

**VIATA ȘI PARACLISUL  
SFÂNTULUI  
CUVIOS EFREM  
KATOUNAKIOTUL  
(1912–1998)**

traducere și adaptare din engleză de  
Cătălin Grigore



Editura Iona  
București, 2022



ὁ ἅγ  
Ε

ΕΦΡΑΙΜ

ὁ κατ

ΝΑΒΩΣ

## TROPARUL, GLASUL AL 4-LEA:

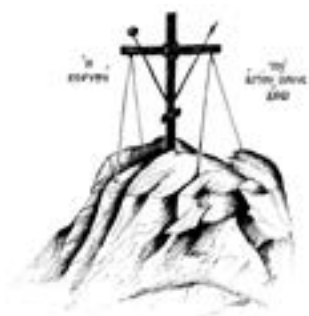
**S**trălucitoare făclie a rugăciunii minții, Sălășluitoare al Katounakiei și lumină a Sfântului Munte, care i-ai luminat pe toți cu virtuțile tale și ai urcat la înălțimile îndumnezeirii, dumnezeiescule Efreme, nu înceta să te rogi lui Hristos pentru noi.

## CONDACUL, GLASUL AL 2-LEA:

**S**ă-l laudăm pe ostenitorul, rugătorul și Sascetul cel cu trezvie al Katounakiei, care a fost înălțat din cele pământești ale minții spre virtuțile cerești prin curățire, ca pe unul deopotrivă cu îngerii, și să-l slăvim în psalmi și în cântări, strigându-i: Bucură-te, dumnezeiescule Părinte.

## MEGALINARIA:

**B**ucură-te, cel ce ai viețuit mai presus de fire în asceză în pustia Katounakiei și te-ai avântat spre cer prin privegheri, rugăciuni și trezvie, purtătorule de duh Efreme, lauda Athosului.





## PREFAȚA EDITORULUI

Noua colecție **ATHOS** a Editurii Iona, închinată Sfântului Munte Athos, supranumit până nu demult „Bastionul Ortodoxiei”, propune cititorilor creștini, în ediții practice de buzunar, viețile pe scurt și imnologia unora dintre cei mai reprezentativi Sfinți Athoniți, prea puțin cunoscuți sau necunoscuți în România. Ca, înțelegând noi, creștinii de secol XXI, cum au gândit aceia, cum au trăit, cum s-au rugat, cum au înfruntat provocările de multe ori dramatice prin care au trecut, să ni-i facem pilde de urmat în aceste vremuri de răcire a credinței, după îndemnul Apostolului Pavel: *Rogu-vă dar, fiți următori mie precum și eu – lui Hristos* (I Corinteni 4, 16).

Având în vedere profunda legătură spirituală de secole a poporului român drept-credincios cu Părinții din „Grădina Născătoarei de Dumnezeu”, echipa noastră editorială și-a dorit să contribuie la păstrarea duhului athonit și la folosirea lui ca „busolă” pe calea mântuirii în mijlocul rătăcirilor lumii contemporane.

În acest scop, colecția va încerca să adapteze Predania Bisericii la înțelegerea și trăirea creștinilor prin trei elemente:

1. Viețile Sfinților aleși vor fi prelucrate spre zidirea duhovnicească a credincioșilor contemporani.

2. Textele imnologice vor fi redacte integral, adică inclusiv irmoasele, podobiele și altele care, în general, sunt prescurtate în cărțile de cult. Acest demers are ca scop să înlesnească atenția la cuvintele rugăciunii.

3. Copertele și interioarele volumelor vor fi împodobite, pe cât posibil, cu icoanele unora dintre cei mai înduhovniciți

iconari din ultimele veacuri, icoane la care creștinii să se poată închina atunci când se roagă.

Sperăm ca prezenta colecție să-și găsească locul potrivit în rânduiala de rugăciune a creștinului român, oriunde s-ar afla el, creștin pe care îl rugăm să-i pomenească pe cei care s-au ostenit la această lucrare.

Cerem milostivirea și binecuvântarea Preasfintei (gr. *Panagia*), așa cum este Ea numită familiar în Athos, și mijlocirile tuturor Mucenicilor, Ierarhilor și Cuvioșilor Athoniți în această smerită lucrare.

