

**Banal na Alaala**  
**Matanda Paisios ng Bundok Athos**  
**Mga Salita**  
**Tomo VI**  
**Tungkol sa Panalangin**  
*Isinalin mula sa Griyego*

**Mga Nilalaman:**

Mula sa mga Patnugot.....	4
Troparion kay Banal na Paissios ng Bundok Athos .....	5
Kontakion.....	5
Panimula.....	5
<b>Bahagi 1. Tungkol sa pakikipag-isa sa Diyos .....</b>	<b>8</b>
Kabanata 1. Tungkol sa katotohanang ang panalangin ay isang pag-uusap sa Diyos.....	8
Mapalad ang mga nakapagtatag ng koneksyon sa Himpilan ng Utos sa Langit .....	8
Binibigyan tayo ni Kristo ng pagkakataon na makipag-usap sa Kanya.....	9
Masidhing pagnanais para sa panalangin .....	10
Kabanata 2. Tungkol sa Kahalagahan ng Panalangin.....	11
Ituring natin ang panalangin bilang isang pangangailangan .....	11
Ang panalangin ay proteksyon.....	11
Pagkilos para sa panalangin .....	12
Kabanata 3. Paano Manalangin upang Pakinggan Tayo ng Diyos .....	14
Mga pagnanasa — ingay sa radyo na nakakasagabal sa ating koneksyon sa Diyos .....	14
Ang 'ako' at 'akin' ang pumipigil sa akin na makipag-ugnayan sa Diyos .....	14
Hindi dinirinig ng Diyos ang panalangin ng mayabang .....	16
Ang panalangin ay nangangailangan ng pagtitiyaga at pasensya.....	17
Kabanata 4. Paano maghanda para sa komunyon sa Diyos.....	17
Mapagpakumbabang Pagkumpisal kay Kristo.....	17
"Magpatawad muna" .....	18
Ang panalangin ay 'isang paghuhukom bago ang Paghuhukom'.....	19
<b>Bahagi 2. Ang Pakikibaka para sa Panalangin .....</b>	<b>20</b>
Kabanata 1. Tungkol sa mga kahirapan ng panalangin .....	20
Ang kawalan ng pag-asa ay ginagawang walang silbi ang isang tao.....	20
Huwag nating putulin ang sinulid.....	22
Sapagkat minamahal ng Diyos ang masayang tagapagbigay. ....	22
Handaan mo ang sarili mong magsimula.....	23
Bigyan natin ang kaluluwa ng sustansiyang hinahangad nito .....	23
Ang panalangin ay dapat magmula sa pag-ibig.....	24
Hindi dapat guluhin ng iba o ng sarili ang panalangin .....	25
Ipasa ang panaginip na ito sa mga hindi makatulog.....	26
Kabanata 2. Tungkol sa kung paano nakikipagdigma ang diyablo laban sa taong nananalangin.....	27
Huwag makipag-usap sa diyablo .....	27
Pinipigilan ng diyablo ang isang tao na manalangin .....	28
Kabanata 3. Paano napapainit ang puso sa pamamagitan ng panalangin.....	29
Tinutulungan tayo ng mga banal na ikon na manalangin .....	29
Ang rosaryo ay isang makinang baril laban sa diyablo .....	30
Basaing Espiritwal Bago Manalangin .....	31
Ang mga kanon ng panalangin sa Pinakabanal na Theotokos ay nagdudulot ng napakalaking kapakinabangan 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 espirituwal na pagsasanay .....	33
Sa pamamagitan ng mga pagyukyod, hinihiling natin sa Diyos ang kapatawaran at ipinapahayag ang ating pasasalamat sa Kanya .....	34
Pagyuko sa baywang at buong pagyuko .....	34
"Ang nagsusumikap ay nakakahanap ng paraan".....	35
<b>Bahagi 3. Ang Pinakabanal na Ina ng Diyos, ang mga anghel at ang mga santo — mga tagapamagitan sa harap ng Diyos at ating mga patron .....</b>	<b>36</b>
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
"Dadalhin sa Kayo ng Inyong bayan ang Inyong Ina sa pamamagitan ng panalangin, O Kristo" .....	37
"Ikaw ay nananalangin para sa lahat, O Mabuti" .....	39
Kabanata 2. Tungkol sa Anghel na Tagapag-ingat.....	40
Ang Anghel na Tagapangalaga ay malapit sa atin .....	40
Pinoprotektahan tayo ng ating anghel na tagapangalaga .....	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 relikyang.....	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 nang 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
<b>Bahagi 4. "Humiling, at kayo'y bibigyan" .....</b>	<b>51</b>
Kabanata 1. Tungkol sa pagdarasal para sa ating sarili .....	51
Humiling tayo ng awa ng Diyos para sa ating sarili at sa iba .....	51
Panalangin para sa espirituwal na pakikibaka.....	53
Panalangin sa pagkakasakit.....	54
Kabanata 2. Tungkol sa pagdarasal para sa iba.....	55
Pagdarasal para sa kapayapaan nang may kamalayan sa sariling kasalanan .....	55
Ang sakit ng iba ay dapat maging sarili nating sakit .....	56
Panalangin para sa mga tiyak na pangangailangan at para sa buong mundo.....	57
Panalangin para sa mga humihingi ng ating panalangin.....	58
Panalangin para sa maysakit.....	59
Ang banal na aliw ay sumusunod sa panalangin na iniaalay nang may kalungkutan .....	60
Kabanata 3. Tungkol sa panalangin para sa mga yumao.....	60
"Mula sa kamatayan ay lilipat siya tungo sa buhay" .....	60
Palagi nating ipanalangin ang mga yumao.....	62
Ang mga yumao ay nangangailangan ng panalangin.....	62
Ginhawa para sa mga yumao.....	63
Kabanata 4. Tungkol sa katotohanang ang Salmo ay isang kidlat na tumatama sa diyablo .....	64
Ang mga Salmo ni David ay hinango sa Diyos .....	64
Pagbabasa ng Salmo ayon sa 'Mga Kalagayan' ni San Arsenius .....	65
Manalangin tayo para sa iba't ibang pangangailangan.....	66
Panalangin mula sa Awit.....	67
<b>Bahagi 5. Ang Panalangin kay Hesus at Pagkapanatag .....</b>	<b>68</b>
Kabanata 1. Tungkol sa Kapangyarihan ng Panalangin kay Hesus .....	68
"Panginoong Hesukristo, Anak ng Diyos, maawa ka sa akin" .....	68
Ang panalangin ay isang makapangyarihang sandata laban sa diyablo.....	69
Upang linisin ang puso, kinakailangan ang Panalangin kay Hesus at ang pag-aascetismo .....	70
Kabanata 2. Tungkol sa Akto ng Panalangin .....	70

Malakas, sa bulong, o sa isip? .....	70
Manalangin ng Panalangin ni Hesus kahit nasaan ka man.....	71
Kusang-loob na panalangin.....	71
Awtomatismo sa panalangin.....	72
Paggigil sa hininga upang ituong ang isip .....	73
Ang panalangin ay nangangailangan ng pagsisikap .....	73
Ang pagsisipi ang pinakasiguro na daan patungo sa panalangin .....	74
<b>Kabanata 3. Tungkol sa Matalinong Gawa .....</b>	<b>75</b>
Ang isip ay isang dakilang kaloob, ngunit dapat itong maitugma sa banal na dalas.....	75
Espiritwal na Pagbabantay.....	76
Pagtitipon ng Isip.....	76
Bigyan natin ng gawain ang ating isipan.....	77
Ang pakiramdam ng presensya ng Diyos .....	78
<b>Kabanata 4. Tungkol sa pagtutulungan ng isip at puso .....</b>	<b>79</b>
Nagiging taos-puso ang panalangin kapag nagsanib ang isip at puso .....	79
Ang pag-ibig ng Diyos ay tinitipon ang isip sa puso .....	80
<b>Bahagi 6. Buhay na Liturhikal .....</b>	<b>81</b>
<b>Kabanata 1. Tungkol sa mga Panahon ng Taong Simbahan.....</b>	<b>81</b>
"Ipinanganak si Kristo".....	82
Banal na Kwaresma — ang prusisyon patungong Gólgota .....	82
"Sinamba namin ang Pasyon Mo, O Kristo" .....	84
"Araw ng Pagkabuhay" .....	85
<b>Kabanata 2. Tungkol sa panalangin ng komunidad.....</b>	<b>86</b>
Ang simbahan ay ang bahay ng Diyos.....	86
Ang kapangyarihan ng panalangin ng sama-sama.....	87
<b>Kabanata 3. Tungkol sa Pagsali sa Sakramento ng Banal na Eukaristiya .....</b>	<b>88</b>
Ang mga sakramento ay nararanasan sa pamamagitan ng personal na karanasan .....	88
Paghahanda para sa Banal na Komunyon.....	89
Ang Banal na Komunyong-Diyos ang pinakapektibong gamot.....	90
<b>Kabanata 4. "Umawit sa ating Diyos, umawit" .....</b>	<b>91</b>
Ang pag-awit sa simbahan ay panalangin.....	91
Isang mabuting kalagayang espiritwal.....	92
Lahat ito ay tungkol sa kabanalan .....	92
Tumatagos sa puso ang mga banal na kahulugan .....	93
Ang musika ay nililikha ng puso.....	94
<b>Bahagi 7. Tungkol sa Kaharian ng Puri.....</b>	<b>95</b>
<b>Kabanata 1. Tungkol sa Pagpupuri sa Diyos.....</b>	<b>95</b>
Ang pagsisipi ay naroroon din sa pagluluwalhati.....	96
Ang papuri ay pagpapahayag ng sukdulang pasasalamat.....	96
Nagsisimula ang papuri sa pasasalamat sa Diyos .....	96
"Kaluwalhatian sa Iyo, O Diyos" .....	97
<b>Kabanata 2. Tungkol sa Kaharian ng Puri .....</b>	<b>98</b>
Dalawang ranggo sa kaharian ng papuri.....	98
Luha ng pagsisipi at luha ng papuri.....	99
<b>Kabanata 3. Tungkol sa mga Regalo ng Diyos.....</b>	<b>99</b>
Unti-unti ipinagkakaloob ng Diyos ang Kanyang biyaya .....	99
Banal na aliw sa panalangin .....	100
Ang pagdalaw ng Banal na biyaya .....	101
Tahimik ang isipan sa presensya ni Kristo.....	102

---

Ninai ng Kagalang-galang na si Paissius na maglathala ng isang aklat na magiging kapaki-pakinabang sa lahat: mga karaniwang tao, mga monghe, at mga klero, ngunit hindi niya nagawa ito dahil inialay niya ang lahat ng

kanyang oras at enerhiya sa panalangin at pakikipag-ugnayan sa mga dumarating sa kanya. Pagkatapos ng pagpanaw ng kagalang-galang, inayos ang kanyang mga liham, tala sa kanyang mga aral at mga 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." Inaakay tayo ni Rebe Paissius 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 espiritwal na sandata gaya ng Salmo, pagyuko at pagdarasal gamit ang rosaryo, itinuturo sa atin ng matanda na manalangin nang walang patid at magpasalamat sa lahat ng bagay.

## Mula sa mga Patnugot

Ipinakikilala namin sa mambabasa ang isang bagong aklat mula sa seryeng "Elder Paisios ng Bundok Athos. Mga Salita." Ang bolyum na ito ay nakatuon sa panalangin. Ang panalangin ang buhay ng kaluluwang pantao, ang hangin at pagkain nito. Ang panalangin ay kaloob ng Diyos sa tao, 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 kinakailangang paunang kundisyon para sa dalisay na panalangin ay pag-ibig, isang pusong malaya sa masamang loob, isang nakatuong isipan, katapatan at pagtitiyaga. Sa pamamagitan ng panalangin, nakikibahagi 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 Nakatatandang Paisios<sup>1</sup> ang sining na ito nang lubos. Pinagsasama ng aklat na ito ang mga pira-pirasong hindi matatawarang karanasang espiritwal ng Nakatatanda mula sa mga naingatang sipi ng kanyang mga pag-uusap sa mga monghe at karaniwang tao.

Matagal nang kilala ng mga Ortodoksong tao sa Rusya si Elder Paisios na taga-Athos. Nararapat na alalahanin na ang magiging Santo (na ang sekular na pangalan ay Arsenios Eznepidis) ay ipinanganak noong ika-25 ng Hulyo 1924 sa Asia Minor, sa Cappadocia, sa nayon ng Farasy, sa isang pamilyang may siyam pang ibang anak. Ang magiging monghe ay binyagan, binigyan ng pangalan sa binyag, at ang kanyang tonsura ay hinulaan ni Santo Arsenius ng Kapadokya († 924, ginugunita tuwing ika-10 ng Nobyembre).

Noong 1924, lumipat ang pamilyang Eznepidis mula sa Kapadokya patungong Gresya. Noong 1945, kinonskripta si Arsenius sa hukbo. Noong panahong iyon, nagaganap ang isang digmaang sibil sa Gresya (1944–1948). Palagi siyang nangunguna sa pinakamapanganib na mga misyon, at hindi natatakot isapeligro ang kanyang buhay para iligtas ang kanyang kapwa. Unang binisita ni Arsenius ang Bundok Athos noong 1950, at noong 1954 ay tinanggap niya ang tonsura bilang isang rasophoro sa Athonite na monasteryo ng Esfigmen; dalawang taon ang lumipas, sa monasteryo ng Philotheos, siya ay tinonsura ng maliit na schema at binigyan ng pangalang Paisios.

Sa loob ng dalawang taon, mula 1962 hanggang 1964, naglingkod si monghe Paisios sa Bundok Sinai bago muling bumalik sa Athos. Noong 1979, nanirahan siya malapit sa 'kapital' ng Athos na Karyes, sa selda ng Kapanganakan ng Pinakabanal na Theotokos, 'Panagouda', kung saan dinadalaw ng hindi mabilang na tao ang Nakatatanda. Mula pagsikat ng araw hanggang hatinggabi, tinatanggap niya ang mga bisita, pinapaghinawa sila, tinatanggal ang kanilang pagkadismaya, at pinupuno ang kanilang mga kaluluwa ng pag-ibig, pananampalataya, at pag-asa; sa gabi, binabasa niya ang mga liham at nananalangin sa Diyos para sa mga naghihirap.

Noong 1988, biglang lumubha ang kalusugan ng Matanda; sumailalim siya sa ilang operasyon, ang huli rito noong Pebrero 1994 na tumagal ng limang oras. Noong ika-12 ng Hulyo 1994, bandang alas-onse ng umaga, pumanaw si Matanda 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 Nanak ng Paisios, kung saan siya mismo ang nagsilbing espirituwal na ama sa lahat ng mga madre nito. Ang Nakatatanda ay nakipag-

---

<sup>1</sup> Ayon sa tradisyon ng Athonite ng Inang-Bahay ng Monasteryo ni San Juan na Teologo, kapag tinutukoy si Matanda Paisios ng Bundok Athos, ang pangalan ay palaging isinusulat nang may malaking titik sa kanilang mga publikasyon, na nagpapahayag ng kanilang espesyal na paggalang sa kanya bilang isang espirituwal na gabay at guro. Pinanatili namin ang kaugaliang ito sa muling paglilimbag ng mga aklat sa wikang Ruso. — Patnugot

usap nang malawig sa kanyang mga espirituwal na anak, na nag-aalok ng suporta at pagpapalakas ng loob; ang mga tala ng mga pag-uusap na ito ang siyang batayan ng publikasyong ito.

Tinatawag ng mga espirituwal na anak ang kanilang espirituwal na ama na 'geronda', na sa Ingles ay nangangahulugang 'elder'. Sa mga aral ni Elder Paisios, madalas lumitaw ang konsepto ng 'lyubochestvie'. Ang terminong ito ay hindi karaniwang ginagamit sa makabagong Ingles, ngunit umiiral ito sa Lumang Slavonic. Ang pag-ibig, sa diwa na ginamit dito ng Santo ng Bundok Athos, ay kasigasigan at espirituwal na karangalan, paghahain ng sarili, pagiging tuwiran, at katapatan sa sarili at sa Diyos — lahat 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 — pagdidiyos — na hinahadlangan sa lahat ng paraan ng kaaway ng sangkatauhan, ang diyablo. Ang Satanas ay napakasuklam-suklam kaya iniwasan ng Nakatatanda na bigkasin man lang ang pangalan nito, tinatawag niya itong 'tangelashka' (mula sa salitang Turkish na dangalak — palpak, 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 espirituwal ay sumusunod sa ibang lohika, na madalas na hindi mauunawaan ng mga tao sa mundong ito. Ito ang mismong 'banal na kabaliwan' na binabanggit ni Elder Paisios at hinihikayat niya. 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 nakakalimutan ng isang tao ang sarili at nabubuhay lamang sa pagnanasa at paghahangad sa Minamahal. Banal na eros — ganito inilalarawan ni Nanak na 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.

Inaasahan namin na ang matagal nang inaabangang publikasyon ng ikaanim na tomo ng 'Mga Salita' ni Elder Paisios sa wikang Ruso ay walang dudang magdaragdag sa kaban ng espirituwal na karunungan at maglilingkod sa espirituwal na kapakinabangan ng mga mambabasa, kasabay ng mga naunang edisyon ng unang limang tomo ng matalinong pagninilay ng asetikong ito mula sa Banal na Bundok.

## **Troparion kay Banal na Paissios ng Bundok Athos**

### **Tono 5. Katulad ng: Ang Salita na nagkatawang-tao**

Natanggap mo ang apoy ng banal na pag-ibig, / sa pamamagitan ng di-pangkaraniwang mga gawa ay lubos kang inialay sa Diyos, / at naging kaaliwan ka sa maraming tao, / tinuturuan mo sila ng mga banal na salita, / gumagawa ka ng mga himala sa pamamagitan ng iyong mga panalangin, / Paisius, tagapagdala ng Diyos, / at ngayon ay manalangin nang walang tigil // para sa buong mundo, O kagalang-galang.

## **Kontakion**

### **Tono 8. Katulad ng: Nang mabuhay**

na nanirahan sa lupa bilang isang anghel, / sumiklab ka sa pag-ibig, kagalang-galang na Paisius, / dakilang sandigan ng mga monghe, / gabay ng mga mananampalataya tungo sa banal na pamumuhay, / nagpakita ka bilang pinakamayuming aliw sa buong mundo, / dahil dito'y tinatawag ka namin: // Magalak ka, Ama ng buong sanlibutan.

## **Panimula**

Sa limang naunang tomo ng 'Mga Salita' ni Nakatatandang Paisios, madalas lumitaw ang paksa ng panalangin. Si Nakatatandang Paisios, bilang isang monghe na 'walang kapintasan o kapintas-pintas', itinuring ang panalangin bilang kanyang pangunahing gawain. Sa kanyang pakikipag-ugnayan sa iba't ibang tao, mga monghe at mga layko, palagi niyang sinikap tulungan silang matutong ipagkatiwala ang kanilang buhay sa Diyos sa pamamagitan ng panalangin. Ang ikaanim na tomo na ito ng "Mga Salita" ng Nanak, na hawak ninyo sa inyong mga kamay at inilathala sa pagpapala ng ating Punong Pastol, Kanyang Kagalang-galang na Metropolitanong Nikodimos ng Kassandra, ay naglalaman ng mga aral ng Nanak na nakatuon nang eksklusibo sa panalangin.

Ayon kay Nanak na si Paissios, ang panalangin ay isang dakilang pagkakataon na ipinagkaloob sa atin ng Diyos upang makipag-ugnayan tayo sa Kanya at humingi ng Kanyang tulong. Nalulungkot ang Nanak nang 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 makapagpapadala hindi lamang ng Banal na kapangyarihan, kundi ng maraming Banal na kapangyarihan, at ang tulong na ibibigay ay hindi na lamang simpleng Banal na tulong, kundi isang himala ng Diyos.' Kaya, iginiit ng matanda na dapat nating maramdaman na ang panalangin ay isang pangangailangan, at nagsikap siyang tulongan ang mga hindi pa bihasa sa sining ng panalangin na "magsimula nang mabuti, upang ang puso ay 'magsimula' at magsimulang gumana sa panalangin." Tungkol naman sa mga nakasanayan na ang mabuting pagdarasal, hinihikayat sila ng matanda na manalangin nang may higit na pag-ibig at init. 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 biyaya ng Diyos na iyon ay inimbak Niya para sa iyo ang lahat ng kinakailangan para sa kaligtasan, at higit pa rito, bilang paghahanda, naroon din ang lahat ng kinakailangan upang matulongan mo ang kaluluwa ng iba kapag nagkaroon ng pagkakataon." At sa isa pang liham, ganito ang isinulat ng matanda: "Pinagsisikapan kong magpakumbaba sa harap ng Diyos, inilaladlad ko sa Kanya ang aking mga kasalanan at kawalang-pasasalamat, buong-kumbabang humihingi ng 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, kasama ang panalangin na ginamit ng nakatatanda, na tinitingnan ito bilang pangangailangan ng kaluluwa para sa patuloy at walang patid na pakikipag-isa sa Diyos. Sinabi niya na dapat tayong manatiling nakikipag-ugnayan sa Diyos at huwag kailanman patayin ang ating 'radyo' na nakatutok sa dalas ng Diyos, upang makaramdam ng kapanatagan. Ang panalangin ay kapanatagan. Kung mapagtatanto 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 pagsakripisyo sa sarili), ay mga 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 ng Himig Niya — kinakailangan ang paghahanda, na katulad ng sa ating ginagawa bago tanggapin Siya sa Banal na Komunyong. Ang pagsisisi at ang mapagpakumbabang pag-amin ng ating mga kasalanan sa Diyos ay "nagpapabagsak ng 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: kapabayaan, kawalan ng pag-asa, at pagkagambala. Sinusubukan din ng diyablo na ilayo tayo sa pakikipag-isa sa Diyos sa pamamagitan ng pag-akit sa atin sa kanyang sariling maliliit na usapan. Nagbibigay ang Matanda ng praktikal na payo kung paano mapapainit ang ating mga puso at mapapagsimula itong gumana sa panalangin. Ang isang maikli ngunit 'makapangyarihang' pagbasa bago ang panalangin ay nagpapainit ng puso. Nakakatulong ang pag-awit ng mga himno ng simbahan upang malampasan ang kawalan ng pag-asa at lumikha ng pinakamainam na kundisyon para sa kusang-loob na pagsali sa Panalangin kay Hesus. Tinawag ng Matanda ang rosaryo na 'makina ng barrel laban sa diyablo' at sinabi niyang ang mga pagyuko ay nakatutulong upang 'simulan ang ating makina ng espiritu'.

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 Theotokos 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 iniharap 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 kabanalan, ay agad na dumarating upang tumulong sa atin.

Ang ika-apat na bahagi ay inilaan para sa mga petisyon sa panalangin. Sinabi ng Nakatatanda 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 Psalter at kung paano manalangin gamit ito, na hinango mula sa 'Mga Kalagayan' ni Banal na Arsenius ng Cappadocia. Ang mga "Circumstances" mismo at ang pagkakasunod-sunod kung paano ginamit ni Elder Paisios ang mga ito nang manalangin para sa isang partikular na pangangailangan, habang binabasa ang katugmang 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 mapisanay ang isip. Ang isip ng tao ay parang "isang tinedyer na pinababaya sa sarili niyang kagustuhan, na nais maglibot nang walang katapusan dito't doon, magwala at lumabag sa mga patakaran." Pinapayuhan ng Matanda na alagaan ito nang espirituwal at turuan itong "maging mas panatag sa tahanan, sa paraiso, malapit sa kanyang Ama at Diyos."

Tungkol sa pagtitipon ng isip sa Panalangin kay Hesus, ang matanda, bagaman hindi niya tinatanggi ang iba't ibang teknikal na pamamaraan, ay binibigyang-diin na ang mga pamamaraang ito ay pantulong lamang; ang mga kinakailangang paunang kundisyon para sa pagsasagawa ng Panalangin kay Hesus ay pagsisisi at taos-pusong pagdadalamhati, na darating nang kusa, 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 pati na rin 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 mga Banal na Misteryo ni Cristo. Ang huling kabanata ng bahaging ito ay inialay sa pag-awit sa simbahan, na "hindi lamang panalangin, kundi dito'y parang 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 humihinto upang magnilay sa karakalan ng mga biyaya ng Diyos ay luluwalhati sa Panginoon araw at gabi. At pupurihin Siya ng Kaniyang mga mapagmahal na anak kahit sa kalungkutan at pagsubok. Sa patuloy na pagpupuri sa Diyos, sa patuloy na pasasalamat sa Kaniya, nararamdaman ng isang tao "ang lahat ng kayamanan ng Kaniyang Kabutihan." At habang mas pinupuri at pinasasalamat ng isang tao ang Diyos, mas marami pang biyaya ang ipinagkakaloob ng Diyos sa kaniya. Ang huling kabanata ng ikapitong bahagi ay inilaan para sa mga banal na kaloob na ipinagkakaloob sa mga mapagkumbaba at mapagmahal sa Diyos na tao—yaong nagpapalago ng pagsisisi at isinusuko ang lahat alang sa pag-ibig sa Diyos. Ang Matanda, 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: "Kung gayon, ang isip ay tumitigil sa presensya 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 isipan ay nagsanib 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 Nanak na si Paissios, ng mga pangunahing prinsipyo ng buhay-espirituwal at ng mga kinakailangang paunang kundisyon para sa panalangin ng puso. "Hangga't maaari, alagaan ang panalangin ng puso, na pinag-isa sa pag-ibig at kababaang-loob," ang payo ng nakatatanda sa isa sa kanyang 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 mula sa kanyang malaking pag-ibig, upang matulungan tayo.

Taos-puso naming pinasasalamatan ang lahat ng nagbasa ng manuskrito ng bolyum na ito habang inihahanda ito para ilathala at ang mga payo nila ay nakatulong upang mapabuti ito.

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

*Biyernes ng Liwanag na Linggo 2012, araw ng kapistahan ng ikon ng Pinakabanal na Ina ng Diyos na 'Bubon na Nagbibigay-Buhay'*

*Ang Abadesa ng Kumbento ni San Juan na Teologo, Apostol at Ebanghelista, 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 Himpilan ng Utos sa Langit**

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

— Kapag nanalangin 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 akin at para sa iba. Pagkatapos ng lahat, kung hindi ka hihingi, hindi ka makakatanggap ng anumang tulong.

Naalala ko, noong digmaang sibil, napalilibutan at naputol kami sa tuktok ng burol ng mga puwersang komunista; mayroon silang 1,600. At kami ay 180 lamang na mandirigma. 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 isang radio operator, sinubukan kong itayo ang antena para makipag-ugnayan sa Punong-Himpilan. Ngunit wala itong silbi: palagi itong natatamaan ng bala at shrapnel. Sumigaw ang kumander ng kompanya: "Ibaba mo 'yang antena, tumakbo ka rito, tulungan mo akong buhatin ang mga kahon ng granada!" Nang gumapang ang kumander ng kompanya papunta sa mga may makinang baril para tingnan sila at magbigay ng utos, agad akong tumakbo pabalik sa radyo. Habang nagbibigay siya ng utos, paulit-ulit kong sinubukang itayo ang antena, at pagkatapos ay tumakbo pabalik para tumulong magbuhat ng mga kahon para hindi magalit ang kumander. Sa huli, sa tulong ng isang tungkod at pala ng sapper, nagawa kong patatagin ang antena at makipag-ugnayan sa command post. Nakapagpadala lang ako ng dalawang salita — ang aming mga koordinata. Salamat 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! Sa tingin mo ba, maliit na bagay iyon? Isang daan at walumpung mandirigma ang napaligiran ng isang libo at anim na raang tauhan, at sa huli — nakaligtas sila!

Doon ko naintindihan ang dakilang tawag ng isang monghe: tumulong sa pamamagitan ng panalangin. Ang mga taong sekular ay nagtsitsitan: "Ano ba ang ginagawa ng mga mongheng ito? Bakit hindi sila lumabas sa mundo para tumulong sa lipunan?" Ngunit ang magsalita nang ganyan ay parang pinapagalitan ang isang radyo operator sa digmaan: "Para saan ka nag-aayos-ayos ng radyo mo? Tigilan mo 'yan, kumuha ka ng riple at tumakbo ka para mamaril!.."

Kahit pa makipag-ugnayan tayo sa bawat istasyon ng radyo sa buong mundo, wala itong silbi sa atin kung wala tayong makalangit na pakikipag-isa at pakikipag-ugnayan sa Diyos. Ang pakikipag-Komunyon at pakikipag-ugnayan sa Kanya ay mahalaga upang humingi ng tulong sa Kanya. At hindi lamang upang humingi, kundi pati na rin upang tumanggap. Mapalad ang mga nakapagtatag ng koneksyon sa Makalangit na Sentro ng Pamumuno at, nang may paggalang sa harap ng Diyos, ay nagtatrabaho kasama Niya sa iisang dalas.

## **Binibigyan tayo ni Kristo ng pagkakataon na makipag-usap sa Kanya**

— Geronda, ang panalangin ko ay nagdudulot ng kalungkutan at pagdadalamhati. Hindi ito natural sa akin. Ano ang dapat kong gawin?

— Makipag-usap ka lamang kay Kristo, sa Ina ng Diyos, sa mga anghel at sa mga santo, nang malaya, taos-puso at nang hindi nag-aalala sa paghahanap ng tamang 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!' Makipag-usap sa Kanila nang patuloy sa ganitong paraan, nang payak at mapagkumbaba, tungkol sa mga bagay na nagpapabigat sa iyo. At pagkatapos, sabihin ang Panalangin kay Hesus: 'Panginoong Hesukristong Diyos, maawa ka sa akin.'

— Geronda, nalilihis ang isip ko kapag nananalangin.

— Kapag nananalangin ka, isipin mo kung kanino ka ngayon nakikipag-usap. Sa Diyos Mismo! Sa tingin mo ba, maliit na bagay iyon? Kapag ang isang tao ay nakikipag-usap sa isang mahalagang opisyal, tingnan mo kung gaano siya ka-atento sa bawat salitang binibigkas niya! Maingat silang hindi magsabing kalokohan; minsan ay natatameme sila, natutuhol ang dila sa hiya... Ngunit kung ganoon tayong maingat sa pakikipag-usap sa isang tao, gaano pa kaya dapat tayong maging kalmado kapag nakikipag-usap sa Diyos! Isipin ito: ang isang bata, na nagnanais makipag-usap sa ama o sa isang nakatatanda, ay nahihya habang nakikipag-usap. At kapag ang isang bata ay gustong makipag-usap sa isang guro, na medyo kinatatakutan din niya, ay lalo siyang nahihya. At tayo naman? Nakikipag-usap tayo sa Diyos Mismo, sa Ina ng Diyos, sa mga santo — at hindi ba natin ito napagtatanto?

— Bago ako pumasok sa monasteryo, Geronda, wala akong pag-aalinlangan 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 linggwista sa iyong pinag-aralan, hindi ba? Mahilig kang magsalita, at hindi ka nagsasawa sa pakikipag-usap sa mga tao. Ngunit kay Kristo, na nagpapakumbaba upang makipag-usap sa iyo, ikaw ay napapagod sa pakikipag-usap, at ang ganitong 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 Hari... Wala akong gana, 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 tayo... ayaw? Nakakabigla naman! At ang pinaka-nakakagulat ay Siya mismo ang gustong makipag-usap sa atin, na nagnanais tayong tulungan, ngunit tayo, nakikita mo, ay masyadong tamad na makipag-usap sa Kanya!

— Geronda, madalas akong masangkot sa walang kuwentang usapan, at pagkatapos ay nag-aalala ako tungkol dito.

— Kung gusto mong magsalita, mas mabuting kausapin mo ang Kristo. Kapag nakikipag-usap ka sa Kristo, hindi ka kailanman magsisisi. Malinaw na ang hilig sa pakikipag-usap ay isang kahinaan. Ngunit kung ibabaling mo ang hilig na ito sa espirituwal na kapakinabangan, maaari itong maging hakbang patungo sa panalangin. Maiisip mo ba, may mga taong tamad pa ngang magsalita! Ngunit may isang tiyak na lakas sa loob mo; palagi kang sabik 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 lamang sa mga tao tungkol sa mga bagay na kinakailangan at makipag-usap sa Kristo sa lahat ng oras. Sa sandaling makipag-usap ka nang payak sa Kanya, hindi mo na mapapansin ang nangyayari sa paligid mo: ganoon ka-interesante at ka-matamis ang pakikipag-ugnayang ito. Nakakapagod din sa akin ang mga espirituwal na pag-uusap, ngunit kapag nananalangin ako, nararanasan ko ang pambihirang kapayapaan.

Ang panalangin ay isang pag-uusap sa Diyos. Minsan naiinggit ako sa mga taong nabuhay noong panahon ni Cristo: sa huli, nakita Siya nila ng kanilang sariling mga mata at narinig Siya ng kanilang sariling mga tainga;

nakausap pa nila 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.

### **Masidhing pagnanais para sa panalangin**

— Geronda, paano dapat magdasal?

— Damhin mong parang 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 sandali na hindi mo na gugustuhin pang lumayo sa Kanya kahit isang hakbang. Sapagkat sa Diyos lamang natatagpuan ng tao ang seguridad, ginhawa, at di-mailarawang pag-ibig, na pinag-isang may Banal na lambing.

Ang pagdarasal ay ang paglalagay kay Kristo sa iyong puso, ang pagmamahal sa Kanya ng buong pagkatao.

'Ibigin mo ang Pangino mong Dios nang buong puso, at nang buong kaluluwa, at nang buong pagkatao, at nang buong kaisipan' (<sup>2</sup>), sabi ng Banal na Kasulatan. Kapag ang isang tao, na umibig na sa Diyos, ay nasa pakikipag-isa sa Kanya, wala nang makalupang makaaakit pa sa kanya. Siya ay nagiging parang baliw. Patugtugin mo man ang pinakamagagandang tugtugin para sa isang baliw—hindi siya malilipat. Dalhin mo siya sa museo at ipakita mo sa kanya ang mga pinta ng mga pinakadakilang alagad ng sining sa mundo—dadaanan mo lang siya na para bang walang nangyari. Ilatag mo man sa kanya ang pinakamasasarap na pagkain, isuot mo man sa kanya ang pinakamaganda at pinakabagong kasuotan, punuin mo man ang paligid niya ng pinakamamahal na bango — hindi siya kikurap o mapapansin man lang ang amoy. Ang isang baliw ay nabubuhay sa sarili niyang mundo. Gayundin ang isang taong nakikipag-isa sa mundong langitnian: naroroon siya nang buo; wala siyang kahit kaunting pagnanasang bumaba sa lupa. Subukang paghiwalayin ang isang bata sa kanyang ina kapag niyayakap na siya nito! Ganoon din, hindi mo mapaghiwalay ang isang tao sa panalangin kapag naintindihan na niya ang kahulugan nito. Ano ang nararamdaman ng isang bata sa yakap ng kanyang ina? Tanging ang taong nakaramdam na ang Diyos ay nasa piling niya—malapit, napakalapit—at siya mismo ay parang batang nasa yakap Niya, ang makakaintindi nito.

May kilala akong mga taong kapag nananalangin ay pakiramdam nila ay parang maliliit na bata. Kung may makarining sa kanila sa ganoong pagkakataon, tiyak na sasabihin nila: "Ngunit mga bata pa lang sila!.." At kung may makakasilip sa kilos nila habang nananalangin, sasabihin nilang talagang nabaliw na ang mga taong ito! Nauuwi sila sa isang batang tumatakbo nang buong bilis patungo sa kanyang ama, kumakapit sa manggas nito at nakiusap: 'Hindi ko alam kung paano, pero kailangan mong gawin ito!... Kahit ano pa ang kailangan, gawin mo lang, pakiusap, pakiusap!' — sa ganoong kasimplehan at katapangang ito sila nakiusap 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 mong nakakalimutan ang sarili mo at lumalapit ka lamang sa panalangin kapag may nangyari sa iyo. Siyempre, iyan ang dahilan kung bakit pinapayagan ng Diyos na maganap ang iba't ibang uri ng paghihirap at pagsubok. Ginagawa Niya ito upang lumapit tayo sa Kanya. Ngunit hindi ba mas mabuti para sa isang anak na tumakbo sa kanyang ama o ina dahil mahal siya nito, kaysa dahil may nangyari sa kanya? Maiisip mo ba ang isang batang alam kung gaano siya kamahal ng kanyang mga magulang, ngunit kailangang hikayatin pa para yakapin siya ng kanyang ina o ama?

Ang Diyos ay ating malambing at maasikaso na Ama; mahal Niya tayo. Kaya't dapat nating sabik na panabikin ang oras ng panalangin na dumating nang mabilis, at huwag kailanman mangapoy sa pakikipag-usap sa Kanya.

---

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

## **Kabanata 2.**

### **Tungkol sa Kahalagahan ng Panalangin**

#### **Ituring natin ang panalangin bilang isang pangangailangan**

Geronda, wala akong gaanong pananampalataya at pakiramdam ko'y mahina ako.

— Alam mo ba kung ano ang gagawin? 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 sumandal sa Diyos, pero napakahirap...

— Bueno, iunat mo ang iyong mga braso pataas, iunat mo sila patungo sa Langit. Habang mas pinipiga mo, mas lalo silang hihaba. Hindi agad-agad, siyempre... Pero pagkatapos ay mahahawakan mo na ang 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, sagana si Cristo sa lahat ng bagay. Manakaw ka man sa Kanya o hindi, wala Siyang kakulangan. Pero ikaw mismo ay walang mapapala sa ganoong nagmamadaliang panalangin — sigurado iyan. Pag-isipan mo: hindi si Cristo ang nangangailangan ng ating panalangin, kundi tayo mismo ang nangangailangan ng Kanyang tulong. At nanalangin tayo hindi dahil kailangan ito ni Cristo, kundi dahil sa panalangin, nakikipag-isa tayo sa Diyos na lumalang sa atin. Kung hindi tayo manalangin, mapupunta tayo sa kamay ng diyablo, at aba, ang ating kasawiang-palad noon. Alalahanin mo 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 natin ang diyablo ng karapatang pahiritin tayo.'<sup>3</sup>

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

— Dapat mong maramdaman na ang panalangin ay kailangan. 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 kinakailangan. Kung hindi lubos na nauunawaan ng isang tao ang kahulugan ng panalangin, at hindi niya ito nararanasan para sa kanyang sarili na ito ay kinakailangan, 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 tinatanggihan ang lahat ng tamis ng pagmamahal at pag-aaruga ng ina. Ang ganoong batang iyon ay lumalaking mahina at malungkot.

#### **Ang panalangin ay proteksyon**

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

— Ah, kung nararanasan mo lang ang digmaan, magkakaunawaan tayo! Sa digmaan, may iba't ibang protocol kami sa komunikasyon sa radyo sa punong-himpilan. May mode ng tuloy-tuloy na koneksyon, kung kailan kami, mga radio operator, ay hindi umaalis sa radyo, nanatiling naka-ere buong oras. Oh, noon ay kampante kami, tiyak na alam naming protektado kami! Kapag hindi kami nakapag-contact tuwing dalawang oras, nawawala ang kumpiyansang iyon. At kung nakapag-contact lang kami sa command post nang dalawang beses sa isang araw, sa umaga at sa gabi, nararamdaman naming napakadelikado ng aming sitwasyon. Ganoon din naman sa panalangin. Habang mas madalas magdasal ang isang tao, mas tumitibay ang kanyang pakiramdam ng espirituwal na seguridad. Ang panalangin ay proteksyon.

---

<sup>3</sup> "Sa araw na iyon, huhusgahan tayo ng Diyos hindi dahil sa ating kabiguan na umawit ng mga salmo, ni dahil sa ating pagpapabaya sa panalangin, kundi dahil sa katotohanang sa pamamagitan ng pagpapabaya rito ay pinapapasok natin ang mga demonyo." Tingnan: Isaac na taga-Syria, Mga Salawikaing Asketiko ni San. Salawikaing 71. Lavra ng Banal na Trinidad at San. Sergius, 2008. p. 432. — Tala ng tagasalin.

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.<sup>4</sup> Nakaupo siya roon na nakapikit ang mga mata at nananalangin, at inakala ng lahat ng pasahero na natutulog siya. Biglang bumangga ang isang paparating na trak sa poste at lumihis papunta sa kabilang linya. Nagsimulang magbanga ang mga sasakyan — isang kakila-kilabot na aksidente! Ngunit sa hindi maipaliwanag na paraan, napunta ang bus sa gilid ng kalsada nang ligtas. Para bang may hindi nakikitang kamay na nagtataas nito at dinala sa gilid ng kalsada! Walang nasaktan sa mga pasahero. Sila ay nailigtas ng panalangin ng monghe.

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

— Makinig. Noong mga nakaraang panahon, ang ilan sa mga nag-alay ng kanilang sarili sa buhay monghe at may matatag na pagkatao ay naglalakbay at nagsasanay 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 sa kanilang ulo mula sa mga bangin, 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 gayon, sa pamamagitan ng takot, natamo ng mga taong ito ang mabuting gawi ng walang patid na panalangin. Ngayon, isipin natin ang ating panahon, isipin ang mga taong pumipindot ng sasakyan sa umaga, matapos gugulin ang nakaraang gabi nang 'masaya' sa mga pagtitipon at sa mga 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 sasakyan. At isipin ang isang karaniwang Kristiyano na, alam kung ilan ang ganitong 'bayani' sa kalsada, ay nagpapagana rin ng kotse niya sa umaga at bumibiyaha 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 sa ambulansya? At sabihin ninyo sa akin ngayon: hindi pa ba iyon sapat para patuloy na sumigaw: 'Kristong ko!... Mahal na Lola!?' 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 kong may isang lalaki na dumating sa silid-pangmunimuni ko. Halos siya'y mawalan ng pag-asa: dahil sa kapabayaang, natapakan niya ng sasakyan 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 natapakan mo siya ng sasakyan, 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 dahil hindi ka nanalangin." At ikinuwento ko sa kanya ang tungkol sa isang kakilala ko. Siya ay isang empleyado ng gobyerno, ngunit nakamit niya ang mataas na antas ng kabutihan. Patuloy niyang binibigkas ang Panalangin kay Hesus: sa trabaho, sa daan, 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, at handa siyang tanggapin ang mas maliit na pensiyon. At kaya siya ay napunta sa Athos at binisita ako sa aking selda upang itanong kung paano na siya dapat mabuhay mula ngayon. "Huwag mong iwan ang trabaho mo," sabi ko sa kanya. "At kung magtanong ang mga katrabaho mo kung bakit ka umiiyak, sagutin mo: 'Alam ninyo, naalala ko lang ang yumaong ama ko.'" Minsan, habang nagmamaneho ang lalaking ito, biglang may batang tumakbo palabas sa kalsada sa kanyang harapan. Hindi na maiiwasan ang bangaan: dahil sa lakas ng tama, tumililipad ang bata na parang bola. Ngunit lumabas na hindi siya nasaktan man lang. Ang Diyos ang nagligtas sa kanya, dahil kahit nagmamaneho, hindi tumitigil sa pagdarasal ang lalaking ito.

## Pagkilos para sa panalangin

— Geronda, magkakaroon ba ng digmaan?

— Nananalangin ka ba na hindi ito mangyari? Mula tagsibol hanggang taglagas, ipinapahayag ko sa aking sarili ang mobilisasyon para sa panalangin. Totoo, ginagawa ko ito nang tahimik, at bukod sa akin, walang

<sup>4</sup> 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.)

nakakaalam tungkol sa aking panawagan para sa aktibong paglilingkod sa panalangin. Nananalangin ako na magkaroon ng awa ang Diyos sa atin, tulungan tayong maiwasan ang digmaan at ang tunay na mobilisasyon, kung kailan pupunta ang mga tao sa harapan at magbubuhos ng dugo. Natanggap ko ang sumusunod na mensahe:<sup>5</sup> "Sa Linggo, ika-16 ng Oktubre, balak ng mga Turko na atakihin ang Gresya. Manalangin nang mas taimtim upang mapigilan ang kanilang mga plano." Salamat sa Diyos, pinrotektahan tayo ng Pinakabanal na Theotokos hanggang ngayon. Kaya't magdasal tayo na ipagpatuloy Niya ang pagprotekta sa atin.

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

— Hindi ba't sapat na ang mga digmaan sa buong mundo sa kasalukuyan? Ano ang ibig sabihin ng 'para sa Gresya' o 'hindi para sa Gresya'? Sa mga lugar na pinamumugaran ng digmaan ngayon, ang mga tao—ang ating mga kapatid—ay naghahirap at nasasawi. Hindi ba't tayo'y magkakapatid lahat sa pamamagitan nina Adan at Eva? Siyempre, ang ating pamilya ay nahati, at ang mga tao ay nagkalat sa iba't ibang bahagi ng mundo. Tayo, mga Griyego, ay magkakapatid sa mga Ortodoks, kapwa sa laman at sa espiritu, ngunit magkakapatid din tayo sa mga hindi-Ortodoks — bagaman, sa totoo lang, sa laman lamang. Kaya, dapat tayong manalangin para sa mga hindi-Ortodoks nang may mas malaking habag, sapagkat sila ay mas kapus-palad.

— Geronda, dumaraan ang Gresya sa mahihirap na panahon ngayon. Dahil nakikita ko ito, taimtim akong nananalangin gamit ang aking rosaryo araw-araw, na sana'y tulungan ng Diyos ang ating tinubuang-bayan. Nananalangin ka nang paulit-ulit, at pagkatapos iniisip mo: 'Nakasalalay ba 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 dinaranas ng Gresya, ibig sabihin nito ay nasasaktan ka para sa iyong tinubuang-bayan at hinihiling mo sa Diyos na humawak. At Siya lamang ang makakatulong.

Manalangin na sana'y magtayo ang Diyos ng mga taong espiritwal, tulad ng mga Makabeo.<sup>6</sup> Malaki ang pangangailangan para sa ganitong matatapang na mga tao sa panahong ito. Dumating na ang panahon ng labanan sa pagitan ng mabuti at masama. Sa ngayon, itinaas ang kawalang-kaayusan sa katayuan ng batas, at naging uso ang kasalanan. Gayunpaman, kapag nakita mong dumarami ang mga suliranin sa Gresya, kapag nakita mong nagpapasa ang pamahalaan ng mga baliw na batas, kapag ang buong bansa ay yumanig dahil sa kawalang-tatag, huwag kang matakot — hihimasok at tutulong ang Diyos.<sup>7</sup>

— Batay sa sinasabi mo, Geronda, kailangan nating itabi ang lahat ng ating mga gawain at ibuhos ang buong lakas sa panalangin...

