

# Rugăciunea lui Iisus

Unirea minții cu inima și a omului cu Dumnezeu

- *Îndrumător duhovnicesc* -

*Ierod. Cleopa Paraschiv*  
*Arhim. Mina Dobzeu*

Carte apărută cu binecuvântarea  
Prea Sfințitului Părinte **GALACTION**  
Episcopul Alexandriei și Teleormanului

**Editura Agaton**

*Colectia „Rugul aprins”*  
Făgăras, 2002

Cuvânt înainte

## **Rugăciunea neîncetată**

*„Privegheati dar în toată vremea, rugându-vă” (Luca XXI, 36).*

Cu toate că literatura filocalică privitoare la „*Rugăciunea lui Iisus*” este foarte bogată, apariția unei noi cărți pe această temă este folositoare de suflet. Aceasta pentru că rugăciunea este numită „*inima ortodoxiei*” de către Nichifor Crainic („*Rugăciunea lui Iisus*” în „*Gândirea*” 17 (1938) nr. 5, p. 217 – 224). Ea este o „*practică, care, bucurându-se de o vechime considerabilă, rămâne până astăzi extrem de vie în Răsăritul creștin*” (UN MOINE DE L'EGLISE D'ORIENT, „*La prière de Jésus*”, ed a – III – a, Chevetogne, 1963, p. 7).

Mai mult, « *Cel care caută Absolutul se poate întoarce și spre Filocalie unde se va învăța că doar rugăciunea neîncetată este eficace, că adevărata rugăciunea înseamnă „să-ți ridici fără încetare gândul și atenția spre amintirea lui Dumnezeu, să mergi în prezența Lui, să trezești în tine dragostea Lui gândindu-te la El, și să asociezi numele lui Dumnezeu cu respirația și cu bătăile inimii”. Această metodă asociază trupul, atenția intelectuală, memoria afectivă, forțele psihice profunde, pe scurt, persoana în întregime ei, în cursul acestei activități orante, care după Sfântul Simeon Noul Teolog, constituie „sinteza oricărui bine”. Nu omul acționează, ci harul o face înlăuntrul lui. Singura mângâiere între nevoia de credință și neputința de a o face să izvorască prin mijloace omenești este implorarea: „Cereți și vi se va da”. Doar prin rugăciune se ajunge la credință, cea care mută și muntii, și faptele cele bune se pot atunci împlini » („*Pelerini ruși și vagabonzi mistici*”, trad. Magdalena Mărculescu Cojocă, Elena Soare, Ed. Pandora, Târgoviste, p. 223).*

Până la mijlocul secolului XI, această rugăciune nu cunostea o difuziune comparabilă celeia care apare în secolul XIV; diferiți autori, admisi sau nu în Filocalie, celebrează excelența virtuților ei. Sfântul Teofan Zăvorâtul reia, ca și alții, învățătura avvei Filimon: „*Cheamă pe Domnul cu sânguintă: Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieste-mă pe*

*mine păcătosul sau păcătoasa! Fă aceasta neîncetat: la biserică, acasă, pe drum, în timpul lucrului și în timp ce mănânci, în pat; cu un cuvânt, de când deschizi ochii și până îi închizi; lucrul va fi întocmai cu a înfățișa orice lucru soarelui, fiindcă aceasta înseamnă a sta înaintea feței Domnului, Care este soarele lumii duhovnicești’.*

*Potrivit cu ceea ce s-a spus despre rugăciune în general, distingem trei etape ale rugăciunii: vocală, mentală și a inimii. Recitarea vocală își are neîndoiește valoarea ei; la fel practica rugăciunilor scurte și dese. Sfântul Teofan Zăvorâtul are însă dreptate să se opună celor ce vroiau să atribuie acestei rugăciuni o valoare aproape sacramentală, crezând că au găsit în ea un „talisman”.*

În ce privește conținutul, mai mulți autori au arătat, începând din secolul XIV, superioritatea formulei, punând în evidență toate virtuțile ei. Dar se poate pune accentul pe primul sau pe cel de al doilea element al rugăciunii. În acest ultim caz, rugăciunea lui Iisus este una din numeroasele rugăciuni de umilintă (katányxis) în vogă în mediul monastic ce cultiva plânsul (pénthos). Autorii mai recenti insistă mai degrabă asupra primului element: puterea specială a numelui Domnului. Dar e mai bine ca aceste elemente – adoratia și zdrobirea inimii, vederea abisului între divin și uman și, în același timp, a ceea ce depășește acest abis, milostivirea Dumnezeuului – Om, să nu fie separate unul de altul.

În fine, etapa inimii: „Obisnuiește – scrie Sfântul Teofan Zăvorâtul – să te rogi cu mintea în inimă: „Doamne Iisuse, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă!”. Când vei învăța să faci cum trebuie această rugăciune, sau mai bine zis, când vei intra în inimă, ea te va conduce la scopul dorit, căci ea va uni mintea cu inima ta, va pune capăt neorânduiei gândurilor tale și îți va da puterea de a ocârmui gândurile sufletului tău”.

Scopul acestei rugăciuni este crearea și consolidarea unei anumite stări a inimii. Isihastii athoniti voiau să ajute acest proces de asimilare interioară printr-o tehnică psiho-somatică. Cel mai vechi teoretician cunoscut al acesteia este monahul Nichifor (a doua jumătate a secolului XIII). Pentru practicarea ei e presupusă o pregătire morală: o conștiință curată, lipsită de griji (amerimnia). Se cer apoi o serie de condiții exterioare: o chilie închisă, poziția așezată pe un scaunel jos, sprijinirea bărbiei pe piept „întorcând ochiul trupesc împreună cu mintea spre mijlocul pântecelui, altfel zis spre buric”.

Exercițiul însuși cuprinde o rărire regulată a respirației (mai târziu se va spune că repetiția formulei trebuie sincronizată cu ritmul încetinit al respirației), o explorare mentală a sinelui visceral în căutarea locului inimii și invocarea perseverență a lui Iisus.

Dificilă și plină de întunecime la început, unificarea minții cu rugăciunea produce în curând bucurie, desfătări negrăite, imunitate față de

atacurile vrăjmasului, iubire crescândă de Dumnezeu, o mare lumină - numită mai târziu „taborică”. (Thomás Spidlik, „Spiritualitatea Răsăritului Crestin”, Trad. Diac. I. I. Ică jr., Ed. Deisis, Sibiu, 1997, p. 353 – 355).

Cititorul trebuie să fie lămurit însă despre învățătura ortodoxă despre minte și inimă în practica isihastă. De aceea menționăm că:

« *Isihasmul, asceza ortodoxă, este o încercare și o mișcare teologică prin care se încearcă readucerea minții în inimă, în urma răspândirii ei în lumea inconjurătoare. În acest mod omul funcționează normal fiziologic și își împlineste scopul existenței. Acest adevăr teologic limpezeste și importanta modului de viață isihast, precum și superioritatea sa față de filosofia platonică.*

*După filosofia platonică scopul vieții umane este eliberarea minții din trup, pe care-l consideră drept temniță a sufletului. Oricum, după cum afirmă Sfântul Grigorie Palama, iesirea minții din trup înseamnă „descoperirea demonilor și o lecție proprie păgânilor”. Din contră, propriul nostru efort rezidă în revenirea minții în inimă, întrucât trupul nu e o temniță a sufletului, ci o lucrare pozitivă de creație a lui Dumnezeu.*

*Din acest motiv, în „Tomul aghioritic”, Sfântul Grigorie prezintă două texte din Sfintii Părinți ai Bisericii. Unul îi aparține Sfântului Atanasie cel Mare care afirmă că sediul inteligenței sufletului este în creier, iar celălalt este luat de la Sfântul Macarie cel Mare care arată că sediul energiilor minții este în inimă. Afirmatia Sfântului Grigorie de Nissa că mintea „fiind netrupească, nu se află nici în lăuntru, nici în afara trupului” nu este opusă învățăturilor Sfintilor Părinți întrucât atunci când aceștia afirmă că mintea se află în trup, ei înțeleg prin aceasta că este unită cu trupul. Așa precum intrarea Cuvântului lui Dumnezeu în pântecele Prea Curatei Fecioare nu se opune faptului că Aceasta, fiind netrupesc, nu se află într-un loc, întrucât Cuvântul a intrat în pântece și s-a unit cu propria noastră fire deasupra oricărei înțelegeri și în urma nemărginitei iubiri a lui Dumnezeu, acelasi lucru poate fi afirmat și despre minte. Oricum, în starea sa firească, mintea se află în inimă ca într-un organ, și nu ca într-un vas și acest lucru ne dovedeste prezența unui om matur și împlinit. Intrarea minții în inimă reprezintă curăția ei și faptul că devine astfel capabilă de a primi Revelația divină, întrucât mintea omenească este organul prin care Dumnezeu poate fi contemplat.*

*În Tradiția Ortodoxă, pe lângă faptul că există o diferențiere între minte și inteligentă, în același timp există și o distincție între cunoașterea pe care o posedă mintea și cunoașterea senzorială. Acest lucru este deosebit de important deoarece, pe de o parte, se observă distincția dintre pedagogia umană și cea divină, iar pe de altă parte, deoarece prin curățirea minții noi dobândim cunoașterea dumnezeiască, iar Sfintii se învrednicesc de vederea lui Dumnezeu. În „Tomul aghioritic” se afirmă limpede că mintea*

percepe o lumină, iar simturile alta. Simturile percep lumina sensibilă, iar mintea Lumina necreată și cunoașterea prin intermediul imaginilor conceptuale.

Deci, mintea este organul prin care omul vede Lumina dumnezeiască, care reprezintă Împărăția lui Dumnezeu și hrana îngerilor, dar întrucât mintea este unită cu trupul, de aceea atunci când Sfintii sunt cercetați de Harul divin, prin puterea Sa, ei văd „prin simțul văzului și cu mintea ceea ce depășește atât simturile cât și mintea”. În acest fel, omul vede Lumina divină și cu ochii trupesti, dar aceasta se întâmplă deoarece aceștia au fost mai înainte transfigurați și li s-a dat această putere prin Harul necreat al lui Dumnezeu. În plus, se știe că Harul necreat este transmis de către suflul trupurilor celor îndumnezeiți », (Hierotheos – Mitropolit de Naftaktos, „Sfântul Grigorie Palama Aghiorâtul” – trad. prof. Paul Bălan, Ed. Bunavestire, Bacău, 2000, p. 312 – 314).

Actualitatea Rugăciunii lui Iisus, considerăm că este foarte frumos argumentată în excelentul studiu al Elisabetei Behr Sigel care consemnează în acest sens:

« Practicată atât de muncitorul din uzină sau din adâncul minei cât și de profesorul de teologie, rugăciunea se detasează, în acest nou context istoric, de conceptualizările mostenite din trecut, pentru a-și redobândi spontaneitatea și simplitatea inițiale. Astfel se dezvăluie ceea ce întotdeauna a fost, în esență: nu o credință în puterea magică a unei formule, ci atenție la prezența lui Dumnezeu, a Cărui Taină este Numele dumnezeiesc; nu alienare într-un mecanism obsesiv, ci artă duhovnicească, care, întorcând mintea de la lumea fenomenală spre străfundurile inimii, adică ale persoanei, pregătește această inimă să primească iertarea, pacea, iluminarea; nu abolire a gândirii și conștiinței personale, ci întâlnire în comuniune, lucidă, cu Persoana divino-umană a lui Iisus. Având nevoie de tăcere și de o anumită detasare, măcar lăuntrică, de cele lumesti, Rugăciunea lui Iisus este totodată și mijloc de dăruire și transfigurare a întregii creații. Astfel, reușește să integreze spiritualității monastice tradiționale una din temele esențiale ale filosofiei religioase moderne rusești: viziunea unei lumi transfigurate întru nădejde.

Despre folosirea practică a rugăciunii lui Iisus, așa cum o poate experimenta un creștin al zilelor noastre trăind în mijlocul lumii, și despre inspirația pe care o poate afla astfel, ne vorbește cu cea mai mare sobrietate și precizie o autoare laică, Nadejda Gorodetky: „Rugăciunea lui Iisus – scria ea într-un articol publicat în Black Friara, revista dominicanilor englezi – este atât de simplă încât nu ai nevoie să o înveți ca să te slujești de ea... Mulți își văd de treburile lor obișnuite repetând această rugăciune. Nici munca în gospodărie, nici munca la câmp, nici munca în uzină nu sunt incompatibile cu ea. Este de asemenea cu puțință, deși este mai greu, să

împletesti si ocupatiile intelectuale cu această rugăciune. Ea ne păzește de multe gânduri si cuvinte desarte sau lipsite de iubire. Sfinteste munca si raporturile zilnice... După câțva timp, cuvintele rugăciunii par a veni de la sine pe buze, întorcându-ne din ce în ce mai mult în obisnuinta prezentei lui Dumnezeu... Treptat, cuvintele par a dispărea. O veghe tăcută, însoțită de o pace adâncă a inimii si a mintii, se manifestă prin tumultul existentei zilnice... Numele lui Iisus devine cheia mistică ce deschide lumea, un instrument de ofrandă al fiecărui lucru si al fiecărei persoane, o întipărire a pecetii dumnezeiesti asupra lumii acesteia. Poate că ar trebui să vorbim aici despre preotia tuturor credinciosilor. Împreună cu Marele Arhiereu, să rugăm Duhul: „Fă din rugăciunea mea o taină”.

În concluzie, am dori să subliniem influenta pe plan ecumenic a rugăciunii lui Iisus. Asa cum scrie Un moine de l'Eglise d'Orient: „initial, invocarea numelui lui Iisus era comună tuturor; ea rămâne acceptabilă pentru toti, accesibilă tuturor”, tuturor celor care au fost botezati în Hristos. Ea poate astfel să unească în chip real crestinii, încă dureros divizati pe alte planuri institutionale sau sacramentale. Ducând la adâncirea relatiei credinciosului cu Persoana divino-umană a Fiului Omului, rugăciunea lui Iisus ne introduce si în această comunitate a persoanelor in Christo per Spiritum Sanctum pe care Părintii o numeau comuniunea sfintilor » („Fericita întristare” trad. Maria si Adrian Alexandrescu, Edit. IBMBOR, Bucuresti 1997, p. 127 – 129).

Putem concluziona astfel:

« Toată viața noastră nu e decât acest pelerinaj extraordinar către locul inimii noastre, către acest altar interior. Pentru a pacifica si a curăți mintea, si a o „face să coboare” în inimă, „metoda” folosește invocarea numelui lui Iisus, cu formulele care au variat: Kirie eleison, „Doamne Iisuse Hristoase, miluieste-mă”, „Doamne Iisuse Hristoase, miluieste-mă pe mine, păcătosul”... Chemarea numelui combină chemările din Evanghelie ale vamesului si orbului într-o formulă care poate fi prescurtată, care poate fi întretăiată de tăceri, care poate fi uneori un strigăt de smerenie în stare pură, care poate deveni un fel de pecete a binecuvântării sau ca un cântec de dragoste. Atunci descoperim că avem mult mai mult timp pentru a ne ruga decât ne imaginam: mergând pe stradă, urcând o scară, în timpul lucrului, în timpul unei întrevederi, putem să chemăm numele lui Iisus si să ne deschidem iubirii Lui. Si, puțin câte puțin, chemarea „se alipește” de respirație, deschide în noi o respirație mai profundă, suflarea noastră corespunde într-un fel cu Suflul lui Dumnezeu » (Olivier Clement, „Viata din inima mortii”, trad. Claudiu Soare, Ed. Pandora, 2001 p. 247 – 248).

În final considerăm necesară precizarea că trebuie attentionat cititorul atunci când parcurge capitolul: „Sufletul omenesc – Icoană a Prea Sfintei Treimi” să nu confunde trihotomismul spiritual cu cel antropologic,

neacceptat de Biserica Ortodoxă. (A se vedea în acest sens Pr. Dr. Marin D. Ciulei „Antropologia Patristică”, Ed. Sirona 1999, p. 53 – 55 și 366).

Asadar în dorința unui real folos duhovnicesc spre dobândirea rugăciunii neîncetate, binecuvântăm această apariție editorială îndemnând evlaviosul cititor cu cuvintele Sfântului Apostol Pavel: „*Rugati-vă neînceta!*” și „*Duhul să nu-L stinget!*” (I Tesaloniceni V, 17, 19).

Cu arhieresti binecuvântări

† *Galaction*

Episcopul Alexandriei și Teleormanului

28 februarie 2002

La Sărbătoarea Sfinților Cuvioși

Ioan Casian Romanul și Gherman din Dobrogea.

## ***Ierodiaconul Cleopa***

Ierodiaconul Paraschiv Cleopa, fostul profesor ateu Cristian Motyka, însufletit de o credință vie și lucrătoare, a început să tipărească cărți de credință, care l-au ridicat duhovnicește deasupra multor duhovnici trăitori ai rugăciunii lui Iisus. A vizitat de mai multe ori mănăstirile din Sf. Munte Athos și a luat legătură cu cei mai iscusiti duhovnici care l-au însufletit și mai mult și l-au îndemnat să scrie și l-au binecuvântat pentru acest scop.

Trăitor în Mănăstirea Rarău, este însufletitorul rânduielii duhovnicești râvnite de multe mănăstiri și de multi monahi care aspiră spre o viață mai înaltă, mai deosebită\*. Martor ocular la multe minuni ale Icoanei Maicii Domnului Făcătoare de Minuni de la Mănăstirea Rarău, a scris cartea cu minunile Maicii Domnului la această mănăstire, carte care însufletește cu râvna și cu dragostea de Dumnezeu, de Prea Curata Fecioară - ocrotitoare și mijlocitoare a întregului neam omenesc - și de Hristos, Fiul lui Dumnezeu și Mântuitorul nostru, al tuturor.

***Arhim. Ioan Larion Neagoe***  
Staretul Mănăstirii Sihăstria Rarău

\* Părintele Paraschiv Cleopa este un vrednic continuator al operei spirituale a Părintelui staret al Mănăstirii Rarău, Daniil Tudor (fostul scriitor Sandu Tudor și apoi monahul Agaton). Ca și acesta, a făcut dese vizite în Sf. Munte Athos, unde a câștigat în experiența mistică, a cunoscut puterea și darurile Rugăciunii lui Iisus și a revenit în țară cu chemarea fierbinte de a re-face cunoscută această rugăciune tuturor monahilor și mirenilor. Părintele Daniil a făcut cunoscută Rugăciunea lui Iisus prin intermediul Miscării Rugul Aprins, pe care el însuși a înființat-o (Rugul Aprins, care ardea și nu mistuia, este atât o imagine a Maicii Domnului, cât și a rugăciunii neîncetate, a rugăciunii de toată vremea – Rugăciunea lui Iisus). Părintele Cleopa se luptă pentru revigorarea Miscării Rugul Aprins, dar nu numai la nivelul unui grup de intelectuali, ci la nivelul fiecărei parohii sau mănăstiri, ai căror credincioși ard pentru Hristos. „*Foc am venit să arunc pe pământ și cât as vrea să fie aprins chiar acum*” – Lc.12, 49. Orice creștin trebuie să ardă, să fie purtător de Foc Cereșc, pentru ca Biserica, în întregime, să fie Rugul Aprins.

Editura Agaton



# I. Valoarea si puterea „Rugăciunii lui Iisus”

## Îndoita cunoastere a omului:

- cunoasterea „sfinteniei si puterii lui Dumnezeu”
- cunoasterea „păcătoseniei si neputintei noastre”

Rugăciunea „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieste-mă pe mine păcătosul” are două părți, care sunt două mărturisiri:

- mărturisirea de credință - recunoasterea dumnezeirii lui Hristos;
- mărturisirea păcatelor - recunoasterea păcătoseniei noastre.

Din aceste două mărturisiri izvorăște, aproape firesc, rugăciunea propriu-zisă (a treia parte):

- rugăciunea pentru mântuirea noastră: „miluieste-mă”.

Mărturisirea credinței în Hristos este legată de mărturisirea neputintei noastre de a fi mântuiți doar prin puterea noastră. Aceasta spune totul. Astfel, „Rugăciunea lui Iisus” exprimă și sintetizează, în câteva cuvinte, toată învățătura Bisericii noastre Ortodoxe. Prin „Rugăciunea lui Iisus” noi atingem această îndoită cunoastere: a sfinteniei și puterii lui Dumnezeu și a păcătoseniei și neputintei noastre.

Sfântul Maxim Mărturisitorul arată că patima mândriei constă în a nu lua în considerare două lucruri: puterea Dumnezeiască și neputința noastră. Și această nesocotință dă naștere unei „minti dezordonate”. Prin urmare, omul cel mândru este omul nesocotinței, în timp ce omul smerit este omul îndoitei cunoașteri, care își recunoaște propria slăbiciune și puterea lui Hristos.

Asadar, prin „Rugăciunea lui Iisus” noi cunoaștem și mărturisim puterea lui Hristos (*Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu*), ca și propria noastră slăbiciune (*miluieste-mă pe mine, păcătosul*). Atingem, în acest fel, starea binecuvântată a smereniei, iar unde este smerenie este și harul lui Hristos și acest har este Împărăția Cerurilor.

Orbii au rostit cuvintele „Iisuse, Fiul lui David, ai milă de noi” (Matei 20, 20) și vederea le-a fost redată. Leprosii au spus la fel și s-au vindecat de lepră (Luca 4, 17).

## Întreita lucrare a lui Dumnezeu: a Tatălui, a Fiului si a Duhului Sfânt

Rugăciunea isihastă mai este numită si „*Rugăciunea lui Iisus*”, dar se bazează pe toate cele trei Persoane ale Sfintei Treimi. Domnul Iisus fiind „*Unul din Sfânta Treime*” nu există niciodată fără Tatăl si Sfântul Duh si alcătuiește împreună cu celelalte Persoane – Treimea cea de-o ființă si nedespărțită. Hristologia este strâns legată de Trilogie.

Dumnezeu Tatăl i-a poruncit lui Iosif prin înger să-L numească pe Hristos, Iisus: „*Si vei chema numele lui Iisus*” (Matei 1, 21). Sfântul Duh, care l-a luminat pe Sfântul Apostol Pavel, ne învață: „*Nimeni nu poate să zică, Domn este Iisus, decât în Sfântul Duh*” (Corinteni 12, 3). Rostind „*Rugăciunea lui Iisus*” („*Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieste-mă pe mine păcătosul*”), Îl recunoaștem pe Dumnezeu Tatăl si ne supunem Lui. Mai mult, simțim lucrarea si împărtășirea Sfântului Duh.

Sfintii Părinți fiind luminati de Sfântul Duh, ne-au spus că „*Tatăl, prin Fiul, în Sfântul Duh, săvârșesc toate*”. Întreaga Sfântă Treime a creat lumea si a făcut pe om. Si iarăsi, întreaga Sfântă Treime a recreat omul si lumea: *Tatăl a binevoit si Cuvântul s-a întrupat de la Sfântul Duh*. Astfel, întruparea lui Hristos s-a făcut „*din vointa Tatălui si prin lucrarea Sfântului Duh*”. De aceea spunem că mântuirea omului si dobândirea darurilor divine sunt fapte comune ale Sfintei Treimi. Aceasta o spun si Sfintii Părinți.

Sfântul Simeon Noul Teolog scrie că Fiul si Cuvântul lui Dumnezeu este **usa** mântuirii noastre, potrivit cuvintelor: „*Eu sunt usa. De va intra cineva prin Mine, se va mântui si va intra si va iesi si păsune va afla*” (Ioan 10, 9). Mântuitorul Iisus Hristos este usa, iar Dumnezeu Tatăl este **casa**: „*În casa Tatălui Meu multe locasuri sunt*” (Ioan 10, 9). Asa că, intrăm în casa lui Dumnezeu prin Mântuitorul Iisus Hristos si pentru a deschide usa – Hristos, avem nevoie de **cheia** care este Duhul Sfânt (deoarece cunoaștem Adevărul, care este Hristos, prin lucrarea Duhului Sfânt). Tatăl a trimis pe Fiul în lume; Fiul si Cuvântul lui Dumnezeu îl descoperă pe Tatăl; Sfântul Duh care porcede din Tatăl si este trimis prin Fiul, zămislește pe Hristos în inimile noastre.

Îl cunoaștem, deci, pe Tatăl, prin Fiul, în Sfântul Duh.

Sfântul Maxim Mărturisitorul vorbește adeseori, în scrierile sale, despre întrupările mistice ale Cuvântului. El scrie că precum cuvintele legii si ale profetilor au fost înaintemergătoare întrupării Cuvântului, în același fel, Fiul si Cuvântul lui Dumnezeu, întrupat fiind, a devenit înaintemergător „*prezentei Lui în Duh*”. A învățat pe oameni prin propriile Lui Cuvinte, ca să fie în stare să primească prezenta Lui Dumnezeiască. **Cu alte cuvinte,**

**Hristos trebuie să se întrupeze în Iăuntru nostru, noi neputând altfel vedea slava Sa în Ceruri. Întruparea lui Hristos în noi este făcută prin bunăvointa Tatălui și prin lucrarea Sfântului Duh.** Iată cum este exprimată împreună lucrarea Sfintei Treimi, cum recunoaștem și mărturisim marea taină că Domnul s-a descoperit prin Întruparea Sa. Acela care neagă „Rugăciunea lui Iisus”, neagă Sfânta Treime. El nu se supune Tatălui și nu primește iluminarea Sfântului Duh, asadar, nu are adevărata împărtășire cu Hristos. Deci, trebuie să se întrebe dacă este cu adevărat creștin ortodox sau nu.

## Sufletul omenesc - icoană a Prea Sfintei Treimi

Creat după *chipul* lui Dumnezeu (Facerea 1, 26), prin **minte, cuvânt și inimă** (treimea umană), creștinul este chemat să devină *asemenea* cu Dumnezeu prin sfințenie (Matei 5, 48), care se obține cu ajutorul Harului lui Dumnezeu, prin practicarea virtuților creștine [n.red.: treimea minte-cuvânt-inimă este doar o imagine-icoană ajutătoare și nu una antropologică]. Asemănarea creștinului cu Dumnezeu înfățișează starea de deplină sfințenie, dreptate și moralitate, ce poate fi atinsă prin statornicia în fapte bune, creștine, de către om. Acest lucru depinde de acțiunea puterilor spirituale și morale omenesti, iar pe de altă parte de ajutorul Harului Dumnezeiesc.

Prin Sfântul Botez, omul cel vechi este înmormântat cu Hristos, pentru ca împreună cu El să învieze (Galateni 3, 27), devenind astfel purtător de Hristos sau Hristofor. În acest fel, creștinul intră, prin Iisus Hristos, în Trupul Său Tainic (Mistic), iar Treimea Dumnezeiască locuiește acum în Iăuntru inimii sale (Ioan 17, 21) și îl îndumnezeiește prin energiile Sale Divine Necreate.

Treimea Umană, chip al Sfintei Treimi, trebuie să se adâncească în *asemănare*, rămânând în legătura dragostei dumnezeiești pentru că cel ce nu face acestea, își sfâșie sufletul treimic, desfăcând mintea de cuvânt și de voință. Păcatele și diavolii destramă treimea umană, astfel încât:

- **mintea**, în loc să fie smerită și luminată de Duhul Sfânt, devine mândră și plină de întunecimea păcatelor ;
- **cuvântul** vorbit, în loc să fie plin de Duh (de harul și de mireasma Duhului Sfânt), devine plin de duhoarea păcatelor ;
- **inima**, în loc să fie smerită și jertfelnică, pentru mântuirea aproapelui, devine împietrită și plină de iubire de sine.

Crestinul are *minte, cuvânt si duh*, iar mintea nu este fără de cuvânt, nici cuvântul fără duh, si acestea sunt una în alta si în ele însele. Pentru că mintea grăieste prin cuvânt si cuvântul se arată prin duh.

Prin aceasta, omul poartă un „chip” al Sfintei Treimi. Harul Dumnezeiesc (Energie Divină Necreată) trebuie să lumineze mintea noastră, să o aducă la puritate, restabilind facultățile ei rationale si intuitive, orientate spre contemplație si îndumnezeire.

## **Rugăciunea ne reface chipul treimic si ne aduce asemănarea cu Dumnezeu**

Mintea noastră este aceea care hrănește sufletul nostru. Darul Duhului Sfânt pătrunde în noi prin poarta mintii noastre. Dar această poartă este închisă de păcatele noastre si de diavoli. Trebuie să ne rugăm până se deschide poarta mintii si prin ea va veni darul lui Dumnezeu în mintea noastră si de aici în inima noastră. Iar, când plinătatea harului va umple inima noastră, el se va revărsa în afară, pătrunzând din suflet în trup, transformându-l din muritor în nemuritor, din stricăcios în nesticăcios, făcându-l iradiator de bună mireasmă, taumaturg si theofor (exemplu: trupurile sfinților).

Cea mai sigură si scurtă cale a unirii mistice a mintii cu cuvântul si cu vointa, precum si a acestora, a omului deci, cu Dumnezeu, se realizează prin „*Rugăciunea lui Iisus*”. Toate faptele bune, crestine, ajută mintea să câștige dragostea dumnezeiască, dar mai mult decât toate, rugăciunea curată. Rugăciunea lui Iisus curată firea umană de păcate mai repede decât orice faptă bună, deoarece ea are ca lucrare si ca îndeletnicire porunca cea mai mare si mai cuprinzătoare decât toate celelalte porunci: aceea de a iubi omul pe Dumnezeu din tot sufletul său, din toată inima sa si din tot cugetul său, si pe aproapele său ca pe sine însusi. În mod deosebit, pentru împlinirea acestei porunci, dar si pentru împlinirea celorlalte, i se dă omului darul cel mai presus de fire a lui Dumnezeu, pentru a se putea ruga si curăta. Prin „*Rugăciunea lui Iisus*”, se poate curăta deplin si cât mai repede, atât mintea, cât si inima omului. Si după cum trupul care nu respiră este mort, tot astfel si sufletul care nu se roagă neîncetat (1 Tesaloniceni 6, 17) este mort duhovnicește.

Lucrarea „*Rugăciunii lui Iisus*” este simplă si nu necesită nici un fel de studii si nici cunostinte înalte. Nu se cere nimic altceva decât dragoste înflăcărată pentru Mântuitorul Iisus Hristos si repetarea neîncetată a rugăciunii, cu atenție, cu frică de Dumnezeu si cu duh smerit. Nu se cere de la început rugăciunea inimii sau celelalte faze mai înalte ale ei, ci numai

repetarea ei, cu buzele mai întâi, apoi – alternativ – cu buzele și cu mintea, și așa mai departe. Noi să facem ceea ce este omenesc, adică repetarea rugăciunii așa cum este ea, chiar necurată – la început, și Dumnezeu va face ceea ce este dumnezeiesc – adică urcarea noastră pe treptele cele mai înalte ale „Rugăciunii lui Iisus”.

„Rugăciunea lui Iisus” cere, în primul rând, despățimirea de lume, ascultarea de un duhovnic sporit și păzirea poruncilor Dumnezeiești. La început, atenția noastră se va concentra pentru împlinirea poruncilor dumnezeiești și va fi ocupată cu deprinderea înfrânării și a ascultării.

Sfinții Părinți spun că virtuțile nu unesc pe om desăvârșit cu Dumnezeu, ci ele sunt mijlocul cel mai bun pentru dobândirea rugăciunii, care uneste pe om cu Dumnezeu – Sfânta Treime. Virtuțile sunt condiția esențială pentru a primi mai mult har, dar ele nu aduc prin ele însele har.

Când duhovnicul, care are „Rugăciunea lui Iisus”, realizează că voința ucenicului său a fost tăiată și că a fost curățit de patimile cele mai grave, atunci hotărăște să-i dezvăluie din tainele „Rugăciunii lui Iisus”, dar și atunci nu-i spune totul, ci numai atât cât poate el duce și lucra (ucenicul). Duhovnicul va călăuzi pe ucenic puțin câte puțin, pentru a evita o cădere prea mare, în caz că ar putea fi amăgit sau dus în greșală.

**Scopul principal al „Rugăciunii lui Iisus” este reunificarea omului „care s-a împărtit” prin căderea în păcate.** Omul, potrivit Sfintei Scripturi, a fost creat „după chipul lui Dumnezeu” (Coloseni 3, 10). Dumnezeu este Treime, adică ființă în trei ipostaze (persoane): Tatăl, Fiul și Duhul Sfânt. Astfel, sufletul fiind creat după chipul lui Dumnezeu, este unic, dar multiplu. El are trei puteri: **mintea (rațiunea), dorința (pofța) și voința (mânia)**. Toate aceste trei puteri trebuie să fie unite și îndreptate spre Dumnezeu.

Sfântul Maxim Mărturisitorul spune că: *„prefacerea acestor puteri după fire, înseamnă pentru minte să cunoască pe Dumnezeu, pentru dorință să dorească și să iubească pe Dumnezeu, iar pentru voință să împlinească Voia lui Dumnezeu, cea Sfântă”*. Numai în acest fel este împlinită porunca Dumnezeiască: *„Să iubești pe Domnul Dumnezeul tău din toată inima ta, din tot sufletul tău, din tot cugetul tău și din toată puterea ta”* (Marcu 12, 30).

Când mintea rămâne în Dumnezeu, ridică dorința să îl iubească și voința să lupte împotriva duhului celui rău și să caute curățirea. Astfel, existând un imbold spre Dumnezeu, există și unirea cu Dumnezeu. Din contră, păcatul rupe unirea celor trei puteri sufletesti. Astfel, mintea tinde să-L nesocotească pe Dumnezeu, puterea pofitoare este îndreptată spre creaturi și spre păcate, iar voința este supusă tiraniei patimilor. Astfel, păcatele vor înrobi cu totul sufletul. Sfântul Grigorie Palama descrie astfel această stare: *„Mai întâi mintea se mișcă departe de Dumnezeu și se întoarce spre celelalte creaturi; de câte ori vom deschide o ușă patimilor,*

*mintea se va împrăstia imediat, preocupată fiind tot timpul de lucruri trupești și lumesti și asupra multimei plăcerilor și gândurilor împătimate ce vin din ele*". Apoi, mintea căzând de la Dumnezeu, abate dorinta de la El și de la poruncile Lui: „*Când mintea rățăcește, dorinta este împrăstiată în desfrâu și nebunie*".

În cele din urmă, vointa este chinuită și supusă patimilor. Astfel, omul care a fost sortit să devină fiu al lui Dumnezeu după har, devine un ucigas asemenea celor mai sălbătice fiare, asemănându-se mai degrabă cu un scorpion sau cu o viperă.

Deci, în acest fel, cele trei puteri sufletești se abat de la Dumnezeu și în același timp se pierde unitatea dintre ele. Dorinta ar vrea să se întoarcă la Dumnezeu, dar vointa nu-i permite. Pofta ar vrea să se întoarcă la Dumnezeu, dar mintea – neavând credință în Dumnezeu – nu vrea să-L iubească. Creștinii trebuie să lupte pentru această unitate a sufletului și să o atingă în final prin „*Rugăciunea lui Iisus*". Întoarcerea noastră la Dumnezeu începe cu adunarea minții. Scopul nostru este să despărțim mintea de atracțiile care o înconjoară și să o aducem înlăuntrul inimii, astfel încât și pofta să fie adusă înapoi la Dumnezeu.

Refacerea chipului dumnezeiesc (treimic) al omului înseamnă deci unirea (acțiunea în comun, în consens) a minții, inimii și vointei omului, lucru care poate avea loc numai după despățimirea lor, curățirea lor (prin rugăciunea isihastă în special). Iar realizarea asemănării omului cu Dumnezeu înseamnă unirea omului cu Dumnezeu, îndumnezeirea lui.

## **Deosebirea radicală dintre „Rugăciunii lui Iisus” și Yoga sau alte metode mistice orientale**

1. În „Rugăciunea lui Iisus” se regăsește credința în Dumnezeu care a creat lumea și care o conduce și o iubeste. El este un Părinte iubitor, care are grijă să mântuiască creația Sa. Mântuirea se obține în Dumnezeu. Din acest motiv, când ne rugăm Îl implorăm zicând „*miluieste-mă!*”. Autorăscumpărarea și autoîndumnezeirea sunt departe de lucrătorul „Rugăciunii lui Iisus”, pentru că acesta este păcatul lui Adam. El a vrut să devină Dumnezeu, nesocotind planul lui Dumnezeu pentru el. Mântuirea nu este obținută prin noi înșine și „*nu vine din noi înșine*”, cum pretind sistemele filosofice omenesti, ci este atinsă în Dumnezeu.
2. Cuvintele „Rugăciunii lui Iisus” cuprind la un loc, conștiința prezentei lui Dumnezeu, conștiința păcătoseniei proprii și trebuința de a fi miluit de Iisus. Ele exprimă un raport al dependentei persoanei umane de mila

iubitoare a Persoanei Divine si nu de o forță (Energie) impersonală, ca în mistica altor credinte. Noi nu ne luptăm ca să întâlnim un Dumnezeu impersonal, prin „Rugăciunea lui Iisus”. Noi nu căutăm înălțarea spre nimicul absolut. Rugăciunea noastră se îndreaptă spre Dumnezeul Personal, Dumnezeul-Om Iisus, de aceea spunem „*Doamne Iisuse, Fiul lui Dumnezeu*”. Natura divină si cea umană se întâlnesc în Hristos, cu alte cuvinte „*întru El locuiește trupește plinătatea Dumnezeirii*” (Coloseni 2, 9).

Asadar, antropologia si soteriologia creștină (învățătura despre om si cea despre mântuirea lui), în monahismul ortodox, sunt strâns legate de hristologie.

Noi îl iubim pe Mântuitorul Iisus Hristos si îi păzim poruncile Lui. Acordăm mare importanță acestui aspect. Insistăm pe păzirea poruncilor lui Hristos. El însusi ne-a spus: „*Dacă mă iubiți, păziți poruncile Mele*” (In 14, 15). Iubindu-L pe Hristos si păzind poruncile Lui, suntem uniti cu întreaga Sfântă Treime.

