

**ÎNTRU SLAVA SFINTEI ȘI CELEI DE O FIINȚĂ,
DE VIAȚĂ FĂCĂTOAREI ȘI NEDESPĂRȚITEI TREIMI**

**RUGĂCIUNEA LUI IISUS PENTRU
ÎNCEPĂTORI**

Dialog cu Părintele Arhimandrit Mina Dobzeu

**Ierodiacon
Cleopa Paraschiv**

EDITURA PANAGHIA

Colecția “*Rugul Aprins*”

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MINA DOBZEU Arhimandrit
CLEOPA PARASCHIV Ierodiacon

Rugăciunea lui Iisus pentru începători, dialog cu Părin-
tele Arhimandrit Mina Dobzeu / Ierodiacon Cleopa
Paraschiv

Editura Panaghia, 2003

str. Sondei, nr. 2, bl.A7, sc.A, ap.1, Vatra Dornei,
Jud. Suceava, cod 5975, tel. 0230-372 544

Rugul Aprins

I.S.B.N. 973-86322-1-8

CUVÂNT INTRODUCATIV

Ceea ce mă interesează în mod deosebit este să fac cunoscută și accesibilă "Rugăciunea lui Iisus" pentru toți creștinii ortodocși, pentru că toți au nevoie de mila și ajutorul lui Dumnezeu. Pentru aceasta am primit binecuvântarea Sfântului Sinod al Bisericii Ortodoxe Române (nr. 7155/12.11. 1993).

Este o necesitate a timpului pe care îl trăim. Lumea actuală se confruntă intens cu toate crizele, inclusiv cu cea a libertății. Omul este liber să se afirme prin forțe proprii în toate domeniile vieții. A propovăduit rațiunea până la idolatrie. Știința crede că poate explica totul; școala și-a construit morala ei; Biserica a fost prigonită, ateismul dărâamând-o cu sălbăticie.

Lumea este îndepărtată de morala creștină, este în derivă, zbătându-se pe orizontală și pe verticală în jos. Totul este învălmășit, nu se mai pot controla greșelile, iar pedepsele se văd. În sufletul omului este haos: dacă aude că se poate vindeca prin bioenergie, merge acolo; dacă aude că se fac farmece, le învață și le face și el; dacă vede la televizor ședințe de magie și spiritism, rămâne surprins și laudă duhul cel rău care le săvârșește, iar după ce termină munca se duce la yoga să se refacă etc.

Merge și la Sfânta Liturghie din când în când, dar Harul Duhului Sfânt nu-l mai pătrunde, pentru că a devenit, prin păcate, un receptor care nu mai primește și nu se mai încarcă cu energia necreată a Duhului Sfânt.

Ajunge, astfel, debusolat, răvășit și rătăcit. Și după cum este el, omul, așa este și societatea: invadată de toate josniciile venite prin influențele religiilor orientale, din practicile africane, din lumea înapoiată a păgânismului și a concepțiilor magice ale Apusului: bioenergie, parapsihologie, paranormal, spiritism, hipnotism, satanism etc. — secte care n-au nici o legătură cu creștinismul autentic, iar toate acestea sunt grupate sub genericul New Age.

Calea de ieșire este ridicarea omului cu ajutorul harului Dumnezeiesc, prin vindecarea lui sufletească.

Trebuie să dezvoltăm cu toții un puternic curent de energie spirituală care să reazeze sufletul lumii pornind de la vindecarea morală a individului. El — omul — nu poate trăi între Dumnezeu și mamona, iar de Dumnezeu nu se poate despărți. Trebuie să iasă din întunericul păcatelor sale și să intre în lumina Dumnezeiască a poruncilor divine.

Creștinul ortodox este dator să înțeleagă că e luat de val și că trebuie să depună eforturi pentru a se ridica cu ajutorul harului Dumnezeiesc din cădere și rătăcire; va înțelege atunci că practica isihastă nu poate fi confundată cu practicile yoghine și nici cu o altă practică păgână.

Cele câteva învățături pe care le conține modesta carte doresc să-i ajute pe creștinii noștri la o însuflețită renaștere lăuntrică în Duhul Sfânt. Creștinii își vor întări astfel legătura harică cu Dumnezeu. Ei trebuie să înțeleagă că pe omul cel nou — lăuntric — duhovnicesc l-au uitat aproape complet și că, prin ceea ce face, se ocupă numai de omul cel vechi, păcătos, și nu mai știe cum să se întoarcă în Patria Cerească. Va înțelege și va fi om în toată mintea atunci când mintea se va întoarce de unde a plecat — în inimă.

Prin practica "Rugăciunii lui Iisus", va observa că Domnul Iisus îl va ajuta să se despătumească și să se însănătoșească prin pocăință, răbdare și muncă, forțe care alcătuiesc o morală biruitoare.

Numai omului îi este dat să cunoască fericirea cea veșnică și e dator s-o dobândească. Calendarele creștinilor ortodocși sunt pline de sfinți care au ajuns la fericirea cea veșnică și care ne ajută și ne încredințează și pe noi de adevărurile evanghelice.

Subliniez faptul că "Rugăciunea lui Iisus" nu este o taină pe care s-o officieze numai preoții sau o practică ce aparține exclusiv monahilor nevoitori. Tot creștinul trebuie să strige cu pocăință și smerenie, ca vameșul, ca desfrânata, ca tâlharul de pe cruce, ca femeia canaaneancă, către Domnul Iisus Hristos.

Creștinul devine "curat cu inima" când mintea se întoarce în casa ei, în inimă, și face curat. Astfel putem lupta cu toate josnicile care se întind perfid, ca o pată ucigătoare, asupra lumii.

Bogatul și săracul, regele și președintele, ucenicul și duhovnicul să strige neîncetat: "Iisuse, ai milă de mine!", "Iisuse Fiul lui David, miluiește-mă!", "Dumnezeule, milostiv fii mie, păcătosul!", Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!"

Subsemnatul Arhimandrit Mina Dobzeu, viețuitor al Mănăstirii "Sfinții Apostoli Petru și Pavel" — Huși, județul Vaslui, binecuvîntez tipărirea cărții: "Rugăciunea lui Iisus pentru începători" — dialog cu părintele Mina Dobzeu, de către Editura Panaghia.

Arhim. Mina Dobzeu

I. RUGĂCIUNEA LUI IISUS — PENTRU TOȚI

**Dialog cu părintele Arhimandrit Mina Dobzeu,
la Mănăstirea Rarău, în luna septembrie 2001**

Motivele pentru care predic practicarea "Rugăciunii lui Iisus" - pentru toți

Predic învățarea și practicarea "Rugăciunii lui Iisus" de către tot creștinul pentru că trebuie să realizăm calitatea rugăciunii. Am în vedere următoarele aspecte:

1. Combaterea erorilor pe care le aduc în practica rugăciunii inimii maștrii magicieni și influențele religiilor orientale: budiste, hinduiste, spiritiste, practicile yoghine etc.

2. Să informăm pe preacuvioșii monahi și pe preacuvioasele maici din mănăstirile noastre de adevărata nevoieță isihastă.

3. Reactivarea practicii nevoieței isihaste, recomandate în Regulamentul monahal (art. 21).

4. Aducerea, de către monahi și de către mireni de toate vârstele, a unei ofrande de mulțumire Domnului și Mântuitorului nostru Iisus Hristos, la anul jubiliar, mileniului III.

De ce "Rugăciunea lui Iisus" — pentru toți?

La Mănăstirea "Sfinții Apostoli Petru și Pavel" din Huși veneau la mine studenți din diferite centre culturale ale țării, de la facultățile de teologie sau universitățile cu învățământ de alt profil, care îmi spuneau:

— Prea Cuvioase Părinte, în centrele culturale există maștri yoghini care învață despre "Rugăciunea lui Iisus" și despre Isihasm.

La început, nu mi-am dat seama cine sunt acești "maștri" și ce practică ei, dar, interesându-mă, am înțeles că sunt niște înșelări magice, practici legate mai mult de budism și de brahmanism,

străine de creștinism, de spiritualitatea ortodoxă. Aceștia cred că din două-trei mișcări magice se curățesc, se luminează și se sfințesc. Mai mult, unii dintre ei fac și păcate trupești. Mi-am dat seama că sunt lucruri necurate.

Citind și informându-mă din scrierile Sfinților Părinți, am ajuns la concluzia că este bine să cunoaștem și să predicăm noi despre învățarea și practicarea "Rugăciunii lui Iisus", conform învățăturilor ortodoxe pe care le găsim în cărțile noastre filocalice.

Observând această rătăcire care există în rândul tineretului nostru, m-am adresat în scris P. F. Patriarh Teoctist, să-mi dea binecuvântarea pentru a propovădui despre învățarea Rugăciunii lui Iisus, așa cum rezultă din învățătura și din practica noastră ortodoxă. Am primit, astfel, binecuvântarea Sfântului Sinod al Bisericii Ortodoxe Române, cu nr. 7155/12 nov. 1993, în misiunea de a propovădui practica isihastă ("Rugăciunea inimii") în toată țara, pentru toți creștinii — lucrare de contracarare a practicilor magice ale maeștrilor yoghini despre care am vorbit mai înainte.

După aceasta am început să merg prin toate mănăstirile din țară și prin centrele culturale, acolo unde am fost chemat de tinerii studenți organizați în A.S.C.O.R. De atunci am această preocupare, cu atât mai mult cu cât P. F. Patriarh Teoctist ne-a spus că aceste învățături filocalice trebuie să le cunoaștem din practică, și nu să ni le însușim ca pe niște teorii.

Într-o zi, aflându-mă la Patriarhie, m-am întâlnit cu un părinte profesor din Sibiu care îmi publicase articole în "Telegraful Român". Aflând că am binecuvântarea Sfântului Sinod pentru a învăța despre "Rugăciunea lui Iisus", mi-a spus că, la Sibiu, există "Asociația pentru Isihasm", cu preocupări asemănătoare și au nevoie de un îndrumător.

Deși stau prea departe de Sibiu și sunt în vârstă (81 de ani), am mers la ei și m-am întâlnit cu membrii acestei asociații, în casa inginerului George Căbaș. Aici am aflat că "Asociația pentru Isihasm" a fost înființată cu binecuvântarea P. S. Serafim Joantă, care era Episcop Vicar al Mitropoliei Ardealului, însă la acea vreme era plecat în Germania, ca Mitropolit pentru Germania și Europa Centrală.

Despre valorile ortodoxiei

Așa se intitulează prima prezentare pe care le-am făcut-o. Trebuie să cunoaștem valorile ortodoxiei pentru a putea vorbi despre "Rugăciunea inimii".

Mai întâi de toate, omul trebuie să aibă rugăciunea orală, să fie creștin evlavios, să participe regulat la Sfânta Liturghie, să se spovedească și să se împărtășească cel puțin în perioada celor patru posturi; să postească, să împlinească zilnic canonul de rugăciuni și de metanii dat de duhovnic și să facă milostenie după putere.

Le-am vorbit mai întâi de Biserică și cum trebuie să ne apropiem de Hristos. Iar despre "Rugăciunea lui Iisus", le-am spus că este pentru toți, mai ales acum, când trăim într-o lume atât de coruptă și păcătoasă, dar și iscoditoare să le cunoască pe toate și, în mod deosebit, să cunoască toată josiția. Printre tineri există, însă, și creștini evlavioși care caută să cunoască valorile ortodoxiei și acele lucruri mai tainice. La aceste valori ale ortodoxiei mă refer și pe acestea trebuie să le facem cunoscute la nivelul întregii societății actuale.

Așa se explică de ce afirm că "Rugăciunea lui Iisus" este pentru toți, pentru că Hristos cel Biruitor este cel Care ne ajută pe toți să învingem întreaga josiție. Dacă prin puterea lui Dumnezeu a căzut comunismul, cu concepția sa ateistă și cu o securitate atât de bine pusă la punct, acum Antihristul lucrează sub o altă mască, sub numele de "New Age" (Noua Eră).

"New Age" intergrează toate practicile antihristice: satanism, parapsihologie, spiritism, bioenergie, hipnotism; secte: mormoni, bahai, iehoviști etc. Așadar, Antihristul nu mai constrânge ca sub imperiul comunist, dar înșală și vrăjește. Iar cei tineri, care nu au o educație religioasă ortodoxă, lesne cad pradă acestor influențe pierzătoare de suflet. Din aceste motive, îi sfătuiesc să fugă de senzațional și de astfel de curiozități, întâlnite la tot pasul, și să se întoarcă la Biserica Ortodoxă în care sunt botezați; să cunoască învățătura de credință ortodoxă, să alerge la Hristos și să se roage Lui. De aceea recomand învățarea și practicarea "Rugăciunii lui Iisus" de către toți.

Aceasta este soluția ca să putem rezista lucrării satanice, a corupției și a tuturor răutăților care există în lumea aceasta. Trebuie să alergăm la Hristos și să strigăm: "Iisuse, Fiul lui

Dumnezeu, miluește-mă!", "Iisuse, Fiul lui David, miluește-mă!" (Luca 18, 38); "Iisuse, salvează-ne, că pierim!"

Învățarea "Rugăciunii lui Iisus". Metode

Părintele Cleopa: Cum este mai bine să învățăm "Rugăciunea lui Iisus", pe respirație sau pe pulsul inimii?

Părintele Mina: Pentru începători, este mai bine să spună "Rugăciunea lui Iisus" legată de respirație. De asemenea, pentru monahii care stau în chilia lor și practică această rugăciune.

Când ne aflăm în public, recomand să se spună "Rugăciunea lui Iisus", pe pulsul inimii pentru ca să nu observe ceilalți oamenii că ne rugăm și să ne ironizeze. La Sfinții Părinți găsim aceste două tehnici pentru învățarea și practicarea "Rugăciunii lui Iisus". Învățarea "Rugăciunii lui Iisus" pe respirație o recomand pentru începători. Această practică nu poate avea, însă, continuitate. Pentru că noi nu ne limităm numai la această rugăciune, ("Rugăciunea lui Iisus"), ci facem și pravila, participăm la Sfânta Liturghie și la celelalte slujbe bisericești. În aceste cazuri nu mai putem asocia rugăciunea cu respirația, ci cu simțirea inimii.

De ce zic să asociem rugăciunea de "pulsul inimii"? Pentru că există această mișcare a inimii, iar cei care ajung pe trepte mai înalte ale "Rugăciunii lui Iisus" leagă rugăciunea de pulsul inimii.

Recomand ca "Rugăciunea lui Iisus" să fie zisă rar, clar, nuanțat, cu atenție și să ne coborâm cu mintea în inimă zicând: "Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluește-mă pe mine, păcătosul!"

Recomand să se facă acest exercițiu al "Rugăciunii lui Iisus" timp de 15 minute zilnic, într-o cameră, în singurătate, stând în genunchi, nu cu fața la pământ, cu mâinile adunate la piept. Astfel, spunem această rugăciune concentrându-ne la cuvintele ei și ne coborâm cu mintea în inimă. Mintea trebuie să zică cu înțelegere, inima cu afecțiune, iar voința, însușirea sufletului, să pună de acord rațiunea cu afecțiunea. Astfel se realizează calitatea rugăciunii în ființa noastră, în care împlinim și asemănarea cu Dumnezeu.

