

Părintele Daniel de la Rarău



RUGĂCIUNEA LUI IISUS
- lucrarea lăuntrică -

Editura PANAGHIA



PĂRINTELE DANIEL DE LA RARĂU

RUGĂCIUNEA LUI IISUS
Lucrarea lăuntrică

Carte tipărită cu binecuvântarea
P.S. Galaction
Episcopul Alexandriei și Teleormanului

EDITURA PANAGHIA
Colecția *Rugul Aprins*

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Părintele Daniel de la Rarău
Rugăciunea lui Iisus - lucrarea lăuntrică
Editura Panaghia, p. 318.

Copyright
Editura Panaghia 2011
ISBN 978-606-92042-7-6

Cuvânt înainte

În această carte sunt sintetizate învățăături pe care le-am considerat necesare, pentru practicarea Rugăciunii lui Iisus de către începători, și care cred că mi-ar fi fost de mare folos, dacă le-aș fi cunoscut când am început să practic Rugăciunea lăuntrică.

Am prezentat învățăturile practice ale unor mari rugători contemporani români, pe care i-am cunoscut și mi-au dat binecuvântarea să scriu și să practic această sfântă lucrare lăuntrică și pe care le-am considerat că sunt de folos tuturor monahilor și creștinilor, începători în practicarea Rugăciunii lui Iisus.

Ce veți găsi în paginile lucrării?

Învățăături despre inima duhovnicească, sufletul omenesc cu cele trei puteri (puterea pofitoare, puterea mâniașă și puterea rațională), mintea omenească, cuvântul lăuntric, curățirea inimii, smerenia și pocăința, sfaturi practice și un îndrumar pentru practicarea Rugăciunii lui Iisus de către începători.

Starețul Daniil Tudor de la Mănăstirea Rarău spune că trebuie să ne curățim mintea și inima duhovnicească prin rugăciune, arzând cu ajutorul Harului Dumnezeuiesc, în toate felurile și toate chipurile, arzând „în Cruce”. Adică, să curățim pe rând cele trei puteri: puterea pofitoare, puterea mâniașă și puterea rațională, și nu la

întâmplare. Astfel vom ajunge la o rugăciune de calitate, spusă cu cuvântul lăuntric, în centrul nostru duhovnicesc, cu mintea pogorâtă în inima noastră duhovnicească.

S-a scris această carte pentru creștinul care, pentru păcatele sale, se află în adâncul iadului și, prin pocăință, se întoarce la Dumnezeu. Având o viață liturgică, vrea să învieze sufletește, să se curățească de păcate și prin practicarea Rugăciunii lui Iisus.

El trece prin mai multe stări sufletești și ispite și de aceea progresul său în practicarea Rugăciunii lui Iisus este mai lent în comparație cu cei care n-au săvârșit păcate mari.

Dumnezeu însă va răsplăti tot acest efort pentru despățimirea și mântuirea noastră, încă din această viață pământească, prin darurile sale: pacea gândurilor, bucuria duhovnicească, pacea dumnezeiască, împlinirea rugăciunilor mântuitoare... Dar trebuie să ne silim și să avem răbdare. Pentru că după cum procesul de împățimire a fost de lungă durată, tot astfel și procesul de despățimire este de lungă durată.

Sfântul Grigorie Sinaitul ne spune că sunt două feluri ale rugăciunii lăuntrice și ale unirii, mai bine-zis câte o intrare din fiecare parte la rugăciunea minții, care se lucrează prin Duhul în inimă. Există, deci, două feluri de rugăciune noetică și de unire a minții cu inima. Prima este atunci când „lucrarea se ivește în inimă - se înțelege, după împuținarea patimilor, prin chemarea continuă a lui Iisus Hristos, care face să

se arate căldura dumnezeiască" - iar a doua, când „Duhul atrage mintea la sine, strângând-o în adâncul inimii și oprind-o de la împrăștierea obișnuită¹”. Odată curățită inima, se va săvârși în ea o neîncetată dumnezeiască liturghie, cu imne și cântări înălțate Domnului, așa cum ne îndeamnă Apostolul neamurilor: *Vorbiți între voi în psalmi și în cântări duhovnicești, lăudând și cântând Domnului, în inimile voastre* (Efeseni 5,19). Aceasta este rugăciunea bineplăcută lui Dumnezeu.

Învierea sufletească începe atunci când creștinul ortodox începe să se roage și să participe în fiecare Duminică și sărbătoare la Sfânta Liturghie.

Starețul Daniil Tudor ne îndeamnă să facem o CRUCIADĂ A RUGĂCIUNII, ca să învățăm și să folosim armele noastre duhovnicești: rugăciunea lăuntrică, pocăința, smerenia, ascultarea, postul, privegherea, iertarea, spovedania, Sfânta Împărtășanie..., ca, prin lucrarea Harului Dumnezeiesc, să ne curățim de păcate, să ardem și să izgonim pe diavoli din noi. Astfel, cu ajutorul lui Dumnezeu și nevoița noastră, vom putea să ne mântuim în aceste vremuri antihristice. Pentru că *acest neam de demoni cu nimic nu poate ieși decât numai cu rugăciune și cu post* (Marcu 9,29), ne spune Domnul și Mântuitorul nostru Iisus Hristos.

¹ Sf. Grigorie Sinaitul, 15 Capete despre liniștire și despre cele două feluri ale rugăciunii, cap. I, **Filocalia**, vol. 7, p. 171.

Rugăm pe Bunul Dumnezeu și pe Preacurata Sa Maică și pe Sfinții Rugători, care au practicat Rugăciunea lăuntrică, să ne binecuvânteze în săvârșirea acestei lucrări duhovnicești, necesară curățirii, sfințirii, îndumnezeirii și mântuirii noastre.

Istoriază 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 lad, 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 mai din afară”, deoarece nici o rază de lumină nu pătrunde acolo. Acolo a hotărât Domnul să locuiască demonii, în vecii vecilor. Iar porțile acestor cetăți erau mari și puternice, fiind păzite de câțiva demoni înfricoșători 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 și se ruga lăuntric, spunând cu pocăință, cu mintea pogorâtă în inimă: „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul”. Astfel zicând, la fiecare rugăciune a sa, ieșea din gura lui o flacăra de foc, care se îndrepta către un demon și-l ardea, încât demonul rămânea pe loc ca „un buștean”. 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 porților iadului.

Demonii, care se aflau înăuntru 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 amețea, precum amețește fumul albinele.

Atunci, au mers și au spus cele întâmplare 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 porțile iadului.

Iar fratele, venindu-și în fire și cugetând la cele întâmplare, se bucura de nimicirea demonilor, slăvind și mulțumind 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.

*

Înainte de a tipări această carte, am fost la un renumit duhovnic din Moldova, pentru a lua binecuvântare. Sfinția Sa m-a întrebat:

- Ce carte ai mai scris?

I-am răspuns:

- În luna august, cu ajutorul lui Dumnezeu și a Maicii Domnului nădăjduiesc să tipăresc cartea **Curăția inimii**, iar în luna septembrie cartea **Rugăciunea lui Iisus - lucrarea lăuntrică**.

Mi-a răspuns:

- Rugăciunea lui Iisus – lucrarea lăuntrică, este mai grea pentru creștini.

I-am răspuns:

- Când un creștin ortodox sau monah se roagă lăuntric, se cutremură tot iadul.

M-am întrebat:

- Dar dacă se roagă zece?

A vorbit Dumnezeu prin mine și am răspuns:

- la foc lumea.

Părintele Daniel de la Rarău

Capitolul I

INIMA DUHOVNICEASCĂ

Ce este inima duhovnicească?²

Sfinții Părinți spun că *inima duhovnicească este centrul supranatural al ființei umane, pentru că în adâncul ei tronează, după Sfântul Botez, Harul Duhului Sfânt.*

Starețul Daniil Tudor de la Rarău precizează următoarele:

„Centrul acesta dinafară, precum și cel lăuntric, acoperă unitatea tainică a «centrului de duh», a unei *inimi harice* a omului, nevăzută și neajunsă în starea de păcat. E inima suprafirească a omului, locul lui cel sfânt, locul pnevmatic, locul pe care noi ne înserăm în lumea spirituală, locul sau altarul Duhului Sfânt...

Duhovnicește vorbind, centrul dinafară, obiectiv, al omului viu și real, trupesc, inima lui care îi bate în piept, precum și centrul lăuntric al vieții lui sufletești, cât și cel de al treilea, centru negrăit, sunt una. Putem spune că acest centru pnevmatic se împlinește în noi, tocmai întrucât noi ne străduim să ne aflăm unitatea totală și clară a vieții noastre, întrucât tindem spre

² Pentru detalii, recomandăm cartea: *Curăția inimii*, Părintele Daniel de la Rarău, Editura Panaghia, 2011, 471 p.

desăvârșirea noastră, spre nostalgia și dorirea noastră cea mai înaltă și adâncă.

Adevărata inimă a omului una este, înecată și pătrunsă de Duhul.

S-ar putea spune că scopul vieții noastre duhovnicești este tocmai realizarea, aflarea și implicarea în noi a acestei inimi. Această referire ne-o descoperă Duhul Sfânt³.

„Ca funcție integratoare și sintetizatoare a individualității și personalității umane, inima este «izvorul vieții și centrul sufletului»⁴.

„Centru metafizic, loc al întâlnirii divinului cu umanul, al Harului cu natura, inima este locul către care converg și unde se integrează toate facultățile umane: rațiune, sentiment și voință⁵.

Inima este locul unde se dezvoltă întreaga viață duhovnicească, loc însuflețit de energiile necreate ale lui Dumnezeu.

„Dumnezeu Se revelează în inimă ca iubire și lumină. În această lumină, omul contemplă Slava lui Hristos ca pe Unul-Născut din Tatăl, Slava care li s-a arătat apostolilor pe Muntele Tabor, considerând preceptele evanghelice ca pe niște reflectări pământești ale veșniciei cerești. Revelația personală face ca

³ Ieroschim. Daniil de la Rarău, *Sfințita Rugăciune*, Editura Christiana, 2008, pp. 39-40.

⁴ Panayotis Nelias, *Omul-animal îndumnezeit*. Pentru o antropologie ortodoxă, Studiu introductiv și trad. Diac. Ioan J. Ică, Editura Deisis, Sibiu, 1994, p. 133.

⁵ Teșu Ioan, Pr. conf. dr., *Omul-Taină Teologică*, Editura Christiana, 2004, p. 124.

Revelația Noului Testament să ne fie familiară duhovnicește”⁶.

Omul devine cu adevărat „persoană” numai atunci când își descoperă inima (duhovnicească n. n.).

„Potrivit învățăturilor patristice, inima duhovnicească e situată în inima trupească”⁷.

„Prin rugăciunea curată, ascetul învață marile taine ale Duhului. El coboară în adâncurile inimii sale, mai întâi în inima sa trupească, și apoi în adâncurile care nu mai sunt ale cărnii; acolo își află inima cea adevărată.

La început, mintea descoperă inima trupească, iar apoi pe cea duhovnicească, percepându-le mișcările în mod simultan”⁸.

Inima duhovnicească este omul cel tainic, locul unde Se revelează și Se sălășluiește Dumnezeu printr-o viață ascetică după Har, e biserica duhovnicească unde se săvârșește o neîncetată liturghie dumnezeiască și o neîncetată doxologie a lui Dumnezeu. Acest loc, care pentru mulți dintre noi este un loc întru totul necunoscut, e cunoscut de către Sfinți. El este cel care dă omului viață trupească și duhovnicească.

Adâncul inimii, asupra căreia insistă atât de mult mistica răsăriteană, desemnează ființa

⁶ Ibidem, p. 44.

⁷ Hierotheu Vlachos, Mitropolit, *Psihoterapia ortodoxă*, Ed. Învierea – Arhiepiscopia Timișoarei, 1998, p.187.

⁸ Ibidem, p.188.

*sufletului, în timp ce prin minte este arătată lucrarea mentală a sufletului*⁹.