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

Sa pagpapakumbaba at buong lakas ninyo, ipanalangin ninyo ang mga tao sa mundo. Ibinigay nila sa masama ang malaking kapangyarihan sa kanilang sarili at naghahirap dahil dito. Huwag ninyong kalimutan na naging monghe tayo para sa kaligtasan ng ating mga kaluluwa at upang tulungan ang mundo sa pamamagitan ng panalangin. Magsikap tayong 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.

---

<sup>5</sup> Ibinigay noong Nobyembre 1983. Ang rebelasyon ay nagmula sa Diyos.

<sup>6</sup> Ang pangalang Maccabeus (mula sa sinaunang Hebreo na '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.)

<sup>7</sup> Sinabi noong 1981

## **Kabanata 3.**

### **Paano Manalangin upang Pakinggan Tayo ng Diyos**

#### **Mga pagnanasa — ingay sa radyo na nakakasagabal 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 may mga hilig ka sa loob mo? 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 mapuputol ang koneksyon; ang maririnig mo lang sa receiver ay pag-hip at pag-crackle. Ganito rin sa isang tao: kapag may 'bulok' sa loob nila, kapag naninirahan ang mga pagnanasa sa kanilang kalooban, nangyayari ang 'short circuit' sa kanilang buhay-espirtwal. Espirtwal nilang 'inihiwalay ang kanilang sarili sa kanilang sarili'. Dapat ingatan ng isang tao ang sarili laban sa kayabangan, kasakiman, sariling-loob, at labis na pagpapayag. Sapagkat kung namamayani ang mga pagnanasa sa isang tao, ang biyaya ng Diyos—na kinakailangan para sa panalangin—ay hindi makarating sa kanya. Dapat linisin ng isang tao ang kanyang panloob na 'mga kawad' mula sa kalawang upang maayos nilang dalhin ang kuryente at maitatag ang koneksyon sa Diyos. Habang mas nililinis ng isang tao ang kanyang 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 ang isang radio operator sa harapan na, kapag nakarinig siya ng ingay, ay sumasagot sa sinumang 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, hindi na matukoy ang mga salita. Kailangang hindi bababa sa 'tatlo' ang lakas ng signal. 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 maririnig dahil sa maling pagtutune. Una, kailangan munang i-tune ng radio operator ang transmitter at receiver ng kanyang radyo sa iisang frequency, at saka lamang makipag-ugnayan sa command post sa frequency na iyon.

Upang 'makatono sa parehong dalas' tulad ng Diyos, kailangan ang parehong mga hakbang. Ang tagapagpadala ng ating espirtuwal na 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 eksaktong "dalas" kung saan "nagpapatakbo" ang Diyos. Dapat gawin ng isang tao ang lahat ng makakaya upang 'mahuli' ang dalas na ito at nakatutok dito. Pagkatapos ay makakabuo sila ng koneksyon sa Diyos, at ang kanilang isipan ay maninirahan nang palagi sa Diyos. Kaya, nais kong makabuo ka ng banal na koneksyon na ito. Amen.

#### **Ang 'ako' at 'akin' ang pumipigil sa akin na makipag-ugnayan sa Diyos**

— Geronda, sinabi mong kailangan kong i-charge ang aking baterya ng espirtuwal na kuryente. Paano ko ito i-charge? — Linangin mo ang espirtuwal na kadakilaan at pag-ibig sa iyong sarili, upang ang "ako" at ang "akin" ay mawala sa iyo. Pinipigilan ng "ako" at "akin" ang panalangin, dahil pinaghiwalay nila ang isang tao sa Diyos, na para bang tinatakpan siya ng isang patong ng insulasyon. Alam mo ba kung ano ang mga materyales na pang-insulasyon? 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 pagbibigay ng sarili at pagmamahal sa kanyang mga kapatid?

— O, siyempre maaari. Kung ang isang monghe ay iniisip lamang ang sarili niya, maaari siyang magbigkas ng mga panalangin, gumawa ng malalaking kabayanihan, mag-ayuno, at magpababa... Gayunpaman, sa paggawa ng lahat ng mga kabayanihan na ito, pinapalobo lamang niya ang kanyang sariling pagmamataas, habang nananatiling walang pakialam sa iba. Sa pamamagitan ng pag-uugaling ito, 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 makapagtatag 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 pinapalugud natin siya — sa pinakamagandang kahulugan ng salita. Kaya binibigyang-diin ko ang kahalagahan ng espiritwal na karangalan, ang kahalagahan ng paghahain. Sapagkat kung ang isang monghe ay sumusunod sa tuntunin at nagsasagawa ng pagyuko, ngunit hindi pinapansin ang pagsakripisyo sa sarili, karangalan, kawanggawa at iba pa, ang kanyang mga pagyuko at panalangin ay walang saysay.

Nang una akong dumating sa monasteryo,<sup>8</sup>, bilang isang baguhan, inatasan akong tumulong sa kainan. Noong panahong iyon, isang matandang monghe na walumpung taong gulang, na medyo mahina, ang humiling sa akin na paminsan-minsan ay dalhan ko siya ng sopas sa kanyang silid. Kaya, kapag natapos ko na ang aking mga tungkulin, kukuha ako ng sopas sa kaldero at ibubuhos sa isang mangkok, at dadalhin ko ito sa kanya. Minsan, may isang kapatid na nakakita nito at sinimulan akong guluhin: "Makinig ka, huwag mo siyang sanayin sa mabuting pagtrato! Kung hindi, kapag nasanay na siya rito, hihingin na niya ang kung ano-ano at hindi ka na mabibigyan ng kahit saglit na kapayapaan. Sobrang abala ka sa matandang ito na hindi mo na matutupad ang mga patakaran! Ay, hindi mo alam kung paano niya ako pinahirapan sa kanyang mga hiling! Tinulungan ko siya minsan nang sipunin siya, at pagkatapos noon ay hindi na niya ako pinayayakap! Patuloy siyang tumatapik sa pader: 'Magpakita ka ng pagmamahal, magtimpla ka ng tsaang para sa akin!' Tapos: 'Magpakita ka ng pagmamahal, tulungan mo akong bumaling sa kabilang gilid!' Pagkalipas ng ilang minuto, may kumatok na naman at: "Magpakita ka ng pagmamahal, maglagay ka ng mainit na ladrilyo sa ibabang bahagi ng likod ko!.."<sup>9</sup> "Maghanda ka ng tsaang para sa akin — bigyan mo ako ng ladrilyo!.. Maghanda ka ng tsaang para sa akin — bigyan mo ako ng ladrilyo!.. Pero may patakaran ako!.. Kailan ko ba dapat itong sundin?! Halos mapasuko na ako sa katandaang iyon!.."

Maiisip mo ba kung ano ang nangyayari? Nakakakilabot na kalokohan ito! Ang matandang lalaki sa likod ng pader ay naghihirap, umuungol, nagmamakaawa ng tulong, at ayaw pumunta ang monghe, para hindi masira ang mga patakaran!... Ito ay tanda ng isang ganap na malamig at walang-pusong kalagayan. At ano pa ang pag-aalinlangan: para sa Diyos, ang isang ladrilyo at isang tasa ng tsaang ay may mas malaking kahulugan kaysa sa anumang bilang ng 'perpektong' pagyuko at rosaryo! Pagkatapos ng lahat, nakatayo sa harap ni Kristo na may rosaryo, tinatanong ng mongheng iyon Siya: "Panginoong Hesukristo, maawa ka sa akin!" — ngunit sa parehong oras ay sumisigaw siya sa kanyang naghihirap na kapwa: "Pabayanan mo ako!"

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

— Binabasbasan 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 na ito mismo. Nang nanirahan ako sa Bundok Sinai,<sup>10</sup>, nagkaroon ng matinding tagtuyot. Walang patak ng ulan ang bumagsak sa loob ng ilang taon, kaya parehong ang Monasteryo ni Santa Catalina at ang mga Beduino na nakatira sa paligid ay lubos na nahirapan. Nanalangin ang mga monghe para sa ulan, ngunit wala itong naging bunga. At dumating ang panahon para putulan ang mga puno ng oliba.<sup>11</sup> 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. Hiningi ng mga Bedouino na ibigay sa kanila ang mga sangang iyon upang magluto ng pagkain sa apoy at magpainit sa gabi — dahil napakalamig nga sa Bundok Sinai. Ngunit hindi pinayagan ng mga monghe na kunin nila ang mga sanga, kaya umalis ang mga Bedouino nang may sama ng loob. Kinabukasan, bumalik ang mga Bedouino sa monasteryo na

<sup>8</sup> Sa Monasteryo ng Esfigmen, noong 1953.

<sup>9</sup> Dati, ginamit ang pinainit na ladrilyo sa halip na mga bote ng mainit na tubig.

<sup>10</sup> Mula Oktubre 1962 hanggang Abril 1964.

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

may parehong kahilingan. Tinali ko ang lahat ng manipis na sanga sa mga bungkos at ibinigay ko ito sa kanila. Pagkatapos, sinabi sa akin ng isang matandang Bedouino: "Ikaw ay mabait na tao. Uulan." At nga nga, pagbalik ko pa lang sa monasteryo, agad na umulan. Isang malakas at matagal na pag-ulan iyon. Kaya't ang mabait na salita ng Bedouin ang nagbukas sa langit. Ngunit noong panahong iyon, hindi ko ito sinabi sa kahit kanino.

## Hindi dinirinig ng Diyos ang panalangin ng mayabang

— Geronda, kamakailan ay nagpakita ako ng lubhang kahiya-hiyang pag-uugali... Ngayon ay hindi ko maalis sa isip ko ang kaisipang hindi kaaya-aya sa Diyos ang aking panalangin.

— Kung ang kaisipang ito ay nagmumula sa tunay na kababaang-loob at kinikilala mong ang iyong kahiya-hiyang pag-uugali ay nagpagalit sa Diyos, makakaranas ka ng banal na aliw. Ngunit kung, sa halip na kababaang-loob, nagdadalamhati ka nang makasarili at hinahatak-hatak ang iyong buhok, na nagsasabing: "Oh! Talaga bang napunta na ako rito?! Paano ko nga ba nagawa ito?! — hindi ka makatatanggap ng aliw, sapagkat

Ang Diyos ay lumalaban sa mga mayabang.<sup>12</sup> Hindi dinirinig ng Diyos ang panalangin ng mayabang, sapagkat ang kapalaluan ay isang pader sa pagitan ng tao at ng Diyos. Upang marinig ang ating panalangin, dapat itong magmula sa

isang pusong nagpapakumbaba at mapagpakumbaba.<sup>13</sup> Kung sasabihin natin nang may malalim na pagpapakumbaba: "Panginoon, maririnig ka pa ba ang tulad ko?.." — agad Niyang maririnig tayo ng Mabuting Diyos.

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

— Kung nilalampasan 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 Cristo upang sumagip at nawawala ang tukso.

— Geronda, hinihiling ko sa Diyos na tulungan akong palayain ang sarili ko mula sa kapalastangan sa pakikitungo ko sa mga kapatid na babae, ngunit wala akong nakikitang resulta.

— Kapag nagsusumikap at nananalangin ang isang tao, ngunit hindi nakikita ang bunga, 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 tugon sa panalangin. Ibinibigay sa atin ng Mabuting Diyos ang ating mga hinihiling sa panalangin — basta't taglay natin ang kababaang-loob at kamalayan sa ating sariling kasu-kasalanan.

— Elder, taimtim kong hinihiling sa Diyos na iligtas ako mula sa isang partikular na kahinaan; nahihirapan ako, sinisikap kong tuluyang alisin ito... Ngunit dahil sa aking kayabangan, 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 Iyong tulong. Ngunit hinihiling ko: liwanagan Mo ako, tulungan Mo akong maunawaan nang eksakto kung ano ang kailangang gawin, kung paano ko mapagtatagumpayan ang aking kahinaan." Sa sandaling aminin mong may kapalaluan sa loob mo at iyon mismo ang dahilan kung bakit hindi ka iniwan ng pagnanasa, agad na ihahayag sa iyo ng Diyos ang sanhi, ang panimulang punto ng iyong kahinaan, at kung paano ka lalaban upang tuluyang mawala ito.

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

— Isang mapagkumbabang saloobin. Pagkatapos, tutulungan ka ng Diyos. Ang taong mapagkumbaba ay walang sariling kalooban; masunurin sila sa kalooban ng Diyos at tinutupad ang Kaniyang mga utos. Kaya't dinirinig ng Diyos ang kanilang panalangin at binibigyan sila ng langit na mga biyaya. Hanggang sa antas na nakikinig ang tao sa Diyos, gayundin naman nakikinig ang Mabuting Diyos sa kanila.

---

<sup>12</sup> Santiago 4:6, 1 Pedro 5:5, tingnan ang Kawikaan 3:34.

<sup>13</sup> Tingnan ang Awit 50:19.

## Ang panalangin ay nangangailangan ng pagtitiyaga at pasensya

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

— Ang tanong na 'Narinig ba Niya?' ay nagpapahiwatig na pinagdudahan mo ang pag-ibig ng Diyos. At sa pamamagitan ng pagdududa sa Kanyang pag-ibig, iniaalok 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 opisina at lumalapit sa isang kawani na may kahilingan, minsan kailangan nating maging matiyaga para makuha ang gusto natin. "Pakiusap, tulungan ninyo ako," sabi natin, "kung hindi, hindi ako aalis dito." Gayundin sa panalangin, kailangan ang pagtitiyaga: naaalala mo ba kung gaano katatag ang pagmamakaawa ng babaeng Cananeo kay Cristo?<sup>14</sup> At ang balo sa Ebanghelyo, na nagmamakaawa sa di-makatarungang hukom, ay naging matiyaga rin.<sup>15</sup>

— Gayunpaman, Geronda, kung lumilipas 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 Salmo 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 pang lumala: lalo pang sumakit at lumaki ang mata. Lumipas ang dalawang linggo nang ganito. Pagkatapos, medyo nahiya ako, ngunit lumapit muli sa ikon ng Pinakabanal na Ina ng Diyos at sinabi: "Ina ng Diyos, patawarin ninyo ako, ngunit inaalala ko po ang inyo nang isang beses pa." Muling pinahiran ko ng langis mula sa lampara ang aking mata, at agad na nawala ang sakit. Sa tingin mo ba hindi agad ako nagaling ng Pinakabanal na Ina ng Diyos, sa sandaling hiningi ko iyon sa Kanya noong unang pagkakataon? Siyempre, nagagawa Niya iyon. Ngunit, dahil alam Niya ang isang bagay na hindi ko alam, pinayagan Niya akong magdusa muna sandali. 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 dinarinig — siyempre, kung ang hinihiling ay para sa ating kabutihan.

## Kabanata 4. Paano maghanda para sa komunyon sa Diyos

### Mapagpakumbabang Pagkumpisal kay Kristo

Matanda, anong paghahanda ang kinakailangan bago manalangin?

— Katulad ito ng paghahanda para sa Banal na Komunyon. Sapagkat ang Banal na Misteryo ni Cristo ay isang banal na pagtanggap, samantalang ang panalangin ay isang banal na pakikipag-isa. Kapag tumatanggap tayo ng Komunyon, 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 Komunyon, nakikilahok tayo sa Katawan at Dugo ni Cristo, at sa panalangin, nakikipag-isa tayo sa Diyos. Bago tumanggap ng Komunyon, kailangang magkumpisal sa isang espirituwal na ama. Gayundin, bago magsimulang manalangin—sa madaling salita, bago magsimulang makipag-isa sa Diyos—kinakailangan ang mapagpakumbabang pag-amin kay Kristo. Bago magsimulang manalangin, kailangang mapagpakumbabang aminin ng isang tao: 'Panginoon, ang aking mga

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

<sup>15</sup> Tingnan ang Lucas 18:2–8.

gawa ay lubos na karumal-dumal... Ako ay puno ng mga kasalanan at pagnanasa... Hindi ako karapat-dapat na itingin Mo man lang ang Tingin Mo sa akin, ngunit gayon pa man ay nananalangin ako sa Iyo: tulungan Mo ako." Mula sa ganitong mapagkumbabang pag-amin kay Kristo, dumarating sa isang tao ang Banal na biyaya, at siya ay nagsisimulang makipag-isa sa Diyos.

Kung ang isang tao ay hindi magsisi at mapagpakumbabang ipagtapat ang kanyang mga kasalanan sa Diyos, mananatili siya sa isang 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: "Nakasala ako, Diyos ko," kung gayon ay guguhang ang pader, o mas tama pa, ang Diyos Mismo ang magbubukas ng pinto, at tatanggapin 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 isinusuot ng isang tao kapag naghahanda na lumapit sa harap ng hari.<sup>16</sup>

— Anong uri ng mga damit ang mga ito?

— Kababaang-loob sa harap ng Diyos at isang mapagpakumbabang paghingi ng kapatawaran sa mga kasalanan — ito ang mga kasuotan. Sabihin: 'Diyos ko, ako'y pasaway, nagkasala ako nang malubha sa Iyo, pinahamak ko ang Iyong puso... Patawarin mo ako!' Ngunit huwag mong bigkasin ang mga salitang ito nang pormal, kundi may kasamang panlabas na pagsisi. Nauunawaan mo na ba kung anong kasuotan ang nararapat isuot kapag nakikipag-usap sa Diyos? Kung kulang ang mga kasuotang ito — ang pagsisising ito — kapag ikaw ay bumangon 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 may utang tayo! Kaya, gaano pa nga ba kahalaga na hingin ang kapatawaran ng Diyos para sa ating mga pang-araw-araw na paglabag!

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

— Una, humingi ka ng kapatawaran sa Diyos para sa mga partikular na kasalananang nagawa mo sa araw. At pagkatapos ay magnilay ka kung gaano ka kasalanan sa pangkalahatan. Sa paggawa nito, pinapababa mo ang iyong sarili, at pagkatapos ay sisimulan mong hingin sa Diyos ang iyong mga pangangailangan. Kapag bumabangon ako para manalangin, sinisimulan ko ito sa mga salita ng maniningil ng buwis sa Ebanghelyo: 'Diyos ko, maawa ka sa akin na makasalanan.'<sup>17</sup> Binubulong ko ang mga salitang ito nang ilang ulit, at pagkatapos ay sinasabi ko ang Panalangin ng Panginoon.

Minsan 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 lubos na pagsisi! Paano siya umiyak, paano siya nanalangin! Namangha at nanginig ako. Sinimulan niya ang kanyang panalangin sa isang pag-amin: "Kailanman akong walang pasasalamat, kailanman akong hindi natutumbasan... — at nagpatuloy: — Diyos ko! Ako nga ay isang makasalanan!.. Paano ako mababago kung hindi Mo ako tutulungan?!" — at sinimulan niyang hilingin sa Diyos ang kanyang mga pangangailangan.

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

— Ngunit napagkasunduan natin: dapat mong suriin ang iyong sarili at ikumpisal ang iyong mga kasalanan bago ka magsimulang manalangin, hindi habang nananalangin ka. Ang pag-iisip sa gitna ng panalangin kung saan at paano ka nagkamali ay hindi na pagsusuri sa sarili, kundi walang kabuluhang pakikipag-usap sa diyablo. Bago ka manalangin, dapat mong pagnilayan kung ano ang mali sa ating kalooban, magtakda ng layunin, ituon ang iyong isipan rito, at utusan ang iyong sarili: "Sunugin!"

## **"Magpatawad 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 kapatid kong

---

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

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

babae at kailangan kong humingi ng tawad sa kanya. Mapuputol ba ang aking makalangit na koneksyon 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 paghahanda. 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 partikular na kagalakan sa panalangin — ngunit ang kagalakang ito ay hindi espirituwal. Hindi makalatag 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 ay nakararamdam ako ng isang uri ng pagkabagabag, kawalang-kapayapan...

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

— Geronda, hindi ko ba puwedeng paalisin ang pagkabagabag na ito sa pamamagitan ng panalangin? Kinakailangan nga ba talaga ang humingi ng tawad?

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

'Muna'y makipagkasundo ka sa iyong kapatid'<sup>18</sup> — sabi ng Ebanghelyo. Pagkatapos noon lamang dalhin mo ang iyong handog. Ang eksepsiyon ay kapag nagsisi ka na sa iyong pagkakasala 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, tinatanggap ng Diyos ang iyong panalangin.

— Geronda, minsan nag-aaway kami ng kapatid kong babae, at pagkatapos, kapag bumabalik ako sa selda ko, tumatahimik ako at halos hindi makapagdalangin. Pero pagkatapos ay nakakasagupa ko uli ang kapatid na iyon, at ang puso ko — oh! — ay napakaitim ang damdamin sa kanya! Iniiwasan ko pa nga siya nang sadyang-sadyang.

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

— O baka naman, Geronda, iniisip ko lang na ako ang may tama at kaya ako makapanalangin?

— Isipin mo para sa iyong sarili, anong klaseng panalangin iyon? Tanging kapag inakusahan ng isang tao ang sarili at sinabi sa kanyang kapuwa, 'Patawarin mo ako at pagpalain mo ako,' doon sasapit sa kaniya ang biyaya ng Diyos, at magkakaroon siya ng pakikipag-isa sa Diyos.

## Ang panalangin ay 'isang paghuhukom bago ang Paghuhukom'

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

— Ganoon nga. Kapag ang isang tao ay nananalangin nang tama, ang kanyang panalangin ay isang 'hukuman bago ang Huling Paghuhukom'. Kung ang isang taong malusog sa espiritu, sa pagsisimula niyang

---

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

<sup>19</sup> "Ang panalangin para sa taong tunay na nananalangin ay isang hukuman, isang tribunal at ang trono ng Hukom bago ang Huling Paghuhukom." Tingnan: John Climacus, *Ang Agdang ng Banal na Pag-akyat*. Salita 28, tal. 1. Moscow, 2002. p. 283. — Tala ng tagasalin.

manalangin, ay makaramdam ng 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 ay hindi ko itinakwil ang isang mapanghusgang kaisipan? Marahil ay nagpakasasa ako sa kaisipang may kapalaluan? O may sariling kalooban bang naninirahan sa loob ko, na pumipigil sa akin na makipag-isa sa Diyos?'

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

— Hindi iyon maaaring mangyari. Siguradong may nangyari sa kaniya! Kung hahanapin niya nang mas malalim sa kaniyang mga talaan, magsasagawa ng imbestigasyon sa sarili, makakakita siya ng ebidensya at mauunawaan kung nasaan ang kaniyang pagkukulang.

— Geronda, ano po ang ibig ninyong sabihin sa 'pagsisiyasat'? 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: pagtatanong, pagsusuri sa pinangyarihan ng kasalanan, forensic analysis... At kung wala pa ring makita, hayaang magpatirapa siya nang dalawa o tatlong beses, lumuhod at sabihin: 'Diyos ko, tiyak na nagkasala ako sa isang paraan. Liwanagan mo ako — ano nga ba iyon?' Pagkasabi niya nito, agad na mawawala ang ulap ng tukso dahil sa kanyang kababaang-loob, at makikita niya ang sanhi ng nangyayari. Ang ibig kong sabihin, kapag nakita ng Diyos ang kababaang-loob ng isang tao, ipinapadala Niya 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 upang mapanatili ang patuloy na koneksyon sa Diyos?

— Malaking tulong ang kapanatagan ng isip. Kapag payapa ang kaluluwa, natural na dumadaloy ang panalangin. Kaya hindi pinapayagan na mag-alimpuyo ng masamang loob laban sa sinuman. Ngunit kung nagkaroon ka ng hindi magandang iniisip laban sa isang tao, ipagtapat mo ito sa Ina Superior. Itaboy mo rin ang lahat ng iba pang hindi magagandang iniisip at palitan ang mga ito ng mabubuting iniisip. Sapagkat ang mabubuting iniisip ay nagbubukas ng daan para sa panalangin — at doon ay dumadaloy nang madali ang panalangin.

## **Bahagi 2.**

### **Ang Pakikibaka para sa Panalangin**

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

## **Kabanata 1.**

### **Tungkol sa mga kahirapan ng panalangin**

#### **Ang kawalan ng pag-asa<sup>20</sup> ay ginagawang walang silbi ang isang tao**

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

---

<sup>20</sup> Ang pagkasuklam (Griyego: ἀκηδία — literal na 'kakulangan ng sigasig') ay karaniwang iniugnay sa makabagong Ruso sa kalungkutan, pagkasuklam, at pagkabagot. Gayunpaman, sa asetikong literatura ng mga Ama ng Simbahan, ang damdaming ito ay naiiba sa damdamin ng kalungkutan, at mas tumpak na mailalarawan bilang katamaran, kakulangan sa tapang, duwag na pagtalikod sa pakikibaka, pagnanais sa libangan, at espirituwal na katamaran. Sa panlabas, ang pagkasuyang-loob ay maaaring magpakita hindi lamang bilang kawalan ng kilos, kundi pati na rin bilang napakatatag at masiglang panlabas na aktibidad habang pinananatili ang parehong panloob na panghihina. "Sa panalangin ay mahina, sa pisikal na paglilingkod ay matibay na parang bakal, sa pisikal na paggawa ay tamad" (Ang Agdasan. Salita 13, tal. 2). — Tala ng tagasalin.

— 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 mga paghihirap ng kawalan ng pag-asa at katamaran ang mga taong may matinding hilig sa buhay-espiritwal, mga taong sensitibo at masinop sa budhi.

Hindi gaanong nakasasama ang masama sa isang taong matibay ang loob. Ngunit kung labis na nailigalig ng tukso ang isang sensitibong tao, bumabagsak siya sa kawalan ng pag-asa. Upang mahanap ang lakas sa kanilang sarili para muling pasiglahin ang kanilang espirituwal na makina, kailangan nilang hanapin ang sanhi ng kanilang paghihirap at harapin ito nang espirituwal. Tingnan, ang ganitong mga sugat ay hindi dapat pabayaang! Kung hindi, matitised ka at tuluyang mahuhulog.

Ang pagkasira ng damdamin, paglipas ng ilang sandali, ay humahantong sa pagkasira ng katawan at ginagawang walang silbi ang isang tao. 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 dapat sisihin dito. Alam mo ba kung ilan na ang mga mapagmahal at sensitibong tao ang naging walang silbi!

— Geronda, pakiramdam ko'y sobrang pagod na hindi ko na matupad ang aking patakaran sa pagmumona.<sup>21</sup> Ito ba ay dahil sa pagkapagod o sa aking sariling kapabayaang?

— Naalala mo ba: 'Dahil sa aking maraming kasalanan, mahina ang aking katawan, at mahina rin ang aking kaluluwa'?'<sup>22</sup> Hindi ka nagdurusa ng pisikal na pagod, kundi ng espirituwal na pagkasira. Ngunit mas mapanganib ito kaysa sa pisikal na pagod. Ang isang taong espirituwal na wasak ay 'nagkakahiwa-hiwalay', 'nalilito', na parang kotse na maayos ang panlabas na bahagi ngunit sira ang makina.

— Geronda, dati gustong-gusto kong manalangin, magpababa, at magbasa ng mga espirituwal na aklat! At ngayon? Hindi ko nga maisip na igalo ang kahit isang daliri.

— Bakit ganon? Hindi ka naman kulang sa lakas, di ba? Kitang-kita kong napakalakas mo. Ilang taon na ang nakalipas, noong itinatayo pa ang monasteryo, nagtrabaho ka buong araw sa construction site! At naaalala mo ba kung gaano ka kadalas magdasal noon, kung ilang beses kang yumukod?

— Marahil, Geronda, ang buong bagay ay ibinigay ko nang lubos ang sarili ko sa aking gawain?

— Mas malamang, dahil pinabayaang mong maging kampante. Halika, patibayin mo ang sarili mo, matutong mahal in ang pag-aascetismo! Nabubuhay ako na parang kalahati na lang ang baga ko—tinanggal nila ang natitira.<sup>23</sup> Pero alam mo ba kung ilang pagyuko ang ginagawa ko? Ay hindi, hindi ko sasabihin sa'yo—militar na lihim ito! Pero sasabihin ko sa'yo nang lihim: araw-araw nagdarasal ako gamit 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 pinabayaang ang sarili mong maging ganon kahina? Ipagdarasal kita, pero kailangan mong magsikap nang mag-isa! Nauunawaan mo ba? Ibigay mo nang buo ang sarili sa espirituwal na gawain, at makikita mo rin ang bunga nito sa iyong pagsunod.

— Geronda, minsan ay napapailalim ako sa matinding pagkadismaya sa silid ko.

— At ano ang ginagawa mo sa selda mo? Nananalangin ka ba, nagbabasa ka ba ng mga Akda ng mga Banal na Ama? O nagpapalipas-oras ka lang? 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, na lubos na makakatulong sa iyo sa kalagayang ito. At kung susuko ka, maaaring samantalang ng diyablo ang iyong mababang loob at 'hindi ka na niya papansinin.'

---

<sup>21</sup> Ang patakaran ng monastiko ay tumutukoy sa panalangin gamit ang rosaryo, mga pagyuko, at nakapagpapasiglang pagbasa.

<sup>22</sup> Isang stichera na kasunod ng kanon ng pamanhikayat sa Pinakabanal na Theotokos.

<sup>23</sup> Noong Nobyembre 1966, inalis sa kagalang-galang na matanda ang itaas na lobus at bahagi ng ibabang lobus ng kanyang kaliwang baga, dahil nagdurusa siya sa bronkiectasis. — Tala ng tagasalin.

## Huwag nating putulin ang sinulid

— Geronda, napakaraming tao ang nakikita mo! Sa gabi, pagod ka nang pagod na halos hindi ka na makilala, pero sa umaga hindi mo aakalain kung gaano ka pagod. Talagang nagniningning ka! Paano mo nagagawa iyon?

— Paano nga?.. Hindi ko lang pinuputol ang linya, 'yan lang.<sup>24</sup>

— Minsan, Geronda, dahil sa aking mga tungkulin, hindi ako nakakasama sa gabing paglilingkod sa simbahan. Pagbalik ko sa aking selda, lubos na pagod, at sinasabi ko: "Ah, mahihiga na lang ako... Hayaan na lang, mahihiga ako at mananalangin gamit ang aking rosaryo." Ngunit lahat ng aking "panalangin gamit ang rosaryo sa kama" ay nauwi sa pagtulog ko at hindi ako nakapanalangin kahit man lang.

— Hindi, pinagpalang kaluluwa, gaano ka man pagod, hindi ka dapat matulog nang hindi nanalangin. Basahin mo man lang ang Trisagion at ang Awit 50, igalang ang mga ikon ni Kristo at ng Pinakabanal na Theotokos, lagyan ng krus ang iyong unan, at saka ka pa lamang humiga. At huwag kalimutang i-set ang iyong alarm para makabangon ka isang oras bago magsimula ang Gabi-gabing Panalangin para sa iyong pribadong tuntunin sa panalangin! Kailangan mong pilitin ang iyong sarili na manalangin. Ngunit ang pagpipilit na ito ay dapat magmula sa puso — dapat maramdaman ng puso na hindi ito mabubuhay kung wala ito.

## Sapagkat minamahal ng Diyos ang masayang tagapagbigay.<sup>25</sup>

— Ngunit ano po, Geronda, kung talagang wala akong lakas o pagnanais?

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

Hindi natin dapat hayaang lumipas ang ating araw nang walang panalangin. Sa digmaan, ganito ito: kapag nakaupo kami nang ilang araw sa mga trintsera nang walang anumang pag-atake, paminsan-minsan ay nagpapaputok kami patungo sa direksyon ng kaaway — upang hindi niya isipin na natutulog kami at subukang guluhin kami nang walang paghahanda. 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, ilang dasal sa rosaryo... Magpapaputok tayo ng kahit ilang beses mula sa ating awtomatikong sandata patungo sa ating espiritwal na kalaban — ang tangalashka. Sapagkat kung hindi tayo magpapaputok, huhuliin niya tayo bilang bihag. At sa sandaling maramdaman nating nakapahinga tayo nang kaunti, sisimulan nating makipaglaban muli nang buong lakas.

Sa pamamagitan ng pagpapabaya sa kanyang patakaran bilang monghe, hindi gumagawa ng kahit ilang pagyuko, at hindi man lang nagdarasal gamit ang rosaryo, ang monghe ay nagiging mapait at ligaw. Maaaring kaya niyang magtrabaho sa paraang hindi espiritwal, halimbawa, magbuhat ng mga bato o magsulat pa nga ng mga libro. Ngunit hindi siya makapagdalangin. Nakikita ko kung paano ang ilan sa mga monghe ay patuloy na nagtatrabaho, habang ganap nilang pinababayaang 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 ay nagiging matigas ang puso, ligaw, at nagiging mga taong makamundo. Nakakita ka na ba ng mga masisipag na manggagawa sa mundo? Kaya nilang maghakot ng bato mula umaga hanggang gabi sa ilalim ng matinding sikat ng araw, kaya nilang magputol ng kahoy araw-araw... Ngunit subukang hilahin sila papasok sa simbahan! Hindi nila kayang tumayo roon nang kalahating oras — kahit pangakuan mo pa sila ng tatlong beses na sahod. Paglabas nila ng simbahan, nakatayo lang sila roon at naninigarilyo. Nakita ko na ito nang personal 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 siya ay lumalayo sa Diyos, mas nahihirapan

<sup>24</sup> Ibig sabihin ng Reverendo na hindi niya pinuputol ang kanyang pakikipag-isa sa Diyos, ang kanyang panalangin.

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

siyang bumalik. Sumisigla ang puso, at dumarating ang panahon na hindi na talaga ito makapanalangin. Para magkamalay ang ganitong tao, kailangang lumambot ang puso niya, magsisi, at mabasag.

### **Handaan mo ang sarili mong magsimula**

— Geronda, saan nanggagaling ang katamaran na ito sa akin?

— Kawalang-interes? Marahil, nagmumula ito dahil hindi ka talaga nagagalak sa buhay na espiritwal! Hindi ka nagagalak sa espiritwal dahil hindi mo pa naranasan 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 — biglaan ba o unti-unti? Posible bang ibalik ang nakasanayan nang paunti-unti: sa unang araw, kaunti lang sa Panalangin ni Hesus; sa ikalawa, 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 gawing aksyon ang pagnanais na iyon. Kahit na pagod ang isang tao, sa pamamagitan ng kaunting pagpipilit sa sarili, nararamdaman nilang bumabalik ang lakas at maaari nilang ipagpatuloy ang kanilang espirituwal na gawain. Ang munting gawaing ito ng pagpipigil sa sarili ay may malaking 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 libreng oras ako, pero ayaw kong gumawa ng anumang espiritwal.

— Nangyayari rin iyon. Tinatawag itong 'pagkawala ng gana sa pagkain'. Diyan mismo mo kailangang pilitin nang kaunti ang sarili sa mga espiritwal na bagay. Pagkatapos ng lahat, kapag nagkakasakit ang isang tao, karaniwan nawawalan sila ng gana sa pagkain. Ngunit pinipilit ng maysakit na kumain, kahit pa ito'y isang pakikibaka. May gana ka man o wala, pilitin mo pa rin ang sarili mo. Magsimula sa magaanang 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. Kaya ikaw din — 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 isang kutsarang magaanang na espiritwal na pagkain hanggang sa unti-unti kang magkamalay. Para makapagsimula, kailangan mong magpursigi—kahit kaunti lang.

— Totoo, Geronda, doon nga nakasalalay ang aking mga kahirapan — tila 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 nang dahan-dahan: ilang pagyuko, kaunting pagbabasa sa mga Banal na Ama, kaunting panalangin gamit ang iyong rosaryo. Sa ganoong paraan, unti-unting mag-iinit ang iyong puso. Sabihin mo sa sarili mo: 'Sige, gagawin ko kahit limang pagyuko ngayon.' Makikita mo rin: kapag nagsimula nang umandar ang makina mo at tumindi ang bilis, gusto mo nang ipagpatuloy ito—hindi mo na mapipigilan.

### **Bigyan natin ang kaluluwa ng sustansiyang hinahangad nito**

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

— Sa espirituwal na pagkaing tila pinakamasarap para sa iyo — iyon ang magpapagising ng iyong gana para sa iba pa. Ihanda ang espirituwal na hapag-kainan, ilatag ang iba't ibang putahe, umupo at tingnan ang mga ito: ano ang magpapagising ng iyong espirituwal na gana? Gusto mo bang magbasa ng ilang pahina mula sa mga Banal na Ama? Magdasal ng ilang panalangin gamit ang iyong rosaryo? Magkanta ng kanon ng panalangin? Magbasa ng Salterio o gumawa ng ilang pagyuko? Ano, ayaw mong gumawa ng kahit ano? Ayaw mo bang matapik sa noo gamit ang kahoy na kutsara?

— Pwede ko bang magsimula sa pagtahi, Geronda?

— Maaari mo. Ngunit huwag kalimutang sabihin ang Panalangin kay Hesus habang nagtatahi.

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

— Ipapaliwanag ko. Sa espirituwal na gawain, dapat pakainin ang kaluluwa ng mga bagay na matamis para rito at ng mga hinahangad nito. Sa gayon, nagagalak, napapakain, at napupukaw ang kaluluwa tungo sa mas mataas na pagsisikap na 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 anemiko, palagi kong hinihiling sa aking mga magulang ang mga limon. 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 limon!' Nakikita ninyo: kulang ang katawan ko sa mga bitamina na matatagpuan sa limon, at ito mismo ang hinihiling nito.

— Geronda, noong ako'y nahihirapan sa kawalan ng interes, upang malampasan ito, gumawa ako ng isang espirituwal na rutina at sinubukang sundin ito.

— Mabuti ang isang rutina. Ngunit una, dapat pagtrabahuin ang puso. Pagkatapos noon, maaari ka nang bumuo ng mga rutina.

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

— 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 pagkabahala 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 gusto mong magbasa, umupo ka at magbasa. Kung naakit 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 pangunahing tumutukoy sa simula ng espirituwal na landas, bago pa natikman ng iyong kaluluwa ang tamis ng buhay na espirituwal. Pagkatapos ay mapapasakay ka sa riles ng espirituwal na paglalakbay, at ang mga ito mismo ang gagabay sa iyo patungo sa iyong destinasyon. Kaya huwag kang mag-alala. Sa biyaya ng Diyos, sisindi ang makina sa iyong kalooban at aangat ang espirituwal na lokomotiba.

## Ang panalangin ay dapat magmula sa pag-ibig

— Geronda, pagod na pagod ka... Saan mo nakukuha ang lakas para manalangin din?

— Hindi ko sinasayang ang aking lakas sa panalangin; sa halip, tinitipon ko pa nga ito. Nauunawaan ko na rin ito: ang isang tao ay tunay na nakakakuha 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. Nabubuhay ka sa isang labis sa karaniwang kalagayan at pinapakain sa ibang paraan — pinapakain ka ng espirituwal.

— Geronda, pero wala akong pagmamahal sa panalangin.

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

— Saan nga ba ako magsisimula, Geronda?.. Sa kaisipang kailangan kong manalangin para sa aking sarili, kailangan kong manalangin para sa mga tao...

— Talaga namang kahanga-hanga kang tao! Ginagawa mo ang lahat dahil 'kailangan lang gawin.' 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, ikaw mismo ang nagpapasara sa sarili mo sa isang sulok. Siyempre, mabuti na disiplinado ka. Pero hindi mo dapat doon sisimulan; dapat mong simulan sa isang payak, mapagkumbabang pag-iisip, na may kirot. Dapat kumilos ang iyong puso; dapat maramdaman nito ang kirot. Pagkatapos, hindi mo na kailangang pilitin ang sarili. Mararamdaman mo ang kagalakan, pagkamangha, at ligaya.

— Geronda, pero habang nananalangin, pakiramdam ko'y may mabigat na pumipigil sa akin... Hindi lumilipad ang kaluluwa ko patungo sa Langit.

— Nakakaranas ka ba ng kagalakan habang nananalangin? Tinanong ko lang dahil parang pinipilit mo ang sarili mo hanggang sa sulok. Lapit ka sa espirituwal na gawain dahil sa pag-ibig, pero unti-unting sumisiksik

ang makasarili — at hindi mo man lang 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 kalendaryo ng mga santo. Hindi mo mapagkumbabang sinasabi: 'Sapagkat sinabi ng Panginoon:

'Maging banal kayo, sapagkat ako'y banal' (<sup>26</sup>), kung gayon pagsusumikapan ko rin ang aking buong makakaya." Pinapatakbo ka ng malamig na pagkalkula: "Talagang dapat akong maging santo."

— Geronda, paano ko pa lalo mahigpitan ang sarili ko upang mas mabuti akong makapanalangin?

— Ano ba ang kinalaman ng panalangin sa pagpapahigpit ng tornilyo?.. Bakit hindi na lang basta magmula sa pag-ibig ang iyong panalangin?

— Ngunit paano ko iyon magagawa, Geronda?

— Dapat mong pagmunimunian ang mga biyaya ng Diyos, at Siya Mismo, ang ating Mabubuting Tagapagkaloob. Nang matanto mo ang iyong kawalang-pasasalamat at kasalanan, dapat mong hanapin ang Kanyang awa. Ang puso ng isang taong nakaramdam ng dakilang biyaya ng Diyos ay tumitibay, nag-iinit, at maaari pang makamit ang walang patid na panalangin.

### **Hindi dapat guluhin ng iba o ng sarili ang panalangin**

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

— Mas gusto ko pang matamaan sa ulo ng baston kaysa may biglang pumasok sa selda ko at mahuli akong nagdarasal! Kapag bigla kang nahuhuling nagdarasal, para kang lumilipad at may humahawak sa iyong mga pakpak at pinuputol ito! Hindi mo nauunawaan kung ano ang ibig sabihin ng istorbohin ang isang tao habang nananalangin — dahil hindi mo pa naranasan ang mga espirital na kalagayan ng panalangin. Hindi mo alam mula sa karanasan kung ano ang ibig sabihin ng makipag-isa sa Diyos — ang tinutukoy ko ay isang kalagayan kung saan ang isang tao, masasabi natin, ay parang inaangat mula sa lupa. Kung alam mo lang, igagalang mo ang panalangin ng iba. Kung taglay mo ang espirital na sensitibidad na ito, 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 katigasan, kundi paggalang sa isang kapatid na babae na sa sandaling iyon ay nakikipag-isa sa Diyos. Ngunit kulang ka sa espirital na pakiramdam... Kung ganoon, magpakita ka na lang ng mabuting asal. Gawing tuntunin na kumatok sa pinto ng isang tao at sabihin nang malakas: 'Sa pamamagitan ng mga panalangin ng ating mga banal na ama...' <sup>27</sup> — upang hindi mag-alala ang tao na bigla kang papasok sa kanila, at hindi manatili sa patuloy na tensiyon. Iba ang maging espirital na mapagbantay, at iba ang palaging nasa gilid ng nerbyos at nag-aalala: '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 balak, kundi dahil lang sa kawalang-malay?

— Kawalang-malay nga! Katok lang nang isang beses sa pinto at, nang hindi marinig ang 'Amen' bilang tugon, biglang sumugod sa selda ng iba! Hindi ko maisip kung paano may taong makikilos nang ganoon. Ngunit marahil, 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 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 o ikahiya sila; ayaw kong magmadali sila sa serbisyo para lang sa akin. Kapag may naririnig akong himno mula sa simbahan, bubuksan ko ba ang pinto at papasok na parang walang nangyayari, na para bang may karapatan akong gawin iyon? At sino ang nagbigay sa akin ng karapatang iyon? Hindi, maaaring malugod pa nga akong bigyan ng ganoong karapatan

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

<sup>27</sup> Bago pumasok sa selda ng iba, kaugalian sa mga monasteryo na kumatok, sabihin: "Sa pamamagitan ng mga panalangin ng ating mga banal na ama, Panginoong Jesucristo na aming Diyos, maawa ka sa amin," at hintayin ang sagot na "Amen." — Tala ng tagasalin.

ng mga kapatid, ngunit ayaw kong igiit ang ganoong makasariling karapatan para sa sarili ko. Makasarili ang mag-isip na mahalaga ako sa sarili ko, at hindi igalang ang aking kapwa.

Dapat tayong maging sensitibo sa espirituwal. Noong isang pagkakataon sa Bundok Sinai, pababa ako mula sa selda nina mga Santo Galaktion at Epistimia patungo sa monasteryo. Bigla kong nakita sa unahan ko ang dalawang batang Bedouin: isang lalaki at isang babae. Nakatayo sila mismo sa daanan. Hawak nila ang rosaryo<sup>28</sup> at nananalangin. Walang ibang daan, kaya't maingat akong lumiko at umatras nang kaunti. Naghintay ako hanggang matapos nila ang kanilang panalangin, at saka ko lang ipinagpatuloy ang aking paglalakad.

— Geronda, sa sandaling magsimula akong manalangin, naiisip ko ang iba't ibang gawain na hindi ko pa natatapos sa aking tungkulin.

— Ganoon din ako; kung may hindi pa ako natatapos, hindi ako makapagdadasal 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: 'Ngayon, natapos ko na ang lahat. Ang kaluluwa ko na lang ang hindi pa natatapos. Panahon na para asikasuhin ito.'

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

— Ano ba ang pinagsasabi mo? Kailangan pa bang sumiklab ang digmaan para hanapin mo si Cristo? Kapag tahimik at payapa ang paligid mo, iyon ang pinakamainam na paunang kailangan para sa panloob na kapayapaan at katahimikan. Nangangailangan ang panalangin ng kalayaan mula sa istorbo ng mga panlabas na bagay at ng wastong panloob na disposisyon. At sa buhay-espirituwal sa pangkalahatan, malaking tulong ang kalayaan mula sa istorbo.

### **Ipasa ang panaginip na ito sa mga hindi makatulog**

— Geronda, bakit antok ako habang nananalangin?