3. Nu atingem o stare de mândrie prin rugăciunea neîncetată. Sistemele filosofice orientale urmăresc înălțarea Sinelui (din iubire de sine si deci, din mândrie).  
 Creștinii ortodocși ajung la starea binecuvântată de smerenie, prin „Rugăciunea lui Iisus”. Spunem „*miluiește-mă*” si ne considerăm mai răi decât toti oamenii. Noi nu disprețuim pe nici unul dintre frații nostri. Cel ce lucrează „Rugăciunea lui Iisus” este străin de orice mândrie, pentru că oricine este mândru, este nebun (Ps. 13, 1).
4. Mântuirea noastră nu este o notiune abstractă, ci este unire în Duhul Sfânt, cu Hristos, cu Dumnezeu, cu Sfânta Treime. Dar, această unire totusi nu sterge latura noastră omenească. Nu suntem integrati (dizolvati, desfiintati), din moment ce si noi suntem persoane.
5. Pe măsură ce se dezvoltă rugăciunea, ajungem la putinta de a ne vedea si recunoaste greseala, putem să vedem si să distingem miscarile diavolilor, dar, în acelasi timp si lucrarea lui Hristos. Putem deci deosebi duhurile. Recunoastem astfel lucrarea diavolului, care de multe ori se schimbă chiar si într-un înger de lumină. Distingem, deci, binele de rău, necreatul de creat.
6. Lupta pentru „Rugăciunea lui Iisus” este legată de curățirea sufletului si a trupului de urmările stricacioase ale patimilor. Nu tintim apatia stoică, ci ne străduim să atingem starea de nepătimire lucrătoare, adică nu dorim mortificarea patimilor, ci transformarea lor. Fără nepătimire, Dumnezeu nu poate fi iubit si nu ne putem mântui. Dar, din cauză că această dragoste a fost pervertită si deformată, noi ne străduim pentru transformarea ei. Luptăm ca să schimbăm stările pervertite pe care diavolul le-a creat în noi. Nu putem fi mântuiti fără acest război personal

care este realizat cu ajutorul harului lui Hristos. Potrivit Sfântului Maxim Mărturisitorul: *„Priceperea duhovnicească fără curățirea inimii, este teologia diavolilor”*.

7. Noi, creștinii ortodocși, nu încercăm să ne călăuzim mintea spre nimicul absolut, prin *„Rugăciunea lui Iisus”*, ci să o întoarcem spre inimă și să coborâm harul lui Dumnezeu în suflet, de unde se va răspândi în tot trupul. *„Împărăția lui Dumnezeu este în lăuntrul vostru”* (Luca 17, 21). După învățătura Sfintei Biserici Ortodoxe, nu trupul este în sine rău, ci felul nostru de a gândi, care este după trup (trupesc). Nu trebuie să încercăm să scăpăm de *haina sufletului*, după cum pretind sistemele filosofice, ci trebuie să încercăm să o salvăm. În plus, mântuirea înseamnă răscumpărarea întregului om, deci a sufletului și a trupului. Noi nu avem ca scop distrugerea trupului, ci luptăm ca să-l îndumnezeim. Noi nu dorim nici distrugerea vieții, nu aspirăm să ajungem acolo unde nu este dorită viața, pentru a înceta astfel suferința. Noi practicăm *„Rugăciunea lui Iisus”*, pentru că înșetăm după viața cea vesnică și vrem să trăim vesnic cu Dumnezeu.
8. Nu suntem indiferenți la lumea din jurul nostru. Sistemele filosofice orientale evită să înfrunte problemele oamenilor, pentru a-și putea menține pacea (și indiferența!). Noi ne rugăm neîncetat pentru toți. Suntem mijlocitori pentru lumea întreagă. Mai mult, mântuirea noastră înseamnă unirea cu Hristos în timp ce suntem în comuniune cu alte persoane pe care le ajutăm pe calea mântuirii. Nu ne putem mântui prin noi înșine. O bucurie care este numai a noastră, fără să fie și pentru ceilalți, nu este bucurie adevărată, ci egoism.
9. Nu dăm prea mare importanță tehnicilor psihosomatice și diferitelor poziții ale corpului. Considerăm doar că unele ajută la concentrarea minții în inimă, ceea ce de altfel este posibil să se realizeze și fără aceste tehnici.

## **Valoarea de nepretuit a „Rugăciunii lui Iisus”**

Noi nu luptăm pentru nepăsare, care este o stare negativă, ci pentru dobândirea harului lui Dumnezeu.

Dacă curățirea și mântuirea se atinge prin *„Rugăciunea lui Iisus”*, celelalte rugăciuni nu sunt potrivite sau necesare? Ele ne pot ajuta? Bineînțeles. Fiecare rugăciune are o putere uriasă. Este un strigăt al sufletului. Harul lui Dumnezeu vine în noi potrivit credinței și strădaniei celui care-L cere. Există mai multe feluri de rugăciune: *rugăciunea liturgică*, *rugăciunea individuală*, *rugăciune de mulțumire*, *de laudă*, etc.



Totusi, „Rugăciunea lui Iisus” are o valoare nepretuită, pentru că, după cum spune Sfântul Isaac Sirul, ea este acea cheie cu ajutorul căreia putem pătrunde taine pe care *„ochiul nu le-a văzut, urechea nu le-a auzit, și nici la inima omului nu s-au suit”*. Adică, „Rugăciunea lui Iisus” poate stăpâni mintea și o poate face să se roage fără încetare. Atunci mintea devine fără de culoare, fără formă, fără contur și primește într-un timp scurt har peste har. „Rugăciunea lui Iisus” aduce mult har, mai mult decât chiar psaltirea, pentru că este strâns legată de smerenie și de conștiința păcătoșeniei noastre.

Sfântul Grigorie Sinaitul spune că *„Psaltirea este pentru cei care luptă pentru curățirea inimii și pentru începători, în timp ce „Rugăciunea lui Iisus” este pentru cei ce au gustat harul dumnezeiesc, pentru sihastri”*.

De obicei, odată cu psalmodierea vine și dezordinea, pătrunzând în inimă egoismul și mândria pentru frumusețea vocii, pentru părerile pe care le au ceilalți despre noi. Dar nu există nimic din afară care să stârnească mândria celui ce rosteste tainic *„Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieste-mă pe mine, păcătosul”* în chilia lui. Pentru acest motiv, sihastrii practică mai mult „Rugăciunea lui Iisus” și fac utreniile și metaniile cu „Rugăciunea lui Iisus”.

„Rugăciunea lui Iisus” este destul de scurtă. Mintea se poate fixa mai ușor pe rugăciuni scurte.

„Rugăciunea lui Iisus” are o profunzime imensă, care nu poate fi văzută din afară. Mintea noastră are însușirea de a spori dragostea și de a o dori, ceea ce o face să se concentreze asupra ei. Sfântul Maxim Mărturisitorul spune că: *„mintea rămâne statornică în lucrurile pe care o sporesc și de aceea asupra acelor care o sporesc, își îndreaptă și dorința și dragostea, fie că sunt dumnezeiești, fie trupești și pătimase”*. Mai mult, aceleasi lucruri se întâmplă și cu cunoașterea. Ceea ce la prima vedere este simplu, poate deveni un subiect de studiu îndelungat. Cu atât mai mult, dulcele nume al lui Iisus. Poti medita toată viața asupra lui. „Rugăciunea lui Iisus” este cea mai mare știință și cea mai înaltă formă, prin care dobândim Teologia sau Vederea lui Dumnezeu, care este izvodirea și sfârșitul rugăciunii curate, fructul ei binecuvântat.

## **Puterea „Rugăciunii lui Iisus” – descoperirea și nimicirea duhurilor rele (patimilor)**

Printre însușirile minunate și necuprinse de minte ale dumnezeiescului nume al lui Iisus, se găsește și puterea de a izgoni pe demoni, lucru pe

care ni-l spune Însusi Domnul nostru Iisus Hristos (Marcu 16, 17)  
 Demonii pot sălăslui în om în două moduri:

1. *În chip simtit*, când locuiește cu fiinta lui în trupul omului si când chinuiește si trupul si sufletul. În felul acesta, în om se poate afla unul sau mai multi demoni (Marcu 5, 9). Acest om este un demonizat. Din Sfintele Evanghelii aflăm că Domnul nostru Iisus Hristos vindecă demonizatii. De asemenea, Sfintii Apostoli, ucenicii Domnului Iisus, izgoneau pe diavoli din oameni cu puterea numelui Domnului Iisus.
2. *În chip moral*, satana petrece în om, când omul se face împlinitorul voci diavolului. În felul acesta „*a intrat satana în Iuda*” (Ioan 8, 27), adică a pus stăpânire pe mintea si vointa lui, s-a unit cu el în duh. În această stare se află, tinând seama de gradul lor de păcătosenie, toti cei care s-au botezat în Hristos, dar s-au îndepărtat de El prin păcate. Astfel înțeleg Sfintii Părinti întoarcerea diavolului cu alte sapte duhuri, mai cumplite, în templul sufletesc, din care s-a îndepărtat Duhul Sfânt, prin păcatele omului (Matei 12, 43-45). Duhurile care intră în acest fel în om, pot fi izgonite prin „*Rugăciunea lui Iisus*”, dacă vietuim în neconțință pocăintă. Trebuie, deci, să ne îngrijim ca să izgonim duhurile diavolesti intrate în noi, din pricina neglijentei si a păcatelor noastre, prin „*Rugăciunea lui Iisus*”.

Această rugăciune are Puterea de a învia pe cei omorâți de păcate si de a-i izgoni pe demoni (Ioan 11, 25). „*Rugăciunea lui Iisus*” mai întâi descoperă prezenta demonilor în om si apoi îi izgonește.

Puterea satanei, când aude numele Domnului Iisus Hristos, chemat în rugăciune de cel ce se roagă, începe să se clatine. Atunci, diavolul atâta în om toate patimile, căutând să-l întrerupă pe creștin de la rugăciune si să-l înspăimânte. Sfintii Părinti arată că lucrarea patimilor si cea a demonilor sunt legate între ele, căci demonii lucrează prin mijlocirea patimilor. Când, în vremea „*Rugăciunii lui Iisus*”, vom simți o deosebită tulburare si fierbere a patimilor, să nu cădem în deznădejde si tulburare din această pricină. Dimpotrivă, să ne îmbărbătăm si să ne pregătim pentru o nevoință mai puternică cu „*Rugăciunea lui Iisus*”, ca unii ce simțim în chip vădit că rugăciunea a început să producă în noi lucrarea care îi este proprie.

Sfântul Ioan Gură de Aur spune: „*Pomenirea numelui Domnului nostru Iisus Hristos îl atâta la luptă pe diavol, căci sufletul ce se silește în „Rugăciunea lui Iisus” poate dobândi totul. Dar, mai întâi, omul va vedea răul dinlăuntrul inimii sale si apoi binele. Această rugăciune dă pe față păcatul care este în noi si tot această rugăciune îl va nimici. Această rugăciune va birui si va smulge, încetul cu încetul, puterea diavolului din inima noastră*”.

## Isihasmul – calea de îndumnezeire a omului

Omul a fost creat după *chipul* lui Dumnezeu si în vederea ajungerii la *asemănarea* cu Dumnezeu (Facerea, 1, 26; 5, 1). În traditia Sfintilor Părinti, această asemănare înseamnă îndumnezeirea omului. De aceea, scopul final al omului este ajungerea la îndumnezeire.

Sfântul Grigorie Palama spune că: „*îndumnezeirea înseamnă vederea luminii necreate*”. Atunci când persoana umană ajunge la vederea Luminii Necreate în Persoana Logosului – Cuvântul lui Dumnezeu, el ajunge la îndumnezeire. Vederea Luminii necreate este unirea cu Dumnezeu, îndumnezeirea persoanei umane (participare si comuniune cu Dumnezeu).

Contemplarea si îndumnezeirea oferă adevărata cunoastere a lui Dumnezeu. Cunoasterea lui Dumnezeu si teologia nu sunt roade ale ratiunii, ci o viață trăită dincolo de ratiune. Ele depășesc înțelegerea si cunoasterea umană. Nu există vreun capăt al îndumnezeirii, ci o progresie infinită. Singura metodă care duce la îndumnezeire si la vederea Luminii Necreate este cea ascetică, care este după Hristos si întru Hristos.

Vom analiza, pe scurt, doar câteva elemente ale acestei metode ascetice, care constituie ceea ce numim isihasm.

Sfintii Părinti spun că există trei etape ale desăvârșirii duhovnicesti: *curățirea inimii, iluminarea mintii si îndumnezeirea*. Despățimirea sau curățirea inimii înseamnă eliberarea ei de toate gândurile rele, detasarea persoanei umane de plăcere si durere. Iluminarea mintii înseamnă atingerea rugăciunii neîncetate a mintii, prin care omul scapă de ignorantă si de uitare si, în acest fel, are mintea mereu îndreptată spre Dumnezeu. Iar *vederea lui Dumnezeu* înseamnă contemplarea Dumnezeirii si eliberarea omului de imaginatie.

Odată cu căderea omului, mintea sa s-a identificat si s-a supus ratiunii si patimilor. Aceste două centre de cunoastere nu sunt identice, ci functionează în paralel. Identificarea lor duce la întunecarea mintii si la căderea omului. Ele sunt despățite cu ajutorul isihasmului, prin limitarea temporară a *simturilor si a ratiunii*, prin folosirea rugăciunii neîncetate a mintii si a inimii, prin coborârea mintii în inimă. În acest fel, după un timp, cu ajutorul lui Dumnezeu, persoana umană experiază isihia mintii, care înseamnă a trăi în Domnul. Aceasta înseamnă că mintea s-a *curățit de gânduri* si că nu are decât o singură activitate, cea a rugăciunii neîncetate. Isihia mintii este o predanie a Sfintilor Părinti si mai este numită „*cunoasterea gândurilor*” (când mintea omului devine mintea lui Hristos, ea se poate contempla pe sine!).

Persoana umană, în drumul ei spre îndumnezeire, face mari eforturi pentru a se elibera si de imaginatie. Aceasta nu înseamnă că persoana

umană scapă de imaginație, ci doar că aceasta este inactivă. Imaginatiile sunt văluri puse pe minte, care este ochiul sufletului, împiedicând-o de la vederea Slavei Dumnezeirii.

## Istorie despre puterea „Rugăciunii lui Iisus”

Un frate, lucrător al rugăciunii minții și a inimii, rugându-se a avut următoarea vedenie: *«A văzut cu mintea sa că se află în Iad, în Tartar, acolo unde este locuința tuturor demonilor. Acolo a văzut o cetate foarte mare, care era plină de întuneric foarte gros și aproape pipăibil, despre care, spune Mântuitorul nostru Iisus Hristos: „Acolo va fi întunericul cel din afară”, deoarece nici o rază de lumină nu pătrunde acolo. Acolo a hotărât Domnul să locuiască demonii, în vecii vecilor. Iar portile acestor cetăți erau mari și puternice, fiind păzite de câțiva demoni înfricosători de urâți. Înăuntrul cetății locuiau demoni fără de număr. Unii dintre ei ieșeau din cetate, iar alții intrau, ca albinele în stup.*

*Fratele stătea lângă drum. Era aplecat, fruntea lui sprijinindu-se pe genunchi, trupul lui fiind arcuit ca un pod, iar pieptul lui adâncit ca o bolă.*

*Astfel stând, fratele spunea cu durere, din inimă: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul”. Spunând astfel rugăciunea, la fiecare rugăciune a sa, ieșea din gura lui o flacără de foc imaterială, care se îndrepta către un demon și-l ardea, încât demonul rămânea pe loc ca „un bustean”. Spunând mai departe rugăciunea, alt demon era ars de para de foc ce ieșea din gura lui. Rugându-se fratele astfel mai mult timp, a reușit cu Darul lui Dumnezeu să ardă mai mulți demoni, care stăteau în fața portilor Iadului.*

*Demonii, care se aflau înăuntrul cetății, vedeau că dispar demoni, vedeau și sabia de foc a „Rugăciunii lui Iisus”, care îi nimicea, dar de unde venea aceasta nu puteau afla, pentru că numele lui Dumnezeu îi ametea, precum ametește fumul albinele.*

*Atunci, au mers și au spus cele întâmplate împăratului lor, Satana, care aflând de nenorocire, s-a tulburat foarte, dar se temea să iasă din cetate, pentru a nu fi ars și el. A scos, însă, capul său necurat afară din cetate, pentru a vedea ce se întâmplă și de unde vine sabia de foc. În acele clipe, flacăra de foc a rugăciunii l-a atins în față, arzându-l. Atunci, s-a retras repede înăuntru, închizând portile Iadului.*

*Iar fratele, venindu-și în fire și cugetând la cele întâmplate, se bucura de nimicirea demonilor, slăvind și multumind Domnului nostru Iisus Hristos, care a dat atâta har și putere celor care îl iubesc din tot sufletul și îl cheamă din adâncul inimii în ajutor».*

## ***II. Suntem datorii să ne rugăm***

### **Datoria creștinilor de a spune „Rugăciunea lui Iisus”**

Dacă rugăciunea n-ar fi fost obligatorie, atunci Duhul Sfânt nu ne-ar fi spus prin gura Sfântului Proroc David: *„Bine voi cuvânta pe Domnul în **toată vremea**”* (Psalm 33,1; 102, 1-2) - Rugăciunea lui Iisus mai este numită și rugăciunea de toată vremea sau rugăciunea isihastă. De asemenea, nici Dumnezeuiescul Apostol Pavel – gura lui Hristos – nu ne-ar fi poruncit: *„Rugati-vă neîncetat”* (II Tesaloniceni 5, 17). Din aceste mărturii ale Sfintei Scripturi, înțelegem că trebuie să ne rugăm tot timpul și în orice loc, dar mai ales în Biserică și în Sfintele Mănăstiri, unde este mai puternic darul rugăciunii.

Dar, vor zice unii, cum putem să ne rugăm neîncetat, având atâtea munci grele de făcut și o singură gură și un singur cuvânt? Prea Bunul Dumnezeu, cel ce toate, cu negrăită înțelepciune le-a făcut, acela din început, ne-a înzestrat cu înđoiț cuvânt și înđoiță gură, spre a putea împlini cele ce prin Duhul Sfânt avea să le ceară de la noi. În afară de gura trupului nostru, avem și o gură tainică, a sufletului nostru. Deci, când vorbim cu gura trupului, trebuie să ne rugăm tainic cu gura minții. Putem să utilizăm metaniile brătară, pentru a ne ruga în acest timp cu „Rugăciunea lui Iisus”.

Dar, ne întrebăm, cum poate creștinul care vorbește despre cele ale vieții, când mănâncă sau când doarme, cum poate el să-L laude pe Dumnezeu? La aceasta răspunde Sfântul Vasile cel Mare, că este o gură de taină a omului, lăuntrică, prin mijlocirea căreia omul devine părtaş cuvântului - dătător de viață – al lui Dumnezeu, care este pâinea cea vie, care s-a pogorât din Cer. Despre această gură spune Sfântul Proroc David: *„Gura mea am deschis și am aflat”* (Psalm 118, 131).

Dumnezeu ne cheamă să deschidem această gură tainică pentru ca sufletul să primească hrana cea vesnică, Harul Duhului Sfânt. Dar, în afară de orice rugăciune tainică, Sfântul Isaac Sirul arată că orice gândire cu frică de Dumnezeu, orice cugetare duhovnicească, orice grijă a minții pentru mântuire și orice muncă pe care o facem cu răbdare, smerenie și dragoste creștină, spre folosul semenilor noștri și spre slava lui Dumnezeu,

este de fapt o rugăciune. El zice: „*Se cuvine să cunoaștem, fratilor, că orice vorbire ce se face în taină și toată grija minții pentru Dumnezeu și toată cugetarea celor duhovnicești, în rugăciune se preface. Ori cuvinte citite de a-i spune, ori glasuri ale gurii spre doxologia lui Dumnezeu, ori grija de mântuire în Domnul, ori închinăciuni ale trupului, ori cântare de psalmi, prin cuvântare de stihuri și altele de acest fel, prin care se face învățătura rugăciunii curate și din care se naste Dragostea față de Dumnezeu. Este bine să știm că și simțirea de Dumnezeu, fără cuvinte, este o rugăciune*”.

Când cineva muncește cu frică de Dumnezeu și spre folosul semenilor și are prezenta lui Dumnezeu în minte, unul ca acesta se află întru simțirea de Dumnezeu și este întru rugăciune. Dacă la această simțire de Dumnezeu adaugă și cuvinte (rugăciuni), atunci este asemenea cu cel care peste focul aprins mai pune lemne.

Domnul nostru Iisus Hristos este unicul mijlocitor pentru mântuirea noastră obiectivă. Numele lui a împrumutat de la Dumnezeirea Sa o putere Atotsfântă și Nemărginită. Asadar, dacă toată munca noastră o vom face simțind prezenta lui Dumnezeu și rugându-ne Lui, atunci toată viața noastră se va preface într-o rugăciune neîncetată, plină de nădejdea și bucuria mântuirii.

Să muncim având în gura noastră „*Rugăciunea lui Iisus*”, în minte vederea lui Dumnezeu și să ne rugăm neîncetat, oriunde am fi. Altfel spus, să stăm cu mintea în inimă înaintea lui Dumnezeu și să ne rugăm.

Fără rugăciune lucrătoare și muncă binecuvântată, nimeni nu poate să scape de acțiunea patimilor și ale gândurilor provenite de la diavoli. Cei care se nevoiesc în ascultare la Sfintele Mănăstiri, în viața de obște, mai repede biruiesc patimile, căci prin muncă binecuvântată, răbdare și tăierea voii lor, lovesc deodată patimile și prin lovituri repetate ajung să le omoare desăvârșit. Pentru cei ce sunt în singurătate (pustie), lupta este numai cu gândul, care este tot atât de slabă în lucrarea ei, ca lovitura pricinuită de atingerea unei muste. De aceea, omorârea patimilor în singurătate se prelungeste mult timp și aproape întotdeauna ea nu este propriu-zis o omorâre, ci o amortire pe o anumită perioadă de timp, până când nevoitorul se va întâlni cu cauzele patimilor. În acest caz, patimile ca fulgerele se aprind și de nu se va trezi pustnicul cu putere mare, rugăciune și post aspru, nu va rămâne nevătămat. Iată de ce Sfintii Părinți poruncesc să biruim patimile cu post, prin lupta cu ele în viața de obște și numai după aceea să mergem în pustie.

Mirenii care vor să lupte cu patimile, vor fi ispitiți de cei din casa lor, de oamenii cu care lucrează și cu care se întâlnesc. De aceea, ei trebuie să aibă un duhovnic sporit la mănăstire și să asculte de el. Astfel, fiind sub

canonul duhovnicului si întărit prin darul Sfintei Mănăstiri, vor putea mai usor să se mântuiască.

Asadar nu se cuvine să ne avântăm mai înainte de vreme spre o sporire desăvârșită în rugăciunea înaltă, de care, după Sfântul Isaac Sirul: „*abia se învrednicește unul din zece mii*”. Nouă, celor pătimasi si neputinciosi, ne este destul să vedem măcar urma linistirii mintale, adică rugăciunea mintii lucrătoare, prin care se alungă din inimă atacurile vătămătoare si vrăjmase ale gândurilor rele. În aceasta constă lucrarea noilor începători, prin care, dacă vrea Dumnezeu, se ajunge si la rugăciunea înaltă, contemplativă.

Crestinii devin, prin Sfântul Botez, fii ai lui Dumnezeu după har (Galateni 3, 27). Dumnezeu este Tatăl nostru, iar noi suntem copiii Lui prea iubiti. Mama noastră duhovnicească este Maica Domnului. Asa după cum un copil stă de vorbă cu mama lui si îi spune toate lucrurile pe care le face si pe care vrea să le facă si se roagă ei, tot asa si noi trebuie să ne rugăm Maicii Domnului – Mama noastră. Dumnezeu, pentru rugăciunile Preacuratei Maicii Sale, ne va milui pe noi si ne va împlini cererile cele mântuitoare.

Cădem în păcate, pentru că nu rezistăm ispitelor care vin de la trup, de la oameni si de la diavoli. Si nu rezistăm la ispите, pentru că nu suntem întăriti de harul lui Dumnezeu. Iar harul lui Dumnezeu nu ne întăreste, pentru că nu mergem la Biserică, nu postim, nu ne spovedim, nu ne rugăm si nu ne împărtășim cu Sfintele Taine.

## **Să ne rugăm pentru ceilalti cu „Rugăciunea lui Iisus”**

Există în lume atâta suferință si atâtea rele, si atâta necunoastere a lui Dumnezeu, care – după cum spun Sfintii Părinti – este cel mai mare păcat. Pentru aceasta esti dator să te rogi si să plângi.

Atunci când creștinii „dorm”, preotul trebuie să-si pună mintea de strajă, adică să vegheze si să se roage Lui Dumnezeu, pentru poporul Său. Ca preot, ai si mai mare îndatorire de a te ruga pentru ceilalti, deoarece tu esti acela căruia i-a încredintat Dumnezeu pe poporul său.

Câți oameni se risipesc! Câți sunt în pragul sinuciderii! Câți sunt pe punctul de a comite crime îngrozitoare! Câți sunt deznădăjduiti în nevoi! Trebuie să rostim „Rugăciunea lui Iisus”, pentru toti acesti oameni. „*Doamne Iisuse Hristoase, miluieste-i pe robii Tăi*” sau „*pe robul Tău*” - pomenindu-i numele, dacă te rogi doar pentru cineva anume. După aceea ar trebui să continuăm fără să menționăm numele. Dumnezeu stie pentru

cine ne rugăm. Nu trebuie să ne gândim nici la problemele care-i frământă. Spunem doar „*miluieste pe robul Tău*”.

Părintele Ierosch. Paisie Olaru învăța pe ucenici să zică: „*Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieste-ne pe noi*”, ca să ne izbăvească de egoism. Dar, rugăciunea pentru ceilalți, este un efort necesar și pentru alt motiv. Când ne rugăm pentru altcineva, imediat primim lămuriri de la Dumnezeu, despre ceea ce are în special nevoie și putem lucra efectiv pentru mântuirea lui. Inima devine foarte sensibilă și nespuse de ageră în recunoasterea diavolului și, în același timp, își trage multă putere din rugăciune, pentru a alunga pe cel rău din ea. Astfel devine un receptor al Duhului Sfânt. Mai mult decât atât, fiind încercat în războiul asupra diavolului și având cunoasterea harului dumnezeiesc, poți cu mare ușurință să intri în sufletul celui alt și să pătrunzi în lumea interioară a celui ce vine la spovedanie. Folosul este nespuse de mare. El va pleca de la scaunul de spovedanie alt om, ușurat de patimile știute și de cele nesciute.

## Când, unde, cât și cum să ne rugăm ?

Să ne rugăm neîncetat, dar în special la orele **12, 15, 18, 21, 24, 3, 6 și 9**. Rugăciunea care se face în același timp, **în mai multe locuri și de către mai mulți creștini**, ne va curăța, va sfinti și va schimba duhul țării.

Înainte de a dormi, să spunem „Rugăciunea lui Iisus” pe respirație, să spunem Crezul și să ne însemnăm cu Sfânta Cruce. În acest fel, darul Duhului Sfânt și Îngerul păzitor ne vor acoperi și sfinti.

Dacă, în loc să ne rugăm, vom citi cărți „usoare” și ne vom uita la filme blestimate, mintea noastră se va spurca și vom avea visuri desfrânate și duhul desfrânării ne va spurca în timpul somnului.

Cei care vin și se roagă la **Sfintele Mănăstiri**, vor reaprinde mai tare focul Duhului Sfânt în inimile lor. Trebuie să ne rugăm neîncetat, pentru că neîncetat suntem ispitiți de patimile trupului și ale sufletului, de către oameni și de către diavoli. Când ne rugăm, Harul Duhului Sfânt vine și îndepărtează ispitele care vin asupra noastră.

Și, după cum spune un cuvios Părinte: „*Când oala de mâncare se află pe foc, nu se apropie de ea musca, dar când se răcește, vine musca și se așază în ea. Tot astfel și de creștinul care este aprins cu focul Duhului Sfânt, nu se apropie musca (diavolul)*”.

Cel mai mult luptă diavoliilor pe creștinii care se roagă. Orice creștin, când se roagă, poate observa pe mintea pe diavoli, care caută să-l întrerupă de la rugăciune, rătăcindu-i gândurile în toate colturile lumii și la toate păcatele pe care le-a făcut sau pe care le-ar putea face. „*Căci știe*



*diavolul că nimic nu-l luptă mai tare, decât rugăciunea, cea către Dumnezeu”* (Avva Agathon, Pateric Egiptean, p.25).

În afară de slujbele Bisericești, trebuie să-ti dedici anumite momente, special pentru a practica „Rugăciunea lui Iisus”. Să începi puțin câte puțin și să continui potrivit cu zestrea duhovnicească și harul ce-l simți. Se poate începe prin rostirea rugăciunii **o jumătate de oră înainte de răsăritul soarelui și o jumătate de oră seara, înainte de culcare**. Este necesar să existe un **program statornic**, care să nu fie călcat în nici un chip, nici măcar pentru lucruri bune. Este necesară, de asemenea, și **o încăpere linistită și izolată**, unde să nu se audă zgomote și acolo să începi și să lucrezi „Rugăciunea lui Iisus”.

La început trebuie să-ti încălzești inima sau să citești o lucrare a Sfinților Părinți, din care să ne adunăm și să ne smerim. Apoi, fie cu buzele sau cu mintea, sau cu inima, potrivit cu nivelul nostru duhovnicesc, să spunem „Rugăciunea lui Iisus”. Cu timpul, momentele acordate „Rugăciunii lui Iisus”, se vor mări și vor îndulci inima și vei tânji după ele. Dar la început avem nevoie să ne silim pe noi înșine să spunem rugăciunea, chiar și pentru scurt timp. Ne va face mult bine. Este însă suficient ca să ne rugăm puțin timp? Nu este suficient, dar când există dorință și smerenie, Dumnezeu împlineste ceea ce lipsește rugăciunii. Pentru că dacă Dumnezeu arată atâta milostivire pentru căderile noastre, nu va fi el nespus de milostiv cu noi, în strădania noastră de a ne curăța și sfinți? Dumnezeu va împlini orice lipsă a noastră.

Pentru că cei din lume sunt ocupați cu multe griji, se poate ca într-o oră de rugăciune să se bucure de mai multă binecuvântare decât multe ore, ale unui călugăr pustnic.

Să știi că în timpul „Rugăciunii lui Iisus”, diavolul îți va aduce multe ispite, ca să te întrerupă. Dar, mai trebuie să știi că Dumnezeu te încearcă prin aceste ispite, ca să vadă dacă ai într-adevăr voința să lucrezi „Rugăciunea lui Iisus”. În asemenea cazuri, dacă te silești, Dumnezeu va veni în ajutorul tău și va îndepărta toate greutățile. Multe din gândurile, chiar și cele bune, din timpul rugăciunii, pot veni de la cel rău. Dacă diavolul își dă seama că suntem gata să părăsim „Rugăciunea lui Iisus”, pentru alte lucrări, chiar dacă sunt bune, ne va aduce în minte multe asemenea gânduri, în momentul în care ne rugăm ca să ne amânăm rugăciunea.

Se întâmplă, uneori, să ne întoarcem la chiliile noastre oboșiți, după ce am muncit mult și ne-am cheltuit întreaga energie pentru slujirea fratilor. Ce ar trebui să facem în astfel de cazuri? În nici un caz, nu ar trebui să renunțăm la „Rugăciunea lui Iisus”. Sfântul Simeon Noul Teolog ne sfătuiește ca, în nici un caz, slujirea fratilor să nu fie motiv de a ne lipsi de „Rugăciunea lui Iisus”, deoarece atunci pierdem multe. Nu trebuie să găsim

niciodată scuze, ca să amânăm rugăciunea. *„În slujire, osteneste pe măsura puterii tale, iar în chilia ta nevoieste-te în rugăciune, cu smerenie, priveghere și lacrimi neîncetate. Și să nu ai în minte că astăzi am trudit peste puteri și deci să scurtez rugăciunea, pentru oboseala trupului. Fiindcă, îți spun că nu contează cât te ostenesti pentru altii, peste puterile tale, căci a te lipsi de așa ceva atât de important cum este rugăciunea, mare nesocotintă este”.*

O jumătate de oră cu „Rugăciunea lui Iisus”, valorează cât trei ore de somn adânc, de odihnă. Rostirea îndelungată a „Rugăciunii lui Iisus”, odihnește pe om și-l liniștește. Chiar și din acest punct de vedere, este o doctorie odihnitoare pentru trup.

Multi frați au necazuri și suferă pentru că lucrează mai mult cu rațiunea, decât cu inima. Se chinuiesc căutându-și gândurile, pe când, dacă trăiesc în har, gândurile vin pur și simplu. De aceea, se ceartă frații și nu au pace, iar atunci când sunt nedreptățiți se mâhnesc și nu se bucură potrivit poruncii lui Hristos, deoarece nu au nici o legătură cu „Rugăciunea lui Iisus”.

Să nu considerăm „Rugăciunea lui Iisus” ca pe ceva ocazional, ci drept însăși viața noastră. **Oriunde** vei fi, pe stradă, în mașină sau în orice altă parte, să spui „Rugăciunea lui Iisus”: *„Doamne Iisuse Hristoase Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul”* și *„Preasfântă Născătoare de Dumnezeu, mântuiește-mă”*. Trebuie să ne mișcăm înlăuntrul rugăciunii. Iar teologia și predica să ni se nască, înlăuntrul atmosferei celei sfinte. Trebuie să avem propriul program, pe care să-l respectăm în fiecare zi. Când trăim în acest fel, lumea are folos peste măsură.

Acea care are înțelegerea unui călugăr, simț nevoia să primească binecuvântarea, orice lucrare ar avea. Și în toată viața lor să se încredințeze unui povătuitor duhovnicesc, pentru ca acesta să vegheze asupra lor și să-i îndrepte în tot ceea ce fac. Ar trebui să mergem des la Sfânta Liturghie, pregătiți așa cum se cuvine, și să ne împărtășim cu Preacuratele lui Hristos Taine.

Sfânta Evanghelie ne învață cum și cât timp trebuie să ne rugăm. Când Domnul nostru Iisus Hristos le-a spus Sfintilor Apostoli: *„Simone, Simone, iată Satana v-a cerut ca să vă cearnă ca pe grâu. Iar Eu m-am rugat pentru tine ca să nu piară credința ta”* (Matei 31, 32) Sfântul Apostol Petru a răspuns: *„Doamne, cu Tine sunt gata să merg și-n temniță și la moarte”*. După aceasta, Mântuitorul nostru Iisus Hristos a mers în Grădina Ghetsimani ca să se roage, înainte de Sfintele Sale Patimi. Firea Umană a Mântuitorului nostru Iisus Hristos trebuia să fie întărită înainte de Sfintele Patimi. În timpul rugăciunii Sale, un înger s-a arătat și-L întărea (Matei 22, 43). Domnul Iisus Hristos *„Fiind în chin de moarte, mai stăruitor se ruga. Și sudoarea Lui s-a făcut ca picăturile de sânge care picurau pe*

pământ. Si ridicându-se din rugăciune, a venit la ucenicii Lui si i-a aflat adormiti”. Si le-a zis: **Privegheati si vă rugati, ca să nu intrati în ispită** (Matei 26). Pentru că nu s-au putut ruga, puterea Dumnezeiască nu i-a întărit si în fata ispitelor, Sfintii Apostoli s-au lepădat de Mântuitorul Iisus Hristos. În fata ispitelor, a atacurilor diavolesti, a mortii nu putem rezista, dacă nu suntem întăriti de Puterea Dumnezeiască. Iar Puterea Dumnezeiască nu ne întăreste, dacă nu ne rugăm.

Prima conditie pentru a practica „Rugăciunea lui Iisus”:

*Împacă-te cu aproapele tău ! (Matei 5, 23-25)*

Cu privire la loc: este Biserica si camera ta:

*“Tu însă, când te rogi, intră în camera ta si, închizând usa, roagă-te Tatălui tău, Care este în ascuns...” (Matei 6,6)*

În liniste totală. În singurătate. Totodată, se înțelege si interiorizarea în rugăciune care să-si găsească trăire, în suflet cu sânguintă, în minte cu înțelegere si în inimă cu simțire afectivă; cum zice Domnul: *“Împărăția lui Dumnezeu este înlăuntrul vostru”* (Luca 27, 21).

Cum să ne rugăm? Domnul Iisus ne învată: *“Asa să vă rugati: “Tatăl nostru...”* “. Deci zicem la început „Împărate Ceresc”, „Sfinte Dumnezeule”, „Prea Sfântă Treime”, „Tatăl nostru...”. Si apoi „Rugăciunea lui Iisus” (Tes. 5, 17).

Stăm în genunchi sau pe un scăunel (înălțimea de cca. 30 cm) si începem să rostim „Rugăciunea lui Iisus”, zicând rar *“Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieste-mă pe mine, păcătosul”*, cu căintă si smerenie (căci suntem păcătoși), concentrati numai la aceste cuvinte, pe care le zicem cu înțelegere si nu gândim la nimic altceva (nici bine, cu atât mai mult la cele rele).

În timpul exercitiului de rugăciune încetează orice miscare.

Nu căutati senzationalul.

Feriti-vă de orice imaginatie, vedenie si vis de la diavol. Nu închideti ochii!

Durata exercitiului pentru începători este de 10-15 minute.

Multi dintre monahi si multe dintre monahii sunt râvnitori pentru a avea practica rugăciunii continue. Ar rosti rugăciunea pustnicului *“Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, mântuieste-mă pe mine, păcătosul”* mereu, dar se plâng de nereusită. Care e cauza? N-au persistentă. N-au statornicie si stabilitate în actiune. Aceasta e o actiune bună si sfântă pentru tot crestinul. E o nevointă care face parte din principala trăire de monah. Si tu n-o iei în serios, ci superficial. Ia aminte căci nici o meserie sau profesie nu se învată numai să încerci, ci trebuie să începi si să ai continuitate din an în an si să te ridici din treaptă în treaptă. Altfel, nu reusesti. *Deci să nu zici: hai să încerc să mă deprind si eu cu rugăciunea*

*inimii. Ci, hai să încep rugăciunea inimii și să ajung practicant al rugăciunii continue. Că de încercat a încercat și luda și a dat înapoi.*

Urmează zilnic acest exercitiu de **10-15 minute, de 2-3 ori pe zi**, și te vei bucura de rezultate, sporind în rugăciune și viață de evlavie. Și în cursul zilei, de câte ori îți vei aduce aminte, de esti la muncă, la birou, sau pe cale, vei zice: „Doamne, iisuse...”. Iar după un timp, vei observa că și atunci când îți faci pravila particulară sau atunci când participi la cele 7 laude, vei observa că te poți coborî cu mintea în inimă și vei realiza calitatea rugăciunii, lucru pe care îl dorim.