Mintea nu este obișnuită să facă acest lucru. Dar dacă practicăm acest exercițiu zilnic, ne vom obișnui s-o zicem. Tot așa și inima nu-i obișnuită, dar, bătând la ușa inimii, mereu, cu cuvintele rugăciunii, ea se va deschide.

"Rugăciunea lui Iisus" — spusă pe respirație

Prin această metodă spunem "Rugăciunea lui Iisus" coborându-ne în inimă, pe ritmul inspirației și al expirației. Respirația (inspirația și expirația — acțiuni fiziologice involuntare) devine măsura în doi timpi în rostirea rugăciunii:

1. "Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu" și inspirăm;
2. "miluiește-mă pe mine, păcătosul" și expirăm.

Ca durată de timp să o spunem câte 10 -15 minute, iar dacă suntem mai râvnitori, de două-trei ori pe zi, câte 10 -15 minute.

"Rugăciunea lui Iisus" — spusă pe pulsul inimii

Prin această metodă ne rugăm cu inima, unde se află și puterea simțitoare a sufletului, cu cuvintele rugăciunii bătând la ușa inimii, mai întâi cu glas, apoi, pe parcurs, o vom putea zice tainic, în gând, accentuat, cu insistență, în ritmul inimii. În această metodă avem mai mulți timpi. Rostim rugăciunea rar, în șapte timpi, fiind accentuat fiecare cuvânt (fiecare pas din cei șapte): 1. Doamne, 2. Iisuse, 3. Hristoase, 4. Fiul lui Dumnezeu, 5. Miluiește-mă, 6. Pe mine, 7. Păcătosul!¹

Nu este vorba de bătăile inimii, ci de bătăile cuvântului la poarta inimii, de trăirea afectivă-n inimă a fiecărui cuvânt al rugăciunii.

În acest fel, bătând la ușa inimii cu cuvântul rugăciunii, accentuat pe fiecare timp-cuvânt (cuvinte), deprindem inima să se deschidă; iar, după un timp, vom simți și efectul mai pronunțat, când inima se încălzește, ca semn al conlucrării rațiunii cu inima. La început, inima nu ne primește, pentru că este împietrită; iar dacă vom bate la ușa inimii mereu, ea se deschide, ne primește, dă semn, conlucrând și încălzindu-se.

Cu timpul, această simțire a rugăciunii o vom avea și când vom citi și alte rugăciuni (cele șapte Laude, Acatiste, Sfânta Liturghie și canonul de rugăciuni personal), deoarece avem rugăciuni de laudă, de mulțumire și de cerere, pe care, astfel, le vom realiza de calitate.

Coborându-ne cu mintea în inimă, pentru ca mintea să spună cuvintele rugăciunii cu înțelegere, inima cu simțire duhovnicească, iar voința cu sârguință, vom realiza calitatea rugăciunii.

De semnalat este și faptul că rugăciunea alipită de ritmul inimii are continuitate în toate treptele:

¹Notarea cu majusculă scoate în evidență faptul că avem 7 timpi. Forma invită la o hotărâre, la o angajare.

1. În faza începătoare — ca antrenament și deprindere;
2. În realizarea rugăciunilor multiple de calitate (rugăciuni de cerere, de mulțumire sau de laudă);
3. În treapta înaltă — harisma rugăciunii, care lucrează în ritmul inimii (ca un ticăit de ceas, și nu ca un suspin artificial al plămânului). Acest fel de rugăciune este *un suspin al inimii mișcat de Duhul Sfânt*, care își găsește sălaş într-o inimă curățită de zgura păcatelor; avem inima curată în care să se poată odihni harul Dumnezeuiesc, după cum spune Sfântul Apostol Pavel că "voi sunteți temple ale Duhului Sfânt" (1 Cor. 3, 16);
4. Rugăciunea cea mai înaltă, de unire cu Dumnezeu, care este fără cuvinte; este alipirea de Dumnezeu cu afecțiunea și căldura inimii, precum copilul alipit la sânul mamei sale se simte odihnit și fericit fără să spună cuvinte.

Făcând acest exercițiu zilnic, vom realiza calitatea rugăciunii numai cu aceste cuvinte simple: "Doamne Iisuse Hristoase Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!" Practicând "Rugăciunea lui Iisus", ne cultivăm voința, primim tărie sufletească și simțim lucrarea harului dumnezeiesc, care ne încinge cu putere de sus.

Ce urmărim prin practicarea "Rugăciunii lui Iisus"?

1. Despățimirea, adică izbăvirea de patimi: ură, vrajbă, invidie, nerăbdare, răzbunare, beție, lăcomie, desfrâu, zgârcenie, clevetire, vorbire în deșert etc.; acesta este primul stadiu.

2. Al doilea stadiu este despățimirea de imaginiile păcatelor, care persistă încă în minte și simțuri, de care trebuie să ne curățim prin stăruința în rugăciune. Și Duhul vine în ajutorul slăbiciunii noastre "căci noi nu știm să ne rugăm cum trebuie, dar Duhul Însuși mijlocește pentru noi cu suspine de negrăit" (Romani 8, 26);

Dar să nu fim ca acei creștini care zic: "Ia să încerc!", ci să spunem: "Ia să încep și să am continuitate", pentru că harul Duhului Sfânt te va ajuta și te vei izbăvi în această treaptă și de ceea ce se numește imaginea păcatelor, deoarece în memoria noastră păstrăm amintirea păcatelor, iar în simțiri încă persistă dorințele păcătoase. Dar dacă vom stăruii în rugăciune, harul lui Dumnezeu ne va ajuta să ne izbăvim de imaginile și de amintirea păcatelor.

3. Al treilea stadiu este îndumnezeirea, când harul lui Dumnezeu rămâne și lucrează într-o inimă curățită de zgura

păcatelor, după cum spune Sfântul Apostol Pavel: "Sunteți templul lui Dumnezeu și Duhul lui Dumnezeu locuiește-ntru voi" (1 Cor. 3, 16) și harul lui Dumnezeu se roagă împreună cu duhul nostru cu susepine de negrăit (Romani 8, 26).

În această treaptă a rugăciunii vom avea adevărata smerenie, adevărata umilință, adevărata pocăință și adevărata rugăciune, pentru că harul lui Dumnezeu sălășluiește în noi și ne luminează și ne înțelepțește.

Dar să nu mâhnim Duhul lui Dumnezeu, ca nu cumva să se îndepărteze de la noi și să rămânem în păcatele noastre. Pentru că duhul cel rău va găsi inima curată și împodobită și se va întoarce în ea cu alte șapte duhuri rele.

Domnul nostru Iisus Hristos ne spune:

"Iar când duhul necurat a ieșit din om, umblă prin locuri fără de apă și caută odihnă și nu găsește, apoi zice: Mă voi întoarce în casa mea, din care am ieșit; și venind, o află golită, măturată și împodobită. Atunci se duce și ia cu sine alte șapte duhuri, mai rele decât el; și ele intră și locuiesc acolo; și starea de pe urmă a omului aceleuia se face mai rea decât cea dintâi. Așa va fi și cu neamul acesta viclean" (Matei 12, 43-45).

Iar Sfântul Apostol Pavel ne zice:

"Fiindcă aceia care s-au luminat o dată și au gustat darul cel ceresc și părtași s-au făcut Duhului Sfânt și au gustat cuvântul cel bun a lui Dumnezeu și puterile veacului ce va să vină și au căzut, cu neputință este ca ei să se înnoiască încă o dată spre pocăință, fiindcă ei pe seama lor însiși Îl răstignesc a doua oară pe Fiul lui Dumnezeu și-L fac de batjocură" (Evrei 6, 4-6).

Cel care a căzut după ce a primit darul dumnezeiesc poate deveni necredincios, sectar, desfrânat, pervers sexual, iubitor de arginți...

Să ne ferească Preabunul Dumnezeu de o astfel de cădere.

Așadar, să luăm aminte, pentru că Domnul Iisus Hristos, nu numai că vine la noi, dar El ne caută și bate la ușa inimii noastre, iar noi trebuie să-i deschidem:

"Iată, Eu stau la ușă și bat; de-Mi va auzi cineva glasul și va deschide ușa, voi intra la el și voi cina cu el și el cu Mine" (Apoc. 3, 20); căci Domnul Iisus este "Păstorul cel bun" (Ioan 10, 11).

Să luăm aminte ca să-I deschidem atunci când bate la ușa inimii noastre. Însă, dacă inima noastră este plină de duhuri rele, Mântuitorul Iisus Hristos așteaptă, pentru că El știe când este vre-

mea ca să ne mântuiască. Să mai luăm aminte și să ne ferim de senzațional: să nu dăm importanță viselor, șoaptelor satanei și vedeniilor, chiar dacă ni se par bune.

Un Sfânt Părinte a întrebat pe Dumnezeu:

— "Doamne de unde o să știm noi dacă unele vedenii, descoperiri și gânduri sunt de la Dumnezeu sau de la diavoli?"

Iar Dumnezeu i-a răspuns:

— "Cele bune se împlinesc, iar cele rele nu se împlinesc!"

Dar noi, pentru că nu știm care sunt bune și care sunt rele, să nu le dăm importanță. Vrei să fii văzător cu Duhul? Este bun lucru! Dar, pentru început, este mai important să-ți vezi păcatele tale, pentru că nu vei răspunde tu de păcatele altora.

Un duhovnic, dacă este bine pregătit, știe ce are de spus unui penitent pentru că este mai înțelept și mai iscusit. Penitentul trebuie numai să asculte de sfaturile pe care i le dă. Iar noi să fugim de amăgirile diavolești.

Rătăcirii sau neisprăvire?

De începi să te rogi cu rugăciunea de pocăință, simplă: "Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluește-mă pe mine, păcătosul!" de ce îți pui problema că vei avea rătăcirii? De ce să te rătăcești? Doar ceri cu pocăință lui Dumnezeu cele bune. Și Domnul te va călăuzi spre cele bune și de folos. Am amintit și altă dată următorul aspect în legătură cu această problemă care-i frământă pe unii: Domnul nostru Iisus Hristos ne spune: "Cine oare este omul acela dintre voi căruia fiul său îi va cere pâine și el îi va da piatră?; sau, de-i va cere pește, el îi va da șarpe? Deci dacă voi, răi fiind, știți să dați daruri bune fiilor voștri, cu cât mai mult Tatăl vostru Cel din ceruri va da cele bune celor care cer de la El!" (Matei 7, 9-11)

Să luăm aminte: că cele pe care le cerem noi prin această rugăciune de pocăință se realizează în timp, cu contribuția și efortul nostru și ajutați de harul Duhului Sfânt. Domnul nostru Iisus Hristos ne spune că orice realizare se efectuează în timp: "...pământul rodește de la sine: mai întâi pai, apoi spic, apoi grâu deplin în spic. Iar când rodul se coace, îndată trimite secera, că a sosit secerișul" (Marcu 4, 28-29).

Să ne ferim de rătăcirii ca să nu râdă dracii de noi.

Prima rătăcire este atunci când nu ne interesează mântuirea noastră; când avem impresia că ne pocăim, dar este o falsă pocăință, și nu cea după dreptate, cum ne învață Sfânta Biserică Ortodoxă, "mama noastră duhovnicească" (Galateni 4, 26). Când începem să ne pocăim și de-abia am început și ni se pare că de acum ne-am și pocăit; sau de-abia am semănat și vrem de acum să și culegem roadele; sau nici nu am semănat și vrem să culegem roadele. Da, putem constata că ești încă un neisprăvit!

O altă rătăcire este atunci când încolțește în noi mândria fariseului: că de-acum nu mai suntem ca ceilalți oameni. În acest caz, vino la pocăința vameșului: "Dumnezeule, milostiv fii mie, păcătosul!"; vino la rugăciunea tâlharului, la rugăciunea desfrânatului, a femeii păgâne (canaaneană), adică vino la rugăciunea în smerenie. Și să zici că ești un neisprăvit!

Să nu umbli după minuni: vedenii, vise, șoaptele duhurilor rele, care vin de la diavol. Insist asupra acestor lucruri. Nici să umblați după senzații, stări sufletești extraordinare; chiar dacă ai astfel de stări, nu le spui decât la duhovnic. Dumnezeu ne poate întări ca începători și prin astfel de bucurii duhovnicești, dar acestea sunt pentru a ne încuraja, pentru ca apoi să ne obișnuim să continuăm nevoința. Iar când nu mai avem astfel de trăiri duhovnicești, să nu credem că Dumnezeu ne-a părăsit, dimpotrivă, Dumnezeu vrea să ne întărească mai mult în credință și să persistăm mai mult în credință, cu statornicie. Dacă însă, din ignoranță, te mândrești și te arăți nemulțumitor sau faci aprecieri mari despre tine, cu nesocotință, aceasta se întâmplă pentru că ești încă un neisprăvit.

Să te conduci după rațiunea sănătoasă; luminată de Duhul Sfânt, după învățătura de credință a Bisericii Ortodoxe. S-avem credință tare. Domnul nostru Iisus Hristos ne spune că dacă vom avea credință cât un găunte de muștar vom putea muta munții (Matei 17, 20). Dar ce credeți că trebuie să mutăm munții? Sau să mergem pe apă ca pe uscat, ori să levităm, cum mint yoghini că fac? Nu! Nu acesta este scopul creștinului ortodox, să râvnească după lucruri extraordinare. Munții stau bine acolo unde a rânduit Dumnezeu că trebuie să fie și nu trebuie să-i mutăm. Noi trebuie să mutăm munții păcatelor noastre: patimile și viciile.

În prim stadiu să ne despățimim de zavistie, ură, mânie, dușmănie, necredință, bețiu, vorbire în deșert, clevetire, desfrâu, perversiuni sexuale, iubire de arginți, lăcomie a pântecelui etc.

În al doilea stadiu se va produce despățimirea de imaginile și de simțămintele păcătoase care persistă în simțurile noastre.

Iar în al treilea stadiu se va curăța inima de zgura păcatelor și de-abia atunci vom avea adevărata rugăciune, adevărata smerenie și adevărata evlavie. Până nu vei ajunge la această lucrare minunată, celelalte sunt păreri de sine amăgitoare și fariseice. Dacă rămâi mereu în smerenie că ești păcătos, atunci ești sigur că te afli pe calea cea bună. Și, mai departe, să te încredințezi lui Dumnezeu când te angajezi în această lucrare bună și mântuitoare de suflet și vei avea succes; dar să nu dai înapoi în fața ispitelor; să nu te înșele bogățiile și grijile acestei lumi, nici să te descurajeze lipsurile și umilirile.

În orice treaptă duhovnicească ne vom afla, să ne smerim în fața lui Dumnezeu și a semenilor noștri și să excludem părerile mărețe despre noi. Numai așa vom putea scăpa de rătăcirile care pot avea loc. Iar când, cu ajutorul lui Dumnezeu, vei ajunge în treapta îndumnezeirii, să zici: "Suntem robi netrebnici, și nu am împlinit decât ceea ce trebuia să facem" (Luca 10, 17).