— Aba, dahil natutulog ka habang nagdarasal! Pinayagan mong maging kampante ka, at ngayon kailangan mo nang palagiang pilitin ang sarili mo. Pero isipin mo: makakatulog ka ba nang payapa kung may tunay na nagpapabagabag sa iyo? O, halimbawa, kung may nagbigay sa atin ng malaking pabor — hindi tayo magiging tamad at makakapagdasal tayo buong gabi para sa taong iyon. Kung may lakas tayo para diyan, 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. Minsan ang sanhi ng antok ay sobrang pagod, mababang presyon ng dugo, o katulad nito. Dapat hanapin ang sanhi at, kung maaari, alisin ito.

— Geronda, minsan ang isang tao ay nananalangin nang taimtim 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 mong magsikap. Halimbawa, kung antok ka habang nagdarasal nang pribado, umalis ka at maghugas ng mukha ng malamig na tubig para magpakasigla.

— Ngunit sa panahon ng Banal na Pagbabantay sa Gabi, lubos akong napapagod at natatalo ng antok. Ano ang dapat kong gawin?

— Labanan mo rin ito. Sa panahon ng serbisyo sa simbahan, nakakaramdam ang isang tao ng kapayapaan ng isip, ngunit napapagod ang kanyang katawan. Kaya nagsisimula siyang makaramdam ng antok. Ngunit kung hindi ka susuko sa antok, mapagtatagumpayan mo ito, at aalis ito. Pagkalipas ng isa o dalawang oras, nagsisimula na namang mananaig ang antok. Mas matindi ang antok na ito, at mas mahirap itaboy, ngunit kung magsisikap ka, malalampasan mo rin ito. Hindi ka naisakay sa 'tren ng tulog' Blg. 1, at umalis na ang 'tren ng tulog' Blg. 2 nang wala ka—iyan lang: umatras na sa iyo ang tukso na matulog.

---

<sup>28</sup> Ginagamit ni San Paissios ang salitang 'κομπολόγια' dito, na karaniwang tumutukoy hindi sa mga rosaryong may buhol kundi sa mga bagay na may butil—tulad ng mga ginagamit ng mga Muslim at Katoliko. — Tala ng tagasalin.

— Geronda, sa panahon ng Pagbabanteng Magdamag, napapailalim ako sa antok nang tuluy-tuloy sa loob ng dalawang oras...

— Narito ang isang ideya: ipadala ang tulog kung saan ito pinakakinakailangan — 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 nerbyos na tila hinigpit na kwerdas.' Kunin mo ang tulog na nakikipaglaban sa iyo, gawing tableta, at ipadala sa pamamagitan ng dasal sa mga kaluluwang iyon na naghihirap at hindi makatulog. At ikaw mismo, araw at gabi, luwalhatiin 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 tunay mong nararamdaman ang pangangailangang 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, pumapasok sa isip ko ang mga kaisipan tungkol sa iba't ibang usaping monastiko.

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

— Geronda, ang pinakakainis ay karaniwang mga kaisipan ito tungkol sa mga walang kuwentang bagay!

— Iyan nga ang dahilan kung bakit dapat mong iwanang para sa huli ang mga iyon. Sapagkat kung maaliw ka at, sa pagputol ng iyong panalangin, simulan mong paikutin sa isip ang mga walang kuwentang kaisipang ito, sisimulan ng kaaway na ihagis sa iyo hindi lang ang mga walang kuwenta, kundi ang mas seryoso pa — upang tuluyang maputol ang iyong panalangin. Kailangan mong pigilan ang sarili. Alam mo ba kung gaano ka-malikhain ang diyablo? Inilalagay niya ang lahat ng uri ng karumihan sa isipan ng mga taong makalupain, ngunit kitang-kita agad ang karumihang iyon. At sa mga taong espiritwal naman, hindi niya inilalagay ang karumihan sa kanilang isipan, kundi isang uri ng balat, at pinapasok nila ito nang may tiwala. Ngunit mas mapanganib ito kaysa sa karumihan! Sapagkat inakala ng mga tao na sila'y umuunlad; hindi nila nakikita ang maruming kaisipan sa kanilang sarili at hindi sila nakakakita ng dahilan para maging mapagkumbaba. Samantala, ang isipan ay hindi nananalangin kundi naglilibot saan man nito gusto, at ang puso ay nananatiling matigas.

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

— Alam mo ba kung gaano ka-tuso ang diyablo?.. Nauunawaan niya na kung maglagay 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.' Matutuwa ka nang husto: 'Oh, anong gandang ideya! At hindi lang ito dumating sa kahit anong oras, kundi habang nananalangin ka! Isang tunay na banal na rebelasyon!' Ngunit kung tunay ngang gusto ka ng Diyablo na mabuti, ilalagay niya ang mga kaisipang ito sa isip mo sa ibang oras. At gayon pa man, hindi niya iyon ginagawa! Lilitaw siya nang eksakto sa oras ng panalangin at, sa pamamagitan ng walang katuturang usapan, ipipilit niya sa iyo ang kanyang 'mga serbisyong pang-tagapamagitan'. Kaya huwag mong pansinin ang kanyang panliligalig. Sabihin: "Maraming salamat, ginoo, sa pakete ng mga serbisyong iniaalok mo, ngunit kaya na namin nang wala ka. Lumayas ka rito!" Tingnan mo kung gaano siya katuso: gusto

niyang iligaw ang isang taong espirital, itanim sa kaniya ang mga diumano'y espirital na kaisipan, upang, ayon sa mga salita ng propetang David, ang kaniyang panalangin ay maging kasalanan.<sup>29</sup>

— Geronda, habang nanalangin, may masasamang iniisip o imahe na pumapasok sa isip ko.

— Gawa iyon ng diyablo. Nais niyang guluhin ka, pahinain ang iyong loob. Madali kang mahuli niya nang ganito kapag pagod ang iyong katawan, lalo na kung kulang ka sa tulog. Naghihintay ang diyablo ng tamang sandali at, kapag nasa pagitan ka ng tulog at paggising, ipinapakita niya sa iyo ang sari-saring maruruming imahe, at agad na sumisigaw: "Tingnan mo ang karumihan sa isipan ng babaeng walang hiya na ito!" Upang itulak ka sa paghihikayat, ipinapasa niya ang sarili niyang karumihan bilang sa iyo. Kaya huwag mo na lang siyang pansinin. Manalangin ka: "Diyos ko, maawa ka," at para mapokus ka sa iyong panalangin, isipin mo si Kristo, ang Pinakabanal na Ina ng Diyos, at ang mga banal na anghel. Ito ang magiging iyong kontra-hakbang laban sa mga tuksong ibinabato ng diyablo.

### **Pinipigilan ng diyablo ang isang tao na manalangin**

— Geronda, minsan pinaplano kong magsagawa ng Pagbabantay sa Gabing-gabi sa aking selda, ngunit may mga pagkakataong hindi ko ito magawa. Ano ang dahilan?

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

— At kung may sumusunod na hadlang?

— Kung gayon, hindi ito walang 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 gawain at ikalawa ang panalangin, ikaw mismo ang nagbibigay sa kaaway ng karapatang maglagay ng mga hadlang sa iyong daraanan. At hindi ba may kapalaluan sa pagpapahalaga sa gawain higit sa panalangin? At ang kapalaluan ay ganoon: 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?

— Ah, wala siyang hindi gagawin! Pagkatapos ng lahat, may libo't isang tuso siyang nakatago sa manggas! Sa sandaling magsimulang manalangin ang isang tao, nariyan na siya agad. Didisturbihin ka niya ng mga palipatlipat na iniisip at pantasya, o ng anumang ingay, o mag-iisip pa siya ng iba... Kung alam mo lang kung gaano ako kasakit ang dinanas ko sa kaniya noong naninirahan ako sa Monasteryo ng Stomion!<sup>30</sup> Isang huling gabi ay pumunta ako sa simbahan para manalangin. Sarado ang mga pintuan ng monasteryo, kaya pumasok ako sa simbahan at sinara ko ang pinto sa likod ko. Bandang hatinggabi, nagsimulang kumalampag ang kampana sa kandado: 'ding-ding.' Hindi ito tumitigil sa pag-ring-ring — gusto nitong pigilan akong magdasal at lumabas para tingnan kung ano ang nangyayari. Dahil ayaw kong maabala sa ingay na ito, pumasok ako sa santuwaryo. Kinailangan kong tumayo sa tabi ng Krusipiks sa likod ng altar hanggang umaga.

Malakas ang kapangyarihan ng Krus ni Kristo. Nang naging nobisyo ako, mariing sumalungat sa akin ang mga tangalashka. Tuwing gabi, palagi nilang tinatapik ang pintuan ko at sumisigaw: "Dasal! Ang mga Santo! Ama!" Bubuksan ko ang pinto, at kahit walang nakikita, isang matinding takot ang bumabalot sa akin; para bang itinutulak ako palabas ng selda; hindi ako makapagtagal doon. Sobrang hindi ako maganda ang pakiramdam. Umiiyak at nanalangin ako, 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 iyong selda? Hindi mo ba nakikita na wala nang ibang kapatid sa orden sa bakuran kundi ikaw? Nanalangin ngayon sa kanilang mga selda ang lahat ng mga ama." Sumigaw ako ng iyak at ikinuwento ko sa kanya ang lahat. Makinig siyang mabuti, bumalik sa sarili niyang selda, kumuha ng isang piraso ng waks na may bahid ng Banal na Krus, at sinabi: "Tanggapin mo ito, anak ko. Bumalik 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

---

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

<sup>30</sup> Mula 1958 hanggang 1962.

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, maruming, karumaldumal na baguhan! Hindi ka pa nga natonsura bilang rasophoro, nangangalap ka na ng iba't ibang piraso ng kahoy?" Sumigaw siya nang sumigaw, saka biglang nagtawanan — naaalala ko, napakatakot ng kanyang pagtawa... Gayunpaman, kahit sumigaw siya, 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?

— Lumapit 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; maglagay sa mga pader ng 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 hawakan ang mga ikon, at hinihahalikan 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 Theotokos, 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.

Minsan, nakatayo ako sa harap ng mga ikon ni Kristo at ng Pinakabanal na Ina ng Diyos at nananalangin. Ika-26 ng Marso,<sup>31</sup> ang araw na ipinagdiriwang ng Simbahan ang Pista ni Arkanghel Gabriel. Bigla kong nakita na kumikilos ang Panginoon at ang Ina ng Diyos na para bang buhay sila! "Christong akin," ang sabi kong nakikiusap, "pagpalain mo ako!.. Pinakabanal kong Ina ng Diyos, pagpalain mo ako!.." Nagsimulang akong lumuhod, at sa sandaling iyon ay napuno ang selda ng isang pambihirang bango. Parang ako'y mababaliw. Kahit ang maalikabok na banig na aking pinagsasabian ay nagsimulang maglabas ng bango; lumuhod ako at hinalikan ito. Isang hindi-pangkaraniwang bango iyon!

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

— Tingnan mo: kung nananalangin ka sa harap ng isang ikon, nakakatulong ito sa iyo. Mula sa ikon, umaakyat ang iyong isip sa banal na mukha na nakalarawan dito.<sup>32</sup> Ngunit nangyayari na hindi ka nananalangin sa harap ng ikon: nakaupo ka sa bangko, nakayuko, o nakaluhod ka, at nakapikit ang iyong mga mata. Sa ganitong mga pagkakataon, hindi dapat lumikha ng mga imahe, kahit pa ang pinakasagrado. Mapanganib ito, dahil maaaring samantalain ng isang tangalashka ang iyong imahinasyon. Ipipilit nitong ipasa ang iyong sariling mga pantasya bilang banal na mga bisyon, upang iligaw ka at magdulot sa iyo ng malaking pinsala.

Lalo itong naaangkop sa Panalangin kay Hesus. Mas mabuting gampanan ito nang may malinis na isipan, na walang mga kaisipan o imahe — kahit pa mga imahe ni Kristo o mga tagpo mula sa Banal na Kasulatan. Lalo itong mapanganib para sa mga taong may masiglang imahinasyon at may kasalanang kayabangan. Maaari lamang nating isipin sa isip ang mga pangyayari mula sa Kasulatan sa mga pambihirang pagkakataon: kapag dumarating sa atin ang maruruming kaisipan o pamumuska laban sa Diyos. Ngunit gayon pa man, ang pinaka-kapaki-pakinabang na imahen para sa atin ay ang pagkilala sa ating sariling kasalanan at kawalang-pasasalamat.

---

<sup>31</sup> Noong 1984.

<sup>32</sup> "Ang paggalang sa larawan ay lumilipat sa orihinal." Tingnan: San Basil na Dakila. Tungkol sa Banal na Espiritu. Kay San Amphilochius, Obispo ng Iconium. Kabanata 18. Ang Ika-pitong Ekumenikal na Konseho ay tumutukoy sa pormulang ito, na naging patotoong patristiko sa pagtatanggol sa paggalang sa mga ikon. — Tala ng tagasalin.

## 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 biyaya mula sa ating mga ninuno — ang mga banal na ama. Dahil dito lamang, napakalaki ng halaga nito. Pagkatapos ng lahat, tulad ng nangyayari sa mundo: iniwan ng isang lolo ang isang bagay sa kanyang apo bilang mana — para sa isang dayuhan ito ay isang maliit na bagay lamang, ngunit para sa mismong tagapagmana — isang kayamanan at biyaya. Isipin kung gaano kalaking kahalagahan ang dapat taglayin ng rosaryo para sa mga monghe, na iniwan sa kanila bilang mana ng mga banal na ama!

Noong nakaraan, bago pa man may orasan, sinusukat ng mga monghe ang oras ng panalangin sa pamamagitan ng kanilang rosaryo. Noong mga panahong iyon, napakasimple ng mga buhol sa rosaryo. Isang asketikong monghe ang mahigpit na nag-aayuno, nanalangin, at nagsagawa ng maraming pagyuko, ngunit hinahadlangan siya ng masamang demonyo: paminsan-minsan ay binubuksan nito ang mga buhol sa kanyang rosaryo. Patuloy na yumuyuko ang mahirap na monghe 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 gumawa ng rosaryo sa paraang ang bawat buhol ay binubuo ng siyam na krus. Pagkatapos noon, ang demonyo, na 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 ng pamumuhay ni Kristo sa lupa. Ang iba pang mga bilang ay walang simbolikong kahulugan: tinutulungan lamang tayo ng mga ito na bilangin ang dami ng pagyuko o panalangin.

May ilang makina na pinapatakbo gamit ang lubid na may hawakan sa dulo. Kapag gusto mong paandarin ang makina, hihilahin mo ang lubid nang malakas nang ilang beses — hanggang sa uminit ang nakapirming langis. Ganito rin sa rosaryo — iyan ang parehong lubid na 'hinahatak' natin — minsan, dalawang beses, limang beses, sampung beses... Sa isang punto, 'um-init ang langis' at nagsisimula ang espirituwal na makina ng walang patid na panalangin. Pagkatapos noon, ang puso ay kusang nagdarasal nang mag-isa. Ngunit kahit na 'sumindi' na ang puso at magsimulang gumana sa panalangin, hindi mo pa rin dapat itabi ang rosaryo — upang hindi magbigay ng masamang halimbawa sa mga pusong hindi pa 'sumisindi', hindi pa nagsisimulang gumana sa Panalangin kay Hesus.

— Geronda, minsan nakatingin ang mga tao, at nakatayo ako roon na parang importante, hinahaplos ang mga butil ng rosaryo, pero mekanikal lang ang pagdarasal ko... May panganib ba rito na hinahanap natin ang pag-apruba ng tao?

— Kung hinihimas mo ang rosaryo para ipakita, para mapasaya ang mga tao, wala itong anuman na pakinabang sa iyo — kahit pa balatan mo pa ang balat ng iyong mga daliri. Ang matitira na lang ay pagod at ang maling impresyon na diumano'y nakikibahagi ka sa matalinong panalangin.

— Geronda, kakaiba pa rin ang pakiramdam na hawak ko ang rosaryo sa aking mga kamay...

— Ngunit 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 trintsera, ay hindi binibitawan ang kanyang sandata. Ang rosaryo ay isang napakalakas na sandata, isang tunay na makinang-baril ng monghe. Ang mga buhol ang mga bala. Umuugong ang labanan, lumilipad ang mga espiritwal na bala, at ang mga demonyo ay bumabagsak sa ilalim ng pag-ulan nito na parang pinuputukan.

## Basaing Espiritwal Bago Manalangin

— Geronda, kapag oras na para manalangin, malamig ang puso ko; hindi ito nanginginig sa tuwa. Nakikita kong lumilipas ang oras, ngunit nakaupo lang ako na nakapikit ang mga kamay, at nagsisimula na 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 umupo at magbasa ng isang bagay na espiritwal upang maramdaman ng puso ang kayang tamis? Pinagkakaitan mo ang iyong sarili ng espiritwal na pagkain at iyon ang dahilan kung bakit hindi mo nararamdaman kung gaano katamis ang lasa nito. Ngunit kahit kaunti lang — halimbawa, dalawa o tatlong linya — ang pagbasa mula sa Banal na Kasulatan, o mula sa 'Evergetin',<sup>33</sup> o mula sa Paterikon bago ang panalangin ay magpapainit sa puso, magpaparamdam dito kung gaano kasarap ang espirituwal na pagkain, 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 Thebaid<sup>34</sup> at Nitria,<sup>35</sup> at mararamdaman mong kasama mo mismo ang mga banal na ama. Ang 'Ang Espirituwal na Pastulan', 'Ang Kasaysayan ng mga Nagmamahal sa Diyos', 'Lavsaiik', at 'Mga Kwento na Tandaan' ay madaling basahin din. Ngunit ito ay matitibay nang pagkain.

— Geronda, mas marami akong oras na ginugugol sa pagbabasa ng mga akda ng mga Banal na Ama kaysa sa pagdarasal.

— Bawasan mo ng kaunti ang pagbabasa. Maglaan ka 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 espiritwal na aklat, nananatiling tigang ang isang tao. Mamumunga siya kapag sinimulan na niyang magpagal at humiling ng Banal na pakikialam, para sa biyaya ng Diyos. Kapaki-pakinabang ang pagbabasa ng mga akda ng mga Banal na Ama kapag sinasabayan ng panalangin. Kaya, magbasa ka lamang ng eksaktong kailangan mo para sa iyong espirituwal na kapakanan — sapat upang maramdaman ang debosyon at pagnanais na manalangin.

## Ang mga kanon ng panalangin sa Pinakabanal na Theotokos ay nagdudulot ng napakalaking kapakinabangan sa kaluluwa

— Geronda, paano nga ba magmamahal ang isang tao sa Pinakabanal na Theotokos?

— Ipanalangin araw-araw ang 'Theotokarion'.<sup>36</sup> Alam mo ba kung paano ka tutulungan ng koleksyong ito, na inialay sa Pinakabanal na Theotokos, na mahal in Siya? Makikita mo rin mamaya kung paano Niya ito pahahalagahan... Anong ginhawa ang ipapadala Niya sa iyo!

— Geronda, sinasabi sa akin ng Ina na Abadesa: "Panahon na para magising ka!" Ano ang dapat kong ituon upang muling pasiglahin ang aking sigasig sa buhay na espiritwal?

— Basahin mo araw-araw ang isang kanon mula sa 'Theotokaria'. Makikita mo kung gaano kagaling na binata ang magiging hitsura mo! Isang kanon bawat araw mula sa magandang koleksyong ito, bilang panuntunang monastiko. Hindi mo kayang basahin ang buong kanon? Huwag mong isipin: basahin mo ang unang troparion mula sa bawat ode, at pagkatapos ay ang mga stichera na matatagpuan sa dulo ng bawat kanon.

---

<sup>33</sup> 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 Pablo, tagapagtatag, tagapagtangkilik at abad ng Monasteryo ng Panagia Evergetida (Ang ating Ginang Mapagkawanggawa) sa Constantinople, kung saan kinuha ang pangalan ng koleksyon. Unang inilathala sa Griyego noong 1783; salin sa Ruso: Evergetinos, o Blagolyubie, sa apat na tomo (sa dalawang aklat). Moscow: Brotherhood in the Name of the Holy Trinity, 2011. — Tala ng tagasalin.

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

<sup>35</sup> 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 pangunahing sentro ng monastisismo.

<sup>36</sup> "Theotokarion"— isang koleksyon ng 62 liturgical na canon para sa Pinakabanal na Theotokos, na inipon ni San Nicodemos ng Banal na Bundok mula sa mga manuskrito ng Banal na Bundok at inilathala noong 1796. Para sa pagsasalang Slavonic, tingnan: Theotokarion. Mga Canon ng Ina ng Diyos para sa Bawat Araw. Moscow: St Tikhon's Orthodox University for the Humanities, 2006. — Tala ng tagasalin.

— Geronda, maaari ko bang maglaan ng tiyak na oras araw-araw na ilalaan lamang 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-pangadi 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 gabí?

— Mas mabuti sa umaga — sa ganoong paraan, mananatili sa iyong alaala ang binasa mo buong araw. Ngunit sa araw, habang ginagampanan mo ang iyong mga tungkulin, maaari ka ring sandaling huminto at magbasa ng kanon mula sa 'Theotokaria.'

Ang mga kanon ng pagsusumamo mula sa "Theotokaria" ay lubos na nakabubuti sa kaluluwa. Napapainit at napupukaw sa lambing ang puso ng nananalangin. Naalala ko na si Ama Kirill,<sup>37</sup>, ang abbot ng Kutlumush Monastery, ay hindi napigilang umiyak nang basahin niya ang "Theotokarion." Ang isang kaisipan lamang mula sa "Theotokarion" ay may kakayahang baguhin ang kaluluwa.

## 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 manalangin sa Panalangin ni Hesus, tahimik na magkanta ng mga himno ng simbahan. Isa rin itong uri ng panalangin. Kapag kumakanta ka ng mula sa Banal na Liturhiya, nagdudulot ito ng lambing sa puso at pinapakalma ito. Higit pa rito, ang mga himno ng simbahan ay naglalaman ng maraming 'espiritwal na kaloriya' at pinapakabusog ang kaluluwa. Nililikha nito ang tamang kundisyon para magkaroon ang isang tao ng hilig sa Panalangin kay Hesus at upang kusang-loob itong ipanalangin. Kaunting pagbabasang espiritwal (mula sa mga 'makapangyarihang' aklat), ang Panalangin kay Hesus, mga pagyuko at pag-awit sa simbahan — sa aking pananaw, ito ang tunay na sagwan para sa bangka ng buhay na espiritwal.

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

— Sige, subukan mong gawing espirituwal na pananahi rin ang Panalangin kay Hesus at ang tahimik na pag-awit sa simbahan, at ngayon gawin mo nang sabay ang dalawang uri ng pananahi! Subukan mo ito: sa isang katlo ng oras na inilaan para sa pananahi, isagawa ang Panalangin kay Hesus habang nagtatrabaho ka, at sa natitirang dalawang-katlo, magtrabaho ka habang tahimik na inaawit-awit ang 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-awit ng isang bahagi mula sa Banal na Liturhiya, mapapanatili mo sa iyong sarili ang Banal na biyaya.

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

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

— Geronda, minsan napakalakas ng pag-iisip ko kaya hindi ako makabasa o makapanalangin.

— Aba, kaya mo bang kumanta ng isang awit mula sa simbahan? Isipin ang isang magsasaka na nakatayo sa gilid ng isang bukid ng hindi pa naaning 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

---

<sup>37</sup> Tingnan: Elder Paisios ng Bundok Athos. *The Fathers of Mount Athos and the History of Mount Athos*. Holy Trinity St Sergius Lavra, 2001. pp. 126–129. — Tala ng tagasalin.

paborito niyang masiglang awit, at agad siyang nag-ani! Tinutulungan siya ng kanta na makalimot sa kanyang mga problema, at natatapos niya ang pag-aani nang may kagalakan at masiglang loob. Dobleng pakinabang: una, may tinapay siya, 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 ng ganitong magsasaka.

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

— Alam mo na ang gagawin: kapag nararamdaman mo ang kabag na ito sa iyong kalooban, huwag mo itong pansinin, kundi taimtim na ipahayag: "Mawalan ka ng pag-asa, impyerno! Mawalan ka ng pag-asa!"<sup>38</sup> — at pagkatapos ay hum ng isang awit mula sa simbahan. Sa ganoong paraan, mawawala ang tukso. Sabi ni San Juan Climacus: "Ang pag-awit ng mga Salmo ang sandata ng monghe na nagpapalayas ng kalungkutan."<sup>39</sup> Ako rin ay nagpapayo sa mga nabibihag 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?

— Pagkatapos ay kantahin mo ang "It is truly meet...". Makikita mo, agad na tatakas ang munting demonyo! Sapagkat sa pagkanta ng isang bagay na pang-eklesiastiko, ipinapakita natin sa demonyo kung gaano natin siya kinamumuhian.

## **Kabanata 4.** **"Halina, sumamba tayo..."**

### **Mas kapaki-pakinabang ang pagyuko kaysa sa anumang ibang espirituwal na pagsasanay**

Geronda, tiyak na sumasakit ang mga binti mo?

— Hindi, hindi sila masakit. Gumagawa naman ako ng mga espirituwal na ehersisyo, eh!

— Ano'ng ibig mong sabihin, Geronda?

— Nagpapakumbaba ako, pinagpalang kaluluwa! Aba, gaya ng pangangailangan ng tao sa ehersisyo: sa makamundong buhay, ito ay pisikal na pagsasanay; para sa amin na mga monghe, ito ay pagpapakumbaba. Sa makamundong pananaw, nagsasagawa ang mga tao ng pisikal na ehersisyo upang maging malusog ang kanilang katawan, samantalang ang mga monghe, sa pamamagitan ng pagyukyod, ay pinapalakas ang parehong katawan at kaluluwa. Ang mga kawawang layko ay walang ideya kung gaano kapakinabang ang pagyukyod — hindi lamang para sa espirituwal na kalusugan, kundi pati na rin sa pisikal na kalusugan. Pagkatapos ng lahat, pinipigilan ng mga pagyukyod ang pag-unlad ng mga sakit sa kasu-kasuan, inaalis ang katamaran ng katawan, tinatanggal ang mga nakalawang tiyan, nireregula ang sistemang nerbiyos at sa pangkalahatan ay ginagawang malakas at malusog ang isang tao. Higit pa rito, pinapayagan nila ang isang tao na umakyat sa mga espirituwal na tuktok ng kabutihan nang madali at hindi nahihirapan huminga — tulad ng isang sanay na tao na umaakyat sa tuktok ng bundok.

Kinakailangan ang pagyuko para sa mga bata at matatanda. At para sa mga nagdurusa sa makamundong pag-aalinlangan, at para sa mga nakalaya na rito. Ngunit ang mas malalakas ay dapat magyuko nang mas marami kaysa sa mga mahihina — sapagkat ang mas mabibigat na gawain ay ipinagkakatiwala sa makapangyarihang makina. Ang pagyukyod ay partikular na kapaki-pakinabang para sa mga kabataan; tinutulungan sila nitong supilin ang laman. Kaya naman palagi kong pinapayo sa mga kabataan: 'Gumawa ng maraming pagyukyod hangga't maaari: para sa inyong sarili at para sa mga maysakit at matatandang tao na hindi na kayang gawin ito.'

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 espirituwal na pagsasanay. Hindi lamang

---

<sup>38</sup> Tingnan: San Juan Crisóstomo, Homilia para sa Banal na Pasko ng Pagkabuhay. Sa Gresya, sa panahon ng paglilingkod sa Pasko ng Pagkabuhay, habang binabasa ang Sermon ni San Juan Crisostomo, inuulit nang magkakasabay ng mga mananampalataya pagkatapos ng pari ang mga wakas ng ilang pangungusap mula sa 'Sermon', halimbawa: 'Matakot ka, O impyerno...' Lahat: 'Matakot ka!' — Tala ng tagasalin.

<sup>39</sup> Tingnan: Ang Agdasan. Salita 13, p. 15. — Tala ng tagasalin.

tinutulungan tayo ng pagyukyod na paandarin ang ating espiritwal na makina, na siyang nagpapasimula ng panalangin, kundi nagdudulot din ito ng maraming iba pang benepisyo. Una, sa pamamagitan ng pagyuyuko, sinasamba natin ang Diyos Mismo at mapagpakumbabang hinihiling ang Kanyang awa — at ito ang pinakamahalagang bagay. Pangalawa, pinapababa ng mga pagyuko ang ating magulong laman. Sumusunod ang kapayapaan at kawalan ng pagnanasa sa katawan. At pangatlo, nagdudulot din ng pisikal na kalusugan ang mga pagyuko. Kaya naman, nagiging mas malusog ang isang tao sa kaluluwa at katawan — ibig sabihin, doble ang kanyang lakas.

## **Sa pamamagitan ng mga pagyukyod, hinihiling natin sa Diyos ang kapatawaran at ipinapahayag ang ating pasasalamat sa Kanya**

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

— Kapag yumuyuko ka, isipin mong nakatayo ka sa harap ng Diyos Mismo at sumasamba sa Kanya. Makakatulong ang kaisipang ito upang mahalín mo sila.

Ang pagyukyod para sa sarili at para sa kapwa, para sa kapwa tao, ang pinakamahalagang espirituwal na pagsasanay sa lahat. Ito ay isang pagsasanay na maaaring paghirapan nang walang katapusan — basta't may pag-ibig at kagustuhang mag-alaga ng pagsisisi sa loob ng sarili. Kaya nga ang pagyukyod ay tinatawag na pagyukyod,<sup>40</sup> 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.' Kaya naman, 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 pag-iral nito sa iyong puso. Kung naroroon ito, maaari mo itong ipahayag sa kahit anong paraan na nais mo: sa pamamagitan ng mga gawa, pagyuko, o iba pang paraan... Halimbawa, paminsan-minsan ay may mga ligaw na kuting na nagtitipon sa aking kaliva sa Athos, at pinapakain ko sila. At sa gabi, kapag binubuksan ko ang pinto at tumatawid sa bakuran para kunin ang sulat mula sa kahon ng sulat sa tabi ng tarangkahan, hindi alam ng mga kuting na ito kung paano ipahayag ang kanilang pasasalamat. Gumagawa sila ng iba't ibang bagay: ang iba ay tumatakbo at kumikiskis sa mga hita ko, ang iba naman ay nagpapabida sa harap ko, at ang iba ay umaakyat at bumababa sa katawan ng puno ng sipres... Nagbabaliktad sila, umiikot, at gumagapang muli sa ilalim ng mga paa ko... Bawat kuting ay ipinapakita ang kanyang pasasalamat at tuwa sa kanya-kanyang paraan. Ngunit 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 sumisirit 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 naroroon ito, makakahanap ng paraan upang ito ay taos-pusong ipahayag.

Kapag ang isang tao ay namumuhay at kumikilos sa isang kapaligiran ng pag-ibig at pasasalamat, ang kanyang mga pagyuko ay hindi gawa sa obligasyon, kundi sa pag-ibig, dahil sila ay umaapaw sa kagalakan, dahil mahal nila si Cristo. Hindi sila nakararamdam ng pagod, tulad ng mga batang hindi nakararamdam ng pagod kapag nakikita nila ang kanilang ama. Ang kanilang puso ay napupuno ng pag-ibig na nagsisimulang tumalon at maglukso sa tuwa.

## **Pagyuko sa baywang at buong pagyuko**

— Geronda, kapag nananalangin para sa isang tao gamit ang rosaryo, dapat bang gumawa ng tanda ng krus sa bawat buhol at yumuko sa baywang?

---

<sup>40</sup> Sa Griyego, ang mga salitang "pagsamba" at "pagpapakumbaba" ay magkasing-tunog at tinutukoy ng salitang μετάνοια (literal, "pagbabago ng isip"). — Tala ng tagasalin.

— 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 at yumuyuko sa baywang, kailangan ba nating hawakan ang lupa ng ating kamay?

— Hindi naman kinakailangan. Sa ganitong pagyuko, hinahaplos natin ang tuhod natin gamit ang kamay at saka tayo'y tumutuwid. Iba naman ang usapin sa mga buong pagyuko na ginagawa natin kapag binabati ang mga ikon o sa panahon ng himno na 'Pinakamamahal' sa Matins, at sa ilang iba pang pagkakataon. Mas mabuting haplusin ang lupa gamit ang kamay — kung pisikal na kayang gawin iyon.

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

— Para sa akin naman, kabaligtaran, mas madali akong makapagpokus kapag, habang nananalangin ako gamit ang aking rosaryo, nagpapasigbo ako at yumuyuko hanggang sa baywang. Sobrang nakatutok ako na pagkatapos, kapag natapos na akong manalangin, sumasakit pa ang aking kamay.

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

— Sa totoo lang. Yumuko nang mababa sa lupa at tumuwid pagkatapos ng bawat yuko. Sa ganoong paraan, mas malalim ang iyong pagyuko sa Diyos, at hindi gaanong napapagod ang iyong katawan. Pansinin mo rin ito: huwag kang sumandal sa bukas mong palad, dahil maaaring masaktan ang iyong litid — sumandal ka sa mga bukol ng iyong kamao. At para hindi ka mapaltos, maglagay ng malambot na banig sa harap mo kapag yumuyuko ka.

### **"Ang nagsusumikap ay nakakahanap ng paraan"**

— Geronda, habang tumatanda ako ay nanghihina ang aking lakas, at hindi ko na magawa ang maraming pagyuko.

— Natural lamang iyan. Sa katandaan, sa bawat lumipas na taon, humihina ang lakas ng isang tao. Ngunit magpatuloy ka pa rin sa taos-pusong pagsisikap. Kapag kulang ka sa lakas para sa maraming buong pagyuko, palitan mo ito ng pagyuko hanggang baywang o simpleng Panalangin kay Hesus. Siyanga pala, hindi mo kailangang gawin lahat ng pagyuko nang sabay-sabay; maaari mo itong hatiin sa bahagi. Natapos mo na ba ang isang daang butil? Gumawa ka ng limang pagyuko. Kaya pagkatapos ng sampung set ng rosaryo, nagawa mo na ang 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 sunod-sunod, magrereklamo siya at susubukan kang kumbinsihin na hindi niya kayang gawin iyon. Ngunit kung gagawin mo ang mga pagyuko nang paisa-isa, dahan-dahan, madali mong magagawa kahit gaano karami pa iyon.

— 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 pagyuko nang paisa-isa — makikita mo kung gaano ito nakakatulong.

— Kahit masakit, Geronda?

— Subukan mong gawin nang paisa-isa at malalaman mo rin kung ano ang mabuti para sa'yo. 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, humihinto ako at nagpapahinga. Pagkatapos ay nagpapatuloy muli ako, at sa isang punto nakikita ko: ah, naging 'pula' na naman... Naalala ko kung paano si Ama Tikhon,<sup>41</sup> nang siya ay naging napakatanda at hindi na makabangon mula sa isang buong pagyuko, nagkabit ng makapal na lubid sa kisame ng kanyang selda, at pagkatapos ng bawat buong pagyuko ay hinihila niya ang sarili pataas, habang nakahawak sa lubid na iyon. Iyon ang pamamaraan na inimbento niya upang hindi niya maialis sa sarili ang mga pagyukyod. Nagpatuloy si Ama Tikhon sa pag-adorasyon sa Diyos nang may paggalang halos hanggang sa huling mga araw ng kanyang buhay sa lupa. Sapagkat, ayon kay Abba Isaac, 'ang nagsusumikap ay nakakaisip ng mga paraan.'<sup>42</sup>

<sup>41</sup> Tingnan: Elder Paisios ng Bundok Athos. *The Fathers of Mount Athos and the History of Mount Athos*. pp. 13–39. — Tala ng tagasalin.

<sup>42</sup> Tingnan: Isaac na taga-Siria, ang *Kagalang-galang*. Mga Salita ng Pag-aascetismo. Salita 70. p. 429. — Tala ng tagasalin.

# **Bahagi 3.**

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

Pagsikapan mong panatilihing laging nakatuon ang iyong isipan kay Kristo, sa Ina ng Diyos, sa mga anghel at mga santo sa Langit.

### **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, mayroon bang espiritwal na kapangyarihan ang pangalan ng Ina ng Diyos, tulad 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 pangalan ng Ina ng Diyos na nakasulat, halimbawa, sa isang piraso ng papel, marangal niyang hahalikan ang pirasong iyon ng papel, at nanginginig sa tuwa ang kanyang puso. Maaaring gumanap siya ng buong banal na paglilingkod bilang parangal sa Pinakabanal na Theotokos, kung saan wala siyang gagawin kundi halikan ang Kanyang banal na pangalan.<sup>43</sup> Kapag hinalikan niya ang Banal Niyang mga ikon, pakiramdam niya ay hindi kahoy at pintura ang dinadampi ng kanyang mga labi, kundi Siya Mismo. Dahil sa pagmamahal sa Kanya, nanghihina ang mga tuhod ng isang tao at siya'y nahuhulog na nakaluhod.

— 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?<sup>44</sup>

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

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

— Ikukwento ko sa iyo ang isang kuwento tungkol sa isang napakasimple at debotong tao. Pumunta siya sa Athos upang sambahin ang Ikon ng Iveron ng Ina ng Diyos. At ito ay lubos na natabunan ng mga gintong barya. Sa pagbabalik, habang naglalakbay mula Iviron patungong Monasteryo ng Stavronikita, nagsimulang

---

<sup>43</sup> Ang Kagalang-galang na si Paissios mismo, na may espesyal na paggalang sa Pinakabanal na Theotokos, ay kung minsan ay gumugugol ng mahabang panahon sa paghalik sa Kaniyang pangalan na nakasulat sa papel.

<sup>44</sup> Ang ikon 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 upang ito ay mapagtagpuan ay tinatanggap ang mahigit isang milyong peregrino bawat taon. — Tala ng tagasalin.

guluhin siya ng 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, at bigla ay sumiklab sa kanya ang matinding kirot kaya't dumilim ang kanyang paningin! Umupo pa nga siya sa gitna ng daan at hindi na makagalaw pa. At kaya sinimulan niyang humingi ng tulong sa Ina ng Diyos: "Ina ng Diyos," wika niya, "tumulong Ka sa akin! Tumulong Ka sa akin, at magdadala ako sa Iyo ng handog... dalawang gintong barya!" Pagkatapos ay nagpakita sa kanya ang Pinakabanal na Ginang at sinabi: "Nakikita mo ba?.. Ganito'y lumitaw ang mga gintong barya sa Aking ikon. Dinala ang mga ito 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 selda 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 nang walang dala?" Pagkatapos, kumukuha ako ng ilang ligaw na bulaklak sa bundok, dinadala ko ang mga ito sa Kanyang ikon at sinasabi: "Ina ng Diyos, mga bulaklak ito mula sa Iyong hardin; tanggapin Mo sila." Bago ako naging monghe sa Bundok Athos, narinig ko itong tinatawag na hardin ng Ina ng Diyos, at inakala ko na, tulad ng sa isang karaniwang hardin, may iba't ibang taniman ng bulaklak at gilid-taniman, at mga punong namumunga na itinanim... Ngunit nang dumating ako rito, sa halip na mga taniman at hardin ng bulaklak, nakita ko lamang ang mga ligaw na kastanyas at punong strawberry.<sup>45</sup> Doon ko napagtanto na ang 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,<sup>46</sup> tawagin Mo Siya nang palagi. Sabihin Mo sa Kanya nang ganito: 'Ginang Akin, malugod Kang pumayag na dalhin ko ang Iyong pangalan; tulungan Mo akong mabuhay ayon sa Iyong nais. 'Ang ibang tao'y natutuwang umiyak sa simpleng pagbanggit ng Iyong pangalan, ngunit ako'y may dalang ganoong pangalan at hindi ko nararamdaman ang Iyong presensya?' Nananalangin ako na ang Pinakabanal na Ina ng Diyos ay manatili sa iyo magpakailanman at, tulad ng inahin, ay takpan ka ng Kanyang makalangit na mga pakpak.

### **"Dadalhin sa Kayo ng Inyong bayan ang Inyong Ina sa pamamagitan ng panalangin, O Kristo"<sup>47</sup>**

— Geronda, sa alin sa mga ikon ng Ina ng Diyos Siya pinakakatulad sa Sarili Niya sa anyo?

— Ang Icono ng Jerusalem. Minsan ay pinagkalooban ako ng biyaya na makita ang Pinakabanal na Ina ng Diyos sa sarili kong selda, sa Panagouda... Kung ikukwento ko ito sa iyo, ilang tao pa ang makakaalam nito pagkatapos?

— Walang makakaalam, Geronda.

— Dahil walang makakaalam, makinig ka... Nagkaroon ako ng bisyon: para bang naghahanda ako para sa isang napakahabang paglalakbay. Kailangan kong mangalap ng mga dokumento para sa biyahe, magpalit ng pera, magprisinta ng iba't ibang sertipiko, pero hindi pa handa ang pasaporte ko... May napakaraming tao sa paligid, pero wala ni isa man ang makatulong sa akin. "Ano ang gagawin ko?" ang naisip ko. — Dapat may kahit isang tao na nagmamalasakit sa akin?" Talagang natakot ako. At biglang lumitaw ang Ginang, nagniningning ang mukha, nakasuot ng balabal na may burdang ginto. Napakaganda Niya! Nagniningning Siya sa buong katawan! "Huwag kang mag-alala," wika Niya, "tutulungan kita. Alam mo ba kung sino ang Anak Ko? Ang Hari." Nang masabi Niya ito, banayad Niyang hinawakan ang balikat ko. Pagkatapos ay kinuha Niya ang mga papeles ko at itinago Niya ang mga ito sa Kanyang kasuotan. Oh, gaano kagandanganda at marangal na kilos iyon! Pagkatapos ay sinabi Niya: "May mga mahihirap na araw na naghihintay sa iyo" — at nagbigay Siya ng Kanyang mga

<sup>45</sup> Arbutus (Latin: Arbutus) — maliliit na punong palaging berde o palumpong ng pamilyang heath, na may makinis na balat na kulay-koral-pula o may bitak-bitak at magaspang na kayumangging balat. — Tala ng tagasalin.

<sup>46</sup> 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.

<sup>47</sup> Octoechos, Tono 1. Tuwing Linggo sa Liturhiya, ang Pinagpala, ang Theotokos.

tagubilin, kabilang ang ilan para sa akin mismo.<sup>48</sup> Pagkatapos ng mahabang panahon, nakita ko ang Icono ng Jerusalem ng Ina ng Diyos sa isang aklat at nakilala ko ang Siyang nagpakita sa akin.

— Geronda, isang tao ang nagtanong sa amin: "Kung ang kaligtasan natin ay nasa kamay ng Diyos, bakit, kapag nananalangin 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 iyon ay isang ministro. Kaya't humihingi ang 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, hihilingin niya ito sa kanyang anak, na bilang isang ministro, ay tunay na may kakayahang tumulong. At tutulungan niya, dahil hiningi ito ng kanyang ina. Kaya 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 minamahal.

— Geronda, mas madali para sa akin ang manalangin sa Pinakabanal na Theotokos kaysa sa Panginoon. Maaari kayang senyales ito ng kawalang-galang?

— Alam mo, ganoon din ang pakiramdam ko. Sinasamba ko si Cristo nang may pambihirang sigasig, at dahil dito, kapag lumalapit ako sa Pinakabanal na Theotokos, mas magaan ang pakiramdam ko. Tulad ng mga bata—kahit na mga ganap nang lalaki—na mas bukas ang loob na lumalapit 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 panginingin, samantalang lumalapit sila sa Ina ng Diyos nang may mas matinding katapangan, dahil Siya ay tao.

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

— Hindi, gawin mo ayon sa iyong pakiramdam. 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-aalaga at malambing na pag-ibig, pinupuno ang ating mga kaluluwa ng pag-ibig at debosyon<sup>49</sup> kay Kristo. Hinihiling ko sa Ina ng Diyos na kunin ang aking puso, linisin ito, at hatiin sa apat na bahagi: ibigay ang tatlong bahagi sa Pinakabanal na Trinidad, at itabi ang isa para sa Kanya.

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

— Natatakot ka bang masaktan ang damdamin ng Ina ng Diyos dahil 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'y nakatuon kay Kristo? Gawin mo ang sinasabi ng iyong puso. At hindi nagagalit ang Ina ng Diyos at ang 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 ipag-uutos ng 'abad' ng iyong puso, ibig sabihin, anumang inuutos ng sarili mong 'patnubay ng puso'.<sup>50</sup>

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

— Oo, isang himno ng papuri. Maaari mo itong basahin bilang pasasalamat sa Ina ng Diyos matapos Niya ipagkaloob ang isa sa iyong mga kahilingan. Pagkatapos ng lahat, hindi lamang dapat lumapit sa Kanya nang may

---

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

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

<sup>50</sup> Ang pariralang "kung nais ng abbot" ay hango sa mga patakaran ng monastiko at nangangahulugang ang ilang pagbabago sa patakaran ay iniwan sa pagpapasya ng abbot. Sa pagsasabi nito, ang Kagalang-galang na Paisios ay nangangahulugang "gumawa ayon sa hinihikayat ng iyong puso."

kahilingan; dapat din Siyang pasalamat. May dakilang biyaya sa Akathist sa Pinakabanal na Theotokos<sup>51</sup>. At nananatiling hindi kilala ang may-akda. Pagsikapan mong kabisaduhin ang Akathist sa Pinakabanal na Theotokos at basahin 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 'may tamis' mula sa iyo para sa araw ng aking pangalan. At sabik na rin talaga ang mga madre na makatanggap ng 'masarap' mula sa iyo<sup>52</sup> ...

— Oo, tama ka... Hindi ako nagpadala ng anumang 'may tamis' sa pagkakataong ito — kaya, siyempre, wala kang maibigay sa mga madre... Ngunit ipinadala ko pa rin sa iyo ang aking pagpapala: hindi sa karaniwang paraan, kundi sa ibang paraan.

Ilang araw ang lilipas, at kapag tayo sa Banal na Bundok Athos ay ipinagdiriwang din ang kapistahan ng Pagpapasya ng ating Ina,<sup>53</sup>, hihingin ko Siya muli na ipagkaloob sa iyo ang Kanyang matamis na pag-ibig at malambing na pag-aaruga, at pagkalooban ka ng maraming banal na biyaya.

