

300 câu danh ngôn
của những nhà tu khổ hạnh của Giáo hội Chính thống giáo

Biên soạn bởi Trợ tế George Maximov

Matxcova, 2011

Hội truyền đạo Chính thống giáo
mang tên Serapion Kozheozersky

Chú dẫn

Quyển sách này thu thập 300 câu danh ngôn của hơn năm mươi vị thánh của đạo chính thống từ mười hai nước trên thế giới. Trong đó ẩn chứa những trải nghiệm tinh thần đã được chứng minh qua nhiều thế kỷ. Những câu danh ngôn – là những câu trả lời cho rất nhiều câu hỏi về việc, chuyện gì đang xảy ra với chúng ta và những người thân của chúng ta. Các vị thánh chỉ ra rằng, chân lý thần thánh gắn liền với hoạt động thường ngày của chúng ta. Chân lý này của Chúa đã làm thay đổi hàng triệu người trên toàn thế giới và đưa rất nhiều người đến với sự thần thánh và hoàn mỹ.

Lời nói đầu của soạn giả

Có một lần mấy tên cướp đi đến chỗ vị tu sĩ già ở ẩn và nói rằng: “Chúng tôi sẽ lấy tất cả những gì ở trai phòng của ông”. Tu sĩ trả lời: “Hãy lấy đi, lũ trẻ, những gì mà các ngươi cần”. Những tên cướp đã lấy đi gần như tất cả, những gì có trong trai phòng và bỏ đi. Nhưng bọn chúng đã không tìm thấy túi tiền đã được giấu. Vị tu sĩ già cầm lấy túi tiền, đuổi theo bọn cướp và kêu to: “Này lũ trẻ! Hãy cầm lấy những gì mà các ngươi đã bỏ quên”. Những tên cướp vô cùng ngạc nhiên, chúng không những không lấy túi tiền mà còn trả lại tất cả những gì đã lấy, chúng còn nói với nhau: “Đích thực, đây là con người của Chúa”

Câu chuyện này xảy ra vào thế kỷ thứ 6 từ khi Chúa ra đời ở Palestine, nó được ghi lại bởi Thánh John Moschos trong tập hợp nhiều câu chuyện khác của các tu sĩ đạo chính thống mà ông được tận tai nghe thấy.

Vị tu sĩ già đã không thuyết giáo cho những vị khách không mời, không tố cáo bọn chúng, không đe dọa, không thuyết phục – vậy thì điều gì đã làm cho những tên cướp phải thay đổi suy nghĩ của mình và sửa chữa những gì đã làm?

Bọn chúng đã gặp ở vị tu sĩ già *một con người khác, - con người của Chúa*

Chỉ có những người giàu có trong Chúa mới có thể tránh được những ham muốn về của cải và tiền bạc, những thứ đang bắt loài người làm nô lệ của chúng. Chỉ có những người có cội rễ trong Chúa mới có thể lưu trữ trong tâm hồn một cách vững chắc sự bình thản và tốt bụng đến như vậy, khi mà họ bị đe dọa bởi cái ác hiển hiện. Nhưng hơn tất cả, tình yêu thương của vị tu sĩ già đã chạm tới chúng, - bởi chỉ có người giống như Chúa Trời mới có được một tình yêu thương như vậy đối với những người lạ mặt đến để ăn cướp chỗ mình, mới chân thành đặt lợi ích của chúng lên trên lợi ích của bản thân.

Nói cách khác, những tên cướp đã gặp một người, mà trong con người đó những lời trong sách Phúc Âm đã trở thành hiện thực. Tất cả những gì đã xảy ra, có thể đã không xảy ra, nếu như đối với vị tu sĩ già đó, niềm tin chỉ gói gọn trong những nghi lễ, trong một tập hợp các quy tắc và những lời lẽ đẹp đẽ về Chúa, mà *không có trải nghiệm thực tế của cuộc sống trong Chúa*.

Những người như vậy trong Giáo hội Chính thống giáo được gọi là những đức Thánh cha. Giáo hội này trong suốt 2000 năm luôn quan tâm đến việc làm sao cho chân lý và những trải nghiệm trò chuyện trực tiếp với Chúa từ các giáo đồ không bị bóp méo. Bởi vậy Giáo hội Chính thống giáo đã có thể sinh ra về mặt tinh thần rất nhiều vị thánh, những người mang những trải nghiệm của *cuộc sống thiên đường xuống trần gian*.

Quyển sách mà bạn đang cầm trên tay được biên soạn để mang đến cho bạn đọc khả năng chạm tới những trải nghiệm tinh thần của Chính Thống giáo Phương Đông. Ở đây thu thập ba trăm lời danh ngôn của hơn năm mươi vị thánh của Chính Thống giáo từ Palestine, Siria, Ai Cập, Hy Lạp, Nga, Serbia, Montenegro, Gruzia. Bởi vì trong một nghìn năm đầu tiên từ khi Chúa ra đời, Giáo hội Phương Tây vẫn là một thành viên trong gia đình Giáo hội Chính Thống giáo, nên trong quyển sách này bạn có thể bắt gặp những câu danh ngôn của những vị Thánh từ thời xưa sống trên địa phận các nước Ý, Anh, Pháp, Tunisia ngày nay, - tất cả những điều đó tạo nên di sản tinh thần chung của Giáo hội Chính Thống giáo. Lời răn sớm nhất được sưu tập trong quyển sách này được ghi lại ở nửa sau thế kỷ thứ 1, còn muộn nhất – nửa sau thế kỷ 20.

Cho dù họ sống ở đâu, họ sống ở thời gian nào và họ là ai, những vị Thánh của đạo Chính Thống cũng chỉ nói về một thực tại tinh thần, vì vậy những câu danh ngôn của họ đã luôn bổ sung nhịp nhàng cho nhau. Trong thế kỷ 19, thánh Ignatius Brianchaninov đã thể hiện quan sát này:

“Mỗi khi đêm mùa thu sáng, tôi nhìn lên bầu trời quang đãng được điểm tô bởi vô số những vì sao, từ những vì sao ấy phát ra một thứ ánh sáng duy nhất, khi đó tôi tự nói với mình: đó là tác phẩm của các đức thánh cha. Mỗi khi trong ngày hè tôi nhìn ra biển mênh mông phủ đầy những con thuyền, tất cả chúng cùng bơi theo một hướng gió đến một mục tiêu, một bến tàu, khi đó tôi tự nói với mình: đây là tác phẩm của các đức thánh cha. Mỗi khi lắng nghe một dàn đồng ca du dương mà trong đó có rất nhiều giọng hát khác nhau kết hợp mượt mà, khi đó tôi tự nói với mình: đây cũng là tác phẩm của các đức thánh cha” (Thánh Ignatius (Brianchaninov))

Tôi tin rằng, hợp tuyển nhỏ những câu châm ngôn của các vị thánh sẽ thú vị và bổ ích không chỉ đối với những giáo đồ Chính Thống giáo, mà còn đối với tất cả, những ai trân trọng *hiện tại*. Rất nhiều điều trong hợp tuyển này đã giúp cho riêng tôi, - trả lời cho những câu hỏi đã luôn giày vò tôi, giúp tôi thấu hiểu những gì đang diễn ra trong cuộc đời tôi theo một cách mới mẻ, - và tôi đã quyết định thông qua quyển sách này để chia sẻ với những người mà tôi yêu quý.

*Trợ tế Georgy Maksimovoy
ngày 8 tháng 1 năm 2011*

I. CHÚA VÀ CHÚNG TA

Hạnh phúc

1. “Có những người đã sai lầm tới mức luôn tìm kiếm hạnh phúc bên ngoài bản thân mình – họ tìm kiếm ở những đất nước xa lạ, trong những chuyến đi, trong sự giàu sang và danh tiếng, trong sự sở hữu và khoái cảm, trong sự thỏa mãn và trong những điều trống rỗng, tất cả họ đều có kết cục cay đắng! Xây ngọn tháp hạnh phúc bên ngoài trái tim của chúng ta – điều đó giống như khi ta xây ngôi nhà tại nơi thường xuyên xảy ra động đất. Hạnh phúc nằm ở trong chính mỗi chúng ta, chỉ những người hiểu điều đó mới là những người hạnh phúc ... Hạnh phúc – đó là một trái tim trong sáng, bởi vì trái tim đó sẽ trở thành ngai vàng của Chúa. Như Thiên Chúa đã nói với những người có trái tim trong sáng: *“Ta sẽ ở trong họ, sẽ đi trong họ, sẽ trở thành Thiên Chúa của họ, và họ sẽ trở thành Thần dân của ta”* (2Kor. 6:16). Họ còn có thể thiếu cái gì? Không thiếu gì cả, quả thật là không thiếu gì! Bởi vì họ đã có trong tâm hồn mình một hạnh phúc lớn lao – chính Bản thân Chúa!” (Thánh Nektarios từ Aegina. Đường tới hạnh phúc, 1).
2. “Tâm hồn yêu kính Chúa, ở trong Chúa và ở trong Đó có một điểm chung đó là sự thanh thân ... Trên mọi con đường mà người đời đang đi, họ sẽ không nhận được sự yên bình cho đến khi họ tiến gần tới niềm hi vọng vào Chúa” (Thánh Isaac từ Syria. Thuyết giáo, 56, 89).

Chân lý

3. “Chân lý – không phải một suy nghĩ, không phải lời nói, không phải quan hệ giữa các vật, không phải là quy luật. Chân lý – đó là Nhân cách. Đó là Bản chất, nó thâm thấu trong tất cả mọi sinh vật và ban sự sống cho tất cả ... Nếu bạn tìm Chân lý với cả tình yêu và vì tình yêu, Chân lý sẽ để lộ ra cho bạn thấy ánh sáng khuôn mặt của Nó tới mức mà bạn có thể lấy nó ra mà không bị cháy trụi” (Thánh Nicholas từ Serbia. Suy nghĩ về cái thiện và cái ác).
4. «Không có Chúa Giê-xu nào khác hay chân lý nào khác ... Dù màu sắc của sóng có thay đổi, thì bản thân con sóng vẫn là không đổi ... cũng giống như vậy, chân lý có thể được biểu hiện bằng những lời nói khác nhau, nhưng về bản chất nó vẫn là nó, bởi vì theo bản chất riêng của nó chân lý – chỉ có một. Chân lý không phân chia ngay trong bản thân nó, mà chỉ có phân chia ở miệng của những tên sáo trá” (Thánh Ephraim từ Syria)
5. “Chân lý là gì? – là “Chúa-người” Giê-xu và Phúc Âm của Ngài. Tất cả những gì không phải Ngài và không có trong Phúc Âm hoặc chống lại Phúc Âm của Ngài thì đều là lừa dối. Chính vì vậy, đức tin vào Chúa trời chính là *“phụng sự chân lý”* (2Kor. 3:9). Những ai không phụng sự Chúa, người đó phụng sự sự gian dối. Mỗi sự lừa dối là một tội lỗi, cũng như mỗi tội lỗi là một sự lừa dối ” (Thánh Justin Popovich, 1John 5:17).

Chúa đối xử với chúng ta như thế nào?

6. “Chúa yêu mến chúng ta còn hơn bố, mẹ hay bạn bè, hay một người nào đó khác có thể yêu mến chúng ta, thậm chí còn hơn cả việc chúng ta có thể yêu quý bản thân chúng ta” (Thánh John Chrysostom).
7. “Một vị tu sĩ đã kể với tôi rằng, khi ông bị ốm rất nặng, mẹ của ông đã nói với cha của ông rằng: “Con chúng ta đang đau khổ quá. Em lấy làm vui mừng được xẻ thịt mình ra thành từng mảnh, nếu việc đó làm cho con chúng ta đỡ đau khổ hơn”. Thượng Đế yêu thương con người như vậy đó. Ngài xót thương con người tới mức sẵn sàng chịu khổ thay cho họ, giống như người mẹ ruột, và thậm chí còn hơn thế. Nhưng không ai có thể hiểu được tình yêu thương lớn lao ấy nếu không có ân sủng của Chúa Thánh Linh” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cự ước, IX. 10).
8. “Thượng Đế yêu thương rất cả mọi người, nhưng những ai tìm kiếm Ngài sẽ được Ngài yêu thương nhiều hơn... Chúa ban cho những con chiên của mình ân sủng lớn tới mức, khiến tình yêu của họ bao trùm cả trái đất, cả thế giới và tâm hồn của họ cháy lên khát khao mong mọi người được cứu rỗi và nhìn thấy vinh quang của Chúa” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cự ước, IX. 8).

Làm sao để nhận ra Chúa?

9. “Con người muốn hình dung ra kim tự tháp Ai cập, thì phải hoặc là tin vào những người sống gần những kim tự tháp đó, hoặc tự đi đến gần. Ngoài ra không có con đường nào khác. Cũng giống như vậy, con người muốn có ý niệm về Chúa: hoặc là phải tin vào những người gần cận với Chúa, hoặc là phải lao động để tự mình đến gần với Chúa” (Thánh Nicholas từ Serbia. Suy nghĩ về cái thiện và cái ác).
10. “Giống như vị ngọt của mật ong, có dùng từ ngữ nào để miêu tả cũng không rõ ràng bằng một người đã nếm thử nó, cũng như lòng nhân từ của Chúa sẽ không thể đưa vào sự giảng dạy một cách rõ ràng, nếu như chúng ta không nhận thức được lòng nhân từ ấy bằng chính trải nghiệm của bản thân chúng ta” (Thánh Basil Vĩ đại. Đàm luận về thánh ca, 29)
11. “Nhiều người giàu có và quyền lực sẵn sàng trả giá rất đắt để được nhìn thấy Thượng Đế và Đức mẹ của Ngài, nhưng sự giàu sang không thể là hiện thân của Chúa, mà chỉ có tâm hồn khiêm nhường ... Tất cả những con người nghèo khổ nhất cũng có thể khiêm nhường và nhận thức được Chúa. Để nhận thức về Ngài, không cần tiền, không cần danh tiếng mà chỉ cần sự khiêm nhường” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cự ước, I.11,21).
12. “Chúng ta dù có học đến mấy, cũng không thể nhận thức được Thượng Đế nếu chúng ta không sống theo những điều giáo huấn của Ngài, bởi vì Chúa không thể nhận thức được bằng khoa học, mà chỉ có thông qua Chúa Thánh Linh mà thôi. Nhiều nhà triết học và khoa học tin tưởng rằng, Chúa tồn tại, nhưng

chúng ta đã không nhận thực được Ngài. Một mặt – tin rằng Chúa tồn tại, mặt khác – nhận thức Ngài ... Những người đã nhận thức về Chúa thông qua Chúa Thánh Linh, là những người yêu kính Chúa nồng nhiệt không kể ngày đêm, và không thể trói buộc tâm hồn của họ với bất kỳ thứ gì của trần thế” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cựu ước, VIII.3).

Chúng ta phải đối xử với Chúa ra sao?

13. “Luôn giữ trong tim mình sự kính sợ Thiên Chúa và nhớ rằng, Chúa có mặt mọi nơi cùng với bạn, dù bạn đi hay bạn ngồi” (Thánh Gennadius từ Constantinople. Chuỗi vàng, 14).

14. “Bạn đã có Chúa, - đừng sợ gì cả, nhưng hãy dành mọi sự quan tâm lên Ngài, và Ngài sẽ chăm lo cho bạn. Hãy tin tưởng hoàn toàn, và Chúa sẽ giúp bạn bằng cách ban ân huệ” (Thánh Barsanuphius Vĩ đại. Hướng dẫn, 166).

15. “Cần yêu thương mọi người nào bằng cả tấm lòng, nhưng chỉ hoài vọng về Chúa và chỉ phục vụ mình Chúa... Bởi vì khi Ngài bảo vệ chúng ta, và bạn bè (những thiên thần) giúp đỡ chúng ta, thì kẻ thù (ác quỷ) sẽ không thể gây tộc ác với chúng ta. Nhưng khi Ngài bỏ rơi chúng ta, tất cả bạn bè cũng sẽ quay lưng và kẻ thù sẽ dễ dàng hại chúng ta” (Thánh Maximus – Giáo sĩ nghe xưng tội. Chương mục về tình yêu thương, 4.95).

16. “Nếu một người vì yêu kính Chúa và giữ phẩm hạnh mà không một chút quan tâm tới bản thân mình, nghĩ rằng Chúa đang chăm lo cho mình rồi, - thì đó là một hoài vọng chân chính và sáng suốt. Còn người nào mà chỉ quan tâm đến việc của mình, chỉ hướng về Chúa với lời cầu nguyện khi mà gặp tai họa không thể thoát ra được, chỉ biết hi vọng ở sự giúp đỡ của Chúa, - thì đó chỉ là hoài vọng sáo rỗng và dối trá. Hoài vọng chân chính chỉ tìm đến Vương quốc của Chúa ... Trái tim không thể được bình yên, nếu nó không có niềm hoài vọng đó. Niềm hoài vọng đó vỗ về và rót vào trái tim niềm hoan hỉ” (thánh Seraphim Sarovskiy. Lời khuyên răn, 4).

Chúa chăm lo tới tất cả

17. “Đừng nói rằng: điều này xảy ra ngẫu nhiên, mà điều đó xảy ra tự thân nó vậy. Trong tất cả mọi thứ đang tồn tại, không có gì là hỗn độn, không có gì là vô định, không có gì là vô ích, không có gì là ngẫu nhiên ... Bạn có bao nhiêu sợi tóc trên đầu? Chúa không bao giờ quên dù chỉ một sợi trong đó. Bạn có thấy không, không có cái gì, dù là những gì nhỏ nhất, cũng không thoát khỏi tầm mắt Chúa trời” (Thánh Basil Vĩ đại)

18. “Một sự thật không thể chối cãi đó là, Sứ mệnh cao cả của Chúa (mệnh trời) bao trùm nên mọi thứ: Chúa dự trù tất cả và chăm lo đến tất cả. Đây cũng chính là sự chăm lo của Chúa như người cha, giống như giáo đồ Peter đã nói: “Hãy giao mọi âu lo cho Chúa, bởi vì Ngài chăm lo cho bạn” (1Pet. 5:7)” (Thánh Elias Minjatios. Giáo huấn trong Lễ ăn chay lớn, 1)

19. “Mục đích sứ mệnh của Chúa – liên kết tất cả những người, bị chia rẽ bởi các ác, bằng đức tin đúng đắn và tình yêu thương về tinh thần. Vì sứ mệnh ấy mà Đấng cứu thế của chúng ta đã chịu đau khổ, “để

thu nhóm tất cả những con chiên của Chúa đang rải rác khắp nơi” (John. 11:52)” (Thánh Maximus - Giáo sĩ nghe xưng tội. Chương mục về tình yêu thương, 4.17).

Những người đã nhận biết Chúa

20. “Con người càng sống cuộc sống tinh thần càng nhiều, thì càng được tinh thần hóa: họ bắt đầu nhìn thấy Chúa trong mọi thứ, thấy biểu hiện sức mạnh và quyền năng của Ngài trong mọi thứ; ở mọi lúc, mọi nơi, họ nhìn thấy trong mình Chúa vĩnh cửu và luôn phụ thuộc vào Ngài. Con người càng sống một cuộc sống thể xác, thì càng làm những việc thể xác tầm thường: họ không thấy Chúa ở bất cứ đâu, không thấy quyền năng của Ngài trong những biểu hiện huyền diệu nhất, họ chỉ thấy thể xác, vật chất mọi lúc mọi nơi – “Không có Chúa trước mắt họ” (Ps. 35:2)” (Thánh John từ Kronstadt. Cuộc sống trong Chúa của tôi. I,5).

21. “Khi tâm hồn nhận biết được tình yêu của Chúa thông qua Chúa Thánh Linh, khi đó sẽ cảm nhận rõ ràng Thượng Đế chính là Cha, người cha gần gũi nhất, thương yêu nhất, trân trọng nhất, tốt nhất và không có niềm hạnh phúc nào lớn hơn, giống như việc yêu mến Chúa bằng cả trái tim và trí óc, giống như yêu mến những người xung quanh, như yêu chính bản thân mình. Và khi có tình yêu ấy trong tâm hồn, mọi thứ sẽ làm tâm hồn vui sướng” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cự ước, IX.15).

22. “Đừng bối rối nếu không cảm thấy tình yêu với Chúa trong mình, nhưng hãy suy nghĩ về Thượng Đế rằng, Ngài rất nhân từ, hãy tránh xa tội ác và ân huệ của Chúa sẽ dạy bạn” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cự ước, IX. 16).

23. “Khi bạn ném cái đinh vào trong lửa, cái đinh khi bị đốt nóng sẽ bắt đầu phát sáng giống như ngọn lửa. Bạn cũng như vậy, khi bạn nghe những lời răn của Chúa và sống theo những lời răn ấy, bạn cũng sẽ trở nên giống như Ngài” (Thánh Symeon từ Daibabe. Danh ngôn, 26)

24. “Tâm hồn khi đã nhận thức hoàn toàn được Chúa sẽ không mong muốn bất kỳ điều gì khác, sẽ không vương mình vào bất kỳ thứ gì trên trần gian, và nếu như có đề nghị cho nó cả một vương quốc, thì nó cũng không muốn, bởi vì tình yêu Thiên Chúa đẹp và làm tâm hồn vui sướng, hạnh phúc tới mức, kể cả cuộc sống vương gia cũng không thể làm nó hạnh phúc hơn” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cự ước, IX. 13).

Chúa Giê-xu và chúng ta

25. “Chỉ cần đi tìm một thứ: được cùng với Chúa Giê-xu. Người được cùng Chúa Giê-xu là người giàu có, thậm chí nếu như họ có bản hàn ở khía cạnh vật chất. Những người yêu mến những thứ trần gian nhiều hơn thiên đường thì sẽ bị mất cả hai thứ thuộc về trần gian và thiên đường. Những người tìm kiếm những thứ ở thiên đường sẽ làm chủ cả thế giới” (Thánh Ignatius Brianchaninov. Cha tinh thần Evgeniy).

26. “Dòng chảy những vật dụng tạm thời cuốn chúng ta theo, nhưng trong dòng chảy ấy mọc lên một cây – Chúa Giê-xu của chúng ta. Ngài đã hóa thân, bị chết, phục sinh, bay lên thiên đàng. Ngài gần như đã chấp nhận ở trong dòng chảy tạm thời. Dòng ấy đang cuốn bạn theo chăng? Hãy bám lấy cái cây. Tình

yêu với thế giới đã khiến bạn quay cuồng chẳng? Hãy bám lấy Chúa Giê-xu. Vì bạn mà Chúa đã trở thành tạm thời, để bạn trở thành vĩnh hằng, bởi vì Chúa trở nên tạm thời, nhưng khi ấy Ngài vẫn là vĩnh hằng... Sự khác nhau giữa hai người trong ngục tối lớn đến như thế nào, nếu một trong số họ là người tù, và người còn lại – là người khách thăm! Đôi khi một người đến thăm người bạn mình, và khi đó có thể cả hai đều trong ngục tối, nhưng giữa họ là một sự khác biệt lớn. Một người bị giữ lại do phạm tội, còn một người được đưa đến vì lòng nhân ái. Cũng giống như trong cái chết của chúng ta: chúng ta bị tội lỗi giữ lại, còn chúa Giê-xu đến vì lòng nhân ái; Ngài đến với người tù với tư cách người giải phóng chứ không phải người buộc tội” (Thánh Avgustin. Lời răn trong I John, II. 10).

27. “Trong thế giới này, con người phải giải quyết vấn đề: theo Chúa Giê-xu hay chống lại Ngài. Và mỗi người dù có muốn hay không muốn điều đó, đều phải giải quyết vấn đề này. Hoặc là họ trở thành người yêu mến Chúa Giê-xu, hoặc là trở thành người chiến đấu với Chúa Giê-xu. Không có phương án nào khác cả” (Thánh Justin Popovich. Lý giải trong 1 John. 4:3).

28. “Hãy tẩy sạch sự giận dữ, lòng thù oán và những suy nghĩ đáng hận thẹn khỏi tâm trí của bạn, khi đó bạn sẽ nhận ra rằng, Chúa Giê-xu sẽ cư ngụ trong bạn” (Thánh Maximus - Giáo sĩ nghe xưng tội. Chương mục về tình yêu thương, 4.76)

Sự kính sợ Chúa

(Sự xúc phạm đến tình yêu thương của Chúa bởi những tội lỗi của mình)

29. “Sự kính sợ Chúa soi sáng tâm hồn ... tiêu diệt sự xảo quyết... làm giảm đi đam mê, xua đi bóng tối trong tâm hồn và làm cho nó trong sạch ... Sự kính sợ Chúa – đỉnh cao của nhận thức; ở đâu bạn không có nó, ở đó bạn không thể tìm được một điều gì tốt đẹp. Những ai không biết kính sợ Chúa, người đó sẽ bị tấn công dễ dàng bởi quỷ dữ” (Thánh Ephraim từ Syria).

30. “Con người có được sự kính sợ Chúa, nếu như họ nhớ tới cái chết [không thể tránh khỏi của mình] và những đau khổ [vĩnh hằng]; nếu như mỗi tối họ ngắm lại mình xem họ đã dùng một ngày như thế nào và mỗi sáng – họ đã trải qua một đêm ra sao; và nếu như họ sẽ không đối xử hỗn láo (với người khác)” (Thánh Abba Dorotheos. Những lời giáo huấn hữu ích cho tâm hồn, 4)

31. “Tội lỗi làm cho con người trở nên hèn nhát; còn cuộc sống theo chân lý Chúa Giê-xu làm cho họ trở nên dũng cảm” (Thánh John Chrysostom. Về những pho tượng, VIII.2).

32. “Ai đã trở thành đầy tớ của Chúa, người đó chỉ sợ một mình Ngài; còn ai không kính sợ Chúa, người đó thường sợ hãi chính cái bóng của mình... Tính sợ sệt chính là con gái của sự phi tín ngưỡng (không tin vào Chúa)... Tâm hồn kiêu ngạo là đầy tớ của nỗi sợ hãi; khi trông cậy vào bản thân, nó [sẽ tới mức] rùng mình trước những âm thanh yếu ớt và thậm chí sợ hãi bóng tối” (Thánh John của Cầu thang. Cầu thang [đến với Chúa, lên thiên đàng], 21.11,1,4).

33. “Ai kính sợ Chúa, người đó sẽ vượt lên trên bất kỳ nỗi sợ hãi nào khác, họ gạt bỏ và để lại rất xa sau lưng mình tất cả những nỗi sợ hãi của thế giới này, và không có sự run sợ nào có thể tới gần được họ” (Thánh Ephraim từ Syria. Về sự kính sợ Chúa và về phán xét cuối cùng).

Phi tín ngưỡng (không tin vào Chúa)

34. “Sự dối trá kéo chúng ta rời xa Chúa trời, chỉ có sự dối trá mà thôi... Những suy nghĩ dối trá, những lời nói dối trá, những cảm giác dối trá, những mong muốn dối trá – đó là tập hợp của sự dối trá đưa chúng ta đến sự phi tín ngưỡng, ảo giác và phủ nhận Chúa trời” (Thánh Nicholas từ Serbia. Suy nghĩ về cái thiện và cái ác).

35. “Chúa không thể hiện Mình cho một tâm hồn kiêu ngạo. Tâm hồn kiêu ngạo mặc dù có thể học hết mọi quyển sách, nhưng không thể nhận thức được Chúa, bởi vì trong nó chỉ có sự hãnh diện về bản thân mà không có chỗ tiếp nhận những ân huệ của Chúa Thánh Linh, mà Chúa thì chỉ có thể nhận thức được thông qua Chúa Thánh Linh” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cự ước, III.11).

36. “Mỗi chúng ta có thể bàn luận về Chúa trong mức độ mà chúng ta nhận thức được ân huệ của Chúa Thánh Linh; bởi vì làm sao chúng ta có thể nghĩ và bàn luận về một thứ mà chúng ta đã không nhìn thấy, đã không nghe thấy và chúng ta không biết về nó? Các vị Thánh nói rằng, họ đã nhìn thấy Chúa; nhưng cũng có những người nói rằng, Chúa không tồn tại. Rõ ràng, họ nói như vậy bởi vì họ đã không nhận thức được Chúa, nhưng điều này không đồng nghĩa với việc Chúa không tồn tại. Những vị Thánh đã nói rằng, họ thực sự đã nhìn thấy và họ biết” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cự ước, VIII.9).

37. “Niềm kiêu hãnh không đưa tâm hồn bước vào con đường của đức tin. Tôi khuyên những người không tin ngưỡng thế này: hãy để họ nói rằng: “Chúa ơi, nếu Ngài tồn tại, hãy khai hóa cho con, và con sẽ phục vụ Ngài bằng cả trái tim và tâm hồn.” Vì suy nghĩ khiêm nhường của bạn và sự sẵn sàng phục vụ Chúa, Ngài nhất định sẽ khai hóa... Và khi đó tâm hồn của bạn sẽ cảm nhận được Chúa; nó sẽ cảm nhận được rằng, Chúa đã tha thứ cho nó, yêu thương nó, và bạn sẽ nhận thức được điều này từ trải nghiệm của mình, ân huệ của Chúa Thánh Linh sẽ làm chứng cho sự cứu rỗi trong tâm hồn bạn, và khi đó bạn sẽ muốn kêu lên với cả thế giới rằng: “Chúa yêu thương chúng ta đến nhường nào” ” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cự ước, III.6).

38. “Đức tin chân thành và nồng nhiệt đối với Chúa sẽ chỉ có ở những người mà luôn giữ mình khỏi mọi tội lỗi. Đức tin sẽ chỉ được duy trì khi có đức hạnh tốt” (Thánh Nikon từ Optina)

II. HIỆN THỰC CỦA THẾ GIỚI TINH THẦN

Cái ác và tội lỗi

39. “Sự dối trá – là sự đánh lừa lý trí, còn các ác – là sự đánh lừa ý chí. Sự phán xét của Chúa chính là dấu hiệu, căn cứ vào đó phân loại đâu là sự dối trá, đâu là cái ác... những gì Ngài dạy con người đó là chân lý, những gì Ngài điều khiển chúng ta mong muốn đó là hạnh phúc, còn lại tất cả những gì chống lại những cái đó hoàn toàn là sự dối trá, hoàn toàn là cái ác” (Thánh Nicholas Cabasilas. Bảy thuyết giáo về cuộc sống trong Chúa Giê-xu, 7).

40. “Thế giới của chúng ta tuân theo hai khởi điểm và hai ngọn nguồn: Chúa và ác quỷ. Tất cả những gì tốt đẹp trong thế giới loài người có khởi điểm và ngọn nguồn từ Chúa, còn tất cả những gì xấu xa thì có khởi điểm và ngọn nguồn từ ác quỷ. Cuối cùng mọi điều thiện đều đến từ Chúa, còn mọi cái ác – từ ác quỷ” (Thánh Justin Popovich, Lý giải ở 1 John. 3:11).

41. “Thức ăn không phải là cái ác, mà thói phạm ăn mới phải. Sự sinh đẻ không phải là cái ác, nhưng sự gian dâm thì phải. Tiền không phải là cái ác, nhưng tính háms lợi thì phải. Danh tiếng không phải cái ác, nhưng thói háms danh thì phải: và như vậy, trong mọi thứ đang tồn tại không có cái gì là cái ác, chỉ có sự lạm dụng [những thứ tồn tại đó] mới là cái ác” (Thánh Maximus – Giáo sĩ nghe xưng tội. Chương mục về tình yêu thương, 3.4).

42. “Chúa và tội lỗi ở hai cực đối lập. Không ai có thể quay mặt về Chúa mà không quay lưng trước tiên về phía tội lỗi ... Khi con người quay đầu về phía Chúa, mọi con đường đều dẫn họ đến với Chúa. Khi con người quay lưng với Chúa, mọi con đường đều dẫn họ tới sự diệt vong. Khi con người dứt khoát phủ nhận Chúa bằng lời nói và bằng trái tim, khi đó họ đã không còn có thể làm được bất kỳ điều gì để tránh cho họ khỏi bị hủy hoại hoàn toàn, cả thể xác và tinh thần” (Thánh Nicholas từ Serbia. Suy nghĩ về cái thiện và cái ác).

Sự tự do

43. “Trong thực tế chỉ tồn tại một sự tự do duy nhất – đó là sự tự do thần thánh của Chúa Giê-xu, bằng sự tự do ấy mà Ngài đã giải phóng chúng ta khỏi tội lỗi, khỏi cái ác và khỏi ác quỷ. Sự tự do ấy gắn liền với Chúa. Tất cả những sự tự do khác đều là hão huyền, dối trá, tức là về bản chất tất cả chúng đều là sự nô lệ” (Thánh Justin (Popovich). Chương mục về khổ hạnh và thần học, II.36).

44. “Chỉ có một đức tin, rằng tất cả không kết thúc ở đây bằng sự tồn tại trần gian của chúng ta, - cho ta sức mạnh để không gấn mình vào những thứ trần thế bằng cả cuộc sống ngắn ngủi của mình và để bảo vệ cho cuộc sống ấy mà đi tới những cái đều cắng, đê hèn và nhục nhã ... Thật vậy, con người chỉ có thể tự do nếu tin tưởng sâu sắc và chân thành. Sự phụ thuộc vào Chúa – là một sự phụ thuộc duy nhất, nó không hạ thấp, không biến con người thành những nô lệ đáng thương, mà ngược lại, nó đề cao con người” (Người tử vì đạo Alexander Medem. Thư cho con trai, năm 1922).

45. “Một số người hiểu sự tự do là năng lực làm tất cả những gì mình muốn ... Những con người, để mình chìm sâu hơn vào sự nô lệ của tội lỗi, đam mê, các tệ nạn, - thường là những người cuồng tín sự tự do bên ngoài, luôn muốn mở rộng nó ra ngoài luật pháp bất kể khi nào có thể. [Nhưng người như vậy] chỉ dùng tự do bên ngoài để chìm sâu hơn trong sự nô lệ bên trong. Sự tự do chân chính là năng lực hoạt động của một người [người mà không làm nô lệ cho tội ác, không bị lương tâm cắn rứt] lựa chọn cái tốt nhất trong ánh sáng chân lý của Chúa và đưa nó vào hành động nhờ sức mạnh những ân huệ của Ngài. Đó là tự do mà cả trời và đất đều không hạn chế” (Thánh Philaret từ Matxcova. Lời răn trong ngày sinh nhật hoàng đế Nicolay I, năm 1851).

46. “Thượng Đế muốn chúng ta yêu thương nhau; ở đây sự tự do là – trong tình yêu kính Chúa và những

người xung quanh. Ở đây cả sự tự do, cả sự bình đẳng. Còn trong các thứ hạng ở trần gian, có thể không có sự bình đẳng, nhưng điều này không quan trọng đối với tâm hồn. Không phải ai cũng có thể trở thành vua, không phải ai cũng có thể trở thành giáo chủ hay người đứng đầu; nhưng trong tất cả mọi thứ hạng có thể yêu kính Chúa và làm vừa lòng Ngài, chỉ có điều đó mới quan trọng mà thôi. Ai yêu kính Chúa nhiều hơn trên trần gian, người đó sẽ có danh tiếng hơn trong Vương quốc của Ngài” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cự ước, VI.23).