*De aceea, scopul ascezei lăuntrice sau sufletești îl constituie unirea sau unificarea lucrării minții (a gândurilor n. n.), sălășluită în creier, și întoarcerea ei către sine, către propria ființă, concentrată înlăuntrul sufletului, în adâncul inimii duhovnicești*¹⁰.

Deci rostul ultim al minții este „să se unifice în sine și astfel să se coboare în inimă, pentru a-L contempla acolo pe Dumnezeu. În acest fel, mintea va ajunge să liturghisească pe altarul inimii, aducând jertfă lui Dumnezeu întreaga sa ființă”¹¹.

În inima duhovnicească își are sediu sufletul nostru și aici se cuibăresc patimile care, în ultimă analiză sunt înseși gândurile care se repetă și își primesc puterea prin deprindere.

Sfinții Părinți înțeleg prin inimă, întregul dinamism psiho-somatic al omului: **mintea, voința, sentimentul** sau, într-o altă terminologie: **rațiunea, iuțimea și pofta**. Ele se numesc în întregul lor inimă, deoarece, pe lângă deosebirea funcțiilor lor, sunt facultăți individuale ale sufletului omenesc.

⁹ Teoclit Dionisiatul, *Dialoguri la Athos*, vol. 2; Teologia rugăciunii minții, trad. de Pr. prof. Ioan I. Ică, Editura Deisis, Mănăstirea Sf. Ioan Botezătorul, Alba Iulia, 1994, p. 22.

¹⁰ Ibidem, p. 52.

¹¹ Mladin Nicolae, *Prelegeri de mistică ortodoxă*, Editura Veritas, Târgu-Mureș, 1996, p. 196.

Cu unele nuanțări, Părinții filocalici vorbesc, în general, de trei părți ale sufletului: **rațiunea**, **iuțimea** și **pofta**. Cu alte cuvinte, în cadrul sufletului, ei disting o parte, **sufletul rațional** și o parte **iratională**¹².

Împărăția lui Dumnezeu este înlăuntru nostru (Luca 17, 21) ne spune Domnul nostru Iisus Hristos. „Dar unde înlăuntru? Unde altundeva decât în inima noastră. Oricine vrea să găsească Împărăția lui Dumnezeu nu are decât să privească bine înlăuntru și acolo o poate vedea. Va vedea o lume duhovnicească, un loc duhovnicesc”¹³.

„**Precum vedeți, sfinții localizează centrul, adâncul omului, temelia rațiunii și a gândurilor noastre, în inimă**”¹⁴. Iată câteva citate din Sfânta Scriptură care adevăresc acest lucru: Matei 15, 18-19; Marcu 2, 8; Luca 1, 51; 2, 35; 5, 22; 9, 47; Ioan 12, 40; Romani 1, 21.

Despre sufletul omenesc

După învățătura Sfinților Părinți, sufletul, unul în esență, are trei facultăți principale: **mintea** (nous), ca potență a tuturor actelor de cunoaștere și cugetare; **pofta** (ca potență a tuturor dorințelor și poftirilor), și **potența irascibilă**, impulsivă, a

¹² Teșu, Ioan, pr, prof. dr., *Omul – taină teologică*, Editura Christiana, București, 2002, p. 104.

¹³ Arhim. Spiridonos Logothetis, *INIMA în scrierile Sfinților Părinți*, Editura Sofia, București, 2001, p. 27.

¹⁴ Ibidem, p. 24.

actelor de curaj, de bărbăție, de mânie, bună sau rea.

Rațiunea ar fi o anumită funcțiune a minții. Când rațiunea se consideră a fi în locul minții, sufletul are tot trei puteri: rațiunea, pofta și impulsivitatea.

Sfinții Părinți consideră că puterea poftitoare și puterea irascibilă (mânioasă) se înrudesesc între ele și se deosebesc de minte în așa măsură, încât ajung să vorbească, pe de altă parte, de două părți ale sufletului; **partea mintală, sau spirituală, sau rațională, și partea irațională**, care cuprinde, împreună cu alte funcțiuni vitale, și facultățile mâniei și poftei. Astfel, Sfântul Ioan Damaschinul zice: „Trebuie să se știe că raționalul prin fire conduce iraționalul. Puterile sufletului se împart în: puterea rațională și puterea irațională. Puterea irațională are două părți: una care nu ascultă de rațiune, adică nu se supune rațiunii, alta care ascultă și se supune rațiunii. Partea neascultătoare și nesupusă rațiunii se împarte în: funcția vitală, și funcția vegetativă, care se numește și nutritivă. Acesteia din urmă îi aparține și funcția de creștere, care dă formă corpurilor. Aceste facultăți nu se conduc de rațiune, ci de natură.

Partea care ascultă și se susține de rațiune se împarte în mânie și poftă. Îndeosebi partea irațională a sufletului se numește pasională și poftitoare”¹⁵.

¹⁵ Sf. Ioan Damaschin, *Dogmatica*, traducere de D. Fecioru, p. 103.

Sfântul Maxim Mărturisitorul spune că „singur *nous*-ul (mintea) este destinat vieții veșnice, mânia și pofta, ca sediu al afectelor, având să înceteze la sfârșitul vieții pământești.

Dar mintea, departe de a fi ceva deosebit de suflet, este însuși ochiul sufletului. **Mânia și pofta sunt puteri care o însoțesc în viața pământească ce se naște din asocierea sufletului cu trupul**¹⁶. Sunt funcții proprii grijii de trup și înrâurite de legătura minții cu trupul. Desigur, ele nu sunt exclusiv ale trupului, căci trupul în sine este inert. Ele reprezintă o energie a sufletului, orientată spre trup și colorată de conviețuirea cu el. Energia dorinței și a bărbăției le are sufletul și în sine și le va avea și după sfârșitul acestei vieți. Vor înceta atunci pofta și mânia, așa cum le cunoaștem pe pământ, în elementul lor trupesc și irațional. Energia din ele, spiritualizată, se va orienta exclusiv spre Dumnezeu”¹⁷.

„Dar mintea (*nous*), față de care pofta și mânia au o poziție mai exterioară, este și ea întreită. **Calist Catafygiotul consideră sufletul ca fiind minte, rațiune și duh, după asemănarea Sfintei Treimi**”¹⁸. **Acest întreit aspect nu-l atinge câtuși de puțin simplitatea**¹⁹.

¹⁶ De aceea mulți părinți duhovnicești nu insistă pe curăția puterii poftitoare și a puterii mânioase, care sunt mult mai dezvoltate la oamenii trupești și care au făcut păcate mari.

¹⁷ Pr. prof. Dumitru Stăniloae, **Ascetica și mistica Bisericii Ortodoxe**, E.I.B.M. al B.O.R., București, 2002, p. 97.

¹⁸ Idem.

¹⁹ Calist Catafygiotul, **Despre unirea dumnezeiască și viața contemplativă**. Filocalia greacă, ed. II, Atena, 1893,

„Această concepție are o importanță deosebită, ajutându-ne să înțelegem o mulțime de lucruri din viața tainică a sufletului. După Sfântul Marcu Ascetul, Hristos Se așază la Sfântul Botez în altarul inimii (duhovnicești), sau în partea cea mai din lăuntru a ființei noastre, fără să ne dăm la început seama de acest fapt, ci devenim conștienți de aceasta abia prin preschimbarea treptată a noastră. Același lucru îl spune și Sfântul Diadoh al Foticeii, după care, din momentul Botezului, Harul „se ascunde în adâncul minții”, satana fiind scos afară și înrâurindu-ne de aici înainte prin simțurile trupului și prin dulceața poftelor iraționale²⁰. „De aici urmează că există un adânc sau un interior al minții noastre neștiut de noi, dar devenindu-ne conștient treptat, dacă ne străduim să ne curățim viața. Pe acesta Marcu Ascetul îl numește „inimă” (duhovnicească, n. n.).

„Această învățătură ne dă putința să stabilim punți între doctrina creștină despre suflet și psihologia modernă, cu toate că doctrina creștină cuprinde ceva care este o întregire a

vol II, p. 472: „Numesc sufletul tripartit nu pentru că e rațional, irascibil și poftitor. Căci sufletul nu e propriu-zis tripartit prin aceasta. Pentru că sufletul rațional nu are mânia și pofta ca proprii. Acestea sunt luate din partea nerațională pentru viețuirea animalică prezentă. Ele sunt prin ele însele lăuntrice, neraționale și întunecoase. Dar sufletul este rațional și firea lui e plină de lumină înțelegătoare... Deci acelea nu sunt cu adevărat părți ale lui, ci puteri lăaturalnice ale lui, cu rost vital și inferior”.

²⁰ Sf. Marcu Ascetul, *Despre Botez*, P.G., 65, 985-1025; Filocalia rom., vol. I, p. 287, Diadoh al Foticeii, Cuvânt ascetic, cap. 76-80, Filocalia. gr., ed. 3, vol. I, pp. 258-259.

acestei psihologii. Psihologia modernă, în mare parte, admite existența unui subconștient, pentru a rezerva un loc în care se depozitează amintirile și în care se făuresc idei, inspirații, intuiții, tendințe.

Precum vedem, creștinismul admite și el existența unei regiuni a sufletului care nu cade sub lumina conștiinței. Totuși termenul de subconștient nu este potrivit pentru a indica această regiune, atât pentru particula „sub”, care-l plasează într-o zonă inferioară, subalternă, cât și pentru faptul că mai este încărcat și cu ereditatea freudistă a atâtor tendințe și gânduri inavuabile, pe care conștiința le tot refulează, rușinându-se a le da pe față. Admițând că există și un subconștient pentru bagajul întunecos ce-l purtăm cu noi, socotim că este potrivit ca pentru regiunea unde se cuprind virtual energiile umane ale sufletului și prin care intră în el energiile divine, să utilizăm termenul de transconștient, sau de supraconștient. **Subconștientul** ar fi cămara de-a stânga sau pivnița întunecoasă a conștiinței, unde s-au adunat cele rele ale noastre, născând resorturile patimilor; ar fi locul de pornire a poftei și mâniei. Iar **transconștientul** ar fi cămara de-a dreapta, sau foșorul de sus, unde stau depozitate și lucrează energiile superioare, gata să inunde în viața conștientă și chiar în subconștient, cu forța lor curățitoare, atunci când le oferim condiții²¹.

Astfel „**duhul**” sufletului, sau al „**minții**”, ar fi partea cea mai de sus, sau cea mai din

²¹ Pr. prof. Dumitru Stăniloae, *op.*, *cit.*, pp. 98-99.

lăuntru, căci, în ordinea suflească, ceea ce este mai sus este ceea ce este mai lăuntric, mai intim.

Credem că termenul de „inimă” (duhovnicească, n. n.) tot la această parte se referă²². De pildă, Sfântul Diadoh al Foticeii folosește, pentru locul intim din suflet, unde se ascunde Harul de la Botez, când expresia „adâncul minții”, când cuvântul „inimă”²³, când cuvântul „duh”²⁴.

„Am avea astfel o explicație pentru faptul că unii scriitori duhovnicești răsăriteni nu pomenesc aproape deloc cuvântul „inimă”, când vorbesc de locul central al sufletului, ci numai de **nous**, ca de pildă Evagrie, Casian, Nil Ascetul, sau Sfântul Maxim Mărturisitorul. Alții lucrează foarte frecvent cu această noțiune, de pildă Marcu Ascetul”²⁵.

„Dintre cele trei aspecte ale sufletului, cel mai descoperit ne este rațiunea (logosul), aceasta având parcă rolul de revelare, cum îl are, în raport cu Sfânta Treime, Logosul Divin. Mintea (**nous**), cu posibilitățile ei mai directe de cunoaștere, și anume de cunoaștere a celor spirituale, ne este

²² D. Vișeslavțev, *Însemnătatea inimii în religie*, trad. de Pr. D. Stăniloae, în „Revista Teologică”, 1934. El consideră inima ca partea cea mai centrală, cea mai lăuntrică a omului care se întâlnește cu Dumnezeu. Această inimă (duhovnicească, adânc al sufletului, este diferită de inima de carne n. n.)

²³ *Op. cit.*, cap. 74 și 80.