Nu mai zice că nu e pentru tine – căci esti păcătos. Începe de acolo, din starea cea mai de jos unde te afli și te va ajuta Hristos. Înlătură trândăvia și adaugă nevointă peste nevointă și vei reuși. „Dă-mi voință să-ti dau putere” zice Domnul. *Îndrăzniti, Eu am biruit lumea – păcatul*, zice iarăși Domnul. (In. 16, 33)

## **III. Mijloace de înlesnire si sporire a rugăciunii**

### **Despățimirea (curățirea inimii)**

Cine vrea ca din inimă să curgă, ca dintr-un izvor nesecat, apa vie a Duhului Sfânt, trebuie să se nevoiască ca să dobândească în inima sa „Rugăciunea lui Iisus”. Cel care dorește să aibă în inima sa totdeauna această rugăciune, trebuie să asculte despre **pregătirea** de care este nevoie mai înainte de rugăciune și apoi să afle felul în care trebuie să spună rugăciunea.

Deoarece Împăratul Ceresc – Domnul nostru Iisus Hristos – este curat și mai presus de orice sfințenie, El nu va intra într-o inimă murdară și plină de păcate. Trebuie, mai întâi, **să ne pregătim curățind inima noastră**, pentru a-L putea primi pe Mântuitorul Iisus Hristos în ea. Iar, după ce îl primim în inima noastră pe Domnul nostru Iisus Hristos, putem să spunem rugăciunea și să o avem fără de încetare în inima noastră, bucurându-ne și veselindu-ne duhovnicește.

**Pregătirea** inimii se face prin **smerenie adâncă, asceza trupului** (post, priveghere, îngenunchieri, etc.), **fapte bune** (milostenie, etc.), **muncă binecuvântată, citire** (Psaltire, Vietile Sfinților, Biblia, etc), **împlinirea Poruncilor dumnezeiești, participare la Sfânta Liturghie, Sfânta Spovedanie și Sfânta Împărtășanie.**

După cum stările sufletului se prelungesc în atitudini exterioare și în mișcări trupești, tot astfel și gesturile și pozițiile trupești dacă sunt însoțite de concentrarea gândurilor asupra lor, au o influență considerabilă asupra stării sufletului. Un suflet smerit va face trupul să îngenuncheze, dar și o îngenunchere cu gânduri de pocăință îi va provoca o stare de *smerenie* în suflet.

Citirea Psaltirii, a Imnului Acatist la Rugul Aprins al Maicii Domnului, a scrierilor Sfinților Părinți ajută mult mintea să se adune și inima să se încălzească duhovnicește (de la darul Duhului Sfânt). După aceasta este mai ușor și cu spor să se spună “Rugăciunea lui Iisus”.

Recomandăm creștinilor care vor să sporească în această sfântă lucrare să participe cât mai des și cât mai mult posibil la Sfintele Slujbe și binecuvântatele munci în mănăstirile care au părinți sportiți în Rugăciunea lui Iisus. Amintim aici numai câteva din mănăstirile canonice cu posibilități mai mari de cazare:

Pentru bărbați: Frăsinei, Lainici, Antim, Neamt, Sihăstria Neamt, Secu, Sihla, Petru Vodă, Bistrita (Neamt), Rarău, Sihăstria Rarău, Cetățuia, Pojorâta, Putna, Cocos, Brâncoveanu, etc.

Pentru femei: Agapia, Văratice, Dragomirna, Căldărusani, Pasărea, Techirghiol, etc.

Cei care pornesc de unii singuri într-o nevoită **rapidă** a "Rugăciunii lui Iisus", fără celelalte fapte bune creștine, curățitoare de păcate și fără îndrumarea unui duhovnic iscusit, vor avea mari ispite de la trup, de la oameni păcătoși și de la diavoli și în cele mai multe cazuri, ne spun Sfintii Părinți, vor fi biruiți. Însă pe primele trepte ale "Rugăciunii lui Iisus" (*rugăciunea orală, rugăciunea minții și rugăciunea minții din inimă*), poate urca orice creștin ostenitor și iubitor de Hristos.

Sfintii Părinți recomandă "Calea Împărătească", ca fiind calea cea mai sigură pentru desăvârșirea creștină. Progresul **încet dar sigur**, pe măsura *curățirii inimii cu harul dumnezeiesc prezent în Sfintele Taine și în celelalte fapte bune creștine (inclusiv „Rugăciunea lui Iisus”)*, duc după o perioadă mai lungă de timp, dar cu lupte duhovnicești și ispite mai mici, la *despățimire*.

Cel care ajunge la o măsură înaltă a rugăciunii află pace în trupul și în inima sa, fată de gândurile rusinoase, și duce o viață liniștită, ca și cum ar fi fără de trup, asemenea celui care se împărtășește cu vrednicie cu Prea Curatele Taine și care petrece în acea zi în pace și-n liniște, cugetând și avându-L în fața ochilor minții numai pe Hristos și care nu vrea să mai stie nimic de lume, deoarece este stăpânit de Dragostea Dumnezeiască din care a gustat sufletul său. Cei care îndrăznesc și lucrează acest fel de rugăciune fără să aibă nici o **pregătire** și fără să ceară sfatul unui **părinte duhovnicesc**, se aseamănă cu cei care îndrăznesc să se împărtășească nepovedit și fără vrednicie cu Preacuratele Taine ale lui Hristos, se aseamănă cu cei care îndrăznesc să vină la nunta lui Hristos fără haine de nuntă (Mt.22, 11-13), fără haina Duhului Sfânt. Sfânta Împărtășanie îi luminează, îi răcorește și îi sfinteste pe cei care se împărtășesc cu vrednicie, iar pe cei care se împărtășesc cu nevrednicie – îi arde, îi întunecă și îi dă mortii. Rugăciunea inimii, celor care postesc, se înfrâneză și se smeresc, le dă pace sufletească și trupească și îi întărește în lucrarea Domnului, iar celor lacomi, neînfrânați și mândri, le orbeste mintea și inima. Și dacă devin astfel fără măsură la cuget, adică limitați la mintea lor, orbi la inimă și întunecați la suflet, li se pare răul bine și amarul dulce. Unii ca aceștia nu mai vor să ceară sfatul de la altcineva. Deoarece satana care s-a sălăsluit în ei, din pricina înălțării minții, îi învătă cele ce sunt ale sale. Și pe bună dreptate li se întâmplă aceasta, din cauza mândriei lor. Pentru că aceștia, în loc să culeagă rod copt și strugure dulce

din rugăciunea lor, ei vor culege rod necopt – prin necunoasterea lor, si aguridă – pentru înălțarea părerii de sine.

Când se dezvoltă sensibilitatea duhovnicească lăuntrică în noi, ratiunea este îndemnată să-l înțeleagă pe Dumnezeu. Dar unirea mintii cu inima poate fi făcută numai cu lucrarea Duhului Sfânt. Prin har, prin pocăință si prin împlinirea poruncilor dumnezeiesti sub înrăurirea harului, mintea găsește inima si se unesc amândouă. Dar, cel care nu lucrează lucrarea duhovnicească a rugăciunii mintii cu inima zdrobită, nu poate ajunge la măsuri înalte, duhovnicesti. Si de îndată ce vede o față frumoasă sau alt lucru scump si frumos pe pământ, inima lui este cuprinsă de această plăcere si este robit si se prinde de lucrul acela gândul lui, precum se prinde pestele în undiță. Si aleargă la acea plăcere păcătoasă, precum aleargă câinele la borătura sa, căutând să mănânce pe săturate, precum se spune: „*Si dorea să-si umple pântecul său cu roscovele din care mâncau porcii*”. A cărui parte să nu o avem, cu harul si cu iubirea de oameni ai Domnului nostru Iisus Hristos. A lui fie slava si puterea, în vecii vecilor. Amin !

## **Curățirea mintii si a inimii prin gânduri, înclinatii si fapte bun**

Nu ajunge numai rugăciunea pentru curățirea mintii noastre. Nu ne folosește la nimic dacă ne rugăm, postim si priveghem zile întregi, iar mintea noastră este plină de gânduri rele față de aproapele. Din minte, gândurile rele se pogoară în inimă si-l fac pe om fiară. Deoarece “*din inimă ies toate relele*” (Matei 15, 19) si “*din prisosul inimii vorbeste gura*” (Luca 6, 45). Dumnezeu însă vrea să avem “inima curată”. Dar inima noastră este curată atunci când nu îngăduim să treacă prin mintea noastră gânduri rele față de semenul nostru.

- O rugăciune spusă cu inima murdară, va murdări si rugăciunea, căci gândul prea murdar învinge gândul rugăciunii.

- Dacă punem vin bun peste vin otetit, tot vinul se strică.

- Dacă punem mir peste ulei stricat, se strică tot mirul.

Nu ajunge să ne recunoastem starea cea rea în care am ajuns, ci trebuie să lucrăm pentru curățirea noastră. Dacă nu primim gânduri viclene si noi însine nu gândim rău, ci pentru orice ni se spune, orice vedem, punem gândul cel bun, mintea si inima noastră se vor curăți. Si desi nu ne vom elibera de gândurile noastre, vor exista si gânduri rele, însă nu se vor lipi de mintea noastră curată.

*Prin cuvântul “gând” în limbaj ascetic se înțelege fie un gând simplu ce trece prin minte, fie o miscare a sufletului spre bine ori spre rău, fie o înclinatie bună sau rea, la care s-a ajuns prin împreună lucrarea mintii, a constiintei, a simtirii si vointei.*

Deoarece gândim înainte de a face ceva, pentru ca lucrarea fiecărui credincios să fie bună, trebuie ca dintru început să fim cu atenție, să cercetăm gândurile, în așa fel ca să cultivăm gândurile cele bune și să eliminăm pe cele rele. Atunci când creștinul cultivă numai gânduri bune și își întărește o stare bună, patimile încetează să mai acționeze. Patimile sunt înrădăcinate adânc în lăuntru nostru, iar gândul evlavios și harul lui Dumnezeu ne ajută ca să nu fim robiți de ele. Gândurile bune nu atât de rădăcinează patimile, cât le războiește, putând chiar să le răpună.

Atunci când cineva ține, fie și pentru puțin timp, un gând rău asupra cuiva, orice lucru ar face (milostenie, post, priveghere, rugăciune, etc.) va fi însoțit de duhul răutății sale. De aceea să ne străduim după putere, să plantăm gânduri și înclinații sufletești bune, mai înainte ca diavolul să planteze în noi gândurile lui rele, pentru ca inima noastră să fie locas al Duhului Sfânt, ca rugăciunea noastră să fie însoțită de mireasmă duhovnicească. *Un gând bun și curat are mai mare putere decât orice nevoită, pentru că gândurile bune paralizează gândurile rele și diavolești înainte de atac.*

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 ca să vedem părțile bune ale aproapelui, au mai mare putere decât toată nevoita pe care am face-o și ne ajută mai eficient. Fiecare creștin trebuie să ajungă să le vadă pe toate curate. Astfel, va ajunge într-o stare în care le vede pe toate cu ochii duhovnicești și nu cu ochii trupești și le va justifica în sensul cel bun.

Trebuie să luăm aminte ca să nu primim gândurile viclene ale diavolului, ca astfel să întinăm locasul Duhului Sfânt, care se află în inima noastră (1 Corinteni 6, 19 și 3, 6) și să ne întunecăm. Duhul Sfânt, când va găsi inima noastră curată, va veni și se va sălăslui în ea, pentru că iubeste curăția și bunătatea și de aceea este reprezentat de un porumbel.

Cel ce are sănătate duhovnicească va preschimba și răul în bine. Omul duhovnicesc vede răul dar în același timp vede binele și distinge că răul este de la diavol și vine din afară. Cu ochii sufletului își vede greselile lui că sunt mari (bârna din ochi), iar greselile celorlalți le vede mici (paiul din ochi) și în acest fel se smereste și primește mult har.

Uneori gândurile viclene sunt de la diavoli, iar alții însuși omul gândeste în mod viclean. Și de multe ori diavolul creează anumite situații pentru ca oamenii să-și facă gânduri rele. *Omul cel rău, care are gânduri rele, tot timpul este mâhnit și întristat și totdeauna mâhnește și întristează pe aproapele său cu această negreală din sufletul său.* Un astfel de om trebuie să înțeleagă că are nevoie de curăție, ca să-și vină limpezimea



duhovnicească, curăția mintii și a inimii lui și ca rugăciunea lui să fie primită de Dumnezeu.

Din calitatea gândurilor unui om se vede starea lui duhovnicească. Pentru că oamenii judecă lucrurile potrivit cu conținutul pe care îl au în lăuntru lor. Dacă nu au un conținut duhovnicesc, trag concluzii gresite și îl nedreptătesc pe aproapele lor. Să ne aducem aminte de cei doi tâlhari răstigniti împreună cu Hristos. Amândoi îl vedeau pe Mântuitorul Iisus Hristos răstignit pe cruce, vedeau pământul cutremurându-se, cerul întunecându-se, dar după gândurile pe care le-au avut, unul s-a mântuit, iar celălalt s-a osândit. Însă trebuie să știm că gândurile bune trebuie cultivate mai ales în familie, în școală și în societate.

Trebuie să te ostenești pe tine însuți, să te cercetezi, iar atunci când vrăjmasul îți aduce gânduri rele, să le alungi prin rugăciune și împotrivire și să le înlocuiești cu gândurile cele bune. Când te vei nevoi așa, se va cultiva dispoziția ta bună și înclinațiile tale vor deveni bune. Iar Dumnezeu văzând dispoziția ta bună, se va milostivi și te va ajuta. Și astfel gândurile rele nu vor mai avea loc în tine, vor pleca în mod firesc și vei avea numai gânduri bune. Vei dobândi astfel obisnuița spre bine, va veni bunătatea în inima ta și astfel vei sălăslui pe Hristos în lăuntru tău. Însă lucrul acesta nu se face rapid, ci este trebuință de timp și de nevoită continuă pentru ca sufletul să ia cununa biruinței. Atunci războiul gândurilor (rele) va înceta pentru totdeauna, pentru că războaiele gândurilor sunt izbucniri ale dezordinii noastre lăuntrice pe care le exploatează diavolii.

Trebuie să te străduiești să iubești chiar dacă n-ai iubire. Faptele bune întăresc gândul bun. Făcând mereu binele ajungem să și gândim numai binele. Despre un sfânt părinte s-a spus că atât de mult a făcut binele, încât nu mai știa ce este răul!

## Ritmul respirației

Sfântul Nichifor recomandă ca după concentrarea mintii, aceasta să fie introdusă în inimă odată cu inspirația aerului care intră în plămâni. La început, pentru a avea un mijloc (suport) de a introduce mintea în inimă, Sfântul Ioan Scărarul ne spune ca să se lipească rugăciunea de respirația noastră.

Aceasta se realizează în doi timpi: când inspirăm, să urmărim cu mintea coborârea aerului în plămâni și să spunem: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu”, iar când expirăm aerul să spunem: „miluieste-mă pe mine, păcătosul!”. Acest lucru se face pentru a permite mintii să se fixeze pe rugăciune și să se întoarcă în inimă.

Respiratia oferă însă o înlesnire doar din punct de vedere psihologic nu si spiritual. Aceasta deoarece unirea mintii si a inimii poate fi făcută numai cu lucrarea Duhului Sfânt. Primim har numai prin *pocăintă* si prin *împlinirea Poruncilor* lui Dumnezeu. Atunci când mintea va intra în cămara inimii si se va întâlni haric cu Mântuitorul Iisus Hristos, va simți o bucurie duhovnicească deosebită, asemenea omului care a plecat de la casa Tatălui Ceresc, în tara păcatelor, si acum s-a întors din nou acasă.

Când mintea se află în inimă nu mai are nevoie să se ajute de respiratie, dar ea nu trebuie să lăncezească, ci să spună neîncetat rugăciunea: „*Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieste-mă pe mine păcătosul !*”. În acest fel, mintea nu mai este distrasă si rămâne invulnerabilă la diferitele ispite si în fiecare zi îi crește dragostea pentru Dumnezeu si pentru aproapele.

## **Pocăinta (încălzirea inimii). „Pulsul” inimii**

Lupta este necesară pentru dobândirea darurilor „Rugăciunii lui Iisus”: „*Împărăția lui Dumnezeu se ia cu străduință si cei ce se silesc, pun mâna pe ea*” (Matei 11, 12). Cea mai mare luptă a creștinului, pentru a dobândi rugăciunea, este să-si adune mintea, să o despartă de lucrurile dimprejurul ei, de obiecte si de întâmplări, de gândurile rele si de gândurile bune. Pentru că mintea, când se desparte de Dumnezeu, își pierde sursa de viață si devine moartă duhovnicește, precum este pestele ce a fost scos din apă.

Mintea noastră este asemenea „*fiului risipitor*” din Sfânta Evanghelie, care vrând să plece din casa părintească, își ia partea de avere cu el (*dorinta si vointa*), pe care o risipește în desfrâu. Astfel, mintea noastră risipitoare are si ea nevoie să se întoarcă „*în sine*”, de la distrugerea păcătoasă a ei, ca să simtă dulceața si fericirea duhovnicească si să învie din moartea păcatelor. Sfintii Părinti ne învată: „*Pentru a-ti aduna mintea, trebuie mai întâi să-ti încălzești inima, gândindu-te la starea ta lăuntrică, la păcatele săvârșite si la Judecata Înfricosătoare a lui Dumnezeu*”. Fiul risipitor a făcut un efort urias, pentru a-si obliga vointa să dorească întoarcerea la Dumnezeu Tatăl. Si noi trebuie să facem la fel, cu „Rugăciunea lui Iisus”, ca să devenim constienti de păcătosenia noastră. Să ne simțim ca în ceasul Înfricosatei Judecăți, unde Dumnezeu ne va judeca pentru toate păcatele făcute cu gândul, cu cuvântul si cu fapta, pentru păcatele pe care le-au făcut alții din cauza noastră, pentru faptele bune, crestine, pe care nu le-am făcut, pentru faptele bune, crestine, pe care nu le-au făcut alții, din cauza noastră. Trebuie să devenim constienti de necesitatea curățirii de patimi. Nu trebuie doar să-ti doresti să-i vindec

pe ceilalti, ci să crezi în acelasi timp, cu putere, că si tu – asemenea lor – esti plin de patimi, ba chiar mai rău, pentru că fiecare patimă este un iad.

Cu aceste simtăminte, să strigăm si să plângem după mila lui Dumnezeu, pentru că rugăciunea netulburată vine prin lacrimi. Trebuie să stăruim si să chibzuim asupra acestui gând, ferindu-ne în acelasi timp de orice imaginatie. Astfel, **mintea noastră va coborî în inimă prin pocăintă**, ajutată fiind de darul Duhului Sfânt. Iar lacrimile duhovnicesti vor izvorî din ochii nostri si vom spune rugăciunea fără tulburare. Când rostim „Rugăciunea lui Iisus” cu atentia mintii fixată pe organul fiziologic al inimii, ne întoarcem înlăuntrul nostru, în adâncul inimii, despărțindu-ne astfel de lumea exterioară. Când mintea intră în inimă, ea trebuie să se lupte ca să stea cât mai mult timp acolo. La început, mintea hoinară se simte stingheră si strâmtorată în spatiul inimii. Dar, odată obisnuită cu acest lucru, nu-i mai place să iasă afară, pentru că acolo în inimă se află Împărăția lui Dumnezeu.

Pentru a ne *încălzi inima* în timp ce ne rugăm, trebuie deci să ne gândim la păcătosenia noastră. Sfintii Părinti recomandă ca la început să ne concentrăm mai mult pe cuvintele „*miluieste-mă pe mine, păcătosul*”, cuvântul „*păcătos*” trebuind spus mai apăsat, pentru a-l simți mai bine. Trebuie să mărim si să păstrăm această căldură a inimii si să ne folosim de acest mare dar dumnezeiesc. **Căldura inimii va ajuta mintea să fie fixată pe cuvintele „Rugăciunii lui Iisus”, să coboare în inimă si să rămână acolo.**

### **Rugăciunea lui Iisus lipită de “pulsul” inimii.**

O alternativă la „ritmul respiratiei” este „*pulsul inimii*”. În acest caz, nu coborâm mintea în inimă, lipită (odată cu rugăciunea) de aerul respirat, ci ne fixăm privirea pe locul inimii. Locul duhovnicesc al inimii (care nu coincide cu inima de carne) se află la bărbați la două degete orizontale deasupra sânelui stâng, iar haric se simte ca un cui de foc si o durere în locul duhovnicesc al inimii. Sfintii Părinti nu recomandă localizarea fizică a locului inimii cu mâna, pentru că pot apare simtiri ce conduc la înselare. Această metodă are 7 timpi (rugăciunea se rosteste rar, în 7 timpi, fiind accentuat fiecare cuvânt): **1. Doamne, 2. Iisuse, 3. Hristoase, 4. Fiul lui Dumnezeu, 5. miluieste-mă, 6. pe mine, 7. păcătosul.**

Nu este vorba de bătăile inimii (pulsul sânelui), ci de bătăile cuvântului la poarta inimii, de trăirea afectivă, în inimă, a fiecărui cuvânt al rugăciunii. Astfel, bătând la usa inimii, spunând accentuat si cu pocăintă fiecare cuvânt al “Rugăciunii lui Iisus”, **deprindem inima să se deschidă să conlucreze cu mintea, până simtim că inima se încälzeste haric si că devine inimă de carne, nu inimă de piatră.**

Cu timpul, această trăire (simtire) și bucurie a rugăciunii, o vom avea și când vom citi și alte rugăciuni, realizând acum calitatea rugăciunii. **Când mintea se coboară în inimă, mintea zice cuvintele rugăciunii cu înțelegere, inima cu simtire afectivă, iar vointa cu sârguintă, astfel realizând calitatea rugăciunii.**

De semnalat este și faptul că „ritmul” inimii, spre deosebire de cel al respirației, își are continuitate în toate treptele rugăciunii.

1. În faza începătoare – ca antrenare, deprindere.
2. În realizarea rugăciunii multiple (de cerere, de mulțumire sau de laudă). Rugăciunea lui Iisus este doar o rugăciune de cerere, dar cea mai eficientă rugăciune pentru pocăință.
3. În treapta înaltă – harisma rugăciunii („rugăciunea inimii” de sine miscătoare), care lucrează în „ritmul” inimii (ca un ticăit de ceas), ca un suspin al inimii miscat de Duhul Sfânt care își găsește sălas într-o inimă curățită de zgura păcatului.
4. Rugăciunea cea mai înaltă, de unire cu Dumnezeu, este fără cuvinte, dar cu afecțiunea și căldura duhovnicească a inimii, precum copilul care este alipit la sânul mamei sale, se simte odihnit și fericit, fără să spună cuvinte.

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 vei avea bucurii și trăiri duhovnicești și cu saizeci la sută, și chiar cu treizeci la sută (exemplu Pilda Talantului, Pilda Semănătorului, Pilda cu lucrătorii viei).*

Când un om din lume își aminteste de supărarea pe care i-a făcut-o altcineva și stăruie asupra acestui gând, simte ca o „muscătură” în inimă și începe să plângă imediat. Acelasi lucru se va întâmpla și cu cel care se gândeste că l-a supărat pe Mântuitorul Iisus Hristos și s-a îndepărtat prin păcate de Darul Duhului Sfânt. Inima poate fi rănită adânc de un astfel de sentiment. Și când inima este străpunsă de pocăință, iar nu de o forță exterioară, doare mai mult decât orice rană făcută de trup (de aceea nu se recomandă metode și tehnici care duc la o suferință fizică a inimii și a trupului; acestea nu numai că nu au nici un rezultat duhovnicesc - din cauza lipsei de pocăință a inimii, dar pot pricinui și îmbolnăvirea psihică și fizică). Această rană păstrează continuu mintea în Dumnezeu și cel ce este rănit astfel, nu poate să doarmă nici noaptea, simțindu-se de parcă ar fi pe cărbuni aprinși. De aceea el poate să rostească „Rugăciunea lui Iisus” cu inima străpunsă timp de un sfert de ceas, iar apoi sufletul său aprins de darul Duhului Sfânt își va aminti de Mântuitorul Iisus Hristos, ziua și noaptea. Aceasta este rugăciunea neîncetată. Creștinul poate realiza

aceasta după câteva minute de rugăciune intensă, cu lacrimi, si poate simți lucrarea „Rugăciunii lui Iisus” în lăuntrul său multe zile.

Este absolut necesar să ne recunoaștem nevrednicia noastră, pentru ca „Rugăciunea lui Iisus” să lucreze în lăuntrul nostru. **Sporirea în rugăciune depinde de sporirea cunoștinței păcătoșeniei noastre.** Fără această cunoștință, rugăciunea adevărată nu există. Deci, rugăciunea trebuie împletită cu plângerea păcatelor noastre.

Sfinții Părinți învață că ridicarea noastră spre Rai este împletită cu coborârea minții în lăuntrul nostru. Cu cât coborâm mintea mai adânc în inima noastră, cu atât descoperim necurăția din tainele inimii noastre. Prin pocăință, Împărăția Cerurilor coboară în lăuntrul inimii noastre și o transformă în Paradis. Doar prin pocăință suntem călăuziți spre vederea Împărăției lui Dumnezeu. Îndemnul: „*Pocăiti-vă că s-a apropiat Împărăția Cerurilor*” (Matei 3, 2) – este întotdeauna actual.

Dacă însă, creștinul ajunge la deznădejde, când se gândește la păcatele sale, înseamnă că diavolul i-a strecurat în minte ideea de păcătoșenie spre a-l arunca în deznădejde.

Gândește-te că sufletul tău stă la Înfricosata Judecată în fața Dreptului Judecător. Și de va fi găsit vrednic, va fi luat de îngeri și va fi dus în Împărăția cea vesnică a lui Dumnezeu, de unde „*au fugit durerea, întristarea și suspinarea*” (Isaia 35, 10). Iar de a vietit în păcate, aude glasul de tunet al lui Dumnezeu zicându-i: „*să fie ridicat cel necredincios, ca să nu vadă slava Domnului*” (Isaia 37, 10). Atunci îl ajung pe el chinurile iadului, tartarul, scrâsnirea dinților, viermele cel neadormit al conștiinței, putoarea păcatelor, întunericul cel vesnic, vederea chipurilor înfricoșătoare ale dracilor, deznădejdea cea vesnică și focul cel vesnic și imaterial al iadului, unde se va munci în vecii vecilor. Unde va fi atunci fala lumii acesteia? Unde Slava desartă? Unde desfătarea? Unde nălucirea? Unde odihna? Unde lauda? Unde bogăția? Unde rudeniile? Unde mama? Unde părintii? Cine dintre acestia va mai putea să-l scoată pe cel care arde în focul cel vesnic al iadului?

Sfântul Ioan Gură de Aur spune despre rugăciune: „*Pentru ca rugăciunea să fie roditoare, ea trebuie să se facă cu mintea adunată și cu inima străpunsă de sentimentul pocăinței*”. Rugăciunea trebuie făcută cu mintea adunată, cu râvna sufletului pocăit și cu voința încordată. Aceasta este rugăciunea care urcă la Ceruri. Să ne însufletim astfel conștiința, să ne muncim sufletul cu gândul la păcatele făcute, dar nu pentru a-l scârbi și deznădăjdui, ci pentru a-l umple de râvnă și pentru a-l îndemna la priveghere și rugăciune. *Nimic nu îndepărtează mai mult delăsarea și nepăsarea, precum chinul și suferința care adună mintea împrăștiată la cele din jur și o face să se întoarcă în inimă.* Cel ce se roagă astfel, află mare bucurie și pace în sufletul său.

Sfântul Ioan Gură de Aur spune că omul atunci capătă îndrăzneală în rugăciune, când este convins „că este mai rău decât toată zidirea”. Sfintii Părinti leagă rugăciunea de chinul sufletului și de adunarea minții. Minte trebuie să se reîntoarcă în ea însăși din tulburarea ei, astfel încât să se poată născă rugăciunea, din prea plinul pocăinței inimii.

## Plânsul și lacrimile

Sfintii Părinti spun că plânsul este de două feluri: un plâns este fără lacrimi și altul cu lacrimi.

*Plânsul fără lacrimi este întristarea cea după Dumnezeu. Aceasta, după Sfântul Apostol Pavel: „lucrează pocăința fără părere de rău spre mântuire” (II Cor.7, 10).* Dacă păcatul născă întristare, trebuie să știm că scârba, cea după Dumnezeu pentru păcat, mistuie păcatul. Dacă această întristare se face din inimă, cu pocăință, înaintea lui Dumnezeu, ea mistuie păcatele (Sfântul Ioan Gură de Aur). *Plânsul fără lacrimi este venirea în sine a fiului risipitor* (Luca 15, 17), iar acest plâns îl pot avea toți oamenii.

*Plânsul cu lacrimi este „îmbrățisarea Părintelui Ceresc față de cei ce se întorc la pocăință”* spune Sfântul Grigorie Palama. Acest plâns cu lacrimi este un dar al lui Dumnezeu, care se dă unora din mila Lui și pe care nu toți pot să-l aibă.

Asadar, trebuie să știm că suspinele din inimă și mâhnirea minții pentru păcatele săvârșite alcătuiesc plânsul fără lacrimi. Acest fel de plâns, la mulți și de multe ori, s-a făcut înainte-mergător spre plânsul cel de-al doilea, care vine cu izvorul lacrimilor, celor spre pocăință.

Despre fericitul plâns cu lacrimi pentru păcate, Sfântul Ioan Scăraul zice: *„Lacrimile cele de după Botez, mai mare lucrare au decât însuși Botezul. Căci Sfântul Botez face curățire și iertarea păcatelor ce s-au făcut mai înainte de Botez, iar izvorul lacrimilor celor de după Botez le curățește și pe cele cu care ne-am întâlnit după Botez”.*

Este de trebuință să arătăm și de câte feluri sunt lacrimile. Aceasta pentru a înțelege că nu orice lacrimă este spre folosul mântuirii sufletelor noastre:

- 1) - Mai întâi, sunt lacrimile care se nasc din dragostea pentru Dumnezeu, care îngrășă și veselesc fața omului (Scara, Cuv.7, 7, Pateric, cap.6 f.99 verso).
- 2) - Al doilea fel sunt lacrimile cele din frica de Dumnezeu. Acestea usucă pe om (Idem).
- 3) - Al treilea fel, sunt lacrimile care se nasc din pomenirea morții (Scara 7, 36).
- 4) - Al patrulea fel de lacrimi sunt cele care se nasc din pomenirea muncilor laului (Pateric, Cap.7,9 f.99, C.2, pentru umilintă, f.85).

- 5) - Al cincilea fel de lacrimi sunt cele care îi vin omului din cugetarea la păcatele sale (Scara, cuv.7, 42).
- 6) - Al saselea fel de lacrimi sunt cele care-i vin omului din întristare si din inima îndurerată (Scara, cuv.7, 65).
- 7) - Al saptelea fel de lacrimi sunt cele care vin de la Dumnezeu si lacrimi care vin din nevointa omului (Scara, cuv.7, 25).  
Aceste lacrimi, amintite până aici, sunt lacrimi bune, care aduc omului curățire de păcate si mângâiere de la Dumnezeu, după cuvântul Sfintei Scripturi care zice: „*Fericiti cei ce plâng, că aceia se vor mângâia*” (Matei 5, 4).
- 8) - În afara acestor feluri de lacrimi, mai sunt lacrimile cele mijlocii, care nici nu folosesc si nici nu osândesc pe om. Asa sunt lacrimile firesti, cu care plâng părintii pe copii sau copiii după părinti, sau prietenul după prieten sau cineva după rudenia sa.

În sfârșit, a treia categorie de lacrimi este cea a **lacrimilor viclene, rele si vătămătoare pentru suflet**, cum sunt:

- 9) - Lacrimile cele din trufie (Scara, cuv.7, 44).
- 10)- Lacrimi care se nasc din mânie (Scara, cuv.7, 26-29).
- 11)- Lacrimi născute din scârbe si necazuri (Scara, cuv.7, 13).
- 12)- Lacrimi venite din pizmă si zavistie - Când cineva plânge din necaz sau că nu se poate răzbuna pe altii care i-au făcut rău sau vreo pagubă (Scara, cuv.7, 26).
- 13)- Lacrimi care vin de la duhul dezmierdării si al curviei (Scara cuv.15, 42-43).
- 14)- Lacrimi care vin de la diavolul slavei desarte (Scara 7, 23).
- 15)- Lacrimile pe care le aduce diavolul îmbuibării pântecelui. Aceste vin, de obicei, când cineva este sătul si beat. Despre aceste lacrimi zice Sfântul Ioan Scăraul: „*Să pândim de multe ori si vom afla, făcându-se în noi, un lucru amar si de răs chiar dracilor; căci săturându-ne ne umilim si postind ne învârtosăm. Aici scopul dracilor este ca să ne înșelăm cu lacrimile cele neadevărate* (Scara cuv.7, f.62-63).

Este bine să cunoastem că sunt lacrimi care vin omului din gândire si cugetare si lacrimi care se fac fără de cugetare. Prin acestea deosebindu-se cele cuvântătoare de cele necuvântătoare. Lacrimile cele fără de cugetare le au si dobitoacele, căci si ele plâng unele după altele, dar fără să gândească.

Deci, se cade nouă ca să căutăm lacrimile cele bune, cu frică de Dumnezeu, iar lacrimile cele vătămătoare să le lepădăm.

Astfel, cunoscându-ti greseala, cere iertare de la Dumnezeu si începe a te ruga pentru binele celor care te-au necăjit si lasă toată răzbunarea la Judecata si Dreptatea lui Dumnezeu.

Lacrimile cele bune le poate păzi omul, dacă se va păzi de vorba multă, de glume, de răs, de mânie, de griji prea multe, de pomenirea răului făcut lui de altii, de mâncare prea multă, de somn peste măsură, de betie si de altele de acest fel (Pateric Egiptean, Cap.4, 9; Scara cuv.7, 9; 12, 4).

Iar dumnezeiescul părinte Efrem Sirul zice: *„Fratii mei cei iubiti, să plângem în rugăciunea noastră cât mai avem vreme, ca să ne izbăvească pe noi Domnul de plânsul cel nesfârșit, de focul gheenei si de scrâsnirea dintilor* (Cuvânt din Prologe, dec.p.20).

## Ascultarea

Fără un părinte duhovnicesc, nimeni nu poate înainta si nici nu poate duce o viață curată. De aceea, ucenicul trebuie să caute un duhovnic sporit în „Rugăciunea lui Iisus”, de care să asculte si să fie binecuvântat. Duhovnicul îl va ajuta pe ucenic, atât cu cuvântul, cât si tainic, îl va împărtăși cu darurile rugăciunii.

După cum în viața lumească experientele se împărtășesc din generatie în generatie, la fel se întâmplă si în viața duhovnicească. Duhovnicul fiind detinătorul darului „Rugăciunii lui Iisus”, îl va împărtăși ucenicului său, pe măsura creșterii sale duhovnicesti.

Ne facem ascultători, nu pentru a dispărea ca persoană, ci pentru a face să dispară răul sălășluit în noi, pentru a ne elibera de vointa proprie si pentru ca Hristos să se nască duhovniceste în inima noastră. Ne facem ascultători pentru a ne putea naste duhovniceste.

Ascultarea este necesară si datorită primejdiei de a cădea în păcate. Avva Dorotei spune: *„Nu sunt mai ticăloși, nici mai lesne porniti spre cădere decât aceia care nu au pe nimeni ca să-i povățuiască pe calea mântuirii. Crestinul care nu este povățuit de duhovnic, pe calea mântuirii, cade usor în cursele vrăjmasului”*.

La început, el are râvnă spre post si priveghere, spre isihasm si alte fapte bune crestine. Apoi, puțin câte puțin, potolindu-se acea râvnă si neavând pe cineva care să-l sfătuiască si să-i aprindă râvna, pe neobservate se stinge râvna si cade în trândăvie si se face rob vrăjmasilor săi, care-si bat joc de dânsul, după cum le este voia. Sfintii Părinti spun că: *„De vei vedea pe cel tânăr urcându-se la Ceruri, după voia sa, trage-l de picior în jos, căci altfel îl va lua în stăpânire diavoli”*.

Si în lume, creștinii pot să ajungă la măsuri înalte, duhovnicesti, si să se umple de Lumina Dumnezeiască, dar trebuie să se roage mai mult.



Cel care a căzut în păcate mari nu mai poate să se roage, pentru că a îndepărtat de la el Harul Duhului Sfânt. Însă, pentru întoarcerea sa, trebuie să citească Scrierile Sfintilor Părinti și cărți duhovnicești, prin care Duhul Sfânt îi va lumina mintea.

Cel care s-a lepădat de lume și a venit la mănăstire, unde ascultă și întreabă pe părintele său duhovnicesc, sporește mult mai ușor duhovnicesc, pentru că:

1) - În primul rând, nu lasă frâu liber **imaginatiei** și gândirii pentru a găsi rezolvări lucrărilor pe care le face. În acest fel, își curățește mintea nu numai de gândurile cele rele și complexe, ci chiar și de cele simple, adunând-o astfel mai mult spre „Rugăciunea lui Iisus”.

2) - În al doilea rând, se învață să întrebe și să asculte. Iar a întreba pe părintele duhovnicesc, înseamnă a te mântui. Unde există ascultare, acolo există smerenie, care este izvorul ascultării. Astfel, duhul **mândriei**, diavolul, nu poate pătrunde și nu poate aduce înfricosare sufletului nostru.

În timpul urcusului duhovnicesc, în această sfântă lucrare, ascultarea este absolut necesară.

Trebuie să începem să ne rugăm cu binecuvântarea unui părinte sporit duhovnicesc. Părintele este cel care ne călăuzeste, cel care stabilește programul vieții noastre duhovnicești și canonul. El ne ajută să mergem pe calea împărătească a mântuirii.

Părintele duhovnicesc ne arată voia cea Sfântă a Lui Dumnezeu. Crestinii care vor să sporească în „Rugăciunea lui Iisus”, trebuie să meargă cât mai des la mănăstiri (să participe la slujbele de zi și de noapte, să se spovedească și, dacă pot să stea mai mult timp, să participe și la muncile binecuvântate). Aici vor primi mari binecuvântări cerești și își vor vedea mai mult ca oriunde patimile și neputințele în lumina Harului Dumnezeiesc.