Mục đích của cuộc sống

47. “Mỗi tín hữu Ky tô phải tìm cho mình bốn phận và động lực để trở thành một vị thánh. Nếu như bạn sống không có sự cố gắng và không hi vọng trở thành thánh, thì bạn là một tín đồ trên danh nghĩa chứ không phải theo bản chất, không có sự thần thánh không ai có thể nhìn thấy Thượng Đế, tức là không thể đạt tới sự hạnh phúc vĩnh hằng. Nói rằng Chúa Giê-xu xuống trần để cứu rỗi những tội nhân là đúng (1 Tim.1:15). Nhưng chúng ta tự dối mình, nếu chúng ta nghĩ rằng, chúng ta được cứu rỗi khi chúng ta vẫn còn là những tội nhân. Chúa Giê-xu cứu những tội nhân bằng cách ban cho họ phương tiện để trở thành thánh” (Thánh Philaret của Matxcova. Thuyết giáo ngày 23 tháng 9 năm 1847).

48. “Trở thành thánh – không phải chỉ có các tu sĩ như một số người nghĩ, trở thành thánh có thể là những người có gia đình, làm nhiều nghề và sống trên thế giới, bởi vì giáo huấn về sự hoàn mỹ và thánh thần được đưa ra không phải chỉ cho các tu sĩ, mà cho tất cả mọi người” (Anh hùng tử vì đạo Onuphry Gagaluk)

49. “Mục đích chính của cuộc sống của chúng ta – hiệp thông với Chúa trời. Để làm được điều đó, Chúa Con được hiện thân, để trả lại cho chúng ta mối hiệp thông với Chúa đã bị mất do tội của tổ tông. Thông qua Chúa Giê-xu, Chúa Con, [chúng ta] được hiệp thông với Chúa Cha và như vậy đã đạt được mục đích của mình” (Thánh Pheophan – Người ẩn tu. Thư gửi những người khác nhau, 24).

50. “Giống như việc con người đi đến chiến tranh không phải để thưởng thức nó, mà là để thoát khỏi nó, thì chúng ta cũng vậy, chúng ta đến thế giới này không phải để thưởng thức nó, mà là để thoát khỏi nó. Con người đi đến chiến tranh vì một cái gì đó lớn hơn là chiến tranh, cũng như chúng ta đi đến cuộc sống tạm thời này vì một điều gì đó lớn hơn cuộc sống ấy – đó là vì cuộc sống vĩnh hằng. Và giống như những người lính với niềm hân hoan khi nghĩ đến cảnh trở về nhà, giống như tín hữu Ky tô thường xuyên nhớ đến phút cuối đời và trở về với Đất Cha thiên đường” (Thánh Nicholas từ Serbia. Suy nghĩ về cái thiện và cái ác).

Thánh

51. “Tâm hồn khiêm nhường là tâm hồn thánh thiện; Thượng Đế yêu mến tâm hồn ấy. Mẹ Thiên Chúa cao hơn mọi thứ trong sự khiêm nhường, bởi vậy mọi loài trên trần gian tôn sùng Ngài và mọi sức mạnh trên thiên đường phục vụ Ngài; và Thượng Đế đã ban cho chúng ta mẹ Thiên Chúa như một người bảo vệ và giúp đỡ chúng ta” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cự ước, III.14).

52. “Ta yêu những người yêu mến Ta và ca ngợi những người ca ngợi Ta” (Sách cách ngôn. 8:17, 1 Kings. 2:30), Thượng Đế đã nói vậy [về những vị thánh của Minh]. Thượng Đế ban Chúa Thánh Linh cho các thánh, và họ yêu mến chúng ta ở trong Chúa Thánh Linh. Các thánh nghe thấy những lời cầu nguyện của chúng ta và có sức mạnh từ Chúa để giúp đỡ chúng ta. Tất cả dòng dõi Ky tô đều biết điều đó” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cựu ước, XII.1,8).

53. “Nhiều người cho rằng, các Thánh cách xa chúng ta. Nhưng các thánh chỉ cách xa những người mà tự mình tách ra xa, và rất gần với những người tuân theo những điều răn của Chúa Giê-xu và có được ân huệ của Chúa Thánh Linh. Trên thiên đường, mọi thứ vận động được bởi Chúa Thánh Linh. Và trên trần gian – cũng vẫn là Chúa Thánh Linh ấy. Ngài sống ở trong Nhà thờ của chúng ta; Ngài sống trong các thánh lễ; Ngài - ở trong Kinh Thánh; Ngài - ở trong tâm hồn những tín hữu. Chúa Thánh Linh liên kết tất cả, và vì thế các Thánh rất gần với chúng ta; và khi chúng ta cầu nguyện cho họ, thì trong Chúa Thánh Linh họ nghe được những lời cầu nguyện của chúng ta, và tâm hồn của chúng ta cảm nhận được rằng họ đang cầu nguyện cho chúng ta” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cựu ước, XII.3)

54. “Các Thánh giống với Thượng Đế, và cả những người tuân theo những lời răn của Chúa Giê Xu cũng giống với Ngài, còn những người sống theo những đam mê và không sám hối thì giống với ác quỷ. Tôi nghĩ rằng, nếu như bí mật này được mở ra cho con người, thì họ đã không tiếp tục phục vụ ác quỷ, và mỗi người đã cố gắng phục vụ Thượng Đế với tất cả sức mạnh của mình và trở nên giống Ngài” (Thánh Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cựu ước, XII.9).

55. “Khi nào tâm hồn nhận thức được Mẹ Thiên Chúa thông qua Chúa Thánh Linh; khi nào trong Chúa Thánh Linh tâm hồn trở thành thân thiết với các tông đồ, các giáo đồ, các thánh và những người ngoan đạo, khi đó nó sẽ bị cuốn vào thế giới đó mà không thể giữ nổi, và không thể dừng lại được, nhưng buồn chán và đau khổ, không thể dứt khỏi những lời cầu nguyện, mặc dù cơ thể mệt mỏi và muốn nằm lên giường, nhưng khi nằm trên giường, tâm hồn sẽ bay lên với Thượng Đế và đến Vương quốc của các vị Thánh” (Thánh Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cựu ước, I.28).

Kinh Thánh

56. “Kinh Thánh đưa chúng ta đến với Chúa và mở ra con đường nhận thức Ngài” (Thánh John Chrysostom. Đàm luận về Phúc Âm từ John, 59.2).

57. “Trong tất cả các bệnh tật đè nặng lên bản chất con người, không có thứ bệnh nào, cả về tâm hồn và thể xác, mà không thể chữa khỏi bằng Kinh Thánh” (Thánh John Chrysostom. Đàm luận về sách Tồn tại, 29.1).

58. “Giống những người không nhìn thấy ánh sáng không thể đi thẳng, thì những người không nhìn thấy tia sáng của Kinh Thánh sẽ bị mắc phải tội lỗi, bởi vì họ đi vào sâu thẳm của bóng tối.” (Thánh John Chrysostom. Đàm luận trên thư gửi Romans, 0.1).

59. “Con người khiêm nhường và sống một cuộc sống tinh thần, khi đọc Kinh Thánh, mọi thứ sẽ chỉ liên hệ với bản thân họ, chứ không phải với người khác” (Thánh Mark – Người tu khổ hạnh. Thuyết giáo, 1.6).

60. “Trong mọi thứ mà bạn gặp trong Kinh Thánh, hãy cố tìm hiểu mục đích của từ ngữ, để đi sâu vào suy nghĩ của các thánh, và thấu hiểu được nó với độ chính xác cao ... Không bắt đầu đọc Kinh Thánh mà không cầu nguyện và cầu xin sự giúp đỡ của Chúa... Hãy nhớ cầu nguyện chính là chìa khóa để hiểu chính xác những gì được nói trong Kinh Thánh” (Thánh Isaac từ Syria. Thuyết giáo, 1.85).

61. “Khi bạn bắt đầu đọc hoặc nghe [Kinh Thánh], hãy cầu Chúa như sau: “Kính Chúa Giê Xu, hãy mở đôi tai và đôi mắt trái tim của con, để con có thể nghe được lời Ngài và hiểu chúng, và thực hiện ý muốn của Ngài”. Hãy luôn luôn cầu Chúa như vậy để Ngài khai hóa trí tuệ của bạn và mở ra cho bạn sức mạnh lời nói của Ngài. Nhiều người chỉ trông mong vào lý trí của mình đã bị lầm lạc” (Thánh Ephraim từ Syria).

62. “[Những kẻ kiêu ngạo sẽ phạm tội ác nghiêm trọng], những kẻ sau khi học sách thể tục và quay sang thánh Kinh, cho rằng mọi thứ mà họ nói coi như là luật của Chúa và không cố gắng nhận thức những suy nghĩ của các giáo đồ, tông đồ, đối với những suy nghĩ của riêng mình thì cố gắng tìm kiếm [từ Kinh Thánh] những đoạn trích không tương ứng, làm như đây là việc tốt lắm, mà không quan tâm đến sự mâu thuẫn rành rành... Điều này chỉ thích hợp cho trẻ em và những tên bịt bọm để cố gắng dạy những gì mà bạn không biết” (Thánh Jerome. Thư cho thánh Paulinus)

Thánh Truyền

63. “Nếu như ai đó muốn được bảo vệ khỏi sự dối trá và trở nên sáng suốt trong đức tin, thì người đó cần phải giữ gìn đức tin của mình thứ nhất, bằng quyền uy của Kinh Thánh, và thứ hai là bằng các Truyền thống của Giáo hội. Nhưng có thể sẽ có người hỏi rằng: giáo luật của Kinh Thánh là tuyệt đối và đầy đủ cho tất cả, còn cần gắn quyền uy của Truyền thống vào Kinh Thánh để làm gì nữa? – Bởi vì, không phải tất cả đều hiểu Kinh Thánh giống nhau, người này giải thích nó thế này, người khác lại nói khác, do vậy có bao nhiêu cái đầu thì có bấy nhiêu ý nghĩa có thể được lấy ra từ Kinh Thánh. Do đó cần phải tuân theo những hiểu biết của Giáo hội... Truyền thống là gì? Đó là những gì mà mọi tín hữu đều hiểu, mãi mãi và ở khắp nơi... Đó là những gì mà bạn nhận, chứ không phải những gì bạn nghĩ ra... Bởi vậy, nghĩa vụ của chúng ta – không phải là đưa tôn giáo đến nơi mà chúng ta muốn, mà đi theo đến nơi mà nó dẫn chúng ta tới, và không phải tất cả truyền lại cho con cháu, nhưng hãy giữ gìn những gì nhận được từ tổ tiên” (Thánh Vicent từ Lerina. Ghi chép của Peregrin).

64. “Đừng đánh liều giải thích Phúc Âm và các sách khác của Kinh Thánh. Kinh được đọc bởi các giáo đồ, các tông đồ, không được đọc tùy tiện, mà phải theo chỉ dẫn của Chúa Thánh Linh. Không được giải thích Kinh Thánh tùy tiện một cách điên cuồng tức là thế nào? Chúa Thánh Linh diễn giải những lời của Chúa thông qua các giáo đồ và các tông đồ, giải thích nó thông qua đức thánh cha. Những lời của Chúa

và sự diễn giải nó – là món quà của Chúa Thánh Linh. Giáo hội Chính thống và những con chiên của mình chỉ chấp nhận duy nhất sự diễn giải đó” (Thánh Ignatius Brianchaninov. Về việc đọc Phúc Âm).

65. “Đôi khi những người theo đạo Tin lành Nhật bản có đến gặp tôi vào yêu cầu giải thích một chỗ nào đó trong Kinh Thánh. Tôi nói với họ : “Các bạn đã có các thầy – các cha truyền đạo của mình rồi, hãy hỏi họ đi” và “Họ trả lời như thế nào?” – “Chúng tôi đã hỏi các cha truyền đạo của mình, họ nói: hãy hiểu như con biết; nhưng chúng tôi cần biết ý nghĩa nguyên bản của Chúa, chứ không phải là suy nghĩ riêng của mình”... Chúng ta thì không như vậy, mọi thứ sáng suốt và đáng tin cậy, rõ ràng và bền vững – bởi vì chúng ta ngoài Kinh Thánh ra còn có Thánh Truyền, và Thánh Truyền là tiếng nói trực tiếp, liên tục không ngắt quãng của Nhà thờ chúng ta từ thời Chúa Giê Xu và các Tông đồ của Ngài cho đến nay, và sẽ tiếp tục cho tới khi thế giới tận diệt. Trong Thánh Truyền mọi ý nghĩa của Kinh Thánh đều được khẳng định ” (Thánh Nicholas từ Japan. Nhật ký, 15 tháng 1 năm 1897).

Giáo hội của Chúa Giê-xu

66. “Các anh chị em! Chúa nhân từ mong muốn hạnh phúc cho mọi người trong cuộc sống hiện tại và cuộc sống kế tiếp. Để thực hiện mục đích ấy, Ngài đã xây dựng Giáo hội thần thánh của mình, để gột rửa chúng ta khỏi những tội ác, để thánh hóa chúng ta, để dung hòa với Ngài và ban cho chúng ta ân huệ thiên đàng. Giáo hội luôn mở rộng vòng tay đón chúng ta. Chúng ta hãy mau đến với Giáo hội, tất cả chúng ta, những người mà lương tri đang bị đè nặng. Hãy nhanh lên – và Giáo hội sẽ nâng trọng lượng của những gánh nặng của chúng ta, ban cho chúng ta sự bạo dạn trước Chúa, làm cho trái tim chúng ta đầy hạnh phúc và sung sướng” (Thánh Nectarius từ Aegina. Đường tới hạnh phúc, 1).

67. “ Giáo hội của Chúa Giê-xu – là duy nhất, là thánh thần, là của vũ trụ và các tông đồ. Giáo hội của Chúa Giê Xu là một cơ thể tinh thần duy nhất (mà đầu của nó là Chúa Giê-xu) với Chúa Thánh Linh duy nhất vĩnh hằng trong đó. Các Giáo hội địa phương là những thành viên của cơ thể duy nhất – Giáo hội toàn vũ trụ, và chúng giống như những nhánh của một cây, lấy dinh dưỡng từ một cội rễ bằng dòng nhựa cây duy nhất. Giáo hội được gọi là thần thánh, bởi vì nó được làm lễ thánh bởi những Lời thánh, bởi những công việc, cái chết và những đau khổ của người khởi thủy ra nó – Chúa Giê-xu. Ngài đã đến đó vì mục đích cứu rỗi loài người và dẫn họ đến sự thánh thần. Giáo hội được gọi là toàn vũ trụ bởi vì nó không bị giới hạn bởi vị trí, bởi thời gian, bởi dân tộc, bởi ngôn ngữ. Nó hướng đến toàn nhân loại. Giáo hội Chính thống giáo được gọi là tông đồ, bởi vì linh hồn, sự giáo huấn và công lao của các Tông đồ của Chúa Giê xu được lưu trữ trong đó” (Thánh Nicholas từ Serbia. Sách giáo lý).

68. “Chúng ta biết và khẳng định một điều rằng, rời khỏi Giáo hội dù là vào ly giáo, vào tà giáo, hay vào sự kết bè phái – thì đều là tự diệt vong hoàn toàn và là cái chết tinh thần. Chúng ta không có đạo Ky tô giáo bên ngoài Giáo hội. Nếu như Chúa Giê xu tạo Giáo hội và Giáo hội - là Cơ thể của Ngài, thì việc tách khỏi Cơ thể Ngài – chính là cái chết” (Người tử vì đạo Hilarion (Troistky). Về cuộc sống trong Giáo hội)

69. “Không cần đi tìm kiếm chân lý ở người khác, khi mà nó có thể dễ dàng lấy ở Giáo hội. Bởi vì trong Giáo hội như là ở trong một kho tàng phong phú mà các tông đồ đã lấp đầy nó bằng tất cả những gì thuộc về chân lý. Do đó mỗi người nếu muốn có thể uống nước của cuộc sống từ đó. Giáo hội chính là cánh cửa của cuộc sống” (Thánh Irenaeus từ Lyon. Chống lại tà giáo, III.4).

70. “Giáo hội – là thần thánh, mặc dù trong giáo hội có những người tội lỗi. Những người tội lỗi, nhưng rửa mình bằng sự sám hối chân chính thì không cản trở Giáo hội trở thành nên thần thánh; còn những kẻ tội lỗi mà không ăn năn giống như những bộ phận chết sẽ bị cắt bỏ khỏi cơ thể Giáo hội bằng hành động nhìn thấy của quyền năng giáo hội, hoặc bằng hành động không nhìn thấy của phán xét của Chúa, và như vậy Giáo hội về mặt này vẫn giữ mình là thần thánh” (Thánh Philaret từ Matxcova. Sách giáo lý).

71-72. “Khi nào chúng ta sống cùng với Chúa Giê-xu? Khi chúng ta sống theo Phúc Âm của Ngài, [và trong] Giáo hội của Ngài. Bởi trong Giáo hội đâu chỉ có Phúc Âm của Chúa, mà còn có Bản thân Ngài cùng tất cả sự hoàn mỹ và đức hạnh của Ngài. Giáo hội là Cơ thể sống bất diệt “người – Chúa” của Chúa Giê-xu... Trong đó ta tìm thấy cách thức của thánh lễ thiêng liêng, trong đó ta tìm thấy công cụ của đức hạnh thần thánh... Thượng Đế Chúa Giê-xu của chúng ta luôn ở trong thế giới này cùng với Giáo hội. Và Ngài luôn cùng với mỗi thành viên của Giáo hội trong mọi thế kỷ... Ngài để lại Chính bản thân mình cho chúng ta trong Giáo hội và luôn trao Chính bản thân mình cho chúng ta, để chúng ta có thể sống trong thế giới này như Ngài đã từng sống” (Thánh Justin Popovich, Lý giải của 1John. 4:9, 17).

Cha Tinh thần

73. “Hãy nghĩ rằng, Chúa Thánh Linh sống trong cha tinh thần, và ngài sẽ nói cho bạn cần phải làm gì. Nhưng nếu như bạn nghĩ rằng cha tinh thần sống một cách lười biếng, và làm sao mà Chúa Thánh Linh có thể sống trong cha tinh thần được, thì bạn sẽ bị vô cùng đau khổ, Thượng Đế sẽ quy phục bạn và bạn ngay lập tức sẽ rơi vào ảo tưởng” (Thánh Silouan the Athonite. Phần ba của Kinh Cự ước, II.1)

74. “Nếu người nào không nói tất cả với cha tinh thần, thì con đường của họ sẽ không thẳng và không dẫn tới sự cứu rỗi, còn người nào nói tất cả thì sẽ đi thẳng tới Vương quốc Thiên đường” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cự ước, II.1)

75. “Hãy nói tất cả với cha tinh thần, khi đó Thượng Đế sẽ tha thứ cho bạn và bạn sẽ thoát khỏi ảo tưởng. Còn nếu bạn nghĩ rằng, bạn biết nhiều hơn cha tinh thần trong cuộc sống tinh thần và bạn không còn nói với cha khi xưng tội, thì bạn sẽ chắc chắn bị cho rơi vào một dạng ảo tưởng thay vì những lời răn dạy” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cự ước, XVII.13).

76. “Chúa Thánh Linh tác động trong thánh lễ thông qua cha tinh thần, và vì vậy khi bạn đi từ chỗ cha tin thần ra, tâm hồn bạn cảm thấy nhẹ nhõm, còn nếu như bạn từ chỗ cha tinh thần ra mà bối rối, thì có nghĩa là bạn đã xưng tội không đúng và bạn đã không tha thứ cho anh mình bằng cả tấm lòng vì những tội lỗi của anh ấy” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cự ước, XIII.11).

77. “Đáng tối cao đã yêu thương chúng ta tới độ, vì chúng ta mà chịu đau khổ trên thập tự; và sự đau khổ của Ngài lớn tới mức, chúng ta không thể thấu hiểu được. Tương tự như vậy, các linh mục tinh thần của

chúng ta cũng vì chúng ta mà chịu đau khổ, mặc dù chúng ta thường không nhìn thấy những đau khổ của họ. Và tình yêu thương của các linh mục càng lớn, thì họ càng chịu nhiều đau khổ hơn; và chúng ta, những con chiên, cần phải hiểu điều đó, và yêu kính những linh mục của mình” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cựu ước, XIII.2).

78. “Cha tinh thần chỉ như cây cột chỉ đường, còn chúng ta phải tự đi. Nếu cha tinh thần chỉ đường, còn môn đồ không di chuyển, thì anh ta sẽ không thể thoát đi đâu được, và như vậy sẽ bị mục nát bên cây cột này” (Thánh Nikon từ Optina).

Sự ban thưởng

79. “Đừng nhầm lẫn về chuyện, điều gì sẽ xảy ra [với bạn sau khi chết]: chúng ta gieo nhân nào ở đây, thì sẽ gặp quả ấy ở đó. Sau khi thoát khỏi thế giới này, không ai có thể đạt tới thành công... Ở đây làm việc – ở đó sẽ được ban thưởng, ở đây lập công trạng - ở đó sẽ được tặng vòng hoa” (Thánh Barsanuphius Vĩ đại. Hướng dẫn, 606).

80. “Chúa sẽ mách bảo cho những ai yêu kính Ngài. Sự hiệp thông với Chúa chính là cuộc sống, ánh sáng và sự tận hưởng những hạnh phúc, những gì mà Ngài có. Những người theo ý nguyện của riêng mình mà lìa xa Chúa, sẽ bị Ngài tuyệt thông như người đó đã lựa chọn. Giống như tách khỏi ánh sáng sẽ có bóng tối, thì tách khỏi Chúa sẽ là sự tước đoạt mọi hạnh phúc (những cái mà Ngài có). Nhưng hạnh phúc của Chúa là vĩnh hằng và không có giới hạn, chính vì vậy những người đó cũng sẽ bị tước mất hạnh phúc mãi mãi; [như vậy những kẻ tội lỗi thì bản thân họ chính là nguyên nhân những đau khổ của họ], giống như những người mù không còn nhìn thấy ánh sáng, mặc dù ánh sáng vẫn chiếu lên người đó.” (Thánh Irenaus từ Lyon. Năm cuốn sách chống lại tà giáo, V.27).

81. “Đấng cứu thế của nhân loại, chủ tâm giải phóng hoàn toàn con người khỏi lạc lối, đã hứa với chúng ta, những người nghe theo Ngài, sẽ ban cho chúng ta hạnh phúc thiên đường, Ngài cũng cho những người không nghe theo Ngài thấy rằng, họ sẽ gặp những đau đớn không phải tạm thời và giảm dần theo thời gian, mà là sự đau khổ kéo dài đến bất tận” (Thánh Photius Vĩ đại. Amphilocius, 6).

82. “Không chỉ đàn ông, mà cả đàn bà, - những người thuộc phái yếu, nếu đi bằng con đường hẹp [của Chúa Giê-xu], sẽ tìm thấy cho mình Vương quốc Thiên đường. Bởi vì ở đó không có nam, nữ, mà mỗi người theo công sức lao động của mình sẽ nhận được phần thưởng” (Thánh Ephraim từ Syria. Lời giáo huấn trong lần đến thứ hai của Thượng Đế).

Niềm vui vĩnh hằng của tín hữu Ky tô

83. “[Tín hữu Ky tô,] hãy luôn vui mừng lên, bởi vì cái ác, cái chết, tội lỗi, ác quỷ và địa ngục đã bị Chúa Giê-xu đánh bại rồi. Và khi tất cả những điều đó đã bị đánh bại, thì liệu còn gì trên thế giới này có thể tiêu diệt được niềm vui của chúng ta? Các bạn – chính là chủ nhân của niềm vui vĩnh hằng này cho tới khi các bạn sa ngã vào vào tội lỗi. Niềm vui sôi sục trong trái tim của chúng ta từ chân lý của Chúa, từ tình yêu, sự Tái sinh, từ Giáo hội và những vị thánh của Giáo hội. Niềm vui cháy bỏng trong tim chúng ta từ những đau khổ vì Chúa, những lời nhạo báng vì Chúa, và cái chết vì Chúa, bởi vì những sự đau khổ này viết tên

chúng ta lên thiên đường. Trên trần gian không tồn tại niềm vui chân chính mà không có sự chiến thắng cái chết, nhưng chiến thắng cái chết không tồn tại nếu thiếu sự Tái sinh, còn sự Tái sinh thì không thể tồn tại mà không có Chúa Giê-xu. Chúa Giê-xu tái sinh, Người sáng lập Giáo hội, và luôn tưới niềm vui này vào trong tâm hồn những con chiên của Ngài thông qua Thánh Lễ và đức hạnh... Đức tin của chúng ta được lấp đầy bởi niềm vui vĩnh hằng này, bởi vì niềm vui của đức tin vào Chúa Giê-xu là một niềm vui chân chính duy nhất đối với con người” (Thánh Justin Popovich. Lý giải cho 1Phe., 5).

III. CHÚNG TA VÀ NHỮNG NGƯỜI XUNG QUANH

Mối quan hệ với người khác

84. “Tín hữu Ky tô phải lịch sự với mọi người. Lời nói và việc làm phải được hít thở ân huệ của Đấng Thánh Linh, cái được nuôi dưỡng trong tâm hồn họ, sao cho tên Chúa được hiển vinh. Những ai mà điều chỉnh từng lời nói, thì người đó cũng điều chỉnh từng hành động. Những ai ngẫm nghĩ từng câu nói định nói, sẽ chú ý đến những việc làm mà dự định thực hiện, và không bao giờ vượt khỏi giới hạn của những hành vi tốt và có đạo đức. Lời nói phong phú của tín hữu Ky tô được đặc trưng bởi sự tế nhị và lịch sự. Từ đó mà sinh ra tình yêu thương, mang đến hòa bình và niềm vui. Ngược lại, sự lỗ mãng sẽ sinh ra sự căm ghét, sự thù địch, sự đau buồn, ước muốn chiến thắng [trong các cuộc tranh cãi], sự lộn xộn và chiến tranh” (Thánh Nektarius từ Aegina. Đường tới hạnh phúc, 7).

85. “Vui mừng cảm thấy rằng, chúng ta không có và không thể có kẻ thù giữa mọi người, mà chỉ có những người anh em bất hạnh, xứng đáng được thương xót và giúp đỡ, thậm chí khi họ vì hiểu nhầm mà trở thành kẻ thù của chúng ta và chiến đấu chống lại chúng ta. Than ôi! Họ không hiểu được rằng, kẻ thù nằm trong chính chúng ta, và rằng trước hết họ phải gạt bỏ từ chính mình, còn sau đó giúp đỡ những người khác làm điều đó. Chúng ta chỉ có một kẻ thù chung – đó là ác quỷ và linh hồn độc ác của nó, còn con người, mặc dù có thể ngã xuống thấp, nhưng không bao giờ đánh mất dù chỉ một vạt tia sáng và lòng tốt, những thứ có thể thổi bùng lên ngọn lửa sáng. Chúng ta không có lợi lộc gì khi chiến đấu với mọi người, mặc dù có thể họ liên tục phủ lên chúng ta những cú đánh và những lời lăng mạ... Chiến đấu với mọi người – đồng nghĩa với việc chúng ta đứng trên vị trí sai lầm của họ. Thậm chí trong trường hợp thành công, thì cuộc chiến đấu này không cho chúng ta bất kỳ điều gì cả, mà chỉ kéo chúng ta khỏi nhiệm vụ của mình” (Tu sĩ tử vì đạo Roman (Medved). Thư gửi con gái từ trại, 1932).

86. “Hãy hết mình cầu xin Thượng Đế sự khiêm nhường và tình thương yêu anh em, bởi vì vì tình thương yêu đối với anh em Thượng Đế sẽ ban tặng ân huệ của Ngài. Hãy thử sức mình: một ngày cầu xin Chúa tình yêu thương đối với anh em, ngày khác – hãy sống mà không có tình thương yêu, và khi đó bạn sẽ nhận thấy sự khác biệt” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cựu ước, XVI.8).

87-88. “Hãy trang điểm cho mình bằng sự thật, hãy cố gắng nói với mọi người chân lý; nếu có ai hỏi, đừng trả lời dối trá. Nếu như bạn nói sự thật và vì thế mà phải chịu một cơn thịnh nộ của ai đó, hãy đừng

đau buồn vì điều đó, mà hãy tự an ủi bằng những lời của Thượng Đế: phúc cho ai bị bách hại vì sự thật, bởi vì họ là Vương quốc thiên đường” (Thánh Gennadius từ Constantinople. Chuỗi vàng, 26,29).

89. “Thánh Isaiah đã nói: kẻ nào đối xử với anh em mình bằng mảnh khoe mưu mẹo – kẻ đó sẽ không thoát khỏi nỗi buồn trong tim” (Patericon cổ, 10.28).

90. “Những người hi vọng vào Chúa sẽ không tranh cãi về điều đó với những người xung quanh” (Thánh Mark – Người tu khổ hạnh. Thuyết giáo, 2.103).

91. “Hãy tới gần mới mộ đạo, và qua đó sẽ tới gần Chúa. Hãy giao thiệp với những người có sự khiêm nhường, bạn sẽ học được đạo đức từ họ... Ai đi theo người mến Chúa, kẻ đó sẽ được mở mang những bí mật Chúa trời; còn ai đi theo kẻ không mộ đạo và kiêu ngạo, người đó sẽ bị xa rời Chúa, và sẽ thù oán chính bạn bè của mình” (Thánh Isaac từ Syria. Thuyết giáo, 57, 8).

92. “Thánh Pimen vĩ đại đã nói: hãy tránh xa những hạng người thích tranh cãi” (Patericon cổ, 11.59).

93. “Nếu bạn không thể đóng miệng của kẻ vu khống bạn mình, thì, ít nhất, hãy tránh giao tiếp với hắn” (Thánh Isaac từ Syria. Thuyết giáo, 89).

Nhìn nhận tội lỗi của người khác như thế nào?

94-95. “Hãy yêu lấy những tội nhân, nhưng hãy căm ghét những việc làm của họ, và đừng khinh miệt những kẻ lỗi lầm vì những thiếu sót của họ, để bản thân mình không bị rơi vào cám dỗ mà họ đang mắc phải... Đừng tức giận ai, đừng căm ghét ai vì đức tin hay vì những việc làm ngu ngốc của họ... Không nuôi dưỡng sự căm ghét đối với những tội nhân, bởi vì tất cả chúng ta đều có lỗi... Hãy căm ghét những tội lỗi của họ - và hãy cầu nguyện cho họ, để họ được giống với Chúa Giê-xu, Người đã không hề căm phẫn những tội nhân, mà vẫn cầu nguyện cho họ” (Thánh Isaac từ Syria. Thuyết giáo, 57, 90).

96. “Hãy tìm cái ác trong chính bản thân mình, chứ không phải ở trong những người khác hay trong các đồ vật mà bạn không thể đối xử một cách đúng đắn. Giống như đứa trẻ đối xử với lửa hay con dao: tự đốt bản thân và tự cắt mình” (Thánh Sebastian từ Karaganda).

97. “Người anh em hỏi cha bề trên: “nếu tôi trông thấy anh tôi làm điều tội lỗi, thì che dấu nó có phải là tốt?” Cha bề trên trả lời: “Khi nào chúng ta [từ tình yêu] mà che dấu tội lỗi của anh em mình, [khi đó] Chúa sẽ che dấu những tội lỗi của chúng ta; còn khi nào chúng ta phát hiện ra [trước mặt người khác] tội lỗi của anh em mình, [khi đó] Chúa sẽ cho mọi người thấy những tội lỗi của chúng ta” ” (Patericon cổ, 9.9).

98. “Đừng bực tức với những người đang phạm tội lỗi... đừng có ham mê chú ý đến những loại tội lỗi ở những người xung quanh và phán xét nó, như chúng ta vẫn thường làm; mọi người sẽ đưa ra một câu trả lời cho mình trước Chúa... Đặc biệt, không nhìn một cách có ác ý vào những tội lỗi của những người nhiều tuổi hơn bạn, những cái không liên quan tới bạn... Bạn hãy sửa chữa những tội lỗi của mình, điều chỉnh trái tim mình” (Thánh John từ Kronstadt. Cuộc sống của tôi trong Chúa Giê-xu).

99. “Nếu bạn nhìn thấy người xung quanh phạm tội lỗi, thì hãy đừng chỉ nhìn duy nhất một điều đó, mà hãy suy nghĩ kỹ xem, họ đã làm được gì hay đang làm gì tốt đẹp, và hiếm khi, xem xét một cách tổng thể,

chứ không phải xét riêng, thì bạn sẽ thấy rằng, họ còn tốt hơn bạn” (Thánh Basil vĩ đại. Đàm luận, 20).

100. “Nếu bạn nhìn thấy một người đang phạm tội lỗi mà không thương xót anh ta, thì ân huệ của Chúa sẽ từ bỏ bạn... Còn ai mắng chửi những người xấu, nhưng không cầu nguyện cho họ, thì người đó sẽ không bao giờ nhận thức được ân huệ của Chúa” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cựu ước, VII.4, VIII.6).

101. “Ai mà điều tra gặt gao những tội lỗi của người khác, thì kẻ đó sẽ không nhận được bất cứ sự khoan hồng nào cho những tội lỗi của mình” (Thánh John Chrysostom. Về những bức tượng. 3, 6).

Vạch trần những người phạm tội lỗi hay không?

102. “Cầu nguyện cho những người xung quanh với sự tôn kính tốt hơn là vạch trần những tội lỗi của họ” (Thánh Mark - Người tu khổ hạnh. Thuyết giáo, 1.132).

103. “Hãy đừng cố gắng vạch trần mà mang lại lợi ích cho những kẻ tự khoe khoang đức hạnh của mình; bởi vì những kẻ thích thể hiện bản thân là những kẻ không thể trở thành tín đồ của chân lý” (Thánh Mark – Người tu khổ hạnh. Thuyết giáo, 2.222).

104. “Những người khuyên nhủ và giáo huấn những kẻ phạm tội lỗi với sự kính sợ Chúa, thì người đó sẽ nhận được cho mình đức hạnh, đối lập với tội lỗi. Còn những kẻ hiềm thù và khiển trách những người phạm tội lỗi một cách không thiện chí thì sẽ bị rơi vào một khổ hình cùng với họ theo quy luật tinh thần” (Thánh Mark – Người tu khổ hạnh. Thuyết giáo 2.183).

105. “Khi bạn muốn hướng ai đó đến cái thiện, trước hết hãy làm anh ta bình tĩnh về mặt thể xác và hãy ca ngợi anh ta bằng những lời của sự yêu thương. Bởi vì không có gì có thể bắt người khác phải chịu xấu hổ và bắt họ phải từ bỏ những tật xấu của mình, để trở nên tốt hơn, giống như những lợi ích về thể xác và sự kính trọng mà họ thấy từ phía bạn... [sau đó] hãy nói với anh ta một vài lời với sự yêu thương, đừng làm anh ta tức giận, không để anh ta thấy những dấu hiệu thù hận trong bạn. Bởi vì sự yêu thương không biết tức giận và nổi nóng” (Thánh Isaac từ Syria. Thuyết giáo, 85, 87).

Sự buộc tội

106. “Những người tìm kiếm sự tha thứ cho những tội lỗi, rất yêu sự khiêm nhường. Những kẻ kết tội người khác chỉ gắn chặt những việc làm độc ác vào mình mà thôi” (Thánh Mark – Người tu khổ hạnh. Thuyết giáo, 1.126).