²⁴ *Op. cit.*, cap. 57, Filoc. greacă. cit., p. 250: „Cel ce petrece pururea în inima sa e departe de toate lucrurile dulci ale vieții, căci, umblând în duh, nu poate cunoaște poftele trupului.

²⁵ Pr. prof. Dumitru Stăniloae, *op. cit.*, p. 99.

mai puțin descoperită. Aproape de tot acoperit ne este, la început, „duhul” sau „inima”, căci „duhul” petrece în adâncurile noastre, cum petrece Duhul Sfânt în adâncurile Dumnezeirii (1 Corinteni 2,11). Ca și Duhul Sfânt, duhul nostru coboară în regiunile conștiente și subconștiente ale vieții noastre de suprafață, de contact cu lumea văzută, numai după ce ne-am pregătit rațiunea (logosul) pentru primirea Lui. „Inima” (duhovnicească n. n.) ne este închisă cât trăim într-o viață de învârtosare și păcat. Despre un astfel de om, se zice că este „om fără inimă”, sau „cu inima împietrită”, adică în stare de nelucare. Iar viața „în duh” lipsește cu totul unui astfel de om. Acest om nu mai păstrează decât o „rațiune” lipsită de adâncime. „Inima” ni se deschide, ni se face largă prin nădejdea în Dumnezeu, zice Sfântul Marcu Ascetul. Altfel, este îngustată, încuiată de griji²⁶.

„Iar viața în duh”, „cunoașterea lui Hristos în duh”, expresii folosite de Sfântul Maxim Mărturisitorul, înseamnă cunoașterea lui Hristos sălășluit în noi înșine, în intimitatea centrală a noastră. Se mai spune că „duhul” sau „viața duhovnicească” înseamnă unirea între sufletul nostru și Duhul Dumnezeiesc, lăsându-ne impresia că n-am avea în niciun sens o regiune a sufletului numită „duh” în noi, ca regiune în care are să Se așeze Duhul Sfânt, dar până nu S-a sălășluit Hristos sau Duhul Sfânt acolo ne este o simplă virtualitate, iar după aceea, mai întâi, este

²⁶ *Despre cei ce-și închipuie că se îndreaptă din fapte*, cap. 114, Filocalia rom., vol I, p. 263.

neștiut de noi, devenindu-ne conștient pe măsura sporirii în virtute și, prin aceasta, în conștiința că avem pe Iisus în noi. De abia după aceea creștem conștient într-o viață duhovnicească. Aceasta este totodată o viață a inimii (duhovnicești n. n.), căci inima este puterea dragostei; este sufletul deschis spre Dumnezeu și spre semenii; iar viața în duh este o viață de dragoste către Dumnezeu și semenii, pentru că Duhul Sfânt este și în Sfânta Treime pururea dragoste. Prin această deschidere, sufletul își actualizează totodată legătura lui cu infinitul, potența lui de a comunica cu infinitul, de a primi infinitul în sine, de a se uni cu infinitul. Duhul Sfânt, coborând în noi, și conlucrând la dobândirea virtuților, ca deschidere spre Dumnezeu și semenii, ni „se aprinde” duhul nostru, ni se dezmoștește, ni se înmoaie inima, se fac străvezii pereții sufletului. Iubirea lui Dumnezeu trezește iubirea noastră, pătrunderea lui Dumnezeu în noi ne face să ne deschidem lui Dumnezeu”²⁷.

„În lumina acestei concepții, am înțelege de ce inima (duhovnicească n. n.), sau starea iubitoare a sufletului, are în creștinismul ortodox și o funcție gnoseologică, iar înțelegerea adevărată a minții este totodată și dragoste față de ceea ce înțelege. „Duh” (duhul omenesc n. n.) este un aspect, și *nous* altul al aceluiași suflet simplu. „Duhul” sau „inima” (duhovnicească n. n.) cuprinde în sine „mintea”, sau „înțelegerea” și „rațiunea”, cum cuprinde Duhul Sfânt pe Tatăl și

²⁷ Pr. prof. Dumitru Stăniloae, *op. cit.*, p. 101.

pe Fiul. De asemenea „înțelegerea” cuprinde în sine „inima”, sau „iubirea” și „rațiunea”, iar „rațiunea”, „înțelegerea” și „iubirea”.

Sfântul Ioan Damaschin arată că sufletul este „rațional și gânditor”. Dumnezeu „a făcut corpul (omului) din pământ, iar suflet rațional și gânditor îi dădu prin insuflarea Sa proprie²⁸”. Această învățătură despre cele două energii paralele ale sufletului, minte și rațiune, este una din învățăturile fundamentale ale Sfinților Părinți. Spre pildă, referindu-se la faptul că sufletul omenesc este zidit după chipul treimic -Treimea supremă fiind Minte, Cuvânt și Duh - Sfântul Grigorie Palama declară că sufletul e înzestrat și el cu trei calități: „mintală (înțelegătoare), cuvântătoare și duhovnicească”. Drept aceea, sufletul „trebuie să-și păzească treapta lui”, „să fie numai după Dumnezeu, să se alipească numai de El și să l se supună și să-L asculte numai pe El; numai spre El să privească și să se împodobească cu amintirea și cu contemplarea neîntreruptă și cu dragostea cea mai caldă și mai înfocată față de El²⁹”.

Fiind sfâșiat de patimi și de păcate, sufletul trebuie reîntregit și oferit Domnului. Această reîntregire se poate săvârși în mai multe feluri:

În primul rând, prin punerea în lucrare a poruncilor Mântuitorului. În această privință, Mitropolitul Teolipt al Filadelfiei accentuează importanța rugăciunii: „Rugăciunea curată, unind

²⁸ Sf. Ioan Damaschin, *op. cit.*, p. 70.

²⁹ Sf. Grigorie Palama, *op. cit.*, cap. 40, pp. 449-450.

mintea, cuvântul și duhul cu sine, prin cuvânt cheamă numele lui Dumnezeu, prin minte se ațintește fără împrăștiere spre Dumnezeu Cel chemat, iar prin duh Îi arată umilința și dragostea, și așa câștigă mila Treimii fără început, a Tatălui, a Fiului și a Sfântului Duh, Dumnezeu Cel Unul³⁰. *Prin cuvânt pomenim neîncetat numele lui Hristos, cu mintea neîmprăștiată Îl privim pe Dumnezeu, iar cu duhul ne cucerim smereniei și iubirii. Astfel sunt reîntregite și oferite Sfintei Treimi cele trei puteri sufletești. Așadar, în timp ce împrăștierea puterilor sufletești duce la îmbolnăvire, unirea lor, prin Harul Duhului Sfânt, înseamnă vindecarea sufletului.*

Mintea umană

Sfântul Ioan Damaschin susține că mintea este latura cea mai pură a sufletului, ochiul sufletului: „Sufletul nu are mintea ca ceva care se deosebește de el, ci ca și cea mai curată latură a sa, întrucât ceea ce este ochiul pentru trup, aceea este și mintea pentru suflet”³¹.

Sfântul Ignatie Briancianinov ne spune că „mintea, sau gândul, sau cuvântul și duhul (simțirea duhovnicească) nu sunt altceva decât părțile cuvântătoare ale sufletului, care au rolul de a analiza informația și de-a o exprima după ce a

³⁰ Mitropolitul Teolipt al Filadelfiei, *Despre ostenețiile vieții călugărești*, Filocalia, vol. 7, p. 60.

³¹ Sf. Ioan Damaschin, *Credința ortodoxă*, Fathers of the Church, Washington D.C., vol. 37, p. 236.

trecut mai întâi prin filtrul puterii pofitoare și al acelei mânioase. Mentea noastră este Chipul Tatălui, gândul sau cuvântul este chipul Fiului, și duhul (simțirea duhovnicească a sufletului) este chipul Sfântului Duh³².

Iar Sfântul Grigorie Palama spune: **precum Dumnezeu Treimic este Minte, Cuvânt și Duh, tot astfel și sufletul omenesc, fiind creat după chipul lui Dumnezeu, este triadic: minte, cuvânt și duh.**

Așa cum Dumnezeu este esență și energii necreate, sufletul, care a fost creat după chipul Său, și mintea, care este ochiul sufletului, are esență și energii. Sfântul Grigorie Palama observă că **inima este esența sufletului, iar lucrarea minții, alcătuită din gânduri și imagini inteligibile, este energia sufletului.** Deci și mintea are esență și energie - termenul **mente** fiind folosit atât pentru a desemna „esență”, cât și „energie” sau „lucrare”: „Ceea ce numim «mente» este totodată lucrarea minții, care constă în gânduri și imagini inteligibile. Mentea este puterea care săvârșește acestea³³”. Vorbind despre coborârea minții în inimă, adaugă: „altceva este esența minții, și altceva energia sa (lucrarea minții care sunt gândurile n. n.)³⁴”.

³² Sf. Ignatie Briancianinov, *Experiențe ascetice*, vol. III-IV, p. 164.

³³ Ibidem, p. 410.

³⁴ Sf. Grigorie Palama, *Triade*, 1, 2, 5, Classics of Western Spirituality, Paulist Press, Londra, p. 44.

Sfântul Maxim Mărturisitorul arată: „Mintea curată vede lucrurile drepte; rațiunea exercitată aduce cele văzute sub privire³⁵”. Întrucât mintea este aceea care vede limpede lucrurile, ea trebuie purificată, rațiunea fiind aceea care formulează și exprimă cele văzute. Astfel, putem afirma că pentru a fi un Părinte al Bisericii, nu este nevoie numai de o minte limpede, ci și de o exprimare pe măsură - adică de un discurs îngrijit, cu scopul de a expune aceste realități suprafirești, atât cât îi este omului cu putință.

Pierzând legătura cu această tradiție patristică, mulți dintre noi identifică mintea cu rațiunea. Nici măcar nu concepem că, în afara rațiunii, mai pot exista și alte puteri de o importanță mult mai mare: mintea și inima. Întreaga noastră civilizație este o civilizație lipsită de inimă, lipsită de suflet - și de aceea omul înțelege doar ce poartă în inima sa. Inima ni s-a îmbolnăvit de patimi, mintea ni s-a întunecat, iar noi nici măcar nu le mai percepem existența³⁶.

Prin păcate, treimea umană nu mai este întreagă³⁷. De aceea Starețul Daniil Tudor spune: „Inima trebuie să se spargă. Să se facă din chip asemănare³⁸. Aceasta este despietirea inimii³⁹”.

³⁵ Sf. Maxim, *op. cit.*, II, cap. 97, p. 101.

³⁶ Hierotheu Vlachos, Mitropolit, *Psihoterapia ortodoxă*, Ed. Învierea - Arhiepiscopia Timișoarei, 1998, p. 143.

³⁷ În Acatistul Domnului nostru Iisus Hristos, Icosul 1 citim: *Iisuse Preacurate, mintea cea întreagă a celor curați cu fecioria*.

³⁸ Asemănarea cu Dumnezeu prin sfințenie.

Un rol important în refacerea treimii umane îl are practicarea Rugăciunii lăuntrice, Rugăciunea lui Iisus, care aduce Harul Dumnezeiesc în adâncul inimii duhovnicești și curăță cele trei mari puteri sufletești: rațiunea, mânia și pofta.

Pentru că o dată cu căderea creștinului în păcate, mintea sa s-a identificat și s-a supus rațiunii și patimilor. Aceste două centre de cunoaștere nu sunt identice, ci funcționează în paralel. Identificarea lor duce la întunecarea minții și la căderea omului. Ele sunt despărțite cu ajutorul isihasmului, prin limitarea temporală a simțurilor și a rațiunii, prin folosirea rugăciunii neîncetate a minții și a inimii, prin coborârea minții în inima duhovnicească. În acest fel, după o perioadă de timp, cu ajutorul Harului Dumnezeiesc, persoana umană experiază isihia minții, care înseamnă a trăi în Domnul. Aceasta înseamnă că mintea s-a curățit de gânduri și că nu mai are decât o singură activitate, cea a rugăciunii neîncetate. Isihia minții este o predanie a Sfinților Părinți și mai este numită „cunoașterea gândurilor”. Când mintea creștinului, prin lucrarea Harului Dumnezeiesc, devine Mintea lui Hristos, ea se poate contempla pe sine!