## **Tăria Credinței și Ascultarea de staret și duhovnic.**

Sfintii Părinti spun că războiul curățirii de patimi (nevointa) este, de obicei, la fel de sălbatic cum au fost patimile înainte. Pentru fiecare *plăcere*, omul trebuie să plătească la fel de multă *durere*. Există o legătură strânsă între plăcere și durere în viața ascetică a părinților. Plăcerea a adus și căderea și durerea. Și tocmai această durere este cea care restaurează pe om și-l vindecă. De asemenea, Sfintii Părinti ne spun că durata despătimirii este, de obicei, la fel de lungă cu perioada cât am păcătuit.

Astfel, omul suferă mult. El plătește pentru fiecare gând rău și plăcere, măsura proporțională de suferințe, astfel încât să se creeze un echilibru. Întâmplări petrecute cu mulți ani în urmă și pentru care am simțit plăcere, fiind uitate între timp, apar acum cu toată tăria și mărimea lor. Se poate ajunge chiar la dezgust și la deznădejde. Necredința și marile probleme de credință, precum dumnezeirea lui Hristos și curăția Preasfintei Născătoare

de Dumnezeu si a Sfintilor îl frământă acum pe ascet. De multe ori, aceste gânduri vin în timpul rugăciunii, fără ca luptătorul să vrea sau să stie acest lucru. Alteori, vine gândul trândăviei sau gândul persistent să lase locul acela si să plece de la Bătrânul său cu ideea că altcineva este mai bun ca el.

De multe ori, o ură sălbatică (de la diavol) creste împotriva Staretului său. Există cazuri când discipolul vine la staretul său si îi spune, cu lacrimi si cu suspine: *«Nu pot să explic aceasta, dar îți voi spune în lacrimi si cu suspine: „Nu vreau să te mai văd. Cu cât te văd mai mult, cu atât o răzvrătire groaznică mă cuprinde”»*. De multe ori vine si somnul, ca să întrerupă rugăciunea. Darul Duhului Sfânt, care lucrează prin duhovnicul nostru, îl face pe diavol să ne lupte cu gânduri de hulă asupra duhovnicului.

Pentru a rezista la astfel de ispite, trebuie să ai multă răbdare, îndurare si curaj. Atletul rugăciunii nu trebuie să se lase clătinat. Trebuie să opună imaginatiei invocarea numelui lui Iisus si să fie concentrat la cuvintele rugăciunii. Nu trebuie să se gândească la nimic în timpul rugăciunii, nici la lucruri bune, nici la lucruri rele. Când simte durere în inimă, trebuie să aibă siguranta că a început tratamentul. Prin durere, este creat un om nou, se naste la o viață nouă în Hristos. Si trebuie să disprețuim gândurile de hulă. Doar în acest fel dispar. Gândurile hulitoare sunt inspirate de diavoli. Ele nu sunt ale noastre. După cum ne spune Mântuitorul nostru: *„Nu poți sluji lui Dumnezeu si lui mamona”* (Matei 6, 24). Adică mintea noastră nu poate face două lucruri deodată. Nu poate să fie îndulcită de nectarul preadulce al „Rugăciunii lui Iisus”, pe de o parte, iar pe de altă parte, în timp ce se roagă să aibă gânduri de hulă. Ultimul este atacul diavolilor. Disprețul este atunci necesar, si mărturisirea la Duhovnic. Atunci, aceste gânduri dispar imediat, împreună cu diavolul care le-a semănat.

Mai mult, la fel se întâmplă si cu gândurile persistente. Un gând ce persistă mai ales în vremea rugăciunii, trebuie mărturisit. Astfel, sarpele (diavolul) care se ascunde sub el, dispăre imediat, ca sarpele când ridicăm piatra.

Atletul rugăciunii trebuie să-si vadă Staretul în chipul lui Hristos. Si prin putere Staretului si prin rugăciunile sale, este eliberat din sclavia Egiptului si este salvat de tirania lui faraon, care sunt patimile. ***Ucenicul nu trebuie să vadă neputintele Staretului, pe care diavolul le exagerează. Ci el trebuie să vadă dragostea față de Dumnezeu, față de aproapele său si trăsăturile lui bune.*** Sfântul Simeon Noul Teolog descrie această atitudine: *„Dacă vietuiesti într-o mănăstire, nu trebuie să vrei niciodată să fii împotriva Părintelui tău duhovnicesc, care te-a tuns, chiar dacă îl vezi pe el săvârșind adulter sau îmbătându-se, sau crezi că treburile mănăstirii sunt prost conduse. Chiar dacă esti bătut de el, ocărăț si înduri multe chinuri”*.

Nu se dea cu cei care-l vorbesc de rău sau cu cei care cugetă răutăți împotriva lui. Suferă până la sfârșit, fără să cercetezi greselile lui. Adună în inima ta numai lucrurile bune și străduiește-te să vezi numai lucruri bune despre el. Să-ti amintesti numai despre acestea. Dă vina numai pe tine. Pentru că dacă se judecă duhovnicul, se pierde ascultarea și smerenia și odată cu aceasta este pierdută însăși mântuirea.

## Mijlocirea Maicii Domnului

La Sfântul Botez, diavolul este scos din profunzimea inimii omului și creștinul primește Harul Duhului Sfânt și pe Mântuitorul Iisus Hristos în inima sa (Galateni 3, 27), devenind astfel fiu al lui Dumnezeu după har (Ioan 3, 1). Creștinii au un Tată sus în Cer – Dumnezeu Tatăl – și o Mamă pe pământ – Maica Domnului. Creștinii sunt copiii lui Dumnezeu, preaiubiți, iar mama lor duhovnicească este Maica Domnului.

Pentru că rugăciunile noastre nevrednice, pline de poftă și de păcate, nu pot să ajungă la Dumnezeu, care este Sfîntenia Absolută, Mântuitorul nostru Iisus Hristos ne-a încredințat-o pe Preasfînta Născătoare de Dumnezeu, ca să fie mijlocitoarea noastră la Cer.

Maica Domnului este Mireasa Dumnezeiască a lui Dumnezeu Tatăl, Maica Dumnezeiască a lui Dumnezeu Fiul, Biserica vie a Duhului Sfânt, Împărăteasa Cerului și a pământului, având locasul cel mai apropiat de Prea Sfînta Treime. Maica Domnului este mai cinstită decât ceata a opta îngerească, ceata heruvimilor și mai mărită fără de asemănare decât ceata a noua îngerească – ceata serafimilor, fiind cea mai sfîntă ființă, deoarece Dumnezeu S-a întrupat din ea, a luat Trup din trupul ei și Sânge din sângele ei.

Maica Domnului este așa de unită mistic cu Fiul ei – Dumnezeu și Mântuitorul nostru Iisus Hristos, încât există o singură lucrare a Fiului lui Dumnezeu și a Maicii Domnului. Lucrarea cea Dumnezeiască și necreată a Fiului lui Dumnezeu îi uneste pe amândoi, neasemănat mai mult decât leagă lucrarea sufletului, mădularele trupului. Sfântul Teofan al Niceii spune că: „*Activitățile Fiului lui Dumnezeu sunt mai unite cu Maica Lui, decât inima ei – cu ea însăși!*” Deci, lucrarea Maicii Domnului, în viața Bisericii Ortodoxe, este lucrarea Dumnezeiască a lui Hristos.

În virtutea acestei uniri mistice și binecuvântări, rugăciunile cele mântuitoare ale credincioșilor ajung la Dumnezeu prin Sfînti, prin Sfîntii Îngeri și prin Maica Domnului, iar darurile Dumnezeiești vin de la Dumnezeu, prin Maica Domnului, prin Sfîntii Îngeri, prin Sfintele moaste și Sfintele Icoane.

Numai prin Maica Domnului se comunică darurile Dumnezeiesti Îngerilor, Sfinților și credincioșilor din Biserica Ortodoxă a Mântuitorului nostru Iisus Hristos. Aceasta este calea mântuirii, a unirii mistice a credincioșilor cu Domnul nostru Iisus Hristos.

Când vrem să ne rugăm cu „Rugăciunea lui Iisus”, este bine să stăm într-o cameră lipsită de stimuli externi (zgomote, lumină etc.)

Înainte de a începe să ne rugăm, trebuie să ne smerim mintea noastră mândră și să ne încălzim inima, cugetând la multimea fărădelegilor noastre săvârșite cu gândul, cu cuvântul și cu fapta. Apoi să ne gândim la păcatele pe care le-au făcut alții din cauza noastră, la faptele bune creștine pe care nu le-am făcut și la faptele bune creștine pe care nu le-au făcut alții din cauza noastră, la chemarea de sfinți, pe care o avem (Romani 8, 14). Iar dacă vom muri în această clipă, unde vom merge, având în vedere multimea păcatelor noastre?

Smerindu-ne astfel mintea noastră mândră, să ne concentrăm atenția în inima noastră, în locul în care s-a încălzit inima noastră și inspirând aerul, să zicem: „*Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu*”. Retinând apoi aerul, să zicem tainic: „*pentru rugăciunile Preasfintei Născătoare de Dumnezeu*”. Apoi, expirând aerul să zicem: „*miluieste-mă pe mine păcătosul*”. Spunând astfel rugăciunea, vom avea mijlocitoare a rugăciunilor noastre pe Maica Domnului.

Pentru a ajuta mintea să se roage, putem să folosim metanii tip brătară, cu 33 de noduri. Retinerea aerului, în timpul rugăciunii, trebuie să se facă astfel încât să nu apară ameteală sau oboseală.

Spunând astfel „Rugăciunea lui Iisus”, mintea noastră se va reîntoarce în inimă, unde mireasa – sufletul nostru, se va întâlni cu Mirele – Mântuitorul Iisus Hristos, care se află în inima noastră de la Sfântul Botez.

## **Mijlocirea Duhului Sfânt. Venirea și plecarea harului**

### **Venirea harului**

Pustnicii cunosc viclenia diavolului, dar îi cunosc și slăbiciunile și lipsurile. Ei mai știu, din experiență, ura lui Satan asupra oamenilor, dar și dragostea lui Hristos pentru făptura Sa omenească. Dragostea lui Dumnezeu pentru om este cea mai puternică armă în acest război cu diavoli. Domnul Iisus Hristos vine blând în suflet și potrivit măsurii în care El se apropie, dăruiește har și bucurie. După fiecare bătălie vine har nespus și de neînțeles și vine și bucurie, pace și liniste.

*Adevăratul început al rugăciunii este căldura harică din inimă care mistuie patimile și aduce fericire și bucurie sufletului, potrivit Sfântului Grigorie Sinaitul. Noi simțim această căldură harică cu putere, pentru că trăim o stare pe care n-am cunoscut-o mai înainte. Totul, înlăuntrul nostru, devine calm și liniștit. Rugăciunea: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă!”, devine o doxologie – „Slavă Tie Doamne !”. Apoi, înainte de toate, trebuie să ne oprim la cuvântul „Iisus” – pentru că Acesta este prezent. Amintirea lui Iisus, cu mintea concentrată în inimă, este atinsă acum fără trudă și fără multă nevointă. De fiecare dată când pronunțăm numele lui Iisus, atât de mult se îndulcește inima noastră și vrem ca să nu pierdem cu nici un pret acest minunat dar divin.*

Sfântul Nicodim Aghioritul spune: *„Harul încântă deosebit de mult pe ascetul rugăciunii, iar inima lui vibrează și tresaltă, din cauza acestei bucurii, continuu, și el este, într-un fel, plin de entuziasm”. Iar această încântare este denumită de părinții neptici „tresărirea și săltarea inimii”, inspirată de harul divin. „Inima ta va tresări de câte ori harul te vizitează și de câte ori Sfântul Duh lucrează mistic în sufletul tău, prin invocarea rugăciunii inimii”. Sfântul Grigorie Palama spune: „Inima saltă cu entuziasm pentru dragostea lui Hristos”.*

După o luptă eroică și dureroasă, harul lui Hristos cercetează inima noastră și o liniștește. Dar nu vine la fiecare dintre noi la fel. Depinde de progresul duhovnicesc al omului și de Energia Necreată (Harul Duhului Sfânt) care lucrează potrivit Voinii Sale pentru binele nostru. La început, harul apare în diferite feluri în timpul rugăciunii. Harul este cunoscut și trăit potrivit propriei Sale Voințe. Avem ca exemplu pe profetul Ilie Tezvitaneanul: El a simțit la început *„o vijelie năpraznică care despica muntii”*. Apoi a simțit *„un cutremur și un foc”*. Iar, în cele din urmă, *„o adiere de vânt lin și acolo era Domnul”*.

Sfântul Grigorie Sinaitul spune că: *„La cei începători, aflați în **treapta despățimirii**, Sfântul Duh vine ca un duh de frică, ce distruge muntii patimilor și zdrobeste inimile greu împietrite, dându-le lacrimi de pocăință pentru viața lor păcătoasă de dinainte”. La cei aflați pe **treapta iluminării**, Duhul Sfânt vine ca un cutremur, ca o încântare, care face ca inima să tresară de bucurie. Aceasta este tresărirea inimii. Iar, la cei aflați în **treapta îndumnezeirii**, Duhul Sfânt vine ca o adiere de vânt lin, ca o lumină pasnică.*

Începătorii primesc harul în parte, pe când cei desăvârșiți primesc harul întreg. Harul Duhului Sfânt vine în noi, potrivit nevointelor și smereniei inimii noastre.

## Plecarea harului

Harul lui Dumnezeu vine si pleacă spre a se reîntoarce si a dispărea din nou. Dumnezeu își trimite harul Său si apoi îl retrage. La începutul acestor lupte duhovnicesti, intervalele dintre retragerea harului si revenirea din nou sunt mai mari. Ele însă se scurtează după multă nevointă. Atletul rugăciunii este obisnuit cu aceste vizite, dar si cu retragerea harului. De ce se întâmplă acest lucru ?

Harul vine ca să mângâie si să îndulcească inima si pleacă spre a da posibilitatea dobândirii pe mai departe a căutării Lui si a smereniei. Harul se retrage pentru ca atletul rugăciunii să înțeleagă că a fost un dar de la Dumnezeu si el este total nevrednic să-L primească. Multi călugări cunosc, din experienta trăirii lor, acest „*joc al harului*”, care poate dura mai multi ani. Harul vine si pleacă! Când vine, **Harul sprijină pe călugăr prin venirea Sa si îl umple de mângâiere divină. Este ca si cum i-ar spune: „Sunt aici”**. Când pleacă, pleacă pentru că harul ce i-a fost dat trebuie să fie asimilat, ceea ce este foarte greu. Trebuie să se lucreze foarte mult si să se facă multă rugăciune pentru a se asimila harul primit. Sunt călugări care au primit harul divin, dar mai târziu l-au renegat. Astfel s-a întâmplat cu Sfântul Apostol Petru. A primit mult har pe Muntele Tabor, dar, nefiind în stare să-l asimileze, a ajuns să-L tăgăduiască pe Hristos.

Stadiul asimilării Harului este legat de o căutare chinuitoare a Lui. **Atletul rugăciunii stie acum că există harul si acest lucru îl face să-l caute cu lacrimi.** Plânge precum copilul ce-si caută mama, în timp ce ea se ascunde de el. Atletul rugăciunii spune: *„Unde esti tu, Lumina mea? Unde esti bucuria mea? De ce m-ai părăsit si mi-ai lăsat inima în suferință? De ce ti-ai ascuns fata Ta de la mine si sufletul meu este îndurerat? Când mi-ai venit în suflet, mi-ai ars păcatele. Vino si acum si-mi arde păcatele ce te-au ascuns de mine, precum norii ascund soarele. Vino si bucură-mă cu venirea Ta. O, Doamne, de ce întârzii? Vezi că sufletul meu este chinuit si eu te caut cu lacrimi. Unde te-ai ascuns? De ce sufletul meu nu Te vede pe tine, cel ce esti pretutindeni si te caut îndurerat?”*

Sfântul Serafim de Sarov a pierdut harul lui Dumnezeu, pentru că s-a mâniat pe un frate mai mare. Nu a fost nenorocire mai mare pentru el. Abia atunci a putut înțelege suferinta lui Adam si a Evei, când au fost alungati din Rai si au pierdut Harul Duhului Sfânt. Astfel, Sfântul Serafim de Sarov a rămas o mie de zile si de nopti pe o stâncă, cerând harul divin. De aceea harul se retrage, deoarece astfel mintea însetează după Dumnezeu si Îl iubeste mai mult, având acum experienta dulcetei harului si a goliciunii pe care absenta Lui o creează si amărăciunea păcatului. Si atunci îl caută, dar cu credință si nădejde.

După ce harul a învăluit mintea si a adus-o la extaz, harul o părăseste apoi foarte repede, mai ales atunci când mintea este la începutul lucrării

sale de contemplatie. Venirea si plecarea harului mai are o trăsătură salvatoare: vine pentru o vreme, îl curătă pe om de o patimă, si pleacă. Apoi, vine din nou să-l curete de o altă patimă. Si tot asa, până când crestinul devine capabil să-si curete vointa, cu ajutorul harului dumnezeiesc dătător de viață. El spune: „*De ce ti-ai ascuns fata de la mine si sufletul meu este îndurerat? Când ai venit în suflet, mi-ai ars păcatele. De ce te-ai ascuns de mine, precum norii ascund soarele? Vino din nou si-mi arde păcatele! Vino si vezi că sufletul meu este chinuit. Te caut cu lacrimi. Unde te-ai ascuns? De ce sufletul meu nu te vede pe Tine, cel ce esti pretutindeni? Te caut îndurerat*”.

După multe lupte si nevointe, vine un timp când harul este statornic, mai mult sau mai puțin, înlăuntrul inimii, si atunci pacea dumnezeiască domină netulburată. Atunci sufletul devine un nou Tabor. Raiul coboară pe pământ. Împărăția lui Dumnezeu coboară în inimă, unde Sfânta Treime își face sălasul. Omul ajunge astfel după chipul si asemănarea lui Dumnezeu.

Dacă nu esti încercat în cursele si atacurile diavolului, nu vei înțelege si nu vei putea pretui darurile pe care ti le face Sfântul Duh. Dacă nu recunosti duhul diavolesc care ucide, nu vei ajunge la cunoasterea Duhului care dă viață. Nu vei cunoaste cu adevărat pe dătătorul de viață – Hristos. Cât de mare este iubirea lui Hristos! El stie să întoarcă înspre bine mestesugirile diavolului, stie cum să scoată dulceața din amar, cum să transforme ura diavolului în dragoste pentru Dumnezeu. Atunci înțelegi că oricare ar fi diavolul, în final el se sinucide. Se autodistruge. El luptă împotriva oamenilor si Dumnezeu îi permite să facă aceasta, pentru că si el este o persoană si de aceea are libertatea pe care Creatorul o respectă, dar Dumnezeu îi îngădește lucrarea distrugătoare, prin dragostea si mângâierea Sa.

Sfintii Părinti spun că, prin dragostea Sa, Dumnezeu preschimbă mândria meschină în smerenie, care atrage harul Său. Adică, imediat ce crestinul se mândrește, cade. După cădere, el se pocăieste, primind harul divin si devine astfel mai smerit. În acest fel el se curătă puțin câte puțin, chiar si de păcatul satanic al mândriei. Astfel putem repeta, pe bună dreptate, că diavolul se autodistruge.

## IV. Piedicile rugăciunii

### Lucrarea părerii proprii

*Nimeni nu poate deveni învățat în Rugăciunea lui Iisus, decât dacă începe el însuși această sfântă lucrare sub binecuvântarea unui duhovnic care are rugăciunea inimii.*

Sfântul Ignatie Briancianinov, în cartea sa "Experiente ascetice", vol. I pag 247 spune că, toate felurile de înșelare, ale *amăgirii de sine* și ale *înșelării de către demoni*, vin fie din lucrarea gresită a minții, fie din lucrarea gresită a inimii. Și din acestea, cea mai răspândită este lucrarea **părerii proprii**.

### Lucrarea gresită a minții

*Lucrarea gresită a minții duce la înșelare de sine și amăgire. Cel înșelat cu mintea se socoteste vas al harului dumnezeiesc și dispretuieste mântuitoarele preîntâmpinări ale celor apropiați. Cel care se află în "amăgire de sine" nu mănâncă, nu bea, nu doarme, umblă iarna dezbrăcat și desculț, are vedenii, pe toți îi învață și îi muștră cu o nerusinare plină de îndrăzneală, fără nici o dreptate, fără rost, cu înfierbântarea trupească a sângelui și îndemnat de această înfierbântare nenorocită, pierzătoare. Este Sfânt și gata!*

De multe ori, prin închipuire de sine, printr-o oarecare sfortare a vointei, poate vedea tot ceea ce dorește. Însă la ei apare și lucrarea demonilor care își uneste lucrarea lor cu lucrarea neîndestulătoare omenească, adăugându-se lucrare la lucrare, pe temelia liberei vointe a omului, care și-a ales și însușit o orientare mincinoasă. Se știe că la Sfintii lui Dumnezeu, vedeniile li se dăruiau numai și numai prin bunăvointa și lucrarea lui Dumnezeu, și nu după voia omului și propriile lui sfortări. Vedeniile se dăruiau pe neașteptate, rareori, când era neapărată nevoie, potrivit dorinței lui Dumnezeu și nu la întâmplare.

După cum ne învață Sfintii Părinți: "Începutul înșelării este trufia minții, iar roada ei, trufia peste măsură". Un părinte înșelat fiind de diavoli și crezând că împlineste cuvântul Sfintei Evanghelii, și-a tăiat mâna dreaptă și a trimis-o unui stareț din altă mănăstire. După aceasta, spunea altui părinte că a văzut în vedenie că mâna a ajuns „Sfinte moaste”, că starețul si părintii o sărută și primeau binecuvântare prin ea.

Nevointa aspră a celor aflați în înșelare se însoteste de obicei de o adâncă stricăciune sufletească și după aceasta se poate măsura vâpaia care îi mistuie pe cei înșelati. Accesele de deznădejde pe care le trăiesc



cei înșelati cu mintea vor fi din ce în ce mai puternice si în cele din urmă deznădejdea îi va duce la iesirea din minti si în alte cazuri la sinucidere.

Sfântul Maxim Capsocalivitul spunea că: *„Cel ce vede duhul amăgirii în vedeniile care îi sunt înfățișate, foarte adesea este supus mâniei si iutimii. Iar buna mireasmă a smereniei, ori a rugăciunii, ori a lacrimilor adevărate nu încap într-însul. Unul ca acesta se laudă mereu cu virtutile sale, este plin de slavă desartă si se dedă într-una, fără frică, patimilor viclene”.*

**Durerile de cap si de inimă.** Când credinciosul se află la începutul practicării „Rugăciunii lui Iisus”, el simte o durere în cap si în inimă, ca parte a noilor sale lupte duhovnicești. Durerea aceasta este normală si apare datorită faptului că mintea nu este obisnuită cu această lucrare a rugăciunii. Ea poate apărea si datorită pozitiei corpului.

Dar, de multe ori, diavolul se folosește de această durere a inimii, pentru a-l opri pe credincios din lucrarea rugăciunii. Deci, când simte această durere în cap, credinciosul trebuie să stăruie în rugăciune.

Când simte durerea în inimă, nevoitorul trebuie să cumpănească si să întrebe un duhovnic sporit în rugăciune, dacă nu a înaintat cumva prematur, în lucrarea sa, folosind metode care îi depășesc puterile.

Durerile din inimă trebuie să-l ajute pe credincios, arătându-i locul unde să-si concentreze mintea, ca să ajungă astfel la rugăciunea netulburată a inimii.

Trebuie să stăruim atunci când mintea este tulburată, pentru că imediat după aceea începe curățirea. Lacrimile care izvorăsc din ochii nostri, ne indică acest lucru.

Mintea noastră începe să se curețe si să se coboare în inimă si atunci încetează si suferinta. Nu trebuie să ne oprim din rugăciune dacă avem durere în inimă. Pentru că diavolul, care este extraordinar de viclan, mincinos si ticălos, ne seamănă în mintea noastră tot felul de gânduri, pentru ca să ne întrerupă rugăciunea.

Atletul rugăciunii stie că vrăjmasul diavol este cel care îi șoptește: *„Oprește-te din rugăciune. Altfel vei înnebuni sau te vei îmbolnăvi de inimă!”.*

Era un frate, care de câte ori se ridica la rugăciune, era cuprins de friguri si de dureri de cap. Dar el spunea: *„Iată că sunt bolnav, pe patul de moarte, asa că mă voi scula si voi face rugăciuni înainte de a muri”.* Deci, astfel gândind, fratele s-a ridicat la rugăciune si imediat ce a sfârșit de spus rugăciunea, s-a îndepărtat fierbinteala. Si iarăși, din nou asa gândind, fratele s-a ridicat si a făcut rugăciune si l-a biruit astfel pe cel rău.

De aceea atletul rugăciunii trebuie să nesocotească orice durere.

## Lucrarea gresită a inimii

*Sunt pline de trufie dorinta nechibzuită si năzuinta de a vedea vedenii cu o minte necurățită de patimi, neînnoită si nerezidită de către Duhul Sfânt. Dar tot asa de pline de trufie si nechibzuite sunt dorinta si năzuinta inimii, de a se îndulci de simtiri sfinte dumnezeiesti înainte de a se curăți de păcate. După cum mintea necurăată, care dorește a vedea descoperiri dumnezeiesti, si neputând a le afla, si le alcătuieste prin închipuire de sine, de multe ori fiind ajutată de diavoli si astfel se înseală si se amăgeste cu ele, tot asa si inima necurăată, dacă se va sili a gusta dulceața dumnezeiască si alte simtiri duhovnicesti, nu le va găsi în sine si se va amăgi si însela pe sine si intrând pe tărâmul minciunii, se va împărtăsi de lucrarea diavolească, supunându-se înrăuririi lor si lăsându-se robită de stăpânirea lor.*

**O singură simtire dintre toate simtirile inimii necurate, poate fi întrebuintată la nevăzuta slujire a lui Dumnezeu: întristarea pentru păcate, pentru cădere, pentru necurăție si pentru pierderea sufletului.** Această stare se numeste: pocăintă, plâns si străpungere a inimii. Despre aceasta avem mărturie în Sfânta Scriptură: *“Dacă ai fi voit jertfă, Ti-as fi dat; arderile de tot, nu le vei binevoi. Jertfa lui Dumnezeu: **duhul umilit, inima înfrântă si smerită, Dumnezeu nu o va urgisi** (Psalm 50, 17 – 19).* Această jertfă (a duhului umilit, a inimii înfrântă si smerite) îndepărtează, în chip firesc, aducerea celorlalte jertfe. Simtământul de pocăintă, face să amutească toate celelalte simtăminte necurate. Pentru ca jertfele celorlalte simtăminte să se facă bineplăcute lui Dumnezeu, trebuie ca mai înainte să se reverse harul lui Dumnezeu peste noi. Să ne îngrijim a ne înnoi prin pocăintă. *„Atunci va binevoi Dumnezeu jertfa dreptății, prinosul si arderile de tot, atunci vor pune pe altarul Tău vitei”* (Psalm 50 ,20). Acestea sunt simtirile renăscute prin pocăintă, ale crestinismului înnoit prin Duhul Sfânt.

De aceea cea dintâi poruncă dată de Mântuitorul Iisus Hristos tuturor oamenilor este POCĂINTA. *“Pocăiti-vă că s-a apropiat Împărăția Cerurilor”* (Matei 4, 17). Cel ce s-a milostivit de sine, îmbrățișând pocăinta, se va face milostiv si față de aproapele. De aceea **dascălii Rugăciunii lui Iisus recomandă încălzirea inimii si pogorârea mintii în inimă prin pocăintă.**

Dar a lua inimii simtământul de pocăintă poruncit ei de către Dumnezeu, care îi este, în chip firesc si logic, neaparat trebuincios si a te strădui să descoperi în inimă, în pofida rânduiei si asezămintelor dumnezeiesti, acele simtiri care trebuiesc să se ivească în ea de la sine, dar după curățirea prin pocăintă (si care au un alt caracter), aceasta este o mare greșală în practicarea rugăciunii lui Iisus. Despre acest caracter al simtirilor duhovnicesti, omul trupesc nu poate să-si facă nici o închipuire, întrucât simtirile plăsmuite, se întemeiază întotdeauna pe simtămintele

cunoscute ale inimii, care nu cunoaste decât simtirile trupesti. O asemenea inimă nici nu stie că există simtiri duhovnicesti. În această nenorocire cad cei ce se nevoiesc la rugăciune fără pocăintă, încercând să atâte în inimă iubirea de Dumnezeu (care ar fi însă o iubire artificială, fără suport, fără să fii îmbrăcat în „haina de nuntă” a Duhului Sfânt, ceea ce Dumnezeu nu acceptă), să simtă desfătare și extaz. Acestia dau singuri apă la moara căderii lor, se fac străini de Dumnezeu și părtași cu Satana și cu timpul se umplu de ură împotriva Duhului Sfânt.

Acest fel de amăgire este înspăimântător, și este la fel de pierzător de suflet ca și închipuirea de sine, dar mai puțin vădit. Desi rareori duce la nebunie și sinucidere, însă strică fără îndoială și mintea și inima.

Pe aceasta Sfintii Părinți au numit-o “păreră”. La acest fel de înșelare se referă și Sfântul Apostol Pavel, când zice: *“Nimeni dar să nu vă înșele printr-o prefăcută smerenie și printr-o fătarnică închinare la îngeri, încercând să pătrundă în cele ce n-a văzut și îngâmfiându-se zadarnic cu închipuirea lui trupească”* (Col.4, 18). Cel care se află într-o astfel de înșelare, alcătuieste despre sine “păreră” că ar avea numeroase virtuți și merite și că ar fi plin de Darurile lui Duhului Sfânt.

Cel aflat într-o astfel de stare se găsește pe de-a-ntregul de partea tatălui închipuirii și minciunii - diavolul. Cel care se roagă silindu-se să descopere în inimă simtirile omului duhovnicesc, dar neavând pocăintă, va avea parte de simtirile trupesti la care se va adăuga și lucrarea diavolească. Sototind astfel greșit simtirile trupesti și cele din lucrarea diavolească ca izvorâte din har, el se va forma și se va întări în aceste părerii mincinoase. În mod firesc dintr-o asemenea nevoită greșită va lua naștere amăgirea de sine și înșelarea diavolească.

Dintre simtirile sufletesti și trupesti ale inimii amintim: Duhul mândriei, al Slavei desarte, al desfrânării, al mâniei, al ereziei... Un părinte spunea rugăciunea lui Iisus cu duh de mândrie, folosind o metodă psihotehnică de concentrare. Când la această lucrare a sa se adăuga și lucrarea diavolească, se forma un duh de mândrie iar părintii cei duhovnicesti pentru a scăpa de el, se îndepărtau la câțiva kilometri distanță de mănăstire.

Yoginii români care practică yoga și “rugăciunea lui Iisus” și fac desfrânări și alte blesteme trupesti, cred că simtirile și vedeniile pe care le au sunt de la Dumnezeu. În realitate sunt simtirile păcătoase ale inimii și împărtășiri de lucrările diavolesti. Cei care vor să afle simtirile duhovnicesti ale inimii trebuie să meargă și să se roage în mănăstirile unde se află părinți duhovnicesti care au ajuns la rugăciunea inimii. Acolo, pe măsura pocăinței și a curățirii se vor împărtăși de simtirile duhovnicesti ale inimii.

Să fie foarte limpede:

Cel ce socoteste că are lucrări duhovnicesti, virtuti, merite, daruri harice, cel care se măguleste si se desfătează cu “părerea” va îngredi astfel lucrărilor duhovnicesti, virtutilor crestine si harului dumnezeiesc, intrarea în el si va deschide larg poarta pentru îmbolnăvirea prin păcate si pentru demoni.

\*

\* \*

“Părerea” este alcătuită din socotinte mincinoase si simtiri mincinoase. Pentru cei molipsiti de “părere” nu mai există nici o putintă de sporire duhovnicească pentru că ei au nimicuit pe altarul minciunii, însăsi principiile pe care se întemeiază lucrarea mântuirii sale, si anume felul în care el priveste adevărul. Cei care bolesc de o astfel de înșelare, sunt beti de sine, de starea lor de amăgire de sine, văzând în ea o lucrare harică. Ei sunt pătrunsi peste măsură de cugetări semete si de trufie, dar par smeriti în ochii multora care judecă după arătare si nu pretuiesc lucrurile după roadele lor, precum a poruncit Mântuitorul Iisus Hristos. (Matei 7, 16; 2, 33) si cu atât mai puțin, după simtul duhovnicesc de care aminteste Sfântul Apostol Pavel (Evrei 5, 14).

Sunt si stări duhovnicesti, care vin din harul dumnezeiesc, în care crestinul gustă dulceața si bucuria duhovnicească, stări în care se descoperă tainele creștinătății si se face simțită în inimă sălășluirea Duhului Sfânt, stări în care nevoitorul lui Hristos se învrednicește de vederi duhovnicesti. Acestea se ivesc la cei care au atins desăvârșirea creștină, care s-au curățit si pregătit mai înainte prin pocăință. Lucrarea treptată a pocăinței se face arătată îndeosebi prin toate felurile de smerenie si îndeosebi prin rugăciunea adusă din sărăcia duhului si din plânsul care slăbeste în om treptat lucrarea păcatelor.

Atunci când patimile slăbesc (si aceasta se întâmplă cel mai adesea spre sfârșitul unei vietii creștinești), atunci încep să apară puțin câte puțin stările duhovnicesti care se deosebesc de stările alcătuite de către: “părerea de sine”. Mai întâi intră în casa sufletului plânsul cel din har, care o curătește si o luminează pentru primirea darurilor dumnezeiesti, care urmează plânsului, potrivit asezămintelor legii duhovnicesti.

Omul trupesc nu poate nicidecum să-si închipuie stările duhovnicesti. Cunoasterea acestor stări se află numai prin “cercare”. Iar Darurile Duhovnicesti sunt împărțite cu dumnezeiasca înțelepciune, care veghează, ca vasul cel cuvântător (creștinul) ce trebuie să primească în sine darul, să poată primi în sine fără vătămare puterea dumnezeiască (Matei IX, 7). În timpurile noastre darurile duhovnicesti sunt împărțite cu cea mai mare iconomie de Dumnezeu, pentru neputintele de care este cuprinsă astăzi creștinătatea.

Darurile dumnezeiesti slujesc aproape numai spre a îndeplini trebuințele mântuirii. Dimpotrivă “păreră” își cheltuiește “roadele” sale, cu o risipă neistovită și cu cea mai mare grăbire.

Semnul de obște al stărilor duhovnicești este smerita cugetare și adâncă smerenie, unită cu gândul creștinului că este mai prejos decât toți, având dragoste evanghelică față de orice semen. În schimb cel înșelat în “păreră” îl proslăvește pe Dumnezeu, numai cu scopul de a se proslăvi pe sine, așa cum a făcut fariseul. Unii dintre cei înșelați se înfrânează de la înrobirea grosolană față de patima dulcetii, dar asta numai pentru că în ei precumpănește păcatul păcatelor, mândria.

Din înșelarea numită “păreră” au apărut urmările pierzătoare: ereziile schismele, necredința și hula. Nefericita urmare văzută a acestora este lucrarea greșită și vătămătoare pentru sine și pentru aproapele, un rău care oricât ar fi de limpede și de întins, este puțin băgat în seamă și înțeles.

Deci toate felurile de înșelare, ale amăgirii de sine și a amăgirii de către demoni vin fie din lucrarea greșită a minții, fie din lucrarea greșită a inimii. Iar cea mai răspândită este lucrarea “părerii”.

De aceea se poate face legătura între starea de amăgire de sine și înșelare și întocmirea sufletească a acelor creștini care, lepădând deprinderea Rugăciunii lui Iisus și îndeobște lucrarea minții, se mulțumesc doar cu rugăciunea cea dinafară, adică doar a lua parte la toate slujbele bisericesti și a împlini fără stîrbire pravila de la chilie, care este alcătuită doar din cântare de psalmi și de rugăciuni, făcute cu gura și cu glasul. Aceștia nu pot scăpa de “părerii”. Semnul că “păreră” s-a furisat în acești creștini se arată atunci când ei încep să creadă despre sine că vițuiesc cu luare aminte și adesea îi disprețuiesc pe ceilalți cu trufie, vorbind lucruri urâte despre ei și se socotesc vrednici de a fi păstori duhovnicești, asemănându-se prin aceasta orbului care se apucă să arate calea altor “orbi”.

Orice rugăciune făcută cu buzele și cu glasul este rodnică numai atunci când este unită cu luarea aminte – lucru foarte rar întâlnit, pentru că luarea aminte se deprinde mai înainte de toate prin lucrarea Rugăciunii lui Iisus.

## Înșelarea diavolilor

### Armele diavolilor

Când ne rugăm, diavolul luptă asupra noastră cu înversunare. De ce ne războiesc diavolii și prin ce metode? Din Patericul Egiptean aflăm:  
*„L-au întrebat pe avva Agathon fratii, zicând:*

- Care faptă bună întru petrecere are mai multă osteneală ?

Zis-a lor avva Agathon:

- Iertati-mă, dar socotesc că nu este altă osteneală mai mare ca **rugăciunea către Dumnezeu**. Căci totdeauna când voieste omul să se roage, atunci voieste vrăjmasul diavol să-l întrerupă pe el. Căci diavolul de nimic altceva nu se împiedică, fără numai de către rugăciunea cea către Dumnezeu. Si toată petrecerea pe care o va face omul rămânând întru dânsa, dobândește odihna, iar rugăciunea, până la suflarea de pe urmă, are trebuință de **nevointă**”.

Sfintii Părinti ne învată că omul se găsește, dacă nu întotdeauna sub stăpânirea demonilor, atunci în orice caz sub înrâurirea si permanenta lor vrăjmășie. Demonii se învârtesc mereu în jurul sufletului nostru si încearcă prin orice mijloace să facă pe cel credincios să păcătuiască, fie *prin simtiri* – când obiectul păcatului este aproape, fie *prin imaginatie* – când obiectul păcatului este departe, sau *prin răzvrătirea trupului*.