107-108. “Phán xét những tội lỗi – đó là việc của những người không có tội lỗi, nhưng có ai mà không có tội lỗi, ngoài Chúa ra? Những người suy nghĩ bằng cả trái tim về rất nhiều những tội lỗi của mình sẽ không bao giờ mong muốn đem những tội lỗi của người khác ra làm chủ đề bàn tán. Phán xét những người lạc lối là dấu hiệu của sự kiêu ngạo, và Chúa chống lại sự kiêu ngạo. Ngược lại, người nào mỗi giờ đều sẵn sàng chịu trách nhiệm cho những tội lỗi của mình, sẽ còn lâu mới ngẩng đầu lên để xem xét những lỗi lầm của người khác” (Thánh Gennadius. Chuỗi vàng, 53-55).

109-110. “Người hiểu biết, khi ném thử nho, chỉ chọn những quả chín, còn những quả chua sẽ để lại: cũng giống như một trí tuệ khôn ngoan xem xét kỹ càng những đức hạnh, cái nào tìm thấy ở ai; kẻ điên cuồng chỉ tìm thấy tội lỗi và những khuyết điểm... Mặc dù bạn có thể trông thấy bằng mắt mình người phạm tội lỗi, đừng phát xét; bởi vì mắt bạn cũng thường xuyên bị mắc lừa” (Thánh John của Cầu Thang. Cầu Thang [đến với Chúa, lên thiên đường], 10.16-17).

111. “Nếu như bạn có thói quen tội lỗi là phán xét những người xung quanh, thì khi nào bạn phán xét một ai đó, trong ngày hôm ấy hãy cúi đầu sát đất ba cái với lời cầu nguyện: “Lạy Chúa, hãy cứu rỗi và thương xót cho ... (người mà bạn phán xét), và bằng những lời cầu nguyện của anh ta hãy thương xót con, người tội lỗi”. Hãy luôn làm như vậy khi nào bạn phán xét người khác. Nếu bạn thực hiện điều đó, Thượng Đế sẽ nhìn thấy lòng nhiệt tâm của bạn và sẽ cứu bạn khỏi thói quen tội lỗi ấy mãi mãi. Còn nếu bạn không phán xét ai cả, thì khi đó Chúa cũng sẽ không bao giờ phán xét bạn – và như vậy bạn đã được cứu rỗi” (Linh mục giải tội Sergei Pravdolubov).

Đối xử với người xúc phạm chúng ta như thế nào

112. “Người nào cầu nguyện cho những người xúc phạm mình, người đó sẽ phước bỏ được những con quỷ, còn người nào chống lại người xúc phạm mình, người đó sẽ bị trói buộc với những con quỷ” (Thánh Mark - Người tu khổ hạnh. Thuyết giáo, 1.45).

113. “Người bị ai đó khinh thường, nhưng không cãi cọ với họ không bằng một từ hay một ý nghĩ; người đó đã thu nhận được hiểu biết chân lý và đang thể hiện niềm tin vững chắc vào Chúa” (Thánh Mark - Người tu khổ hạnh. Thuyết giáo, 2.119).

Về việc tha thứ cho sự xúc phạm

114. “Chúng ta có một luật như thế này: nếu bạn tha lỗi, có nghĩa là Thượng Đế đã tha lỗi cho bạn; còn nếu bạn không tha thứ cho anh em, thì có nghĩa là tội lỗi của bạn vẫn còn ở trong bạn” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cựu ước, VII.9).

115. “Tất cả chúng ta, những người anh em thân mến của tôi, sẽ phải chết, và chúng ta sẽ rất vất vả, nếu như chúng ta sống trên thế giới này mà không yêu thương nhau, và nếu như không giàn hòa với kẻ thù của chúng ta, những người đã xúc phạm chúng ta, và nếu như một người làm nhục một người khác, nhưng không tha thứ - chúng ta sẽ không thể có được sự bình yên vĩnh hằng và sự sung sướng trên thế giới này, và Chúa cũng sẽ không tha thứ cho chúng ta vì những lỗi lầm của mình” (Thánh Peter từ Cetinje. Thư gửi Radulovich, năm 1805).

116. “Tha thứ cho sự xúc phạm – là dấu hiệu của tình yêu thương chân chính không có đạo đức giả. Bởi vì Thượng Đế cũng đã yêu thương cả thế giới này như vậy” (Thánh Mark - Người tu khổ hạnh. Thuyết giáo, 2.48).

Khi chúng ta bị chửi mắng

117. “Cần phải chấp nhận người trách móc chúng ta như người vạch trần những ý nghĩ độc ác trong

chúng ta được Chúa phái xuống, để cho chúng ta nhìn nhận chính xác những suy nghĩ và sửa đổi bản thân mình... Bởi vì chúng ta biết không biết được rất nhiều điều ác ẩn trong chúng ta; ghi nhớ những khuyết điểm của mình là bản tính chỉ có ở những người hoàn mỹ” (Thánh Mark - Người tu khổ hạnh. Thuyết giáo, 6).

118. “Bạn cầu nguyện bằng cả tâm hồn cho người vu oan bạn bao nhiêu, thì Chúa sẽ tiết lộ sự thật cho những người tin vào điều vu oan đó bấy nhiêu” (Thánh Maximus - Giáo sĩ nghe xưng tội. Chương mục về tình yêu thương, 4.89).

Khi chúng ta được ca tụng

119. “Khi mọi người bắt đầu ca tụng chúng ta, hãy nhanh chóng nhớ lại tập hợp những lỗi lầm của chúng ta; và chúng ta sẽ nhận thấy rằng, mình thực sự không xứng đáng với những gì mọi người nói hay đang làm để tôn vinh chúng ta” (Thánh John của Cầu thang. Cầu thang, 22.42).

Sự thù oán

120. “Nếu bạn thù oán một ai đó, thì hãy cầu nguyện cho họ; và bằng lời cầu nguyện, bạn sẽ xóa bỏ được nỗi buồn từ sự hồi tưởng về những việc ác mà họ đã làm với bạn, bạn sẽ ngăn chặn được sự giận dữ, bạn sẽ trở thành một người thân thiện và nhân ái, bạn sẽ loại bỏ hoàn toàn sự tức giận khỏi tâm hồn mình. Vậy thì khi người khác làm điều ác với bạn, hãy ân cần, khiêm nhường và đối xử tốt với họ, và bạn sẽ làm cho họ không còn giận dữ nữa” (Thánh Maximus – Giáo sĩ nghe xưng tội. Chương mục về tình yêu thương, 3.90)

121. “Tâm hồn nuôi dưỡng sự căm ghét con người không bao giờ được yên ổn với Chúa, Ngài đã nói rằng: *“Nếu bạn không tha thứ cho người khác vì những lỗi lầm của họ, thì Đức Cha cũng sẽ không tha thứ cho bạn vì những lỗi lầm của bạn”* (Math.6:15). Nếu người khác không muốn dàn hòa, thì bạn hãy giữ mình khỏi sự căm ghét, hãy cầu nguyện chân thành cho họ và đừng nói xấu họ” (Thánh Maximus – Giáo sĩ nghe xưng tội. Chương mục về tình yêu thương, 3.90)

Sự yêu thương đối với kẻ thù

122. “Những ai không yêu thương kẻ thù, người đó không thể nhận thức được Thượng Đế và sự ngọt ngào của Chúa Thánh Linh. Chúa Thánh Linh dạy phải yêu thương kẻ thù , thương xót cho tâm hồn họ như thể những đứa con của mình” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cựu ước, I.11).

123. “Dù có thể bị ai đó xúc phạm, chửi mắng, hay xua đuổi, thì đừng nghĩ về những gì đã xảy ra với bạn, mà hãy nghĩ về những gì [đã và] đang kế tiếp sau đó, bạn sẽ thấy rằng, người xúc phạm bạn chính là nguyên nhân của rất nhiều lợi ích cho bạn, không chỉ hiện tại mà cả trong thế kỉ tương lai” (Thánh Mark - Người tu khổ hạnh. Thuyết giáo, 1.114).

124. “Đừng mong muốn nghe được những bất hạnh của những người thù oán bạn. Bởi vì người nghe những chuyện ấy sẽ thu được [sau này] kết quả của ý muốn độc ác của mình” (Thánh Mark - Người tu

khổ hạnh. Thuyết giáo, 2.173).

125. “Xin bạn hãy thử. Nếu ai đó xúc phạm bạn, hay làm nhục, hay cướp đoạt cái gì đó của bạn, thì hãy cầu nguyện: “Chúa ơi, tất cả chúng con – là tạo hóa của Ngài; hãy thương xót cho những nô lệ của Ngài, và đưa họ tới sự sám hối”, khi đó bạn sẽ cảm thấy rằng bạn đang mang trong tâm hồn mình một ân huệ. Hãy bắt buộc trái tim mình phải yêu thương kẻ thù, và Thượng Đế khi nhìn thấy ước muốn tốt đẹp đó của bạn, sẽ giúp đỡ bạn trong mọi việc, và Ngài sẽ chỉ cho bạn kinh nghiệm. Còn ai nghĩ xấu về kẻ thù, trong người đó không có sự yêu kính Chúa, và người đó sẽ không nhận thức được Chúa” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cựu ước, IX.21).

IV. VỀ NHỮNG GÌ ĐƯA CHÚNG TA LẠI GẦN CHÚA

Cầu nguyện

126. “Đừng bỏ rơi lời cầu nguyện, bởi vì, giống như một cơ thể bị bỏ đói sẽ bị suy nhược, thì tâm hồn mà không được nuôi dưỡng bởi những lời cầu nguyện, sẽ dẫn tới sự yếu đuối và cái chết về tâm tưởng” (Thánh Gennadius từ Constantinople. Chuỗi vàng, 44).

127-128. “Hãy luôn luôn cầu nguyện trong mọi việc, để không phải làm gì mà không có sự giúp đỡ của Chúa... Ai mà làm việc gì đó hay lo lắng về điều gì đó mà không cầu nguyện, thì cuối cùng người đó sẽ không thu được thành công. Về điều này Thượng Đế đã nói: “không có Ta các con không thể làm được gì” (John 15:5)” (Thánh Mark - Người tu khổ hạnh. Thuyết giáo, 2.94,166).

129. “Những gì chúng ta nói và làm mà không cầu nguyện sẽ thường kết thúc một cách tội lỗi hoặc có hại, hoặc kết tội chúng ta thông qua những hành động một cách bí ẩn” (Thánh Mark - Người tu khổ hạnh. Thuyết giáo, 2.108).

130. “Lời cầu nguyện của kẻ tự cho mình là người không lỗi lầm sẽ không được Thượng Đế chấp nhận” (Thánh Isaac từ Syria. Thuyết giáo, 55)

131. “Chúa nghe thấy và thực hiện những lời cầu nguyện của con người, khi người đó thực hiện những lời giáo huấn của Ngài. “Hãy nghe Chúa trong những lời răn của Ngài, - thánh John Chrysostom nói, - để Ngài nghe thấy bạn trong những lời cầu nguyện của bạn”. Người tuân theo giáo huấn của Chúa luôn luôn sáng suốt, kiên tâm và chân thành trong những lời cầu nguyện của mình. Điều huyền bí của lời cầu nguyện chính là tuân theo giáo huấn của Chúa trời” (Thánh Justin Popovich. Lý giải cho 1John. 3:22).

132. “Hãy chuyển đến Chúa ước muốn của bạn [trong lời cầu nguyện], Ngài biết tất cả, thậm chí trước khi chúng ta ra đời. Đừng cầu mong rằng, mọi thứ sẽ như bạn muốn, bởi vì con người không biết rằng, điều gì là có lợi cho họ, nhưng hãy nói với Chúa rằng: “Vâng, mọi việc là do Ngài!” Bởi vì Ngài làm mọi việc có lợi cho chúng ta” (Thánh Gennadius từ Constantinople. Chuỗi vàng, 47).

133. “Những người cầu xin Chúa một điều gì đó nhưng không nhận được, rõ ràng là họ không nhận được do một trong các nguyên nhân sau: hoặc là bởi vì họ cầu xin trước thời gian; hoặc là bởi vì họ cầu xin những điều không xứng đáng do thói háo danh; hoặc là bởi vì, khi đã nhận được những điều cầu xin, lại trở nên kiêu căng ngạo mạn”. (Thánh John của Cầu thang. Cầu thang, 26.60).

134. “Kẻ nào muốn cầu nguyện mà không có người hướng dẫn, và lại còn kiêu căng nghĩ rằng, mình có thể tự học được qua sách, và không đến hỏi cha bề trên, thì kẻ đó đã bị một nửa rơi vào ảo tưởng. Thượng Đế sẽ cứu giúp những người quy phục Ngài, và nếu một người không có người chỉ bảo có kinh nghiệm, người đó đến với giáo sư nghe xưng tội, dù giáo sư có là người thế nào, thì Thượng Đế sẽ che chở cho người đó vì sự khiêm nhường” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cựu ước, II.1).

135. “Khi đang cầu nguyện mà tâm trí bị pha trộn bởi ý nghĩ lạ hay sự lo lắng về một điều gì đó, thì lời cầu nguyện được gọi là không trong sạch” (Thánh Isaac từ Syria. Thuyết giáo, 16).

136. “Nếu bạn kiêu ngạo vì những gì bạn nhận được khi bạn cầu nguyện, thì rõ ràng là bạn đã không cầu nguyện Chúa, và không phải từ Chúa mà bạn nhận được sự giúp đỡ đó, chính ác quỷ đã giúp đỡ bạn để tăng bốc trái tim bạn; bởi vì khi bạn nhận được sự giúp đỡ từ Chúa, tâm hồn bạn sẽ không bị tăng bốc lên, mà khiêm nhường hơn và ngạc nhiên với ân huệ to lớn của Chúa trời, giống như Ngài mở lượng khoan hồng với những kẻ tội lỗi” (Thánh Barsanuphius vĩ đại. Hướng dẫn, 418).

137. “Khi Thượng Đế muốn xá tội cho một ai đó, Ngài sẽ làm cho người khác muốn cầu nguyện cho kẻ đó, và giúp đỡ trong lời cầu nguyện này” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cựu ước, XX.9).

138. “Trong lúc đau buồn cần phải thường xuyên cầu xin Chúa nhân từ [trong lời cầu nguyện] ... Thường xuyên cầu xin Chúa trời [trong lời cầu nguyện] – là một cách điều trị [tâm hồn], nó không chỉ loại bỏ những khổ hình [tội lỗi], mà còn chính tác hại của chúng. Nó hoạt động như một bác sĩ biết tìm đúng thuốc, trong khi bệnh nhân không hề biết điều đó xảy ra như thế nào, cứ như vậy khi bạn gọi tên Chúa, tên Ngài sẽ loại bỏ mọi khổ hình, mặc dù chúng ta không hề biết điều đó được thực hiện như thế nào” (Thánh Barsanuphius vĩ đại. Hướng dẫn, 421).

Sự sám hối

139. “Mọi tội lỗi để mặc không có sự sám hối đều là những tội lỗi dẫn đến cái chết. Thậm chí nếu một vị thánh có cầu nguyện cho người khác vì tội lỗi ấy, thì Chúa cũng sẽ không nghe thấy” (Thánh Mark - Người tu khổ hạnh. Thuyết giáo, 2.41).

140. “Kẻ phạm tội lỗi sẽ không thể thoát khỏi sự trừng phạt trừ khi sám hối đúng với những tội lỗi của mình” (Thánh Mark - Người tu khổ hạnh. Thuyết giáo, 2.58).

141. “Chúa sẽ tẩy sạch những tội lỗi của bạn, nếu như bạn luôn luôn không hài lòng về bản thân và sẽ thay đổi cho tới khi đạt tới sự hoàn mỹ” (Thánh Augustin. Trong thư gửi Parthian, I.7).

142. “Các thánh cũng đã là con người giống như tất cả chúng ta. Nhiều người trong số họ thoát khỏi những tội lỗi lớn, nhưng bằng sự sám hối, họ đã đi tới Vương quốc thiên đường. Và tất cả những người tới đó phải đi qua sự sám hối, cái mà Thượng Đế nhân từ đã ban cho chúng ta bằng sự đau khổ của Ngài” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cựu ước, XII.10).

143. “Nếu một người rơi vào một tội lỗi nào đó và không đau khổ một cách chân thành vì điều này, thì sẽ dễ dàng rơi lại vào đúng cái bẫy đó” (Thánh Mark - Người tu khổ hạnh. Thuyết giáo, 2.215).

144. “Nếu một đã từng người sám hối vì một trong số các tội lỗi của mình, nhưng sau đó lại phạm đúng tội lỗi ấy, - thì đây là dấu hiệu cho thấy rằng, người đó đã không loại bỏ được nguyên nhân của tội lỗi này, từ nguyên nhân ấy, giống như từ một gốc rễ, những chồi non lại mọc ra” (Thánh Vasily vĩ đại).

145-146. “Đừng nói rằng: “tôi đã làm nhiều tội lỗi, bởi vậy tôi không dám quỳ trước Chúa”. Đừng tuyệt vọng, nhưng từ nay về sau đừng phạm thêm tội lỗi, và với sự giúp đỡ của Chúa nhân từ, bạn sẽ không phải hổ thẹn. Bởi vì Ngài đã nói rằng: “Ta sẽ không đuổi những ai đến với ta”. Như vậy hãy mạnh dạn và tin tưởng rằng, Ngài thanh khiết và sẽ tẩy sạch cho những người đến với Ngài. Nếu bạn muốn thực hiện sự sám hối chân thành, hãy cho Ngài thấy bằng hành động. Nếu như bạn sám hối trong sự kiêu ngạo, hãy tỏ rõ sự khiêm nhường; nếu trong trạng thái say xỉn, hãy tỏ rõ sự tỉnh táo; nếu trong sự dâm dăng, hãy thể hiện sự trong sạch của cuộc sống. Bởi vì có câu: hãy né tránh điều ác và làm việc thiện” (Thánh Gennadius. Chuỗi vàng, 87-89).

147. “Một người phạm tội lỗi và sám hối – cứ như vậy cả cuộc đời. Cuối cùng anh ta sám hối và chết. Ác quỷ đến lấy linh hồn anh ta và nói rằng: “Hồn là của ta”. Thượng Đế nói: “Không, anh ta đã sám hối”. “Đúng, mặc dù có sám hối, nhưng lại phạm tội lỗi”, - ác quỷ tiếp tục. Khi đó Thượng Đế nói với ác quỷ rằng: “Nếu như người, con quỷ độc ác, thu nhận anh ta sau khi anh ta đã sám hối với Ta, vậy thì làm sao ta lại không thu nhận anh ta sau khi anh ta mặc dù phạm tội lỗi, nhưng lại đến sám hối với Ta?” ” (Thánh Amvrosy Optinsky).

148. “Khi bạn bất ngờ rơi vào tội lỗi... đừng nhu nhược, đừng tự dừng lại ở chính mình, đừng nói rằng: “Làm sao tôi có thể để điều đó xảy ra?!” Đó là tiếng gào thét của sự kiêu ngạo cố chấp. Ngược lại, hãy khiêm nhường và hướng con mắt tâm tưởng tới Thượng Đế, hãy nói rằng: “ Điều gì khác đã có thể trông chờ ở con, lạy Chúa, một con người yếu ớt và vô đạo đức”, sau đó hãy cảm ơn Ngài, rằng tội lỗi đã dừng lại tại đây, hãy xưng tội: “Nếu không có lòng tốt vô hạn của Ngài, lạy Chúa, con đã không thể dừng lại ở đây, mà đương nhiên sẽ rơi vào một cái gì đó còn tồi tệ hơn” ” (Thánh Nikodemus từ Núi thánh. Xung đột vô hình).

149. “Người căm ghét những tội lỗi của mình sẽ không phạm thêm tội lỗi nữa; và người sám hối về những tội lỗi ấy sẽ nhận được sự tha thứ. Con người không thể từ bỏ thói quen phạm tội lỗi nếu như trước đó không có được sự căm thù đối với tội lỗi, và không thể nhận được sự tha thứ trước khi xưng tội về những lỗi lầm đó. Bởi vì xưng tội về những tội lỗi chính là nguồn gốc của sự khiêm nhường chân chính” (Thánh Isaac từ Syria. Thuyết giáo, 71)

150. “Việc nhớ lại chi tiết những tội lỗi trước kia là điều có hại. Bởi vì nếu chúng mang đến cho bạn sự đau buồn, thì sẽ làm bạn xa rời hi vọng, còn nếu chúng được nhớ lại mà không có sự đau buồn, thì chúng sẽ đưa vào bạn sự nhơ bẩn trước kia. Nếu bạn muốn mang đến Chúa lời thú tội không bị kết án, thì đừng nhớ lại chi tiết những tội lỗi, mà hãy dũng cảm chịu đựng những đau khổ hiện có do chúng mang lại” (Thánh Mark - Người tu khổ hạnh. Thuyết giáo, 2.151, 153).

151. “Thượng Đế yêu thương những người phạm tội lỗi nhưng biết sám hối và ôm chặt họ vào ngực Ngài một cách nhân từ: “Con đã ở đâu, con Ta? Ta đã chờ con lâu rồi”. Thượng Đế gọi mọi người đến với

Mình bằng giọng nói của Phúc Âm, và giọng nói của Ngài nghe thấy trên khắp thế giới: “Hãy đến với Ta, các con chiên của Ta. Ta tạo ra các con và ta yêu thương các con. Tình yêu thương của Ta dành cho các con đã đưa ta xuống trần gian, và Ta đã chịu đựng tất cả để cứu rỗi các con, ta mong muốn các con nhận thức được tình yêu thương của Ta và nói rằng, giống như tông đồ trên núi Tabor: Lạy Chúa, chúng con hạnh phúc khi được cùng Ngài” ” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cựu ước, IX.27).

152. “Những người sám hối những tội lỗi của mình, thì những tội lỗi ấy sẽ rời xa người đó, bởi vì tội lỗi được hình thành và củng cố trên sự kiêu ngạo của bản tính sa ngã và không chịu được sự vạch trần, nhục nhã. Trong thánh lễ xưng tội, mọi tội lỗi thực hiện bởi lời nói, hành động hay suy nghĩ đều được rửa sạch. Sự xưng tội là cần thiết để sám hối những tội lỗi trong quá khứ một cách thỏa đáng và giữ gìn bản thân không bị rơi vào tội lỗi trong tương lai... Không có gì, không có gì có thể hàn gắn được vết thương gây ra bởi những tội lỗi chết người ngoài sự xưng tội thường xuyên” (Thánh Ignatius Brianchaninov).

Ý muốn của chúng ta và Ý muốn của Chúa trời

153. “Lời dạy sáng suốt nhất của Đấng cứu thế của chúng ta đó là: “đúng những ý muốn của Cha đều thành tựu” (Matt. 6:10). Ai mà nói câu cầu nguyện trên một cách chân thành, người đó sẽ bỏ lại được ý muốn của riêng mình và đặt tất cả vào ý muốn của Chúa trời... Còn ý muốn khơi ra bởi những con quỷ mục đích là để chúng ta tự bào chữa bản thân và tin vào bản thân, khi đó chúng sẽ dễ dàng nô dịch những người chấp nhận kiểu suy nghĩ đó” (Thánh Barsanuphius vĩ đại. Hướng dẫn, 40, 124).

154. “Hạnh phúc lớn lao là đắm mình trong ý muốn của Chúa. Khi đó trong tâm hồn chỉ có một Thượng Đế mà không còn ý nghĩ nào khác, nó sẽ cầu nguyện Chúa bằng trí tuệ trong sáng. Khi tâm hồn đã hoàn toàn đắm mình trong ý muốn của Chúa, tự Thượng Đế bắt đầu điều khiển nó, và tâm hồn sẽ học trực tiếp từ Chúa... Những kẻ kiêu ngạo không muốn sống theo ý muốn của Chúa: họ thích tự điều khiển mình mà không hiểu rằng con người không đủ lý trí để điều khiển bản thân mà không có Chúa” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cựu ước, VI.1).

155. “Một người biết cắt bỏ và kìm nén ý muốn của mình chừng nào, thì người đó sẽ đi tới thành công chừng đó. Còn càng giữ chặt ý muốn của riêng mình bao nhiêu, thì càng tổn hại cho mình bấy nhiêu” (Thánh Ephraim từ Syria. Lời khuyên cho những tu sĩ mới bắt đầu, 12)

156. “Làm sao có thể biết bạn có sống theo ý muốn của Chúa hay không? Thì đây là dấu hiệu: Nếu như bạn đau khổ về một điều gì đó, có nghĩa là bạn không hoàn toàn đắm mình trong ý muốn của Chúa. Ai mà sống theo ý muốn của Chúa, người đó sẽ không lo lắng tới điều gì hết. Và nếu như anh ta cần một điều gì đó, thì anh ta sẽ dâng cả bản thân mình và điều đó lên Chúa; còn nếu như anh ta không nhận được điều mình cần, thì anh ta vẫn bình thản, giống như anh ta đã có nó rồi vậy. Tâm hồn đắm mình trong ý muốn của Chúa không sợ bất cứ điều gì: bão tố, những tên cướp, không gì cả. Và cho dù bất kỳ điều gì xảy ra, - nó sẽ nói: “như vậy Chúa sẽ vui lòng”. Nếu như bị bệnh, - nghĩ rằng: như vậy là mình cần bị bệnh, nếu không Chúa đã không ban nó cho mình. Cứ như vậy mà giữ được sự tĩnh lặng trong tâm hồn và thể xác” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cựu ước, VI.4).

157. “Thượng Đế ban Chúa Thánh Linh xuống trần gian, và Ngài sống trong ai thì người đó sẽ cảm nhận được thiên đường trong mình. Có thể bạn sẽ nói: tại sao tôi lại không có được ân huệ đó? Bởi vì bạn không đắm chìm trong ý muốn của Chúa, mà bạn sống theo ý mình. Hãy nhìn vào những kẻ yêu thích ý muốn của mình, kẻ đó không bao giờ có được sự tĩnh lặng trong tâm hồn và luôn luôn có điều gì đó không hài lòng. Còn một người hoàn toàn đắm mình trong ý muốn của Chúa, thì người đó sẽ cầu nguyện chân thành, tâm hồn người đó yêu kính Thượng Đế, mọi thứ đối với người đó đều dễ chịu và đáng yêu” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cự ước, VI. 14).

Những điều răn

158. “Không thể đi tới Vương quốc Thiên đàng mà không thực hiện những lời răn, giống như không thể đi mà không có chân hay không thể bay mà không có cánh vậy” (Thánh Theophan người ẩn tu. Năm điều giáo huấn về con đường tới sự cứu rỗi, 3)

159. “Những lời răn của Chúa cao hơn mọi báu vật trần gian. Ai mà giành được nó, người đó sẽ tìm thấy được Chúa ở trong mình” (Thánh Isaac từ Syria. Thuyết giáo, 57).

160. “Thánh Tông đồ John nhà thần học nói rằng, những lời răn của Chúa không khó khăn, mà dễ dàng (1 John. 5,3). Nhưng chỉ dễ dàng khi xuất phát từ tình yêu thương, còn khi không có tình yêu thương thì mọi thứ đều khó khăn” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cự ước, XVI.10).

161. “Chúa Giê su đòi hỏi không phải việc thực hiện những lời răn [vì bản thân mình], mà là sự điều chỉnh tâm hồn, vì sự điều chỉnh ấy mà Ngài đã đưa ra những lời răn” (Thánh Isaac từ Syria. Thuyết giáo, 34).

162. “Chúa hiện diện trong mỗi lời răn bằng quyền năng những ân huệ của Ngài. “Thượng Đế ẩn trong những lời răn của Ngài”, - Thánh Mark – Người tu khổ hạnh đã nói vậy. Thượng Đế giúp đỡ những người đấu tranh giữ gìn những lời răn của Ngài... Chúng ta có thể biết Chúa hiện diện trong chúng ta thông qua Chúa Thánh Linh, người mà Ngài đã ban cho chúng ta. Điều đó có nghĩa là tín hữu Ki tô không bao giờ một mình, chúng ta luôn sống và làm việc cùng với Chúa Ba Ngôi” (Thánh Justin Popovich. Lý giải cho 1John. 3:24).

163. “Trong mỗi tín hữu Ky tô, Chúa Giê su chính là Người đấu tranh tinh thần và giành chiến thắng, chính Ngài cầu cứu Chúa, cầu nguyện và cảm tạ, - tất cả điều đó đều thực hiện bởi Chúa Giê su. Hãy vui mừng và hân hoan khi thấy rằng, trong chúng ta có một niềm tin là Chúa Giê su chính là Người làm tất cả điều đó. Bởi vậy mọi tín hữu Ky tô phải sám hối những việc tốt mà mình đã làm, rằng Chúa Giê su đã làm những việc đó, chứ không phải tự họ; những ai không nghĩ về điều đó như vậy, kẻ đó thật vô ích khi tự cho mình là một tín hữu Ky tô” (Thánh Simeon Nhà thần học mới. Thuyết giáo, phần 1.4).

Chúa nhìn những việc làm của chúng ta như thế nào

164. “Trong mọi việc chúng ta làm, Chúa nhìn vào mục đích, - chúng ta làm việc đó là vì Ngài, hay là vì một nguyên nhân nào khác” (Thánh Maximus - Giáo sĩ nghe xưng tội. Chương mục về tình yêu thương, 2.36).

165. “Chúa đánh giá mọi việc theo mục đích của chúng. Bởi vì có câu: “Thượng Đế sẽ ban cho bạn theo trái tim của bạn” (Ps. 19:5)... Chính vì vậy, khi chúng ta muốn làm một việc gì đó nhưng không thể, thì cần nghĩ rằng điều đó đã được thực hiện bởi Chúa, người đã thấy chủ ý trong trái tim của chúng ta. Điều này đúng với cả những việc tốt và những việc xấu” (Thánh Mark - Người tu khổ hạnh. Thuyết giáo, 1.184, 2.16).

166. “Nếu như mục đích hành động xấu xa, thì bản thân hành động theo mục đích đó sẽ xấu xa, mặc dù trông như thể một hành động tốt” (Thánh Gregory – Người đối thoại. Các cuộc đối thoại, 1.10).

Chúng ta cần quan tâm tới những việc làm của mình như thế nào

167. “Đừng suy nghĩ và thực hiện điều gì vì Chúa mà không có mục đích tinh thần [nhờ nó mà điều đó được thực hiện]; bởi vì kẻ du lịch không mục đích chỉ lao động vô ích mà thôi” (Thánh Mark - Người tu khổ hạnh. Thuyết giáo, 1.54).

168. “Sự ăn chay, lời cầu nguyện, của bố thí và tất cả những việc làm khác của tín hữu Ky tô về bản chất là tốt, tuy vậy mục đích cuộc sống của tín hữu Ky tô không phải chỉ ở việc thực hiện chúng. Mục đích chân chính của cuộc sống các tín hữu Ky tô chúng ta đó là – có được Chúa Thánh Linh của Chúa trời. Nhưng sự ăn chay, lời cầu nguyện, của bố thí và tất cả những việc tốt khác được thực hiện vì Chúa Giê xu có nghĩa như một phương tiện để có được Chúa Thánh Linh. Hãy nhận thấy rằng, chỉ có những việc tốt, được thực hiện vì Chúa Giê xu, mới mang đến cho chúng ta thành quả là Chúa Thánh Linh, còn tất cả những việc làm không vì Chúa Giê xu, mặc dù có thể là việc tốt, thì phần thưởng trong cuộc sống ở thế kỷ tiếp theo chúng ta cũng sẽ không nhận được, và tất nhiên là cả trong cuộc sống hiện tại ở đây chúng ta cũng sẽ không có được những ân huệ của Chúa. Chính vì lẽ đó mà Thượng Đế - Chúa Giê xu của chúng ta đã nói rằng: “Ai không hợp tác với ta là chống lại ta” (Matt. 12.30)” (Thánh Seraphim từ Sarov. Đàm luận về mục đích cuộc sống của tín hữu Ky tô).

169. “Khi tinh thần quên mất mục đích cuộc sống của tín hữu Ky tô, thì thậm chí việc thực hiện rõ ràng đức hạnh cũng trở nên vô ích ” (Thánh Mark - Người tu khổ hạnh. Thuyết giáo, 2.51).

170. “Tất cả những gì bạn mất trong tên của Chúa, thì bạn vẫn giữ được; còn tất cả những gì bạn giữ cho mình, bạn sẽ mất nó.

Tất cả những gì bạn cho đi trong tên của Chúa, bạn sẽ nhận lại được quyền lợi; còn tất cả những gì bạn cho đi vì danh tiếng cá nhân và sự kiêu ngạo, bạn [kiểu gì cũng] ném xuống nước mà thôi.

Tất cả những gì bạn nhận được từ mọi người giống như nhận được từ Chúa sẽ mang đến cho bạn niềm vui sướng; còn những gì bạn nhận từ mọi người giống như nhận được từ con người sẽ mang đến cho bạn sự lo lắng” (Thánh Nicolas từ Serbia. Những suy nghĩ về cái thiện và cái ác).

171. “Phải làm mọi việc với sự nhận thức sâu sắc và xác định mức độ của mình để không bối rối về sau. Việc xin của bố thí, ăn chay hoặc làm những việc khác một cách quá sức là thiếu suy nghĩ, bởi vì điều đó đưa người thực hiện về sau này đến sự bối rối, buồn bã và than phiền. Thậm chí Chúa cũng chỉ yêu cầu những thứ trong khả năng của con người” (Thánh Barsanuphius Vĩ đại. Hướng dẫn, 627).

172. “Dù bạn có là ai, bạn có làm gì, hãy tự xem lại bản thân xem, mình đã làm việc đó bằng cách nào: giống một tín hữu Ky tô hay là một người theo đa thần giáo (tức là dựa trên sự tự ái và những lợi ích tầm thường). Tín hữu Ky tô cần phải nhớ rằng, mọi việc dù là nhỏ nhất đều có nguyên lý đạo đức. Tín hữu Ky tô, người nhớ những điều dạy của Chúa Giê-xu, cần phải làm mọi việc sao cho, việc đó giúp lan tỏa ân huệ của Chúa và Vương quốc Thiên đường giữa mọi người” (Thánh Gabriel từ Imereti. Tổng kết hàng năm).

Những việc tốt của chúng ta

173. “Một điều ác sẽ nhận được sức mạnh từ điều ác khác: cũng như vậy một điều thiện sẽ tăng thêm sức mạnh từ một điều thiện khác, và người mà trong anh ta có điều thiện sẽ thúc đẩy anh ta lớn mạnh hơn” (Thánh Mark - Người tu khổ hạnh. Thuyết giáo, 2.93).

174. “Cứ mỗi lần chúng ta phạm tội lỗi, chúng ta được sinh ra từ ác quỷ; còn mỗi lần chúng ta làm việc đức hạnh, chúng ta được sinh ra từ Chúa” (Thánh John Chrysostom).

175. “Chúng ta không phạm tội lỗi bao nhiêu thì chúng ta tồn tại trong Chúa bấy nhiêu” (Thánh Bede khả kính. Chú giải cho 1John. 3:6).

176. “Hãy quên những điều thiện bạn đã làm càng sớm càng tốt... Đừng ghi lại những việc thiện của mình, bởi vì nếu bạn ghi lại chúng, chúng sẽ mau chóng phai nhạt, còn nếu bạn quên chúng đi, chúng sẽ được ghi vào vĩnh hằng” (Thánh Nicholas từ Serbia. Suy nghĩ về cái thiện và cái ác).