— Geronda, kapag paulit-ulit akong bumabagsak 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.'<sup>54</sup> Ituring ito bilang isang panuntunang monastiko, at tutulungan ka ng Ina ng Diyos. Sapagkat ang Pinakabanal na Theotokos ay hindi kailanman iniwan tayo. Binabaw niya tayo sa kanyang mga balik; ang kailangan lang nating gawin ay naisin ito at huwag magwala tulad ng mga pasaway na bata.

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

— Hindi ka ba Niya kailanman niyakap? Hindi mo ba kailanman naramdaman na parang sanggol ka sa Kanyang mga bisig? Pakiramdam ko ay bata ako kapag ako'y malapit sa Kanya. Pakiramdam ko ay Siya ang aking Ina. Madalas akong lumaluhod sa harap ng 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 labis na pag-ibig at di-mailarawang lambing. At sa ganoong paraan, pinapakain ako ng biyaya.

— Geronda, bakit minsan ay agad na tinutugunan ng Ina ng Diyos ang aking kahilingan, at kung minsan 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 ang katatagan at tapang ay mapalago sa ating kalooban. Nang nanirahan ako sa Monasteryo ng Philotheou,<sup>55</sup> isang araw, kaagad pagkatapos ng Banal na Pagbabantay sa Gabi ng Kapistahan ng Pagpapahinga ng Ina ng Diyos, isa sa mga kasapi ng Banal na Sinodo ang nagpadala sa akin ng isang liham patungong Monasteryo ng Iveron. Pagkatapos maihatid ang liham, kailangan kong salubungin ang isang matanda sa pantalan ng monasteryo habang bumababa siya mula sa barko at ihatid siya pabalik sa Filofey— isang paglalakad ng isang oras at kalahati, pataas pa. Katatapos lang ng Pag-aayuno ng Pagpapasya; ginugol namin ang buong gabí sa simbahan sa pagbabantay. Noong taong iyon, hinati ko ang Pag-aayuno ng Pag-aakyat 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 Pag-aakyat. Umalis ako sa monasteryo kaagad pagkatapos ng buong-gabíang pagbabantay, nang hindi muna

---

<sup>51</sup> 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.

<sup>52</sup> Tumutukoy ito sa isang liham ng pagbati, na karaniwang naglalaman din ng espirituwal na gabay.

<sup>53</sup> Ang Monasteryo ng Suroti ay sumusunod sa Bagong Kalendaryo, samantalang ang Bundok Athos ay sumusunod sa Lumang Kalendaryo; kaya naman, sa Suroti, ang Pagpapasya at iba pang nakapirming pista ng simbahan ay ipinagdiriwang 13 araw nang mas maaga, samantalang ang Pasko ng Pagkabuhay at ang mga pista ng Paskahal na siklo ay ipinagdiriwang sa parehong oras. — Tala ng tagasalin.

<sup>54</sup> Stichera na inaawit sa pagtatapos ng kanon ng panalangin sa Pinakabanal na Theotokos.

<sup>55</sup> Noong 1955–1958.

nagpahinga o naisip na magdala man lang ng ilang pirasong tinapay. Dumating ako sa Monasteryo ng Iversky, iniabot ko ang liham, at pumunta ako sa pantalan para hintayin ang barko. Nakatakdang dumating ito bandang alas kwatro ng hapon, ngunit naantala ito. Nagsimulang hindi ako maganda ang pakiramdam. May isang bunton ng mga troso sa isang gilid, at nagpasya ako: "Uupo na lang ako doon, para walang makakita sa akin at magsimulang magtanong kung kumusta na ako." Nang umupo ako sa mga troso, dumating sa isip ko na manalangin sa Ina ng Diyos gamit ang aking rosaryo, hinihiling sa Kanya na padalhan ako ng kaunting pagkain. Ngunit agad kong tinanggihan ang kaisipang iyon at sinabi sa sarili ko: "Hamak na tao, istorbuin 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," sabi niya, at... naglaho na! Nanginig ako sa emosyon at labis ang aking pasasalamat, halos hindi na ako makahinga! Nagsimulang akong umiyak; hindi ko na nga gusto kumain. Oh Panginoon! Napakabihirang Ina ng Diyos ang ating mayroon! Siya na nagmamalasakit kahit sa pinakamaliit nating mga bagay! Napagtatanto mo ba kung gaano Siya tayo kamahal?!

— Geronda, ikwento mo 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 dahil dito, ang mga monghe mula sa isang monasteryo ay nagpunta para sa pista ng patron sa katabing monasteryo, kung saan sila ay lubos na nabuwanan ng alak. Nang sila ay pauwi na, lasing at hindi na makagalaw ang kanilang mga paa, sila ay nahiga mismo sa riles at nakatulog. At saka nagpakita ang Ina ng Diyos sa estasyoner ng pinakamalapit na istasyon at sinabi sa kanya: "Malalapakan ng tren mo ang Aking mga baboy-likod!" — "Anong kalokohan, anong mga baboy-likod ang pinag-uusapan mo?" — tinanggihan siya ng estasyoner. Pagkatapos ay nagpakita sa kanya ang Ina ng Diyos sa ikalawang pagkakataon at mariing inulit: "Hoy!.. Malalagpusan ng tren mo ang mga baboy ko!" — "Anong klaseng mga baboy ang pinagsasabi mo?" — nag-alala na ang estasyonero. — "May kawan ba ng mga baboy na nakalabas 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, tiyak na magkakaroon ng sakuna: sasalpukin na nga sila ng dumadaang tren. Kita mo, ang Pinakabanal na Ina ng Diyos, tulad ng isang mabait na Ina, ay pinoprotektahan pati ang Kanyang mga anak na pasaway at inaalagaan sila.

Mahigpit mong talanan ang 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 ang humahawak sa isang tao sa binyag at sinasamahan siya sa buong buhay niya.

— Geronda, laging ba katabi natin ang anghel na tagapag-ingat?

— Lagi. Binabantayan niya ang bawat hakbang natin.

— At gaano siya kalapit sa atin?

— Nakadepende iyon sa ating kalagayang espiritwal.

— Geronda, iniwan ba tayo ng ating anghel na tagapag-ingat kapag tayo'y nagkasala?

— Kapag nagkakasala tayo, siya ay lumalayo sa atin, ngunit hindi tayo lubusang iniwan. Kapag, sa ating makasalanang buhay, binigyan natin ang diyablo ng kapangyarihan sa atin, ang ating anghel na tagapag-ingat ay hindi nawawalan ng pag-asa, kundi malungkot niyang pinagmamasdan tayo mula sa malayo.

— Geronda, pero 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. At upang maialis ang tabing na ito, kailangan ang pag-ibig at kababaang-loob.

Kapag nararamdaman ng isang tao ang presensya ng Diyos, kasabay nito ay nararamdaman din nila ang presensya ng kanilang anghel na tagapagbantay sa kanilang tabi. Kasabay nito, nagiging kalmado at banayad ang kanilang mga kilos, mapagmatyag ngunit hindi pinipigilan. Ang kapanatagan at tindig na ito ay hindi nagdudulot ng pagdurusa sa kanila; sa halip, nagdadala ito ng kapayapaan at kagalakan. Kitang-kita ang espirituwal na kalayaan sa kanilang mga galaw. Ang paggalang at pagiging mulat ay nagpapaligaya sa kanyang puso, at palagi niyang pinipilit na huwag mawala ang tamis na nararamdaman niya. Mahinhin siyang nahihiga sa kanyang higaan, nakataas ang mga kamay sa dibdib. Mahinhin din siyang natutulog, nang may paggalang, at bumabangon nang kalmado at tahimik. Kapag may kumatok sa pintuan niya, hindi siya nagmamadaling ayusin ang sarili—laging maayos na ang kanyang itsura. Sa madaling salita, ang ganitong uri ng tao ay palaging maingat na huwag masaktan ang damdamin ng kanyang anghel na tagapag-ingat.

Ang banal na anghel na tagapangalaga, sa pagiging malapit sa isang taong parang anghel sa lupa, ay lubos siyang nauunawaan at nagagalak. Kung ang isang tao ay namumuhay nang espirituwal at kumikilos na parang masunuring anak, hindi naghihirap ang kanyang anghel, kundi nagagalak na makalapit sa kanya. Sa huli, puno ng kagalakan, babalik siya sa Diyos kasama ang kaluluwang tao, dahil ginawa ng kaluluwa ang nagpapaligaya sa anghel, ang nagpapaligaya sa Diyos. Ngunit isipin mo na lamang kung ano ang pakiramdam ng isang anghel na tagapag-ingat na nakipaglaban nang maraming taon upang ilitas ang kaluluwa ng isang tao, ngunit babalik sa Diyos na walang dala! Dahil dito lamang, dahil sa pagmamahal, at bilang paggalang sa pagsisikap ng anghel na tagapag-ingat, dapat magsikap ang isang tao na hindi mapunta sa impyerno.

## **Pinoprotektahan tayo ng ating anghel na tagapangalaga**

— 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 isang anghel na tagapag-ingat, na kung sakaling may panganib, ay ililigtas tayo. Kung gagawin natin ang nararapat, gagampanan ng 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 pamamagitan ng kanyang katahimikan. Noong isang beses, napunta ako sa isang sitwasyong tila walang pag-asa. Sobra ang 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! Nagpupulupot ako sa sahig, naghihirap sa matinding kirot. Hindi ko alam ang gagawin—ang tanging magawa ko ay manalangin at hilingin sa Diyos na ipakita sa akin ang isang daan palabas. Bigla, nakita ko ang aking anghel na tagapag-ingat sa kanan kong balikat. Mukha siyang labindalawang taong gulang na batang lalaki—na may napakagandang bilog na mukha at napakalalaking mata. Naku, ang ganda ng mukha niya! Tunay ngang nagniningning ito ng liwanag! Sa kanyang presensya lamang, nawala ang sakit at lahat ng kabigatan — hindi dahil sa tuwa, kundi sa pamamagitan ng gawa ng Banal na biyaya. Hindi tinataboy 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, "hayaan nilang tamaan ang ulo ko hindi ng pahilis, kundi ng martilyo!" Sa ganoong kalagayan, hindi mo iirapan ang isuko ang iyong ulo. At saka lumitaw ang isang paraan palabas sa patimpalak—na ayon sa pangrason ng tao, imposibleng matagpuan.

— Nagsalita ba siya sa iyo, Geronda?

— Hindi, tiningnan lang niya ako.

— Geronda, kapag nakakakita ang isang tao ng anghel, nakikita niya ang kanyang imahe. 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 napakadetalye...

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 tayo mismo ay dapat ding bantayan 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 nga ba iyon?

— Aba, paano nga ba ito magiging iba? Sa kanilang pista, pinapamimigay ng mga santo sa mga tao ang mga espiritwal na keyk! Kung papaligayahin natin ang mga santo sa pamamagitan ng ating buhay, iaalay naman nila sa atin ang mga espiritwal na matatamis.

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

— Aling santo ang nais mong mahalina?

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

— Magkasundo tayo rito: ipagdasal mo sa banal na mga magulang ako, upang matulungan nila ako, at ipagdarasal ko naman na mahalina mo sila. At, kung maaari, basahin mo ang buhay ng santo na ipinagdiriwang ng Simbahan ang kapistahan araw-araw. Sa paggawa nito, ikaw ay magiging espiritwal na nagkakaisa sa lahat ng mga santo.

Ang pagbabasa sa buhay ng santong ipinagdiriwang ngayong araw, at gayundin ang pagbabasa ng mga buhay ng mga santo sa pangkalahatan, ay nagdudulot ng napakalaking kapakinabangan. Sapagkat pinapainit ng ganitong pagbabasa ang kaluluwa; hinihikayat nito ang isang tao na tularan ang mga santo. Pagkatapos, tumitigil ang isang tao sa pagrereklamo tungkol sa kanilang 'walang katapusang mapait na kapalaran' at sumusulong nang buong tapang. Pinatitibay ng mga buhay ng mga santo ang tapang ng kaluluwa; maaari pa nga nilang dagdagan ang paghahanda ng isang tao para sa pagkamartir.

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

— Ano ang pangalan mo?

— Maria.

— Sa karangalan ng aling Santa Maria?

— Bilang parangal kay Santa Maria ng Ehipto, Geronda.

— Mapalad ka't hindi sumailalim sa pagpapahirap si Santa Maria ng Ehipto. Ngunit seryoso, isinagawa ni Santa Maria ang pinakamataas na mga gawa ng pag-aasceta, kaya sundan ninyo ang kanyang halimbawa, at pagkatapos ng inyong pagpanaw, magiging katulad ang inyong mga buhay. Pinagpalang kaluluwa, pinahalagahan ng mga santong tinatanong ninyo ang kanilang mga banal na patron, nagsikap silang gayahin sila — kaya nagawarin nila ang mga gawaing katulad ng sa kanila.

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

<sup>56</sup>— Kailangan maging katulad siya nito. 'Ang paggalang sa isang santo ay pag-aari ng isang santo,' sabi ni San Basil na Dakila.

---

<sup>56</sup> "Sapagkat tiyak na ang siyang pumupuri sa mga natatanging tao ay hindi magkukulang na tularan sila sa katulad na mga kalagayan." Tingnan: San Basil na Dakila. Mga Gawa. Bol. 1. Pagsasalita 19. Tungkol sa Araw ng Apat na Pulong Banal na Martir. Moscow: Sibirskaya Blagozvonitsa, 2012. p. 1028. — Tala ng tagasalin.

— Geronda, pinapagalitan ako ng aking konsensya dahil dala ko ang pangalan ng isang dakilang santo, ngunit hindi ko ito pinapahalagahan sa aking buhay.

— Subukan mong gayahin ang iyong santo. Alam ni Santa Sincretika ang lahat sa mundo, at ngayon tinutulungan niya ang mga tao sa buong mundo, na winakasan ang lahat ng distansya. At ikaw? Kaibigan mo ba siya o hindi? Naalala mo bang hilingin sa kanya na linisin ang iyong isipan, na pinakinis ito, upang maabot mo ang kalaliman ng banal na kahulugan? Nakikita mo, kapatid, kung paano ito: 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 panalangin.

Naging tamad na ako nitong mga nakaraang araw... Nabubuhay ako sa ipinagkakaloob sa akin ng mga santo — ang tanging ginagawa ko ay palaging humihingi nito sa kanila, na parang pulubi... At sa pangkalahatan — hindi lamang sa mga santo ako humihingi, kundi sa lahat ng tao na ipagdasal ako. At ang mga santo, dahil sa kanilang labis na pagmamahal, ay nagbibigay sa akin ng limos — mula sa kanilang tinapay na langit at pulot na langit.<sup>57</sup>

### Ang bango ng mga banal na relikyang

— Geronda, alam mo ba na ang mga banal na relikyang ni San Arsenio ng Kapadokya ay naglabas ng napakabangong halimuyak noong araw ng kanyang kapistahan!

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

— Geronda, pero bakit hindi palaging mabango ang mga banal na relikyang?

— Walang iisang tuntunin na akma sa bawat sitwasyon. Halimbawa, maaaring mahawakan ng isang malaking makasalanang ang mga relikyang, at magsimulang magbuga ito ng bango — upang tulungan siyang lumapit sa Diyos at magsisi. O, kabaliktaran: maaaring mahawakan ng isang taong may mabuting asal ang mga relikyang, at hindi ito magbuga ng bango — upang hindi siya magkaroon ng dahilan na magmalaki. At kung minsan ay maaari pa 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 relikyang ay naglalabas ng bango.

— Kasalanan ito ng makatuwiran o rasyonalistikong paglapit. Ang mga relikyang ng mga santo ay mayroong Banal na biyaya. Sa Athos, hindi nga relikyang iyon, kundi isang lugar malapit sa Panaguda na nagpapalabas ng bango — kahit taglamig. At sa Katounaka, kung saan ako nanirahan, malapit sa selda ni San Basil,<sup>58</sup> isang bango ang lumalabas mula sa isang lugar lamang. Wala nang selda roon ngayon; mga guho na lamang ang natitira. Marahil, maraming banal na relikyang 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 sa akin ang isang talata mula kay Isaac.

— Ano'ng ibig mong sabihin, 'isang sipi mula kay Isaac'?! Mula saang Isaac? Ama Isaac ng Kapsala? 'Mula kay Santo Abba Isaac' — ganyan ang dapat na pagbigkas! Kahit pag-uusapan natin si Ama Isaac ng Kapsala, tinatawag natin siyang 'Ama Isaac.' At tatawagin ba natin ang mga santo nang basta na lang sa kanilang unang pangalan? Hindi iyon puwedeng-puwede. Hindi ka naman maaaring manalangin, halimbawa, kay San Jorge na Dakilang Martir at sabihin: 'Makinig ka, Jorge, gawin mo ito at iyon para sa akin.' Palatandaan iyon ng kawalang-galang. Naalala kong binigyan ko ang isang layko ng maliit na piraso ng banal na relikyang ni San Arsenius ng Cappadocia,<sup>59</sup> at tinawag niya ang santo nang payak na Arsenius. Ngunit dapat may sukatan!

---

<sup>57</sup> Ang Reverendo ay tumutukoy sa Banal na biyaya, na nagpapaluso at nagpapaligaya sa tao.

<sup>58</sup> Noong 1967–1968

<sup>59</sup> Ang Kagalang-galang na Arsenius ng Kapadokya (†1924) — isang kababayan at kamag-anak ng Kagalang-galang na Paissius. Si San Arsenius, bilang isang hieromonk, ang mismong nagbinyag sa kaniya, at binigyan ang bagong silang ng kaniyang sariling pangalan. Ang mapagmahal na pastor, tagapaghimala, at asketiko na ito ay kinanonisa ng Patriarkado ng Constantinople noong 1986. Ang kanyang

— Marahil, Geronda, tinawag niya si Santo Arsenius nang ganoon dahil sa pagiging inosente?

— Pagiging payak, aba! Hindi mo puwedeng kausapin nang ganoon ang sinumang mas matanda sa atin. Kahit pa nga si Kagalang-galang Arsenius ay sariling ama niya, hindi mo pa rin siya puwedeng kausapin 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 pag-uusap, hindi lang sa akin kundi pati sa iba, tinatawag niya ang Reverendo gamit lang ang unang pangalan nito. Wala siyang kahit pangunahing paggalang!

— Geronda, pero gayon pa man: maaari bang ang isang tao ay tumawag sa isang santo nang walang tamang titulo hindi dahil sa kapalastangan, kundi dahil sa dalisay at tunay na pagiging payak?

— Upang magkaroon ng karapatang kausapin ang mga santo sa ganitong paraan, kailangang maabot ng isang tao ang napakataas na antas ng espiritwalidad, ang banal na katapangang nagmumula sa malalim na debosyon at pagiging payak. Sa katunayan, may mga kaluluwang payak na, tulad ng maliliit na bata, ay kayang sabihin sa Diyos nang may pagkabata na pagiging payak at kawalang-sala: "Diyos ko, dapat Ibigay Mo ito sa akin! Bakit hindi Mo ito ibinibigay 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 ang ikon ni San Nicolas mula sa pader ng simbahan, tinali ng lubid ang tanso nitong singsing, ibinaba ang ikon sa balon, at nang may labis na kasimplehan ay 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! Kita mo, napakaraming tao ang pumupunta sa aming selda, at wala kaming kahit isang lagok na malamig na tubig para sa kanila." Agad na may tubig na pumatak, at lumutang sa ibabaw ang ikon ni San Nicolas. Kinuha niya ito, mariing hinalikan, at dinala sa simbahan.<sup>60</sup> Ngunit ito ay isang espesyal na kaso. Ang taong matapang na lumalapit sa Diyos at sa mga santo, kahit hindi pa niya nararating ang angkop na kalagayang espiritwal, ay hindi nagpapakita ng banal na katapangan kundi hangal na tapang at nagpapagalit sa Diyos.

— Geronda, sa bisperas ng mga pista ng mga santo, lalo na yaong iginagalang ko, nag-aalay ako ng buong-gabi na pagbabantay sa kanilang karangalan nang mag-isa sa aking selda. Ano ang makakatulong sa akin, gaya ng sinabi mo, na 'mabuhay kasama ng mga santong ito'?

— Una, basahin ang kanyang buhay. Pagkatapos basahin ang lahat ng troparia ng canon para sa santo mula sa Menaion; inilalarawan din ng mga ito ang 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 "Banal na Lingkod ng Diyos, ipanalangin mo kami sa Diyos"<sup>61</sup> bago ang 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 nilalapitan, kusang lumilitaw ang taimtim na panalangin, nang natural lamang. Una ang pagkakakilala, kasunod ang pagkakaibigan, at pagkatapos ay isang matamis na pag-uusap — magalang at payak.

## Ang tulong ng mga santo

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

---

banal na ulo ay itinatago sa monasteryo ng Suroti, sa simbahan na nakalaan para sa kanya. Ang paggunita kay Venerable Arsenius ng Cappadocia ay ipinagdiriwang tuwing ika-28 ng Oktubre (ika-10 ng Nobyembre ayon sa Bagong Kalendaryo). — Tala ng tagasalin.

<sup>60</sup> Tingnan: Elder Paisios ng Bundok Athos. *The Fathers of Mount Athos and the History of Mount Athos*. pp. 9–10. — Tala ng tagasalin.

<sup>61</sup> Sa Simbahang Griyego, anuman ang katayuan ng 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.

<sup>62</sup> Ang simbahan na inialay kay San 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 ng Matandang Paissios noong 2014, naganap ang isang maringal na konsagrasyon ng simbahang ito bilang parangal sa dalawang kagalang-galang na ama: sina Arsenius at Paissios. — Tala ng tagasalin

— Kagalakan! Sapagkat ngayon ay may kulungan na siya kung saan niya pinagtipon ang kanyang mga tupa at pinangangalagaan ang mga ito.

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

— Siyempre. Kapag kinakanaonisa ng Simbahan ang isang santo, nararamdaman na niya ang tungkulin na tulungan tayo. Kung maaari kong sabihin sa ganoong paraan, napipilitan siyang tulungan tayo nang higit kaysa bago ang kanyang kanonisasyon. Higit pa rito, sinasugo siya ng Diyos upang tulungan ang mga tao.

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

— Hindi, hindi lumalapit ang mga santo sa Diyos na may ganoong kahilingan. Hindi nila sinasabi sa Diyos: 'Panginoon, hayaan mong parangalan ng mga tapat ang aking alaala, at tutulungan Mo sila dahil dito,' o: 'Tulungan Mo lamang ang mga nagpaparangal sa aking alaala.' Sinasabi ng mga santo: 'Panginoon, pinaparangalan ng mga taong ito ang aking alaala; gantimpalaan Mo sila para rito.'

— Geronda, mas marami akong paggalang kay Juan na Evangelista 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 igalang 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 wala silang makataong pagnanasa o maliliit na alalahanin. Nakakatanggap ang isang tao ng tulong sa pamamagitan ng santong partikular na malapit sa kanila. May ilan na humihingi ng tulong sa isang dakilang santo at natutulungan, samantalang ang iba naman ay humihingi sa isang hindi gaanong kilalang santo — at natutulungan din, sapagkat sa parehong kaso ay iisang kapangyarihan ng Diyos ang gumagawa.

— Geronda, kung ang isang tao ay nakararamdam ng espesyal na paggalang para sa isang partikular na santo, ano kaya ang maaaring naging dahilan nito?

— Kung ang isang tao ay may natatanging debosyon sa isang partikular na santo, ibig sabihin ay narinig ng kanyang puso, sa isang paraan o iba pa, ang tinig ng santong iyon. Sinumang isa sa atin na nakatanggap ng tulong mula sa isang santo ay maaaring magkaroon ng natatanging pagmamahal para sa kanya. Maaaring dumating ang tulong na ito 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 martir na ito. Tinulungan ako ng santa sa hukbo nang ako'y naging radio operator, kahit na nangangailangan ito ng pormal na pagsasanay; tinulungan din niya ako kalaunan sa ospital para sa tuberculosis, pagkatapos 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.<sup>63</sup> Bagaman karaniwan nilang pinapatay ang lahat ng ito pagkatapos ng limang araw, dalawampu't limang araw na ang lumipas para sa akin, ngunit hindi pa rin nila inaalis ang mga tubo, at labis akong nagdurusa. Noong Sabado, ika-3 ng Disyembre, hinihintay ko ang mga doktor na alisin na ang paghihirap na ito, ngunit hindi sila dumating. Noong Linggo ng umaga, araw ng 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 sinabi: "Nagsindi na ako ng napakaraming lampara sa maliit na simbahan ng santa, nagdala ng napakaraming pabilo para sa mga lampara, nagdala ng napakaraming langis doon, naglinis nang paulit-ulit — at ano, napakahirap ba talaga kumuha ng dalawang tubo mula sa akin?" Ngunit pagkatapos ay naisip ko: "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 kaguluhan. "Ano'ng nangyayari?" tanong ko sa sarili. "May nangyaring masama ba sa iba?" "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 kong nag-aasikaso at pinadala sila: "Puntahan ninyo at tanggalin ninyo ang mga tubo ng monghe." Pumasok sila at sinabi: "Inutusan kaming tanggalin ang mga drain." Tila nga, tumama sa pakiramdam ni Santa Barbara ang mapait kong mga salita. Minsan kailangan mong magreklamo, pero mas mabuting huwag kang magdaing. Ang mga hindi nagdaing ay kumikilos nang

---

<sup>63</sup> Para sa pag-agos ng likido pagkatapos ng operasyon.

marangal. Nakikita mo kung paano ito: minsan ay agad na ibinibigay ng parehong santo ang hinihiling, at minsan naman — hindi agad-agad. At nangyayari rin ito: sa isang pagkakataon, tinutulungan niya ang nananalangin dahil nasa mabuting kalagayang espiritwal ang taong iyon, at sa isa namang pagkakataon — dahil nagrereklamo at umiiyak ang taong iyon na parang maliit na bata.

— Geronda, maaari bang magmalayo sa akin ang isang santo dahil sa aking mahinang kalagayang espiritwal?

— Hindi, sa kabutihang-palad para sa atin, hindi ganoon ang ugali ng mga santo. Kung ganoon nga, tayo'y mapapahamak. Kung hindi nila tayo tutulungan, tayo'y mapapawi. Isipin mo: sila ay nasa Langit na ngayon, nagagalak, samantalang tayo ay narito sa lupa, nagdurusa. Kaya, kapag tayo'y humihingi 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 silang magkakasama at bawat isa nang paisa-isa ay makakatulong sa atin, kung kinakailangan — ibig sabihin, kung ito ay para sa ating kapakinabangan.

— Geronda, kapag nakatanggap ako ng tulong mula sa isang santo, maaari ko bang ikwento ito sa mga madre?

— Hindi, sabihin mo lamang sa abbess at magpakita ka ng malaking pasasalamat sa santo. Wala ba siyang karapatang magbigay sa iyo ng regalo? Kung alam mo lamang kung paano iniaayos ng mga santo ang lahat para sa iyo, ilang mga paghihirap at problema na ang naligtas ka na nila!

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

— Marami akong masasabi sa iyo, ngunit sobra-sobra na ang nasabi! Idaragdag ko na lang na nagsanib-puwersa 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 Komunyong doon?<sup>64</sup>

— Tumatanggap siya ng Komunyong at bumalik sa isang kikap-mata. Nasa kalagayan siya ng rapture.

— 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 Komunyong, at bumalik sa Sinai nang napakabilis.

— Lumipad ba siya roon, Geronda?

— Oo, pinuno niya ng 'super' gasolina ang sarili, kumuha ng espiritwal na tiket at lumipad patungo sa kailangang niyang puntahan.

— Paano nga ba iyon, Geronda, na ang isang santo ay 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 naglalaho ang mga distansya. Para sa kanila, walang 'malapit' o 'malayo'. Nang ako'y ginagamot sa sanatorium para sa tuberculosis, may isang mahirap na lalaki na nakahiga rin doon 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 nakatipan nga siya nito. Noon, walang lunas para sa tuberculosis, at siya ay 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, kahit ang kanyang nobya. Biglang tinawagan ng kanyang ina ang nobya at sinabi: 'Huwag kang mag-alala! Sinabi sa akin ni Santa Paraskevi

---

<sup>64</sup> Ang Kagalang-galang na si George ng Sinai (†552) ay minsan, noong Pasko ng Pagkabuhay, ay may taimtim na ipinahayag ang pagnanais na makatanggap ng Komunyong sa Simbahan ng Banal na Sepulkro sa Jerusalem. Habang nasa kanyang selda sa Bundok Sinai, bigla niyang natagpuan ang sarili na dumadalo sa serbisyo sa Simbahan ng Banal na Sepulkro (12 araw na lakad papunta roon) at tumanggap ng Banal na Komunyong mula sa mga kamay ng Patriarka ng Jerusalem. Ang paggunita kay San Jorge ay ipinagdiriwang tuwing Miyerkules ng Liwanag na Linggo (sa Sinaxis ng mga Santo ng Sinai) at sa ika-11 (24) ng Marso. — Tala ng tagasalin.

na gagaling si Harlampius.' At idinagdag niya: 'Ngayon ay oras na para pumunta sa Lamia — may isang lalaki na nasa bingit ng kamatayan sa isa pang klinika ng TB doon.'<sup>65</sup> Agad na gumaan ang pakiramdam ni Harlampius. Tinawagan ng nars ang 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 bumiyaha si Santa Paraskevi! Kung sasakyan iyon ang bumiyaha nang ganoong bilis, siguradong nabasag nang todo. At nakatipid pa si Santa Paraskevi sa gasolina at gulong!

### **Tinutulungan tayo ng mga hindi kilalang santo nang lihim**

— Geronda, tinutulungan ba tayo ng mga santo na hindi natin kilala? Pagkatapos ng lahat, hindi naman natin sila inihingi ng tulong sa ating mga panalangin?

— 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, sa kanilang labis na kababaang-loob, taimtim nilang hiniling sa Diyos na manatiling hindi kilala, na huwag tumanggap ng anumang parangal mula sa mga tao, kundi ipagpatuloy ang pagtulong sa kanila nang lihim.<sup>66</sup> Dapat nating parangalan nang espesyal ang mga ganitong hindi kilalang santo at magbigay sa kanila ng natatanging 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 Athonite na ama 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 magsulat. Pinindot ko ang kandila, kumuha ng lapis at kuwaderno, ngunit bigla kong napagtanto na wala akong naaalala 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 Athos na aking nabisita. Pinagdaanan ko ang mga ito, nagsisimula sa silangang bahagi—baka may maalala ako. Wala. Pagkatapos mula sa kanluran—muli, wala. Sinimulan kong balikan sila taon-taon mula nang unang pagdating ko sa Athos, dumaan sa mga ama na aking nakilala sa aking alaala—ngunit wala pa ring maalala. 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 ng Banal na Bundok na aking isinulat.<sup>67</sup> Mula rito, naunawaan ko rin na kung hindi ito kalooban ng Diyos, wala ring magagawa ang tao. At, kabaliktaran, sapat na na bahagyang hipuin ng Diyos ang tao ng Kanyang hininga — at siya ay magiging pantas.

### **Banal na "mga lingkod" at banal na "mga tagapagtanggol"**

— Geronda, masakit ang ngipin ko.

— Aba, hayaang sumakit nang kaunti, baka may maipakinabang ka! Tiisin mo, manalangin ka kay Santo Antipas<sup>68</sup> — magdasal ka ng isang rosaryo. Siya ang tumutulong sa pananakit ng ngipin, at mawawala rin ang lahat.

— Geronda, nanalangin ako kay San Antipas, pero ang sakit pa rin ng ngipin ko!

— Mukhang may dahilan kung bakit hindi ka tinutulungan ng santo. Kung ipapangako mo sa kanya: 'Mula ngayon, mag-iingat ako sa lahat ng bagay,' tutulungan ka agad ng santo. Si San Antipas ay isang dakilang santo; nagustuhan siya ng Diyos.

---

<sup>65</sup> Ang distansya mula sa Thessaloniki, kung saan ginagamot ang Kagalang-galang na Paisius, hanggang sa lungsod ng Lamia ay humigit-kumulang 270 km. — Tala ng tagasalin.

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

<sup>67</sup> Tingnan: Nakatatandang Paisios ng Bundok Athos. Ang mga Ama ng Bundok Athos at ang Kasaysayan ng Bundok Athos. — Tala ng tagasalin.

<sup>68</sup> Ang Banal na Martir na si Antipas, Obispo ng Pergamon (†c. 68), ay nagdusa ng pagkamartir sa isang tansong baka na pinainit sa apoy. Araw ng paggunita: ika-11 (24) ng Abril. — Tala ng tagasalin.

'Si Antipas ang Aking tapat na saksi,' sabi ng Panginoon ng mga espiritu sa lupa (<sup>69</sup>), gaya ng nakasulat sa Pahayag.

— Geronda, ang serbisyo at kanon ni Santa Barbara ay nagsasaad na siya ang humihinto sa salot.

— Ano ang salot?

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

— Ah, mikrobyo... Sige, ipagdasal mo kay Santa Barbara na pagalingin ka mula sa mikrobyo ng inggit upang maiwasan mo ang epidemya. Gumawa ka ng mga 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 ng artilerya!

— Ano ang nakakagulat diyan? Maraming tungkulin ang isang santo, at kakayanin niya ang lahat.

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

<sup>70</sup>— Oo, kaya kapag kulang ka sa kapayapaan sa iyong puso, ipagdasal mo si Santa Irene, ang Tagapangasiwa ng Kapayapaan, na namumuno sa buong puwersa ng pulisya at nagtatatag ng kapayapaan saanman, — nawa'y dalhin din niya ang kapayapaan sa iyong kaluluwa.

— Geronda, madalas akong nawawalan ng mga bagay, at ginugugol ko ang maraming oras sa paghahanap sa mga iyon.

— Nakalimutan mo bang manalangin kay Santa Mina<sup>71</sup>? Pagkatapos ng lahat, ang mga palpak sa isip na tulad mo ang kanyang 'espesyalidad'. Natatagpuan ni Santa Mina ang mga nawalang bagay sa isang kisapmata at hindi humihingi ng kapalit. Noong nakatira ako sa isang komunal na monasteryo,<sup>72</sup> minsan nawalan ako ng susi ng aking selda — noon sinasara namin ang aming mga selda dahil maraming estranghero ang dumaraan sa monasteryo. "Hindi ito malaking bagay," 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 gilingan kung saan ako gumagawa ng mga sadol, pero wala ring susi para doon. "Saan ko ba dapat puntahan ngayon?" tanong ko sa sarili. Pumunta ako at nag-sindi 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 alam noon na may mga ikon na 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. Nagsimula akong makipagtalos at iginiiit 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 kayumanggi. Sino ka?' 'Ako si San Mina,' sabi niya."

"Geronda, baka si Santo Spyridon<sup>73</sup> mismo ang humiling sa Diyos na manatiling hindi mabulok ang kanyang mga relikyang?"

— Hindi, siyempre hindi! Paano 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 na inayos ng Diyos ang lahat! Ang mga isla ng Corfu, Kefalonia at Zakynthos ay malapit sa Italya, at mas madali sana na mailapit ang mga tao roon sa

---

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

<sup>70</sup> Ang pangalang Irina, na isinalin mula sa Griyego, ay nangangahulugang 'kapayapaan'. Araw ng paggunita sa Dakilang Martir Irina: ika-5 (18) ng Mayo. — Tala ng tagasalin.

<sup>71</sup> Ang Dakilang Martir na si Mina ng Ehipto (†c. 304) ay tinalikuran ang kanyang ranggo militar, at tumangging usigin ang mga Kristiyano. Sa loob ng ilang panahon, nanirahan siya bilang isang mongheng nag-iisa sa mga bundok, at pagkatapos ay dumanas ng malupit na paghihirap para kay Kristo. Ipinagdiriwang tuwing ika-11 (24) ng Nobyembre. — Tala ng tagasalin.

<sup>72</sup> Sa Monasteryo ng Esfigmen noong 1953–1955.

<sup>73</sup> Si San Spyridon ng Trimythous (†c. 348) — ay isang obispo sa isla ng Cyprus at lumahok sa Unang Ekumenikal na Konseho. Siya ay matagal nang iginagalang bilang isang tagapaghimala na kapantay ni San Nicolas. Ginugunita tuwing ika-12 (25) ng Disyembre. — Tala ng tagasalin.

Katolisismo; kaya inilagay Niya doon ang mga banal na tagapangalaga — ang gumagawa ng mga himala na si Spyridon, ang Kagalang-galang na Gerasimos<sup>74</sup> at si San Dionysius.<sup>75</sup>

— Geronda, kapag nandito ka sa monasteryo, pakiramdam ko'y ligtas ako. Ngunit kapag wala ka rito at may tukso na dumating, natatakot ako.

— Huwag kang matakot. Mayroon kang makapangyarihang tagapamagitan sa iyong tabi; huwag mo silang kalimutan, kundi palagi mo silang guluhin sa pamamagitan ng iyong mga panalangin. At kung kailangan mo man ng tulong mula sa akin, isang walang kwentang tao, kung nasa 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, lalo pa nga sa buhay na espirital, na mas mataas kaysa sa buhay sa mundo. Sinasadya kong iniwan ang aking kayamanan dito para sa iyo, ang mga relikyang ni San Arsenius, kaya narito rin ang puso ko ngayon,

sapagkat kung nasaan ang iyong kayamanan, doon din ang iyong puso.<sup>76</sup> Sinabi ko nga sa iyo na lahat ng mahalaga sa akin ay iiwan ko sa inyong monasteryo, kung saan naninirahan ang Kagalang-galang Arsenius. Sinabi mismo ng santo minsan sa isang tao:<sup>77</sup> "Nakatira ako malapit sa Tesalonica." At dahil siya ay narito, hilingin mong kunin niya ang kanyang tungkod at harapin ang mga nagdudulot ng gulo gaya ng isang panginoon! Kung nahihiya ka, hilingin mo ito sa aking ngalan.

Pagkatapos ng lahat, ito nga ang mismong tungkulin ng lahat ng mga santo—ang tulungan at protektahan tayo, mga kaluluwang aba, mula sa mga kapahamakan na nakikita at hindi nakikita. At ang ating tungkulin ay magsikap na mamuhay nang Kristiyano, huwag magdulot ng dalamhati sa Panginoon, magsindi ng mga lampara para sa mga santo, at humingi ng kanilang 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 mapalapit sa Kanya, hindi na natin kailangang guluhin pa ang mga santo sa ating mga kahilingan; sa katunayan, hindi na iyon kakailanganin noon.

## Ang Mga Himala ng mga Santo

— Geronda, paminsan-minsan natatakot ako kapag mag-isa akong nagbabantay sa bahay-panauhin.

— Manalangin ka kay Hajj Efendi,<sup>78</sup> ' at kung may magnanakaw na dumating, siya mismo ang hihingi ng kapatawaran sa iyo pagkatapos.<sup>79</sup>

— Geronda, hindi ako natatakot sa mga tulisan, kundi sa mga tangalas.

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

— Siyempre kaya niya, Geronda!

— Alam mo ba na minsan hindi lang isang tao ang 'pinalamang' niya, kundi pati 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 ng kalsada! Kinailangan ng mga magnanakaw na iwan ito at tumakbo para iligtas ang kanilang buhay.

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

---

<sup>74</sup> Ang Kagalang-galang na Gerasimos ng Cephalonia (†1579) — isang hieromonk, naglingkod siya sa Bundok Athos, sa Herusalem at sa pulo ng Cephalonia, kung saan nakahiga ang kanyang di-nalalasang mga labi. Mga araw ng paggunita: ika-15 (28) ng Agosto at ika-20 ng Oktubre (2 ng Nobyembre). — Tala ng tagasalin.

<sup>75</sup> Santa Dionisio ng Zakynthos (†1622) — anak sa binyag ni San Gerasimos ng Kefalonia, isang taong may kabihasa-an, na naglingkod sa Monasteryo ng Pinakabanal na Theotokos Anaphonitria sa Zakynthos. — Tala ng tagasalin.

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

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

<sup>78</sup> Ganito ang naging tawag kay Kagalang-galang Arsenius matapos siyang mag-pilgrimage sa Banal na Lupain. Hajjefendi — mula sa Turko, literal na 'Ginoong Pilgrimo'. — Tala ng tagasalin.

<sup>79</sup> Binanggit ni San Arsenius ng Kapadokya ang ilang partikular na himala na ginawa ni San Arsenius ng Kapadokya (nang ang mga magnanakaw na pumasok sa kanyang bahay ay hindi lamang umalis na walang nadala kundi humingi rin ng kapatawaran). Tingnan: Elder Paisios ng Bundok Athos. San Arsenius ng Cappadocia. pp. 94–95, 96, 100–101, 101–103, 104. — Tala ng tagasalin.

— Lumapit ka at idikit 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 namalayan kung ano ang nangyari. Salamat sa Diyos! Huwag kang mag-alala, kaya ka rin niyang tulungan.<sup>80</sup>

Tumutulong si San Arsenio. May isang doktor na humiling sa akin na ipagdasal ang maysakit niyang anak na babae. Ipinaabot ko ang panalangin kay San Arsenio, at bahagyang gumaan ang pakiramdam niya. At ipagdasal mong tuparin ng santo ang himalang ito — na matutuhan ng mga siyentipiko kung ano ang kapangyarihan ng Diyos, at luwalhatiin ang Kanyang pangalan. Ang himala ay isang hiwaga. Maaari itong maranasan, ngunit hindi maipaliwanag. Hindi ito mauunawaan ng isip ng tao.

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

— Noong nakaraan, kahit yaong tinatawag na hindi mananampalataya ay nire respeto ang mga santo. Naalala ko noong ang mga Italyanong mananakop ay nasa Konitsa, nasunog ang gubat. Kumalat ang balita na sila mismo ang nagpasiklab nito, upang mapagsama-sama nila ang lahat ng mga 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 (siya ay hindi mananampalataya) at tinanong siya: 'Nasa saan ang lahat?' 'Nagtatrabaho sila,' ang sagot niya. 'Bakit hindi sila pumupunta para patayin ang apoy?' "Ganito," ang sagot ng alkalde, "sa aming nayon, nariyan si Santo Nikola para sa sunog" (ang pangunahing simbahan sa Konitsa ay ipinagkaloob sa karangalan ni Santo Nikola). At sa mismong sandaling nag-uusap sila, ang maliwanag na langit ay nagdilum at nagsimulang bumuhos ang malakas na ulan. Nang makita ng mga Italyano ang ganitong himala, labis silang natakot.

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

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

"Ibibigay ko sa inyo ang kapangyarihang gumawa ng mas dakilang mga himala kaysa sa mga nagawa ko."<sup>81</sup> Ang mga salitang ito ni Cristo ay nagpapahayag ng Kanyang kababaang-loob at ng saganang biyayang ipinagkaloob Niya sa atin. Kay kamangha-mangha ang 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 Arsenius nang personal.

— Mapanganib na hangarin iyan, sapagkat maaaring linlangin ka ng kaaway sa pamamagitan ng isang pangitain, at sisimulang sasabihin sa iyo ng iyong isipan na, dahil itinuring kang karapat-dapat makita ang santo, may kahalagahan ka sa iyong sarili. Pagkatapos, kapag tinanggap mo na ang 'kahalagahan' na ito, sisimulang patuloy na ipalabas ng kaaway ang kanyang munting pelikula sa iyong imahinasyon. Kaya, igalang si Santo Arsenius, ngunit huwag mong pilitin ang sarili na makita siya. Kung siya'y 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. Palaging iba ang nangyayari; 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 patungong Panaguda, ang selda ay nasa kalagayang pinabayaan. Nagawa kong ayusin ang isang silid upang magkaroon ako ng matitirahan. Dinala ko ang lahat ng aking mga gamit. Ang mga Menaia ay nasa mga kahon pa rin. Oras na para sa Vespers. Pero paano ko

---

<sup>80</sup> Ang ganitong payo ay hindi nangangahulugang tinatanggihan ni Reverend Paissius ang medikal na tulong; sa pagsasabi nito, hinihikayat niya tayo na humingi ng tulong sa mga santo nang may pananampalataya.

<sup>81</sup> Tingnan ang Juan 14:12.

mahamanap ang tamang tomo ng Menaion? Kinuha ko ang kalendaryo para makita kung aling santo ang ipinagdiriwang bukas. Ngunit nawawala ang salamin ko, maliit ang mga letra sa kalendaryo, at hindi ko mabasa ang pangalan ng santo para bukas para makapanalangin ako ng Vespers gamit ang rosaryo. Naghanap ako ng apatnapu't limang minuto; wala. "Masasayang lang ang oras habang naghahanap ako; mas mabuti pang manalangin ako 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 sa aking rosaryo, at saka ako nagsimulang manalangin: "Mga Santo ng araw na ito, ipanalangin ninyo kami sa Diyos!" Sa gabi, habang ginagawa ko ang Matins, nanalangin ako sa parehong paraan: "Mga banal ng araw, ipanalangin ninyo kami sa Diyos!" Bigla, nakita ko sa harap ko ang isang maningning na mandirigma na sumisiklab ng pag-ibig at may pagkamapagkalingang pagka-ama. Lumapit siya, at naramdaman ko ang di-mailarawang kagalakan sa aking puso. Nang makita ko kung gaano siya kabuti, kinuha ko ang aking lakas ng loob at tinanong: "Pakiusap, sabihin ninyo sa akin, saan kayo naglingkod at ano ang inyong pangalan?" At sumagot siya sa akin: "Ako si San Lukillian."<sup>82</sup> Hindi ko siya narinig nang maayos kaya't tinanong ko muli: "San Longinus?" — "Hindi," ang sagot niya, "San Lukillian." Ang pangalan ay tila kakaiba sa akin, kaya't tinanong ko muli: "San Lukian?" — "Hindi," inulit niya sa ikatlong pagkakataon, "San Lu-ki-li-an." Bigla kong sinabi, "May mga 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 na si 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 kaibigang pari at doon ko binasa ang buhay ng santong ito.

Hanggang ngayon, pinupuno ako ng banal na ito ng kanyang pag-ibig, pinapasaya ang aking kaluluwa at katawan sa makalangit na tuwang 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 sa iba**

Geronda, minsan nananalangin ako para sa isang tao at bigla akong nakakaramdam ng paggalaw ng puso. Pagkatapos ay tumitigil ako sa pagdarasal para sa taong iyon at nananalangin para sa sarili ko.