Să luăm aminte: să nu mâhnim harul lui Dumnezeu prin neglijență și să ne părăsească. "Îmbrăcați-vă toți întru smerenie unii față de alții, pentru că Dumnezeu le stămpotrivă celor mândri, dar celor smeriți le dă har" (1 Petru 5, 5; Iacob 4, 6).

În smerenie să faci această pocăință prin "Rugăciunea lui Iisus" căci: "Bucurie mare se face în cer pentru un păcătos care se pocăiește" (Luca 15-17).

De ce "Rugăciunea lui Iisus" pentru toți — revenire

"Rugăciunea lui Iisus" — pentru toți, pentru că în viața aceasta avem parte de tot felul de joshicii. Și cu ce putem să ne luptăm cu ele? Cu numele lui Hristos! Deci toți trebuie să ne rugăm și să cerem ajutorul lui Hristos, nu numai cei inițiați. Chiar dacă nu realizăm 100%, Dumnezeu ne primește cu 60% și cu 30%, după cum ne spune în "Pilda Talanților" (Matei 25, 14-30). A fost osândit numai cel care a îngropat talantul. Recomandăm cu toată puterea ca "Rugăciunea lui Iisus" să fie practică de către toți, pentru că vremurile sunt de așa natură. Astăzi, omul le iscodește pe toate, și pe cele de sus și pe cele de jos. Iar noi să venim în ajutor tineretului și tuturor celor care-L caută pe Hristos și să le recomandăm să strige

către Hristos Biruitorul. El este Păstorul cel Bun care se îngrijește de mântuirea noastră; Dumnezeu caută pe oaia cea rătăcită.

Însă cum lucrează Dumnezeu și Providența Divină noi nu cunoaștem. Dumnezeu lucrează pentru fiecare păcătos în parte ca să-l mântuiască.

Am scris la mari duhovnici ca să adune pe lângă ei ucenici și să-i învețe practicarea "Rugăciunii lui Iisus". Noi, însă, nu trebuie să zicem că numai cel care are treapta cea mai înaltă a rugăciunii, harisma rugăciunii, poate să învețe. Și ca începător poți să practici și să înveți din experiența proprie, la nivelul la care ai ajuns. Recomand fiecărui creștin să se retragă într-o încăpere liniștită și, la început, să se roage 15 minute pe zi, spunând "Rugăciunea lui Iisus".

Părintele Cleopa: Dacă un credincios vine la mănăstire, participă la slujbele religioase, și se roagă, zicând "Rugăciunea lui Iisus", sporește mai mult decât în cazul în care se roagă acasă?

Părintele Mina: Dacă el vine la mănăstire și duhovnicul îl învață să zică "Rugăciunea lui Iisus" și îi recomandă cărți ca să le citească, el va deprinde mai ușor rugăciunea.

Este adevărat că există harisma rugăciunii, dar aceasta este un dar pe care îl dă Dumnezeu celor silitori și râvnitori, care s-au desprins de grijile lumesti.

Noi, oricare am fi, să strigăm către Mântuitorul Iisus Hristos. Chiar dacă nu o să realizăm 100%, Dumnezeu ne va primi și cu 60%, și chiar cu mai puțin, precum am aflat în "Pilda talanților". Să ne ostenim și să pornim din locul în care ne aflăm și să nu mai zicem că nu putem pentru că suntem păcătoși. Dacă gândim așa înseamnă că nu vrem să ne vindecăm. Să strigăm către Mântuitorul Iisus Hristos, fiind conștienți că ne va ajuta. Și atunci, începe de acolo de unde ești. Când ești în primejdie ca să te îneci pe mare, nu aștepti ca să te îneci și apoi să strigi către salvamar.

Tot astfel și-n rugăciune. Să ne golim cât mai mult de noi înșine, de iubirea de sine și să ne rugăm Mântuitorului Iisus Hristos ca să ne lumineze, să ne înțeleptească, să ne curățească de păcate și să ne dea sănătate sufletească și trupească. Trebuie să ne rugăm pentru că numai așa ne putem apropia de Dumnezeu. Unirea cu Hristos se face prin curățenie și sfințenie, iar harul curățitor vine prin rugăciune.

Domnul Iisus Hristos bate la ușa inimii, dar așteaptă ca să ne curățim inima și să-i deschidem ușa inimii noastre. Din cele nouă

fericiri aflăm că numai "cei curați cu inima vor vedea pe Dumnezeu". Din celelalte fericiri aflăm că vom moșteni pământul, vom fi mângâiați, vom fi săturați, vom moșteni Împărăția lui Dumnezeu. Însă numai "cei curați cu inima, vor vedea pe Dumnezeu". Iar cei care au "inima curată", încă din această viață simt prezența lui Dumnezeu (Matei 5, 8).

Dar, la început, prezența lui Dumnezeu este percepută ca lucrarea harului dumnezeiesc în noi. De aceea "Rugăciunea lui Iisus" este pentru toți. Să îndemnăm pe toți credincioșii să practice această rugăciune.

Am fost în închisoare. (Părintele Mina Dobzeu a fost condamnat, în timpul regimului comunist, la șapte ani de închisoare, pentru că a protestat împotriva scoaterii orelor de religie din școală și introducerii orelor de ateism; a protestat și împotriva Decretului 410, prin care au fost scoși călugării din mănăstiri). Acolo erau credincioși care practicau "Rugăciunea lui Iisus". Chiar dacă nu aveau harisma rugăciunii, ajunseseră la o treaptă a rugăciunii, aveau pace sufletească, lacrimi și bucurii duhovnicești, aveau mângâiere în ispite, în dureri și în neazuri.

Dialog despre învățarea "Rugăciunii lui Iisus" de către toți creștinii

Părintele Cleopa: Vă întreb acum, Prea Cuvioase Părinte, câteva lucruri practice. Sfinția Voastră îmi spuneți despre practicarea "Rugăciunii lui Iisus" în mănăstiri, unde, după cum știm, este cel mai curat și duhovnicesc loc din lume. Dar ce poate face creștinul care viețuiește în lume și este prins în duhul lumesc al păcatelor? La serviciu lucrează într-un mediu mai puțin creștin și de acolo vine cu mintea risipită și, de multe ori, întunecată de păcate. Dacă se retrage într-o cameră și începe să practice câte 15 minute "Rugăciunea lui Iisus", nu cred că reușește să-și adune mintea la cuvintele rugăciunii și să ajungă la o anumită treaptă a "Rugăciunii lui Iisus".

Părintele Mina: De aceea nici nu recomand acest lucru. Dacă vine la duhovnic, acesta n-o să-i spună de la început despre "Rugăciunea lui Iisus". La mărturisire, eu îl întreb când s-a mărturisit ultima dată și unde, dacă citește zilnic canonul de rugăciune, dacă participă în fiecare sărbătoare la Sfânta Liturghie. Nu-i

vorbesc dintr-o dată despre "Rugăciunea lui Iisus". Dar îi spun să se deprindă și cu această rugăciune, s-o cunoască și s-o rostească în toate împrejurările după puterile lui: la locul de muncă, pe drum și în orice alt loc.

Părintele Cleopa: Majoritatea creștinilor se află departe de "Rugăciunea lui Iisus"!

Părintele Mina: Îi spun să aprindă seara și dimineața candela și să citească Rugăciunea de seară, Acatistul Maicii Domnului, Rugăciunea de dimineață.

Părintele Cleopa: Canonul către Sfântul Înger Păzitor, Canonul către Domnul Iisus Hristos, Canonul către Toți Sfinții, Psaltirea, Utrenia...

Părintele Mina: Îl învăț mai întâi cu puțin. Nu-i spun multe pentru că el este abia la început. Dacă revine la mănăstire, îl întreb dacă a împlinit canonul de rugăciune dat și dacă nu a mai făcut păcatele cele mari: desfrânări, avorturi, înjurături, beție, blesteme și celelalte păcate. Dacă nu s-a îndreptat, nu va primi binecuvântarea să se Împărtășească.

Părintele Cleopa: Creștinii care viețuiesc și lucrează în lume, chiar dacă nu fac păcate mari, au mintea risipită și plină de duhurile lumesti. De aceea trebuie ca, înainte de a practica "Rugăciunea lui Iisus", să-și adune mintea.

Părintele Mina: Și călugării trebuie să-și facă pravila, să-și adune mintea și să practice apoi "Rugăciunea lui Iisus". Care călugăr se poate mântui? Cel care păzește cele trei voturi monahale și cele șapte Laude în rugăciune, smerenie, evlavie, curățenie și ascultare. Iar dacă nu le are nici pe acestea și nu are nici răbdare, nici smerenie, nici dragoste...

Părintele Cleopa: Sfinții Părinți spun că progresul în "Rugăciunea lui Iisus", se face pe măsura curățirii inimii, dar și că această rugăciune ajută cel mai mult la curățirea inimii de păcate.

Părintele Mina: "Rugăciunea lui Iisus" este o rugăciune scurtă, prin care se realizează calitatea rugăciunii. Mintea ta este numai la aceste cuvinte ale rugăciunii: "Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!" și te pogori cu mintea în inimă. După o perioadă de timp, vom observa că orice rugăciune vom spune, ne vom coborî cu mintea în inimă. Mintea va spune cuvintele rugăciunii cu înțelegere, inima le primește cu afecțiune, iar voința pune de acord rațiunea cu afecțiunea, cele trei

însușiri dumnezeiești care se află în noi, chipul lui Dumnezeu din noi. Când se întâlnesc acestea trei (rațiunea, simțirea și voința) atunci începi să realizezi calitatea rugăciunii. Deci te vei deprinde cu aceasta și vei realiza calitatea rugăciunii. Coborându-te cu mintea în inimă, vei reuși să realizezi calitatea rugăciunii. Iar atunci când vei citi un Acatist sau o altă rugăciune, te vei coborî cu mintea în inimă. La primele trepte ale rugăciunii este necesar să te ostenești. Când, însă, ai primit harisma rugăciunii neîncetate, ai de acum lucrarea harului dumnezeiesc. Este ca o mașină care urcă din greu un munte, iar când coboară, merge singură.

Părintele Cleopa: Dar tot cu ispite! Mai mari ispite!

Părintele Mina: Nu se poate fără ispite. Dar iată ce spun mulți: "Nu mă apuc de rugăciune, pentru că o să am ispite!" Înseamnă că nu ai credință și crezi greșit că diavolul este mai puternic. Ți-e frică de diavol și nu de Dumnezeu. Apropie-te de Dumnezeu! Ești ca un copil care se află lângă tatăl său și vezi că vine un câine rău și în loc să stai lângă tatăl tău, care te apără, tu fugi. Adică nu ai credință.

Părintele Cleopa: Nu am spus că cel care are harisma rugăciunii neîncetate nu are credință! Am spus că este și harisma rugăciunii, dar este și luptă pe aceeași măsură.

Sfântul Apostol Pavel ne spune că:

"Ispita nu v-a cuprins decât la măsura omenească. Dar credincios este Dumnezeu Care nu va îngădui să fiți ispitiți mai mult decât vă stă-n putere, ci odată cu ispita vă va aduce și calea de a ieși din ea, ca s-o puteți răbda" (1 Cor. 10, 13).

Părintele Mina: Sigur că este o luptă, dar tu nu trebuie să te înfricoșezi. Dacă fugi de aceste lupte duhovnicești și de ispite înseamnă că nu ai credință. Este o mentalitate la călugării și credincioșii noștri: "Această rugăciune nu este pentru mine, ci pentru cei inițiați, care sunt izolați în castelul cel de fildeș". Dar nu, Hristos este pentru toți, și deci, "Rugăciunea lui Iisus" este pentru toți! Așa au strigat către El păcătoșii, orbii, paralizații, demonizații, cărturarii, vameșii...

Tot păcătosul, oriunde ar fi el, trebuie să strige către Mântuitorul Iisus Hristos, chiar dacă unul va realiza 100% și altul doar 10% din calitatea rugăciunii; chiar dacă nu o să facă acest exercițiu de rugăciune zilnic, dacă deprinde "Rugăciunea lui Iisus", tot o va spune din când în când. Atunci când un creștin începe să se roage, el se află pe calea cea bună. Că el va realiza mai mult sau

mai puțin, asta este cu totul altceva. Domnul nostru Iisus Hristos ce-a spus: "...cel ce nu-i împotriva noastră e pentru noi" (Marcu 9, 40). Și cel care a primit un singur talant, dacă-l înmulțea, primea și el binecuvântarea stăpânului său; mai mult, pentru că nu este împotriva, va avea și el parte de fericirea cea veșnică.

Părintele Cleopa: Părinte Arhimandrit, din ceea ce am citit de la Sfinții Părinți, am ajuns la concluzia că este bine, acolo unde este posibil ca "Rugăciunea lui Iisus" să fie practică sub îndrumarea și binecuvântarea (hirotesia) unui duhovnic; îndrumare harică și prin cuvânt. Înțelegem apoi că aceia care vor să sporească mai mult și să treacă de rugăciunea orală este bine să se îndrepteze spre marii duhovnici inițiați în "Rugăciunea lui Iisus".

Părintele Mina: De ce crezi acest lucru?

Părintele Cleopa: Pentru că pot apărea ispite mari de înșelare, rătăcire etc.

Părintele Mina: Iată ce înșelare poate apărea: cel care este cucerit de diavoli se încrede în vise, vedenii și în sine. Da, este bine să avem un duhovnic, însă unii aleargă peste mări și țări ca să găsească un duhovnic mai iscusit, dar nu ascultă nici de cel simplu și nici de cel iscusit. Aici este marea greșală.

Tot creștinul trebuie să aibă un duhovnic. Enoriașii se mărturisesc la preoții lor din parohie, alții își găsesc duhovnici în mănăstiri. Creștinii care merg în pelerinaje la Sfintele Mănăstiri și găsesc un duhovnic nu greșesc, ei caută un duhovnic mai iscusit. Asta nu înseamnă că cei care au rămas la parohie nu se mântuiesc. Fiecare va fi judecat după cum a lucrat cu harul și darul primit de la Dumnezeu.

Dar noi trebuie să scriem și să propovăduim "Rugăciunea lui Iisus" pentru toți, deoarece se găsesc suflete care sunt dornice să învețe, apoi vor căuta și duhovnici sporiți în practicarea rugăciunii.

Părintele Cleopa: Cunosc duhovnici care au rugăciunea minții, dar care, din smerenie, evită să învețe pe alții.

Părintele Mina: În general, nu cunosc, apoi nu toți au darul de a învăța.

Părintele Cleopa: Părinte Arhimandrit, vă rog să concluzionăm, ca să rămână clar în mintea credincioșilor noștri. În primul rând este spovedania păcatelor la duhovnic.

Părintele Mina: Corect. În îndrumarul pentru învățarea "Rugăciunii lui Iisus" spun: "Să fii împăcat cu tine însuși și cu cei din jurul tău" (Matei 11, 25).