Persoana umană, în drumul ei spre îndumnezeire, face eforturi pentru a se elibera și de imaginație. Aceasta nu înseamnă că scapă de imaginație, ci doar că aceasta este inactivă. Imaginațiile sunt văluri puse pe minte, care este

³⁹ Ieroschim. Daniil Sandu Tudor, **Ce e omul?** Editura Christiana, Buc. 2006, p. 35.

ochiul sufletului, împiedicând-o de la vederea Slavei Dumnezeirii.

Cuviosul Nichita Stithatul spune că mintea este unul dintre elementele „chipului lui Dumnezeu din noi, alături de sufletul mintal sau înțelegător și de rațiune. Iar atunci când lucrează potrivit firii, ea nu face altceva decât să exprime această înrudire cu Dumnezeu”. De aceea, „mintea iubește să petreacă în cele din jurul lui Dumnezeu și caută să se unească cu El, de la Care își are începutul și prin Care se mișcă și spre Care aleargă prin însușirile sale firești și dorește să-l urmeze în simplitate și iubirea de oameni”.

Dacă mintea, acest ochi al sufletului, lucrează prin intermediul simțurilor, se întinează, se îmbolnăvește și trebuie să fie vindecată.

*

„Ortodoxia afirmă că Dumnezeu este ființă necunoscută, neapropiată, inacesibilă omului, și pe care nu ne-o putem face părtașă.

Însă Dumnezeu poate fi cunoscut și înțeles prin lucrările sale, energiile divine necreate, prin care creștinul se poate împărtăși de dumnezeire.

„Dar această împărtășire se realizează numai când creștinul reușește să-și curățească și să-și adune mintea, din risipirea ei în lume și, găsind locul inimii s-o pogoare în ea.

Când creștinul reușește cu ajutorul Harului Dumnezeiesc să pogoare mintea în inimă, mintea ia parte la lucrarea inimii, se împărtășește de

energiile necreate ce strălucesc din Soarele Dreptății – Hristos, ce se descoperă în inimă minții”⁴⁰.

Cuvântul lăuntric

Dumnezeu a pus în inima noastră duhovnicească **cuvântul lăuntric, cuvântul cu care stăm de vorbă cu noi înșine** (Luca 1,29) și **facem planuri în inima noastră**⁴¹.

Cuvântul lăuntric sau duhul omului își are locul de petrecere în piept, în partea de sus a inimii, care se găsește în partea sânelui stâng, cu două degete orizontale mai sus de el. Deci, pentru a face unirea minții cu inima, trebuie ca, în vremea rugăciunii, să ținem luarea-aminte și atenția în această parte, unde este puterea cuvântătoare a

⁴⁰ Căbaș George, *Părinți contemporani athoniți*, mh. Teoclit Dioinisiatul, Editura Anastasis, 2007, pp. 41-42.

⁴¹ Ne doare capul de griji, ne îmbolnăvim de griji și murim de griji pentru că, în loc să ne rugăm lui Dumnezeu, cu acest cuvânt lăuntric, ne-am învățat să ne conducem după planurile pe care le facem în inima noastră. Dar spune Sfântul Apostol Iacob: „Veniți acum, cei care ziceți: Astăzi sau mâine vom merge în cutare cetate, vom sta acolo un an și vom face negoț și vom câștiga; Voi, care nu știți ce se va întâmpla mâine; că ce este viața voastră? Abur sunteți, care se arată o clipă, apoi piere. În loc ca voi să ziceți: Dacă Domnul voiește vom trăi și vom face aceasta sau aceea. Și acum, vă lăudați în trufia voastră. Orice laudă de acest fel este rea” (Iacob 3, 13-16). De aceea Dumnezeu de multe ori ne smerește și nu ni se împlinesc dorințele și planurile noastre. Însă, pentru o rugăciune simplă, spusă cu smerenie, cu cuvântul lăuntric în adâncul inimii: Doamne ajută!, Dumnezeu ne va împlini cererile mântuitoare.

inimii. Acest loc al inimii, găsit de Sfinții Părinți - mari rugători, este **centru duhovnicesc al ființei noastre**.

Sihastrul Iosif athonitul ne învață: „Rugăciunea trebuie să se spună cu **cuvântul lăuntric**. Dar pentru că la început mintea nu a deprins încă rugăciunea și o uită, trebuie să o spui când cu gura, când cu mintea. Și aceasta să o faci până când mintea se umple de lucrare (energie). Lucrarea (energie) se cheamă atunci când, spunând rugăciunea, simți înlăuntrul tău bucurie și dulceață duhovnicească și dorești să o spui mereu. Când mintea va prelua rugăciunea și aceasta va deveni bucurie duhovnicească, atunci rugăciunea se va spune în tine fără încetare, fără strădania ta proprie. Aceasta se numește simțire, lucrare, deoarece acum Harul lucrează fără strădania omului. Acesta mănâncă, merge, doarme, se trezește, iar înlăuntrul său strigă continuu rugăciunea. Și are pace și bucurie.

Să ne rugăm deci cu **cuvântul lăuntric** din inima noastră. Când gura noastră tace, noi vorbim, deliberăm și spunem rugăciuni și alte cuvinte în pieptul nostru. Trebuie să silim **cuvântul lăuntric** să spună „Rugăciunea lui Iisus” și să oprească orice gând. După ce vom spune o perioadă de timp „Rugăciunea lui Iisus” cu **cuvântul lăuntric**, se va deschide intrarea minții în inimă, așa după cum ne învață Sfinții Părinți, care au cunoscut prin experiență aceste lucruri. Apoi, împreună cu rugăciunea, vor veni toate virtuțile: dragostea sfântă și 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 așezat înăuntru inimii**, să se roage, zicând rugăciunea tainică, adică: *Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!* Și nu numai atât, ci să miște puterea voitoare a sufletului nostru spre a zice această rugăciune cu toată voința și dragostea, prin **cuvântul nostru așezat înăuntru**. Totodată, trebuie să luăm aminte, atât prin privirea noastră gânditoare, cât și prin auzul gânditor, numai la cuvintele rugăciunii și mai ales la înțelesul lor”⁴².

Apoi ne arată că, la această întoarcere a minții către inimă și la intrarea ei în inimă cu rugăciunea gânditoare, **trebuie să unim mintea, cuvântul cel așezat înăuntru și voința noastră**, astfel încât aceste trei părți ale sufletului nostru să fie una și cea una trei. Căci, în chipul acesta, omul – care este icoana Preasfintei Treimi – se unește cu întâiul chip, după mărturia Sfântului Grigorie Palama, care zice: Când mintea cea una se va face întreită, rămânând totuși una, atunci se unește cu întreita unime dumnezeiască începătoare, închizând toată lucrarea rățacirii, așezându-se mai presus de trup, de lume și de țiitorul lumii (diavolul).

⁴² Sf. Nicodim Aghioritul, *Paza celor cinci simțuri*, pp. 234-235.

Când omul va ajunge această fericire, de a se uni cu Dumnezeu în acest chip, în inimă, îi va aduce lui Dumnezeu toată zidirea simțită și gândită, căreia el îi este legătură și cuprindere. Aceasta, deoarece atunci locuiește înlăuntrul său blândul și smeritul Iisus Care întipărește și pune în inima sa blândețea și smerenia Lui. Sfinții Părinți spun că inima simte cea dintâi prezența lui Dumnezeu, prezența Harului și apoi stârnește și mintea. De aceea, inima este cea dintâi care simte căldura și dulceața prezenței Sfântului Duh (Luca 24,32). Iar lipsa Harului Dumnezeiesc din om este marcată prin răceala și indiferența inimii. Sfinții Părinți spun că: **Dumnezeu este iubit mai întâi cu inima și apoi cu mintea.** În această privință, porunca Dumnezeiască ne spune: *Să iubești pe Domnul Dumnezeul tău, din toată inima ta și din tot sufletul tău și din toată puterea ta și din tot cugetul tău...* (Luca 10, 27).

Curățirea inimii

„Părinții filocalici insistă în mod deosebit asupra necesității curățirii și sfințirii inimii duhovnicești (Iacob 4,8), pentru desăvârșirea umană. De aceea, sintagmele pline de adânci înțelesuri duhovnicești, precum „inimă străpunsă”, „inimă curată” sau „inimă desăvârșită”, revin frecvent în scrisul lor. Sfântul Diadoh al Foticeii vorbește despre „simțirea minții” și „simțirea inimii”, la care ajunge cel curățit de patimi.

Această simțire are caracterul unei experiențe directe în rațiunile ultime ale realităților”⁴³.

Asceza sufletească vizează unificarea lucrării minții și unirea ei cu inima, curățirea „văzduhului inimii”, spațiul luptei duhovnicești, închinarea întregii noastre ființe lui Hristos, „pentru a face din inima noastră (duhovnicească) sălaș și tron al dumnezeirii, locul spre care se îndreaptă și de unde pornește toată lucrarea cea bună, aducătoare de bucurie duhovnicească și de mântuire”⁴⁴.

Cu siguranță n-avem inimile curate. Necurăția este adâncă și largă. Nici unul dintre noi nu este curat. *Nimeni, chiar dacă-i va fi viața o zi doar pe pământ (Iov 14,4)*⁴⁵, ne spune dreptul Iov. Sunt în inimile noastre murdării cu miile. Și toate acestea trebuie să iasă afară. Este nevoie să aruncăm dinlăuntru toate cele nefolositoare și dăunătoare. Să îndepărtăm dinlăuntru toată lăcomia, iubirea de bani, suspiciunile, îndoielile, necredința, iubirea de trup, gândurile rușinoase, trufia, invidia, ura, nedreptatea, supărarea, răutatea, egoismul, viclenia, frica, obrăznicia, lașitatea, ținerea de minte a răului, ostentația, disprețul, ironia, judecata altora, mania modei, lăcomia, superstițiile, toate relele pe care le avem cu miile”⁴⁶.

⁴³ Teșu Ioan, Pr. conf. dr., *Omul-Taină Teologică*, Editura Christiana, 2004, p. 132.

⁴⁴ Ibidem, p. 134.

⁴⁵ *Sfânta Scriptură*, traducere de Î.P.S. Bartolomeu Anania, E.I.B.M. al B.O.R., București, 2005.

⁴⁶ Logothetis Spiridonos, Arhim., *op., cit.*, p. 52.

Curăția inimii, sfințirea inimii și deci a vieții se învață și ea creează oamenii duhovnicești.

Părintele Arhimandrit Spiridonos Logothetis ne spune că: „Omul are două inimi. Una este inima trupului. Cealaltă este inima sufletului.... În cazul în care una dintre inimi suferă cu ceva, atunci, cu siguranță, suntem «bolnavi de inimă» și viața noastră este în pericol, fie viața trupului, fie viața sufletului nostru”⁴⁷.

Dacă avem o inimă bună, suntem buni creștini, iar dacă avem o inimă rea, suntem creștini răi.

Dar Biserica Ortodoxă ne învață să ne îngrijim mai întâi de inima noastră duhovnicească și apoi de la sine faptele noastre vor fi bune. Dacă însă vom lăsa să se înrăiască inima noastră duhovnicească, atunci și faptele noastre vor fi rele. Pentru că din inima duhovnicească izvorăsc faptele noastre. Toate acestea ne-a învățat Domnul nostru Iisus Hristos Care ne-a spus: *„Omul bun, din vistieria cea bună a inimii sale scoate cele bune; pe când omul rău, din vistieria cea rea a inimii lui scoate cele rele. Căci din prisosul inimii grăiește gura lui (Luca 6, 45).*

Trebuie să ne străduim cu ajutorul Harului Dumnezeuiesc să scoatem răutatea din inima noastră duhovnicească.

Curățirea inimii duhovnicești este o lucrare grea, dar acest lucru nu trebuie să ne sperie, pentru că: *„Cele ce sunt cu neputință la oameni sunt cu putință lui Dumnezeu (Luca 18, 27).* Însă

⁴⁷ Ibidem, p. 9.

pentru un creștin adevărat, spune Domnul Iisus: *De poți crede, toate sunt cu puțință celui ce crede* (Marcu 9, 23).

