit kaunti lamang — halimbawa, dalawa o tatlong linya — na babasahin mula sa Banal na Kasulatan, o mula sa 'Evergetin',³³, o mula sa Paterikon bago manalangin ay magpapainit sa puso, hahayaan itong maramdaman kung gaano katamis ang espirituwal na nutrisyon, at magigising ang uhaw para sa espirituwal. Lalayo ang mga alalahanin sa mundo, at lilipad ang isip sa kaharian ng banal. Dadala ka ng *Paterikon* sa

³³ Ang "Evergetin" ay isang koleksyon ng iba't ibang mga aral at salaysay ng mga Banal na Ama, na inipon noong ika-11 siglo ni monghe Paul, tagapagtatag, tagapagtangkilik at abad ng Monasteryo ng Panagia Evergetida (Ang aming Ginang na Mabubuting-loob) sa Constantinople, kung saan nagmula ang pangalan ng koleksyon. Unang inilathala sa Griyego noong 1783; salin sa Ruso: Evergetinós, o Blagolyubie, sa apat na tomo (sa dalawang aklat). Moscow: Brotherhood in the Name of the Holy Trinity, 2011. — Tala ng tagasalin.

Thebaid³⁴ at Nitria,³⁵ at mararamdaman mong kasabay mo ang mga banal na ama. Kabilang sa iba pang madaling babasahin ang **The Spiritual Meadow**, **The History of the God-Lovers**, **Lavsaik** at **Memorable Tales**. Ngunit ito ay matitibay nang pagkain.

— Geronda, mas maraming oras ang ginugugol ko sa pagbabasa ng mga akda ng mga Banal na Ama kaysa sa pagdarasal.

— Bawasan mo ng kaunti ang pagbabasa. Maglaan ng mas maraming oras sa araw-araw na pagsusuri sa sarili at sa Panalangin kay Hesus. Sapagkat kung hindi, sa pamamagitan lamang ng pagbabasa ng mga espirituwal na aklat, nananatiling tigang ang isang tao. Mamumunga siya kapag sinimulan na niyang magsikap at humiling ng Banal na pakikialam, para sa biyaya ng Diyos. Kapaki-pakinabang ang pagbabasa ng mga akda ng mga Ama ng Simbahan kapag sinasabayan ito ng panalangin. Kaya, magbasa ka lamang ng sapat para sa iyong espirituwal na pangangailangan — sapat upang maramdaman ang debosyon at pagnanais na manalangin.

Ang mga kanon ng pagsusumamo sa Pinakabanal na Ina ng Diyos ay lubos na nakabubuti sa kaluluwa

— Geronda, paano mapapabuti ng isang tao ang pagmamahal sa Pinakabanal na Theotokos?

— Ipanalangin araw-araw ang 'Theotokarion'.³⁶ Alam mo ba kung paano ka tutulungan ng koleksiyong ito, na inialay sa Pinakabanal na Ina ng Diyos, na mahalin Siya? Makikita mo rin mamaya kung paano Niya ito pahahalagahan... Anong ginhawa ang ipapadala Niya sa iyo!...

— Geronda, sinabi sa akin ng Ina Superior: 'Panahon na para magising ka!' Ano ang dapat kong pagtuunan ng pansin upang muling pasiglahin ang aking sigasig sa buhay-espirituwal?

— Basahin mo ang isang kanon araw-araw mula sa **Theotokaria**. Makikita mo kung gaano kagaling na binata ang magiging sa iyo! Isang kanon bawat araw mula sa kahanga-hangang koleksiyong ito, bilang panuntunang monastiko. Imposibl bang basahin ang buong kanon? Huwag mong isipin: basahin mo ang unang troparion mula sa bawat awit, at pagkatapos ay ang stichera na matatagpuan sa dulo ng bawat kanon.

— Geronda, maaari ko bang maglaan ng tiyak na oras araw-araw upang sa panahong iyon ay makapokus lamang ako sa panalangin at wala nang iba pa?

— Sa panahong iyon, maaari mong bigkasin ang Panalangin kay Hesus at, pagkatapos ng pahinga, kantahin ang kanon ng pamanhikang-panalangin sa Ina ng Diyos o magbasa ng kanon mula sa **Theotokarion**.

— Geronda, kailan mas mabuting basahin ang mga kanon mula sa 'Theotokaria' — sa umaga o sa gabi?

— Mas mabuti sa umaga — sa ganoong paraan, mananatili sa iyong alaala ang iyong binasa buong araw. Ngunit kahit sa araw, habang ginagampanan mo ang iyong mga tungkulin, maaari ka ring magpahinga nang sandali upang magbasa ng kanon mula sa **Theotokaria**.

Ang mga kanon ng panalangin mula sa **Theotokarion** ay lubos na nakabubuti sa kaluluwa. Ang puso ng taong nananalangin ay napapainit at napupuno ng lambing. Naalala ko na si Ama Kirill,³⁷ ang abbot ng Kutlumush Monastery, ay hindi napigilang umiyak habang binabasa ang 'Theotokarion'. Isang kaisipan lamang mula sa 'Theotokarion' ay sapat na upang baguhin ang kaluluwa.

³⁴ Ang Thebaid ay isang rehiyon sa Itaas na Ehipto na ang kabisera ay ang Thebes. Dito, sa disyerto, nagsimulang umunlad ang monastisismo mula pa sa mga unang siglo ng Kristiyanismo.

³⁵ Nitria— isang lambak sa Ehipto na mas malapit sa Disyertong Libyano, na may maraming lawa na naglalaman ng asin at salpetre. Noong mga unang siglo ng Kristiyanismo, ito ay isa sa mga pinakamalaking sentro ng monastisismo.

³⁶ "Theotokarion"— isang koleksiyon ng 62 liturgical na canon para sa Pinakabanal na Theotokos, na inipon ni San Nicodemus na Hagiorite mula sa mga manuskrito ng Bundok Athos at inilathala noong 1796. Para sa pagsasaling Slavonic, tingnan: Theotokarion. Mga Canon ng Ina ng Diyos para sa Bawat Araw. Moscow: Orthodox St Tikhon's University for the Humanities, 2006. — Tala ng tagasalin.

³⁷ Tingnan: Nakatatandang Paisios ng Banal na Bundok. Ang mga Ama ng Banal na Bundok at Mga Kwento mula sa Banal na Bundok. Lavra ng Banal na Tatlong Persona, San Sergius, 2001. mga pahina 126–129. — Tala ng tagasalin.

Ang pag-awit sa simbahan ay nagpapasaya at nagpapakalma sa kaluluwa

— Geronda, kahit na naiintindihan ko kung gaano kapakinabang ang Panalangin kay Hesus, hindi ko pa rin ito magawang gawin nang tuloy-tuloy.

— Kapag nahihirapan kang magsagawa ng Panalangin ni Hesus, tahimik na magkanta ng mga himno ng simbahan. Panalangin din iyon. Kapag kumakanta ka ng mula sa Banal na Eukaristiya, nagdudulot ito ng lambot sa puso at nagpapakalma rito. Higit pa rito, ang mga himno ng simbahan ay naglalaman ng maraming 'espiritual na kaloriya' at pinapalusog ang kaluluwa. Naglilikha ito ng kanais-nais na mga kondisyon para magkaroon ang isang tao ng hilig sa Panalangin kay Hesus at kusang isabuhay ito. Kaunting espirituwal na pagbabasa (mula sa mga 'makapangyarihang' aklat), ang Panalangin kay Hesus, mga pagyuko at pag-awit sa simbahan — sa aking pananaw, ito ang tunay na mga sagwan para sa bangka ng buhay na espirituwal.

— Geronda, nagtatahi ako sa isang tahimik na lugar, at walang nakakaabala sa akin. Ngunit hindi ko pa rin isinasagawa ang Panalangin ni Hesus...

— Sige, subukan mong gawing bahagi ng iyong espirituwal na pananahi ang Panalangin kay Hesus at ang tahimik na pag-awit ng simbahan, at ngayon gawin mo nang sabay ang dalawang uri ng pananahi! Subukan mo ito: sa isang-katlo ng oras na inilaan mo sa pananahi, isagawa ang Panalangin kay Hesus habang nagtatrabaho ka, at sa natitirang dalawang-katlo, magtrabaho ka habang tahimik na humihimas ng iba't ibang himig ng simbahan—yaong partikular na tumatagos sa iyong kaluluwa. Sa ganitong paraan, sa pamamagitan ng pagbigkas ng Panalangin kay Hesus at pag-ungol ng isang bahagi mula sa Banal na Liturhiya, mapapanatili mo ang Banal na biyaya sa iyong sarili.

— Geronda, kapag naiinis ako, napakasuplada ko sa mga madre! At lalo pa akong naiinis kapag naaalala ko kung gaano kasama ang asal ko.

— Pagkatapos, magkanta ka ng isang awit ng simbahan. Malaking tulong iyon sa iyo. Kanta ka ng ilang troparia nang mahinahon sa iyong selda, o i-hum mo habang ginagawa mo ang iyong mga tungkulin — pero sa paraang hindi makagambala sa iba. Ang pag-awit sa simbahan ay nagpapakalma sa kaluluwa. Napapamahinahon pa nga nito ang mga mababangis na hayop — lalo na ang isang tao! Nangyayari na ang isang leon, o marahil isang lobo, kapag naririnig nila ang mga himig ng simbahan, ay nagiging kasing-amo ng mga kordero, uupo at makikinig nang tahimik. Ngunit huwag mong isipin nang mali—hindi ko sinasabing parang mabangis na hayop ka!... Ngunit sinasamantala ng demonyo ang iyong magulong kalagayan at hinihikayat kang maging bastos sa mga madre. Ngunit kung tahimik mong i-hum sa sarili ang isang himig-simbahan, mararamdaman mo ang isang tamis sa iyong puso. At doon, magsisimula kang tumingin sa mga madre nang iba — nang may pag-ibig.

— Geronda, minsan sobra akong nabibigatan ng aking mga iniisip, at hindi ko na makapagbasa o makapanalangin.

— Kaya mo bang kumanta ng himno ng simbahan? Isipin ang isang magsasaka na nakatayo sa gilid ng isang bukid ng hindi pa inaani na trigo. Hindi matiis ang init, ang mga ubi ng trigo ay yumuyuko na patungo sa lupa, at may sari-saring tinik na tumutubo sa paligid. Ngunit nagsimulang kumanta ang magsasaka ng paborito niyang masiglang awit, at saka siya nag-ani! Tinutulungan siya ng awit na makalimot sa kanyang mga kahirapan, at natatapos niya ang pag-aani nang may kagalakan at masiglang loob. Dalang gantimpala: Una, nakukuha niya ang kanyang butil, at pangalawa, may natitira pa siyang lakas. Ang isang mananampalataya na nalalampasan ang bigat ng tukso sa pamamagitan ng pagkanta ng paborito niyang himno ay katulad din ng magsasakang iyon.

— Geronda, paminsan-minsan ay nararamdaman ko ang isang uri ng kabigatan sa aking kaluluwa. Ito ba ay tukso?

— Alam mo na ang gagawin: kapag naramdaman mo ang kabagayang ito sa iyong kalooban, huwag mo itong pansinin, kundi taimtim na ipahayag: 'Matakot ka, impyerno! Matakot ka!'³⁸ — at pagkatapos ay humimig ka ng isang awit mula sa serbisyo ng simbahan. Sa ganoong paraan, mawawala ang tukso. Sabi ni

³⁸ Tingnan: San Juan Crisóstomo. Homilía para sa Banal na Paskua. Sa Gresya, sa panahon ng paglilingkod sa Pasko ng Pagkabuhay habang binabasa ang Homiliya ni San Juan de Chrysostomo, inuulit nang magkakasabay ng kongregasyon pagkatapos ng pari ang mga wakas ng ilang parirala mula sa 'Homiliya', halimbawa: 'Manginig ka, O impyerno...' Lahat: 'Manginig ka!' — Tala ng tagasalin.

San Juan Climacus: 'Ang pag-awit ng mga Salmo ang sandata ng monghe na nagpapalayas ng kalungkutan.'³⁹ Ako rin ay nagpapayo sa mga nababalot ng tukso at kalungkutan na umawit ng iba't ibang himno ng simbahan.

— Geronda, minsan ay patuloy akong tinutukso ng isang maruming kaisipan. Paano ko ito mapapalayas?

— Awitin mo lang ang 'It is truly meet...' Makikita mo, tatakas agad ang munting demonyong iyon! Sapagkat sa pamamagitan ng pag-awit ng isang himig ng simbahan, ipinapakita natin sa demonyo kung gaano natin siya kinamumuhian.

Kabanata 4. **'Halina, sumamba tayo...'**

Mas kapaki-pakinabang ang pagyuko kaysa sa anumang ibang espiritwal na pagsasanay

Geronda, tiyak na masakit na ang mga binti mo, hindi ba?

— Hindi, hindi naman. Pagkatapos ng lahat, ginagawa ko ang aking mga espirituwal na ehersisyo!

— Ano'ng ibig mong sabihin diyan, Geronda?

— Yuyuko ako sa iyo, pinagpalang kaluluwa! Ano nga ba ang tao kung walang ehersisyo? Sa makamundong buhay, ito ay pisikal na ehersisyo; para sa amin na mga monghe, ito ay pagyuko. Sa mundong sekular, pinananatiling malusog ng mga tao ang kanilang katawan sa pamamagitan ng pisikal na ehersisyo, samantalang ang mga monghe, sa pamamagitan ng pagyukyod, ay pinatitibay ang katawan at kaluluwa na parang bayani. Ang mga dukhang layko ay walang ideya kung gaano kapakinabang ang pagyukyod — hindi lamang para sa espirituwal na kapakanan, kundi pati na rin sa pisikal na kalusugan. Pagkatapos ng lahat, pinipigilan ng mga pagyuko ang pag-unlad ng mga sakit sa kasu-kasuan, inaalis ang pagkapalya, tinatanggal ang mga lumalaylay na tiyan, inaayos ang sistemang nerbiyos at, sa pangkalahatan, ginagawang malakas at malusog ang isang tao. Higit pa rito, pinapayagan nila ang isang tao na umakyat sa mga espiritwal na tuktok ng kabutihan nang madali at hindi nahihirapan huminga — tulad ng isang sanay na tao na umaakyat sa mga tuktok ng bundok.

Mahalaga ang pagyuko para sa bata at matanda. Kinakailangan ito ng mga nagdurusa sa makamundong tunggalian, at ng mga nakalaya na rito. Ngunit ang mas malalakas ay dapat gumawa ng mas maraming pagyuko kaysa sa mga mahihina — sapagkat ang mas mabibigat na gawain ay ipinagkakatiwala sa makapangyarihang makina. Ang mga pagyukyod ay partikular na kapaki-pakinabang para sa mga kabataan; tinutulungan sila nitong supilin ang laman. Kaya naman palagi kong pinapayo sa mga kabataan: 'Magyuko nang maraming beses hangga't maaari: para sa inyong sarili at para sa mga maysakit at matatandang hindi na makagawang magyuko.'

Ang pagyukyod ay isang anyo ng panalangin. Ngunit kasabay nito, ito ay isang asetikong ehersisyo na nagdudulot ng mas malaking benepisyo kaysa sa anumang ibang espiritwal na pagsasanay. Hindi lamang tinutulungan tayo ng pagyukyod na paandarin ang ating espiritwal na makina, na siyang nagbubunga ng panalangin, kundi nagdudulot din ito ng maraming iba pang benepisyo. Una, sa pamamagitan ng pagpapakumbaba, sinasamba natin ang Diyos Mismo at mapagpakumbabang hinihiling ang Kanyang awa — at ito ang pinakamahalagang bagay. Pangalawa, pinapababa ng pagyukyod ang ating pabayaang laman. Sumunod ang kapayapaan at kawalan ng pagnanasa ng laman. At pangatlo, pinapabuti rin ng pagyukyod ang pisikal na kalusugan. Kaya naman, ang isang tao ay nagiging mas malusog sa kaluluwa at katawan — ibig sabihin, doble ang kanyang lakas.

Sa pamamagitan ng pagyukod, hinihiling natin sa Diyos ang kapatawaran at ipinapahayag ang ating pasasalamat sa Kanya

— Geronda, nahihirapan akong yumuko. Ay, ayaw ko talaga ng mga iyon...

— Aba, habang nakayuko ka, isipin mong nakatayo ka sa harap ng Diyos Mismo at sumasamba sa Kanya. Ang kaisipang ito ang tutulong sa'yo na mapaluguran mo ang mga ito.

³⁹ Tingnan: Ang Hagdan ng Banal na Pag-akyat. Salita 13, tal. 15. — Tala ng tagasalin.

Ang pagyukyod para sa sarili at para sa kapwa, para sa kapwa tao, ang pinakamahalagang espirituwal na gawain sa lahat. Ito ay isang gawain na maaaring paghirapan nang walang katapusan — basta't may pag-ibig at kagustuhang linangin ang pagsisisi sa loob ng sarili. Kaya nga ang pagyukyod ay tinatawag na pagyukyod,⁴⁰ dahil, sa pagsasagawa nito, pinapababa natin ang ating sarili at humihingi ng kapatawaran sa Diyos. Pagkatapos ng lahat, kapag tayo ay nagkasala sa isang tao at nagsisisi, tayo ay yumuyuko sa kanila at nagsasabi: 'Patawarin mo ako at pagpalain mo ako.' Samakatuwid, kapag nagsimula tayong yumuko, nakatutulong na sabihin nang may kababaang-loob at pagsisisi: 'Nagkasala ako, O Panginoon, patawarin mo ako.'

— Geronda, tinulungan ako ng Diyos na pagalingin ang aking mga pagnanasa sa katawan at espiritu. Paano ko ngayon maipapahayag ang aking pasasalamat sa Kanya?

— Tunay bang nasa loob mo ang pasasalamat na ito? Kung tunay nga itong nasa loob mo, naipahayag mo na ito sa isang paraan. Sapagkat ang pinakamahalaga ay hindi ang paraan ng pagpapahayag mo ng pasasalamat, kundi ang tunay na pagbuhay nito sa iyong puso. Kung naroroon ito, maaari mo itong ipahayag sa kahit anong paraan na gusto mo: sa pamamagitan ng mga gawa, pagyuko, o iba pang paraan... Halimbawa, paminsan-minsan ay may mga ligaw na kuting na nagtitipon malapit sa aking kaliva sa Bundok Athos, at pinapakain ko sila. At sa gabi, kapag binubuksan ko ang pinto at tumatawid sa bakuran para kunin ang aking sulat mula sa kahon ng sulat sa tabi ng tarangkahan, hindi alam ng mga kuting na ito kung paano ipakita ang kanilang pasasalamat. Nagagawa nila ang iba't ibang kalokohan: ang iba ay tumatakbo at kumikiskis sa mga hita ko, ang iba naman ay nagpapabida sa harap ko, habang ang iba ay umaakyat at bumababa sa katawan ng puno ng sipres... Nagbabalikad sila, umiikot, at gumagapang muli sa ilalim ng mga paa ko... Bawat kuting ay ipinapahayag ang kanyang pasasalamat at kagalakan sa kanya-kanyang paraan. Kailangan ko nga ba talaga ng pasasalamat ng mga kuting? Hindi, siyempre hindi: hindi para sa akin, kundi para sa kanilang sarili. Ang pasasalamat, kung maaari kong sabihin, ay masayang sumabog mula sa kanila — kahit na sila ay mga hayop na walang pananalita. Sa halimbawang ito, nais kong ipakita na ang pinakamahalaga ay maramdaman ang pasasalamat sa puso. Kung nariyan ito, makakahanap ng paraan upang ipahayag ito nang taos-puso.

Kapag ang isang tao ay namumuhay at kumikilos sa isang kapaligiran ng pag-ibig at pasasalamat, ang kanilang mga pagyuko ay hindi gawa sa obligasyon, kundi sa pag-ibig—dahil sila ay umaapaw sa kagalakan, dahil mahal nila si Cristo. Pagkatapos ay hindi sila nakararamdam ng pagod, gaya ng mga batang hindi nakararamdam nito kapag nakikita nila ang kanilang ama. Ang kanilang puso ay napupuno ng pag-ibig nang husto kaya't nagsisimulang tumalon at maglukso sa tuwa.

Pagyuko mula sa baywang at buong pagyuko

— Geronda, kapag nananalangin para sa iba gamit ang rosaryo, dapat bang gumawa ng tanda ng krus sa bawat butil at yumuko hanggang sa baywang?

— Nakasalalay iyon sa kung gaano mo nais mag-alay sa Diyos. Ang isang alay na nangangailangan ng mas maraming pagsisikap ay may mas malaking halaga.

— Geronda, kapag nananalangin tayo gamit ang rosaryo habang yumuyuko mula sa baywang, kailangan ba nating hawakan ang lupa ng ating kamay?

— Hindi naman kinakailangan. Sa ganoong pagyuko, hinahaplos natin ang tuhod gamit ang kamay at saka tayo'y tumutuwid. Iba naman ang usapin sa pagyuko mula sa baywang na ginagawa natin kapag binabati ang mga ikon o sa panahon ng himno na 'Pinakamamahal' sa Matins, at sa ilang iba pang pagkakataon. Sa mga kasong iyon, mas mabuting haplusin ang lupa gamit ang kamay — kung pisikal na kaya ng isang tao.

— Geronda, kapag nananalangin ako gamit ang aking rosaryo, gumagawa ng tanda ng krus at yumuyuko sa baywang, naaabala ako at hindi makapokus.

— Para sa akin naman, kabaligtaran, mas madali akong makapagpokos kapag, habang nananalangin ako gamit ang aking rosaryo, gumagawa ako ng tanda ng krus at yumuyuko hanggang sa baywang. Sobrang nakatutok ako kaya pagkatapos, kapag natapos na akong manalangin, sumasakit pa nga ang aking kamay.

— Geronda, paano naman ang pagyuko nang lubos? Paano ito dapat gawin nang tama?

⁴⁰ Sa Griyego, ang mga salitang 'pagpapatirapa' at 'pagpapakumbaba' ay magkasing-tinig at tinutukoy ng salitang μετάνοια (na literal na nangangahulugang 'pagbabago ng isip'). — Tala ng tagasalin.

— Gawin ito nang maayos. Yuko nang tuwid hanggang sa lupa at ituwid ang katawan pagkatapos ng bawat yuko. Sa ganitong paraan, mas malalim ang iyong pagyuko sa Diyos, at hindi ka gaanong napapagod. Isa pa, tandaan ito: huwag sumandal sa bukas mong palad, dahil maaaring masaktan ang iyong mga litid — sumandal na lang sa mga bukol ng iyong kamao. At para hindi ka magkaroon ng paltos, maglagay ng malambot na banig sa harap mo habang yumuyuko.

"Ang nagsusumikap ay nakakahanap ng paraan"

— Geronda, habang tumatanda ako, humihina ang aking lakas, at hindi ko na kayang gumawa ng maraming pagyuko.

— Natural lang iyon. Sa pagtanda, taon-taon ay lalo pang humihina ang lakas ng isang tao. Ngunit magpatuloy ka pa rin sa taimtim na pagsisikap. Kapag kulang ka sa lakas para sa maraming buong pagyuko, palitan mo ito ng pagyuko mula sa balakang o simpleng Panalangin kay Hesus. Sa totoo lang, hindi mo kailangang gawin lahat ng pagyuko nang sabay-sabay; maaari mo itong hatiin sa mas maliliit na bahagi. Natapos mo na ba ang isang daang butil? Gumawa ka ng limang pagyuko. Kaya pagkatapos ng sampung set ng rosaryo, makakagawa ka na ng limampung pagyuko. Ang paraang ito—ang paggawa nito nang paisa-isa kaysa sabay-sabay—ay mas madali at mas kapaki-pakinabang. Kung hihilingin mo sa isang mahina na gumawa ng limampung pagyuko nang sabay-sabay, mananalangin siya at susubukang kumbinsihin ka na hindi niya kayang gawin iyon. Ngunit kung gagawin mo ang mga pagyuko nang paisa-isa, kaunti-kaunti, madali mo nang magagawa kahit gaano karami pa ang dami.

— Geronda, sa hindi ko alam na dahilan, sobrang sakit ng mga binti at ibabang bahagi ng likod ko nitong mga nakaraang araw...

— Gumawa ka lang ng ilang prostrasyon nang paisa-isa — makikita mo kung gaano ito nakakatulong.

— Kahit masakit, Geronda?

— Subukan mong gawin nang paisa-isa at malalaman mo mismo kung ano ang mabuti para sa iyo. Kapag sumasakit ang likod ko, hindi ako nagtatakda ng partikular na bilang ng pagyuko, kundi patuloy ko lang itong ginagawa nang hindi binibilang — hanggang sa maging pula ang 'traffic light'. Pagkatapos ay humihinto ako at nagpapahinga. Pagkatapos ay nagpapatuloy muli ako, at sa isang punto napapansin ko: ah, nagliwanag na naman ang 'pulang ilaw'... Naalala ko kung paano si Ama Tikhon,⁴¹, nang siya ay tumanda na at hindi na makabangon mula sa isang buong pagyuko, ay nagkabit ng makapal na lubid sa kisame ng kanyang silid, at pagkatapos ng bawat buong pagyuko ay hinihila niya ang sarili pataas gamit ang paghawak sa lubid na iyon. Iyon ang pamamaraang inimbento niya upang hindi niya maipagkait sa sarili ang mga pagyuko. Nagpatuloy si Ama Tikhon sa pag-ibig at pagsamba sa Diyos nang may paggalang halos hanggang sa huling mga araw ng kanyang buhay sa lupa. Sapagkat, gaya ng sinasabi ni Abba Isaac, 'Ang nagsusumikap ay nakakahanap ng paraan.'⁴²

Bahagi 3.

Ang Pinakabanal na Ina ng Diyos, ang mga anghel at ang mga santo — mga tagapamagitan sa harap ng Diyos at ating mga tagapagtanggol

"Pagsikapan mong panatilihing laging kasama si Cristo, ang Ina ng Diyos, ang mga anghel at ang mga santo sa Langit."

⁴¹ Tingnan: Elder Paisios ng Bundok Athos. The Fathers of Mount Athos and Stories from Mount Athos. mga pahina 13–39. — Tala ng tagasalin.

⁴² Tingnan: Isaac na taga-Sirya, ang Kagalang-galang. Mga Salita ng Pag-aascetismo. Salita 70. p. 429. — Tala ng tagasalin.

Kabanata 1.

Tungkol sa katotohanan na ang Pinakabanal na Ina ng Diyos ay ang ating malambing at maasikaso na ina

Pagpupugay sa Pinakabanal na Ina ng Diyos

Geronda, ikuwento mo sa amin ang tungkol sa Pinakabanal na Ina ng Diyos.

— Ano ang masasabi ko sa inyo? Inilalagay ninyo ako sa isang mahirap na kalagayan. Pagkatapos ng lahat, upang magsalita tungkol sa Ina ng Diyos, dapat mabuhay ka sa Kanya.

— Geronda, taglay ba ng pangalan ng Ina ng Diyos ang kapangyarihang espiritwal, gaya ng pangalan ni Cristo?

— Oo. Ang sinumang may natatanging paggalang sa Pinakabanal na Ina ng Diyos ay nababago sa kalooban sa pagdinig ng Kanyang pangalan. Kung makita ng ganoong tao ang nakasulat na pangalan ng Ina ng Diyos, halimbawa, sa isang piraso ng papel, mariin nilang hahalikan ang pirasong papel na iyon, habang nanginginig sa tuwa ang kanilang puso. Maaari silang magsagawa ng buong banal na paglilingkod bilang parangal sa Pinakabanal na Ina ng Diyos, kung saan ang tanging gagawin nila ay halikan ang Kanyang banal na pangalan.⁴³ Kapag sinasamba niya ang Banal Niyang mga ikon, pakiramdam niya ay hindi kahoy at pintura ang hinahalikan ng kanyang mga labi, kundi Siya mismo. Dahil sa pagmamahal sa Kanya, nawawalan ng lakas ang mga binti ng isang tao at siya'y bumabagsak nang nakahiga sa lupa.

— Geronda, ikwento mo ba sa amin ang iyong peregrinasyon sa isla ng Tinos upang sambahin ang himalang-litrato ng Pinakabanal na Ina ng Diyos doon?⁴⁴

— Ano pa ang masasabi ko? Napakaliit ng ikon, ngunit nagliliwanag ito ng napakalaking biyaya! Hinalikan ko ito at hindi ko matanggal ang sarili ko rito nang matagal! Kinailangan kong lumipat nang kaunti sa gilid upang hindi makasagabal sa iba.

— Geronda, nag-iwan ang mga peregrino ng maraming palawit, barya, at alahas sa mga himalang-litrato ng Pinakabanal na Ina ng Diyos, ngunit may mga taong natutukso nito.

— Ikuwento ko sa iyo ang isang kuwento tungkol sa isang napakasimple at debotong lalaki. Pumunta siya sa Bundok Athos upang sambahin ang Iveron na Imahe ng Ina ng Diyos. Ngunit ito ay lubos na natabunan ng mga gintong barya. Sa kanyang pagbabalik, habang bumibiyahe mula Iveron patungong Monasteryo ng Stavronikita, nagsimulang guluhin siya ng ilang mga kaisipan: "Ina ng Diyos," wika niya, "nais kitang makita nang iba: payak, walang barya, walang ginto." At nagpatuloy siya sa paglalakad, binabagabag ng mga ganitong kaisipan, nang bigla siyang tumama ng matinding kirot na nagsimulang umikot ang kanyang paningin!... Umupo pa nga siya sa gitna ng daan at hindi na makagalaw pa. At kaya't sinimulan niyang manalangin sa Ina ng Diyos para humingi ng tulong: "Ina ng Diyos," wika niya, "tumulong Ka sa akin! Tulungan Mo ako, at magdadala ako sa Iyo ng handog... dalawang gintong barya!" Pagkatapos ay ang Pinakabanal na Ginang Mismo ang lumitaw sa kanya at sinabi: "Nakikita mo?.. Ganito'y lumitaw ang mga gintong barya sa Aking ikon. Ipinagkaloob Nila sa Akin bilang handog ng mga taong katulad mo — nang kusang-loob. Akala mo ba kailangan Ko ang mga baryang ito? Akala mo ba hiningi Ko ang mga ito?" Agad na nawala ang sakit ng lalaki. Nakikita mo: mabuti ang kanyang pag-uugali at matibay ang kanyang pananampalataya, at iyan ang dahilan kung bakit tinulungan siya ng Ina ng Diyos.

Minsan, sa aking kaliva sa Bundok Athos, nais kong manalangin sa Pinakabanal na Ina ng Diyos at naiisip ko: 'Paano ako lalapit at hihingi sa Kanya ng isang bagay na walang dala?' Kaya't kumukuha ako ng ilang ligaw na bulaklak sa bundok, dinadala ko ang mga ito sa Kanyang larawan at sinasabi: 'Ina ng Diyos, mga bulaklak ito mula sa Hardin Mo; paki-tanggap Mo sila.' Bago ako naging monghe sa Bundok Athos, narinig kong tinatawag itong hardin ng Ina ng Diyos, at inakala kong, tulad ng sa isang karaniwang hardin, may iba't ibang taniman ng bulaklak at gilid, at mga punong namumunga na nakatanim... Ngunit nang

⁴³ Ang Kagalang-galang na si Paissios mismo, na may espesyal na paggalang sa Pinakabanal na Ina ng Diyos, ay kung minsan ay gumugugol ng mahabang panahon sa paghalik sa Kanyang pangalan, na nakasulat sa isang piraso ng papel.

⁴⁴ Ang Ikono ng Ina ng Diyos ng Tinos, na kilala bilang Megalochari (na nangangahulugang 'Malaking Kagalakan'), ay isang sinaunang larawan ng Pagpapahayag na may sukat na humigit-kumulang 25×35 cm. Noong ika-10 siglo, inilibing ang ikon sa ilalim ng mga guho ng isang simbahan at muling natuklasan noong 1823. Maraming himala ang iniuugnay sa ikon, at ang Simbahan ng Pagpapahayag, na itinayo bilang parangal dito, ay tinatanggap ang mahigit isang milyong peregrino bawat taon. — Tala ng tagasalin.

dumating ako rito, sa halip na mga taniman at hardin ng bulaklak, nakita ko lamang ang mga ligaw na puno ng kastanyas at mga punong seresa.⁴⁵ Noon ko napagtanto na ang Bundok Athos ay isang espirituwal na hardin. Lumipas ang panahon, at naramdaman ko ang presensya ng Ina ng Diyos Mismo roon.

— Geronda, paano ko mararamdaman ang presensya ng Ina ng Diyos upang mapainit ang aking puso?

— Dahil dala mo ang pangalan ng dakilang Ina ni Cristo at, sa biyaya ng Ina ng lahat ng tao,⁴⁶ tawagin mo Siya nang palagi. Sabihin mo sa Kanya nang ganito: 'Ginang Akin, malugod Kang pumayag na dalhin ko ang Kanyang pangalan; tulungan mo akong mabuhay ayon sa Kanyang kalooban. 'Ang ibang tao'y naaantig sa mismong pagbanggit ng Iyong pangalan, ngunit ako'y may dalang pangalan Mo at hindi ko nararamdaman ang Iyong presensya?' Nananalangin ako na ang Pinakabanal na Ina ng Diyos ay manatili sa iyo magpakailanman at, tulad ng isang inang ibon, protektahan ka sa ilalim ng Kanyang makalangit na pakpak.

"Ipinapanalangin ng iyong bayan sa harap mo ang iyong Ina, O Kristo"⁴⁷

— Geronda, sa alin sa mga ikon ng Ina ng Diyos Siya pinakamalapit na kahawig ng Kanyang sarili sa anyo?

— Ang Icono ng Jerusalem. Minsan ay binigyan ako ng biyaya na makita ang Pinakabanal na Ina ng Diyos sa aking kaliva, sa Panagouda... Kung ikukwento ko ito sa iyo, ilang tao pa ang makakaalam tungkol dito pagkatapos?

— Walang makakaalam, Geronda.

— Dahil walang makakaalam, makinig ka... Nagkaroon ako ng isang bisyon: para bang magsisimula ako sa isang napakahabang paglalakbay. Kailangan kong tipunin ang aking mga dokumento, magpalit ng pera, magprisinta ng iba't ibang sertipiko, pero hindi pa handa ang pasaporte ko... Maraming tao sa paligid, pero wala ni isa man ang makatulong sa akin. 'Ano ang gagawin ko?' ang naisip ko. — Sigurado namang may kahit isang taong nagmamalasakit sa akin, hindi ba?' Talagang natakot ako. At bigla na lang lumitaw ang Nobya, nagniningning ang mukha, nakasuot ng balabal na burdang ginto. Kay ganda Niya! Nagniningning Siya sa buong katawan! 'Huwag kang mag-alala,' sabi Niya, 'tutulungan kita. 'Alam mo ba kung sino ang Aking Anak? Ang Tsar.' Nang masabi Niya ito, banayad Niyang hinaplos ang aking balikat. Pagkatapos ay kinuha Niya ang aking mga papeles at itinago ang mga ito sa loob ng Kaniyang kasuotan. Oh, gaano kagandaganda at marangal na kilos iyon! Pagkatapos ay sinabi Niya: 'May mga mahihirap na araw na naghihintay sa iyo'—at nagbigay Siya ng mga tagubilin, kabilang ang ilan para sa akin mismo.⁴⁸ Pagkatapos ng mahabang panahon, nakita ko ang Icono ng Ina ng Diyos ng Jerusalem sa isang aklat at nakilala ko ang Siyang nagpakita sa akin.

— Geronda, may isang tao ang nagtanong sa amin: 'Kung ang kaligtasan natin ay nasa kamay ng Diyos, bakit, kapag nanalangin tayo sa Ina ng Diyos, sinasabi natin: "Pinakabanal na Ina ng Diyos, iligtas mo kami"?'

— Isipin mo na lang na may kapitbahay ang isang babae. At ang anak ng kapitbahay na ito ay isang ministro. Kaya't hinihiling ng babae sa kanyang kapitbahay na tulungan siyang makahanap ng trabaho para sa kanyang anak. Pumayag ang kapitbahay na tumulong, ngunit hindi siya mismo ang hahanap ng trabaho para sa binata. Hindi, hihingin niya ito sa kanyang anak, na bilang isang ministro, ay tunay na nasa posisyon upang tumulong. At tutulungan niya, dahil hiniling ito ng kanyang ina. Sa parehong paraan, hinihiling natin sa Ina ng Diyos na iligtas tayo, at siya naman ay humihingi sa kanyang Anak, na may kapangyarihang iligtas tayo. At maawain Niyang tinutupad ang hiling ng Kanyang Ina, dahil labis Niya siyang iniibig.

— Geronda, mas madali para sa akin ang manalangin sa Pinakabanal na Ina ng Diyos kaysa sa Panginoon. Maaari bang ito ay tanda ng kawalang-galang?

— Alam mo, ganoon din ang nararamdaman ko. Mayroon akong pambihirang paggalang kay Kristo, kaya kapag lumalapit ako sa Pinakabanal na Ina ng Diyos, mas nakakararamdam ako ng kapanatagan. Parang

⁴⁵ Ang punong strawberry (Latin: Arbutus) ay isang maliit na punong palagiang-berde o palumpong ng pamilyang heath, na may makinis na balat na kulay-koral-pula o may bitak-bitak at magaspang na kayumangging kulay-kape. — Tala ng tagasalin.

⁴⁶ Sa Simbahang Griyego, ang mga layko at monghe ay maaaring magdalang pangalan bilang parangal sa Pinakabanal na Theotokos, gaya ng Marya, Panagia, Panaguda, at maging bilang parangal sa Panginoon — si Kristo. — Tala ng tagasalin.

⁴⁷ Octoechos, Tono 1. Tuwing Linggo sa Liturhiya, ang Pinagpala, ang Theotokos.

⁴⁸ Ikinuwento ito ng Kagalang-galang na Paisios noong 1984 at hindi na nagbigay ng karagdagang paliwanag.

mga bata — kahit mga ganap nang lalaki — na mas malaya magsalita sa kanilang ina kaysa sa kanilang ama, dahil lubos nila siyang iginagalang.

Ang mga taong may tunay na paggalang kay Kristo ay lumalapit sa Kanya nang may pangininginig sa takot, samantalang lumalapit sila sa Ina ng Diyos nang may mas matinding tapang, dahil Siya ay tao.

— Minsan, Geronda, habang nagpapakumbaba, binibigkas ko mula sa memorya ang Canon sa Ina ng Diyos o ang Akathist para sa Kanya. Marahil ay dapat lamang banggitin ang Panalangin kay Hesus habang nagpapakumbaba?

— Hindi, gawin mo ang sa tingin mong tama. Pagkatapos ng lahat, ipinapaabot ng Ina ng Diyos ang lahat ng ating mga kahilingan kay Kristo sa isang paraan o sa iba pa. Ngunit Siya Mismo, sa pamamagitan ng Kanyang pag-aaruga at malaming na pagmamahal, pinupuno ang ating mga kaluluwa ng pagmamahal at debosyon⁴⁹ kay Kristo. Hinihiling ko sa Ina ng Diyos na kunin Niya ang puso ko at, matapos itong linisin, hatiin ito sa apat na bahagi: ibigay ang tatlong bahagi sa Pinakabanal na Trinidad, at itabi ang isa para sa Kanya.

— Geronda, kapag nananalangin ako ng Panalangin kay Hesus, maaaring lumipas ang mahabang panahon nang hindi ko iniaalay kahit isang butil ng rosaryo sa Pinakabanal na Theotokos, dahil hindi ko maaaring laktawan ang pangalan ni Cristo.

— Natatakot ka bang masaktan ang damdamin ng Ina ng Diyos sa iyo? Pinagpalang kaluluwa, hindi ba't napag-usapan na natin na ang ating mga panalangin sa Pinakabanal na Theotokos at sa sinumang mga santo ay sa huli ay nakatuon kay Kristo? Gawin mo ang sinasabi ng iyong puso. At hindi nasasaktan ang damdamin ng Ina ng Diyos at ng mga santo.

— Geronda, ano ang wastong paraan ng pagsasagawa ng pribadong buong-gabi na pagbabantay bilang parangal sa Pinakabanal na Theotokos?

— Una, magnilay-nilay sa Pinakabanal na Theotokos. Makakatulong dito ang mga sipi mula sa kanon ng panalangin sa Pinakabanal na Theotokos, mula sa 'Theotokaria' o mula sa Akathist. Pagkatapos, manalangin gamit ang iyong rosaryo at gawin mo ang anumang 'inutusan' ng 'abad' ng iyong puso, ibig sabihin, anumang iniaatas ng iyong sariling 'patnubay ng puso'.⁵⁰

— Geronda, ang Akathist sa Pinakabanal na Theotokos ba ay isang doxolohiya?

— Oo, ito ay isang himno ng papuri. Maaari mo itong basahin bilang pagpapahayag ng pasasalamat sa Ina ng Diyos matapos Niya ipagkaloob ang isa sa iyong mga hiling. Pagkatapos ng lahat, hindi mo lamang dapat lumapit sa Kanya nang may mga hiling; dapat mo rin Siyang pasalamatan. Ang Akathist sa Pinakabanal na Theotokos⁵¹ ay isang dakilang biyaya. Ngunit ang may-akda nito ay nananatiling hindi kilala. Pagsikapan mong kabisaduhin ang Akathist sa Pinakabanal na Theotokos at bigkasan ito hindi lamang kapag itinakda ng patakaran, kundi pati na rin sa buong araw.

"Ikaw ay nananalangin para sa lahat, O Mabuti"

— Geronda, hindi ko pa rin natatanggap ang anumang 'treats' mula sa iyo para sa araw ng pangalan ko. At talagang inaabangan ng mga madre na makatanggap ng isang 'masarap'⁵² mula sa iyo rin...

— Oo, tama ka... Hindi ako nagpadala ng 'mayamang pagkain' sa pagkakataong ito — kaya naman, wala kang magamit para sa mga madre... Ngunit ipinadala ko pa rin sa iyo ang aking pagpapala: hindi sa karaniwang paraan, kundi sa ibang paraan.

⁴⁹ Eros (Griyego: έρως) — matinding, masidhing pag-ibig; kagalakan, aliw. — Tala ng tagasalin.

⁵⁰ Ang pariralang 'kung nais ng abbot' ay hango sa mga patakaran ng monastiko at nangangahulugang ang ilang pagbabago sa patakaran ay iniiwan sa pagpapasya ng abbot. Sa pagsasabi nito, ang Kagalang-galang Paisios ay nangangahulugang 'kumilos ayon sa hinihikayat ng iyong puso'.

⁵¹ Tumutukoy ito sa Dakilang Akathist, na binabasa tuwing Sabado ng ikalimang linggo ng Dakilang Kwaresma, na nagsilbing prototipo para sa lahat ng iba pang akathist. Ang orihinal na Griyego ay may kahanga-hangang kagandahang-panulaan. — Tala ng tagasalin.

⁵² Ito ay tumutukoy sa isang liham ng pagbati, na karaniwang naglalaman din ng espirituwal na gabay.

Sa loob ng ilang araw, kapag ipinagdiriwang din namin ang Pista ng Pagpapahinga ng ating Ina sa Banal na Bundok ng Athos,⁵³ , hihingin ko Siya muli na ipagkaloob sa iyo ang Kanyang matamis na pag-ibig at malaming na pag-aaruga, at pagkalooban ka ng maraming banal na biyaya.

— Geronda, kapag paulit-ulit akong nabibigo sa aking espirituwal na pakikibaka, napupuno ako ng kalungkutan.

— Awitin mo ang 'Ikaw ang Tagapamagitan ng lahat, O Mabuti' at ang 'Kagalakan ng lahat ng nagdadalamhati.'⁵⁴ Ituring ito bilang isang panuntunang monastiko, at tutulungan ka ng Ina ng Diyos. Pagkatapos ng lahat, hindi kailanman tayo iniwan ng Pinakabanal na Theotokos. Binubuhat Niya tayo sa Kanyang mga balik; ang kailangan lang nating gawin ay naisin ito at huwag magwala na parang mga pasaway na bata.

— Geronda, nais kong yakapin ako ng Ina ng Diyos, gaya ng pagyakap Niya kay Kristo.

Hindi ka ba Niya kailanman niyakap sa Kanyang mga bisig? Hindi mo ba kailanman naramdaman na parang sanggol ka sa Kanyang yakap? Kapag ako ay malapit sa Kanya, pakiramdam ko ay bata ako. Pakiramdam ko ay Siya ang aking Ina. Madalas kong idinadikit ang aking sarili sa Kanyang ikon at sinasabi: 'Ina ng Diyos, pakainin mo ako ng gatas ng Iyong biyaya!' Pakiramdam ko ay isang sanggol na walang malay na nakahiga sa bisig ng kanyang ina, sumisipsip sa kanyang dibdib, nararamdaman ang kanyang malaking pag-ibig at hindi mailarawan na lambing. Sa parehong paraan, pinapakain ako ng biyaya.

— Geronda, bakit minsan ay agad na tinutupad ng Ina ng Diyos ang aking mga hiling, at minsan naman ay hindi?

— Kapag tayo ay nasa matinding pangangailangan, agad Niyang sinasagot ang ating panalangin, ngunit kapag hindi naman, ipinagpapaliban Niya ang Kanyang tulong nang kaunti upang tayo ay magkaroon ng katatagan at lakas ng loob. Nang nanirahan ako sa Monasteryo ng Philotheou,⁵⁵ isang araw, kaagad pagkatapos ng Banal na Pagbabantay sa Gabi ng Kapistahan ng Pagpapahinga ng Ina ng Diyos, isa sa mga miyembro ng Banal na Sinodo ang nagpadala sa akin ng isang liham patungong Monasteryo ng Iveron. Pagkatapos kong maihatid ang liham, kailangan kong salubungin ang isang nakatatanda sa pantalan ng monasteryo habang siya ay bumababa mula sa barko at ihatid siya pabalik sa Philotheou — isang paglalakad na isang oras at kalahati pataas. Kakatapos lang ng Pag-aayuno ng Pagpapahinga ng Ina ng Diyos; ginugol namin ang buong gabi sa simbahan sa pagbabantay. Noong taong iyon, hinati ko ang Pag-aayuno ng Pagpapasya sa dalawang bahagi: wala akong kinain hanggang sa Pagbabagong-anyo, kumain ako sa mismong araw ng Pagbabagong-anyo , at pagkatapos ay wala na akong kinain muli hanggang sa Pagpapasya. Umalis ako sa monasteryo kaagad pagkatapos ng buong-gabiang pagbabantay, nang hindi nagpapahinga o kahit na naisip na magdala man lang ng ilang pirasong tinapay. Dumating ako sa Monasteryo ng Iversky, iniabot ko ang liham at nagtungo ako sa pantalan upang hintayin ang barko. Nakatak dang dumating ito bandang alas-kwatro ng hapon, ngunit naantala ito. Nagsimulang hindi ako maganda ang pakiramdam. May isang buntong ng mga troso sa isang gilid, at nagpasya ako: "Uupo na lang ako doon, sa hindi makikita, para walang makikita sa akin at magsimulang magtanong kung kumusta na ako." Nang umupo ako sa mga troso, may pumasok na iniisip sa akin na manalangin sa Ina ng Diyos gamit ang aking rosaryo, hinihiling sa Kanya na padalhan ako ng kaunting pagkain. Ngunit agad kong tinutulan ang iniisip na iyon at sinabi sa sarili: "Hangal ka! Gagambalain mo pa ang Pinakabanal na Ina ng Diyos sa ganitong maliliit na bagay?" At sa sandaling iyon, nakita ko ang isang monghe na nakatayo sa mismong harapan ko. Hawak niya ang isang bilog na tinapay, dalawang igos, at isang malaking bungkos ng ubas. "Tanggapin mo ito bilang parangal sa Ina ng Diyos," wika niya, at... naglaho siya! Sobrang naantig at napuno ako ng pasasalamat kaya halos hindi na ako makahinga! Nagsimulang akong umiyak; hindi ko na nga gusto kumain pa. Oh Panginoon! Napakabihirang Ina ng Diyos ang ating mayroon! Siya na nagmamalasakit kahit sa pinakamaliit nating mga bagay! Napagtatanto mo ba kung gaano Niya tayo kamahal?!