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

— Hindi naman, Geronda. Ngunit gusto kong gamitin ang paborableng sandaling ito para manalangin din para sa sarili ko, dahil hindi ko alam kung kailan ako muling maaantig.

— Kahanga-hanga! Kaya magpapakasaya ka, habang sinasabi tungkol sa kapwa mo, 'Bahala na siya, puwede pa siyang maghintay'? Ay, ikaw... Ang pinakamababa, kapag nananalangin ka, huwag mong sabihin 'kaawaan mo ako', kundi 'kaawaan mo kami'. Kasama sa 'kami' na iyon ang ikaw at ang lahat ng iba pa. Kapag

---

<sup>82</sup> Ang martir na si Lucillian ng Nicomedia (†275) — ang kanyang pag-alala, kasama ang pag-alala 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.

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 nagdarasal 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 humiling ng awa ng Diyos.

— Kaawaan ka ng Diyos. Manalangin ka lamang, nang payak at tuloy-tuloy, na mapagkumbabang 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 mapagkumbaba at may pag-ibig, ibibigay ng Diyos sa atin at sa iba 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 kang humiling sa Diyos ng isang tiyak na bagay.

— Geronda, sinasabi ni San Basil na Dakila: "Sa panalangin, pagkatapos mong magpasalamat, humiling ka lamang ng Kaharian ng Langit."<sup>83</sup> Ano ang ibig niyang sabihin noon?

— 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.<sup>84</sup> Hindi tayo dapat maabala ng mga pangalawa at marami pang kahilingan, na nakakalimot sa pinakamahalaga.

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

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

Noong isang beses, nang naninirahan ako sa selda ng Banal na Krus, nagsimula akong magkaroon ng problema sa tiyan. Dinalhan nila ako ng bote mula sa monasteryo—akala nila naglalaman ito ng alak, para inumin ko bilang lunas—ngunit suka pala ito. 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 gabi. Kinabukasan, tinortyur ako ng uhaw, ngunit natakot akong uminom. Pagsulod ko sa simbahan para sindihan ang mga 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 madalas akong pumupunta sa simbahan, ngunit walang bote sa tabi ng iconostasis. Ang alak ay maalsim pala, na eksaktong kailangan ko para sa aking pagtunaw. At sa mismong araw na iyon, dinala 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 kabutihan mo, ibibigay Niya; ngunit kung hindi, bakit Niya ito ibibigay sa iyo? Naalala mo ba ang kuwento ng mga Hudyo na iginiit na bigyan sila ng Panginoon ng hari, sa kabila ng babala ng

---

<sup>83</sup> "At kapag natupad mo na ang dalawang bahagi, ang pagluluwalhati at ang kababaang-loob, saka humingi ng dapat mong hingin, iyon ay, gaya ng sinabi ko sa itaas, hindi kayamanan, hindi lupaing kaluwalhatian, hindi pangangatawan na kalusugan... kundi, gaya ng iniutos sa iyo, humingi ka lamang ng Kaharian ng Diyos." Tingnan: San Basil na Dakila. Mga Gawa. Bol. 2. Mga Alituntunin para sa Asetika. Kabanata 1. Moscow: Sibirskaya Blagozvonitsa, 2009. pp. 323–325. — Tala ng tagasalin.

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

<sup>85</sup> Tingnan ang Mat. 21:22.

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

Diyos na hindi pa sila handa para rito?<sup>87</sup> Ang mayabang na si Saul ang naging hari nila, at pinatawan niya sila ng napakalaking buwis at pinahirapan sila.<sup>88</sup>

Madalas nating iniisip na mabuti at kapaki-pakinabang ang hinihiling natin sa Diyos, subalit 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't manalangin tayo nang ganito: "Diyos ko, sinasabi sa akin ng aking isip na mabuti ito para sa akin. Ngunit mas nakakaalam Ka kaysa sa akin kung ano ang kailangan ng aking kaluluwa. "Mangyari ang kalooban Mo."<sup>89</sup> Sapagkat kung sasabihin natin mula sa puso:

"Mangyari ang kalooban Mo," saka matutupad—ang kalooban ng Diyos. Ang tunay na kapakinabangan para sa ating kaluluwa ay matutupad.

## **Panalangin para sa espirituwal na pakikibaka**

— Geronda, isinulat ni Abba Isaac: "Paano mo nais mahalín ang Diyos kung hindi ka pa napapalínis mula sa iyong mga pagnanasa?"<sup>90</sup> Nangangahulugan ba ito na kung ang isang tao ay hindi pa napapalínis mula sa kanyang mga pagnanasa ngunit nagnanais na mahalín ang Diyos, may kahalayan dito?

— Hindi, bakít iyon magiging walang hiya? Nagsusumikap ang isang tao na linisin ang sarili mula sa mga pagnanasa at kasabay nito ay nagnanais siyang mahalín ang Diyos. Sabay itong nangyayari. Ang kawalang-hiya ay nasa mga hindi pinapansin ang kanilang mga pagnanasa, ngunit sa panalangin ay humihingi na mahalín ang 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,"<sup>91</sup> — ang sabi ni Cristo. Kung ang hinihiling mo ay dalisay at para sa iyong kapakinabangan, 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, isang mabuting kahilingan iyon 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?

— Una, magsikap ka muna, at saka ka humingi ng kaliwanagan sa Diyos. Sapagkat nais ng Diyos na makita na nagsusumikap tayo, at saka Niya ibinibigay ang ating hinihiling. Mag-isip, manalangin, 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 ibibigay sa iyo ng Diyos ang mga salitang kailangan mo 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 sa akin ang lahat at mahulog ako sa hatol.

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

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

---

<sup>87</sup> Tingnan 1 Sam. 8:4–22.

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

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

<sup>90</sup> "Imposible para sa isang tao na magkaroon ng pag-ibig sa Diyos habang umiibig sa mundo." Tingnan: Isaac na taga-Syria, Ang Mga Salita ng Pag-aasal-pang-isip. Pagsasabi 35. p. 190. — Tala ng tagasalin.

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

— Hindi ko alam... Ako, halimbawa, ay hindi humihingi 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 impyerno, hindi kaya ikalulungkot ng Diyos iyon? At hindi kaya ililigtas ng Panginoon mula sa impyerno ang isang taong humihingi ng tulong sa Diyos upang sa anumang paraan ay hindi Siya ikalungkot?

## Panalangin sa pagkakasakit

— Geronda, nagkakaroon ako ng problema sa puso nitong mga nakaraan, at natatakot akong baka may mangyari.

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

— Geronda, pakiusap, ipagdasal ninyo na gumaling ako.

— Hindi ito para sa iyong ikabubuti na ipagdasal kita 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.<sup>92</sup> 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 oras at mamatay ang lalaki, nakita niya na dahil sa kanyang paggaling ay nawala sa kanya ang maraming korona. Pagkatapos ay sinabi niya kay San Panteleimon: "Oh, bakit mo ako pinagaling kung alam mong mawawala ang aking mga korona?"

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

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

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

— Ang paghingi ng tulong medikal ay dapat 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, basahin ang Awtus...

— Geronda, dahil sa aking karamdaman hindi ko matupad ang patakaran ng monastiko, at ikinalulungkot ko ito.

— Kahit na wala kang gawin habang ikaw ay maysakit—ni hindi manalangin gamit ang rosaryo o gumawa ng pagyukyod, kundi simpleng sabihin, 'Kaluwalhatian sa Iyo, O Diyos!'—sapat na iyon.<sup>93</sup>

— Geronda, kapag ako'y may sakit, hinahadlangan ako ng sakit na magpokus sa panalangin.

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

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

Papupurihan ko ang Panginoon sa lahat ng panahon.<sup>94</sup> Naalala ko si Mahirap na Elder Gabriel<sup>95</sup> sa Karoula na nagdusa nang labis, nagdusa nang labis... Ngunit sa tuwing sumasakit, siya ay kumakanta. Siya ay nakahiga sa kama at nagtataka: "Sinabi 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 kanyang selda ay nabulok, at tuwing taglamig ay nakakatakot ang hampas ng hangin na pumapasok sa mga butas na iyon! Gayunpaman, kumanta at niluwalhati ng maysakit na nakatatanda ang Diyos kahit sa lamig.

Sa pagkakasakit, ang pag-awit ng mga salmo ay isang lunas. Kahit na ang isang tao ay malubha ang karamdaman at labis ang pagdurusa, ang mga tunog ng awit sa simbahan ay nagpapagaan ng sakit. Kung kaya

<sup>92</sup> Maraming monghe sa Gresya ang tumatanggap ng pensiyon mula sa OGA (Ὁργανισμός Γεωργικών Ασφαλίσεων) — ang Organisasyon ng Seguro sa Agrikultura. — Tala ng tagasalin.

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

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

<sup>95</sup> Tingnan: \*The New Athonite Paterikon\*. Bol. 1. Moscow: Orfograf, 2013. pp. 62–89. — Tala ng tagasalin.

niyang umawit nang kaunti, mas mainam iyon. Kani-kanina lang ngayong gabi, nang ako'y masaktan, umawit ako nang buong boses. Inilagay 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?!<sup>96</sup>

## **Kabanata 2.** **Tungkol sa pagdarasal para sa iba**

### **Pagdarasal para sa kapayapaan nang may kamalayan sa sariling kasalanan**

Geronda, minsan kapag nakikita kong naghihirap ang mga tao, hindi ko magawa ang 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 makatayo tayo sa harap ng 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 ang simpleng 'Panginoon, maawa ka' para sa iba ay magkakaroon ng dakilang kapangyarihan, sapagkat ang panalangin na ito ay sasabihin nang may labis na kababaang-loob, na humihikayat sa dakilang awa ng Diyos.

— Geronda, nararamdaman kong kailangan kong manalangin nang marami para sa sarili ko at nakakalimutan kong manalangin para sa iba.

— Tingnan: upang matanggal ang makaluma, dapat manalangin para sa sarili. Ngunit kapag nagliyab ang banal na awa, makakalimutan mo ang sarili at mananalangin ka para sa iba. Pagkatapos mong manalangin nang kaunti para sa sarili, alalahanin mo ang naghihirap na mundo sa kabuuan at yaong mga lumihis sa Diyos. Manalangin ka rin para sa mga sinayang ang panahong ipinagkaloob ng Panginoon at nanatiling walang Diyos — ngayon, nagsisisi ang mga taong ito, ngunit 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, naawa ako sa mga tao, ngunit hindi ako sapat na matapang upang hilingin sa Diyos na tulungan sila. May isang kaisipan na nagsasabi sa akin: 'Makinig nga ba talaga ang Diyos sa iyo, ikaw na maliit ang pananampalataya?'

<sup>97</sup>— Huwag mong pakinggan ang munting demonyong lumalapit sa iyo 'mula sa kanan' at, sa pamamagitan ng iyong 'kunwaring kababaang-loob', itinutulak ka sa kawalan ng pag-asa. 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 monghe sa Bundok Athos ang nanalangin nang ganito: 'Diyos ko, ipinamamanhid Ninyo sa Inyo, pagpalubog Ninyo ng kaunting ulan sa mga tao. Hindi para sa amin: kami ay mga monghe at nangako kaming mamuhay nang may pag-aawit. Maawa Ninyo sa mga mahihirap na tao sa mundo na naghihirap, at gayon pa man

mula sa kanilang sariling kakulangan<sup>98</sup> ay nagbibigay din sila sa atin. Kung ako ay nasa mabuting kalagayang espiritwal, pakikinggan 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 sa panalangin—kaya nananalangin ako para sa kanila hangga't makakaya ko." Isang oras at kalahati ang lumipas, nagsimulang umulan: sa buong Macedonia, Thessaly at Athos!

— Geronda, kapag nananalangin ako para sa kapayapaan, may sinasabi sa akin na ang Diyos ay nadidismaya sa akin, dahil iniwan ko ang 'sarili kong mga patay' at pinapalaot ang mga estranghero.<sup>99</sup>

---

<sup>96</sup> Sinabi ng Kagalang-galang na si Paissios noong ika-11 ng Hunyo 1994, eksaktong isang buwan bago ang kanyang pagpanaw.

<sup>97</sup> Ito ay ang Kagalang-galang na Paissios mismo.

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

<sup>99</sup> Tingnan ang Mat. 8:22 at Luc. 9:60.

— Hindi mo ba inilibing ang 'sarili mong mga patay' nang kumuha ka ng panata mong monghe? Manalangin ka nang ganito: 'Diyos ko, ako, ang Kanyang lingkod, ay hindi karapat-dapat na pakinggan Mo ako. Ngunit hindi ka ba naaawa sa mga tao sa mundo na labis ang pagdurusa? Ipinaaabot ko sa Iyo, tulungan Mo sila.' Kapag ang isang tao ay nananalangin para sa kanyang kapuwa nang may pag-ibig at kababaang-loob, at nagsusumikap na may kamalayan sa kanyang sariling kasu-kasalanan, hindi Siya lumalayo sa kanila, kundi, sa kabaligtaran, tinutulungan Niya sila at pati na ang iba. Ngunit kung ang isang tao ay itinuturing ang sarili niyang banal, habang nananalangin para sa iba at 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... Kung ang panalangin ay iniaalay nang may sakit, alam mo ba kung anong kapangyarihan ang taglay nito? Kapag nananalangin ka para sa mga pangangailangan ng mundo, ang mga taong sa sandaling iyon ay humihingi ng tulong sa Diyos at nasa iisang dalas ng radyo gaya mo ay makakatanggap 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 kung saang araw at anong oras nananalangin ang isang partikular na maysakit na tumanggap ng tulong mula sa Diyos.

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

— 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 nararamdaman na may isang taong nananalangin para sa kanila.

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

— Kapag nararamdaman natin kung gaano nila ito kailangan. Nangyayari ito kapag inilalagay natin ang ating sarili sa sapatos ng mga taong ipinagdadasal natin. Kung inilalagay natin ang ating sarili sa kalagayan ng may sakit 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 ako'y nabibigatan ng sarili kong mga iniisip, hindi ako makapanalangin.

— Bakit, anak ko, nakatutok ka nang ganoon 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, kung ilan ang mga batang may suliranin na 'pinapalaki' ng kalye, kung ilan ang namumuhay sa mga ampunan nang walang pagmamahal ng isang ina? Isipin mo, ilang tao ang sumisigaw ng 'Tulong!' sa mismong sandaling ito — at walang sinuman sa paligid na makakatulong sa kanila? Ilan ang nalulunod sa dagat, ilan ang nagpapakamatay, 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 pag-uungol na parang bata, at hindi natin man lang wastong sinusunod ang tuntunin ng pagkamonghe. Kaya maging maingat: lumabas sa hangganan ng iyong sarili; hayaang maging sarili mong sakit ang kirot ng iba. Sa paggawa nito, makakahanap ka ng kapayapaan, makakatanggap ka ng gantimpala mula sa Diyos, at matutulungan mo ang iba.

Nang nanirahan ako sa Monasteryo ng Philotheos, na noong panahong iyon ay isang selang monasteryo,<sup>100</sup> isang gabi ay nananalangin ako sa aking sela at naramdaman kong may isang lalaking nangangailangan na dumating sa monasteryo. Siya ay isang kaluluwang dukha, sinapi ng demonyo. Isinasara ang mga tarangkahan ng monasteryo tuwing paglubog ng araw at binubuksan kinabukasan. "Ano ang gagawin ko ngayon?" naisip ko. "Dapat kong bigyan siya ng pagkain, kung hindi paano siya makakapagtiis na nagugutom hanggang umaga?"

---

<sup>100</sup> Ang idiorhythmic na monasteryo ay isang komunidad kung saan ang mga kapatid ay hindi pinipili ang isang karaniwang abbot, kundi sumusunod sa indibidwal na kaayusan sa kanilang espirituwal na buhay at materyal na pangangailangan. Ang huling idiorhythmic na monasteryo sa Banal na Bundok (Pantokrator) ay ginawang komunal na monasteryo noong 1992. — Tala ng tagasalin.

Pagkatapos ay may naisip akong ideya. Pumunta ako sa bodega, kumuha ng pagkain,<sup>101</sup> 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 nakalma 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 Iyong nilikha. Ngunit patas ba na magdusa siya dahil sa akin?' Kinabukasan, nang mabuksan ang mga pintuan ng monasteryo at pumasok ang lalaki, siya ay nasa mabuting kalagayan. Pumasok siya sa simbahan at pinuri ang Diyos. Nagkaroon ng awa sa kanya ang Mabuting Panginoon at iniligtas Siya mula sa demonyo.

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

— Hindi ba kay Kristo ka humihingi ng tulong para sa iyong kapuwa? Nagsisimula ang panalangin sa mga pag-iisip tungkol sa pagdurusa ng tao, ngunit lumalapit ito kay Kristo.

— Geronda, kapag tumitigas ang puso ko, naaalala ko ang iba't ibang paghihirap na kinailangan kong pagtiisan, at hinihiling ko sa Diyos na tulungan ang mga dumaraan sa 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 nanalangin ako para sa kaligtasan ng isang tao at kasabay nito ay hinihiling ko sa Diyos na huwag Niya silang pahintulutan magdusa, mali kaya iyon?

— Hindi, pinagpalang kaluluwa, may habag din doon. Nagagalak ang Diyos kapag ang taong nanalangin ay may pagmamahal sa kapwa. Ngunit sa huli, gagawin ng Diyos ang makabubuti para sa kaluluwa.

## **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, mayroon pa bang makakapukaw sa akin nang mas malalim kaysa sa pagdurusa ng mga tao?

— Tama ka. Ngunit kung iisipin mo ang pagdurusa ng tao 'sa pangkalahatan', hindi ito gaanong nakakatulong. 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 ang iyong panalangin ay magmumula sa puso. Magsimula sa isang partikular na pangyayari na pinakabigat sa iyong puso, at pagkatapos ay isipin mo rin ang iba pang mga naghihirap. Halimbawa, sa anumang digmaan ay maraming nasasaktan. Kung kaya mong makiramay sa lahat ng nagdusa kahit hindi mo man sila nakikita, isang napakagandang bagay iyon. Ngunit kung nahihirapan kang makiramay sa kanila nang malayo, maaari mong gawin ito: kapag nakita mo, sabihin nating, may taong naputol ang daliri, magsisimula kang magmuni-muni: "Naku, ang sakit siguro niya! Pero paano kung hindi lang naputol ang daliri niya, kundi siya ay na-disable, naiwan na walang braso o paa?! At ilang ganitong kapus-palad na tao na ang nabubuhay sa mundo na walang braso o paa!.." Mapapayag ka naman siguro na isang bagay lang ang simpleng marinig sa balita na may derail na tren, at ibang-iba naman ang makita ng sarili mong mga mata ang derail na tren at ang maraming patay at nasaktan. Kaya, sa pamamagitan ng pagdarasal nang may pagdadalamhati para sa mga tiyak na pagdurusa, tinutulungan mo ang iyong sarili at tinutulungan mo rin ang iyong kapwa.

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

---

<sup>101</sup> Naglingkod si Kagalang-galang Paissios nang ilang panahon bilang tagapangasiwa ng bodega—siya ang may pananagutan sa pag-iimbak at pamamahagi ng pagkain.

<sup>102</sup> Ayon sa tradisyong Athonite, bago matapos ang Proskomedia, tinutunog ng pari ang isang maliit na kampana, 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.

— Ganoon din ang ginagawa ko. Gayunpaman, inaalala ko sila nang may kalungkutan. At ang pari sa Proskomedya ay hindi dapat basta-basta lang binabasa ang mga pangalan at kinukuha ang mga partikula bilang pormalidad. Hindi: dapat siyang nananalangin para sa bawat tao nang may kalungkutan. Kung manalangin siya sa ganitong paraan, magsisimulang mangyari ang mga himala. Noong isang beses, isang lalaking sinapi ng demonyo ang dinala sa isang pari at hiniling na ipagdiwang ang Liturhiya. Ang pari, habang inaalala siya sa Proskomedya, bago ilabas ang hostiya, ay nagsabi nang may malalim na habag: "Panginoon, nakikita Mo kung paano naghihirap ang Kanyang nilikha!.. Iligtas Mo siya sa kapangyarihan ng diyablo. Alalahanin Mo, Panginoon, ang Kaluwalhatian Mo..." Hindi na ito tiniis ng diyablo at iniwan ang kaluluwang kawawa.

— Geronda, mas mabuti bang manalangin nang mahaba para sa isang bagay — o, sa paglipat mula sa isang petisyon patungo sa iba, magkaroon ng ganitong habag para sa buong mundo?

— Bakit maglilimita sa isang bagay lamang? Mas mabuting humiling ng iba't ibang bagay: isa, pagkatapos ay isa pa, pagkatapos ay ikatlo — hayaang sumunod ang isang kahilingan sa isa pa... 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 kadakilaan ito.

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

— Manalangin tayo para sa 'mabuting paraiso' para sa lahat.<sup>103</sup> Pagkatapos ng lahat, inialay ni Cristo ang Kanyang sarili upang maligtas ang lahat ng tao: kapwa ang mga malalapit sa Kanya at ang mga malalayo sa Kanya. Kaya't ipagdasal natin na ang lahat ay makilala ang Diyos, mahal in Siya, mapasaya Siya, at maligtas, ibig sabihin, makapasok sa paraiso. Isang lalaki<sup>104</sup> ang nanalangin nang ganito: "Diyos ko, namuhay na ako sa paraiso — dito sa lupa. Kaya naman, pagkatapos ng kamatayan, ipadala mo ako sa impyerno sa halip na ang kapatid ko, at hayaan mong manirahan siya sa paraiso." Bagaman kung ang ganoong tao ay mapunta sa impyerno, sa palagay ko, dahil sa kanyang malaking pag-ibig, ang maliit na sulok ng impyerno kung saan siya naroroon ay magiging paraiso. Sapagkat kung saan may pag-ibig, naroroon mismo si Kristo, at kung nasaan si Kristo, naroroon ang paraiso.

## **Panalangin para sa mga humihingi ng ating panalangin**

— Geronda, kapag tinatanong tayo ng mga tao, halimbawa: "Ipagdasal ninyo ang anak ko na kukuha ng eksamen," o: "Ipagdasal ninyo si ganito-ganito — magpapopera siya," dapat ba nating itanong kung paano ang kinalabasan?

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

— Geronda, paano ka nananalangin para sa mga taong hinihiling sa iyo na ipanalangin?

— Bago ang operasyon<sup>105</sup> babasahin ko ang mga sulat na ibinibigay sa akin habang nakatayo, at paminsan-minsan ay yumuyuko 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 kanilang pag-alala, at 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 kapag, Geronda, nananalangin tayo para sa mga tao at hindi natin alam kung buhay pa sila o patay na?

— Sabihin: "Panginoong Jesucristo, kaawaan Mo ang Inyong 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.

---

<sup>103</sup> "Mabuting paraiso" — isang karaniwang pagpapala sa Gresya. — Tala ng tagasalin.

<sup>104</sup> Tumutukoy ito sa Kagalang-galang na si Paissios.

<sup>105</sup> Pagtanggap ng maligne na bukol sa colon (noong Pebrero 1994).

— Magsimula ka ng iyong panalangin para sa kanila at sabihin: "Alalahanin Mo, Panginoon, ang Iyong mga lingkod na inutusan Kami, bagaman Kami ay hindi karapat-dapat, na ipanalangin sila."<sup>106</sup> Banggitin mo ang kanilang mga pangalan nang dalawa 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 makakalimutan mo ang 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 pinakangangailangan ng tulong," at pagkatapos ay ipagpatuloy: "Maawa Ka sa Iyong mga lingkod."

— Geronda, inuuri ko ang mga pangalan ng mga taong 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 katagal ko 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 riles ng panalangin ay hindi umalis na iilan lamang ang pasahero.

— 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 kalaki ang awa na nararamdaman mo para sa taong iyon. Maaaring hindi ganoon kalaki ang pangangailangan ng isang tao, pero naaawa ka sa kanila, kaya maaari kang manalangin para sa kanila nang maraming taon. At kung minsan, isang rosaryo na lang ang sapat.

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

— Hangga't payapa ang iyong isipan, manalangin ka; hindi dapat may pilit 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 katagal ang panalangin ng isang tao, kundi kung paano siya nananalangin. Maaaring akala ng iba na magaling silang manalangin dahil naglalaan sila ng maraming oras dito, ngunit ang kanilang panalangin, na ginagawa nang walang hirap, ay hindi tunay na panalangin. Ang iba naman ay nananalangin nang mas maikli, ngunit tunay ang kanilang panalangin, sapagkat iniaalay ito nang may pagsisisi at kababaang-loob. At kung may dami at kalidad, ang debotong kaluluwa ay tumatanggap ng dobleng biyaya at pagpapala mula sa Diyos.

— Geronda, kapag may mga taong pumupunta sa monasteryo na may maraming problema at nag-iiwan ng mga sulat na humihiling sa akin na ipanalangin sila, lubos kong nararamdaman ang kanilang kalagayan. Ngunit hindi ko sapat ang oras para ipanalangin 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 na naibubuhos 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 nag-aalala ka na kulang ang oras para gumawa pa ng higit para sa kanila. Ngunit unawain mo ito: ang isang pangalang binasa nang may taos-pusong pagdadalamhati 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, maysakit ako ngayon. Anong tuntunin ang dapat kong sundin habang ako'y maysakit?

— Kung kaya mo, umawit nang mahina ng mga himno ng simbahan o bigkasin ang Panalangin kay Hesus, humihiling sa Diyos ng kalusugan para sa iyong sarili at para sa ibang tao, na bilang isang mahina ay mas malalim mong nararamdaman kaysa sa iba. Sa pagkakasakit, binibigyan ka ng bawat pagkakataon para sa panalangin. Kahit ang sarili mong kirot ay isang napakahalagang paunang kinakailangan para makapanalangin ka nang may kalungkutan para sa mga naghihirap, upang ang iyong panalangin ay manibabaw mula sa puso. Sa katunayan,

---

<sup>106</sup> Tingnan: Ang Aklat ng mga Oras. Pamanhikang-panalangin sa ektenia sa pagtatapos ng Matins at Vespers.

ang ganitong panalangin ang pangunahing tungkulin ng isang monghe. Kung maiintindihan mo ito, hindi ka susuko, kundi mananalangin nang walang patid, na nagpapasalamat sa Diyos.

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

— Mabuti iyon, ngunit hindi sapat. Dapat manalangin ang mga tao para sa mga maysakit nang kanilang sarili, at dapat din nilang payuhan ang mga maysakit na huwag kalimutang manalangin. Hindi dapat magpalubag-loob sa sarili sa pag-iisip na naipadala na ang mga pangalan sa iba't ibang monasteryo para sa pag-alala.

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

— 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 malambing at mapagmahal na Ama, at gagawin Niya ang pinakamabuti.

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

— Nananalangin ako nang buong akay; 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 na wala ang ating mga panalangin, bakit pa tayo dapat manalangin?

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

### **Ang banal na aliw ay sumusunod sa panalangin na iniaalay nang may kalungkutan**

— Geronda, kapag naririnig ko ang mga kalungkutan ng mga tao, natatablan ako. Marahil ito ay tanda ng kaunting pananampalataya?

— Tingnan mo: ang kakulangan sa 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 maging payapa ka. Isipin: mas kaunti ba ang pag-aalala ng Diyos sa Kanyang nilikha kaysa sa iyo? Kaya bakit ka pa mapapagod?

Sa isang taong sugatan sa espiritu, na nagdurusa para sa iba, nagkakaloob ang Diyos ng malaking aliw, sapagkat kung hindi, hindi niya ito matiis. Alam mo ba kung gaano kapait para sa akin ang magbasa ng kabundukan ng mga liham mula sa mga taong may napakaraming kapighatian at problema? Dahil sa kapaitang ito, wala akong ganang kumain pagkatapos. Ngunit mula sa sakit na ito, isinisilang ang tunay na kagalakan. Ginagantimpalaan ka ng Diyos ng kaginhawahan 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, nananalangin para sa iyong kapuwa, ngayon ay nagagalak ka. Tila sinasabi sa iyo ng Mabuting Diyos: 'Huwag kang mag-alala nang ganyan, anak Ko! Narinig Ko na ang iyong panawagan.'

## **Kabanata 3. Tungkol sa panalangin para sa mga yumao**

### **"Mula sa kamatayan ay lilipat siya tungo sa buhay"**

Geronda, masakit ba sa iyo ngayon?

— Ano sa palagay mo? Kung mamatay ako bago sumapit ang madaling-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!<sup>107</sup>

— Geronda, kapag dumating na ang oras para umalis sa mundong ito ang isang taong handa sa espirituwal, ano ang nararamdaman niya?

— Paano ko malalaman?

— Wala pa bang nagsabi sa iyo, Geronda?

— 'Lumipat mula sa kamatayan tungo sa buhay' (<sup>108</sup>)—hindi ba iyan ang sinasabi ng Kasulatan? Kaya ang buhay na ito sa lupa ay sa katunayan kamatayan, at ang kamatayan ay isang paglipat tungo sa tunay na buhay. Dahil dito, ang taong handa sa espiritu ay umaalis nang masigla, na may kagalakan!

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

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

Nang nakatira ako sa selda ng Banal na Krus, paminsan-minsan ay binibisita ko ang matandang Filaret.<sup>109</sup> Siya ay isang debotong matanda na nakatira sa katabing selda. Sa loob ng labing-limang taon, hanggang siya mismo ay nagkasakit, inalagaan niya ang kanyang nobis, si Ama Bartolomeo, na may Parkinson's disease. Nang huli kong binisita siya 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, nakasandal ang likod sa pader, at nakasuot pa rin ng sapatos. Nakadikit sa katawan ang kanyang mga damit, at tuluyang nabasa ang kanyang mga sapatos dahil sa mga sugat sa kanyang paa na dumudugo. Ngunit kumilos siya na parang walang kakaiba ang nangyayari. "Ang mga pagdurusang ito," wika niya, "ay biyaya rin mula sa Diyos." Itinaas ko si Ama Filaret mula sa sahig at hiniling kay Ama Bartolomeo na payagan akong manatili kasama nila magdamag sa kubo upang tumulong, ngunit hindi niya ito pinayagan; sinabi niyang bumalik ako kinabukasan. Sa hatinggabi, nananalangin ako gamit ang aking rosaryo nang makita ko si Matanda Filaret, na nagniningning ang mukha, na mukhang labindalawang taong gulang na batang lalaki, na umaakyat sa Langit sa Banal na liwanag. Nalaman kong siya ay lumipat na sa Panginoon.

— Geronda, kailangan 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 sa kanya.

Dito sa Suroti, malapit sa hotel, minsan ay nakilala ko ang isang matandang babae na nais makatanggap ng aking pagpapala. Hinalikan ko rin ang kanyang kamay, dahil nakita ko ang biyaya ng Diyos sa kanyang kaluluwa. Hindi naglaon, naging madre ang babaeng ito. Nang siya ay pumanaw, nandito ako at may paggalang kong hinalikan ang kanyang mga labi. Pagkatapos ay naganap sa akin ang dalawang insidente. Isa rito, sa Hesychastery, at ang isa pa sa aking selda. Ang una ay naganap pitong araw matapos siyang pumanaw. Nakita ko ang kanyang kaluluwa; parang munting anghel ito, na kamukha ng isang labindalawang taong gulang na babae, 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 pinuspos 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 kabutihang-loob, at kahit ngayon ay hindi siya nakakalimot magpasalamat.

---

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

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

<sup>109</sup> Elder Paisios ng Bundok Athos. Mga Ama ng Bundok Athos at Mga Kwento ng Bundok Athos. pp. 89–93. — Tala ng tagasalin.

## Palagi nating ipanalangin ang mga yumao

— Geronda, dapat ba kaming magsindi ng lampara sa ossuaryo<sup>110</sup> ?

— Oo, sapagkat ito ay isang sakripisyo para sa mga yumao. Malaking kapakinabangan ang natatanggap ng kaluluwa ng yumao, kahit na magsindi lamang ng kandila para sa kanila.

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

— Geronda, paano dapat manalangin para sa mga yumao?

— Sabihin sa pangkalahatan: 'O Diyos, ipagkaloob Mo ang kapahingahan sa mga kaluluwa ng Iyong mga yumaong lingkod.' Kung maalala mo ang sinumang pumanaw na, o malaman mong may namatay na kakilala mo man o hindi, ipaghandog mo ang kaluluwang iyon sa iisang panalangin.

Mas angkop munang ipanalangin ang mga yumao na pinakamalaki ang pangangailangan, pagkatapos ay yaong mas kaunti ang pangangailangan, at sa huli ang mga namatay na kamag-anak at mga minamahal. Ako, halimbawa, kahit hindi ko naman talaga palagi naaalala ang aking mga kamag-anak, kung sakaling dahil sa pagod o kakulangan sa oras ay hindi ako makapanalangin para sa mga yumao, makikita ko sa aking panaginip ang aking mga magulang. Sapagkat kapag nananalangin ako para sa lahat ng yumao sa pangkalahatan, nakakatanggap din ng tulong at nagagalak ang aking mga magulang, ngunit kung hindi ako nananalangin, hindi nila natatanggap ang ginawang ito. Mahinain ang ating mga panalangin, ngunit kahit ganoon ay nakapagbibigay pa rin 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 at pahiran ng asin ang ating mga sugat habang tayo'y buhay pa.

## Ang mga yumao ay nangangailangan ng panalangin

— Geronda, sa panahon ng seremonya mas nagdarasal ako para sa aking sarili. Kahit kapag binabasa ang mga panalangin ng 'Walang Sala' sa serbisyong pangkunduan,<sup>112</sup> madalas kong ipagpatuloy ang pagdarasal para sa aking sarili.

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

Naalala ko may isang layko na nakatira sa Bundok Athos — si Tiyo Yannis; pumupunta siya sa mga monasteryo at silid-pang-alangin na nagtatanong: 'May trabaho ba? Sige, anong trabaho ang kailangan gawin?' Napakabuting tao niya kaya pinayuhan siya ng mga pari na maging monghe. Ngunit sasagot siya: 'Hindi, hindi!.. Magdasal ka na lang para sa akin! Hindi mo maisip kung gaano akong kasirang tao! Alam mo ba kung gaano karaming kasamaan ang nagawa ko noong digmaan?' Noong minsan, habang tinutulungan niya akong gumawa ng pulpito, tinanong niya: "Ipagdasal mo ako, Ama, dahil ako'y isang malubhang makasalanan." Pagkatapos noon, hindi ko na siya muling nakita. Pagkalipas ng ilang panahon, may isang monghe mula sa isang mongheteryo ang lumapit sa akin at nagsabi: 'Pumanaw na si Tiyo Yannis. Nagpakita siya sa akin nang dalawang beses at inutusan akong iparating sa iyo ang kahilingan na ipagdasal mo siya kasama ng mga yumao.' Ganito ang nangyari. Pumunta si Tiyo Yannis sa isang mongheteryo upang tumulong sa mga monghe. Nang dumating ang oras ng kanyang kamatayan, sinabi niya sa hieromonk na naglilingkod sa crypt: "Kapatid, isang malubhang makasalanan ako.

<sup>110</sup> 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 osuaryo. — Tala ng tagasalin.

<sup>111</sup> Walang ganoong parirala sa bersyong Slavonic. — Tala ng tagasalin.

<sup>112</sup> Ito ang pangalan ng Awit 118, na nagsisimula sa mga salitang: 'Mapalad ang mga naglalakad sa daan ng Panginoon.'

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 nagsasagawa ng liturhiya sa kanyang libingan. Ngunit makalipas ang ilang sandali, ang hieromonk na ito ay naatasan sa mga tungkulin sa archondarion,<sup>113</sup> at paminsan-minsan ay nakakalimutan niyang isagawa ang liturhiya. Isang gabi, lumitaw si Tiyo Yannis sa kanya sa isang panaginip at sinabi: "Pakiusap, huwag mo akong kalimutan! Kung hindi mo kayang gampanan ang liturhiya 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, sapagkat para sa mga nabubuhay ay may pag-asa pa ng pagsisisi. At nais ng Diyos na may mga taong manalangin para sa mga yumao, sapagkat hindi pa nagaganap ang Pangwakas na Paghuhukom. Noong isang beses, habang may digmaan, isang malubhang sugatang sundalo ang humiling ng tubig sa isang pari — at tinanggihan siya ng pari, pinababa siya ng kamay, kahit na may natirang kaunting tubig pa sa kanyang banga. Hindi nagtagal ay namatay ang sugatang lalaki, at ang pari, nang mapagtanto niya ang kanyang pagkakamali, ay nawalan ng pag-asa. Palagi niyang naaalala ang lalaking iyon at, nang dumalaw siya sa aking selda isang araw, ikinuwento niya sa akin ang kanyang kapahamakan. Sa totoo lang, napakamaawain ng pari na ito at palagi 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, anong kapakinabangan ang nakukuha ng mga yumao mula sa ating mga panalangin?

— Bigyan kita ng isang halimbawa. Kung, isang araw, pagdalaw mo sa akin, at hindi mo ako matagpuan dito kundi sa isang mahalumigmig na silong, tatanungin mo ang madre superiora: 'Kawawa naman ang matanda! Ilipat natin siya sa itaas ng palapag upang, habang buhay pa siya, makita niya ang sikat ng araw!' Ano sa palagay mo, papayag kaya ang madre superiora rito?

— Siyempre gagawin niya iyon, Geronda.

— Aba, 'yan nga. Kahit pa gawin iyon ng Madre Superiora, tiyak na bibigyan ng Diyos ng ginhawa ang mga yumao kapag hinihiling natin iyon sa Kanya? Talaga bang magiging napakahirap para sa Kanya na ilipat sila sa isang selda na mas maganda ang kondisyon, o kahit na sa house arrest?

Noong kabataan ko, nakilala ko ang isang matandang babae na napakasikip. Hindi naman siya kuripot sa akin, dahil labis niya akong minahal. Tatlong taon matapos siyang mamatay, may nangyaring kakaiba sa akin. Habang binibigkas ko ang Panalangin kay Hesus, para bang may isang binata na humawak sa akin at dinala ako upang bisitahin ang libingan ng matandang babaeng iyon, na nagsasabing siya mismo ang tumawag sa akin. Pagdating namin sa puntod, itinaas ng binata ang bato ng libingan, 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!" Labis akong naawa sa kanya kaya't niyakap ko siyang mahigpit at hinalikan. Sa kabila ng napakasangsang 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 nang may kasamang sakit, hindi ka nadidismaya ng nabubulok na laman o ng masangsang na amoy. Halimbawa, kapag nakikita ko ang isang babaeng makamundo, naka-uso ang kasuotan at mabango ng pabango, nakararamdam ako ng panloob na pagkasuklam; ngunit sa matandang babaeng 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-espirtwal! Lubos siyang nangangailangan ng panalangin, kaya ipinakita siya ng Diyos sa akin sa ganoong kalagayan. Nang magsimula akong manalangin para sa kaluluwang iyon. Makalipas ang dalawang buwan, nakita ko ang aking sarili na para bang nakatayo sa isang uri ng bangin, na

---

<sup>113</sup> Arhondarik — isang lugar para sa pagtanggap ng mga bisita, pati na rin isang panauhinang bahay ng monasteryo. — Tala ng tagasalin.

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, ngunit sa katotohanan ay malapit lang pala. Mukhang medyo bata ang matandang babae, ngunit malinaw na siya nga iyon. May isang anghel na lumulutang sa tabi niya — marahil ang kanyang anghel na tagapangalaga — na hinuhugasan ang kanyang mukha. Mukha siyang payapa. Yakapin ko siya at naramdaman ko ang isang kagalakan — isang hindi mailahad sa salita!

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

Magkaloob, magkaloob, magbigay ng kalayaan  
sa pagod na katawang ito,  
Will, will, bigyan mo ako ng tinig,  
upang ang lahat sa loob ko ay makapagsigaw,  
Painitin mo ang kaluluwa ko ng apoy,  
na patay na parang bato,  
Kakantahin ko ang iyong kagalakan,  
tulad ng isang gansa ng tagsibol.  
Nawa'y marinig ang alingawngaw ng awit  
ang alipin sa loob ng mga pader ng bilangguan,  
At pahiran nito ng balsamo ang mga sugat  
ng mga pusong nakadena.

Ipinapatupad ko rin sa aking sarili ang mga salita ng katang ito. Hindi ba ako napapagod sa pagdurusa?<sup>114</sup> Sa buhay na ito ako ay alipin. At ang 'alipin sa loob ng mga pader ng bilangguan', na tinutukoy ng awit sa inaaliping Hellas, para sa akin ay ang mga yumao na nasa pagkakakulong, at hinihiling ko sa Napakamahabaging Diyos na ibuhos Niya ang balsamo ng Kanyang awa sa kanilang mga puso.

## **Kabanata 4.**

### **Tungkol sa katotohanang ang Salmo ay isang kidlat na tumatama sa diyablo**

#### **Ang mga Salmo ni David ay hinango sa Diyos**

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

— Ang Salmo ay angkop para sa lahat ng edad. Maaaring mas gusto pa ito ng mga bata kaysa sa iyo at sa akin. Ang Salmo ay banal na inspirasyon; 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 lingwista, hindi nila makakayang magsulat ng kahit isang salmo na may ganitong nilalaman. At kung sakaling makasulat 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 Awтарыo.

---

<sup>114</sup> Sinabi noong Disyembre 1993.

— Mainam na maglaan ng kaunting oras para rito sa araw. At kung wala kang oras, mas mabuting basahin ang kalahating kathisma,<sup>115</sup> na nakatuon sa kahulugan, kaysa magmadali sa buong Salmo. Tandaan ang iyong nabasa at pag-isipan ito. Ang Salmo ay isang panalangin.

May ilang tao na hindi nauunawaan ang propeta David at nagsasabing may mga sumpa sa ilan sa kanyang mga salmo. Ngunit nang ipanalangin ni David:

'Mawala na ang mga makasalanan sa lupa, at ang masasama, na para bang hindi sila kailanman nabuhay'<sup>116</sup>, hindi niya ibig sabihin na dapat mapahamak ang mga makasalanan, kundi dapat silang magsisi, upang wala nang makasalanan na matira sa lupa.

Nakakaramdam ako ng kagalakan sa pagbabasa ng Salmo; may mga propesiya saanman, at aliw saanman. Sa isang mahirap na sitwasyon, kung babasahin mo ang Salmo, mararamdaman mo ang ginhawa, kalayaan, at ang katiyakan na tutulong ang Diyos.

'Ang kaligtasan ng matuwid ay mula sa Panginoon, at Siya ang kanilang kalasag sa panahon ng kapighatian' (<sup>117</sup>), ang sabi roon.

## Pagbabasa ng Salmo ayon sa 'Mga Kalagayan' ni San Arsenius<sup>118</sup>

— Geronda, paano ninyo napagpasyahan na basahin 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 kuwaderno, isinulat niya kung aling salmo ang babasahin sa bawat pagkakataon. Nang makarating sa akin ang kuwadernong ito, sinimulan kong basahin ang Salmo at manalangin ayon sa mga tagubilin ng ito. Sinasabi sa akin ng puso ko na malaki rin ang sawa ni Santo Arsenio sa panalangin sa pamamagitan ng Salmo.

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

— Oo, siyempre. At may mga halimbawa nito!

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

— Paano ninyo sila binabasa?

— Una kong tinitingnan 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 ganoong antas na agad niyang mababasa ang salmo. Ngunit tiyak na hindi tayo magsisimula sa pagbabasa

Maawa ka sa akin, O Diyos...?<sup>119</sup> At pagkatapos ng salmo, hindi ba babasahin ang doxolohiya? Hindi ba tayo magpapakumbaba nang ilang beses? Kaya, una mong basahin ang ika-limampung salmo at mapagpakumbabang humingi ng awa ng Diyos. Pagkatapos ay ang "Tumutungo kami sa awa Mo, O Ina ng Diyos" ng Theotokos at ang tropario kay San Arsenio, upang manawagan sa Pinakabanal na Theotokos at kay San Arsenio para sa tulong. Pagkatapos ay basahin ang layunin na nais mong 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" bilang pasasalamat sa Ina ng Diyos. Magyuko nang paulit-ulit hangga't makakaya mo.

— Geronda, sinusubukan kong makahanap ng ugnayan sa pagitan ng salmo at ng mga pangyayaring ginamit ito ni San Arsenius, ngunit hindi ko ito laging nakikita.

---

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

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

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

<sup>118</sup> Tingnan ang apendise ng edisyong ito, mga pahina 251–268.

<sup>119</sup> Alinsunod sa mga regulasyon ng liturhiya ng simbahan, isang kathisma mula sa Awtus ay binabasa sa Vespers, at dalawang kathisma sa Matins. Sa ganitong paraan, ang buong Awtus ay nababasa nang buo sa loob ng isang linggo.

— Ang mga tagubilin para sa mga partikular na pangangailangan ay halos tumutugma sa kahulugan ng mga salmo. Ngunit si San Arsenius ay hindi gaanong nabahala sa eksaktong pagtutugma, o kung gaano kalapit na literal na tumutugma ang nilalaman ng salmo sa mga pangyayari — ang mahalaga para sa reverendo ay ang mismong pagdarasal para sa mga tao.

— Geronda, maaari bang basahin muna ang ilang tagubilin mula sa 'Mga Kalagayan', at saka sabay-sabay basahin ang lahat ng katugmang 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 sigasig. Kapag nananalangin ang isang tao tungkol sa isang tiyak na bagay, malaking tulong ito sa taos-pusong panalangin.

— Geronda, sa panahon ng serbisyo nahihirapan akong makasabay sa pagbasa ng Salterio.<sup>120</sup>

— Maaari mong tingnan sa 'Mga Kalagayan' sa iyong selda ang mga tagubiling kaugnay 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, tulongan mo ako sa pangangailangang kaugnay ng salmo na ito,' — at sabihin ang Panalangin kay Hesus.

### **Manalangin tayo para sa iba't ibang pangangailangan**

— Elder, kapag bumalik ako sa selda ko matapos ang 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 salmo na angkop sa bawat okasyon?