Cătălin Grigore







VIATA  
**SFANTULUI CUVIOS**  
**EFREM KATOUNAKIOTUL<sup>1</sup>**  
(14/27 februarie 1998)

Părintele Efrem Katounakiotul s-a născut în anul 1912, în satul Ambelohori de lângă Teba, Grecia. Tatăl său se numea Ioan Papanikitas, iar mama, Victoria. La Boteza a primit numele Evanghelos. La doar câțiva ani după ce a terminat gimnaziul, tânărul a hotărât să nu se căsătorească, întrucât harul lui Dumnezeu i-a închis această cale a vieții.

---

<sup>1</sup> Traducere și adaptare din engleză de Cătălin Grigore după *The Life and Supplicatory Canon to our Holy and God-bearing Father Ephraim of Katounakia*, Mănăstirea Sfântul Mare Mucenic Gheorghe, Ierusalim, 2021. (n. ed.)

După ce s-a mutat în Teba împreună cu familia, Evanghelos a avut ocazia să-i cunoască pe cei doi părinți care aveau, mai târziu, să-l călăuzească pe calea lui Dumnezeu: Efrem și Nichifor. Încă de copil, tânărul Evanghelos a trăit ca un monah: se ostenea cu rugăciunea lui Iisus, cu metaniile, cu postul și mai ales cu ascultarea. Mama lui a fost învrednicită să primească de la Sfântul Efrem Sirianul înștiințare minunată că dorința fiului ei de a deveni monah era bine-plăcută Domnului.

Pe 14 septembrie 1933, Evanghelos a părăsit lumea și a mers în pustia Katounakia din Sfântul Munte Athos, la chilia isihastă a Sfântului Efrem Sirianul, în obștea Părinților Efrem și Nichifor. După o perioadă de încercare, a fost tuns monah în schima mică cu numele Longhin. În 1935, a primit schima mare de la Părintele Nichifor, care i-a schimbat numele în Efrem. În anul următor, a fost hirotonit preot.





CANONUL PARACLIS AL  
SFÂNTULUI CUVIOS  
EFREM KATOUNAKIOTUL<sup>8</sup>,

14/27 februarie

**Dacă nu este preot se zice:**

**P**entru rugăciunile Sfinților Părinților  
noștri, Doamne Iisuse Hristoase, Fiul  
lui Dumnezeu, miluiește-ne pe noi. Amin.

---

<sup>8</sup> Această ediție urmează rânduiala fără preot, fiind publicată pentru pravila de rugăciune a creștinului. Traducere și adaptare din limba engleză de Cătălin Grigore după *The Supplicatory Canon to our Holy and God-bearing Father Ephraim of Katounakia*, Mănăstirea Sfântul Mare Mucenic Gheorghe, Ierusalim, 2021. (n. ed.)

Și acum și pururea și în vecii vecilor.  
Amin.

### Al Născătoarei de Dumnezeu:

**N**u vom înceta să grăim, de-Dumnezeu-Născătoare, despre puternice făptuirile tale noi, nevrednicii, că de nu ai fi stat înaintea să mijlocești pentru noi, cine ne-ar fi izbăvit din atâtea primejdii? Sau cine ne-ar fi păzit până acum slobozi? Nu ne vom depărta de la tine, Stăpână, că totdeauna îi mântuiești pe robii tăi din orice necaz.

### Psalmul 50:

**M**iluiște-mă, Dumnezeule, după marea mila Ta și, după mulțimea îndurărilor Tale, șterge fărădelegea mea. Spală-mă cu totul de fărădelegea mea și de păcatul meu mă curățește, că fărădelegea mea eu o cunosc și păcatul meu este înaintea mea pururea. Împotriva Ta unuia am păcătuit și acest rău înaintea Ta am făcut ca să Te îndreptățești întru cuvintele Tale și să

biruiești când vei judeca Tu. Că, iată, în fărădelegi am fost zămislit și în păcate m-a născut maica mea. Că, iată, adevărul ai iubit, cele nearătate și cele ascunse ale înțelepciunii Tale mi-ai arătat mie. Stropi-mă-vei cu isop și mă voi curăți, spăla-mă-vei și mai mult decât zăpada mă voi albi. Auzului meu vei da bucurie și veselie, bucura-se-vor oasele cele smerite. Întoarce fața Ta de la păcatele mele și toate fărădelegile mele șterge-le. Inimă curată zidește întru mine, Dumnezeule, și duh drept înnoiește înlăuntrul meu. Nu mă lepăda de la fața Ta și Duhul Tău cel Sfânt nu-L lua de la mine. Dă-mi iarăși bucuria mântuirii Tale și cu Duhul Tău călăuzitor mă întărește. Învăța-voi pe cei fărădelege căile Tale și cei necredincioși la Tine se vor întoarce. Izbăvește-mă de vărsarea de sânge, Dumnezeule, Dumnezeul mântuirii mele; bucura-se-va limba mea de dreptatea Ta. Doamne, buzele mele vei deschide și gura mea va vesti lauda Ta. Că