⁵³ Ang Monasteryo ng Suroti ay sumusunod sa kalendaryong Bagong Estilo, samantalang ang Bundok Athos ay sumusunod sa Lumang Estilo; kaya naman sa Suroti, ang Pagpapahinga at iba pang nakapirming pista ng simbahan ay ipinagdiriwang 13 araw nang mas maaga, samantalang ang Pasko ng Pagkabuhay at ang mga pista ng Paskwal na siklo ay ipinagdiriwang sa parehong oras. — Tala ng tagasalin.

⁵⁴ Stichera na inaawit sa pagtatapos ng kanon ng panalangin sa Pinakabanal na Ina ng Diyos.

⁵⁵ Noong 1955–1958.

— Geronda, pakisabi sa amin kung paano tinutulungan at pinoprotektahan ng Pinakabanal na Ina ng Diyos ang mga tao.

— Ikukwento ko sa inyo ang isang pangyayari na naganap sa Rusya. Sa isa sa mga lalawigan doon, may dalawang monasteryo na magkatabi, na pinaghiwalay ng isang riles ng tren. At nangyari nga, ang mga monghe mula sa isang monasteryo ay nagpunta para sa pista ng patron sa katabing monasteryo, kung saan sila ay lubos na nalasing sa alak. Nang sila ay pauwi nang lasing at hindi na makagalaw ang kanilang mga paa, sila ay nahiga mismo sa riles at nakatulog nang humihilik. At saka nagpakita ang Ina ng Diyos sa estasyon ng pinakamalapit na istasyon at sinabi sa kanya: 'Malalapakan ng tren mo ang Aking mga baboy-babe!' — 'Anong kalokohan! Anong mga baboy-babe ang pinag-uusapan mo?' — tinanggihan siya ng estasyonero. Pagkatapos ay nagpakita muli sa kanya ang Ina ng Diyos at mahigpit na inulit: 'Hoy!.. "Malalagpusan ng tren mo ang Aking mga baboy-babuyan!" — "Anong klaseng baboy-babuyan ito?" tanong ng estasyonero, na nagsisimulang mag-alala. "May kawan ba ng mga baboy na nakapasok sa riles o ano?" Pumunta siya para tingnan, at aba: talagang may mga lasing na monghe na natutulog sa riles! Sa huling sandali, nagawa niyang gisingin sila at paalisin sa riles; kung hindi, naganap na sana ang trahedya: tiyak na nabundol silang lahat ng papalipas na tren. Kita mo, ang Pinakabanal na Ina ng Diyos, tulad ng isang mabuting Ina, ay pinoprotektahan pati ang Kanyang mga anak na pasaway at inaalagaan sila.

Mahigpit mong kapit sa laylayan ng ating Mahal na Ginang, ang Ina ng Diyos, upang matulungan ka Niya. Nananalangin ako na ang Pinakabanal na Ina ng Diyos, ang malambing at maasikaso na Ina ng buong mundo, ay protektahan ka at ang buong mundo. Amen.

Kabanata 2. **Tungkol sa Anghel na Tagapag-ingat**

Ang Anghel na Tagapangalaga ay malapit sa atin

Geronda, ba bawat tao ay may anghel na tagapag-ingat?

— Oo, sa sakramento ng Binyag, binibigyan ng Diyos ang bawat tao ng isang anghel na tagapag-ingat.

— Wala bang anghel na tagapag-ingat ang mga hindi nabinyagan?

— Pinoprotektahan ng Diyos ang mga hindi nabinyagan, ngunit wala silang anghel na tagapag-ingat; ang mga nabinyagan lamang ang mayroon. Ang anghel na tagapag-ingat ay inatasan sa isang tao sa binyag at sinasamahan siya sa buong buhay niya.

— Geronda, laging ba kasama natin ang ating anghel na tagapagbantay?

— Lagi. Binabantayan niya ang bawat hakbang natin.

— At gaano siya kalapit sa atin?

— Nakasalalay iyon sa ating espirituwal na kalagayan.

— Geronda, kapag nagkasala tayo, iniwan ba niya tayo?

— Kapag tayo'y nagkakasala, siya'y lumalayo sa atin, ngunit hindi niya tayo tuluyang iniwan. Kapag, sa pamamagitan ng ating makasalanang pamumuhay, binibigyan natin ang diyablo ng kapangyarihan sa atin, ang ating anghel na tagapagbantay ay hindi nawawalan ng pag-asa, kundi malungkot na binabantayan tayo mula sa malayo.

— Geronda, ngunit bakit hindi natin nararamdaman ang kanyang presensya?

— Sa parehong dahilan na hindi natin nararamdaman ang presensya ng Diyos. Ang ating mga mata ay natatakpan ng ulap ng kadiliman. At upang ang tabing na ito ay maialis, kailangan ang pag-ibig at kababaang-loob.

Kapag nararamdaman ng isang tao ang presensya ng Diyos, kasabay nito'y nararamdaman din nila ang presensya ng kanilang anghel na tagapag-ingat na malapit sa kanila. Kasabay nito, nagiging kalmado at banayad ang kanilang mga kilos, mapagmatyag ngunit hindi pinipigilan. Ang kapanatagan at kaayusang ito ay hindi nagdudulot ng pagdurusa sa kanila; sa halip, nagdudulot ito sa kanila ng kapayapaan at kagalakan. Kitang-kita ang espirituwal na kalayaan sa kanilang mga kilos. Ang paggalang at pagiging maingat ay nagpapaligaya sa kanyang puso, at palagi niyang pinipilit na huwag mawala ang tamis na nararamdaman niya. Mahinhin siyang nahihiga sa kanyang kama, nakapikit ang mga mata at nakapamumungko ang mga kamay sa

dibdbib. Mahinhin at may paggalang siyang natutulog, at tahimik at payapang bumabangon. Kapag may kumatok sa pintuan niya, hindi siya nagmamadaling ayusin ang sarili—laging maayos na siyang tingnan. Sa madaling salita, ang ganitong uri ng tao ay palaging maingat na huwag masaktan ang kanyang anghel na tagapagbantay.

Ang banal na anghel na tagapag-ingat, dahil malapit siya sa taong ito na parang anghel sa lupa, ay lubos siyang nauunawaan at nagagalak. Kung ang isang tao ay namumuhay nang espiritwal at kumikilos na parang masunuring anak, hindi nagdurusa ang kanyang anghel kundi nagagalak na makalapit sa kanya. Sa huli, puno ng kagalakan, babalik ang anghel sa Diyos kasama ang kaluluwang tao, dahil ginawa ng kaluluwa ang nagpapaligaya sa anghel, ang nagpapaligaya sa Diyos. Ngunit isipin mo na lamang kung gaano kahirap para sa isang anghel na tagapagbantay na magpunyagi nang maraming taon upang iligtas ang kaluluwa ng isang tao, at babalik lamang sa Diyos na walang dala! Dahil dito lamang—mula sa pagmamahal, mula sa paggalang sa pagsisikap ng anghel na tagapagbantay—dapat magsikap ang isang tao na hindi mapunta sa impyerno.

Pinoprotektahan tayo ng ating anghel na tagapagbantay

— Geronda, tinutulungan ba tayo ng anghel na tagapag-ingat palagi?

— Nakasalalay sa atin kung anong tulong ang matatanggap natin mula sa kaniya. Kung susubukan nating manindigan nang may kahit isang paa sa matibay na lupa, maaaring tumayo sa tabi natin ang ating anghel na tagapag-ingat at, sakaling may panganib, iligtas tayo. Kung gagawin natin ang nararapat, gagampanan ng ating anghel na tagapag-ingat ang kaniyang tungkulin. Maraming himala ang naganap dahil sa mga anghel. May mga pagkakataon na ang mga kabataan ay himalang napigilan sa pagkasala sa huling sandali, at marami pang iba.

Alam mo ba kung anong kapangyarihan ang taglay ng isang anghel? Tinutulungan niya ang isang tao kahit sa kanyang katahimikan. Noong isang beses, napunta ako sa isang sitwasyong tila walang pag-asa. Sobrang sakit ng ulo ko dahil sa pag-aalala na para bang may nagkikiskis sa bungo ko gamit ang pahilis — sandali pa at sasabog na ito. Halos lumabas na nga ang mga mata ko sa kanilang lagayan, lalo na ang kanan. Ang sakit, ang hindi matiis na sakit! Nagpupulikat-pulikat ako sa sahig, naghihirap sa matinding kirot. Hindi ko alam ang gagawin — ang tanging magawa ko ay manalangin at hingin sa Diyos na ipakita man lang sa akin ang kahit na anong paraan palabas. Bigla, nakita ko ang aking anghel na tagapag-ingat sa kanan kong balikat. Mukha siyang labindalawang taong gulang na batang lalaki — na may napakaguwapong bilog na mukha at napakalalaking mga mata. Naku, ang ganda ng mukha niya! Tunay ngang nagniningning ito ng liwanag! Sa kanyang presensya lamang, nawala ang sakit at ang lahat ng kabigatan — hindi dahil sa tuwa, kundi sa pamamagitan ng banal na biyaya. Hindi tinatanggal ng tuwa ang sakit. Maaari kang makaramdam ng sakit at magalak nang sabay, ngunit ang banal na biyaya ay ibang usapin, isang dakilang usapin! Imposibleng ilarawan ang Banal na biyaya. "Kung ganoon," inulit ko, "pabayaang nilang bugbugin ako sa ulo, hindi ng pahilis, kundi ng martilyo!" Hindi mag-aatubiling isuko ng tao ang kanyang ulo para sa ganoong kalagayan. At saka lumitaw ang isang paraan palabas ng patimpalak—isa na hindi kailanman matutuklasan ng pangangatwiran ng tao.

'Nagsalita ba siya sa iyo, Geronda?'

— Hindi, tiningnan lang niya ako.

— Geronda, kapag nakakakita ang isang tao ng anghel, nakikita nila ang imahe nito. Ngunit ano ang tunay na kalikasan ng mga anghel? Nakakakita ba ang mga mata ng tao ng isang materyal na bagay sa harap nila?

— Isang bagay na napaka-etero...

Hindi natin dapat kalimutan na ang ating anghel na tagapag-ingat ay palaging nasa tabi natin nang hindi nakikita. Pinangangalagaan at pinoprotektahan niya tayo. Ngunit dapat din nating panatilihin nasa ayos ang ating buhay at iwasan ang kasalanan.

Kabanata 3.

Tungkol sa katotohanang ang mga santo ay mga minamahal na anak ng Diyos

"Ang pagbibigay-pugay sa isang santo ay ang paggaya sa kanya"

Geronda, nabasa ko na sa araw na ginugunita sila ng Simbahan, nagbibigay ng mga regalo ang mga santo sa mga nananalangin sa kanila. Totoo ba talaga iyon?

— Aba, paano nga ba ito magiging iba? Sa kanilang mga pista, pinapamyeang ng mga santo ang mga tao ng espiritwal na keyk! Kung papaligayahin natin ang mga santo sa pamamagitan ng ating buhay, sila naman ay nag-aalok sa atin ng espiritwal na mga matatamis.

— Geronda, paano ko mapapamahal ang isang partikular na santo?

— Alin sa mga santo ang nais mong mahalin?

— Mga Santo Joaquin at Ana, ang Banal na mga Magulang.

— Magkasundo tayo rito: ipagdasal mo ako sa Banal na mga Magulang, na hilingin mong tulungan nila ako, at ipagdarasal ko naman na mahalin mo sila. At, kung maaari, basahin mo ang buhay ng sinumang santo ang ipinagdiriwang ng Simbahan araw-araw. Sa paggawa nito, ikaw ay magiging espiritwal na nagkakaisa sa lahat ng mga santo.

Ang pagbabasa ng buhay ng santo na ipinagdiriwang ang kapistahan ngayon—at sa katunayan, ang pagbabasa ng mga buhay ng mga santo sa pangkalahatan—ay napakalaking kapakinabangan. Sapagkat ang ganitong pagbabasa ay nagpapainit sa kaluluwa at nagbibigay-inspirasyon upang tularan ang mga santo. Pagkatapos ay tumitigil ang isang tao sa pagrereklamo tungkol sa kaniyang 'walang katapusang mapait na kapalaran' at sumusulong nang may tapang. Pinatitibay ng mga buhay ng mga santo ang tapang ng kaluluwa; maaari pa nga nilang dagdagan ang kahandaan ng isang tao para sa pagkamartir.

— Geronda, bakit nga ba ang mga santo na magkapangalan ay minsan ay nagkakapareho ng dinaranas na paghihirap?

— Ano ang pangalan mo?

— Maria.

— At bilang paggalang sa aling Santa Maria?

— Bilang parangal kay Santa Maria ng Ehipto, Geronda.

— Mapalad ka na hindi sumailalim sa pagpapahirap si Santa Maria ng Ehipto. Ngunit seryoso, isinagawa ni Santa Maria ang pinakamataas na mga gawa ng pag-aascetismo, kaya sundan ninyo ang kanyang halimbawa, at pagkatapos ng inyong pagpanaw ay magiging katulad ng sa kanya ang inyong buhay. Pinagpalang kaluluwa, ang mga santo na tinatanong mo ay iginagalang ang kanilang mga banal na patron, nagsikap na gayahin sila — kaya nagawa rin nila ang mga gawa na katulad ng sa kanila.

— Geronda, paano magiging kaibigan ng isang santo ang isang tao?

⁵⁶— Kailangan maging kauri niya. 'Ang paggalang sa isang santo ay pag-aari sa kanya,' sabi ni San Basil na Dakila.

— Geronda, kinokonsensya ako dahil dala ko ang pangalan ng isang dakilang santo, ngunit hindi ko nasusunod ang kanyang halimbawa.

— Kaya't subukang gayahin ang iyong santo. Alam ni Santa Sincretika ang lahat ng bagay sa ilalim ng araw, at ngayon ay tinutulungan niya ang mga tao sa buong mundo, lampas sa mga distansya. At ikaw naman? Kaibigan mo ba siya o hindi? Naalala mo bang hilingin sa kanya na linisin ang iyong isipan, na pinakinis ito, upang maunawaan mo ang kalaliman ng mga banal na kahulugan? Nakikita mo, kapatid, ganyan talaga: ang ilang pangalan ay may mas malaking pananagutan. Sa anumang kaso, alamin mong mahal ka ng iyong santo. Hilingin mo sa kanya na tulungan ka; igiit mo ito sa iyong mga panalangin.

Medyo naging tamad ako nitong mga nakaraang araw... Nabubuhay ako sa pamamagitan lamang ng limos na ibinibigay sa akin ng mga santo — ang ginagawa ko lang ay palaging humihingi nito sa kanila, na

⁵⁶ 'Sapagkat walang duda na ang siyang pumupuri sa mga taong may kahusayan ay hindi magkukulang na tularan sila sa katulad na mga kalagayan.' Tingnan: San Basil na Dakila. Mga Gawa. Bol. 1. Pagsasalita 19. Tungkol sa kapistahan ng Apat na Pulong Martir. Moscow: Sibirskaya Blagozovonnitsa, 2012. p. 1028. — Tala ng tagasalin.

parang pulubi... At sa pangkalahatan, — hindi ko lamang hinihiling sa mga santo, kundi sa lahat ng tao na ipanalangin ako. At ang mga santo, dahil sa kanilang labis na pagmamahal, ay nagbibigay sa akin ng limos — mula sa kanilang banal na tinapay at banal na pulot.⁵⁷

Ang bango ng mga banal na reliky

— Geronda, alam mo ba, ang banal na ulo ni San Arsenius ng Cappadocia ay naglabas ng napakalakas na bango noong araw ng kanyang kapistahan!

— Aba, bakit hindi ito magpapabango? Hindi ba maaaring maghanda ang isang santo ng espirituwal na piging para sa kanyang mga bisita sa araw ng kanyang kapistahan?

— Geronda, pero bakit nga ba hindi palaging nagpapabango ang mga banal na reliky?

— Walang iisang tuntunin na maaaring ipatupad sa bawat sitwasyon. Halimbawa, maaaring sumamba sa mga reliky ang isang malaking makasalanang, at magsimulang magbuga ng bango ang mga ito — upang tulungan siyang lumapit sa Diyos at magsisi. O, kabaligtaran, maaaring sumamba sa mga reliky ang isang taong may mabuting asal, ngunit hindi ito nagbuga ng bango — upang hindi siya magkaroon ng dahilan na magmalaki. At kung minsan, maaari rin silang maglabas ng bango sa harap ng isang taong may mabuting asal — bilang isang espirituwal na kaloob mula sa santo. Natatangi ang bawat kaso.

— Geronda, may ilang tao na nagdududa na ang mga reliky ay naglalabas ng bango.

— Ito ay dahil sa rasyonalistikong paglapit. Ang mga reliky ng mga santo ay mayroong Banal na biyaya. Sa Bundok Athos, hindi nga ang mga reliky mismo, kundi isang lugar malapit sa Panaguda ang naglalabas ng bango — kahit taglamig. At sa Katunaki, kung saan ako nanirahan, malapit sa selda ni San Basil,⁵⁸ may isang lugar na naglalabas ng bango. Wala nang selda roon; mga guho na lamang ang natira. Malamang na maraming banal na reliky ang nakatago malapit sa mga guhong ito! At sino ang nakakaalam kung kailan ihahayag ng Diyos ang mga relikyang ito sa mga tao?

Maglingon tayo sa mga santo nang may paggalang

— Geronda, kung maaari, nais kong ipaliwanag ninyo sa akin ang isang talata mula kay Isaac.

— Ano'ng ibig mong sabihin, 'isang lugar mula kay Isaac'?! Anong Isaac? Ama Isaac ng Kapsala? 'Mula kay Banal na Ama Isaac'—iyan ang dapat mong sabihin! Kahit pag-uusapan natin si Ama Isaac ng Kapsala, tinatawag pa rin natin siyang 'Ama Isaac'. At tatawagin ba natin ang mga santo nang basta-basta lang sa kanilang unang pangalan? Hindi iyon puwede. Hindi ka maaaring manalangin, halimbawa, kay San Jorge na Dakilang Martir at sabihin: 'Makinig ka, Jorge, gawin mo ito at iyon para sa akin.' Ito ay tanda ng kawalang-galang. Naalala kong binigyan ko ang isang laiko ng maliit na piraso ng kagalang-galang na reliky ni San Arsenius ng Cappadocia,⁵⁹ at pagkatapos ay tinukoy niya ang santo bilang 'Arsenius' na lang. Ngunit dapat may wastong paggalang!

— Marahil, Geronda, tinawag niya si Santo Arsenius nang ganoon dahil sa pagiging payak ng kanyang puso?

— Pagiging payak, aba!... Hindi mo dapat tinutukoy ang isang mas matanda sa atin nang ganoon. Kahit pa nga ang Kagalang-galang Arsenius ay sariling ama niya, hindi ka pa rin dapat nagsasalita nang ganoon. Hindi niya dapat tinawag ang Reverendo gamit lang ang unang pangalan nito, kahit na ilang taon lang ang tanda nito sa kanya — pagkatapos ng lahat, pari si San Arsenius. Lalo na ngayon na santo na siya! Ngunit sa mga pag-uusap hindi lang sa akin, kundi pati sa iba, tinutukoy niya ang Reverendo gamit lang ang unang pangalan nito. Wala siyang kahit kaunting paggalang!

— Geronda, pero gayon pa man: hindi kaya na ang isang tao ay tumutukoy sa isang santo nang walang angkop na titulo hindi dahil sa kawalang-galang, kundi dahil sa dalisay at tunay na pagiging payak?

⁵⁷ Ang Reverendo ay tumutukoy sa Banal na biyaya, na nagpapalusog at nagpapaligaya sa isang tao.

⁵⁸ Noong 1967–1968

⁵⁹ Ang Kagalang-galang na Arsénio ng Kapadokya (†1924) — isang kababayan at kamag-anak ng Kagalang-galang na Paissius. Si San Arsénio, bilang isang hieromonko, ang mismong nagbinyag sa kaniya, at binigyan ang bagong silang ng kaniyang sariling pangalan. Ang mapagmahal na pastol, tagagawa ng mga himala, at asketa na ito ay kinanonisa ng Patriarkado ng Constantinople noong 1986. Ang kanyang iginagalang na ulo ay itinatago sa monasteryo ng Suroti sa simbahan na nakalaan para sa kanya. Ang paggunita kay San Arsenius ng Cappadocia ay ipinagdiriwang tuwing ika-28 ng Oktubre (ika-10 ng Nobyembre ayon sa kalendaryong Bagong Estilo). — Tala ng tagasalin.

— Upang magkaroon ng karapatang kausapin ang mga santo sa ganitong paraan, dapat ay maabot ng isang tao ang napakataas na antas ng espiritwalidad, ang banal na katapangang nagmumula sa malalim na debosyon at pagiging payak. Tunay ngang may mga kaluluwang payak na, tulad ng maliliit na bata, ay maaaring sabihin sa Diyos nang may pagkabata na pagiging payak at inosente: 'Diyos ko, dapat Ibigay Mo ito sa akin! Bakit hindi Mo ito ibinigay sa akin?' Naalala mo ba na isinulat ko sa **The Holy Mountain Fathers** () tungkol sa isang monghe na taglay ang pagiging payak na parang bata? Nang matuyo ang balon sa kanyang selda, kinuha niya mula sa pader ng simbahan ang isang ikon ni San Nicolas, tinali ng lubid ang tanso nitong singsing, ibinaba ang ikon sa balon at, nang may labis na kasimplehan, sinabi sa santo: 'Banal na Ama Nicolas! Nais mo bang sindihan ko ng lampara ang iyong banal na ikon? Kung gayon, umakyat ka mula sa balon kasama ang tubig! Makikita mo mismo kung ilang tao ang pumupunta sa aming selda, ngunit wala kaming kahit isang lagok na malamig na tubig para sa kanila.' Agad na may tumuluang tubig, at lumutang sa ibabaw ang ikon ni San Nicolas. Kinuha niya ito, mariing hinalikan, at dinala sa simbahan.⁶⁰ Ngunit ito ay isang espesyal na kaso. Ang sinumang lumalapit sa Diyos at sa mga santo nang may tapang, kahit hindi pa nila nararating ang angkop na kalagayang espiritwal, ay hindi nagpapakita ng banal na tapang kundi hangal na pagtatapang, at nagpapakaw ng galit ng Diyos.

— Geronda, sa bisperas ng mga pista ng mga santo, lalo na yaong iginagalang ko, nagdaraos ako ng buong-gabi na pagbabantay mag-isa sa aking selda bilang parangal sa kanila. Ano ang makakatulong sa akin, gaya ng sinabi mo, na 'mabuhay na parang mga santong ito'?

— Una, basahin ang kanyang hagiograpiya. Pagkatapos ay basahin mula sa Menaion ang lahat ng troparia ng canon para sa santo; naglalahad din ang mga ito ng kanyang buhay. Ang mga troparia ay, sa karamihan, hindi gaanong panalangin kundi mga himno ng papuri bilang parangal sa santo. Ang panalangin dito ay ang paulit-ulit na panawagan na 'Banal na Lingkod ng Diyos, ipanalangin mo kami sa Diyos'⁶¹ bago bawat troparion ng canon. Pagkatapos, humingi ka ng tulong sa santo para sa anumang partikular mong kailangan, yumuko ka nang lubos, manalangin gamit ang iyong rosaryo — gawin mo ang lahat ng iyong makakaya at ang sa tingin mo ay tama. Ang pinakamahalaga ay ang manalangin ka.

Kapag nabubuhay ang kaluluwa sa pamamagitan ng mga santo, humihingi ito sa kanila ng tulong nang may paggalang at pananampalataya. Kung ang isang tao ay may paggalang sa mga santong kanyang nilalapatan, kusang lumilitaw ang taimtim na panalangin, nang natural. Una ang pagkakakilala, kasunod ang pagkakaibigan, at pagkatapos ay isang matamis na pag-uusap — mapagbigay-galang at payak.

Ang tulong ng mga santo

— Geronda, ano ang nararamdaman ni Santo Arsenius ngayon na mayroon na siyang sariling simbahan?⁶²

— Kagalakan! Sa wakas, may kulungan na siya ng mga tupa kung saan niya pinagtipon ang kanyang mga tupa at binabantayan sila.

— Geronda, mas marami bang tulong ang natatanggap ng mga tao mula sa isang santo pagkatapos siyang kanonisa kaysa dati?

— Siyempre. Kapag kinakanaisa ng Simbahan ang isang santo, nararamdaman na niya ang tungkulin na tulungan tayo. Kung maaari kong sabihin sa ganitong paraan, napipilitan siyang tulungan tayo nang higit kaysa dati bago siya nakanaisa. Higit pa rito, sinusugo rin siya ng Diyos upang tumulong sa mga tao.

— Geronda, maaari bang hilingin ng isang santo sa Diyos na parangalan siya ng mga tao?

— Hindi, hindi humihiling ng ganoon ang mga santo sa Diyos. Hindi nila sinasabi sa Diyos: 'Panginoon, hayaan mong parangalan ng mga tapat ang aking alaala, at tutulungan Mo sila dahil dito,' o:

⁶⁰ Tingnan: Elder Paisios ng Bundok Athos. *The Fathers of Mount Athos and Stories from Mount Athos*. pp. 9–10. — Tala ng tagasalin.

⁶¹ Sa Simbahang Griyego, anuman ang katayuan ng isang santo (santo, kagalang-galang, martir), ang parehong tugma ay inaawit bago ang troparion ng kanon sa Matins. Halimbawa: 'Banal na Basil ng Diyos, ipanalangin mo kami sa Diyos.' — Tala ng tagasalin.

⁶² Ang simbahan na inialay kay Santo Arsenius ng Kapadokya ay itinayo sa pamamagitan ng pagpapala ng Kagalang-galang na Paissios sa hesychasterion ng mga kababaihan sa Suroti noong 1974, at kasunod ng kanonisasyon ni Nanak na si Paissios noong 2014, naganap ang isang malaking konsagrasyon ng simbahan ito bilang parangal sa dalawang kagalang-galang na ama: sina Arsenius at Paissios. — Tala ng tagasalin.

'Tulungan Mo lamang ang mga nagpaparantal sa aking alaala.' Ang sinasabi ng mga santo ay: 'Panginoon, pinaparantalan ng mga taong ito ang aking alaala; gantimpalaan Mo sila dahil dito.'

— Geronda, mas marami akong paggalang kay Juan na Evangelista, ang Teologo, kaysa sa santo na kapangalan ko.

— Huwag kang matakot; ang santo mo ay hindi naiinggit sa iyo kay Apostol Juan dahil mas mahal mo siya. Siyempre, dapat mo siyang parantalan bilang patron ng Hesychasm, ngunit kahit hindi siya ang iyong patron, ang iyong santo—tulad ng anumang ibang santo—ay nagagalak kapag malalim ang iyong pagkaugnay sa puso sa isang partikular na santo at tumatanggap ka ng tulong mula sa kanya.

Ang mga santo ay mga santo, at sila ay malaya sa mga pantaong pagnanasa at maliliit na alalahanin. Nakakatanggap ang isang tao ng tulong sa pamamagitan ng santo na nararamdaman niyang may partikular na paglapit. May ilang tao na humihingi ng tulong sa isang dakilang santo ng E at natutulungan sila, samantalang ang iba naman ay humihingi sa isang hindi gaanong kilalang santo — at natutulungan din sila, sapagkat sa parehong kaso, iisa lamang ang kapangyarihan ng Diyos na gumagawa.

— Geronda, kung ang isang tao ay nakaramdam ng espesyal na paggalang para sa isang partikular na santo, ano kaya ang nauna rito?

— Kung nabuo ang isang espesyal na paggalang para sa isang partikular na santo, nangangahulugan ito na ang puso ng tao ay, sa isang paraan o iba pa, ay narinig ang tinig ng santong iyon. Sinuman sa atin, kapag nakatanggap ng tulong mula sa isang santo, ay maaaring makaramdam ng espesyal na pagmamahal para sa kanila. Ang tulong na ito ay maaaring sa isang bagay na napakahalaga o sa isang maliit na bagay. Mula pagkabata, dumadalo ako sa maliit na simbahan ni Santa Barbara sa Konica, kaya mayroon akong espesyal na debosyon sa Banal na Dakilang Martir na ito. Tinulungan ako ng santa sa hukbo nang ako'y nirekrut bilang radio operator, kahit na nangangailangan iyon ng pormal na pagsasanay; tinulungan din niya ako kalaunan sa ospital para sa tuberculosis, kasunod ng operasyon sa бага. Noong panahong iyon, sinabi sa akin ng mga doktor na sa sandaling malinis na ang aking бага, aalisin nila ang mga drainage tube at ang ventilator.⁶³ Bagaman karaniwan nilang pinapatay ang lahat ng ito pagkatapos ng limang araw, dalawampu't limang araw na ang lumipas sa akin, ngunit hindi pa rin nila inaalis ang mga tubo, at labis akong nagdurusa. Noong Sabado, Disyembre 3, hinihintay ko ang mga doktor na alisin na ang paghihirap na ito, ngunit hindi sila dumating. Noong Linggo ng umaga, pista ni Santa Barbara, sinabi ko: 'Kung nais sanang tumulong ang santa, ginawa na niya iyon noon pa man. Umalis na ang mga doktor; Linggo ngayon; walang darating. Sino na ngayon ang mag-aalis ng mga tubong ito sa akin?' Nagbitiw ako ng ilang salita at mapait na dagdag: "Nagsindi na ako ng napakaraming lamparang langis sa maliit na simbahan ng santa, nagdala ng napakaraming pabulo para sa mga lampara, nagdala ng napakaraming langis doon, at naglinis doon nang paulit-ulit — at gayon pa man, talagang ganoon ba kahirap na alisin ang dalawang tubo sa akin?" Ngunit, naisip ko noon: "Mukhang na-offend ko si Santa Barbara sa isang paraan, kaya hindi niya pinatingin na matanggal ang mga tubo sa akin." Bigla akong nakarinig ng gulong. "Ano'ng nangyayari?" tanong ko sa sarili. "May nangyari ba sa isang tao?" "Papunta na ang mga doktor," sabi nila sa akin. Hindi ko alam kung ano ang pumasok sa punong doktor, pero maaga pa sa umaga ay tinawagan niya ang mga doktor na nag-aasikaso sa akin at inutusan sila: "Pumunta kayo at tanggalin ninyo ang mga tubo ng monghe." Pumasok sila at sinabi: "Inutusan kaming tanggalin ang mga drain." Tila nga ay tumama sa pakiramdam ni Santa Barbara ang mapait kong mga salita. Minsan kailangan mong magreklamo nang kaunti, pero mas mabuting huwag magdaing. Ang mga hindi nagdaing ay kumikilos nang marangal. Nakikita mo naman kung paano ito: minsan ay agad na tinutupad ng parehong santo ang hinihiling, at minsan naman—hindi agad-agad. Nangyayari rin na sa isang pagkakataon ay tinutulungan niya ang nananalangin dahil nasa mabuting kalagayang espirital ang taong iyon, samantalang sa iba namang pagkakataon—dahil nagrereklamo at umiiyak ang taong iyon na parang maliit na bata.

— Geronda, maaari bang magtalikod sa akin ang isang santo dahil sa aking mahinang kalagayang espirital?

— Hindi, sa kabutihang-palad para sa atin, hindi kumikilos nang ganoon ang mga santo. Kung ganoon ang kanilang ginagawa, tayo ay mapapahamak. Kung hindi nila tayo tinutulungan, tayo ay mapapawi. Isipin mo: sila ay nasa Langit na ngayon, nagagalak, samantalang tayo ay narito sa lupa, nagdurusa. Kaya kapag

⁶³ Para sa pag-agos ng likido pagkatapos ng operasyon.

humihiling tayo ng isang bagay, na hindi nila marinig ang ating mga kahilingan... kung maaari kong sabihin nang ganoon, ay hindi patas.

— Geronda, kung tayo'y nananalangin at humihingi ng tulong sa mga anghel at sa lahat ng mga santo, sabay-sabay ba silang namamagitan para sa atin sa harap ng Diyos? Pinagsasama-sama ba nila ang kanilang mga panalangin?

— Pareho sa sama-sama at isa-isa, makakatulong sila sa atin kapag kinakailangan — ibig sabihin, kung ito ay para sa ating kapakinabangan.

— Geronda, kapag nakatanggap ako ng tulong mula sa isang partikular na santo, ayos lang bang ikuwento ito sa mga madre?

— Hindi, sabihin mo lamang sa Ina Superior at magpakita ng malalim na pasasalamat sa santo. Wala ba siyang karapatang magbigay ng biyaya sa iyo? Kung alam mo lamang kung paano iniaayos ng mga santo ang lahat para sa iyo, ilang kapahamakan at problema na ang nailigtas na nila sa iyo!

— Geronda, may naipahayag ba sa iyo tungkol dito? Bakit mo sinasabi ang mga ganitong bagay?

— Marami akong masasabi sa iyo, ngunit sobra na ang nasabi! Idagdag ko na lang na nagsanib-puwersa na ang mga santo para tulungan tayo — at gusto nilang tayo'y mapasobra sa tuwa at pasasalamat.

Pinapatay ng mga santo ang distansya

— Geronda, paano nakapaglakbay si San Jorge, ang Abad ng Sinai, mula Sinai papuntang Jerusalem at nakatanggap ng Banal na Komunyon doon?⁶⁴

— Tumatanggap siya ng Komunyon at bumalik sa isang kisap-mata. Napuno siya ng pagkamangha.

— Geronda, nasa Jerusalem ba siya at nasa selda niya nang sabay?

— Hindi siya nasa selda niya! Sa loob ng ilang segundo, bumisita siya sa Jerusalem, tumanggap ng Banal na Komunyon at bumalik sa Sinai nang napakabilis.

— Lumipad ba siya roon, Geronda?

— Oo, nagpuno siya ng 'super' na gasolina, kumuha ng espirituwal na tiket at lumipad patungo sa kailangang niyang puntahan.

— Paano ito posible, Geronda, na ang isang santo ay maaaring nasa dalawang lugar nang sabay?

— Ang Diyos lamang ang nasa lahat ng dako. Ngunit ang mga santo ay hindi nasa lahat ng dako — gumagalaw sila mula sa isang lugar patungo sa iba, ngunit sa napakabilis na bilis na nawawala ang distansya. Para sa kanila, walang 'malapit' o 'malayo'. Nang ako'y ginagamot sa sanatorium para sa tuberculosis, may isang mahirap na lalaki sa ward na kasama ko; matagal na siyang maysakit, at ang pangalan niya ay Harlampius. Nais pa nga niyang pakasalan ang isa sa mga nars na nagtatrabaho doon, at siya'y naging kasintahan nito. Noong panahong iyon, walang lunas para sa tuberculosis, at siya'y nasa bingit ng kamatayan. Kaya't ang ina ni Harlampius, na mabigat sa dalamhati, ay nagpunta upang manalangin sa Monasteryo ni Santa Paraskevi. Noong panahong iyon, nasa intensive care na si Harlampius at walang sinuman ang pinayagang makita siya, pati na ang kanyang kasintahan. Bigla, tinawagan ng kanyang ina ang kasintahan at sinabi: 'Huwag kang mag-alala! Sinabi sa akin ni Santa Paraskevi na gagaling si Harlampius.' At idinagdag niya: 'Ngayon ay oras na para pumunta sa Lamia — may isa pang tao na nasa bingit ng kamatayan sa kabilang klinika ng tuberculosis doon.'⁶⁵ Agad namang gumaan ang pakiramdam ni Harlampius. Tumawag ang isang nars sa Lamia, at sinabi nila sa kanya na ang isang pasyenteng kanina lang ay nasa kritikal na kalagayan ay himalang nagsimulang gumaling. Maiisip mo ba kung gaano kabilis bumibiyahen si Santa Paraskevi! Kung sasakyan ang magmamadali sa ganoong bilis, mabubuwal ito nang todo. At nakatipid pa si Santa Paraskevi sa gasolina at gulong!

⁶⁴ Isang beses, noong Pasko ng Pagkabuhay, taimtim na ipinahayag ni San Hesychios ng Sinai (†552) ang kanyang pagnanais na makatanggap ng Banal na Komunyon sa Simbahan ng Banal na Sepulkro sa Jerusalem. Habang nasa kanyang selda sa Bundok Sinai, bigla niyang nalaman na naroroon siya sa Banal na Liturhiya sa Simbahan ng Banal na Sepulkro (isang 12-araw na paglalakbay) at tumanggap ng Banal na Komunyon mula sa mga kamay ng Patriarka ng Jerusalem. Ang paggunita kay Kagalang-galang na George ay ipinagdiriwang tuwing Miyerkules ng Liwanag na Linggo (sa Sinaxis ng mga Santo ng Sinai) at sa ika-11 (ika-24) ng Marso. — Tala ng tagasalin.

⁶⁵ Ang distansya mula sa Thessaloniki, kung saan ginagamot ang Kagalang-galang na Paisios, hanggang sa bayan ng Lamia ay humigit-kumulang 270 km. — Tala ng tagasalin.

Tinutulungan tayo ng mga hindi kilalang santo 'sa lihim'

— Geronda, tinutulungan ba tayo ng mga santong hindi natin kilala? Pagkatapos ng lahat, hindi naman natin sila iniimbok sa ating mga panalangin, hindi ba?

— Maraming hindi kilalang santo ang tumutulong sa atin, kahit na hindi natin lubos na alam ang kanilang pag-iral. Para sa akin, sila ang pinakadakilang mga santo. Hindi sila tumatanggap ng anumang kaluwalhatian mula sa mga tao — kundi mula lamang sa Diyos. Sinasabi sa akin ng puso ko na, dahil sa kanilang labis na kababaang-loob, taimtim nilang hiniling sa Diyos na manatiling hindi kilala, na huwag tumanggap ng parangal mula sa mga tao, kundi ipagpatuloy ang pagtulong sa kanila nang lihim.⁶⁶ Dapat nating parangalan sa isang espesyal na paraan ang mga ganitong hindi kilalang santo at magbigay sa kanila ng espesyal na pasasalamat, dahil sa kanilang tagumpay na manatiling hindi kilala sa mundo, tinutulungan tayo nila nang tahimik sa pamamagitan ng kanilang mga panalangin at tahimik na halimbawa.

Noong isang beses, gusto kong magsulat tungkol sa isang monghe ng Mount Athos na yumao na. Inalala ko ang lahat ng detalye ng kanyang buhay na alam ko, pumili ako ng isang gabing walang pasok, at umupo upang isulat ito. Pinindutan ko ng kandila, kumuha ng lapis at kuwaderno, ngunit bigla kong napagtanto na wala akong matandaan kahit isang bagay, pati na ang kanyang pangalan, kahit na palagi ko siyang iniisip nitong mga nakaraang araw. Sinimulan kong balikan nang sunud-sunod ang lahat ng mga monasteryo, skete, at kalyva sa Mount Athos na aking nabisita. Pinagdaanan ko ang mga ito, nagsisimula sa silangang bahagi—baka may matandaan ako. Wala. Pagkatapos mula sa kanluran—mulí, wala. Sinimulan kong balikan sila ayon sa taon, mula nang una kong pagdating sa Athos, pinag-uulit sa isip ko ang mga ama na aking nakilala—ngunit wala pa rin akong naaalala. Tila nais ng mongheng ito na manatiling hindi kilala, at gumawa ang Diyos ng Kanyang himala. Naalala ko lamang na ang buhay niya ay nag-iwan ng mas malalim na impresyon sa akin kaysa sa buhay ng lahat ng iba pang mga ama sa Banal na Bundok na aking isinulat.⁶⁷ Mula rito, napagtanto ko rin na kung hindi ito kalooban ng Diyos, wala kang magagawa. At, kabaligtaran, sapat na na banayad na huminga ang Diyos ng Kanyang hininga sa isang tao — at ang taong iyon ay magiging isang pantas.

Banal na 'mga lingkod' at banal na 'mga tagapagtanggol'

— Geronda, masakit ang ngipin ko.

— Aba, hayaang masakit nang kaunti, para may kaunting kapakinabangan ka! Tiisin mo, manalangin ka kay San Antipas⁶⁸ — magdasal ka ng isang rosaryo. Siya ang tumutulong sa pananakit ng ngipin, at magiging maayos din ang lahat.

— Geronda, nanalangin ako kay San Antipas, pero masakit pa rin ang ngipin ko nang kasing tindi ng dati!

— Mukhang may dahilan kung bakit hindi ka tinutulungan ng santo. Kung ipapangako mo sa kanya, 'Mula ngayon, magiging mas maingat ako sa lahat ng bagay,' agad kang tutulungan ng santo. Si San Antipas ay isang dakilang santo; siya ay nagkamit ng pabor ng Diyos.

'Si Antipas ay tapat kong saksi,'⁶⁹ — ganito ang nakasulat sa Aklat ng Pahayag.

— Ayon sa serbisyong litúrhiko at kanon ni Santa Barbara, siya ang humihinto sa salot.

— Ano ang salot?

— Mga epidemya at sakit ang mga iyon, Geronda, na naipapasa ng mga mikrobyo.

— Ah, mikrobyo... Sige, ipagdasal mo kay Santa Barbara na pagalingin ka sa mikrobyo ng inggit upang maiwasan mo ang epidemya. Gumawa ka pa ng mas maraming kopya ng kanon para kay Santa Barbara at ipamigay mo ito sa mga madre.

— At saka, Geronda, nabasa ko na si Santa Barbara ang patron santo ng artilerya!

⁶⁶ Mat. 6:4.

⁶⁷ Tingnan: Nakatatandang Paisios ng Bundok Athos. Ang mga Ama ng Bundok Athos at Mga Kwento mula sa Bundok Athos. — Tala ng tagasalin.

⁶⁸ Ang Banal na Martir na si Antipas, Obispo ng Pergamo (†c. 68), ay nagdusa ng pagkamartir sa isang tansong baka na pinainit sa apoy. Ginugunita tuwing ika-11 (24) ng Abril. — Tala ng tagasalin.

⁶⁹ Pahayag 2:13.

— Bakit ka magtataka? Maraming tungkulin ang isang santo, at kayang-kaya niyang gampanan ang lahat ng iyon.

— Geronda, si Santa Irene ba ang patron santo ng pulisya?

— Oo, kaya kapag kulang ka sa kapayapaan sa iyong puso, ipagdasal mo si Santa Irene, ang⁷⁰, na namumuno sa buong puwersa ng pulisya at nagtatatag ng kapayapaan saan man — nawa'y magdala rin siya ng kapayapaan sa iyong kaluluwa.

— Geronda, madalas akong nawawalan ng mga bagay, at pagkatapos ay gumugugol ako ng maraming oras sa paghahanap sa mga iyon.

— Nakalimutan mo bang manalangin kay Santa Mina⁷¹? Pagkatapos ng lahat, ang mga palpak sa isip na tulad mo ang kanyang 'espesyalisasyon'. Natatagpuan ni Santa Mina ang mga nawalang bagay sa isang kisapmata at hindi humihingi ng kapalit. Noong nakatira ako sa isang komunal na monasteryo,⁷² minsan nawalan ako ng susi ng selda ko — noon sinasara namin ang aming mga selda dahil maraming estranghero ang dumaraan sa monasteryo. 'Hindi ito malaking problema,' sa isip ko, 'pupunta na lang ako sa pagawaan ng karpintero.' At aba, wala ring susi para sa pagawaan ng karpintero. Malapit na akong pumunta sa pagawaan kung saan ako gumagawa ng mga sadol, pero wala rin akong susi para doon. 'Saan na kaya ako pupunta ngayon?' tanong ko sa sarili. Pumunta ako at nagpailaw ng kandila kay Santa Mina, at agad kong nahanap ang lahat ng susi sa isang lugar na hindi ko man lang naisip. Isang kandila lang — at ayos na ang lahat! Pagkatapos ng lahat, nagagalak ang mga santo kahit sa isang kandila lamang at agad silang tumutulong.

Hindi ko noon napagtanto na may mga ikonang ipinapakita si Santa Mina na nakasakay sa kabayo. Sinabi sa akin ng aking ina, na minsang dinalaw ni Santa Mina at sinagot ang isa niyang tanong, na siya ay inilalarawan bilang isang mangangabayo. Tumutol ako at iginiit ko na sina San Demetrio at San Jorge lamang ang inilalarawan na nakasakay sa kabayo. "Hindi," sabi niya, "ang nakita ko ay nakasakay sa isang kayumangging kabayo." "Sino ka?" tanong ko. "Si San Jorge ay may puting kabayo, si San Demetrio ay may kulay-tsokolate. Sino ka?" "Ako si San Mina," sabi niya.

— Geronda, maaari bang si Santo Spyridon⁷³ mismo ang humiling sa Diyos na manatiling hindi mabulok ang kanyang mga relikyang?

— Hindi, siyempre hindi! Paano naman mangyayari iyon? Hindi humihiling ng ganoong mga bagay ang mga santo. Ang Diyos ang nag-utos na manatiling hindi mabulok ang mga relikyang ni San Spyridon, upang makatanggap ng tulong ang mga tao. Tingnan kung gaano kabihasa ang pag-aayos ng Diyos sa lahat ng bagay! Ang mga isla ng Corfu, Kefalonia at Zakynthos ay malapit sa Italya, at mas madali sana na mailapit ang mga tao roon sa Katolisismo; kaya inilagay Niya doon ang mga banal na tagapangalaga — ang tagapaghingáng pakitang-gilas na San Spyridon, ang Kagalang-galang Gerasimos⁷⁴, at si San Dionysius.⁷⁵

— Geronda, kapag nandito ka sa monasteryo, pakiramdam ko'y ligtas ako. Pero kapag wala ka rito at nahaharap ako sa tukso, natatakot ako.