Tacticile dușmănoase ale celui rău sunt cel mai evident prezente în timpul rugăciunii. Cei care se angajează în acest război duhovnicesc, văd pe diavoli luptând împotriva lor, cu furie, la fiecare pas. Îi văd folosindu-se de toate mijloacele, ca să le întoarcă mintea de la Dumnezeu. Sfântul Marcu spune: „Când diavolul vede că mintea se roagă în inimă, atunci stârnete ispite mari si răutăcioase. El urăște de moarte pe oameni si ura lui crește atunci când vede că oamenii tind să devină îngeri trupesti prin rugăciune si să ocupe locul lor din Cer, de unde au căzut ei”. Scopul „Rugăciunii lui Iisus” este ca să-L aducă pe Mântuitorul nostru Iisus Hristos în inimile noastre si Împărăția lui Dumnezeu să lumineze scânteia harului ce este acum acoperită de cenusa păcatului. Este împlinirea strigătului: „Vie Împărăția Ta !”.

Când ne pregătim pentru rugăciune, diavolii, în același timp, se pregătesc de luptă si atacă. Însă, pustnicii sunt obișnuiți cu aceste ispite si nu se înspăimântă când acestia atacă. Diavolul caută să distrugă unitatea. El întruchipează spiritul distrugerii permanente si este începătorul ereziilor. Dumnezeu vrea să unească, iar diavolul vrea să despartă. Dumnezeu vrea ca să salveze, iar diavolul vrea ca să distrugă. El vrea ca să-l facă pe om să se răzvrătească împotriva lui Dumnezeu si împotriva Dumnezeiestii Biserici Ortodoxe.

Inima este întunecată de norul păcatului si lucrarea diavolilor din ea. Pe suprafața inimii (nu înlăuntrul ei, pentru că numai Energia Necreată a Sfântului Duh, fiind necreată, poate fi unită cu sufletul) diavolul si-a proclamat autoritatea si stăpânește totul. Câteodată pustnicii își simt inima ca pe o grădină zoologică. Toate patimile lăuntrice sunt animale ce urlă. Sfântul Grigorie Palama spune că astfel omul care este sortit să devină fiu al lui Dumnezeu, după har, devine asemenea fiarelor sălbatice. Prin

„Rugăciunea lui Iisus”, atunci când mintea a asimilat preadulcele nume al lui Iisus, ne străduim ca Mântuitorul Iisus Hristos să coboare în inimă, în toată Slava Sa și să alunge pe diavol, care, după ce a acoperit harul ce-l găsește acolo, întunecă din nou sufletul nostru, cu diferite patimi. Astfel, sufletul este luminat de prezența lui Hristos, primind „*har peste har*”. Asadar, cu cât Domnul coboară mai mult în inimă, cu atât diavolul dispare cu urlete și dureri. Să ne amintim de întâmplarea cu tânărul îndrăcit, când Domnul a zis: „*Duh surd și mut, îți poruncesc: Ieși din el și să nu mai intri în el. Și răcnind și zguduindu-l cu putere, duhul a ieșit*” (Marcu 9, 25-26). Este normal ca diavolul să strige, să urle și să răcnească pentru că Domnul a venit „*să strice lucrările diavolului*” (1 Ioan 3, 8). Sfinții Părinți învață că precum la răsăritul soarelui fiarele se ascund și fug în peșteri și în stânci, în culcusurile lor, în același fel diavolii fug și se ascund, când soarele harului răsare în inima noastră.

Ei urăsc pe oameni și continuă să-i atace dinafara inimii, spre a obține victoria asupra credincioșilor, prin toate mijloacele, pentru ca apoi să se reîntoarcă în inimă. Când harul lui Dumnezeu este ascuns: „*Atunci se duce și ia cu sine alte șapte duhuri mai rele decât el*” (Matei 12, 45).

*Imaginatia* este cea mai viclenă armă a lui satan: să imagineze trecutul și viitorul, să imagineze lucrările cele bune, să le imagineze pe cele rele. Multime de gânduri vin și preocupă mintea, încât aceasta încetează să mai mediteze la numele lui Iisus. Diavolul încearcă să facă pe om să nu mai arate interes pentru Dumnezeu și să nu-și mai exprime dragostea. În primul rând îl înduplecă să cheme în minte tot felul de greseli pe care le-a comis în viața lui, în trecutul îndepărtat și cel apropiat.

## **Atacurile fizice ale diavolilor**

O stăruință deosebită este necesară în cazul somnului. În Sfântul Munte sunt Părinți care și-au făcut un scaun cu un picior și, când adorm, cad la pământ și astfel se trezesc. Iar alții, se plimbă prin chilie, cu un vas plin cu apă.

Atletul rugăciunii trebuie să se opună trândăviei și fugii de realitate și să aibă și multă răbdare. Răbdarea este necesară și când înfrunți atacurile personale:

- Se pot auzi voci, zgomote, sunete înfricosate, provocate de diavoli, ca să te întrerupă în rugăciune.

- Alteori, diavolul se apropie de tine și te cuprinde o frică teribilă, care nu se compară cu frica pe care o simțim în prezența criminalilor. Pentru că însuși iadul se apropie.

- Diavolul ia forma diferitelor animale, ca să-l înspăimânte pe nevoitorul creștin. Alteori, diavolii apar ținând foc în mână și amenintă să-l ardă pe nevoitor.

Alteori, în timp ce atletul rugăciunii repetă „Rugăciunea lui Iisus”, stând pe un scaunel, el simte două mâini gata să-l sugrume. El simte o strâmtoare puternică care nu-l lasă să continue rugăciunea. Desi începe „Rugăciunea lui Iisus”, el nu poate continua după cuvântul „Doamne”. Îi este foarte greu să înceapă cuvântul mântuitor „Iisuse”. Se bâlbâie, dar imediat ce reuseste să pronunțe, cu mare greutate, întregul cuvânt, diavolul dispăre (pentru unele persoane este recomandabil să cânte în gând rugăciunea, pentru că astfel, în spațiul dintre cuvintele rugăciunii vor pătrunde mai greu alte gânduri).

Alți călugări povestesc că diavolii organizează chiar atacuri în masă, ca să-i înspăimânte, să-i intimideze și să-i sperie. Mai ales atunci când călugării se pregătesc de priveghere. Iată de ce este importantă privegherea. Privegherea arde pe vicleanul diavol, distrugându-l. De aceea vicleanul diavol întinde tot felul de curse, ca privegherea să nu aibă loc, sau ca monahii să nu vină la priveghere.

Nu trebuie să ne gândim că suntem păcătoși și diavolul nu se mai uită la noi. Acest gând poate fi folosit de vicleanul diavol împotriva noastră.

De multe ori, diavolul apare și vorbește cu atletul rugăciunii. Îl provoacă și încearcă să deschidă un dialog cu el. Uneori, îl învinovătește. Alteori îl laudă. Uneori îl ironizează, alteori interpretează anumite fapte greșit. Cel neexperimentat în această luptă duhovnicească începe să vorbească cu diavolul și răspunde la întrebările și momeliile lui. Dar aceasta este o greșală, mai ales la începători, pentru că cei fără de experiență, în aceste situații, sunt învinși – chiar dacă pare că diavolul este pus pe fugă de replicile lor. Confuzia și teama rămân. Mai târziu, când își amintesc această întâlnire și tot ceea ce s-a spus, vor fi cutremurați și tulburați. Sfinții Părinți învață - pe cei ce nu au experiență și puterea necesară – să nu răspundă. Ei trebuie să fie indiferenți la vrăjmasul diavol și să-l dispretuiască. La fel trebuie să facă și cu războiul gândurilor.

***Dispretul împotriva diavolului și stăruinta în „Rugăciunea lui Iisus”, sunt cele mai importante arme.*** Avem nevoie să stăruim în „Rugăciunea lui Iisus”, în timpul acestor ispite și, în general, avem nevoie să rămânem într-o stare de rugăciune. Să postim, să priveghem și să muncim cu dreaptă socoteală. Toate acestea duc la smerenie. Dar, toate acestea trebuie să le facem cu binecuvântarea duhovnicului.

## **Războiul nevăzut**

Nicodim Aghioritul spune: *Precum atunci când sunt chemați la război, oamenii lasă toată grija cea lumească, așa și creștinii începători în cele duhovnicești, lasă toată grija cea lumească pentru Împăratul lor, Iisus Hristos, și își caută un duhovnic iscusit. Adică nu mai stau la îndoială între pretul acestei lumi întregi, dacă le-ar da-o cineva, și pretul sufletului*



*îndumnezeit pentru viata cea vesnică. Trebuie, deci, să aibă un duhovnic iscusit, deoarece în cele duhovnicești, tot ceea ce nu este din povățuire rânduită și sub ocrotirea smereniei, duce la înșelare și la o mai mare cădere decât patimile.*

Deci, de îndată ce începătorul duhovnicesc leapădă faptele omului celui vechi sau lucrurile contra firii, va da de *războiul gândurilor*. A nu avea gânduri este cu neputință, precum cu neputință este a opri vântul cu o bucată de pânză. Iar dacă sunt vremuri fără furtună, aceasta este după rânduiala Prea Înduratului Dumnezeu. Diavolul caută să-i aducă aminte de cele vechi și să-i întoarcă iarăși dragostea spre acelea. Cel mai adesea dau război cu mintea gândurile și chipurile cele de rusine. Năvala de gânduri rele nu trebuie, însă, să descurajeze pe începător. Toată grija lui trebuie să fie aceasta: să nu primească nimic din cele ce i se nălucesc mintii, ci tinerea de minte să-i fie Hristos, Maica Domnului și Sfânta Cruce.

Lupta începătorului este lupta izbăvirii de patimi, adică a nu lăsa pruncii babilonesti (gândurile rele) să intre și să se facă bărbați, căci greu îi va mai putea scoate. Cum se arată, trebuie să-i lovească de piatra Hristos, prin „Rugăciunea lui Iisus”, pentru ca să nu ajungă cu dânsii până la luptă (Psalm 136, 9). Cei începători pot vedea cum numele Mântuitorului Iisus Hristos îi izbăvește de asuprea diavolilor, ceea ce îi datorează cu o mai mare smerenie înaintea lui Dumnezeu, care le ia sau le usurează lupta lor. Partea începătorilor este de a usca spinii patimilor din pământul inimii și de a nu se sui cu mintea în văzduhul mândriei, pentru că acolo bat diavoli mari și îi rup aripile.

Mintea trebuie să fie de strajă la portile simturilor, ca să nu intre focul păcatelor în cetatea sufletului. Aceasta este partea ascetică sau nevoitoare. Pentru unii, nevointa este mare, pentru alții usoară, pentru alții tine toată viața, iar pentru cei care nu judecă pe nimeni și au gânduri bune pentru toți oamenii, Mântuitorul Iisus Hristos le spune că: *„fără de nevointă intră în Împărăția Cerurilor”*.

Toată lupta începătorului constă în atenția care nu trebuie să adoarmă, căci un vrăjmas îi va semăna neghina în țarina inimii. Prin urmare, pe măsură ce se va usca pământul inimii de mocirle, trebuie să fie cu atenție mărită, căci altfel pâinea lui va fi amară. Fără uscarea izvoarelor rele, fără scoaterea patimilor din rădăcină, iar locul lor ars cu lacrimi de pocăință, fără netezirea scurmăturilor pe care le-au făcut diavolii patimilor, nu este cu putință de a ajunge în ceata a doua, a luptătorilor celor sporiti.

Până ce cu desăvârșire n-am întors mânia și pofta de la cele de aici, unde zăceau contra firii, încă nu am scăpat de omul cel vechi, încă nu avem sufletul fecioară și parte de crinul bunei vestiri a nasterii lui Dumnezeu în noi.

*Ceata începătorilor* stă sub fericirea sărăciei desăvârșite. Nu este nimic de care să fie inima lor prinsă, nici chiar de ei însisi. Cât despre patimi, singura lor avutie au risipit-o și au ajuns săraci de avutia aceea și s-au făcut ca un crin în pustie.

Celor din *ceata sporitilor (treapta iluminării)*, după ce au fost întăriti în Dragostea Dumnezeiască și au deprins mestesugul luptelor duhovnicesti, le îngăduie Dumnezeu lupta cu diavoli. Cei ajunși în această treaptă a desăvârșirii creștine se află sub semnul fecioriei, al celor care s-au întors la starea de copil fără de patimă, căci „*prunc ni s-a arătat nouă Iisus Hristos, iar copilul creștea și se întărea cu duhul, umplându-se de înțelepciune și harul lui Dumnezeu era în El*”. Luceafărul de dimineață va răsări în inimile lor (2Petru 1,19), căci Dumnezeu este Lumină. Iar Sfântul Prooroc Isaia spune: „*Atunci lumina ta va răsări ca zorile și tămăduirea ta se va grăbi* (Isaia 58, 8).

Cei din *ceata desăvârșitilor*, care au ajuns în *treapta îndumnezeirii*, bat război cu diavolul și îl ard neconștient, cu sabia Duhului Sfânt (rugăciunea). Dar, nu spre diavoli au cei desăvârșiți atintită privirea, ci toată făptura lor, absorbită în Dumnezeu, se face ca un pârjol, într-un rug nearzător și fiind strămutați de Dragostea lui Dumnezeu cu mintea în patria cerească, ard pe stăpânitorul lumii acesteia – diavolul, în inimă, cu sabia de văpaie a Duhului Sfânt. Lumina Dumnezeiască crește tot mai mult în inima lor, iar pruncul Iisus se face bărbat desăvârșit și vine plecându-și capul sub mâna zidirii Sale, arătându-le astfel smerenia Sa, ca pe un Botez. Acum însă, vine și satana cu ispita sa: „*Nu cumva avem o părere înaltă, pentru îndrăznirea pe care o avem față de Dumnezeu ? Cu un cuvânt: Nu cădem în mândrie?*” Pe toate acestea le arde însă ascultarea desăvârșită de Dumnezeu, care luminează pe cei desăvârșiți, ca un soare al dreptății. Și, precum Iisus Hristos s-a făcut ascultător, până la moartea pe Cruce, de Părintele Său, așa și în cei desăvârșiți, voința lui Dumnezeu, cea mai uriasă putere, poartă chipul celei mai desăvârșite lepădări de sine. Astfel, voința noastră se face smerenie, căci – după cum ne spune Sfântul Isaac Sirul: „*Desăvârșirea este o prăpastie de smerenie*”.

Dar are diavolul un duh – duhul minciunii (căci al lui Dumnezeu este Duhul Adevărului) și cu duhul minciunii ispiteste pe cei desăvârșiți. Nu cumva își iubesc viața viitoare? Și vicleanul diavol îi arată îngeri de lumină (2Corinteni 11, 14). Aici este bine-stiută o deosebire sigură între cele două duhuri. Ele au câte o lumină, însă lucrarea lor este diferită. Lumina Duhului Sfânt e Lumina lui Hristos, care luminează pe tot omul ce vine în lume, pentru că ne luminează să ne cunoaștem cu adevărat ce suntem, față de sfîntenia lui Dumnezeu. În Lumina Adevărului ne vedem multimea păcatelor noastre. Pe măsură ce sporește Lumina lui Dumnezeu în noi, vedem câtă stricăciune am făcut în vremea întinericului necunoscutei și al

păcatelor. Si astfel ne vedem cei mai mari păcătoși. Sfintii sunt convinsi de păcatele lor, de aceea, judecându-se pe ei însisi, vrednici de iad se văd, dar mostenesec Raiul primind în dar mântuirea.

Diavolul minciunii are si el o lumină, însă la fel de mincinoasă ca si el. Pe când lumina cea adevărată ne arată păcatele noastre si din ele ne smerim până la lad, duhul minciunii – cu lumina lui – ascunde păcatele din ochii mintii noastre, pe care i-a înnegrit cu duhul mândriei, făcând pe cel care pătimește aceasta să se creadă fără de păcate si că este mântuit. Înselati sunt cei mândri, care – închisi în nestiinta lor – sunt convinsi de mântuirea lor, desi s-a întărit în ei întunericul cel mai dinafară al mândriei.

Privind viata sfintilor, ei se cred niste păcătoși, convinsi de păcatele lor, chiar dacă fata le strălucește ca soarele. Cei desăvârșiti nu simt numai păcatele lor, ci că se află în ei toate păcatele oamenilor (Galateni 6, 2-10). În inima lor străbate durerea, suferă pentru durerile oamenilor, vor să se jertfească pentru ei, vor să fie osânditi în locul lor. Aceasta este iubirea de jertfă, pârjolul care aprinde cu darul Duhului Sfânt lumea, care cutremură portile iadului si stârnește împotriva toată vâlvătaia de ură sau ispita a doua, prin durere.

Pe măsura sporirii darurilor dragostei dumnezeiesti în noi, pe aceiasi măsură, diavolii aprind văpaia de ură asupra noastră. Dar, dacă îl rugăm pe Mântuitorul Iisus Hristos, El va lupta pentru noi creștinii, biruind ca un Dumnezeu. Pe cel desăvârșit, în timpul încercărilor, îl vor părăsi prietenii si i se vor face potrivnici, îl vor huli, îl vor osândi cei din casa lui, va fi dat în mâinile vrăjmasului. Viforul iadului va fi asupra lui, doar-doar îl va despărți de Dragostea lui Dumnezeu. Acesta este focul celei mai mari încercări si suferinte, în care îl curătește Dumnezeu pe om, când însusi El se ascunde, din Dragostea sa Dumnezeiască, si lasă să se prăvălească asupra lui puhoai de ură, care vor căuta să-l înghită. De Dragostea lui Dumnezeu, însă, nimic nu-l mai desparte. El spune, împreună cu Sfântul Apostol Pavel: *„Cine ne va despărți pe noi de Dragostea lui Hristos? Necazul sau strâmtoarea, sau prigoana, sau foamea, sau lipsa de îmbrăcăminte, sau primejdia, sau sabia?”*

Precum este scris: *„Pentru Tine suntem omorâti toată ziua, socotiti am fost ca niste oi de înjunghiere”*. Dar, în toate acestea, suntem mai mult decât biruitori, prin Acela care ne iubeste. Căci, sunt încredintat că nici moartea, nici viata, nici îngerii, nici stăpânirile, nici cele de acum, nici cele ce vor fi, nici puterile, nici înăltimea, nici adâncul si nici o altă făptură nu va putea să ne despartă pe noi de Dragostea lui Dumnezeu, cea întru Iisus Hristos, Domnul nostru (Romani 8, 35-39). Iată ce trebuie să fie omul după fire – un Dumnezeu după har (Psalm 91, 6).

Să nu ne spăimântăm deci de acest război împotriva satanei căci este un război duhovnicesc al cărui scop este mântuirea sufletului, iar mântuirea sufletului trebuie să fie principala grijă a creștinului. Acest război este „*lupta noastră, nu împotriva cărnii și a sângelui, ci... împotriva stăpânilor întinericului acestui veac și împotriva duhurilor răutății de sub cer*” (Efes. 6, 12). „*Câmpul de bătălie este inima noastră... Durata războiului este toată viața noastră*” (Nicodim Aghioritul). „*Nu ne luptăm trupest... armele luptei noastre nu sunt trupest*” (2Cor.10, 3-4). „*Stati deci tari, având mijlocul vostru încins cu **adevărul** și îmbrăcându-vă în platosa **dreptății**, încălțați picioarele voastre, gata fiind pentru **Evangelia păcii**. În toate luați pavăza **credinței**, cu care veți putea stinge toate săgețile arzătoare ale vicelanului. Luați coiful **mântuirii** și sabia Duhului, care este **cuvântul lui Dumnezeu***” (Efes.6, 14-17).

Numai după biruința în acest război (singurul război sfânt!) vom putea auzi „*Pacea Mea o dau vouă*” și „*Slava Mea o dau vouă*”. „*Celui ce va birui îi voi da să mănânce din pomul vieții care este în mijlocul Raiului lui Dumnezeu... nu va avea moartea cea de-a doua (a sufletului)... îi voi da să sadă cu Mine pe tronul Meu...*” și va vedea un cer nou și un pământ nou (Apoc.2:7,11; 3:21; 21:1)

## Greseli în practicarea „Rugăciunii lui Iisus”

Iată câteva din greselile care pot apărea în practicarea „Rugăciunii lui Iisus”:

- Ca și-n muncile trupesti, în practica rugăciunii creștinul trebuie să aibă dreptă socoteală. Altfel, postul aspru, asceza peste măsură, pentru a primi darurile dumnezeiești, îl vor duce pe nevoitor la mândrie și chiar la iesirea din minti;

- Există unii oameni care practică „Rugăciunea lui Iisus” cu scopul principal de a ajunge în scurt timp la vederea Luminii Dumnezeiești, și astfel își pierd râvna și deznădăjduiesc. Nevoitorul trebuie să știe că acest lucru nu se întâmplă imediat și că această luptă durează mulți ani. Dumnezeu nu trece peste voința noastră, deoarece suntem persoane și avem voință liberă, dar nici noi nu trebuie să forțăm libertatea lui Dumnezeu, pentru că și Dumnezeu este Persoană și vine la noi atunci când crede că este cu cuviință, atunci când El vrea, conform planului Lui de mântuire (a lumii și a fiecărei persoane în parte);

- Altă gresală este să dăm prea mare importanță metodelor psihotehnice de practicare a „Rugăciunii lui Iisus”. Aceste metode, precum sunt: inspirația și expirația, bătăile inimii, sunt doar metode generale, ca să

ne adunăm mintea și să o eliberăm de elementele străine naturii sale. Aceste metode nu sunt miraculoase, dar ne sunt de folos, căci evită împrăștierea minții. Când mintea ajunge să fie concentrată și ținută cu usurință în lăuntru ei, atunci toate aceste metode auxiliare devin netrebuincioase.

- Alte greseli apar atunci când vrem să trecem repede de la o treaptă a rugăciunii la alta. Unii oameni, sărind peste prima treaptă, trec direct la a doua și nu reușesc prea mult. Alții sar de la prima treaptă la a treia, unde înaintează mai ales pe respirație. În acest caz inima trupească s-ar putea să sufere și acest lucru poate duce la încetarea „Rugăciunii lui Iisus”. Nu este o boală, bineînțeles, dar totuși este posibil ca această lucrare sfântă să se oprească.

- O altă ispită a „Rugăciunii lui Iisus” este cea legată de lacrimi. Atunci când „Rugăciunea lui Iisus” rămâne în minte, ochii varsă multe lacrimi. Dar acest lucru nu este întotdeauna obligatoriu. Rugăciunea poate continua foarte bine și fără de lacrimi. Asadar, nu trebuie să deznădăjduim în absența lacrimilor, pentru că ele vor veni atunci când va îngădui Dumnezeu. Și chiar dacă suntem inundati de ele, nu trebuie să le dăm mare atenție și nici să arătăm altora aceste stări (cu excepția duhovnicului). Practica ascetică spune că atunci când vorbim despre astfel de stări, ele încetează imediat și este nevoie de mult timp pentru a le dobândi din nou.

- De asemenea, nu trebuie să ne gândim prea mult în ce stadiu al rugăciunii suntem. Pe orice treaptă am fi trebuie să continuăm cu smerenie. Totodată, nu trebuie să ne mândrim, în timpul rugăciunii, cu stările noastre – pentru că pierdem totul. Omul este un cersetor care umblă după o bucată de pâine și apoi se mândrește că a obținut-o în dar. **Smerenia este comoara tuturor virtutilor. Ea ascunde toate virtutile și în final se ascunde și pe ea.** Trebuie să evităm cu prudentă mândria în viața duhovnicească, mai ales atunci când ea vine ca slavă desartă. Slava desartă apare în toate virtutile noastre. Sfinții Părinți spun că slava desartă este asemenea cu un vânzător (trădător) care deschide în ascuns portile cetății, pentru a fi jefuită de vrăjmasi. Nu contează câte virtuți sau câtă tărie avem. Slava desartă ne dă în mâinile diavolilor. Și de aceea Sfinții Părinți ne sfătuiesc ca să nu ne apucăm de vreo virtute care ne duce la slava desartă. Sfântul Grigorie Sinaitul spune că cea mai bună apărare pentru atletul rugăciunii este să fie în starea de smerită cugetare, ca bucuria ce-i vine din rugăciune să nu-l ducă la mândrie.

## V. *Mintea si inima*

Sufletul omenesc are în creier *puterea ratională* si în inimă *puterea simtitoare*.

Puterile rationale ale sufletului omenesc sunt în număr de cinci: *mintea, gândul, puterea cugetătoare, puterea alegătoare si puterea hotărâtoare*.

Iar puterile senzitive ale omului sunt tot în număr de cinci: *văzul, auzul, gustul, mirosul si pipăitul*.

Persoana, ipostasul uman, cuprinde în el întregul firii: **duhul, sufletul si trupul**. Omul trebuie să trăiască după duh, duhul fiind partea superioară a sufletului. Toată alcătuirea omenească trebuie să devină duhovnicească ca să dobândească asemănarea cu Dumnezeu. Duhul Sfânt este cel care intră în unire cu Harul primit la Sfântul Botez, si tot el este acela care introduce harul în inimă, centrul firii omenesti, care trebuie să fie îndumnezeit. Fără inimă, care este centrul tuturor lucrărilor, duhul este neputincios. Iar fără duh – mintea rămâne oarbă, lipsită de direcție. Deci, trebuie găsită o legătură armonioasă între minte si inimă, pentru a organiza, pentru a zidi persoana umană în har, căci îndumnezeirea este un proces constient.

Îndumnezeirea presupune o veghe neîncetată a mintii si o strădanie continuă a vointei. Unirea mintii cu inima constă în unirea gândurilor duhovnicesti ale mintii, cu simtirile duhovnicesti ale inimii (Sbornicul vol.II, p.148).

### Mintea - păzitorul inimii

Mintea omului (ochiul sufletului) este puterea sufletească cu care omul cunoaste si înțelege lucrurile. Iar Sfântul Antonie cel Mare spune că: „*Mintea care cunoaste pe Dumnezeu, este făclia care luminează sufletul*”.

Puterea si capul sufletului este mintea care, desi este duhovnicească, își are locul de petrecere în creierul omului. Mintea este partea cea mai înaltă a firii omenesti, este facultatea contemplativă prin care omul tinde către Dumnezeu. Mintea este partea cea mai personală a omului, principiul conștiinței si al libertății sale.

Mintea este iconomul sufletului, căruia îi dă hrana pe care tu o oferi. Când are pace si îi dai ceea ce dorește, ea le dă inimii.

Mia întâi, însă, se curăță pe sine de toate prejudecățile deprinse în lume. Se eliberează de grijile vieții și, spunând continuu rugăciunea, încetează de a mai rătăci precum meteoritul. Atunci s-a curățit, când nu mai aleargă spre lucruri viclene și necurate, despre care auzise și văzuse în lume.

După aceea, intrând și iesind din inimă prin rugăciune, curătește drumul și înlătură orice urâciune, viclenie sau necurăție. Astfel, mintea declară război patimilor și demonilor care s-au cuibărit în inimă de mulți ani, neștiuți și nevăzuți până atunci și care se hrănesc cu patimile. Când mintea și-a dobândit curătenia cea dintru început, le vede pe toate și ca un câine latră, se luptă cu ele, ca un stăpân și păzitor al sufletului. Având ca armă pe Iisus, îi lovește pe dușmanii diavoli, până reusește să-i scoată în afara inimii, unde aceștia urlă ca niște lupi.

Pentru cei începători se recomandă *rugăciunea orală (verbală)*. Acestea sunt rugăciunile citite din cărțile de pravilă Bisericească (Ceaslov, Acatistier, Psaltire, Sfânta Liturghie, cele șapte laude și ascultarea în viața de obște).

Sfântul Simeon al Tesalonicului zice că după vârsta duhovnicească a fiecăruia se recomandă și lucrarea duhovnicească a *rugăciunii minții și a inimii*. Dacă cineva începe înainte de vreme această înaltă rugăciune a inimii, înainte de a se fi curățit de patimi, se ostenește și se tulbură în zadar. Deci, nimeni să nu încerce să înceapă viața duhovnicească cu rugăciunea contemplativă a inimii, ci cu rugăciunea lucrătoare, care constă în metanii, închinăciuni, rugăciuni din Ceaslov, Psaltire, Acatistier și alte cărți folositoare de suflet, ortodoxe, post, ascultare și smerenie față de toți. Aceasta formează viața cea lucrătoare, care este potrivită pentru toți creștinii mireni și călugări.

Iar viața contemplativă, specifică mai ales călugărilor, constă în: ***paza minții, lucrarea minții, rugăciunea minții, rugăciunea inimii și contemplarea sau privirile cele duhovnicești ale minții***.

***Paza minții (trezvia)*** este un mestesug duhovnicesc care, cu ajutorul lui Dumnezeu, izbăvește pe om de gânduri, de cuvinte și de fapte rele (Filocalia 4, Sf. Isihie Sinaitul).

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

***Rugăciunea minții*** este atunci când cineva se întărește cu atenția în inimă și de acolo înaltă rugăciunea către Dumnezeu. Rugăciunea minții este rugăciunea făcută cu luarea aminte de sine, fără gânduri, fără imaginații și cugete rele.

După cum zice Sfântul Ioan Gură de Aur, păzirea inimii înseamnă de fapt păzirea mintii ca să nu plece din inimă: *“Tineti inima sub toată paza, ca nu cumva să iasă gândul despre Dumnezeu, ci printr-o pomenire neîncetată si curată să se întipărească în sufletele noastre, ca o pecete, gândul la Dumnezeu”*. Pentru cei înaintați în rugăciune această pecete se va numi **rugăciunea cea de sine miscătoare**. Zice Sfântul Isaac Sirul: *„Stai cu luare aminte în inimă si cu frica de Dumnezeu, înaltă de acolo „Rugăciunea lui Iisus”, adică din adâncul inimii tale. Lucrând astfel, asteaptă cu răbdare si cu smerenie zdrobirea inimii, cu un simțământ de pocăintă, până când va veni si se va atinge de inima ta, harul lui Dumnezeu, si va trezi în ea rugăciunea neîncetată, cea de sine miscătoare, care murmură ca un pârâias si care va fi pentru tine ca un paznic care străjuieste inima ta de orice necurăție si primejdie”*.

## Rătăcirea mintii

Iosif Sihastrul Vatopedinu ne învață că rugăciunea ciclică dinlăuntrul inimii nu se teme niciodată de rătăcire. Celelalte rugăciuni presupun o oarecare temere, deoarece apare foarte usor *imaginatia*.

Cât de mare este rătăcirea mintii si cât de greu de înțeles! Pentru că atunci când harul se apropie de om, mintea - „*pasărea*”, cum îi spune Avva Isaac - caută să intre peste tot, să încerce totul. Începe cu zidirea lui Adam si ajunge în profunzimi si înălțimi, de unde – dacă Dumnezeu nu-i spune – ea nu se mai întoarce.

Când se înmulteste harul, mintea este răpită în *vederea cea dumnezeiască* si inima se aprinde de iubirea cea dumnezeiască si arde toată de dragoste dumnezeiască. Atunci, mintea se află în întregime unită cu Dumnezeu, se topește precum se topește fierul când se apropie de foc. Natura fierului nu se schimbă, dar atâta timp cât rămâne în foc este una cu focul, iar când se scoate din foc, revine din nou în starea lui naturală de material tare.

Atunci linistea domnește în minte si pacea se aterne în tot trupul. Atunci omul se roagă cu cuvintele lui si cu rugăciuni alcătuite de el si se urcă la vederea cea dumnezeiască, fără ca mintea să fie închisă în inimă.

Rugăciunea mintii este făcută pentru a veni harul. Când vine harul, mintea nu se mai împrăstie. Si când mintea rămâne pe loc, folosește tot felul de rugăciuni, le încearcă pe toate.

Celelalte feluri de rugăciuni nu sunt gresite, dar se poate cădea usor în greșală, dacă mintea nu s-a curățit pe deplin si primește fel de fel de



*imaginatii*, în loc de *vedere duhovnicească*. Dacă pe malul mării se află un izvor de apă curată, atunci când avem furtună pe mare, apa mării se amestecă cu apa curată a izvorului. Oricât de înțelept ai fi, nu poți să separi apa curată. La fel se întâmplă și cu mintea, dacă o expunem furtunii gândurilor.

Și mai ia aminte la următoarele: Demonii sunt duhuri. Sunt înrudiți cu duhul nostru și cu mintea. Iar mintea este cea care hrănește sufletul – pentru că mintea aduce orice vedere și mișcare mentală în inimă; iar inima este înșelată prin amestec și confuzie, asemenea izvorului care se varsă în mare. Atunci se întunecă și se înnegrește sufletul. Din momentul acela, în locul vederii dumnezeiești, el primește continuu numai închipuiri. În felul acesta au apărut rătăcirile și ereziile.

Când omul se umple de har și este mereu atent și nu se descurajează niciodată, nu are încredere în sine, ci are frică de Dumnezeu cât trăiește, atunci – de se apropie cel rău – înțelege imediat că se întâmplă ceva nefiresc, ceva anormal. În această situație, toate puterile sufletului cer de la Dumnezeu ajutor. Caută pe Cel care a adus toate de la ne-ființă la ființă și care ține totul. Numai Acesta este în măsură să separe ape de ape.

Și, rugându-te cu lacrimi, înșelăciunea dispare și înveți cum să fugi de orice rătăcire. Apoi, trăind de multe ori astfel de experiențe, devii ceea ce se cheamă un om practic și fără măsură dai slavă lui Dumnezeu și-l multumesti pentru că îți deschide mintea ca să cunoști capcanele și mestesugurile celui rău și să te feresti de ele.

Cel care va fi prins în rătăcire, dacă va face ascultare de un părinte duhovnicesc, poate să scape de rătăcire și de diavol. De aceea vrăjmasul îl sfătuiește și se străduiește mereu să-l convingă să nu se încreadă în nimeni, ci să primească numai propriile gânduri, să creadă numai în puterea lui de a distinge lucrurile și duhurile. Într-un astfel de cuget nesmerit își face cuib egoismul, mândria cea luciferică a tuturor celor rătăciți, care nu vor cu nici un chip să renunțe la rătăcirea lor.

Asadar, Domnul Hristos – care este Lumina cea adevărată, să lumineze și să îndrepte pașii tuturor celor rătăciți care nu vor cu nici un chip să renunțe la rătăcirea lor.

## **Inima – rădăcina și centrul vieții**

Sfânta Scriptură arată că inima omului este mai adâncă decât toate (Ieremia 17, 9-10), fiindcă ea poate fi izvorul cel fără de fund al tuturor răutăților (atunci când nu este păzită cu rugăciune și cu pocăință), dar poate deveni izvorul tuturor bunătăților, atunci când este curățită de păcate.

Inima este izvorul vietii (Pilde 4, 23). De aceea: „*Fericiti cei curati cu inima, că aceia vor vedea pe Dumnezeu*” (Matei 5, 8).

Inima este cea dintâi născută dintre mădulele trupului nostru. Ea este rădăcina vietii. Inima este centrul vietii si al sufletului nostru. Pentru aceasta si Dumnezeu ne-o cere, zicând: „*Fiule, dă-mi inima ta*” (Pildele 23-26), iar înțeleptul Solomon zice: „*Cu toată străjuirea străjuieste inima ta*” (Pildele 4, 23). Altfel, inima se face izvor al mortii, în loc de izvor al vietii.

## **Inima - centrul întreit al puterilor omenesti**

### **1) - Inima este centrul puterilor firesti ale omului.**

a) - Inima este sediul, rădăcina si izvorul tuturor puterilor firesti ale trupului, adică: puterea hrănitoare, puterea vietuitoare, puterea simtitoare, puterea vietuitoare, puterea atrăgătoare, puterea păstrătoare, puterea prefăcătoare, puterea eliminatoare, etc.

b) - Inima este centrul tuturor puterilor firesti ale sufletului omenesc:

b.1. Puterea voitoare

b.2. Puterea ratională – care este formată din cinci părți: minte, gând care răsare din minte ca raza din soare, cugetare, alegere si hotărâre.

b.3. Puterea poftitoare, numită si simtire.

b.4. Puterea mânioasă, numită si mânie.

b.5. Puterea cuvântătoare (cuvântul lăuntric).

Puterea cuvântătoare a sufletului nostru se află la două degete orizontale deasupra sânelui stâng si tine până la furca pieptului.

Puterea poftitoare se află în mijlocul inimii si tine până la buric.

Puterea mânioasă se află în mijlocul inimii.

Inima, în Trăditiia Bisericii Ortodoxe, nu este exclusiv sediul vietii afective, ci este si sediul înțelegerii (inima = adâncul mintii). O înțelegere care presupune si simtire. Inima este centrul omului integral, este locul spiritului si, prin urmare, *rădăcina vointei, a simtirii si a cunoasterii.*

Astfel, în concepiia gnoseologică a Bisericii Ortodoxe, inima este punctul de incidentă a prezentei divine si transcende atât viata afectivă, cât si gândirea discursivă care este situată în creier.

Sfântul Evagrie Ponticul spune că: „*Înțelegerea, după cuvântul înțeleptului Solomon, rezidă în inimă, iar cugetarea în creier*”. Acesta este motivul care face ca nevoitorii duhovnicești să aibă sentimentul nu numai că pătrund, că trăiesc, ci si că înțeleg tainele Dumnezeiesti. Înțelegerea este un aspect al lucrării mintii în inimă, ceea ce este cu totul altceva față de speculatia ratională propriu-zisă. Înțelegerea singură, rămasă la dimensiunile ei umane, nu va putea găsi niciodată în sine acea suficiență care să-i îngăduie să ajungă la rezultate depline. Lucrarea rugăciunii si a

darului Dumnezeiesc îi conferă inteligenței valoare, îi valorifică funcția cognitivă, de cunoaștere. Minte care se uneste cu inima, prin actul rugăciunii și darul Duhului Sfânt, depășește speculațiile filosofice și teologia rațională.

Minte nu mai este acum singură, ci este restaurată în funcția ei integrală, alături de inimă. Prin Harul Dumnezeiesc, mintea va cunoaște prin inimă. Iar, dacă vom pune la poarta inimii străjer pe minte, adică gândul cel bun, el nu va lăsa să intre înăuntru păcatele celor cinci simțuri, iar patimile cele ce ies din inimă le va opri, ca să nu se facă păcate. Deci, paza inimii constă în a pune gândul portar al inimii, pentru a opri orice gând pătimas să intre în inimă.

Minte care intră în inimă, la început se simte foarte strâmtorată, ca într-o temniță. Dar, după ce se va deprinde cu această lucrare, se va simți foarte bine, căci mintea are cămară firească inima.

## **2) - Inima este centrul puterilor mai presus de fire ale creștinului, adică centrul duhovnicesc**

Inima creștinului este centrul duhovnicesc al tuturor darurilor Duhului Sfânt și al tuturor faptelor bune, creștine.