de-ai fi voit jertfă, aș fi dat, arderi-de-tot nu vei binevoi. Jertfa lui Dumnezeu este duhul zdrobit, inima zdrobită și smerită Dumnezeu n-o va disprețui. Fă bine, Doamne, întru bunăvoirea Ta, Sionului și să se zidească zidurile Ierusalimului. Atunci vei binevoi jertfa dreptății, prinosul și arderile-de-tot; atunci vor pune pe altarul Tău viței.

### CANONUL SFÂNTULUI EFREM:

#### Cântarea 1. Irmos:

**A**pa trecând-o ca pe uscat și din muncile egiptenilor scăpând, israilitenii au strigat: Izbăvitorului și Dumnezeului nostru să-I cântăm.

**Stih:** Sfinte al lui Dumnezeu, roagă-te pentru noi!

**C**a pe un lucrător al rugăciunii, Efreme, te măresc pe tine și vestesc tuturor făptuirile tale pentru Hristos, de-Dumne-

zeu-purtătorule, și mă rog ție pentru solirile tale părintești.

**Stih:** Sfinte al lui Dumnezeu, roagă-te pentru noi!

**P**rin desăvârșită ascultare, înfrânare și smerenie L-ai urmat pe Hristos, Mirele sufletului tău, minunate Efreme; pentru aceasta, nu înceta să mijlocești înaintea Lui pentru cei care te laudă.

**Stih:** Sfinte al lui Dumnezeu, roagă-te pentru noi!

**A**i căutat bucuria cerească și astfel ai viețuit monahicește în osteneli și durere; deci, îmbărbătează-mă să-mi ridic crucea vieții în Hristos.

**Stih:** Preasfântă Născătoare de Dumnezeu, mântuiește-ne pe noi!

**Al Născătoarei de Dumnezeu:**

**D**oamnă, ceea ce ai născut pe Cuvântul Tatălui, curățește-mă de întinăciunea



gândurilor rele și de patimi, căci către tine strig eu, smeritul și nevrednicul robul tău.

### Cântarea a 3-a. Irmos:

**D**oamne, făcătorul boltei cerului și ziditorul Bisericii, Tu mă întemeiază în adevărată dragostea Ta, Cel ce ești marginea doririlor, întărirea credincioșilor, unule, Iubitorule de oameni.

**Stih:** Sfinte al lui Dumnezeu, roagă-te pentru noi!

**Î**nvață-mă, Sfinte, să strig în minte, „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă”, ca să primesc milă și iertare de toate păcatele eu, ticălosul.

**Stih:** Sfinte al lui Dumnezeu, roagă-te pentru noi!

**N**iciodată n-ai conținut să-ți păzești mintea și inima de ispite, fericite Efreme, și, devenind vas al harului, dă-mi

să mă învrednicesc și eu de trezvie de la Domnul prin mijlocirile tale.

**Stih:** Sfinte al lui Dumnezeu, roagă-te pentru noi!

**D**eși ai purtat trup, Cuvioase Efreme, ai ajuns deopotrivă cu cetele netrupești, precum a mărturisit părintele tău la adânci bătrâneți; pentru aceasta, acoperă-mă cu aripile rugăciunilor tale.

**Stih:** Preasfântă Născătoare de Dumnezeu, mântuiește-ne pe noi!

**Al Născătoarei de Dumnezeu:**

**N**ăscând pe Tămăduitorul sufletelor și al trupurilor noastre, Curată, dă-mi și mie vindecare, rogu-mă, căci ești preamilostivă, de-Dumnezeu-purtătoare.

**R**isipește prin rugăciunile tale, care sunt cu adevărat ca niște raze de lumină, fericite și sfinte Efreme, toți norii ispitelor ce-mi întunecă mintea.

## CUPRINS

Prefața editorului.....	7
Viața Sfântului Cuvios Efrem Katounakiotul.....	11
Sinaxarul Sfântului Cuvios Efrem Katounakiotul.....	21
Învățăături ale Sfântului Cuvios Efrem Katounakiotul.....	25
Canonul paraclis al Sfântului Cuvios Efrem Katounakiotul.....	35