— Huwag kang matakot. Mayroon kang makapangyarihang mga tagapangalaga sa iyong tabi; huwag mo silang kalimutan, at palaging guluhin mo sila ng iyong mga panalangin. At kung kailangan mo ng tulong mula sa akin, isang walang kwentang tao, kung nasa Bundok Athos man ako o narito, tutulungan kita hangga't makakaya ko. Kung sa buhay sa mundo ay inaalagaan ng mga mapagmahal na kapatid na lalaki ang kanilang mga kapatid na babae, lalong-lalo pa nga nila itong ginagawa sa buhay na espiritwal, na mas mataas kaysa sa

⁷⁰ Ang pangalang Irina, na isinalin mula sa Griyego, ay nangangahulugang 'kapayapaan'. Ang araw ng pagdiriwang ni San Irina, ang Dakilang Martir, ay ika-5 (ika-18) ng Mayo. — Tala ng tagasalin.

⁷¹ Ang Dakilang Martir na si Mina ng Ehipto († c. 304) ay isinuko ang kanyang ranggo sa militar, at tumangging usigin ang mga Kristiyano. Sa loob ng ilang panahon, namuhay siya bilang isang eremita sa mga bundok, at pagkatapos ay dumanas ng malupit na paghihirap para kay Kristo. Ginugunita tuwing ika-11 (24) ng Nobyembre. — Tala ng tagasalin.

⁷² Sa Monasteryo ng Esfigmen noong 1953–1955.

⁷³ Si San Spyridon ng Trimythous († c. 348) — ay isang obispo sa isla ng Cyprus at lumahok sa Unang Ekumenikal na Konseho. Siya ay sinasamba mula pa noong unang panahon bilang isang tagapaghimala na kapantay ni San Nicolas. Ginugunita tuwing ika-12 (25) ng Disyembre. — Tala ng tagasalin.

⁷⁴ Ang Kagalang-galang Gerasimos ng Kefalonia (†1579) — isang hieromonk na namuhay nang may pag-aascetiko sa Bundok Athos, sa Jerusalem at sa pulo ng Kefalonia, kung saan nakahiga ang kanyang mga hindi nabubulok na labi. Ang kanyang mga pista ay ika-15 (ika-28) ng Agosto at ika-20 ng Oktubre (ika-2 ng Nobyembre). — Tala ng tagasalin

⁷⁵ Santa Dionisio ng Zakynthos (†1622) — ang ninong ni San Gerasimos ng Kefalonia, isang taong may kabihasaang-isip, na namuhay bilang monghe sa Monasteryo ng Pinakabanal na Ina ng Diyos Anafonitria sa Zakynthos. — Tala ng tagasalin.

buhay sa mundo. Sinasadya kong iniwan ang aking kayamanan dito para sa iyo—ang mga relikyang ni San Arsenius—at kaya ang puso ko ay narito rin ngayon,

sapagkat kung nasaan ang iyong kayamanan, doon din ang iyong puso.⁷⁶ Sinabi ko nga sa iyo na lahat ng mahahalaga kong pag-aari ay iiwan ko sa inyong monasteryo, kung saan naninirahan ang Kagalang-galang Arsenius. Minsan sinabi mismo ng santo sa isang tao:⁷⁷ "Nakatira ako malapit sa Thessaloniki." At dahil siya ay narito, hilingin mong kunin niya ang kanyang tungkod at harapin ang mga salbaheng iyon gaya ng isang panginoon! Kung nahihiya ka, hilingin mo ito sa ngalan ko.

Pagkatapos ng lahat, ito nga ang mismong tungkulin ng lahat ng mga santo—ang tumulong at protektahan tayo, mga kaluluwang kahabag-habag, mula sa mga kapahamakan na nakikita at hindi nakikita. At ang tungkulin natin ay magsikap na mabuhay bilang mga Kristiyano, huwag ikalungkot ang Panginoon, magsindi ng mga lampara para sa mga santo at humingi sa kanila ng tulong. Sa buhay na ito, kailangan natin ng tulong upang mapalapit tayo kay Kristo. Sa buhay na darating, kung ituring tayo ng Diyos na karapat-dapat na makasama Siya, hindi na natin kailangang guluhin ang mga santo sa ating mga kahilingan; sa katunayan, hindi na iyon kakailanganin noon.

Ang Mga Himala ng mga Santo

— Geronda, paminsan-minsan ay natatakot ako kapag mag-isa akong nagagawa ang aking mga tungkulin sa hotel.

— Manalangin ka kay Hajj Efendi, ⁷⁸ ' , at kung may magnanakaw na dumating, siya mismo ang hihingi sa iyo ng tawad.⁷⁹

— Geronda, hindi ako natatakot sa mga tulisan, kundi sa 'tangelashki'.

— Hilingin mo kay Hajj Efendi na paralisahin din sila. Ano, sa tingin mo ba hindi niya kaya?

— Siyempre kaya niya, Geronda!

— Alam mo ba na minsan pinaralisa niya hindi lang isang tao, kundi pati na rin isang kotse? Iniwan ng drayber ang susi sa pinto, at nakaw ang kotse. Pero nang manalangin siya kay San Arsenius, huminto ang kotse sa gitna mismo ng kalsada, na para bang nakatanim sa lupa! Kinailangan ng mga magnanakaw na iwan ito at tumakas para iligtas ang kanilang buhay.

— Geronda, sinabi sa akin ng mga doktor na may bukol ako sa ulo at kailangan kong sumailalim sa operasyon.

— Lumapit ka at ipatapat mong mabuti ang iyong ulo sa banal na relikyang ni San Arsenio. Nakita mo ba kung paano niya tinulungan ang isa pang kapatid? Isinagawa niya ang operasyon nang walang skalpel, kaya hindi man lang niya napansin kung ano ang nangyari. Salamat sa Diyos! Huwag kang mag-alala, kaya ka rin niyang tulungan.⁸⁰

Tumutulong si San Arsenio. May isang doktor na humiling sa akin na ipagdasal ang maysakit niyang anak na babae. Ipinaabot ko ang kanyang hiling kay San Arsenio, at bahagyang gumaan ang pakiramdam ng kanyang anak. At ipagdasal mong tuparin ng santo ang himalang ito — sana'y malaman ng mga siyentipiko kung ano ang kapangyarihan ng Diyos, at maluwalhati ang Kanyang pangalan. Ang himala ay isang hiwaga. Maaari itong maranasan, ngunit hindi maipaliwanag. Hindi ito kayang unawain ng isip ng tao.

— Geronda, hindi na naniniwala ang mga tao ngayon sa mga santo gaya ng dati.

— Kahit noong nakaraan, ang mga tinatawag na hindi mananampalataya ay nirerespeto ang mga santo. Naalala ko noong ang mga Italyanong mananakop ay nasa Konitsa, nagkaroon ng sunog sa gubat. Kumalat

⁷⁶ Mat. 6:21.

⁷⁷ Hindi binanggit ng Kagalang-galang na si Paissios ang kanyang pangalan dito. Tingnan: Nakatatandang Paissios ng Banal na Bundok. Banal na Arsenius ng Kapadokya. Moscow: Holy Mountain, 2010. p. 33. — Tala ng tagasalin.

⁷⁸ Ganito ang naging palayaw ni Banal na Arsenius matapos siyang mag-pilgrimage sa Banal na Lupain. Hajjefendi — literal na ibig sabihin, mula sa Turko, 'Ginoong Pilgrimo'. — Tala ng tagasalin.

⁷⁹ Tinutukoy ni Banal na Paisius ang mga partikular na himala na ginawa ni Santo Arsenius ng Kapadokya (nang ang mga magnanakaw na pumasok sa kanyang bahay ay hindi lamang umalis na walang nadala kundi humiling pa ng kapatawaran). Tingnan: Nakatatandang Paisios ng Bundok Athos. Banal na Arsenius ng Kapadokya. mga pahina 94–95, 96, 100–101, 101–103, 104. — Tala ng tagasalin.

⁸⁰ Ang ganitong payo ay hindi nangangahulugang tinatanggihan ni Kagalang-galang na Paissios ang medikal na paggamot; sa pagsasabi nito, hinihikayat niya tayo na humingi ng tulong sa mga santo nang may pananampalataya.

ang sabi-sabi na sila mismo ang nagpasiklab nito para mapalibutan ang lahat ng residente nang lumabas sila para patayin ang apoy. Nang marinig ito ng mga tao, nagkawatak-watak sila sa iba't ibang direksyon, habang patuloy na nasusunog ang gubat. Lumapit ang mga Italyano sa pinuno ng baryo (na hindi naniniwala) at tinanong siya: 'Nasa saan ang lahat?' — 'Nasa trabaho sila,' ang sagot niya. 'Bakit hindi sila pumupunta para patayin ang apoy?' — 'Ganito,' sagot ng pinuno ng baryo, 'kapag may sunog, nandito si San Nicolás para sa amin' (ang pangunahing simbahan sa Konitsa ay inialay bilang parangal kay San Nicolás). At sa sandaling iyon, habang sila'y nag-uusap, ang maliwanag na langit ay nagdilim at bumuhos ang malakas na ulan. Nang makita ng mga Italyano ang himalang ito, labis silang natakot.

— Geronda, may mga santo bang hindi gumagawa ng mga himala?

— Nakasalalay sa Diyos kung gumagawa ng himala ang isang santo o hindi. Ngunit maraming himala ng mga santo na hindi natin lamang alam.

Walang mahirap para sa Diyos, gaya ng walang mahirap para sa isang banal na tao na may tapang sa harap ng Diyos. Sinabi ni Cristo:

'Tbibigay ko sa inyo ang kapangyarihang gumawa ng mas dakilang mga himala kaysa sa mga nagawa ko.'⁸¹ Ang mga salitang ito ni Cristo ay nagpapakita ng Kanyang kababaang-loob at ng kasaganaan ng biyayang ipinagkakaloob Niya sa atin. Napakabihasa nga ng kababaang-loob ng Panginoon — ipinagkaloob Niya sa mga santo ang biyaya at kapangyarihang magbangon ng mga patay, gaya ng ginawa Niya Mismo!

Ang buhay na presensya ng mga santo

— Geronda, nais kong makita si Santo Arsenios nang personal.

— Mapanganib ang pagnanasa iyan, sapagkat maaaring linlangin ka ng kaaway sa pamamagitan ng isang pangitain, at sisimulang sabihin sa iyo ng iyong isipan na, dahil itinuring kang karapat-dapat makita ang santo, dapat ay isang taong may kahalagahan ka. Pagkatapos, kapag tinanggap mo na ang pakiramdam ng iyong sariling 'kahalagahan', sisimulang patuloy na ipalabas ng kaaway ang kanyang munting pelikula sa iyong imahinasyon. Kaya, igalang si San Arsenio, ngunit huwag mong hangarin na makita siya. Kung siya ay lilitaw sa iyo o hindi ay hindi na iyong usapin, kundi usapin niya.

— Geronda, kapag ang isang santo ay nagpakita sa isang tao, nakikita rin ba siya ng ibang tao?

— Walang pangkalahatang tuntunin dito. Minsan nakikita siya, minsan naririnig lang ang tinig niya, at minsan—wala talaga. Laging iba ang pangyayari; walang pangkalahatang tuntunin, at hindi rin maaaring magkaroon.

Totoo at buhay ang presensya ng mga santo! Nangyayari na hindi natin sila mahahanap, at sila mismo ang naghahanap sa atin. Nang lumipat ako mula sa Selda ng Banal na Krus papuntang Panaguda, ang selda ay nasa kalagayang pinabayaan. Nagawa kong ayusin ang isang silid nang sapat para magkaroon ako ng matitirahan. Dinala ko ang lahat ng gamit ko. Ang mga Menaia ay nasa kanilang mga kahon pa rin. Oras na para sa Vespers. Pero paano ko hahanapin ang tamang tomo ng Menaion? Kinuha ko ang kalendaryo para makita kung aling santo ang ipinagdiriwang kinabukasan. Ngunit nawala ang salamin ko, maliit ang letra sa kalendaryo, at hindi ko mabasa ang pangalan ng santo para sa kinabukasan para makapanalangin ako ng Vespers gamit ang rosaryo. Naghanap ako ng apatnapu't limang minuto; wala pa rin. "Masasayang lang ang oras habang naghahanap ako; mas mabuti pang manalangin nang ganito: 'Mga Santo ng araw na ito, ipanalangin ninyo kami sa Diyos,'" naisip ko. Binigkas ko ang mga panalangin kay Kristo at sa Ina ng Diyos gamit ang aking rosaryo, at pagkatapos ay nagsimula akong manalangin: "Mga Santo ng araw na ito, ipanalangin ninyo kami sa Diyos!" Nang gabing iyon, habang ipinagdiriwang ko ang Matins, nanalangin ako sa parehong paraan: 'Mga Banal na Araw, ipanalangin ninyo kami sa Diyos!' Bigla, nakita ko sa harap ko ang isang maningning na mandirigma na sumisiklab ng pag-ibig at mapag-amang kabaitan. Lumapit siya, at ako ay nakaramdam ng di-mailarawang kagalakan sa aking puso. Nang makita ko kung gaano siya kabait, nagkaroon ako ng lakas ng loob na magtanong: 'Pakiusap, sabihin ninyo sa akin, saan kayo naglingkod at ano ang inyong pangalan?' At sumagot siya: 'Ako si San Lukillian.'⁸² Hindi ko siya narinig nang maayos kaya tinanong ko muli: 'San Longinus?' — 'Hindi,' ang sagot niya, 'San Lukillian.' Ang pangalan ay tila kakaiba sa

⁸¹ Tingnan ang Juan 14:12.

⁸² Ang martir na si Lucillian ng Nicomedia (†275) — ang kaniyang paggunita, kasama ang paggunita sa apat na kabataang sina Claudius, Hypatius, Paul at Dionysius, at sa banal na birhen na si Paula, ay ipinagdiriwang tuwing ika-3 (16) ng Hunyo.

akin, kaya tinanong ko muli: 'San Lukian?' — "Hindi," inulit niya sa ikatlong pagkakataon, "San Lu-ki-l-li-an." Bigla kong sinabi, "May sugat din ako mula sa digmaan." Nakatayo sa tabi ng santo ang isang batang doktor na nakasuot ng puting amerikana; siya pala ay ang Dakilang Martir Panteleimon, at hiniling ni San Lucillian na suriin niya ako. Sinuri ako ni San Panteleimon, at narinig ko siyang nagsabi kay San Lukillian: "Lahat ng sugat niya ay gumaling na; kailangan na lamang itong itala sa kanyang talaan ng serbisyo militar." Matagal pagkatapos noon, naramdaman ko ang labis na kagalakan at isang pambihirang lakas. Nang mahanap ko ang aking salamin at tiningnan ko ang kalendaryo, nakita kong ito pala ay pista ng Banal na Martir na si Lucillian. Noong gabi, dinalaw ko ang ilang pari na kakilala ko at doon sa kanilang bahay ay binasa ko ang buhay ng santong ito.

Hanggang ngayon, pinupuno ako ng banal na ito ng kanyang pag-ibig, pinapasaya ang aking kaluluwa at katawan sa langitnang kagalakang ipinagkaloob niya sa akin.

Bahagi 4.

"Humiling, at kayo'y bibigyan"

"Kapag nananalangin ka para sa iyong sarili nang may malalim na kamalayan sa iyong sariling kasalanan, magkakaroon ng dakilang kapangyarihan kahit ang simpleng 'Panginoon, maawa ka' para sa iba."

Kabanata 1.

Tungkol sa pagdarasal para sa ating sarili

Humiling tayo ng awa ng Diyos para sa ating sarili at para sa iba

Geronda, minsan nagdarasal ako para sa isang tao at bigla akong nakaramdam ng paghihikayat. Pagkatapos ay tumitigil ako sa pagdarasal para sa taong iyon at nagdarasal na lang para sa sarili ko.

— Bakit? Wala na bang pangangailangan sa panalangin ang taong kakapangadi mo lang ba?

— Hindi ako tumigil, Geronda. Ngunit gusto kong samantalain ang paborableng panahong ito para manalangin din para sa sarili ko, dahil hindi ko alam kung kailan ko muling mararamdaman ang ganitong debosyon.

— Kahanga-hanga! Kaya magpapasasa ka, habang sinasabi mo tungkol sa kapwa mo, 'Huwag mong pansinin, puwede pa siyang maghintay'? Ay, ikaw... Sa pinakamaliit, kapag nananalangin ka, huwag mong sabihin 'mahabag sa akin', kundi 'mahabag sa amin'. Kasama sa 'amin' iyon ang ikaw at ang lahat ng iba pa. Kapag nananalangin ako, sinasabi ko: 'Panginoong Hesukristo, Anak ng Diyos, maawa ka sa amin. Maawa ka sa lahat, at sa akin, isang kaawa-awang nilalang.'

Napakahalaga na hatiin ang panalangin sa tatlong bahagi: ang una ay para sa sarili, ang pangalawa para sa mga buhay, at ang pangatlo para sa mga yumao. Ngunit kahit ganito, mas nananalangin tayo para sa ating sarili kaysa sa iba, dahil ako ay nag-iisa, samantalang ang mga buhay at ang mga yumao ay di-mabilang.

— Geronda, pakiramdam ko ay hindi sapat ang buong buhay ko para hanapin ang awa ng Diyos.

— Magkakaloob ng awa ang Diyos sa iyo. Manalangin ka lamang, nang payak at tuloy-tuloy, na mapagpakumbabang humihingi ng Kanyang awa para sa iyong sarili at para sa lahat ng tao. Kapag hinihiling natin ang awa ng Diyos at nagsusumikap nang hindi pinipilit ang ating sarili, nang mapagpakumbaba at may pag-ibig, ibibigay ng Diyos sa atin at sa ibang tao ang lahat ng ating kailangan.

— Marahil, Geronda, bukod sa awa ng Diyos, dapat ba tayong humiling ng iba pa?

— Ang awa ng Diyos ay sumasaklaw sa lahat. Ngunit kung may pangangailangan, maaari ka ring humiling sa Diyos ng isang tiyak na bagay.

— Geronda, sinasabi ni San Basilio Magaling: 'Sa panalangin, pagkatapos mong magpasalamat, humiling ka lamang ng Kaharian ng Langit.'⁸³ Ano ang ibig niyang sabihin noon?

⁸³ "At kapag natupad mo na ang parehong bahagi—pagpapadakila at kababaang-loob—kanita humiling ka ng dapat mong hingin; iyon ay, gaya ng sinabi ko sa itaas, hindi kayamanan, hindi karangalan sa lupa, hindi kalusugan ng katawan... kundi, gaya ng iniutos

— Ibig sabihin ng Santo na dapat nating unahin at pangunahing hingin ang Kaharian ng Langit. Pagkatapos noon, ayon sa salita ng Panginoon, idaragdag sa atin ang lahat ng iba pa.⁸⁴ Hindi tayo dapat maabala ng mga pangalawa at maraming kahilingan, na nakakalimutan ang pinakamahalaga.

— Geronda, sinasabi sa Banal na Kasulatan na manalangin tayo sa Diyos para sa ating mga pangangailangan.⁸⁵ Gayunpaman, iniwasan ng mga banal na ama ang manalangin para sa kanilang sariling mga pangangailangan. Paano nga ba ako dapat manalangin?

— Manalangin para sa lahat ng kailangan ng kaluluwa, at magbigay ng mas kaunting pansin sa pangangailangan ng katawan. Sa 'Ama Namin', kapag sinasabi natin: 'Ibigay mo sa amin ngayon ang aming tinapay-araw-araw',⁸⁶ hindi lamang pisikal na pagkain ang hinihiling natin, kundi pati na rin ang kailangan para sa buhay espirituwal, isang buhay na nabubuhay ayon sa kalooban ng Diyos.

Noong isang beses, nang naninirahan ako sa selda ng Banal na Krus, nagsimula akong magkaroon ng problema sa tiyan. May isang tao mula sa monasteryo ang nagdala sa akin ng isang bote—akala nila ay may alak ito, para inumin ko bilang panulu-s—ngunit lumabas na puno pala ito ng suka. Wala akong sinabi sa mongheng nagdala nito sa akin, dahil inakala kong ito ang kalooban ng Diyos. Makalipas ang mga apatnapung araw. Uminom ako ng tubig-ulan, at lalo pang lumala ang pakiramdam ko. Isang araw, sobrang sama ng pakiramdam ko. Uminom ako ng maraming tubig, at naghirap ako buong magdamag. Kinabukasan, sobrang uhaw ko, pero natakot akong uminom. Pagsulod ko sa simbahan para sindihan ng lampara, nakita ko ang isang bote ng alak sa tabi ng iconostasis, sa ilalim ng ikon ng Ina ng Diyos. Akin ang bote; nakilala ko ito. Ngunit sino ang nagbuhos ng alak dito? Walang bumisita sa akin noong mga araw na iyon, at kahit na madalas akong pumunta sa simbahan, walang bote sa tabi ng iconostasis. Ang alak ay maalsim pala – eksakto ang kailangan ko para sa aking pagtunaw. At sa mismong araw na iyon, dinala rin nila sa akin ang isa pang bote ng alak mula sa monasteryo.

— Geronda, kung hihingin ko sa Diyos ang isang bagay nang buong puso, ibibigay ba Niya ito sa akin?

— Kung ito ay para sa iyong kabutihan, ibibigay Niya ito; ngunit kung hindi, bakit Niya ito ibibigay sa iyo? Naalala mo ba ang kuwento ng mga Israelita na iginiit na bigyan sila ng Panginoon ng hari, sa kabila ng babala ng Diyos na hindi pa sila handa para rito?⁸⁷ Ang mayabang na si Saul ang naging hari nila, at pinatawan niya sila ng napakalaking buwis at pinahirapan sila.⁸⁸

Madalas nating iniisip na mabuti at kapaki-pakinabang ang hinihiling natin sa Diyos, samantalang sa katotohanan ay kabaligtaran nga. Gayunpaman, ang Diyos, na mabuti sa kanyang kalikasan, ay nakakaalam kung ano ang kailangan ng bawat isa sa atin. Kaya naman, manalangin tayo nang ganito: 'Diyos ko, sinasabi sa akin ng aking isip na mabuti ito para sa akin. Gayunpaman, mas nakakaalam Ka kaysa sa akin kung ano ang kailangan ng aking kaluluwa. "Mangyari ang kalooban Mo."⁸⁹ Sapagkat kung sasabihin natin mula sa puso:

'Nawa'y mangyari ang kalooban Mo,' saka matutupad — ang kalooban ng Diyos. Ang tunay na makabubuti sa ating kaluluwa ay matutupad.

Isang panalangin para sa espirituwal na pagsisikap

— Geronda, isinulat ni Abba Isaac: 'Paano ka makaaasa na mahalin ang Diyos kung hindi mo pa nililinis ang iyong sarili mula sa iyong mga pagnanasa?'⁹⁰ Ibig bang sabihin nito na kung ang isang tao ay hindi pa nililinis ang kanyang sarili mula sa kanyang mga pagnanasa ngunit nagnanais na mahalin ang Diyos, may kakulangan ba ng kahinhinan dito?

sa iyo, humiling ka lamang ng Kaharian ng Diyos." Tingnan: San Basil na Dakila. Mga Gawa. Bol. 2. Mga Tuntunin para sa Asetika. Kabanata 1. Moscow: Sibirskaya Blagozvonitsa, 2009. pp. 323–325. — Tala ng tagasalin.

⁸⁴ Mat. 6:33.

⁸⁵ Tingnan ang Mat. 21:22.

⁸⁶ Mat. 6:11.

⁸⁷ Tingnan 1 Sam. 8:4–22.

⁸⁸ Tingnan 1 Sam. 14:24–31, 22:16–21.

⁸⁹ Mat. 6:10.

⁹⁰ "Imposible para sa isang tao na magkaroon ng pag-ibig sa Diyos habang iniibig ang mundo." Tingnan: Isaac na taga-Sirya, Ang Mga Salita ng Pag-a-ascetiko. Salita 35. p. 190. — Tala ng tagasalin.

— Hindi, bakit iyon magiging walang hiya? Nagsusumikap ang isang tao na linisin ang sarili mula sa mga pagnanasa habang sabik ding mahalin ang Diyos. Sabay itong nangyayari. Ang kawalan ng hiya ay nasa mga hindi pinapansin ang kanilang mga pagnanasa, ngunit nananalangin na pagpalain sila ng pag-ibig ng Diyos.

— Geronda, nabasa ko sa isang lugar na ang hinihiling sa panalangin ay ibinibigay ayon sa pananampalataya at init ng puso ng isang tao.

— Ano nga ba ang hinihiling mo sa Diyos?

— Na iligtas Niya ako mula sa katigasan ng puso at palambutin ang puso ko sa pamamagitan ng panalangin.

— 'Humiling kayo, at kayo'y bibigyan,'⁹¹ — ang sabi ni Cristo. Kung ang hinihiling mo ay dalisay at para sa iyong kabutihan, matatanggap mo ang iyong hinihiling. Kung hihingi ka sa Diyos ng lakas upang ipanalangin ang kapatawaran ng iyong mga kasalanan at upang tulungan ang iyong kapwa, mabuti iyan na kahilingan at tutuparin ito ng Diyos. Ngunit kung nais mong matanggap ang karisma ng panalangin upang magkaroon ka ng kasiyahan mula rito, sa tingin mo ba talaga ibibigay Niya iyon sa iyo?

— Geronda, minsan tinatanong ko ang Diyos: 'Panginoon, liwanagan mo ako!' Tama ba ang aking hiling?

— Magsumikap ka muna, at saka ka humingi ng kaliwanagan sa Diyos. Pagkatapos ng lahat, nais ng Diyos na makita na nagsusumikap tayo, at saka Niya ibinibigay ang ating hinihiling. Mag-isip ka, manalangin ka, maging maingat sa iyong sarili at kumilos nang may paghuhusga, at liliwanagan ka ng Panginoon. Kapag, halimbawa, tinanong ka tungkol sa isang bagay, huwag magmadaling sumagot, kundi hilingin mo sa Diyos na liwanagan ka. 'Diyos ko,' ipanalangin mo, 'liwanagan mo ako kung ano ang sasabihin'—at ilalagay ng Diyos ang tamang salita sa iyong bibig para sa partikular na sitwasyong iyon. Ang padalus-dalos na sagot ay nagmumula sa isip, ngunit ang sagot na nagmumula sa pamamagitan ng panalangin ay nagmumula sa Diyos.

— Geronda, ako ay isang taong pabaya at madalas na hindi napapansin ang mga pagkakataong ibinibigay sa akin ng Diyos. Kaya natatakot akong humingi ng tulong sa Kanya, baka mawala muli ang lahat at mahulog ako sa hatol.

— Humingi ka ng tulong sa Diyos at, kasabay nito, hilingin mo sa Kanya na tulungan kang maging mas mapagmatyag upang magamit mo nang husto ang kanais-nais na pagkakataong ibibigay Niya sa iyo.

— Geronda, tama bang hilingin sa Diyos na papasukin Niya ako sa langit?

— Hindi ko alam... Ako, halimbawa, ay hindi humihiling sa Diyos na papasukin Niya ako sa langit, kundi na tulungan Niya akong huwag Siyang ikalungkot sa pamamagitan ng aking buhay. Gayunpaman, kung mapunta ako sa impierno, hindi kaya ikalulungkot iyon ng Diyos? At hindi kaya ililigtas ng Panginoon mula sa impierno ang isang taong humihingi ng Kanyang tulong upang sa anumang paraan ay hindi Siya ikalungkot?

Panalangin sa panahon ng karamdaman

— Geronda, kamakailan lang ay nagkakaroon ako ng problema sa puso, at natatakot akong baka may mangyari.

— Huwag kang matakot. Bawat isa sa atin ay dapat may suliranin, sapagkat kung wala tayo, uupo tayo sa paa ni Cristo at hihingi sa Kanya ng tulong.

— Geronda, ipagdasal ninyo sana na gumaling ako.

— Hindi ito para sa iyong ikabubuti na manalangin ako nang ganoon. Kung magtitiis ka nang may pananampalataya sa Diyos, makakatanggap ka ng pensiyon mula sa Langit na Pondo ng Seguro, na mas malaki kaysa sa pensiyon mula sa isang rural na samahan ng seguro.⁹² Nabasa ko sa isang lugar na may isang maysakit na humiling kay San Panteleimon na pagalingin siya. Hindi siya pinagkalooban ng banal ng paggaling, ngunit nagpatuloy ang maysakit sa pagdarasal at sa huli ay gumaling din. Nang dumating ang kanyang oras at siya ay namatay, napagtanto niya na dahil sa kanyang paggaling ay nawala sa kanya ang maraming korona.

⁹¹ Mat. 7:7.

⁹² Maraming monghe sa Gresya ang tumatanggap ng pensiyon mula sa OGA ('Οργανισμός Γεωργικών Ασφαλίσεων) — ang Organisasyon ng Seguro sa Agrikultura. — Tala ng tagasalin.

Pagkatapos ay sinabi niya kay Santo Panteleimon: 'Oh, bakit mo ako pinagaling kung alam mong mawawalan ako ng aking mga korona?'

— Geronda, hanggang saan ako dapat umasa sa Diyos pagdating sa usapin ng kalusugan?

— Una, magtiwala ka sa Diyos. At pagkatapos ng Diyos, magtiwala ka sa isang tao — isang doktor.

— Geronda, ano ang tamang saloobin sa harap ng isang malubhang karamdaman?

— Ang paghingi ng tulong medikal ay dapat na unahan ng panalangin at pagbabantay, upang tulungan at liwanagan ng Diyos ang mga doktor. At huwag kalimutang kumuha ng kaunting langis mula sa lampara ni Santo Arsenius, huwag kalimutang uminom ng banal na tubig, at basahin ang Awtus...

— Geronda, dahil sa aking karamdaman ay hindi ko matupad ang patakaran ng pagka-monje, at ikinalulungkot ko ito.

— Kahit na wala kang gagawin habang ikaw ay may sakit—hindi ka man manalangin gamit ang rosaryo o yumuko, kundi simpleng sasabihin, 'Kaluwalhatian sa Iyo, O Diyos!'—sapat na iyon.⁹³

— Geronda, kapag ako'y may sakit, hinahadlangan ako ng kirot na ituon ang isip sa aking panalangin.

— Ang ganitong panalangin ay nangangailangan ng pagsisikap at pagdurusa; ito ay isang tagumpay ng pananampalataya, kaya't mas malinaw itong naririnig kaysa sa panalangin ng isang malusog na tao.

Dapat ding mahalín ang sakit, kahit kaunti lamang. Ang karamdaman ay isang dakilang biyaya para sa isang tao. Kapag naunawaan ito ng isang tao, tatanggapin niya ang sakit nang may kagalakan at magkakanta nang may tuwa:

Pupurihan ko ang Panginoon sa lahat ng panahon.⁹⁴ Naalala ko kung paano ang mahirap na Nakatatandang Gabriel⁹⁵ sa Karoula ay nagdusa nang labis, nagdusa nang labis... Ngunit sa kabila nito, habang siya ay nasa tindi ng kirot, siya ay kumakanta. Siya ay nakahiga sa kama at nagtatanong: 'Sinasabi nila sa akin, "Ito ang iyong krus"—ngunit nasaan ang mga pako? At kung walang pako, anong klaseng krus ito?'

— At gaano katagal itong nagpatuloy, Geronda?

— Matagal, isang taon o dalawa. Nag-iisa siyang nakatira. Ang sahig ng selda niya ay nabulok na, at tuwing taglamig, nakakatakot ang hampas ng hangin na pumapasok sa mga butas na iyon! Ngunit kahit sa lamig, kumanta at pinuri ng maysakit na nakatatanda ang Diyos.

Sa pagkakasakit, ang pag-awit ng mga salmo ay isang lunas. Kahit na ang isang tao ay malubhang may sakit at labis ang pagdurusa, ang tunog ng awit sa simbahan ay nagpapakalma sa sakit. Kung kaya niyang kumanta nang kaunti, mas mabuti pa. Kaninang gabi lang, nang ako ay masakit, kumanta ako nang malakas. Binuhos ko ang lahat ng aking lakas sa pag-awit. At alam mo ba kung gaano karaming lakas ang ibinigay sa akin ng pag-awit na iyon?!⁹⁶

Kabanata 2.

Tungkol sa pagdarasal para sa iba

Pagdarasal para sa kapayapaan habang mulat sa sariling kasalanan

Elder, minsan, kapag nakikita ko kung paano sila naghihirap, hindi ko magawang manalangin para sa sarili ko.

— Pagkatapos ng lahat, hindi naman tayo nananalangin para sa ating sarili para lang sa ating sariling kapakanan. Ang pagdarasal para sa sarili ay kinakailangan bilang paghahanda, upang makaharap tayo sa Diyos nang may angkop na kasuotan. Upang maramdaman ang sakit ng iba, kailangan munang ayusin ang sarili. At kapag nanalangin ka para sa iyong sarili nang may malalim na kamalayan sa iyong sariling kasalanan, kahit isang simpleng 'Panginoon, maawa ka' para sa iba ay magkakaroon ng malaking kapangyarihan, dahil ang panalangin na iyon ay sasabihin nang may labis na kababaang-loob, na siyang humihikayat sa dakilang awa ng Diyos.

⁹³ Ang Reverendo ay nakikipag-usap sa isang seryosong may sakit at napakatapat na kapatid na babae dito.

⁹⁴ Awit 33:2.

⁹⁵ Tingnan din: The New Athos Paterikon, Bol. 1. Moscow: Orfograf, 2013. pp. 62–89. — Tala ng tagasalin.

⁹⁶ Sinabi ni Reverend Paissios noong ika-11 ng Hunyo 1994, eksaktong isang buwan bago ang kanyang pagpanaw.

— Geronda, nararamdaman kong kailangan kong manalangin nang labis para sa aking sarili at nakakalimutan kong manalangin para sa iba.

— Tingnan: upang matanggal ang makaluma, dapat manalangin para sa sarili. Ngunit kapag nagliyah ang banal na awa, makakalimutan mo na ang sarili at manalangin ka para sa iba. Pagkatapos mong manalangin nang kaunti para sa sarili, alalahanin mo ang buong mundo na nasa kapighatian at ang mga lumihis sa Diyos. Manalangin ka rin para sa mga sinayang ang panahong ipinagkaloob ng Panginoon at nanatiling walang Diyos—ngayon ay nagsisipi na ang mga taong ito, ngunit huli na ang lahat at wala nang silbi. Maghandog ng panalangin para sa lahat: 'Panginoong Jesucristo, Anak ng Dios, maawa ka sa amin.' Sa paggawa nito, nananalangin ka para sa iyong sarili, para sa mga humiling ng iyong panalangin, at para sa buong mundo.

— Geronda, naaawa ako sa mga tao, ngunit hindi ako sapat na matapang para humiling sa Diyos na tulungan sila. May isang kaisipan na nagsasabi sa akin: 'Makinig nga ba talaga ang Diyos sa iyo, ikaw na napakaliit ng pananampalataya?'

— Huwag mong pakinggan ang munting demonyong palihim na lumalapit sa iyo 'mula sa kanan' at, sa pamamagitan ng iyong 'kunwaring kababaang-loob', itinutulak ka sa paghihikayat. Sabihin mo: 'Diyos ko, maliit ang aking pananampalataya, ngunit pakinggan Mo ako, sapagkat hindi makatarungan kung magdurusa ang iba dahil sa akin.' Noong isang beses, sa panahon ng matinding tagtuyot, isang monghe⁹⁷ sa Bundok Athos ang nanalangin nang ganito: 'Diyos ko, ipinamamanhid ko sa Iyo, pagbigyan Mo ang mga tao ng kaunting ulan. Hindi para sa amin: kami ay mga monghe at nangako kaming mamuhay nang pag-aawit. Maawa Ka sa mga mahihirap na tao sa mundo na naghihirap, at gayon pa man

sa kanilang sariling kakapusan⁹⁸ naglaan din ng bahagi para sa atin. Kung ako ay nasa mabuting kalagayang espiritwal, Dirinigin Mo ako at hindi magdurusa ang mga tao. Alam kong ako ay isang malaking makasalanan, ngunit patas ba na magdusa ang iba dahil sa akin? Kaya tulungan mo sila! Wala na silang oras para manalangin—kaya nananalangin ako para sa kanila sa abot ng aking makakaya." Isang oras at kalahati ang lumipas, nagsimulang umulan: sa buong Macedonia, Thessaly at Bundok Athos!

— Geronda, kapag nananalangin ako para sa kapayapaan, may sinasabi sa akin na kinikilabutan ako ng Diyos dahil iniwan ko ang 'sarili kong patay' at pupunta akong maghuhukay sa patay ng iba.⁹⁹

— Hindi mo ba inilibing ang 'sarili mong patay' nang kumuha ka ng iyong mga panata? Manalangin ka nang ganito: 'Diyos ko, ako, ang Kanyang lingkod, ay hindi karapat-dapat na pakinggan Mo ako. Ngunit wala ka bang habag sa mga tao sa mundo na nasa ganoong paghihirap at pagdurusa? Nananalangin ako sa Iyo, tulungan Mo sila.' Kapag ang isang tao ay nananalangin para sa kanyang kapuwa nang may pag-ibig at kababaang-loob, at nagsusumikap sa kamalayan ng kanyang sariling kasalanan, hindi Siya lumalayo sa kanila; sa halip, tinutulungan Niya sila at ang iba pa. Ngunit kung ang isang tao ay itinuturing ang sarili niyang banal habang nananalangin para sa iba, na itinuturing silang makasalanan, tunay ngang karumal-dumal siya sa Diyos.

Ang sakit ng iba ay dapat maging sarili nating sakit

— Geronda, minsan ay ipinangako ninyo sa amin na mag-oorganisa kami ng isang 'grupo ng panalangin'. Kailan ito mangyayari?

— Nakasalalay iyon sa inyong mga sarili... Kapag bumalik ako rito sa susunod, titingnan natin kung anong kalagayan ninyo... Kapag iniaalay ang panalangin nang may sakit, alam mo ba kung gaano ito kalakas? Kapag nananalangin ka para sa mga pangangailangan ng mundo, ang mga taong humihingi ng tulong sa Diyos sa mismong sandaling iyon at nasa iisang daluyong gaya mo ay makatanggap ng tulong mula sa Kanya. Nararamdaman ko ang mga kaluluwang nananalangin; nararamdaman ko ang kanilang mga panalangin na parang malalakas na radio wave. Madalas, masasabi ko pa nga ang eksaktong araw at oras kung kailan nananalangin ang isang partikular na maysakit na tumanggap ng tulong mula sa Diyos.

— Geronda, nararamdaman ba ito ng mga taong ipinagdadasal mo?

⁹⁷ Ito ay ang Kagalang-galang na Paissios mismo.

⁹⁸ Marcos 12:44.

⁹⁹ Tingnan ang Mat. 8:22 at Luc. 9:60.

— Oo, nararamdaman nila; para bang nanginginig ang lupa sa ilalim ng kanilang mga paa, at napupuno sila ng pagkamangha. Kapag iniaalay ang panalangin nang may habag, kahit ang mga estranghero ay napagtatanto na may isang taong nananalangin para sa kanila.

— Geronda, kailan pinakakagustuhan ng Diyos ang ating panalangin para sa iba?

— Kapag nalaman natin kung gaano talaga iyon kailangan ng ibang tao. Nangyayari ito kapag inilalagay natin ang ating sarili sa sapatos ng mga taong ipinagdadasal natin. Kung ilalagay natin ang ating sarili sa kalagayan ng maysakit o ng mga yumao, makakatulong ito sa atin na manalangin nang may habag; ang habag ay pumapasok sa puso, at ang ating panalangin ay nagiging taos-puso.

— Geronda, kapag abala ako sa sarili kong mga iniisip, hindi ako makapagdalangin.

— Bakit, anak ko, nakatutok ka nang husto sa sarili mo? Bakit hindi ka man lang mag-isip nang kaunti tungkol sa mga taong naghihirap? Alam mo ba kung ilang pamilya ang nagkakawatak-watak, ilang batang may suliranin ang lumalaki sa lansangan, ilang ang nabubuhay sa mga ampunan nang walang pagmamahal ng ina? Isipin mo nga, ilang tao ang sumisigaw ng 'Tulong!' sa sandaling ito — at walang sinuman sa paligid na makakatulong sa kanila? Ilan ang nalulunod sa dagat, ilan ang nagpapakamatay, at ilan ang naghihirap? Napakaraming tao sa mundo ang nangangailangan ng panalangin ng mga monghe, ngunit sinasayang natin ang mahalagang oras sa walang kabuluhang pag-iisip o batang pagrereklamo, at hindi natin man lang wastong sinusunod ang tuntunin ng pagkamonghe. Kaya maging maingat: lumabas sa hangganan ng iyong sarili; hayaang maging sarili mong kirot ang kirot ng iba. Sa paggawa nito, makakahanap ka ng kapayapaan, matatanggap mo ang iyong gantimpala mula sa Diyos, at matutulungan mo ang iba.

Nang nanirahan ako sa Monasteryo ng Philotheos, na noong panahong iyon ay isang komunidad ng mga nag-iisang monghe,¹⁰⁰ isang gabi ay nananalangin ako sa aking selda at naramdaman kong may isang taong nangangailangan na dumating sa monasteryo. Siya ay isang kaluluwang dukha, sinapi ng demonyo. Isinara ang mga tarangkahan ng monasteryo sa paglubog ng araw at hindi muling binuksan hanggang kinabukasan. 'Ano ang gagawin ko ngayon?' naisip ko. 'Dapat kong bigyan siya ng kahit kaunting pagkain; kung hindi, paano siya makakapagtiis na nagugutom hanggang umaga?' Pagkatapos ay may pumasok na ideya sa isip ko. Pumunta ako sa bodega, kumuha ng pagkain,¹⁰¹ inilagay ko ito sa isang basket, tinali ko ito ng lubid, at ibinaba ko ang basket mula sa aking bintana na nakaharap sa labas. Nasa ganoong kalagayan ako kaya hindi ako agad nakapayapa pagkatapos. Magdamag akong nanalangin nang may habag: 'Diyos ko, ginawa ko na ang aking makakaya; Hindi ako karapat-dapat na hingin sa Iyo na tulungan ang Kanyang nilikha. Ngunit patas ba na magdusa siya dahil sa akin?' Kinabukasan, nang mabuksan ang mga pintuan ng monasteryo at pumasok ang lalaki, ayos na siya. Pumasok siya sa simbahan at pinuri ang Diyos. Nagkaroon ng awa sa kanya ang Mabuting Panginoon at iniligtas Siya mula sa demonyo.

— Geronda, kapag nananalangin ka para sa isang naghihirap, ang isipan ba ng nananalangin ay nakatuon kay Kristo o sa pagdurusa ng kapwa?

— Hindi ba mula kay Kristo ka humihingi ng tulong para sa iyong kapwa? Nagsisimula ang panalangin sa pag-iisip sa pagdurusa ng tao, ngunit ito'y lumalapit kay Kristo.

— Geronda, kapag tumitigas ang puso ko, naaalala ko ang iba't ibang paghihirap na kinailangan kong tiisin, at hinihiling ko sa Diyos na tulungan ang mga dumaranas ng katulad na paghihirap.

— Tama iyon. Gawin mo iyon, kung nakakatulong ito sa iyo na mas maunawaan ang ibang tao at makiramay sa kanila. Sabihin mo, 'Diyos ko, kung paanong lubos Mo akong pinagpala, gayon din, tulungan Mo ang kapatid kong mas mabuti kaysa sa akin.'

— Geronda, kapag nananalangin ako para sa kaligtasan ng isang tao at sabay na hinihiling sa Diyos na huwag Siyang magpahintulot na magdusa siya, mali kaya iyon?

— Hindi, pinagpalang kaluluwa, may awa rin dito. Ikinalulugod ng Diyos kapag ang taong nananalangin ay may pagmamahal sa kanyang kapwa. Ngunit sa huli, gagawin ng Diyos ang pinakamabuti para sa kaluluwa.

¹⁰⁰ Ang isang monastikong komunidad (idiorythmic na monasteryo) ay isang monasteryo kung saan ang mga monghe ay hindi pinipili ang isang karaniwang abbot, kundi sumusunod sa indibidwal na paraan ng pamumuhay sa kanilang espirituwal na pagsasanay at sa pag-aasikaso ng kanilang sariling materyal na pangangailangan. Ang huling idiorhythmic na monasteryo sa Banal na Bundok (Pantokrator) ay ginawang komunal na monasteryo noong 1992. — Tala ng tagasalin.

¹⁰¹ Naglingkod si Kagalang-galang Paisios bilang tagapangasiwa ng bodega sa loob ng ilang panahon—siya ang may pananagutan sa pag-iimbak at pamamahagi ng pagkain.

Panalangin para sa mga tiyak na pangangailangan at para sa buong mundo

— Geronda, naiinis ako kapag natatapos na ang serbisyo at hindi ako nakapagdasal dahil palagi akong antok.

— Upang mapawi ang antok, magnilay-nilay ka sa anumang makakapukaw sa iyong espiritu.

— Geronda, tiyak na walang makakapukaw ng damdamin nang higit pa kaysa sa pagdurusa ng mga tao?

— Tama ka. Ngunit kung iisipin mo ang pagdurusa ng tao 'sa pangkalahatan', hindi ito gaanong kapaki-pakinabang. Mas mabuting isipin ang mga partikular na tao na dumaranas ng napakahirap na panahon. Sa paggawa nito, magsisimula kang makaramdam ng habag para sa kanila, at magmumula sa puso ang iyong panalangin. Magsimula sa isang partikular na pangyayari na pinakabigat sa iyong puso, at pagkatapos ay isipin mo rin ang iba pang naghihirap. Halimbawa, sa anumang digmaan ay maraming nasasaktan. Kung magagawa mong makiramay sa lahat ng nagdurusa, kahit hindi mo sila nakikita, isang napakagandang bagay iyon. Ngunit kung nahihirapan kang makiramay sa kanila nang malayo, maaari mong gawin ang sumusunod: kapag nakita mo, halimbawa, ang isang taong naputulan ng daliri, magsisimula kang magmuni-muni: 'Naku, ang sakit para sa kanila! Paano kaya kung, sa halip na naputulan lang ng daliri, ay naging kapansanan sila, nawalan ng braso o binti?! At ilang mga kapus-palad na tao kaya sa mundo ang walang braso o binti!...' Tiyak na sasang-ayon ka na isang bagay lamang ang simpleng marinig sa balita na may derail na tren, at ibang-iba naman ang makita mo mismo ang isang tren na bumagsak sa bangin at ang maraming patay at sugatang tao. Sa gayon, sa pamamagitan ng pagdarasal nang may pagdadalamhati para sa tiyak na mga paghihirap, ikaw mismo ay tumatanggap ng tulong, at tinutulungan mo ang iyong kapwa.