Scopul tuturor poruncilor Dumnezeiești este să curățe și să sfințească inima duhovnicească a credincioșilor. Pentru aceasta s-a Întrupat Dumnezeu, ca să readucă pe om la curăția pe care a pierdut-o, la simplitatea originală.

Altceva este însă curăția inimii duhovnicești și altceva curăția minții. Aceasta, deoarece mintea constituie una din facultățile cele mai nobile ale sufletului, în vreme ce inima duhovnicească este constituită din toate puterile sufletului.

Sfântul Isaac Sirul învață că „*mintea se curățește ușor, dar tot așa de ușor se întinează; iar inima (duhovnicească n. n.) cu anevoie se întinează, dar cu anevoie se curățește, deoarece cuprinde și ține toate simțirile cele dinăuntru*”.

Curățirea inimii duhovnicești se face **cu puterea Duhului Sfânt**, ne spune Sfântul Grigorie de Nyssa. Iar Sfântul Macarie Egipteanul ne spune: „vine Harul lui Dumnezeu și curăță toate murdăriile acelea care acoperă inima și așa devine inima curată”⁴⁸. Nu ne putem curăți singuri inima duhovnicească. Această grea lucrare de curățire a inimii o va împlini Dumnezeu cu Harul Său prin conlucrarea noastră. Dar nu este suficient numai să ne rugăm lui Dumnezeu ca să ne curățească inima, zicând: *inimă curată zidește*

⁴⁸ Sf. Macarie Egipteanul, P.G. 34, 625 B.

întru mine, Dumnezeu... (Psalm 50,11). Trebuie să ne întoarcem spre înlăuntrul inimii noastre duhovnicești ca s-o cercetăm și s-o cunoaștem mai bine. Această cercetare va putea fi făcută numai sub lumina covârșitoare a darului Sfântului Duh. De aceea trebuie să cerem lui Dumnezeu lumina aceasta spre a ne putea vedea deslușit adâncurile întunecate ale inimii noastre, după cum zicem în rugăciunea a 9-a a Utreniei: „Strălucește în inimile noastre, Iubitorule de oameni, Stăpâne, lumina cea curată a cunoașterii Dumnezeirii Tale, și deschide ochii gândului nostru...”.

Deci curățirea inimii se face cu ajutorul Harului Sfântului Duh prezent în Sfintele Taine (Spovedanie, Sfânta Împărtășanie, Sfântul Maslu...). prin pocăință, prin lacrimile plânsului și ale întristării pentru păcatele noastre.

Foarte importantă pentru curățirea inimii este **participarea la viața bisericească, la viața liturgică**: Dumnezeiasca Liturghie, Sfintele Slujbe și celelalte ierurgii. Sfântul Dionisie Areopagitul spune că: „sfintele rituale și slujbe au puterea dumnezeiască de a ne curăți”⁴⁹. Iar Sfântul Maxim Mărturisitorul spune că: „Sfintele și dumnezeieștile slujbe sunt curățitoare, luminare și desăvârșire”⁵⁰.

Un alt mijloc de curățire a inimii este **cunoașterea cuvântului lui Dumnezeu**. Dacă dorim să curățim inima noastră trebuie să cercetăm și să ascultăm cuvântul lui Dumnezeu din Sfintele Scripturi.

⁴⁹ Sf. Dionisie Areopagitul, P.G. 3, 604 AB.

⁵⁰ Sf. Maxim Mărturisitorul, P.G. 4,64.

Cercetând Cuvântul lui Dumnezeu și ascultând tâlcuirea Bisericii Ortodoxe a Sfintelor Scripturi, inima duhovnicească se curățește, după cum ne spune Domnul nostru Iisus Hristos: *Acum voi sunteți curați pentru cuvântul pe care vi l-am grăit* (Ioan 15,3).

Sfinții Părinți ne sfătuiesc să ne curățim inima duhovnicească **urmând poruncile lui Dumnezeu**, după cum zice și Sfântul Isaac Sirul: „Să nu credem că se va curăți inima noastră fără urmarea poruncilor dumnezeiești”.

De asemenea, nu trebuie să așteptăm să se curățească inima noastră duhovnicească, de patimi, de la sine. Căci, precum zice Sfântul Isaac Sirul, „numai învingând patimile reușim și curățirea inimii”. Așa că cel care are vreo patimă, care fumează, bea, desfrânează sau altele, să ia aminte la aceste cuvinte⁵¹.

Rugăciunea

După o sinceră autoexaminare sau cercetare a inimii, cel mai important ajutor în curățirea ei este rugăciunea. Orice rugăciune folosește, însă, în mod deosebit, rugăciunea de pocăință: **„Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!”**, pentru că aduce lucrarea Harului Dumnezeiesc de curățire în adâncul inimii duhovnicești.

Rugăciunea minții are foloase deosebite în curățirea inimii „cu care s-au mântuit și s-au sfințit

⁵¹ Logothetis Spiridonos, Arhim., *op. cit.*, p. 63.

nenumărați cuvioși și creștini râvnitori după mântuire, nu numai în vremurile de demult, ci chiar și în veacurile din urmă⁵². Iar Sfântul Macarie Egipteanul ne spune: „**Capul oricărei virtuți și vârful izbânzilor este rugăciunea stăruitoare, prin care și celelalte virtuți le vom putea dobândi prin cererea zilnică de la Dumnezeu**”⁵³.

Este cu neputință, citim în Filocalie, să ne curățim inima de gândurile înverșunate și să izgonim diavolii fără deasa chemare a numelui lui Iisus Hristos⁵⁴.

Sfântul Isihie Sinaitul ne spune că „numai rugăciunea poate curăți deplin inima⁵⁵, adică numai ea poate „omorî până și icoana și mișcarea patimii”,⁵⁶ ștergând cu totul urmele pe care este cu neputință să nu le lase gândurile în sufletul omului, mai ales dacă a primit să vorbească cu ele, amestecându-le cu propriile sale cugete⁵⁷.

Astfel, prin rugăciune însoțită de trezvie, și mai ales prin rugăciunea lui Iisus, ajungem „să curățim casa inimii noastre de răutate”⁵⁸, și să ne tămăduim în chip desăvârșit sufletul nostru.

⁵² Cleopa Ilie, Arhim. *Urcușul spre Înviere*, Editura Trinitas, Iași 1992, p. 217.

⁵³ Iosif Vatopedinul, schimonah, *Iosif Sihastrul*, Editura Schitul Lacu, p. 134.

⁵⁴ *Filocalia* I, p. 145.

⁵⁵ Sf. Isihie Sinaitul, *Cuvânt despre trezvie și virtute*, 28; II, 20,50,73.

⁵⁶ Sf. Marcu Ascetel, *Epistola către Nicolae Monahul*, 7.

⁵⁷ Sf. Isihie Sinaitul, *Capete despre trezvie*, 47.

⁵⁸ Sf. Isihie Sinaitul, *Cuvânt despre trezvie și virtute*, II, 50.

Atingerea acestui țel însă cere multă răbdare, și de aceea, pe lângă trezvie și rugăciune neîncetate⁵⁹, Sfinții Părinți îndeamnă la stăruirea în răbdare, cea mai potrivită și de trebuință atitudine pentru a duce cu folos lupta împotriva gândurilor. Într-adevăr, pe de o parte, gândurile continuă să se ivească atâta vreme cât rădăcina lor nu este nimicită și în suflet continuă să existe stări și porniri pătimășe, care le zămislesc. Pe de altă parte, războiul acesta trezește și sporește lucrarea diavolească, înmulțind ispitele. „Cel rău se înarmează și mai mult împotriva noastră... dacă noi primim atacurile cu curaj”⁶⁰. Lupta aceasta este îndelungată⁶¹, biruirea desăvârșită a gândurilor necesitând adesea războaie de zeci de ani⁶², și este cu neputință să nu fie însoțită și de suferințe⁶³. Și pentru că în tot acest timp deznădejdea îl pândește pururea pe nevoitor, răbdarea apare, alături de rugăciune, ca un leac împotriva ei. Răbdarea unită cu rugăciunea duce în mod sigur la biruință. „Fugi de ispită prin răbdare și rugăciune”⁶⁴, învață Sfântul Marcu Ascetul. Aceasta urmează celor scrise de Sfântul

⁵⁹ Avva Dorotei, *Epistole*, VIII, 193; XIII.

⁶⁰ *Parafrază în 150 de capete* a Sfântului Simeon Metafrastul la cele 50 de Cuvinte ale Sfântului Macarie Egipteanul, 132.

⁶¹ Sf. Marcu *Ascetul*, *Epistola către Nicolae Monahul*, 7.

⁶² A se vedea, de pildă, *Patericul*, *Pentru Avva Isidor*, 3.

⁶³ Avva Ioan Carpatinul, *Una sută de capete de mângâiere*, 30.

⁶⁴ Sf. Marcu Ascetul, *Despre cei ce cred că se îndreptăază din fapte*, 106.

Apostol Iacob: *Fericit este bărbatul care rabdă ispita, căci lămurit făcându-se, va lua cununa vieții, pe care a făgăduit-o Dumnezeu celor ce Îl iubesc pe El* (Iacob 1,12). De asemenea, aceasta este una dintre semnificațiile cuvintelor Domnului: *cel ce va răbda până la sfârșit, acela se va mântui* (Matei 10,22)⁶⁵.

„Însă acest canon nu este singurul. Duhovnicul, fiecăruia dintre noi poate să ni-l rânduiască și în funcție de ascultările noastre. Însă, să nu credem că, aplicând numai acest canon, am terminat. Nu. Rugăciunea inimii trebuie spusă tainic de-a lungul întregii zile și astfel vom împlini porunca Sfintei Scripturi: *Rugați-vă neîncetat* (1Tesaloniceni 5,17)⁶⁶.

Sfântul Ioan Gură de Aur spune despre rugăciunea inimii următoarele: „Sufletul care se îndeletnicește cu practicarea rugăciunii lui Iisus, poate vedea mai întâi viclenia din adâncul inimii lui și abia după aceea poate vedea bunătatea. Această rugăciune poate să scoată păcatul care trăiește înăuntrul inimii și tot aceasta poate să-l deșărădăcineze, tot această rugăciune poate să supună pe vrăjmașul diavol și încet, încet să-l scoată pe de-a'ntregul dinăuntrul inimii; Numele Domnului Iisus Hristos, coborând în adâncul inimii, va supune șarpele care stăpânește în ea și va mântui și va umple de viață sufletul. Continuă în chip statornic chemarea numelui Domnului Iisus, astfel încât inima să și-L însușească în adânc

⁶⁵ Sf. Varsanufie și Ioan, *Scrisori duhovnicești*, 118.

⁶⁶ Logothetis Spiridonos, Arhim., *op. cit.*, pp. 56-57.

acum și Domnul să-Și însușească inima ta în adâncul Său, așa încât aceștia doi să se facă una. Aceasta însă nu se întâmplă într-o zi, două, ci are trebuință de mulți ani și mult timp... Este nevoie de mult timp și multă străduință pentru a izgoni vrăjmașul din inimă și pentru a se sălășlui acolo Hristos”.

Acest preasfânt și preadulce nume al lui Iisus Hristos neîncetat înnoiește adâncurile inimii duhovnicești prin rugăciunea inimii și a minții, precum zice Sfântul Nicodim Aghioritul: „Te rog cu căldură ca împreună cu cele Șapte Laude și cu celelalte rugăciuni legiuite, săvârșite încă din închinarea în Biserică, să te îndeletnicești și cu rugăciunea inimii și a minții, iar aceasta să-ți fie lucrare neîncetată, rostirea în inimă a înțeleșurilor adânci a dulcelui și doritului nume al lui Iisus. Cugetul lui Iisus în cugetul tău; dorirea și dragostea lui Iisus în dorințele tale; către Iisus se întorc toate puterile sufletului tău și de la Iisus izvorăște mila spre zdrobire (a inimii) și smerenie. Și chiar dacă nu ai puterea să o faci întotdeauna din pricina lumii și a tulburărilor (ei), dedică cel puțin o oră sau două pe zi, mai ales seara, într-un loc liniștit, întunecos, retras acestei sfinte și duhovnicești lucrări⁶⁷. Te încunoștințez că de multe foloase te vei bucura întru aceasta și roade bogate vei culege”⁶⁸.