177. “Nếu muốn Thượng Đế che đậy những tội lỗi của bạn thì đừng lộ ra cho mọi người thấy đức hạnh mà bạn có. Bởi vì chúng ta xử sự như thế nào với những đức hạnh của mình thì Chúa cũng làm như vậy với những tội lỗi của chúng ta” (Thánh Mark - Người tu khổ hạnh. Thuyết giáo, 2.135).

178. “Người có được một món quà nào đó về mặt tinh thần và thương xót những người không có, người đó sẽ giữ được quà tặng của mình bằng lòng trắc ẩn. Còn những kẻ hãnh diện vì quà tặng của mình sẽ đánh mất nó bởi sự bảo thủ” (Thánh Mark – Người tu khổ hạnh. Thuyết giáo, 1.8).

Một việc thiện dù là nhỏ nhất cũng có giá trị

179. “Nếu khi nào đó bạn làm ơn cho ai đó thì bạn cũng sẽ được bạn ơn. Nếu bạn thương xót những người đang đau khổ (mặc dù đây là việc không phải to tát) – bạn sẽ được thêm vào trong số những người tử vì đạo. Nếu bạn tha thứ cho người xúc phạm mình thì vì điều này không những mọi tội lỗi của bạn được tha thứ mà bạn còn trở thành một người con của Cha Thiên đường. Nếu bạn cầu nguyện bằng cả tấm lòng về sự cứu rỗi, mặc dù có thể ít, - bạn sẽ được cứu rỗi. Nếu bạn trách móc bản thân, buộc tội và phê phán bản thân trước Chúa vì những tội lỗi theo cảm nhận của lương tâm, thì vì điều này mà bạn sẽ

được tha thứ. Nếu bạn buồn rầu về những tội lỗi, hoặc rớm nước mắt hay thở dài, thì sự thở dài của bạn không che dấu được Ngài, và giống như thánh John Chrysostom đã nói: “Nếu bạn chỉ oán trách về những tội lỗi, thì Ngài sẽ chấp nhận điều đó để cứu rỗi bạn” ” (Thánh Moses từ Optina).

Tình yêu thương

180. “Chúa ban cho con người từ “yêu kính” để họ có thể dùng từ này để gọi mối quan hệ với Ngài. Khi con người lạm dụng từ này để nói về mối quan hệ của mình với những gì trần tục, thì từ này sẽ mất đi ý nghĩa của nó” (Thánh Nicholas từ Serbia. Suy nghĩ về cái thiện và cái ác).

181. “Không được coi thường những điều răn về tình yêu thương; bởi vì thông qua nó mà bạn sẽ trở thành con trai của Chúa, còn nếu vi phạm những điều răn ấy, bạn sẽ trở thành đứa con của địa ngục Gehenna” (Thánh Maximus – Giáo sĩ nghe xưng tội. Chương mục về tình yêu thương, 4.20).

182. “Sự yêu kính Chúa trong chúng ta phải cao hơn mọi tình yêu thương đối với một người nào khác” (Thánh Nikodemos từ Hagiorite).

183. “Đừng nói rằng, chỉ một đức tin vào Thượng Đế Chúa Giê-xu của chúng ta là có thể cứu rỗi được bạn, bởi vì điều đó là không thể, nếu như bạn không có được sự yêu kính đối với Ngài, cái mà được thể hiện bằng những hành động của bạn. Còn đối với những đức tin trống rỗng thì “và ma quỷ cũng tin và run rẩy nữa” (James, 2:19). Hành động của tình yêu thương bao gồm: nhiệt tâm làm việc thiện với người xung quanh, bao dung độ lượng, nhẫn nại và sử dụng hợp lý những vật dụng” (Thánh Maximus – Giáo sĩ nghe xưng tội. Chương mục về tình yêu thương, 1.39-40).

184. “Giống như Chúa soi sáng tất cả mọi người như nhau bằng ánh sáng mặt trời, những người muốn làm theo Chúa sẽ tỏa sáng lên tất cả mọi người bằng một tia sáng chung và đều nhau, đó là tia sáng của tình yêu thương. Bởi vì ở đâu mất đi tình yêu thương, ở đó chắc chắn tình yêu thương sẽ bị thế chỗ bởi lòng căm thù. Và nếu như Chúa là tình yêu thương, thì ác quỷ chính là lòng căm thù. Vì vậy, giống như những người có tình yêu thương sẽ có Chúa trong mình, thì những kẻ lòng căm thù sẽ nuôi dưỡng trong mình ác quỷ” (Thánh Vasily Vĩ đại. Thuyết giáo về sự tu khổ hạnh, 3).

185. “*Tình yêu thương khỏa lấp vô số tội lỗi*” (1 Pet. 4:8). Có nghĩa là, nếu bạn yêu thương người khác thì Chúa sẽ tha thứ cho mọi tội lỗi của bạn” (Thánh Theophan – Người ẩn tu. Bức thư, VI.949).

186-187. “Sự yêu kính Chúa Giê-xu được phân nhánh ra thành tình yêu thương những người xung quanh, tình yêu với chân lý, tình yêu với sự thần thánh, tình yêu với hòa bình, sự trong sạch, với tất cả những gì thuộc về thần thánh, với tất cả những gì bất diệt và vĩnh hằng... Tất cả những dạng tình yêu thương này là những biểu hiện tự nhiên của tình yêu kính Chúa Giê-xu. Chúa Giê-xu chính là Chúa – người, và tình yêu kính với Ngài luôn có nghĩa là: yêu kính Chúa và yêu thương con người... Khi chúng ta yêu kính Chúa Giê-xu, chúng ta vì Ngài mà cũng yêu thương tất cả những gì là thần thánh, bất diệt và giống Chúa Giê-xu có trong con người. Chúng ta sẽ không thể yêu thương con người một cách chân thành, nếu không yêu thương họ vì những điều trên. Tất cả những tình yêu thương khác đều là những tình yêu giả tạo, nó dễ dàng biến thành sự ác cảm, lòng thù hận đối với con người. Tình yêu thương chân chính đối với con

người phải xuất phát từ sự yêu kính Chúa, còn sự yêu kính Chúa tăng lên theo sự tuân thủ những điều răn của Ngài” (Thánh Justin Popovich. Luận giải cho 1John. 4.20, 5:2).

188. “Tình yêu thương là thành quả của sự cầu nguyện... kiên nhẫn trong lời cầu nguyện có nghĩa là con người chối bỏ bản thân mình. Chính vì vậy sự hi sinh vì người khác trong tâm hồn biến thành sự yêu kính Chúa” (Thánh Isaac từ Syria. Thuyết giáo, 43).

189. “Nếu bạn phát hiện ra rằng, trong bạn không có tình yêu thương, và bạn muốn có nó, vậy thì hãy làm những hoạt động của tình yêu thương, mặc dù ban đầu có thể không có nó. Thượng Đế sẽ nhìn thấy mong muốn và sự cố gắng của bạn, Ngài sẽ đặt vào trái tim bạn tình yêu thương” (Thánh Ambrose từ Optina).

Trong những ai không có tình yêu thương

190. “Người nhận thấy trong trái tim mình có dấu vết của lòng căm thù đối với một người nào đó vì một lỗi lầm nào đó của họ, kẻ đó hoàn toàn xa lạ đối với sự yêu kính Chúa. Bởi vì sự yêu kính Chúa hoàn toàn không chịu được lòng căm thù đối với con người” (Thánh Maximus – Giáo sĩ nghe xưng tội. Chương mục về tình yêu thương, 1.15).

191. “Những người xa cách với tình yêu thương là những người bất hạnh và đáng thương. Người đó hàng ngày sống trong sự mơ hồ, xa cách với Chúa, bị tước mất ánh sáng và sống trong bóng tối... Trong con người đó không có tình yêu thương của Chúa Giê-xu, kẻ đó là kẻ thù của Ngài. Anh ta đi trong bóng tối và có thể dễ dàng đi tới những tội lỗi” (Thánh Ephraim từ Syria. Thuyết giáo về đức hạnh và thói xấu).

192. “Những người mà không có tình yêu thương thì không chỉ bản thân rơi vào cái chết tinh thần, mà tất cả những việc làm của người đó chỉ là chết chóc và vô ích, mặc dù có thể có bề ngoài là đức hạnh, và tất cả những lời nói của anh ta đều vô tình” (Thánh Philaret từ Matxcova. Lời giáo huấn đối với người thê ước).

Biểu lộ tình yêu thương như thế nào

193. “Người nào nhận thức được tình yêu thương của Chúa, người đó sẽ yêu thương cả thế giới và không bao giờ than phiền về số phận của mình, bởi vì những đau buồn tạm thời vì Chúa sẽ mang đến niềm vui sướng vĩnh hằng” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cựu ước, I.27).

194. “Tình yêu thương được thể hiện không chỉ thông qua việc phân phát tài sản [cho những người đang cần], mà quan trọng hơn là bằng việc truyền bá lời Chúa và sự giúp đỡ bằng những việc làm cụ thể” (Thánh Maximus – Giáo sĩ nghe xưng tội. Chương mục về tình yêu thương, 1.26).

195. “Thế nào là sự hoàn mỹ trong tình yêu thương? Hãy yêu thương kẻ thù của mình sao cho bạn mong muốn làm cho họ trở thành anh em của mình... Bởi vì Chúa đã yêu thương như vậy, và khi bị đóng đinh trên thập giá, Ngài đã nói rằng: *“Cha ơi, hãy tha thứ cho họ, bởi vì họ không biết rằng họ đang làm gì”*” (Thánh Augustine. Trong thư gửi Parthian, I.9).

196. “Người nào có tình yêu thương của Chúa, người đó là người hạnh phúc, bởi vì họ mang Chúa trong mình. Trong ai có tình yêu thương, người đó cùng với Chúa là quan trọng hơn tất cả. Trong ai có tình yêu thương, người đó không sợ hãi, không bao giờ coi khinh ai, không đề cao bản thân trước ai, không đổ oan cho ai, không nghe những người vu khống, không ganh đua, không ghen tị, không vui mừng bởi thất bại của người khác, không nói xấu kẻ xa gần, mà cảm thông và giúp đỡ họ, không khinh miệt anh em khi họ nghèo túng mà bệnh vực và sẵn sàng chết vì họ. Trong ai có tình yêu thương, người đó đang thực hiện ý muốn của Chúa” (Thánh Ephraim từ Syria. Sách về tinh thần đạo đức, 3).

Lòng nhân từ

197. “Hãy cứ để lòng nhân từ chiếm ưu thế trong bạn cho đến khi nào bạn cảm nhận được lòng nhân từ mà Chúa ban cho cả thế giới... Một trái tim hung ác và tàn nhẫn sẽ không bao giờ được rửa sạch. Con người nhân hậu – chính là bác sĩ của tâm hồn mình, bởi vì giống như có một cơn gió mạnh từ trong tim, người đó đẩy ra bóng tối của sự giận dữ” (Thánh Isaac từ Syria. Thuyết giáo, 41).

198. “Nếu bạn cố giữ sự giàu sang – nó sẽ không phải là của bạn; còn nếu bạn rộng lòng cho những người đang cần – bạn sẽ không mất nó” (Thánh Vasily Vĩ đại. Đàm luận, 7).

199. “Chẳng lẽ Thượng Đế nhân ái ban cho bạn thật nhiều để bạn sử dụng những gì Ngài ban cho lợi ích của riêng mình ư? Không, mà để cho sự thừa thãi của bạn bù đắp cho những thiếu hụt của người khác” (Thánh John Chrysostom. Đàm luận về quyền sách Tồn tại (quyển đầu của Kinh Cựu ước), 20).

200. “Nếu bạn thực sự là người nhân từ, thì khi nào bạn bị lấy đi những gì của mình một cách không công bằng, bạn đừng đau buồn trong thâm tâm và đừng kể về sự mất mát cho người khác. Tốt hơn hãy để cho mất mát, gây ra bởi những người xúc phạm bạn, được hấp thụ bởi lòng nhân từ của bạn” (Thánh Isaac từ Syria. Thuyết giáo, 58).

Sự khiêm nhường

201. “[Giống như] không có gì làm Chúa khó chịu, bằng sự kiêu ngạo, bởi vì trong đó ẩn chứa sự tôn sùng bản thân, tính tiểu nhân hay sự phạm tội, [thì] điều làm Chúa dễ chịu nhất chính là sự khiêm nhường, có nghĩa là luôn coi mình không là gì cả, mọi hạnh phúc, danh dự và vinh quang đều cho là của một mình Chúa. Sự kiêu ngạo không chấp nhận ân huệ, bởi vì sự kiêu ngạo đã tự làm đầy bản thân rồi, còn sự khiêm nhường thì dễ dàng nhận ân huệ, bởi vì sự khiêm nhường tự do từ chính mình và từ tất cả những gì được tạo ra. Chúa làm mọi thứ từ hư không: chừng nào chúng ta muốn nghĩ rằng chúng ta có thể đề nghị một cái gì đó từ bản thân chúng ta, chừng đó Chúa sẽ không bắt đầu công việc của Ngài trong chúng ta. Sự khiêm nhường chính là muối của đức hạnh. Giống như muối mang đến cho thức ăn vị ngon, thì sự khiêm nhường mang đến cho đức hạnh sự hoàn mỹ. Không có muối thức ăn sẽ dễ dàng bị hư hỏng, không có sự khiêm nhường thì đức hạnh sẽ dễ dàng bị xa đọa bởi sự kiêu ngạo, thói háo danh, sự thiếu kiên nhẫn và sẽ bị chết”. Có sự khiêm nhường mà con người có được bằng kỳ tích của mình: nhận thức được sự khiếm khuyết của mình, trách móc bản thân vì những khiếm khuyết ấy và không cho phép mình

phát xét người khác. Và có sự khiêm nhường, mà Chúa đưa con người vào trong đó bằng những gì đã xảy ra với Ngài: để mặc người đó bị xỉ nhục, hạ thấp và bị tước đoạt” (Thánh Philaret từ Matxcova. Vinh quang của Đức mẹ thiên Chúa, 9).

202. “Mọi người hỏi Cha bề trên: thế nào là sự khiêm nhường? Cha bề trên nói rằng: khi nào anh của bạn phạm tội lỗi với bạn và bạn tha thứ cho anh ta, trước khi anh ta hối hận đối với bạn” (Sách cổ nói về cuộc sống của Đức thánh cha, 15.74).

203. “Người tự buộc tội bản thân không bao giờ biểu lộ sự khiêm nhường (bởi vì ai là người không chịu đựng sự xỉ nhục từ chính bản thân mình?); nhưng người mà trách móc người khác sẽ không giảm tình yêu thương đối với anh ta” (Thánh John của Cầu thang. Cầu thang, 22.17).

204. “Sự tự biện hộ và sự khiêm nhường đối lập nhau như nước và lửa đánh nhau khi chúng tiếp xúc với nhau” (Thánh Mark - Người tu khổ hạnh. Thuyết giáo, 2.125).

205. “Nhiều người đau khổ rất nhiều vì nghèo đói và bệnh tật, nhưng không cam lòng, và bởi thế họ đau khổ mà không có lợi ích gì. Còn ai an phận, người đó sẽ hài lòng với số phận, bởi vì Thượng Đế chính là sự giàu sang và niềm vui sướng của người đó, mọi người sẽ ngạc nhiên về vẻ đẹp tâm hồn của người đó” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cự ước, III.9).

206. “Sự khiêm nhường chính là ở chỗ sao cho trong bất kỳ hoàn cảnh nào cũng không tôn kính bản thân vì một điều gì đó, cắt rời ý muốn của mình trong mọi thứ, luôn nghe theo mọi người và không bối rối hứng chịu mọi thứ xảy ra với chúng ta từ bên ngoài. Sự khiêm nhường chân chính là trong đó không có chỗ cho thói háo danh. Người khiêm nhường không cần phải cố gắng thể hiện sự khiêm nhường của mình trong lời nói, không được tình nguyện làm những việc thấp hèn; bởi vì cả hai điều trên đều dẫn tới thói háo danh, cản trở thành công và gây hại nhiều hơn là lợi ích; nhưng khi mọi người sai khiến điều gì đó, cần không được chống đối mà thực hiện với sự nghe lời: đó là những gì mang tới thành công [trong việc tìm kiếm sự khiêm nhường đích thực]” (Thánh John – Nhà tiên tri. Hướng dẫn, 275).

Tính hiền lành

207. “Tính hiền lành là trạng thái không thay đổi của tâm trí mà trong danh dự hay sự nhục nhã vẫn giữ nguyên. Tính hiền lành là ở chỗ sao cho khi bị người xung quanh xúc phạm vẫn không bối rối và cầu nguyện cho người đó một cách chân thành. Tính hiền lành là một tảng đá nổi lên giữa biển đầy giận dữ, đánh tan mọi cơn sóng ập tới: còn bản thân nó vẫn không hề lung lay” (Thánh John Cầu thang. Cầu thang, 24.4).

208. “Mặc dù bạn có thể bị xua đuổi, bạn hãy đừng xua đuổi; bạn có thể bị hành hạ, hãy đừng hành hạ; bạn có thể bị xúc phạm, hãy đừng xúc phạm; bạn có thể bị vu khống, hãy đừng vu khống; hãy là một người hiền lành và đừng nhiệt tâm trong cái ác” (Thánh Isaac từ Syria. Thuyết giáo, 89).

209. “Giống như việc không thể dùng ngọn lửa này để dập tắt một ngọn lửa khác, thì không thể dùng sự giận dữ này để chiến thắng sự giận dữ khác, mà chỉ làm cho sự giận dữ tăng lên mà thôi. Nhưng sự hiền

lành lại thường xuyên khuất phục được những kẻ thù hung ác nhất, làm mềm yếu và làm nguôi cơn giận của họ” (Thánh Tikhon từ Zadonsk)

Sự kiêng nhịn

210. “Hãy yêu lấy sự đói khát mà bạn đang thực hiện vì Chúa Giê-xu. Bạn càng chế ngự được thể xác bao nhiêu, thì bạn càng làm cho tâm hồn mình thêm đức hạnh bấy nhiêu. Chúa ban thưởng theo việc làm, lời nói và những suy nghĩ, Ngài sẽ lấy cái thiện để ban cho chúng ta vì những gì thậm chí là nhỏ nhất mà chúng ta vui vẻ chịu đựng vì Ngài” (Thánh Gennadius từ Constantinople. Chuỗi vàng, 41).

211-212. “Hãy tìm những gì đơn giản nhất trong mọi thứ, trong thức ăn, trong quần áo, đừng xấu hổ vì sự bần hàn, bởi vì phần lớn thế giới này đang đi trong sự bần hàn. Đừng nói rằng: tôi là con trai của một người giàu có; tôi rất xấu hổ khi sống trong sự bần hàn. Trên thế giới không có gì giàu có hơn Chúa Giê-xu, Đức Cha thiên đường của bạn, người đã sinh ra bạn trong nơi rửa tội thánh chứ không phải trong sự giàu có trần gian, Ngài đã đi trong sự bần hàn và không cúi đầu ở bất cứ nơi nào” (Thánh Gennadius từ Constantinople. Chuỗi vàng, 24-25).

213. “Cần phải tập cho mình làm sao có thể ăn ít đi, nhưng điều này phải cùng với những lập luận rằng công việc của bạn cho phép ăn ít đến đâu. Mức độ kiêng nhịn phải ở mức, sao cho sau bữa trưa là bạn muốn cầu nguyện” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cự ước, V.8).

Vâng lời

214. “Con người được bảo vệ khỏi thói kiêu ngạo bằng sự vâng lời; lời cầu nguyện được đưa ra vì sự vâng lời; ân huệ của Chúa Thánh Linh cũng được đưa ra vì sự vâng lời. Chính vì vậy mà sự vâng lời còn cao hơn cả sự ăn chay và những lời cầu nguyện” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cự ước, XV.4).

215. “Không chỉ các tu sĩ phải biết vâng lời mà tất cả mọi người đều phải như vậy. Thậm chí cả Thượng Đế cũng là người biết vâng lời. Người kiêu ngạo và vị kỷ sẽ không có chỗ cho những ân huệ sống trong mình, vì vậy không bao giờ có được sự tĩnh lặng tâm hồn, còn trong tâm hồn của người biết vâng lời thì ân huệ của Chúa Thánh Linh dễ dàng đi vào và làm cho người đó vui sướng và tĩnh tại. Người nào mang trong mình ân huệ dù là một chút, người đó sẽ vui vẻ nghe theo mọi cấp trên. Người đó hiểu rằng, Chúa điều khiển cả thiên đường và trần gian, cả địa ngục và cả chính bản thân mình, những việc làm của mình và tất cả những gì có trong thế giới, bởi vậy người đó luôn tĩnh tâm” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cự ước, XV.2).

V. VỀ NHỮNG ĐIỀU CẢN TRỞ CHÚNG TA TRÊN CON ĐƯỜNG ĐẾN VỚI CHÚA

Những đam mê tội lỗi

216. “Sự đam mê – là sự vận động trái tự nhiên của tâm hồn hoặc là theo một tình yêu thương vô lý, hoặc theo sự căm thù thiếu suy nghĩ đối với một điều mang tính vật chất nào đó hay là vì điều đó: [chẳng hạn,

sự vận động của tâm hồn] theo một tình yêu vô lý đối với các món ăn, hoặc với đàn bà, hoặc với sự giàu sang, hay với vinh quang trần thế, hay đối với một điều nhạy cảm nào đó; hoặc là vì nó, còn [sự vận động tâm hồn] theo sự căm thù thiếu suy nghĩ, - khi con người căm ghét một ai đó vì những điều đã nói ở phía trên” (Thánh Maximus – Giáo sĩ nghe xưng tội. Chương mục về tình yêu thương, 2.16).

217. “Có những sự đam mê là thuộc thể xác, còn có những sự đam mê về tinh thần. Đam mê thể xác bắt nguồn từ cơ thể, còn đam mê tinh thần – từ những điều bên ngoài. Nhưng tình yêu thương và sự kiêng nhịn thì liên quan đến cả hai loại đam mê đó: tình yêu thương – là đam mê tinh thần, còn sự kiêng nhịn – thể xác” (Thánh Maximus – Giáo sĩ nghe xưng tội. Chương mục về tình yêu thương, 1.64).

218. “Chúng ta phải coi tất cả những gì xấu xa, kể cả niềm đam mê, cái mà đang chiến đấu chống lại chúng ta, là không phải của chúng ta, mà là từ kẻ thù của chúng ta – ác quỷ. Điều này vô cùng quan trọng. Chúng ta chỉ có thể chiến thắng sự đam mê, khi chúng ta coi nó không phải là của mình” (Thánh Nikon từ Optina)

219-220. “Ban đầu trong tâm trí xuất hiện ý nghĩ đơn giản [về tội lỗi], và nếu như ý nghĩ ấy được giữ lại trong tâm trí, thì từ đó sẽ chuyển sang sự đam mê, nếu bạn không diệt trừ sự đam mê, thì nó sẽ buộc tâm trí phải đồng thuận, và khi nào điều đó xảy ra, sẽ dẫn nó tới sự thực hiện những tội lỗi bằng hành động... [Hãy theo dõi những ý nghĩ của mình], bởi vì nếu như bạn không phạm tội lỗi từ ý nghĩ, thì bạn sẽ không bao giờ phạm tội lỗi bằng hành động” (Thánh Maximus – Giáo sĩ nghe xưng tội. Chương mục về tình yêu thương, 1.84, 2.87).

221. “Những tinh thần không trong sáng sẽ tăng đam mê [trong chúng ta] bằng cách sử dụng sự cầu thả của chúng ta và xúi giục chúng; chỉ có những thánh thần mới làm giảm đam mê trong ta bằng cách thúc đẩy chúng ta đến với sự hoàn mỹ của đức hạnh” (Thánh Maximus – Giáo sĩ nghe xưng tội. Chương mục về tình yêu thương, 2.69).

222. “Tâm hồn tội lỗi đắm mình trong đam mê không thể có được sự tĩnh lặng và vui mừng vì Thượng Đế, mặc dù có thể có tất cả sự giàu sang trần thế, mặc dù có thể là một ông vua của toàn thế giới. Nếu như vị vua ấy đang vui vẻ chè chén và ngồi trên ngai vàng trong tất cả vinh quang của mình mà bỗng nhiên nghe thấy rằng: “Đức vua, ông sẽ chết ngay bây giờ”, thì tâm hồn ông ta sẽ vô cùng bối rối và bắt đầu rung sợ, và ông ta sẽ nhìn thấy sự bất lực của mình. Nhưng có biết bao người nghèo khổ, những người chỉ giàu có bởi sự yêu kính Chúa, nếu như nói với họ rằng: “Bây giờ bạn sẽ chết”, thì họ sẽ trả lời một cách bình thản rằng: “được thôi, mọi việc theo ý Thượng Đế. Vinh quang Thượng Đế, vì Ngài nhớ đến tôi và muốn đem tôi đến [với Ngài]” ” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cự ước, IV.3).

Chống lại sự đam mê

223. “Khi một người chìm đắm trong những đam mê, anh ta sẽ không nhìn thấy chúng và không thể tách ra khỏi chúng, bởi vì anh ta sống trong những đam mê đó và sống bằng những đam mê đó. Nhưng khi ân huệ của Chúa tác động lên anh ta, anh ta sẽ bắt đầu phân biệt được những gì thuộc về đam mê với những gì thuộc về tội lỗi, khi đã nhận ra, anh ta sẽ sám hối và quyết định giữ mình khỏi những tội lỗi. Bắt đầu

một cuộc đấu tranh. Ban đầu cuộc đấu tranh này kèm theo những hành động, nhưng khi con người quên đi những việc xấu xa, thì cuộc đấu tranh lại bắt đầu với những suy nghĩ và cảm giác xấu xa. Và ở đây nó phải trải qua rất nhiều cung bậc... Cuộc chiến tiếp diễn, những sự đam mê bị đẩy dần ra khỏi trái tim, thậm chí có trường hợp bị đẩy ra hoàn toàn... Dấu hiệu cho thấy đam mê bị đẩy ra ngoài trái tim chính là – khi trái tim bắt đầu cảm thấy ghê tởm và căm ghét sự đam mê đó” (Thánh Theophan – Người ẩn tu. Cuộc sống tinh thần diễn ra như thế nào).

224-226. “Người nào căm ghét sự đam mê, người đó sẽ cắt bỏ được những nguyên nhân của chúng; còn ai ở trong những nguyên nhân của chúng, người đó thậm chí ngược lại ý muốn của mình mà thực hiện đấu tranh chống lại sự đam mê... Không thể có chuyện một người không yêu thích những nguyên do của sự đam mê lại có thể cúi đầu trước nó trong suy nghĩ. Bởi vì người nào khinh thường sự nhục nhã, người đó sẽ đắm chìm trong thói háo danh? Hay là người nào yêu thích sự khiêm nhường, người đó sẽ không chịu được sự ô danh? Người nào có trái tim phiền muộn và khiêm nhường, người đó sẽ chấp nhận những ngọt ngào thể xác? Hay là người nào tin vào Chúa Giê-xu, sẽ quan tâm đến những thứ tạm thời hay là cái cọ về những thứ đó” (Thánh Mark – Người tu khổ hạnh. Thuyết giáo, 2.119, 122-123).

227. “Một mặt – là phải tránh những ý đồ xấu, mặt khác – giải phóng khỏi đam mê. Thông thường thì có thể tránh được những ý đồ xấu, khi mà trước mắt không có những thứ mà con người đam mê nó: nhưng sự đam mê ẩn chứa trong tâm hồn thể hiện ở chỗ là khi những thứ đó xuất hiện lại, thì niềm đam mê lại bùng lên. Vì vậy cần phải theo dõi tâm trí khi xuất hiện những vật và nhận ra xem là niềm đam mê là với cái gì” (Thánh Maximus – Giáo sĩ nghe xưng tội. Chương mục về tình yêu thương, 3.78).

228. “Tâm trí của một người yêu kính Chúa sẽ đấu tranh không phải chống lại những vật hay những ý nghĩ về chúng mà là chống lại sự đam mê gắn với những ý nghĩ đó. Tức là nó chiến đấu không phải chống lại một người phụ nữ [nào đó], không chống lại người đã xúc phạm mình, không chống lại hình ảnh của họ [cái mà xuất hiện trong tâm trí], mà là chống lại đam mê đi cùng với những hình ảnh đó” (Thánh Maximus – Giáo sĩ nghe xưng tội. Chương mục về tình yêu thương, 3.40).

229. “Những sự đam mê sẽ bị loại trừ và buộc phải tháo chạy khi con người thường xuyên suy nghĩ về Chúa. Đây là thanh kiếm kết liễu chúng... Những ai luôn nghĩ về Chúa, người đó sẽ xua đuổi ác quỷ ra khỏi mình, và tiêu diệt mầm mống của sự độc ác của chúng” (Thánh Isaac từ Syria. Thuyết giáo, 8).

Những lỗi tinh thần

230. “Loại tội lỗi xấu xa nhất chính là không thừa nhận rằng bạn vừa phạm lỗi lầm” (Thánh Caesarius từ Arles. Chú giải cho 1John. 1:8).

231-232. “Hãy tránh thói ích kỷ - mẹ của cái ác, - cái là tình yêu vô lý đối với thể xác. Bởi vì bắt nguồn từ nó nảy sinh ra ba đam mê tội lỗi chính: thói phàm ăn, tính háo lợi và thói háo danh, khi nó lấy cớ từ những nhu cầu cần thiết về thể xác; mà chính từ đó nảy sinh mọi ngọn lửa đam mê. Chính vì vậy mà tại sao phải phòng tránh thói ích kỷ và chống lại nó... Ai phòng tránh thói ích kỷ, người đó với sự giúp đỡ của Chúa sẽ dễ dàng chiến thắng mọi sự đam mê khác, như là: sự giận dữ, sự buồn chán, sự thù oán vv...

Còn kẻ nào bị ám ảnh bởi thói ích kỷ, người đó mặc dù không muốn vẫn bị những sự đam mê kể trên chế ngự” (Thánh Maximus – Giáo sĩ nghe xưng tội. Chương mục về tình yêu thương, 2.59,8).

233. “Người không muốn biết ý muốn của Chúa thì bằng tâm trí của mình sẽ đi theo con đường bắc qua trên vực thẳm, chỉ cần một cơn gió nhẹ cũng dễ dàng làm người đó rơi xuống: nếu được khen, người đó sẽ lấy làm kiêu hãnh, nếu bị quở trách, sẽ buồn phiền; bị lôi cuốn bởi những ham muốn thể xác, thích thú với đồ ăn; khi đau khổ thì khóc lóc; khi biết được điều gì đó thì muốn tỏ ra là người hiểu biết; khi không hiểu gì thì giả vờ đã hiểu; khi trở nên giàu có thì lên mặt; khi rơi vào cảnh bần hàn thì là một kẻ đạo đức giả; khi được cho ăn no thì hỗn láo, khi ăn chay thì háo danh; thích cãi cọ với người tố cáo mình, còn với những người tha thứ cho anh ta thì coi họ như những người gần dơ” (Thánh Mark – Người tu khổ hạnh. Thuyết giáo, 2.193).

234. “Hãy nhớ lấy hai ý nghĩ và e sợ chúng. Một người nói rằng: anh là thánh, người khác nói: anh sẽ không được cứu rỗi. Cả hai ý nghĩ này đều từ kẻ thù và không có chân lý nào trong đó cả. Nhưng bạn hãy nghĩ rằng: tôi – một người phạm lỗi lớn, nhưng Thượng Đế nhân từ yêu thương con người rất nhiều sẽ tha thứ cho những lỗi lầm của tôi” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cựu ước, XVII.1).

235. “Đức tin chân thành – là sự phủ nhận tâm trí của mình. Cần phải phanh trần tâm trí và giống như dâng một cái bảng sạch cho đức tin, để nó vẽ mình lên cái bảng đó những gì là nó mà không có bất kỳ sự hỗn tạp của các chiêm ngôn hay quy tắc xa lạ nào khác. Khi nào trong tâm trí vẫn còn lại những quy tắc của mình, khi đó, sau khi viết lên nó những quy tắc của đức tin, thì trong nó sẽ có sự hỗn hợp các quy tắc: tri giác sẽ bị nhầm lẫn khi gặp phải sự đối lập giữa những tác động của đức tin và phép nguy biện của trí tuệ. Tất cả những người mà đi vào lĩnh vực đức tin cùng với sự nguy biện của mình thì đều như thế. Họ nhầm lẫn trong đức tin và không có gì có thể thoát ra từ họ ngoài sự tổn hại” (Thánh Theophan – Người ẩn tu. Suy nghĩ về mỗi ngày trong năm, 11.04).

236. “Trong chúng ta có nhiều người nói, mà ít người làm. Tuy vậy không ai được bóp méo những lời Chúa bằng sự cầu thả, mà tốt hơn hết hãy thú nhận sự yếu đuối của mình, không che dấu chân lý của Chúa để sao cho cùng với sự vi phạm những điều răn bạn vẫn không phải là người có lỗi bởi sự giải thích không đúng những lời của Chúa” (Thánh Maximus – Giáo sĩ nghe xưng tội. Chương mục về tình yêu thương, 4.85).

237. “Người bắt đầu một cách hấp tấp để làm một việc quá sức của người đó, anh ta sẽ không nhận được điều gì cả mà chỉ có tăng thêm tổn hại cho bản thân” (Thánh Isaac từ Syria. Thuyết giáo, 11).

238. “Có những người khi bản khoán mà không hỏi ý Thượng Đế; người đó cần phải nói thẳng: “Chúa ơi, con là một người tội lỗi và không hiểu như cần phải hiểu, nhưng Ngài, Người nhân từ hãy dạy bảo con, cần phải làm như thế nào”. Và Chúa nhân từ [khi đó] sẽ gợi ý rằng cần phải làm gì và không được làm gì” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cựu ước, XX.4).

239. “Không ai và không bao giờ có thể thực hiện một điều thiện thông qua một điều ác, bởi vì [thông qua điều đó] thì bản thân đã chiến thắng cái ác; ngược lại cái ác được sửa chữa bởi điều thiện” (Thánh Barsanuphius Vĩ đại. Hướng dẫn, 15).

240. “Đừng cố gắng giải quyết một công việc khó khăn bằng sự tranh cãi; mà phải bằng những gì mà quy tắc tinh thần sai khiến, đó là sự kiên nhẫn, sự cầu nguyện và sự hi vọng trong tâm tưởng [vào Chúa]” (Thánh Mark – Người tu khổ hạnh. Thuyết giáo, 1.12).

241. “Nếu ban ngày dẹt, ban đêm lại tháo ra, thì không bao giờ dẹt xong. Nếu ban ngày xây, ban đêm phá, thì không bao giờ xây xong. Nếu cầu nguyện Chúa, nhưng lại làm điều ác trước Ngài, thì không bao giờ dẹt xong, không bao giờ xây xong ngôi nhà của tâm hồn mình” (Thánh Nicholas từ Serbia. Suy nghĩ về cái thiện và cái ác).