— Geronda, kapag tumunog ang kampana sa panahon ng Proskomedia,¹⁰² hindi ko ginugunita ang mga partikular na pangalan, kundi sa pangkalahatan, halimbawa: mga biyuda, mga ulila, mga nag-iisa... Tama ba ito?

— Ganoon din ang ginagawa ko. Gayunpaman, inaalala ko sila nang may malalim na kalungkutan. Hindi rin dapat basahin ng pari sa Proskomedia ang mga pangalan at ilabas ang mga partikula bilang pormalidad lamang. Hindi: dapat siyang manalangin para sa bawat tao nang may malalim na kalungkutan. Kung mananalangin siya sa ganitong paraan, magsisimulang mangyari ang mga himala. Noong isang beses, isang lalaking sinapihan ng demonyo ang dinala sa isang pari at hiniling nilang ipagdiwang ang Liturhiya. Ang pari, habang ginugunita siya sa Proskomedia, bago kunin ang ostya, ay nagsabi nang may malalim na habag: 'Panginoon, nakikita Mo kung paano naghihirap ang Kinalikha Mo!... Iligtas Mo siya sa kapangyarihan ng demonyo. Alalahanin Mo, O Panginoon, ang Kapanalig Mo...' Hindi na matiis ng demonyo ito at iniwan ang kawawang lalaki.

— Geronda, mas mabuti bang manalangin nang mahaba para sa isang bagay — o, lumilipat mula sa isang petisyon patungo sa iba pa, magpakita ng ganoong habag para sa buong mundo?

— Bakit maglilimita sa isang bagay lamang? Mas mabuting humiling ng iba't ibang bagay: isa, isa pa, at isa pa — hayaang magsunod-sunod ang mga kahilingan... At pagkatapos ng mga iba't ibang kahilingang ito, maaari mong pag-isipan ang sama-samang pagdurusa ng buong mundo at manalangin. Ang ganitong panalangin ay nagpapagalaw sa awa ng Diyos, sapagkat may kagalangan ito.

— Geronda, ano ang dapat nating ipagdasal para sa lahat ng tao?

— Manalangin tayo para sa isang 'bendisyonang paraiso' para sa lahat.¹⁰³ Pagkatapos ng lahat, inialay ni Cristo ang Kanyang sarili upang maligtas ang lahat ng tao: kapwa ang mga malalapit sa Kanya at ang mga malayo sa Kanya. Kaya't manalangin tayo na ang lahat ay makilala ang Diyos, mahal in Siya, mapasaya Siya, at maligtas—ibig sabihin, makapasok sa paraiso. Isang tao¹⁰⁴ ang nanalangin nang ganito: 'Diyos ko, namuhay na ako sa paraiso—dito sa lupa. Kaya naman, pagkatapos akong mamatay, ipadala mo ako sa impyerno bilang kapalit ng aking kapatid, at hayaan mong manirahan siya sa paraiso.' Bagaman kung ang ganoong tao ay

¹⁰² Ayon sa tradisyon ng Athos, bago matapos ang Proskomedia, tinutunog ng pari ang isang maliit na kampanilya, at tahimik na ginugunita ng mga mananampalataya ang mga pangalan ng mga Ortodoksong Kristiyano, buhay man o yumao, habang inilalabas niya ang mga partikulo para sa kanila.

¹⁰³ 'Marahil ay makapahinga ka nang payapa' ay isang karaniwang pagpapala sa Gresya. — Tala ng tagasalin.

¹⁰⁴ Tumutukoy ito sa Kagalang-galang na si Paissios mismo.

mapunta sa impyerno, sa palagay ko, dahil sa kanyang malaking pag-ibig, ang maliit na sulok ng impyerno kung saan siya naroroon ay mababago at magiging paraiso. Sapagkat kung saan may pag-ibig, naroroon mismo si Cristo, at kung nasaan si Cristo, naroroon ang paraiso.

Isang panalangin para sa mga humihingi ng ating panalangin

— Geronda, kapag may humihiling sa atin, halimbawa: 'Ipagdasal mo ang anak ko na kukuha ng eksamen,' o: 'Ipagdasal mo si ganito-ganito — mag-o-operate siya,' dapat ba nating itanong kung paano ang kinalabasan?

— Bakit mo itatanong iyon? Para pagkatapos ay makapang-hanga ka: 'Luwalhati sa Iyo, O Diyos, na dininig ang aking panalangin?' Nanalangin ka ba? Ginawa mo ba ang bahagi mo? Wala nang iba pang hinihingi sa iyo.

— Geronda, paano ninyo ipinagdarasal ang mga taong pinapakiusapan kayong ipanalangin?

— Bago ang operasyon¹⁰⁵ babasahin ko ang mga sulat na ibinibigay sa akin habang nakatayo, at paminsan-minsan ay yumuyuko ako sa lupa. Nang makauwi ako mula sa ospital, nagsimula akong magbasa nang nakahiga. Nang gumaan ang pakiramdam ko, muling nagsimula akong magbasa ng mga sulat habang nakatayo.

— Geronda, kapag may mga peregrino na nag-iiwan sa amin ng mga tala para sa pag-alala, ngunit hindi namin alam ang kanilang mga pangangailangan, paano natin sila dapat ipanalangin?

Sabihin: 'Panginoon, maawa ka sa Iyong mga lingkod na Ikaw Mismo ang nakakaalam ng kanilang mga pangangailangan.'

— At ano, Geronda, kung tayo'y nananalangin para sa mga tao at hindi natin alam kung sila'y buhay o patay?

— Sabihin: 'Panginoong Hesukristo, kaawaan Mo ang Iyong mga lingkod.'

— Geronda, minsan nakakalimutan kong ipanalangin ang mga humiling sa akin na ipanalangin sila para sa isang partikular na bagay sa isang tiyak na araw at oras.

— Magsimula ka ng iyong panalangin para sa kanila at sabihin: 'Alalahanin Mo, O Panginoon, ang Iyong mga lingkod na nag-utos sa amin, bagaman kami'y hindi karapat-dapat, na ipanalangin sila.'¹⁰⁶ Banggitin mo ang kanilang mga pangalan nang dalawang o tatlong beses, at pagkatapos ay ipanalangin mo ang buong mundo, na sasabihin: 'Panginoong Jesucristo, maawa ka sa Iyong mga lingkod.'

— Minsan, Geronda, nakakalimutan ko ang mga pangalan ng mga taong humihiling sa akin na ipanalangin sila.

— Kung makalimutan mo ang kanilang mga pangalan, ipanalangin mo ang mga taong may katulad na pangangailangan, halimbawa, ang mga maysakit, ang mga kabataang naligaw sa tamang landas, at iba pang katulad na kaso. Sa simula ng iyong panalangin, sabihin: 'Diyos ko, una sa lahat, tulungan Mo ang mga higit na nangangailangan ng tulong' — at pagkatapos ay ipagpatuloy: 'Maawa Ka sa Iyong mga lingkod.'

— Geronda, inuuri ko ang mga pangalan ng mga humihingi ng aking panalangin ayon sa kanilang pangangailangan: para sa kalusugan, para sa kaliwanagan, at iba pa. Ngunit patuloy na lumalaki ang listahan ng mga pangalan. Gaano ko pa dapat ipagpatuloy ang pagbanggit sa mga pangalang ito?

— Una, banggitin ang mga bagong pangalan, at pagkatapos ay idagdag: 'Panginoong Jesucristo, maawa ka sa Iyong mga lingkod at sa buong mundo Mo,' upang ang iyong dalangin ay hindi magsimula na may iilan lamang ang kasama.

— Geronda, kapag hinihiling sa akin na ipanalangin ang isang partikular na pangangailangan, gaano katagal ako dapat manalangin?

— Nakadepende iyon sa pangangailangan at sa kung gaano kalalim ang awa mong nararamdaman para sa taong iyon. Maaaring hindi ganoon kalaki ang pangangailangan ng isang tao, ngunit sumasakit sa iyo ang makita siyang nagdurusa, kaya maaari kang manalangin para sa kanya nang maraming taon. At kung minsan, isang rosaryo na lang ang sapat.

— Kaya, Geronda, ano nga ba ang palatandaan na sapat na ang aking panalangin para sa kahilingan ng isang tao?

¹⁰⁵ Pagtanggap ng malignong bukol sa malaking bituka (noong Pebrero 1994).

¹⁰⁶ Tingnan: Ang Aklat ng Oras. Panalangin sa ektenia sa pagtatapos ng Opisina ng Hatinggabi at Opisina ng Hapon.

— Hangga't may payapang pag-iisip ka, manalangin ka; hindi dapat may pinipilit sa iyong panalangin. At ang haba ng iyong panalangin ay nakadepende sa oras na mayroon ka. Gayunpaman, tandaan mo ito: ang mahalaga ay hindi kung gaano karami ang panalangin ng isang tao, kundi kung paano siya nananalangin. Maaaring akala ng iba ay magaling silang manalangin dahil naglalaan sila ng maraming oras dito, ngunit ang kanilang panalangin, na iniaalay nang walang kirot, ay hindi tunay na panalangin. Ang iba naman ay nananalangin nang mas maikli, ngunit tunay ang kanilang panalangin dahil iniaalay ito nang may pagsisisi at kababaang-loob. At kung may dami at kalidad, ang isang debotong kaluluwa ay tumatanggap ng dobleng biyaya at pagpapala mula sa Diyos.

— Geronda, kapag may mga taong pumupunta sa monasteryo na maraming problema at iniwan ako ng mga sulat na humihiling na ipagdasal ko sila, lubos kong nararamdaman ang kanilang kalagayan. Ngunit wala akong sapat na oras para ipagdasal sila ayon sa tindi ng kanilang mga problema, at ikinalulungkot ko ito.

— Ibinabahagi ng isang tao sa iyo ang kanyang sakit; pinakikinggan mo siya, at ang puso mo ay hindi nakikitang dumudugo para sa kanya. Kahit na wala kang sapat na oras para ipanalangin siya, ang dugong iyon ay katumbas ng maraming oras ng panalangin. Ang habag na ito ay taos-pusong panalangin, at tinutugunan ito ng Diyos. O, halimbawa, binabasa mo ang mga sulat na ibinibigay sa iyo ng mga tao, at sabay na nararamdaman mong nababahala ka dahil kulang ang oras para gumawa pa ng higit para sa kanila. Ngunit unawain mo ito: ang isang pangalang binasa nang may pighati ay hindi nakasulat sa isang piraso ng papel, kundi direkta sa Langit; umaakyat ito hanggang sa mismong trono ng Diyos!

Panalangin para sa Maysakit

— Geronda, may sakit ako ngayon. Anong tuntunin ang dapat kong sundin habang ako'y may sakit?

— Kung kaya mo, umawit ng mga himno ng simbahan nang mahinahon o bigkasin ang Panalangin kay Hesus, na humihiling ng kalusugan para sa iyong sarili at para sa ibang tao, na bilang isang mahina ay maaaring mas maiintindihan mo kaysa sa iba. Sa pagkakasakit, binibigyan ka ng bawat pagkakataon upang manalangin. Kahit ang sarili mong kirot ay isang napakahalagang paunang kinakailangan para makapanalangin ka nang may pagdadalamhati para sa mga nagdurusa, upang ang iyong panalangin ay manibatan sa puso. Sa katunayan, ang ganitong panalangin ang pangunahing tungkulin ng isang monghe. Kung maiintindihan mo ito, hindi ka mawawalan ng pag-asa, kundi mananalangin ka nang walang patid, na nagpapasalamat sa Diyos.

— Geronda, may ilang tao na nagsusulat ng mga talaan na may pangalan ng mga maysakit at ipinapadala ang mga ito sa iba't ibang monasteryo para sa pag-alala.

— Mabuti iyon, ngunit hindi iyon sapat. Dapat manalangin mismo ang mga tao para sa mga maysakit, at dapat din nilang payuhan ang mga maysakit na huwag kalimutang manalangin. Hindi dapat padaya sa sarili sa isang maling pakiramdam ng kapanatagan sa pag-iisip na naipadala na ang mga pangalan sa iba't ibang monasteryo para sa pag-alala.

— Geronda, kamakailan lang ay naiisip kong hilingin sa Diyos na kunin na ang kapatid ko, na ngayon ay may kapansanan at labis ang pagdurusa.

— Hindi mo dapat sinasabihan ang Diyos kung ano ang gagawin Niya. Magtiwala ka sa Kanya at iwan mo sa Kanya ang paglutas ng problema. Alam ng Diyos kung ano ang pinakamabuti para sa Kanyang mga anak. Ang Diyos ay isang mapagmahal at maingat na Ama, at gagawin Niya ang pinakamabuti.

— Geronda, paano ka nananalangin kapag ang isang maysakit ay humaharap sa banta ng kamatayan?

— Nananalangin ako ayon sa aking makakaya; maaari kong pagsamahin ang panalangin sa pag-aayuno, pagyuko, o iba pa — at pagkatapos ay iniaalay ko ang lahat sa mga kamay ng Diyos, na mabuti sa kanyang kalikasan.

— Geronda, pero kung alam ng Diyos kung ano ang pinakamabuti para sa bawat maysakit kahit wala ang ating mga panalangin, bakit pa tayo manalangin?

— Dapat tayong manalangin sa Diyos, at kung ang paggaling at mahabang buhay ay magdudulot ng kaligtasan ng kaluluwa, tutulungan agad ng Mabuting Diyos. Ngunit kung hindi tayo manalangin para sa maysakit, susunod ang karamdaman sa takbo ayon sa mga batas ng kalikasan.

Ang banal na aliw ay sumusunod sa panalangin na iniaalay sa gitna ng paghihirap

— Geronda, kapag naririnig ko ang mga kalungkutan ng mga tao, napupuno ako ng pagkabagabag. Maaari kayang ito ay tanda ng kakulangan sa pananampalataya?

— Tingnan mo: ang kawalan ng pananampalataya ay ang pagkabahala para sa sarili. Ang pagkabahala para sa iba ay tinatawag na habag. Ang tunay na habag ay sinasamahan ng panalangin, at sinusundan ng banal na aliw. Kaya, manalangin ka nang buong-buo, at pagkatapos ay ipagkatiwala mo ang lahat sa mga kamay ng Diyos at magpakatapang ka. Isipin mo: mas kaunti ba ang malasakit ng Diyos sa Kanyang nilikha kaysa sa iyo? Kaya bakit ka dapat mapagod?

Sa isang taong espirituwal na nagdurusa, na naghihirap para sa iba, nagkakaloob ang Diyos ng malaking aliw, sapagkat kung hindi, hindi niya ito matiis. Alam mo ba kung gaano kasakit para sa akin ang magbasa ng napakaraming liham mula sa mga taong may napakaraming kapighatian at problema? Dahil sa kapaitang ito, hindi ako makakain pagkatapos. Gayunpaman, ang tunay na kagalakan ay isinisilang mula sa sakit na ito. Ginagantimpalaan ka ng Diyos ng ginhawa na katumbas ng iyong pagdurusa; pinapakalma ka Niya nang napakalalim na hindi mo na matiis. At bagaman sandali lamang ang nakalipas ay nagdurusa ka at umiiyak habang nanalangin para sa iyong kapwa, ngayon ay nagagalak ka na. Tila sinasabi sa iyo ng Mabuting Diyos: 'Huwag kang mag-alala nang husto, anak Ko!... Narinig Ko na ang iyong daing.'

Kabanata 3. Tungkol sa Panalangin para sa mga Yumao

'Mula sa kamatayan ay makalilipat siya tungo sa buhay'

Geronda, masakit ba sa iyo ngayon?

— Ano sa tingin mo? Kung mamatay ako bago sumikat ang araw, magsisimula para sa akin ang isang dakilang araw: hindi na magkakaroon ng gabi o umaga! Siyanga pala, kapag ako'y namatay, kayo na ang bahala sa araw!¹⁰⁷

— Geronda, kapag dumating na ang oras para lisanin ng isang taong handa sa espirituwal ang mundong ito, ano ang nararamdaman nila?

— Paano ko malalaman?

— Wala pa bang nagsabi sa iyo, Geronda?

— 'Lumipat siya mula sa kamatayan tungo sa buhay' (¹⁰⁸)— hindi ba iyan ang sinasabi ng Kasulatan? Kaya ang buhay na ito sa lupa ay sa katunayan kamatayan, at ang kamatayan ay ang daan patungo sa tunay na buhay. Dahil dito, ang taong handa sa espirituwal ay umaalis nang masigla, nang may kagalakan!

— Geronda, maraming santo ang nakakita ng mga kaluluwang umaalis sa katawan. Ano ang itsura nila?

— Para silang mga bata. Pagkatapos ng lahat, sa buhay na darating, ang lahat ay magiging parang mga anghel: hindi na magkakaroon ng lalaki o babae, hindi na magkakaroon ng matatandang lalaki o matatandang babae, o sanggol. Lahat ay magkakapareho ng kasarian at magkakapareho ng edad. Kaya kapag may nakakakita ng mga kaluluwa na umaalis sa katawan, nakikita nila ang mga ito na para bang maliliit na bata. Bawat mukha ay may sariling natatanging katangian, ngunit mukhang mukha ng bata.

Nang nanirahan ako sa selda ng Banal na Krus, paminsan-minsan ay binibisita ko si Matanda Filaret.¹⁰⁹ Siya ay isang debotong matanda na nakatira sa katabing selda. Sa loob ng labing-limang taon, hanggang sa siya mismo ay nagkasakit, inalagaan niya ang kanyang nobis, si Ama Bartolomeo, na may Parkinson's disease. Noong huling beses na pumunta ako sa kanyang selda, natagpuan ko siyang nakahiga sa sahig — nahulog siya at hindi makabangon. Hindi siya nakakain ng kahit ano sa loob ng isang buwan; tubig lamang ang iniinom niya. Hindi siya makahiga; natutulog siya nang nakaupo na nakasandal ang likod sa pader, nakasuot pa rin ng

¹⁰⁷ Sinabi ni Kagalang-galang Paissios noong ika-28 ng Hunyo 1994, dalawang linggo bago ang kanyang pagpanaw.

¹⁰⁸ Juan 5:24.

¹⁰⁹ Elder Paissios ng Bundok Athos. Ang mga Ama ng Bundok Athos at Mga Kwento mula sa Bundok Athos. pp. 89–93. — Tala ng tagasalin.

sapatos. Nakadikit sa katawan ang kanyang mga damit, at basang-basa ang kanyang mga sapatos dahil sa mga sugat sa kanyang mga paa na dumudugo. Ngunit kumilos siya na parang walang kakaiba ang nangyari. "Ang mga pagdurusang ito," wika niya, "ay biyaya rin mula sa Diyos." Tinulungan ko si Padre Filaret na bumangon mula sa sahig at hiniling ko kay Padre Bartolomeo na payagan akong manatili kasama nila magdamag sa kubo upang tumulong, ngunit hindi niya ako pinayagan; sinabi niyang bumalik na lang ako kinabukasan. Sa hatinggabi, habang nananalangin ako gamit ang aking rosaryo, nakita ko si Elder Filaret, na nagniningning ang mukha, kasing-bata ng isang labindalawang taong gulang na batang lalaki, na umaakyat sa Langit sa Banal na liwanag. Nalaman kong siya ay pumanaw na sa Panginoon.

— Geronda, kinakailangan bang manalangin nang taimtim para sa mga yumao sa loob ng unang apatnapung araw matapos ang kanilang pagpanaw?

'Oo, dahil nangininginig ang kaluluwa ng yumao, hindi alam kung anong hatol ang naghihintay dito.'

Dito sa Suroti, malapit sa hotel, isang beses ay nakilala ko ang isang matandang babae na nagnanais makatanggap ng aking pagpapala. Hinalikan ko rin ang kanyang kamay dahil nakita ko ang biyaya ng Diyos sa kanyang kaluluwa. Makaraan ng ilang sandali, naging madre ang babaeng ito. Nang siya ay pumanaw, nandito ako at buong paggalang kong sinamba ang kanyang mga labi. Pagkatapos ay nangyari sa akin ang dalawang insidente. Isa rito, sa Hesychastery, at ang isa pa sa aking kaliva. Nangyari ang una pitong araw matapos siyang pumanaw. Nakita ko ang kanyang kaluluwa; parang munting anghel ito, na kamukha ng isang batang babae na labindalawang taong gulang, at nagniningning ang buong katawan nito. Sa ikalawang pagkakataon na lumitaw siya sa akin sa isang panaginip, yumukod siya nang mababa bilang pasasalamat at pinasalamatan ako para sa aking mga panalangin para sa kanya. Lubos na nakaantig ang lahat ng ito, at ako'y napuno ng malaking kagalakan. Binuksan ko ang aking talaarawan upang itala ang petsa kung kailan ito nangyari at nakita kong eksaktong apatnapung araw na ang lumipas mula nang siya'y pumanaw. Ang madre na ito ay kilala sa kanyang labis na kabaitan, at kahit ngayon ay hindi siya nakakalimot magpasalamat.

Palagi nating ipanalangin ang mga yumao

— Geronda, dapat ba kaming magluces sa ossuaryo¹¹⁰ ?

— Oo, sapagkat ito ay isang handog para sa mga yumao. Nakakakuha ng malaking kapakinabangan ang kaluluwa ng yumao, kahit na magsindi lamang ng kandila para sa kanila.

Dapat nating alalahanin ang mga yumao at palaging ipanalangin sila. Huwag nating pabayaang ang pagdarasal para sa kanilang mga kaluluwa: sana'y makatagpo sila ng kapahingahan. Sa tuwing ipinagdiriwang ang Liturhiya sa aking kaliva, sa pagtatapos ay hinihiling ko sa pari na magsagawa ng serbisyong alaala, kung saan iniaalay ang mga panalangin para sa lahat ng mga yumao, 'na hindi namin nabanggit ang mga pangalan'.¹¹¹ Sa Bundok Athos, sa mga monasteryo, ginaganap tuwing Biyernes ng gabi ang serbisyong alaala na may koliva para sa mga yumao; sa Sabado ng umaga naman ay ipinagdiriwang ang Matins sa katedral, na sinusundan ng Banal na Liturhiya sa simbahan ng sementeryo. Doon, sa sementeryo, doon magwawakas ang ating paglalakbay, at mula sa 'monasteryong' ito ay maglalakbay tayo patungo sa isa pa.

— Geronda, paano dapat manalangin para sa mga yumao?

— Sabihin nang pangkalahatan: 'O Diyos, ipagkaloob Mo ang kapahingahan sa mga kaluluwa ng Iyong mga yumaong lingkod.' Kung naaalala mo ang sinumang pumanaw na, o malalaman mong may namatay na kakilala mo—o hindi mo man kilala—ganun din, ipagdasal mo rin ang kaluluwang iyon sa parehong panalangin.

Mas angkop na unahin munang gunitain ang mga yumao na pinakamalaki ang pangangailangan, pagkatapos ay yaong hindi gaanong nangangailangan, at sa huli—ang mga kamag-anak at mahal sa buhay na pumanaw na. Ako, halimbawa, kahit na hindi ko man tuwirang ipinagdarasal ang aking mga kamag-anak, kung sakaling dahil sa pagod o kakulangan sa oras ay hindi ako makapagdasal para sa mga yumao, makikita ko ang aking mga magulang sa aking panaginip. Sapagkat kapag ipinagdarasal ko ang lahat ng yumao nang pangkalahatan, nakakatanggap din ng tulong at nagagalak ang aking mga magulang, ngunit kung hindi ako nananalangin, inaagawan ang aking ama at ina ng ginhawang ito. Mahinain ang ating mga panalangin, ngunit

¹¹⁰ Ayon sa tradisyon ng Simbahang Griyego, ang mga labi ng yumao ay hinuhukay makalipas ang ilang taon, hinuhugasan at inilalagay sa isang espesyal na imbakan — isang ossuaryo. — Tala ng tagasalin.

¹¹¹ Walang ganoong parirala sa bersyong Slavonic. — Tala ng tagasalin.

kahit ganoon ay nakapagbibigay pa rin ang mga ito ng tulong sa mga kaluluwang dukha. Kaya naman, kung tayo bilang mga monghe ay hindi manalangin para sa mga yumao, karapat-dapat tayong hubaran ng balat habang buhay pa at budburan ng asin.

Kailangan ng mga yumao ang ating mga panalangin

— Geronda, sa panahon ng seremonya mas nananalangin ako para sa sarili ko. Kahit kapag binabasa ang 'Immaculate Ones' sa isang serbisyong pag-alala,¹¹² madalas kong ipagpatuloy ang panalangin para sa sarili ko.

— Aba, gusto mo bang para sa'yo lamang ang lahat ng mabuti? Kailangan ng mga yumao ang ating mga panalangin, sapagkat wala na silang magawa para sa kanilang sarili sa anumang paraan, samantalang tayo ay makakagawa ng something para sa kanila.

Naalala ko na may isang layko na nakatira sa Bundok Athos—si Tiyo Yannis—na lumilibot sa mga monasteryo at selda na nagtatanong: 'May gawain bang dapat gawin? Sige, anong gawain ang kailangan ninyong ipagawa?' Napakabuting tao niya kaya pinayuhan siya ng mga ama na maging monghe. Ngunit sasagot siya: 'Hindi, hindi!.. Manalangin ka na lang para sa akin! Hindi mo maisip kung gaano akong kasamang tao! Alam mo ba kung gaano karaming kasamaan ang nagawa ko noong digmaan?' Noong minsan, habang tinutulungan niya akong gumawa ng pulpito, tinanong niya: "Manalangin ka para sa akin, Ama, dahil ako'y isang malubhang makasalan." Pagkatapos noon, hindi ko na siya nabalitaan. Makaraan ng ilang panahon, may isang monghe mula sa isang monasteryo ang lumapit sa akin at nagsabi: 'Pumanaw na si Tiyo Yannis. Nagpakita siya sa akin nang dalawang beses at inutusan akong iparating ang kahilingan na ipagdasal mo siya kasama ng mga yumao.' Ganito ang nangyari. Pumunta si Tiyo Yannis sa isang monasteryo upang tumulong sa mga monghe. Nang dumating na ang oras ng kanyang kamatayan, sinabi niya sa hieromonk na naglilingkod sa crypt: 'Kapatid, ako ay isang malubhang makasalan. Pakiusap, magsagawa ka ng memorial service sa puntod ko araw-araw.' At nang siya ay mamatay, ang hieromonk na ito ay tunay ngang pumupunta tuwing gabi at isinasagawa ang seremonya sa kanyang libingan. Ngunit makalipas ang ilang sandali, ang hieromonk na ito ay naatasan sa mga tungkulin sa archondarion,¹¹³ at paminsan-minsan ay nakakalimutan niyang isagawa ang seremonya. Isang gabi, lumitaw si Tiyo Yanis sa kanyang panaginip at sinabi: 'Pakiusap, huwag mo akong kalimutan! Kung hindi mo kayang gampanan ang Litaniya para sa akin, pumunta ka kay Ama Paissios at sabihin mo sa kanya na ako'y namatay na. Ipinag-aalaala niya ako araw-araw, ngunit ipinag-aalaala niya ako para sa aking kalusugan at nananalangin na sana'y makapagsisi ako. At hindi ko na magawa ang magsisi ngayon.'

Mas nangangailangan ng panalangin ang mga yumao kaysa sa mga nabubuhay, dahil ang mga nabubuhay ay may pag-asa pang magsisi. At nais ng Diyos na may mga taong mamamagitan sa Kanya para sa mga yumao, dahil hindi pa nagaganap ang Pangwakas na Paghuhukom. Noong isang beses, noong panahon ng digmaan, isang malubhang sugatang sundalo ang humiling ng tubig sa isang pari — at tinanggihan siya ng pari, pinabayaan na lang siya, kahit na may natirang kaunting tubig sa kantina ng pari. Hindi naglaon, namatay ang sugatang lalaki, at ang pari, nang mapagtanto niya ang kanyang pagkakamali, ay nalumong sa kawalan ng pag-asa. Palagi niyang ginugunita ang lalaking iyon at, isang araw nang dumalaw siya sa selda ko, ikinuwento niya sa akin ang kanyang kasawian. Sa totoo lang, ang paring ito ay isang napakamaawain na tao at patuloy niyang tinatanong ang sarili: 'Paano ko nagawa ang ganung bagay?!' Nangyari ito sa pahintulot ng Diyos. Sandaling binawi ng Diyos ang Kanyang biyaya sa pari, dahil ang sundalong iyon ay labis na nangangailangan ng panalangin. Kung binigyan siya ng pari ng tubig, malilimutan na agad siya nito. Ngunit ngayon, pinahirapan siya ng kanyang konsensya, at patuloy siyang nanalangin para sa kaluluwang iyon.

Ginhawa para sa mga yumao

— Geronda, paano nakakatulong ang ating mga panalangin sa mga yumao?

— Bigyan kita ng isang halimbawa. Kung, isang araw, pagdating mo sa akin, hindi mo ako matagpuan dito kundi sa isang mahalumigmig na silong, tatanungin mo ang madre superiora: 'Kaawa-awa naman ang

¹¹² Ito ang pangalan ng Awit 118, na nagsisimula sa mga salitang: 'Mapalad ang mga taong walang kapintasan ang kanilang lakad.'

¹¹³ Arkhondarik — isang lugar para sa pagtanggap ng mga bisita, pati na rin isang monastikong panuluyan. — Tala ng tagasalin.

matanda! Ilipat natin siya sa itaas na palapag upang, habang buhay pa siya, makita niya ang sikat ng araw!' Ano sa palagay mo, gagawin ba ito ng madre superiora?

— Siyempre naman, Geronda.

— Aba, 'yan nga. Kahit pa gawin iyon ng madre superiora, tiyak na bibigyan ng Diyos ng ginhawa ang mga yumao kapag ipinagdasal natin Siya? Talaga kayang napakahirap para sa Kanya na ilipat sila sa isang selda na mas maganda ang kondisyon, o kahit na ilagay sila sa house arrest?

Noong bata pa ako, nakilala ko ang isang napakasikip na matandang babae. Hindi naman siya kuripot sa akin, dahil labis niya akong minahal. Tatlong taon matapos ang kanyang kamatayan, nangyari sa akin ang isang kakaiba. Habang binibigkas ko ang Panalangin kay Hesus, para bang may isang binata na hinawakan ako sa kamay at dinala upang bisitahin ang libingan ng matandang babae, na nagsasabing siya mismo ang tumawag sa akin. Dumating kami sa libingan; itinaas ng binata ang bato ng hukay, at nakita kong kalahati pa lamang ang pagkabulok ng kanyang katawan at naglalabas ng hindi matiis na baho. Sumigaw siya: 'Monghe, iligtas mo ako! Monghe, iligtas mo ako!' Naramdaman ko ang labis na awa sa kanya kaya't niyakap ko siya nang mahigpit at hinalikan. Sa kabila ng kakila-kilabot na amoy, ayaw ko siyang iwan, at kung hindi siya umalis nang kusang-loob, mananatili ako sa kanya. Ang insidenteng ito ay nag-iwan sa akin ng hindi matatanggal na impresyon. Kapag tunay kang umiibig, buong puso, hindi ka nadudumihan ng nabubulok na laman o ng mabahong amoy. Kunin mo ako bilang halimbawa: kapag nakikita ko ang isang babaeng makalupa, naka-uso ang kasuotan at mabango sa pabango, nakararamdam ako ng panloob na pagkasuklam; subalit sa matandang ginang na ito, sa kabila ng mabahong amoy, ayaw kong makipaghiwalay sa kanya at naramdaman ko ang isang natatanging habag para sa kanya. Nangyayari ang mga kamangha-manghang bagay sa buhay espirituwal! Lubos siyang nangangailangan ng panalangin, kaya ipinakita siya ng Diyos sa akin sa ganoong kalagayan. Pagkatapos noon, nagsimula akong ipanalangin ang kaluluwang iyon. Makalipas ang dalawang buwan, nakita ko ang aking sarili na para bang nakatayo sa isang uri ng bangin, na parang funnel. Sa kasamaang palad, maraming tao roon — nakakatakot ang itsura nila, matitindi, at labis silang nagdurusa. At sa itaas ng bangin, sa isang maliwanag na ulap, nakita ko ang matandang babaeng iyon. Mukhang malayo siya, kahit na sa totoo lang ay malapit lang siya. Mukhang medyo bata ang matandang babae, pero malinaw na siya nga iyon. May isang anghel na lumulutang sa tabi niya — marahil ang kanyang anghel na tagapangalaga — at hinuhugasan ang kanyang mukha. Napakapanatag ng kanyang itsura. Yakapin ko siya at naramdaman ko ang isang ligaya na hindi mailahad sa salita!

Pagkatapos ng lahat, ang mga yumao ay ang mga inakusahan, mga taong nahulog sa pagkaalipin. Minsan naaalala ko ang isang lumang awit-bayan at hinahampas ko ito, iniisip ang mga yumao bilang mga alipin:

Nais, nais, ipagkaloob ang kalayaan
sa katawang ito na pinahirapan,
Will, will, bigyan mo ako ng tinig,
upang ang lahat sa loob ko ay makapagsigaw,
Painitin mo ang kaluluwa ko ng iyong apoy,
na patay na parang bato,
Aawit ako ng iyong kagalakan,
tulad ng isang gansa ng tagsibol.
Nawa'y marinig ang alingawngaw ng kantang ito
ang alipin sa loob ng mga pader ng bilangguan,
At pahiran nito ng mira ang mga sugat
ng mga pusong nakagapos sa kadena ng pagkaalipin.

Ipinapatupad ko rin sa sarili ko ang mga salita ng kantang ito. Hindi ba ako napapagod sa pagdurusa?¹¹⁴ Sa buhay na ito ay ako'y alipin. At ang 'alipin sa loob ng mga pader ng bilangguan', na tinutukoy ng awit sa inalipin na Hellas, ay kumakatawan para sa akin sa mga yumao na bihag, at hinihiling ko sa Napakamahabaging Diyos na ibuhos ang balsamo ng Kanyang awa sa kanilang mga puso.

¹¹⁴ Sinabi noong Disyembre 1993.

Kabanata 4.

Tungkol sa kung paano ang Salmo ay isang kidlat na pumapatay sa diyablo

Ang mga Salmo ni David ay banal na hinikayat

Elder, namamangha ako kung gaano kahusay na nauunawaan ng mga bata ang Salmo at kung gaano nila ito gustong basahin!...

— Ang Awtaryo ay angkop para sa lahat ng edad. Maaaring mas ma-enjoy pa ito ng mga bata kaysa sa iyo at sa akin. Ang Awtaryo ay inspirasyon ng Diyos; ito ay isinulat sa pamamagitan ng banal na kaliwanagan, kaya naglalaman ito ng napakalakas at malalim na mga kaisipan. Kahit tipunin mo pa ang lahat ng mga teologo at mga lingguwista, hindi nila makakayang magsulat ng kahit isang salmo na may ganoong nilalaman. At kung makapagsulat nga sila, magiging parang plastik na bulaklak ito. Wala namang pormal na edukasyon si Propeta David, ngunit gaano kalalim ang kanyang pagkakasulat! Malinaw na ginabayan siya ng Espiritu ng Diyos.

— Geronda, wala akong oras para basahin ang Awtália.

— Mabuting maglaan ng kaunting oras para rito sa araw. At kung walang oras, mas mabuting basahin ang kalahating kathisma,¹¹⁵ at ituon ang pansin sa kahulugan, kaysa sa buong Awtálan nang padalus-dalos. Tandaan ang nabasa mo at pagmunimunian ito. Ang Awtálan ay panalangin.

May ilang tao na hindi nauunawaan ang propeta David at sinasabing ang ilan sa kanyang mga salmo ay naglalaman ng sumpa. Ngunit kapag nanalangin si David:

'Mawala nawa sa lupa ang mga makasalanan, at ang mga walang batas, na para bang hindi sila kailanman nabuhay'¹¹⁶, hindi niya ibig sabihin na dapat mapahamak ang mga makasalanan, kundi dapat silang magsisi, upang wala nang makasalanan sa lupa.

Nakaramdam ako ng kagalakan sa pagbabasa ng Aklat ng mga Awit; ito ay puno ng mga hula at kaaliwan. Sa mga mahihirap na sitwasyon, kapag binabasa mo ang Aklat ng mga Awit, nararamdaman mo ang ginhawa, kalayaan, at ang katiyakan na tutulong ang Diyos.

'Ang kaligtasan ng matuwid ay nagmumula sa Panginoon, at Siya ang kanilang kanlungan sa panahon ng kapighatian' (¹¹⁷), gaya ng nakasulat doon.

Pagbabasa ng Awit ayon sa 'Mga Kalagayan' ni San Arsénio¹¹⁸

— Geronda, paano ninyo nabasa ang Salmo gamit ang *Mga Kalagayan* ni San Arsenius?

— Si San Arsenius, nang hindi makakita ng angkop na panalangin sa Aklat ng Serbisyo para sa iba't ibang sitwasyong dinadala sa kanya ng mga tao, ay gumamit ng iba't ibang salmo. Sa isang talaan, isinulat niya kung aling salmo ang babasahin sa bawat kalagayan. Nang mapasakin ang talaang ito, sinimulan kong basahin ang Awtopsy at manalangin ayon sa mga tagubiling ito. Napagtanto ko na malaki rin ang sawa ni Santo Arsenio sa ating panalangin sa pamamagitan ng Awtopsy.

— Geronda, mas tinutulungan ba tayo ni Santo Arsenius ngayon dahil nakikita niya na nanalangin tayo sa parehong paraan ng kanyang pagdarasal?

— Oo, siyempre. At may mga halimbawa nito!

— Geronda, paano dapat basahin ng isang tao ang mga salmo at manalangin tungkol sa isang partikular na bagay?

— Paano ninyo binabasa ang mga ito?

¹¹⁵ Kathisma (mula sa Griyegong καθίζω — 'umupo') — sa tradisyong liturhikal ng Ritong Byzantine, isang bahagi ng Salterio. Ang Salterio, na naglalaman ng 150 salmo, ay nahahati sa 20 kathisma sa paraang halos pantay-pantay ang haba ng bawat isa. Sa panahon ng pagbasa ng Salmo, pinapayagan ng mga regulasyon ng simbahan ang kongregasyon na umupo. — Tala ng tagasalin.

¹¹⁶ Awit 103:35.

¹¹⁷ Awit 36:39.

¹¹⁸ Tingnan ang apendix ng edisyong ito, mga pahina 251–268.

— Una, tinitingnan ko ang mga tagubilin sa 'Mga Kalagayan', at saka ko binabasa ang mismong salmo.

— Hindi, kailangan muna ng wastong paghahanda. Si San Arsenius ay isang santo at naabot na niya ang antas na agad niyang mababasa ang salmo. Ngunit tiyak na hindi tayo magsisimula sa pagbabasa

'Maawa ka sa akin, O Diyos...'?¹¹⁹ At pagkatapos ng salmo, hindi ba natin babasahin ang doxolohiya? Hindi ba tayo magpapakumbaba nang ilang beses? Kaya, una mong basahin ang ikalimampung salmo at mapagpakumbabang humiling ng awa ng Diyos. Pagkatapos, ang panalangin ng Theotokos, "Nananalig kami sa Iyong awa, O Ina ng Diyos", at ang troparion kay San Arsenius, upang manawagan sa Pinakabanal na Ina ng Diyos at kay San Arsenius para sa tulong. Pagkatapos ay basahin ang iyong intensiyon—ang iyong nais ipanalangin—at ang katugmang salmo. Sa wakas, basahin: "Kaluwalhatian... at ngayon...", "Alleluia, alleluia, alleluia, luwalhati sa Iyo, O Diyos" (tatlong beses) at, sa wakas, ang Doxolohiya bilang pasasalamat kay Kristo at ang 'Karapat-dapat nga' bilang pasasalamat sa Ina ng Diyos. Magpagawa ng maraming pagyukyod hangga't makakaya mo.

— Geronda, sinusubukan kong makita ang kaugnayan sa pagitan ng salmo at ng mga pangyayaring ginamit ito ni Santo Arsenio, ngunit hindi ko ito palaging nakikita.

— Ang mga alituntunin para sa mga partikular na pangangailangan ay halos magkatugma sa kahulugan ng mga salmo. Ngunit hindi gaanong inisip ni San Arsenius ang eksaktong pagkatugma, ni kung gaano katapat na literal ang nilalaman ng salmo sa mga pangyayari — ang mahalaga sa Reverendo ay ang mismong pagdarasal para sa mga tao.

— Geronda, maaari bang basahin muna ang ilang tagubilin mula sa 'Mga Kalagayan', at pagkatapos ay sabay-sabay basahin ang lahat ng katugmang mga salmo?

— Kung babasahin mo nang magkakasama ang ilang tagubilin, makakalimutan mo ang mga ito. Mas mabuting basahin nang paisa-isa ang bawat tagubilin bago ang salmo, upang magsimulang gumana ang puso at magising ang sigla. Kapag nananalangin ang isang tao tungkol sa isang partikular na bagay, malaking tulong ito sa taos-pusong panalangin.

— Geronda, nahihirapan akong makasabay sa pagbasa ng Salterio habang may serbisyo.¹²⁰

— Maaari mong tingnan sa 'Mga Kalagayan' sa iyong selda ang mga tagubiling may kinalaman sa mga Salmo na babasahin, at pagkatapos ay manalangin para sa mga partikular na pangangailangan. At kung makalimutan mo kung anong pangangailangan ang kaugnay ng bawat tagubiling, sabihin mo ito: 'Diyos ko, tulungan mo ako sa pangangailangang kaugnay ng Salmong ito,' — at sabihin ang Panalangin kay Hesus.

Manalangin tayo para sa iba't ibang pangangailangan

— Geronda, kapag bumalik ako sa selda ko pagkatapos ng aking mga tungkulin, karaniwan akong nananalangin gamit ang aking rosaryo para sa iba't ibang pangangailangan. Marahil makakatulong sa akin kung babasahin ko ang ilang angkop na salmo para sa bawat okasyon?

— Kung gusto mo, subukan mo; makakatulong ito sa iyo. Una, basahin ang tala na nagpapaliwanag sa okasyon kung bakit binibigkas ang salmo; pagkatapos, manalangin ka gamit ang iyong rosaryo para sa isang partikular na pangangailangan; at saka mo pa lamang basahin ang mismong salmo. Ang Aklat ng mga Salmo ay isang dakilang tulong sa taos-pusong panalangin; sa paglipas ng panahon, mapagtatanto mo rin ito. Pagkatapos kong tingnan ang 'Mga Kalagayan', nag-aalay ako ng panalangin mula sa puso at nananalangin hindi para sa isang partikular na pangangailangan, kundi para sa marami. Sa madaling salita, simula sa 'Mga Kalagayan' ni San Arsenius, pinalalawak ko ang aking petisyon, inilalapat ito hindi lamang sa mga materyal na pangangailangan kundi pati na rin sa mga espiritwal. Halimbawa, para sa unang salmo, na inulit ni San Arsenius habang nagtatanim ng mga puno at ubasan, na nanalangin na magbunga ang mga ito, una kong sinasabi: 'Panginoon, sumibol nawa ang lahat ng itinanim.' Pagkatapos noon, nananalangin ako para sa bawat mabuting pagsisikap na nagsisimula. Tinanong ko: 'Panginoon! Nawa'y ang mga maliliit na ipinanganak ay mapabanal; nawa'y sila'y lumaki at umunlad. Nawa'y magbunga ang bawat espiritwal na salitang itinanim, at bawat espiritwal na pagsisikap na sinimulan.' Kapag sinimulan ko ang Awit 105, na binabasa tungkol sa banal na kaliwanagan, nananalangin ako para sa mga pisikal na bulag; at sa Awit 122, na binabasa tungkol sa mga

¹¹⁹ Alinsunod sa mga patakarang liturhikal, isang kathisma mula sa Awtaryo ang binabasa sa Vespers, at dalawang kathisma sa Matins. Sa ganitong paraan, nababasa nang buo ang buong Awtaryo sa loob ng isang linggo.

¹²⁰ Awit 50.

bulag, nananalangin ako na liwanagan ng Diyos ang buong mundo. Sa madaling salita, sinumang magsisimula ng kanilang panalangin gamit ang 'Mga Kalagayan' ni San Arsenius ay maaaring makita ang iba pang pangangailangan at ipanalangin din ang mga ito. Ganun din sa iyo: kung nais mong magsagawa ng espirituwal na pagsasanay, kunin mo ang lahat ng mga salmo mula sa simula hanggang sa katapusan ng Salterio at ang lahat ng 'Mga Kalagayan' ni San Arsenius, at, sa pamamagitan ng pag-aangkop nito hindi lamang sa mga materyal na bagay kundi pati na rin sa mga espirituwal, maghandog ng panalangin mula sa puso. Subukan natin. Kumuha ka ngayon ng isang sipi mula sa 'Mga Pangyayari' ni Santo Arsenius at sabihin sa akin: ano pa ang ipagdadasal mo habang binabasa ang salmong ito?

— Halimbawa, Geronda, kamakailan lang ay sumakit ang mga tenga ko at binabasa ko ang Awit 95, na dati raw binabasa ni San Arsenius para sa mga bingi. Habang ginagawa ko iyon, nanalangin ako hindi lamang para sa sarili ko, kundi pati na rin para sa lahat ng bingi, para sa mga bata, na sumunod sila sa kanilang mga magulang, at para sa mga baguhan, na magpakita ng pagsunod sa kanilang mga nakatatanda.

— Nakikita mo: dahil naranasan at tiniis mo mismo ang mga pagsubok na ito, madali mong maiintindihan ang iba na may kaparehong pangangailangan. Subukang tiyakin na mararamdaman mo ang habag para sa lahat ng tao — kahit hindi mo pa personal na naranasan ang mga kahirapang kanilang kinahaharap. Sa ganitong paraan, unti-unti mong matututuhan ang makiramay sa lahat ng tao, malapit man o malayo, at ipagdadasal mo sila nang taos-puso; sasakit ang iyong puso para sa kanila, at mula sa sakit na iyon ay lilitaw ang panalangin.

— Geronda, kapag binabasa ko ang mga tagubilin sa salmo at sinisikap kong isipin ang iba pang katulad na pangangailangan, wala akong maisip.