Părintele Cleopa: Împăcat, Spovedit și, dacă are binecuvântare, și Împărtășit. Dacă creștinul are păcate mari și începe să practice de unul singur "Rugăciunea lui Iisus", poate spori în această lucrare?

Părintele Mina: Dacă el a trăit în păcate mari și începe să strige cu pocăință, din inimă, către Mântuitorul Hristos, Dumnezeu o să-l îndrepteze și n-o să-l lase în păcate. Prin judecățile lui Dumnezeu, el poate veni la pocăință. Faptul că el începe să se roage înseamnă că este pe calea cea bună.

Viața ne pune în diferite situații. Gândiți-vă la Pelerinul rus. El a primit chiar harisma rugăciunii, dar era desprins de viața obișnuită; nu avea nici casă, nici masă. Era un pelerin cu candela rugăciunii aprinsă. Viața noastră, astăzi, este diferită; avem serviciu, muncim, avem obligații familiale, necazuri, ispite. Nu înseamnă că această rugăciune nu este și pentru cei din lume, cu toate ispitele și greutățile lor. Dacă vorbim de cei inițiați că aveau ispite mari, află că, pentru începători, Dumnezeu nu îngăduie decât ispite potrivite cu păcatele lor.

Concluzia foarte clară la care trebuie să rămânem este: tot păcătosul trebuie să strige către Hristos. Cu atât mai mult călugărul, care are canon să se roage neîncetat. La călugărie, când primește metaniile, starețul le binecuvintează și zice:

"Fratele nostru (N, monahul) primește sabia Duhului, care este Cuvântul lui Dumnezeu, spre rugăciunea cea de tot ceasul către Mântuitorul Iisus Hristos.

Că este dator în toată vremea a avea în minte, în inimă, în cuget și în gura lui numele Domnului Iisus și a zice:

Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!" Observați că aceasta intră în canonul său, al monahului, ca rugăciune simplă, de pocăință și nu-i mai trebuie o altă binecuvântare. Doar un îndemn.

Creștinul are binecuvântarea să spună rugăciunile lui de creștin, începând cu Tatăl nostru. Pentru a practica și "Rugăciunea lui Iisus", nu-i mai trebuie altă binecuvântare, doar hotărârea de a se ruga.

Părintele Cleopa: Există, însă, în aceste cazuri (lipsa îndrumării duhovnicești) posibilitatea ca începătorul să cadă în rătăcirii; practici yoghine, budiste etc. Cei care practică yoga, în timpul meditațiilor, fiind sub influența duhurilor diavolești, experimentează stări sufletești păcatoase, pe care le atribuie greșit lucrării

Duhului Sfânt. Spre exemplul, există o practică yoghină de "Trezire a energiei Kundalini", în care se degajează și se simte o căldură puternică. Aceasta este, însă, căldura desfrânării, stimulată și amplificată de duhurile desfrânării. De fapt, foarte multe rătăcirii se petrec astăzi în lume pentru că se confundă experiențe păcătoase cu experiențele mistice. Ei spun: Am simțit o căldură puternică în inima mea! Am auzit un glas care mi-a spus!... Am văzut ceva!... Alții, în timpul practicilor yoghine, fac desfrânări și perversiuni sexuale și apoi, când li se arată diavolul și le vorbește și-i mângâie, cred greșit că este Dumnezeu. De aceea trebuie să avem un duhovnic la care să ne spovedim, să-i cerem sfatul și binecuvântarea.

Dascălii "Rugăciuni lui Iisus" ne învață:

"O singură simțire, dintre toate simțirile necurate ale inimii păcătoase, poate fi întrebuintată la nevăzuta slujire a lui Dumnezeu: întristarea pentru păcate, pentru cădere, pentru necurăție și pentru pierderea sufletului. Această stare se numește pocăință, plâns și străpungere a inimii. Simțământul de pocăință face să amuțească toate celelalte simțăminte necurate". De aceea, cea dintâi poruncă dată de Mântuitorul Iisus Hristos tuturor oamenilor este pocăința: "Pocăți-vă, că s-a apropiat Împărăția Cerurilor" (Matei 4, 17).

Al doilea lucru important este să înceapă cu citirea zilnică a canonului de rugăciuni. (Rugăciunea de seară, Rugăciunea de dimineață, Paraclisul Maicii Domnului ș. c. l.) Când începe creștinul să se roage, înviază duhovnicește. După o perioadă de timp, se va pune problema rugăciunii de calitate, a "Rugăciunii lui Iisus". Pentru că, dacă creștinul va începe să practice "Rugăciunea lui Iisus" fără acești primi pași, este mai greu să progreseze și să nu se răătăcească.

Sunt mănăstiri în care se acordă o importanță deosebită slujbelor bisericesti (în special Utrenia și Acatistul), munca binecuvântată și canonul personal de rugăciune la chilie. Cine poate, să se roage și cu "Rugăciunea lui Iisus". Aceste activități binecuvântate duc, în timp, la curățirea minții și a inimii. Iar pe măsura acestei curății poți să ajungi la rugăciunea de calitate.

Părintele Mina: Noi, când am intrat în mănăstire am hotărât să terminăm cu viața lumească și cu deprinderile păcătoase. Chiar dacă vii cu deprinderi bune din lume, și acestea trebuie să fie supuse ascultării, pentru că au fost formate în duhul lumii. De acum tre-

buie să te încadrezi în programul mănăstirii, care urmărește mântuirea tuturor. Ascultarea te modelează duhovnicește. Tu nu ești deprins să ascuți, să-ți tai voia și să faci după cum ți se poruncește, lucru care este de folos pentru mântuirea tuturor și nu numai a ta, după cum gândeai în egoismul tău când erai în lume. Trebuie să accepți ascultarea necondiționată, pentru că de multe ori, vei fi ispitit pentru a te lepăda de tine, de omul cel vechi și păcătos.

Părintele Cleopa: Asta pentru că deprinderile bune pe care le avem sunt formate în duhul lumesc și al păcatelor, și nu în duhul mănăstirii. În lume muncești pentru bani, din mândrie, pentru nevoi, pofte și păcate trupești etc.

II. ÎNDRUMAR PENTRU PRACTICAREA "RUGĂCIUNII LUI IISUS"

"Rugăciunea lui Iisus în practica isihastă"

Preotul Academician Dumitru Stăniloae, în lucrarea "Istoria isihasmului", menționează faptul că Rugăciunea lui Iisus aparține exclusiv Bisericii Ortodoxe.

Mă adresez practic și pe scurt începătorilor:

Prima condiție: Să fii împăcat cu tine însuși și cu cei din jurul tău. "...mergi mai întâi și te împacă cu fratele tău..." (Matei 5, 24).

Cu privire la loc, este biserica și camera ta. Domnul nostru Iisus Hristos ne spune "Tu însă, când te rogi, intră în camera ta și, închizând ușa, roagă-te Tatălui tău care este în ascuns..." (Matei 6, 6), în liniște totală, în singurătate. În acest verset se înțelege și interiorizarea rugăcinii, care să-și găsească trăire în suflet — cu sârguință, în minte — cu înțelegere și în inimă, cu simțire afectivă; după cum zice Domnul Iisus Hristos: "Împărăția lui Dumnezeu este înlăuntrul vostru" (Luca 17, 21).

Cum să ne rugăm? Domnul Iisus ne învață: "Așa să vă rugați: Tatăl nostru..." (Matei 6, 9-13). Deci, la început, rostim rugăciunea Tatăl nostru și apoi ne rugăm "neîncetat" (1 Tes. 5, 17) zicând "Rugăciunea lui Iisus".

Urmează partea tehnică: stăm în genunchi sau pe un scăunel (înălțimea de circa 30 cm.) și începem să rostim Rugăciunea lui Iisus, rugăciunea pustnicului, cu mintea coborând în inimă (deasupra inimii), zisă rar, în ritmul inimii, astfel: "Doamne-Iisuse-Hristoase-Fiul lui Dumnezeu-miluieste-mă pe mine, păcătosul!" Zicem rar, cu căință și smerenie, căci suntem păcătoși, concentrându-ne numai la aceste cuvinte, pe care le zicem cu înțelegere și nu ne gândim la nimic altceva, nici bune, cu atât mai mult la cele rele. În timpul practicării rugăciunii încetează orice mișcare.

Nu căutați senzaționalul! Feriți-vă de orice vedenie și vise care vin de la diavoli.

Durata exercițiului pentru începători este de 10-15 minute.

Efectul: se cultivă voința de a ne învăța să stăm în relație cu Dumnezeu, ne dă tărie sufletească, se face simțită lucrarea harului dumnezeiesc care ne încinge cu putere de sus.

1. Ne despățimim, adică ne izbăvim de vicii: ură, vrajbă, invidie, nerăbdare, răzbdare, beție, lăcomie, desfrâu, zgârcenie, clevetire, vorbire în deșert etc.

2. Ne despățimim de imaginea păcatelor care persistă încă în minte și simțuri, de care încă trebuie să ne curățim, stăruind în rugăciune.

3. Se ajunge în treapta iluminării — stadiu în care harul dumnezeiesc se face simțit cu putere și rămâne în noi, curățindu-ne de "zgura păcatului", cum zice Sfântul Apostol Pavel:

"De asemenea, și Duhul fi vine slăbiciunii noastre într-ajutor; că nu știm să ne rugăm cum trebuie, dar Duhul Însuși mijlocește pentru noi cu suspine de negrăit" (Romani 8, 26). Astfel se realizează acea pace duhovnicească (isihie) în întreaga noastră ființă.

După exercițiul de rugăciune zilnică, în cursul zilei, ori de câte ori ne vom aduce aminte, vom zice rugăciunea : "Doamne Iisuse". Iar când ne vom ruga, citind rugăciuni și psalmi, să ne pogorâm cu mintea în inimă, ca și inima să se roage. Domnul nostru Iisus Hristos ne zice: "Iată, Eu stau la ușă și bat; de-Mi va auzi cineva glasul și va deschide ușa, voi intra la el și voi cina cu el și El cu Mine" (Apocalipsa 3, 20). Astfel, cel mort cu duhul înviază, cel întinat se curățește, iar cel pierdut se mântuiește (Acatistul Sfintei Treimi).

Această practică a rugăciunii lui Iisus se recomandă fiecărui creștin care vrea să-și mântuiască sufletul său. Nimeni să nu zică: "Nu încep pentru că eu nu voi putea realiza sută la sută. Dumnezeu te va primi și cu șaizeci la sută și cu treizeci la sută și chiar cu mai puțin (Pilda Talanților, Pilda Semănătorului, Pilda cu lucrătorii viei).

Către Cuvioșii Părinți monahi și Cuvioasele monahii.

"A silitorilor este Împărăția lui Dumnezeu"

Mulți dintre monahi și monahii sunt râvnitori pentru a rosti neîncetat rugăciunea pustnicului: "Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul", dar se plâng de nereușită. Care este cauza? N-au persistență. N-au statornicie și stabi-

litate în această lucrare. Practicarea "Rugăciunii lui Iisus" este o acțiune bună și sfântă pentru tot creștinul. Este o nevoie principală în viața monahală. Iar noi o tratăm superficial.

Să luăm aminte! Nici o meserie sau profesie nu se învață numai încercând, ci trebuie să începem și să avem continuitate din an în an și să ne ridicăm din treaptă în treaptă. Altfel nu vom reuși. Ce avem de făcut? În primul rând, să nu zicem: "Hai să încerc și eu rugăciunea inimii". Ci "Ia să încep rugăciunea inimii și să ajung practicant al rugăciunii neîncetate".

Puteti începe după îndrumarul pe care vi l-am prezentat anterior, care cuprinde toate aspectele practice pentru începători și urmați zilnic acest program. Exersând timp de 10-15 minute, de câte doua-trei ori pe zi, te vei bucura de rezultate, sporind în rugăciune și în viața de evlavie.

Iar în timpul zilei, de câte ori îți vei aduce aminte, de ești la muncă, la birou sau pe drum, să zici: "Doamne Iisuse". Iar după un timp, vei observa că și atunci când îți faci pravila de rugăciune sau participi la cele șapte Laude, vei putea să te cobori cu mintea în inimă și vei realiza calitatea rugăciunii, lucru pe care îl urmărim.

Să nu mai zici că nu este pentru tine, pentru că ești păcătos. Începe de acolo, din starea cea de jos, de unde te afli, și te va ajuta Mântuitorul nostru Iisus Hristos.

Să ne imaginăm societatea omenească în ceea ce privește oamenii bogați și oamenii săraci. Oamenii bogați au datoria să ofere din avutul lor și celor săraci și bolnavi, în incapacitate de muncă; și fac acest lucru la întâmplare, pentru că cei neajutorați cer, întind mâna, strigă. Dar statul se îngrijește în mod deosebit de lipsurile unei părți din societate, care se află în nevoi și pe care o aude cerând.

Putem gândi că lucrurile sunt asemănătoare în legătura dintre Dumnezeu și oameni. Cei foarte bogați în fața lui Dumnezeu sunt Sfinții. Din sfințenia lor se hrănește tot păcătosul, dacă întinde mâinile și se roagă sfinților. Dar Dumnezeu, Tatăl nostru cel ceresc, în lucrarea Sa de mântuire, îi are în vedere, în mod deosebit, pe acești "neajutorați", pe cei păcătoși. Rămâne să audă strigătul: "Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluește-mă pe mine, păcătosul!".

Înlătură trândăvia și adaugă nevoie peste nevoie și vei reuși! Dă voie și vei lua putere, ne spune Dumnezeu.

"Îndrăzniți, Eu am biruit lumea (păcatul)", zice Domnul.

III. SMERITA CUGETARE

Ce este smerita cugetare?

Părintele Cleopa Paraschiv: Părinții Athoniți ne învață să avem smerita cugetare când practicăm "Rugăciunea lui Iisus". Pentru că unirea minții cu inima poate fi făcută numai cu lucrarea Duhului Sfânt, iar harul dumnezeiesc îl primim prin smerita cugetare și prin împlinirea poruncilor lui Dumnezeu. De aceea creștinul trebuie să aibă ... "duhul umilit, inima înfrântă și smerită..." (Psalm 50, 18)

Mulți folosesc diferite metode pentru a coborî mintea în inimă, dar calea cea mai ușoară este cea a duhului umilit, a pocăinței și a smeritei cugetări.

Cel care începe să se roage va fi războit de patimile trupului, de oamenii păcătoși și de diavoli. Și pentru că acest război este continuu trebuie să ne rugăm neîncetat (II Tes. 5, 17).

Sfântul Ioan Gură de Aur ne spune: "Rugăciunea este respirația sufletului omului duhovnicesc". Așa cum prin respirație, omul trupească atrage aerul din jurul său și inspiră din el vitalitate și forță, tot astfel, prin rugăciune, sufletul se deschide în fața Duhului Sfânt, care este pretutindeni prezent și primește de la El viață și putere duhovnicească. În acest fel, paralel cu respirația trupului se va desfășura, ca o altă respirație, cugetarea neîncetată (cu smerită cugetare) la Domnul nostru Iisus Hristos, unită cu simțirea inimii.