⁶⁷ Recomadăm cartea: *Rugăciunea lui Iisus-întrebări și răspunsuri*, pr. Ioan de la Rarău, Editura Panaghia, 2009

⁶⁸ Sf. Nicodim Aghioritul, *Manual sfătuitor*, pp. 18-19.

Curăția minții și a inimii prin gânduri bune

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

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

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

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

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

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

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

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

Fiecare creștin trebuie să ajungă să le vadă pe toate curate. Sfântul Apostol Pavel ne spune: *Toate sunt curate pentru cei curați; iar pentru cei întinați și necredincioși nimic nu este curat, ci li s-au întinat lor și mintea și cugetul* (Tit 1,15).

Dar ca să ajungem să le vedem pe toate curate trebuie să ne curățim inima duhovnicească, ca să se poată sălășlui Harul Dumnezeiesc în ea. De aceea zice Sfântul Proroc David: *Inimă curată zidește întru mine, Dumnezeule, și duh drept înnoiește întru cele dinăuntru ale mele* (Psalm 50,11).

„Fără îndoială că în orice om, pe lângă cea mai mare curăție, se află și impurități; dar omul cu mintea curată nu va vedea necurăția, pentru că își îndreaptă mintea, și prin minte tot sufletul, numai spre ce este curat atât înrânsul cât și în lumea înconjurătoare. Și, îndreptându-și mintea numai spre ce este curat, se îmbogățește tot mai mult în

curăție. Cu cât mintea ni se unește cu Mântuitorul Iisus Hristos, Care este deșăvârșirea curăției și a luminii, cu atât mai curată, mai strălucită și mai înțelegătoare se face și, odată cu ea, și inima și tot sufletul nostru”⁶⁹.

Aproapele nostru este oglinda noastră. Ochiul sufletului este mintea. Dacă mintea noastră este neagră, atunci avem ochelari negri și-l vedem pe aproapele nostru în negru. Dar de fapt vedem negreala inimii noastre. Acest lucru ne arată că mintea noastră este necurată și risipită în exterior, și trebuie să ne smerim și să ne întoarcem înlăuntrul inimii noastre duhovnicești, lucrând la curățirea acestui păcat⁷⁰.

Când Domnul și Mântuitorul nostru Iisus Hristos spune: *Nu judecați, ca să nu fiți judecați; Căci cu judecata cu care judecați veți fi judecați, și cu măsura cu care măsurați vi se va măsura* (Matei 7,1), ne arată că vom fi judecați pentru păcatele pe care le vedem și le judecăm în aproapele nostru, dar care de fapt sunt ale noastre și nu le-am curățit.

„Mintea curată duhovnicească este Mintea lui Dumnezeu în noi. Înțelepciunea Cerească o putem câștiga prin purificare.

Cum putem să ne purificăm?

⁶⁹ Sf. Nicolae Velirimovici, *Predici*, Editura Sofia, 2006, p. 348.

⁷⁰ Pentru detalii, recomandăm cărțile *Gândurile bune în viața creștinului ortodox*, Editura Panaghia; *Rugăciunea lui Iisus pentru începători*-dialog cu Ieroschim. Dionisie Ignat, Editura Panaghia; *Nevoința Duhovnicească*, Cuviosul Paisie Aghioritul; Avva Dorotei, Filocalia IX, *Despre pocăință*, Sf. Nicodim Aghioritul, Editura Panaghia.

Mai întâi prin înnoirea minții. Înnoirea minții se poate realiza prin ruperea de mediul păcatului, prin întoarcerea către noi înșine, prin trezirea în noi a ritmurilor sacre aduse omului de Mântuitorul Iisus Hristos, prin întoarcerea „fiului risipitor” către dragostea Tatălui Ceresc. Luarea propriei cruci de păcat, acceptarea și jertfirea acestei cruci a morții, pentru ca, prin Hristos, s-o schimbăm în Crucea învierii noastre”⁷¹.

Gândul sfânt al lui Hristos (1 Corinteni 2,16) poate curăți și sfinți mintea noastră păcătoasă.

Cum putem realiza acest lucru? Citind zilnic din Sfânta Scriptură, din Vechiul Testament, din Noul Testament și în special din Sfintele Evanghelii. Astfel, Cuvântul lui Dumnezeu va lucra în mintea noastră cu gândul lui Hristos, care o va curăți și sfinți.

„Mintea, prin plasticitatea sa, prin puterea sa de a asemăna, de a se face totul totului, prinde în sine Chipul lui Hristos și Îl introduce în centrul ființei noastre, în inimă. Aceasta e funcțiunea rugăciunii inimii, introducerea minții în inimă. Dar nu poți introduce Chipul cel adevărat în inimă, dacă nu ai întruchipat viu mintea cu acest Chip. Adică, dinamismul minții nu l-ai fixat în Icoana lui Hristos.

Această cristalizare a Sfântului Chip în minte cere rugăciunea minții. Această rugăciune nu se face însă rodnică decât meditând și citind în Sfânta Scriptură în chip de rugăciune. Trebuie

⁷¹ Ieroschim. Daniil Tudor, *Comentariu la Imnul Acatis*, Editura Panaghia, p.85.

să ne săturăm mintea cu cele ale Cuvântului, purificând-o și fiind treji⁷².

Astfel, avându-L pe Dumnezeu în inima lor și învrednicindu-se de a avea legea Lui înscrisă în ea, sfinții au dobândit mintea lui Hristos, după cum spune Apostolul: *Noi însă avem gândul [mintea] lui Hristos* (1 Corinteni 2, 16). „Mintea lui Hristos, pe care o primesc sfinții”, mărturisește Sfântul Maxim, „nu vine în noi ca să ne lipsească de puterea noastră mintală, nici ca să întregească mintea noastră, ci ca să lumineze, prin calitatea ei, puterea minții noastre și să o aducă la aceeași lucrare cu a Lui”. Altfel spus, fără a se risipi, puterea minții noastre se luminează de energiile lui Hristos. Potrivit Sfântului Maxim, numai „cel ce cugetă ca Hristos și prin toate Îl cugetă pe El” are „*mintea lui Hristos*”⁷³. Cel ce cugetă potrivit voii lui Dumnezeu își amintește neîncetat de El - același lucru aplicându-se și celor dorite de acesta, întrucât, dorindu-L în primul rând pe El, pe Dumnezeu, va dori în mod constant numai ceea ce dorește Dumnezeu.

⁷² Ieroschim. Daniil Tudor, **Ce e omul?** Editura Christiana, pp.33-34.

⁷³ Ibidem, II, cap. 83, p. 208.

Smerenia

Smerenia constituie o condiție indispensabilă pentru creșterea în virtute și mântuire.

Vedem cât de mare este smerenia între virtuți, fiindcă își are începutul de la Mântuitorul Iisus Hristos, Împăratul Cerului și al pământului: *Învățați-vă de la Mine* – ne spune, dar nu să înviați morții și nici să faceți alte minuni, ci – *că sunt blând și smerit cu inima* (Matei 11,29). Smerenia singură se împotrivesc fătis mândriei, ne ferește de această patimă rea, atrage darurile lui Dumnezeu asupra noastră și ne ferește și de moarte.

Pentru că mândria este unul din cele mai mari păcate, rădăcină și izvor al oricărui păcat, Dumnezeu a dat acestui păcat leacul cel mai potrivit, smerenia, ca lege a viețuirii creștine. „O dată pusă această temelie, poți clădi pe ea totul; dar fără ea, de-ai atinge cerurile cu viețuirea ta, totul se dărâmă ușor și o sfârșești amarnic. Și postul și rugăciunea și milostenia și fecioria, într-un cuvânt, orice faptă bună, fără smerenie, dispare și pier. Așa s-a întâmplat și cu fariseul. Ajunsese până la culmile virtuții; dar când s-a pogorât de la templu își pierduse toate faptele lui bune, pentru că nu avusese smerenia, mama faptelor bune (Luca 18,10-14). Că după cum mândria este izvorul oricărui păcat tot așa smerenia este începutul oricărei fapte bune. De aceea și Hristos cu ea își începe predica,

smulgând din sufletul ascultătorilor, din rădăcini, mândria”.⁷⁴

Fără smerenie, însă, nu se poate vorbi de pocăință adevărată, ci de una prefăcută, care stă doar pe buze, nu și în inimă. Căci un bolnav care dorește să se tămăduiască trebuie întâi să recunoască înaintea doctorului că este bolnav, iar păcătosul bolnav cu sufletul trebuie să-și recunoască întâi boala sufletească, ticăloșia lui, apoi să mărturisească faptul că a călcat Legea lui Dumnezeu, că este vinovat înaintea judecății lui Dumnezeu și că este vrednic de pedeapsa Lui vremelnică și veșnică. Și așa să alerge cu credință la Hristos, Doctorul sufletelor și al trupurilor, și să se arunce înaintea preacuratelor Lui picioare, precum desfrâната (Luca 1,37-38). Acest lucru, însă, nu se poate face fără smerenie, deoarece recunoașterea păcătoșeniei sale este semnul smereniei adevărate⁷⁵.

Creștinismul este religia desăvârșirii. Tot creștinul trebuie să fie râvnitor după mântuire, însă ea se obține prin multe nevoințe, curățire de patimi și înrădăcinare, în locul lor, al virtuților.

A începe o viață nouă în Hristos implică o serie de renunțări din partea doritorului. Astfel, prima dintre ele este lepădarea de sine, adică lepădarea de egoismul sau eul propriu, numit și iubirea de sine. „Maica tuturor patimilor”, cum numește Sfântul Maxim Mărturisitorul „iubirea de

⁷⁴ Sf. Ioan Gură de Aur, *Omilii la Matei*, omilia XV, II, în col. PSB, vol. 23, p. 175.

⁷⁵ Sf. Tihon din Zadonsk, *op. cit.*, pp. 77-78.

sine" (nelepădarea de sine) – este greu de vindecat și de cunoscut cu mintea noastră, deoarece ne stăpânește pe noi prin tot felul de patimi, care izvorăsc din ea, cum sunt: mila de sine, cruțarea de sine, îndreptarea de sine, mulțumirea de sine, lauda de sine, închipuirea de sine, prețuirea de sine, încântarea de sine, semeția de sine, încrederea în sine, rezemarea pe sine, a cărei temelie putredă este mândria și care face a ne rezema pe temelia de umbră a isprăvilor noastre. Dacă nu ne vom îndrepta viața noastră prin cunoașterea de sine și prin smerenie, vom ajunge la cădere și la depărtarea de ajutorul lui Dumnezeu.⁷⁶

Fiecare creștin este chemat să înceapă lupta duhovnicească avându-L pe Dumnezeu ca aliat și pe un părinte duhovnicesc ca ajutor. Se știe, însă, că vrăjmașii – diavolul, lumea și trupul – opun o puternică rezistență prin ispite; dacă luptătorul respectă, însă, cu sinceritate povețele și sfaturile duhovnicului, cu siguranță va dobândi cununile slavei celei veșnice de la Hristos Domnul.

Nevoia de îndrumare duhovnicească ține, mai întâi de toate, de neputința omului de-a se cunoaște pe sine, și de a-și săvârși după dreptate faptele cele bune, din cauză că e bântuit încă de patimi și judecata lui este greșită. Nevoia unui părinte duhovnicesc este cu atât mai mare cu cât omul se află în primejdie de-a umbla după voia sa

⁷⁶ Arhim Cleopa Ilie, *Urcușul spre Înviere*, Editura Trinitas, Iași 1992, p.136.