— Kung nais mo, subukan mo; makakatulong ito sa iyo. Una, basahin ang tala tungkol sa salmo na nagpapaliwanag sa pangangailangang binabasa ito, pagkatapos ay manalangin ka gamit ang rosaryo para sa partikular na pangangailangang iyon, at saka mo pa lamang basahin ang mismong salmo. Ang Aklat ng mga Salmo ay isang malaking tulong sa taos-pusong panalangin; mauunawaan mo rin ito sa paglipas ng panahon. 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. Ibig sabihin, simula sa 'Mga Kalagayan' ni San Arsenius, pinalalawak ko ang aking petisyon, iniaangkop ito hindi lamang sa mga materyal na pangangailangan kundi pati na rin sa mga espirituwal. Halimbawa, para sa unang salmo, na inulit ni San Arsenius habang nagtatanim ng mga puno at ubasan, na nananalangin na magbunga ang mga ito, una kong sinasabi: 'Panginoon, sumibol nawa ang lahat ng itinanim.' Pagkatapos noon, nananalangin ako para sa bawat mabuting gawa na nagsisimula. Nananalangin ako: 'Panginoon! Nawa'y ang mga batang ipinanganak ay mapabanal; nawa'y sila'y lumaki at umunlad. Nawa'y magbunga ang bawat espirituwal na salitang itinanim, at bawat espirituwal na gawaing nagsisimula." Kapag sinimulan ko ang Awit 105, na binabasa tungkol sa banal na kaliwanagan, nananalangin ako para sa mga bulag sa katawan; at ang Awit 122, na binabasa tungkol sa mga bulag, — na liwanagan ng Diyos ang buong mundo. Sa madaling salita, sinumang magsisimula ng kanilang panalangin gamit ang "Mga Kalagayan" ni San Arsenius ay makakakita ng iba pang pangangailangan at makapapanalangin para rito. Ganun din sa iyo: kung nais mong magsagawa ng espirituwal na gawain, kunin mo ang lahat ng mga salmo mula sa simula hanggang sa katapusan ng Awtaryo at ang lahat ng "Mga Kalagayan" ni San Arsenius, at, sa pamamagitan ng paglalapat nito hindi lamang sa materyal kundi pati na rin sa espirituwal, maghandog ng taos-pusong panalangin. Subukan natin. Kumuha ka ngayon ng ilang gabay mula sa "Mga Kalagayan" ni San 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 binasa ko ang Awit 95, na dati ring binabasa ni San Arsenius para sa mga bingi. Kasabay nito, 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 pangangailangang ito, madali mong maiintindihan ang iba na may kaparehong pangangailangan. Subukang tiyakin na makaramdam ka ng habag para

---

<sup>120</sup> Awit 50.

sa lahat ng tao — kahit hindi mo man personal na naranasan ang mga kahirapang kanilang kinahaharap. Sa ganitong paraan, unti-unti mong matututuhan ang magkaroon ng habag 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 ito ay lilitaw ang panalangin.

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

— Hindi mo na kailangang pagpilitan ang sarili, na mag-isip ng 'ano pa kaya ang maaari kong ipanalangin.' Pagkatapos ng lahat, ang mga dahilan para sa panalangin ay sumibol mula sa puso sa isang kisap-mata. Mas madali nga naman ito para sa akin sa aspetong ito, dahil marami akong nakakasalamuha at nakikita ko ang kanilang sakit at pangangailangan sa aking harapan, 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 pinalalawak ko ang aking panalangin sa lahat ng hindi ko kilala na may 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

— Malaki ang pangangailangan para sa panalangin nitong mga araw na ito. Ang tanging paraan palabas ngayon ay ang panalangin; kung wala ito, huwag asahang may mabuting mangyayari. May napakalaking kapangyarihan sa Salmo. Ang Salmo ay parang kidlat na tumatama sa diyablo. Gaano karaming aliw ang aking natatagpuan sa Salmo! Hinati ko ito sa tatlong bahagi—<sup>121</sup> —at nagbabasa ako ng isang bahagi araw-araw. Sa loob ng tatlong araw nababasa ko nang buo, at pagkatapos ay sinisimulan ko muli mula sa simula. Binabasa ko ang komentaryo ni San Arsenius na 'Circumstances' sa salmo at nag-aalay ako ng taos-pusong panalangin para sa kaukulang pangangailangan at para sa lahat ng nagdurusa sa katawan at kaluluwa. Pagkatapos ay binabasa ko ang salmo at sa dulo ng bawat salmo ay dinaragdagan ko ng: "O Diyos, ipagkaloob Mo ang kapahingahan sa Iyong mga lingkod na pumanaw na!.." Ang nobenta'y limang minutong iyon na 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 Awtusaryo nang nakatayo. Tumutulo ang luha mula sa aking mga mata dahil sa hindi matiis na sakit. Sa isang kamay ay hinahawakan ko ang luslos, at sa kabila naman ang Awtusaryo. Pakiramdam ko ay parang isang artilerista sa harapan na nagpapaputok ng kanyon, tanging ang kalaban ko lang ang demonyo. Sa araw, nagpapaputok ako ng mga tinarang na berso ng Salmo; sa gabi, pinagtatanggol ko ang aking posisyon gamit ang Panalangin kay Hesus. Nagalit nang husto ang diyablo, at ang herniang ito ang kanyang paghihiganti. Ngunit pinayagan din ako ng Diyos na magkaroon ng kapansanang ito upang makita kung paano ako kikilos.

— Geronda, nahihirapan akong magbasa ng Salter habang nakatayo nang hindi sumasandal sa kahit ano.

— Dapat mo ring suportahan ang iyong mga templo ng Banal na Espiritu<sup>122</sup> ng mga andamyos. Gagawa ako para sa iyo ng mga baston, gaya ng ginawa ko para sa sarili ko: tinornilyuhan ko ng tabla ang hawakan, na bumubuo ng letrang 'T'. Sinasandigan ko ito kapag binabasa ko ang Salmo. Mayroon akong isang baston sa loob ng selda at isa sa labas.

— Geronda, minsan, kapag lubos akong napapagod, pinipilit kong basahin ang Awtaryo, kahit na wala akong maintindihan dahil sa pagod ko. Pero pinipilit kong tumayo — at nararamdaman kong nakikinabang ako rito. Gayunpaman, may isang kaisipan na nagsasabi sa akin na ang ganitong panalangin ay 'hindi gaanong mahalaga.'

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

<sup>121</sup> 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.

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

## **Bahagi 5.**

# **Ang Panalangin kay Hesus at Pagkapanatag**

"Ulit-ulit nating binibigkas ang pinakamahirang 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?

— Mas mabuting sabihin ito nang buo: "Panginoong Jesucristo, Anak ng Dios, naawa ka sa akin," sapagkat ang Panalangin kay Hesus ay naglalaman ng ating buong teolohiya.<sup>123</sup> Ngunit kung nahihirapan kang sabihin ito nang buo, sabihin mo: "Panginoong Jesucristo, naawa ka sa akin."

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

— Ngunit hindi ba't ipinadala ng Diyos Ama si Cristo, ang Anak ng Diyos, sa mundo upang iligtas ito? Hindi ba't si Cristo ang nag-alay sa Kanyang sarili bilang sakripisyo; hindi ba't Siya ang ipinako sa krus para sa ating kapakanan? Hindi ba't 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'?

— Mas mabuting sabihin ang panalangin ayon sa nakagawiang paraan, na may 'mahabagin ka sa akin' sa dulo. Ang 'Maawa ka sa akin' ay sumasaklaw sa lahat: 'iligtas', 'pag-liwanagin', mga kahilingan para sa pangangailangan ng katawan, at para sa pagliligtas mula sa mga pagnanasa... Ngunit kung sa anumang sandali ay mapagtanto mong kailangan mong sabihin: 'Panginoong Jesucristo, pag-liwanagin mo ako' o 'patawarin mo ako' — maaari mo namang gawin iyon.

— Geronda, kailangan bang laging sabihin ang "isang makasalanan" pagkatapos ng "mahabagin sa akin"?

— Sa simula maaari mo itong sabihin nang ilang beses, ngunit pagkatapos ay hindi na kailangang ulitin ito sa 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 iba. Magkaibang bagay ang mga ito. Ang Panalangin kay Hesus ay may ibang kahulugan: sa pamamagitan nito, ang isang tao ay nagkakaisa kay Kristo, ang isip ay nagkakaisa sa Diyos. Ngunit ang isip ay dapat manatili sa panalangin — iyan ang lihim ng Panalangin kay Hesus. Kapag nagsasambit tayo ng maraming rosaryo sa isang santo o sa iba pa, mabuti rin iyon, ngunit hindi mo makakamtan ang walang-tigil na panalangin sa pamamagitan

---

<sup>123</sup> 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 nagbubunyag ng Kanyang makataong kalikasan, at ang 'Cristo' ay nangangahulugang pareho, na pinag-isa 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 mga kahanga-hangang 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 Panteleimon Monastery sa Bundok Athos, 1991. p. 5. — Tala ng tagasalin.

<sup>124</sup> Tingnan ang Anonymous Hesychast, \*Teorya ng Hesychasm\*, mula sa isang manuskrito ng Banal na Monasteryo ng Xenophontos sa Bundok Athos, inilathala ng 'Orthodox Kypseli', Thessaloniki 1979, mga pahina 97–99.

noon. Sanayin mong higit na isagawa ang Panalangin kay Hesus, upang paulit-ulit na mapunta ang isip sa mga salitang 'Panginoong Hesukristo,' at sa ganitong paraan ay natural na mananatili ka sa walang-tigil na panalangin. Bilang panuntunan, limitado ito 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.<sup>125</sup> Iba naman ang usapin kapag nais nating 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 makipag-isa sa Diyos. Ito lamang ang may halaga, sapagkat ang tao ay nagiging isa sa Espiritu ng Diyos at nakikipag-isa sa Diyos sa espiritu, at ito ay nagaganap sa banal na paraan, sa pamamagitan ng Panalangin ni Hesus. Ulit-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 ating lahat, at lahat ng ating mga landas ay patungo sa Kanya.

### **Ang panalangin ay isang makapangyarihang sandata laban sa diyablo**

— Geronda, pakiramdam ko'y walang magawa ako 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 matatanggap mo ang tulong.<sup>126</sup>

Kung hindi dahil sa Panalangin kay Hesus, itinapon na ako ng kaaway sa bangin isang araw, ngunit iniligtas ako ng panalangin. Nang nanirahan 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 makaluklok doon. 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 nakapitan ko pa ang gilid ng bangin. Doon ko na-realize na ito ay tukso ng demonyo. Napakasigaw ng pagtunog ng mga tenga ko, pero nagpatuloy ako sa pagdarasal.

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

— May kaunting kapakinabangan sa ganoong panalangin. Siyempre, hindi nito natataboy ang kaaway, ngunit, tulad ng sunud-sunod na putok ng makinang baril, pinipilit nitong manatili sa kanyang hukay at hindi sumilip.

Ang panalangin ay may dakilang kapangyarihan; ito ay isang makapangyarihang sandata laban sa diyablo. Kapag binibigkas mo ito, para kang nagpapaputok ng mga espiritwal na bala sa diyablo, at hindi siya makalalapit sa iyo. Noong isang beses, isang baguhan na naninirahan sa skete ni Santa Ana ang nag-uulit-ulit ng Panalangin kay Hesus, habang pinagtatawanan siya ng diyablo, na patuloy na nag-aangal: "Ako! Ako! My-y-y!.." Pagkatapos ay narinig ng baguhan ang diyablo na sumigaw: "Sa skete ng matandang babaeng iyon<sup>127</sup>, hindi ako papayagang lumapit nang payapa ng mga monghe."

— Geronda, kapag ako'y napapailalim sa masasama o mapanlait na mga kaisipan at gayon pa man ay nagsisikap akong manalangin, maaari ko bang idulot sa aking sarili ang galit ng Diyos dahil dito?

— Hindi mo ginagawa. Ang diyablo, sa kanyang kasamaan, ay nagtatanim ng masasamang kaisipan, ngunit dapat mong gamitin ito bilang aral sa walang patid na panalangin. Sabihin sa kanya: 'Mabuti na lamang na dinala mo sa akin ang mga kaisipang ito, sapagkat nakalimutan ko ang Diyos,' at manalangin ka. Kapag nakita ng diyablo na nakabubuti ito sa iyo, siya ay kusang-loob na aatras — hindi ito nakabubuti sa kanya na ang mga

---

<sup>125</sup> Tingnan ang Marcos 12:30.

<sup>126</sup> Ito ay tumutukoy sa Kagalang-galang na si Paissios mismo.

<sup>127</sup> Ibig sabihin, sa skete ni Santa Ana.

ganitong kaisipan ay maging dahilan ng iyong panalangin. Kapag siya ay umatras at tumigil sa pagtukso sa iyo, doon mo naabot ang walang patid na panalangin.

Sa anumang kaso, ang diyablo, nang hindi man niya ninanais, ay nagdudulot ng malaking kapakinabangan, kaya pinapayagan siya ng Diyos. Nang nanirahan ako sa Iversky Skete,<sup>128</sup>, isang gabi sinubukan akong patayin ng mga tangalashka gamit ang isang malaking bato! Noong gabi, may dumating na mahirap na lalaki sa kaliva. Ibinigay ko sa kanya ang lahat ng perang mayroon ako, at umalis siya. Sa gabi, may narinig akong katok sa pinto. Akala ko bumalik ang lalaki dahil inakala niyang may mas maraming pera ako. "Sino iyan?" tanong ko. Walang sumagot. Pagkatapos, may narinig akong katok sa kabilang pinto. Nagpailaw ako ng kandila. "Sino 'yan?" tanong ko muli. Tahimik. Pagkatapos ay may narinig akong hampas sa kisame. "Ah, ngayon naintindihan ko na!" sabi ko. At nagsimula ang napakalakas na pagbagsak! Lumuhod ako at walang tigil na inulit-ulit ang Panalangin ng Panginoon. Bigla, may mabigat na bloke ng bato na ibinato pababa mula sa itaas: bang! May nabiyak na 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. "Naku," sabi ko, "mabubuhay tayo ngayong gabi!" At doon nagsimula ang aming pagbabantay buong gabi. Nagdarasal ako, habang pinapalo ng mga tangalashki ang bubong sa itaas. Ah, ang sarap ng mga pagbabantay naming iyon buong gabi!

Ang panalangin ay isang labanan laban sa tangalashka. Kaya, lalaban din ang tangalashka. Ang tangalashka ay naiwan nang walang depensa lamang kapag ang isang tao ay lumalaban sa kanila nang matapang — ngunit ang tapang na ito ay dapat puno ng kababaang-loob, hindi makasariling tapang.

## **Upang linisin ang puso, kinakailangan ang Panalangin kay Hesus at ang pag-aascetismo**

— Geronda, paano napapalinis ang puso?

— Sa pamamagitan ng kababaang-loob, banayad na ugali, paghahain, kawalang-pagkamasarili, pagsusuri sa sariling mga iniisip, pag-aagastus, mga panalangin, at higit sa lahat, ang Panalangin ni Hesus — ganito napapalinis ang puso. Pinapalaya ng Panalangin ni Hesus ang puso mula sa lahat ng dumi.

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

— Hindi. Imposibleng malinis sa pamamagitan lamang ng Panalangin ni Hesus. Dapat ay may kasamang kababaang-loob at angkop na pagtitimpi sa parehong oras. Kung nananalangin ka ngunit pinababayaan mo ang kababaang-loob at pagtitimpi, walang saysay ang iyong panalangin. At kabaliktaran: kung isinasagawa mo ang iba pa ngunit pinababayaan ang panalangin, magsisikap ka rin nang walang kabuluhan. Pagsikap mong manalangin, humihiling ng tulong sa Diyos, at sa gayon ay unti-unting lilinis ang iyong puso. Dapat magkasabay ang pag-iwas sa luho at panalangin.

## **Kabanata 2. Tungkol sa Akto ng Panalangin**

### **Malakas, sa bulong, o sa isip?**

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

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

---

<sup>128</sup> Noong 1964–1967.

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

— Tila nakalimutan mo ang Panalangin kay Hesus, kaya't nagkampo ang tukso sa pintuan ng iyong selda. Subukan mo, sa iyong mga bakanteng sandali kapag nasa selda ka, na sabihin ang panalangin nang pabulong, upang mataboy ang istorbo at mga kaisipang itinanim ng kaaway. Ang pabulong na panalangin ay napakalaking tulong tuwing may pag-atake ng demonyo. Sa mga ganitong pagkakataon, kailangan 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 kanilang kabaligtaran, ang mabubuting kaisipan?

— Mas mabuting labanan sila 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 kay Kristo sa panalangin sa isip, at huwag mo itong punuin ng mga kaisipan 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 lamang sa iyong paghinga.

### **Manalangin ng Panalangin ni Hesus kahit nasaan ka man**

— Geronda, ano ang dapat kong pinaka-pansinin sa aking buhay-espiritwal?

— Magpokus, tipunin ang iyong mga iniisip, at isabuhay ang Panalangin kay Hesus gamit ang iyong isip at puso saan ka man naroroon, 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 sa panalangin, kumanta nang malakas sa mabagal na himig, 'Panginoon, maawa ka', o anumang troparion.

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

— Kapag ang isang monghe ay kontento na lang na bigkasin ang Panalangin ni Hesus sa simbahan, nagiging katulad siya ng mga taong sekular 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, sa iyong selda, at kahit na nakahiga ka na para magpahinga — bigkasin mo pa rin ang Panalangin kay Hesus. Habang naka-duty, tiyakin mong kalmado at hinay-hinay ang iyong mga galaw, kung hindi, ang ingay ng iyong kasuotan ay makakaabala sa iyong isipan mula sa panalangin.

Palaging panatilihin sa iyong mga labi ang pinakamamahal na pangalan ni Hesus, upang matamis ang iyong kaluluwa. Isang dakilang bagay na gugulin ang buong araw kasama ang Panalangin kay Hesus. Sinisimulan mo ang araw sa panalangin, pagkatapos ay ginagawa mo ang iyong mga gawain, inuulit ang panalangin, at sa ganitong paraan ang iyong ginagawa ay pinapabanal, gayundin ang mga taong nakikilahok dito. Kapag, halimbawa, naghahanda ka ng pagkain gamit ang Panalangin kay Hesus, pareho ang pagkaing inihanda mo at ang mga taong kumakain nito ay pinapabanal.

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

— Gamitin mo ang tukso para 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, ikuwento mo sa amin ang tungkol sa kusang-loob na panalangin.

— Ang isang taong nakamit na ang kusang-loob na panalangin ay hindi nagsusumikap na gawin ang Panalangin kay Hesus, ngunit nang walang anumang pagsisikap mula sa kanya, ang panalangin ay isinasagawa sa loob niya. Kahit sa pagtulog ay nananalangin siya, at kapag nagising, nagpapatuloy ang panalangin. Kaya nga sa Banal na Kasulatan, sa Awit ng mga Awit, nasusulat:

Natutulog ako, ngunit gising ang puso ko.<sup>129</sup>

May isang manggagawa sa Athos na nagsusumikap nang walang pagod. Gumagawa siya para sa dalawa, kaya binayaran siya ng mga ama ng dobleng sahod. Minsan, dumadalaw siya sa akin sa skete ng Banal na Krus.

---

<sup>129</sup> Kanta ng mga Kanta 5:2.

Minsan sinabi ko sa kanya: "Kapag ikaw ay nagtatrabaho, sabihin mo ang Panalangin kay Hesus, upang ang gawain ng iyong mga kamay ay mapabanal." Pinakinggan niya ako na parang bata, at hindi nagtagal ay nasabay siyang sabihin ang panalangin. Minsan ay dumating siya sa akin at sinabi: "Alam mo, natutulog ako at sinasabi ko ang panalangin habang natutulog. At kapag nagising ako, nagpapatuloy ang panalangin. Naramdaman ko ang napakalaking kagalakan sa aking kaluluwa!.." — "Sumikat na ang matamis na madaling-araw," ang sagot ko sa kanya. Isipin mo, isang karaniwang tao — at naabot niya ang ganitong kalagayan!

— Geronda, kung ang isang tao ay nakamit na ang kusa-kusang panalangin, ibig bang sabihin nito ay napalinis na siya mula sa mga pagnanasa?

— Sa anumang kaso, nakamit niya ang mabuting disposisyon.

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

— Kung nauunawaan ng isang tao ang kanyang kasalanan at patuloy niyang pinapaalala sa kanyang sarili na wala siyang nagawa upang bayaran ang Panginoon, kung gayon ay dinadakil ng pagsisisi ang kanyang kaluluwa, at mapagkumbaba siyang humihingi ng awa ng Diyos. At pagkatapos ay hindi na siya nagsusumikap, ngunit ang Panalangin kay Hesus ay nagsisimulang bigkasin 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 gawaing ginawa ng isang tao, nabubuo sa kaniya ang mabuting gawi ng walang patid na panalangin.

### **Awtomatismo sa panalangin**

— Geronda, may mga taong palaging bumubulong ng Panalangin kay Hesus...

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

— Geronda, may benepisyong 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 mekanikal niyang binibigkas ang panalangin, may kaunting benepisyong. Ngunit kung, dahil sa 'tik-tak' na ito, itinuturing nila ang kanilang sarili na matagumpay na tagapagpasanay ng Panalangin kay Hesus, sa halip na benepisyong, ay pinsala ang kanilang natatanggap.

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

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

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

— Ang ganitong hangarin ay maaaring maging mapanganib kapag tumigil ang isang tao sa pagbabantay sa sarili at nagsasagawa ng Panalangin kay Hesus dahil lamang uso ito sa kasalukuyan. Maaaring magkaroon siya ng ugali ng walang tigil na pagbigkas ng panalangin, ngunit patuloy na mabubuhay ang makalumang pagkatao sa loob niya, at may panganib na mahulog sa ilusyon.

Naalala ko noong ako ay nasa sanatorium para sa tuberculosis; may isa pang monghe na ginagamot doon na nakasanayang bigkasin ang Panalangin kay Hesus. Ipipikit niya ang kanyang mga mata at patuloy na inuulit: 'Panginoong Hesukristo... Panginoong Hesukristo...' Isang bisita, nang makita siya, ay nagsimulang magkrus: "Ang banal na tao!" At isang araw sinabi sa akin ng mongheng ito: "Dito ko na denunsiyado ang isang obispo at isa pang opisyal ng simbahan, at naglabas ako ng masasakit na salita para sa kanila. Nagsulat ako ng mga liham sa kanila na sinasabing talikuran nila ang kanilang mga maling katuruan! Kung talikuran nila ito, maaari silang umasa sa aking suporta." — "Sandali, kapatid," sabi ko sa kanya, "ano ang sumusuporta sa iyo mismo? Tatlong

taong pag-aaral at pag-inom ng tuberkulosis?" 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 may problema siya sa pag-iisip, hindi na sana pinagdudahan, pero ang problema ay perpektong malinaw ang kanyang pag-iisip. Dahil pinilit niya ang sarili at palagi niyang inuulit ang kanyang mga panalangin, naging pangalawang kalikasan ito sa kanya, at itinuturing niya ang bawat kaisipang dumarating sa kanya bilang banal na inspirasyon. At kaya naman, narating niya ang puntong nagsimulang paniwalaan 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 sabihin nang buo ang panalangin: sa paghinga papasok, 'Panginoong Jesucristo, Anak ng Diyos,' at sa paghinga palabas, 'kaawaan mo ako, isang makasalanan.' 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 papasok, at "maawa ka sa akin" habang humihinga palabas.

— Geronda, bakit kailangan nating pigilin ang paghinga kapag sinasambit ang Panalangin kay Hesus?

— Ang paghawak ng hininga ay nakakatulong sa isip na magpokus sa panalangin — gaya ng isang mamamana na humihinto sa paghinga sandali upang tama ang tama sa target. Ngunit dapat itong gawin nang saglit sa simula ng panalangin, at kapag kinakailangan lamang — iyon ay kapag ang isip ay naaabala o ang mga iniisip ay nag-aalala. May katuturan lamang na pigilin ang hininga nang saglit, ngunit hindi nang patuloy, dahil ang puso ay napipigilan at maaaring masaktan. May ilan na yumuyuko ng ulo, pinipigilan ang hininga, at dahil dito, nagkakaroon ng pisikal na sakit sa puso, na maaaring mauwi sa karamdaman — at napipilitan ang mga tao na itigil ang panalangin. Iba ang uri ng hirap na hinahangad ng Diyos mula sa atin: ang tunay na pighati ng puso na nagmumula sa mapagkumbaba at nagsisising puso, hindi mula sa pisikal na pag-igpitan ng kalamnan ng puso.

## Ang panalangin ay nangangailangan ng pagsisikap

— Geronda, mas gusto kong huwag nang magpunta sa mga asignasyon, kundi umupo sa aking selda at isagawa ang Panalangin kay Hesus.

— Aba, aba! May balak ka bang maghanap ng nirvana?<sup>130</sup> Ang layunin ng isang Ortodoksong monghe ay hindi nirvana. Pakaintindihin ito. Ang isang monghe ay hindi tamad na nagtatago sa trabaho, na nakaupo lang at inuulit ang Panalangin kay 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 isang 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, napakaganda naman: huwag magpapatirahim, huwag maggawa ng tungkulin, umupo ka lang at manalangin! Sa tingin mo ba'y malaking pag-unlad ang makakamtan mo? Sinabi ni Abba Isaac na ang panalangin na walang pisikal na paggawa ay isang nabigong pagbubuntis, hindi tunay na panalangin.<sup>131</sup>

— Geronda, hindi ko matiis na nakatayo nang matagal kapag nananalangin ako gamit ang aking rosaryo; pag sinimulan ko pa lang, agad akong lumuluhod at nananalangin nang nakaluhod.

— 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 makauupo, manalangin ka nang nakahiga. Ang pinakamahalaga ay ang iyong isip ay nasa Diyos. Sinabi rin ito ni Abba Isaac.<sup>132</sup>

---

<sup>130</sup> Ang ibig sabihin ng Reverendo ay ang mapanalangin na gawain ay nangangailangan ng pisikal na pagsisikap at pakikibaka laban sa mga pagnanasa, at wala itong kinalaman sa teknik na ginagamit ng mga tagasunod ng mga relihiyong Silangang Asyano upang maabot ang tinatawag na nirvana.

<sup>131</sup> "Anumang panalangin na hindi pinapagod ang katawan at hindi nagdadalamhati ang puso ay itinuturing na parang isang hindi pa ipinapanganak na sanggol sa sinapupunan, sapagkat ang ganitong panalangin ay walang kaluluwa." Tingnan: Isaac the Syrian, St. Words of the Ascetic. Word 11. p. 78. — Tala ng tagasalin.

<sup>132</sup> Tingnan: Ibid. Salita 52, 70. — Tala ng tagasalin.

— Geronda, bakit sinasabi ng mga ama na kapag nananalangin ka ng Panalangin kay Hesus, dapat kang umupo sa bangkito?

— Tingnan mo: bumangon ka sa gabi, natapos mo ang iyong panuntunan sa pag-gawad ng rosaryo, nagawa mo ang lahat ng iyong pagyukyod, napagod ka, umupo ka sandali, at ngayon ay sinasambit mo ang Panalangin kay Hesus. Umuupo ka upang magkaroon ka ng lakas na manalangin pati na rin sa buong araw. Sa panahon ng mga serbisyo at ng iyong mga tungkulin, gugugol mo na ng sapat na oras na nakatayo at ikaw ay manghihina. Kung titayo ka at mananalangin muli sa iyong selda, manghihina ka. Kaya, 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 isang uri ng katamaran, kahit na sa tingin mo ay nakararanas ka ng isang tiyak na tamis. Sinabi ni Elder Arsenius the Caver<sup>133</sup> : "Kapag nananalangin ako nang nakatayo, nakakaramdam ako ng matinding bango. Kapag nananalangin ako nang nakaupo, mahina lang ito."

— Geronda, kapag yumuyuko ako o nananalangin gamit ang aking rosaryo habang nakatayo, mas madali para sa isip kong magpokus; sa madaling salita, ang pisikal na pagsisikap ay nakakatulong sa akin na mag-concentrate.

— Ang isipan ay naaakit sa gawain na nasa harapan. Halimbawa, kapag ikaw ay nasa sakit, ang isipan ay naaakit sa sakit dahil hinahatak ka nito; gayundin, kapag ikaw ay yumuyuko nang lubos, nakatuon man lang ang isipan sa gawaing iyon. Ngunit kung ang iyong isipan ay ganap na nakatuon kay Kristo, hindi mo na matatandaan kung ilang pagyuko ang nagawa mo.

## Ang pagsisipi ang pinakasiguro na daan patungo sa panalangin

— Geronda, sinasabi ni Santo Ignacio (Bryanchaninov) na dapat mabagal na bigkasin ang mga panalangin at dahan-dahan ding magsagawa ng pagyuko.<sup>134</sup>

— 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 nasa patuloy na 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 anyo ng panalangin—upang lamang makaranas ng kasiyahan at kagalakan, o dahil sa kayabangan, upang maging tagasanay ng pag-aascetismo—hindi siya magtatagumpay.

— Geronda, kapaki-pakinabang ba ang mga aklat na tumatalakay sa mga tiyak na teknik ng panalangin sa isip?

— Nakakatulong ang mga ito, ngunit para lamang sa mga may kababaang-loob. Wala itong silbi sa mga mayabang, sa mga nagtakda sa kanilang sarili ng layunin na makasali sa hanay ng mga Ama ng 'Dobrotolubie' sa loob ng ilang taon. Noong isang beses, ilang monghe ang dumating sa aking selda at sinabi: 'Dumating kami upang ituro mo sa amin ang mga lihim ng Panalangin kay Hesus. Alam namin na isa ka sa mga bihasa sa panalangin sa isip.' — "Tanggaling ninyo ako 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 kababaang-loob, pagsisipi, at pagdadalamhati. Ngunit kung uupo ako sa bangko, itutok ang ulo sa dibdib, at magpasiyang manalangin nang kasingdami ng beses gaya ng Pilgrim,<sup>135</sup> , nang hindi muna nagsusumikap sa pagsisipi, mauwi ako sa panlabas na anyo at magiging mekanikal ang aking pagsasanay. Sa pinakamainam,

<sup>133</sup> Si Matandang Arsenius ang Mababaw (1886–1983) ay namuhay bilang monghe sa Bundok Athos sa mga kweba ng Munting Skete ni Santa Ana.

<sup>134</sup> Tingnan: Ignatius (Bryanchaninov), *St. Collected Works*. Vol. 1. *Ascetic Experiences. On the Practice of the Jesus Prayer*. p. 291.

<sup>135</sup> Binanggit ni Kagalang-galang na Paissius ang aklat na "Lihim na Mga Kwento ng isang Peregrino sa Kaniyang Espirituwal na Ama."

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 sa ilusyon.

— Geronda, makakamit ba ng isang tao ang panalangin nang hindi binabasa ang mga Ama ng Simbahan<sup>136</sup> at nang hindi sumusunod sa mga tiyak na pamamaraan?

— Oo naman, maaari — kung sasalikayin nila nang payak at mapagkumbaba ang Panalangin ni Hesus. May ilang tao na naabala sa mga pamamaraan at doon na lang sila natitigil, kaya hindi sila umuunlad. Sa madaling salita, ang pamamaraan ang nagiging layunin para sa kanila, samantalang ang pamamaraan ay isang pantulong lamang.

— Geronda, sabihin mo sa akin, ano ang paglubog sa panalangin?<sup>137</sup>

— 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 makasariling interes, kundi kadakilaan at paghahain ng sarili.

Ang pinakasiguro at matuwid na landas ay ang pagyamanin ang panalangin nang may dangal, ibig sabihin, pagnilayan kung gaano kadakila ang mga 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 tao kung gaano niya kailangan ang awa ng Diyos; ang kanyang panalangin ay nagiging taos-puso, na unti-unting nagdadala sa kaluluwa muna 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 maitugma 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 makatanggap ng Diyos, ngunit hindi siya nito pinag-iisa sa Kanya. Ang panalangin, gayunpaman, ay nagdudulot ng pagkakaisa sa Diyos.<sup>138</sup> Ano ang ibig niyang sabihin rito?

— Dito ay pinag-uusapan ng Santo ang dalisay na panalangin.

— Geronda, ano ang dalisay na panalangin?

— Kapag may espirital na kadakilaan at pagsakripisyo, ang tao ay nagiging katulad ng Diyos, may ugnayan sa Kanya, at ang kanyang isipan ay palaging nasa Diyos. Pagkatapos ay nananalangin siya — kahit hindi siya nananalangin. Ang buong buhay niya ay panalangin. Wala siyang iniisip pa: 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 natutuklasan na malayo siya rito, ngunit ano man ang kanyang gawin, saan man siya naroroon, ang kanyang isipan ay palaging nasa 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 kanyang isipan ay palaging nasa Diyos, ang kanyang Ama. Iyan ang tinatawag na dalisay na panalangin.

— Geronda, paano napapalinis ang isip?

---

<sup>136</sup> Ang pinakasikat na koleksyon ng mga patristikong teksto na nakatuon sa panalangin at pagkamit ng katinuan ay ang "Dobrotolyubie," na inipon at inilathala noong 1782 nina mga Banal na sina Macarius ng Korinto (†1805) at Nicodemus ng Banal na Bundok (†1809).

<sup>137</sup> Tungkol sa paglubog sa panalangin — tingnan ang pahina 245.

<sup>138</sup> Gregory Palamas, Arsobispo ng Thessaloniki, San. Tungkol sa Panalangin at Kalinisan ng Puso, tatlong kabanata // Dobrotolyubie. Sa 5 tomo. Tomo 5. ika-4 na edisyon. Moscow: Sretensky Monastery Publishing House, 2010. mga pahina 291–294.

— Upang malinis ang isip, dapat itong palaging nasa Diyos; dapat itong magsanib sa Diyos. Upang magsanib ito sa Diyos, kailangan ang pansin, pagmamasid sa sarili, at walang patid na panalangin. Kapag ang isip ay nagkakaisa sa Diyos, ang tao ay wala nang iisipin kundi ang Diyos; malinis ang isip, sapagkat walang istorbo na pumapasok dito. Nangyari nga na ang tao ay naging isang nilalang hindi lamang sa wangis, kundi pati na rin sa kawangis ng Diyos.<sup>139</sup> Hindi sapat na manatili lamang sa wangis. Ang isip ay isang dakilang kaloob, ngunit dapat itong itono sa Banal na dalas.

Ang dakilang enerhiya ng isip, na gumagalaw nang mas mabilis kaysa 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, ang tao ay naiwan na may dalang dahilan lamang 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 ang sumusunod ang nangyayari sa ilan: dahil hindi nila inilalapat ang kapangyarihang ito ng isip sa pinakamataas, ginagamit ito ng kaaway, o mas tama, sinasakyan niya ito, tinutulak ito pababa, una patungo sa lupa, at pagkatapos ay mas mababa pa, patungo sa kasalanan, na nagpapabagsak sa kanila sa impyerno mismo. Ngunit kapag nagtagumpay ang isip na umakyat sa bundok, doon ay nakikita nito ang lahat ng bagay mula sa mataas gamit ang mga mata ng kaluluwa, ang Banal na mata, ang Banal na kaliwanagan. Lahat ng ito, sa kasamaang palad, ay alam ko lamang sa teorya, at sisikapang magpagal sa direksyong ito, kahit pa abutin ako ng kamatayan sa daan.

## Espiritwal na Pagbabantay

— Geronda, ano ang pagkamalay?

— Ang pagkamitig ay ang iyong pagkaalerto: sa iyong mga iniisip, sa iyong mga gawa, sa iyong mga kilos. Kung ngayon ay magbabantay ka, susubaybayin mo ang iyong sarili at susuriin ang iyong pag-uugali at mga kilos, bukas ay magiging mas alerto ka, at iba pa. Ang pagkaalerto ang pundasyon. Kaya nakikita mo kung paano nagtuon ng pansin sa kanilang mga sarili ang mga banal na ama! Bakit sila tinatawag na 'mga tagapag-sobriyedad'? Ang 'sobriyedad' ay nangangahulugang pagiging maingat sa sarili, mapagmatyag. Maingat sila sa kanilang sarili at nakatuon sa panloob na gawain. Inobserbahan nila ang kanilang mga iniisip at nanatili sa patuloy na espirituwal na pagbabantay.

— Geronda, sinasabi ni Abba Isaac: 'Ang gawain sa araw ay dapat naaayon sa gawain sa gabi.'<sup>140</sup> Ano ang ibig niyang sabihin noon?

— Ang ibig niyang sabihin ay kung paanong ang isang tao ay nananalangin sa gabi at ang isip niya ay nananatili sa Diyos, ganoon din naman sa araw: dapat nilang sikaping huwag mawala ang pokus, baka lumihis ang isip mula sa Diyos. Kung hindi mo binabantayan ang sarili mo sa araw, maraming kalat ang naiipon, at subukan mo pang alisin iyon pagkatapos! Mahirap! Isang hindi maingat na hakbang — at anong mga kahirapan ang sumusunod habang nananalangin ka, habang sinusubukan mong magpokus!

Napakahalaga ng pansin at pagmamasid sa sarili. Maaaring manalangin ang isang tao nang ilang oras, ngunit kung siya ay pabaya at hindi bantayan ang sarili, mananatili lamang siyang nakatambay. Ngunit kapag ang panalangin ay sinamahan ng pagmamasid sa sarili, hindi tayo nagpapaputok nang pabigla-bigla, kundi diretso sa mga kuta ng kaaway.

— Geronda, bakit palagi akong naaabala ng isip at hindi ko ito mapigilan?

— Sa lahat ng mga taong ito ay parang kabayong walang tali; kahit ngayon ay hindi mo ito makontrol. Kinakailangan ang atensyon, dahil sa isang sandali ay kayang dalhin ka ng isip sa paraiso, at sa susunod, kung hindi ka mag-iingat, sa impyerno. Hangga't maaari, subukang ituon ang iyong isip sa mabubuting, banal na kaisipan na nagpapabanal sa tao.

## Pagtitipon ng Isip

— Geronda, ang isip ko ay naglilibot-libot.

---

<sup>139</sup> Tingnan ang Gen. 1:26.

<sup>140</sup> Isaac na taga-Syria, ang Kagalang-galang. Mga Pagsasalita sa Pag-a-ascetic. Pagsasalita 70. p. 78. — Tala ng tagasalin.

— Nang bata pa ako, nahuhuli ng mga batang lalaki ang mga malating langgam, tinatalian nila ng tali ang mga paa at naglalaro sila: pinapalipad nila ang mga ito, at lilipad ang mga malating langgam — inakala ng mga kawawa na malaya na sila — pero pagkatapos ay binabalot ng mga bata ang tali at hinihila pabalik ang ibon. Ganoon din ang iyong isipan — maaari itong lumipad nang mataas, ngunit kung si Cristo ang may hawak sa kabilang dulo, hindi ito makakalayo — lilipad ito at babalik kay Cristo.

— Geronda, minsan nakatutok ako, nakatutok sa panalangin, pero sa sandaling maaliw ako, sa isang kisapmata ay puwede akong mapadpad... sa Amerika. Paano 'yan nangyayari?

— Ang mga tiket papuntang Amerika ay mahal ngayon! At madalas mo bang marating ang sarili mo roon? Tingnan mo, pigilin mo ang isip mo, kung hindi sisirain mo ang sarili mo at itatapon mo kaming lahat sa mundo — hindi ko mababayaran ang mga utang mo. Ipanalangin mo nang taimtim, nang may kababaang-loob, upang hindi ka ninakawan ng diyablo sa pamamagitan ng kanyang mga bulong. Malaking tulong sa iyo rito ang pagmumuni-muni tungkol sa kamatayan. Kung iisipin mo: 'Binigyan ako ng Diyos ng panahon para maghanda, at saka Niya akong tawagin sa Kanya,' hindi magkakaroon ng anumang kaisipang mananatili. Pagdating sa kamatayan, natitipon ang isip at hindi nagkakatat 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, bagaman nais kong ito ay palaging kasama ng Diyos. Pagkatapos ay sinasabi ko: 'Diyos ko, ano ang gagawin ng ganitong isip sa harap Mo? Mayabang ako sa pag-iisip na ito ay kasama Ka!' Isang mapagkumbabang kaisipan lamang ang humihikayat ng biyaya ng Diyos, at ang isip ay bumabalik sa Diyos. At sinasabi mo: 'Tama Ka, aking Diyos, na hindi Mo ako tutulungan na ituon 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 nagdarasal ako gamit ang aking rosaryo, kahit na nakatuon ako sa simula, nalilihis ang isip ko pagkatapos. Sinisikap ko, nakokonsentra ako, pero nalilihis ulit.

— Isipin mo kung gaano kalungkot kung kalahati o isang katlo lamang ng iyong panalangin ang nakakarating sa trono ng Diyos, habang ang iba ay nawala sa daan! Kailangan mo ng pagtitiyaga at pasensya. Nalilihis ba ang isip mo? Bawiin mo ito! Muli itong nalilihis? Bawiin mo muli.

— Ngunit bakit, Geronda, napakahirap kong magpokus?

— Dahil nasa unang hakbang ka pa lamang ng espirituwal na pakikibaka, at kung kabaliktaran ang nangyayari, sasalungat ito sa natural na kaayusan ng mga bagay, na parang isang sanggol na ipinanganak nang limang taong gulang. Ang ating isipan ay parang isang batang kabayo, na sa simula ay tumatakbo sa likod ng kanyang ina, ngunit agad na nakakalimot: nagsisimula itong maglaro-laro, ngumunguya ng damo, naglalaro at tumatakbo nang malayo, at kapag nagkamalay, napagtatanto nitong nawala ang kanyang ina. Tumatakbo ito, nahanap siya, ngunit agad na nakakalimot muli. Kapag medyo lumaki na ito, dinadala nila ito at tinatali sa likod ng kanyang ina, kaya palagi itong nasa tabi niya. Ang ibig kong sabihin, sa simula ay natural lamang na maglakbay ang isip habang nananalangin. Ngunit kung magpapakita ka ng pagtitiyaga, ito'y magkakaugnay sa Diyos at hindi na mapaghiwalay sa Kanya; nais nitong manalangin nang patuloy. Pagkatapos nito ay dumarating ang ganap na kapayapaan: walang kahit isang iniisip na sumisingit habang nananalangin, at ang isip ay nananatiling malaya mula sa mga iniisip.<sup>141</sup> At ang susunod na yugto ay ang kontemplasyon.

## Bigyan natin ng gawain ang ating isipan

— Geronda, naninirahan pa rin ako sa mundo. Kung maaari, pakipayo sa akin kung paano hindi ako maliliwas at mahihila ng mundo.

---

<sup>141</sup> Ito ay isang espirituwal na kalagayan kung saan ang isang tao, matapos linisin mula sa mga pagnanasa, ay wala nang iniisip. Tulad ng isinulat ni Abba Isaac, "ang kaluluwa ay nakakamit ang katahimikan ng mga kaisipan; mula sa katahimikan ng mga kaisipan ay umaabot ito sa kalinisan ng isip, at sa kalinisan ng isip ay nakarating ang tao sa pagmamaside sa mga hiwaga ng Diyos... Pagkatapos nito, nararating ng isip ang pagninilay ng mga pahayag at tanda, gaya ng nakita ni propeta Ezekiel." (Tingnan: Isaac the Syrian, St. Ascetic Sayings. Saying 59. p. 386.) — Tala ng tagasalin.

— Matatagpuan 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 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.'<sup>142</sup> Totoo na kailangan ang ilang paunang kinakailangan para sa ganitong espirituwal na gawain, at wala ka pa sa mga ito. Ngunit maaari kang gumawa ng katulad nito kahit ngayon, habang nasa mundo ka pa. Mahirap para sa iyo na manalangin nang tuloy-tuloy, dahil nakakapagod ang panalangin sa simula, sapagkat naninirahan pa rin sa iyong kalooban ang mga pagnanasa. Kaya, 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 kamatayan — ngunit kayo'y mga kababaihan ay laging naghahanap ng dahilan upang sumuko sa kawalan ng pag-asa at pagkapahamak! Kaya, mas mabuting palagi mong balikan sa isip ang mga pangyayari sa Bagong Tipan at pagmunimunan ang mga ito. Magsimula sa Pagpapahayag at magtapos sa Pagpapako sa Krus, at hayaang palaging umikot ang iyong isip sa mga ito. Kapag naabot ng iyong isip 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 gusto ko ang mga salita ng stichera: 'Sa pamamagitan ng iyong butas na tagiliran, O Tagapagbigay-buhay, ibinuhos Mo ang mga daloy ng buhay at kaligtasan sa lahat.'<sup>143</sup>

— At paano nga ba hindi magugustuhan ang mga ito? Sa pagmumuni-muni sa Krus, sa butas na tagiliran ni Kristo, sa mga pako, sa suka, sa apug, at sa bawat detalye ng Ebanghelyo tungkol sa mga paghihirap na tiniis ng Panginoon para sa atin, ang isipan ay nakatutok sa Gólgota nang walang alinlangan. Pagkatapos ay nananalangin nang walang sagabal ang kaluluwa sa Kristo na ipinako sa krus para sa sarili nito, para sa lahat ng mga buhay at ng mga yumao, 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 pinababayaan sa sarili nitong 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 natin ito at mapagsasanay, ito'y magiging payapa, at magiging mabuti at masunurin. Kaya nga, hangga't maaari, huwag hayaang magpalipas-lipat ang isipan. Sanayin ito sa espirituwal; turuan itong magpalipas ng mas maraming oras sa tahanan, 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 nagtatrabaho, hindi nalilihis ang iyong isip mula sa Diyos, katumbas ito ng Panalangin ni Hesus. Sa kabaligtaran, kung nananalangin ka ngunit hindi nakatuon ang iyong isip sa Diyos, walang benepisyo ang ganoong panalangin. Kung ang isang tao ay napapagod sa Panalangin ni Hesus at itutuon lamang ang isip sa Kristo o sa Ina ng Diyos, panalangin din iyon.

— Geronda, maaari bang panatilihin ng isang tao ang alaala ng Diyos nang hindi binibigkas ang Panalangin ni Hesus?