Domnul nostru Iisus Hristos ne spune: "Luați jugul Meu asupra voastră și învățați de la Mine că sunt blând și smerit cu inima și veți avea odihnă sufletelor voastre" (Matei 11, 29).

Smerenia creștină este un dar dumnezeiesc și o cunoaștere de sine, în raport cu Dumnezeu și cu semenii noștri. Darul smereniei creștine trebuie păstrat și sporit, fiind, totodată, o virtute creștină.

Smerenia creștină este lumina în care putem vedea Lumina-Dumnezeu, după cum ne spune psalmistul: "Întru lumina Ta vom vedea Lumină" (Psalm 35, 10).

Cuviosul Siluan Athonitul ne spune: "Oamenii nu învață smerenia și pentru mândria lor nu pot primi darurile Duhului Sfânt și, de aceea, întreaga lume suferă.

Dacă oamenii ar cunoaște pe Domnul și ar ști cât de milostiv, smerit și blând este, într-un singur ceas s-ar schimba fața întregii lumi și în toate ar fi o mare bucurie și dragoste dumnezeiască".

Sfântul Ioan Scăraru ne spune că "smerita cugetare, este un har fără de nume al sufletului, având nume doar pentru cei care au gustat experiența ei".

Iar Cuviosul Siluan Athonitul zice: "Oamenii nu cunosc puterea smeritei cugetări și de aceea sunt atrași spre cele pământești și spre mândria minții. Dacă oamenii ar afla puterea smeritei cugetări, atunci ar părăsi celelate științe și învățături și ar căuta numai învățătura duhovnicească a smeritei cugetări. Dar fără Duhul Sfânt, oamenii nu pot cunoaște puterea smeritei cugetări".

Smerita cugetare curățește inima cu lacrimile duhovnicești și o umple de pace prin venirea Duhului Sfânt.

Smerita cugetare este ușa Împărăției lui Dumnezeu, iar cei care au intrat prin ea vin la Dumnezeu. Iar fără smerita cugetare, zadarnică este toată osteneala și cu multe dureri și neazuri calea mântuirii.

Smerita cugetare avem atunci când pe toți oamenii și pe toată făptura îi vom vedea mai buni ca noi.

Smerenia este comoara tuturor virtuților. Ea ascunde toate virtuțile și, în final, se ascunde și ea.

Cum putem să dobândim smerita cugetare?

Smerita cugetare se naște în om și prin rugăciune. Pentru că, atunci când are cineva nevoie de ajutorul lui Dumnezeu, face multe rugăciuni și, pe cât le înmulțește pe acestea, pe atât darul Duhului Sfânt smerește inima sa.

Puterea diavolului, când aude numele Domnului Iisus Hristos chemat în rugăciune, de către cel ce se roagă (cu smerită cugetare) începe să se clatine. Atunci diavolul ațâță în om toate patimile, căutând să-l întrerupă pe creștin de la rugăciune și să-l înspăimânte. Pentru că lucrarea patimilor și a demonilor sunt legate între ele, căci demonul lucrează prin mijlocirea patimilor.

Deci când, în vremea practicării "Rugăciunii lui Iisus", vom simți o deosebită fierbere a patimilor, să nu cădem în deznădejde și tulburare

din această pricină. Dimpotrivă, să ne îmbărbătăm și să ne pregătim pentru o nevoie mai puternică, ca unii ce simțim în chip vădit că rugăciunea a început să producă în noi lucrarea (de curățire) care îi este proprie.

Mintea, păzitorul inimii

Paza minții (trezvia) este o lucrare duhovnicească a creștinului prin care cu ajutorul harului dumnezeiesc, se izbăvește de gândurile și de cugetele cele rele. Iar dacă nu greșim cu gândul, nu vom greși nici cu imaginația, nici cu cuvântul și nici cu fapta.

Lucrarea minții este atunci când stăm cu atenția minții în inimă și, prin chemarea numelui lui Dumnezeu, înlăturăm orice gând care ar încerca să pătrundă în inimă.

Iar **rugăciunea minții** o are cel care se întărește cu atenția în inimă și de acolo înalță rugăciunea către Dumnezeu. Rugăciunea minții este rugăciunea făcută cu luarea aminte de sine, fără gânduri, fără cugete rele și fără imaginație.

Când în timpul practicării "Rugăciunii lui Iisus" observăm în noi gânduri rele și tulburare de patimi, Sfinții Părinți ne spun să **înlocuim cuvântul păcătosul cu cuvântul patimii** care ne luptă în acel moment. Această simțire conștientă a patimilor noastre va aduce o smerenie mai profundă a minții noastre, pregătindu-o, astfel, pentru a primi harul curățitor de patimi.

Spre exemplu:

Dacă ne luptă patima desfrânării, să ne rugăm: "*Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, desfrânatul!*".

Dacă zavistuim pe aproapele pentru darurile firești și dumnezeiești pe care le are, să ne rugăm: "*Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, zavisnicul!*".

Dacă ne mândrim, să ne rugăm: "*Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, cel mândru!*".

Dacă avem gânduri de hulă, să ne rugăm: "*Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, hulitorul!*".

Dacă suntem nemulțumiți, să ne rugăm: "*Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, cel nevrednic de darurile Tale!*".

Dacă suntem împietriți la inimă, să ne rugăm: "*Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, nesimțitorul!*" și așa mai departe, cu celelalte patimi care ne luptă.

Astfel, păzindu-ne mintea, vom lovi cu smerita cugetare orice gând rău de piatra Hristos. Iar rugăciunea noastră nu va mai fi mecanică, monotonă și lipsită de atenție, ci vom petrece într-o continuă pocăință, pregătindu-ne pentru a primi harul dumnezeiesc curățitor, de patimi.

În timpul practicării "Rugăciunii lui Iisus" cu smerită cugetare, inima noastră se va încălzi, iar această căldură va ajuta mintea să se coboare în inimă și să rămână acolo, rugându-se.

Curăția minții și a inimii prin gânduri bune

Rugăciunea lui Iisus curățește inima, iar curățirea inimii spozește rugăciunea. Dar nu ajunge numai rugăciunea pentru curățirea minții și inimii noastre. Nu folosește la nimic dacă ne rugăm, postim și priveghem zile întregi, iar mintea noastră este plină de gânduri rele față de aproapele.

Pentru că din minte, gândurile rele se pogoară în inimă și-l fac pe om fiară. Deoarece "din inimă ies toate relele" (Matei 15, 19) și "din prisosul inimii vorbește gura" (Luca 6, 45).

Dumnezeu, însă, vrea să avem "inima curată". Iar inima noastră este curată atunci când nu îngăduim să trecă prin mintea noastră gânduri rele față de semenul nostru, fie că avem sau nu dreptate.

O rugăciune spusă cu inima murdară de gânduri rele va murdări și rugăciunea, căci gândul preamurdar învinge gândul rugăciunii. Pentru că dacă punem mir peste ulei stricat, se strică tot mirul.

Un gând bun și curat are mai mare putere decât orice nevoiță am face, pentru că gândurile bune paralizează gândurile rele și diavolești înainte de atac, ne spune Cuviosul Paisie Aghioritul.

Datorită firii noastre căzute, a păcatelor, a ispitelor care vin de la oameni și de la diavoli, vom avea gânduri rele.

De aceea, creștinul trebuie să facă în mintea sa o fabrică de gânduri bune, în care să facă numai gânduri bune, iar gândurile rele să le schimbe în gânduri bune, având ca temelie smerita cugetare.

Prin gândurile rele, de judecare și nedreptate asupra aproapelui, împiedicăm venirea harului dumnezeiesc și lăsăm pe diavol să lucreze liber asupra noastră. Însă gândurile curate pe care le cultivăm în inima noastră, căutând să vedem numai părțile bune ale semenului nostru, au mai mare putere decât toată nevoița pe care am face-o și ne ajută mai eficient.

Fiecare creștin trebuie să ajungă să le vadă pe toate curate. Sfântul Apostol Pavel ne spune: "Toate sunt curate celor curați. Dar pentru cei întinați și necredincioși nimic nu este curat, dimpotrivă, lor li s-au întunecat și mintea și credința" (Tit 1, 15).

Îndrumar pentru dobândirea smeritei cugetări cu ajutorul "Rugăciunii lui Iisus"

Viață creștinului trebuie să fie o continuă pocăință. Iar acest lucru se poate realiza practicând "Rugăciunea lui Iisus".

1. În primul rând, trebuie să fii împăcat cu tine însuși și cu fratele tău, iertând totul, chiar dacă ai sau nu ai dreptate (Matei 5, 24; 11, 25) și curățindu-ți sufletul prin Taina Sfintei Spovedanii.

2. Înainte de a ne ruga, trebuie să ne curățim mintea și inima prin gânduri și fapte bune. Pentru că prin gândurile rele, de judecare și nedreptate asupra aproapelui, împiedicăm venirea harului dumnezeiesc și lășăm pe diavol să lucreze liber asupra noastră.

Însă gândurile curate pe care le cultivăm în inima noastră, căutând să vedem numai părțile bune ale semenului nostru, au mai mare putere decât toată nevoința pe care am face-o și ne ajută mai eficient. Trebuie să-i vedem pe toți oamenii, toată făptura și chiar pe diavoli mai buni ca noi. (Prin păcate devenim robi ai diavolilor și, deci, suntem mai răi ca ei.)

3. Apoi să facem un exercițiu, practicând "Rugăciunea lui Iisus", în liniște totală și în singurătate, de cel puțin două ori pe zi, câte 15 minute. În timpul acestui exercițiu suntem atenți cu mintea și orice gând bun sau rău pe care îl avem îl lovim de Piatra Hristos, zicând "Rugăciunea lui Iisus" cu smerită-cugetare. Vom deveni mai interiorizați și mai conștienți de păcatele noastre dacă înlocuim cuvântul "păcătos" prin cuvântul ce reprezintă gândul sau patima care ne luptă.

Sfinții Părinți neptici spun că: "O singură simțire dintre toate simțirile necurate ale inimii păcătoase poate fi întrebuințată în practicarea Rugăciunii lui Iisus, întristarea pentru păcate, pentru cădere, pentru necurăție și pentru pierderea sufletului. Simțământul de pocăință face să amuțească toate celelalte simțăminte necurate ale inimii. De aceea, cea dintâi poruncă dată de Mântuitorul Iisus Hristos oamenilor este pocăința: "*Pocăiți-vă, că s-a apropiat Împărăția Cerurilor*" (Mt. 4, 17).

Spre exemplu, dacă ne luptă desfrânarea, vom spune: "*Doamne Isuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, desfrânatul!*".

Dacă ne luptă zavistia pentru darurile firești și duhovnicești ale aproapelui, vom spune: "*Doamne Isuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, zavistnicul!*".

Iar atâta timp cât suntem luptați de patimi, să strigăm din toată inima și cu toată convingerea: "*Doamne Isuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă, pe mine îndrăcitul!*".

Dacă ne luptă mânia, vom zice: "*Doamne Isuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, ucigătorul de oameni!*" ș.a.m.d.

În acest fel, rugăciunea noastră nu va mai fi monotonă și mecanică, ci va deveni conștientă, interiorizată și concentrată. Este bine să ne rugăm astfel până când darul dumnezeiesc se va pogorî asupra noastră, curățindu-ne de păcate și alungând pe diavoli. După aceasta, să continuăm nevoița cu smerita cugetare și "Rugăciunea lui Iisus" în timp ce desfășurăm alte activități, pentru că diavolii și oamenii păcătoși ne vor ispiti cu mândria, mânia, desfrânarea și celelate patimi, pentru a ne doborî duhovnicește. Rugăciunea o zicem rar, cu atenție, cu smerită cugetare și nu trebuie să ne speriem și să renunțăm când vom vedea în noi stărnindu-se patimile și diavolii, pentru că acesta este semnul că a început lucrarea curățitoare de patimi.

În timpul zile și înainte de culcare să spunem "Rugăciunea lui Iisus" cu smerită cugetare, pe respirație sau pe pulsul inimii.

Iar când mintea ne este tulburată de duhurile lumești și diavolești și nu ne putem ruga în gând, să spunem rugăciunea cu voce tare sau în șoaptă.

Lucrarea "Rugăciunii lui Iisus" trebuie să fie tainică, iar atunci când suntem solicitați la ascultări binecuvântate, să le împlinim cu dragoste creștinească.

Ce vom obține? Se cultivă voința de a ne ruga, se face simțită lucrarea harului dumnezeiesc care ne curățește de patimi, avem smerită cugetare, pace și bucurie duhovnicească.

Cuviosul Siluan Athonitul ne învață: "Foarte bun lucru este a învăța smerenia lui Hristos, cu ea viața creștină este ușoară și frumoasă și toate se fac dragi inimii. Numai celor smeriți li se arată pe Sine Domnul prin Duhul Sfânt. Dar dacă nu ne smerim, nu vom vedea pe Dumnezeu". Iar dacă nu ne smerim, darul Duhului Sfânt

se va îndepărta de la noi și vom cădea în patimi trupești și în cursele oamenilor păcătoși și ale diavolilor.

Cât timp suntem începători în practicarea "Rugăciunii lui Iisus" trebuie să fim atenți la muncile care solicită atenția și sunt periculoase (conducerea unui autoturism, a unui utilaj, traversarea străzilor, a liniilor ferate, etc.).

Greșeli în practicarea "Rugăciunii lui Iisus"

1. Creștinul care practică "Rugăciunea lui Iisus" trebuie să aibă dreaptă socoteală. Asceza aspră, postul și privegherea, pentru a primi darurile dumnezeiești, îl pot conduce pe nevoitor la mândrie și chiar la ieșirea din minți. Dacă, în timpul practicării "Rugăciunii lui Iisus", ne vom considera mai buni ca semenul nostru, nu ne aflăm pe calea smeritei cugetări, lucrarea noastră făcându-se cu duh de mândrie.

2. Există creștini care practică "Rugăciunea lui Iisus" cu scopul de a ajunge în scurt timp la vederea "Luminii dumnezeiești" și, nereușind, își pierd râvna sau deznădăjduiesc. Nevoitorul trebuie să știe că acest lucru nu se întâmplă imediat, ci după mulți ani, atunci când ajungem la smerenia în care vom putea vedea Lumina dumnezeiască.

3. Altă greșeală este atunci când dăm importanță metodelor psihotehnice de practicare a "Rugăciunii lui Iisus", considerându-le miraculoase.

4. Altă greșeală este atunci când vrem să trecem prea repede de la o treaptă de rugăciune la alta. De asemenea, nu trebuie să ne gândim prea mult în ce treaptă de rugăciune ne aflăm.

5. O altă ispită a "Rugăciunii lui Iisus" este cea legată de lacrimi. Atunci când "Rugăciunea lui Iisus" rămâne în minte, ochii varsă multe lacrimi duhovnicești. Dar acest lucru nu este întotdeauna obligatoriu. De asemenea, pot apărea și lacrimi rele.