și, astfel, să se împotrivescă vocii lui Dumnezeu.⁷⁷ **Dându-se în grija unui duhovnic, omul poate să-și biruiască voia sa care, după Avva Pimen, este „zid de aramă între el și Dumnezeu și piatră care bate împotriva”.**⁷⁸ Tot astfel va dobândi luptătorul și smerenia. Sfântul Ioan din Gaza scrie, în acest sens: „Cel care cugetă să facă ceva bun după mintea sa, fără a-i întreba pe Părinții cei duhovnicești, se află în afară de Lege și nu face cele după dreptate. Dimpotrivă, cel care pe toate le face cu întrebare, acela împlinește Legea și Prorocii, căci e semn de smerenie să întrebi (ce se cuvine să faci). Și se face acesta următor al lui Hristos, Care S-a smerit, chipul robului luând. Căci după adevăr se spune că omul fără povățuitor își este sieși dușman”.⁷⁹

Între monah și stareț sau duhovnicul său este Dumnezeu și porunca starețului sau duhovnicului poartă pecetea poruncilor lui Dumnezeu.

Smerenia este cea care ne face să vedem faptele, gândurile și cuvintele noastre la adevărata lor valoare și să le raportăm la un criteriu profund duhovnicesc. „Ea înseamnă, mai ales, recunoașterea – a superiorității celorlalți, a propriei nimicnicii, a stării de păcătoșenie personală, a neputinței de a face

⁷⁷ Jean-Claude Larchet, *Terapeutică bolilor spirituale*, Editura Sofia, București, 2001, pp. 388-389.

⁷⁸ Patericul, *Pentru Avva Pimen*, 54, Tipărit de Episcopia Ortodoxă Română din Alba Iulia, 1990, p. 173.

⁷⁹ Sf. Ioan din Gaza, *Apoftegme*, N 111; apud. Jean-Claude Larchet, op. cit., p. 389.

binele (...)",⁸⁰ și a se vedea pe sine mai păcătos decât toți ceilalți.

Fără virtutea smereniei nu este cu putință ca omul să pășească pe calea desăvârșirii și să sporească duhovnicește, căci Sfântul Isaac Sirul ne spune: „Cel ce nu-și cunoaște slăbiciunea sa este lipsit de smerenie. Iar cel lipsit de aceasta e lipsit de desăvârșire”.⁸¹

De aceea, Domnul aduce, uneori, peste sfinți pricini de smerenie și de rugăciune îndurerată, ca astfel, cei ce-L iubesc să se apropie de El. Dacă omul nu se smerește de bună voie, Domnul îngăduie acestuia a cădea în unele păcate pentru ca, prin conștientizarea gravității căderii sale, să poată ajunge la umilința inimii și la îndreptare.

În general, toți Părinții *Patericului* ne învață că nu există altă cale spre mântuire decât smerenia. „Nici nevoința, nici privegherea, nici tot felul de osteneli nu mântuiesc, fără numai smerita cugetare cea adevărată”.⁸²

De aceea, trebuie ca orice bine ar face cineva să-l facă cu smerenie, ca aceasta să-i întărească și să-i sporească ceea ce face. Pentru că niciodată nu știm dacă ceea ce credem noi că este bine o să-l placă și lui Dumnezeu, deoarece: „alta este judecata lui Dumnezeu și alta judecata oamenilor”.

⁸⁰ Jean-Claude Larchet, *op. cit.*, p. 577.

⁸¹ Sf. Isaac Sirul, *op. cit.*, p. 115.

⁸² Idem, *Pentru Maica Teodora*, 6, p. 96.

Nici în ceasul morții, după o viață de sfințenie dusă după poruncile Domnului, Sfinții Părinți nu părăseau cugetul smerit. Avva Agaton, fiind pe moarte, a fost întrebat de frați: „Și ție îți este frică, părinte?”, la care a răspuns: „Cât am putut, am silit firea mea la păzirea poruncilor, dar om sunt, știu eu dacă a plăcut lui Dumnezeu fapta mea? Căci alta este judecata lui Dumnezeu și alta a oamenilor”.⁸³

Smerenia este, așadar, virtutea în care se concentrează toate celelalte virtuți creștine, întreține urcușul neîncetat al creștinului, este sursa de înălțare și înduhovnicire. Lipsit de smerenie, orice efort ascetic, oricât de aspru și spiritual ar fi el, își pierde conținutul său profund și se depărtează total de scopul adevărat, transformând răsplata în pedeapsă; iar dimpotrivă, omul împodobit cu smerenie și învinuire de sine, dimpreună cu mulțumirea adusă de Dumnezeu, poate să atingă înălțimi duhovnicești și să simtă darul înfierii.

Fericit și de trei ori fericit, aici și în veacul nesfârșit, este cel ce se învrednicește pentru rugăciunile părintelui său duhovnicesc, de aceste două prea minunate virtuți (taine), smerenia și ascultarea, care ne călăuzesc neconținut spre Împărăția Cerurilor.

⁸³ Ibidem, p. 31.

Pocăința

A cădea este lucru omenesc, închipuirea inimii omului este îndreptată spre rău încă din tinerețe (Facerea 8, 21). Dar a cădea și a rămâne în păcate nu este omenește, ci un lucru diavolesc. Numai îngerilor – arată Sfântul Ioan Scărarul – le este propriu să nu cadă. Oamenilor le este propriu să cadă și să se ridice iarăși, de câte ori s-ar întâmpla aceasta. Diavolii, odată căzuți, nu se mai pot ridica.⁸⁴

După cum trupul nu se poate împăca cu boala, la fel sufletul nu se poate împăca, în niciun chip, cu otrava păcatului. Leacul de curățire sufletească este pocăința. De câte ori cădem, tot de atâtea ori trebuie să ne ridicăm, ne spune Sfântul Petru Damaschin: „Ai căzut, ridică-te! Ai căzut iarăși, ridică-te iarăși! Numai pe Doctorul tău să nu-L părăsești, căci atunci vei fi osândit de nădejde mai rău decât un sinucigaș. Stăruie pe lângă El și El își va face milă de tine, fie prin întoarcerea ta, fie prin încercare, fie prin altă faptă a purtării Sale de grijă, fără să știi tu”.⁸⁵

Frica de Dumnezeu, susținută de conștiința unei vieți păcătoase, duce pe de o parte la pocăință pentru păcatele trecute, pe de alta, la evitarea, prin înfrânare, a păcatelor viitoare.

⁸⁴ Sf. Ioan Scărarul, *op. cit.*, p. 96.

⁸⁵ Sf. Petru Damaschinul, *Învățăturile duhovnicești*, În Filocalia sfințelor nevoițe ale desăvârșirii, vol. V, Introducere și note de Pr. Prof. Dr. Dumitru Stăniloae, E.I.B.M. al B.O.R., Sibiu, 1947, p. 218.

„Pocăința este al doilea har, spune Sfântul Isaac Sirul, și se naște în inimă, din credință și frică... Ea este a doua renaștere”.⁸⁶

Adevăratul Doctor al bolilor sufletești, al păcatelor, este Mântuitorul Hristos. El a venit în lume să caute și să mântuiască pe cei pierduți și pe cei bolnavi, trupește și sufletește, prin harisma pocăinței: *Nu pe cei dreptți, ci pe cei păcătoși am venit să-i chem la pocăință* (Marcu 2, 17).

De aceea prima poruncă, dată de Mântuitorul Hristos omenirii căzute, se referă tocmai la pocăință: *De atunci a început Iisus să propovăduiască și să zică: Pocăiți-vă, că s-a apropiat Împărăția cerurilor!* (Matei 4, 17).

Nu există om fără de păcat; așadar pocăința este necesară oricărui creștin, indiferent de așezarea sa duhovnicească. Ea este necesară atât celor începători, după cum devine neîncetată în viața celor sporți duhovnicește.

Despre modul cum trebuie să se facă pocăința ne arată Mântuitorul Însuși: El cercetează Biserica când era în vârstă de 12 ani (Luca 2, 42), trăiește în post și rugăciune (Matei 4, 2), învață cum să ne rugăm (Matei 6, 15), ridică ochii la cer (Ioan 17, 1), îngenunchează și cade cu fața la pământ (Luca 22, 41). Iar când ducem darul nostru la altar, Mântuitorul ne îndeamnă să ne împăcăm cu pârâșul, mai întâi, apoi să ducem darul la altar, să iertăm greșiților noștri (Matei 6,

⁸⁶ Sf. Isaac Sirul; apud. Pr. Prof. Dr. Dumitru Stăniloae, *Trăirea lui Dumnezeu în Ortodoxie*, Editura Dacia, Cluj-Napoca, 2000, p. 120.

14) și să ne rugăm Tatălui să ne ierte păcatele (Matei 6, 12).⁸⁷

Pocăința, ca Taină a refacerii ființei umane și a dezlegării ei de subjugarea păcatelor și din neputințele produse de ele, reprezintă „o trebuință firească a sufletului omenesc, căreia creștinismul i-a dat o semnificație și un conținut nou, prin faptul că o consideră ca un mijloc prin care credincioșii sunt scoși din închistarea egoistă unde îi aruncă păcatul, pentru a fi readuși la comuniunea cu Dumnezeu și aproapele”.⁸⁸

„Pocăința este cea mai înaltă dintre virtuți” pentru că, rămânând mereu nemulțumită cu ceea ce realizează celelalte virtuți, le împinge mereu în sus. Fără să fie o virtute înfăptuitoare aparte, ea este un motor al tuturor virtuților. Dacă n-ar fi căința, n-ar fi tendința de depășire în om. (...) Prin ea, călcând omul peste sine însuși și judecându-se în numele pretențiilor absolute ale lui Dumnezeu, se ridică mereu mai sus.⁸⁹

De fapt, smerenia este nedespărțită de întristarea inimii, de pocăință și plâns. Sfântul Ioan Scărarul definește smerenia ca: „simțirea sufletului zdrobit și tăgăduirea voii proprii”.⁹⁰

⁸⁷ Pr. Ilarion Felea, Pocăința, Editura **Scara**, București, 2000, pp. 13-14.

⁸⁸ Pr. Asist. Dumitru Popescu, **Pocăința ca refacere a legăturilor credincioșilor cu Dumnezeu și cu semenii**, în „Biserica Ortodoxă Română”, anul LXXXIX (1971), nr. 9-10, p. 1022.

⁸⁹ Pr. Dumitru Stăniloae, **Trăirea lui Dumnezeu în Ortodoxie**, op. cit., pp. 124-125.

⁹⁰ Sf. Ioan Scărarul, **op. cit.**, p. 297.

Ca „al doilea botez” sunt numite lacrimile în rugăciune, căci ele duc la curățirea de păcate. „Lacrimile în rugăciune sunt semnul milostivirii lui Dumnezeu de care s-a învrednicit sufletul în pocăința sa”.⁹¹

Iar Sfântul Ioan Gură de Aur zice: „**Mare este puterea lacrimilor... mucenicii varsă sânge, păcătoșii varsă lacrimi**”⁹².

Pocăinței și lacrimilor îi premerge smerenia și îi urmează o bucurie și o veselie de negrăit, nădejdea mântuirii. Căci „acolo unde este smerenie adâncă, acolo sunt și lacrimi îmbelșugate. Iar acolo unde este acesta, acolo se ivește toată curăția și sfințenia în cel ce se află sub lucrarea Duhului și acestuia i se face văzut Dumnezeu (...)”⁹³.

Despre calea duhovnicească a pocăinței, a plânsului și a smereniei, precum și despre legătura dintre ele, ne vorbește Sfântul Ioan Scărarul: „Între pocăința plină de griji și plânsul curățit de orice pată și preacuvioasa smerenie a celor începători e atâta deosebire câtă este între pâine, aluat și făină. Căci sufletul se zdrobește și se subțiază prin pocăința vădită, se unește și, ca să zic așa, se amestecă cu Dumnezeu prin apa plânsului nemincinos, iar aprinsă de focul Domnului, se face pâine și se întărește. Aceasta e

⁹¹ Sf. Isaac Sirul, *Despre lacrimi*, în Filocalia sfințelor nevoiște ale desăvârșirii, vol. X, p. 185.

⁹² Sf. Ioan Gură de Aur, *Omilia* 3,5 la Psalmul 50.