Không thoát khỏi sự cám dỗ bằng việc thay đổi chỗ

242. “Ammā Theodora cho biết rằng: một thầy tu nào đó khổ sở bởi nhiều đau buồn, đã tự nói với mình rằng: tôi sẽ đi khỏi đây. Và cùng với những lời này anh ta bắt đầu đi xăng đan vào chân, bỗng đột nhiên nhìn thấy quỷ sứ trong bộ dạng con người ở góc phòng, quỷ sứ cũng xỏ giày và nói với anh ta rằng: người ra khỏi đây là vì ta hay sao? Người thấy đấy, ở mọi nơi mà người đến thì ta đã luôn đến trước người” (Thánh Ignatius Brianchaninov. Patericon).

Những ý đồ

(ý nghĩ tội lỗi)

243. “Một tu sĩ nào đó hỏi một trong số các cha bề trên: “Tại sao suy nghĩ của tôi luôn luôn nghiêng về những điều dơ bẩn, vì vậy nó không cho tôi một giờ yên ổn, và tâm hồn tôi bị phiền muộn?” Cha bề trên nói với anh ta rằng: “Nếu ác quỷ khêu gợi cho anh những ý nghĩ tội lỗi, không được đắm mình trong chúng; bản tính của ác quỷ là luôn luôn quyến rũ. Và mặc dù chúng không bao giờ từ bỏ sự khêu gợi này, nhưng chúng không thể ép buộc anh phải phạm tội lỗi: việc anh nghe theo chúng hay không nghe là phụ thuộc vào ý muốn của anh”... Người anh em hỏi cha bề trên: “vậy thì tôi phải làm gì? Tôi yếu đuối và tôi cảm thấy rằng sự đam mê tội lỗi này sẽ chiến thắng tôi”. Cha bề trên trả lời: “Hãy giám sát những suy nghĩ đó, và khi nào chúng bắt đầu lên tiếng trong anh, đừng trả lời chúng mà hãy cầu nguyện Chúa: Lạy Chúa Giê-xu, con trai của Thiên Chúa, hãy thương xót con, kẻ tội lỗi” ” (Patericon cổ, 5.35).

245. “Nếu một người không phản kháng những suy nghĩ tội lỗi được kẻ thù reo rắc trong chúng ta, nhưng bằng lời cầu nguyện Chúa mà cắt đứt sự giao tiếp với chúng, thì điều đó là dấu hiệu cho thấy rằng, trí tuệ của anh ta đã có sự anh minh và anh ta đã tìm ra con đường ngắn nhất” (Thánh Isaac từ Syria. Thuyết giáo, 30).

246. “Người bị cám dỗ bởi những suy nghĩ tội lỗi sẽ bị chúng làm cho mù lòa, và những hành động tội lỗi trong mình thì nhìn thấy, nhưng nguyên nhân của những hành động ấy thì không thể nhìn thấy được” (Thánh Mark – Người tu khổ hạnh. Thuyết giáo, 1.168).

247. “Không thể nào giữ được sự bình yên trong tâm hồn nếu như chúng ta không giám sát tâm trí, tức là nếu chúng ta không xua đuổi những suy nghĩ làm Chúa không hài lòng, và ngược lại, giữ lại những ý nghĩ làm Ngài hài lòng. Cần phải nhìn vào trong tim bằng cả tâm trí xem điều gì đang diễn ra trong đó: có

yên bình hay là không. Nếu là không, thì hãy xem xét xem bạn đã phạm lỗi lầm ở đâu” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cựu ước, XIV.8).

248. “Khi những ý nghĩ xấu xa vây lấy bạn, hãy kêu cầu Chúa: “Lạy Chúa, Đấng sáng tạo. Ngài đang nhìn thấy – tâm hồn con đang đau khổ vì những ý nghĩ xấu xa, hãy thương xót con”... hãy tập cho mình thói quen cắt bỏ những ý nghĩ xấu xa ngay lập tức. Còn nếu khi nào mất bình tĩnh và không xua đuổi ngay lập tức, thì hãy sám hối. Hãy làm việc với điều này để tạo ra một thói quen” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cựu ước, XVII. 4,6).

Mưu kế của quỷ sứ

249. “Tình yêu đối với những thứ trần thế làm trống rỗng tâm hồn, và khi đó tâm hồn sẽ buồn rầu, cả thẹn, và không muốn cầu nguyện Chúa. Kẻ thù nhận thấy rằng tâm hồn không ở trong Chúa, bắt đầu lay động nó và tự do đặt vào trong tâm trí những gì mà hắn muốn, và đưa tâm hồn từ ý nghĩ xấu xa này đến ý nghĩ xấu khác, và như vậy cả ngày tâm hồn ở trong sự hỗn loạn này và không thể lặng ngắm Thượng Đế một cách sạch sẽ” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cựu ước, IV.5).

250. “Kẻ thù vô nhân đạo của chúng ta [quỷ sứ, kẻ đưa đẩy tín hữu Ky tô đến những thứ nhơ bẩn] khi đó lại gợi ý rằng, Chúa là người nhân từ, và rằng Ngài sẽ tha thứ cho tội lỗi này. Nhưng nếu như bắt đầu theo dõi sự nham hiểm của ác quỷ, thì chúng ta sẽ nhận thấy rằng, sau khi thực hiện tội lỗi, chúng sẽ mang Chúa ra trước chúng ta như một Trọng tài công bằng và khắt khe. Đầu tiên chúng sẽ nói sao cho tội kéo được chúng ta vào tội lỗi; sau đó – nhấn chìm chúng ta trong sự tuyệt vọng” (Thánh John của Cầu thang. Cầu thang, 15.33).

251. “Quỷ sứ giảm bớt những tội lỗi nhỏ bé [trong mắt chúng ta], bởi vì nếu không thế chúng sẽ không thể đưa chúng ta đến những cái ác lớn hơn” (Thánh Mark – Người tu khổ hạnh. Thuyết giáo, 2.94).

252. “Người nào đang đi tới tội lỗi thì những ý nghĩ của họ dường như bị cồng lại và tầm nhìn để phân biệt của họ sẽ bị làm hỏng bởi ác quỷ, kẻ xúi giục và cám dỗ để làm chúng ta yếu mềm và u tối. Nhưng sau khi thực hiện tội lỗi, ác quỷ sẽ đặt hành động đó ra trước mắt chúng ta và tàn nhẫn tiết lộ điều mà trước đó chúng che giấu bằng nhiều thủ đoạn, và bằng cách vạch trần mức độ nghiêm trọng của hành động đó đẩy người phạm tội lỗi đến sự tuyệt vọng” (Thánh Photius Vĩ đại. Amphilochius, 14).

Cuộc chiến tinh thần

253. “Chúng ta có sự yếu đuối, đam mê và những khuyết tật đã bén rễ rất sâu ở bên trong. Tất cả những điều đó bằng một hành động mạnh mẽ cũng không thể cắt đứt được, nhưng có thể loại bỏ chúng bằng sự kiên nhẫn và bền bỉ, sự quan tâm và chú ý. Con đường đi tới sự hoàn mỹ là một con đường dài. Hãy cầu nguyện Chúa để Ngài tăng cường sức mạnh cho bạn. Hãy nhẫn nại tiếp nhận thất bại và ngay lập tức đứng dậy chạy đến với Chúa, đừng ở lại nơi mà bạn đã ngã. Đừng tuyệt vọng, nếu như liên tục rơi vào những tội lỗi cũ. Rất nhiều trong số chúng bền chặt với những kỹ năng bạn nhận được, tuy vậy trải qua

thời gian và sự nhiệt tâm, chúng sẽ bị đánh bại. Đừng để bất kỳ điều gì tước mất niềm hi vọng của bạn” (Thánh Nectarios từ Aegina. Đường tới hạnh phúc, 3).

Tính háo danh

(Yêu thích danh tiếng và sự tôn kính)

254. “Đừng tìm kiếm danh tiếng trần gian trong bất kì việc gì, bởi vì nó sẽ bị phai mờ đi đối với những người yêu thích nó. Danh tiếng chỉ tạm thời giống như một cơn gió mạnh cuốn lấy con người, và chẳng mấy chốc lấy đi những thành quả của những việc thiện của anh ta rồi bỏ đi và còn cười vào sự ngu xuẩn của anh ta” (Thánh Gennadius. Chuỗi vàng, 35).

255. “Abba Pimen đã nói rằng: Những người cố gắng hết mình để đạt được tình yêu của mọi người sẽ bị tước mất tình yêu từ Chúa. Việc tất cả mọi thích bạn là không tốt, bởi vì có câu: “Khôn cho các người khi người ta chỉ nói tốt về các người, vì tổ tiên họ cũng nói với các nhà tiên tri giả như thế” (Luke. 6:26) ” (Patericon cổ, 8.16).

256. “Thượng Đế thường chữa thói háo danh bằng sự ô danh” (Thánh John của Cầu thang. Cầu thang, 22.38).

257. [Có thể đấu tranh với thói háo danh và thích được tôn kính thế này:] “Khi bạn nghe thấy được rằng, người xung quanh, hay bạn của bạn trách móc bạn khi bạn có mặt hay vắng mặt: khi đó hãy thể hiện tình yêu thương và khen ngợi anh ta” (Thánh John của Cầu thang. Cầu thang, 22.15).

Sự dối trá

258. “Trong đoạn trích trong Kinh Thánh có nói rằng, sự dối trá là từ ác quỷ, chính vì vậy nó được gọi là “cha của sự dối trá” (John. 8:44), còn chân lý chính là Chúa, bởi vì Ngài đã nói rằng: “Ta là đường đi, chân lý và sự sống” (John. 14:6). Vì vậy, bạn có thể thấy chúng ta tuyệt thông với Ai và gắn kết với ai bằng sự dối trá. Như vậy, nếu chúng ta thực sự muốn được cứu rỗi thì cần phải hết mình yêu mến chân lý và giữ mình khỏi mọi sự dối trá”

Có ba dạng dối trá khác nhau: bằng ý nghĩ, bằng lời nói, và bằng cả sự sống.

Người dối trá bằng lời nói là người cho những giả thiết của mình là chân lý, tức là nghi ngờ vu vơ đối với những người xung quanh: anh ta khi nhìn thấy ai đó nói chuyện với người anh em của mình thì sẽ đoán và nói rằng: bọn chúng đang nói chuyện về mình đây. Nếu ai nói lời nào thì anh ta sẽ nghi ngờ rằng những lời nói đó là để xỉ nhục anh ta... Đừng bao giờ tin những dự đoán và nghi ngờ của mình, bởi vì thước đo cong có thể biến thẳng thành cong. Ý kiến con người là lừa dối và làm tổn hại đến những người rơi vào trong đó.

Người dối trá bằng lời nói là một người, chẳng hạn một người do buồn chán mà lười không đứng dậy làm việc thì sẽ không nói rằng: “Hãy thứ lỗi cho tôi, vì tôi lười đứng dậy; mà sẽ nói rằng: “tôi đã bị sốt, tôi đã quá mệt mỏi vì công việc, không còn sức mà đứng dậy nữa, tôi không được khỏe”, và nói hàng chục lời nhằm không phải cúi đầu dù chỉ một lần và không bị khuất phục. Và nếu như anh ta ở trong trường hợp

tương tự mà không trách móc bản thân thì sẽ không ngừng thay đổi lời nói của mình và tranh cãi sao cho không bị trách mắng”

Người đối trá bằng cuộc sống là người khi bị quở trách thì giả vờ trong sạch; hoặc là khi hám lợi thì ca ngợi sự từ thiện; hoặc khi kiêu ngạo thì lại làm ngạc nhiên bởi sự khiêm nhường. Vì vậy chúng ta phải tránh sự đối trá để tránh số phận của ác quỷ, và cố gắng làm theo chân lý để có thể thông hiệp được với Chúa” (Thánh Abba Dorotheos. Thuyết giáo bổ ích cho tâm hồn, 9)

259. “Hãy che chắn cho tâm trí mình khỏi sự tự khen và đừng đánh giá cao bản thân để [Chúa] không cho phép bạn rơi vào điều ngược lại [với những điều tốt mà bạn tự khen mình], bởi vì không điều thiện nào có thể được thực hiện thông qua một con người, mà phải nhờ sự giúp đỡ của Chúa” (Thánh Mark – Người tu khổ hạnh. Thuyết giáo, 2.188).

Than phiền

260. “Thượng Đế đã phải chịu đựng tất cả những sự đau yếu của con người, nhưng Ngài không chịu đựng được một người luôn than phiền và sẽ không để anh ta thiếu sự dạy bảo” (Thánh Isaac từ Syria. Thuyết pháp, 85).

261. “Nếu có điều gì đó không may xảy ra với bạn, thì hãy nghĩ rằng: “Thượng Đế nhìn thấy trái tim con, và nếu như Ngài vui lòng, thì con và mọi người cũng sẽ tốt”, và như thế tâm hồn bạn sẽ luôn được tĩnh lặng. Còn nếu như người nào than phiền: không thể như thế, điều này thật tồi tệ, thì người đó sẽ không bao giờ có được sự tĩnh lặng trong tâm hồn, mặc dù người đó ăn chay và cầu nguyện rất nhiều” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cựu ước, IV.1).

Giận dữ

262. “Một vị tu sĩ sống trong một tu viện và thường xuyên giận dữ [hoặc là với người anh em nào đó hay là với người khách đến thăm]. Và vị này quyết định: “Ta sẽ đi khỏi đây đến một nơi đơn độc, bởi vì ở đó ta sẽ chẳng liên quan tới ai cả, khi đó sự đam mê giận dữ sẽ bỏ lại ta”. Tu sĩ này rời bỏ tu viện và sống trong một mình trong một cái hang. Vào một ngày, vị tu sĩ lấy bình nước và đặt nó lên mặt đất, bình nước ngay lập tức bị đổ. Cảm lấy bình, tu sĩ lấy nước và lần nữa bình nước lại bị đổ. Sau đó bình đầy nước lần thứ ba lại bị đổ tiếp. Tu sĩ nổi giận vợ lấy bình nước và đập vỡ nó. Sau khi đã bình tĩnh lại, tu sĩ hiểu rằng quỷ sứ đã chế nhạo ông và nói rằng: “Ta đã đi đến nơi cô độc, - và chiến thắng chúng! Bây giờ ta sẽ quay lại tu viện; bởi vì ở đâu cũng cần sự kiên nhẫn và sự giúp đỡ của Chúa!”. Và tu sĩ quay lại vị trí ban đầu ở tu viện” (Patericon cổ, 7.38).

263. “Abba Aragon đã nói rằng: người hay giận dữ dù có bị đóng đinh trên thập giá cũng không làm Chúa vui lòng” (Patericon cổ, 10.15).

264. “Bạn có hay giận dữ không? Hãy làm như vậy với những tội lỗi của mình, hãy đánh đập tâm hồn mình, hay đả phá lương tâm mình, hãy là một trọng tài nghiêm khắc và hãy là một người lính tiểu phạt

hung dữ đối với những tội lỗi của chính mình – đó chính là lợi ích của sự giận dữ, vì điều này mà Chúa đã để nó ở trong chúng ta” (Thánh John Chrysostom. Đàm đạo trong thư gửi Ephesians, 2).

Ham muốn dâm dục

265. “Thói phạm ăn và cảm giác no nê sinh ra ham muốn dâm dục, và khi giao tiếp tự do với phụ nữ sẽ đốt cháy lên ngọn lửa dâm dục... Trong lúc đấu tranh với những điều nhơ nhuốc đó hãy trừng phạt những ý nghĩ xấu xa của mình bằng cách không cho ăn, để không nghĩ đến sự dâm dục mà nghĩ đến sự đói, và hãy từ chối lời mời thăm hỏi” (Thánh Nilus từ Sinai).

266. “Không cho phép mắt mình đảo quanh đây đó và không nhìn vào sắc đẹp của người khác để không cho kẻ thù của bạn [quỷ sứ] đánh bại bạn nhờ đôi mắt của bạn” (Thánh Ephraim từ Syria).

267. “Một tu sĩ phải đấu tranh chống lại ham muốn dâm dục, đang đêm tu sĩ tỉnh dậy đi tới gặp cha bề trên và xưng tội về những ý nghĩ đẩy mình tới ham muốn. Cha bề trên vỗ về tu sĩ và anh ta quay trở lại trai phòng. Nhưng cuộc đấu tranh lại nổi dậy trong anh, tu sĩ lại đi tới cha bề trên. Và anh làm điều này nhiều lần. Cha bề trên không làm buồn tu sĩ, nhưng nói với anh rằng: không được đầu hàng, tốt hơn hết hãy đến chỗ ta mỗi khi con bị làm phiền bởi ác quỷ và hãy lột trần nó bằng cách nói ra những suy nghĩ của mình. Và như vậy tu sĩ đã vạch mặt được ác quỷ và đã đi qua được ham muốn dâm dục. Bởi vì không có gì có thể làm con quỷ dâm dục buồn phiền bằng việc vạch trần những việc làm của nó [trong lời xưng tội trước cha bề trên], và không gì làm nó vui bằng việc đắm chìm trong những suy nghĩ tội lỗi. Cứ như vậy, tu sĩ đã đi gặp cha bề trên mười một lần, tố cáo những suy nghĩ xấu xa của mình và sự đam mê của tu sĩ đã phải chấm dứt” (Patericon cổ, 5.16).

268. “Dâm dục giống như là một thèm muốn sau một sự thèm muốn, là cái mong muốn trải ra khỏi ranh giới của mong muốn tự nhiên, là một sự đam mê không thể điều chỉnh bằng giới luật và sự ôn hòa. Dâm dục cũng đa dạng như là những tội lỗi vậy. Dâm dục một cách thông thường đến gần tâm hồn không phải ở dạng một kẻ thù chiến đấu mà là ở dạng một người bạn hay một kẻ đầy tớ dễ sai bảo. Nó là một sự khoái cảm nào đó hay là một hạnh phúc ảo. Đó chỉ là cái mời như mà kẻ đi săn độc ác đang cố gắng cám dỗ và bắt cái tâm hồn đau khổ. Hãy nhắc nhở mình nhớ tới điều này mỗi khi bị cám dỗ bởi dâm dục” (Thánh Philaret từ Matxcova. Lời răn vào ngày 5 tháng 7 năm 1845).

VI. VỀ NHỮNG THỨ PHẢI CHỊU ĐỰNG TRÊN CON ĐƯỜNG TINH THẦN

Cám dỗ

269. “Khi bạn muốn bắt đầu một việc thiện, trước tiên hãy sẵn sàng đón nhận sự cám dỗ sẽ đến với bạn và đừng bao giờ nghi ngờ về chân lý [của những điều bạn làm vì Chúa]” (Thánh Isaac từ Syria. Thuyết giáo 57).

270. “Không một ai có thể cảm nhận được sự yếu đuối của mình, nếu như không thả lên người đó dù chỉ là một chút cám dỗ bằng việc làm cho tinh thần hay thể xác mệt mỏi. Khi đó, khi so sánh sự yếu đuối của mình với sự giúp đỡ của Chúa, người đó sẽ nhận thức được sự vĩ đại của sự giúp đỡ của Chúa. Người nào

nhận thức được rằng cần sự giúp đỡ của Chúa, người đó sẽ cầu nguyện rất nhiều. Và càng cầu nguyện nhiều bao nhiêu thì trái tim người đó càng quy thuận Chúa bấy nhiêu” (Thánh Isaac từ Syria. Thuyết giáo, 61).

271. “Không có ai không đau buồn trong lúc bị trừng phạt; và không có người nào không đau khổ khi anh ta uống hết liều thuốc độc của sự căm dỗ. Không có những điều này thì không thể có được ý chí mạnh mẽ. Nhiều lần cảm nhận được sự giúp đỡ của Chúa trong mỗi sự căm dỗ, con người sẽ có được một đức tin sắt đá” (Thánh Isaac từ Syria. Thuyết giáo, 37).

272. “Không có sự căm dỗ... không thể học được sự anh minh của Chúa Thánh Linh, và không thể có được tình yêu Thánh thần trong tâm hồn của bạn. Trước sự căm dỗ con người cầu nguyện Chúa như một người lạ. Khi nào người đó bước vào những sự căm dỗ theo tình yêu kính Chúa và không ngã theo chúng, khi ấy người đó sẽ đứng trước Chúa như một người bạn chân thành; bởi vì trong việc thực hiện ý muốn của Chúa, người đó đã chiến đấu với kẻ thù của Ngài và chiến thắng nó” (Thánh Isaac từ Syria. Thuyết giáo, 5).

273. “Hãy chiến thắng sự căm dỗ bằng sự kiên trì và lời cầu nguyện. Nếu bạn chống lại sự căm dỗ mà không có sự kiên trì và lời cầu nguyện, thì chỉ làm cho nó tấn công bạn mạnh mẽ hơn mà thôi” (Thánh Mark – Người tu khổ hạnh. Thuyết giáo, 2.106).

274. “Nếu một sự căm dỗ bất ngờ đến với bạn, thì đừng buộc tội người mà thông qua người đó sự căm dỗ ấy đến với bạn, mà hãy tìm xem nó đến để làm gì, và bạn sẽ tìm ra cách cải tạo [tâm hồn mình]” (Thánh Maximus – Giáo sĩ nghe xưng tội. Chương mục về tình yêu thương, 2.42).

275. “Sự căm dỗ được đưa tới cho người này để tẩy sạch những tội lỗi trước kia, cho người khác – để dừng lại những tội lỗi đang thực hiện, cho người thứ ba – để ngăn ngừa những tội lỗi trong tương lai, ngoài những sự căm dỗ để thử thách [niềm tin và đức hạnh] của con người, giống như đã xảy ra với Job” (Thánh Maximus – Giáo sĩ nghe xưng tội. Chương mục về tình yêu thương, 2.45).

276. “Những sự căm dỗ được đem tới nhằm phơi bày những đam mê tiềm ẩn và có thể chiến đấu với chúng để tâm hồn được chữa khỏi. Chúng cũng chính là dấu hiệu của ân huệ của Chúa, vì vậy hãy nắm mình trong vòng tay của Chúa cùng với sự tin tưởng và hãy cầu xin sự giúp đỡ của Ngài, để Ngài giúp bạn mạnh thêm trong cuộc chiến chống lại sự căm dỗ. Chúa biết rằng, mỗi chúng ta có thể chịu được bao nhiêu và Ngài cho phép sự căm dỗ theo sức mạnh của mỗi chúng ta. Hãy nhớ rằng, sau sự căm dỗ là niềm vui sướng tinh thần, và Thượng Đế theo dõi những người chịu đựng sự căm dỗ và đau khổ vì tình yêu thương của Ngài” (Thánh Nektarius từ Aegina. Đường tới hạnh phúc, 4).

Sự đau buồn

277. “Đứa trẻ khóc khi mẹ nó tắm cho nó, còn kẻ có niềm tin ít ỏi thì than phiền với Chúa mỗi khi gặp tai họa, cái mà tẩy sạch tâm hồn như là nước để rửa sạch khuôn mặt” (Thánh Symeon từ Daibabe. Danh ngôn, 89).

278. “Nếu bạn muốn phục vụ Chúa, hãy chuẩn bị trái tim mình không phải để cho việc ăn, không phải để cho việc uống, không phải để cho sự yên tĩnh, không phải để cho sự cầu thả, mà để cho sự nhẫn nại, để có thể chịu đựng mọi sự cám dỗ, tai họa và đau buồn. Hãy sẵn sàng để cho sự khổ hạnh, ăn chay, những công trạng tinh thần và nhiều gian khổ, bởi vì *Chúng ta còn phải trải qua nhiều gian khổ mới vào được Nước Trời* (Acts. 14:22); *Vương quốc Thiên đường phát triển mạnh nên nhiều người tìm cách chiếm lấy* (Matt. 11:12)” (Thánh Sergius từ Radonezh. Sự sống, 10).

279. “Không thể đến với Chúa mà không có sự đau buồn, không có nó thì tính ngay thẳng đạo đức của con người cũng không thể được giữ không thay đổi... Nếu muốn có đức hạnh, thì hãy đắm mình trong những hoạn nạn, bởi vì hoạn nạn sinh ra sự khiêm nhường. Người nào đạt tới đức hạnh của mình mà không có sự đau buồn thì người đó sẽ mở cánh cửa cho sự kiêu ngạo” (Thánh Isaac từ Syria. Thuyết giáo, 34).

280. “Tội lỗi là một bệnh tật có trong bản chất của con người. Những ấn tượng tội lỗi và khoái lạc vô đạo đức để lại trong tâm hồn và thể xác một vết thương, cái mà sẽ trở nên sâu hơn mỗi lần lặp lại hành động tội lỗi và sẽ tạo ra thói quen đối với các hành động tội lỗi và sự thèm khát tội lỗi. Vì vậy giống như việc đôi khi bác sĩ hình thể phải đau đớn cắt đi những ung nhọt vốn đang làm nhiễm độc cơ thể hoặc chia tách nó ra bằng sắt, thì Bác sĩ tâm hồn và thể xác sử dụng công cụ là sự đau khổ để nhổ đi [từ trong chúng ta] gốc rễ và xóa mờ những dấu vết của tội lỗi, và bằng một ngọn lửa thiêu đốt tác nhân gây bệnh là thói quen đam mê tội lỗi” (Thánh Philaret từ Matxcova. Lời răn vào ngày 5 tháng 7 năm 1848).

281. “Abba Or đã nói rằng: Nếu có sự đau khổ nào đến với bạn, thì đừng buộc tội ai trong đó, ngoài bản thân mình, và hãy nói rằng: điều này xảy ra với tôi là vì những tội lỗi của tôi” (Thánh Ignatius Brianchaninov. Patericon).

282. “Người khôn ngoan khi suy ngẫm về tác dụng của sự lo lắng của Chúa đối với số phận con người, sẽ chịu đựng những bất hạnh xảy ra với mình cùng với sự biết ơn, người đó nhìn thấy nguyên nhân của những bất hạnh này ở trong chính những tội lỗi của mình mà không phải ở trong một ai khác. Còn kẻ ngu ngốc mỗi khi phạm tội lỗi và chịu sự trừng phạt vì tội lỗi ấy sẽ luôn đổ lỗi cho Chúa hay người khác là nguyên nhân của sự bất hạnh của mình mà không hiểu được sự quan tâm anh minh của Ngài đối với anh ta” (Thánh Maximus – Giáo sĩ nghe xưng tội. Chương mục về tình yêu thương, 2.46).

283. “Nếu như trong chúng ta không có những đam mê tiền bạc và danh vọng hão huyền, nếu như chúng ta không sợ cái chết và sự bất hạnh, không biết được sự thù hận và căm ghét, thì chúng ta đã không phải chịu đựng những đau khổ của mình và của người khác” (Thánh John Chrysostom. Cho những người đang thù hận, 3.19)

284. “Đối với Thượng Đế thì sự đau khổ vì Ngài còn quý giá hơn mọi lời cầu nguyện và cả cái chết” (Thánh Isaac từ Syria. Thuyết giáo, 58).

285. “Chúa đã thử thách Abraham bằng cách gửi tới cho anh sự đau khổ vì lợi ích của anh; chứ không phải để biết xem anh là người như thế nào, bởi vì Chúa biết tất cả, nhưng Ngài gửi cho anh sự đau khổ để

ban cho anh cơ hội làm cho đức tin của mình trở thành hoàn mỹ” (Thánh Mark – Người tu khổ hạnh. Thuyết giáo, 2.203).

286. “Khi chúng ta dừng cảm và nhẫn nhục chịu đựng những đau buồn được gửi tới cho chúng ta, thì mặc dù không hoàn toàn nhưng chúng ta đang tham gia một chút vào những đau khổ của Chúa Giê-xu” (Thánh Macarius từ Optina. Thư, 473).

287. “Những người ngoan đạo không bao giờ có những sự đau buồn nào mà sau đó không biến thành niềm vui sướng, giống như những kẻ phạm tội lỗi không bao giờ có niềm vui sướng nào mà sau đó không trở thành đau buồn” (Thánh Dimitry từ Rostov).

288. “Sự khiêm nhường và đau khổ sẽ giải phóng con người khỏi mọi tội lỗi, bởi vì sự khiêm nhường sẽ loại bỏ được những đam mê tâm hồn, còn sự đau khổ - những đam mê thể xác” (Thánh Maximus – Giáo sĩ nghe xưng tội. Chương mục về tình yêu thương, 1.76).

289. “Chúng ta phải chịu đau khổ vì không có sự khiêm nhường, không biết yêu thương anh em. Tình yêu thương Chúa sẽ đến vì tình yêu thương anh em. Con người không học được sự khiêm nhường, và vì sự kiêu ngạo của mình mà họ không thể nhận được ân huệ của Chúa Thánh Linh, vậy nên cả thế giới phải chịu đau khổ” (Thánh Silouan từ Athonite. Phần ba của Kinh Cựu ước, XVI. 4,6).

290. “Những người yêu kính Chúa thì trong thời gian chịu đau khổ và thử thách luôn cho thấy mình là một người nhẫn nại và kiên định; người mà kiên nhẫn chịu đựng những đau khổ sẽ trở nên mạnh mẽ [về mặt tinh thần] và vâng lời Chúa, người nào đứng trên con đường đời theo ý muốn của Chúa, người đó sẽ chiến thắng được sự yếu đuối bản năng của mình. Ngược lại, kẻ nào không nhận thức được sự yếu đuối của mình, kẻ đó kiêu ngạo và không phục tùng ý muốn của Chúa; kẻ không chịu phục tùng ý muốn của Ngài mà chỉ hi vọng vào sức mạnh bản thân thì kẻ đó sẽ không nhận được sức mạnh và sự giúp đỡ từ Ngài, khi tâm hồn không được củng cố vững mạnh hơn thì sẽ không thể trở thành một người nhẫn nại được. Kẻ nào không chịu được tai họa và đau buồn, kẻ đó không thể có niềm tin, còn người không có đức tin thì kẻ đó không yêu kính Chúa” (Thánh Alexis từ Senaki. Về sự đau buồn).

291. “Dù bạn có bị buồn phiền hay dù những điều bực mình xảy đến với bạn, thì hãy nói rằng: “Con chịu đựng được điều này vì Chúa Giê-xu!”, và bạn sẽ thấy nhẹ nhàng hơn. Bởi vì tên Chúa Giê-xu là mạnh mẽ. Khi gọi tên Chúa, mọi nỗi bực dọc sẽ nguôi đi, những cơn quỷ sẽ biến mất. Nỗi bực bội của bạn dịu đi và sự nhu nhược của bạn cũng được làm lắng dịu” (Thánh Anthony từ Optina).

Chúng ta có thể được cứu rỗi như thế nào?

292. “[Các tín hữu Ky-tô giáo] phải đến với Đạo chính thống giáo một cách vững vàng, cùng nhau giữ gìn chí hướng và tình yêu thương chân chính, giữ gìn sự trong sạch của tâm hồn và thể xác, tránh xa mọi ước muốn tội lỗi và dơ bẩn, phải điều độ trong việc ăn uống, và hơn tất cả hãy luôn là người khiêm nhường, không từ chối lòng mến khách, tránh mọi sự cãi lộn và không đặt danh dự và sự tôn kính vào bất kỳ thứ gì của cuộc sống trần gian, mà thay vì chúng, hãy chờ đợi ân huệ từ Chúa: sự tận hưởng những hạnh phúc thiên đàng” (Thánh Sergius từ Radonezh. Sự sống, 32).

293. “Nếu muốn đạt tới sự cứu rỗi – hãy hiểu và giữ gìn bằng cả trái tim những gì mà Giáo hội thần thánh đã dạy, và khi nhận được sức mạnh của Chúa thông qua thánh lễ của Nhà thờ, thì hãy đi theo con đường những điều răn của Chúa Giê-xu, dưới sự chỉ đạo của các linh mục hợp pháp – bạn nhất định sẽ đạt tới Vương quốc Thiên đường và sẽ được cứu rỗi. Tất cả những điều này là vô cùng cần thiết trong việc cứu rỗi, cần tất cả trong một tổ hợp và cho tất cả. Ai mà từ chối hay bỏ qua một trong số những điều trên thì sẽ không bao giờ có được sự cứu rỗi” (Thánh Theophan – Người ẩn tu. Năm điều giáo huấn về con đường tới sự cứu rỗi, 3).

294. “Một tu sĩ hỏi thánh Atonio Vĩ đại: con cần phải làm gì để được cứu rỗi?” Cha bề trên nói với tu sĩ: đừng trông mong vào sự ngay thẳng đạo đức của mình, đừng hối tiếc về những gì đã qua, hãy chế ngự ngôn ngữ và dạ dầy của mình” (Patericon cổ, 1.2).

295. “Một anh bạn khác hỏi Abba Macarius: “cứu rỗi như thế nào?” – cha bề trên trả lời anh ta: “Hãy như một người đã chết: giống người chết hãy đừng suy nghĩ về những sự xúc phạm từ người khác, và về danh vọng, - và anh sẽ được cứu rỗi” ” (Patericon cổ, 10.45).

296. “[Trong cuộc sống tinh thần] chúng ta không thể làm được gì đáng trân trọng mà không có sự sám hối, nhưng [Thượng Đế] xá tội cho chúng ta rất nhiều vì mục đích của chúng ta. Người buộc mình [sống theo những điều răn] và luôn sám hối tới khi chết, nếu có phạm lỗi lầm ở đâu đó, thì vẫn được cứu rỗi vì đã ép buộc bản thân, bởi vì điều này Thượng Đế đã hứa trong Phúc Âm” (Thánh Mark – Người tu khổ hạnh. Thuyết giáo, 3).

297. “Tín hữu Ky-tô có được sự anh minh [của Chúa trời] bằng ba con đường: những lời răn, giáo lý và đức tin. Những điều răn giải phóng trí tuệ khỏi những đam mê, giáo lý đưa trí tuệ vào hiểu biết [thực sự] về những điều đang tồn tại, còn đức tin – vào sự thương ngoạn Chúa Ba ngôi” (Thánh Maximus – Giáo sĩ nghe xưng tội. Chương mục về tình yêu thương, 4.47).

298. “Nếu bạn trở nên giàu có, hãy nghĩ xem, bạn có thể chịu đựng sự bần hàn một cách xứng đáng hay không

Nếu bạn trở nên hạnh phúc, hãy tưởng tượng xem cần đón nhận sự bất hạnh một cách xứng đáng như thế nào

Khi nào mọi người khen ngợi bạn, hãy nghĩ xem, bạn có thể chịu được sự xúc phạm một cách xứng đáng hay không

Và cả cuộc đời hãy luôn nghĩ rằng, làm sao đón nhận cái chết một cách xứng đáng” (Thánh Nicholas từ Serbia. Suy nghĩ về cái thiện và cái ác).

299. “Như vậy, trở thành một phần của Chúa Thánh Thần, chúng ta sẽ làm tất cả những gì liên quan đến sự thánh thần, tránh mọi sự gièm pha, những mối quan hệ không trong sáng và hư hỏng, sự say rượu, những đam mê đối với những điều mới [trong đức tin], những ham muốn dâm dục thấp hèn, thói ngoại tình xấu xa và sự kiêu ngạo đê hèn. Bởi vì có câu: “*Chúa chống lại những kẻ kiêu ngạo, và ban ân huệ cho những kẻ khiêm nhường*” (1Pet. 5:5). Vì vậy hãy đón nhận những ân huệ mà Chúa ban cho. Cùng đắm mình trong một chí hướng, trở nên khiêm tốn, ôn hòa, xa lánh mọi sự nguyên rủa hay nói xấu nào,

hãy biện minh cho mình bằng hành động chứ không phải bằng lời nói... và sự khen ngợi của chúng ta sẽ đến từ Chúa, chứ không phải từ phía bản thân chúng ta. Chúa căm ghét những kẻ tự khen mình. Hãy để sự xác nhận về những hành động tốt đẹp của chúng ta đến từ những người khác” (Thánh Clement từ Roma. Corinthians, 30).