6. Nu căutați senzaționalul. Fugiți de vedenii și vise, pentru că suntem păcătoși și nu suntem vrednici de descoperiri dumnezeiești.

Viețuirea creștină. Întrebări și răspunsuri

Părintele Cleopa: Prea Cuvioase Părinte Stareț, vă rugăm să ne spuneți câteva cuvinte despre reactivarea mișcării "Rugul Aprins".

Părintele Mina: Problema pe care o pune această mișcare duhovnicească este următoarea: Ce opunem noi creștinii ortodocși secularizării, modernismului și mișcărilor anticreștine?

Părintele Ierodiacon Cleopa Paraschiv recomandă o mișcare mai amplă, cunoscută în trecut, sub numele de "Rugul Aprins". Are un caracter moral, dogmatic și mistic incontestabil. Reactivarea acestei mișcări duhovnicești este pornită dintr-o râvnă curată, cu bune intenții de trezire duhovnicească. Se propune un program și mijloacele care conduc la realizarea acestui scop și îndeamnă clerici și laici, ca să participe efectiv la această trezire sufletească.

Este bine să menționăm că expresia "Rugul Aprins" este biblică, o întâlnim în cartea "Ieșire", când Moise era cu turmele de oi în muntele lui Dumnezeu, la Horeb, "iar îngerul Domnului i s-a arătat într-o pară de foc din mijlocul unui rug, și (Moise) a băgat de seamă că rugul ardea, dar rugul nu se mistuia" (Ieșire, 3, 2).

De la acest mister a luat denumirea mișcarea isihastă de la Mănăstirea Antim în anul 1945. Tema este biblică și conduce la ideea de a aprinde râvna pentru o trezire la viața spirituală, asemenea rugului care ardea și nu se mistuia. Biserica Ortodoxă vede în acest mister taina întrupării lui Dumnezeu din Fecioara Maria, care a primit în preacurat trupul ei focul dumnezeirii și nu a ars. Și noi primim focul dumnezeirii nu pentru ca să ne ardă, ci ca să ne curățească de toată întinăciunea, când chemăm numele lui Hristos și când în smerenie facem pocăință; dar, în special, când primim Sfânta Împărtășanie.

În această lucrare sfântă trebuie să vedem prezența lui Dumnezeu și să ne apropiem cu frică și cu cutremur, precum îl atenționează Dumnezeu pe Moise: "De aici mai departe să nu te apropii!; scoate-ți încălțăminte din picioare, că locul pe care stai este pământ sfânt! Nu te apropia aici!" (Ieșire 3, 5). Cu alte cuvinte, Domnul a zis: de locul cel sfânt și de Dumnezeu apropie-te cu curăția cugetului și a inimii, și nu cu îndrăzneală și nerușinare sau cu nesocotință, ci cu frică și cu cutremur, căci în acest loc este Domnul. Și înțelege de aici că și noi, prin chemarea numelui Domnului Iisus în cugetul și în inima noastră, vom aprinde dragostea de Hristos. Duhul Sfânt să ardă în noi zgura păcatului, să ne curățească cu focul care arde, dar nu ne mistuie, ci ne sfințește cu numele Său cel Sfânt: "Foc am venit să arunc pe pământ și cât aș vrea să fie acum aprins!" (Luca 12, 49).

Mișcarea "Rugul Aprins" a fost organizată de către clerici și mireni, toți intelectuali de marcă: scriitori, medici, pictori, muzicieni, studenți. Importantă era practicarea "Rugăciunii lui Iisus". Părintele Arhimandrit Sofian Boghiu spunea că, la acea vreme, exista puțină bibliografie mistică în limba română, iar cei care participau la ședințele "Rugului Aprins" susțineau referate în legătură cu isihasmul și "Rugăciunea lui Iisus".

La aceste ședințe a participat și părintele rus Ioan Kulighin, care avea "Rugăciunea inimii" și îi iniția pe membrii grupului în această practică. Conducătorul mișcării, poetul, gazetarul și marele om de cultură Daniil Tudor a fost inițiat, pentru a practica "Rugăciunea lui Iisus", de către părintele Ioan Kulighin.

Această mișcare, ce și-a avut început de a ființa cu preocupări isihaste, astăzi o reactivăm prin ceea ce numim noi: "Rugăciunea lui Iisus pentru toți", căci vremurile ne duc în mod excesiv la toate jonsniciile ce se propagă în societatea zilelor noastre, iar noi venim să le contrapunem practica "Rugăciunii lui Iisus pentru toți".

Idea își găsește oarecum ecou în inimile multor teologi, mai ales ale acolora care au trecut prin suferințele grele ale temniței comuniste. Aceștia (credincioși, călugări, preoți), fiind în izolare și în prigoană, supuși la grele încercări și suferințe, mărturisesc că nu le lipsea practica "Rugăciunii inimii", așa cum vedem din cuvintele Părintelui Sofian Boghiu. Iată o mărturie în legătură cu Crăciunul petrecut în anul 1949, la Aiud, în închisoare: "După deșteptare și deschidere, folosind timpul în care milițienii erau ocupați cu programul lor până în jurul orelor 9-10; programul nostru cuprindea: rugăciunile și psalmii dimineții, făcute în comun; citirea unui capitol sau a unei pericope evanghelice, din memorie; comentariu exegetic al pericopei, actualizarea ei, raportată la persoana proprie (...) și apoi, firesc, la rugăciunea inimii (isihastă), cunoscută celor mai vechi în închisoare din scrierile Sfinților Părinți, Grigorie Palama și Teodor Studitul ..." (Imn pentru crucea purtată", de Virgil Maxim, Editura Gardian, Timișoara, 1997).

Noi nu facem altceva decât să reactivăm această practică a "Rugăciunii isihaste", "Rugăciunea lui Iisus pentru toți", motivați de jonsniciile care au invadat în societatea zilelor noastre. Când vorbim de "Rugul Aprins", să luăm aminte că e momentul să-i dăm extindere în viața Bisericii; "Rugul Aprins" să aprindă și viața Clerului

Bisericii noastre, unde să se vadă mai multă râvnă pentru slujirea în mai multă evlavie, rugăciune și pocăință a preotului.

Mă voi referi la câteva exemple de clerici care s-au distins ca mari nevoitori și duhovnici.

Prea Cuviosul Părinte, Ieroschimonahul Daniil Tudor, stareț la Mănăstirea Rarău, între anii 1954-1958, om cu vastă pregătire culturală și mare teolog, nevoitor în viața de sihăstrie, practicant al Rugăciunii isihaste. A fost bun duhovnic și îndrumător al aceluia care i-au fost ucenici. Când mișcarea "Rugul Aprins" a fost interzisă de autoritățile comuniste, Ieroschimonahul Daniil Tudor a fost condamnat la 25 de ani de închisoare și a murit ca martir în închisoarea de la Aiud.

Părintele stareț Arhim. Ioan Ilarion, de la Mănăstirea Sihăstria Rarău, ucenic al părintelui Daniil Tudor la Mănăstirea Rarău, între anii 1956-1958, arată, într-un articol publicat în luna ianuarie 2003, viața de evlavie pe care părintele Daniil Tudor o imprimase ucenicilor săi în practica "Rugăciunii isihaste": "vedeam frați tineri, de 16-17 ani, cu metaniile în mână, tăcuți și senini... când se întâlneau doi frați prin curtea mănăstirii, se închinau unul în fața celuilalt, de fiecare dată își ziceau "binecuvântați" cu mare evlavie și respect (...). În răstimpuri, frații se opreau din muncă, stăteau în genunchi și se rugau chiar acolo, sub cerul liber (...); asta era una dintre ascultările date de stareț: în mănăstirea Rarău nu se muncea niciodată o oră întregă. O jumătate de oră munceai, o jumătate de oră trebuia să citești sau să te rogi. Fiecare călugăr avea mătaniile la brâu și o trăistuță din lână, pusă pe după cap, pieziș, în care obligatoriu purta o carte de rugăciuni. Îi vedeai chiar și pe monahii ciobani, în vârf de munte, îngenunchiați între oi, cu palmele încleștate de rugă. Așa umbla și starețul, îmbrăcat modest, ca un simplul monah. Rugăciune, rugăciune, rugăciune-neîntreruptă, acesta era principalul lui îndemn(...).

Avea mereu "Rugăciunea lui Iisus" în suflet (...). Știa șase limbi străine la perfecție, toată noaptea se ruga și citea (...); atunci când ne învăța cum să ne rugăm și ce înseamnă "Rugăciunea inimii", amintea, adesea, "despre puternica lui experiență mistică pe care a trăit-o...".

În zilele noastre putem aminti alte exemple de stareți spre care se îndreaptă credincioșii pentru a găsi îndrumători de viață duhovnicească, duhovnici cu viață îmbunătățită în mănăstire

(Arhim. Arsenie Papacioc, Arhim. Ioanichie Bălan, Arhim. Teofil Părăianu, Protos. Iustin Pârvu, Ierom. Adrian Făgețeanu...).

Un stareț, după ce are numirea de stareț și cunoaște atribuțiile administrative, trebuie să fie un părinte duhovnicesc, pentru ca, prin exemplul vieții lui, să îndrume pe fii săi duhovnicești — ucenicii lui. Starețului pe lângă îndatoririle sale administrative, nu trebuie să-i lipsească viața de evlavie și rugăciune permanentă, în care își află împlinirea sa duhovnicească, fiind cu luare aminte la cuvintele Domnului Iisus Hristos: "Privegheați și vă rugați, ca să nu intrați în ispite" (Matei 26, 41).

După cuvântul Domnului, starețul să îndrume la viața de nevoiță și de trăire duhovnicească și, în mod deosebit, la paza minții, paza limbii, înfrânarea și pravila mare și de calitate. Iar ca păstor de suflete, să nu-i lipsească tactul pastoral, având exemplul pe Iisus Hristos — Păstorul cel Bun, care s-a dăruit în slujba oamenilor până la jertfa supremă.

Un stareț cu o pregătire spirituală și culturală la cerințele vremii actuale trebuie să fie cu deschidere și dăruire prin acte filantropice, și anume: ca duhovnic, să fie la dispoziția credincioșilor; ca bun îndrumător, să le răspundă la problemele lor multiple și la diferitele lor necazuri; omului obidit să-i fie sprijin și ajutor. Să construiască, să susțină material și financiar în spirit samarinean orfelinatele, azilele de bătrâni, spitalele și persoanele defavorizate.

Ca exemplul menționăm pe Prea Cuviosul Părinte Stareț Iustin Pârvu de la Mănăstirea Petru-Vodă, din Mitropolia Moldovei și Bucovinei.

Personal, am binecuvântarea Sfântului Sinod al Bisericii Ortodoxe Române de a propovădui practica isihastă și "Rugăciunea lui Iisus" și, din anul 1993, merg prin parohii, prin mănăstiri și prin centrele culturale, peste tot, unde sunt invitat, și propovăduiesc despre învățarea și practicarea "Rugăciunii lui Iisus".

Toți preoții Bisericii Ortodoxe au pregătire cultural-teologică, Seminarul și Facultatea de Teologie, iar alții și alte studii. Toți preoții care fac parte din Clerul Bisericii Ortodoxe au hirotonia și pregătirea de a predica Evanghelia lui Hristos. Prin faptul că li se încredințează o parohie, se consideră că sunt pregătiți și capabili să conducă pe credincioși la limanul mântuirii.

Dar, la pregătirea pe care o are pentru a administra Sfintele Taine și pentru a păstori pe credincioșii din parohie, îi mai trebuie pentru a fi un bun păstor și lumină lumii:

1. evlavie sau credințioșie și

2. rugăciunea particulară (nu numai rugăciunile cu care se roagă în Biserică). Calitatea misiunii pastorale depinde de calitatea rugăciunii preotului. Atunci când rugăciunea particulară a preotului este făcută cu evlavie și este meditativă, iar predica reflectă Cuvântul lui Dumnezeu și trăirea personală, pastorația are succes.

Prin urmare, pe lângă pregătirea cultural-teologică, preotului nu trebuie să-i lipsească aceste două virtuți: evlavie și rugăciunea personală. Astfel va putea ridica viața spirituală a credincioșilor din parohia sa. Dacă va avea și aceste două virtuți, va putea duce și o viață de pocăință exemplară. Se va spovedi și va împlini zilnic canonul de rugăciuni personale care îl va întări în misiunea lui duhovnicească de preot misionar. Va trebui să facă și acte caritabile.

Toate acestea i se cer unui preot de mir, paroh, credincios, evlavios și rugător. Unii preoți de mir, în rugăciunile liturgice se roagă în mod deosebit pentru toate categoriile sociale: săraci, tineri, studenți, copii, elevi. Sâmbăta săvârșesc Sfânta Liturghie pentru elevi care cântă și dau răspunsuri la strană. Astfel, copiii deprind cântările Sfintei Liturghii și participă activ la viața liturgică.

O preocupare bine organizată la toate nivelurile este fapta filantropică, altruistă: pentru sinistrați, săraci, copii orfani, bătrâni și handicapați, pentru care se procură alimente, materiale de construcții, mobilă etc. La Hramul Bisericii se face colectă de alimente și bani, cu ajutorul consilierilor și credincioșilor care au fost pregătiți pentru această misiune.

În legătură cu activitățile menționate evidențiem pe I. C. Savrofor Gheorghe Grindu, cu prezbitera — învățătoarea Maria, din parohia Sfântul Gheorghe, B-ul 15 nov. Nr.29, Brașov.

Apoi părintele Tănase Nicolae din parohia Valea Plopului, care a înființat un cămin-orfelinat; având în întreținere, îndrumare și educare în spirit creștin ortodox, peste 100 de copii.

Evidențiem și pe părintele paroh Milea Mihail din Buzău care a înființat un cămin pentru copiii străzii, ocupându-se de întreținerea, educarea și formarea copiilor în domeniul artei

populare. A construit și o Biserică cu numele "Biserica Copiilor Străzii".

Aceste personalități ale Bisericii noastre Ortodoxe trebuie să fie evidențiate pentru calitățile lor de evanghelizare și slujire diaconală. Prin ei se înnoiește Biserica și va arde cu har dumnezeiesc, ca Rugul Aprins.

Părintele Cleopa: Problema viețuirii creștine, a misticii, a unirii cu Hristos, aceasta este, în fond, și isihasmul. Însă o problemă fundamentală, pe care o abordează mișcarea "Rugul Aprins", este cea a timpului în care muncim și a timpului liber.

Spre exemplul, în cursul săptămânii, desfășor o muncă mai puțin creștină sau chiar necreștină: lucrez la un bar, la o discotecă, la un restaurant, sau patronul mă obligă să fac ilegalități, să lucrez în sărbători etc. Mișcarea "Rugul Aprins" tratează acum rugăciunea și fapta creștină. Mirenii care vor să sporească duhovnicește trebuie să petreacă timpul liber tot creștinește: să ajute la reparația, curățenia și construcția de Biserici, activități filantropice, editoriale, pelerinaje la Sfintele Mănăstiri, activități corale etc.