— Kung iisipin niya sa sarili: 'Ang layo ko sa Diyos! Ano ang dapat kong gawin upang mapalapit sa Kanya?' — at mula rito ay magmumula ang pag-alala sa Diyos, darating din ang panalangin. Subukang palaging maramdaman ang presensya ni Kristo, ng Ina ng Diyos, at ng mga santo, at kumilos na parang narito sila, malapit lamang. Sapagkat narito nga sila, kahit na hindi natin sila 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 masaknan?' Unti-unti, ito ang magiging iyong

<sup>142</sup> Tingnan: Isaac the Syrian, *The Ascetic Sayings*. Sabi 1. p. 19. — Tala ng tagasalin.

<sup>143</sup> Tingnan: Octoechos, Tono 5. Sa Sabado ng gabi, stichera sa stichera. Sa Ingles: "Mula sa iyong butas na dibdib, O Tagapagbigay-buhay, ibinuhos Mo ang mga agos ng buhay at kaligtasan sa lahat."

panloob na kalagayan. 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 ang pagtuon ng isipan sa Kanya. Ang taong nag-aala sa Diyos ay namumuhay sa Diyos, kaya 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 bakas ng pagpapala ng Diyos sa lahat ng bagay. Tumitingin siya sa paligid at napagtatanto na ang Diyos ay nagmamalasakit hindi lamang sa tao, kundi sa buong mundo, pati na sa pinakamaliit na bagay. Kahit saan siya tumingin, nakikita niya ang kadakilaan ng Diyos saanman. Itinaas niya ang kanyang paningin sa langit 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 Maylalang. Ito ay parehong panalangin at paggunita 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 kanyang sariling kawalang-pasasalamat, tinatarak ng sakit ang kanyang puso, at naaakit doon ang isip.

— Geronda, kapag sumasakit ang ulo ko, hindi ako makapanalangin.

— Isipin mong sumasakit ang iyong binti at sa mismong sandaling iyon ay naputulan mo ng kutsilyo ang iyong kamay. Ano ang nangyayari: nakakalimutan mo ang sakit sa iyong binti at inilalipat mo ang lahat ng iyong pansin sa iyong nasugatang kamay. Ganoon din ang nangyayari sa pananakit ng ulo na pumipigil sa iyo sa pagdarasal. Una, isipin mo muna ang sarili mong mga kasalanan, pagkatapos ay ang pagdurusa ng iba, at doon magsisimulang sumakit ang iyong puso. Ang kirot ng 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 hindi maabala?

— 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 dalhin ito sa mga naghahirap, sa mga maysakit, sa mga pinabayaan, at sa mga pumanaw. Pagkatapos, ang isip, sa pagkitang lahat ng ito, ay sisimulang 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, ay sisimulang manalangin sa Diyos para sa tulong. Ngunit kung ang isang tao ay nag-iisip tungkol sa lahat ng ito at hindi nakararamdam ng habag—kung hindi siya naantig ng mga kapahamakan ng tao, ng mga paghihirap ng mga yumaong hinatulan, o ng pagdurusa ng kanilang mga kaluluwa—nangangahulugan ito na ang taong iyon ay naging matigas ang puso, at napakalakas ng makalupang pangangatwiran at ng makaluma niyang pagkatao sa loob niya.

— Geronda, madalas sa panahon ng serbisyo ay hindi tumatalon ang isip ko patungo sa langit, kundi nakatuon sa pagdurusa ng mga tao.

— Ang isa ay hindi mapaghihiwalay sa isa pa. Ang layunin ay hindi lamang bigkasin ang mga salita ng panalangin o panatilihing malaya ang isip sa mga iniisip; kailangang magsimulang gumana ang 'maliit na makina', upang ang puso ay makiramay sa iyong ipinapanalangin.

— Geronda, kapag pumupunta ako sa selda ko pagkatapos ng aking mga tungkulin, sinisikap kong tipunin ang aking mga iniisip, upang palayain ang sarili ko mula sa mga iniisip tungkol sa trabaho at iba't ibang larawan, ngunit umiikot pa rin ang ulo ko.

— Hindi mo dapat 'tipunin ang iyong mga iniisip,' kundi ang iyong isipan. At tinitipon mo ang iyong mga iniisip dahil nananalangin ka gamit ang iyong ulo. Kapag nananalangin ang isang tao gamit ang kanyang ulo,

natural lamang na napapagod ang kanyang utak at saka sumakit ang ulo. Hindi ka nag-iisa sa problemang ito. Nakikilahok ang mga tao sa isang espiritwal na kapaki-pakinabang na gawain, halimbawa, pagbabasa ng isang espiritwal na aklat, ngunit hindi nila ginagamit ang kanilang isip sa proseso; sa halip, sinusubukan nilang 'mag-overthink' dito, at iyon ang dahilan kung bakit sumasakit ang ulo nila pagkatapos. Ang mga taong mekanikal na lumalapit sa taimtim na panalangin ay may katulad na problema;<sup>144</sup> at pagkatapos ay sumasakit ang kanilang puso. Kapag gusto kong manalangin at magpokus, kailangang ituon ng isip ang sarili kay Kristo. Hindi ito naliligaw, kundi agad itong nagpapadala ng 'telegramo' sa puso at nakikipag-ugnayan dito. Iba naman ang pakikipag-usap sa isip; nakakapagod iyon. Bakit ko nga ba madalas sinasabi sa inyo na dapat gawing sarili ninyo ang sakit ng iba? Dapat pumasok ang isip sa sakit ng ibang tao, at saka lamang maaaring makapanalangin. Kung hindi, hindi ito panalangin, kundi isang ulat. Halimbawa, sinasabi mo sa iyong isipan na may mga maysakit at kailangan mong ipanalangin sila, ngunit hindi nakasali rito ang iyong isipan o ang iyong puso. Ngunit kung ikaw mismo ang may nararamdamang sakit, palagi itong nakatuon dito. Ganoon din: kung gagawin mong sarili mo ang sakit ng iba, palagi itong bababad sa iyong isipan.

— Geronda, pero may garantiya ba sa kasong ito na hindi malilihis ang isip?

— Walang ganoong katiyakan, at maaaring mawala nga ang pokus nito. Depende sa tindi ng sakit. Halimbawa, sa isang bahay na may pasyenteng naoperahan at tinanggal ang appendix: maaaring samahan siya ng mga kamag-anak nang sandali, baka kumanta o sumayaw nang kaunti, at pagkatapos ay babalik na ang lahat sa kani-kanilang ginagawa. 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 nakakaintindi sa tindi ng sitwasyon ang maaaring malulong dito. Naalala ko noong bata pa ako, isang araw ay dinala pauwi ang kapatid kong malubhang may sakit. Halos nasa pintuan na siya ng kamatayan, at 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, at 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, tumitigil ba sa paggana ang puso dahil hindi gumagana ang isip?

— Siyempre, pinagpalang kaluluwa! Nasa isip nga ang lahat ng kapangyarihan.

— At ang utak, Geronda? Ibig bang sabihin wala itong silbi sa panalangin?

— Kinakailangan 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 mag-isip ang isang tao tungkol sa mga partikular na problema at kahirapan na nararanasan 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 lumigoy 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 ka 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 mga salita ng Kasulatan: 'Ang mga taong ito ay lumalapit sa Akin sa kanilang mga bibig at pinaparangalan Ako sa kanilang mga labi, ngunit ang kanilang mga puso ay malayo sa Akin.'<sup>145</sup>

— Geronda, bakit ako nananalangin nang walang init?

<sup>144</sup> Halimbawa, ang pagpigil sa paghinga.

<sup>145</sup> Mat. 15:8. Tingnan din: Isa. 29:13.

— Dahil naaabala ka ng mga panlabas na bagay. Ang puso mo ay nasa ibang lugar; walang sigla rito, walang pag-ibig sa Diyos, at iyan 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 patungo sa Diyos at isabuhay mula sa puso ang Panalangin kay Hesus?

— Kung ang isang tao ay patuloy na pinapaalala sa kanyang sarili ang mga biyaya ng Diyos at ang katotohanang wala siyang nagawa upang bayaran ang Panginoon, ang puso ay tinatablan ng sakit at nagsisimula itong gumana. Ang puso mismo ay kumikipot sa pag-ibig, at hindi na ang tao ang sumusunod sa panalangin, kundi ang panalangin ang sumusunod sa kaniya. Kaya, palaging magkaroon ng mapagmahal at mapagkumbabang pag-iisip. Ang Panginoon ay nananahan sa puso ng mga mapagkumbaba;<sup>146</sup> Sa ganitong paraan, papasok sa iyo ang biyaya ng Diyos, mamatamis ang iyong puso, at magiging taos-puso ang panalangin.

— At sa ganoong sandali, hindi na ba makapasok kahit isang masamang kaisipan?

— Hindi, hindi maaari. Upang makapasok ang isang masamang kaisipan, kailangan mong tumigil sa pagdarasal. Ngunit kahit na itigil mo ang pagbigkas ng Panalangin kay Hesus sa iyong isip, samantalang ang iyong puso ay patuloy na nananalangin nito, hindi pa rin makapasok ang isang masamang kaisipan — sapagkat ang puso ay nananalangin!

— Ama, pagpalain ninyo ako at payuhan kung paano ko pagsasamahin ang aking isipan.

— Pinagpalang kaluluwa, hinihiling ko na ang iyong isip ay nakasentro sa puso. Ano ang ibig nating sabihin kapag sinasabi nating 'puso'? Pagkatapos ng lahat, ang puso ay hindi 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 mapisan sa puso', ibig sabihin nito ay dapat itong mapisan sa pag-ibig, kabaitan, isang mapaggalang na pagnanasa, sa isang di-mailarawan na matamis na ligaya... Ang Diyos ay Pag-ibig, at ang puso ay naglalaman ng pag-ibig; kung ang puso ay napapalinis, masasabi natin na ang isang tao ay may Diyos sa kanyang kalooban.

Ibigin mo ang Panginoon mong Diyos nang buong puso, buong kaluluwa, at buong pag-iisip.<sup>147</sup> Mahalin Siya nang buong pagkatao. Kung natitikman ng isip ang katamisang dumarating sa puso sa pamamagitan ng pag-ibig at kabutihan, ang panalangin na 'Panginoong Hesukristo, maawa ka sa akin' ay pupuno sa buong tao ng matinding pagkamangha at lambing.

Ang buong saligan ng buhay espirituwal ay nakasalalay sa paglilinis ng puso ng isang tao, upang tanggapin si Cristo rito at pigilin ang isip. Dapat tiyakin na matamis para sa isip ang manirahan sa puso. Kung matamis para sa isip na nasa puso, hindi nito nais lisanin ang puso — gaya ng isang bata na ayaw umalis sa tindahan ng kendi.

## **Bahagi 6. Buhay na Liturhikal**

"Ang simbahan ay ang bahay ng Diyos Mismo; pinapabanal nito ang isang tao; doon tinatanggap ang Banal na biyaya. Ang simpleng pag-iisip nito ay sapat na upang punuin ang isang tao ng matinding pagkamangha."

### **Kabanata 1. Tungkol sa mga Panahon ng Taong Simbahan**

---

<sup>146</sup> Tingnan ang Isa. 66:1–2.

<sup>147</sup> Mat. 22:37.

## "Ipinanganak si Kristo"<sup>148</sup>

Geronda, maaari bang magpahinga sandali bukas pagkatapos ng Banal na Pagbabantay sa Bisperas ng Pasko?<sup>149</sup>

— Sige, magpapalipas-oras tayo sa pagtulog 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.<sup>150</sup> Binabantayan nila ang kanilang mga tupa sa gabi at tumutugtog ng plauta. Nakikita mo ba ang kaibahan? 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 sabsaban para sa mga hayop; wala nang iba pa. Tanging ang mga mahihirap ang pumupunta rito at pinagtataguan ang kanilang mga tupa. Ang Ina ng Diyos, kasama si Jose, ay dumating sa kuwebang ito,<sup>151</sup> dahil puno na ang lahat ng mga panuluyan. Nasa loob nito ang isang asno at isang guya, na pinainit si Kristo sa kanilang hininga.

'Nakilala ng baka ang kaniyang tagapagkaloob, at ng asno ang pasimangkin ng kaniyang panginoon'<sup>152</sup> — 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: Iaalay ko ba sa Iyo ang dibdib, O Tagapagpalakas ng lahat, o kakantahin ko ba ang tungkol sa Iyo bilang aking Anak at aking Diyos? Paano kita ipangalan?'<sup>153</sup>

— 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 si Cristo 'ay ipinanganak ngayon mula sa Birhen'?<sup>154</sup>

— Upang maranasan at madama natin ang mga banal na pangyayaring ito, ang isipan ay dapat nakatuon sa mga banal na kahulugan. Doon ay nagbabago ang isang tao. "Isang dakila at maluwalhating himala ang naganap ngayon,"<sup>155</sup> — ang awit natin. Kung ang ating isipan ay manatili roon, sa "maluwalhati," sa kakatwa, makakaranas tayo sa ating mga puso ng dakilang hiwaga ng Kapanganakan ni Cristo.

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.<sup>156</sup> Sana ngayong taon, sa panahon ng Kwaresma, hindi kayo mabigatan ng maraming alalahanin, at makiramay kayo sa Paghihirap ni Cristo sa inyong mga puso, na magpursige nang higit sa espirituwal na gawain. Sa pagsisimula ng pag-awit ng Lenten Triodion<sup>157</sup>, dapat nating simulan ang prusisyon patungong Golgota. At kung gugugulin ng isang tao ang panahong ito nang may espirituwal na kapakinabangan, pagkatapos ng kamatayan ay ang kanyang kaluluwa, umaakyat sa bundok, ay hindi

<sup>148</sup> Ang irmos ng unang ode ng kanon para sa pista ng Kapanganakan ni Cristo.

<sup>149</sup> 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.

<sup>150</sup> Tingnan ang Lucas 2:8.

<sup>151</sup> Tingnan ang Lucas 2:7.

<sup>152</sup> Isa. 1:3.

<sup>153</sup> Ang stichera na ito ay hindi lumalabas sa Slavonic Menaion, samantalang sa Greek Menaion ito ang ikatlong stichera sa himig na 'O Panginoon, ako'y nananaghoy' sa Vespers ng ika-24 ng Disyembre. — Tala ng tagasalin

<sup>154</sup> Stichera para sa Ikasiyam na Oras sa bisperas ng Pista ng Kapanganakan ni Cristo.

<sup>155</sup> Ang unang stichera sa Matines ng Kapistahan ng Kapanganakan ni Cristo.

<sup>156</sup> Ayon sa Patakaran, kinakailangan ang ganap na pag-iwas sa pagkain at inumin sa unang tatlong araw ng Dakilang Kwaresma.

<sup>157</sup> Ang Triodion ng Kwaresma ay inaawit mula sa Linggo ng Publicano at Fariseo hanggang sa Dakilang Sabado.

makakasalubong ng anumang hadlang sa daan patungo sa kabilang mundo.<sup>158</sup> Dumarating ang mga banal na araw na ito taon-taon, ngunit ang problema ay sa bawat paglipas ng taon ay unti-unti tayong nawawalan ng oras. At paano natin ginagamit ang panahong ito? Para sa langitnang kapakinabangan, o sinasayang ba ito sa mga bagay na pang-lupa?

Sinisimulan ng mga monghe ang bawat Dakilang Kwaresma sa tatlong araw na inilalaan nila ang lahat ng kanilang lakas sa pinakamahigpit na pag-aayuno at masidhing panalangin. At 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 — sa mga araw na ito inilalaan nila ang lahat ng kanilang enerhiya sa magarbong libangan at mga kadudadudang kasiyahan. Sa kabutihang-palad, ang tatlong araw ng pag-aayuno sa panahon ng Dakilang Kwaresma ay sinusunod sa mga monasteryo at ng ilang Kristiyanong pamilya sa buong mundo — at ito ang siyang nagpapanatili ng pagkakaisa ng 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 Dakilang Kwaresma?

— Pangunahing upang maipasok ng isang tao ang sarili sa pag-aayuno at pagtitimpi. Mula sa ikalawang linggo, kapag nagsimula na siyang kumain araw-araw, ngunit isang beses lang sa isang araw — sa gabi — mas matatamis pa ito sa kanya kaysa sa piging ng hari. Nang nanirahan ako sa isang komunal na monasteryo, pagkatapos ng unang ilang araw ng pag-aayuno, itinuturing naming isang tunay na biyaya ang simpleng sabaw bandang alas kwatro ng hapon. Tatlong araw kang hindi kumain o uminom, 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 pag-aayuno ay nakatutulong sa isang tao na makapag-ayuno sa buong Kuwaresma. Ngunit kung ang isang tao ay tunay na kulang sa lakas para sa ganoong tatlong araw na pag-aayuno, hayaang kumain siya ng isang biskwit sa gabi, o kahit papaano ay huwag munang kumain at uminom araw-araw hanggang gabi. Dito, mas mabuti ang pagiging maluwa: sapagkat kung mawalan ng malay ang isang tao at hindi makapagsagawa ng espirituwal na gawain, anong kabutihang darating mula rito? Noong isang Martes sa unang linggo ng Dakilang Kwaresma, si matandang Varlaam mula sa skete ng mga Kagalang-galang na Varlaam at Joasaph ay pumunta sa isang selda kung saan kakalipat pa lamang ng dalawang batang monghe na kakilala niya. Kumatok siya nang kumatok—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!" sagot nila. "Halika, bumangon kayo agad," sabi niya. "Magtimpla kayo ng tsa, dalawang kutsara ng asukal bawat tasa, kumain kayo ng biskwit; para kahit papaano makapagdalangin kayo, kung hindi ay hindi niyo nga mabitbit ang rosaryo sa inyong mga kamay. Anong klaseng pag-aayuno ito, anong silbi nito?!"

— Geronda, paano ko matututuhan ang mas mahigpit na pag-aayuno sa panahon ng Dakilang Kwaresma?

— Ang mga tao sa mundo ay naaalala ang pag-aayuno kahit man lang tuwing Dakilang Kwaresma, samantalang tayo, mga monghe, ay dapat maging maingat sa pag-aayuno buong taon. Ang pinakamahalaga na dapat pansinin ng bawat isa sa atin ay ang mga pagnanasa ng kaluluwa, at saka ang mga pagnanasa ng katawan. Kung binibigyang-prayoridad ng isang tao ang pag-aawit sa katawan 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, mabait ang puso ng taong iyon at hindi siya hinatulan. Pagkatapos, lumapit sa akin ang laykong ito at sinabi: "Hindi ako naiinis sa kanya, Geronda; sa wakas, kakatapos lang niyang mag-ayuno nang mahigpit sa loob ng tatlong araw!" Kung ang mongheng ito ay nag-ayuno nang espirituwal sa loob ng tatlong araw, mararamdaman sana niya ang isang partikular na espirituwal na tamis at mas magalang na nakipagsalita sa iba. Ngunit mayabang niyang pinilit ang sarili na mag-ayuno nang mahigpit sa loob ng tatlong araw, at dahil dito, pakiramdam niya ay may utang sa kanya ang lahat.

— Geronda, ano ang dapat kong pag-isipan sa panahon ng Kwaresma?

---

<sup>158</sup> Tingnan: Gregorio ang Monghe, alagad ni San Basil na Bagong. Tungkol sa mga pagsubok ng kaluluwa sa oras ng kamatayan.

— 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 araw-araw ang Paghihirap ni Cristo, sapagkat tinutulungan tayo rito ng mga himno at serbisyo ng simbahan araw-araw.

Sa panahon ng Dakilang Kwaresma, binibigyan tayo ng mas maraming pagkakataon para sa espiritwal na pakikibaka, para sa mas ganap na pakikilahok sa nakapagliligtas na Pasyon ng ating Panginoon — sa pamamagitan ng pagsisisi, pagyukyod, pagpigil sa mga pagnanasa, at pagbabawas ng ating kinakain alang-alang sa pag-ibig kay Kristo.

Kaya't samantalahan natin nang lubos ang pagsusumikap na espiritwal na ito. Ngayon nga tayo may pambihirang kanais-nais na mga kalagayan at ang pinakamainam na pagkakataon upang lumapit sa Krusipikong Panginoon at tanggapin ang Kanyang tulong. Habang mas espiritwal nating inilalayo ang Lenten, 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 Kuwaresma, upang kayo'y makasampa kay Kristo sa Gólgota kasama ng Pinakabanal na Theotokos at ng inyong patron, si San Juan na Teologo, at maging mga kalahok sa Pasyon ng ating Panginoon. Amen.

### **"Sinamba namin ang Pasyon Mo, O Kristo"<sup>159</sup>**

— Geronda, paano ko mapapalago ang paggalang para sa Pasyon ni Cristo?

— Una sa lahat, dapat mong isipin ang dakilang Sakripisyong inialay ni Kristo para sa atin, at pati na rin kung gaano tayo kasuway at makasalanan. Igalang ang mga banal na ama na nagsasalita tungkol dito — makakatulong din iyon sa iyo nang kaunti. Ngunit ang banal na Paghihirap mismo, ang sarili ng Sakripisyo ng Panginoon, ay makakatulong sa iyo nang higit pa. Hindi lamang tayo tinuruan ni Cristo ng mga salita — hindi, inialay Niya ang Kanyang sarili bilang sakripisyo para sa sangkatauhan, nagdusa, ipinako sa krus, at tiniis ang napakaraming kahihyan at paghihirap.

— At isang kahiya-hiyang pagbitay sa Krus, Geronda...

— Oo, ang pinaka-nakahihya sa lahat! Nakakatakot isipin! Lahat ng propeta ay naghula tungkol kay Cristo, ngunit 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 panginig sa takot kapag iniisip nila ito. Kahit ang pinaka-walang pakialam na tao, basta't mayroon man lang silang bahid ng mabuting kalooban, ay nagigising sa buhay-espiritwal dahil sa mga paghinilay na ito.

— Geronda, sa gabi ng Huwebes Santo, pagkatapos ng Serbisyo ng Paghihirap, hindi ako nananatili sa simbahan magdamag, kundi pumupunta 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 bang mag-isa ang Kristo na ipinako sa krus at umuwi ka na lang sa selda mo?

— Maraming madre, Geronda, ang karamihan sa kanila, ay nananatili sa simbahan, ngunit nahihirapan akong magpokus dahil naaabala ako sa kahit kaunting ingay — kaya nagbabantay ako sa aking selda.

— Sige, kung ganoon nga, sige. 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 Supling ng Iyong Anak." Kasabay nito, yumuko nang buong-buo 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 silid ko para sa layuning ito.

— Ngayong taon, Geronda, nag-ayuno ako nang mahigpit noong Biyernes Santo, ngunit noong gabi sa serbisyo ng paglilibing ng Kapanandanan, hindi na ako makatayo. Kung tinrato ko nga ba nang may sapat na paggalang ang Pasyon ng Panginoon, papayagan ko pa kayang umupo sa simbahan sa ganoong sandali?

— Mabuti na nagsusumikap kang husto sa pag-aayuno. At paano nga ba makakakain sa ganitong araw? Ang mga nahihirapan ay maaaring pigilan ang gutom sa pamamagitan ng isang biskwit. Noong nakaraan, sa mga

---

<sup>159</sup> Troparion sa Ikasiyam na Oras sa Dakilang Biyernes.

monasteryo tuwing Biyernes Santo, tanging ang matatanda at maysakit na monghe ang pinapayagang uminom ng tsaang may biskwit 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,<sup>160</sup> ay sumusubok din ng kaunting suka ng alak. Nang dumating ako sa Monasteryo ng Philotheou, wala akong kinain 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 napakamatapang pala ng suka, kaya nawalan ako ng malay.

— Geronda, bakit kaya kong mag-ayuno nang tatlong araw sa Mahal na Araw, kahit na karaniwan ay nahihirapan akong mag-ayuno?

— Ang Mahal na Araw ay panahon ng pagluluksa para sa paghihirap ni Kristo. Kung may isang taong malapit sa iyo ang mamatay, makakapag-isip ka pa ba ng pagkain? Kapag nangyari ang ganitong trahedyang hindi ka makakain o makainom.

— Geronda, ngayong Dakilang Sabado ay inawit namin ang mga himno ng 'Walang Sala' kasama ang mga doksolohiya sa unang pagkakataon — dati ay binabasa lang namin ang mga ito.<sup>161</sup>

— Narinig ko. Pero gusto kong sabihin ninyo sa akin ang totoo. Nang kumakanta kayo, iniisip ba ninyo si Kristo, ginagampanan ba ninyo ang Kanyang paglilibing? At ang kapatid na babae na nagbasa ng mga taludtod ng salmo, at kayo, mga kapatid, na kumanta ng mga tropario — para kayong nasa entablado! Anong klaseng pagtatanghal ang ginawa ninyo? May inaral kayong bagong himig? Ngunit ito ay lubos na makamundo! Talaga bang napakahirap intindihin? Ang mga himno ng 'Walang Sala' ng Dakilang Sabado ay isang pagluluksa sa libingan. Isang pagluluksa! Sa ibang bagay, hindi naman ganon kasindak na medyo madala, ngunit dito si Kristo ay pinahirapan, pinalo, pinagmumura, 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 Athonite, tumutunog ba ang mga kampana bilang tunog-panglibing tuwing Dakilang Biyernes?

— Tumutunog ang mga kampana kapag inilalabas ang Kapanidlan.

— At pinapatunog ba ang kampanaryo ng libing sa araw din?

— Mahalaga nga ba kung saan at paano sila tumutunog? Ang pinakamahalaga ay tumunog sa puso ko ang kampanadang nag-aabang sa paglilibing ni Cristo.

## "Araw ng Pagkabuhay"

— Geronda, may ilang peregrino ang dumating dito kasama ang kanilang mga anak, at tuwang-tuwa ang mga bata: "Oh, ang gagandang pulang itlog ninyo rito!"

— Huwag mong hayaang maaliw ang mga bata sa magagandang bagay, baka huminto sila 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 ang buong mundo ay tinubos mula sa kasalanan.

— Geronda, namamangha ako sa katapang ng mga Babaeng Nagdadala ng Mirra.

— Ang mga Tagadala ng Mirra ay lubos na nagtitiwala kay Cristo; nagniningas sa kanilang kalooban ang banal na pag-ibig, kaya't hindi nila pinansin ang lahat ng panganib. Kung hindi nagliyab sa kanilang kalooban ang apoy ng banal na pag-ibig, maglalaan nga ba sila ng ganitong tapang? Sa madaling-araw, sa unang mga oras, nang ipinagbabawal pang lumabas sa mga lansangan, nagtungo sila sa Banal na Sepulkro na may dalang pabangô sa kanilang mga kamay, dahil sa pag-ibig nila kay Cristo. Kaya't nabilang silang karapat-dapat na marinig mula sa anghel ang masayang balita ng Pagkabuhay na Muli.

— Geronda, paano natin mararanasan ang kagalakan ng Pagkabuhay Muli?

— Upang dumating ang tunay na kagalakan, dapat nating linangin sa ating sarili ang isang kalungkotang puno ng kagalakan. Kung mabubuhay tayo sa Mahal na Araw nang may kabanalan at paggalang, sasalubungin natin ang Banal na Pagkabuhay na Mag-uli nang may espirituwal na pag-uumay at banal na kagalakan.

---

<sup>160</sup> Tingnan ang Mateo 27:34, Juan 19:28–29.

<sup>161</sup> Ayon sa sinaunang tradisyon ng simbahan, ang Awit 118 ("Ang Walang Kapintasan") ay inaawit tuwing Dakilang Sabado, na ang mga taludtod nito ay pinagsasalitan sa pag-awit ng mga tropario para sa libing, na kilala bilang mga papuri. — Tala ng tagasalin.

— Geronda, sa hindi ko alam na dahilan, tila hindi ako gaanong nakakaramdam ng tuwa tuwing gabi ng Pasko ng Pagkabuhay...

— Nangyayari rin 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 sa hindi nagagalak ang kaluluwa sa Pagkabuhay ni Cristo, hindi. Hindi ito nagagalak dito nang husto gaya ng hinihingi ng maliwanag na araw na ito. Ngunit unti-unti, sa paglipas ng Linggo ng Pagkabuhay, na parang isang tuluy-tuloy na araw ng Pasko ng Pagkabuhay, nanghihina ang kirot ng Mahal na Araw at napupuno ang kaluluwa ng kagalakan ng Pagkabuhay. Pagdating ng ikalawang araw, nagsisimula nang maramdaman ng isang tao ang kagalakan ng Pagkabuhay.

— Bakit, Geronda, nagsasagawa ang ilang monasteryo ng prusisyon sa ikalawa, at maging sa ikatlong araw ng Pasko ng Pagkabuhay?

— Upang ikalat ang kagalakan ng Pasko ng Pagkabuhay sa kanilang paligid.

— Ano, tumutunog na rin ba ang mga kampana, Geronda?

— Sa Liwanag na Linggo, tumutunog ang mga kampana, at ang mga bilas, klepals at simandras<sup>162</sup> ay masiglang kumakalampag, at ang puso ay umaawit, nararanasan ang 'Araw ng Pagkabuhay.'<sup>163</sup>

Ang makalangit na kagalakan ni Kristo

At ang walang patid na kagalakan ng Pasko ng Pagkabuhay

Sa matamis, payapang pagkabagabag

Nawa'y palagi itong ipagkaloob ng Diyos sa aking mga espirituwal na kapatid na babae!

## **Kabanata 2.** **Tungkol sa panalangin ng komunidad**

### **Ang simbahan ay ang bahay ng Diyos**

Geronda, maraming tao ang naniniwala na hindi kinakailangan 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 nila makakamtan ang tulong? Sa kasamaang-palad, karamihan sa mga Kristiyano ay hindi nakikilahok sa mga sakramento at dahil dito ay napapasailalim sila sa impluwensya ng mga demonyo.

Palagi kong sinasabi sa mga layko na pumunta sa simbahan — ito ang bahay ng Diyos Mismo; pinapabanal nito ang isang tao, at doon tumatanggap ng Banal na biyaya. Ang mismong pag-iisip nito ay sapat nang magdulot ng matinding pagkamangha. Sa simbahan, tinitingnan tayo ni Cristo, ng Ina ng Diyos, at ng mga santo; doon hinihiling natin sa kanila ang tulong at maaari tayong makipag-usap nang direkta sa kanila. Sa pamamagitan ng pananatili sa labas ng pasukan, nawawala sa atin ang pagkakataong mabuhay sa pamamagitan ng mga sakramento. Doon, sa simbahan ng Panginoon, si Kristo ay iniaalay bilang handog para sa atin at ibinibigay Niya sa atin ang Kanyang Katawan at Dugo. Hindi ba dapat tayo mapuno ng matinding pagkamangha?

— Geronda, sa ngayon ay hindi ako makapunta sa simbahan dahil sa sakit. Namimiss ko talaga ang misa!

— Kailangan mong magtiis nang kaunti pa. Noong naglilingkod ako sa hukbo at nasa isang operasyon kami sa mga bundok,<sup>164</sup> aba — isipin mo nga! — hindi ako nakakita ng simbahan sa loob ng pitong buwan. Minsan, ipinadala ako sa Nafpaktos para ayusin ang ilang radyo, at kinailangan kong bumalik agad. Ginawa ko

---

<sup>162</sup> Bilo — isang malaking kahoy na nakabitin na panel. Klepalo — isang metal na nakabitin na panel. Simandr — isang portable na kahoy na panel. — Tala ng tagasalin.

<sup>163</sup> Ang irmos ng unang ode ng kanon ng Paskwa.

<sup>164</sup> Tumutukoy ito sa Kabundukan ng Nafpaktos sa Kanlurang Gresya.

ang kailangan kong gawin at, sa pagbalik, huminto ako sa isang simbahan sa gilid ng kalsada. Panahon ng Dakilang Kwaresma noon, at inaawit nila sa simbahan ang Akathist sa Pinakabanal na Ina ng Diyos. Hindi ako makapasok, hindi ko rin maiwanang 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 kalungkot? Umiyak ako na parang bata! "Diyos ko," ang hinagpis ko, "ano na ba ang nangyayari sa akin! Mula pagkabata, ako ang unang dumarating sa simbahan bago pa ang sakristan. At ngayon, pitong buwan na akong hindi nakapunta sa simbahan!"

— Geronda, kapag diretsong pumupunta ako sa simbahan mula sa aking mga tungkulin sa sakristiya, hindi ako makapagpokus sa serbisyo.

— Mula sa narthex, 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? Pag-isipan ang 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 aking selda sa halip na dumalo sa serbisyo, para manalangin gamit ang aking rosaryo, magpababa, magbasa ng tuntunin o mga espirituwal na aklat...

— Maaari mo bang i-reschedule ang serbisyo? Hindi mo magagawa. Ngunit maaari mong ipagpaliban ang iyong mga gawain sa selda sa ibang oras.

— Oo, pero sa simbahan, Geronda, hindi ko palaging nararamdaman ang biyayang pagbabagong iyon na nararamdaman 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 kapag nag-iisa ka. Ngunit ang panalangin nang sama-sama sa simbahan ay mas makapangyarihan, dahil doon ay sabay-sabay na nananalangin ang lahat: ang panalangin ng isang tao ay may mas matinding enerhiya, ng isa naman ay mas mainit, ng ikatlo ay iba pa... Kaya naman, sa loob ng dalawa o tatlong oras na tagal ng serbisyo, dapat naroroon ka rin sa simbahan at manalangin kasama ng lahat. Ano ang sinabi ni Cristo?

Sapagkat kung saan may dalawa o tatlo na nagtitipon sa Aking pangalan, naroroon Ako sa kanilang gitna.<sup>165</sup>

— Geronda, mas maginhawa ako sa espirituwal kapag nananalangin ako sa silid-kuwarto ko — masyado akong naaabala habang may serbisyo.

— Sa tingin mo lang na mas mabuti ang iyong 'espirituwal na kalagayan' sa iyong selda. Magkakaroon ka ng tamang espirituwal na disposisyon kung sisikapin mong manalangin sa simbahan, magpokus, at isasagawa ang Panalangin kay Hesus habang may serbisyo. Matutong malampasan ang mga kahirapan sa gitna ng mga kahirapan — kung hindi, hindi mo sila malalampasan. Matututong lumaban ba ang isang sundalong binibigyan lamang ng blangkong bala, sa halip na tunay na bala, sa buong pagsasanay niya?

— Geronda, naaabala ako habang nasa serbisyo dahil hindi ko magawang sabayan ang Panalangin kay Hesus at makinig sa mga babasahin at awit.

— Bakit ka naguguluhan? Marahil ang lahat ng pagkabahalang ito ay nagmumula sa sinasabi mo sa sarili: 'Ngayon ay talagang magtatagumpay ako sa panalangin ng isip, yayaman ako nang husto!?' Ngunit may nakatagong makasarili at kayabangan doon. Hindi ibig sabihin na hindi ka nagsusumikap; pinalabis ko lang ang aking halimbawa. May mabuting disposisyon ka, at tutulungan ka ni Cristo. Tumayo sa harap ng Diyos na parang bata, at huwag mag-isip ng anumang bagay. Maging 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 iyong sarili sa mga kamay ng Diyos, at hayaang dalhin ka ng barkong ito kung saan ka kailangang pumunta.

---

<sup>165</sup> Matt. 18:20.

— Geronda, nakakatulog ako sa mga serbisyo, kaya minsan hindi talaga ako makapagpokus. At may isang kaisipan na dumarating sa akin: 'Ano'ng pakialam kung nandoon ka sa serbisyo? Hindi ka rin naman nanalangin!'

— Marahil ay bumubuntot ka o nakakatulog, ngunit ang barko ay patuloy na naglalayag patungo sa kaniyang destinasyon. Katulad lang ito ng nasa barko: ang isa ay nagbibilang, ang isa ay bumubuntot, ang isa pa ay natutulog, ngunit ang barko ay patuloy pa ring papalapit sa kaniyang destinasyon. Ngunit mas mabuting magbantay ka at manatiling gising.

— Geronda, kung hindi nananalangin ang isip habang nasa serbisyo, nagiging nakakapagod ang serbisyo.

— 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 nakaka-antok habang nasa serbisyo ngunit nilalabanan ang antok ay may malaking gantimpala. Ang stasidia ni<sup>166</sup> sa simbahan ay hindi para sa pagtulog; mayroon ka namang kama sa iyong selda para diyan. Noong isang beses, may dalawang layko na dumating sa Athos at nasabayan nila ang Pagbabantay sa Buong Gabi. Natulog sila nang buong pagbabantay sa bahay-pangbisita ng monasteryo at dumating lamang sa simbahan bago magdoxolohiya.<sup>167</sup> Isang monghe sa katabing stasidia ang paulit-ulit na nanghihimbing, ngunit sinikap na huwag tuluyang matulog. Napansin ito ng isa sa mga layko at sinabi sa kasama: "Tingnan mo, natutulog ang monghe!" Sumagot naman ang isa, na parang isang matalinong tulisan:<sup>168</sup> "Hindi ka ba nahihiya sa sarili mo?" Matagal na kaming natutulog nang ilang oras at kakarating lang namin. Sa tingin mo ba hindi siya puwedeng pumunta sa selda niya para matulog? Hindi naman sa kutson na may balahibo, siyempre, pero kahit papaano sa isang banig.

— Ngunit ako, Geronda, ay hindi nakakaramdam ng kagalakan sa banal na paglilingkod.

— Kailangan ba natin ng kagalakan sa lahat ng oras? Nasa simbahan ka para kay Kristo — ngunit nakatayo ka sa stasis, nakasandal sa mga sandalan, nagpapahinga. Isipin mo ito nang ganito: 'Inyo-inat ni Kristo ang Kanyang mga bisig sa Krus, at narito ako, nakatayo, nananalangin, at nagpapahinga rin nang sabay!' Sabihin mo iyan sa sarili mo, at titigil ka nang malungkot habang nasa serbisyo.

— Geronda, pinapayagan 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 'ganyan dapat', 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 kahit kaunti', pakiramdam mo ay artipisyal at pormularyo ang lahat.

— Madalas, Geronda, hindi ako makapagpokus sa simbahan dahil sumasakit ang mga binti ko sa matagal na pagtayo. Ano ang dapat kong gawin?

— Kung gayon, alalahanin mo ang mga bloke ng kahoy na pinakoan ng mga paa ni Cristo, at sabihin: 'Kaluwalhatian sa Diyos na ako'y nagdurusa.' Pagkatapos, makakalimutan mo ang sarili mong kirot, mamatamis ang iyong puso, at magiging taos-puso ang iyong panalangin.

### **Kabanata 3.**

## **Tungkol sa Pagsali sa Sakramento ng Banal na Eukaristiya**

### **Ang mga sakramento ay nararanasan sa pamamagitan ng personal na karanasan**

Geronda, noong nananalangin ako sa Liturhiya, nanginig ako nang husto nang maunawaan kong ipinako si Kristo para sa akin, at naisip ko: 'Panginoon, ano'ng nagawa ko para sa Iyo?' Sabihin ninyo sa akin, Geronda, ano ang magagawa ko upang maipakita ang aking pasasalamat kay Kristo?

---

<sup>166</sup> Stasidia — isang upuang kahoy na may mataas na sandalan at natitiklop na upuan, na maaaring pagtindigan o pag-upuan. Inilalagay ang mga stasidia sa kahabaan ng mga pader sa mga simbahan sa Griyego. — Tala ng tagasalin.

<sup>167</sup> Ibig sabihin, sa mismong katapusan ng pagbabanté.

<sup>168</sup> 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 parehong hatol? Karapat-dapat ang parusa sa atin, sapagkat tinatanggap natin ang nararapat sa ating mga ginawa, ngunit ang taong ito'y wala namang ginawang masama' (Lucas 23:40–41).

— Sapat na na maramdaman mo ito. Si Cristo ay ipinako sa krus; inialay Niya ang Kanyang sarili bilang sakripisyo para sa atin at ngayon ay ibinibigay Niya sa atin ang Kanyang Katawan at Dugo. Kapag pinagninilayan ng isang tao ito, dapat siyang mapuno ng sigasig.

— Geronda, paano mapupuno ang isang tao ng hiwaga ng Banal na Eukaristiya?

— Mabuhay ka sa Banal na Eukaristiya. Upang mapuno ka ng dakilang sakramentong ito, dapat maniwala ka na ang Kristo Mismo ay naroroon dito at ngayon. At hindi lamang maniwala, kundi mabuhay ayon dito.

— Geronda, ano ang makakatulong sa akin upang makapagpokus sa panahon ng Liturhiya?

— Nakikilahok ang mga banal na anghel sa Banal na Liturhiya. "Sa pamamagitan ng anghel, hindi nakikita, at makalangit na hanay,"<sup>169</sup> — ang ating inaawit. Isipin mo kung ano ang nangyayari sa sandaling ito, makinig nang mabuti sa mga panalangin ng ektenia, at manalangin mula sa puso: "Panginoon, maawa ka!" Ilan na bang napakahalagang "Panginoon, maawa ka" ang nakalampas na sa'yo! Umaawit ang buong koro ng magandang "Kyrie, eleison," ikinagagalak ito ng maraming madre, ngunit nananatiling hindi naaantig 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 — lahat ng ito ay sayang.

— Geronda, napapagod talaga ako sa buong-gabiang pagbabantay na halos wala na akong lakas pagdating ng Misa.

— Walang nakapagtataka diyan, ngunit kailangan mong magtiyaga. Kung magpapakita ka ng pasensya at pipilitin mong gawin ito, darating ang tulong mula sa Diyos at mararamdaman mong sasabog ang iyong lakas. Malalampasan mo ang pagod, 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 naglilingkod sa Liturhiya?

— Karaniwan, hindi nauupo sa panahon ng Liturhiya. Kung mahirap, maaari kang umupo habang binabasa ang Epistola. Ngunit kung ang isang tao ay may seryosong problema sa kalusugan at hindi makatayo, maaari siyang umupo. Bagaman ako mismo ay hindi kailanman umuupo sa panahon ng Liturhiya.

— Geronda, kapag ipinahayag ng pari: "Sa Iyo ng Iyo..." — paano ka nananalangin?

— Dahil bumababa ang Banal na Espiritu sa sandaling iyon, binibigkas ko sa sarili ang "Hari ng Langit," "Pinagpala Ka, Kristo..."<sup>170</sup> at "Nang Sugo Ka'y bumaba..."<sup>171</sup> 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 totoo lang, dapat ay handa ang isang tao sa lahat ng oras... Ngunit kapag malapit ka nang tumanggap ng Komunyon, mabuti na mas manalangin, mas magbasa ng mga Kasulatan at mga espiritwal na aklat... Lubos na nakatutulong na basahin mo nang mag-isa sa iyong selda ang serbisyo para sa Banal na Komunyon, kahit na maririnig mo rin ito sa simbahan.<sup>172</sup> Sa ganitong paraan mas mauunawaan mo ang kahulugan ng mga panalangin na ito at mas malalim mong mararamdaman ang iyong sariling kasalanan. Maaari mo ring kantahin ang unang ode ng Dakilang Kanon ng Pagpapakumbaba<sup>173</sup> at, mula sa 'Theotokaria', ang unang ode ng mga kanon ng Lunes at Miyerkules ng ikalimang tono, habang nagpapakumbaba.

— Geronda, ano ang maaari kong gawin sa panahon ng Liturgiya kung hindi ako nakapaghanda para sa Komunyon nang maaga?

---

<sup>169</sup> Ang Himno ng mga Kerubin. Ang himnong pang-liturhiya na ito ay nananawagan sa atin na batiin si Cristo nang hindi bababa sa karangalang iginagawad sa emperador ng Byzantine, na pumasok sa lungsod na sinamahan ng isang pangkat ng mga bantay na may sibat. — Tala ng tagasalin.

<sup>170</sup> Troparion ng Pentekostes.

<sup>171</sup> Kontakion ng Pentekostes.

<sup>172</sup> Ang Serbisyo ng Banal na Komunyon ay karaniwang binabasa sa simbahan sa oras ng Matins.

<sup>173</sup> 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.

— Ano, balak mo bang tapusin ang pagbabasa ng tuntunin pagkatapos ng pagbigkas na "Pinagpala ang Kaharian"? Unawain mo, hindi tagausig si Cristo; 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 na ang isang mananampalataya, dahil sa dami ng gawain, ay wala nang oras para basahin ang panalangin bago ang Komunyong at lumalapit sa Banal na Kális na parang isang daang-librang bloke ng kahoy. Dapat magkaroon ng mapagkumbabang pag-iisip: 'Diyos ko, patawarin Mo ako, isang bloke ng kahoy na ganito.' Tinitingnan ng Diyos ang puso. Madalas iniisip ng isang tao na handa na siyang tumanggap ng Komunyong, ngunit sa katotohanan ay hindi pa; at sa ibang pagkakataon iniisip nilang hindi pa sila handa — at doon nga sila handa. Ang pinakamainam na paghahanda ay mapagkumbabang saloobin, pagsisisi, at pag-ibig.

Ang paghahanda para sa Komunyong ay hindi binubuo ng pagpapalit ng damit at pagsisipilyo. Ang pinakamahalaga ay suriin ng isang tao ang kanyang sarili: nararamdaman ba nila ang Banal na Komunyong bilang isang pangangailangan? Payapa ba sila sa kanilang konsensya? Marahil ay may isang bagay na pumipigil sa kanila na tumanggap ng Komunyong na nananatiling hindi ikinuwento? Upang mapuno ng Banal na Katawan at Dugo, kailangang may kanais-nais na mga kalagayan. Ang pinakamahalaga ay ang mapagkumbabang pagnanais na pigilin 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 patuloy na nararamdaman ang Kristo sa kanilang sarili — mula sa isang Komunyong patungo sa susunod nang walang patid.

— Geronda, nangyayari na ipinapahayag ng pari: "Sa takot ng Diyos, pananampalataya at pag-ibig, lumapit kayo,"<sup>174</sup> — at nararamdaman kong hindi pa ako handang tumanggap ng Komunyong.