— Hindi mo na kailangang pagpilitan ang sarili mong mag-isip ng, 'Ano pa kaya ang maaari kong ipanalangin?' Pagkatapos ng lahat, ang mga dahilan para manalangin ay sumisibol mula sa puso sa loob ng isang kisap-mata. Mas madali ito para sa akin sa aspetong ito, siyempre, dahil marami akong oras na kasama ang mga tao at nakikita ko ang kanilang sakit at pangangailangan sa aking mismong mga mata, at nakararamdam ako ng habag para sa kanila. Sa bawat pagkakataon, batay sa partikular na kalagayan ng mga tiyak na tao, natutuklasan ko ang palaging bagong lalim sa mga kilalang salmo. Kapag nananalangin ayon sa 'Kalagayan', una kong iniisip ang isang taong kilala ko, at pagkatapos ay ipinapala ko ang aking panalangin sa lahat ng hindi ko kilala na nasa parehong pangangailangan. At hindi ka dapat manatiling walang pakialam. Isipin mo kung paano naghihirap ang mundo, upang ang iyong panalangin ay magmula sa puso. Ang pangunahing tungkulin ay isangkot ang puso sa gawaing ito.

Panalangin mula sa Awit

— Napakalaking pangangailangan para sa panalangin sa ating panahon. Ang tanging paraan palabas ngayon ay ang panalangin; kung wala ito, huwag asahang may mabuting mangyayari. May napakalaking kapangyarihan sa Aklat ng mga Awit. Ang Aklat ng mga Awit ay isang kidlat na tumatama sa diyablo. Napakalaking aliw ang aking natatagpuan sa Aklat ng mga Awit! Hinati ko ito sa tatlong bahagi¹²¹ at nagbabasa ako ng isang bahagi araw-araw. Sa loob ng tatlong araw ay natatapos kong basahin ang buong aklat, at pagkatapos ay sinisimulan ko muli mula sa simula. Binabasa ko ang komentaryo ni San Arsenius na "Circumstances" sa bawat salmo at nag-aalay ako ng taos-pusong panalangin para sa kaukulang pangangailangan at para sa lahat ng naghihirap sa katawan at kaluluwa. Pagkatapos ay binabasa ko ang salmo at, sa pagtatapos ng bawat salmo, idinadagdag ko: 'O Diyos, ipagkaloob Mo ang kapahingahan sa Iyong mga lingkod na pumanaw...' Ang isang oras at kalahating iyon habang binabasa ko ang Salmo ang pinakamabisang paraan para matulungan ko ang mundo. Noong taglamig ay labis akong nagdusa dahil sa luslos, ngunit binabasa ko ang Awtus habang nakatayo. Tumutulo ang luha mula sa aking mga mata dahil sa hindi matiis na sakit. Sa isang kamay ay hinahawakan ko ang aking luslos, at sa kabila ay ang Awtus. Pakiramdam ko ay parang artillerista sa harapan na nagpapaputok ng kanyon, tanging ang demonyo lang ang pinupuntirya ko. Sa araw ay isinasagawa ko ang tinutukoy na 'putok ng Salmo', at sa gabi ay pinagtitiibay ko ang aking paninindigan sa Panalangin kay Hesus. Nagalit nang husto ang demonyo, at ang herniang ito ang kanyang

¹²¹ Ang unang bahagi ay binubuo ng mga Salmo 1–54, ang ikalawang bahagi ng mga Salmo 55–100, at ang ikatlong bahagi ng mga Salmo 101–150.

paghihiganti. Ngunit pinayagan din ako ng Diyos na magkaroon ng kapansanang ito upang makita kung paano ako kikilos.

— Geronda, nahihirapan akong magbasa ng Salmo habang nakatayo, nang hindi sumasandig sa kahit ano.

— Kailangan mo ring patatagin ang iyong mga templo ng Banal na Espiritu¹²² sa pamamagitan ng mga patibong. Gagawa ako para sa iyo ng mga baston na katulad ng ginawa ko para sa sarili ko: tinakpan ko ng pako ang isang tabla sa hawakan, kaya't mukha itong letrang 'T'. Sinasandigan ko ito kapag nagbabasa ako ng Awtus. May isang baston ako sa loob ng selda at isa sa labas.

— Geronda, minsan, kapag lubos akong napapagod, pinipilit kong basahin ang Awtaryo, kahit na hindi ko maintindihan ang anumang bagay dahil sa pagod ko. Ngunit pinipilit kong manatiling nakatayo — at nararamdaman kong nakikinabang ako rito. Gayunpaman, may isang kaisipan na nagsasabi sa akin na ang ganitong panalangin ay 'kaunti ang halaga'.

— Maaaring hindi mo maintindihan ang binabasa mo, ngunit napakahalaga pa rin ng ganitong panalangin, dahil sa kabila ng iyong pagod, pinipilit mong tumayo sa harap ni Cristo. Huwag mong kalimutan na ang pagsisikap ay isang kinakailangang kundisyon para sa panalangin.

Bahagi 5.

Ang Panalangin kay Hesus at Pagkabalik-loob

"Paulit-ulit nating binibigkas ang pinakamahinahong pangalan ni Cristo. Ginagawa natin ito hindi dahil hindi tayo naririnig ni Cristo sa unang pagkakataon, kundi upang ang ating isipan ay mapag-isa sa Kanya."

Kabanata 1.

Tungkol sa Kapangyarihan ng Panalangin kay Hesus

"Panginoong Hesukristo, Anak ng Diyos, maawa ka sa akin"

Geronda, ano ang pinakamainam na paraan ng pagbigkas ng Panalangin kay Hesus?

— Pinakamainam na bigkasin ito nang buo: 'Panginoong Jesucristo, Anak ng Diyos, maawa ka sa akin,' sapagkat naglalaman ang Panalangin kay Hesus ng buong teolohiya natin.¹²³ Ngunit kung nahihirapan kang bigkasin ito nang buo, sabihin mo: 'Panginoong Jesucristo, maawa ka sa akin.'

— Geronda, nabasa ko na ang panalangin ay dapat iharap sa lahat ng tatlong Persona ng Banal na Trinidad.¹²⁴ Kapag sinasabi natin ang 'Panginoong Jesucristo', hindi ba si Cristo lamang ang ating tinutukoy?

— Ngunit hindi ba ipinadala ng Diyos Ama si Cristo, ang Anak ng Diyos, sa mundo upang iligtas ito? Hindi ba si Cristo ang nag-alay sa Kanyang sarili bilang sakripisyo; hindi ba Siya ang ipinako sa krus para sa ating kapakanan? Hindi ba si Cristo ang huhusga sa mundo? Kaya't iniaalay natin ang ating mga panalangin kay Cristo, sapagkat sa Kanya itinakda ng Diyos ang kaligtasan ng mundo.

— Tama ba, Geronda, na sa halip na sabihin ang 'Panginoong Jesucristo, maawa ka sa akin', ay sabihin: 'Panginoong Jesucristo, liwanagan mo ako', o 'patawarin mo ako', o 'takpan mo ako'?

¹²² Ang tinutukoy ng Reverendo ay ang katawan, na ayon kay Apostol Pablo, ay ang templo ng Banal na Espiritu (tingnan 1 Cor. 6:19).

¹²³ Una sa lahat, ang mga salita ng Panalangin kay Hesus ay naglalaman ng doktrina ng Pagkakatawang-tao ng Salita ng Diyos: ang 'Panginoon' ay nagpapahiwatig ng banal na kalikasan ni Cristo, ang 'Hesus' ay nagpapahayag ng Kanyang makataong kalikasan, at ang 'Cristo' ay nangangahulugang pareho, na nagkakaisa sa isang persona. 'Anak ng Diyos' ay nagpapakita na ang dalawang kalikasan kay Kristo ay nananatiling hindi halo kahit pagkatapos ng kanilang pagkakaisa. Tingnan: Ang kahanga-hangang mga salita ng isang hindi kilalang santo tungkol sa mga salita ng banal na panalangin. Isinalin mula sa Griyego ni Dobrotolyubiya, vol. 5. Moscow: Metochion ng Monasteryo ng Panteleimon sa Bundok Athos, 1991. p. 5. — Tala ng tagasalin.

¹²⁴ Tingnan ang Anonymous Hesychast, Teoryang Neptic, mula sa manuskrito ng Banal na Monasteryo ni Xenophon sa Bundok Athos, inilathala ng 'Orthodox Kypseli', Thessaloniki 1979, mga pahina 97–99.

— Mas mabuting sabihin ang panalangin ayon sa nakagawiang pagbigkas, na nagtatapos sa 'kaawaan Mo ako'. Ang 'Mahabagin ka sa akin' ay sumasaklaw sa lahat: 'iligtas', 'pag-ilaw', mga kahilingan para sa pangangailangan ng katawan at kaligtasan mula sa mga pagnanasa... Ngunit kung sa anumang sandali ay mapagtanto mong kailangan mong sabihin, 'Panginoong Jesucristo, pag-ilaw mo ako' o 'patawarin mo ako', maaari mo namang gawin iyon.

— Geronda, kinakailangan bang laging sabihin ang 'isang makasalanan' pagkatapos ng 'kaawaan ninyo ako'?

— Sa simula maaari mo itong sabihin nang ilang beses, ngunit pagkatapos ay hindi na kailangang ulitin ito pagkatapos ng bawat panalangin; sapat na na maging mulat ka sa iyong sariling kasalanan.

— Geronda, mas madali para sa akin ang magdasal ng rosaryo sa Ina ng Diyos o sa mga santo kaysa sa Panalangin kay Hesus. Normal ba na mangyari ito?

— Ang pagdarasal sa Ina ng Diyos at sa mga santo ay isang bagay; ang Panalangin kay Hesus ay ibang-iba. Magkaibang bagay ang mga ito. Ang Panalangin kay Hesus ay may ibang kahulugan: sa pamamagitan nito, ang isang tao ay pinag-iisa sa Kristo, at ang isip ay pinag-iisa sa Diyos. Ngunit ang isip ay dapat manatili sa panalangin — iyan ang hiwaga ng Panalangin kay Hesus. Kapag nagsasambit tayo ng maraming rosaryo para sa isang santo o iba pa, mabuti rin iyon, ngunit hindi mo maaabot ang walang patid na panalangin sa ganitong paraan. Sanayin mong higit na isagawa ang Panalangin kay Hesus, upang paulit-ulit na mapunta ang iyong isip sa mga salitang 'Panginoong Hesukristo', at sa ganitong paraan ay natural na mananatili ka sa walang patid na panalangin. Karaniwan, ito ay limitado sa mga salitang 'Panginoong Hesukristo, Anak ng Diyos, maawa ka sa akin'—mga salitang dapat nating bigkasin nang buong puso, buong kaluluwa, at buong isip.¹²⁵ Iba naman ang usapin kapag nais nating gamitin ang Panalangin kay Hesus upang humiling sa isang partikular na santo na mamamagitan at tumulong sa atin sa ating mga pangangailangan. Siyempre, sinasabi ko ang lahat ng ito mula sa aking sariling karanasan, batay sa kung ano ang nakakatulong sa akin nang personal. Hindi ko alam kung makakatulong ito sa iba.

Ang pinakamahalaga ay lumapit sa Panalangin ni Hesus upang magsanib sa Diyos. Ito lamang ang may halaga, sapagkat ang tao ay nagiging isa sa Espiritu ng Diyos at nagkakaisa sa Diyos sa espiritu, at ito ay nangyayari sa isang banal na paraan, sa pamamagitan ng Panalangin ni Hesus. Paulit-ulit nating binibigkas ang pinakamahinahong pangalan ni Cristo, hindi dahil hindi Niya tayo naririnig sa unang pagkakataon, kundi upang ang ating isipan ay mapag-isa sa Kanya. Sapagkat si Cristo ang lahat sa atin, at lahat ng ating mga landas ay patungo sa Kanya.

Ang panalangin ay isang makapangyarihang sandata laban sa diyablo

— Geronda, pakiramdam ko'y wala akong lakas sa harap ng anumang tukso o kahirapan.

— Hindi mo ba isinasagawa ang Panalangin kay Hesus? Tulad ng mga barkong nasa kagipitan na nagpapadala ng SOS signal, gayundin dapat mong paulit-ulit na sabihin: 'Panginoong Hesukristo, Anak ng Diyos, maawa ka sa akin' — at makakatanggap ka ng tulong.¹²⁶

Kung hindi dahil sa Panalangin kay Hesus, matagal na sana akong itinapon ng kaaway sa bangin, ngunit iniligtas ako ng panalangin. Nang naninirahan ako sa Monasteryo ng Stomion, isang gabi ay pumasok ako sa isang kuweba na matatagpuan sa isang mapanganib na lugar sa gilid ng bangin. Napakaliit nito; halos hindi ako kasya sa loob kahit nakaupo. Nagpatong-patong ako ng mga bato sa harap ng pasukan dahil may bangin sa ibaba. Magdamag kong inuulit ang Panalangin kay Hesus. Nang madaling-araw, sa gitna ng katahimikan, bigla akong nakarinig ng matinding kurwak at magulong pag-uga ng pakpak sa mismong tenga ko. Nagulat ako sa pangyayari at sumigaw: 'Panginoong Hesukristo!' Tumalon ako palabas at halos napigilan kong mawalan ng balanse sa gilid ng bangin. Doon ko na-realize na ito ay isang tukso ng demonyo. May nakakakilabot na pag-uga ng tenga ko, ngunit nagpatuloy ako sa pagdarasal.

— Geronda, kapag ang isang tao ay binibigkas ang Panalangin kay Hesus gamit lamang ang kanyang mga labi, nang walang pakikilahok ng isip, may benepisyo ba rito?

¹²⁵ Tingnan ang Marcos 12:30.

¹²⁶ Tinutukoy natin ang Kagalang-galang na si Paissius mismo.

— May kaunting benepisyo na makukuha mula sa ganoong panalangin. Siyempre, hindi nito natataboy ang kaaway, ngunit, tulad ng sunud-sunod na putok ng makinang baril, pinipilitan nitong manatili sa hukay niya at hindi sumilip.

Malaki ang kapangyarihan ng panalangin; ito ay isang makapangyarihang sandata laban sa diyablo. Kapag binibigkas mo ito, para kang nagpapaputok ng mga espirituwal na bala sa diyablo, at hindi siya makalalapit sa iyo. Noong isang beses, isang baguhan na naninirahan sa Skete ni Santa Ana ang nagbibigkas ng Panalangin kay Hesus, habang inaalipusta siya ng diyablo at patuloy na sumisigaw: "My! My! My-y-y!.." Pagkatapos ay narinig ng baguhan ang diyablo na sumigaw: "Hindi ako papalapitin ng mga monghe sa skete ng matandang babaeng iyon nang payapa¹²⁷."

— Geronda, kapag napapailalim ako sa masasama o mapanlait na mga kaisipan at gayon pa man ay pinipilit kong magpatuloy sa pagdarasal, baka ba't ako'y nagdudulot ng galit ng Diyos sa aking sarili?

— Hindi. Si Tangalashka, sa kanyang kasamaan, ay nagtatanim ng masasamang kaisipan, ngunit dapat mong gamitin ito bilang aral sa walang patid na panalangin. Sabihin mo sa kanya: 'Mabuti na lang at dinala mo sa akin ang mga kaisipang ito, sapagkat nakalimutan ko ang Diyos,' at ipagpatuloy mo ang panalangin. Kapag nakita ng tangalashka na nakabubuti ito sa iyo, kusang-loob siyang aatras—hindi ito kapaki-pakinabang sa kanya kung ang mga ganitong kaisipan ay magiging dahilan upang manalangin ka. Kapag siya ay umatras at hindi na ka tuksuhin, doon mo makakamtan ang walang patid na panalangin.

Sa anumang kaso, ang diyablo, nang hindi sinasadya, ay gumagawa ng maraming kabutihan, kaya pinapayagan siya ng Diyos. Nang naninirahan ako sa Iversky Skete,¹²⁸ isang gabi sinubukan akong patayin ng tangalashki gamit ang isang malaking piraso ng bato! Sa gabi, may dumating na mahirap na lalaki sa kaliva. Ibinigay ko sa kanya ang lahat ng perang mayroon ako, at umalis siya. Sa gitna ng gabi, may narinig akong katok sa pinto. Akala ko bumalik ang lalaki dahil inakala niyang may mas maraming pera pa ako. "Sino 'yan?" tanong ko. Walang sumagot. Pagkatapos, may narinig akong katok sa ibang pinto. Pinailawan ko ang kandila. 'Sino 'yan?' tanong ko muli. Walang sumagot. Pagkatapos ay may narinig akong hampas sa kisame. 'Ah, ngayon naintindihan ko na!' sabi ko. At nagsimula ang ingay! Lumuhod ako at paulit-ulit na sinabi ang Panalangin ng Panginoon. Bigla, may mabigat na bloke ng bato na ibinato mula sa itaas : bang! Nabiyak ang tabla sa kisame, at may nakasabit na malaking piraso ng bato nang direktso sa ibabaw ng ulo ko, na nakaturo pababa ang matulis na dulo. "Naiintindihan ko," sabi ko, "magiging masigla ang gabi natin!" At doon nagsimula ang aming pagbabantay buong gabi. Nagdarasal ako, habang pinapalo ng mga tangalashki ang bubong mula sa itaas. Ah, ang sarap ng mga pagbabantay na iyon buong gabi!

Ang panalangin ay isang labanan laban sa tangalashka. Kaya, lalaban din ang tangalashka. Nananatiling walang depensa ang tangalashka kapag matapang na nilalabanan ito ng isang tao — ngunit ang tapang na ito ay dapat punô ng kababaang-loob, hindi ng makasariling pagpapasikat.

Upang linisin ang puso, kailangan ang Panalangin kay Hesus at ang pagsisikap sa pag-aayuno

— Geronda, paano napapalinis ang puso?

— Sa pamamagitan ng kababaang-loob, banayad na pag-uugali, paghahain sa sarili, kawalang-pagkamakasari, pagsusuri sa sariling mga iniisip, pag-aagastus, mga panalangin, at higit sa lahat, ang Panalangin ni Hesus — ganyan pinapalinis ang puso. Pinapalaya ng Panalangin ni Hesus ang puso mula sa lahat ng dumi.

— Geronda, maaaring malinis ang puso sa pamamagitan lamang ng Panalangin kay Hesus?

— Hindi. Imposibleng malinis sa pamamagitan lamang ng Panalangin ni Hesus. Dapat ay may kasamang kababaang-loob at angkop na espirituwal na pakikibaka. Kung nananalangin ka ngunit pinababayaan mo ang kababaang-loob at espirituwal na pakikibaka, ang panalangin mo ay walang kabuluhan. Sa kabaligtaran, kung tinutupad mo ang iba pa ngunit pinababayaan ang panalangin, ikaw rin ay nagsusumikap nang walang kabuluhan. Pagsikapan mong manalangin, humihiling ng tulong sa Diyos, at sa ganitong paraan ay unti-unting lilinis ang iyong puso. Dapat magkasabay ang pag-iwas sa luho at panalangin.

¹²⁷ Ibig sabihin, ang Skete ni Santa Ana.

¹²⁸ Noong 1964–1967.

Kabanata 2.

Tungkol sa Pagsasagawa ng Panalangin

Malakas, pabulong, o sa isip?

Elder, ano ang pinakamainam na paraan ng pagdarasal: malakas, pabulong, o sa isip?

— Mabilis kang mapapagod kung malakas kang manalangin. Kaya naman, minsan ay manalangin ka nang mahina at minsan naman ay sa isip. Ang panalangin sa isip ang pinakamainam, ngunit dahil hindi lahat ay maaaring manalangin nang tuloy-tuloy sa kanilang isip, nakakatulong na sabihin ito nang mahina muna bilang paghahanda. Maaari mong simulan ang iyong panalangin nang mahina, pagkatapos ay ipagpatuloy sa isip, pagkatapos ay muli nang mahina, at pagkatapos ay muli sa isip. Pagpalitan ito nang paulit-ulit hanggang ang panalangin ay maisagawa nang puro sa isip lamang—ibig sabihin, hanggang maging 'mental', na tinatawag na: 'mental prayer'. Pagkatapos, ang isang tao ay nananalangin sa isip, habang ang puso ay nagagalak at nasisiyahan; nakakamtan ng tao ang banal na pakikipag-isa at nararanasan ang makalangit na mga kalagayan.

— Kamakailan lang, Geronda, sa tuwing papasok ako sa selda ko, binabaha ako ng mga distraksyon at mga mapanlait na kaisipan. Bakit ito nangyayari sa akin?

— Tila nakalimutan mo ang Panalangin kay Hesus, at iyan ang dahilan kung bakit nagkampo ang tukso sa pintuan ng iyong selda. Subukan mo, sa iyong mga bakanteng sandali habang nasa selda ka, na sabihin ang panalangin nang mahinahon, upang mataboy ang istorbo at mga kaisipang itinatanim ng kaaway. Ang panalangin na mahinahon ay napakalaking tulong tuwing may pag-atake ng demonyo. Sa mga ganitong pagkakataon, mahalaga ang pagiging mapagmatyag upang makatakas sa mga hukbo ng kaaway.

— Geronda, dapat bang labanan ng isang tao ang masasama o mapanlait na mga kaisipan sa pamamagitan ng pag-isip sa kabaligtaran nito, ibig sabihin, mabubuting kaisipan?

— Mas mabuting labanan ang mga ito hindi sa pamamagitan ng mga kaisipan—kahit pa mabuti—kundi sa pamamagitan ng Panalangin kay Hesus. Hangga't maaari, ituon mo ang iyong isip sa pakikipag-usap sa Kristo sa pag-iisip na panalangin, at huwag mo itong punuin ng mga pagninilay-nilay tungkol sa kung ano-ano. Linangin mo ang isang panalangin na unang maglilinis sa iyo mula sa masasamang kaisipan, at sa huli ay magiging isa na sa iyong bawat hininga.

Ipanalangin ang Panalangin kay Hesus saan ka man naroroon

— Geronda, ano ang dapat kong bigyang-pansin nang higit sa lahat sa aking buhay-espiritwal?

— Magpokus, tipunin ang iyong mga iniisip, at isabuhay ang Panalangin kay Hesus saan ka man naroroon gamit ang iyong isip at puso, humihiling ng awa ng Mabuting Diyos para sa iyong sarili, para sa lahat ng nabubuhay, at para sa lahat ng yumao. At kapag napagod ka na sa panalangin, kumanta nang malakas sa mabagal at paulit-ulit na tono, 'Panginoon, maawa ka', o ng isang troparion.

— Geronda, karaniwan kong binibigkas ang Panalangin kay Hesus sa simbahan lamang.

Kapag ang isang monghe ay kontento na lang sa pag-uulit ng Panalangin kay Hesus sa simbahan, nagiging tulad siya ng mga taong mundano na pumupunta lang sa simbahan tuwing Linggo. Kaya huwag mong limitahan ang iyong sarili sa pag-uulit ng Panalangin kay Hesus sa simbahan lamang; bigkasin mo ito habang naka-duty ka, sa iyong selda, at kahit na nakahiga ka na para magpahinga — ipagpatuloy mo pa rin ang pagbigkas ng Panalangin kay Hesus. Habang naka-duty ka, tiyakin mong kalmado at may sukat ang iyong mga galaw; kung hindi, ang kawalang-kapayapaan ay makagugulo sa iyong isipan mula sa panalangin.

Laging panatilihin sa iyong mga labi ang pinakamayuming pangalan ni Jesus, upang matamis din ang iyong kaluluwa. Isang dakilang bagay ang gugulin ang buong araw sa Panalangin kay Jesus. Sinisimulan mo ang araw sa panalangin, pagkatapos ay ginagawa mo ang iyong gawain habang inuulit ang panalangin; sa ganitong paraan, ang iyong ginagawa at ang mga taong kasama rito ay pinapabanal. Kapag, halimbawa, naghahanda ka ng pagkain habang sinasambit ang Panalangin kay Hesus, ang pagkaing inihahanda mo at ang mga taong kumakain nito ay napapabanal.

— Geronda, kamakailan lang ay patuloy akong nahaharap sa matitinding tukso.

— Gamitin mo ang tukso bilang pagkakataon upang lumapit kay Kristo sa bawat pagkakataon, humingi ng Kanyang tulong, at makikinabang ka rito; makakamit mo ang walang patid na panalangin.

Kusang-loob na panalangin

— Geronda, sabihin ninyo sa amin ang tungkol sa kusang-loob na panalangin.

— Ang isang taong nakamit na ang kusang-loob na panalangin ay hindi nagsisikap na bigkasin ang Panalangin kay Hesus; sa halip, nang walang sapilitan mula sa kaniya, ang panalangin ay isinasagawa sa loob niya nang kusa. Kahit natutulog siya ay nananalangin, at paggising niya, nagpapatuloy ang panalangin. Kaya nga sa Banal na Kasulatan, sa Awit ng mga Awit, sinasabi:

'Natutulog ako, ngunit gising ang puso ko.'¹²⁹

Sa Bundok Athos, may isang manggagawa na walang pagod sa pagtrabaho. Ginagawa niya ang trabaho ng dalawang tao, kaya pinagkalooban siya ng mga ama ng dobleng sahod. Minsan, papasok-pasok siya para kumustahin ako sa kaliva ng Banal na Krus. Noong isang beses, sinabi ko sa kanya: 'Kapag nagtatrabaho ka, sabihin mo ang Panalangin kay Hesus, upang ang gawain ng iyong mga kamay ay mapabanal.' Sinunod niya ako na parang bata, at hindi nagtagal ay naging ugali na niyang sabihin ang panalangin. Isang pagkakataon, lumapit siya sa akin at sinabi: 'Alam mo, natutulog ako at sinasabi ko ang panalangin habang natutulog. At kapag nagigising ako, nagpapatuloy ang panalangin. Naramdaman ko ang napakalaking kagalakan sa aking kaluluwa!...' — 'Sumikat na ang matamis na madaling-araw,' ang sagot ko. Isipin mo nga, isang karaniwang tao — at naabot niya ang ganoong kalagayan!

— Geronda, kung ang isang tao ay nakamit na ang kusa-kusang panalangin, ibig bang sabihin noon ay nalinis na siya mula sa kanyang mga hilig?

— Sa anumang kaso, nakamit niya ang mabuting kalagayan ng isip.

— Geronda, paano makakamit ang kusang-loob na panalangin?

— Kapag nauunawaan ng isang tao ang kanyang kasalanan at patuloy na pinapaalala sa kanyang sarili na wala siyang nagawa upang bayaran ang Panginoon, ang kanyang kaluluwa ay napupuno ng pagsisisi, at mapagkumbaba siyang humihiling ng awa ng Diyos. At pagkatapos, hindi na niya kailangang magpilit, kundi ang Panalangin kay Hesus ay nagsisimulang dumaloy nang kusa; kusang gumagalaw ito sa loob niya.

— Nararamdaman ba ng isang tao ang pangangailangang manalangin?

— Hindi ito isang pangangailangan, kundi isang mabuting gawi. Dahil sa pagsisikap ng isang tao, nabubuo nila ang mabuting gawi ng walang patid na panalangin.

Awtomatismo sa panalangin

— Geronda, may mga taong patuloy na binibigkas ang Panalangin kay Hesus nang mahina...

— Maaaring marating ng isang tao ang antas ng awtomatismo at ulitin ang panalangin nang mekanikal, tulad ng orasan na tumitiktik: 'tik-tak, tik-tak'—ngunit ang isip ay hindi nakatuon sa Diyos.

— Geronda, may benepisyo ba ang ganitong panalangin?

— Kung ang isang tao ay may kaunting kababaang-loob at napagtatanto na ang kanyang isip ay hindi nakatuon sa Diyos at na paulit-ulit lang niyang binibigkas ang panalangin, kung gayon ay may kaunting benepisyo. Ngunit kung, dahil sa 'pag-tik-tak' na ito, iniisip nilang matagumpay silang tagapagpanalangin ng Panalangin kay Hesus, kung gayon sa halip na makinabang, ay nagkakaroon sila ng kapahamakan.

— Geronda, kung ang isang tao ay nakasanayang walang patid na bigkasin ang Panalangin ni Hesus, nakakatulong ba ito sa kaniyang espirituwal na pakikibaka?

— Ang tanong ay, para saan niya ito binibigkas? Kung nakilala na ng isang tao ang kanyang sarili at nararamdaman ang pangangailangan para sa awa ng Diyos at patuloy itong hinahanap habang binibigkas ang panalangin, makikinabang siya. O kung hindi pa nila nakikilala ang kanilang sarili, ngunit napagtanto na sila ay nasa kapangyarihan ng mga pagnanasa at lumalapit sa Diyos, tutulungan sila ng Diyos sa kanilang pakikibaka, at higit pa rito, mapananatili nila ang gawi ng pagbigkas ng Panalangin ni Hesus. Gayunpaman, kung binibigkas nila ang panalangin nang mekanikal lamang, nang hindi napagtatanto ang kanilang sariling mga kasalanan, hindi ito nakakatulong sa kanila na hubarin ang makalupang pagkatao.

— Geronda, may panganib ba kung itatakda ng isang tao ang layunin: 'Matutunan kong sabihin nang walang tigil ang Panalangin kay Hesus'?

¹²⁹ Kanta ng mga Kanta 5:2.

— Ang ganitong pagnanais ay maaaring maging mapanganib kapag tumigil ang isang tao sa pagbabantay sa sarili at sinimulan ang Panalangin kay Hesus dahil lamang uso ito sa kasalukuyan. Maaaring mabuo sa kanila ang gawi ng walang tigil na pagbigkas ng panalangin, ngunit patuloy na maninirahan sa kanilang kalooban ang dating sarili, at may panganib na mahulog sila sa ilusyon.

Naalala ko noong ako ay nasa sanatorium para sa tuberculosis; may isa pang monghe na ginagamot doon na naging ugali ang pagbigkas ng Panalangin kay Hesus. Ipinipikit niya ang kanyang mga mata at patuloy na inuulit: 'Panginoong Hesukristo... Panginoong Hesukristo...' Isang babaeng bisita, nang makita siya, ay nag-signo ng krus: 'Ang banal na tao!' At isang araw sinabi sa akin ng mongheng ito: 'Dito ko na inusig ang isang obispo at isang opisyal ng simbahan; pinagalitan ko sila. Nagsulat ako sa kanila ng mga liham na sinasabing talikuran nila ang kanilang mga maling aral! Kung talikuran nila ito, maaari silang umasa sa aking suporta.' — "Sandali, kapatid," sabi ko sa kanya, "ano ang nagpapatibay sa iyo mismo? Tatlong taong pag-aaral at konsumpsyon?" At alam mo ba ang kanyang sagot? "Sa totoo lang, kung may isa o dalawang tao lang na katulad ko, maliligtas na ang mundo!" Kung baliw siya, walang duda tungkol diyan, pero ang problema ay talagang matino ang kanyang isip. Dahil pinilit niyang manalangin nang tuloy-tuloy, naging pangalawang kalikasan ito sa kanya, at itinuturing niyang banal na inspirasyon ang bawat kaisipang dumarating sa kanya. At dahil dito, umabot siya sa puntong naniwala na walang ibang haligi sa mundo na katulad niya!

Pagpigil sa hininga upang ituon ang isip

— Geronda, paano mo pinagsasama ang Panalangin kay Hesus sa iyong paghinga?

— Dati, sinasanay ko ang sarili kong bigkasin nang buo ang panalangin: sa paghinga papasok, sasabihin ko ang 'Panginoong Jesucristo, Anak ng Diyos', at sa paghinga palabas, 'maawa ka sa akin, makasalanang'. Ngunit pagkatapos ng operasyon ko sa baga, hindi ko na nagkaroon ng sapat na hininga para sabihin ito nang buo, kaya sinimulan kong sabihin ang 'Panginoong Hesukristo' habang humihinga ako papasok, at 'kaawaan mo ako' habang humihinga ako palabas.

— Geronda, bakit kailangan nating pigilin ang paghinga kapag sinasabi natin ang Panalangin kay Hesus?

— Ang pagpigil sa paghinga ay nakakatulong sa isip na magpokus sa panalangin — gaya ng isang mamamana na pinipigil ang kanyang paghinga sandali upang tamaang tama ang target. Ngunit dapat gawin ito nang saglit lamang sa simula ng panalangin, at kapag kinakailangan lamang — iyon ay, kapag ang isip ay naaabala o nababahala ng mga iniisip. Sa ganitong mga kaso, may katuturan na pigilin ang paghinga nang saglit, ngunit hindi nang tuloy-tuloy, dahil kung hindi, sasikip ang puso at maaaring masira. May ilang tao na yumuyuko at pinipigilan ang paghinga, at nagdudulot ito ng pisikal na sakit sa puso, na maaaring mauwi sa karamdaman — at napipilitan na ang mga tao na itigil ang pagdarasal. Nais ng Diyos ang ibang uri ng kirot mula sa atin: ang tunay na pighati ng puso na nagmumula sa mapagkumbaba at nagsisisi na puso, at hindi mula sa pisikal na presyon sa kalamnan ng puso.

Ang panalangin ay nangangailangan ng pagsisikap

— Geronda, mas gusto kong huwag tuparin ang aking mga tungkulin, kundi umupo sa aking selda at isagawa ang Panalangin kay Hesus.

— Aba, aba! Nagustuhan mo ba ang nirvana?¹³⁰ Ang layunin ng isang Ortodoksong monghe ay hindi ang nirvana. Pakaintindihin ito. Ang isang monghe ay hindi tamad na umiiwas sa trabaho, na nakaupo lang at paulit-ulit na binibigkas ang Panalangin ni Hesus na parang mantra. Kung gusto niyang nakaupo lang nang nakapikit ang mga kamay buong araw, wala siyang pinagkaiba sa mga nagyo-yoga para sa konsentrasyon. Ang isang monghe, lalo na ang bata pa, ay dapat may apoy sa kanyang mga kamay; dapat siyang maging masigasig at tumakbo nang buong bilis para gampanan ang kanyang mga tungkulin!

— Geronda, nahihirapan din akong yumuko...

— Aba, kahanga-hanga iyan: huwag kang magpapatirapa, huwag mong gawin ang iyong mga tungkulin, umupo ka na lang at manalangin! Sa tingin mo ba talagang makakagawa ka ng malaking pag-unlad?

¹³⁰ Ibig sabihin ng Reverendo na ang akto ng panalangin ay nangangailangan ng parchong pisikal na pagsisikap at pakikibaka laban sa mga pagnanasa, at wala itong kinalaman sa mga teknik na ginagamit ng mga tagasunod ng mga relihiyong Silangang Asyano upang maabot ang tinatawag na nirvana.

Sinabi ni Abba Isaac na ang panalangin na walang pisikal na paggawa ay isang nabigong pagbubuntis, hindi tunay na panalangin.¹³¹

— Geronda, hindi ko matiis na nakatayo nang matagal kapag nananalangin ako gamit ang aking rosaryo; sandali matapos kong magsimula, lumuluhod ako at ganoon ako nananalangin.

— Magsimula ka sa mas mahirap, at kapag napagod ka na, lumipat ka sa mas madali. Kung hindi ka makatayo, lumuhod ka. Kung hindi ka makaluhod, umupo ka. At kung hindi ka rin makauupo, manalangin ka nang nakahiga. Ang pinakamahalaga ay ang iyong isip ay nasa Diyos. Sinabi rin ito ni Abba Isaac.¹³²

— Geronda, bakit sinasabi ng mga ama na kapag binibigkas mo ang Panalangin kay Hesus, dapat kang umupo sa bangkito?

¹³³— Tingnan mo: bumangon ka sa gabi, natapos mo ang iyong rosaryo, nagawa mo ang lahat ng iyong pagyuko, pagod ka na, kaya umupo ka sandali at sabihin ang Panalangin kay Hesus. Umuupo ka para magkaroon ka ng lakas na manalangin buong araw din. Sa mga serbisyo at habang ginagampanan mo ang iyong mga tungkulin, magtatagal ka nang nakatayo at pagod ka rin. Kung titayo ka at mananalangin muli sa iyong selda, mapapagod ka nang husto. Kaya naman, umupo ka sandali at sabihin mo ang iyong panalangin. Ito ang ibig sabihin ng mga banal na ama. Ngunit hindi nila sinasabing kailangang umupo upang makapanalangin. Sa palagay ko, mali ang manalangin nang nakaupo kung kaya mong tumayo. Ito ay tanda ng katamaran, kahit na tila nakararanas ka ng isang tiyak na tamis. Dati nang sinasabi ni Nuno Arsenios ang Mababo: 'Kapag nananalangin ako nang nakatayo, nakakaramdam ako ng matinding bango. Kapag nananalangin ako nang nakaupo, mahina lang ito.'

— Geronda, kapag ako'y yumuyuko o nananalangin gamit ang aking rosaryo habang nakatayo, mas madali para sa aking isipan ang magpokus; sa madaling salita, ang pisikal na pagsisikap ay nakakatulong sa akin na magpokus.

— Ang isipan ay naaakit sa gawain na nasa harapan. Halimbawa, kapag ikaw ay masakit, naaakit ang isipan sa sakit dahil hinihila ito ng sakit; gayundin, kapag ikaw ay nagpapakumbaba, nakatuon man lang ang isipan sa gawaing iyon. Ngunit kung ang iyong isipan ay ganap na nakatuon kay Kristo, hindi mo na nga matatandaan kung ilang beses ka nang nagpapakumbaba.

Ang pagsisipi ang pinakasiguro na daan patungo sa panalangin

— Geronda, sinasabi ni Santo Ignacio (Bryanchaninov) na dapat dahan-dahan bigkasin ang mga panalangin at dahan-dahan ding yumuko.¹³⁴

— Bawat santo ay nagsasalita tungkol sa panalangin ayon sa paraan ng kanyang sariling pagsasagawa nito. Madalas na nagkakamali ang mga tao sa pagkuha ng konklusyon mula sa mga aral ng mga Banal na Ama tungkol sa panalangin sa isip. Ang mga Banal na Ama ay palaging nasa pakikipag-isa sa Diyos, at ang karanasang ito ng pakikipag-isa sa Diyos ang nagturo sa kanila kung paano manalangin nang tama, sa pamamagitan ng eksaktong pagsunod sa anyo ng panalangin na nagdala sa kanila ng pinakamalaking benepisyo. Ngunit kung susundin ng isang tao ang isinusulat ng mga Ama—ang pagyuko ng ulo sa dibdib, ang pagpigil sa paghinga at ang paggaya sa kanilang panlabas na paraan ng pagdarasal—upang lamang makaranas ng ligaya at tuwa, o dahil sa kayabangan, upang maging isang tagasanay ng espirituwal na pagkahinahon—kanita ay hindi siya magtatagumpay.

— Geronda, kapaki-pakinabang ba ang mga aklat na tumatalakay sa mga tiyak na teknik para sa panalangin sa isip?

— Kapaki-pakinabang ang mga ito, ngunit para lamang sa mga may kababaang-loob. Wala itong silbi sa mga mayabang, o sa mga naglalayong mapasama sa hanay ng mga Ama ng 'Dobrotolubie' sa loob ng ilang taon. Noong isang beses, may ilang monghe na dumating sa selda ko at nagsabi: 'Dumating kami upang ituro

¹³¹ "Ang anumang panalangin na hindi nasubok ang katawan at hindi nagluksa ang puso ay itinuturing na hindi hihigit sa isang hindi pa ipinapanganak na sanggol sa sinapupunan, sapagkat ang ganitong panalangin ay walang kaluluwa." Tingnan: Isaac na taga-Sirya, ang Kagalang-galang. Mga Salita ng Asketismo. Salita 11. p. 78. — Tala ng tagasalin.

¹³² Tingnan: Ibid., Talumpati 52, 70. — Tala ng tagasalin.

¹³³ Si Nakatatandang Arsenius na Maninirahan sa Kuweba (1886–1983) ay namuhay bilang isang asketiko sa Bundok Athos sa mga kuweba ng Maliit na Skete ni Santa Ana.

¹³⁴ Tingnan: Ignatius (Bryanchaninov), St. Collected Works. Vol. 1. Ascetic Experiences. On the Practice of the Jesus Prayer. p. 291.

mo sa amin ang mga lihim ng Panalangin kay Hesus. Alam namin na isa ka sa mga bihasa sa panalangin sa isip.' — 'Bura ninyo ang pangalan ko sa listahan ninyo,' sabi ko sa kanila. 'Hinihiling ko lamang ang awa ng Diyos — wala na akong iba pang ginagawa.'

— Geronda, ibig bang sabihin nito ay walang silbi ang ilang praktikal na teknik na binabanggit ng mga Ama?

— Lahat ng ito ay mga pantulong upang mapisanay ang isip, at nakakatulong lamang kung nauuna ang pagpapakumbaba, pagsisisi at pagdadalamhati. Ngunit kung uupo ako, itutok ang ulo sa dibdib at magpasiyang sabihin ang panalangin nang kasingdami ng Pilgrim,¹³⁵ , nang hindi muna nagsusumikap sa pagsisisi, mapipilit ako sa panlabas na anyo at magiging mekanikal ang aking pagsasanay. Sa pinakamainam, magkakaroon lang ako ng mekanikal na gawi sa pagbigkas ng panalangin. Ngunit kung una kong palaganapin ang kababaang-loob at pagsisisi, at pagkatapos ay gamitin ang ilang praktikal na payo mula sa mga Banal na Ama bilang pantulong, magkakaroon ng kapakinabangan. Ang sinumang lumalapit sa panalangin sa ganitong paraan ay hindi maaaring mahulog sa ilusyon; tanging ang panlabas na paggaya lamang ang maaaring magdala rito.

— Geronda, makakamit ba ng isang tao ang panalangin nang hindi binabasa ang mga Banal na Ama¹³⁶ at nang hindi sumusunod sa tiyak na mga pamamaraan?

— Siyempre kaya nila — kung sadyang at mapagkumbabang isasagawa nila ang Panalangin ni Hesus. May ilang tao na naabala sa mga pamamaraan at doon na lang sila natitigil, kaya hindi na sila nakakagawa ng karagdagang pag-unlad. Sa madaling salita, ang pamamaraan ay nagiging layunin mismo para sa kanila, samantalang ang isang pamamaraan ay tulong lamang.

— Geronda, sabihin mo sa akin, ano ang paglubog sa panalangin?¹³⁷

— Isang matamis na paglubog? Hindi dapat lapitan ang panalangin na iyon ang layunin.

— Oo, Geronda, naiintindihan kong hindi ko dapat gawin iyon, ngunit anong pagsisikap ang dapat na nauna rito?

— Ang pinakamahalaga ay dapat walang pansariling interes, kundi kadakilaan at paghahain ng sarili.

Ang pinakasiguro at matuwid na landas ay ang pagyamanin ang panalangin nang may kabanalan, ibig sabihin, pagnilayan kung gaano kabigat ang biyaya ng Diyos at kung gaano tayo kabastos sa Kanya. Pagkatapos, ang kaluluwa ay mapagkumbabang lumalayo sa pagmamahal sa sarili at, nang may pagdadalamhati, hinahanap ang awa ng Diyos. At saka lalong nararamdaman ng isang tao kung gaano niya kailangan ang awa ng Diyos; ang kanyang panalangin ay nagiging taos-puso, na unti-unting nagdadala sa kaluluwa, una, ng tamis ng banal na aliw, at pagkatapos ay ng banal na kagalakan at ligaya.

Kabanata 3. Tungkol sa Matalinong Gawa

Ang isip ay isang dakilang kaloob, ngunit dapat itong iayon sa Banal na dalas

Geronda, isinulat ni Santo Gregorio Palamas na ang mga birtud ng tao, sa bahaging ito ay katulad ng sa Diyos, ay nagpapahintulot sa isang tao na tanggapin ang Diyos, ngunit hindi nito siya pinag-iisa sa Kanya. Ang panalangin, gayunpaman, ay nagdudulot ng pagkakaisa sa Diyos.¹³⁸ Ano ang ibig niyang sabihin rito?

— Dito, ang Banal ay nagsasalita tungkol sa dalisay na panalangin.

— Geronda, ano ang dalisay na panalangin?

— Kapag mayroong espiritwal na kadakilaan at pag-aanyaya sa sarili, ang tao ay nagiging katulad ng Diyos, may ugnayan sa Kanya, at ang kanyang isipan ay palaging nasa Diyos. Pagkatapos ay nananalangin

¹³⁵ Ang Kagalang-galang na Paisius ay tumutukoy sa aklat na **Confidential Tales of a Pilgrim to His Spiritual Father**.

¹³⁶ Ang pinakakilalang koleksyon ng mga patristikong teksto na nakatuon sa panalangin at pagkamit ng katinuan ay ang **Dobrotolyubie** (**Ang Pag-ibig sa Kabutihan**), na inipon at inilathala noong 1782 nina mga Banal na sina Macarius ng Korinto (†1805) at Nicodemus ng Bundok Athos (†1809).

¹³⁷ Tungkol sa paglubog sa panalangin – tingnan p. 245.

¹³⁸ Gregory Palamas, Arsobispo ng Thessaloniki, Banal. Tungkol sa Panalangin at Kalinisan ng Puso, tatlong kabanata // *Dobrotolyubie*. Sa 5 tomo. Tomo 5. ika-4 na edisyon. Moscow: Sretensky Monastery Press, 2010. mga pahina 291–294.

siya — kahit hindi siya nananalangin. Ang buong buhay niya ay panalangin. Wala siyang iniisip na iba: ano man ang kanyang gawin, ang kanyang isipan ay laging nasa Diyos. Isipin ang isang batang walang ama at pinalaki lamang ng kanyang ina. Bigla niyang napagtanto na malayo siya rito, ngunit ano man ang gawin niya, nasaan man siya, ang isip niya ay palaging nakatuon sa kanyang ina. Ganoon din sa isang taong nakatakdang maging dayuhan sa lupa, malayo sa kanyang Ama—ang Diyos: kapag naabot niya ang kalagayan ng dalisay na panalangin, ang isip niya ay palaging nasa Diyos, ang kanyang Ama. Iyan ang tinatawag na dalisay na panalangin.

— Geronda, paano napapalinis ang isip?

— Upang malinis ang isip, dapat itong palaging nasa Diyos; dapat itong magsanib sa Diyos. Upang magsanib ito sa Diyos, kailangan ang pansin, ang pagmamasid sa sarili, at ang walang patid na panalangin. Kapag ang isip ay nagkakaisa sa Diyos, ang tao ay wala nang naiisip kundi ang Diyos; malinis ang isip dahil walang nakakaabala rito. Doon, ang tao ay nagiging isang nilikha hindi lamang sa wangis, kundi pati na rin sa kawangis ng Diyos.¹³⁹ Hindi sapat na manatili lamang sa wangis. Ang isip ay isang dakilang kaloob, ngunit dapat itong iayon sa Banal na dalas.