Darul lui Dumnezeu cel mai presus de fire, pe care l-am primit de la Sfântul Botez, se află în inimă. Mântuitorul nostru Iisus Hristos ne spune că: „*Împărăția lui Dumnezeu se află înăuntru vostru*” (Luca 7, 28). Iar Sfântul Apostol Pavel ne spune că: „... iubirea lui Dumnezeu s-a vărsat în inimile noastre, prin Duhul Sfânt cel dăruit nouă” (Romani 5, 5).

Sfântul Macarie Egipteanul, referindu-se la lucrarea harului lui Dumnezeu în inima creștinului, spune: „*Când harul pune stăpânire peste om, El stăpânește peste toate părțile firii și peste toate gândurile. Căci mintea și toate gândurile se găsesc în inimă și de aceea harul trece, prin inimă, în toată firea creștinului*”.

## **3) - Inima este centrul puterilor în afară de fire ale creștinului**

Patimile și păcatele se numesc afară de fire, pentru că nu au fost create de Dumnezeu și nici nu au fost de la început în om. Păcatele își au sediul tot în inimă, după cuvântul Mântuitorului nostru Iisus Hristos, care zice: „*Din inimă ies gândurile cele rele, uciderile, desfrânările, mărturiile mincinoase, hulele...*” (Matei 16, 19).

Iar Sfântul Diadoh al Foticeii spune: „*Din Dumnezeieștiile Scripturi și din însăși simțirea minții, aflăm că înainte de Sfântul Botez, harul lui Dumnezeu îndeamnă sufletul spre fapte bune din afară, iar diavolul foiește în adâncurile inimii, ascuns în gânduri*” (Psalm 63, 6-7). În momentul în care ne-am renăscut prin Sfântul Botez, diavolul este scos din adâncurile

inimii si lucrează asupra crestinului din afară, iar Harul lui Dumnezeu din inimă.

În inima omului se săvârseste războiul satanei, care, fiind nevăzut, nu-l simt cei mai multi crestini.

După Sfântul Botez, deci, diavolul este scos din inimă, dar i se îngăduie să lucreze asupra omului prin trup. Când harul lui Dumnezeu părăseste pe om, pentru păcatele săvârșite sau din inonomie dumnezeiască, diavolii foiesc ca niste serpi în adâncul inimii, neîngăduind sufletului să caute spre binele dumnezeiesc. Când, însă, prin rugăciune, harul dumnezeiesc pătrunde în inimă, atunci diavolii se strecoară ca niste nori întunecosi prin portile inimii. Diavolul, rămânând în exterior, va seduce pe om cu mândria, cu slava desartă si mai ales cu senzualitatea, cu îngăduinta lui Dumnezeu, care pune astfel la încercare virtutile oamenilor.

Sfântul Simeon Metafrastul spune că: *„Astfel diavolul, prin libertatea pe care o are de la Dumnezeu, împlineste o mare inonomie...”. „După căderea lui Adam din har, cugetele omului s-au făcut pământesti si tind în jos, iar cugetul omului care în Rai era simplu si bun, s-a amestecat cu cugetul trupesc al păcatului. De atunci, în jurul inimii omului roteste acoperământul întunericului, adică focul duhului lumesc, care nu lasă mintea să creadă sau să iubească pe Dumnezeu si nici să îplinească Voia Sa cea Sfântă”.*

Există în cei care se îndulcesc cu patimile simtirea unei iubiri pătimase a trupurilor si un duh necurat, diavolesc, sălăsluit în însusi simtirea celui luptat de desfrânare. Acesta simte arderea dureroasă a trupului ca si cum s-ar afla într-un cuptor de foc. Acest lucru îl face să nu se teamă de Dumnezeu, să dispretuiască aducerea aminte de chinurile iadului si să fie nepăsător față de Biserică si de rugăciune. Ajunge astfel ca un iesit din minti si din sine si ametit de pofta desfrânării.

Sfântul Isaac Sirul ne învată că mintea usor se curăteste prin rugăciune si citit, cu ajutorul Harului Duhului Sfânt, dar tot la fel de usor se întinează prin poftes si păcate. Iar inima cu greu se curăteste de păcate prin faptele bune, crestine, cu ajutorul harului dumnezeiesc, dar si cu anevoie se întinează, deoarece cuprinde si tine în sine simtirile cele dinăuntru.

Inima este un organ al organelor în trup si mintea se foloseste prin inimă de trup, ca de un organ. Iar Sfântul Macarie cel Mare spune că: *„Inima este primul organ trupesc al mintii. Ea este centrul tuturor puterilor sufletului si ale trupului nostru, iar dacă o singură simtire sau putere a sufletului se va întina, îndată întinăciunea ei se întinde si aleargă la inimă”.*

Cum se explică citatul: *„Eu dorm, dar inima mea veghează”?* Cu aceleasi lucrări cu care se ocupă omul în timpul zilei, inima se va ocupa în timpul noptii, când mintea si fortele omului se odihnesc. Si acest lucru îl

putem vedea clar din visele noastre. Sfântul Vasile cel Mare spune că în mare măsură nălucirile nopții (visele) sunt o reflectare a gândurilor noastre de peste zi. Preocupările rele, din timpul zilei, dau naștere viselor rele. La fel se întâmplă și cu faptele bune. Ascetul rugăciunii se gândește toată ziua la Dumnezeu, prin rugăciune, citit și fapta bună creștină. Amintirea lui Dumnezeu prin faptă, repetarea „Rugăciunii lui Iisus”, este bucuria lui. El face totul, fie că mănâncă, fie că bea, spre Slava lui Dumnezeu, după cuvântul Sfântului Apostol Pavel. Este deci normal ca inima lui să se gândească la Dumnezeu și să se roage, chiar și în timpul celor câteva ore de odihnă din noapte. În acest fel, inima lui este întotdeauna trează.

Deci, inima creștinului este locul în care se lucrează toată dreptatea, dar și toată nedreptatea. Inima este un vas care cuprinde toate patimile, dar, în același timp, se poate găsi în inimă Dumnezeu, Maica Domnului, Îngerii, Sfinții, Visteriile Harului și Viata cea Vesnică.

Mai pe scurt, după faptele creștinului, în inimă se poate afla sau Împărăția lui Dumnezeu, sau Iadul.

## VI. Treptele si roadele rugăciunii

### Rugăciunea sufletului si a trupului.

Sfântul Ioan Scărarul ne spune că: „Rugăciunea, după calitatea ei, este petrecerea si unirea mistică a omului cu Dumnezeu. Iar după lucrare, este hrana sufletului, întărirea duhovnicească a inimii, împăcarea cu Dumnezeu, maica si fiica lacrimilor duhovnicesti, podul care ne trece peste ispîte, focul care arde si alungă pe diavoli, lucrarea îngerească, luminarea mintii, curățirea inimii, alungarea întristării si a deznădejzii, împlânzirea mâniei, oglinda sporirii duhovnicesti, descoperirea asezării sufletesti, prevestitoarea răsplătirii viitoare, semnul slavei ceresti, vorbirea mintii cu Dumnezeu, rodul bucuriilor duhovnicesti, urcusul mintii către Dumnezeu, întrebuintarea cea mai bună si mai curată a mintii noastre, maica tuturor virtutilor crestinești”.

Trebuie stiut faptul că si trupul nostru trebuie să participe la lucrarea rugăciunii. Pentru că si trupul trebuie să primească har. El trebuie să lupte. Ba mai mult, se ajunge la starea de a primi har, prin nevointă, suferință si muncă binecuvântată. La „Rugăciunea lui Iisus” nu este de ajuns ca să rostesti rugăciunea cu mintea, pentru a primi har, ci si trupul trebuie să colaboreze. Căci omul are suflet si trup, iar trupul trebuie si el să fie mântuit.

Ascultând, deci, ceea ce spun Sfintii Părinti, putem zice că cei care refuză mijloacele rugăciunii, refuză esenta rugăciunii însăși.

Toate acestea însă, trebuie făcute cu binecuvântarea părintelui nostru duhovnicesc, pentru ca diavolul să nu ne poată însela. Lupta „Rugăciunii lui Iisus” este grea, pentru că diavolul porneste război împotriva noastră, atacându-ne după cresterea noastră duhovnicească, cu toate vicleniile sale.

### Treptele rugăciunii

Rugăciunea are mai multe trepte:

**1) - Rugăciunea orală** este cea dintâi treaptă a rugăciunii. Când ne rugăm cu limba, cu gura si cu buzele, suntem în treapta cea mai de jos a rugăciunii. Despre acest fel de rugăciune, Duhul Sfânt ne zice: „Cu glasul meu către Domnul am strigat (Psalm 141,1) si aduceți Domnului roada buzelor voastre” (Romani 10, 13; 8, 15). Dacă am fi multumiti să rămânem numai în această treaptă a rugăciunii, atunci avem pomenirea lui

Dumnezeu numai în gura și pe limba noastră, iar cu mintea și cu inima ne aflăm departe de El (Isaia 29, 13). Totuși, și acest fel de rugăciune este necesar, pentru că astfel începem a ne învăța să ne rugăm. Acest fel de rugăciune, pe care Sfinții Părinți o numesc „*plugăria sufletului*”, este slavoslovie și rugăciune către Dumnezeu, care se face prin cântarea de psalmi de tropare, de canoane sau alte rugăciuni care se află în Ceaslov, Acatistier și alte cărți de slujbă.

Sufletul omenesc are două părți predominante – *mintea și inima*. Mintea izvorăște permanent gânduri (Creierul uman este unealta rațiunii), iar inima este unealta sentimentelor și a simțirilor.

**2)** - A doua treaptă a rugăciunii este **Rugăciunea mintii**. În această treaptă a rugăciunii spunem rugăciunea cu mintea și întreaga noastră atenție este concentrată la cuvintele rugăciunii, dar în minte. Când mintea obosește, o lăsăm să se odihnească și începem din nou să rostim rugăciunea cu buzele. După ce mintea s-a odihnit, reîncepem rugăciunea, concentrându-ne din nou toată atenția în lăuntrul mintii. Sfântul Nil ne sfătuiește: „*Aminteste-ți întotdeauna de Dumnezeu și mintea îți va deveni Rai*”.

**3)** - A treia treaptă a rugăciunii este **Rugăciunea inimii**. În această treaptă a rugăciunii, „Rugăciunea lui Iisus” coboară în inimă, mintea și inima fiind acum unite. Atenția este acum adunată în inimă și este cufundată din nou în cuvintele „Rugăciunii lui Iisus”, dar mai înainte de toate, în lăuntrul numelui lui Iisus, care are o adâncime nepercepută.

Rugăciunea pe care o zicem cu gura și o înțelegem cu mintea și o simțim cu inima, devine sferică (ciclică) în mișcarea sufletului nostru. Aceasta este rugăciunea inimii.

**4)** - A patra treaptă a rugăciunii este **Rugăciunea de sine mișcătoare**. Când se întărește în inimă, rugăciunea „*Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu miluiește-mă pe mine păcătosul*”, de la o vreme inima se roagă fără a mai zice cuvintele rugăciunii. În timp ce atletul rugăciunii mănâncă, lucrează, vorbește sau doarme, inima se roagă. Este ceea ce se spune în *Cântarea Cântărilor* (15, 2) „*Eu dorm, dar inima-mi veghează*”.

Cel aflat în această treaptă a rugăciunii ajunge la ceea ce spune Sfântul Apostol Pavel: „*Neîncetat vă rugați*” (Tesaloniceni 5, 17) *Crestinul care a ajuns la rugăciunea de sine mișcătoare, oriunde ar fi și orice ar face, inima lui se roagă neîncetat*. Rugăciunea, când ajunge să fie de sine mișcătoare, toată viața omului este o rugăciune.

Când vorbește cu oamenii, are în taină o altă gură de foc a Duhului Sfânt din inima lui. Cu această gură el vorbește cu Dumnezeu. Aceasta este gura Duhului Sfânt, după cum o numește Sfântul Vasile cel Mare. Un astfel de om, care a ajuns la rugăciunea de sine mișcătoare, orice ar face

el, inima lui se roagă. Pentru că Duhul Sfânt, când se va sălăslui în om, nu încetează din rugăciune: „*Însusi Duhul se roagă pentru noi, cu suspine negrăite*” (Romani 7, 28).

Petrecerea celor curati este rugăciunea neîncetată, fiindcă gândurile lor, întotdeauna sunt miscări dumnezeiesti.

**5) -** A cincea treaptă a rugăciunii este **Rugăciunea cea văzătoare**. Cel care are această rugăciune ajunge să fie înalt văzător de Dumnezeu. Cu mintea lui, el poate să vadă gândurile oamenilor, duhurile rele și îngerii.

**6) -** A șasea treaptă a rugăciunii este **Rugăciunea în extaz sau în uimire**. În timpul acestei rugăciuni, omul se răpește cu mintea la Cer. Fata lui se face ca soarele și mâinile lui și degetele lui ca făcliile de foc și nu se mai află pe pământ cu mintea, ci în Cer.

**7) -** A șaptea treaptă a rugăciunii este **Rugăciunea cea duhovnicească**. Dumnezeiestii Părinti numesc această rugăciune *vedere duhovnicească și împărăție a cerului*.

Rugăciunea duhovnicească este mai presus de hotarele rugăciunii Ea este o fire cu Dumnezeu. Despre această rugăciune spune Sfântul Apostol Pavel: „*Stiu un om oarecare care acum paisprezece ani s-a răpit până la al treilea Cer și a auzit cuvinte care nu este cu putință omului a le grăi. În trup sau în afară de trup, nu stiu. Dumnezeu stie*”. În această treaptă a rugăciunii, mintea omului nu mai lucrează după a sa putere, ci este luată de puterea Duhului Sfânt și dusă în slăvile ceresti și nu mai poate cugeta ce vrea ea. Atunci mintea omului este dusă la descoperiri mari în Cer sau în Iad, unde vrea Duhul Sfânt să o ducă. Astfel, omul ajunge la mari descoperiri dumnezeiesti. Și când revine iar la starea lui cea dintâi, nu mai știe dacă a fost în trup sau în afară de trup, ca Sfântul Apostol Pavel. Aceasta este cea mai înaltă rugăciune, despre care spune dumnezeiescul Părinte Isaac Sirul că de abia se învrednicește unul din neam în neam.

Un rugător desăvârșit trece prin toate aceste trepte de rugăciune, cu darul lui Dumnezeu. Dar a urca omul singur pe aceste trepte, nu este în puterea lui. A omului este numai vointa. Să voiască să se roage lui Dumnezeu cum poate, iar a se învrednici de o înaltă lucrare dumnezeiască depinde de darul lui Dumnezeu (Ne vorbește părintele Cleopa, vol.I. 1995).

## **Roadele „Rugăciunii lui Iisus”**

Sfintii Părinti spun că: „*Rugăciunea lui Iisus este pâinea ce sprijină pe nevoitor, apoi devine untdelemnul care îndulcește inima, iar în final ea se face vinul ce îmbată pe ascet, adică îl duce la extaz și unire cu Dumnezeu*”.



*Primul rod* pe care Hristos îl dă ascetului, prin rugăciune, este constientizarea stării lui păcătoase (*luarea aminte*). El încetează să mai creadă că este bun și se consideră „*urâciunea pustirii care stă în locul cel sfânt*” (Matei 24, 15). Cuvântul lui Dumnezeu este Cuvântul ascuțit al Duhului Sfânt care pătrunde până în adâncurile sufletului, asemenea bisturiului unui chirurg, care pătrunde până la os. Ascetul descoperă atâta necurăție în sufletul său, încât îl simte duhnind. Deci, orice a fost ascuns și necunoscut pentru ascetul rugăciunii, acum îi este descoperit prin „*Rugăciunea lui Iisus*”. Ca urmare a acestui fapt, el se consideră mai prejos decât toți oamenii și văzând că iadul este locuința sa vesnică, începe să plângă duhovnicește, pentru moartea lui spirituală. Astfel, atletul „*Rugăciunii lui Iisus*” nu vede păcatele celorlalți oameni, ci numai moartea sa sufletească. Ochii lui devin fântâni de lacrimi duhovnicești care se revarsă din cănta inimii. El plânge ca un condamnat la moartea cea vesnică și în același timp strigă: *Miluieste-mă Dumnezeuule, după mare mila Ta! Miluieste-mă Dumnezeuule, după mare mila Ta! Miluieste-mă Dumnezeuule, după mare mila Ta!* – Cu aceste lacrimi duhovnicești începe curăția minții și a sufletului. Precum apa de ploaie limpezeste și curăță pământul de mizerie, la fel și lacrimile duhovnicești limpezesc și albesc sufletul de păcate. Pentru că lacrimile de căntă sunt al doilea Botez.

Cel care se nevoiește în rugăciune, simte mângâierea dumnezeiască, simte prezenta lui Hristos, care îi împărtășește dulceata liniștii, pacea netulburată, smerenia adâncă și dragostea dumnezeiască, nesfârșită pentru toți. Mângâierea prezentei dumnezeiești nu poate fi comparată cu nimic omenesc. Cel care pătimește multe dureri, boli, necazuri și își pune nădejdea în Dumnezeu, simte cel mai mult mângâierea dumnezeiască. Din acest motiv, unii pustnici evită cu insistență mângâierea oamenilor, pentru a putea simți dulceata covârșitoare și bucuria vesnică a mângâierii Dumnezeiești, lucru care este de neînțeles de către cei lumesti.

Omul duhovnicesc primește har și în suferințele pe care i le produc ceilalți oameni. El se ridică spre cerul azuriu și plin de slavă al vieții duhovnicești, unde răutățile lumesti nu-l mai pot atinge. El nu mai este afectat de defăimare, nedreptăți, dispreț, învinuire, ci doar de căderea duhovnicească a vreunui frate.

*Al doilea rod* al rugăciunii inimii este *smerenia*. După învățătura Sfinților Părinți, lucrători ai rugăciunii inimii, luarea aminte și smerenia sunt cele dintâi roade ale rugăciunii. Acestea se obțin prin practicarea stăruitoare a oricărui fel de rugăciune, dar îndeosebi prin practicarea „*Rugăciunii lui Iisus*”, a cărei lucrare se află mai presus decât cântarea de psalmi și decât celelalte rugăciuni vorbite.

*Al treilea rod* al rugăciunii inimii, care se năște – la rândul său – din luarea aminte și smerenie, este *umilinta*. Iar, aceste trei roade ale

rugăciunii – adică: *luarea aminte, smerenia si umilinta*, precum si adevărata rugăciune, sunt daruri ale lui Dumnezeu (Sbornic 1, p.193).

*Al patrulea rod al acestei rugăciuni este adunarea gândurilor.*

*Al cincilea rod este evlavia.*

*Al saselea rod este frica de Dumnezeu.*

*Al saptelea rod – pomenirea mortii.*

*Al optulea rod este linistirea gândurilor.*

*Al nouălea rod este căldura harică a inimii.*

*Al zecelea rod este concentrarea atentiei în inimă.*

*Al unsprezecelea rod este privirea din ce în ce mai atentă asupra păcătoseniei noastre, din care pricină sporeste în noi umilinta si se preface în plâns duhovnicesc.*

*Al doisprezecelea rod este simtirea prezentei lui Dumnezeu, a mortii, a Judecătii de Apoi si cugetarea la muncile iadului – miezul evlaviei crestine ortodoxe.*

*Al treisprezecelea rod al „Rugăciunii lui Iisus” este dezlipirea noastră de la lucrările frumoase ale lumii acesteia si rămânerea ei în inimă. Prin această obisnuintă a mintii, de a rămâne în inimă, ea fuge si urăste dulcetile simtite ale organelor si simturilor. Acest lucru îl adevereste Sfântul Diadoh al Foticeii, zicând: „Cel ce intră de-a pururi în inima sa, se întristează de toate cele frumoase ale vietii”. Căci cu duhul umblând, nu mai poate sti de poftele trupului. De asemenea, se dezlipeste de rătăcirea nălucirilor, de năvălirile gândurilor rele si urâte care se lucrează prin imaginatie*

Deci, mintea – coborându-si cu liniste lucrarea sa, lipsită de relele arătate mai înainte si tinzând să se unească cu *cuvântul cel înăuntru asezat al inimii* – se dezbracă astfel de tot idolul si chipul grosolan al imaginatiei, din pricina strâmtorării locului inimii, după cum sarpele se dezbracă de pielea sa.

Crestinul care își va obisnui mintea să rămână în inimă, va dori totdeauna să-si încuie usa chillei sale si să se linistească, să-si încuie usa gurii si să tacă si să-si încuie usa lăuntrică a cuvântului celui înăuntru asezat, spre a nu mai lăsa duhurile viclene să vorbească într-însul răutățile si vicleniile voite de ele, prin care omul se face necurat în fata lui Dumnezeu, Cel ce încearcă inimile si rărunchii. Pentru aceasta, ne sfătuiește Sfântul Ioan Scărarul: „*încuie usa chillei pentru trup, usa gurii pentru vorbirea cu oamenii si usa dinăuntru pentru duhuri*”.

*Al patrusprezecelea rod* ce se naste din practicarea „Rugăciunii lui Iisus”, constă în aceea că mintea, afundându-se în inimă si văzând acolo, cu ochiul său gânditor, chipul urât si grozav, si înfățisarea urâtă cu care s-a îmbrăcat prin necuviincioasele privelisti, prin urâtele auziri si prin purtarea după voia simturilor si a lumii de care mai înainte s-a lăsat prinsă – după

cum arată Sfântul Grigorie al Tesalonicului, ea începe să câştige smerenie, plâns și lacrimi. Și cum să nu se smerească ticăloasa, văzând locul inimii sale întinat și înnegrit de un întuneric gros, ce i s-a pricinuit de păcatele făcute cu gândul, cu cuvântul și cu fapta.

Cuviosul Marcu zice, de asemenea: „*Cel cuprins de gânduri oare cum va vedea păcatul? Celui cuprins de gânduri i se acoperă ca și cu o negură sufletul*”. Iar acest întuneric își are începutul din înțelegere rea și fapte rele. „*Cum să nu plângă și să nu se întristeze ticăloasa, văzând partea sa cuvântătoare plină de atâtea gânduri trufase, de atâtea poftă necuvântătoare, de atâtea gânduri hulitoare și drăcești? Cum să nu plângă ticăloasa, văzând partea sa poftitoare robită de atâtea gânduri urâte și poftă necuviincioase, iar partea mândioasă cuprinsă de atâtea gânduri viclene, urâte și poftă necuviincioase, văzându-si inima orbită de nesimțire, pietroasă și rănită de atâtea răutăți?*”. Căci, inima vede că omul său dinăuntru nu este biserică a lui Dumnezeu și a harului Său, ci pesteră de tâlhari și prăvălie de păcate și de draci. Pentru acesta, prin smerenie, plâns și lacrimi, milostiv îl face pe Dumnezeu – care o usurează de patimi și o izbăvește de năpădirile gândurilor drăcești.

*Al cincisprezecelea rod* ce se naste și crește din „Rugăciunea lui Iisus”, constă în faptul că prin întoarcerea minții în inimă și zăbovirea ei în inimă, prin privire gânditoare, străjuire, păzire și rugăciune, partea lăuntrică a omului se face ca o oglindă curată, după cum ne învață Sfântul Calist – în care *mintea vede foarte clar aplecările rele ale inimii sale*, bântuieii și pândirile duhurilor necurate. Pe scurt, mintea începe să-si vadă toate greseliile sale, până la cele mai mici, fapt pentru care cheamă cu mare durere pe Iisus spre ajutorul său, își cere iertare, se pocăiește, se întristează, cade la Domnul și adaugă plâns peste plâns, smerenie peste smerenie și face cât poate ca să se îndrepte și să nu mai păcătuiască. De aceea spune Sfântul Ioan Scărarul: „*Rugăciunea ta îți va arăta asezarea pe care o ai*”. Căci rugăciunea, fiind oglinda monahului celui cuvântător de Dumnezeu, îi dă în vileag asezarea lăuntrică (Cuv.28).

*Al șaisprezecelea rod* care se naste ca urmare a întoarcerii minții către inimă, este *curățirea firii de către Dumnezeu, prin lucrarea cea mai presus de fire a harului Duhului Sfânt*. După cum Dumnezeuistii Părinți au aflat unele chipuri și mesuguri firești spre a curăța firea omenească de patimile cele afară de fire ce au intrat într-însa, cum ar fi: postul, privegherea, culcarea pe jos, plecarea genunchilor, închinăciunile, înfrânarea și celelalte nevointe și pătimiri ale trupului, în același chip ei au aflat și această cale a întoarcerii minții către inimă, pentru a se curăța deplin și cât mai repede, atât mintea cât și inima.

Mintea și inima sunt cele două părți domnitoare ale ființei omenești, cele mai fine și mai ușor de abătut către rău și, totodată, sunt cele care

miscă spre păcat si pe toate celelalte părți si mădulare mai grosolane si mai greu de abătut ale trupului. Căci, mai întâi se miscă spre păcat părțile mai fine si apoi cele mai mari si mai grosolane. De aceea, curățindu-se cele dintâi, se curată întreaga fire omenească de patimi, făcându-se astfel mai lesnicioasă să primească harul si lucrarea lui Dumnezeu, cea mai presus de fire. Calea aceasta curată firea mai repede decât oricare, deoarece are ca lucrare si îndeletnicire porunca cea mai mare, sobornicească, si mai cuprinzătoare decât toate celelalte, aceea de a iubi omul pe Dumnezeu din tot sufletul său, din toată inima sa, din toată virtutea sa si din tot cugetul său. Mai ales pentru împlinirea acestei porunci, dar si pentru celelalte, i se dă omului darul cel mai presus de fire al lui Dumnezeu.

*Al saptesprezecelea rod* al rugăciunii gânditoare a inimii, constă în aceea că – atunci când mintea se va obisnui să intre în inimă si să vorbească împreună cu cuvântul cel asezat înăuntru, spre a afla voia lui Dumnezeu si să se privească pe sine si toate puterile sale - ea *se umple de bucurie si veselie duhovnicească*.

Prin această rugăciune de gând a inimii, omul poate să-si păzească mintea si inima, dar nu desăvârșit curate si nepătimate. Acest lucru nu numai în lume este anevoie, ba chiar si în pustie si în liniste, pentru lenevirea noastră si căderea neamului omenesc, însă, după cum spune Sfântul Ioan Scărarul, le poate păzi mai puțin pătimate si, pe cât este cu putință, curate. Dumnezeu a dat omului porunca să-si păzească inima de patimi si de gândurile rele, zicând: „*ia aminte de sine, să nu se facă gând ascuns în inima ta si nelegiuire*” (Deuteromon 15, 9). Iar Solomon a zis: „*Cu toată străjuirea păzește-ți inima, că dintru aceasta sunt iesirile vietii*” (Proverbe 4, 23).

*Al optsprezecelea si cel mai mare rod* al rugăciunii inimii este *câștigarea dragostei de Dumnezeu*, care este maica tuturor virtutilor, ea cuprinzând toate faptele bune, deoarece în dragostea de Dumnezeu se cuprinde si dragostea față de aproapele, după mărturia Sfântului Apostol Ioan (1Ioan 4, 20-21). În aceste două porunci, adică în iubirea de Dumnezeu si de aproapele, se cuprinde toată Legea si Proorocii (Matei 22, 40). În chip asemănător, marele Apostol Pavel, a arătat că *dragostea este plinirea Legii* (Romani 13, 8-10).

Unitatea naturii a fost distrusă imediat după căderea protopărinților nostri Adam si Eva. Iar restaurarea unității umane a fost împlinită „*în Hristos*”. El si-a întins palmele si a unit ceea ce era despărțit si asa a dat putere fiecăruia dintre noi, după ce ne-am unit cu El, să trăim unitatea naturii umane. Prin „*Rugăciunea lui Iisus*”, nevoitorul dobândește *dragostea dumnezeiască* si prin această dragoste sfântă este unit cu Hristos. Este firesc pentru el, ca să iubească tot ceea ce iubeste Dumnezeu si să

dorească ceea ce dorește Dumnezeu. Iar Dumnezeu dorește ca toți oamenii să se mântuiască și la cunostinta adevărului să vină (1 Tim.2, 43).

Acestea, și multe altele, sunt roadele rugăciunii celui ce se face gânditor, prin întoarcerea minții în inimă. Deci, fericit și de trei ori fericit este acel suflet care este lucrător tainic al acestei sfinte rugăciuni. Unul ca acesta cu adevărat se roagă în ascuns, în camera inimii sale, și vorbește neîncetat cu Mirele – Cuvântul lui Dumnezeu. Acesta va lua plată de la Tatăl nostru cel ceresc, care vede rugăciunea lui făcută în ascuns și îl va răsplăti la arătare, în ziua cea mare a Judecării de Apoi, când se vor arăta cele ascunse ale oamenilor (bune și rele).

## **Rugăciunea orală și viața lucrătoare**

Primul fel de rugăciune este rugăciunea cea mai de jos, adică rugăciunea vorbită sau rugăciunea gurii. Deși este cea mai slabă rugăciune, ea are temeiuri în Sfânta Scriptură: „*Cu glasul meu către Domnul am strigat*” (Psalm 141, 1) „*Si L-am înălțat pe El cu limba mea*”, „*Aduceți Domnului roada buzelor voastre*” (Romani 10, 13; Galateni 4, 6).

Rugăciunea gurii este începutul rugăciunii. După cum nici un lucru nu este fără de început, afară de Dumnezeu, tot astfel și rugăciunea are un început. Pentru cei care sunt la începutul rugăciunii, Sfintii Părinți le rânduiesc acestora, ca împreună cu lucrarea poruncilor lui Hristos, să ia parte la cântarea îndelungată a psalmilor, a canoanelor și a troparelor, statornicite de Duhul Sfânt spre slavosloviea lui Dumnezeu în Biserică și ca rugăciuni personale.

Această rugăciune orală ne este lăsată de Sfintii Părinți numai pentru un timp, ca apoi, treptat, să trecem la treapta lucrării rugăciunii minții, iar nu să petrecem în rugăciunea cântată până la sfârșit. Sfântul Grigorie Sinaitul zice: „*Ce este mai copilăros decât faptul că rostim cu gura rugăciuni, ne lăsăm ademeniți de o părere plină de bucurie, gândind despre noi că facem ceva mare, măgulindu-ne numai pentru cantitate și hrănind prin aceasta pe fariseul nostru cel dinăuntru*”. Sfântul Grigorie zice că: „*Dacă ne este îngăduit să cântăm cu glasul, apoi pentru lenevirea și necunoașterea noastră s-a făcut aceasta, cu scopul ca noi să începem și să ne ridicăm până la adevărata rugăciune*” (Sbornicul 2, 186).

Însă, numai această cântare cu gura și cu glasul din afară, nu poate elibera pe om de patimile cele dinăuntru, după cum spune un avva din Pateric: „*dacă lucrarea dinăuntru, după Dumnezeu, nu-i va ajuta omului, atunci în zadar se osteneste în cele dinafară*”. Acest lucru îl arată și Sfântul

Isihie Sinaitul, zicând: „*Dacă omul nu face voia lui Dumnezeu si legea Lui înlăuntrul inimii sale, atunci nici în afară nu le va împlini cu usurință*” (Filocalia, vol.4, p.85).

Sfântul Grigorie Sinaitul îi sfătuieste, pe cei care nu au sporit în rugăciunea tainică a inimii, următoarele: „*Unii ca acestia trebuie să citească multe rugăciuni, petrecând neîncetat în multe si felurite rugăciuni. Chiar si peste măsură, până când de la astfel de nevoită a rugăciunii, plină de durere, se va încălzi inima lor si va începe în ea lucrarea rugăciunii gânditoare cu mintea*”. Iar cine va gusta, în sfârșit, din acest har, trebuie să facă rugăciunea vorbită cu măsură si să petreacă mai mult în rugăciunea mintii din inimă, după cum ne-au poruncit Sfintii Părinti. Iar Sfântul Grigorie Sinaitul zice: „*Noaptea sau ziua de te va învrednici Domnul si vei simți în tine o rugăciune curată si nerisipită, lasă toate privilegiile tale si sânguieste-te din toată puterea să te lipesti de Domnul Dumnezeuul tău, cu rugăciunea din inimă, si El îți va da Lumina în inimă cu lucrarea duhovnicească*”.

Iar în caz de slăbire sau de rătăcire, trebuie să se apuce din nou să rostească rugăciuni multe cu gura si să citească mult din scrierile Sfinților Părinti. Si să facă aceasta până când se va încălzi iar în rugăciunea lăuntrică.

Iar Sfântul Diadoh al Foticeii ne învată: „*Când sufletul este plin de rodurile sale firesti, își face cu glas mare si cântarea de psalmi si vrea a se ruga mai mult cu gura, dar când se află sub lucrarea Duhului Sfânt, cântă si se roagă întru toată destinderea si dulceata numai cu inima*” (Filocalia vol.1, p.367). Iar, când suntem apăsați de multă tristete, trebuie să facem rugăciuni si cu glasul puțin mai mare, lovind sufletul cu sunete în nădejdea bucuriei, până când norul greu se va împrăstia de valurile melodiei (Filocalia, vol.1, p.373).

Este adevărat si faptul că orice lucrare va face omul spre slava lui Dumnezeu, aceasta este si are putere de laudă lui Dumnezeu. „*Chiar si un singur gând despre Dumnezeu, răsărit si întărit în mintea noastră, vine totdeauna de la Dumnezeu în sufletele noastre*”. Apoi zice: „*Cel cu grijă sfântă poate, după cum spune Sfântul Apostol Pavel, să le facă toate spre slava lui Dumnezeu, fiindcă fiecare lucru, fiecare cuvânt si fiecare miscare a mintii are putere de laudă. De aceea, dreptul de mănâncă sau bea, sau altceva de va face, toate acestea le face spre Slava lui Dumnezeu*”. Zice Marele Vasile, în tâlcuirea psalmului 118, la versetul: „*Gura mea am deschis si am tras duh*” (v.131) că aici este vorba despre gura omului lăuntric, prin care creștinul primește cuvântul lui Dumnezeu, cel de viață făcător, ca pe o pâine ce se pogoară din Cer:

Sfântul Isaac Sirul, vorbind despre această rugăciune, zice: „*Sfintii Părinti aveau obiceiul ca toate miscarile cele bune si lucrările duhovnicesti*

să le săvârșească cu rugăciune. Si mai zice: „Este cu cuviință să cunoaștem cum că toată grija minții pentru cele bune întru Dumnezeu si toată cugetarea celor duhovnicești, se consideră ca rugăciune si înăluntru acesteia se cuprinde, ori de ai zice de vorbiri, de citiri, ori de glasuri ale gurii spre slavoslovie lui Dumnezeu, ori grija cea cu mâhnire întru Domnul, ori închinăciunile trupului, ori cântarea de psalmi, ori stihuri, ori altele din celelalte prin care se face învățătura rugăciunii celei curate”.

Asadar, din Scrierile Sfintilor Părinti vedem că este si o rugăciune prin fapte sau prin activitate, când omul se află lucrând fie cu mintea, fie cu gura, fie cu trupul, orice faptă bună spre slava si plăcerea lui Dumnezeu. Toate aceste fapte bune se consideră mai mult rugăciune dinafară si mai puțin dinăuntru, prin care omul slăveste cu mintea si cu inima pe Dumnezeu si cu care, cei mai râvnitori si iubitori de Dumnezeu, se silesce spre a ajunge la o unire si mai profundă cu El. Sfântul Serafim de Sarov, arătând că în lucrarea faptelor bune din afară, întră si rugăciunea vorbită, zice astfel: „Calea **vietii celei lucrătoare** o alcătuieste postul, înfrânarea, privegherea, îngenuncherile, rugăciunea gurii si celelalte nevointe trupesti. Acestea alcătuiesc calea cea strâmtă si cu scârbe care, după cuvântul lui Dumnezeu, duc pe om la viata cea vesnică” (Matei 7, 14) Apoi, arătând că de la această viață lucrătoare din afară, a faptelor bune si a rugăciunii cea mai de jos, omul păseste pe treapta vietii contemplative si înalte, zice: „Fiecare om care dorește să înceapă să petreacă viață duhovnicească, trebuie să înceapă de la viata cea lucrătoare si pe urmă să ajungă la cea contemplativă cu mintea” (Sbornicul 2, p.179).

Deci, viata lucrătoare ne ajută să ne curățim de patimile cele păcătoase si să ne ridicăm la treapta desăvârșirii celei lucrătoare, iar prin aceasta ne croieste drum spre viata contemplativă cu mintea. Acest lucru îl adeverește dumnezeiescul Părinte Grigorie Teologul, zicând: „De contemplare se pot apropia, fără primejdii, numai cei desăvârșiti în urma încercărilor”.

Sfântul Ignatie Briancianinov, arătând cum trebuie evitată înșelarea de la diavoli, de către lucrătorii rugăciunii minții si a inimii zice: „Rugăciunea făcută cu gura, oricine ar face-o nu va cădea în înșelarea vrăjmasului. De aceea, mai întâi de toate, trebuie să ne tinem tare de rugăciunea făcută cu gura, iar mai pe urmă de cea a minții, făcută cu smerenie”. Rugăciunea orală este utilă si când mintea noastră este risipită si tulburată de gânduri, în timpul activităților zilnice sau când ne sculăm din somn cu mintea risipită. Atunci să cântăm Doxologia, tropare si alte rugăciuni către Dumnezeu si Preacurata Sa Maică si către Sfinti. Vom observa atunci că mintea noastră începe să se adune si ne putem concentra mai ușor la rugăciune. Rugăciunile care străbat ca fulgerul spre Cer, sunt **rugăciunile scurte**, stihuri din psalmi, din Acatiste si Prochimene:

- „Iisuse Fiul lui Dumnezeu, miluieste-mă !”
- „Bucură-te Mireasă, pururea Fecioară !”
- „Bucură-te, bucuria noastră, acoperă-ne pe noi de tot răul, cu cinstitul tău acoperământ !”

Când nu avem timp să citim canonul de rugăciune, să spunem de multe ori: *Bucură-te Mireasă, Pururea Fecioară! Iisuse, Fiul lui Dumnezeu, miluieste-mă!* De asemenea, să ne rugăm și către ceilalți sfinți la care avem evlavie (*Bucură-te Sfinte Ioane, Înaintemergătorule!, etc*).