Părintele Mina: Creștinul ortodox trebuie să se roage lui Dumnezeu și să-și găsească un loc de muncă potrivit cu starea lui sufletească, potrivit cu dorința de a progresa în viața duhovnicească. Făcând astfel, îi va ajuta și pe alți oameni să se mântuiască. Sunt și meserii incompatibile cu viețuirea creștină. Noi trebuie să vedem pe fiecare creștin în ce stadiu se află; să-l îndrumăm și să-l ajutăm. Esențial este următorul aspect: că el este acolo sau în altă parte, să sfințească locul și să se ridice din răutăți prin rugăciune și prin celelalte fapte bune creștine.

Unui creștin care trăiește în păcate n-o să-i spui de prima dată să practice "Rugăciunea lui Iisus". Trebuie să-i vorbești mai întâi despre lucrurile elementare: să nu mai facă păcate, să se spovedească, să postească, să participe regulat la Sfânta Liturghie, să facă milostenie și să citească zilnic canonul de rugăciuni personale.

Părintele Cleopa: Mișcarea "Rugul Aprins" are următorul principiu de bază: Mai întâi, sfințește-te pe tine și apoi sfințește lumea. Spre exemplul, dacă un scriitor a scris lucruri lumești și păcătoase, duhovnicul îi va da canon să participe regulat la Sfânta Liturghie, să se spovedească, să postească, să citească zilnic canonul de rugăciuni personale și să fie un scriitor creștin (să scrie cărți și articole creștin-

ortodoxe etc.). Așa, respectivul scriitor are posibilitatea să înmulțească, creștinește, darurile primite de la Dumnezeu.

Părintele Mina: Este o idee bună. Arta este lucrarea care transmite emoții și sentimente. Prelucrează o anumită realitate. Iar sufletul artistului realizează acest lucru. De aceea, scriitorul trebuie să-și formeze și să-și sfințească sufletul creștinește, să creeze în spiritul moralei creștin ortodoxe care curățește: sfințește și mântuiește. Căci pentru fiecare cuvânt scris sau vorbit, vom da seamă la Înfricoșata Judecată: câți oameni am zidit sufletește și câți alții și-au pierdut sufletul, prin citirea cărților și a predicilor noastre.

Părintele Cleopa: Sau, dacă ești doctor, vei primi canon să fii doctor creștin, să practici o medicină creștin ortodoxă. În primul rând, să trăiască creștinește, să participe regulat la Sfânta Liturghie, să se roage, să se spovedească și celelalte fapte bune creștine, iar în profesia lui să lucreze la vindecarea bolnavilor cu harul dumnezeiesc, pe care l-a primit prin Sfintele Taine. Pentru că, dacă doctorul este necredincios, nu va lucra deplin prin el harul dumnezeiesc la vindecarea pacienților.

Părintele Mina: Un medic care cunoaște învățătura de credință creștin ortodoxă și viețuiește creștinește este de mare folos pentru bolnavi. El trebuie să lucreze după știința medicală pe care și-a însușit-o și harul lui Dumnezeu îi va da multă pricepere și înțelepciune. Harul lui Dumnezeu îl va înțelepți și-i va da puteri vindecătoare. El va lucra la vindecarea bolnavilor cu puterile sufletești și trupești, dar și cu harul dumnezeiesc. Dacă se roagă în timp ce pune diagnosticul sau tratează, va avea mare ajutor de la Dumnezeu în activitatea sa. Un exemplu în acest sens este doctorul Pavel Chirilă, de la Asociația Filantropică Medicală Creștină — Christiana.

În cadrul "Centrului de medicină naturistă — Naturalia" a construit o Biserică Ortodoxă, unde a angajat, prin Patriarhia Ortodoxă Română, un preot. Săptămânal vin sute de pacienți pentru consult, tratament și asistență religioasă (Spovedanie, Sfântul Maslu, Sfânta Împărtășanie, Sfânta Liturghie).

Părintele Cleopa: Să abordăm un pic și educația creștin ortodoxă a copiilor. De aici începe lucrarea anticreștină. Astăzi se înregistrează avorturi și nașteri la fetițe de 10-12 ani și un rol important negativ în educație îl au televizorul, internetul, școala și familia. Dacă Biserica Ortodoxă învață înfrânarea patimilor, societatea

civilă de astăzi propovăduiește desfrânarea patimilor. Aceasta este o politică, o revoluție sexuală care urmărește distrugerea duhovnicească a țării, de la nivelul copiilor. De ce? Dacă creștinul face păcate trupești, își strică sufletul și trupul și trăiește și muncește mai mult pentru a-și împlini poftele păcătoase. Acesta este scopul urmărit de cei care conduc astăzi lumea: o societate de consum, care să le aducă un profit maxim. Pentru că oamenii duhovnicești au nevoie de foarte puțin în ceea ce privește lucrurile materiale.

Ce se poate face, concret, în contextul actual, pentru educația creștin ortodoxă a copiilor? Pentru că, dacă de la o vârstă mică, 10-14 ani, fac păcate mari, va fi foarte greu ca, mai târziu, să aibă o viață creștin ortodoxă.

Părintele Mina: Libertatea aceasta excesivă dă posibilitatea satanei să lucreze sub alte forme, ca să-l aducă pe creștin la păcate trupești. Sigur, trebuie să ne ocupăm de educația creștin ortodoxă a copiilor și a tineretului. Personal, le spun părinților: "În casa dumnevoastră să aveți un colț sacru unde întreaga familie să-și plece genunchii și să se roage lui Dumnezeu. Iar pe copil să-l învețe credința ortodoxă, să se roage, să-l învețe lucruri practice (să ude florile, să facă mici cumpărături, curățenie etc.). Copilul trebuie învățat și cu munca, nu numai cu morală. Trebuie să-l înveți să se ferească de desfrâu și de celelalte păcate; dacă, de mic, îl înveți cu aceste lucruri, îl înveți să te asculte și te va asculta mai târziu. În timpul liber să meargă la Biserică, în pelerinaje la Sfintele Mănăstiri, să participe la activități filantropice, și nu la discotecă. Discoteca este școala iadului. Acolo se învață desfrâul, beția, drogurile, perversiunile sexuale etc. De asemenea, la televizor și pe internet să urmărească numai emisiunile educative, culturale și religioase.

Un alt aspect negativ este și faptul că nu există cărți de educație creștin-ortodoxă a copiilor; ei rămân total descoperiți în fața ispitelor specifice acestei perioade: televizor, internet, presă, parcul, strada, maidanul etc.

Părintele Cleopa: Sunt, dar puține. Mă gândesc că, poate, aveți Sfinția Voastră posibilitatea să propuneți să se introducă, în cadrul Facultăților de Teologie Ortodoxă și Asistență Socială, cursuri de educație creștin ortodoxă a copiilor. Sfinții Părinți spun că trebuie să educăm copilul creștinește din fragedă copilărie, de la vârsta de 3-5 ani, când sufletul lui este curat și nevinovat. Să-l învățăm cu

ascultarea, rugăciunea și celelalte virtuți pe măsura vârstei lor. Altfel, îl va educa lumea păcătoasă și diavoli.

Noi ne propunem să scriem și să tipărim cărți sfinte la nivelul de înțelegere a copiilor: Viețile Sfinților pentru copii, pilde și istorioare morale, cărți de rugăciune etc.

La toate neajunsurile expuse până aici se adaugă și faptul că nici părinții și nici o parte din preoți nu sunt pregătiți să facă educație creștin-ortodoxă copiilor mici. În unele cazuri, nici profesorii de religie nu au credință, pregătirea și moralitatea necesare predării orelor de religie. Mai mult, unii dintre ei nu merg la biserică, nu se spovedesc, nu postesc. Astfel, se ajunge în situația laicizării învățământului religios ortodox. Mi-au spus părinții, că la școala unde învață copiii lor, profesoarele de religie nu au o viețuire creștină și vin îmbrăcate cu mini-jupe, decolteu și machiate.

Preotul trebuie să predea orele de religie în școală, pentru că are harul preoției, pregătirea și experiența necesară, iar prin școală trece toată populația țării. În timpul celor 8-12 ani de școală se fac cu elevii sute de ore de religie. Dacă preoții din parohie nu au timp să predea ore de religie în școală, să fie hirotoniți, pentru aceasta, absolvenți ai Facultăților de Teologie.

Un preot mi-a spus că a învățat pe elevii din clasa a II-a, la ora de religie, să spună "Rugăciunea lui Iisus". După o săptămână, o elevă a venit și a zis: "Părinte, ne-ați spus cum se începe "Rugăciunea lui Iisus", dar nu ne-ați spus cum se oprește". În sufletul ei curat și nevinovat lucra darul "Rugăciunii lui Iisus". Alți copii spuneau că adormeau spunând "Rugăciunea lui Iisus", și se trezeau zicând-o.

Părintele Mina: De astfel de copii trebuie să ne ocupăm în mod special. Să-i învățăm, să-i îndrumăm la marii noștri duhovnici și spre mănăstirile noastre canonice. În privința celorlalte aspecte prezentate, lucrurile sunt la început, încă sunt multe lipsuri, dar trăim cu nădejdea că toate se vor rezolva. Biserica noastră ortodoxă a dat deja dispoziții de a se îndrepta aceste lipsuri, care se petrec pentru că cei care au făcut o astfel de pregătire didactică sunt selecțaiți tot din rândul tineretului zilelor noastre, crescuți și influențați de multe josnicii și nu sunt veniți din cer, din ceata îngerilor.

Părintele Cleopa: Mișcarea "Rugul Aprins" nu este o organizație cu membri cotizanți, ci un duh de trezire și trăire duhovnicească, care trebuie să pornească din rândul credincioșilor și preoților care

au cunoștință de obiectivele acestei mișcări și se angajează să trăiască mai întâi ei creștinește și apoi, pe măsura puterii pe care o au de la Dumnezeu, să-i ajute și pe ceilalți, începând cu cei mai apropiați.

Părintele Mina: Înainte de război era un călugăr, Dionisie Lungu, care avea ziarul lui, "*Glasul monahilor*", în care scria articole și îndrumări duhovnicești pentru monahi. Mergea cu mașina, cu trenul și pe jos și-l răspândea în toată țara. Legat de acest aspect, am scris și o piesă de teatru religioasă. Conținutul ei are ca scop trezirea la viața duhovnicească. Am dat-o publicității.

Părintele Cleopa: În acest domeniu este mult de lucru, pentru că noi nu avem cultură creștin-ortodoxă (literatură, dramaturgie, filme etc.), iar creștinii noștri, în timpul liber, se cultivă cu ceea ce găesc.

Un alt obiectiv al mișcării "Rugul Aprins" îl reprezintă pelerinajele interne și externe, precum și mănăstirile misionare. Nu toți ghizii sunt pregătiți pentru pelerinaje la mănăstiri și nu toate mănăstirile au personal monahal pregătit și condițiile necesare pentru primirea, îndrumarea și cazarea pelerinilor. Consider că ar fi bine să avem în țară 15-20 de mănăstiri pregătite pentru misionarism. Ce spuneți de părintele Iustin Pârveu?

Părintele Mina: Părintele Iustin Pârveu este duhovnicul care s-a dăruit misionarismului. Ne trebuie mănăstiri misionare care să aibă un rol deosebit în ceea ce privește viața duhovnicească a monahilor și pelerinilor.

Părintele Cleopa: În contextul exploziei informaționale, a mijloacelor electronice de informare (televizor, internet ...), mulți creștini au renunțat la două deprinderi care au un rol important în formarea lor duhovnicească: rugăciunea și lecturarea cărților sfinte. Duhovnicii noștri trebuie să dea canon de rugăciuni creștinilor, dar și lecturarea cărților sfinte.

Părintele Mina: Este foarte important acest lucru. Am scris un articol pe această temă: "Pentru o biserică dinamică".

"Rugăciunea lui Iisus" pentru toți — îndrumări de propovăduire

Părintele Cleopa: Suntem la Mănăstirea "Sfinții Apostoli Petru și Pavel" din Huși, în luna septembrie 2002. Părintele Mina Dobzeu

prezintă și alte aspecte în legătură cu învățarea și propovăduirea "Rugăciunii lui Iisus" pentru toți.

Părintele Mina: Trebuie să facem deosebire netă între cel ce se consacră pentru a se ridica pe culmile ascensiunii duhovnicești și care folosește "Rugăciunea lui Iisus" ca armă de înduhovnicire și creștinul de rând, pe care vrem să-l învățăm să deprindă și el "Rugăciunea lui Iisus". În acest caz, trebuie să o prezentăm ca pe o rugăciune simplă, accesibilă tuturor, după cuvântul Domnului nostru Iisus Hristos, Care ne zice: "Veniți la Mine toți cei osteniți și împovărați, și Eu vă voi odihni! Luați jugul Meu asupra voastră; și învățați-vă de la Mine, că sunt blând și smerit cu inima, și veți afla odihnă sufletelor voastre!" (Matei 11, 28-29).

Înțelegem ca noi să prezentăm "Rugăciunea lui Iisus" astfel încât s-o priceapă cel începător. Să nu-i spunem lucruri prea înalte, care să-l sperie, și să creadă că această rugăciune nu este pentru el.

"Rugăciunea lui Iisus" este greu de realizat când creștinul vrea dintr-o dată să facă minuni și nu înțelege că trebuie să rămână la smerenia vameșului. Noi trebuie să recomandăm un exercițiu scurt pentru a-și câștiga deprinderea de a se ruga cu această rugăciune și pentru a se coborî cu mintea în inimă, pentru ca apoi să aplice această deprindere la toate rugăciunile din pravila zilnică. Așa se poate realiza calitatea rugăciunii. Deci acesta este scopul urmărit: să realizăm calitatea rugăciunii, folosind întreaga pravilă de rugăciune.

Nu trebuie să renunțăm la canonul de rugăcini personale, deoarece el cuprinde toate felurile de rugăciune: de laudă, de mulțumire, de cerere și rugăciune de pocăință. Astfel s-o prezentăm și să nu spunem că este greu. Aceasta este o expresie care nu zidește pe omul mai puțin credincios și educat. La cei începători nu trebuie să le dăm deodată totul, ci treptat, și să-i hrănim cu lapte.

"Rugăciunea lui Iisus" nu este o taină, cum sunt cele șapte Sfinte Taine ale Bisericii, pe care le săvârșește numai preotul, ci este o rugăciune de pocăință. Nu-l obligăm de la început pe creștin la multe, ca să nu-l înspăimântăm. Iar când îi explicăm că va trece prin ispите, trebuie să-l încurajăm, pentru că Dumnezeu nu dă ispите peste puterile omului: "Fericit bărbatul care rabdă ispita, fiindcă la capătul încercării va primi cununa vieții, pe care Dumnezeu le-a făgăduit-o celor ce-L iubesc" (Iacob 1, 12).

Dar ispita este bună, pentru ca să-l întărească și să-l instruiască în lucrarea cea bună și ziditoare de suflet a rugăciunii. Ispita e bună pentru că aduce încercare, încercarea aduce răbdare, răbdarea aduce nădejde, iar nădejdea nu ne dă de rușine.