300. “Tin hữu Ky tô, chúng ta liệu đã hiểu trách nhiệm lớn lao mà thông qua lễ rửa tội chúng ta đã nhận về mình trước Chúa hay không? Chúng ta liệu đã nhận thức được rằng, cần phải sống như những đứa trẻ của Chúa, cần đồng nhất hóa ý muốn của chúng ta với ý muốn của Chúa, cần phải hoàn toàn độc lập với những tội lỗi, cần phải yêu kính Chúa bằng cả trái tim của chúng ta, và cần nóng lòng chờ đợi sự thông hiệp với Chúa mãi mãi hay không? Chúng ta liệu đã suy nghĩ xem, trái tim chúng ta cần phải tràn đầy yêu thương, sao cho tình yêu thương ấy được bày tỏ cho những người xung quanh chúng ta hay không? Chúng ta liệu có có cảm giác buộc phải trở thành thánh và hoàn mỹ, trở thành người con của Chúa và thái tử của Vương quốc Thiên đường hay không? Vì tất cả những điều đó, chúng ta phải đấu tranh để không trở thành một người bị chối bỏ và không xứng đáng. Vâng, không ai trong chúng ta đánh mất sự can đảm, không ai coi thường trách nhiệm, không ai hèn nhát trước những khó khăn trong cuộc chiến đấu tinh thần. Bởi vì chúng ta có người trợ giúp là Chúa, Ngài làm chúng ta trở nên mạnh mẽ trên con đường khó khăn của đức hạnh” (Thánh Nektarius từ Aegina. Đường tới hạnh phúc, 2)

Mục lục

I. CHÚA VÀ CHÚNG TA

Hạnh phúc

Chân lý

Chúa đối xử với chúng ta như thế nào?

Làm sao để nhận biết về Chúa?

Chúng ta cần đối xử với Chúa như thế nào

Chúa chăm lo cho tất cả

Những người đã nhận thức được Chúa

Chúa Giê-xu và chúng ta

Kính sợ Chúa

Phi tín ngưỡng

II. HIỆN THỰC CỦA THẾ GIỚI TINH THẦN

Cái ác và tội lỗi

Sự tự do

Mục đích cuộc sống

Thánh

Kinh Thánh

Thánh Truyền

Giáo hội của Chúa Giê-xu

Cha tinh thần

Sự ban thưởng

Niềm vui vĩnh hằng của tín hữu Ky-tô

III. CHÚNG TA VÀ NHỮNG NGƯỜI XUNG QUANH

Mối quan hệ với mọi người

Cần nhìn nhận tội lỗi của người khác như thế nào

Có nên tố cáo những người phạm tội lỗi hay không?

Sự buộc tội

Đối xử với người xúc phạm chúng ta như thế nào

Về việc tha thứ cho sự xúc phạm

Khi chúng ta bị chửi mắng

Khi chúng ta được ca tụng

Sự thù oán

Sự yêu thương đối với kẻ thù

IV. VỀ NHỮNG GÌ ĐƯA CHÚNG TA LẠI GẦN CHÚA

Sự cầu nguyện

Sự sám hối

Ý muốn của chúng ta và Ý muốn của Chúa trời

Những điều răn

Chúa nhìn những việc làm của chúng ta như thế nào

Chúng ta cần quan tâm tới những việc làm của mình như thế nào

Những việc tốt của chúng ta

Một việc thiện dù là nhỏ nhất cũng có giá trị

Tình yêu thương

Trong những ai không có tình yêu thương

Biểu lộ tình yêu thương như thế nào

Lòng nhân từ

Sự khiêm nhường

Tính hiền lành

Sự kiên nhẫn

Sự vâng lời

V. VỀ NHỮNG ĐIỀU CẢN TRỞ CHÚNG TA TRÊN CON ĐƯỜNG ĐẾN VỚI CHÚA

Những đam mê tội lỗi

Chống lại sự đam mê

Những lỗi tinh thần

Những ý nghĩ tội lỗi

Mưu kế của quỷ sứ

Cuộc chiến tinh thần

Tính háo danh

Sự dối trá

Sự kiêu ngạo

Sự than phiền

Sự giận dữ

Ham muốn dâm dục

VI. VỀ NHỮNG THỨ PHẢI CHỊU ĐỰNG TRÊN CON ĐƯỜNG TINH THẦN

Sự căm dỗ

Sự đau buồn

Chúng ta có thể được cứu rồi như thế nào?

300 SAYINGS

of the Ascetics of the Orthodox Church



Russian Orthodox Mission Society
of saint Serapion Kozheozersky

Moscow • 2012

300 Sayings of the Ascetics of the Orthodox Church. Editor - deacon George Maximov. Moscow: Russian Orthodox Mission Society of st. Serapion Kozheozersky, 2012. – 80 p.

In this book over three hundred sayings of Orthodox saints from twelve different countries are collected. Their words express spiritual experience tested by the ages. Their words contain many answers about what happens with us and those near to us. The saints show that divine righteousness is joined to our everyday life. This righteousness of God has transfigured millions of people around the world, and brought many of them to holiness and perfection.



Forward by the Editor

Once some thieves came to an old hermit and said, «We are taking everything in your cell.» He answered, «Take whatever you need, my children.» They took almost everything in the cell and left. But they missed a little bag of money that was hidden. The elder picked it up and went after them, crying, «Children! You forgot something!» The thieves were amazed. Not only did they not take the money, but they returned everything that they had taken. «Truly,» they said, «this is a man of God.»

This happened in the sixth century A.D. in Palestine. St. John Moschos recorded it, along with many other stories about Orthodox monks, which he heard firsthand. The old monk did not read sermons to his impolite guests. He did not rebuke them or threaten them, nor did he have a conversation with them. What then caused the thieves to change their mind and correct their deed? They had beheld in him a different sort of man: a man of God.

Only a man who is rich in God can be so free from attachment to possessions and to money, which have enslaved humanity. Only a man who is rooted in God can unfailingly preserve peace and magnanimity when confronted with manifest evil.

But most of all, the thieves were touched by the love the elder showed them. Only a man who has become like God can demonstrate such love to outlaws who have come to rob him, such that he can sincerely place their interests above his own. This could not have happened if the monks faith had been confined to rituals, collections of rules, and pretty words about God, without real experience of life in Christ.

The thieves beheld a man in whom the word of the Gospels had become a reality. In the Orthodox Church, such men are called Holy Fathers. Over the course of two millennia, this ancient Church has striven to preserve precisely that truth received from the apostles, together with experience of living communion with God. Therefore the Orthodox Church has also been able to give birth to a multitude of saints, who have been bearers of this experience of heavenly life

while still on earth.

The book that you are holding in your hands has been compiled in order to enable the reader to touch the spiritual experience of the Christian East. Collected here are three-hundred sayings of over fifty Orthodox saints from Palestine, Syria, Egypt, Greece, Russia, Serbia, Montenegro, and Georgia. Since the Western Church was part of the family of Orthodox Churches for the first thousand years after the birth of Christ, you may also find in our compilation the sayings of saints who lived in the territory of contemporary Italy, England, France, and Tunis. All of this is part of the spiritual inheritance of the Orthodox Church.

The earliest of these sayings was written in the second half of the first century. The most recent was written in the second half of the twentieth century. No matter where they lived, when they lived, or who they were, the Orthodox Saints speak of a single spiritual reality, and therefore their sayings harmoniously compliment one another. In the nineteenth century, St. Ignatius Brianchaninov made this observation: «When on a clear fall night I gaze upon the clear heavens, illumined by innumerable stars that send out a single light, then I say to myself: thus are the writings of the holy fathers. When on a summer's day I gaze upon the wide sea, covered with a multitude of distinct waves, driven by a single wind to a single end, a single pier, then I say to myself: such are the writings of the fathers. When I hear a well-ordered choir, in which different voices sing a single hymn in shimmering harmony, then I say to myself: such are the writings of the fathers.» I believe that this small collection of Patristic aphorisms will be interesting and useful not only for Orthodox Christians, but even for everyone who values what is genuine.

Much of what is assembled here has helped me personally. It has given me answers to tormenting questions, permitted me to think about the events of my life in a new way. And so I have decided, through this book to present unto you that which is dear to me.

*Deacon George Maximov
January 8, 2011.*



I. GOD AND US

Happiness

1. How mistaken are those people who seek happiness outside of themselves, in foreign lands and journeys, in riches and glory, in great possessions and pleasures, in diversions and vain things, which have a bitter end! It is the same thing to construct the tower of happiness outside of ourselves as it is to build a house in a place that is consistently shaken by earthquakes. Happiness is found within ourselves, and blessed is the man who has understood this. Happiness is a pure heart, for such a heart becomes the throne of God. Thus says Christ of those who have pure hearts: «I will dwell in them, and will walk in them, and I will be a God to them, and they will be my people.» (II Cor. 6:16) What can be lacking to them? Nothing, nothing at all! For they have the greatest good in their hearts: God Himself! (St. Nektarios of Aegina, Path to Happiness, 1)

2. The soul that loves God has its rest in God and in God alone. In all the paths that men walk in in the world, they do not attain peace until they draw nigh to hope in God. (St. Isaac the Syrian, Homily 56, 89)

Truth

3. Truth is not a thought, not a word, not a relationship between things, not a law. Truth is a Person. It is a Being which exceeds all beings and gives life to all. If you seek truth with love

and for the sake of love, she will reveal the light of His face to you inasmuch as you are able to bear it without being burned.
(St. Nicholas of Serbia, Thoughts on Good and Evil)

4. There is no other Christ or other truth... Wool can be dyed, but its substance remains unchanged... thus also the truth is expressed in various words, but in substance stays the same, because by its very nature it is one. Truth in and of itself is not divided, but divided only in the mouths of audacious thinkers.
(St. Ephraim the Syrian)

5. What, then, is truth? It is Christ the God-man and His Gospel. And untruth is all that is not Him, all that is not in His Gospel and against the Gospel. Thus, faith in Christ is the «ministration of righteousness» (2 Cor. 3:9). He who does not serve Christ serves unrighteousness. As all unrighteousness is sin, also all sin is unrighteousness.
(St. Justin Popovich on 1 Jn. 5:17)

How does God relate to us?

6. God loves us more than a father, mother, friend, or any else could love, and even more than we are able to love ourselves.
(St. John Chrysostom)

7. A certain monk told me that when he was very sick, his mother said to his father, «How our little boy is suffering. I would gladly give myself to be cut up into pieces if that would ease his suffering.» Such is the love of God for people. He pitied people so much that he wanted to suffer for them, like their own mother, and even more. But no one can understand this great love without the grace of the Holy Spirit.

(St. Silouan the Athonite, Writings, IX.10)

8. The Lord loves all people, but He loves those who seek Him even more. To his chosen ones the Lord gives such great grace that for love they forsake the whole earth, the whole world, and their souls burn with desire that all people might be saved and see the glory of the Lord.

(St. Silouan the Athonite, Writings, IX.8)

How to Come to Know God?

9. If a person wants to get an idea about the pyramids of Egypt, he must either trust those who have been in immediate proximity to the pyramids, or he must get next to them himself. There is no third option. In the same way a person can get an impression of God: He must either trust those who have stood and stand in immediate proximity to God, or he must take pains to come into such proximity himself.

(St. Nicholas of Serbia, Thoughts on Good and Evil)

10. As it is impossible to verbally describe the sweetness of honey to one who has never tasted honey, so the goodness of God cannot be clearly communicated by way of teaching if we ourselves are not able to penetrate into the goodness of the Lord by our own experience.

(St. Basil the Great, Conversations on the Psalms, 29)

11. Many rich and powerful men would pay dearly to see the Lord or His Most Pure Mother, but God does not appear in riches, but in the humble heart... Every one of the poorest men can be humble and come to know God. It needs neither money nor reputation to come to know God, but only humility.

(St. Silouan the Athonite, Writings, I.11,21)

12. No matter how much we may study, it is not possible to come to know God unless we live according to His com-

mandments, for God is not known by science, but by the Holy Spirit. Many philosophers and learned men came to the belief that God exists, but they did not know God. It is one thing to believe that God exists and another to know Him. If someone has come to know God by the Holy Spirit, his soul will burn with love for God day and night, and his soul cannot be bound to any earthly thing.

(St. Silouan the Athonite, Writings, VIII.3)

How do We Relate to God?

13. Always have the fear of God in your heart, and remember that God is always with you, everywhere, whether you are walking or sitting.

(St. Gennadius of Constantinople, The Golden Chain, 14)

14. Having God, fear nothing, but cast all of your care upon Him, and He will take care of you. Believe undoubtingly, and God will help you according to His mercy.

(St. Barsanuphius the Great, Instructions, 166)

15. You must love every man with your whole soul, but put your hope in the one God, and serve Him alone. For as long as He is protecting us and our friends (the angels) are helping us, our enemies (the demons) cannot inflict evil upon us. But when He forsakes us, then also our friends turn away from us, and our enemies receive power over us.

(St. Maximus Confessor, Chapters on Love, 4.95)

16. If a man has no worries about himself at all for the sake of love toward God and the working of good deeds, knowing that God is taking care of him, this is a true and wise hope. But if a man takes care of his own business and turns to God in prayer only when misfortunes come upon him which are beyond his power, and then he begins to

hope in God, such a hope is vain and false. A true hope seeks only the Kingdom of God... the heart can have no peace until it obtains such a hope. This hope pacifies the heart and produces joy within it.

(St. Seraphim of Sarov, Works, 4).

God takes care of everyone

17. Do not say, «this happened by chance, while this came to be of itself.» In all that exists there is nothing disorderly, nothing indefinite, nothing without purpose, nothing by chance ... How many hairs are on your head? God will not forget one of them. Do you see how nothing, even the smallest thing, escapes the gaze of God?

(St. Basil the Great)

18. It is an indubitable truth that the highest Divine Providence arranges all of creation. God considers all things beforehand and takes care for all things. This is the Divine fatherly care of which the blessed apostle Peter speaks: «Cast all of your cares upon Him, because He is concerned for you.» (1 Pet. 5:7)

(St. Elias Minjatos. Sermon on the Great Fast, 1)

19. The purpose of God's Providence is to unite, by means of right faith and spiritual love, people who have been separated by evil. To this end the Savior also suffered for us, «in order to gather together the children of God who were scattered.» (John 11:52)

(St. Maximus Confessor, Chapters of Love, 4.17)

Those Who Have Known God

20. A man becomes spiritual insofar as he lives a spiritual life. He begins to see God in all things, to see His power and might in every manifestation. Always and everywhere he

sees himself abiding in God and dependent on God for all things. But insofar as a man lives a bodily life, so much does he do bodily things; He doesn't see God in anything, even in the the most wondrous manifestations of His Divine power. In all things he sees body, material, everywhere and always - «God is not before his eyes.» (Ps. 35:2)

(St. John of Kronstadt, My Life in Christ, I.5)

21. When the soul knows the love of God by the Holy Spirit, then he clearly feels that the Lord is our own Father, the closest, dearest Father, the best. And there is no greater happiness than to love God with all the mind and heart, and our neighbor as ourself. And when this love is in the soul, then all things bring joy to the soul.

(St. Silouan the Athonite, Writings, IX.15)

22. Don't be troubled if you don't feel the love of God in yourself, but think about the Lord, that He is merciful, and guard yourself from sins, and the grace of God will teach you.

(St. Silouan the Athonite, Writings, IX.16)

23. When you throw a nail into a fire, it gets hot and starts to glow like fire. In the same way, when you listen to divine teachings and live accordingly, you will become like God.

(St. Symeon of Daibabe, Sayings, 26)

24. The soul that has come to know God fully no longer desires anything else, nor does it attach itself to anything on the earth; and if you put before it a kingdom, it would not desire it, for the love of God gives such sweetness and joy to the soul that even the life of a king can no longer give it any sweetness.

(St. Silouan the Athonite, Writings, IX.13)

Christ and Us

25. It is only necessary to seek one thing: to be with Jesus. The man who remains with Jesus is rich, even if he is poor with regard to material things. Who ever desires the earthly more than the heavenly loses both the earthly and the heavenly. But whoever seeks the heavenly is lord of the whole world. (St. Ignatius Brianchaninov, *Patericon*)

26. The flood of temporal things draws us after itself, but in this flood there is, as it were, a full-grown tree: our Lord Jesus Christ. He took flesh, died, and ascended to heaven. It is as if He agreed to be in the flood of the temporal. Is this stream dragging you headlong? Hold on to Christ. He became temporal for you, so that you might become eternal, for He became temporal in such a way that He remained eternal. What difference is there between two men in a prison when one of them is a convict and the other a visitor! Sometimes a man comes to visit his friend, and it seems that both are in prison, but there is a great difference between them. One of them is held there because of guilt, while the other has come out of love for mankind. Thus it is with our mortality: guilt holds us here, but Christ has come out of mercy. He came freely into bondage, and not as a convict. (St. Augustine, *Sermons on I John*, II.10).

27. A man in this world must solve a problem: to be with Christ, or to be against Him. And every man decides this, whether he wants to or not. He will either be a lover of Christ or a fighter of Christ. There is no third option. (St. Justing Popovich, *Explanation of I John*, 4.3)

28. Cleanse your mind from anger, remembrance of evil, and shameful thoughts, and then you will find out how Christ dwells in you. (St. Maximus the Confessor, *On Love*, 4.76)

The Fear of God **(Fear of Offending God With One's Sins)**

29. The fear of God illumines the soul, annihilates evil, weakens the passions, drives darkness from the soul and makes it pure. The fear of God is the summit of wisdom. Where it is not you will find nothing good. Whoever does not have the fear of God is open to diabolical falls.

(St. Ephraim Syrian)

30. A man obtains the fear of God if he has the remembrance of his unavoidable death and of the eternal torments that await sinners; If he tests himself every evening as to how he has spent the day, and every morning as to how he has spent the night, and if is not sharp in his relations with others.

(St. Abba Dorotheos, Soul-profiting Teachings, 4)

31. Sin makes man a coward; but a life in the Truth of Christ makes Him bold.

(St. John Chrysostom, On the Statues, VIII.2)

32. Whoever has become a servant of the Lord fears only his Master. But whoever is without the fear of God is often afraid of his own shadow. Fearfulness is the daughter of unbelief. A proud soul is the slave of fear; hoping in itself, it comes to such a state that it is startled by a small noise, and is afraid of the dark.

(St. John of the Ladder, The Ladder, 21.11,1,4)

33. Whoever fears God stands above all manner of fear. He has become a stranger to all the fear of this world and placed it far from himself, and no manner of trembling comes near him.

(St. Ephraim the Syrian, On the Fear of God)

Unbelief

34. Falsehood - and only falsehood - separates us from God ... False thoughts, false words, false feelings, false desires - Behold the aggregate of lies that leads us to non-being, illusion, and rejection of God.

(St. Nicholas of Serbia, Thoughts on Good and Evil)

35. The Lord does not show Himself to a proud soul. The proud soul, no matter how many books it reads, will never know God, since by its pride it does not give place for the grace of the Holy Spirit, while God is known only by the humble soul.

(St. Silouan the Athonite, Writings, III.11)

36. Each of us can discuss God inasmuch as he has known the grace of the Holy Spirit; for how can we think of or discuss what we haven't seen, or haven't heard of, or don't know? The saints say that they have seen God, but there are people who say that there is no God. Clearly, they say this because they haven't known God, but this does not at all mean that He is not. The saints speak of that which they have truly seen and know.

(St. Silouan the Athonite, Writings, VIII.9)

37. Pride does not allow the soul to set out on the path of faith. Here is my advice to the unbeliever: let him say, «Lord, if you exist, then illumine me, and I will serve you with all my heart and soul.» And for this humble thought and readiness to serve God, the Lord will immediately illumine him... And then your soul will sense the Lord; she will sense that the Lord has forgiven her, and loves her, and you will know this from experience, and the grace of the Holy Spirit will be a witness in your soul of your salvation,

and you will want to cry out to the whole world: «The Lord loves us so much!»

(St. Silouan the Athonite, Writings, III.6)

38. Only one who guards himself from all sin can have sincere and fervent faith. Faith is only preserved in the presence of good morals.

(St. Nikon of Optina)



II. THE REALITIES OF THE SPIRITUAL WORLD

Sin and Evil

39. A lie is a delusion of the mind, while evil is a delusion of the will. The sign by which one is distinguished from the other is the judgement of God Himself ... that which He teaches a man is the truth; that which He leads a man to will is the good. But whatever contradicts this is entirely false, entirely evil.

(St. Nicholas Cabasilas, 7 Sermons on the Life in Christ, 7)

40. Our world is guided by two principles and sources: God and the devil. All that is better in the world of men has its source in God, and all that is bad has the devil as its principle and source. In the final account, all good comes from God, and all evil from the devil. (St. Justin Popovich, On I John 3:11)

41. Food is not evil, but gluttony is. Childbearing is not evil, but fornication is. Money is not evil, but avarice is. Glory is not evil, but vainglory is. Indeed, there is no evil in existing things, but only in their misuse.

(St. Maximus the Confessor, Chapters on Love, 3.4)

42. God and the sin are found at opposite poles. No one can turn his face to God who has not first turned his back on sin. When a man turns his face to God, all of his paths lead to God. When a man turns his face away from God, all of his paths lead to perdition. When a man finally rejects God by word and in his heart, he is no longer fit to do anything that does not serve for his complete destruction, both of his soul and of his body.

(St. Nicholas of Serbia, Thoughts on Good and Evil)

Freedom

43. In truth there is only one freedom - the holy freedom of Christ, whereby He freed us from sin, from evil, from the devil. It binds us to God. All other freedoms are illusory, false, that is to say, they are all, in fact, slavery.

(St. Justin Popovich,
Ascetical and Theological Chapters, II.36)

44. Only faith that all does not end with this earthly existence gives us power not to chain ourselves to this earthly life by all means, and for its sake to come into all manner of baseness, degradation and humiliation. Only man of deep and sincere faith can be truly free. Dependence on the Lord God is the only dependence that does not degrade a man, nor turn him into a pitiful servant. But, on the contrary, it exalts him.

(Martyr Alexander Medem, Letter to his son, 1922)

45. Some people by the word freedom understand the ability to do whatever one wants ... People who have the more allowed themselves to come into slavery to sins, passions, and defilements more often than others appear as zealots of external freedom, wanting to broaden the laws as much as possible. But such a man uses external freedom

only to more severely burden himself with inner slavery. True freedom is the active ability of a man who is not enslaved to sin, who is not pricked by a condemning conscience, to choose the better in the light of God's truth, and to bring it into actuality with the help of the gracious power of God. This is the freedom of which neither heaven nor earth are restricted.

(St. Philaret of Moscow, Sermon on June 25, 1851)

46. The Lord wants us to love one another. Here is freedom: in love for God and neighbor. In this freedom, there is equality. In earthly orders, there may not be equality, but this is not important for the soul. Not everyone can be a king, not everyone a patriarch or a boss. But in any position it is possible to love God and to please Him, and only this is important. And whoever loves God more on earth will be in greater glory in His Kingdom.

(St. Silouan the Athonite, Writings, VI.23)

The Purpose of Life

47. Every Christian should find for himself the imperative and incentive to become a saint. If you live without struggle and without hope of becoming a saint, then you are Christians only in name and not in essence. But without holiness, no one shall see the Lord, that is to say they will not attain eternal blessedness. It is a trustworthy saying that Jesus Christ came into the world to save sinners (I Tim. 1:15). But we deceive ourselves if we think that we are saved while remaining sinners. Christ saves those sinners by giving them the means to become saints.

(St. Philaret of Moscow, Sermon of September 23, 1847)

48. The acquisition of holiness is not the exclusive business of monks, as certain people think. People with families

are also called to holiness, as are those in all kinds of professions, who live in the world, since the commandment about perfection and holiness is given not only to monks, but to all people.

(Hieromartyr Onuphry Gaguluk)

49. The chief end of our life is to live in communion with God. To this end the Son of God became incarnate, in order to return us to this divine communion, which was lost by the fall into sin. Through Jesus Christ, the Son of God, we enter into communion with the Father and thus attain our purpose.

(St. Theophan the Recluse, Letters to various people, 24)

50. Just as people do not enter a war in order to enjoy war, but in order to be saved from war, so we do not enter this world in order to enjoy this world, but in order to be saved from it. People go to war for the sake of something greater than war. So we also enter this temporal life for the sake of something greater: for eternal life. And as soldiers think with joy about returning home, so also Christians constantly remember the end of their lives and their return to their heavenly fatherland.

(St. Nicholas of Serbia, Thoughts on Good and Evil)

The Saints

51. The humble soul is blessed. The Lord loves her. The Mother of God is higher than all in humility, and therefore all races bless her on earth, while the heavenly powers serve her. And the Lord has given us this blessed Mother of His as a defender and helper.

(St. Silouan the Athonite, Writings III.14)

52. «I love them that love me, and glorify them that glorify me.» (Proverbs 8:17, I Kings 2:30,) says the Lord of His saints.

The Lord gave the Holy Spirit to the saints, and they love us in the Holy Spirit. The saints hear our prayers and have the power from God to help us. The entire Christian race knows this.

(St. Silouan the Athonite, Writings, XII.1,8)

53. Many think that the saints are far from us. But they are far from those who distance themselves from them, and very close to those who keep the commandments of Christ and have the grace of the Holy Spirit. In the heavens, all things are moved by the Holy Spirit. But the Holy Spirit is on earth too. He lives in our Church. He lives in the Mysteries. He is in the Holy Scriptures. He is in the souls of the faithful. The Holy Spirit unites all things, and therefore the saints are close to us. And when we pray to them, then the Holy Spirit hears our prayers, and our souls feel that they are praying for us.

(St. Silouan the Athonite, Writings, XII.3)

54. The saints are like the Lord, but so are all people who keep the commandments of Christ; but those who live according to their own passions and do not repent are like the devil. I think that if this mystery were revealed to the world, then they would stop serving the devil, and every one would strive to serve the Lord with all his strength, and to be like Him.

(St. Silouan the Athonite, Writings, XII.9)

55. When the soul by the Holy Spirit comes to know the Mother of God; when in the Holy Spirit the soul becomes kin to the Apostles, the Prophets, and all the Saints and Righteous Ones, then she is irresistibly drawn to that world, and cannot remain, but is bothered, and thirsts, and cannot cease from prayer, and although the body becomes exhausted and wants to lie down on a bed, even while lying in bed the soul longs for the Lord and the Kingdom of the Saints.

(St. Silouan the Athonite, Writings, I.28)

The Holy Scriptures

56. The Holy Scriptures lead us to God and open the path to the knowledge of God.

(St. John Chrysostom, *Conversations on the Gospel of John*, 59:2)

57. Of all the afflictions that burden the human race, there is not one, whether spiritual or bodily, that cannot be healed by the Holy Scriptures.

(St. John Chrysostom, *Conversations on the Book of Genesis*, 29.1).

58. Just as those who are deprived of light cannot walk straight, so also those who do not behold the ray of the Holy Scriptures must necessarily sin, since they walk in the deepest darkness.

(St. John Chrysostom, *On the Romans*, 0.1)

59. A humble man who lives a spiritual life, when he reads the Holy Scriptures, will relate all things to himself and not to others.

(St. Mark the Ascetic, *Sermon*, 1.6)

60. In all things that you find in the Holy Scriptures, seek out the purpose of the words, that you may enter into the depth of the thoughts of the saints and understand them with greater exactness. Do not approach the reading of the Divine Scriptures without prayer and asking the help of God. Consider prayer to be the key to the true understanding of that which is said in the Holy Scriptures.

(St. Isaac the Syrian, *Sermon* 1.85)

61. When you begin to read or listen to the Holy Scriptures, pray to God thus: «Lord Jesus Christ, open the ears and eyes of my heart so that I may hear Thy words and under-

stand them, and may fulfill Thy will.» Always pray to God like this, that He might illumine your mind and open to you the power of His words. Many, having trusted in their own reason, have turned away into deception.

(St. Ephraim the Syrian)

62. The proud sin greatly who, after studying secular literature and having turned to the Holy Scriptures, consider all that they say to be the Law of God, and do not endeavour to come to know the thoughts of the prophets and apostles, but seek out from the scriptures inappropriate texts for their own thoughts, as if this were a good work, and not the most defiled kind of study: to distort the thoughts of Scripture and submit them to their own intentions, in spite of obvious contradictions... It is proper to children and charlatans to try to teach that which they do not know. (St. Jerome, Letter to st. Paulinus)

The Holy Tradition

63. If someone wants to be protected from tricks and remain healthy in the faith, he must confine his faith first to the authority of the Holy Scriptures, and secondly to the Tradition of the Church. But someone may ask, is not the canon of Scripture sufficient for everything, and why should we add thereto the authority of Tradition? This is because not everyone understands the Scriptures in the same way, but one explains them this way and another that way, so that it is possible to get therefrom as many thoughts as there are heads.

Therefore it is necessary to be guided by the understanding of the Church ... What is tradition? It is that which has been understood by everyone, everywhere and at all times ... that which you have received, and not that which you have thought up ... So then, our job is not to lead religion where we wish it to go, but to follow it

where it leads, and not to give that which is our own to our heirs, but to guard that which has been given to us .
(St. Vincent of Lerina, Notes of a Pilgrim)

64. Do not undertake to explain the Gospels or the other books of Holy Scripture yourself. The Scriptures were not expressed arbitrarily by the prophets and apostles, but by the inspiration of the Holy Spirit. How mindless then is it to explain them arbitrarily? The Holy Spirit, having expressed the Word of God through the prophets and apostles, explained it through the Holy Fathers. Both the Word of God and its explanation are a gift of the Holy Spirit. The holy Orthodox Church and its true children accept only this patristic interpretation!

(St. Ignatius Brianchaninov, On Reading the Gospel)

65. Sometimes Japanese protestants come to me and ask me to clarify some place in the Holy Scriptures. «You have your own missionary teachers,» I tell them, «Go ask them. What do they say?» «We have asked them. They say: understand as you know how. But I need to know the real thought of God, not my own personal opinion.» ... It's not like that with us. Everything is clear, trustworthy and simple, since we accept Holy Tradition in addition to the Holy Scriptures. And Holy Tradition is a living, unbroken voice of our Church from the time of Christ and His Apostles until now, and which will exist until the end of the world. In it all the meaning of the Holy Scriptures are preserved.

(St. Nicholas of Japan, Diary, January 15, 1897)

The Church of Christ

66. Brothers and Sisters! The all-merciful God desires happiness for us both in this life and in the life to come. To this end He established His Holy Church, so that she might

cleanse us from sin, sanctify us, reconcile us with Him and give us a heavenly blessing. The embrace of the Church is always open to us. Let us all hasten there more quickly, we whose consciences are burdened. Let us hasten, and the Church will lift the weight of our burdens, give us boldness before God, and fill our hearts with happiness and blessedness.
(St. Nectarius of Aegina, *The Path to Happiness*, 1).

67. The Church of Christ is One, Holy, Universal and Apostolic. She is herself a single spiritual body, whose head is Christ, and who has the one Holy Spirit abiding in her. The local parts of the Church are members of a single body of the Universal Church, and they, like branches of a single tree, are nourished by one and the same sap from a single root. She is called holy because she is sanctified by the holy word, deeds, sacrifice and suffering of her founder, Jesus Christ, to which end He came in order to save human beings and lead them to holiness. The Church is called universal because she is not confined by place, not by time, nor by nation nor language. She communicates with all humanity. The Orthodox Church is called apostolic because the spirit, teaching and labors of the Apostles of Christ are entirely preserved in her.
(St. Nicholas of Serbia, *Catechesis*)

68. We know and are convinced that falling away from the Church, whether into schism, heresy, or sectarianism, is complete perdition and spiritual death. For us there is no Christianity outside of the Church. If Christ established the Church, and the Church is His Body, then to be cut off from His Body is to die.
(Martyr Hilarion Troitsky, *On Life in the Church*)

69. One should not seek among others the truth that can be easily gotten from the Church. For in her, as in a rich

treasury, the apostles have placed all that pertains to truth, so that everyone can drink this beverage of life. She is the door of life.

(St. Irenaeus of Lyons, *Against Heresies*, III.4)

70. The Church is holy, although there are sinners within her. Those who sin, but who cleanse themselves with true repentance, do not keep the Church from being holy. But unrepentant sinners are cut off, whether visibly by Church authority, or invisible by the judgement of God, from the body of the Church. And so in this regard the Church remains holy.

(St. Philaret of Moscow, *Catechesis*)

71-72. When are we living in Christ? When we live according to His Gospel and His Church. For He Himself, and not only His Gospel, is in the Church with all of His perfections and virtues. The Church is the eternally living Body of the God-man Christ. In her we find the medium of the holy mysteries. In her we find the means of holy good deeds. Our Lord Jesus Christ abides inseparable from the Church in this world. He abides with each member of the Church throughout all ages. He has His entire self for us in the Church, and continually gives Himself to us entirely, so that we might be enabled to live in this world as He lived.

(St. Justin Popovich, *Explanation of I John*, 4:9, 17)

The Spiritual Father

73. Consider that the Holy Spirit lives in the spiritual father, and He will tell you what to do. But if you think that the spiritual father lives negligently, and that the Holy Spirit can't live in him, you will suffer mightily for such a thought, and the Lord will humble you, and you will straightway fall into delusion.

(St. Silouan the Athonite, *Writings*, II.1)

74. If a man does not tell everything to his spiritual father, then his path is crooked and does not lead to the Kingdom of Heaven. But the path of one who tells everything leads directly to the Kingdom of Heaven.

(St. Silouan the Athonite, Writings, XIII.9)

75. Tell everything to your spiritual father, and the Lord will have mercy on you and you will escape delusion. But if you think that you know more about the spiritual life than your spiritual father, and you stop telling him everything about yourself in confession, then you will immediately be allowed to fall into some sort of delusion, in order that you may be corrected.

(St. Silouan the Athonite, Writings, XVII.13)

76. The Holy Spirit acts mystically through the spiritual father, and then when you go out from your spiritual father, the soul feels her renewal. But if you leave your spiritual father in a state of confusion, this means that you did not confess purely and did not forgive your brother all of his sins from your heart.

(St. Silouan the Athonite, Writings, XIII.11)

77. The Lord loves us so much that He suffered for us on the Cross; and His suffering was so great that we can't comprehend it. In the same way our spiritual pastors suffer for us, although we often don't see their suffering. The greater the love of the pastor, the greater his suffering; and we, the sheep, should understand this, and love and honor our pastors.

(St. Silouan the Athonite, Writings, XIII.2)

78. The spiritual father only shows the way, like a signpost, but we have to traverse it ourselves. If the spiritual father shows the way and the disciple doesn't move himself, then he won't get anywhere, and will rot near the signpost.

(St. Nikon of Optina)

Retribution

79. Don't be deceived regarding the knowledge of what will be after your death: what you sow here, you will reap there. After leaving here, no one can make progress. Here is the work, there the reward; here the struggle, there the crowns.