Ang dakilang enerhiya ng isip, na gumagalaw nang mas mabilis kaysa sa bilis ng liwanag, ay dapat gamitin at itutok nang buong-buo sa Diyos, ang Tagapaglikha ng liwanag. Kung ang enerhiyang ito ay magkakalat, paano magkakaroon ng kapangyarihan ang isip? At kung ang isip ng isang tao ay walang kapangyarihan, wala na siyang naiwan kundi hubad na rason at, nang hindi lumalampas sa hangganan ng bungo, sa kasamaang-palad

ang larawan ng Diyos sa isang kompyuter — isang kahabag-habag na intelektwal na makina. At nangyayari ang sumusunod sa ilan: dahil hindi nila inilalapat ang kapangyarihang ito ng isip sa pinakamataas na antas, ginagamit ito ng kaaway — o, mas tama, sinasakyan niya ito — na itinuturo pababa, una patungo sa lupa, at pagkatapos ay mas mababa pa, patungo sa kasalanan, na nagpapabagsak sa kanila sa impierno mismo. Ngunit kapag nagtagumpay ang isip na umakyat sa bundok, doon ay nakikita nito ang lahat ng bagay mula sa itaas sa pamamagitan ng mga mata ng kaluluwa, sa pamamagitan ng Banal na mata, sa pamamagitan ng Banal na kaliwanagan. Lahat ng ito, sa kasamaang palad, ay alam ko lamang sa teorya, at sisikaping magpagal sa direksyong ito, kahit na abutin ako ng kamatayan sa daan.

Espiritwal na Pagbabantay

— Geronda, ano ang pagkamit ng katinuan?

— Ang pagkasoberanya ay ang iyong pagiging maingat: sa iyong mga iniisip, sa iyong mga gawa, sa iyong mga kilos. Kung ngayon ay magbabantay ka, susubaybayan mo ang iyong sarili at susuriin ang iyong pag-uugali at mga kilos, bukas ay magiging mas maingat ka, at iba pa. Ang pundasyon ay ang pagiging maingat. Kaya nakikita mo kung paano nagtuon ng pansin sa kanilang mga sarili ang mga banal na ama! Bakit sila tinatawag na 'mga tagapag-sane ng pagkamitig'? Ang 'pagkamitig' ay nangangahulugang pagiging maingat sa sarili, pagiging mapagmatyag. Maingat sila sa kanilang sarili at nagsagawa ng panloob na gawain. Inobserbahan nila ang kanilang mga iniisip at nanatili sa patuloy na espiritwal na pagbabantay.

— Geronda, sinasabi ni Abba Isaac: 'Ang gawain sa araw ay dapat naaayon sa gawain sa gabi.'¹⁴⁰ Ano ang ibig niyang sabihin?

— Ibig niyang sabihin, kung paanong ang isang tao ay nananalangin sa gabi at ang isip niya ay naninirahan sa Diyos, gayundin naman sa araw ay dapat niyang pagsumikapan na huwag mawala ang kanyang pokus, baka lumihis ang isip mula sa Diyos. Kung hindi mo binabantayan ang sarili mo sa araw, maraming kalat ang naipon, at subukan mo pang alisin iyon pagkatapos! Mahirap! Isang sandali lang ng kawalang-pansin — at anong hirap ang sumusunod habang nananalangin ka, na sinusubukang magpokus!

Napakahalaga ng atensyon at pagmamasid sa sarili. Maaaring manalangin ang isang tao nang maraming oras, ngunit kung siya ay pabaya at hindi binabantayan ang sarili, mananatili lamang siya sa pag-ikot. Ngunit kapag ang panalangin ay sinamahan ng pagmamasid sa sarili, hindi tayo nagpapaputok nang basta-basta, kundi direkta sa mga kuta ng kaaway.

— Geronda, bakit palaging naliligaw ang isip ko at bakit hindi ko ito mapagsama-sama?

¹³⁹ Tingnan ang Genesis 1:26.

¹⁴⁰ Isaac na taga-Syria, ang Kagalang-galang. Mga Pagsasalita ng Pag-a-ascetic. Pagsasalita 70. p. 78. — Tala ng tagasalin.

— Sa lahat ng mga taong ito ay parang kabayong walang tali; kahit ngayon ay hindi mo ito makontrol. Mahalaga ang atensyon, dahil sa isang sandali ay kayang dalhin ka ng isip sa paraiso, at sa susunod, kung hindi ka magbantay, sa impierno. Hangga't maaari, subukang ituan ang iyong isip sa mabubuting, banal na kaisipan na nagpapabanal sa tao.

Pagtitipon ng isip

— Geronda, nag-iikot-ikot ang isip ko rito't roon.

— Nang bata pa ako, madalas huliin ng mga batang lalaki ang mga malating langgam, itali ng tali sa kanilang mga paa at laruin ang larong ito: papaliparin nila ang mga ito, at iisipin ng mga kawawang langgam na malaya na sila — pero pagkatapos ay ibabalik ng mga bata ang tali at hihila pabalik ang munting ibon. Ganito rin ang iyong isipan — maaari itong lumipad nang mataas, ngunit kung si Cristo ang humahawak sa kabilang dulo, hindi ito mapupunta sa kahit saan — lilipad ito at babalik kay Cristo.

— Geronda, minsan nakatutok ako, nakatutok sa panalangin, pero sa sandaling maaliw ako, sa isang kisapmata ay napupunta pa ang isip ko sa... Amerika. Paano 'yan nangyayari?

— Ang mga tiket papuntang Amerika ay mahal ngayon! At madalas mo bang marating ang sarili mo roon? Tingnan mo rito, pigilin mo ang iyong isip, kung hindi sisirain mo ang sarili mo at ikakalat mo kami sa apat na hangin — tiyak na hindi ko mababayaran ang mga utang mo. Ipanalangin mo nang taimtim at mapagkumbaba, upang hindi ka mapanakawan ng diyablo sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa iyo ng iyong mga iniisip. Malaking tulong sa iyo rito ang pagmumuni-muni tungkol sa kamatayan. Kung iisipin mo: 'Binigyan ako ng Diyos ng panahon para maghanda, at pagkatapos ay tatawagin Niya ako sa Kanya,' hindi magwawagi ang anumang kaisipan. Pagdating sa kamatayan, natitipon ang isip at hindi naliligaw sa kung saan-saan, ni hindi rin ito nadadala hanggang sa dulo ng mundo.

— Geronda, nalulungkot ako na nalilihis ang isip ko habang nananalangin.

— Ang isip ko rin ay naaabala ng iba't ibang pag-aalala, kahit na nais kong manatili ito nang palagi sa Diyos. Pagkatapos ay sinasabi ko: 'Diyos ko, ano'ng ginagawa ng ganitong isip sa harap Mo? Mayabang ako sa paghahangad na manatili ito sa Kalooban Mo!' Isang mapagkumbabang pag-iisip lamang ang humihikayat ng biyaya ng Diyos, at ang isip ay bumabalik sa Diyos. At dapat mong sabihin: 'Tama Ka, aking Diyos, na hindi Mo ako tinutulungan na ituan ang aking isip sa Iyo, sapagkat ako'y aba at dukha.' Kapag ikaw mismo ang naniwala rito, agad kang tutulungan ng Diyos na makapagpokus.

— Geronda, madalas kapag nananalangin ako gamit ang aking rosaryo, kahit na nakatutok ako sa simula, nalilihis ang isip ko pagkatapos. Sinusubukan ko, nakatutok ako, pero nalilihis ulit.

— Isipin mo kung gaano kalungkot kung kalahati o isang katlo lamang ng iyong panalangin ang nakarating sa trono ng Diyos, habang ang iba ay nawala sa daan! Kailangan mo ng pagtitiyaga at pasensya. Nalilihis ang isip mo? Ibalik mo! Muli itong nalilihis? Ibalik mo muli.

— Ngunit bakit, Geronda, napakahirap kong magpokus?

— Dahil nasa pinakaunang hakbang ka pa lamang ng espirituwal na pakikibaka, at kung kabaligtaran ang nangyayari, sasalungat ito sa natural na kaayusan ng mga bagay, na parang isang sanggol na ipinanganak na limang taong gulang. Ang isip natin ay parang isang batang kabayo na sa simula ay tumatakbo sa likod ng kanyang ina, ngunit agad na nakakalimot: nagsisimula itong maglaro-laro, nguya-nguyain ang damo, maglaro at tumakbo nang malayo, at kapag nagkamalay, napagtatanto nitong nawala ang kanyang ina. Tumatakbo ito, natatagpuan siya, ngunit agad na nakakalimot muli. Kapag lumaki nang kaunti, ito'y dinadala at itinatali sa likod ng kanyang ina, kaya't palagi siyang nasa tabi nito. Ang ibig kong sabihin ay, sa simula, natural lamang na maglayas ang isip habang nananalangin. Ngunit kung magpapatuloy ang isa, ito'y magkakaugnay sa Diyos at hindi na mapaghihiwalay mula sa Kanya; nais nitong manalangin nang tuloy-tuloy. Pagkatapos nito ay dumarating ang ganap na kapayapaan: walang kahit isang iniisip na pumapasok habang nananalangin, at ang isip ay nananatiling malaya mula sa mga iniisip.¹⁴¹ Ang susunod na yugto ay pagninilay.

¹⁴¹ Ito ay isang espirituwal na kalagayan kung saan ang isang tao, na napalaya mula sa mga pagnanasa, ay hindi na nag-iimbak ng mga kaisipan. Tulad ng isinulat ni Abba Isaac, 'ang kaluluwa ay nakakamtan ang katahimikan ng mga kaisipan; mula sa katahimikan ng mga kaisipan ay umaakyat ito sa kalinisan ng isip, at sa pamamagitan ng kalinisan ng isip ay nakakamtan ng tao ang pangitain ng mga hiwaga ng Diyos... Pagkatapos nito, nararating ng isip ang bisyon ng mga rebelasyon at mga tanda, gaya ng nakita ng propeta Ezekiel.' (Tingnan: Isaac na taga-Syria, ang Kagalang-galang. Mga Salita ng Pag-aascetismo. Salita 59. p. 386.) — Tala ng tagasalin.

Bigyan natin ang ating isipan ng gagawin

— Geronda, naninirahan pa rin ako sa mundo. Kung maaari, pakituro sa akin kung paano ko mapipigil ang aking sarili na maabala at madala ng mundo.

— Makikita mo ang mga sagot sa tanong na ito sa mga sinulat ni Abba Isaac. Basahin nang mabuti ang unang apat na linya ng unang kabanata at pag-isipan ang mga ito. Sinasabi ng santo: 'Ang takot sa Diyos ang simula ng kabutihan. Ang ganitong takot, ayon sa sinasabi, ay ipinapanganak ng pananampalataya at itinatanim sa puso ng isang tao kapag ang kanyang isipan, matapos magpaalam sa mga makamundong abala at pinagsama-sama ang mga kaisipang naglilibot-libot, ay inialay sa pagtuturo tungkol sa hinaharap na kapalaran ng kaluluwa.'¹⁴² Totoo na kailangan ang ilang paunang kinakailangan para sa ganitong espirituwal na gawain, at wala ka pa sa ngayon. Ngunit maaari kang gumawa ng katulad nito kahit ngayon, habang nasa mundo ka pa. Mahirap para sa iyo na manalangin nang tuloy-tuloy, sapagkat nakakapagod ang panalangin sa simula, dahil naninirahan pa rin sa iyong kalooban ang mga pagnanasa. Kaya naman, kapag hindi ka nananalangin at walang ginagawa ang iyong isipan, subukang bigyan ito ng gawain, upang hindi magkaroon ng pagkakataon ang diyablo na maghasik ng kanyang mga binhi. Ang gawain para sa isip ay maaaring ito: tipunin ito, at alagaan nang mabuti ang pag-alala sa ating kamatayan—ngunit kayo'y mga babae ay palaging naghahanap ng dahilan upang sumuko sa kawalan ng pag-asa at pagkapahamak!... Kaya, mas mabuting palaging balikan ang mga pangyayari sa Bagong Tipan at pagmunimunian ang mga ito. Magsimula sa Pagpapahayag at wakasan sa Pagpapako sa Krus, at hayaang palaging umikot ang iyong isipan sa mga ito. Kapag naabot ng iyong isipan ang puntong palagi na lamang itong umiikot sa mga banal na pangyayaring ito, magkakaroon ng panloob na pagbabago sa iyong kalooban, at ito na ang iyong muling pagkabuhay.

— Geronda, talagang nagustuhan ko ang mga salita ng stichera: 'Sa pamamagitan ng iyong butas na tagiliran, O Tagapagbigay-buhay, ibinuho Mo sa lahat ang mga agos ng buhay at kaligtasan.'¹⁴³

— At paano nga ba hindi magugustuhan ang mga ito? Habang pinagmamasdan ng isang tao ang Krus, ang butas na tagiliran ni Cristo, ang mga pako, ang suka, ang apug, at bawat detalye ng salaysay ng Ebanghelyo tungkol sa mga paghihirap na tiniis ng Panginoon para sa atin, nakatutok ang isip sa Gólgota nang walang alinlangan. Pagkatapos ay nananalangin ang kaluluwa nang buong-puso kay Kristo na ipinako sa krus, para sa sarili nito, para sa lahat ng mga buhay at ng mga yumao na, nawa'y magkaroon ng awa sa kanila si Kristo, na nagpasan ng mga sugat para sa ating lahat.

Ang ating isipan ay parang isang tinedyer na pinababayaang sa sarili niyang kagustuhan, na walang katapusang nais maglibot dito't doon, magwala, at lumabag sa mga patakaran. Ngunit ang ating buhay at ang ating kaligtasan ay nakasalalay sa disiplina ng isipan. Kung mapapailalim at mapagsasanay natin ito, ito'y magiging kalmado at magiging mabuti at masunurin. Kaya naman, hangga't maaari, huwag hayaang magpalipas-lipat ang isipan. Sanayin ito sa espirituwal; turuan itong magpalipas ng mas maraming oras sa bahay, sa paraiso, malapit sa kanyang Ama at Diyos.

Ang pakiramdam ng presensya ng Diyos

— Geronda, kapag ako ay abala sa isang uri ng mental na gawain, hindi ako makapanalangin.

— Kung, habang ikaw ay nagtatrabaho, hindi nalilihis ang iyong isip mula sa Diyos, katumbas ito ng Panalangin ni Hesus. Sa kabaligtaran, kung ikaw ay nananalangin ngunit hindi nakatuon ang iyong isip sa Diyos, walang silbi ang ganoong panalangin. Kung ang isang tao ay napapagod sa Panalangin ni Hesus at simpleng itutok lang ang isip sa Kristo o sa Ina ng Diyos, panalangin din iyon.

— Geronda, posible bang mapanatili ng isang tao ang pag-alala sa Diyos nang hindi binibigkas ang Panalangin kay Hesus?

— Kung sasabihin nila sa kanilang sarili: 'Nakalayo ako sa Diyos! Ano ang dapat kong gawin upang mapalapit sa Kanya?' — at mula rito ay nagmumula ang paggunita sa Diyos, saka dumarating din ang panalangin. Palaging sikapin mong maramdaman ang presensya ni Kristo, ng Ina ng Diyos, at ng mga santo, at kumilos na parang narito sila, sa iyong tabi. Pagkatapos ng lahat, nandito nga sila, kahit na hindi natin sila

¹⁴² Tingnan: Isaac na taga-Syria, *The Ascetic Discourses*. Diskurso 1. p. 19. — Tala ng tagasalin.

¹⁴³ Tingnan: Octoechos, Tono 5. Noong Sabado ng gabi, stichera sa serbisyo ng stichera. Sa Ruso: "Mula sa iyong butas na dibdib, O Tagapagbigay-buhay, ibinuho Mo ang mga agos ng buhay at kaligtasan sa lahat."

nakikita ng ating pisikal na mga mata. Ituon mo ang lahat ng iyong mga iniisip at damdamin sa Diyos at sabihin: 'Nakikita ako ng Diyos. Kaaya-aya ba sa Kanya ang ginagawa ko ngayon? Ano ang dapat kong iwasan upang hindi Siya malungkot?' Unti-unti, magiging panloob mong kalagayan ito. Maiisip mo ang Diyos at gagawin mo ang lahat ng iyong makakaya upang Kanya'y mapasaya. Ganito lumalago at tumitibay ang pag-ibig sa Diyos; ganito nakakakita ng kagalakan ang isip at puso; at ganito mo matututuhan na manatili nang tuloy-tuloy sa Panalangin ni Hesus nang walang kahirap-hirap.

— Geronda, ano ang ibig sabihin ng kasabihang: 'Alalahanin mo ang Diyos, at makikita mo ang Diyos'?

— Ang pag-alala sa Diyos ay nangangahulugang nakatuon ang isipan sa Diyos. Ang taong nag-aalala sa Diyos ay namumuhay sa Diyos, at sa ganitong paraan ay nakikita niya ang Diyos saanman at sa lahat ng bagay. Ang nakamit na ito ay palaging nararamdaman ang presensya ng Diyos at napupuno ng pasasalamat sa Kanya. Nakikita niya ang tatak ng pagpapala ng Diyos sa lahat ng bagay. Tumitingin sila sa paligid at napagtatanto na ang Diyos ay hindi lamang nag-aalaga sa sangkatauhan, kundi pati na rin sa buong mundo, pati na sa pinakamaliit na bagay. Kahit saan siya tumingin, nakikita niya ang kadakilaan ng Diyos. Itinaas niya ang kanyang paningin sa kalangitan at nababago siya ng presensya ng Diyos. Tinitingnan niya ang lupa, ang mga ibon, ang mga puno, at sa likod ng lahat ng ito nakikita niya ang Diyos, ang kanilang Lumikha. Ito ay panalangin at pag-alala sa Diyos nang sabay.

Kabanata 4.

Tungkol sa pagtutulungan ng isip at puso

Nagiging taos-puso ang panalangin kapag nagsanib ang isip at puso

Matanda, paano bumababa ang isip sa puso?

— Kapag nararamdaman ng puso ang sakit, bumababa ang isip sa puso. Ano ang ibig sabihin ng 'nararamdaman ng puso ang sakit'? Kapag pinagninilayan ng isang tao ang mga biyaya ng Diyos at ang kanilang sariling kawalang-pasasalamat, isang matinding kirot ang tumatagos sa kanilang puso, at doon nahihila ang isip.

— Geronda, kapag masakit ang ulo ko, hindi ako makapanalangin.

— Isipin mong sumasakit ang iyong binti at, sa mismong sandaling iyon, naputukan mo ang iyong kamay ng kutsilyo. Ano ang nangyayari? Nakakalimutan mo ang sakit sa iyong binti at inililipat mo ang lahat ng iyong pansin sa iyong nasaktang kamay. Ganoon din ang sakit ng ulo na pumipigil sa iyo na manalangin. Una, isipin mo muna ang sarili mong mga kasalanan, pagkatapos ay ang pagdurusa ng mga tao, at doon sisimulang sumakit ang iyong puso. Ang sakit sa iyong puso ang 'pinapawalang-bisa' sa pananakit ng ulo, at nagsisimula ang taos-pusong panalangin—para sa iyong sarili at para sa buong mundo.

— Geronda, ano ang dapat gawin upang hindi maglayas ang isip at mawala ang konsentrasyon?

— Mahirap pigilin ang isip na tumatakbo nang mas mabilis kaysa sa bilis ng liwanag. Dapat mong, tulad ng sa isang bata, 'hawakan ito sa kamay' at ituro ito sa pagdurusa, sa mga maysakit, sa mga pinabayaan, at sa mga pumanaw. Pagkatapos, ang isip, nang masaksihan ang lahat ng ito, ay magsisimulang kumatok sa pintuan ng puso, at ang puso—gaano man ito katigas—ay bubukas, at ang panalangin ay magiging taos-puso, at ang tao, na may luha sa mga mata, ay magsisimulang humingi ng tulong sa Diyos. Ngunit kung ang isang tao ay nag-iisip tungkol sa lahat ng ito at hindi nakararamdam ng habag—kung hindi sila naaantig ng mga kapighatian ng tao, ng mga paghihirap ng mga pinahirapan na yumao, o ng pagdurusa ng kanilang mga kaluluwa—nangangahulugan ito na ang taong iyon ay naging manhid na, at ang makamundong pag-iisip at ang dating sarili sa loob nila ay napakalakas.

— Geronda, madalas sa panahon ng seremonya ay hindi tumatalon ang isip ko patungo sa langit, kundi nakatuon sa pagdurusa ng mga tao.

— Hindi mapaghihiwalay ang dalawa. Ang layunin ay hindi lamang bigkasin ang mga salita ng panalangin o panatilihing malaya ang isip sa mga iniisip; ang kailangan ay magsimulang umandar ang 'maliit na makina', upang ang puso ay makiramay sa iyong pinagdadasal.

— Geronda, kapag bumabalik ako sa selda ko pagkatapos ng aking mga tungkulin, sinisikap kong ayusin ang aking mga iniisip, na palayain ang sarili ko mula sa mga iniisip tungkol sa trabaho at iba't ibang larawan, ngunit umiikot pa rin ang ulo ko.

— Hindi ito tungkol sa 'pagtitipon ng iyong mga utak', kundi sa paggamit ng iyong isip. At tinitipon mo ang iyong mga utak dahil nananalangin ka gamit ang iyong ulo. Kapag nananalangin ang isang tao gamit ang ulo, natural lamang na napapagod ang kanyang utak at nagsisimulang sumakit ang ulo. Hindi ka nag-iisa sa problemang ito. Ang mga tao ay gumagawa ng mga aktibidad na mabuti para sa kaluluwa—halimbawa, pagbabasa ng isang espiritwal na aklat gaya ng —ngunit sa halip na gamitin ang kanilang talino, sinisikap nilang 'mag-overthink' dito, kaya sila ay nagkakaroon ng pananakit ng ulo. Ang mga lumalapit sa taos-pusong panalangin nang mekanikal ay nakararanas ng katulad na problema,¹⁴⁴ , at pagkatapos ay sumasakit ang kanilang puso. Kapag gusto kong manalangin at magpokus, kailangang itaon ng aking isipan si Cristo. Hindi ito naliligaw, kundi agad itong nagpapadala ng 'mensahe' sa puso at nakikipag-ugnayan dito. Iba naman ang pakikipag-usap sa isip; nakakapagod ito. Bakit ko nga ba madalas sinasabi sa inyo na dapat ninyong gawing sarili ninyo ang sakit ng iba? Dapat pumasok ang isip sa sakit ng ibang tao, at saka lamang maaaring magdasal. Kung hindi, hindi ito panalangin, kundi isang ulat. Halimbawa, maaaring sabihing gamit ang iyong isip na may mga maysakit at kailangan mong ipanalangin sila, ngunit hindi kasali rito ang iyong isip o ang iyong puso. Samantalang kung ikaw mismo ang may nararamdamang sakit, nakatuon nang tuloy-tuloy dito ang iyong isip. Ganoon din: kung gagawing sarili mong sakit ang sakit ng iba, mananatiling matatag sa loob nito ang iyong isip.

— Geronda, pero sa ganoong kaso, may garantiya bang hindi malilihis ang isip?

— Walang ganoong garantiya, at maaaring mawala nga ang pokus nito. Depende sa tindi ng nararamdamang sakit. Halimbawa, sa isang bahay na may pasyenteng naoperahan at tinanggal ang appendix: maaaring samahan siya ng kanyang mga kamag-anak nang sandali, baka kumanta o sumayaw nang kaunti, at pagkatapos ay magpapatuloy na ang lahat sa kanilang mga gawain. Iba ang usapin kung ang isang tao ay malubhang may sakit, halimbawa ay may kanser: isang malaking trahedya ang dumating, na hindi malilimutan ng sinuman sa bahay kahit saglit. Tanging ang taong hindi lubos na nauunawaan ang tindi ng sitwasyon ang maaaring maligaw ang isip. Naalala ko noong bata pa ako, isang araw ay dinala pauwi ang kapatid kong malubhang may sakit. Nasa bingit na siya ng kamatayan, ngunit kinuha ko ang harmonica ko, umupo sa tabi niya at nagsimulang tumugtog — nang hindi ko namamalayan na malapit na pala siyang pumanaw.

— Geronda, ibig bang sabihin nito na ang utak ay isang pisikal na organo, samantalang ang isip ay espiritwal?

— Ang isip ng isang tao ay parang alkohol sa alak: naroroon ang kapangyarihan, hindi sa katas ng ubas. Ganoon din, ang isip ang puwersa ng buhay ng utak, ang pinakamahasag na bagay sa isang tao.

'Kaya, Geronda, humihinto ba sa pagtibok ang puso dahil hindi gumagana ang isip?'

— Siyempre hindi, pinagpala kaluluwa! Nasa isip mismo ang lahat ng kapangyarihan.

— At ang utak, Geronda? Ibig bang sabihin wala itong silbi sa panahon ng panalangin?

— Kailangan din ito, ngunit hanggang sa isang tiyak na punto lamang: ang rason ang gumagawa ng desisyon na pumasok sa sakit ng ibang tao. Iyon lang. At saka nagsisimulang gumana ang isip. Dapat isipin ng isang tao ang mga partikular na problema at kahirapan na dinaranas ng mga tao, magpakita ng habag sa kanila, at magsimulang manalangin.

Ang pag-ibig ng Diyos ay tinitipon ang isip sa puso

— Geronda, minsan sa pagdarasal, para hindi maligaw ang isip ko, sinasabi ko: 'Panginoong Hesukristo, Anak ng Diyos, minamahal Kita.'

— Mahal mo si Hesukristo, ngunit nalilihis ang isip mo mula sa Kanya habang nananalangin ng Panalangin kay Hesus — posible nga ba iyon? Sabihin sa Kanya nang isang beses o dalawang beses na mahal mo Siya — posible iyon. Ngunit kung inuulit mo ang mga salitang ito nang paulit-ulit, hindi iyon totoo. Hindi puwedeng mayroon kang isang bagay sa puso, isa pa sa isip, at isa pa sa labi. Doon, naaangkop sa atin ang

¹⁴⁴ Halimbawa, sa pamamagitan ng pagpigil sa kanilang hininga.

mga salita ng Kasulatan: 'Ang mga taong ito ay lumalapit sa Akin sa kanilang mga bibig at pinaparangalan Ako ng kanilang mga labi, ngunit ang kanilang mga puso ay malayo sa Akin.'¹⁴⁵

— Geronda, bakit ako nananalangin nang walang init?

— Dahil naaabala ka ng mga panlabas na bagay. Nasa ibang lugar ang puso mo; walang sigla rito, walang pag-ibig sa Diyos, at iyon ang dahilan kung bakit mahina ang Pagdarasal kay Hesus. Ang pag-ibig ng Diyos ay tinitipon ang isip sa puso, at doon ay 'nawawala' ang isip ng tao.

— Geronda, paano maaaring patuloy na magsikap tungo sa Diyos at isabuhay nang buong puso ang Panalangin kay Hesus?

— Kung ang isang tao ay patuloy na pinapaalala sa sarili ang mga biyaya ng Diyos at ang katotohanang wala silang nagawa upang bayaran ang Panginoon, isang matinding pighati ang tumatagos sa puso at nagsisimula na itong gumana. Ang puso ay kusang kumikipot dahil sa pag-ibig, at hindi na ang tao ang sumusubaybay sa panalangin, kundi ang panalangin ang sumusubaybay sa kaniya. Kaya, palaging magkaroon ng mga kaisipang mapagmahal at mapagkumbaba. Ang Panginoon ay nananahan sa puso ng mga mapagkumbaba;¹⁴⁶ at kaya't ang biyaya ng Diyos ay papasok sa iyo, mamatamis ang iyong puso, at ang iyong panalangin ay magiging taos-puso.

— Kaya, ibig bang sabihin noon ay hindi rin makapasok ang masamang kaisipan sa sandaling iyon?

— Hindi, hindi maaari. Para lumitaw ang isang masamang kaisipan, kailangan mong tumigil sa pagdarasal. Ngunit kahit na itigil mo ang pagbigkas ng Panalangin kay Hesus sa iyong isip, habang ang iyong puso ay patuloy na nananalangin nito, hindi pa rin maaaring lumitaw ang isang masamang kaisipan — sapagkat ang puso ay nananalangin!

— Geronda, pagpalain ninyo ako at payuhan kung paano kong pag-isahin ang aking isipan.

— Pinagpalang kaluluwa, hinihiling ko na ang iyong isip ay nakasentro sa iyong puso. Ano ang ibig nating sabihin kapag sinasabi nating 'puso'? Pagkatapos ng lahat, hindi naman ang puso ay isang sisidlan kung saan dapat ilagay ang isip. Ang puso ang sentro ng ating mga damdamin at emosyon. Kaya, kapag sinasabi natin na 'ang isip ay nakasentro sa puso', ibig sabihin nito ay nakasentro ito sa pag-ibig, sa kabaitan, sa isang mapaggalang na pagnanasa, sa isang hindi mailarawan na matamis na kagalakan... Ang Diyos ay Pag-ibig, at ang puso ay naglalaman ng pag-ibig; kung ang puso ay napadalisay, masasabi natin na ang isang tao ay may Diyos sa kanyang kalooban.

'Ibigin mo ang Panginoon mong Diyos nang buong puso, at buong kaluluwa, at buong pag-iisip.'¹⁴⁷ Mahalin Siya nang buong pagkatao. Kung natitikman ng isip ang tamis na dumarating sa puso sa pamamagitan ng pag-ibig at kabutihan, ang panalangin na 'Panginoong Hesukristo, maawa ka sa akin' ay pupuno sa buong pagkatao ng matinding paghanga at lambing.

Ang buong saligan ng buhay espirituwal ay nakasalalay sa paglilinis ng puso ng isang tao, upang tanggapin si Cristo rito at mapigil ang isip. Dapat tiyakin na matamis para sa isip ang manirahan sa puso. Kung matamis para sa isip ang manirahan sa puso, ayaw nitong lisanin ang puso—tulad ng batang ayaw umalis sa tindahan ng kendi.

Bahagi 6.

Buhay na Liturhikal

Ang simbahan ay ang bahay ng Diyos Mismo; pinapabanal nito ang isang tao, at doon tinatanggap ang Banal na biyaya. Ang simpleng pag-iisip nito ay sapat na upang punuin ang isang tao ng matinding pagkamangha.

¹⁴⁵ Matt. 15:8. Tingnan din: Isa. 29:13.

¹⁴⁶ Tingnan Is. 66:1–2.

¹⁴⁷ Mateo 22:37.

Kabanata 1.

Tungkol sa mga Panahon ng Taong Simbahan

'Ipinanganak si Kristo'¹⁴⁸

Geronda, maaari bang matulog nang sandali bukas pagkatapos ng Banal na Pagbabantay sa Bisperas ng Pasko?¹⁴⁹

— Sige, magpuyat din tayo sa Araw ng Pasko! Sinabi dati ng aking ina: 'Sa gabi ng Pasko, tanging ang mga Hudyo ang naghihilik.' Noong gabing ipinanganak si Kristo, ang mga dakila at makapangyarihan sa mundong ito ay mahimbing na natutulog, habang ang mga pastol ay nagbabantay.¹⁵⁰ Binabantayan nila ang kanilang mga tupa sa gabi at tumutugtog ng plauta. Nakikita mo ba ang pagkakaiba? Ang mga pastol na nagbabantay ay binigyan ng pribilehiyo na makita si Kristo.

— Geronda, ano ang itsura ng kuwebang iyon?

— Ito ay isang kuweba sa bato, at wala nang iba pa rito kundi isang paagakan para sa mga hayop; wala nang iba pa. Tanging ang mga mahihirap lamang ang pumupunta rito upang silungan ang kanilang mga tupa. Ang Ina ng Diyos, kasama si Jose, ay dumating sa kuwebang ito,¹⁵¹ dahil puno na ang lahat ng mga panuluyan. Nandoon ang isang asno at isang guya, na pinainit si Cristo sa kanilang hininga.

'Nakilala ng baka ang bumili sa kaniya, at ng asno ang sabnayan ng kaniyang panginoon'¹⁵² — hindi ba ito ang sinasabi ng propeta Isaias?

— Geronda, gaano kaganda ang pagkakasabi sa stichera ngayong araw na ang Pinakabanal na Theotokos, nang makita ang bagong silang na Kristo, ay sumigaw, 'nagagalak at umiiyak nang sabay: Ihahain ko ba sa Iyo ang dibdib, O Tagapagpalakas ng lahat, o kakantahin kita bilang aking Anak at aking Diyos? Ano ang itatawag ko sa Iyo?'¹⁵³

— Ito ang mga hiwaga ng Diyos, ang pinakadakilang pagpapakababa ng Diyos, na hindi Niya natin lubos na mauunawaan!..

— Geronda, paano natin mararanasan ang pangyayaring ito ng Pasko sa ating mga puso at maramdaman na 'ipinanganak si Cristo ngayon mula sa Birhen'?'¹⁵⁴

— Upang maranasan at madama natin ang mga banal na pangyayaring ito, ang isip ay dapat nakatuon sa mga banal na kahulugan. Doon ay nagbabago ang isang tao. 'Isang dakila at maringal na himala ang naganap ngayon,'¹⁵⁵ — gaya ng ating inaawit. Kung ang ating isipan ay maninirahan doon, sa 'maluwalhati', sa kamangha-mangha, makakaranas tayo sa ating mga puso ng dakilang hiwaga ng Kapanganakan ni Kristo.

At ipagdarasal ko na ang iyong puso ay maging sabsaban ng Betlehem at na ang Banal na Sanggol ay ipagkaloob sa iyo ang lahat ng Kanyang mga biyaya.

Banal na Kwaresma — ang prusisyon patungong Gólgota

— Mahal kong mga kapatid na babae, hinihiling ko sa inyo ang isang pinagpalang Kwaresma at ang espesyal na tulong ng Diyos sa unang tatlong araw.¹⁵⁶ Sana ngayong taon, sa panahon ng Kwaresma, hindi kayo mapabigatan ng maraming pag-aalala, at makiramay sa Pasyon ni Cristo sa inyong mga puso, at mas itutok ang inyong sarili sa espirituwal na paggawa. Sa pagsisimula ng pag-awit ng Lenten Triodion¹⁵⁷, dapat

¹⁴⁸ Ang irmos ng unang ode ng kanon para sa Pista ng Kapanganakan ni Cristo.

¹⁴⁹ Sa monasteryo ni San Juan na Teologo, karaniwang nagsisimula ang pagbabantay sa ganap na ika-9 ng gabi at, kasama ang Liturhiya, nagtatapos bandang ika-4 ng madaling araw. — Tala ng tagasalin.

¹⁵⁰ Tingnan ang Lucas 2:8.

¹⁵¹ Tingnan ang Lucas 2:7.

¹⁵² Isa. 1:3.

¹⁵³ Ang stichera na ito ay hindi matatagpuan sa Slavonic Menaion, samantalang sa Greek Menaion ito ang ikatlong stichera sa 'O Panginoon, ako'y sumigaw' sa Vespers ng ika-24 ng Disyembre. — Tala ng tagasalin.

¹⁵⁴ Isang stichera para sa Ikasiyam na Oras sa bisperas ng Pista ng Kapanganakan ni Cristo.

¹⁵⁵ Ang unang stichera para sa kapistahan ng Kapanganakan ni Cristo.

¹⁵⁶ Ayon sa Batas, kinakailangan ang ganap na pag-iwas sa pagkain at inumin sa unang tatlong araw ng Dakilang Kwaresma.

¹⁵⁷ Ang Triodion ng Kwaresma ay inaawit mula sa Linggo ng Maniningil at Pariseo hanggang sa Dakilang Sabado.

nang simulan ang prusisyon patungong Golgota. At kung gugugulin ng isang tao ang panahong ito para sa kapakinabangang espirituwal, pagkatapos ng kamatayan ang kanyang kaluluwa, habang umaakyat sa bundok, ay hindi makakasalubong ng anumang hadlang sa daan patungo sa kabilang mundo.¹⁵⁸ Ang mga banal na araw na ito ay bumabalik taon-taon, ngunit ang problema ay sa bawat lumipas na taon ay unti-unti nang nababawasan ang ating oras. At paano natin ginagamit ang panahong ito? Para sa pakinabang sa langit, o sa pag-aaksaya nito sa mga bagay na lupa?

Sinisimulan ng mga monghe ang bawat Dakilang Kwaresma sa tatlong araw na inilalaan nila ang lahat ng kanilang enerhiya sa pinakamahigpit na pag-aayuno at masidhing panalangin. Ang mga layko rin ay may sarili nilang tatlong espesyal na araw — hindi lang isang beses sa isang taon, kundi bawat linggo: Biyernes, Sabado at Linggo — na kanilang inilalaan sa labis na libangan at mga kaduda-dudang kasiyahan. Sa kabutihang-palad, ang tatlong araw na ito ng pag-aayuno sa Kwaresma ay sinusunod sa mga monasteryo at ng ilang pamilyang Kristiyano sa mas malawak na mundo — at ito ang sumusuporta sa mundo. Ang masidhing panalangin at pag-aayuno sa tatlong araw na ito ang nagpoprotekta sa mundo mula sa maraming espirituwal na pagbagsak na karaniwang dumadapo sa mga tao sa tatlong araw ng makamundong ligaya.

— Geronda, bakit ang higpit na ito sa unang tatlong araw ng Banal na Kwaresma?

— Pangunahing upang makapag-ayos ang isang tao sa pag-aayuno at pagtitimpi. Mula sa ikalawang linggo pataas, kapag nagsimula na silang kumain araw-araw, ngunit isang beses lang sa isang araw — sa gabi — magiging mas matamis ito sa kanila kaysa sa isang piging ng hari. Noong nakatira ako sa isang komunal na monasteryo, pagkatapos ng unang ilang araw ng pag-aayuno, itinuturing naming isang tunay na biyaya ang simpleng sabaw tuwing alas kwatro ng hapon. Tatlong araw kang walang kinain o ininom, at ngayon makakain ka na ng kaunting sabaw araw-araw — hindi ba't biyaya iyon?

Ang tatlong araw ng ganap na pag-aayuno sa simula ng Kwaresma ay nakatutulong sa isang tao na mag-ayuno sa buong Dakilang Kwaresma. Ngunit kung ang isang tao ay talagang walang lakas para sa ganoong tatlong araw na pagsisikip, hayaan siyang kumain ng isa o dalawang cracker sa gabi, o kahit papaano ay huwag munang kumain at uminom araw-araw hanggang gabi. Mas mabuting maging maluwag dito: pagkatapos ng lahat, kung mawalan ng malay ang isang tao at hindi na makapagsagawa ng espirituwal na gawain, anong kabutihan ang maidudulot nito? Noong isang Martes sa unang linggo ng Dakilang Kwaresma, si Elder Barlaam mula sa kaliva ng mga Kagalang-galang na sina Barlaam at Joasaph ay pumunta sa isang selda kung saan kakalipat pa lamang ng dalawang batang monghe na kakilala niya. Kumatok siya nang paulit-ulit—ngunit walang sumagot. Binuksan niya mismo ang pinto at nakita niyang nakahiga nang walang galaw ang dalawang kapatid. "Ano'ng nangyayari," tanong niya, "masyado ba kayong may sakit?" "Nag-aayuno kami nang walang pagkain o tubig!" ang tugon nila. "Halika, bumangon kayo agad," sabi niya. "Magtimpla ka ng tsaa, dalawang kutsara ng asukal bawat tasa, kumain ka ng ilang rusk; kahit papaano makapagdasal ka pa noon, kung hindi, hindi mo nga mahahawakan nang maayos ang mga butil ng rosaryo mo. Anong klaseng pag-aayuno ito? Ano ang silbi nito?!"

— Geronda, paano ko matututuhan ang mas mahigpit na pag-aayuno sa panahon ng Dakilang Kwaresma?

— Ang mga tao sa mundo ay naaalala pang magpigil sa sarili kahit man lang tuwing Dakilang Kuwaresma, samantalang tayo, mga monghe, ay dapat magbigay ng lubos na pansin sa pagpipigil sa sarili buong taon. Ang pinakamahalaga na dapat pansinin ng bawat isa sa atin ay ang mga pagnanasa ng kaluluwa, kasunod ang mga pagnanasa ng laman. Kung mas inuuna ng isang tao ang pisikal na pag-aasceta at hindi nagsusumikap na ugisain ang mga pagnanasa ng kaluluwa, siya ay paikot-ikot lamang. Noong isang beses, sa simula ng Dakilang Kwaresma, isang layko ang dumating sa isang monasteryo, at isang monghe ang nagpakita ng bastos na pagtrato sa kanya. Gayunpaman, mabuti ang hangarin ng taong iyon at hindi siya hinatulan. Pagkatapos, lumapit sa akin ang laykong ito at sinabi: "Hindi ako naiinis sa kanya, Geronda; pagkatapos ng lahat, galing pa lang siya sa tatlong araw ng mahigpit na pag-aayuno!" Kung ang mongheng iyon ay nag-ayuno nang espirituwal sa loob ng tatlong araw, mararamdaman sana niya ang isang partikular na espirituwal na tamis at mas magalang na nakipag-usap sa iba. Ngunit mayabang niyang pinilit ang sarili na mag-ayuno nang mahigpit sa loob ng tatlong araw, kaya't pakiramdam niya ay may utang sa kanya ang lahat.

¹⁵⁸ Tingnan: Gregory the Monk, isang disipulo ni San Basil na Bagong. Tungkol sa mga pagsubok ng kaluluwa sa oras ng kamatayan.

— Geronda, ano ang dapat kong isipin habang nag-aayuno?

— Isipin mo ang mga paghihirap ni Cristo, ang Kanyang sakripisyo sa Krus. Ngunit sa pangkalahatan, hindi kailangang maghintay ng Kwaresma para gawin ito — tayo, ang mga monghe, ay dapat muling maranasan ang Paghihirap ni Cristo araw-araw, sapagkat tinutulungan tayo ng mga awit at serbisyo ng simbahan na gawin ito araw-araw.

Sa panahon ng Dakilang Kwaresma, binibigyan tayo ng mas malaking pagkakataon para sa espirital na pagsisikap, para sa mas ganap na pakikilahok sa makapagliligtas na Pasyon ng ating Panginoon—sa pamamagitan ng pagsisipi, pagyukyod, pagpigil sa mga pagnanasa, at pagbabawas ng ating kinakain alang-alang sa pag-ibig kay Cristo.

Kaya't samantalain natin ang pinakamalaking benepisyo mula sa pagsusumikap na espirital na ito. Sa kasalukuyan, tayo ay may pambihirang kanais-nais na mga kalagayan at ang pinakamainam na pagkakataon upang lumapit sa Krusipikong Panginoon at tanggapin ang Kanyang tulong. Habang mas espirital nating inaalay ang panahon ng Kwaresma, mas malalim tayong mababago at mas masigla nating sasalubungin ang Banal na Pagkabuhay.

Nanaisin ko sa inyo ang lakas at katatagan sa panahon ng Dakilang Kwaresma, upang kayo'y makasampa kay Kristo sa Gólgota kasama ng Pinakabanal na Ina ng Diyos at ng inyong patron, si San Juan na Teologo, at maging bahagi ng Pasyon ng ating Panginoon. Amen.

"Sinamba namin ang Pasyon Mo, O Kristo"¹⁵⁹

— Geronda, paano ko mapapalago ang pakiramdam ng paggalang para sa Pasyon ni Cristo?

— Una sa lahat, dapat nating pagmunimunan ang dakilang Sakripisyo na ginawa ni Cristo para sa atin, at pati na rin kung gaano tayo kasuwail at makasalanan. Basahin mo ang mga Banal na Ama na nagsasalita tungkol dito — makakatulong din iyon sa iyo nang kaunti. Ngunit ang Banal na Pasyon mismo, ang Sakripisyo ng Panginoon mismo, ay makakatulong sa iyo nang higit pa. Hindi lamang tayo tinuruan ni Cristo ng mga salita — hindi, inialay Niya ang Sarili Niya bilang sakripisyo para sa sangkatauhan, nagdusa, ipinako sa krus, at tiniis ang napakaraming kahihiyan at paghihirap.

— At isang kahiya-hiyang pagbitay sa Krus, Geronda...

— Oo, ang pinaka-nakahihiya sa lahat! Nakakatakot isipin! Lahat ng mga propeta ay naghulaan sa pagdating ni Cristo, subalit pinalo Siya ng mga Hudyo, tiniis Siya, ininsulto Siya, at sa huli, ipinako Siya sa krus! Lahat ng ito ay nagpapuno sa isang tao ng matinding paggalang kapag iniisip niya ito. Kahit ang pinakawalang pakialam na tao, basta mayroon man lang siyang kaunting kabutihang-loob, ay gigisingin sa buhay na espirital ng mga pagninilay na ito.

— Geronda, sa gabi ng Huwebes Santo, pagkatapos ng Serbisyo ng Paghihirap, hindi ako nananatili sa simbahan magdamag kundi bumabalik sa aking selda.

— Sayang naman. Akala ko may kahit kaunting paggalang ka! Hindi ka ba talaga nananatili sa simbahan sa gabi ng Huwebes Santo? Iniwan mo ba ang Kristo na ipinako sa krus nang mag-isa at umuwi ka na lang sa selda mo?

— Marami sa mga madre, Geronda—ang karamihan nga—ay nananatili sa simbahan, ngunit nahihirapan akong magpokus dahil naaabala ako sa kahit kaunting kaluskos—kaya nagbabantay ako sa aking selda.

— Sige, kung ganoon nga, ayos lang. Maglagay ka ng ikon ng Pagpapako sa Krus sa selda mo, at manalangin ka sa harap nito: 'Luwalhati sa Iyong Banal na Pagpapako sa Krus, O Panginoon' at 'Pinakabanal na Ina ng Diyos, sinasamba namin ang Sanggol ng Iyong Anak.' Kasabay nito, yumuko kang lubos — hangga't makakaya mo. Kailangan mong maranasan ang araw na ito nang lubos, maramdaman ito nang malalim. Tuwing Biyernes Santo, ikinukulong ko ang sarili ko sa selda para sa layuning ito.

— Ngayong taon, Geronda, nag-ayuno ako nang mahigpit noong Biyernes Santo, ngunit noong gabi, sa panahon ng seremonya ng paglilibing sa Kapanandanan, hindi na ako makatayo. Kung tinrato ko ang Pasyon ng Panginoon nang may sapat na paggalang, papayagan ko pa kaya ang sarili kong umupo sa simbahan sa ganoong sandali?

¹⁵⁹ Troparion sa Ikasiyam na Oras sa Biyernes Santo.