De câte ori ne rugăm cu credință și smerenie: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, pentru rugăciunile Preasfintei Născătoare de Dumnezeu și ale tuturor sfinților Tăi, miluieste-ne pe noi!” Dumnezeu ne miluieste și ne întărește cu darul Său. Pentru că după cum spune Mântuitorul nostru Iisus Hristos: „Si care tată dintre voi, dacă îi va cere fiul pâine, oare îi va da piatră ?” (Luca 1, 11). Cei ce cer și se roagă cu „Rugăciunea lui Iisus”, slăbesc puterea diavolilor și cutremură întreg iadul.

Dar a rămâne la această rânduală de rugăciune, care se face numai cu gura, cu limba și cu buzele și a nu ne sili să învățăm să ne rugăm cu mintea și cu inima, este o mare greșală și o mare pagubă duhovnicească pentru sufletele noastre și, totodată, o abatere de la lucrarea dreaptă a rugăciunii.

După o perioadă de timp, în care vom crește duhovnicește, vom înainta pe celelalte trepte ale rugăciunii. Iar când rugăciunea se va pogorî înlăuntrul inimii noastre, atunci cu ușurință vom împlini poruncile lui Dumnezeu.

## **Rugăciunea minții și viața contemplativă**

### **Mintea închisă în cuvintele rugăciunii (mintea surdă, mută și oarbă)**

Numele omenesc al Domnului nostru Iisus Hristos a primit de la Dumnezeirea Sa o putere nemărginită și întru totul sfântă de a ne mântui pe noi. Acestui Preasfânt nume, „Iisus”, i se pleacă tot genunchiul, al celor cerești și al celor pământești și al celor de dedesubt. Cu alte cuvinte, al îngerilor, al oamenilor și al diavolilor (Filipeni 2, 7-11).

Crestinul poate trece de la rugăciunea orală la rugăciunea minții, de la sine, firesc, cu condiția ca rugăciunea să fie făcută cu luare aminte.

Cele mai importante elemente ale rugăciunii minții sunt:



- 1) - *Luarea aminte la cuvintele rugăciunii ;*
- 2) - *Închiderea mintii la cuvintele rugăciunii ;*
- 3) - *Să se rostească cuvintele rugăciunii fără nici o grabă si cu zdrobirea duhului, cu pocăință ;*
- 4) - *Repetarea cât mai des a rugăciunii.*

Înainte de a începe să ne rugăm, trebuie să ne smerim mintea noastră mândră si să ne încălzim inima, gândindu-ne la multimea darurilor primite de la Dumnezeu si la multimea fărădelegilor noastre, la ceasul Înfricosatei Judecări, când vom da seamă de toate păcatele făcute cu gândul, cu cuvântul si cu fapta. Să ne gândim la a treia zi după moartea trupului, când sufletul nostru va trece prin vămile vorbirii desarte, minciunii, vorbirii de rău, lăcomiei, trufiei, mâniei, zavistiei, vicleniei, mândriei, vorbirii necuviincioase, nesupunerii, cămătăriei, iubirii de bani, betiei, pomenirii răului, vrăjitoriei, avortului, furtului, zgârceniei, desfrânării si preadesfrânării. Diavolii de la fiecare vamă vor arăta sufletului toate păcatele făcute cu gândul, cu cuvântul, cu fapta, etc.

Înainte de a începe lucrarea sfântă a „Rugăciunii lui Iisus”, să ne amintim că în timp ce ne rugăm sunt cerute de la noi: dorință fierbinte, perseverență în nădejde, mult zel si răbdare imensă, combinate cu credință în Dragostea lui Dumnezeu.

Începem cu: *Slavă Tie Dumnezeule nostru, Slavă Tie. Pentru rugăciunile Preasfintei Născătoare de Dumnezeu si ale tuturor sfinților Tăi, Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieste-ne pe noi. Apoi spunem: „Împărate Ceresc... Prea Sfântă Treime... Tatăl nostru, Psalmul 50 cu umilintă, cu pocăință si părere de rău, urmat imediat de Crez”.*

După aceasta, ne străduim să ne concentrăm mintea cu ajutorul tăcerii si a linistii. Apoi, ne încălzim inima cu diferite gânduri lipsite de imaginație.

Iar după ce s-a încălzit inima si poate am vărsat lacrimi, începem să spunem „Rugăciunea lui Iisus”. Adunându-ne mintea risipită, să spunem în gând „Rugăciunea lui Iisus”, pe respirație, astfel:

- inspirând aerul să spunem – „*Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu*”, iar mintea noastră să urmărească aerul, până ajunge în inimă (când ne obisnuim cu rugăciunea putem renunța la urmărirea aerului);

- expirând aerul să spunem – „*miluieste-mă pe mine, păcătosul*”. Rostim cuvintele rugăciunii încet si nu permitem mintii să rătăcească. Cuvintele rugăciunii trebuie să vină unul după altul, fără intervenția altor gânduri si întâmplări.

- după ultimele cuvinte ale rugăciunii, „*miluieste-mă pe mine păcătosul!*” începem imediat din nou: „*Doamne Iisuse Hristoase...*”, astfel încât să formăm un zid care să împiedice pătrunderea diavolului.

Trebuie să fim foarte atenți, pentru că diavolul va căuta să spargă unitatea rugăciunii și să pătrundă în minte prin gânduri și în inimă prin pofte și mânie. Diavolul va căuta să facă o mică spărtură în sufletul nostru, pentru a putea arunca un gând care să facă zadarnică toată această sfântă lucrare a rugăciunii. Nu trebuie să-l lăsa să intre.

Putem începe a spune „Rugăciunea lui Iisus” cu voce tare, astfel încât să o audă și urechile noastre, pentru că aceasta ajută mintea să se concentreze și mai mult.

Dacă mintea obosește când spune în întregime toată „Rugăciunea lui Iisus”, o putem scurta astfel: „*Doamne Iisuse Hristoase, miluieste-mă*” sau: „*Doamne Iisuse*” sau „*Iisuse, miluieste-mă*”.

Pe măsură ce creștinul progresează în lucrarea „Rugăciunii lui Iisus”, el poate reduce cuvintele, insistând numai pe cuvântul Iisus, pe care-l rosteste repetat: *Iisuse ! Iisuse ! Iisuse al meu !* Darul Duhului Sfânt se va pogori peste el, umplându-l de dulceață și lacrimi duhovnicești. Creștinul trebuie să păstreze această dulceață duhovnicească și să spună rugăciunea, chiar dacă timpul obisnuit consacrat rugăciunii s-a terminat..

Pentru a ne încălzi inima în timp ce ne rugăm, să ne gândim la păcătosenia noastră. Sfinții Părinți recomandă să adăugăm cuvintele „*miluieste-mă pe mine, păcătosul*”, cuvântul „*păcătos*” trebuind spus mai apăsător, pentru a-l simți mai bine. Trebuie să mărim și să păstrăm această căldură a inimii și să ne folosim de acest mare dar Dumnezeuiesc. **Căldura inimii va ajuta mintea să fie fixată pe cuvintele „Rugăciunii lui Iisus”, să coboare în inimă și să rămână acolo.**

Dacă cineva vrea să petreacă cât mai mult în rugăciune, trebuie să urmeze sfaturile Sfinților Părinți. El trebuie să se roage o oră, să citească cărți sfinte o oră și să muncească fizic o oră. De asemenea, trebuie să rostească „Rugăciunea lui Iisus” și atunci când muncește cu mâinile.

Mai mult, **poziția** potrivită a corpului ajută și ea pe cel ce se roagă. Sfinții Părinți recomandă ca atunci când ne rugăm timp mai îndelungat să stăm pe un scaunel, să închidem ochii sau să-i fixăm pe pieptul nostru, acolo unde se află inima. Sfântul Grigorie Palama dă exemplu pe Sfântul Profet Ilie Tezvitianul, care s-a suit în vârful muntelui Carmel și s-a aplecat la pământ, până ce a atins genunchii cu fata sa și astfel s-a rugat. În scurt timp „*cerul s-a întunecat de nori și s-a pornit vijelie și ploaie mare*” (III Regi 18, 42-45). În acest fel putem să deschidem și noi Cerurile și Izvoarele Harului Dumnezeuiesc care va cobori în inimile noastre arse de păcate. Sfântul Grigorie Purtătorul de Dumnezeu ne învată: „*Nu-ti lăsa privirea să hoinărească, ci fixează-o pe piept. Și, în această poziție a corpului, adună-ti în inimă puterea minții, care este împrăștiată în afară*”. **Mintea noastră trebuie să fie acum surdă, mută și oarbă, la orice gând, fie el bun sau rău.**

De asemenea, si **locul** în care ne rugăm are o importanță deosebită, ca să nu fim deranjați din exterior. De asemenea, trebuie să se țină seama de  **timpul**  potrivit pentru rugăciune. După o zi de muncă, într-un mediu mai puțin credincios, mintea omenească este plină de dureri lumesti si diavolesti. Duhul Sfânt, prin gura Sfântului Prooroc David, spune că rugăciunea trebuie să o facem la miezul nopții, când mintea noastră este mai puțin tulburată. Din diferite motive, sunt zile si ore sterpe, care fac dificilă lucrarea rugăciunii. În acele momente lucrarea rugăciunii devine dificilă, obositoare si grea. Dar, dacă insistăm, Harul lui Dumnezeu ne va ajuta să regăsim rugăciunea si să mergem fără sovăială mai departe, spre îndumnezeirea noastră în har. Iată câteva căi care ne ajută să învingem aceste zile si ceasuri sterpe si obositoare:

- Mai întâi, nu trebuie să ne pierdem în nici un chip nădejdea ;
- Apoi, trebuie ca în acele clipe să ne rugăm mai ales cu gura.

Numai oamenii perseverenti si plini de har pot să țină cu usurință mintea pe cuvintele rugăciunii si astfel să se roage netulburati. Noi, cei slabi si plini de patimi, trebuie să facem mari eforturi si chiar să vărsăm „sânge” (asceză, muncă si suferință, binecuvântate). Când mintea noastră este netulburată si împrăștiată, trebuie să cerem ajutor de la Dumnezeu. Iar atunci când vârtejul gândurilor si al oboselii ne cuprinde, trebuie să strigăm si noi ca Sfântul Apostol Petru: „*Doamne, scapă-mă*” (Matei 14, 30), „*Iar Iisus întinzând îndată mâna, l-a apucat*” (Matei 14, 31). Adică, după o rugăciune arzătoare, cu ajutorul lui Dumnezeu, toate aceste imagini care vin să tulbure mintea, vor fi împrăstiate, consumate nevăzut în flăcările Duhului Sfânt, prin numele lui Iisus. Nu trebuie să deznădăjduim, ci trebuie să mergem mai departe, opunând rezistență. Iar rezistența noastră trebuie să fie la fel de puternică, precum atacurile vrăjmasilor nostri, diavolii.

Pentru ca să se elibereze creștinul de patimi si să le dezrădăcineze din inima lui, este nevoie să dobândească în inimă (unde izvorăsc patimile) rugăciunea minții. Dacă nu va locui rugăciunea minții în acel loc de unde izvorăsc patimile, acestea nu vor putea fi îndepărtate. Dacă neglijează rugăciunea stăruitoare a inimii, este pericol de a se ajunge la moartea sufletească.

Deci, după cum vrăjmasul nostru diavol, cel fără de milă, luptă împotriva noastră în multe chipuri, până în ceasul morții noastre trupești, la fel si noi trebuie să-i stăm împotriva cu numele lui Iisus, până la ultima noastră suflare.

## Călduri amăgitoare

Rugăciunea minții este însoțită, de multe ori, de anumite simțiri fizice, care sunt deosebite de la om la om. Dacă nu se cunosc aceste simțiri fizice, care se petrec înlăuntrul nostru, ușor se poate cădea în rătăcire. De aceea, Părintele Arhim. Sofian Boghiu ne spune că este nevoie de un duhovnic.

Amintim doar de căldurile ce vin în vremea rugăciunii, spre a le distinge: care vin *de la firea noastră*, care vin *de la diavoli* și care vin *de la Dumnezeu*. Cine cunoaște bine deosebirea acestor călduri, va ști cum să-și mânuiască atenția în vremea rugăciunii, de la un caz la altul și astfel va putea ușor să scape de înșelare. Sfântul Calist - Patriarhul Ierusalimului - spune că:

- Mai întâi vine o căldură de la rinichi, care ne încinge și care pare o rătăcire. Însă aceasta nu este o înșelare, ci o lucrare firească, născută din lucrarea voinței. Dar dacă cineva crede că această căldură este de la Har, acest lucru este cu adevărat o rătăcire. Căldura care vine de la rinichi, a pătruns în noi prin căderea strămosilor noștri și își are începutul și sfârșitul în rinichi, aducând sufletului asprime, răceală și tulburare. Oricare ar fi această căldură, creștinul nu trebuie să o primească.

- Apoi vine o căldură de la pânțe și dacă mintea o primește se pogoară în cugete de desfrânare. Acest fel de căldură este cu adevărat o lucrare diavolească.

- Iar dacă tot trupul se încălzește de la inimă, iar mintea rămâne curată și fără de patimă, atunci acest lucru este cu adevărat o lucrare a Harului.

- Iar dacă căldura este stârnită în noi de la diavoli, ea aprinde inima și mădularele trupului spre pofta desfrânării, robind mintea cu cugetele spurcate și momind-o spre desfrânare. Pe cât se ridică omul de la momelile diavolilor, pe atâta vede mai clar din cele ce îi dă Domnul.

Când ne rugăm, mintea noastră trebuie să stea **în partea de sus a inimii** și să privească în adâncul ei. Pentru că atunci când mintea stă în susul inimii și lucrează rugăciunea înlăuntrul ei, ea se aseamănă cu un Împărat care stă în înălțime și privește liber asupra tuturor cugetelor rele, care se află în inima sa și le sfarmă cu numele lui Iisus Hristos. Pe lângă aceasta, fiind departe de pânțe, poate scăpa mai ușor de aprinderea pătimasă a poftei, care se află în firea noastră prin căderea lui Adam.

Dacă începem rugăciunea cu luarea aminte **la jumătatea inimii**, atunci, din pricina împrăștiării căldurii din inimă sau din neputința minții și a răspândirii vederii, sau din pricina lucrării dese a rugăciunii, sau din cauza războiului diavolesc, mintea singură, de la sine, cade spre pânțe și se

amestecă cu căldura poftelor, din pricina apropierei de ea, desi nu ar vrea acest lucru.

Altii încep să facă rugăciunea cu mintea în josul inimii, lângă pânțele, si simt căldura desfrânării.

Altii, luându-se după învățături orientale se concentrează în mijlocul pântecului (buric); cei ce îndrăznesc să facă de acolo rugăciunea cu mintea, să stie că există marele pericol să se umple de putoarea desfrânării.

Deci *locul inimii* unde trebuie să ne concentrăm cu mintea pentru a ne ruga se află haric, prin căldura duhovnicească pe care o simte mintea izvorând din inimă. Iar din punct de vedere trupesc *locul inimii* se găsește la două degete orizontale deasupra sânului stâng. La început nu ne putem concentra si ruga cu rugăciunea lui Iisus, pentru că inima este plină de păcate si duhul lumesc din jurul inimii noastre, nu permite mintii să se pogoare în inimă si să simtă dulceața duhovnicească. De aceea la început când ne rugăm nu simțim nimic sau simțim duhurile păcatelor. Dar pe măsură ce se va curăți inima de păcate, cu ajutorul Harului lui Dumnezeu primit din Sfintele Taine si a faptelor bune crestine, mintea se va pogori în inimă prin pocăință, simțind căldura duhovnicească si prezenta harică a lui Dumnezeu.

## Coborârea mintii în inimă

*„Când începem să ne rugăm, trebuie să ne pogorâm din cap în inimă”* (Sbornicul 2, cap.47).

*„Unirea mintii cu inima constă în unirea gândurilor duhovnestice ale mintii cu simțirile duhovnestice ale inimii* (Sbornicul 2, p.148).

Mântuitorul nostru Iisus Hristos ne spune: *„Tu însă, când te rogi, intră în camera ta si închizând usa roagă-te tatălui tău, care este întru ascuns si tatăl tău care vede în ascuns îți va răsplăti tie la arătare* (Matei 26, 6). Sfintii Părinti ne spun că această cămară este inima noastră.

Asadar, când omul se pregătește, omorându-si patimile prin asceză si muncă binecuvântată, va trebui să-si adune mintea de la lucrurile exterioare si să-si plece capul până la nivelul pieptului si să încerce să găsească acolo locul inimii. Si acolo, cu toată atenția, să înceapă să spună „Rugăciunea lui Iisus”, cu puțină sfortare si cu zdrobire de inimă. Să o spună din adâncul inimii, după cum spune Sfântul Prooroc si Împărat David: *„Din adâncuri am strigat către Tine, Doamne. Doamne, auzi glasul meu”*. În plus, în acele momente, mintea lui nu trebuie să se desprindă de locul în care spune rugăciunea.

Iar când începe să se încălzească locul în care spune rugăciunea, atunci concentrându-se pe acea căldură din inimă, să spună rugăciunea mai atent, după cuvântul Sfintei Scripturi care spune: „*Merge-vor din putere în putere...*”. Si, rugându-se astfel, începe să îl doară înlăuntrul pieptului, acolo unde spune rugăciunea cu zdrobire de inimă, adică în adâncul fiintei sale umane. Din acest moment, este clar că Mântuitorul Iisus Hristos a venit și s-a sălăsluit în acea inimă, după cum ne-a spus în Dumnezeiasca Evanghelie: „*Unde sunt adunati doi sau trei în numele Meu, acolo voi fi și Eu în mijlocul lor*”. Tot așa, **unde sunt adunate inima, mintea și atenția la un loc și cercetează în comun și cu evlavie numele Mântuitorului Iisus Hristos, acolo va fi prezent și Dumnezeu în mijlocul lor. „Eu și Tatăl Meu vom veni la el și ne vom face sălas întru el”**.

De acum încolo, rugăciunea se va spune cu usurință, deoarece, precum fierul înrosit bine în foc este prelucrat cu usurință, tot așa se întâmplă și cu inima omului. După ce inima este aprinsă de focul Sfântului Duh, ea va spune rugăciunea cu multă căldură și cu multă usurință.

După ce încetează această rugăciune, omul își vine în fire și își cunoaște foarte bine propria ființă, adică ia aminte și meditează la gândurile și amintirile pe care le avea înainte de a-și zdrobi inima cu rugăciunea și le află pe toate ca fiind capcane și buruieni ale diavolului.

„Rugăciunea lui Iisus” merge bine când căldura harică a lui Hristos este înlăuntrul inimii noastre. Dar, în absența căldurii harice, avem nevoie de vase, adică de o stăruință mai mare în rugăciune. Apoi trebuie să citim scrierile Sfinților Părinți, care ne vor aduna mintea. Trebuie să citim cărțile duhovnicești cu simțirea inimii și nu numai cu rațiunea. Trebuie să citim cărți duhovnicești care au fost scrise cu inima și care pot fi citite cu bucurie din inimă. Este bine să avem alese mai dinainte tropare, care cântate sau citite ne vor aduce căinta și care vorbesc despre păcătosenia noastră, despre a doua venire a Mântuitorului nostru Iisus Hristos, despre dragostea lui Dumnezeu, tropare prin care cerem lui Dumnezeu ajutorul. Sau trebuie citite rugăciuni care ne aduc căintă, scrise cu darul Duhului Sfânt de Sfinții Părinți (Plânsurile Sfântului Efreem Sirul).

Când nu ne putem ruga cu inima sau cu mintea, „Rugăciunea lui Iisus” poate fi spusă cu gura. Putem să ne folosim, în aceste cazuri, și de metanii. În aceste cazuri, vom avea mai puține roade duhovnicești, dar nu trebuie să stăm nici o clipă fără rugăciune, ci să căutăm să avem cel puțin această mică bucurie. În aceste cazuri, avem mai multă nevoie de răbdare și de rezistență.

Gândurile rele care ne vin în timpul rugăciunii pot deveni câstig pentru noi, dacă le folosim la curăția noastră. Iată cum. Când diavolul vede că ne rugăm și că încercăm să ne fixăm mintea pe cuvintele „Rugăciunii lui Iisus”, ca să ne tulbure, ne lovește în punctele cele mai sensibile, în locurile cele

mai slabe si care ne doare cel mai rău. Celui iubitor de plăcere îi strecoară gânduri de voluptate, de desfrânare. Celui iubitor de bani îi strecoară gânduri de zgârcenie. Celui ambitios – gânduri de mărire. Celui mândru – gânduri de judecare a aproapelui. De aceea, din gândurile care ne vin de obicei în timpul rugăciunii, ne putem da seama care ne sunt punctele noastre duhovnicești slabe. **Ne putem vedea astfel necurățiile dinlăuntrul nostru, existența patimilor și astfel ne îndreptăm stăruința rugăciunilor în această direcție:**

Exemplu: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieste-mă pe mine desfrânatul !”

„Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieste-mă pe mine mândrul !”

Cum să te mai poți mândri, când vezi și cunosti păcatele și neputințele tale? Acest dar l-au avut toți sfinții care se socoteau pe ei desfrânați și risipitori și cei mai păcătoși dintre toți păcătoșii. Cum ai mai putea să te mândrești atunci când nimic altceva nu mai dorești, decât să găsești un mic loc, o mică pesteră, unde să-ți pleci capul și să-ți plângi păcatele, până când se va sfârși petrecerea ta pe acest pământ. Atunci hula nu are loc nicidecum înlăuntrul tău, nici în afara ta, deoarece demonii hulei, care îl hulesc pe Dumnezeu prin oameni, sunt alungați din cugetul tău și dimprejurul tău. În locul acestora, ești înconjurat de îngeri dumnezeiești care slăvesc puterea numelui lui Hristos împreună cu care și tu slăvești bunătatea lui Dumnezeu. Atunci grăirea în desert este atât de alungată de la tine, încât nu ai să mai vrei să grăiești și să vorbești nici măcar cele de trebuință. Atunci fierberea râsului ti se pare ca o lucrare necuviincioasă și întru-totul străină și nepotrivită cu starea sufletului tău, deoarece sufletul tău culege în taină și cuviință numele Domnului. Atunci, pofta de a bea și de a mânca mult te dezgustă și o ocolești, încât nu dorești să te sature nici măcar cu niste apă, nici cu o fărâmitură de pâine, ci numai atât mănânci și bei cât să slujești lui Dumnezeu cu curățenie și cu trezvie, mai curând ca un fără de trup, decât cu trup. Măsura și cantitatea acestei simple hrane ti-o spune rugăciunea însăși, deoarece atunci rugăciunea nu numai că nu te împiedică în chip nevăzut și nesperat de la săturarea acestei simple hrane, alungând din cugetul tău pe demonul lăcomiei și al nesatului, ci nici gândul tău nu primește să se sature cu altceva mai mult decât cu harul lui Dumnezeu.

### **Coborârea minții în inimă prin pocăință. Durerea inimii**

Unirea minții și a inimii poate fi făcută numai cu lucrarea Duhului Sfânt. Primim har prin *pocăință* și prin *împlinirea Poruncilor* lui Dumnezeu. Sub înrăurirea harului, mintea găsește inima și se unesc amândouă.

Acesta este un pas important pentru dobândirea rugăciunii interioare și a îndumnezeirii.

Din acest motiv, inima omului trebuie să fie înfrântă: „*Inima înfrântă și smerită, Dumnezeu nu o va urgisi*” (Ps.50, 18). Multi folosesc diferite metode pentru a-si coborî mintea în inimă, dar **pocăinta este calea cea mai sigură**. Deci, când plângem, când ne căim pentru păcatele noastre, simțim o durere sau uneori o căldură în inimă. Sfinții Părinți, pentru că au trăit rugăciunea inimii, au trecut prin acest stadiu al durerii inimii și i-au dat o mare importanță. Această durere apare la cei ce practică „Rugăciunea lui Iisus” și mai ales la cei care se roagă neîncetat.

Totuși, acest lucru trebuie să aibă loc treptat, pentru că este posibil ca această durere, în inimile slabe și neobisnuite, să dea naștere unor ispite foarte subtile, care nu au consecințe serioase, dar care pot opri rugăciunea. În cazul unor dureri mari în inimă, Sfinții Părinți ne învață să rostim „Rugăciunea lui Iisus” cu voce tare. În cazul în care nevoitorul are inima puternică, trebuie ca atenția sa să fie înlăuntrul ei, chiar dacă îl doare inima. Aceste lucruri trebuie însă limpezite cu ajutorul unui părinte duhovnicesc.

Durerea din inimă este naturală și mântuitoare, deși mulți dintre cei care se nevoiesc cu „Rugăciunea lui Iisus” cred că s-au îmbolnăvit de inimă și de aceea merg să consulte un doctor. Dar doctorul nu găsește nimic anormal, deoarece durerea aceasta este durerea harului, care arată că rugăciunea a pătruns în inimă și lucrează acolo. Sfinții Părinți dau o mare importanță acestei dureri, pentru că acest lucru dovedește că mintea coboară în inimă și se unește cu ea, prin lucrarea Duhului Sfânt. De aceea atletul rugăciunii trebuie să nesocotească orice durere.

Prin această durere, pacea este revărsată în suflet și în trup. Puterea de înțelegere a sufletului se limpezeste și nevoitorul dobândește astfel deosebirea gândurilor. Numai atunci putem noi discerne bine gândurile și putem înțelege mersul și sfârșitul lor. Deci, un isihast, fără să fi căzut în nici un păcat, cunoaște perfect starea păcătosului. Acest lucru este cu putință, căci prin nevointă el ajunge să cunoască substraturile gândurilor celorlalți oameni, începutul și sfârșitul lor. De aceea, un isihast, în timp ce se roagă pentru cineva, poate ști aproape imediat în ce stare este acea persoană, pentru că inima sa a devenit sensibilă prin lucrarea rugăciunii, el însuși devenind văzător cu duhul.

După vărsarea lacrimilor, nesimțirea sufletului tău dispăre, este alungată deznădejdea privitoare la mântuirea ta, este îndepărtată lipsa de evlavie a cuvântului, dispăre nepurtarea de grijă pentru sufletul tău, dispăre puținătatea credinței inimii tale. În cugetul tău este atâta de curat, precum este Cerul după risipirea norilor.



Acolo, în inimă, împărăția satana cu cei șapte stăpânitori, deoarece șapte sunt păcatele cele de moarte, dar din momentul în care a pătruns sabia numelui lui Hristos și a ajuns până acolo unde se face silirea rugăciunii inimii, de îndată s-a înfricosat acel înfricosător tiran. S-a înfricosat diavolul ca să nu fie înjunghiat și să nu fie ars de înfricosătorul și nebiritul nume al lui Dumnezeu, și el, și ostile lui. De aceea s-a ascuns în cele mai adânci unghere ale pieptului și a tras perdea, pentru a nu fi văzut că este ascuns acolo.

Deci, monahule care, cu darul lui Dumnezeu, ai înaintat cu lucrarea rugăciunii inimii, până aproape de acest punct, te îndemn să-ți pui toată puterea în rugăciune, pentru a sfâșia acea perdea a diavolului. Deoarece acea perdea este făcută de mâna diavolului, este catastiful păcatelor, este mărturia scrisă de satana, a păcatelor tale.

Dar dacă numai puțin va neglija omul rugăciunea, atât de repede fuge de la el durerea, încât el însuși se minunează cum a putut să o piardă, pentru o clipă de neatenție. Această durere nimicește patimile, alungă demonii, liniștește mintea, îndulcește sufletul, mângâie cugetul și încălzește inima în cele cerești. Această durere este pentru om un învățător ceresc, care îl învață tainele dumnezeiești și îl încredințează de înțeleșurile cerești.

Însă poate ai să te întrebi că ai silit de multe ori inima ta la rugăciune și nu ai văzut niciodată lacrimile? Te cred că ti-ai silit inima la rugăciune, dar cum ai silit-o? Când îți silești inima la rugăciune și nu-ți vin lacrimile, să știi că nu ai ajuns cu silința ta până la durerea inimii și până la rănirea aceea, încât să te doară locul inimii în care se lucrează rugăciunea cu durere de negrăit, ca și cum ar fi tăiat locul acela al inimii tale, cu un cutit ascuțit.

Dar poate, oare, un creștin să se roage cu mintea coborâtă în inimă și în același timp să lucreze? Da, poate. În primul rând, mintea – când coboară în inimă – nu este suprimată, ci este completată și se întoarce la condiția ei naturală. Mintea se află împotriva naturii sale, când rămâne în afară de esența ei – în afara inimii. Prin rugăciune, mintea alungă toate lucrurile străine naturii sale. Când mintea coboară în inimă, rațiunea poate fi ocupată cu alte lucruri, fără ca să se îndepărteze din inimă. Spre exemplu, în timpul Sfintei Liturghii, un preot lucrător al rugăciunii inimii poate fi atent la o parte a ritualului liturgic sau poate spune unui diacon sau unui alt preot ceva important pentru săvârșirea Sfintei Taine, fără ca mintea lui să fie separată de inimă.

Doar când rațiunea hoinărește spre gânduri păcătoase, mintea poate fi ruptă complet de esența ei - de inimă. Din acest motiv, un nevoitor al

„Rugăciunii lui Iisus”, pentru a nu fi vătămat de gânduri în timp ce spune „Rugăciunea lui Iisus”, poate tine rațiunea ocupată, numărând metaniile.

Se poate spune „Rugăciunea lui Iisus” pe **respirație**, smerindu-ne mintea prin **pocăință**.

## Vămile inimii

### Vama imaginației

Sfântul Teofan Zăvorâtul spune, despre rugăciunea minții din inimă, următoarele: *„În ordinea firească a desfășurării puterilor noastre, în trecerea de la cele din afară la cele dinăuntru, spre inimă, prima vamă care poate vătăma lucrarea rugăciunii, încercând să oprească mintea să se pogoare în inimă, este **vama imaginației**”*. De aceea, trebuie să ne ferim de ea cât mai mult cu putință.

Pentru ca să ajungem în chip multumitor, la adevăratul loc dinăuntru, adică din inimă, trebuie să tinem minte că cea mai simplă lege a rugăciunii este: *să nu ne închipuim nimic*. Cugetarea la lucrurile sfinte și închipuirea lor sunt potrivite în vremea meditațiilor evlavioase, iar nu în timpul rugăciunii. Pentru că imaginațiile, oricât de sfinte ar fi ele în timpul rugăciunii, tin luarea aminte afară de inimă, iar atenția noastră trebuie să fie în lăuntrul inimii.

Concentrarea atenției în inimă este punctul de plecare a unei rugăciuni făcute cum se cuvine și întrucât rugăciunea este calea prin care ne suim la Dumnezeu, abaterea atenției de la inimă este o abatere de la această cale.

Când mintea noastră începe să se coboare în cămara inimii, pentru a se întâlni acolo cu Mântuitorul Iisus Hristos, care se află în inima noastră de la Sfântul Botez (Galateni 3, 27) începe războiul nostru cu păcatele noastre, cu oamenii păcătoși și cu diavolii. Trebuie să ne rugăm cu smerenie, în orice loc, dar mai ales în Biserică, până când darul lui Dumnezeu se va pogori și va lumina mintea noastră și va alunga pe demoni.

### Vama rațiunii

Dacă am trecut cu darul lui Dumnezeu de vama imaginației, vom ajunge la **vama rațiunii**. De vama rațiunii este mai greu de trecut decât de vama imaginației. Atât gândurile omenești, cât și gândurile provenite de la diavolii arhiconi, care cunosc foarte bine Sfânta Scriptură, vor căuta să întrerupă rugăciunea noastră, prin diferite gânduri și cugetări teologice, filozofice și păcătoase.

De aceea, mintea noastră trebuie să se pogoare în inimă cu o singură cugetare: „*Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieste-mă pe mine, păcătosul*”. Mintea noastră poate fi coborâtă mai ușor în inimă zicând „Rugăciunea lui Iisus” pe respirație și concentrându-ne atenția pe căldura duhovnicească care apare în inimă. Și de această vamă a rațiunii trebuie să trecem fără să ne oprim ca să cugetăm și astfel să ne putem coborî cu darul lui Dumnezeu, cu mintea în inima noastră.

Cei care se opresc la această vamă a rațiunii, ajung la *al doilea chip neîndreptătit al rugăciunii*, care are ca trăsătură deosebită faptul că mintea rămâne în cap și vrea singură să pună rânduială și să le cârmuiască pe toate cele din suflet. Din osteneala ei, însă, nu iese nimic. Mintea aleargă după toate, însă nu poate învinge nimic, ci suferă numai înfrângeri.

Acesta este cel de-*al doilea chip al rugăciunii și al luării aminte* și al folosirii atenției în vremea rugăciunii. Cine dorește mântuirea, trebuie să fie foarte atent și să observe vătămarea pe care și-o pricinuieste sufletului oprindu-se la această vamă a rațiunii. Acest chip neîndreptătit al rugăciunii este, totuși, mai bun decât cel dintâi. Cuviosul Teofan numește acest fel de rugăciune: *rugăciunea minții în cap*.

## Rugăciunea minții din inimă

*Al treilea chip al rugăciunii și al luării aminte* este cel al *rugăciunii minții din inimă*, care se cuprinde în următoarele: *Mintea, în timpul rugăciunii, să petreacă fără ieseire înlăuntrul inimii și de acolo, adică din adâncul inimii, să înalte rugăciuni către Dumnezeu*.

Asadar, trebuie ca mintea să se pogoare în inimă, goală de orice închipuire, adică fără să imagineze sau să gândească simțit sau dinlăuntrul său sau din afară, nici un lucru, chiar bun de ar fi. Aceasta fiindcă Dumnezeu este afară de toate cele ce sunt simțite și gândite, și mai presus de toate acestea. Pentru aceasta și mintea, care caută să se unească cu Dumnezeu prin rugăciune, se cade să se facă afară de toate cele ce sunt simțite și gândite și mai presus de toate acestea, ca să dobândească unirea dumnezeiască. De aceea a zis și Dumnezeiescul Părinte Nil Ascetul: „*Să nu închipuiești dumnezeirea în tine, rugându-te, nici oarecare chip să lasi să se întipărească în mintea ta. Ci, cu nematerialnicie la Cel nematerialnic adaugă-te și vei pricepe*”.

Sfântul Dionisie Areopagitul, vorbind de cele trei miscări ale sufletului, arată că întoarcerea minții către inimă este nerătăcită. Căci după cum cercul, făcându-și înconjurul, se întoarce la sine, în același chip și mintea la sine se întoarce și se face una. „*Iar miscarea sufletului este ocolitoare atunci când el intră întru sine de la cele de afară, și mintea printr-un oarecare ocol, învelind în mod unitar puterile cele gânditoare ale sufletului,*

îi dăruiește acestuia nerătăcirea”. Iar Sfântul Vasile cel Mare arată același lucru: „*Mintea nerăspândindu-se spre cele dinafară și nerevărsându-se prin organele simțurilor spre lume, se întoarce către sine, iar prin sine se suie către înțelegerea lui Dumnezeu*”. Atunci locuiește în lăuntru tău blândul și smeritul Iisus care întipărește și pune în inima ta blândetea și smerenia Lui.

Sfântul Grigorie Sinaitul spune următoarele despre rugăciunea minții din inimă: „*Trebuie să vorbim cu Dumnezeu printr-o rugăciune curată din inimă, ca și heruvimii*”. Însă noi, nepricepând măreția, cinstea și slava harului care ne-a renăscut și neîngrijindu-ne să creștem duhovnicește, prin împlinirea poruncilor și să ajungem până la starea de contemplare cu mintea, ne lăsăm târâți în bezna nesimțirii și a întunericii. Se întâmplă că abia ne putem aduce aminte că există Dumnezeu.

Dar, cum ar trebui să fim noi, ca niște fii ai lui Dumnezeu după har? Despre acestea, cel mai adesea fie că nu știm nimic, fie că nici nu ne îngrijim ca să știm. Cine vrea să sporească în rugăciunea curată, făcută cu mintea din inimă, se cuvine cu toată râvna să se ostenească la lucrarea tuturor poruncilor lui Dumnezeu și îndeosebi la chemarea neîncetată a numelui Domnului Iisus Hristos cu mintea în adâncul inimii.

Mângâierile Duhului Sfânt vin în inima omului prin durerile din osteneli, după mărturia Duhului Sfânt care zice: „*După multimea durerilor mele în inima mea, mângâierile Tale au veselit sufletul meu*” (Psalm 93, 19). Cel ce umblă fără suferință, nu va primi roade, deoarece numai prin osteneală, durerea inimii și prin nevoitele trupesti se dă la iveală harul Duhului Sfânt ce este dat fiecărui credincios la Sfântul Botez, har care, din pricina nepăsării noastre față de împlinirea poruncilor, se îngroapă în patimi și în cenusa uitării. Har care, din negrăita milă a lui Dumnezeu, se redobândește prin pocăință. Deci, se cade să nu fugim de osteneli din pricina durerilor care vin odată cu ele, ca să nu fim osândiți pentru nelucrare și să auzim de la Dumnezeu: „*Luati de la el talantul*” (Matei 25, 28).

Trebuie însă să știm că la început, pentru că inima este plină de poftă și păcate, mintea noastră cu greu se va putea pogori în inimă. Lucrarea „Rugăciunii lui Iisus” trebuie însă continuată, până când inima se va curăța. Pentru că, dacă nu sunt îndepărtate de la om patimile, atunci nu vor pleca de la el nici demonii. Deoarece demonii au obiceiul de a se aduna acolo unde sunt patimile, precum se adună mustele, acolo unde este rană urâtă și apoi se va umplea de puroi.

Pentru a dobândi cineva rugăciunea minții din inima sa, este necesar să se roage lui Dumnezeu cu smerenie, chinându-și trupul cu munca binecuvântată, metanii și post, pentru ca Dumnezeu să-i arate un părinte duhovnicesc, care lucrează rugăciunea minții din inimă și rugăciunea inimii și de la care să o afle și el.

## Cuvântul asezat în lăuntru al inimii

Puterea cuvântătoare a inimii noastre este pusă de Dumnezeu în partea de sus a inimii. Aceasta este puterea prin care inima omului se deosebeste de inima dobitoacelor.