(St. Barsanuphius the Great, Instructions, 606)

80. God gives His communion to all who love Him. Communion with God is life and light and sweetness with all the good things that He has. But those who of their own will forsake him he rewards with separation from Him, which they themselves have chosen. As separation from light is darkness, so also alienation from God is deprivation of all good things which He has. But the good things of God are eternal and without end, so that the loss of them is eternal and without end. Thus sinners shall be the cause of their own torments, just as the blind do not see the light, although it is shining on them.

(St. Irenaeus of Lyons, Against Heresies, V.27)

81. The Saviour of our race, employing all means to free man from deception, has shared with us who obey Him heavenly and divine good things. But to the disobedient he has shown that there awaits them not temporal torments that abide for a time, but eternal and everlasting torments.

(St. Photius the Great, Amphilochius, 6)

82. Not only men, but also women, the weaker sex, in going by the narrow path of Christ have received for themselves the Kingdom of Heaven. For there is neither male nor female, but everyone receives his own reward according to his own labor.

(St. Ephraim the Syrian,
Sermon on the Second Coming of the Lord)

The Eternal Joy of Christians

83. Christians, always rejoice, for evil, death, sin, the devil and hell have been conquered by Christ. But when all of this is conquered, is there anyone in the world who can bring our joy to naught? You are the lords of this eternal rejoicing as long as you do not give in to sin. Joy burns in our hearts from His truth, love, resurrection, and from the Church and His saints. Joy burns in our hearts all because of sufferings for Him, mockings for Him, and death for Him, insofar as these sufferings write our names in heaven. There is no true joy on earth without the victory over death, but the victory over death does not exist without the Resurrection, and the Resurrection does not exist without Christ. The risen God-Man Christ, the founder of the Church, constantly pours out this joy into the hearts of His followers through the Holy Mysteries and good deeds. Our faith is fulfilled in this eternal joy, insofar as the joy of faith in Christ is the only true joy for human nature.

(St. Justin Popovich, Explanation of I Thessalonians, 5)



III. US AND OUR NEIGHBORS

Relationships With Other People

84. A Christian must be courteous to all. His words and deeds should breathe with the grace of the Holy Spirit, which abides in his soul, so that in this way he might glorify the name of God. He who regulates all of his speech also regulates all of his actions. He who keeps watch over the words he is about say also keeps watch over the deeds he intends to do, and he never goes out of the bounds good and benevolent conduct. The graceful speech of a Christian is characterized by delicateness and politeness. This fact, born of love, produces peace and joy. On the other hand, boorishness gives birth to hatred, enmity, affliction, competitiveness, disorder and wars.

(St. Nektarius of Aegina, *The Path to Happiness*, 7)

85. It is joyful to feel that we do not and cannot have any enemies among men, but only unhappy brethren, who are deserving of pity and help, even when, through misunderstanding, they become our enemies and fight against us. Woe! They do not understand that the enemy is found within ourselves, and that first of all one must cast him out of oneself, and then also help others to do the same. We have only one enemy: the devil and his evil spirits. But man, no matter

how far he has fallen, never loses certain sparks of light and goodness which may be blown into a bright flame. But for us there is no reason to fight against people, even when they consistently send against all kind of blows and rebukes ... To fight against people is to take a false position of our enemies. Even if we succeed, we gain nothing from this fight, but rather become estranged from our own success.

(Martyr Roman Medved,
Letter to His Daughter from the Gulag, 1932).

86. With all your power, ask the Lord for humility and brotherly love, because God freely gives His grace for love towards one's brother. Do an experiment on yourself: one day ask God for love towards your brother, and another day - live without love. You will see the difference.

(St. Silouan the Athonite, Writings, XVI.8)

87-88. Adorn yourself with truth, try to speak truth in all things; and do not support a lie, no matter who asks you. If you speak the truth and someone gets mad at you, don't be upset, but take comfort in the words of the Lord: Blessed are those who are persecuted for the sake of truth, for theirs is the Kingdom of Heaven (Matt. 5:10).

(St. Gennadius of Constantinople,
The Golden Chain, 26,29).

89. The holy Isaiah said: If one should speak to his brother with guile, he will not escape spiritual harm.

(Ancient Patericon, 10.28)

90. If someone puts his trust in God in a matter, let him not argue with his brother about it.

(St. Mark the Ascetic, Sermon 2.103)

91. Draw nigh to the righteous, and through them you will draw nigh to God. Communicate with those who possess humility, and you will learn morals from them. A man who follows one who loves God becomes rich in the mysteries of God; but he who follows an unrighteous and proud man gets far away from God, and will be hated by his friends.

(St. Isaac the Syrian, Sermon 57,8)

92. St. Pimen the Great said: Depart from every man who loves to quarrel.

(Ancient Paterikon, 11.59)

93. If you cannot close the mouth of one who reviles his brother, at least avoid conversation with him.

(St. Isaac the Syrian, Homily 89)

How to Relate to the Sins of Others

94-95. Love sinners, but hate their deeds, and do not disdain sinners for their failings, so that you yourself do not fall into the temptation in which they abide... Do not be angry at anyone and do not hate anyone, neither for their faith, nor for their shameful deeds... Do not foster hatred for the sinner, for we are all guilty... Hate his sins, and pray for him, so that you may be made like unto Christ, who had no dislike for sinners, but prayed for them.

(St. Isaac the Syrian, Homily 57,90)

96. Find evil in yourself and not in other people or things, were with you have not learned how to relate properly. This is how a child relates with fire or a knife: he burns himself, he cuts himself.

(St. Sebastian of Karaganda)

97. A brother asked an elder: If I see my brother fall into sin, is good to hide him? The Elder answered: When, out of love, we hide the sin of our brother, then God also hides

our sins; but when we show our brother's sin before others, then God also makes our sins known to people.

(Ancient Patericon, 9.9)

98. Do not lose your temper with those who sin. Do not have a passion for noticing every sin in your neighbor and judging it, as we usually do. Everyone will give an answer for himself before God. Especially, do not look with evil intention on the sins of those older than you, with whom you have no business. But correct your own sins, your own heart.

(St. John of Kronstadt, *My Life in Christ*, I.6)

99. If you see your neighbor in sin, don't look only at this, but also think about what he has done or does that is good, and infrequently trying this in general, while not partially judging, you will find that he is better than you.

(St. Basil the Great, *Conversations*, 20).

100. If you see a man who has sinned and you do not pity him, the grace of God will leave you. Whoever curses bad people, and does not pray for them, will never come to know the grace of God.

(St. Silouan, *Writings*, VII.4, VIII.6)

101. One who strictly prosecutes the misdemeanors of others will find not condescension towards his own.

(St. John Chrysostom, *On the Statutes*, 3.6)

Should We Denounce Them that have Sinned?

102. It is better to pray with good will for our neighbor, rather than to denounce him for every sin.

(St. Mark the Ascetic, *Homilies*, 1.132)

103. Do not attempt to benefit by rebukes one who boasts of his virtues, for he loves to display himself can not be a lover of truth.

(St. Mark the Ascetic, Homilies, 2.222)

104. Whoever with fear of God corrects and directs a sinner gains virtue for himself, that of opposition to sin. But whoever insults a sinner with rancor and without good will falls, according to a spiritual law, into the same passion with the sinner.

(St. Mark the Ascetic, Homilies, 2.183)

105. When you want to direct someone toward the good, first put him at peace bodily and honor him with words of love. For nothing inclines such a man to shame and induces him to cast off his vice and be changed for the better as do bodily goods and honor, which he sees in you. Then, with love tell him a word or two, and do not be inflamed with anger toward him. Do not let him see any cause of enmity in you. For love does not know how to lose its temper.

(St. Isaac the Syrian, Homilies, 85,57).

Judging

106. He who seeks the forgiveness of his sins loves humility. But he who judges another strengthens his own evil deeds against himself.

(St. Mark the Ascetic, Homilies, 1.126)

107-108. To judge sins is the business of one who is sinless, but who is sinless except God? Who ever thinks about the multitude of his own sins in his heart never wants to make the sins of others a topic of conversation. To judge a man who has gone astray is a sign of pride, and God resists the proud. On the other hand, one who every

hour prepares himself to give answer for his own sins will not quickly lift up his head to examine the mistakes of others.

(St. Gennadius, The Golden Chain, 53-55)

109-110. A discerning man, when he eats grapes, takes only the ripe ones and leaves the sour. Thus also the discerning mind carefully marks the virtues which he sees in any person. A mindless man seeks out the vices and failings. Even if you see someone sin with your own eyes, do not judge; for often even your eyes are deceived.

(St. John of the Ladder. 10.16-17)

111. If you have the sinful habit of judging your neighbor, then whenever you judge someone make three prostrations that day with this prayer: «Save, O Lord, and have mercy on him (whom I have judged) and by his prayers, have mercy on me, a sinner.» Do this every time you judge someone. If you do this, God will see your sincerity and will deliver you from this sinful habit forever. And if you never judge anyone, then God will never judge you. In this way you will even receive salvation.

(Priest-confessor Sergei Pravdolubov)

How to Deal with Those Who Hurt Us

112. Whoever prays for those who hurt him lays the demons low; but he who opposes his affronter is bound to the demons.

(St. Mark the Ascetic, Homilies, 1.45)

113. Whoever does not fight the one who despises him, neither in word nor in thought, has received true knowledge and demonstrates a firm trust in God.

(St. Mark the Ascetic, Homilies, 2.119)

On Forgiveness of Insults

114. We have such a law: If you forgive, it means that God has forgiven you; but if you do not forgive your brother, it means that your sin remains with you.

(St. Silouan the Athonite, Writings, VII.9)

115. We all have to die, beloved brethren, and it will be hard for us if, while we are in this world, we do not love each other, if we are not reconciled to our enemies, whom we have offended, and if one has grieved another, if we do not forgive him. Then we will not have eternal blessedness in that world, and the heavenly Father will not forgive our sins.

(St. Peter of Cetinje, Letter to Radulovichs, 1805)

116. The forgiveness of insults is a sign of true love, free from hypocrisy. For thus the Lord also loved this world.

(St. Mark the Ascetic, Homilies, 2.48)

When People Curse Us

117. We must receive the one who curses us as a messenger from God, rebuking our hidden evil thoughts, so that we, seeing our thoughts with exactness, might correct ourselves. For we do not know how many hidden evils we have; Only a perfect man can understand all of his own shortcomings.

(St. Mark the Ascetic, Homilies, 6)

118. Inasmuch as you pray with all your soul for the one who has slandered you, so much will God reveal the truth to them who have believed the slander.

(St. Maximus the Confessor, Chapters on Love, 4.89)

When People Praise Us

119. When people begin to praise us, let us hurry to

remember the multitude of ours transgressions, and we will see that we are truly unworthy of that which they say and do in our honor.

(St. John of the Ladder, Ladder, 22.42)

Rancor

120. If you are remembering evil against someone, then pray for him; and as you remove through prayer the pain of the remembrance of the evil he has done, you will stop the advance of the passion. And when you have attained brotherly love and love for mankind, you will completely cast this passion out of your soul. Then when someone else does evil to you, be affectionate and humble toward him, and treat him kindly, and you will deliver him from this passion.

(St. Maximus the Confessor, Chapters on Love, 3.90)

121. A soul that is nurtured by hatred toward man can not be at peace with God, Who has said: If you forgive not men their sins, neither shall your Father forgive your sins (Matt. 6:15). If a man does not want to be reconciled, you must at least guard yourself from hating, praying with a pure heart for him, and speaking no evil of him.

(St. Maximus the Confessor, Chapters on Love, 4.35)

Love Toward Enemies

122. Whoever will not love his enemies cannot know the Lord and the sweetness of the Holy Spirit. The Holy Spirit teaches us to love our enemies in such way that we pity their souls as if they were our own children.

(St. Silouan the Athonite, Writings, I.11)

123. When you have been insulted, cursed, or persecuted by someone, do not think of what has happened to you, but of what will come from it, and you will see that your insulter

has become the cause of many benefits to you, not only in this age, but in that which is to come.

(St. Mark the Ascetic, Homilies, 1.114)

124. Do not desire to hear about the misfortunes of those who oppose you. For those who listen to such speech later reap the fruits of their evil intention.

(St. Mark the Ascetic, Homilies, 2.173)

125. I ask you to try something. If someone grieves you, or dishonors you, or takes something of yours, then pray like this: «Lord, we are all your creatures. Pity your servants, and turn them to repentance,» and then you will perceptibly bear grace in your soul. Induce your heart to love your enemies, and the Lord, seeing your good will, shall help you in all things, and will Himself show you experience. But whoever thinks evil of his enemies does not have love for God and has not known God.

(St. Silouan the Athonite, Writings, IX.21)



IV. CONCERNING THAT WHICH BRINGS US CLOSE TO GOD

Prayer

126. Do not forsake prayer, for just as the body becomes weak when it is deprived of food, so also the soul when it is deprived of prayer draws nigh to weakness and noetic death.

(St. Gennadius of Constantinople, *The Golden Chain*, 44)

127-128. Consistently pray in all things, so that you might not do anything without the help of God ... Whoever does or busies himself with anything without prayer does not succeed in the end. Concerning this, the Lord said: «Without Me you can't do anything». (John 15:5)

(St. Mark the Ascetic, *Homilies*, 2.94,166)

129. Whatever we do or say without prayer always ends up either sinful or harmful and convicts us through the deeds in some mysterious way.

(St. Mark the Ascetic, *Homilies*, 2.108)

130. The prayer of one who does not consider himself a sinner is not accepted by the Lord.

(St. Isaac the Syrian, *Homily*, 55)

131. God hears and fulfills the prayer of a man who fulfills His commandments. «Hear God in His commandments,»

says St. John Chrysostom, «So that He might hear you in your prayers.» A man who keeps the commandments of God is always wise, patient, and sincere in his prayers. Mystery of prayer consists in the keeping of God's commandments.

(St. Justin Popovich, Explanation of I John, 3:22)

132. Give your intentions in prayer to God, Who knows everyone, even before our birth. And do not ask that everything will be according to your will, because a man does not know what is profitable for him. But say to God: Let Thy will be done! For He does everything for our benefit.

(St. Gennadius of Constantinople, The Golden Chain, 47)

133. Everyone who asks something of God and does not receive it doubtless does not receive it for one of these reasons: either because they ask before the time, or they ask unworthily, or out of vainglory, or because if they received what they asked they would become proud or fall into negligence.

(St. John of the Ladder, Ladder, 26.60)

134. Whoever wants to approach prayer without a guide, and proudly thinks that he can learn from books, and won't go to an elder, is already halfway into delusion. But the Lord helps the humble, and if there is no experienced guide, and he goes to a confessor, whoever he may be, then the Lord will cover him because of his humility.

(St. Silouan the Athonite, Writings, II.1)

135. If, at the time when the mind is praying it is distracted by any extraneous thought or worry about anything, then this prayer is not called pure.

(St. Isaac the Syrian, Homilies, 16)

136. If you become proud when you receive what you ask in prayer, then it is obvious that your prayer was not to God, and you did not receive help from Him, but the demons were working with you in order to exalt your heart; For when help is given from God, the soul is not exalted, but is all the more humbled, and she is amazed at the great mercy of God, how merciful He is to sinners.

(St. Barsanuphius the Great, Instructions, 418)

137. When God wants to have mercy on someone, He inspires someone else to pray for him, and He helps in this prayer.

(St. Silouan the Athonite, Writings, XX.9)

138. In times of affliction, unceasingly call out to the merciful God in prayer. The unceasing invocation of the name of God in prayer is a treatment for the soul which kills not only the passions, but even their very operation. As a doctor finds the necessary medicine, and it works in such a way that the sick person does not understand, in just the same way the name of God, when you call upon it, kills all the passions, although we don't know how this happens.

(St. Barsanuphius the Great, Instructions, 421)

Repentance

139. Every sin that is left without repentance is a sin unto death, for which if even a saint shall pray, he shall not be heard.

(St. Mark the Ascetic, Homilies, 2.41)

140. One who has sinned cannot escape retribution in any other way than by repentance corresponding to his sin.

(St. Mark the Ascetic, Homilies, 2.58)

141. God will cleanse your sins if you yourself are dissatisfied with yourself and will keep on changing until you are

perfect. (St. Augustine, Sermons on I John, I.7)

142. The saints were people like all of us. Many of them came out of great sins, but by repentance they attained the Kingdom of Heaven. And everyone who comes there comes through repentance, which the merciful Lord has given us through His sufferings.

(St. Silouan the Athonite, Writings, XII.10)

143. If someone falls into any sin and is not sincerely grieved about it, it is easy for him to fall into the same thing again.

(St. Mark the Ascetic, Homilies, 2.215)

144. If someone has repented once of a sin, and again does the same sin, this is a sign that he has not been cleansed of the causes of the sin, wherefrom, as from a root, the shoots spring forth again.

(St. Basil the Great)

145-146. Do not say: «I have sinned much, and therefore I am not bold enough to fall down before God.» Do not despair. Simply do not increase your sins in despair and, with the help of the All-merciful One, you will not be put to shame. For He said, «he who comes to Me I will not cast out.» (John. 6:37) And so, be bold and believe that He is pure and cleanses those who draw near to Him. If you want to accomplish true repentance, show it with your deeds. If you have fallen into pride, show humility; if into drunkenness, show sobriety; if into defilement, show purity of life. For it is said, «Turn away from evil and do good.» (I Pet. 3:11)

(St. Gennadius, The Golden Chain, 87-89)

147. Whoever hates his sins will stop sinning; and whoever confesses them will receive remission. A man can not

abandon the habit of sin if he does not first gain enmity toward sin, nor can he receive remission of sin without confession of sin. For the confession of sin is the cause of true humility.

(St. Isaac the Syrian, Homilies, 71)

148. When you unexpectedly fall into sin... do not be fainthearted, do not dwell on yourself, do not say «How did I let this happen?!» This is the sound of proud self-opinion. On the contrary, humble yourself, and turning your spiritual eye to the Lord, say «What else could be expected from me, O Lord, such a weak and immoral person?» and right then thank Him, that the sin stopped there, and confess, «If it were not for Your immeasurable goodness, O Lord, I would not have stopped at this, but definitely would have fallen into something even worse.

(St. Nikodemus the Hagiorite, Unseen Warfare)

149-150. It is harmful to remember previous sins in detail. For if they bring you sorrow, they will estrange you from hope, but if they are remembered without sorrow, they will introduce the previous defilement. If you want to bring to God an uncondemned confession, then don't remember your sins in detail, but manfully endure the suffering that is coming because of them.

(St. Mark the Ascetic, Homilies, 2.151,153)

151. The Lord greatly loves the repenting sinner and mercifully presses him to His bosom: «Where were you, My child? I was waiting a long time for you.» The Lord calls all to Himself with the voice of the Gospel, and his voice is heard in all the world: «Come to me, my sheep. I created you, and I love you. My love for you brought Me to earth, and I suffered all things for the sake of your salvation, and I

want you all to know my love, and to say, like the apostles on Tabor: Lord, it is good for us to be with You.»

(St. Silouan the Athonite, Writings, IX.27)

152. They stand away from him who confesses his sins, for sin is founded and strengthened by the pride of our fallen nature, and does not endure upbraiding and exposure. In the sacrament of confession, all sins committed in word, deed, or thought are decisively washed away... Confession of sins is necessary to turn away properly from previous sins, and to protect oneself from falls into sin in the future... Nothing, nothing helps to heal the wounds brought on by sins unto death as frequent confession.

(St. Ignatius Brianchaninov)

Our Will and God's Will

153. Here is the luminous teaching of our Savior: Thy will be done. (Matt. 6:10). Whoever sincerely pronounces this prayer leaves his own will and puts all things in the will of God. But the will inspired by the demons consists in self-justification and trust in ourselves, and then they easily subject a man who receives this sort of thought.

(St. Barsanuphius the Great, Instructions, 40, 124)

154. It is a great good to be given over to the will of God. Then the Lord alone is in the soul, and no other thought, and she prays to God with a pure mind. When the soul is entirely given over to the will of God, then the Lord Himself begins to guide her, and the soul learns directly from God ... A proud man does not wish to live according to the will of God. He likes to direct himself, and does not understand that man does not have enough understanding to direct himself without God.

(St. Silouan the Athonite, Writings, VI.1).

155. In the measure to which a man cuts off and humbles his own will, he proceeds toward success. But insofar as he stubbornly guards his own will, so much does he bring harm to himself.

(St. Ephraim the Syrian, Counsels to a Novice Monk)

156. How can you find out if you are living within the will of God? Here is the sign: If you are troubled about any thing, this means that you have not completely given yourself over to the will of God. A person who lives in the will of God is not concerned over anything. And if he needs anything, he gives both it and himself over to God. And if he does not receive the necessary thing, he remains calm nevertheless, as if he had it. The soul which has been given over to the will of God is afraid of nothing, not of thunder nor of thieves - nothing. But whatever happens, she says, «Thus it pleases God.» If she is sick, she thinks: this means that I need to be sick, or else God would not have given it to me. Thus peace is preserved in both soul and body.

(St. Silouan the Athonite, Writings, VI.4)

157. The Lord has given the Holy Spirit upon the earth, and in whomsoever He dwells, that one feels paradise within himself. You might say: why hasn't this happened to me? Because you have not given yourself over to the will of God, but you live according to yourself. Look at the one who loves his own will. He never has peace in himself and is always displeased with something. But whoever has given himself over to God's will perfectly has pure prayer. His soul loves the Lord, and everything is acceptable and good to him.

(St. Silouan the Athonite, Writings, VI.14)

The Commandments

158. As it is impossible to walk without feet or fly without

wings, so it is impossible to attain the Kingdom of Heaven without the fulfillment of the commandments.

(St. Theophan the Recluse,
Five Teaching on the Way to Salvation, 3)

159. The Commandments of God are higher than all the treasures of the earth. Whoever has acquired them has received God within himself. (St. Isaac the Syrian, Homilies, 57)

160. The Holy Apostle John the Theologian says that the commandments of God are not difficult, but easy (I John, 5:3). But they are only easy because of love, while they are all difficult if there is no love. (St. Silouan, Writings, XVI.10)

161. God requires not the doing of the commandments for their own sake, but the correction of the soul, for whose sake He established the commandments.

(St. Isaac the Syrian, Homilies, 34)

162. God abides in each commandment by His gracious power. «God is hidden in His commandments», says St. Mark the Ascetic. God helps everyone who strives to keep His commandments. That God abides in us we know by the Spirit, which He has given us. This means that a Christian is never alone, but that he lives and works together with the Thrice-Holy God.

(St. Justin Popovich, Explanation of I John, 3:24)

163. In every Christian, Christ is He that makes spiritual war and conquers. The Christian does not call upon God, or pray, or give thanks - this is all the work of Christ, rejoicing and being glad, when He sees that we are convinced that it is Christ who is doing all this. Thus, every Christian should

confess that the good works that he does are done by Christ and not himself; He who does not think in this considers himself a Christian in vain. (St. Symeon the New Theologian)

How God Sees our Deeds

164. In all of our deeds God looks at the intention, whether we do it for His sake, or for the sake of some other intention.

(St. Maximus the Confessor, Chapters on Love, 2:36)

165. God values deeds according to their intentions. For it is said, «The Lord grant unto you according to your heart» (Ps. 19:5) ... Therefore, whoever wants to do something but can't is considered as having done it by God, who sees the intentions of our hearts. This applies to both good and evil deeds alike.

(St. Mark the Ascetic, Homilies, 1.184, 2.16)

166. If the intention is evil, the deed that follows from it will also be evil, even if it seems good.

(St. Gregory the Dialogist, Conversations, 1.10)

How We Should Relate to our Deeds

167. Do not think about or do anything without a spiritual purpose, whereby it is done for God. For If you travel without purpose, you shall labor in vain.

(St. Mark the Ascetic, Homilies, 1.54)

168. Fasting, prayer, alms, and every other good Christian deed is good in itself, but the purpose of the Christian life consists not only in the fulfillment of one or another of them. The true purpose of our Christian life is the acquisition of the Holy Spirit of God. But fasting, prayer, alms and

every good deed done for the sake of Christ is a means to the attainment of the Holy Spirit. Note that only good deeds done for the sake of Christ bear the fruit of the Holy Spirit.

Everything else that is not done for the sake of Christ, even if it is good, does not bring us a reward in the life to come, not does it bring the grace of God in this life. This is why our Lord Jesus Christ said, «Whoever gathereth not with me scattereth» (Matt. 12:30).

(St. Seraphim of Sarov, Conversation
on the Goal of the Christian Life)

169. When the mind forgets the purpose of Christian life, then even the clear fulfillment of virtue becomes profitless.

(St. Mark the Ascetic, Homilies, 2:51)

170. All that you lose in the name of God, you keep. All that you keep for your own sake, you loose. All that you give in the name of God, you will receive with interest. All that you give for the sake of your own glory and pride, you throw into the water. All that you receive from people as from God will bring you joy. All that you receive from people as from people will bring you worries.

(St. Nicholas of Serbia, Thoughts on Good and Evil)

171. It is needful to do everything with discernment, and to take your own measure, so that you will not be confused later. To perform alms, fasting, or anything else at the highest degree (beyond one's limits or personal measure) lacks discernment, since later it will lead the one who performs them into confusion, despondency, and grumbling. Even God requires that which is according to the strength of man.

(St. Barsanuphius the Great, Instructions, 627)

172. No matter who you are, what kind of work you do,

give an account of yourself as to how you have performed your work: as a Christian, or as a heathen (that is, motivated by self-love and worldly pleasure). A Christian must remember that every deed, even the smallest, has a moral principle. A Christian, who remembers the teaching of Jesus Christ, should perform every deed so that it will be of use toward the spreading of the grace of God and the Kingdom of Heaven among men.

(St. Gabriel of Imereti, Yearly Account)

Our Good Deeds

173. One evil receives strength from another. In the same way, good deeds also sprout one from another, and the one in whom they are found grows larger. (St. Mark, Homilies, 2.93)

174. Every time that we sin, we are born of the devil. But every time that we do good, we are born of God.

(St. John Chrysostom)

175. We abide in God insofar as we do not sin.

(St. Bede the Venerable, Commentary on I John, 3:6)

176. Forget your good deeds as soon as possible ... Do not record your good deeds, for if you record them, they will soon fade. But if you forget them, they will be written in eternity.

(St. Nicholas of Serbia, Thought on Good and Evil)

177. If you want the Lord to hide your sins, then don't talk to people about what kind of virtues you have. For as we relate to our virtues, so God relates to our sins.

(St. Mark the Ascetic, Homilies, 2.135)

178. Whoever has a spiritual gift and compassionate to-

ward one who does not have it guards his gift through his compassion. But whoever is proud of his gift loses it through self-opinion. (St. Mark the Ascetic, Homilies, 1.8)

Even a Small Good Deed has Worth

179. If at some time you show mercy to someone, mercy will be shown to you. If you show compassion to one who is suffering (and of course, this is not a great deed) you will be numbered among the martyrs. If you forgive one who has insulted you, then not only will all your sins be forgiven, but you will be a child of the Heavenly Father. If you pray from all your heart for salvation - even a little - you will be saved. If you rebuke yourself, accuse yourself, and judge yourself before God for your sins, with a sensitive conscience, even for this you will be justified. If you are sorrowful for your sins, or you weep, or sigh, your sigh will not be hidden from Him and, as St. John Chrysostom says, «If you only lament for your sins, then He will receive this for your salvation.»

(St. Moses of Optina)

Love

180. God gave people the word «love» so that they could call their relationship to Him by this name. When people misuse this word to refer to their relationship with earthly things, it loses its meaning.

(St. Nicholas of Serbia, Thoughts on Good and Evil)

181. Do not disdain the commandment to love, for through it you become a son of God, and when you break it, you become a son of Gehenna.

(St. Maximus the Confessor, Chapters on Love, 4:20)

182. Love toward God should be higher for us than love toward any human. (St. Nikodemos the Hagiorite)

183. Do not say that faith in Christ alone can save you, for this is not possible if you do not attain love for Him, which is demonstrated by deeds. As for mere faith: «The demons also believe and tremble» (James, 2:19). The action of love consists in heartfelt good deeds toward one's neighbor, magnanimity, patience, and sober use of things.

(St. Maximus the Confessor, Chapters on Love, 1.39-40)

184. As God illumines all people equally with the light of the sun, so do those who desire to imitate God let shine an equal ray of love on all people. For wherever love disappears, hatred immediately appears in its place. And if God is love, then hatred is the devil. Therefore as one who has love has God within himself, so he who has hatred within himself nurtures the devil within himself.

(St. Basil the Great, Homily on Asceticism, 3)

185. «Love covers a multitude of sins,» (1 Pet. 4:8). That is, for love towards one's neighbor, God forgives the sins of the one who loves.

(St. Theophan the Recluse, Letters, VI.949)

186-87. Love for Christ overflows into love for one's neighbor, love for truth, love for holiness, for the world, for purity, for everything divine, for everything deathless and eternal ... All these forms of love are natural manifestations of love for Christ. Christ is the God-man, and love for Him always means love for God and for man. When we love Christ God, we also love all that is divine, immortal and Christ-like in people. We can't truly love people if we do not love them for the sake of these causes. Any other love is pseudo-love, which is easily changed into lovelessness and hatredness toward people. True love for man comes from love for God, and love for God grows in accordance with the keeping of

His commandments.

(St. Justin Popovich, Explanation of the I John, 4:20, 5:2)

188. Love is the fruit of prayer ... Patiently abiding in prayer signifies a man's renunciation of himself. Therefore the self-denial of the soul turns into love for God.

(St. Isaac the Syrian, Homily, 43)

189. If you find that there is no love in you, but you want to have it, then do deeds of love, even though you do them without love in the beginning. The Lord will see you desire and striving and will put love in your heart.

(St. Ambrose of Optina)

Who Has no Love

190. Whoever sees in himself the traces of hatred toward any man on account of any kind of sin is completely foreign to the love of God. For love toward God does not at all tolerate hatred for man.

(St. Maximos the Confessor, Chapters on Love, 1.15)

191. Who is far from love is a bad state, and to be pitied. He passes his days in a delirious dream, far from God, deprived of light, and he lives in darkness ... Whoever does not have the love of Christ is an enemy of Christ. He walks in darkness and is easily lead into any sin.

(St. Ephraim the Syrian, Homily on Virtues and Vices)

192. One who does not love is not just spiritually dead but every his deed, even when it appears to be virtuous, is dead and futile as well, and his [every] word is heartless. (St. Philaret)

How to Manifest Love

193. Whoever has known the love of God loves the

whole world and never murmurs against his fate, for the burden of sorrow for the sake of God gains eternal joy.

(St. Silouan the Athonite, Letters, I.27)

194. Love is manifested not only through the distribution of one's possessions, but even moreso through the spreading of the word of God and helpful deeds.

(St. Maximus the Confessor, Chapters on Love, 1.26)

195. What is perfection in love? Love your enemies in such a way that you would desire to make them your brothers ... For so did He love, Who hanging on the Cross, said «Father, forgive them, for they know not what they do.» (Luke 23:34)

(St. Augustine, Sermons on I John, I.9)

196. Happy is the man in whom there is love for God, for he bears God within himself. The one in whom there is love is with God, above all things. Whoever has love in himself does not fear. He is never mad at anyone, nor does he exalt himself above anyone. He does not calumniate anyone, nor does he listen to the calumniator. He does not compete with anyone, is not jealous, does not rejoice in the fall of another, does not slander the fallen, but sympathizes with him and helps him. He does not disdain his brother who is fallen into need, but helps him and is ready to die for him. Whoever has love fulfills the will of God.

(St. Ephraim the Syrian, Moral Letters)

Mercy

197. Let there always be a preponderance of mercy with you, even though you don't feel such mercy in yourself, as God has for the world ... A cruel and merciless heart is never purified. A merciful man is the doctor of his own soul, because as it were

a by a strong wind from his heart he drives out the darkness of the passions. (St. Isaac the Syrian, Homilies, 41)

198. If you begin to guard wealth it will not be yours. But if you begin to distribute it, you will not lose it.
(St. Basil the Great, Conversations, 7)

199. Do you think that the man-loving God has given you much so that you could use it only for your own benefit? No, but so that your abundance might supply the lack of others.
(St. John Chrysostom, Conversations on the Genesis, 20)

200. If you are truly merciful, then when what is yours is unjustly taken, don't be sad inside, and do not tell of our loss to your neighbor. Let a better loss, inflicted by those who insult you, be absorbed by your mercy. (St. Isaac the Syrian, Homilies, 58)

Humility

201. Nothing is more opposed to God than pride, for self-deification is concealed in it, its own nothingness or sin. Thus more than anything humility is acceptable to God, which considers itself nothing, and attributes all goodness, honor, and glory to God alone. Pride does not accept grace, because it is full of itself, while humility easily accepts grace, because it is free from itself, and from all that is created. God creates out of nothing. As long as we think that we can offer something of ourselves, He does not begin His work in us. Humility is the salt of virtue. As salt gives flavor to food, so humility gives perfection to virtue. Without salt, food goes bad easily, and without humility, virtue is easily spoiled – by pride, vainglory, impatience – and it perishes. There is a humility which a man gains by his own struggles: knowing his own insufficiency, accusing himself for his failings, not allowing himself to judge others. And there is a humility into

which God leads a man through the things that happen to him: allowing him to experience afflictions, humiliations, and deprivations.

(St. Philaret of Moscow, The Glory of the Mother of God, 9)

202. They asked an elder, «What is humility?» The elder said, «When your brother sins against you, and you forgive him, before he repents before you.» (Ancient Patericon, 15.74)

203. He does not show humility who accuses himself (for who will not accept rebukes from himself?), but he who, being rebuked by another, does not decrease his love toward him.

(St. John of the Ladder, Ladder, 22.17)

204. As water and fire oppose one another when combined, so are self-justification and humility opposed to one another.

(St. Mark the Ascetic, Homily 2.125)

205. Some suffer much from poverty and sickness, but are not humbled, and so they suffer without profit. But one who is humbled will be happy in all circumstances, because the Lord is his riches and joy, and all people will wonder at the beauty of his soul.» (St. Silouan the Athonite, Writings, III.9)

206. Humility consists in considering oneself to be nothing in all circumstances, cutting off one's will in all things, accusing oneself of everything, and bearing without confusion that which befalls him from without. Such is true humility, in which vainglory finds no place. A humble man doesn't need to try to show his humility in words, nor does he need to make himself do humble deeds, for both of these lead to vainglory, hinder progress, and cause more harm than good. But when they command anything, it is necessary not to contradict, but to fulfill it with obedience. This is what

leads to success. (St. John the Prophet, Instructions, 275)

Meekness

207. Meekness is an unchanging state of mind, which both in honor and dishonor remains the same. Meekness consists in praying sincerely and undisturbedly in the face of afflictions from one's neighbor. Meekness is a cliff rising from the sea of irritability, and all waves that strive against it break, but it is itself never broken.

(St. John of the Ladder, Ladder, 24.4)

208. Let them push you, but do not push; Let them crucify you, but do not crucify. Let them insult, but do not insult. Let them slander, but do not slander. Be meek, and do not be zealous in evil.

(St. Isaac the Syrian, Homily, 89)

209. As fire is not extinguished by fire, so anger is not conquered by anger, but is made even more inflamed. But meekness often subdues even the most beastly enemies, softens them and pacifies them.