— Mabuti na masigasig ka sa iyong pag-aayuno. At paano nga ba makakakain sa ganitong araw? Ang mga nahihirapan ay maaaring pigilan ang gutom sa pamamagitan ng isang rusk. Noong nakaraan, sa mga monasteryo tuwing Biyernes Santo, tanging ang matatanda at maysakit na monghe ang pinapayagang uminom ng tsaa na may kasamang rusk sa gabi. Ang ilang monghe sa araw na ito, na ginagaya ang Panginoon—na binigyan ng mga Hudyo ng suka na hinaluan ng apdo upang inumin sa Krus—¹⁶⁰, ay sumasali rin sa kaunting suka ng alak. Nang dumating ako sa Monasteryo ng Philotheos, hindi ako kumain ng kahit ano sa buong Mahal na Araw noong unang taon ko. Noong Biyernes Santo, nang malaman kong kaugalian ng ilan ang uminom ng suka, uminom din ako. Ngunit napakalakas pala ng suka, kaya nawalan ako ng malay.

— Geronda, bakit sa Mahal na Araw kaya kong mag-ayuno nang tatlong araw nang hindi kumakain, kahit na karaniwan ay nahihirapan akong mag-ayuno?

— Ang Mahal na Araw ay panahon ng pagluluksa para sa paghihirap ni Cristo. Kung mamatay ang isang malapit sa iyo, makakapag-isip ka pa ba ng pagkain? Kapag nangyari ang ganitong trahedya, hindi ka makakain o makainom.

— Geronda, ngayong Dakilang Sabado ay unang beses naming inawit ang mga himno ng 'Walang Sala' kasama ang mga doksolohiya — dati binabasa lang namin ang mga ito.¹⁶¹

— Narinig ko. Pero gusto kong sabihin ninyo sa akin ang totoo. Nang kumakanta kayo, iniisip ba ninyo si Cristo, ginagampanan ba ninyo ang Kanyang paglilibing? At ang kapatid na babae na nagbigkas ng mga taludtod ng salmo, at kayo, mga kapatid, na kumanta ng mga tropario — para kayong nasa entablado! Anong klaseng pagtatanghal ang inihanda ninyo? Nagtuturo ba kayo ng bagong himig? Ngunit iyon ay lubos na makamundo! Talaga bang napakahirap intindihin? Ang 'Mga Walang Sala' ng Dakilang Sabado ay isang pagluluksa sa libingan. Isang pagluluksa! Sa ibang bagay, hindi naman ganoon kasama ang medyo madala, pero dito si Cristo ay pinahirapan, pinalo, sinuka, saka ipinako sa krus, at ngayon ay inililibing natin Siya. Kung kahit sa ganitong araw ay hindi ninyo nararamdaman na kayo ay kumakanta, e hindi ko na alam kung paano ko kayo matutulungan.

— Geronda, ayon sa patakaran ng Mount Athos, tumutunog ba ang mga kampana para sa libing tuwing Biyernes Santo?

— Tumutunog ang mga kampana kapag inilalabas ang Kapanid.

— At tinutunog ba ang kampanaryo para sa libing sa araw din?

— Talaga bang napakahalaga kung saan at paano sila tumutunog? Ang pinakamahalaga ay ang tunog, na nag-aanyaya sa paglilibing ni Kristo, ay umalingawngaw sa aking puso.

"Araw ng Pagkabuhay"

— Geronda, may ilang peregrino na dumating dito kasama ang kanilang mga anak, at natuwa ang mga munting bata: "Oh, ang gaganda ng mga pulang itlog ninyo rito!"

— Huwag mong hayaan ang mga bata na maaliw sa magagandang bagay, baka ituon nila ang pansin sa panlabas na anyo at hindi na hanapin ang mas malalim na kahulugan. Sabihin mo na lang sa kanila na ang pulang itlog ay sumasagisag sa mundo, na tinina ng Dugo ni Cristo, at na ang buong mundo ay tinubos mula sa kasalanan.

— Geronda, namamangha ako sa katapang ng mga babaeng nagdadala ng mira.

— Ang mga Tagadala ng Mirra ay lubos na nagtitiwala kay Cristo; nagliliyab sa kanila ang banal na pag-ibig, kaya hindi nila pinansin ang anumang panganib. Kung hindi sumiklab sa kanilang kalooban ang apoy ng banal na pag-ibig, magtatangka pa kaya sila ng ganito? Sa madaling araw, sa unang mga oras na ipinagbabawal pang lumabas sa mga kalye, naglakbay sila na may dalang pabango ng , dala ang kanilang mga kamay, patungo sa Banal na Sepulkro dahil sa pag-ibig nila kay Cristo. Kaya't itinuring silang karapat-dapat na marinig mula sa anghel ang masayang balita ng Pagkabuhay Muling Mula sa mga Patay.

— Geronda, paano natin mararanasan ang kagalakan ng Pagkabuhay Muli?

— Upang dumating ang tunay na kagalakan, dapat nating alagaan sa ating sarili ang isang kalungkotang puno ng kagalakan. Kung mabubuhay tayo sa Mahal na Araw nang may kabanalan at paggalang,

¹⁶⁰ Tingnan ang Mat. 27:34, Juan 19:28–29.

¹⁶¹ Ayon sa sinaunang tradisyong eklesiastikal, inaawit ang Awit 118 ('Ang Walang Kapintasan') sa Malaking Sabado, na ang mga taludtod nito ay pinagsasalitan sa pag-awit ng mga tropario ng libing na kilala bilang 'puri'. — Tala ng tagasalin.

sasalubungin natin ang Banal na Pagkabuhay na Mag-uli nang may espirituwal na pag-uumay at banal na kagalakan.

— Geronda, sa hindi ko alam na dahilan, nahihirapan akong makaramdam ng labis na kagalakan tuwing gabi ng Pagkabuhay...

— Nangyayari nga iyon — pagkatapos ng lahat, sa buong Mahal na Araw ay nararanasan natin ang kalungkutan ng Pasyon, lalo na sa bisperas ng Biyernes Santo. At dahil mas malalim ang pakiramdam ng kalungkutan kaysa sa pakiramdam ng kagalakan, hindi natin malalampasan ang ganitong kalagayan ng pag-iisip sa loob lamang ng isang araw. Hindi naman na hindi nagagalak ang kaluluwa sa Pagkabuhay na Muli ni Cristo—hindi. Hindi lang talaga ito nagagalak nang husto gaya ng hinihingi ng kagalang-galang na araw na ito. Ngunit unti-unti, sa paglipas ng Linggo ng Liwanag—na sa kabuuan ay isang tuluy-tuloy na araw ng Pagkabuhay—naglalaho ang dalamhati ng Mahal na Araw at napupuno ang kaluluwa ng kagalakan ng Pagkabuhay. Pagsapit ng ikalawang araw, nagsisimulang maramdaman ng isang tao ang diwa ng Pagkabuhay.

— Bakit, Geronda, nagsasagawa ang ilang monasteryo ng prusisyon sa ikalawa, at maging sa ikatlong araw ng Pasko ng Pagkabuhay?

— Upang ipalaganap ang kagalakan ng Pasko ng Pagkabuhay sa kanilang mga nakapaligid.

— Ano, pinapatingog din ba nila ang kampana, Geronda?

— Sa Liwanag na Linggo, tumutunog ang mga kampana, at ang mga martilyo at simbal¹⁶² ay masayang nagkikiskisan, at ang puso ay umaawit, na nararanasan ang 'Araw ng Pagkabuhay'.¹⁶³

Ang makalangit na kagalakan ni Kristo

At ang walang patid na kagalakan ng Pasko ng Pagkabuhay

Sa matamis at payapang pagkabagabag

Nawa'y palagi itong ipagkaloob ng Diyos sa aking mga espirituwal na kapatid na babae!

Kabanata 2.

Tungkol sa panalangin ng sama-sama

Ang simbahan ay ang bahay ng Diyos

Geronda, maraming tao ang naniniwala na hindi mahalaga ang pagpunta sa simbahan.

— Hindi nauunawaan ng mga tao ang malalim na kahalagahan ng pagdalo sa simbahan, at sa pamamagitan ng pagpapabaya sa bahay ng Panginoon, pinuputol nila ng kanilang sariling mga kamay ang kable na nag-uugnay sa kanila sa Diyos. Saan nga ba sila makakahanap ng tulong? Sa kasamaang palad, karamihan sa mga Kristiyano ay hindi nakikilahok sa mga sakramento at dahil dito ay nagiging biktima ng impluwensiya ng demonyo.

Palagi kong sinasabi sa mga karaniwang mananampalataya na pumunta sa simbahan—ito ang bahay ng Diyos Mismo; pinapabanal nito ang isang tao, at doon ay tumatanggap ng Banal na biyaya. Ang simpleng pag-iisip nito ay sapat na upang punuin tayo ng pagkamangha. Sa loob ng simbahan, tinitingnan tayo ni Cristo, ng Ina ng Diyos, at ng mga santo; doon ay humihingi tayo sa kanila ng tulong at maaari lamang nating kausapin sila. Sa pamamagitan ng pananatili sa labas ng pasukan, nawawala sa atin ang pagkakataong mabuhay sa pamamagitan ng mga sakramento. Doon, sa simbahan ng Panginoon, iniaalay si Kristo bilang isang sakripisyo para sa atin at ibinibigay Niya sa atin ang Kanyang Katawan at Dugo. Hindi ba dapat tayong mapuno ng matinding pagkamangha?

— Geronda, sa ngayon ay hindi ako makapunta sa simbahan dahil sa sakit. Namimiss ko talaga ang misa!

¹⁶² Bilo — isang malaking kahoy na nakabitin na panel. Klepalo — isang metal na nakabitin na panel. Simandr — isang madaling dalhin na kahoy na panel. — Tala ng tagasalin.

¹⁶³ Ang irmos ng unang ode ng Kanon ng Paskwa.

— Kailangan mong magtiis nang kaunti pa. Noong naglilingkod ako sa hukbo at nakikilahok kami sa isang operasyon sa mga bundok,¹⁶⁴ — isipin mo nga! — hindi ako nakakita ng simbahan sa loob ng pitong buwan. Minsan ay ipinadala ako sa Nafpaktos para ayusin ang ilang radyo, at kinailangan kong bumalik agad. Ginawa ko ang kailangan kong gawin at, sa pagbalik, huminto ako sa isang simbahan sa gilid ng daan. Panahon ng Dakilang Kwaresma noon, at inaawit nila sa loob ang Akathist sa Pinakabanal na Ina ng Diyos. Hindi ako makasiksik, hindi ko rin maaaring iwanang walang bantay ang mga radyo, at kulang na rin ako sa oras. Tumayo lang ako sa pintuan ng simbahan nang limang minuto. Alam mo ba kung gaano ako nalungkot? Umiyak ako na parang bata! "Diyos ko," ang hinagpis ko, "ano na ba ang nangyayari sa akin! Mula pa noong bata ako, dati akong dumarating sa simbahan bago pa man ang sakristan. At ngayon, pitong buwan na akong hindi nakapunta sa simbahan!"

— Geronda, kapag diretsong pumapasok ako sa simbahan mula sa aking mga tungkulin sa archondarion, hindi ako makapagpokus sa serbisyo.

— Mula sa arkondaryon, papasok ka sa simbahan. At mula sa simbahan, pupunta ka sa Langit, at pagkatapos ay mas malayo pa — sa Diyos.

— Oo, ngunit paano ko iyon gagawin, Geronda? Sa pamamagitan ba ng pag-iisip sa kaluwalhatian ng Diyos?

— Ang simbahan ay bahay ng Diyos na gawa ng tao dito sa lupa. Ngunit ang hindi gawa na bahay ng Diyos ay nasa paraiso, gaya rin ng tunay nating tahanan na nasa paraiso.

Ang kapangyarihan ng panalangin ng sama-sama

— Geronda, minsan nararamdaman kong kailangan kong manatili sa selda ko sa halip na dumalo sa serbisyo, para manalangin gamit ang rosaryo ko, magpababa, magbasa ng Patakaran o ng mga espiritwal na aklat...

— Maaari mo bang i-reschedule ang serbisyo? Hindi, hindi mo maaaring gawin iyon. Ngunit maaari mong ipagpaliban ang iyong mga gawain sa selda sa ibang oras.

— Oo, pero sa simbahan, Geronda, hindi ko palaging nararamdaman ang parehong biyaya na nararanasan ko kapag nananalangin ako sa aking selda.

— Tingnan mo, ang pribadong panalangin ay paghahanda para sa panalangin nang sama-sama. Maaaring mas mababa ang kalidad ng iyong panalangin sa simbahan kaysa sa iyong selda, dahil sa simbahan ay hindi ka gaanong malaya tulad ng sa iyong pag-iisa. Ngunit ang panalangin nang sama-sama sa simbahan ay mas makapangyarihan, dahil doon ay sabay-sabay na nananalangin ang lahat: ang panalangin ng isa ay may mas maraming enerhiya, ang ng iba ay may mas maraming init, ang ng ikatlo ay may iba pa... Kaya naman, sa loob ng dalawa o tatlong oras na tumatagal ang serbisyo, dapat naroroon ka rin sa simbahan at manalangin kasama ng iba. Ano ang sinabi ni Cristo?

'Sapagkat kung saan may dalawa o tatlo na nagkatipon sa aking pangalan, naroroon ako sa kanilang gitna.'¹⁶⁵

— Geronda, mas maganda ang pakiramdam ko sa espirituwal kapag nananalangin ako sa selda ko — masyado akong naaabala sa serbisyo.

— Sa tingin mo lang na mas mabuti ang 'kalagayang espiritwal' mo sa selda mo. Magkakaroon ka ng tamang disposisyong espiritwal kung magsusumikap ka sa panalangin sa simbahan, magpokus, at isasagawa ang Panalangin kay Hesus habang may serbisyo. Matutong malampasan ang mga kahirapan habang hinaharap ang mga ito — kung hindi, hindi mo kailanman malalampasan ang mga ito. Paano matututo ang isang sundalo na lumaban kung sa lahat ng kanyang pagsasanay ay binibigyan siya ng blangkong bala sa halip na totoong bala?

— Geronda, nahahati ang isip ko sa serbisyo dahil hindi ko magawang sabihin ang Panalangin kay Hesus habang kasabay kong sinusundan ang mga babasahin at umaawit.

— Bakit ka nag-aalinlangan sa pagitan nila? Marahil ang lahat ng pagkabahalang ito ay nagmumula sa pagsasabi mo sa iyong sarili: 'Ngayon ay talagang magtatagumpay ako sa pagmumuni-muning panalangin, magiging napakayaman ako!?' Ngunit may nakatagong makasarili at kayabangan doon. Hindi ibig sabihin na

¹⁶⁴ Tumutukoy ito sa Kabundukan ng Nafpaktos sa Kanlurang Gresya.

¹⁶⁵ Matt. 18:20.

hindi ka nagsusumikap; pinalabis ko lamang ang aking halimbawa. May mabuting ugali ka, at tutulungan ka ni Cristo. Tumayo sa harap ng Diyos na parang bata, at huwag mag-isip ng anuman. Maging mas payak ka—at makikita mo kung anong biyaya ang ipagkakaloob sa iyo ni Cristo at ng Ina ng Diyos. Kapag pumapasok ka sa simbahan, isipin mong sumakay ka sa isang barko; ipagkatiwala mo ang sarili mo sa mga kamay ng Diyos, at hayaan mong dalhin ka ng barkong ito kung saan ka kailangang mapunta.

— Geronda, natutulog ako habang nasa serbisyo, kaya minsan hindi talaga ako makapagpokus. At may naririnig akong boses sa isip: 'Ano'ng pakialam kung nandoon ka sa serbisyo? Hindi ka naman talaga nanalangin!..'

— Maaaring nakaka-yawn ka o nakakatulog, pero ang barko ay patuloy na naglalayag patungo sa kanyang destinasyon. Parang nasa barko: ang isang marino ay nagbabantay, ang isa ay naka-yawn, ang isa pa ay natutulog, pero patuloy pa ring papalapit ang barko sa kanyang patutunguhan. Pero mas mabuting magbantay ka at manatiling gising.

— Geronda, kung hindi nananalangin ang isip sa panahon ng seremonya, nagiging pasanin ang seremonya.

— Oo, dahil nananatiling hindi napapakain ang tao. Kapag hindi nakuha ng isip ang mga banal na kahulugan, nagiging pisikal na ehersisyo ang serbisyo — kahit pa ito ay para sa pag-ibig ng Diyos. At kahit ang taong nakakatulog nang bahagya sa serbisyo, ngunit lumalaban sa antok, ay tumatanggap ng malaking gantimpala.¹⁶⁶ , ang stasidia sa simbahan ay hindi para sa pagtulog; mayroon kang kama sa iyong selda para diyan. Noong isang beses, may dalawang layko na dumating sa Bundok Athos at nandoon para sa Pagbabantay Magdamag. Natulog sila nang buong pagbabantay sa bahay-pangbisita ng monasteryo at dumating lamang sa simbahan bago pa man ang Doxolohiya.¹⁶⁷ Isang monghe sa katabing stasidia ang paulit-ulit na nanghihimbing, ngunit sinisikap na huwag matulog. Napansin ito ng isa sa mga layko at sinabi sa kasama: "Tingnan mo, nanghihimbing ang monghe!" Sumagot naman ang isa, na parang isang matalinong tulisan:¹⁶⁸ "Hindi ka ba nahihiya sa sarili mo? Matagal na kaming natutulog ng maraming oras at kakarating lang namin. Akala mo ba hindi siya puwedeng pumunta sa sarili niyang selda para matulog? Hindi naman sa kama na may kutson, siyempre, pero kahit papaano sa isang banig o higaan.

— "Ngunit ako, Geronda, ay hindi nakakaramdam ng kagalakan sa Banal na Liturhiya."

— Kailangan ba natin ng kagalakan sa lahat ng oras? Nasa simbahan ka para kay Kristo — ngunit nakatayo ka sa stasidia, nakasandal sa mga sandalan, nagpapahinga. Isipin mo ito nang ganito: 'Inyayakap ni Kristo ang Kanyang mga bisig sa Krus, at narito ako, nakatayo, nananalangin, at nagpapahinga pa habang ginagawa iyon!' Sabihin mo iyan sa sarili mo, at titigil ka nang malungkot habang nasa serbisyo.

— Geronda, ayos lang bang umupo habang may serbisyo?

— Kung mahirap, maaari kang umupo sandali. Ngunit kung kaya mo, mas mabuting manalangin nang nakatayo. Dapat mong gawin ito hindi dahil 'iyan ang dapat gawin', kundi mula sa puso. Kung sasabihin mo sa sarili mo: 'Dapat akong pumunta sa simbahan, tumayo sa stasidia, tumingin sa sahig at tumayo nang hindi gumagalaw', magmumukha itong artipisyal at pormularyo.

— Madalas, Geronda, hindi ako makapagpokus sa simbahan dahil sumasakit ang mga binti ko sa sobrang tagal ng pagtayo. Ano ang dapat kong gawin?

— Isipin mo ang mga kahoy na bloke kung saan ipinako ang mga paa ni Cristo, at sabihin: 'Purihin ang Diyos na ako'y nagdurusa.' Pagkatapos ay makakalimutan mo ang sarili mong kirot, matatagpuan ng iyong puso ang kaaliwan, at magmumula sa puso ang iyong panalangin.

¹⁶⁶ Stasidia — isang upuang kahoy na may mataas na sandalan at natitiklop na upuan, na maaaring pagtindigan o pag-upuan. Inaayos ang mga stasidia sa kahabaan ng mga pader sa mga simbahan sa Griyego. — Tala ng tagasalin.

¹⁶⁷ Ibig sabihin, sa mismong katapusan ng pagbabanté.

¹⁶⁸ Tumutukoy ito sa isa sa dalawang tulisan na ipinako kasama ni Cristo, na sinabi sa isa pa: 'Hindi ka ba natatakot sa Diyos, samantalang ikaw ay nasa ilalim ng kaparehong hatol? Karapat-dapat ang parusang tinatanggap natin, sapagkat tinatanggap natin ang nararapat na gantimpala para sa ating mga gawa, ngunit ang taong ito ay walang ginawang masama' (Lucas 23:40–41).

Kabanata 3.

Tungkol sa Pagsali sa Sakramento ng Banal na Eukaristiya

Ang mga sakramento ay nararanasan sa pamamagitan ng personal na karanasan

Geronda, habang nananalangin ako sa Liturhiya, sinalanta ako ng nakakakilabot na pagkaunawa na ipinako si Kristo para sa akin, at naisip ko: 'Panginoon, ano ang nagawa ko para sa Iyo?' Sabihin ninyo sa akin, Geronda, ano ang magagawa ko upang maipakita ang aking pasasalamat kay Kristo?

— Sapat na na maramdaman mo ito. Si Cristo ay ipinako sa krus; inialay Niya ang Kanyang sarili para sa atin at ngayon ay ibinibigay Niya sa atin ang Kanyang Katawan at Dugo. Kapag pinagninilayan ng isang tao ito, dapat sumiklab ng sigasig ang kanyang puso.

— Geronda, paano nga ba tunay na makapasok ang isang tao sa hiwaga ng Banal na Eukaristiya?

— Mabuhay ka sa Banal na Eukaristiya. Upang mapuno ka ng dakilang sakramentong ito, dapat mong paniwalaan na ang Kristo Mismo ay naroroon dito at ngayon. At hindi lamang ito paniwalaan, kundi mabuhay ayon dito.

— Geronda, ano ang makakatulong sa akin na makapagpokus sa panahon ng Liturhiya?

— Nakikilahok sa Banal na Liturhiya ang mga banal na anghel. 'Sa pamamagitan ng anghel na hindi nakikita,'¹⁶⁹ — gaya ng pagkanta natin. Isipin mo kung ano ang nangyayari sa mismong sandaling ito, makinig nang mabuti sa mga panalangin, at manalangin mula sa puso: 'Panginoon, maawa ka!' Ilan na ba karaming mahalagang 'Panginoon, maawa ka' ang napalampas mo! Umaawit ang buong koro ng magandang "Kyrie, eleison," ikinagagalak ito ng maraming madre, ngunit nananatiling hindi naantig ang dose-dosenang puso. Ngunit ano ang silbi niyan? At kahit na nakatuon ang iyong pansin sa Panalangin kay Hesus, ngunit walang kirot o habag dito — sayang ang lahat ng ito.

— Geronda, napapagod talaga ako sa Banal na Pagbabantay sa Gabing-gabi na pagdating ng oras ng Liturhiya ay halos wala na akong lakas.

— Wala namang nakapagtataka diyan, ngunit kailangan mong magtiyaga. Kung magpapakita ka ng pasensya at pipilitin mo ang sarili, darating ang tulong mula sa Diyos at mararamdaman mo ang pagdagsa ng lakas. Malalampasan mo ang iyong pagkapagod, at kahit pagkatapos ng pagbabantay ay ayaw mo nang matulog; mararamdaman mo ang ganitong disposisyon para sa mga espiritwal na gawain na tatagal buong araw.

— Geronda, pinapayagan bang umupo habang isinasagawa ang Liturhiya?

— Karaniwan, hindi nauupo sa panahon ng Liturhiya. Kung napakahirap, maaari kang umupo habang binabasa ang Epistola. Ngunit kung ang isang tao ay may seryosong problema sa kalusugan at hindi makatayo, pinapayagan siyang umupo. Bagaman ako mismo ay hindi kailanman umuupo sa panahon ng Liturhiya.

— Geronda, kapag ipinahayag ng pari: 'Sa Iyo ng Sa Iyo...' — paano ka nananalangin?

— Dahil bumababa ang Banal na Espiritu sa sandaling iyon, tahimik kong binibigkas ang 'Hari ng Langit', 'Pinagpala Ka, Kristo...' ¹⁷⁰ at 'Nang Sugo Ka...' ¹⁷¹ at nananalangin para sa banal na kaliwanagan.

Paghahanda para sa Banal na Komunyon

— Geronda, paano dapat maghanda ang isang tao para sa Banal na Komunyon?

— Sa katunayan, dapat ay handa ang isang tao sa lahat ng oras... Ngunit kapag malapit ka nang tumanggap ng Banal na Komunyon, mabuti na mas manalangin, mas magbasa ng mga Kasulatan at mga espiritwal na aklat... Lubos na nakakatulong na basahin mo nang mag-isa sa iyong selda ang serbisyo para sa Banal na Komunyon, kahit na maririnig mo rin ito sa simbahan.¹⁷² Sa ganoong paraan, mas mauunawaan mo ang kahulugan ng mga panalangin na ito at mas malalim mong mararamdaman ang iyong sariling kasalanan.

¹⁶⁹ Ang Himno ng mga Kerubin. Ang himnong pangliturhiya na ito ay nananawagan sa atin na salubungin si Cristo nang hindi bababa sa karangalang iginagawad sa isang emperador ng Byzantine, na pumapasok sa lungsod na sinasamahan ng isang pangkat ng mga bantay na may sibat. — Tala ng tagasalin.

¹⁷⁰ Tropario ng Pentekostes.

¹⁷¹ Kontakion ng Pentekostes.

¹⁷² Ang Serbisyo ng Banal na Komunyon ay karaniwang binabasa sa simbahan sa oras ng Matins.

Maaari mo ring kantahin ang unang ode ng Dakilang Kanon ng Pagpapakumbaba¹⁷³ at, mula sa 'Theotokaria', ang unang ode ng mga kanon ng Lunes at Miyerkules ng ikalimang tono, habang nagpapakumbaba.

— Geronda, ano ang magagawa ko sa panahon ng Liturhiya kung hindi ako nakapaghanda para sa Komunyong nang maaga?

— Plano mo bang tapusin ang pagbabasa ng iyong tuntunin sa panalangin pagkatapos ng aklamasyon na 'Pinagpala ang Kaharian'? Unawain mo ito: si Cristo ay hindi tagausig; kung tunay ngang wala kang pagkakataong maghanda, alam Niya iyon. Pinigilan ka ba ng mga hadlang na hindi mo maiiwasan na maghanda — o ikaw mismo ang naging hadlang? Nangyayari minsan na, dahil sa sobrang dami ng gawain, ang isang mananampalataya ay wala pang panahon para basahin ang panalangin para sa Komunyong at lumalapit sa Banal na Kális na parang isang daang-librang bloke ng kahoy. Sa mga ganitong pagkakataon, dapat magkaroon ng mapagkumbabang pag-iisip: 'Diyos ko, patawarin Mo ako, isang bloke ng kahoy lamang ako.' Tinitingnan ng Diyos ang puso. Madalas iniisip ng isang tao na handa na siyang tumanggap ng Komunyong, samantalang sa katotohanan ay hindi pa; sa ibang pagkakataon, iniisip nilang hindi pa sila handa — at doon nga sila handa. Ang pinakamainam na paghahanda ay ang mapagkumbabang saloobin, pagsisisi, at pagmamahal sa Diyos.

Ang paghahanda para sa Komunyong ay hindi nakapaloob sa pagpapalit ng damit at pagsisipilyo. Ang pinakamahalaga ay suriin ng isang tao ang sarili: nararamdaman ba nila ang pangangailangan para sa Banal na Komunyong? Payapa ba ang kanilang konsiyensya? Marahil ay may isang bagay na pumipigil sa kanila na tumanggap ng Komunyong na hindi pa nila nakikumpisal? Upang mapuno ng Banal na Katawan at Dugo, kailangang may tamang mga kundisyon. Ang pinakamahalaga ay ang mapagkumbabang hangarin na supilin ang sariling mga pagnanasa, upang hindi na nais umalis ni Cristo sa puso. Kung hindi, pumapasok si Cristo sa atin sa Banal na Komunyong, ngunit... agad siyang umaalis, at wala tayong nararamdaman. Ngunit kapag nanatili ang Kristo nang matagal, nagkakaroon ng isang pagbabago sa loob ng isang tao. May mga taong palagiang nararamdaman ang Kristo sa kanilang sarili — mula sa isang Komunyong hanggang sa susunod, nang walang patid.

— Geronda, paminsan-minsan ay nangyayari na ipinapahayag ng pari: 'Sa takot ng Diyos, pananampalataya at pag-ibig, lumapit,'¹⁷⁴ — at nararamdaman kong hindi pa ako handang tumanggap ng Komunyong.

— Sa mga ospital, sa takdang oras, nag-iikot ang mga doktor, at malakas na ipinapaalam ng mga nars: 'Rounds!' Pagkatapos ay umaalis ang lahat ng bisita sa mga kuwerto, at naghahanda ang mga pasyente sa kanilang mga kama at hinihintay ang doktor upang sabihin kung ano ang kanilang pakiramdam at makatanggap ng angkop na tagubilin tungkol sa kanilang paggamot. Gayundin, kapag sinasabi ng pari, 'Sa takot ng Diyos...' — isipin mong dumating na ang Manggagamot, at lumapit ka sa Banal na Komunyong nang may kamalayan sa iyong kasalanan, buong pagpapakumbabang humihingi ng awa ng Diyos.

Ang Banal na Komunyong-Diyos ang pinakaepektibong gamot

— Geronda, pagod ka nang husto noong Liturhiya;¹⁷⁵ hindi mo na kailangang manatili at makinig sa mga panalangin ng pasasalamat.

— Ano ba ang sinasabi mo? Tumatanggap ako ng Banal na Misteryo ni Cristo; tiyak na hindi ko man lang ba maaaring sabihin ang 'salamat' sa Diyos? Maaari lamang umalis nang maaga sa mga kaso ng matinding pangangailangan. At hindi ka dapat umalis; makinig sa mga panalangin ng pasasalamat at ulitin nang paulit-ulit: 'Pinasasalamatan Kita, aking Diyos, pinasasalamatan Kita! Luwalhati sa Iyo, O Diyos, luwalhati sa Iyo, O Diyos!' — at magagalak ang iyong puso.

Minsan, pumunta ako sa Liturhiya sa isang selda. Pagod at pagal ako, at bukod pa rito ay nagugutom ako, dahil naghahanda akong tumanggap ng Komunyong. Wala roon ang kalan, at nakatayo ako sa buong seremonya, nanginginig sa lamig. Ngunit nang matanggap ko na ang Komunyong, agad kong naramdaman ang

¹⁷³ Ang Dakilang Canon, na isinulat ni San Andres ng Crete, ay inaawit nang paisa-isa sa unang apat na araw ng Unang Linggo ng Dakilang Kwaresma sa Dakilang Kompletino, at nang buo naman sa Ikalimang Linggo sa Dakilang Kompletino tuwing Miyerkules at sa Matinas tuwing Huwebes.

¹⁷⁴ Sa tradisyong Ruso, bahagyang naiiba ang pagkakabuo ng panawagan na ito: 'Sa takot ng Diyos at pananampalataya, lumapit.' — Tala ng tagasalin.

¹⁷⁵ Sinabi noong Hunyo 1994, isang buwan bago ang pagpanaw ng Kagalang-galang na Paissios.

paglaganap ng init sa buong katawan ko. Alam mo, parang sa mga coil heater — dumadaloy ang kuryente sa coil at nag-aalab ito nang pula; ganoon mismo ang naramdaman ko sa buong katawan ko. Unti-unti, nagsimulang masunog ng apoy ang buong katawan ko. Isang matamis na apoy!

— Nasusunog, ngunit hindi nauubos, ¹⁷⁶ Geronda...

— Oo, nasusunog... Sa isang matamis na apoy! Pagkatapos noon, wala nang gutom, pagod, o lamig!..

— Gaano katagal itong tumagal, Geronda?

— Naramdaman ko ito sa simbahan, pagkatapos mismo ng Komunion, at pagkatapos, nang umalis na ako, naramdaman ko ang init hanggang sa pag-uwi ko!

— Geronda, bakit may ilang tao na mahina at maysakit sa katawan, ay kayang-kaya ang pag-aayuno?

— Nasa kanilang mapagkumbaba at debotong pagsisikap ang lihim, na sinasamahan ng panalangin at pagtanggap ng Pinakabanal na Misteryo. Pinapakabusog nila ang kanilang kaluluwa sa Banal na Misteryo ni Cristo, at pinapakabusog din nila ang kanilang katawan rito. Kapag tumatanggap tayo ng Komunion, tinatanggap natin ang pinakaepektibong gamot: ang Katawan at Dugo ni Cristo.

Kabanata 4.

"Umawit sa ating Diyos, umawit"¹⁷⁷

Ang pag-awit sa simbahan ay isang anyo ng panalangin.

Geronda, madalas akong tumutulong sa koro dahil pakiramdam ko tungkulin ko ito. Tama ba ang ginagawa ko?

— Ang pag-awit sa simbahan ay isa rin sa mga monastikong pagsunod. Kaya naman nananalangin ang pari 'para sa mga umaawit'.¹⁷⁸ Kinakatawan ng kantór ang buong kongregasyong nakatayo sa simbahan. Ngunit dapat ding sabihin ng mga tao sa kanilang puso, 'Panginoon, maawa ka', at huwag asahang mapapalakas ang espirituwal na buhay nila sa pamamagitan lamang ng 'Panginoon, maawa ka' ng kantór.

Noong sinaunang panahon, sabay-sabay na kumakanta ang lahat ng mga mananampalataya, at ayon sa mga patakaran ng simbahan, ganito dapat talaga. Gayunpaman, sa hanay ng komunidad ng simbahan ay may mga taong may iba't ibang kakayahan; kaya naman, upang maiwasan ang mga patigil-tigil at kalituhan sa pagkanta, nagsimulang pumili ang Simbahan mula sa kaniyang hanay ng mga taong deboto at may talento sa pagkanta at ipinag-utos na sila lamang ang dapat kumanta. Mula noon, ang natitirang mga mananamba ay kumanta hindi sa kanilang mga labi kundi sa kanilang mga isipan, at habang nakikinig sila sa mga kantantor, nagagalak sila na ang mga taong mula sa kanilang hanay ay pinili ng Diyos upang papurihan Siya nang napakaganda.

— Geronda, ano ang iniaalay sa Diyos ng isang taong hindi kumakanta kundi nakikinig lamang sa awit ng simbahan?

— Kapag ang isang tao ay nakikinig sa pagpupuri sa Diyos at nagpapasalamat sa Kanya — hindi ba kaaya-aya sa Panginoon ang taong iyon? Ito rin ay isang handog sa Diyos.

— Geronda, minsan ang All-Night Vigil ay ginagawa para sa isang partikular na pangangailangan.¹⁷⁹ Paano ako dapat manalangin para sa pangangailangang ito kung ako ay kumakanta sa koro at nakatuon ang aking pansin sa mga aklat at sa pagkanta?

— Bago magsimula ang pagbabanté, maaari kang manalangin para sa pangangailangang ito, at pagkatapos, kapag hindi kumakanta ang iyong koro, manalangin gamit ang iyong rosaryo. Bukod pa rito, kung sa buong seremonya ay patuloy na nakatuon ang iyong isip at puso sa layunin kung bakit iniaalay ang panalangin, kung gayon, kahit na ikaw ay kumakanta, nagbabasa ng Awtong Salmo o ng mga kanon, o nakikilahok sa seremonya sa ibang paraan — ang lahat ng ito ay panalangin para sa partikular na

¹⁷⁶ Ex. 3:2.

¹⁷⁷ Awit 46:7.

¹⁷⁸ Isa sa mga petisyon sa litaniya.

¹⁷⁹ Ang mga pagbabantay ay isinasagawa hindi lamang bilang parangal sa mga araw ng pista, kundi pati na rin dahil sa mga espesyal na pangyayari — sunog, karamdaman, bilang pasasalamat sa isang bagay, atbp. — Tala ng tagasalin.

pangangailangang iyon. Alam mo, kapag ipinagdiriwang natin ang Banal na Pagbabantá sa Gabi para sa isang partikular na pangangailangan, dalawa o tatlo lamang sa mga petisyon sa Ektenia ang nakalaan para rito. Ang lahat ng iba pa ay sumusunod sa karaniwang kaayusan ng serbisyo; gayunpaman, ang buong Banal na Pagbabantá sa Gabi ay iniaalay para sa pangangailangan na iyon.

Isang mabuting kalagayang espiritwal

— Geronda, hindi ako masyadong magaling kumanta. May sinasabi sa akin na iniisip na marahil ay dahil hindi maayos ang pagbigkas ko.

— Ngunit tiyak na hindi naman palaging maayos ang nasa puso mo. Kapag may kaguluhan sa loob, hindi ka makakanta nang maayos. Nakasalalay ang pag-awit sa iyong panloob na kalagayan; bantayan mo ito. Kung ang isang taong mahina ang boses ay nasa mabuting espirituwal na kalagayan, umaawit siya na parang dake, ngunit kung nasa masamang kalagayan, siya'y umiiyak na parang kuliglig. Maaaring may sanay na boses ang isa, pero kung hindi siya nasa mabuting kalagayan ng isip, sa halip na kumanta ay nagmumura siya na parang matandang lalaki. Kapag kumakanta ang isang kapatid na babae, maririnig ninyo mismo kung anong kalagayan siya.¹⁸⁰

— Geronda, kapag kami ay kumakanta sa simbahan, sinisigurado naming hindi kami lumalayo sa tono.

— Siyempre, dapat kang mag-ingat, dahil lahat ng bagay ay dapat gawin

sa wasto at maayos na paraan.¹⁸¹ Ngunit una sa lahat, dapat nating tiyakin na ang ating kaluluwa ay nasa tamang kalagayan, na maayos ang lahat sa ating sarili at sa ating ugnayan sa Diyos. Kapag ang isang tao ay kumanta nang hindi nasa mabuting kalagayang espiritwal, mas masama pa ito kaysa kumanta nang hindi tama ang tono. Ang mabuting pag-awit ay nagdudulot ng pagbabago tungo sa kabutihan, samantalang ang masamang pag-awit ay humahantong sa mas masahol pa, at hindi makapagdalangin ang mga tao. Kung ang isang tao ay nababahala sa loob, kung nagtatago siya ng mga di-makatarungang iniisip o maliliit na hangarin sa kanyang kaluluwa, anong kabutihan ang maaari niyang awitin? Paano nila mararamdaman ang langitnang tamis na kailangan upang umawit mula sa puso? Kaya't sinasabi:

'May masayang pakiramdam ba? Magkanta sila.'¹⁸² Sa pinakamainam, ang mga kumakanta sa simbahan ay dapat may mas sensitibo at malambing na puso, at mas matamis at masayang panloob na disposisyon kaysa sa ibang mga kapatid. Isipin mo lang: paano makakanta ang isang tao ng 'O Banayad na Liwanag' kung wala naman siyang liwanag na iyon sa kanyang kalooban?

Lahat ito ay usapin ng debosyon

— Geronda, kapag sinasabihan ako ng mga tao na pangit akong kumanta, sinisikap kong alamin kung ano ang kailangang pagbutihin sa aking teknik sa pagkanta.

— Kailangan mong magsikap na magkaroon ng monastikong disposisyon, paggalang, at paghuhusga, sa halip na mag-isip tungkol sa kasanayan sa pagtatanghal o perpektong teknik. Ang kasanayan nang walang paggalang ay parang make-up: isang panlabas, artipisyal, at hindi likas na bagay. Sa sekular na mundo, ang ilang mang-aawit ay 'nagpapakitang-gilas' gamit ang kanilang mga boses dahil sa pangangailangan, upang sila ay matanggap na mag-awit sa katedral at kumita ng mas mataas na sahod. Sinasabi nila: 'Kung ako ay maitalaga sa isang maliit na parokya, paano ako mabubuhay?' Pagkatapos ng lahat, may dahilan sila; kailangan nilang pakainin ang kanilang mga pamilya, kaya naman sila ay kumakanta nang may arte at sumisigaw. Ngunit ang isang monghe ay walang palusot; dapat siyang kumanta nang natural. Tiyakin mong ang iyong pagkanta ay natural at nakakaantig; kumanta ka para sa Diyos, hindi para sa sining ng pagkanta. Sa pagkanta, dapat mong pag-ibahin ang panloob at taos-puso sa panlabas at artipisyal.

— Geronda, maaaring kasalanan ba ng boses ko na kumakanta ako nang makalupa?

Hindi ang boses mo ang problema, kundi ang paraan ng pagkanta mo rito sa parokya. Kumakanta ka nang may isang uri ng makamundong kayabangan, katulad ng ilan sa mga koroista na narinig mo bago ka dumating sa kumbento. Hindi natural ang tunog ng pagkanta mo. Huwag mong pilitin ang iyong mga kordang

¹⁸⁰ Karaniwan tuwing araw ng trabaho, nagpapalitan ang mga madre sa pag-awit ng mga stichera at troparia. — Tala ng tagasalin.

¹⁸¹ 1 Cor. 14:40.

¹⁸² Santiago 5:13.

bores. Napapansin mo ba kung gaano iyon nakakapagod para sa mga nakikinig? Kanta ka mula sa puso; hayaang maging natural.

— Marahil, Geronda, mas mabuti kung hindi na muna ako kakanta pansamantala?

— Hindi, magkanta ka. Pakinggan mo ang ibang mga madre, at unti-unti ay mawawala na ang ganoong makalupang estilo. Sa Bundok Athos, ganoon din, ang mga batang monghe ay kumakanta sa makalupang estilo sa simula. Kung wala pa silang karanasang monastiko, paano nga ba sila kakanta sa istilong monastiko? Noong nakaraan, ang mga mang-aawit sa Athos ay hindi gaanong nakikihalubilo sa mga sekular na mang-aawit — at umaawit sila sa mas monastikong estilo. Ngayon na mas nakikihalubilo na sila, medyo naligaw sila sa tamang landas: pagkatapos ng lahat, nawawalan pa nga ng lasa ang mga melon kung tumubo sila sa tabi ng kalabasa.

Lahat ito ay usapin ng paggalang. Kung walang paggalang, ang pag-awit sa simbahan ay parang patag na alak; parang isang hindi nakatunong na instrumento na nakakainis lamang. At hindi mahalaga kung malakas o mahina ang pag-awit ng isang tao; ang mahalaga ay umaawit sila nang may paggalang. Kung gayon, kahit ang mahinang pag-awit ay tunog mapagkumbaba at matamis, sa halip na nakakaantok. At ang malakas na pag-awit ay tunog makapangyarihan at taos-puso, sa halip na magaspang. Si Ama Makarios Bouzikas¹⁸³ ay may tinig na parang kulog, ngunit kumanta siya nang natural, may paggalang at may lambing; mararamdaman mong nanginginig ang kanyang puso — at titigil sa pag-ibig ang sa iyo. 'Binabaliktad nito ang buong kaluluwa mo,' sabi ng isang matandang monghe tungkol sa kanya. Nag-iisa namuhay si Ama Makarios sa Kapsala, sa isang selda sa Monasteryo ng Stavronikita. May isang Romanian na nakatira sa ibaba niya; hindi siya gaanong magaling kumanta, ngunit namumukod-tangi siya sa kanyang paggalang. Sa gabi, lumalabas si Ama Makarios sa balkonahe ng kanyang selda at nagsisimulang kantahin ang 'I have opened my hand to You' (¹⁸⁴), habang ipinagpapatuloy naman ng Romanian sa ibaba ang susunod na taludtod! Oh, anong ganda noon!

Isang dakilang bagay kapag ang isang mang-aawit ay may paggalang. Alam mo ba kung gaano iyon kahalaga? Siya mismo ay nagbabago mula sa loob, at dahil ang panloob na pagbabagong ito ay sumisikat palabas, ang mga nakikinig sa kanya ay nagbabago rin para sa ikabubuti. Kaya ang kanilang pinagsamang panalangin ay nagiging kaaya-aya sa Diyos.

Tumatagos sa puso ang mga banal na kahulugan

— Geronda, gusto ko ang pangalawang tono.

— Ang ikalawang tono ay purong Byzantine. Hindi ito maaaring tugtugin sa anumang Kanluraning instrumento, kundi sa biyolin lamang. Nakikita mo, kinuha ng mga Turko ang kanilang musika mula sa Byzantium — at gaano sila kaantig-puso kumanta! Ngunit ano ba ang na kanilang kinakanta sa kanilang mga awit? "Ilulunod ko ang aking mga lungkot sa ouzo, pupunuin ko ang aking tiyan ng karne, wah-wah, oh-oh-oh!.." Nabubighani ang mga Turko kapag inaawit nila ang tungkol sa isang baso ng ouzo at isang piraso ng karne! At tayo ay umaawit tungkol kay Kristo, na ipinako sa krus, na nag-alay ng Kanyang sarili — at gayon pa man ay nanatiling hindi natin ramdam?

"O pinakabanal na puno, kung saan si Cristo, Hari at Panginoon, ay ipinako..."¹⁸⁵ Sa sandaling maisip ng isang tao ang paghihirap ni Cristo, siya'y napapaluha. Hindi kalayuan sa selda ng Banal na Krus, minsan nakakita ako ng isang piraso ng biga, mga isang metro ang haba, at agad kong naisip ang Krus ni Cristo. Dinala ko ito sa aking selda at inakap ko ito na parang Krus ni Cristo. Oh, ang bilis ng tibok ng puso ko! Hindi ko ito binitiwang kahit sa pagtulog!..

— Geronda, iniisip mo ba noon ang pagpapako sa Krus ni Cristo?

— Tanging ang Pagpapako sa Krus lamang, at wala nang iba pa! Pakiramdam ko ay nasa Gólgota ako, na para bang niyayakap ko ang Tunay na Krus. Kung iyon nga ang Tunay na Krus mismo, hindi ko alam kung mas lalo pa kaya ang nararamdaman ko. Parang sasabog ang puso ko, at dumadaloy ang luha sa aking mukha. Ang puso ko ay tumitibok nang napakalakas na pakiramdam ko ay sasabog ito palabas ng aking tadyang. Hinigpitan ko ang pagkakapulupot ng kahoy na iyon sa akin upang hindi mabasag ang aking mga tadyang. At

¹⁸³ Monghe Makarios Bouzikas (1886–1965) — isang kantór na nanirahan sa isa sa mga selda ng Monasteryo ng Stavronikita. — Tala ng tagasalin.

¹⁸⁴ Awit 103:28. Ang mga taludtod ng salmo na ito, mula sa taludtod 28 hanggang sa wakas, ay inaawit sa mga pagbabantay-gabi tuwing pista.

¹⁸⁵ Ang irmos ng ikalimang ode ng kanon para sa Pista ng Pag-aangat ng Banal na Krus (14 (27) Setyembre).

ikaw naman? Kukunin mo ang aklat na may kaayusan ng Serbisyo sa Krus, kakanta ka: 'Ang Krus ni Cristo, pag-asa ng mga Kristiyano,'¹⁸⁶ — ngunit ang isip mo ay nasa kung saan-saan. Paano nga ba mababago ang kaluluwa? Ah, kung sana'y kumilos ang puso, kung sana'y mabago ang kaluluwa—anong pagdiriwang ng pista sa katedral ang magsisimula noon! Nakadalo ka na ba sa isang pagdiriwang ng pista sa katedral para sa buong lungsod?