Să propovăduim "Rugăciunea lui Iisus" ca pe-o rugăciune simplă, de pocăință, pe care s-o învețe tot creștinul, ca pe ceva ce este accesibil și nu ca pe ceva care să-l înspăimânte. Să nu rămânem tributari practicilor trecutului, când această rugăciune era prezentată cu mare exigență.

În special, să luăm aminte să nu umblăm după minuni; să ne ferim de superstiții, de vise, de vedenii, de șoaptele diavolilor, căci acestea sunt lucrări ale satanei. Creștinul ortodox se conduce după rațiunea sănătoasă, luminată de înțelepciunea lui Dumnezeu, pe care o află și o primește din Sfânta Scriptură și Sfânta Tradiție, din predicile și catehezele preoților, precum și din lecturarea cărților sfinte.

Să le vorbim credincioșilor despre Rugăciunea lui Iisus, în limba vameșului, a tâlharului de pe cruce și a femeii canaanience. Trebuie să ne coborâm din castelul de fildeș într-o lume mult secularizată și mult înstrăinată de la Dumnezeu. Biserica lui Hristos este pentru toți, nu numai pentru cei sporiți duhovnicește. Iar Domnul nostru Iisus Hristos știe să se pogoare la cei care au nevoie de mântuire, precum ne spune: "Nu cei sănătoși au nevoie de doctor, ci cei bolnavi... că n-am venit să-i chem pe cei drepti la pocăință, ci pe cei păcătoși" (Matei 9, 12-13). Deci să îndepărtăm aspectul fariseic din propovăduire. Domnul nostru Iisus Hristos ne spune: "Împărăția lui Dumnezeu este înlăuntrul vostru" (Luca 17, 21) și ne îndeamnă: "Priveghiați și vă rugați, ca să nu intrați în ispită. Că duhul este osârduitor, dar trupul este neputincios" (Matei 26, 41).

Ce auzim, însă, la unii monahii astăzi: "Nu mă rog cu "Rugăciunea lui Iisus", pentru că voi avea ispite"; "Nu citesc la Psaltire, căci voi avea ispite". Dar Domnul Iisus Hristos ne îndeamnă: "Intrați pe poarta cea strâmtă; că largă este poarta — și lat este drumul ce duce la pieire și mulți sunt cei ce intră prin el; și strâmtă este poarta — și îngust este drumul ce duce la viață — și puțini sunt cei ce îl află" (Matei 7, 13-14). Să intrăm pe poarta cea strâmtă și să mergem pe calea cea îngustă. Să luăm aminte și să înțelegem adâncul învățaturii biblice, Cuvântul Domnului nostru Iisus Hristos și să

nu-l interpretăm în duh fariseic, așa cum ne convine nouă ca să nu-l împlinim.

Să-i captăm pe creștini prin a-i deprinde să învețe și să zică "Rugăciunea lui Iisus" și să nu-i înspăimântăm cu ispitele ca și cum diavolii sunt mai puternici decât Domnul Iisus Hristos.

Ce urmărim prin "Rugăciunea lui Iisus pentru toți"? "Ca tot păcătosul să aibă în gură, în minte și-n inimă, chemarea numelui Domnului Iisus Hristos; este o rugăciune de pocăință. În rest, îl încredințăm, pe creștin, Mântuitorului, și-l va călăuzi Hristos, prin Harul Său, mai mult decât credem și putem noi.

Domnul Iisus Hristos, fiind cu trup, umbla pe apă. Dar noi să avem smerenia vameșului și să cerem mereu mila lui Dumnezeu. Ce minuni vrem să facem? Minunea cea mai mare este să mutăm munții păcatelor noastre.

Părintele Cleopa: Prea Cuvioase Părinte, vă rugăm să ne spuneți câteva cuvinte despre modul în care îi învățați pe credincioși să zică "Rugăciunea lui Iisus".

Părintele Mina: În Catedrala "Sfinții Apostoli Petru și Pavel" din Huși, duminică seara, după slujba vecerniei, le spun credincioșilor câteva cuvinte de învățătură, apoi stăm cu toții în genunchi și ne rugăm, timp de 15 minute, zicând fiecare în gând "Rugăciunea lui Iisus".

Părintele Cleopa: Creștinii prezenți în Biserică sunt receptivi la acest exercițiu de rugăciune?

Părintele Mina: Sigur. Acest lucru se poate vedea din numărul mare de credincioși care sunt prezenți în fiecare duminică în Biserică și care se roagă.

Părintele Cleopa: Trebuie să-i învățăm pe creștini să se roage, pentru că din Sfânta Scriptură aflăm că înainte de a veni ziua Domnului cea mare și năpraznică: "cine va chema numele Domnului se va mântui" (Ioil 3, 3; F.A. 2, 21; Rom. 10, 23).

Părintele Mina: Trebuie să prezentăm "Rugăciunea lui Iisus" și din experiența Sfinților și Cuvioșilor români. Avem sihaștrii noștri, cu experiență de viață duhovnicească: Sfântul Paisie de la Neamț, Cuviosul Gheorghe de la Cernica, Sfânta Teodora de Sihla, Cuviosul Vasile de la Poiana Mărului, Cuviosul Iosif de la Peștera Voronei, Ieroschimonahul Daniil Tudor de la Rarău. La vremea lor, au adus iluminarea duhovnicească a "Rugăciunii lui Iisus" în rândul monahilor și credincioșilor. În mod special, trebuie pre-

zentată perioada paisiană, pe care este necesar s-o cunoaștem și să o readucem în trăirea duhovnicească din viața Bisericii noastre.

Părintele Mina — despre rugăciune și muncă

"Sfântul Antonie cel Mare, șezând odată în pustie, a venit în lenevie și în multă întunecare de gânduri și zicea către Dumnezeu:

— Doamne, voi să mă mântuiesc și nu mă lasă gândurile. Ce voi face în scârba mea? Cum mă voi mântui?

Și, sculându-se puțin, a ieșit afară și a văzut pe cineva ca pe sine, șezând și împletind o funie, apoi sculându-se de la lucru și rugându-se și iarăși șezând și împletind funia, apoi iarăși sculându-se la rugăciune. Acesta era îngerul Domnului, trimis spre îndreptarea și întărirea lui Antonie. Și a auzit pe înger zicând:

— Așa fă și te mântuiește!

Iar el, auzind aceasta, a luat multă bucurie și îndrăzneală și, făcând așa, se mântuia" (Pateric Egiptean, pag.7).

Monahul are o proprietate spirituală: cele trei voturi monahale și cele șapte Laude. Aceasta este proprietatea monahului, la care trebuie să țină ca la ochii din cap. Nimeni nu este în drept să i le ia.

În perioada regimului comunist, a păgânismului-ateu, ne-au fost luate aceste drepturi, desființându-ni-se și mănăstirile. Acum, însă, restaurându-se mănăstirile, trebuie să revenim la tradiția noastră duhovnicească. Dacă, la început, a fost necesară o perioadă de reconstrucție, pentru a restaura mănăstirile, acum, când avem biserici în care să ne rugăm și chillii unde să ne odihnim, nu trebuie să mai alergăm după realizări mari și după lux. Să ne mulțumim cu viața modestă, ca apoi, treptat, să construim cele de care mai avem nevoie.

Munca nu trebuie să fie istovitoare, ca să îndepărteze pe creștin și pe monah de la rugăciune. Pentru că monahul se mântuiește dacă păzește cele trei voturi monahale și cele șapte Laude. De acestea nu trebuie să-l lipsească nici starețul, nici duhovnicul, ci să-l încurajeze și să-l deprindă, mai întâi, cu rugăciunea și apoi cu munca necesară pentru trup, pentru existență și ca ocupație utilă. Altfel, după cum aflăm de la Sfinții Părinți, ne va da de lucru diavolul. Rugăciunea ne sfințește viața, iar munca ne înobilează.

Să fugim, așadar, de trândăvie, pentru că munca este o binecuvântare de la Dumnezeu. Doamne ferește să ne lipsească cineva de

dreptul de a munci! Noi, care trăim într-o zonă climaterică temperată, cu patru anotimpuri, ne-am deprins cu munca, aceasta fiind o binefacere pentru cel care lucrează și realizează produse necesare pentru viața tuturor.

Eram în colonie de muncă (condamnat fiind pentru că am protestat împotriva scoaterii învățământului religios din școală și a monahilor din mănăstiri), împreună cu câțiva călugări, și acolo ne făceam pravila. Dimineța, când ne trezeam, și până ne încolonav să plecăm la muncă, făceam Utrenia. Pe drum făceam Ceasurile, Obednița, Acatistul Domnului Iisus Hristos sau al Maicii Domnului, pe care le știam pe de rost. Apoi, în timpul pauzelor ne adunam și citeam un Ceas sau un Acatist. Seara, când ne întorceam în coloa-nă, făceam Vecernia. Iar înainte de culcare, făceam Pavecernița și Rugăciunea de seară.

La Gherla, am stat într-o celulă cu Arhimandritul Vasile Vasilache și cu alți deținuți, de alte confesiuni, și noi ne făceam pravila de rugăciune în fiecare zi, iar duminica și-n sărbători, săvârșeam Sfânta Liturghie.

De ce supun aceste lucruri? Pentru că tinerii din mănăstirile noastre se plâng că sunt ocupați prea mult cu munca; că peste tot este șantier, se construiește și nu mai au timp de rugăciune. Chiar la mănăstirea Sihăstria-Neamț, tinerii, adunați în jurul meu, mă întrebau ce să facă pentru că sunt solicitați cu muncă multă. Când trăia părintele Cleopa Ilie, îi mai încuraja în cele duhovnicești, dar, de când s-a mutat la viața cea veșnică, sunt nemulțumiți duhovnicește. Iar eu le-am spus:

— Folosiți timpul bine. Chiar dacă mergeți la câmp, la coasă sau la pădure, nu vă oprește nimeni să aveți o carte de rugăciune sau un ceaslov; faceți o pauză pentru a vă ruga, iar în timpul lucrului, să spuneți "Rugăciunea lui Iisus".

Numai că acest lucru trebuie să-ți placă și să te osârduiești, pentru că dacă neglijezi sau ai concepții greșite, "Nu mă rog pentru că o să am ispite!", este foarte rău. Dacă aplicăm proverbul: "Meseria se fură", la monahi, putem spune că și viața de evlavie se poate fura. Deci să dovedești că și tu ești silitor. Să iubești pravila de rugăciune. Să mergi la Biserică pentru a participa la Sfintele Slujbe. Iar starețul și duhovnicul n-o să te oprească dacă te vei dovedi silitor la rugăciune și la muncă. Dacă ai conștiința unei dorințe de viață duhovnicească, trebuie să fii conștiincios și în ceea ce privește pra-

vila de rugăciune, dar și ascultarea s-o faci cu toată dragostea. Este foarte adevărat că nu toți sunt îndemânatici la muncă și nu toți sunt la fel de iubitori de rugăciune. Dar nu trebuie să neglijăm munca, care este necesară pentru trup și o mare binecuvântare de la Dumnezeu.

Părintele Cleopa: Cuviosul Paisie Aghioritul ne spune: "Rezultatul muncii omului e pe potrivă stării în care se află când o face. Dacă este nervos și mânios și înjură, ceea ce face nu are binecuvântare, iar de caută sau spune rugăciuni, se sfințește și lucrul lui. Primul este lucrul diavolesc, iar celălalt dumnezeiesc".²

"Lucrul care se face cu liniște și rugăciune se sfințește și sfințește și pe cei care îl folosesc și așa are sens atunci când mirenii cer lucru de mână de la monahi, ca binecuvântare. În timp ce lucrul făcut cu grabă și nervozitate transmite această stare și la ceilalți".³

Părintele Mina: Să iubim viața duhovnicească, dar să ne silim la muncă și celelalte ascultări binecuvântate, deoarece monahul trebuie să ducă o viață echilibrată și armonioasă, care-i va aduce binecuvântarea lui Dumnezeu.

*

P. C. Părinte Arhimandrit Mina Dobzeu, de la Catedrala Episcopală "Sfinții Apostoli Petru și Pavel", din Huși, are binecuvântarea Sfântului Sinod al Bisericii Ortodoxe Române ca să predice și să învețe despre "Rugăciunea lui Iisus".

Pentru cei care vor să-i adreseze întrebări în scris sau să discute personal în legătură cu învățarea și practicarea Rugăciunii lui Iisus, dăm adresa P. C. Sale: Arhim. Mina Dobzeu, Mănăstirea "Sfinții Apostoli Petru și Pavel", str. Mihail Kogălniceanu nr. 19, cod 6575 Huși, Jud. Vaslui, tel. 0235-481-694.

² Cu durere și cu dragoste pentru omul contemporan, p. 177

³ Idem, p. 176

CUPRINS

Cuvânt introductiv.....	3
-------------------------	---

I. "RUGĂCIUNEA LUI IISUS" — PENTRU TOȚI

Motive.....	5
De ce "Rugăciunea lui Iisus" — pentru toți?.....	5
Despre valorile ortodoxiei.....	7
Învățarea "Rugăciunii lui Iisus". Metode.....	8
"Rugăciunea lui Iisus" — spusă pe respirație.....	9
"Rugăciunea lui Iisus" — spusă pe pulsul inimii.....	9
Ce urmărim prin practicarea "Rugăciunii lui Iisus"?.....	10
Rătăcirii sau neisprăvire?.....	12
De ce "Rugăciunea lui Iisus" pentru toți? — revenire.....	14
Dialog despre învățarea "Rugăciunii lui Iisus" de către toți creștinii.....	16

II. ÎDRUMAR PENTRU PRACTICAREA "RUGĂCIUNII LUI IISUS" — PENTRU TOȚI

"Rugăciunea lui Iisus" în practica isihastă.....	23
Către Cuvioșii monahii și Cuvioasele monahii.....	24

III. SMERITA CUGETARE

Ce este smerita cugetare.....	26
Cum să dobândim smerita cugetare.....	27
Mintea păzitorul inimii.....	29
Curăția minții și a inimii prin gânduri bune.....	30
Îndrumar pentru dobândirea smeritei cugetări prin practicarea "Rugăciunii lui Iisus".....	32
"Viețuirea creștină", întrebări și răspunsuri.....	32
"Rugăciunea lui Iisus" pentru toți — îndrumări de propovăduire.....	42
Părintele Mina — despre rugăciune și muncă.....	46

BIBLIOGRAFIE:

1. *Sfânta Scriptură*, Editura Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București - 2001
2. *Nevoința duhovnicească*, Cuviosul Paisie Aghioritul, Schitul Lacu, Sfântul Munte Athos, 2001
3. *Rugăciunea inimii — pentru toți*, Arhim. Mina Dobzeu, Editura Trinitas 2003
4. *Smerenia și dragostea creștină*, Ierod. Cleopa Paraschiv, Editura Panaghia 1999
5. *Rugăciunea lui Iisus — calea unirii minții cu inima*, Ierod. Cleopa Paraschiv, Editura Agathon, 2002