Puterea si capul sufletului este mintea, care desi este duhovnicească, totusi își are locul ei de petrecere în creier. Tot astfel *puterea cuvântului sau duhul omului*, cu toate că este duhovnicesc, își are locul de petrecere în piept, în partea de sus a inimii, care se găseste în partea sâului stâng, cu două degete orizontale mai sus de el. Deci, pentru a face unirea mintii cu inima, trebuie ca în vremea rugăciunii să tinem luarea aminte si atentia în această parte, unde este puterea cuvântătoare a inimii. Acest loc al inimii, găsit de Sfintii Părinti – mari rugători, este centrul duhovnicesc al fiintei noastre.

Să ne rugăm cu **cuvântul lăuntric** din pieptul nostru. Când gura noastră tace, noi vorbim, deliberăm si spunem rugăciuni si alte cuvinte în pieptul nostru, unde vorbim cu noi însine. Trebuie să obligăm **cuvântul lăuntric** să spună „Rugăciunea lui Iisus” si să oprească orice gând. După ce vom spune o perioadă de timp „Rugăciunea lui Iisus” cu **cuvântul lăuntric**, se va deschide intrarea mintii în inimă, asa după cum ne învată Sfintii Părinti, care au cunoscut prin experiență aceste lucruri. Apoi, împreună cu rugăciunea, vor veni toate virtutile: dragostea sfântă si pacea duhovnicească prin care se vor împlini toate cererile mântuitoare cu ajutorul Harului Dumnezeiesc.

Sfântul Nicodim Aghioritul spune că, atunci când mintea se va pogori în inimă, să nu stea acolo numai să privească, ci prin **cuvântul asezat înăuntru** al inimii, să se roage, zicând rugăciune tainică, adică: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieste-mă pe mine, păcătosul !” Si nu numai atât, ci să miste puterea voitoare a sufletului nostru spre a zice această rugăciune cu toată vointa si dragostea, prin **cuvântul nostru asezat înăuntru**. Totodată, trebuie să luăm aminte, atât prin privirea noastră gânditoare, cât si prin auzul gânditor, numai la cuvintele rugăciunii si mai ales la întelesul lor.

Sfântul Nicodim Aghioritul arată apoi că la această întoarcere a mintii către inimă si la intrarea ei în inimă cu rugăciunea gânditoare, **trebuie să unim mintea, cuvântul cel asezat înăuntru si vointa noastră**, astfel încât aceste trei părți ale sufletului nostru să fie una si cea una trei. Căci, în chipul acesta, omul – care este icoana Prea Sfintei Treimi – se uneste cu întâiul chip, după mărturia Sfântului Grigorie Palama care zice: *Când mintea cea una se va face întreită, rămânând totusi una, atunci se uneste*

cu întreita unime dumnezeiască începătoare, închizând toată lucrarea rățcirii, asezându-se mai presus de trup, de lume si de tiitorul lumii (diavolul).

Când omul va ajunge această fericire, de a se uni cu Dumnezeu în acest chip, în inimă, îi va aduce lui Dumnezeu toată zidirea simtită si gândită, căreia el îi este legătură si cuprindere. Aceasta deoarece atunci locuieste înlăuntru tău blândul si smeritul Iisus care întipăreste si pune în inima ta blândetea si smerenia Lui. Sfintii Părinti spun că inima simte cea dintâi prezenta lui Dumnezeu, prezenta harului si apoi stărnește si mintea. De aceea, inima este cea dintâi care simte căldura si dulceata prezentei Sfântului Duh. Iar lipsa Harului Dumnezeiesc din om este marcată prin răceala si indiferenta inimii. Sfintii Părinti spun că: *Dumnezeu este iubit mai întâi cu inima si apoi cu mintea*. În această privință, porunca Dumnezeiască ne spune: „*Să iubesti pe Domnul Dumnezeul Tău, din toată inima ta si din tot sufletul tău si din toată puterea ta si din tot cugetul tău*” (Luca 10, 27).

## Rugăciunea inimii

Prin rugăciunea inimii înțelegem unirea mintii cu inima sau coborârea mintii în inimă pentru a petrece acolo neîncetat cu Hristos, prin rugăciunea cea de taină. Unirea mintii cu inima constă în a uni gândurile duhovnicesti ale mintii cu simturile duhovnicesti ale inimii. Atunci se zămislește rugăciunea cea de foc a inimii, fără gânduri si fără imaginatie. Atunci se face unirea duhovnicească între Mire si mireasă, între Hristos si inimă. Atunci Hristos vorbește tainic în inima noastră si diavoli nu mai au nici o putere asupra noastră.

După învățătura Sfintilor Părinti, esenta lucrării în vremea rugăciunii inimii este: *«de a sta cu mintea în inimă si de a striga către Dumnezeu: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieste-mă pe mine păcătosul !”»* (Sbornicul II, p.343-344).

Unii, în vremea lucrării rugăciunii, se opresc la imaginatie, altii la lucrarea mintii. Dar, pasul cel adevărat îl fac cei care, trecând peste aceste popasuri, ajung cu mintea în inimă si se ascund în ea.

Dumnezeiescul Sfânt Părinte, Isaac Sirul, spune că linistea si cugetarea la moarte ne ajută la rugăciunea inimii si la apropierea noastră de Dumnezeu: *„Linistea să o iubim noi, fratilor, până se va omori lumea din inima noastră. Totdeauna să ne aducem aminte de moarte, că prin aceasta ne putem apropia de Dumnezeu în inima noastră”*.

Sfântul Varsanufie, arătând că prin osteneală si durerea inimii se agoniseste rugăciunea inimii spune: *„Osteneste-te cu durere de inimă să-ti agonisesti căldura duhovnicească si rugăciunea, si Dumnezeu ti le va da*

pe amândouă. Numai să stii că uitarea le izgoneste pe acestea, născându-se în noi din nepăsare și din lene.

Sfântul Părinte Isaac Sirul spune că cel nemilostiv nu-si poate curăța inima de patimi: „Fie într-o tine, frate, totdeauna biruind cumpăna milosteniei, până când vei simți acea milă pe care o are Dumnezeu către lume. Căci inima nevirtuoasă și nemilostivă niciodată nu se curățește”. Iar, în alt loc, arătând folosul simtirilor duhovnicești ale inimii, zice: „Inima care a primit simțirea celor duhovnicești și a vederii veacului viitor, se face cu nestiință într-o pomenirea patimilor, tot în așa fel în care omul sătul de hrana bună se îngrețosează de hrana proastă care ar fi pusă înaintea lui”. Apoi arată că de nu va urî omul din inimă păcatul, nu poate să se izbăvească de el: „Până când nu ar urî din inimă cu adevărat cineva pricina păcatului, nu se slobozește de dulceața lucrării lui”. Despre folosul cel mare pe care îl are omul din rugăciunea făcută cu inima, zice: „Cel ce voințește a vedea pe Domnul în lăuntruul său, trebuie să lucreze ca să-si curețe inima prin neconținută pomenire a lui Dumnezeu”, pentru că „înfricosător este dracilor și iubit de Dumnezeu și îngerilor Lui, cel ce cu râvnă fierbinte caută în inima sa pe Dumnezeu, noaptea și ziua”.

Sfântul Isaac Sirul, arătând că cine va ajunge la petrecerea cu rugăciunea curată a inimii, ajunge la capătul tuturor faptelor bune, zice: „Când se va învrednici cineva de petrecerea neîncetată în rugăciunea inimii, a ajuns la capătul tuturor faptelor bune și de aceea s-a făcut locas al Sfântului Duh. Dacă cineva nu a primit cu adevărat darul Mângâietorului, nu poate să petreacă în rugăciunea aceasta și să o săvârșească cu odihnă”.

Episcopul Sfânt Ignatie Briancianinov, un mare lucrător al rugăciunii inimii, spune că rugăciunea inimii are două perioade, terminându-se prin rugăciunea curată, care este încununată de nepătimire în cei nevoitori, cărora Dumnezeu a binevoit ca să le-o dea.

În prima perioadă, cel care se roagă este lăsat să se roage numai cu puterile lui proprii; harul lui Dumnezeu, fără îndoială, îl ajută pe cel ce se roagă, însă nu-si descoperă prezenta Sa. În acest timp, patimile ascunse din inimă se pun în mișcare silindu-l pe lucrătorul rugăciunii la nevointa smereniei. Biruintele și înfrângerile se înlocuiesc unele pe altele, iar voința liberă a omului și slăbiciunile lui se arată cu toată limpezimea.

În a doua perioadă, harul lui Dumnezeu își arată simțită prezenta și lucrarea sa, unind mintea cu inima și dând puterea de a se face rugăciunea fără risipire, cu lacrimi duhovnicești și cu căldură duhovnicească, din inimă. Acum atenția minții din timpul rugăciunii atrage inima spre învoire și când se întărește atenția, învoirea inimii se transformă într-o unire a inimii cu

mintea. În sfârșit, în timpul atenției care s-a unit cu rugăciunea, mintea se pogoară în inimă pentru cea mai adâncă liturghie a rugăciunilor (Sbornic 2, p.263).

## Rugăciunea curată

Progresul în rugăciune se poate judeca după obiectul rugăciunii, după concentrarea mai mult sau mai puțin desăvârșită și după starea de liniște a sufletului care se roagă. După Sfântul Isaac Sinul, progresul în rugăciune se măsoară după *împutinarea cuvintelor și înmultirea lacrimilor* (Fil. Rom. I, pag. 144). „*Lacrimile din rugăciunea ta, sunt un semn al milei lui Dumnezeu, de care s-a învrednicit sufletul tău în pocăinta ta*”.

Sfântul Evragrie recomandă ca mai întâi să ne rugăm ca să ne curățim de patimi, în al doilea rând ca să ne izbăvim de neștiință și de uitare și în al treilea rând să ne izbăvim de toată ispita și de părăsire (a lui Dumnezeu). (Fil. Rom. I. Pag. 80). Acestor trei feluri de rugăciune, deosebite după cuprinsul lor, le corespunde cele trei faze ale urcusului duhovnicesc: *despățimirea, iluminarea și îndumnezeirea*.

Rugăciunea curată este rugăciunea desăvârșită, este rugăciunea pe care o face mintea care a ajuns la capacitatea de a alunga ușor și pentru multă vreme orice gânduri în vreme ce se roagă. Prin rugăciunea inimii – rugăciunea curată se înțelege unirea minții cu inima, sau coborârea minții în inimă pentru a petrece acolo neîncetat cu Hristos prin rugăciunea cea de taină. Părinții cei duhovnicești spun că rugăciunea este respirația sufletului, fiindcă prin ea omul respiră în Duhul Sfânt. Prin această respirație a sufletului în Duhul Sfânt, începe în inima omului viața creștină. (Sbornic II, p. 423 – 428).

Unirea minții cu inima, constă în a uni gândurile duhovnicești ale minții cu simțirile duhovnicești ale inimii. Atunci se zămislește rugăciunea cea de foc a inimii, *fără gânduri și fără imaginații*. Atunci se face unirea duhovnicească între Mire și Mireasă, între Hristos și inima noastră. Atunci Hristos vorbește tainic în inima noastră și diavolii nu mai au nici o putere asupra noastră. Rugăciunea desăvârșită, este rugăciunea curată, pentru că nu mai are nici un obiect și nu mai folosește *nici un cuvânt*, ci mintea adunată din toate, este constientă că se află *în față cu Dumnezeu*.

Dar la această rugăciune ajunge creștinul numai după ce a dobândit libertatea de patimi. Pentru că nici măcar gândurile nevinovate nu mai trebuie să tulbure mintea în vremea rugăciunii desăvârșite.

Domnul nostru Iisus Hristos ne-a spus: „*Strămtă este poarta și îngustă este calea care duce la Împărăția Cerurilor*”. Această cale strămtă este viața nevoitoare și ascetică în Dumnezeu spre care se îndreaptă oricine dorește în această lume Împărăția Cerurilor. Viața ascetică naste în om



omorârea patimilor, iar omorârea patimilor naste înstrăinarea mintii de lume si de vrăjmăsia diavolilor. Sfântul Isaac Sirul arătând folosul simtirilor duhovnicesti ale inimii zice: *“Inima care a primit simțirea celor duhovnicesti si a vederii veacului viitor se face cu nestiintă întru pomenirea patimilor, tot în asa fel în care omul sătul de hrana bună se îngretosează de hrana proastă care ar fi pusă înaintea lui”*.

Cine reuseste să-si omoare patimile printr-o vietuire nevoitoare, în sufletul său va străluci o rază dumnezeiască, care înstrăinează mintea sa de lumea aceasta si îl îndeamnă spre împotrivirea si lupta cu diavoli. Iar înstrăinarea de lume si împotrivirea si ura față de diavoli, nasc nădejdea si încrederea în Dumnezeu. Din acea clipă omul va cere ajutorul lui Dumnezeu, pentru a-l birui pe diavol. Si cere ajutorul lui Dumnezeu neîncetat, deoarece diavolul nu încetează a purta război cu omul până în ceasul mortii trupesti a acestuia. De aceea si omul cere lui Dumnezeu să-i dea ajutorul si puterea pentru a se putea împotrivi totdeauna la toate atacurile diavolului si să se păzească astfel nevătămat de săgetile ascunse si înfricosate. Iar Dumnezeu îi va da ajutor mereu la cererea sa deoarece spune: *“Ceretii si vi se va da”*. Si astfel ajutorul permanent pe care îl cere omul de la Dumnezeu pentru a birui mereu pe neadormitul demon, nu este altul decât cercetarea neadormită si neîncetată a rugăciunii mintii si a inimii, care dacă se va da omului de la Dumnezeu Tatăl, va prinde rădăcini în inima curată, asa cum prinde rădăcină sământa care cade în pământ bun. Iar sământa rugăciunii îndulceste mintea, încălzește inima si dă mângâiere sufletului cu Harul ei dumnezeiesc. Asa încât, de acum, sufletul începe să dea roade din rugăciunea inimii mai întâi 30, apoi 60 si la sfârșit 100. Acest lucru se întâmplă astfel deoarece rugăciunea inimii, nu se dă omului la o măsură desăvârșită de la început. De multe ori Dumnezeu nu ne dă de îndată ceea ce cerem, pentru a ne arăta noi stăruinta noastră până la sfârșit, devenind astfel mai fierbinti în rugăciune ca la început.

La rugăciunea curată ajunge mintea care nu mai are nici o imaginație, nici o idee, nici un gând decât gândul fără formă la Dumnezeu. Acum mintea ne nu mai cere decât mila lui Dumnezeu, simțindu-l ca pe Stăpânul de a cărui milă depinde. Dacă i se cere celui ce se străduiește după desăvârșire, să-si facă rugăciunea neîncetat, chiar dacă o pomenire cât mai deasă a numelui lui Iisus nu exclude gândurile nevinovate, aceasta se face ca un mijloc de mentinere a mintii în curăție (Sf. Marcu Ascetul, Fil. Rom. Pag. 304) si pentru că nu poate ajunge nimeni la rugăciunea curată, dacă nu s-a obisnuit să aibă neîncetat pe Dumnezeu în cuget (prin „Rugăciunea lui Iisus”), dacă nu i-a devenit dulceată gândul la Dumnezeu. De aceea rugăciunea curată, este flacăra care se ridică din ce în ce mai des, din focul rugăciunii neîncetate.

Sfântul Isaac Sirul spune că atunci încetează din minte chiar și mișcarea rugăciunii, căci *mintea este răpită* de dumnezeirea și măretia Mântuitorului Iisus Hristos, a cărui prezentă o simte. Sfântul Marcu Ascetul spune că starea aceasta se numește *deschiderea inimii*, pentru faptul că ea este străbătută de dragostea față de Iisus (Fil. Rom. I pag. 299).

Sfântul Isaac Sirul arată care este semnul celor desăvârșiți în rugăciunea inimii: *“Când se va mișca pomenirea lui Dumnezeu în mintea lui, îndată inima se porneste spre dragostea lui Dumnezeu, iar ochii lui izvorăsc lacrimi duhovnicești cu îndestulare, căci dragostea are obiceiul de a aprinde lacrimi din pomenirea celor iubiți. Unul ca acesta niciodată nu se lipsește de lacrimi, fiindcă nu-i lipsește niciodată prilejul care îl aduce spre pomenirea lui Dumnezeu, astfel încât și-n somn vorbește cu Dumnezeu. Căci dragostea are obiceiul de a lucra unele ca acestea în această viață”*.

Sfântul Isaac Sirianul, fiind întrebat despre semnul celor ce sunt desăvârșiți în curăția inimii, care se face pe cât este cu putință omului pe pământ, îndeosebi prin rugăciunea curată a inimii spune: *“Când va vedea cineva că toți oamenii sunt buni și nu ar vedea pe cineva necurat, acela este cu adevărat curat cu inima”*. Unul ca acesta împlineste cuvântul Sfântului Apostol Pavel care zice: *“mai înalți decât pe sine a socoti pe toți deopotrivă cu inima curată”* (Filipeni 2,3). De asemenea, unul ca acesta ajunge și la cuvântul care zice: *“Ochiul cel bun, nu va vedea pe cele rele”* (Avraam 1,13).

## **Căldura și lumina lui Hristos**

Postul curăță trupul de lucrarea și de materia poftelor celei rele, osteneala trupului mortifică patimile cărnii, iar smerenia adâncă aduce harul dumnezeiesc în inimile noastre. Iar odată venit harul rugăciunii, acesta va lumina sufletul, inima și mintea noastră, cu razele luminoase și strălucitoare ale Duhului Sfânt, care izvorăsc în chip sensibil din Mântuitorul Iisus Hristos.

Iar dacă mintea este luminată, atunci omul distinge ce este folositor pentru suflet și ceea ce este vătămător. Și, precum cel ce merge noaptea, având cu sine o lumină, vede drumul și nu se rătăcește, tot astfel și cel care își luminează mintea cu lumina adevărată a lui Hristos distinge drumul adevărat și drept, care-l conduce la Hristos, de drumul cel amăgitor și rătăcitor, care-l aduce la diavol și la iadul cel vesnic.

Când ne îndepărtăm de dragostea sfântă Dumnezeiască, atunci va împărăți în noi dorința lumii, plăcerea trupească și rătăcirea diavolească. Aceasta înseamnă că de aici înainte vom petrece în desfrânare și în

neputarea de grijă față de cele duhovnicesti, având adormită constiinta noastră, iar vederea sufletească va fi întunecată si adormită.

Dacă suntem depărtați cu duhul de cele ceresti, pentru a putea apoi să ne îndepărtăm de cele rele, de care suntem biruiti si pentru a putea sufletul să-si amintească de cele ceresti cu care are asemănare si pentru a se ridica cugetul omului de la cele sensibile la cele tainice, de la cele văzute la cele nevăzute, de la cele materiale la cele nemateriale, de la cele stricăcioase la cele nestrucăcioase, este nevoie ca inima noastră să fie zdrobită cu „Rugăciunea lui Iisus”.

În acest fel, mintea noastră se va uni cu inima, prin numele Domnului nostru Iisus Hristos, precum se uneste făina cu apa si devine pâine, prin **lucrarea focului – adică prin lucrarea Harului Dumnezeiesc**. Rugăciunea, ca si stiinta vietii duhovnicesti, se învață prin lucrare practică si nu prin însusirea vreunei teorii cu mintea. De aceea, trebuie să ne rugăm neîncetat (Tesaloniceni 5, 17), în tot locul, dar mai ales în Biserică si în Sfintele Mănăstiri.

Căldura pe care o simt unii trăitori si care se revarsă în inimă de la Dumnezeu, este ca un mir binemiositor. Această căldură începe cu rugăciunea în inimă si se sfârșeste cu rugăciunea tot în inimă, dând sufletului siguranță si roade duhovnicesti. La cei care trăiesc o astfel de lucrare dumnezeiască, din cauza căldurii îmbelsugate, apare o puternică transpirație, iar din inimă porneste o sfântă lucrare, care miscă mintea la cele dinăuntru, ca să strige des: *Doamne Iisuse ! Doamne Iisuse !* Pentru că inima se deschide des, mintea nu poate să zică toată rugăciunea. În aceste momente, de la această sfântă lucrare a rugăciunii, se naste în inimă o frică plină de evlavie si se pogoară în suflet o mare mângâiere de la lucrarea cea sfântă a harului. Inima saltă si din ea izvorăsc lacrimi pline de dulceață duhovnicească. Atunci inima dă în clocot de prea multă lucrare sfântă. Uneori apare o lumină dumnezeiască, care este imaterială si albă si care este atât în exteriorul cât si în interiorul inimii.

Se petrec în inimă, în acest timp, si alte taine. Mintea vede întreaga zidire si uimită de lucrurile sfinte si de contemplarea tainelor dumnezeiesti, înaltă slavoslovii din adâncul inimii, care nu se pot descrie în cuvinte. Omul devine astfel îndumnezeit de această miscare harică.

După aceasta, mintea se răpește la Cer într-o vedere dumnezeiască, văzând taine înfricosate si preaslăvite.

Cuviosul Iosif Sihastrul spune: *„Cel care are mintea si inima curate, de obicei în vremea rugăciunii, fără programare sau determinare, este cuprins de Lumina imaterială si nezidită, fină si foarte albă, care inundă tot omul interior si exterior”*. Însă Lumina aceasta Dumnezeiască nu este ca aceea firească pe care o are soarele sau ca lumina artificială pe care o produc

oamenii, ci este o lumină minunată, albă, imaterială, care nu este numai în exterior, precum cea naturală ce înlesnește celor ce au vederea ochilor să vadă în afară, ci Lumina Dumnezeiască, se află și-n interior, înlăuntru omului, usurându-i greutatea firească a trupului și schimbându-l astfel, încât nu mai știe dacă mai are trup, sau greutate, sau limită.

Când mintea omului se va curăța și ilumina, pe lângă faptul că ea are lumina proprie, fără adăugirea harului dumnezeiesc, cu care vede de departe pe diavoli, precum spun Sfintii Părinți, însă adăugându-se pe deasupra iluminarea harului Dumnezeiesc, acesta poate rămâne permanent în ea, răpind-o în contemplații și vedenii, după cum vrea Dumnezeu. Această lumină dumnezeiască cuprinde pe om mai presus de fire, încât acesta nu mai simte nici greutate, nici grosime, nici măcar patimă. Apoi, îi răpește mintea lui, încotro vrea harul. În acest timp, simțurile lui nu mai lucrează și nici mintea, ci urmează numai calea Sfintei Lumini. Nimic altceva nu face decât se minunează. (*Bătrânul Sihastru Iosif, Iosif Vatopedinul*).

### **Lumina necreată și lumina diavolului**

Însă să nu încerce cineva să-și nălucească în mintea sa Lumina Dumnezeiască, pentru că își va iese din minti și va ajunge de batjocura diavolilor.

Pocăinta și smerita cugetare sunt arme indispensabile pentru a putea cineva ajunge la rugăciunea curată. Nevoitorul trebuie „*să-și tină mintea în iad și să nu deznădăjduiască*” (ne învață Cuviosul Siluan Atonitul). Întristarea pentru păcate, conștiința păcătoșeniei, a nimicniciei noastre și nădejdea în Milostivul Dumnezeu, sunt trăsăturile Ortodoxiei. Trebuie subliniat însă și faptul că nu toți pot trăi în tristete adâncă de păcate, deoarece este necesară o nemaipomenită tărie și mângâiere a harului dumnezeiesc, pentru a nu fi zdruncinați. Însă, pe cât este posibil, trebuie să trăim cu toții această fericită stare. Este, de asemenea, necesară ascultarea de un bătrân (staret). Totul, chiar și cele mai mici lucruri trebuie făcute cu binecuvântarea și călăuzirea lui înțeleaptă, mai ales în cazul vederii Luminii necreate. Pentru că atunci când omul umblă singur, fără binecuvântarea trebuincioasă, este ispitit de diavol. El trăiește înlăuntru său dorința nesatisfăcută de a vedea Lumina necreată, crezând că acest lucru reprezintă desăvârșirea și dorește să ajungă la aceasta cât mai repede.

Sfântul Diadoh al Foticeii spune că nevoitorul să nu urmărească să-și trăiască viața ascetică în dorința de a vedea Lumina necreată – *“ca nu cumva să afle satana sufletul gata pentru înșelare”*. Nevoitorul primește, în timp ce se roagă, gânduri de la diavoli: cum că în curând va vedea Lumina Necreată. Multă grijă este necesară în această situație delicată și

primejdiasă. El trebuie să se oprească din rugăciune și să se mustre sever: *“Cum îndrăznesti, fiind atât de josnic și de ticălos, să-ți doresti a vedea Lumina Necreată !”* Cea mai mare primejdie este aceea ca cineva să se considere vrednic a vedea Lumina Necreată (Dumnezeiască). *“Vai, că diavolii, ucigasii sufletului meu, vin ca să mă distrugă”*. Atunci, imediat darul Duhului Sfânt va alunga pe diavoli.

De multe ori, diavolul, ca să-i satisfacă ambizia călugărului și să-l lege și mai ușor, aduce chiar lumină în chilia sa. Nu este însă Lumina Necreată a Duhului Sfânt, ci lumina creată a diavolului. Dar cum pot fi deosebite cele două lumini ? Există mai multe posibilități de a distinge cele două lumini:

- Mai întâi, dacă călugărul a ajuns la vederea Luminii, prin ascultare. Calea ascultării desăvârșite este chezașia că vederea luminii este dumnezeiască. Atletul rugăciunii trebuie să încredințeze toate întrebările sale, legate de vederea luminii, unui bătrân nepătitor și care poate deosebi duhurile. Gândul că nu trebuie să-l întrebe pe duhovnic, este de la diavol, care urmărește să-l țină în întuneric, greșeală și robie.

- În al doilea rând, Domnul a zis despre falsii proroci: *“după roadele lor îi veti cunoaște”* (Matei 7, 16). Deosebiri limpezi despre Lumina Necreată și lumina creată sunt date de roadele pe care le aduce în suflet fiecare dintre ele. Lumina dumnezeiască aduce în suflet liniste, pace, smerenie și conștiința ticălosiei noastre. Profetul Isaia, când a văzut Slava lui Dumnezeu, a exclamat: *“Vai mie, că sunt pierdut ! Sunt om cu buze spurcate și locuiesc în mijlocul unui popor cu buze spurcate. Si pe Domnul Savaot l-am văzut cu ochii mei”* (Isaia 6, 5). Dimpotrivă, vederea luminii diavolești stărneste mândria, slava desartă, gândul că am atins desăvârșirea, judecarea aproapei. Sfântul Grigorie Sinaitul ne spune: *“Cunoaște deci că lucrările harului sunt vădite și diavolul chiar de s-ar preface, nu le poate mânui; nu poate avea blândete, nici răbdare, nici smerenie, nici dispreț față de lume, nici nu poate stinge plăcerile sau patimile, aceasta este numai lucrarea harului”*. Lucrarea diavolului este mândria, trufia, lasitatea și orice alt rău.

Pe lângă mândrie, vederea luminii diavolești aduce și tulburare. Lucrarea Duhului Sfânt izvorăște pace, curaj și linistea trupului și sufletului, în timp ce lucrarea diavolului deschide drumul fricii și tulburării. Sfântul Isaac Sirul spune că orice tulburare este o ciumă a diavolului, pentru că aceasta transmite celorlalti ceea ce are el în fire. Duhul Sfânt este prin firea lui un aducător de pace și aduce pace. În timp ce diavolul este prin fire un duh de tulburare și transmite tulburare și frică.

- În al treilea rând, sufletul nu acceptă imediat lumina diavolului, ci la început este sovăitor. Vederea Luminii Necreate dă siguranță și este imediat acceptată. Ea vine pe neașteptate și nu este îndoială dacă este adevărată sau nu.

- În al patrulea rând, între cele două lumini este diferență chiar și de culoare. Sfinții Apostoli, care au fost martori pe Muntele Tabor, în timpul schimbării la față a Mântuitorului Iisus Hristos au spus că: *“...a strălucit fața Lui ca soarele, iar vesmintele Lui s-au făcut albe ca lumina”* (Matei 17, 2). Dimpotrivă, culoarea luminii diavolești este mai roșiatică, potrivit mărturiei Sfinților Părinți.

- În al cincilea rând, cele două lumini sunt diferite între ele și prin formă. Cei care au privit Lumina Necreată, au văzut-o fără formă, fără chip, într-o formă fără formă (Sf. Simeon Noul Teolog), iar dacă ar lua vreo formă, aceasta ar fi ca discul soarelui: *„ca o lumină rotundă, senină și „dumnezeiască”*», fără formă sau chip. Iar cu vederea luminii diavolești se întâmplă exact invers.

Sfinții Părinți ne învață să nu ne învoim imediat cu orice incident care se întâmplă în timpul rugăciunii noastre. Numai după multe încercări și cu sfatul duhovnicului să acceptăm ceva, ca fiind de la Dumnezeu. Trebuie să întrebăm duhovnicul despre toate aceste încercări și numai după multe și îndelungi lupte, potrivit harului ce-l dobândim, vom fi în stare să deosebim greșeala de adevăr. Otetul și vinul arată la fel, dar se deosebesc la gust. Tot astfel și atletul rugăciunii dobândește, pe măsura trecerii anilor, priceperea de a simți deosebirea între cele două lumini.

Sfântul Simeon Noul Teolog arată că Dumnezeu apare ca Lumină Necreată și aceasta aduce în suflet dulcețată duhovnicească. Iar ucenicul își întreabă duhovnicul care poate să deosebească duhurile și care este cunosător al lui Dumnezeu, despre ce a văzut și astfel se convinge că a văzut Lumina Necreată.

Dumnezeu este Lumina Necreată, iar vederea lui Dumnezeu este Lumină și Dumnezeu se descoperă în Lumină. În acele momente, privitorul se minunează, nestiind cine a apărut și neîndrăznind să întrebe: - *Cine esti Tu?* El nu îndrăznește a-și ridica ochii, pentru a-l vedea măreția, ci stă tremurând în genunchi, știind că a apărut cineva... Când ne dăruim lacrimilor pocăinței, nevoinei, smereniei, Lumina Necreată ne conduce puțin câte puțin la cunoașterea lui Dumnezeu.

*„Fericiti cei curati cu inima, că aceia vor vedea pe Dumnezeu”* (Matei 5, 8).

## „Rugăciunea inimii” de sine miscătoare

### Cum a dobândit Sfântul Maxim Kavsocalivitul darul rugăciunii inimii

Sfântul Maxim Kavsocalivitul avea multă sete de a dobândi rugăciunea inimii și o ruga mereu pe Maica Domnului să-i dăruiască acest dar al rugăciunii. Și i-a dat Dumnezeu după inima lui și i-a împlinit dorința lui. Iată cum s-a întâmplat.

Îl s-a arătat lui Maica Domnului și aceasta i-a spus: *„Maxime, urcă în Vârful Athonului, pentru a primi darul rugăciunii inimii”*. Și a urcat Sfântul și a primit ceea ce dorea cu atâta ardoare. A urcat, dar cum a urcat? A urcat însetat, a urcat înfometat, a urcat nedormit, chinându-și trupul, a urcat desculț, cu credință fierbinte, cu smerenie multă și cu netărmurită evlavie. A urcat având inima curată și mintea curățită. A urcat cu nădejde vie și cu căldură în inimă. A urcat până în vârf și a udat pământul cu lacrimi fierbinți și multe.

A urcat, dar nu a primit de îndată darul cel mult dorit.

A coborât, deci, în Biserica Maicii Domnului întristat, dar nu dezamăgit. Și iarăși a urcat cu mai multă credință, cu mai multă evlavie, cu mai multă smerenie, cu mai multă rugăciune, cu mai multă căldură, cu mai multă foame și cu îndoită sete a sufletului și a trupului, cu mai multe lacrimi și cu hotărârea că dacă nu se va învrednici de darul mult râvnit, să nu mai plece din Vârful Athonului, nici să mănânce, nici să bea apă și nici să de ochilor săi somn, nici amorteală pleoapelor sale, după cum scrie: *„Cuvioase părinte, nu ai dat somn ochilor tăi, nici amorteală pleoapelor tale, până când n-ai eliberat de patimi sufletul și trupul tău. Venind dar Hristos împreună cu Tatăl și-au făcut în tine sălas”*.

Acestea erau luptele cele văzute ale cuviosului.

Dar luptele cele nevăzute pe care le avea cu nevăzuți demoni, cine ar putea să le povestească?

Deoarece demonii, când au observat că Sfântul râvneste să primească darul rugăciunii inimii, au ridicat aproape toate cetele diavolesti, pentru a-l tulbura și a-l înfricoșa pe sfânt, pentru că din cauza fricii sfântul să fugă, fără a primi rodul stăruintelor sale. Demonii se năpusteau asupra lui în număr nesfârșit, cu strigăte și zgomote asurzitoare. Și alte nenumărate semne înfricoșătoare trimiteau demonii în mintea cuviosului, pentru a-l face să fugă de frică, dar acesta a rămas neclintit, până ce a primit ceea ce râvnea.

În Vârful Athonului a coborât Preasfânta Născătoare de Dumnezeu, tinând în bratele sale pe pruncul Iisus, înconjurată de nenumărați îngeri. Iar

Vârful Athonului i se părea sfântului mai cuprinzător decât cerurile. Si pe bună dreptate, i se părea astfel, deoarece coborâse acolo Împărăteasa cerurilor, împreună cu Fiul ei si Dumnezeu cel neîncăput de Ceruri.

Iar Sfântul, văzând cu ochii săi pe Preasfânta Născătoare de Dumnezeu, a căzut la pământ si i s-a închinat de trei ori, spunând de fiecare dată: „*Născătoare de Dumnezeu Fecioară bucură-te, ceea ce esti plină de daruri Marie, Domnul e cu tine. Binecuvântată esti tu între femei si binecuvântat este rodul pântecelui tău, pentru că ai născut pe Mântuitorul sufletelor noastre*”. Si atunci Maica Domnului a dat cuviosului, cu preacuratele sale mâini, artos sfânt, pe care, luându-l cu evlavie, cuviosul l-a mâncat.

Atunci, Preasfânta Născătoare de Dumnezeu s-a făcut nevăzută de la fata Sfântului, iar acesta – în timp ce mânca pâinea sfântă – a simtit în inima sa fierberea si clocotirea rugăciunii. Iar, din acel ceas, si când dormea si când era treaz, rugăciunea clocotea în inima lui, îndulcindu-i sufletul, încălzindu-i inima si luminându-i ochii mintii, ajungând să fie luminat astfel încât vedea cu ochii lui în întunericul noptii atât de bine, ca si când ar fi strălucit soarele în plină zi. Si, de multe ori se ridica si era purtat prin aer cu trupul, ca un vultur.

Iar tâlcuirea acestei istorioare ne arată că darul rugăciunii neîncetate a inimii se dă celui care urcă în Vârful Athonului. Adică primește de la Dumnezeu măsura deplinătății rugăciunii inimii acela care petrece o vietiure înaltă, neprihănită si curată. Aceasta este o vietiure chinuitoare pentru trup, dar odihnitoare si mângâietoare pentru suflet. O vietiure care înaltă mintea la cer, precum este înălțat Vârful Athonului între nori.

„*Durerile roadelor tale vei mânca, fericit vei fi si îți va fi bine*”. Adică, prin suferinte, prin osteneli, prin strădanii si prin celelalte nevointe în care te pui la încercare pe tine însuti, luptând zi si noapte cu patimile tale, până când le dezrădăcești din inima ta, pentru a se sădi de sus, în aceeași inimă, pomul rugăciunii duhovnicesti si al cugetării duhovnicesti.

Prin toate acestea, ti se pregătește în suflet rod ceresc, rod nesticăcios, rod duhovnicesc, mai dulce decât mierea. Cine gustă din acest rod este fericit cu adevărat, deoarece nu va flămânzi în veac, trăind el în Hristos si Hristos trăind în el. Atunci va face numai *voia lui Dumnezeu*, care va fi si *voia lui* („Iubeste si fă ce vrei” spune Fericitul Augustin”), va avea *mintea lui Hristos* („Noi, crestinii, avem mintea lui Hristos, iar mintea lui Hristos e *Duhul Sfânt*” spune Sf. Chiril din Alexandria) si va avea *iubirea lui Hristos*, căci Hristos trăiește în inima lui („Dacă mă iubiti veti fi în Mine si eu în voi”). Cine ajunge aici este realmente unit cu Hristos.



## Întrebări privind practicarea Rugăciunii lui Iisus

P.C.Părinte Arhimandrit Mina Dobzeu de la Catedrala Episcopală „Sf. Apostoli Petru și Pavel” din Husi, care are binecuvântarea Sfântului Sinod al Bisericii Ortodoxe Române (nr. 7155 / 12.11.1993) ca să predice și să învețe în România 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. Mănăstirile și asociațiile creștin ortodoxe, pot să-l invite pentru a-i învăța și a le răspunde la întrebările referitoare la practicarea Rugăciunii lui Iisus. ( *Arhim. Mina Dobzeu*, Mănăstirea « Sf. Apostoli Petru și Pavel », str. Mihail Kogălniceanu nr. 19, cod 6575 Husi, Jud. Vaslui; *tel. 035.481694* ).

De asemenea, întrebări privind practicarea „Rugăciunii lui Iisus” puteți trimite și Părintelui *Ieroschimonah Dionisie Ignat* din Sf. Munte Athos (Chilia „Sf. Gheorghe” – Colciu, P.O. BOX 25, Karyes 63086, Sf. Munte Athos, Greece);

Precum și Ierodiaconului *Paraschiv Cleopa* (Mănăstirea Rarău, loc Crucea, Jud. Suceava, cod 5931; e-mail: [cristiancleopa@hotmail.ro](mailto:cristiancleopa@hotmail.ro))

Sau la adresa **Asociației Pentru Isihasm** (OP 4 CP4, 2300 Făgăras, jud. Brasov; e-mail: [rugulaprins@go.ro](mailto:rugulaprins@go.ro)).

**Rugaciunea lui Iisus**  
de  
Ierodiacon Cleopa Paraschiv

\*\*\*\*\*

FOLOSITI TEXTUL DOAR DACA AVETI CERTITUDINEA CA  
ESTE CONFORM CU ORIGINALUL ROMANESC. PENTRU  
ACEASTA PROCURATI-VA LUCRAREA DOAR DE LA  
PERSOANE DE INCREDERE CARE AU VERIFICAT  
INTEGRITATEA TEXTULUI, SAU DESCARCATI-O DE PE  
SITEURILE

<http://www.angelfire.com/space2/carti/>  
<http://www.megaone.com/patristica/carti/>

Rugati-va pentru cei ce au trudit la realizarea  
acestei versiuni digitale.

\*\*\*\*\*

**APOLOGETICUM**  
**2003**

\*\*\*\*\*