Kapag sinasabayan ng isip at puso ng isang tao ang kanyang kinakanta, nagsisimula siyang makaramdam ng paggalang, at darating sa kanya ang malalim na emosyon at lahat ng iba pa. Kaya, talimahin ang banal na kahulugan upang ito'y tumagos sa puso. Kung isang salita man lang ang makalusot sa mga hadlang ng ating puso, ang isang tao ay matataas ang diwa, lilipad sa loob, at magbabagong-bago sa espiritu—at ang natitirang mga salita ng seremonya ay dadaloy nang walang sagabal sa kanilang puso, at ang pagbabagong-bago sa espiritong ito ay tatagos sa kanilang buong pagkatao. Kapag naririnig ko ang 'Nagtataka ang isip ko at umaawit ako sa Iyo, O Ina ng Diyos' (¹⁸⁷), ang isip ko ay 'nagtataka'—ibig sabihin, tumitigil itong gumana—at halos mawalan ako ng malay. At kapag naririnig ko ang 'Magalak, O lupa, nang may malaking kagalakan' (¹⁸⁸), alam mo ba kung ano ang nangyayari sa akin? Nanliliyab ang puso ko sa tuwa, at nanginginig ang buong katawan ko sa isang matamis na kilig. Ngunit kung balewalain ng isang tao ang kahulugan ng mga inaawit at binabasa sa simbahan, wala namang nagbabago sa puso o katawan niya.

— Geronda, talagang gusto ko ang mga awit ng matatandang sundalo tungkol sa Inang Bayan.

Ang mga awit ng matatandang sundalo ay nagpapakaw ng pagmamahal sa sariling bayan, nagbibigay-inspirasyon sa mga gawang kabayanihan, nagpapasigla ng loob at nagtutulak sa mga tao na lumaban. Sa panahon ng pagsakop ng Alemanya, may isang bulag na musikero na may tabako — alam mo ba kung ilang tao ang kanyang pinukaw upang lumaban? Sa anong hrap tinugtug ng dukhang lalaki ang 'Maging Maayos, mga Mahihirap!' Naramdaman niya ang habag para sa buong bansa, at naririnig ang kanyang kirot sa mga nota ng kanyang plawta. Pagkatapos ay iniunat niya ang kanyang sumbrero at humihingi ng limos. Sasabihin ng mga Aleman, 'Bingi siya—ano'ng silbi?' at iiwan siyang mag-isa; huhagis pa nga sila ng pera sa kanya! At sa pamamagitan ng kanyang musika... nangaral siya! Nawalan ng pag-asa ang mga tao noon, ngunit sinindiha niya ng apoy ang kanilang mga kaluluwa, at marami ang napuno ng determinasyon at agad na nagtungo sa Kabundukan ng Dzhumerka upang sumali sa mga yunit ng partisano ni Zervas.¹⁸⁹ Isipin mo: iniwan ang lahat at lumahok sa isang espirituwal na pakikibaka dahil sa pag-ibig kay Kristo!

Kapag naririnig ko ang tunog ng martsa, napupuno ng luha ang aking mga mata... Agad kong naiisip ang digmaan, ang pakikibaka para sa kalayaan, ang mga bayani na nagbuhos ng kanilang dugo, na napatay. Kapag naririnig ko ang mga penitensyal na tropario ng simbahan, nabibiyak ang aking puso. Kapag naririnig ko ang mga stichera ng Paskwa, nagagalak ako. At kapag ako mismo ang kumakanta nito, ang isip ko ay nasa Diyos, at nanginginig ang puso ko. Kapag kumakanta ako ng malulungkot na stichera, sumasakit ang kaluluwa ko at kumakanta ako nang may lungkot. Kapag kumakanta ako ng mga masayang stichera, nagagalak ako. Unawain na kailangang magsimula sa kahulugan. Nakatuon ba ang isip sa mga banal na kahulugan? Kung gayon, ang tao ay nababago nang espirituwal; ang puso ay nasusunog at tinatanggap ang espirituwal na lambing na ito nang may espirituwal na kagalakan. Ngunit kung ang isip ay hindi nasa nararapat na kinaroroonan, wala ni lambing ni kagalakan.

Ang musika ay nililikha ng puso

Ang pag-awit sa simbahan ay hindi lamang panalangin, kundi, sa isang diwa, ay 'pagkabaliw'; ang puso, wari, ay sumasabog, at ang mga espirituwal at taos-pusong damdamin ay umaapaw sa labas nito. Kapag iniisip ng isang tao si Cristo, ang paraiso, kaniya ngang inaawit mula sa puso. At kapag sinimulan na niyang tikman nang dahan-dahan ang makalangit, sa bawat himno ay maririnig ang pagtalon ng kaniyang puso. Kahit na hindi nakatuon ang isip sa mga salita, kundi nasa kaisipan lamang ng paraiso, nanginginig ang puso—tulad

¹⁸⁶ Isang stichera na batay sa Awit 50 para sa Matins sa Kapistahan ng Pagtaas ng Banal na Krus.

¹⁸⁷ *Irmós* ng ikasiyam na ode ng unang kanon ng Pagdiriwang ng Epipanya ng Panginoon.

¹⁸⁸ Refrain ng ikasiyam na ode ng kanon para sa Pista ng Pagpapahayag ng Pinakabanal na Theotokos.

¹⁸⁹ Zervas Napoleon (1891–1957) — isang politiko at militar na personalidad, isa sa mga nangungunang pigura ng pambansang Paglaban noong pananakop ng Aleman. Pagsapit ng pagtatapos ng okupasyon, kontrolado ng mga puwersang militar ni Zervas ang karamihan sa mga rehiyong Griyego ng Aetolia-Acarnania at Epirus, kung saan matatagpuan ang Kabundukan ng Dzhumerka.

ng sa isang maya. Kapag umaawit ito, nanginginig ang buong katawan nito, at ang sanga na tinutukian nito ay nanginginig nang husto. Para bang sinasabi nito: 'Huwag ninyo akong hilahin, wala na akong kailangan, lubos na akong nababaliw!'

— Geronda, pakiramdam ko kapag kumakanta ako mula sa notasyon, medyo tuyo ang pagkakakanta ko, samantalang kapag mula sa memorya, mas taos-puso ito.

— Nakakapigil nang kaunti sa atin ang notasyong musikal, ngunit hindi mapipigil ang puso. Kapag nagsimulang kumilos ang puso, ang mga tunog ay nakakalaya mula sa kanilang mga hangganan at lumilipad tungo sa kawalang-hanggan, at doon nagiging makalangit ang pag-awit! Pagkatapos, kahit na lumihis ka sa tono sa ilang bahagi, nararamdaman mo pa rin ang tamis, dahil ito ay dumadaloy mula sa puso.

— Geronda, paano ito magagawa kung ang isang mang-aawit ay hindi nag-iisa, kundi kasama ang isang koro?

— Kung ang protopsalt¹⁹⁰ ay kumanta mula sa puso, ang ibang mga mang-aawit ay nahihikayat niya at nadadala — sa pinakamagandang kahulugan ng salita.

— Geronda, paano kung ang pangunahing salmisto ay hindi kumanta mula sa puso? Makakakanta pa ba mula sa puso ang ibang mang-aawit? Pagkatapos ng lahat, susunod lang siya sa ritmo at tono na itinakda ng pangunahing salmisto.

— Kaya ano, sa tingin mo, ang ginagawa ng protopsalt—kinukuha ba niya ang puso ng mang-aawit? Wala namang kinalaman ang puso rito. Maaaring ang mang-aawit ang may pinakamanhikang boses sa koro, pero kung ibubuhos niya ang kanyang puso sa pag-awit, aawitin niya ito mula sa puso, dahil hindi niya magagawa ang iba. Umaawit siya, at sa loob niya ay alborado ang damdamin, kumakabog ang puso niya at napupuno ng luha ang kanyang mga mata. Nakikita mo ba? Hindi siya pinipigilan ng punung kantante o ng ibang mga mang-aawit. Kaya huwag tayong maghanap ng dahilan para sa ating sarili. Sa aking palagay, walang anumang dahilan ang mga kababaihan kapag hindi sila kumakanta nang buo ang puso, nang may init at lambing — sapagkat likas na likas sa kanila ang ganitong taos-pusong pag-ibig at lambing.

— Geronda, may naiisip ako: naipapahayag namin ang damdamin ng mga himno, ngunit sa ibabaw lamang.

— Ang diwa sa pag-awit sa simbahan ay nagmumula sa loob, mula sa puso. Kapag nakatuon ang isip sa kahulugan, dito nagmumula ang diwang taos-puso — isang pangininginig na taos-puso! Ang puso ang bumubuo ng musika. Ang lakas, habag, at sakit na nasa loob ng isang tao ang nagbubunsod ng damdamin, buhay, at tibok, at ito ang nagbibigay ng tamis sa pag-awit sa simbahan. At kung susuriin mo ang panloob na kahulugan, alam mo ba kung paano ka kakanta?!

— Maiintindihan namin kung ano ang gusto mo sa amin, Geronda.

— Hindi ninyo lamang maiintindihan, kundi mawawalan kayo ng inyong katinuan kasama ko! Tingnan ninyo, may ilang musikero na sadyang umiinom ng alak bago tumugtog, at pagkatapos ay kumakanta nang buong puso; ang alak ang kanilang puwersa. Ngunit dapat kayong malasing sa banal na apoy at sa Banal na Espiritu!¹⁹¹

Bahagi 7.

Sa larangan ng papuri

"Humarap sa espirituwal na kaharian, sa kaharian ng papuri. 'Kaluwalhatian sa Iyo, O Diyos, kaluwalhatian sa Iyo, O Diyos'—paulit-ulit mong sabihin ang mga salitang ito."

Kabanata 1.

Tungkol sa Pagpupuri sa Diyos

¹⁹⁰ Protopsalt (sa Griyego, 'unang mang-aawit') — ang punong mang-aawit sa isang koro, isang koro-master. — Tala ng tagasalin.

¹⁹¹ Tingnan: Mateo 3:11.

Ang pagsisisi ay naroroon din sa doksolohiya.

Geronda, hindi ako nagsusumikap ayon sa nararapat, at ikinalulungkot ko ito.

— Maging maingat at luwalhatiin ang Diyos.

— Geronda, mas maraming oras ang ginugugol ko sa paghingi ng kapatawaran sa Diyos kaysa sa pagpupuri sa Kanya.

— Ang paghingi ng kapatawaran ay mabuti rin, ngunit mas mabuti pa ring luwalhatiin Siya. May pagsisisi rin sa pagpupuri, na nagdudulot ng banal na aliw, sapagkat naglalaman ito ng kababaang-loob. Ang 'Kaluwalhatian sa Iyo, O Diyos' ay nangangahulugang 'patawarin mo ako, Diyos ko, sa aking mga kasalanan, upang mapupuri Kita gaya ng pagpupuri sa Iyo ng mga anghel.'

— Minsan, Geronda, sinisimulan ko ang aking panalangin hindi sa pamamagitan ng paghingi ng awa ng Diyos sa akin, isang makasalanan, kundi sa isang doksolohiya. Marahil ay mali ito?

— Tama iyan. Hindi ba sinabi natin na may pagsisisi sa loob ng papuri? Ang masiglang tao ay may hilig sa pagpupuri. Alam mo, kung ang isang tao, dahil sa pagmamahal sa Diyos, ay labis na nagsisisi sa isa niyang pagkabigo at pagkatapos ay nagpapakita ng pagsisisi, nakakapag-antig ito sa awa ng Diyos. Ngunit ang isang taong may ibang disposisyon, nang magsisisi, ay nagpapasalamat at pinupuri ang Diyos araw at gabi para sa pagliligtas sa kanya mula sa dati niyang makasalanang buhay, at ang Diyos ay nagagalak sa pagmamahal ng Kanyang anak.

Ang papuri ay pagpapahayag ng sukdulang pasasalamat

— Kapatid, anong uri ng ulan iyon kanina: tuyong-tuyo pa rin ang mga dahon!¹⁹²

— Ano ang masasabi ko rito? Kahit ang ulan na bahagya lang nagpabasa sa mga dahon — hindi ba iyon sapat? Nang makita ko ang mga ulap sa langit, hindi ako makatulog dahil sa pakiramdam ng pasasalamat sa Diyos. 'Diyos ko,' sabi ko, 'hindi kami karapat-dapat sa ulan.' Mag-ingat sa kawalang-pagpapasalamat. Magpasalamat sa Diyos sa lahat ng ibinibigay Niya sa iyo.

— Geronda, kapag tinutupad ng Diyos ang ating mga hiling para sa pangangailangan ng monasteryo, paano natin Siya dapat pasalamatan?

— Magsagawa ng pagbabantay-dasal upang pasalamatan ang Diyos, na nagpadala ng tulong sa pamamagitan ng Kanyang mga santo. At palaging sundin ang tuntuning ito: pagkatapos ng anumang panalangin, nang taimtim at mula sa puso ka nang nanalangin, sa sandaling ipagkaloob ito ng Mabuting Panginoon — maghandog ng taos-pusong papuri at magpasalamat nang may kagalakan.

— Geronda, paano natin dapat ihandog ang papuri sa Kanya?

— Maaaring ihayag nang malakas ang papuri,¹⁹³ o maaari rin itong ihayag mula lamang sa puso; sa huling kaso, ito ay panloob na papuri.

— Geronda, laging may kasamang pasasalamat ba ang papuri?

— Aba, anong uri ng papuri ang mayroon kung walang pasasalamat? Hindi ba nagpapasalamat ang mga anghel sa Diyos kapag pinupuri nila Siya?

— Geronda, ano ang pagkakaiba ng papuri at pasasalamat?

— Ang papuri ay masayang pasasalamat, isang pagbuhos ng pagpapasalamat, isang pag-agos na nagmumula sa loob, mula sa puso. Maaaring hindi kabisado ng isang tao ang lahat ng salita ng isang partikular na troparion; maaaring kabisado niya ang kalahati nito at punan ang mga puwang ng sarili niyang mga salita, ngunit ang puso niya ay maninindig pa rin sa tuwa. Kung magpapasalamat ka sa Diyos para sa Kanyang saganang biyaya, kung gayon, habang nagpapasalamat at niluluwalhati mo Siya, mararamdaman mo ang buong kayamanan ng Kanyang Kabutihan.

Ang papuri ay nagsisimula sa pasasalamat sa Diyos

— Geronda, ang ating pakiramdam ng pasasalamat ba sa Diyos ay kapareho ng papuri?

— Ang pakiramdam ng pasasalamat ang pinakamahalagang bagay. Mula rito nga nagsisimula ang papuri.

¹⁹² Sinabi ito noong panahon ng matinding tagtuyot, nang magkaroon ng banayad na pag-ulan isang araw.

¹⁹³ Bilang tanda ng pasasalamat sa Diyos, maaaring bigkasin ang doksolohiya na 'Sulu-sulu sa Iyo...' o manalangin gamit ang rosaryo, na nagsasabing: 'Sulu-sulu sa Iyo, aming Diyos, sulu-sulu sa Iyo.'

— Geronda, paano maaaring linangin ng isang tao ang pakiramdam ng pasasalamat sa Diyos?

— Upang maramdaman ang pasasalamat sa Diyos sa iyong kaluluwa, napakalaking tulong na bantayan ang iyong sariling pag-uugali, tratuhin nang maayos ang iyong kapwa, at maging mapagpasalamat sa mga tao. Sinumang nakararamdam ng pasasalamat sa kanyang kapwa kahit sa isang maliit na kabutihang-loob ay walang dudang makararamdam ng walang kapantay na mas malaking pasasalamat kay Cristo, na nagkaloob at patuloy na nagkakaloob ng Kanyang mga biyaya sa atin nang sagana. Sa ganitong paraan, ang isang tao ay patuloy na mapupuno ng pasasalamat; sapagkat habang iniisip nila kung paano ipahayag ang kanilang pasasalamat kay Cristo, ang Panginoon ay magkakaloob sa kanila ng mas lalong biyaya, upang ang isang taos-pusong kaluluwa ay simpleng matunaw sa pag-ibig para sa Kanya. Sapagkat kung ang isang tao ay may espirituwal na pagtanggap at patuloy na nagpapasalamat sa Diyos kahit sa Kanyang pinakamaliit na mga biyaya, ang Diyos naman ay sumasagot dito ng mas lalong biyaya.

— Geronda, kapag iniisip ang mga biyaya ng Diyos, dapat bang isipin nang paisa-isa ang bawat isa o sa pangkalahatan?

— Kung maaari mong pag-isipan nang paisa-isa ang bawat biyaya, iyon ang pinakamainam. Kung bibigyan mo ng pansin ang lahat at wala kang mapapalampas, mararamdaman mo kahit ang pinakamalabong haplos ng Mabuting Diyos at mararamdaman mo ang malaking pasasalamat. Kapag nakatuon ang isip ng isang bata sa kanyang ina, nararamdaman niya ang malambing nitong mga haplos. Ngunit kung abala ang isip nito sa mga laruan, kahit pa haplusin at halikan ito ng ina, wala itong mararamdaman. Palagi tayong hinahaplos ng Diyos nang may lambing. Ang taong nagmumuni-muni sa mga biyaya ng Diyos ay naaantig, gumigising ang puso, at patuloy nilang pinupuri ang Diyos.

— Geronda, paano magsisimulang magalak at magsaya ang puso sa pakiramdam ng pasasalamat sa Diyos?

Sa pamamagitan ng pagpapakumbaba at pag-ibig, napagtatanto ng isang tao ang dakilang biyaya ng Diyos at nagiging isang mapagpasalamat na lingkod.¹⁹⁴ "Diyos ko," wika niya, "hindi ako karapat-dapat sa Inyong pag-aaruga; tulungan Ninyo ang iba—ang mas nagdurusa kaysa sa akin..." At ang Diyos, nang makita ang ganitong pag-ibig at pagpapakumbaba, ay ibinubuhos ang Kanyang biyaya sa taong iyon. At kaya't nagpapatuloy ang palitan na ito: nagpapasalamat ang tao — at nagkakaloob ang Diyos sa kanila ng mga bagong biyaya.

"Kaluwalhatian sa Iyo, O Diyos"

— Geronda, ano ang ibig sabihin ng mga salitang 'Kaluwalhatian sa Iyo, O Diyos'?

— Ang mga salitang 'Kaluwalhatian sa Iyo, O Diyos' ay nangangahulugang 'nawa'y makilala ng lahat ang Diyos.' Nakikita mo, ang Kristo Mismo ang nagsabi:

'Pinapuri Kita sa lupa; at ngayo'y, Ama, ipamalas Mo ang Kaluwalhatian Mo sa Akin.'¹⁹⁵ May ilan na mali ang pagkakaintindi sa mga salitang ito at nagsasabing: 'Pati si Cristo'y naghahanap ng kaluwalhatian!' Ngunit ang ibig sabihin ng mga salitang ito ay ganito: 'Ako, Ama, ay ipinahayag Kita sa lupa; ipahayag Mo rin Ako, upang ang mga tao'y makapaniwala.'

— Geronda, pakiramdam ko ay mas gusto kong ulitin nang mas madalas ang 'Kaluwalhatian sa Iyo, O Diyos' kaysa sa 'Panginoon, maawa ka'. Marahil ay mali iyon?

— Hindi, pinagpala kong kaluluwa, tama iyan! Maaari kong gugulin ang buong araw sa pananahi at paulit-ulit na sabihin: 'Kaluwalhatian sa Iyo, O Diyos! Kaluwalhatian sa Iyo, O Diyos, sa katotohanang ako'y buhay. Kaluwalhatian sa Iyo, O Diyos, sa katotohanang mamamatay ako at pupunta sa Iyo. Kaluwalhatian sa Iyo, O Diyos, sapagkat kahit pa mapunta ako sa impyerno, may iba namang ililipat mula sa impyerno papuntang langit bilang kapalit ko. At upang hindi ako magmalungkot sa aking pagdurusa sa impyerno, sana'y kumuha ang Diyos ng maraming makasalanan mula sa impyerno papuntang langit, upang lumaki ang Kanyang kagalakan sa kanila, at lumiliit ang Kanyang pagdadalamhati para sa akin.'

Nawa'y huwag kailanman mawala sa iyong mga labi ang mga salitang 'Sulu-sulu sa Iyo, O Diyos'. Kapag ako'y nasa sakit, ang aking gamot ay 'Sulu-sulu sa Iyo, O Diyos'; ang ibang gamot ay hindi ako tinutulungan. Mas mataas pa ang 'Sulu-sulu sa Iyo, O Diyos' kaysa sa 'Panginoong Hesukristo, maawa ka sa

¹⁹⁴ Tingnan ang Mat. 25:21–23.

¹⁹⁵ Tingnan ang Juan 17:4–5.

akin.' Sinabi ni Elder Tikhon: "Ang 'Panginoong Jesucristo' ay katumbas ng isang daang drachma, samantalang ang 'Kaluwalhatian sa Iyo, O Diyos' ay katumbas ng isang libo," ibig sabihin, mas higit pa. Sa pamamagitan nito, ibig niyang sabihin na ang tao ay humihingi ng awa ng Diyos dahil sa pangangailangan, ngunit niluluwalhati ang Diyos dahil sa pag-ibig; kaya naman, ang pagluluwalhati ay may mas malaking halaga sa harap ng Diyos. Pinayuhan kami ng Matanda na sabihin ang 'Kaluwalhatian sa Iyo, O Diyos' hindi lamang ng maayos ang lahat sa atin, kundi pati na rin kapag tayo ay nagdurusa, sapagkat kahit ang mga pagsubok ay pinapayagan ng Diyos para sa kapakinabangan ng ating mga kaluluwa.

— Geronda, minsan sinasabi ko ang 'Kaluwalhatian sa Diyos' at nararamdaman ko ang isang uri ng kagalakan sa aking kaluluwa. Ano ito?

— Iyon ang tunay na espirituwal na kagalakan!... Napasaya mo ako sa mga salitang iyon! Ngayon, dahil sa tuwa, kukuha ako ng panulat at sisimulang magsulat ng 'Kaluwalhatian sa Diyos, Kaluwalhatian sa Diyos...' hanggang mapuno ko ng mga salitang ito ang isang buong pahina ng papel! Nawa'y ipagkaloob sa iyo ng Diyos, sa buhay na darating, na makasama ka ng mga anghel na patuloy na nagbibigay-luwalhati sa Kanya. Amen.

Kabanata 2.

Tungkol sa Kaharian ng Papuri

Dalawang Antas sa Kaharian ng Papuri

Ang susi sa pag-unawa sa papuri ay may dalawang yugto sa larangang ito. Kung hindi dumaan ang isang tao sa una, hindi siya makakarating sa ikalawa. Sa unang yugto, tinitii ng isang tao ang pagdurusa, ngunit tama ang pagkaunawa niya sa lahat ng bagay. Sinasunod nila ang mabubuting hangarin, pinapagaitan ang sarili, nagpapakumbaba, nagsisisi at nagpapasalamat sa Diyos sa lahat ng bagay: "Diyos ko," wika niya, "pinasasalamatan Kita; dahil sa aking mga kasalanan kaya tinitii ko ang lahat ng ito. Karapat-dapat pa sa akin ang mas mabigat, ngunit natatakot akong hindi ko ito kayang tiisin. Nanalangin ako sa Iyo, ipagkaloob Mo sa akin ang pasensya at lakas upang tiisin ang lahat ng ito." Pagkatapos ay dumarating ang banal na aliw, at sumusulong ang tao sa ikalawang yugto. May mga taong nagdaan na sa landas ng pagsisisi at naranasan ang banal na aliw na dulot ng pagtalikod sa kasalanan, na dumaan na sa masayang pag-iyak at narating na ang yugto ng pagluluwalhati. Pagkatapos, ang tao ay wala nang kalungkutan; nararamdaman niya ang isang banal na kagalakan at pasasalamat sa Diyos na napakalaki na hindi niya matiis. Patuloy nilang inuulit ang 'Kaluwalhatian sa Iyo, O Diyos', nagpapasalamat sa Diyos para sa Kanyang dakilang biyaya, para sa Kanyang labis na pag-ibig, at pagkatapos ay kusang-loob na lumalapit ang kaluluwa sa panalangin, sa pagpupuri sa Diyos, o, sa pinakamaliit, hinihiling sa Diyos ang kapatawaran dahil hindi karapat-dapat sa Kanyang mga biyaya.

— Geronda, paano nanalangin si Ama Tikhon?

— Pumasok si Ama Tikhon sa kaharian ng pagluluwalhati at hindi na nanatili sa panalangin, kundi sa pagluluwalhati. Ang tanging maririnig mula sa kanyang mga labi ay: 'Luwalhati sa Iyo, O Diyos, luwalhati sa Iyo, O Diyos!..' — at halos bawat araw ng taon ay 'liwanag' para sa kanya,¹⁹⁶ dahil patuloy siyang namumuhay sa Paskuwal na kagalakan.

Para sa mga taong nasa ganitong kalagayan, palaging Pasko ng Pagkabuhay, palaging Pagkabuhay na Mag-uli! Masayang tumutunog ang lahat ng kampana.

Purihin Siya sa pamamagitan ng malamyos na simbal, purihin Siya sa pamamagitan ng masiglang simbal!¹⁹⁷ Maghapon silang nagluluwalhati sa Diyos, at ang tibok ng kanilang puso ay parang kampanaryo.

Luha ng pagsisisi at luha ng papuri

— Geronda, ipaliwanag mo sa amin ang mga salita ni Abba Isaac nang isinulat niya tungkol sa luha: 'May mga luha na nag-aalab at nagpapalanta sa katawan, samantalang ang ibang luha ay nagpapasaya at

¹⁹⁶ Ang unang linggo pagkatapos ng Pagkabuhay ay tinatawag na Liwanag na Linggo.

¹⁹⁷ Awit 150:5.

nagpapalusog dito. Ang mga luha na nagmumula sa lambot ng isang mapagkumbabang puso dahil sa kasalanan—ang mga iyon ay nasusunog at natutuyo ang katawan... Ngunit ang mga luha ng ibang uri ay nagmumula sa kaalaman at paghuhusga: pinapaganda nila ang mukha at pinapalusog ang katawan."¹⁹⁸

— Ang unang luha ay luha ng pagsisisi. Malalim at taos-puso kang nagdadalamhati sa kasalanang nagawa mo at hinahagkan ito nang may kababaang-loob. Pinapagal ng mga luhaang ito ang isang tao, ngunit may banal ding aliw na kasama. Ngunit kapag nakipagkasundo ang kaluluwa sa Diyos, dumarating ang mga luha ng pasasalamat at papuri, at ito ang mga luha ng kagalakan. Dito natatagpuan ng kaluluwa ang sarili sa ibang lugar; lumilipad ito nang may kagalakan sa malambing na tamis, sa makalangit na tamis. Sa ikalawang kalagayang ito, kaunti na lamang ang pagkain na kailangan ng isang tao. Nagagalak ang puso, at ang kaunting kinakain niya ay sapat na para sa katawan; sa katunayan, hindi siya napapahamak ng kakulangan sa tulog. Hindi niya pinipilit ang sarili na manatiling gising, kundi dahil sa labis na kagalakan ay hindi siya makatulog. Sumisiklab sa kanyang puso ang banal na pag-aaruga, at nakakalimutan niya ang pagtulog. Ang dakilang kagalakang ito ay higit na tumutubos sa kakulangan sa tulog.

— Geronda, maaari bang kantahin ng isang tao ang 'Ipinanganak si Cristo, luwalhatiin Siya' na may luha sa mata?

— Oo, maaari niyang kantahin ito nang may luha ng pasasalamat sa Diyos!

— Kaya ba, Geronda, na umiyak ang isang tao habang niluluwalhati ang Diyos?

— Oo! Nararamdaman niya ang isang di-mailarawang kagalakan na nagmumula sa pasasalamat, na hindi niya mapigilan. Ito ay isang tunay na pagbuhos ng papuri. Lumiko sa espirituwal na kaharian, sa kaharian ng papuri! "Kaluwalhatian sa Iyo, O Diyos, kaluwalhatian sa Iyo, O Diyos"—paulit-ulit mong sabihin ang mga salitang ito. Pagkatapos, mapupuno ka ng lambing sa lahat ng bagay; sa lahat ng bagay ay mararamdaman mo ang malaking pasasalamat sa Diyos, at babalutin ka ng Diyos sa kasaganaan ng Kanyang mga biyaya.

Kabanata 3.

Tungkol sa mga Regalo ng Diyos

Unti-unti ipinagkakaloob ng Diyos ang Kanyang biyaya

Elder, bakit nga ba minsan ay malinaw nating nararamdaman ang biyaya sa panalangin, samantalang sa ibang pagkakataon ay wala tayong nararamdaman?

Ang Mabuting Panginoon, upang hikayatin tayo sa mga dakilang gawa, ay nagkakaloob sa atin ng mga biyayang ganito paminsan-minsan. Parang binibigyan natin ng kendi ang isang maliit na bata at sinasabi sa kanya, 'Kung magiging mabait ka, makakakuha ka pa ng isa'—sa parehong paraan, binibigyan tayo ng Diyos ng ganitong 'kendi' upang maunawaan natin kung gaano Siya katamis, at magsikap tayong mapasaya Siya at mapalapit sa Kanya.

— Geronda, paano naman ang tungkol sa tamis na nararanasan sa panalangin ng isang taong hindi pa napapalinis mula sa kanyang mga hilig — maaari bang ito ay isang pandama kaysa sa espirituwal na pakiramdam?

— Sa simula, marahil... Ngunit habang lumalago ang isang tao sa espirituwal, naaayos ang lahat; pagkatapos ng lahat, ang isang bunga ay maasim at hindi kaaya-aya hanggang sa ito ay hinog... Unti-unti na ipinagkakaloob ng Diyos ang Kanyang biyaya para sa ikabubuti ng tao, sapagkat kung mararanasan nila nang sabay-sabay ang buong sukat ng biyaya ng Diyos, maaaring hindi nila ito matiis. Ngunit kung hindi mapagtanto ng isang tao na kahit ang maliliit na bagay ay nagmumula sa Diyos, at hindi siya lubos na kumbinsido na wala siyang anuman sa kanyang sarili, aalisin ng Diyos ang Kanyang mga biyaya sa kaniya hanggang sa maunawaan niya na ang mga biyayang ito ay hindi para sa kaniya, kundi para sa Diyos.

— Minsan, Geronda, pagkatapos ng isang buong araw ng pagsunod sa gawain, bumabalik ako sa aking selda at ayaw kong magpahinga, kundi mas nais kong makasama ang Diyos.

— Ibig sabihin, tumubo na ang trigo sa iyong espirituwal na bukid. Huwag kang maging tamad; mag-ani ka ng masaganang ani.

¹⁹⁸ Tingnan: Isaac na taga-Siria, ang Kagalang-galang. Mga Salita ng Pag-aascetismo. Salita 21. p. 126. — Tala ng tagasalin.

- Geronda, paano ko dapat luwalhatiin ang Diyos sa ganitong mga sitwasyon?
- Sabihin mo lang sa Diyos ang nasa puso mo. Hinaplos ka ng Diyos — at nararamdaman mo ito.

Banal na aliw sa panalangin

- Geronda, bakit minsan ay nagpapadala ang Diyos ng bango?
- Pinapayagan tayo ng Diyos na makaramdam ng bango paminsan-minsan habang nananalangin, paminsan-minsan sa ibang pagkakataon, upang aliwin, palakasin, o magbunyag ng isang bagay. Ngunit palagi Niya itong ginagawa na may tiyak na layunin sa isip.
- Minsan, Geronda, kapag nananalangin ako ng Panalangin kay Hesus at humihingi ng awa ng Diyos, nararamdaman ko ang isang panloob na pagbabago, isang pakiramdam ng lambing.
- Kapag ang isang tao ay mapagkumbabang humihingi ng awa ng Diyos at napagtatanto ang kanyang sariling kasalanan, ipinapadala ng Diyos sa kanya ang Kanyang biyaya, at ang tao ay espiritwal na nababago. Sinasadya nilang ikalungkot ang Diyos sa kanilang mga kasalanan, sila ay nagsisisi, sila ay nakararamdam ng pagsisisi, at ginagantimpalaan sila ng Diyos ng ganoong banal na aliw.
- Geronda, kapag ipinagdadasal ko ang Panalangin ni Hesus, nararamdaman ko ang isang tiyak na ginhawa at kagalakan. Mula ba ito sa Diyos, o isang ilusyon lamang?
- Hindi ito masamang bagay, ngunit mas mabuting huwag itong pansinin. Kapag hindi pinapansin ng isang tao ang mga ganitong bagay, lalo pang naaantig ang Diyos at iniaalok Niya sa kaniya ang Kanyang tulong sa ibang paraan. Mag-ingat na huwag manalangin para lamang makaramdam ng kasiyahan o tuwa. Pagkatapos ng lahat, tumatakbo ang isang bata sa kanyang ama hindi dahil binibigyan siya nito ng tsokolate, kundi dahil mahal niya ang kanyang ama; ibang usapin kung ang ama mismo ang gustong magbigay ng tsokolate sa bata.
- Ang panalangin na iniaalay para sa pakiramdam ng kagalakan, sa halip na para sa pagkakaisa sa Diyos, ay hindi tunay na panalangin.
- Minsan, Geronda, kapag nananalangin ako para sa isang solusyon sa ilang kahirapan, nararamdaman kong may papuri sa aking panalangin. Normal ba iyon?
- At pagkatapos ng panalangin, nararamdaman mo ba ang banal na aliw?
- Hindi ko alam, Geronda, kung ito ay Banal na aliw o hindi... Ngunit nararamdaman ko ang kapayapaan at tiwala.
- Kaya, nagsanib ang iyong pag-asa sa Diyos at ang banal na aliw.
- Geronda, paano malalaman ng isang tao kung wasto ang kanyang pakikipag-ugnayan sa Diyos?
- Tama ang kanilang pakikipag-ugnayan sa Diyos kung nararamdaman nila ang Banal na aliw. Ang Banal na aliw na ito ay walang katulad sa aliw ng tao, gaya ng langit na walang katulad sa lupa.
- Geronda, sinisikap ko ang aking makakaya, nagsusumikap ako sa panalangin, ngunit hindi ako nakararamdam ng anumang aliw.
- Mabuti iyon. Ibig sabihin ay nagsisilbi ka sa Diyos nang walang pag-iimbot. Ibigay natin sa Diyos ang ating mga puso, at mapagkumbabang humingi ng Kanyang awa; Siya ang lubos na nakakaalam kung ano ang ating kailangan. Ang isang taong espiritwal ay hindi naghahangad ng iba kundi ang kaligtasan ng kanyang kaluluwa. At hindi siya nagsusumikap para sa mga kagalakan ng langit — hindi, ginagawa niya ito dahil sa pag-ibig, tinatanggap ang anumang ibigay sa kanya ng Diyos.

Ang Pagdalaw ng Banal na Grasya

- Geronda, ano ang Hindi Nilikhang Liwanag?
- Paano ko malalaman? Gawa ng tao ang kalan ko, at sinisindihan ko ito para manatiling mainit. At kung kailangan ko ng liwanag, nagsindi ako ng kandila at nakikita ko ang lahat!
- Hindi kailanman dapat hangarin ang liwanag o banal na mga kaloob, kundi ang pagsisisi lamang, na magtuturo sa pagpapakumbaba; at saka ibibigay ng Mabuting Diyos sa tao ang kanyang pangangailangan. Minsan ay bumisita ako kay Ama David ng Dionysius.¹⁹⁹ Nanirahan siya sa isang marumi, madilim, at magulong selda. Ngunit sa madilim na selda ay namuhay siya sa Liwanag. Nagawa niyang makamit ang malaking pag-unlad sa panalangin at umabot sa mataas na espiritwal na ranggo. Natakot akong magtanong sa

¹⁹⁹ Tingnan din: The New Athonite Paterikon, Bol. 1, pp. 172–181. — Tala ng tagasalin.

kanya ng kahit ano! 'Hindi ito pinag-uusapan, hindi ito pinag-uusapan,' paulit-ulit niyang sinasabi. Alam mo ba kung ano ang ibig sabihin ng makita ang Liwanag sa gitna ng kadiliman, nang walang anumang ilaw? Ang mabuhay sa gitna ng mga bundok ng basura ngunit manirahan sa mga tahanan ng Diyos!

"Upang matanggap ang Espiritu, dapat magbigay ng dugo."²⁰⁰ Nang naninirahan ako sa dormitoryo, minsan ay nagpasya akong isabuhay ito noong Kwaresma. Hindi ko pinatawad ang sarili ko; hinigpitan ko ang busog nang husto hanggang sa muntik na itong maputol. Ramdam ko ang sobrang pagod na baka bumagsak ako sa gitna ng daan at humiling sa Diyos na tulungan akong bumangon, para hindi ako makita ng mga tao at sabihin: 'Tingnan mo—ang pagsusumikap ng mga monghe na ito ay napakalaki kaya nahuhulog sila sa pagod.' Araw-araw itong pagsubok. Noong Huwebes ng gabi bago ang Sabado ni Lazaro, habang nananalangin ako sa aking selda, naramdaman ko ang matinding katamisan, ang labis na kagalakan! May liwanag na sumilay sa akin; dumaloy ang luha mula sa aking mga mata—matatamis na luha. Tumagal ito ng dalawampu o tatlung minuto at nagbigay sa akin ng napakalakas na lakas na nagpatibay sa akin sa espiritwal sa loob ng hindi bababa sa sampung buong taon.

²⁰¹Nang tanungin ko si Matanda Pedro tungkol dito, sinabi niya sa akin: "Palagi kong nararanasan ang ganitong mga kalagayan. Sa mga sandaling iyon, kapag bumibisita sa akin ang Banal na biyaya, matamis na pinapainit ng pag-ibig ng Diyos ang aking puso at isang pambihirang Liwanag ang nagliliwanag sa akin mula sa loob at labas. Sa mga panahong iyon, nararamdaman kong nagniningning pa nga ang mukha ko. Naliwanagan pa nga ang selda ko! Pagkatapos ay tinatanggal ko ang aking skufia, mapagkumbabang yumuyuko at sinasabi sa Kristo: 'Panginoon, tusukin Mo ang puso ko ng sibat ng Iyong kabutihan.' Dahil sa labis na pasasalamat, walang tigil na dumadaloy mula sa aking mga mata ang matatamis na luha, at pinupuri ko ang Diyos. Pagkatapos, humihinto ang lahat, dahil nararamdaman kong napakalapit ni Cristo at wala na akong hihilingin pa; humihinto ang panalangin, hindi na gumagalaw ang rosaryo."

— Geronda, nakikita ba ng tao ang Hindi Nilikhang Liwanag gamit ang kanyang pisikal na mga mata?

— Kapag naisantabi mo na ang iyong maliliit na pagtatalo, saka ko sasabihin sa iyo.

— Geronda, pag nawala na sila, umalis ka na papuntang Bundok Athos... Sige, pakisabi: gawin mo nawang isang espiritwal na gawa ng kawanggawa!

— Nang nanirahan ako sa Katunaki, sa selda ni San Hypatius, isang gabi ay binigkas ko ang Vespers gamit ang aking rosaryo, uminom ng tsaa at nagpatuloy sa pagdarasal. Natapos ko ang kinakailangang bilang ng rosaryo para sa Kompletina at sa Akathist,²⁰² at pagkatapos ay nagsimula na akong bigkasin ang Panalangin kay Hesus. Habang paulit-ulit ko itong binibigkas, lalo pang naglalaho ang aking pagod at lalo kong naramdaman ang pagiging magaang. Naramdaman ko ang labis na kagalakan sa aking kaluluwa kaya ayaw kong matulog, at patuloy kong binigkas ang Panalangin kay Hesus nang walang tigil. Mga alas-onse ng gabi, biglang napuno ang aking selda ng isang matamis, makalangit na Liwanag. Napakalakas nito, ngunit hindi ako nabulag. Kasabay nito, napagtanto ko na ang aking mga mata ay naging 'mas malakas'—sapat na upang tiisin ang liwanag na ito. Habang ako ay nasa kalagayang ito, sa Liwanag na Banal na ito, napag-alaman kong ako ay nasa ibang mundo—ang espirituwal na mundo. Naramdaman ko ang di-mailarawan na kagalakan, at ang aking katawan ay magaan; nawala ang kabigatan ng katawan. Nararamdaman ko ang biyaya ng Diyos, ang Banal na kaliwanagan. Ang mga Banal na sagot ay kumislap sa aking isipan. Hindi ko naman intensiyon na magtanong ng kahit ano, ngunit sa sandaling may lumitaw na tanong, natanggap ko agad ang sagot. Ang mga sagot ay nasa simpleng salita, ngunit ito ay puspos ng teolohiya; mga banal na pahayag. Kung isusulat ko ang lahat, magiging isang pangalawang 'Evergetin'. Nagpatuloy ito buong gabi, hanggang alas-nuebe ng umaga. Nang kumupas ang Liwanag na iyon, tila naging madilim ang lahat para sa akin. Lumabas ako sa kalye, at para bang gabi na. 'Anong oras na? Hindi pa ba sumisikat ang araw?' tanong ko sa isang mongheng dumaraan. Tiningnan niya ako at nagtanong nang may pagkalito, 'Ano'ng sinabi mo, Ama Paisius?' 'Ano'ng sinabi ko...?' tanong ko sa sarili, at bumalik ako sa silid-pangmunimuni ko. Nang tingnan ko ang relo ko, bigla kong naunawaan kung ano ang nangyari. Alas-nuebe na ng umaga; mataas na ang araw sa langit, ngunit para sa akin ay parang gabi ang araw! Parang bahagya lamang ang sinag ng araw, na para bang may eklipse.

²⁰⁰ Tingnan: Mga Kuwentong Tandaan. Tungkol kay Abba Longinus.

²⁰¹ Tingnan, tungkol kay Ama Pedro ng Katounak: Nakatatandang Paisios ng Bundok Athos. Ang mga Ama ng Bundok Athos at mga Kwentong mula sa Bundok Athos. pp. 65–75.

²⁰² Ang Akathist sa Pinakabanal na Ina ng Diyos ay karaniwang binibigkas sa Vespers sa Bundok Athos. — Tala ng tagasalin.

Pakiramdam ko'y isang taong biglang nahulog sa kadiliman matapos nilang nasa maliwanag na liwanag — ganoon ang kaibahan! Nang magwakas ang banal na kalagayang ito, bumalik ako sa aking karaniwang buhay at ipinagpatuloy ang aking mga ginagawa. Nag-tahi ako nang kaunti, binilang ko ang mga oras sa aking rosaryo, at pagkatapos ng alas-nuebe ay binabad ko ang ilang biskwit para kainin... Ngunit habang ginagawa ko ang lahat ng ito, pakiramdam ko ay parang hayop na kung minsan ay kumukurot sa bakod, kung minsan ay ngumunguya ng damo, kung minsan ay nakatingin nang walang patutunguhan dito't doon, at sinabi ko sa sarili ko: "Tingnan mo ang ginagawa ko! At ganito—sa loob ng maraming taon?" Hanggang sa gabi, naramdaman ko ang labis na kagalakan na hindi ko man lang naramdaman ang pangangailangang magpahinga—ganito kalakas ang damdaming iyon! Sa buong araw na iyon, malabo ang aking paningin; halos hindi ko na matapos ang aking mga gawain. At gayon pa man, tag-init, at maliwanag ang sikat ng araw. Kinabukasan, nakita ko na naman nang normal ang mga bagay. Sinusunod ko ang aking tuntunin, ngunit hindi ko na naramdaman na parang hayop ako, tulad ng naramdaman ko noong nakaraang araw.

Anong mga walang-saysay na bagay ang sinasayang natin ang oras, at ano ang nauuwi nating nawawala dahil dito! Kaya kapag nakikita ko ang pagkamakasarili, pag-aaway-away, at katamaran, labis akong nagagalit.

Tahimik ang isip sa presensya ni Kristo

— Geronda, isinulat ni Abba Isaac: 'Ang taong mapagkumbaba, kapag nakatayo sa harap ng Diyos, ay hindi nangahas na manalangin.'²⁰³ Kaya ano ang ginagawa ng taong mapagkumbaba?

— Pakiramdam niya ay hindi siya karapat-dapat manalangin, makipag-usap sa Diyos.

— At ano ang ginagawa niya, Geronda?

— Sapat na para sa kanya na tumayo lamang sa harap ng Diyos.

— Geronda, paano ninyo sinanay ang inyong panalangin sa mga lugar kung saan kayo naglingkod?

— Nalulunod ako sa panalangin... Alam mo ba kung ano ang ibig sabihin ng malunod sa panalangin?

Ang malubog rito. Isang matamis na paglubog.

— Ibig mong sabihin, Geronda, nawala ka ba sa pakiramdam ng lugar at oras?

— Oo, lubos kong nalilimot ang sarili sa panalangin... Kahit para lang magkaroon ng isang iniisip, kailangan kong itigil pansamantala ang aking panalangin. Alam mo ba kung ano ang pakiramdam: ang lalo pang lumalim?... Pagkatapos, wala ka nang gustong anumang bagay; wala ka nang kailangan.

— Kaya ba, Geronda, ang sinasabi mo lang ay 'Panginoong Hesukristo, maawa ka sa akin'?

— Wala ka nang sinasabi pa; nararamdaman mo na lamang ang Banal na init at tamis. Sa puntong ito, humihinto ang Panalangin kay Hesus, dahil ang isip ay nakipag-isa na sa Diyos at ayaw nang mapaghiwalay sa Kanya para sa anumang bagay: napakasarap ng pakiramdam.

Kapag naabot ng isang tao ang kalagayang ito, kusang-loob nang tumitigil ang panalangin. At hindi lamang panalangin ang tumitigil, kundi pati ang isip mismo ay humihinto sa harap ng Diyos. Nawawala ang mga iniisip, at nararamdaman lamang ng kaluluwa ang tamis ng Banal na pag-ibig, Banal na init at pag-aaruga. Ito ay parang isang sanggol na walang iniisip, kundi tuwang-tuwa lamang sa mga bisig ng kanyang ina. Kapag ang isang bata ay nasa bisig pa ng kanyang ina, may sinasabi pa ba ito? Hindi, isa na lamang sila, at doon nakapaloob ang kanilang pamisamahan.

Talagang mabuti ang Panalangin ng Panginoon sa katahimikan, ngunit mas mabuti pa ang katahimikan sa loob ng katahimikan—ang isip na nagpapahinga sa piling ni Cristo.

²⁰³ "Ang taong tunay na mapagkumbaba ay hindi nangahas na manalangin sa Diyos kapag siya ay nagsisimulang manalangin, ni ituring ang sarili niyang karapat-dapat sa panalangin, ni humiling ng anumang iba pa; ni hindi niya alam kung ano ang ipapalangin, kundi nananatili lamang siyang tahimik sa lahat ng kanyang pag-iisip, na naghihintay lamang ng awa at ng anumang biyayang maaaring ipagkaloob sa kanya..." Tingnan: Isaac the Syrian, *The Ascetic Sayings*. Saying 48. p. 262. — Tala ng tagasalin.