— Sa mga ospital, sa itinakdang oras, nag-iikot ang mga doktor, at malakas na ipinapaalam ng mga nars: "Rounds!" Pagkatapos ay umaalis ang lahat ng bisita sa mga ward, at naghahanda ang mga pasyente sa kanilang mga higaa at hinihintay ang doktor upang sabihin kung kumusta sila at makatanggap ng angkop na tagubilin tungkol sa kanilang paggamot. Gayundin, kapag sinabi ng pari: 'Sa takot ng Diyos...!' — isipin mong dumating na ang Doktor, at lapitan ang Banal na Komunyong nang may kamalayan sa iyong sariling kasu-kasalahan, buong pagpapakumbabang humihingi ng awa ng Diyos.

## Ang Banal na Komunyong-Diyos ang pinakapektibong gamot

— Geronda, pagod ka nang husto noong Liturhiya;<sup>175</sup> hindi mo na kailangang manatili at makinig sa mga panalangin ng pasasalamat.

— Ano ba ang sinasabi mo? Tinatanggap ko na ang Banal na Misteryo ni Cristo; tiyak na hindi ko man lang masabi ang 'salamat' sa Diyos? Tanging sa mga kaso ng matinding pangangailangan lamang maaaring umalis nang maaga. 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 Misa sa isang maliit na silid. 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 paglaganap ng init sa buong katawan ko. Alam mo, parang sa mga spiral heater — dumadaloy ang kuryenteng elektriko sa coil, at nag-aalab ito nang pula; naramdaman ko nang eksakto ang parehong pakiramdam sa buong katawan ko. Unti-unti, nagsimulang masunog ang buong katawan ko ng apoy. Matamis na apoy!

— Upang masunog, ngunit hindi masira, Geronda...<sup>176</sup>

— Oo, ang pagsunog... Sa matamis na apoy! Pagkatapos ay wala nang gutom, pagod, o lamig!..

— Gaano katagal itong tumagal, Geronda?

---

<sup>174</sup> Sa tradisyong Ruso, bahagyang naiiba ang sigaw na ito: "Sa takot ng Diyos at pananampalataya, lumapit." — Tala ng tagasalin.

<sup>175</sup> Sinabi noong Hunyo 1994, isang buwan bago ang pagpanaw ng Kagalang-galang na Paissios.

<sup>176</sup> Ex. 3:2.

— Naramdaman ko ito sa simbahan, agad pagkatapos ng Komunyong, at nang umalis na ako, mainit nang todo hanggang sa pag-uwi!

— Geronda, bakit may ilang tao na mahina at maysakit sa katawan ang kayang magtiis sa pag-aayuno nang maayos?

— Ang lihim nila ay nasa isang mapagkumbaba at mapagmahal na pagsisikap, na sinasamahan ng panalangin at pagsisipag sa Pinakabanal na Misteryo. Pinapakain nila ang kanilang kaluluwa sa Banal na Misteryo ni Cristo, at pinapakain din nila rito ang kanilang katawan. Kapag tumatanggap tayo ng Komunyong, tinatanggap natin ang pinakaepektibong gamot: ang Katawan at Dugo ni Cristo.

## **Kabanata 4.** **"Umawit sa ating Diyos, umawit"<sup>177</sup>**

### **Ang pag-awit sa simbahan ay 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'.<sup>178</sup> Kinakatawan ng kantor ang buong kongregasyon na nakatayo sa simbahan. Ngunit dapat ding sabihin sa kanilang isipan ng mga tao, 'Panginoon, maawa ka,' at huwag asahang sila'y uunlad sa espirituwal na paraan dahil lamang sa 'Panginoon, maawa ka' ng kantor.

Noong unang panahon, sabay-sabay na kumakanta ang lahat ng mananampalataya, at ayon sa mga patakaran ng simbahan, ganito dapat talaga. Gayunpaman, sa hanay ng mga miyembro 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 mga miyembro nito ng mga taong deboto at may kakayahan 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 sa pakikinig sa mga kantante, nagagalak sila na may mga taong mula sa kanilang hanay na inialay sa Diyos upang papurihan Siya nang maganda.

— Geronda, ano ang iniaalay ng isang tao sa Diyos na hindi kumakanta, kundi nakikinig lamang sa pagkanta ng simbahan?

— Kapag ang isang tao ay nakikinig sa papuri 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 Banal na Pagbabantay sa Gabii ay isinasagawa para sa isang tiyak na pangangailangan.<sup>179</sup> 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 serbisyo ay patuloy na nakatuon ang iyong isip at puso sa layunin kung bakit iniaalay ang panalangin, kung gayon, maging ikaw man ay kumakanta, nagbabasa ng Awtong Salmo o ng mga kanon, o nakikilahok sa serbisyo sa ibang paraan — ang lahat ng ito ay panalangin para sa isang tiyak na pangangailangan. Alam mo, kapag ipinagdiriwang natin ang Banal na Pagbabantay sa Gabii para sa isang partikular na pangangailangan, dalawa o tatlong petisyon lamang sa litaniya ang nakalaan para rito. Ang lahat ng iba pa ay sumusunod sa karaniwang ayos, subalit ang buong Banal na Pagbabantay sa Gabii ay iniaalay para sa pangangailangan na iyon.

---

<sup>177</sup> Awit 46:7.

<sup>178</sup> Isa sa mga petisyon sa ektenia.

<sup>179</sup> Ang mga pagbabanté ay ginaganap 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.

## Isang mabuting kalagayang espiritwal

— Geronda, hindi ako masyadong magaling kumanta. May sinasabi sa akin na iniisip na marahil ay dahil hindi tama ang pagbigkas ko.

— Ngunit tiyak na hindi rin 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 espiritwal na kalagayan, umaawit siya na parang bulbul, ngunit kung nasa masamang kalagayan, siya'y umiiyak na parang kuliglig. At ang iba naman ay maaaring may sanay na boses, pero kung hindi maayos ang kanyang pag-iisip, 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.<sup>180</sup>

— Geronda, kapag kumakanta kami 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.<sup>181</sup> Ngunit una sa lahat, dapat tiyakin na maayos ang kaluluwa, na mabuti ang lahat sa loob at sa 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 may suliranin sa loob, kung nagtatago sila ng mga di-makatarungang iniisip o maliliit na pag-iisip sa kanilang kaluluwa, anong kabutihan ang maaari nilang awitin? Paano nila mararamdaman ang tamis ng paraiso upang umawit mula sa puso? Kaya sinasabi:

'May masayang pakiramdam ba? Magkanta siya.'<sup>182</sup> Sa ideal na sitwasyon, ang mga kumakanta sa simbahan ay dapat may mas sensitibo at malambing na puso at mas matamis at mas masayang panloob na disposisyon kaysa sa ibang mga kapatid. Isipin ninyo: paano makakakanta ang isang tao ng 'O Gentle Light' kung wala siyang liwanag sa loob?

## Lahat ito ay tungkol sa kabanalan

— Geronda, kapag sinasabi sa akin ng mga tao na pangit akong kumanta, sinisikap kong maunawaan kung ano ang kailangan kong itama sa aking teknik sa pagkanta.

— Kailangan mong magsikap na magkaroon ng monastikong disposisyon, paggalang, at paghuhusga, sa halip na mag-isip tungkol sa mga kasanayan sa pagtatanghal o purong teknik. Ang kasanayan nang walang paggalang ay parang make-up: isang panlabas, hindi natural, at artipisyal na bagay. Sa sekular na mundo, ang ilang mang-aawit ay 'nagsusuot ng maskara' sa kanilang mga tinig dahil sa pangangailangan, upang sila ay makuha na mag-awit sa katedral at kumita ng mas mataas na sahod. Sinasabi nila: 'Kung ako ay itinalaga 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 kumanta nang may pagpapanggap 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 kilalanin ang pinagkaiba ng panloob at taos-puso sa panlabas at artipisyal.

— Geronda, marahil ang boses ko ang dapat sisihin sa pag-awit ko sa makalupang paraan?

— Hindi ang tinig mo ang dapat sisihin, kundi ang istilo ng pagkanta sa parokya. Kumakanta ka nang may isang uri ng kayabangan sa mundo, gaya ng pagkanta ng ilang kantador na narinig mo bago ka dumating sa monasteryo. Hindi natural ang pagkanta mo. Huwag mong pilitin ang iyong mga kordang boses. Alam mo ba kung gaano ito nakakapagod para sa mga nakikinig? Kumanta ka mula sa puso; gawin mo ito nang natural.

— Marahil, Geronda, mas mabuti kung hindi na lang ako kakanta pansamantala?

— Hindi, magpatuloy ka sa pagkanta. Pakinggan mo ang ibang mga madre, at unti-unti ay mawawala na ang ganoong makalupang estilo. Sa Athos, ganoon din, ang mga batang monghe ay kumakanta nang makalupa sa

---

<sup>180</sup> Karaniwan tuwing araw ng trabaho, inaawit ng mga madre ang stichera at troparia nang sunud-sunod. — Tala ng tagasalin.

<sup>181</sup> 1 Cor. 14:40.

<sup>182</sup> Santiago 5:13.

simula. Kung wala pa silang karanasang monastiko, paano nga ba sila kakanta nang 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 nalilihis sila sa landas: pagkatapos ng lahat, nawawala nga ang lasa ng 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 patay na alak; parang isang hindi nakatunong na instrumento na nakakainis lamang. At hindi mahalaga kung malakas o mahina ang pag-awit; ang mahalaga ay awitin ito nang may paggalang. Doon, kahit mahina ang boses ay tunog mapagkumbaba at matamis, hindi nakakatulog. At ang malakas na pag-awit ay tunog makapangyarihan at taos-puso, hindi magaspang. Si Ama Makarios Bouzikas (<sup>183</sup>) 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 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 will open my hands to You,"<sup>184</sup> 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 nababago sa kalooban, at dahil ang panloob na pagbabagong ito ay lumalabas, ang nakikinig sa kanya ay nababago rin tungo sa kabutihan. 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, kinuhâ ng mga Turko ang kanilang musika mula sa Byzantium — at gaano sila kaantig na kumanta! Ngunit tungkol saan ang kanilang mga kanta? "Ilulunod ko ang aking mga dalamhati 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 inialay ang Kanyang sarili bilang sakripisyo — at gayon pa man ay nanatiling hindi natin nararamdaman?

"O pinagpalang punò, kung saan si Cristo, Hari at Panginoon, ay ipinako..."<sup>185</sup> 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 para bang iyon ang 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 kay Kristo?

— Tanging ang Pagpapako sa Krus 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, luha ang dumadaloy sa aking mukha. Matindi ang pagkabagbag ng puso ko, para bang sasabog ito palabas ng dibdib ko. Idinikit ko ang kahoy na iyon sa dibdib ko para hindi mabasag ang mga tadyang ko. At ikaw? Kukuha ka ng aklat na may serbisyo sa Krus, kakanta ka: 'Ang Krus ni Cristo, pag-asa ng mga Kristiyano,'<sup>186</sup> — ngunit ang isip mo ay nasa kung saan-saan. Paano nga ba mababago ng kaluluwa? Ah, kung sana'y kumilos ang puso, kung sana'y mabago ang kaluluwa—anong

---

<sup>183</sup> Monghe Makarios Bouzikas (1886–1965) — isang kantór na nanirahan sa isa sa mga selda ng Monasteryo ng Stavronikita. — Tala ng tagasalin.

<sup>184</sup> Awit 103:28. Ang mga taludtod ng salmo na ito, mula sa ika-28 pataas, ay inaawit sa mga pagbabanté sa gabi tuwing pista.

<sup>185</sup> Irmos ng ikalimang ode ng kanon para sa Pista ng Pag-aangat ng Banal na Krus (14 (27) Setyembre).

<sup>186</sup> Isang stichera na batay sa Awit 50 sa Matins para sa Pista ng Pag-aangat ng Banal na Krus.

kasaganaan ng pagdiriwang ang magsisimula noon! Nakadalo ka na ba sa isang pagdiriwang na ipinagdiriwang ng buong lungsod?

Kapag sinasabayan ng isip at puso ng isang tao ang kanyang inaawit, nagsisimula siyang maging mapagbigay-galang, at darating sa kanya ang lambing at lahat ng iba pa. Kaya, talimahin ang banal na mga kahulugan upang tumagos ang mga ito sa puso. Kung isang salita man lang ang makalusot sa pagkakahiwalay ng ating puso, ang isang tao ay aangat, lilipad sa loob, at magbabagong-bago sa espiritu—at ang natitirang mga salita ng seremonya ay dadaloy sa kanyang puso nang walang sagabal, at ang pagbabagong-bago sa espiritung ito ay tatagos sa kanyang buong pagkatao. Kapag naririnig ko ang "nagulat ang isip ko at umaawit ako sa Iyo, O Ina ng Diyos,"<sup>187</sup> ang isip ko ay "nagulat," ibig sabihin, tumitigil itong gumana, at muntik na akong mawalan ng malay. At kapag naririnig ko ang "Magalak, O lupa, nang may malaking kagalakan,"<sup>188</sup> 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 ring nagbabago sa puso o katawan niya.

— Geronda, talagang gusto ko ang mga lumang awit ng mga sundalo tungkol sa Inang Bayan.

— Ang mga awit ng matatandang sundalo ay nagpapukaw ng pagmamahal sa Inang Bayan, naghihikayat ng mga gawang kabayanihan, nagpapalakas ng diwa at nagtutulak sa mga tao na lumaban. Noong mga taon ng pagsakop ng Alemanya, may isang bulag na musikero na may tabako — alam mo ba kung ilang tao ang kanyang napukaw upang lumaban? Sa anong kirot tinugtog ng dukhang lalaki ang 'Maging Masunurin, mga Mahihirap!' Nakikiramay siya sa buong bansa, at maririnig ang kanyang kirot sa tunog ng plawta. Pagkatapos, iunat niya ang kanyang sumbrero at hihingi ng limos. Sasabihin ng mga Aleman, 'Bingi siya, ano'ng silbi niya?' at hindi siya papansinin—hahagis 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 dumiretso sa Kabundukan ng Dzhumerka upang sumali sa mga yunit ng partisan ni Zervas.<sup>189</sup> Ngayon isipin mo: iniwan ang lahat at pumasok sa 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 troparia ng simbahan, nabibiyak ang aking puso. Naririnig ko ang Paschal stichera — nagagalak ako. At kapag ako mismo ang kumanta, ang isip ko ay nasa Diyos, at nanginginig ang puso ko. Kung kakantahin ko ang malungkot na stichera — sumasakit ang kaluluwa ko at malungkot akong kumanta. Kung kakantahin ko ang masayang mga stichera — nagagalak ako. Unawain na kailangang magsimula sa kahulugan. Nakatuon ba ang isip sa mga banal na kahulugan? Kung gayon, ang tao ay espirituwal na nababago, ang puso ay nasusunog at tinatanggap ang espirituwal na lambing na ito nang may espirituwal na kagalakan. Ngunit kung ang isip ay hindi nasa dapat nitong kinaroroonan, kung gayon ay walang lambing at walang 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 dumadaloy mula sa kalaliman nito. Kapag iniisip ng isang tao si Cristo, ang paraiso, kumakanta sila mula sa puso. At kapag sinimulan na nilang tikman nang dahan-dahan ang makalangit, naririnig sa bawat himno ang pintig ng kanilang puso. Kahit na hindi lubusang nakatuon ang isip sa mga salita, kundi nasa kaisipan lamang ang paraiso, nanginginig ang puso—tulad ng sa isang nightingale. Kapag umaawit ito, nanginginig ang buong katawan nito, at nanginginig ang sanga kung saan ito nakaupo. Para bang sinasabi nito: 'Huwag mo akong galawin, wala na akong kailangan, lubos na akong nabaliw!'

---

<sup>187</sup> Irmós ng ikasiyam na ode ng unang kanon ng Kapistahan ng Epipanya ng Panginoon.

<sup>188</sup> Refrain ng ikasiyam na oda ng kanon para sa Kapistahan ng Pagpapahayag ng Pinakabanal na Theotokos.

<sup>189</sup> Si Zervas Napoleon (1891–1957) — isang pulitiko at militar na pigura, isa sa mga nangungunang pigura ng pambansang Paglaban noong pananakop ng Alemanya. Pagsapit ng katapusan 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 Dzumerka.

— Geronda, may naiisip ako na 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 walang hanggan, at doon nagiging makalangit ang awit! Pagkatapos, kahit na lumihis ka ng tono sa ilang bahagi, nararamdaman mo pa rin ang tamis, dahil ito ay dumadaloy mula sa puso.

— Geronda, paano ito magagawa kung ang mang-aawit ay hindi nag-iisa, kundi kasama ang isang koro?

— Kung ang protopsalt<sup>190</sup> ay kumanta mula sa puso, ang ibang mga mang-aawit ay nahihikayat sa kanya, sila ay nadadala — sa pinakamagandang kahulugan ng salita.

— Geronda, pero paano kung ang protopsalt ay hindi kumanta mula sa puso? Maaari bang kumanta mula sa puso ang ibang mang-aawit? Pagkatapos ng lahat, susunod siya sa ritmo at tono na itinakda ng protopsalt.

— Kaya ano, sa tingin mo, ang ginagawa ng protopsalt—kinukuha ba niya ang puso nila? Wala itong kinalaman sa puso. Maaaring ang isang mang-aawit ang may pinakamahirang boses sa koro, pero kung ibubuhos niya ang kanyang puso sa pag-awit, aawit siya mula sa puso, dahil hindi niya magagawang gawin ito nang iba. Umaawit siya, at sa loob niya ay tila nababaliktad ang lahat, nanginginig ang kanyang puso at napupuno ng luha ang kanyang mga mata. Nauunawaan mo ba? Hindi siya pinipigilan ng protopsalt o ng ibang mga mang-aawit. Kaya huwag na tayong maghanap ng dahilan para sa ating sarili. Sa aking palagay, ang mga kababaihan ay walang kahit anong dahilan kapag hindi sila kumakanta nang mula sa puso, nang may damdamin at lambing — sapagkat likas sa kanila ang taos-pusong pag-ibig at lambing na ito.

— Geronda, may naiisip ako: naipapahayag namin ang damdamin ng mga himno, ngunit sa ibabaw lamang.

— Ang damdamin sa pag-awit sa simbahan ay nagmumula sa loob, mula sa puso. Kapag nakatuon ang isip sa kahulugan, ito ang nagbubunsod ng isang damdaming galing sa puso — isang panginig ng 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 mga isip kasama ko! Tingnan ninyo, ang ilang musikero ay sinadya ngang umiinom ng alak bago tumugtog, at pagkatapos ay kumakanta nang buong kaluluwa; ang alak ang kanilang puwersa. Ngunit kayo ay dapat malasing sa banal na apoy at sa Banal na Espiritu!<sup>191</sup>

## **Bahagi 7. Tungkol sa Kaharian ng Puri**

Humarap sa espirituwal na kaharian, sa kaharian ng papuri. 'Kaluwalhatian sa Iyo, Diyos, kaluwalhatian sa Iyo, Diyos'—paulit-ulit mong sabihin ang mga salitang ito.

### **Kabanata 1. Tungkol sa Pagpupuri sa Diyos**

---

<sup>190</sup> Protopsalt (Griyego para sa 'pangunahing mang-aawit') — ang nangungunang mang-aawit sa koro, ang pinuno ng koro. — Tala ng tagasalin

<sup>191</sup> Tingnan: Mat. 3:11.

## Ang pagsisisi ay naroroon din sa pagluluwalhati

Geronda, hindi ako nagsusumikap ayon sa nararapat, at ikinalulungkot ko ito.

— Maging mapagmasid at luwalhatiin ang Diyos.

— Geronda, mas madalas akong humihingi ng kapatawaran sa Diyos kaysa magpupuri sa Kanya.

— Ang paghingi ng kapatawaran ay mabuti rin, ngunit mas mabuti pa ring luwalhatiin Siya. May pagsisisi sa pagpupuri, na nagdudulot ng banal na aliw, sapagkat naglalaman ito ng kababaang-loob. Ang "Kaluwalhatian sa Iyo, O Diyos" ay nangangahulugang din "patawarin mo ako, Diyos ko, sa aking mga kasalanan, upang mapapurihan 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 ka roon. 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 pag-ibig sa Diyos, ay taimtim na pinagsisihan ang isang pagkabagsak nila at pagkatapos ay nagpakita ng pagsisisi, ito ay nagpapagalaw sa Diyos ng habag. Ngunit ang isang taong may ibang disposisyon, nang magsisisi, ay nagpapasalamat at pinupuri ang Diyos araw at gabi para sa pagliligtas sa kanila mula sa kanilang dating makasalananag buhay, at ang Diyos ay nagagalak sa pag-ibig ng Kanyang anak.

## Ang papuri ay pagpapahayag ng sukdulang pasasalamat

— Geronda, anong uri ng ulan iyon kanina: tuyong-tuyo pa rin ang mga dahon!<sup>192</sup>

— Ano ang masasabi ko rito? Kahit ang ulan na bahagyang 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 tinutugunan ng Diyos ang ating mga kahilingan para sa pangangailangan ng monasteryo, paano natin Siya dapat pasalamatan?

— Magsagawa ng panalangin upang pasalamatan ang Diyos, na nagpadala ng tulong sa pamamagitan ng Kanyang mga santo. At laging sundin ang tuntuning ito: pagkatapos ng anumang panalangin, kapag nanalangin ka nang taimtim at mula sa puso, sa sandaling ipagkaloob ito ng Mabuting Panginoon — maghandog ng taos-pusong papuri, magpasalamat nang may kagalakan.

— Geronda, paano natin Siya dapat purihin?

— Maaaring ihayag nang malakas ang papuri,<sup>193</sup> o maaari rin itong ihayag nang buong puso lamang; sa huling kaso, ito ay panloob na papuri.

— Geronda, may kasamang pasasalamat ba palagi ang papuri?

— Aba, anong uri ng papuri ang mayroon kung walang pasasalamat? Hindi ba nagpapasalamat ang mga anghel sa Diyos kapag pinupuri Siya?

— Geronda, ano ang pagkakaiba ng papuri at pasasalamat?

— Ang papuri ay masayang pasasalamat, isang pagbuhos ng pasasalamat, isang pag-agos na nagmumula sa loob, mula sa puso. Maaaring hindi alam ng isang tao ang lahat ng salita ng isang troparion nang kanta-kanta, maaaring kalahati lang ang alam niya, at maaaring maglagay ng sarili niyang mga salita, ngunit ang puso niya ay kikibot pa rin sa tuwa. Kung ipinapasalamat mo sa Diyos ang Kanyang saganang biyaya, sa pamamagitan ng pasasalamat at papuri mararamdaman mo ang buong kayamanan ng Kanyang Kabutihan.

## Nagsisimula ang papuri 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.

---

<sup>192</sup> Sinabi noong panahon ng matinding tagtuyot, nang umulan nang bahagya isang araw.

<sup>193</sup> Bilang tanda ng pasasalamat sa Diyos, maaaring bigkasin ang doksolohiya "Luwalhati sa Iyo..." o manalangin gamit ang rosaryo, na nagsasabing: "Luwalhati sa Iyo, aming Diyos, luwalhati sa Iyo."

— Geronda, paano makakamit ng isang tao ang pakiramdam ng pasasalamat sa Diyos?

— Upang maramdaman ang pasasalamat sa Diyos sa iyong kaluluwa, napakalaking tulong na bantayan ang iyong sarili, kumilos nang tama sa iyong kapwa, at maging mapagpasalamat sa mga tao. Sinumang nakaramdam ng pasasalamat sa kanyang kapwa kahit sa isang maliit na kabutihang-loob ay walang dudang makaramdam ng di-mapanalingang mas malaking pasasalamat kay Kristo, na nagkaloob at patuloy na nagkaloob ng Kanyang mga biyaya sa atin nang sagana. Kaya, ang isang tao ay patuloy na mapupuno ng pasasalamat, sapagkat sa mismong sandaling iniisip nila kung paano ipahayag ang kanilang pasasalamat kay Cristo, ang Panginoon ay magkaloob sa kanila ng mas lalong biyaya, upang ang isang mapagmahal na kaluluwa ay simpleng matunaw sa pag-ibig para sa Kanya. Sapagkat kung ang isang tao ay may espiritwal 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 pangkalahatan?

— Kung maaari mong pag-isipan nang partikular 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 mararanasan mo ang malaking pasasalamat. Kapag nakatuon ang isip ng isang bata sa kanyang ina, nararamdaman niya ang malambing nitong mga haplos. Ngunit kung siya ay abala sa kanyang mga laruan, kahit na haplusin at halikan siya ng kanyang ina, wala siyang mararamdaman. Palagi tayong hinahaplos ng Diyos nang may lambing. Ang taong nag-iisip sa mga biyaya ng Diyos ay naaantig hanggang sa lumuha, ang kanyang puso ay gumigising, at palagi niyang pinupuri ang Diyos.

— Geronda, paano magsisimulang magalak at magsaya ang puso sa pamamagitan ng pasasalamat sa Diyos?

— Sa pamamagitan ng kababaang-loob at pag-ibig, napagtatanto ng isang tao ang dakilang biyaya ng Diyos at nagiging isang mapagpasalamat na lingkod.<sup>194</sup> "Diyos ko," wika niya, "hindi ako karapat-dapat sa Iyong pag-aaruga; tulungan Mo ang iba — ang mas naghahirap kaysa sa akin..." At ang Diyos, nang makita ang ganitong pag-ibig at kababaang-loob, ay ibinubuhos ang Kanyang biyaya sa taong iyon. At kaya't nagpapatuloy ang pagtutulungan na ito: ang tao ay nagpapasalamat — at ang Diyos ay nagkaloob sa kaniya 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, sinabi rin ni Cristo:

"Pinapuri Kita sa lupa; at ngayo'y, Ama, iparangal Mo ako."<sup>195</sup> May ilan na mali ang pagkaunawa sa mga salitang ito at nagsasabing: "Naghahanap din ng kaluwalhatian si Cristo!" Ngunit ang ibig sabihin ng mga salitang ito ay ganito: "Ako, Ama, ay ipinahayag Kita sa lupa; ipahayag Mo rin Ako, upang maniwala ang mga tao."

— 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 pagtatrabaho sa karayom at paulit-ulit na sasabihin: 'Kaluwalhatian sa Iyo, O Diyos! Kaluwalhatian sa Iyo, O Diyos, na ako'y buhay. Kaluwalhatian sa Iyo, O Diyos, na ako'y mamamatay at pupunta sa Iyo. Kaluwalhatian sa Iyo, Diyos, sapagkat kahit pa mapunta ako sa impyerno, may isang tao na iaakyat mula sa impyerno papunta sa langit bilang kapalit ko. At upang hindi ako malungkot sa katotohanang naghahirap ako sa impyerno, sana'y maraming makasalanang ang kunin ng Diyos mula sa impyerno papunta sa langit, upang lumaki ang Kanyang kagalakan sa kanila, at lumiliit ang Kanyang pagdadalamhati para sa akin."

---

<sup>194</sup> Tingnan ang Mat. 25:21–23.

<sup>195</sup> Tingnan ang Juan 17:4-5.

Nawa'y huwag kailanman mawala sa iyong mga labi ang mga salitang "Kaluwalhatian sa Iyo, O Diyos." Kapag ako'y nasa sakit, ang aking gamot ay "Kaluwalhatian sa Iyo, O Diyos"; ang ibang mga tableta ay hindi nakakatulong sa akin. Mas mataas pa ang "Kaluwalhatian sa Iyo, O Diyos" kaysa sa "Panginoong Hesukristo, maawa ka sa akin." Dati nang sinasabi ni Nakatatandang Tikhon: "'Panginoong Jesucristo' ay katumbas ng isang daang drachma, ngunit ang 'Kaluwalhatian sa Iyo, O Diyos' ay katumbas ng isang libo," ibig sabihin, mas higit pa. Sa pamamagitan nito, ibig niyang sabihin na ang isang tao ay humihingi ng awa ng Diyos dahil sa pangangailangan, ngunit pinupuri ang Diyos dahil sa pag-ibig, at samakatuwid ay mas malaki ang halaga ng pagpupuri sa harap ng Diyos. Pinayuhan ng Matanda na sabihin ang 'Kaluwalhatian sa Iyo, O Diyos' hindi lamang kapag maayos ang lahat sa atin, kundi pati na rin kapag tayo ay naghihirap, 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?

— Iyan ang tunay na espirituwal na kagalakan! ... Napasaya mo ako nang lubos 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 iyon ang isang buong pahina ng papel! Nawa'y ipagkaloob sa iyo ng Diyos, sa buhay na darating, na makasama ka ng mga anghel na palaging nagbibigay-luwalhati sa Kanya. Amen.

## **Kabanata 2.** **Tungkol sa Kaharian ng Puri**

### **Dalawang ranggo sa kaharian ng papuri**

Ang susi sa pag-unawa sa papuri ay may dalawang baitang sa kaharian na ito. Kung hindi dumaan ang isang tao sa una, hindi siya makakarating sa ikalawa. Sa unang baitang, tinitiiis ng isang tao ang pagdurusa, ngunit tama ang pagkaunawa niya sa lahat ng bagay. Sumusunod sila sa mabuting hangarin, sinisisi ang kanilang sarili, nagpapakumbaba, nagsisisi, at nagpapasalamat sa Diyos sa lahat ng bagay: "Diyos ko," wika niya, "pinasasalamat Kita; dahil sa aking mga kasalanan tinitiiis ko ang lahat ng ito. Karapat-dapat pa sa akin ang mas mabigat, ngunit natatakot akong hindi ko ito matiis. Hinihiling ko sa Iyo, bigyan mo ako ng pasensya at lakas upang tiisin ang lahat." Pagkatapos ay dumarating ang banal na aliw, at ang tao ay lumilipat sa ikalawang yugto. May mga taong nagdaan na sa landas ng pagsisisi at nararamdaman ang banal na aliw na dulot ng pagtalikod sa mga 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 hindi niya mapigilan. Patuloy nilang inuulit ang "Kaluwalhatian sa Iyo, O Diyos," na nagpapasalamat sa Diyos para sa Kanyang dakilang biyaya, para sa Kanyang dakilang pag-ibig, at saka ang kaluluwa ay kusang-loob na hinihimok sa panalangin, sa pagpupuri sa Diyos, o, sa pinakamaliit, ay humihingi ng kapatawaran sa Diyos 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,<sup>196</sup> dahil palagi siyang namumuhay sa kagalakan ng Paskwa ng Pagkabuhay.

Para sa mga taong nasa ganitong kalagayan, palaging Pasko ng Pagkabuhay, palaging Pagkabuhay! Lahat ng kampana ay tumutunog nang may kagalakan.

---

<sup>196</sup> Ang unang linggo pagkatapos ng Pagkabuhay ay tinatawag na Liwanag na Linggo.

Purihin Siya sa pamamagitan ng malalambing na simbal, purihin Siya sa pamamagitan ng masiglang simbal!<sup>197</sup> Buong araw nilang pinupuri ang Diyos, at ang tibok ng kanilang puso ay parang kampanaryo ng kampana.

### **Luha ng pagsisisi at luha ng papuri**

— Geronda, ipaliwanag mo sa amin ang mga salita ni Abba Isaac nang isinulat niya tungkol sa mga luha: 'May mga luha na nag-aalab at nagpapalanta sa katawan, samantalang ang ibang luha ay nagpapasigla at nagpapalusog dito. Ang mga luha na nagmumula sa lambot ng isang pusong napapababa dahil sa kasalanan—ang mga iyon ay nag-aapoy at nagpapalanta sa katawan... Ngunit ang mga luha ng ibang uri ay nagmumula sa kaalaman at paghuhusga: pinapalamutian nila ang mukha at pinapalusog ang katawan.'<sup>198</sup>

— Ang unang luha ay luha ng pagsisisi. Malalim at taos-puso kang nagdadalamhati sa kasalananang nagawa mo at hinahabol mo ito nang may kababaang-loob. Ang mga luhaing ito ay nakakapagod sa isang tao, ngunit may banal na aliw sa mga ito. 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 malalambing na tamis, sa makalangit na tamis. Sa ikalawang kalagayang ito, kaunti na lamang ang pagkain na kailangan ng isang tao. Nalulugod ang puso, at ang kaunting kinakain niya ay sapat na para sa katawan; hindi rin siya napipinsala ng kakulangan sa tulog. Hindi niya pinipilit ang sarili na manatiling gising, kundi dahil sa pagbuhos ng kagalakan ay hindi siya makatulog. Sumiklab ang banal na kagalakan sa puso, at nakakalimutan niya ang pagtulog. Ang dakilang kagalakang ito ay higit pang tumutubos sa kakulangan sa tulog.

— Geronda, maaari bang kumanta ang isang tao nang may luha: 'Ipinanganak si Kristo, luwalhatiin Siya?'

— 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! Naramdaman niya ang di-mailarawang kagalakan mula sa pasasalamat, kaya hindi na niya mapigilan. Ito ay 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 babalot 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**

Geronda, bakit minsan ay malinaw nating nararamdaman ang biyaya habang nananalangin, samantalang sa ibang pagkakataon ay wala tayong nararamdaman?

— Ang Mabuting Panginoon, upang himukin tayo sa espirituwal na pagsisikap, ay nagkakaloob ng ganoong mga biyaya sa atin paminsan-minsan. Parang binibigyan natin ng matamis ang isang maliit na bata at sinasabihan siya, 'Kung magiging mabait ka, makakakuha ka pa ng mas marami'—ganyan din, binibigyan tayo ng Diyos ng ganitong 'mga matamis' 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 mga hilig — maaari bang ito ay isang pandama kaysa espirituwal na pakiramdam?

— Sa simula, marahil... Ngunit habang lumalago ang isang tao sa espirituwal, nauunawaan ang lahat; sapagkat kahit ang isang bunga, bago pa ito maghinog, ay maasim at mapakli... Unti-unti na ipinagkakaloob ng Diyos ang Kanyang biyaya para sa ikabubuti ng tao, sapagkat kung mararamdaman niya nang sabay-sabay ang

---

<sup>197</sup> Awit 150:5.

<sup>198</sup> Tingnan: Isaac the Syrian, St. Words of the Ascetics. Salita 21. p. 126. — Tala ng tagasalin.

buong sukat ng biyaya ng Diyos, baka hindi niya ito matiis. Ngunit kung hindi mapagtanto ng isang tao na kahit ang munting bagay na ito ay mula sa Diyos, at hindi niya pinatitibay ang kanyang sarili sa paniniwalang wala siyang anumang sariling kakayahan, aalisin ng Diyos ang Kanyang mga kaloob sa kanya hanggang sa maunawaan ng tao na ang mga kaloob na ito ay hindi sa kanya, kundi sa Diyos.

— Minsan, Geronda, pagkatapos ng buong araw na paggawa sa pagsunod, dumarating ako sa aking selda at ayaw kong magpahinga, kundi 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 bunga.

— Geronda, paano ko dapat luwalhatiin ang Diyos sa ganitong mga pagkakataon?

— 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 ipaalam sa atin ang isang bagay. Ngunit palagi Niya itong ginagawa nang may tiyak na layunin.

— Minsan, Geronda, kapag sinasabi ko ang Panalangin kay Hesus at hinihiling ang awa ng Diyos, nararamdaman ko ang isang panloob na pagbabago, isang pakiramdam ng lambing.

— Kapag ang isang tao ay mapagkumbabang naghahanap ng awa ng Diyos at napagtatanto ang kanyang sariling kasalanan, ipinapadala ng Diyos sa kanya ang Kanyang biyaya, at ang tao ay nababago sa espirituwal. Sinasalang-ayaw nila ang pagkalungkot nila sa Diyos dahil sa kanilang mga kasalanan, sila ay nagsisisi, sila ay nakararamdam ng pagkabagabag, at ginagantimpalaan sila ng Diyos ng ganoong banal na aliw.

— Geronda, kapag nananalangin ako ng Panalangin kay 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, mas naaantig ang Diyos at iniaalok Niya 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 ng tsokolate ng ama, kundi dahil mahal niya ang kanyang ama; ibang usapin kung ang ama mismo ang gustong bigyan ang bata ng tsokolate.

Ang panalangin na iniaalay para sa pakiramdam ng kagalakan, sa halip na para sa pagsasama sa Diyos, ay hindi tunay na panalangin.

— Minsan, Geronda, kapag nananalangin ako para sa paglutas ng 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, magkasama na ang pag-asa sa Diyos at ang banal na aliw.

— Geronda, paano malalaman ng isang tao kung tama 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, nagsusumikap ako nang husto, nagsusumikap ako sa panalangin, ngunit hindi ako nakararamdam ng aliw.

— Mabuti iyon. Ibig sabihin ay nagsisilbi ka sa Diyos nang walang pag-iimbot. Ibigay natin sa Diyos ang ating mga puso, mapagkumbabang humihingi ng Kanyang awa, at alam Niya nang eksakto ang ating kailangan. Ang isang taong espirituwal ay hindi naghahangad ng iba kundi ang kaligtasan ng kanyang kaluluwa. At hindi siya nagsusumikap para sa mga kagalakan ng Diyos — hindi, ginagawa niya ito dahil sa pag-ibig, tinatanggap ang anumang ibigay sa kanya ng Diyos.

## Ang pagdalaw ng Banal na biyaya

— 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 maghanap ng liwanag o banal na mga kaloob, kundi ng pagsisisi lamang, na humahantong sa kababaang-loob; at saka ibibigay ng Mabuting Diyos sa isang tao ang kanyang pangangailangan. Minsan ay napuntahan ko si Ama David ng Dionysius.<sup>199</sup> Nanirahan siya sa isang marumi, madilim, at magulong selda. Ngunit sa madilim na selda na iyon, namuhay siya sa Liwanag. Malaki ang kanyang nagawa sa panalangin at umabot siya sa mataas na antas ng espirituwal. Natakot akong magtanong sa kanya ng kahit ano! "Hindi ito pinag-uusapan, hindi ito pinag-uusapan," inuulit niya. Alam mo ba kung ano ang ibig sabihin ng makita ang Liwanag sa gitna ng kadiliman, nang walang anumang liwanag? Ang mabuhay sa gitna ng mga bundok ng basura at manirahan sa mga tahanan ng Diyos!

"Upang matanggap ang Espiritu, kailangan magbigay ng dugo."<sup>200</sup> Nang nanirahan ako sa dormitoryo, isang Kwaresma ay nagpasya akong isabuhay ito. Wala akong ipinagkait sa sarili, pinahigpit ko ang panutang-busog nang husto na kung medyo higit pa ay mapuputol na ito. Pakiramdam ko ay sobrang pagod na ako na baka bumagsak sa gitna ng kalsada at humiling sa Diyos na tulungan akong bumangon, para hindi nila ako makita at sasabihin: "Tingnan ninyo, nagsusumikap nang husto ang mga mongheng ito kaya nahuhulog sila sa sobrang 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—isang matamis na pag-iyak. Tumagal ito ng dalawampu o tatlumpong minuto at nagbigay sa akin ng napakalakas na lakas na nagpatibay sa akin sa espirituwal sa loob ng hindi bababa sa sampung buong taon.

Nang tanungin ko si Matanda Pedro tungkol dito, s<sup>201</sup>, sinabi niya sa akin: "Palagi kong nararanasan ang ganitong mga kalagayan. Sa mga sandaling iyon, kapag bumibisita sa akin ang Banal na biyaya, ang puso ko ay matamis na pinapainit ng pag-ibig ng Diyos at isang pambihirang Liwanag ang nagliliwanag sa akin mula sa loob at labas. Sa mga ganitong pagkakataon, nararamdaman kong kumikislap pa nga ang aking mukha. Naliwanagan pa nga ang aking selda! Pagkatapos ay hinuhubad ko ang aking skufia, mapagkumbabang yumuyuko at sinasabi kay Cristo: 'Panginoon, tusukin Mo ang puso ko ng sibat ng Iyong kabutihan.' Dahil sa labis na pasasalamat, walang patid na dumadaloy ang matatamis na luha mula sa aking mga mata, at pinupuri ko ang Diyos. Pagkatapos ay tumitigil ang lahat, dahil nararamdaman kong napakalapit ni Cristo at wala na akong hihilingin pa; humihinto ang panalangin, hindi na gumagalaw ang mga butil ng 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 nakalaya na namin ang aming sarili mula rito, umalis na kayo papuntang Athos... Sige, pakiusap: gawing isang espirituwal na limos ito!

— Nang nanirahan ako sa Katounaka, 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 butil ng rosaryo para sa Compline at sa Akathist,<sup>202</sup> at saka nagsimula akong bigkasin ang Panalangin kay Hesus. Habang paulit-ulit ko itong sinasambit, lalo pang lumalayo ang aking pagod at lalo kong nararamdaman ang gaan. Naramdaman ko ang napakalaking kagalakan sa aking kaluluwa kaya ayaw kong matulog, at nagpatuloy akong bigkasin ang Panalangin kay Hesus nang walang patid. Mga bandang 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 para tiisin ang liwanag na ito. Habang ako ay nasa kalagayang ito, sa Liwanag na Banal na ito, ako ay nasa ibang mundo—ang espirituwal na mundo.

<sup>199</sup> Tingnan tungkol sa kaniya: *The New Athonite Paterikon*. Bol. 1. pp. 172–181. — Tala ng tagasalin.

<sup>200</sup> Tingnan: *Mga Kuwentong Tandaan*. Tungkol kay Abba Longinus.

<sup>201</sup> Tingnan tungkol kay Ama Pedro ng Katounak: *Nakatatandang Paisios ng Bundok Athos*. Mga Ama ng Bundok Athos at Mga Kwento ng Athos. pp. 65–75.

<sup>202</sup> Ang Akathist sa Pinakabanal na Theotokos ay karaniwang binabasa sa Vespers ng Athos. — Tala ng tagasalin.

Naramdaman ko ang di-mailarawan na kagalakan, at magaan ang aking katawan; 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 nilayon 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 salita ang mga ito. Kung isusulat ko ang lahat, magiging isang pangalawang 'Evergetin' ito. Nagpatuloy ito buong gabi, hanggang alas-nwebe ng umaga. Nang mawala ang Liwanag na iyon, tila naging madilim ang lahat para sa akin. Lumabas ako sa kalye, at para bang gabi na naman. 'Anong oras na? Hindi pa ba sumisikat ang araw?' tanong ko sa isang mongheng dumaraan. Tumingin siya sa akin at nagtanong nang may pagkalito: "Ano'ng sinabi mo, Ama Paissius?" "Ano'ng sinabi ko...?" tanong ko sa sarili at bumalik sa aking selda. Nang sulyapan ko ang orasan, 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! Para bang bahagya lamang ang sinag ng araw, na para bang may eklipse. Pakiramdam ko'y isang taong biglang lumipat mula sa maliwanag na liwanag patungo sa kadiliman — ganoon ang laki ng kaibahan! Nang magwakas ang banal na kalagayang ito, bumalik ako sa aking karaniwang buhay at muling ginawa ang dati kong ginagawa. Nag-tahi-tahi ako nang kaunti, binasa ko ang mga oras sa aking rosaryo, at pagkatapos ng alas-nwebe 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, at kung minsan ay nakatitig nang walang malay dito't doon, at sinabi ko sa sarili ko: "Tingnan mo ang ginagawa ko! At ganito—sa loob ng maraming taon?" Hanggang gabi ay naramdaman ko ang labis na kagalakan na hindi ko man lang naramdaman ang pangangailangang magpahinga—ganito kalakas ang kalagayang ito! Sa buong araw na iyon, malabo ang aking paningin; halos hindi ko na matuloy ang aking gawain. At gayon pa man, tag-init, at maliwanag ang sikat ng araw. Kinabukasan, nakita ko na naman ang mga bagay-bagay nang normal. 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 sa huli ay nawawala sa atin! Kaya kapag nakikita ko ang pagkamakasari, pag-aaway-away, at duwag, labis akong nagagalit.

## Tahimik ang isipan sa presensya ni Kristo

— Geronda, isinulat ni Abba Isaac: 'Ang taong may mapagkumbabang pag-iisip, sa harap ng Diyos, ay hindi nangahas na manalangin.'<sup>203</sup> Ano ang ginagawa ng taong may mapagkumbabang pag-iisip?

— Pakiramdam niya ay hindi siya karapat-dapat manalangin, makipag-usap sa Diyos.

— At ano ang ginagawa niya, Geronda?

— Sapat na para sa kanya na nakatayo lamang sa harap ng Diyos.

— Geronda, paano ninyo sinanay ang inyong sarili sa panalangin sa mga lugar kung saan kayo naglingkod?

— Umiikot ako sa panalangin... Alam mo ba kung ano ang ibig sabihin ng umikot sa panalangin? Ang lubusang malubog dito. Isang matamis na paglubog.

— Ibig mong sabihin, Geronda, nawala ka nang tuluyan sa pakiramdam ng lugar at oras?

— Oo, lubos kong nawawala ang sarili sa panalangin... Kahit isang kaisipan lang ang pumasok sa isip, kailangan kong tumigil sa pagdarasal. Alam mo ba kung ano ang pakiramdam: lalo kang lumulubog nang lumulubog?.. Pagkatapos, wala ka nang gustong anuman; wala ka nang kailangan.

— Kaya ba, Geronda, sinasabi mo lang ang 'Panginoong Hesukristo, maawa ka sa akin'?

— Wala kang sinasabi; nararamdaman mo lang ang Banal na init, ang 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.

<sup>203</sup> "Ang tunay na mapagkumbaba ay hindi nangahas na manalangin sa Diyos sa pagsisimula pa lamang ng kanilang panalangin, ni ituring ang kanilang sarili na karapat-dapat sa panalangin, ni humingi ng anumang iba pa, at hindi nila alam kung ano ang ipagpapanalangin, kundi nananatili silang tahimik sa lahat ng kanilang mga iniisip, na naghihintay lamang ng awa at ng biyayang darating sa kanila..." Tingnan: Isaac the Syrian, St. Words of the Ascetic. Salita 48. p. 262. — Tala ng tagasalin.

Kapag naabot ng isang tao ang kalagayang ito, kusang tumitigil ang panalangin. At hindi lamang panalangin, kundi pati ang isip mismo ay tumitigil 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 bisig ng kanyang ina. Kapag ang isang bata ay nasa bisig ng kanyang ina, may sinasabi ba ito? Hindi, sila ay naging isa na, at naroroon ang kanilang pamayanan. Mabuti ang Panalangin kay Hesus sa katahimikan, ngunit mas mabuti pa ang katahimikan sa loob ng katahimikan — ang isip na tahimik sa pangkikita ni Cristo.