(St. Tikhon of Zadonsk)

Temperance

210. Love hunger and thirst for the sake of Christ. Insofar as you pacify your body, so much will you do make your soul virtuous. God, who rewards thoughts, words, and deeds, will give good in return for even a small thing which you gladly suffer for His sake.

(St. Gennadius of Constantinople, The Golden Chain, 41)

211-212. Seek the simplest in all things, in food, clothing, without being ashamed of poverty. For a great part of the world lives in poverty. Do not say, «I am the son of a rich man. It is shameful for me to be in poverty.» Christ, your Heavenly Father, Who gave birth to you in the baptism, is not in

worldly riches. Rather he walked in poverty and had nowhere to lay His head.

(St. Gennadius, The Golden Chain, 24-25)

213. You must teach yourself how to eat less, but with discernment, insofar as your work allows. The measure of temperance should be such that after lunch you want to pray.

(St. Silouan the Athonite, Writings, V.8)

Obedience

214. By obedience a man is guarded against pride. Prayer is given for the sake of obedience. The grace of the Holy Spirit is also given for obedience. This is why obedience is higher than prayer and fasting.

(St. Silouan the Athonite, Writings, XV.4)

215. Obedience is necessary not only for monks, but for all people. Even the Lord was obedient. The proud and self-regarding do not allow grace to live in them, and therefore they never have spiritual peace, while in the obedient soul the grace of the Holy Spirit enters easily and gives joy and peace. Whoever bears even a little grace in himself joyfully submits himself to all direction. He knows that God directs even the heavens and the netherworld, and himself, and his business, and everything in the world, and therefore he is always at peace.

(St. Silouan the Athonite, Writings, XV.2)



V. CONCERNING THAT WHICH HINDERS US ON THE PATH TO GOD

Sinful Passions

216. A passion is a contranatural movement of the soul or an irrational love, or an blindfold hatred toward any material thing, or because of it: for example, for food, or for women, or for riches, or for worldly glory, or any other sensible thing; or for the sake of such things, as in a senseless hatred for someone on account of the things mentioned above.

(St. Maximos the Confessor, Chapters on Love, 2.16)

217. Some passions are bodily, other spiritual. Bodily passions have their sources in the body, while spiritual ones come from external things. But love and temperance cut out both the one and the other: Love cuts out spiritual passions, and temperance bodily ones.

(St. Maximus the Confessor, Chapters on Love, 1.64)

218. We must consider all evil things, even the passions which war against us, to be not our own, but of our enemy the devil. This is very important. You can only conquer a passion when you do not consider it as part of you.

(St. Nikon of Optina)

219-220. At first a simple thought about evil makes it into the mind, and if it is kept in the mind, then a passionate motion arises from it, and if you do not extirpate the passion, then it inclines the mind to agreement, and when this happens, it leads the mind to the commission of a sinful deed. [Guard your thoughts], for if you do not sin in thought, you will never sin in deed.

(St. Maximos the Confessor, Chapters on Love, 1.84, 2.78)

221. Evil spirits increase the passions in us, making use of our negligence, and inciting them. But the angels decrease our passions, inciting us to the perfection of virtue.

(St. Maximus the Confessor, Chapters on Love, 2:69)

222. A sinful soul, full of passions, cannot have peace and rejoice in the Lord, even if it had charge over all earthly riches, even if it ruled over the whole world. If it was suddenly said to such a king, happily feasting and sitting on his throne, «King, now you will die,» his soul would be troubled and he would tremble with fear, and he would see his powerlessness. But how many beggars there are, whose only wealth is love for God, and who, if you said to them, «You will die now,» would answer peacefully, «Let God's will be done. Glory to the Lord, that He has remembered me and wants to take me to Himself.»

(St. Silouan the Athonite, Writings, IV.3)

The Struggle with the Passions

223. When a man is given over to the passions, he does not see them in himself and does not fight against them, because he lives in them and by them. But when the grace of God becomes active in him, he begins to discern the passionate and sinful in himself, acknowledge them, and to repent and decide to guard against them. A struggle begins.

At first, the struggle begins with deeds, but when is released from shameful deeds, then the struggle begins with shameful thoughts and feelings. And here the struggle encounters many steps ... The struggle continues. The passions increasingly are torn out of the heart. It even happens that they are entirely torn out ... The sign that the passions are torn out of the heart is that the soul begins to feel repulsion and hatred for the passions.

(St. Theophan the Recluse, *How the Spiritual Life Proceeds*)

224-226. A man who hates the passion cuts off their causes. But a man who remains among their causes experiences even against his will the conflict from the passions. It is not possible to be mentally inclined toward a passion if one does not love its cause. For who, disdainful of shame, is given to vainglory? Or who, loving lowliness, is bothered by dishonor? Who, having a broken and humble heart, accepts fleshly sweetness? Or who, believing in Christ, is concerned about temporal things, or argues about them? (St. Mark the Ascetic, *Homily 2.119,122*)

227. It is one thing to be delivered from bad thoughts, and another to be freed from the passions. Often people are delivered from thoughts, when they do not have before their eyes those things which produce passion. But the passions for them remain hidden in the soul, and when the things appear again the passions are revealed. Therefore it is necessary to guard the mind when these things appear, and to know toward which things you have a passion.

(St. Maximus the Confessor, *Chapters on Love, 3:78*)

228. The mind of a man that loves God does not fight against things or thoughts about them, but against the passions that are connected with these thoughts. That is,

he does not struggle against a woman, or against one who has insulted him, and not against the images of them, but against the passions that are aroused by these images.

(St. Maximus the Confessor, Chapters on Love, 3:40)

229. The passions are uprooted and turned to flight by constant occupation of the mind with God. This is a sword that puts them to death... Whoever always thinks about God drives the demons away from himself and pulls up the seeds of their malice.

(St. Isaac the Syrian, Homilies, 8)

Spiritual Mistakes

230. The worst kind of sin is not to acknowledge that you are sinful. (St. Caesarius of Arles, Commentary on I John, 1:8)

231-232. Flee from self-love, the mother of malice, which is an irrational love for the body. For from it are born the three chief sinful passions: gluttony, avarice, and vainglory, which take their causes from bodily needs, and from them all the tribe of the passions is born. This why we must always oppose self-love and fight against it. Whoever rejects self-love will easily conquer all the other passions with the help of God: anger, despondency, rancor, and the others. But whoever is retained by self-love will even unwillingly be conquered by the above-named passions.

(St. Maximus, Chapters on Love, 2.59,8)

233. Whoever does not want to know the will of God is mentally walking a path next to a cliff, and easily falls with any wind. If he is praised, he is proud. If he is rebuked he is angry. If he eats pleasant food, he is drawn into bodily passions. When he suffers he weeps. When he knows something, he wants to show that he knows. When he doesn't understand, he pretends to understand. When he is rich he

puts on airs. When he is poor, he is a hypocrite. When he is full, he is bold. When he fasts he is vainglorious. When he is denounced he loves to argue, while he looks on those who forgive him as fools.

(St. Mark the Ascetic, Homilies, 2.193)

234. Understand two thoughts, and fear them. One says, «You are a saint,» the other, «You won't be saved.» Both of these thoughts are from the enemy, and there is no truth in them. But think this way: I am a great sinner, but the Lord is merciful. He loves people very much, and He will forgive my sins.

(St. Silouan the Athonite, Writings, XVII.1)

235. Sincere faith is the renunciation of your own mind. It is necessary to make your mind naked and present it like a clean chalkboard to faith, so that she can draw herself on it like she is, without any admixture of foreign sayings and attitudes. When the mind's own attitudes remain within it, then, after the attitudes of faith are written on it, there appears a mixture of attitudes. The mind will be confused, encountering contradictions between the actions of faith and the sophistries of the mind. Thus are all who approach the region of faith with their own sophistries... They are confused in the faith, and nothing comes of it but harm.

(St. Theophan the Recluse,
Thought for Every Day of the Year, 11.04)

236. There are lots of those who speak but few who do. However, no one should distort the word of God by his own negligence, but it is better to confess your own weakness, not hiding the truth of God, so that together with the breaking of the commandments you do not also appear guilty of an untrustworthy explanation of the word of God.

(St. Maximos the Confessor, Chapters on Love, 4:85)

237. Whoever prematurely begins a work that is above his strength receives nothing, but only brings harm upon himself.
(St. Isaac the Syrian, Homilies, 11)

238. There are people who, when they encounter inability to understand, do not ask the Lord. But one must immediately say, «Lord, I am a sinful man and I don't understand as I should. But give me understanding, merciful One, as to how I must proceed.» And the merciful Lord then inspires them as to what to do and what not to do.
(St. Silouan the Athonite, Writings, XX.4)

239. No one ever accomplishes good by means of evil, because they are themselves conquered by the evil. On the contrary, evil is corrected by good.
(St. Barsanuphius the Great, Instructions, 15)

240. Do not try to decide a difficult matter by means of disputing, but that which is enjoined by the spiritual law, namely patience, prayer, and thoughtful hope.
(St. Mark the Ascetic, Homilies, 1:12)

241. If we weave by day and undo at night, nothing gets woven. If we build by day and destroy by night, nothing is ever built. If we pray to God and do evil before Him, the nothing is woven, and a house of our soul is not built.
(St. Nicholas of Serbia, Thoughts on Good and Evil)

Remain in Place and do not Flee from Temptation

242. Amma Theodora said: A certain monk, afflicted by many sorrows, said to himself, «Leave this place.» With these words he began to put his sandals on his feet, and suddenly he saw the devil in the form of a man sitting in the corner of his cell. The devil was also putting on his sandals. He said to

the monk, «Are you leaving here because of me? Well then, wherever you go, I will be there before you».

(St. Ignatius Brianchaninov, Patericon)

Sinful Thoughts

243. A certain monk asked one of the elders, «Why are my thoughts always inclined to defilement, so that they give me no rest even for an hour, and my soul is troubled?» The elder said to him, «If the demons inspire thoughts in you, do not give in to them.» It is their nature to tempt constantly. And even though they never leave off this temptation, they cannot force you to sin. It depends on your will to listen to them or not to listen.» The brother said to the elder, «What should I do? I am weak and the passion is conquering me.» The elder answered, «Guard against them, and when they begin to speak to you, do not answer them, but pray to God: Lord Jesus, Son of God, have mercy on me!»

(Ancient Patericon, 5.35)

244. If a man does not argue with the thoughts that the enemy secretly sows in us, but by prayer to God uproots conversation with them, this is a sign that his mind has attained wisdom, and that he has found a short path.

(St. Isaac the Syrian, Homilies, 30)

245. A man who is enticed by sinful thoughts is blinded by them, and he sees the action of sin in himself, but he can not see the cause of this action.

(St. Mark the Ascetic, Homilies, 1.168)

246. It is impossible to keep spiritual peace if we do not take care of the mind, that is if we do not drive out thoughts that are displeasing to God and, on the contrary, keep thoughts which are pleasing to God. It is necessary to

look into the heart with mind and see what is done there. Is it peaceful or not? If not, then find out in what you have sinned. (St. Silouan the Athonite, Writings, XIV.8)

247. When bad thoughts are planted in you, then cry to God: «Lord, my Maker and Creator. You see that my soul is in agony from bad thoughts. Have mercy on me.» Teach yourself to root out thoughts immediately. But when you forget and don't root them out immediately, then offer repentance. Work on this, so that you get a habit.

(St. Silouan the Athonite, Writings, XVII.4,6)

The Snares of the Devil

248. Love for that which is earthly makes the soul empty, and then there she is sad, and grows wild, and does not want to pray to God. The enemy then, seeing that the soul is not in God, shakes her and freely places in the mind whatever he wants, and he drives the soul from one thought to another, and thus the whole day the soul remains in such disorder and cannot purely gaze at the Lord.

(St. Silouan the Athonite, Writings, IV.5)

249. Our inhuman enemy [the devil, in drawing a Christian to defilement] inspires the thought that God loves mankind, and that He quickly forgives this sin. But when we observe the guile of demons, then we see that after the commission of the sin, they suggest to us that God is a righteous and implacable Judge. The first they say in order to lead us to sin, the second, in order to weigh us down in despair. (St. John, Ladder, 15:33)

250. The devil makes small sins seem smaller in our eyes, for otherwise he can't lead us to greater evil.

(St. Mark the Ascetic, Homilies, 2:94)

251. When anyone goes into sin, his thoughts are as if it were enchained and his vision is changed for the worse through that by means of which the evil one, instigating and flattering, weakens and darkens us. But after the sin has been committed he sets before our eyes what we have done and cruelly reveals that to which he has drawn us with much guile and, condemning the severity of the deed, endeavours by the same to draw the sinner into despair.

(St. Photius the Great, Amphilochius, 14)

Spiritual Warfare

252. We have within us deeply rooted weaknesses, passions, and defects. This can not all be cut out with one sharp motion, but patience, persistence, care and attention. The path leading to perfection is long. Pray to God so that he will strengthen you. Patiently accept your falls and, having stood up, immediately run to God, not remaining in that place where you have fallen. Do not despair if you keep falling into your old sins. Many of them are strong because they have received the force of habit. Only with the passage of time and with fervor will they be conquered. Don't let anything deprive you of hope.

(St. Nectarios of Aegina, Path to Happiness, 3)

Vainglory

253. Do not seek earthly glory in any matter, for it is extinguished for him who loves it. In its time it blows on a man like a strong wind, and then quickly, taking from him the fruits of his good works, it goes away from him, laughing at his foolishness.

(St. Gennadius, The Golden Chain, 35)

254. Abba Pimen said, he who fervently desires the love of men is deprived of the love of God. It is not good to be liked by

everyone, for it is said, «Woe to you, when all men speak well of you.» (Luke 6:26) (Ancient Patericon, 8:16)

255. Often the Lord heals vainglory by dishonor.
(St. John of the Ladder, Ladder, 22.38)

256. [It is possible to struggle against love of honor and vainglory in this way:] When you hear that your neighbor or friend has reproached you in your absence or presence, then show love and praise him. (St. John of the Ladder, 22:15)

Falsehood

257. In the Scriptures it is written that falsehood is from the evil one, and that He is the «Father of lies» (John 8:44), while God is truth, for He Himself says, «I am the way, the truth and the life.» (John 14:6). Thus you see from Whom we estranged ourselves and to whom we are united by a lie. So then, if we really want to be saved, we must love truth with our whole hearts and guard ourselves from all falsehood. There are three different types of lies: in thought, in word, and in life itself. A man lies in thought when he accepts as true his own imaginations, that is his vain despite of his neighbor.

Such a one, when he sees that someone is conversing with his neighbor, makes his own estimation and says, «They are talking about me.» If someone say a word, he considers that it was said to grieve him. Never believe your own guesses and interpretations, for a crooked measurement makes even the straight to be crooked. Human opinion is false and harms those who are given to it.

The one who sins in word is one who, for example, when out of despondency he has not gotten up for the service, does not say, «Forgive me, I was too lazy to get up,» but says, «I had a fever, I had too much work, I hadn't the strength

to get up, I was sick,» and says ten false statements, rather than make a single prostration and be humbled. And if he should be rebuke in such a situation, he changes his words and argues, in order not to be rebuked.

One who lies by his life is one who, if he is defiled, pretends to be chaste, or if he is avaricious, praises almsgiving, or if he is proud praises humility. Thus, in order to escape falsehood and be delivered from the part of the evil one, let us strive to appropriate truth, in order to have union with God.

(St. Abba Dorotheos, Soul-profiting Teachings, 9)

Pride

258. Guard your mind from self-praise and flee a high opinion of yourself, so that God does not allow you to fall into the opposite [passion to the virtue for which you boast], for man does not accomplish virtue alone, but with the help of God Who sees all.

(St. Mark the Ascetic, Homilies, 85)

Murmuring

259. The Lord bears all the weaknesses of men, but He does not bear a man who is always murmuring, and does not leave Him without chastisement.

(St. Isaac the Syrian, Homilies, 85)

260. If suffer some misfortune, then think: «The Lord sees my heart, and if it pleases Him, it will be well both for me and others.» And thus your soul will always be at peace. But is someone murmurs, «This is bad, and that is bad,» then he will never have peace in his soul, even though he fasts and prays a lot.

(St. Silouan the Athonite, Writings, IV.1)

Anger

261. A certain monk lived in a monastery, and he was al-

ways angry. He decided, «I will leave this place and dwell by myself as a hermit, and then I will no relations with anyone, and the passion of anger will leave me.» Leaving the monastery, he settled in a cave. One day, having taken up a pitcher of water, the monk set it on the ground, and it tipped over. Again he drew the water, and the pitcher tipped a second time. Then he drew it again, and it fell a third time. The brother got angry, picked it up and broke it. When he had come to himself, he understood that the devil had triumphed over him and said, «Behold, I have gone away into seclusion, and I am conquered! I will go back to the monastery, for patience and the help of God are necessary everywhere!» And he returned to his previous place. (Ancient Patericon, 7.38)

262. Abba Agathon said: An angry man, even if he raises the dead, is not pleasing to God.» (Ancient Patericon, 10.15)

263. Are you angry? Be angry at your sins, beat your soul, afflict your conscience, but strict in judgement and a terrible punisher of your own sins. This is the benefit of anger, wherefore God placed it in us.

(St. John Chrysostom, On Ephesians, 2)

Defiled Lust

264. Gluttony and satiety in food produce defiled lust, while free association with women enflames the fire of lusts ... At the time of struggle with defilement, punish your thoughts with lack of nourishment, so that you will think not of defilements, but of hunger, and reject the invitation to go visiting.

(St. Nilus of Sinai)

265. Don't let your eyes look here and there, and don't look on someone else's beauty, so that the devil will not conquer you with the help of your eyes. (St. Ephraim the Syrian)

266. A certain monk had a struggle against defiled lusts. It was night. He got up and went to the elder and confessed to him the thoughts that were drawing him to defilement. The elder calmed him and the brother, have benefited, returned to his cell. But the struggle rose up against him again, and again he went to the elder. He did this a few times.

The elder did not grieve him, but said, «Don't give up, but it is better that you come to me whenever the demon disturbs you, and repel him by exposing your thoughts. By such a repulsion he will pass you by. For nothing so burns the demon of defilement as the revelation of his deeds [in confession before a spiritual father]. And nothing makes him so happy as the hiding of thoughts.» Thus the brother came to the elder eleven times, repelling his thoughts, and the brother's temptation ceased. (Ancient Patericon, 5.16)

267. Lust is as it were desire and desire, will which extends beyond the natural will, passionate, not governed by the law and moderation. There are thus many forms of lust, like the many forms of sin... Lust does not approach the soul in the form of a warlike enemy, but in the form of a friend or a pleasant servant. It suggests some sort of pleasure or illusory good. But this is only a trick by which the malicious angler strives to lead astray and catch the poor soul. Remember this when you are tempted by lust.

(St. Philaret of Moscow)



VI. CONCERNING WHAT MUST BE ENDURED OF THE SPIRITUAL PATH

Temptation

268. When you want to make a beginning of a good deed, first prepare for temptations, which will come to you, and don't doubt the truth [of that which you do for God.]

(St. Isaac the Syrian, Homilies, 57)

269. No one can sense his own weakness is at least a small temptation is not allowed to afflict either his body or his soul. Then, comparing his weakness to the help of God, a man comes to know its magnitude. But whoever does not know that he needs God's help, let him make many prayers. Insofar as he multiplies them, in that measure will he be humbled.

(St. Isaac the Syrian, Homilies, 61)

270. There is no man who will not be grieved at the time of his chastisement; and there is not man who will not endure a bitter time, when he must drink the poison of temptations. Without them, it is not possible to obtain a strong will. When he has often experienced the help of God in temptations, a man also obtains strong faith. (St. Isaac the Syrian, Homilies, 37)

271. Without temptations, it is not possible to learn the wisdom of the Spirit. It is not possible that Divine love be strengthened in your soul. Before temptations, a man prays to God as a stranger. When temptations are allowed to come

by the love of God, and he does not give in to them, then he stands before God as a sincere friend. For in fulfilling the will of God, he has made war on the enemy of God and conquered him.

(St. Isaac the Syrian, Homilies, 5)

272. Conquer temptations by the patience and prayer. If you oppose them without these, you will fall all the more severely.

(St. Mark the Ascetic, Homilies, 2.106)

273. If an unexpected temptation comes, don't blame the one through whom it came, but seek out the reason. Thus you will find correction for your soul.

(St. Maximus the Confessor, Chapters on Love, 2.42)

274. Temptations come on some people for the cleansing of previous sins, on other for the beautification of their current perfection, and on yet others, as preparation for things to come, except temptations, which are for the increase of a man's faith and virtue, as it was with Job.

(St. Maximos the Confessor, On Love, 2.45)

275. Temptations come so that hidden passions may be revealed and so that it will be possible to fight them, and so that the soul may be rid of them. They are also a sign of God's mercy. So give yourself with trust into God's hands and ask his help, so that he will strengthen you in your struggle. God knows how much each one can bear and allows temptations according to the measure of our strength. Remember that after temptation comes spiritual joy, and that the Lord protects them that endure temptations and suffering for the sake of His love.

(St. Nektarius of Aegina, The Path to Happiness, 4)

Sorrows

276. A child cries when his mother washes him, and those of little faith murmur at God when they are in trouble, which cleanses the soul like water cleanses the face.

(St. Symeon of Daibabe. Sayings)

277. If you want to serve God, prepare your heart not for food, not for drink, not for rest, not for ease, but for suffering, so that you may endure all temptations, trouble and sorrow. Prepare for severities, fasts, spiritual struggles and many afflictions, for «by many afflictions is it appointed to us to enter the Kingdom of Heaven» (Acts 14,22); «The Heavenly Kingdom is taken by force, and the who use force seize it». (Matt 11:12) (St. Sergius of Radonezh, Life, 10)

278. It is impossible to draw near to God without sorrows, without which human righteousness cannot remain unchanged... If you desire virtue, than give yourself to every affliction, for afflictions produce humility. If someone abides in virtue without afflictions, the door of pride is opened to him.

(St. Isaac the Syrian, Homilies, 34)

279-280. Sin is a sickness which has been introduced into human nature. A sinful impression and perverse pleasure leaves a trace in the soul and body, which becomes deeper with the repetition of sinful actions and which forms a propensity for sinful action and a certain thirst for sin. Therefore, as a bodily doctor sometimes painful burns out the ulcers that have infected the body, or separates them with iron, in the same way the Doctor of souls and bodies uses instruments of affliction in order to wrest out the roots and erase the traces of sins, and with the fire of suffering burns out the contagion of propensity to sinful pleasures.

(St. Philaret of Moscow, Homily on July 5th, 1848)

281. Abba Dorotheos said: No matter what kind of sorrow comes to you, don't blame anyone but yourself, and say, «This has happened because of my sins.»

(St. Ignatius Brianchaninov, *Patericon*)

282. A man of discernment, meditating on the healing Divine Providence, bears with thanksgiving the misfortunes that come to him. He sees their causes in his own sins, and not in anyone else. But a mindless man, when he sins and receives the punishment for it, considers the cause of his misfortune to be God, or people, not understanding God's care for him.

(St. Maximus the Confessor, *Chapters on Love*, 2.46)

283. If we were not passionately inclined to money or to vainglory, then we would not fear death or poverty. We would not know enmity or hatred, and we would not suffer from the sorrows of ourselves or others.

(St. John Chrysostom, *To those at Enmity*, 3.19)

284. Afflictions for God's sake are dearer to Him than any prayer or sacrifice.

(St. Isaac the Syrian, *Homilies*, 58)

285. God tested Abraham. That is, he sent him afflictions for his benefit, not so that he could find out what sort of man he was, for God knows everything, but so that He give him the means to perfect his faith.

(St. Mark, *Homilies*, 2.203)

286. When we bravely and quietly endure the afflictions sent to us, we participate a little, albeit not fully, in the sufferings of Christ.

(St. Macarius of Optina, *Letters*, 473)

287. The righteous have no sorrows that are not turned into joy, as sinners have no joy that is not turned into sorrow.
(St. Dimitry of Rostov)

288. Humility and suffering free a man from all sin; for the first cuts out spiritual passions, and the latter bodily.
(St. Maximus the Confessor, Chapters on Love, 1.76)

289. We suffer because we have no humility and we do not love our brother. From love of our brother comes the love of God. People do not learn humility, and because of their pride cannot receive the grace of the Holy Spirit, and therefor the whole world suffers.
(St. Silouan the Athonite, Writings, XVI.4,6)

290. Everyone who loves God shows himself patient and steadfast in times of suffering. Whoever bears them bravely becomes strong and obedient to God, and whoever enters the path of following the will of God conquers his natural weakness. On the other hand, whoever does not recognize his own powerlessness is proud and not inclined to submit himself to the will of the Lord. Whoever does not submit to it and hopes only in his own power does not receive the power and help of God and, not having been strengthened in spirit, cannot become patient. But whoever does not endure misfortune and afflictions has not faith, and whoever does not have faith, does not love God.
(St. Alexis of Senaki, Concerning Afflictions)

291. No matter what bitterness has befallen you, no matter what unpleasantness has happened to you, say, «I shall endure this for Jesus Christ!» and it will be easier for you. For the name of Jesus Christ is powerful. Through it all unpleasantness is calmed, and demons disappear. Your disap-

pointments will also be calmed and you pusillanimity will be quited.

(St. Anthony of Optina)

How Can we be Saved?

292. Orthodox Christians must steadfastly remain in Orthodoxy, preserve oneness of mind with one another and unhypocritical love, guard purity of soul and body, reject evil and unclean intentions, temperately partake of food and drink, and above all adorn themselves with humility, not neglect hospitality, refrain from conflicts and not give honor and glory in anything to earthly life, but instead await a reward from God: the enjoyment of heavenly goods.

(St. Sergius of Radonezh, Life, 32)

293. If you want to attain salvation, learn and keep in your heart all that the holy Church teaches and, receiving heavenly power from the mysteries of the Church, walk the path of Christ's commandments, under the direction of lawful pastors, and you will undoubtedly attain the Heavenly Kingdom and be saved. All of this is naturally necessary in the matter of salvation, necessary in its entirety and for all. Whoever rejects or neglects any part of it has no salvation.

(St. Theophan, Five Teachings on the Path to Salvation, 3)

294. A certain monk asked St. Anthony the Great, «What must I do to be saved?» The elder answered him, «Don't trust in your own righteousness, don't worry about what's past, and constrain your tongue and your stomach.»

(Ancient Patericon, 1.2)

295. Another brother asked Abba Macarius, «How can I be saved?» The elder answered him, «Be like one dead: do not think about insults from people, nor of glory, and you

will be saved.»

(Ancient Patericon, 10.45)

296. In the spiritual life we can do nothing worthy without repentance, but the Lord has much mercy on us because of our intentions. He who compels himself and holds on to repentance until the end, even if he sins is saved because he compelled himself, for the Lord promised this in the Gospel.

(St. Mark the Ascetic, Homilies, 3)

297. A Christian receives divine wisdom in three ways: by the commandments, teachings, and faith. The commandments free the mind from passions. Teachings lead it to true knowledge of nature. Faith leads to the contemplation of the Holy Trinity.

(St. Maximus the Confessor, Chapters on Love, 4.47)

298. If you become rich, consider whether or not you could worthily bear poverty. If you are happy, imagine how you could worthily meet unhappiness. When people praise you, think how you might worthily bear insult. And, all your life, think how you might worthily meet death.

(St. Nicholas of Serbia, Thoughts on Good and Evil)

299. So, being the portion of the Holy God, begin to do all that pertains to holiness, running away from evil words, unclean and shameful relations, drunkenness, passions and innovations, base lusts, defiled adulteries and overweening pride. For it is said: «God resists the proud, but gives grace to the humble» (I Pet. 5:5). So, let us unite ourselves to them to whom grace has been given by God. Let us put on oneness of mind, let us be humble, temperate, far from any cursing or evil speech, making ourselves righteous by deeds and not by words... Let our praise be from God, and not from ourselves. God hates those who praise

themselves. Let the witness of our good deeds be given by others. (St. Clement of Rome, Corinthians, 30)

300. Christians, have we understood the great responsibility that we have taken on before God through baptism? Have we come to know that we must conduct ourselves as children of God, that we must align our will with the will of God, that we must remain free from sin, that we must love God with all our hearts and always patiently await union with Him? Have we thought about the fact that our heart should be so filled with love that it should overflow to our neighbor? Do we have the feeling that we must become holy and perfect, children of God and heirs of the Kingdom of Heaven? We must struggle for this, so that we may not be shown unworthy and rejected. Let none of us lose our boldness, nor neglect our duties, nor be afraid of the difficulties of spiritual struggle. For we have God as a helper, who strengthens us in the difficult path of virtue.

(St. Nektarius of Aegina, The Path to Happiness, 2)



ABOUT THE AUTHORS



Alexander Medem (†1931) was one of russian new martyrs, who were imprisoned and killed for Christ in USSR.

Alexis of Senaki (+1923) was a georgian monk who lived a very high ascetic life and fulfilled whole Gospel.

Anthony of Optina (†1865) was among the group of wise and spiritual monastics of Optina Monastery in the XIX century known as the Optina Elders.

Augustine (†430) was the bishop of Hippo Regius (present-day Annaba, Algeria) and most famous theologian from Roman Africa.

Barsanuphius the Great (†540) was a hermit, lived in absolute seclusion for fifty years in Palestine. For his great humility, God honored him with the gifts of wisdom and prophecy, and he became the great teacher in spiritual life.

Basil the Great (†379) was the bishop of Caesarea (present-day Turkey), very influential theologian and ascetic writer and defender of faith.

Bede the Venerable (†735) was an english monk at Northumbria, historian and commentator on the Scriptures.

Caesarius of Arles (†543) was bishop and eminent ecclesiastic person in territory of present-day France.

Clement of Rome (†101) was the third bishop of Rome and belonged to the generation of those who received the faith from the apostles. He died as a martyr for Christ.

Dimitry of Rostov (†1709) was great russian hierarch, preacher, author and ascetic.

Abba **Dorotheos** (†565) was monk and founder monastery in Palestina, author of famous spiritual instructions.

Ephraim the Syrian (†373) was a syriac deacon and monk, remarkable hymnographer and theologian of the IV century.

Gabriel of Imereti (†1896) was bishop and outstanding preacher in Georgia.

Gennadius of Constantinople (†471) was the Patriarch of Constantinople, with good zeal for the Christian faith.

Gregory the Dialogist (†604) was the Roman pope, he has strong ascetic life and wrote beautiful spiritual works.

Elias Minjatos (†1714) was distinguished greek preacher, who very cared for the internal growth of the faithful.

Hilarion Troitsky (†1929) was russian theologian, bishop and martyr, he died after many years of suffering in Gulag.

Ignatius Brianchaninov (†1867) was russian bishop and ascetical writer of very strong faith and power.

Irenaeus of Lyons (†202) received the faith from st. Polykarp, the disciple of apostle John. He was bishop and martyr.

Isaac the Syrian (VII c.) was anchorite and one of the most outstanding writers on the inner life in Christian history.

Jerome (†420) was roman, who became monk in the East. He was theologian, commentator and translator of Scripture.

John Chrysostom (†407) was bishop of Constantinople, he had high eloquence in preaching, bravery with denunciation of abuse of authority and strong in ascetic life. He created the version of liturgy, which Orthodox Church use until today.

John of Kronstadt (†1908) was russian priest, known for his kindness, humility and charity. People very loved him.

John of the Ladder (†649) was hegumen of Sinai monastery and wrote most popular guide to the spiritual life.

Justin Popovich (†1979) was the great serbian theologian and ascetic of XX century.

Macarius of Optina (†1860) was one of the Optina Elders.

Mark the Ascetic (IV c) lived as a hermit 60 years in the Egyptian desert and was perfect in fasting and prayer.

Maximus the Confessor (+662) was monk, deep mystic and great defender of faith from heresy. By order of the Emperor-heretic he was tortured, but he did not give up.

Moses of Optina (†1862) was one of the Optina Elders.

Nektarios of Aegina (†1920) was greek bishop, who lost his chair because of the slander, and became a mere preacher.

Nicholas Cabasilas (†1397) was a byzantine mystic and theological writer.

Nicholas of Japan (†1912) was great missionary, who

founded the Orthodox Church in Japan with 50 000 believers.

Nicholas of Serbia (†1956) was bishop and deep spiritual writer. Last 10 years he lives in USA.

Nikodemus the Hagiorite (†1809) was monk in Athos, he is known as monastic spiritual writer.

Nikon of Optina (†1931) was last of the Optina Elders.

Nilus of Sinai (†430) was monk of high christian life and wisdom, so many people asked his council in letters.

Onuphry Gagalik (†1937) was bishop in Ukraine and Russia, who were killed for faith and became newmartyr.

Peter of Cetinje (†1830) was bishop and duke of Montenegro, who has cared for the Christian education of people.

Philaret of Moscow (†1867) was bishop and man of great honesty, full of spiritual gifts, and glorious preacher.

Photius the Great (†886) was patriarch of Constantinople, he was a central figure in both the conversion of the Slavs to Christianity and opposition to distortion of faith in the West.

Roman Medved (†1930) was one of russian newmartyrs.

Sebastian of Karaganda (†1966) was confessor in Gulag and hieromonk, who restored the church life in Kazakhstan.

Seraphim of Sarov (†1833) was great russian monk.

Sergius of Radonezh (†1392) was true ascetic and miracle-worker, who renewed the spiritual life in Russia.

Sergei Pravdolubov (†1950) was the russian priest and confessor, who suffered for faith in Gulag.

Silouan the Athonite (+1938) was an outstanding ascetic, monk of pure life and deep mystic. True man of God.

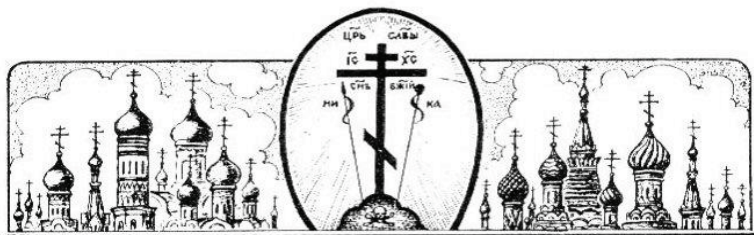
Symeon of Daibabe (+1941) was hieromonk in Montenegro, who in his simpleness met God.

Symeon the New Theologian (+1021) was a greek monk who knew the incredible heights of communion with God.

Theophan the Recluse (+1894) was bishop, who became anchorite, eminent spiritual writer and translator of fathers.

Tikhon of Zadonsk (+1783) was great hierarch of XVII c.

Vincent of Lerina (+450) was monk in monastery of Lerina (present-day France) and good theologian.



SUMMARY

Forward by the Editor	3
I. God and Us	5
II. The Realities of the Spiritual World	15
III. Us and Our Neighbors	28
IV. Concerning that which Brings us Close to God	37
V. Concerning that which Hinders us on the Path to God . . .	56
VI. Concerning What Must be Endured of the Spiritual Path .	69
About the Authors	77

To know more about Orthodox Faith:
<http://www.fatheralexander.org/>

*Russian Orthodox Mission Society
of saint Serapion Kozhezersky
pravoslavmir@yandex.ru
<http://www.serapion.org>*