⁹³ Sf. Simeon Noul Teolog, *op. cit.*, p. 62.

fericita smerenie, cea lipsită de aluatul stricăciunii și de umflarea mândriei”.⁹⁴

Și în alt loc, același Sfânt Părinte ne spune: „Pocăința învie sufletul nostru, plânsul duhovnicesc pentru păcatele făcute bate la ușa cerului, iar cuvioasa smerenie o deschide”.⁹⁵

„Astfel, adunându-se într-o singură putere și lucrare, cele trei sunt ca un lanț preacuvios sau ca un curcubeu care are aceleași însușiri. Și semnul uneia vei afla că se face și semnul celorlalte ...”.⁹⁶

Pocăința și smerenia sunt numite de părintele Dumitru Stăniloae, „motorul vieții duhovnicești”.

Pocăința devine o adevărată harismă, rodul împlinit al Harului primit la Botez, răspunsul omului la acest dar. Ea este o adevărată harismă, ce crește din Har, prin conlucrarea noastră cu el. Pocăința e rodul perpetuat și continuu adâncit al Harului Botezului. Biserica ține, și din acest motiv, la Taina Pocăinței ca la una ce ne dă harul creșterii neîncetate în Hristos, ca un ajutor mereu nou în această creștere sau ne conduce pe drumul desăvârșirii.

Pocăința este o lumină pentru suflet, ca una care ne arată ce suntem de fapt; ne arată păcatele care ne îngustează în egoism, care ne țin în întuneric în privința înfinitei măririi a lui Dumnezeu și a datoriilor noastre față de semenii.

⁹⁴ Sf. Ioan Scărarul, *op. cit.*, p. 299.

⁹⁵ Ibidem, p. 293

⁹⁶ Ibidem, Cuv.7, pp. 299-300.

„Pocăința, ne arată Părintele Dumitru Stăniloae, este izvorul celorlalte virtuți, pentru că, nemulțumindu-se cu ceea ce înfăptuiesc acestea, întreține tensiunea lor după mai bine. Pocăința este lucrarea ascetică, profundă, curățitoare, purificatoare, de ridicare deasupra valurilor mării păcatului și patimilor, pe marea liniștită a virtuților și către orizontul infinit al desăvârșirii. Este ieșirea și înaintarea din oceanul tenebros al egoismului, al mulțumirii de sine și al complacerii în această situație de decădere a noastră, către văzduhul senin al iubirii. Pe treptele cele mai înalte ale viețuirii duhovnicești, pocăința este un dar suprafiresc. Un dar dăruit omului de Dumnezeu, care, la pocăință, este „ca o mamă care ne îmbie cu laptele ei hrănitor, ca să creștem în unire cu El”.⁹⁷

„Dacă suntem atenți la păcatele noastre, nu mai vedem păcatele aproapei.

Cuvântul „metanie”, în limba greacă (metanoia), înseamnă prefacere, schimbare, înnoirea minții, lucrarea de prefacere a omului păcătos în omul cel nou, înduhovnicire care se săvârșește prin pocăință.

„**Metania trupească**, plecarea cu capul până la pământ, este semnul văzut al pocăinței, prin plecare mărturisim căderea noastră în păcate, starea în care ne aflăm, iar prin ridicare arătăm

⁹⁷ Preot conf. dr. Teșu Ioan, *Lumea, rugăciunea și asceza în teologia părintelui Stăniloae*, Editura Trinitas, Iași, 2004, p. 141.

năzuința noastră spre izbăvire de păcat, spre înnoire”.⁹⁸

Ființa virtuții smereniei creștine

Smerenia este virtutea care trebuie să încununeze pe orice creștin dornic de mântuire, fiindcă prin ea, omul își recunoaște, voit, propria nimicnicie, recunoaște că toate darurile și însușirile bune le-a primit de la Dumnezeu, prin Harul Duhului Sfânt și, de aceea, nu trebuie să se mândrească cu ele. Acest lucru este afirmat de Sfântul Apostol Pavel: *Ce ai pe care să nu-l fi primit? Iar dacă l-ai primit, de ce te fălești așa cu el, ca și cum nu l-ai primit?* (I Corinteni 4, 71).

Smerenia creștină cere ca fiecare să-și vadă slăbiciunile și păcatele proprii și să recunoască, în același timp, părțile bune ale aproapelui (Matei 7, 4-5).

Sfântul Isaac Sirul spune: „Omul care a ajuns să-și cunoască măsura neputinței lui a ajuns la desăvârșirea smereniei”.⁹⁹ Această recunoaștere a propriei neputințe și nimicnicii o exprimăm cu cuvântul și cu fapta, în fața lui Dumnezeu și a oamenilor. Recunoașterea se bazează pe cunoaștere, iar aceasta pe adevăr. Căci „smerenia nu-i o noțiune nevertebrată, osatura ei o

⁹⁸ Petroniu Tănase, protos. *Ușile pocăinței*, Editura Trinitas-Iași, 2002, p. 56.

⁹⁹ Sf. Isaac Sirul, *op. cit.*, p. 365.

formează adevărul”¹⁰⁰. Pe omul smerit trebuie să-l caracterizeze adevărul: „Gura celui smerit în cugetare grăiește adevărul, iar cel ce i se împotrivesc „se aseamănă cu sluga care a pământ pe obraz pe Domnul”¹⁰¹, ne spune Sfântul Marcu Ascetul.

Un lucru și mai mare și mai minunat este că smerenia nu constă numai în a recunoaște o neputință și o puținătate a meritelor pe care cu adevărat le are omul, ci și, chiar și atunci când el are unele virtuți, să se micșoreze pe sine în chip voit. Sfântul Ioan Gură de Aur ne spune: „Atunci ești smerit, când, deși ai pricină să te lauzi, te micșorează pe tine însuși, te smerești, te umilești”¹⁰².

„Cel smerit se socotește pe sine întotdeauna nevrednic și mai mic decât toți și de nimic”.¹⁰³ Cel smerit la cuget se vede pe sine, în ochii lui, ca cel din urmă păcătos și, chiar având bogăție de virtuți, se crede vrednic de osândă. Prin smerenie, omul se leapădă de voia sa și se lasă cu totul în voia lui Dumnezeu, se leapădă de sine și se face vas ales pentru revărsarea Harului, pe care îl cere în rugăciune și de care se străduiește să se învrednicească prin împlinirea poruncilor dumnezeiești.

¹⁰⁰ Diacon Prof. O. Bucevski, *Smerenia creștină*, în „Mitropolia Moldovei și Sucevei”, anul XXXIV (1958), nr. 5-6, p. 436.

¹⁰¹ Sf. Marcu Ascetul, *Despre legea duhovnicească*, în 200 de capete, în Filocalia sfințelor nevoițe ale desăvârșirii, vol. I, 1947, p. 231.

¹⁰² Sf. Ioan Gură de Aur, *op. cit.*, p. 436.

¹⁰³ Patericul, *Pentru Avva Pimen*, p. 177.

Așadar, smerenia reprezintă „temelia virtuții”.¹⁰⁴ Fiecare creștin trebuie să pună smerenia la temelia virtuților sale, căci ea singură dă valoare ostenelilor noastre. Virtuțile creștine nu dau roade duhovnicești bune și adevărate decât dacă sunt păzite de smerita cugetare, care îl face pe credincios să nu se încreadă în sine și să piardă răsplata ostenelilor sale. Ea este o „scară” ce înalță sufletul, treptat, la Dumnezeu.

Fără smerenie, ostenelile nevoitorului sunt nefolositoare: „Nevoitorul, fără smerita cugetare, nu se va afla în stăpânirea dulceților virtuții, chiar dacă s-ar încrede foarte mult în prudența sa”.¹⁰⁵ Căci, precum fără lumină toate sunt întunecate și nefolositoare, „fără smerita cugetare, toate ale noastre sunt putrede”.¹⁰⁶

Singura virtute care nu poate fi umilită de diavol este smerenia, ne împărtășește un părinte filocalic, Ilie Ecdicul.

Ființa virtuții smereniei creștine este Dumnezeu. Sfinții Părinți, împodobind cu smerenie faptele lor bune, spun că toate acestea au ca autor pe Dumnezeu. Creștinul le săvârșește în colaborare cu Harul Divin. Doar faptele rele, păcatul și patima aparțin în exclusivitate voinței umane libere.

Dar virtutea nu o lucrează Dumnezeu fără voința noastră, ci cu ajutorul ei. Pornind de la aceste realități, Sfântul Maxim Mărturisitorul a

¹⁰⁴ Ilie Ecdicul, *op. cit.*, p. 309.

¹⁰⁵ Ibidem, p. 308.

¹⁰⁶ Sf. Ioan Scărarul, *op. cit.*, p. 302.

definit, în sinteză, virtutea ca fiind „unirea prin cunoștință a neputinței omenești cu puterea dumnezeiască”.¹⁰⁷

Smerenia este o virtute harică: *Dumnezeu le stă'mpotrivă celor mândri, iar celor smeriți le dă har* (Iacov 4, 6), *căci mulți sunt oameni mari și slăviți, dar numai celor smeriți li se descoperă tainele* (Is. Sirah 3, 19).

Pe măsura dobândirii smereniei și a experimentării ei tot mai accentuate, smerenia are ceva din smerenia Mântuitorului Iisus Hristos pe Cruce și, de aceea, este forța spirituală care ne dă putere și nădejde în sensul eforturilor noastre de desăvârșire și în valoarea lor în veșnicie, în înviere și fericirea cea veșnică.

Arătând legătura dintre virtutea omenească și ființa virtuții – Dumnezeu, Filotei Sinaitul consideră smerita cugetare „virtute dumnezeiască și haină dumnezeiască”.¹⁰⁸ Ea nu este o simplă virtute omenească, pentru ea se nevoiesc și pe ea o păzesc și îngerii și toate acele Puteri strălucite și dumnezeiești, știind cu ce cădere a căzut satana, mândrindu-se”.¹⁰⁹

Ea este dăruită din cer, prin Harul lui Dumnezeu, la vremea sa, după multe lupte, întristare și lacrimi”.¹¹⁰ Aceași ființă sau izvor duhovnicesc al smereniei îl arată și Sfântul Petru

¹⁰⁷ Sf. Maxim Mărturisitorul, *Răspunsuri către Talasie*, Filocalia II, Ed. 1994, p. 305.

¹⁰⁸ Filotei Sinaitul, *Capete despre trezvie*, Fil. IV, p. 122

¹⁰⁹ Ibidem.

¹¹⁰ Ioan Carpatinul, *Una sută capete de mângâiere*, Fil. IV, p. 163.

Damaschinul atunci când spune că „sfânta smerenie e mai presus de fire și nu poate să o aibă cel ce nu crede, ci o socotește contrară firii”.¹¹¹

Părinții filocalici consideră „comoara smereniei” fără de sfârșit și inefabilă, ca și pe izvorul ei – Dumnezeu.

Așadar, „cu cât ești mai smerit, cu atât harul e mai îmbelșugat și cu cât harul e mai bogat, cu atât se adâncește și smerenia. Progresul duhovnicesc te face să-ți dai seama de nimicnicia ta în fața lui Dumnezeu, de păcătoșenia ta în fața sfințeniei lui Dumnezeu, până ajungi la cunoștința că Dumnezeu este totul (...). Desăvârșirea e adâncul smereniei și înălțimea de flacără a iubirii”.¹¹²

Potrivit Avvei Dorotei, despre smerenie nu poate vorbi cu adevărat decât cel care a aflat-o prin „cercare”, prin nevoiță, prin fapte. Celorlalți, ea le este „dumnezeiască și de neînțeles și nu poate fi tâlcuită prin cuvinte”.¹¹³

Ceea ce spun Sfinții Părinți este, însă, calea spre smerita cugetare, care este cea a nevoițelor trupești și sufletești, născătoare de smerenie în trup și în suflet, căci spune același

¹¹¹ Sfântul Petru Damaschin, *Învățăături duhovnicești*, Fil. V, p. 257.

¹¹² Nicolae, Mitropolitul Ardealului, „*Hristos, Viața noastră*”, p. 148; apud. Diacon Prof. Florin Cosma, *Valoarea morală a smereniei creștine*, în „Ortodoxia”, anul XXXI (1979), nr. 2, p. 416.

¹¹³ Avva Dorotei, Ale celui între sfinți, părintelui nostru Dorotei, *Filocalia* IX, pp. 504-505.

Părinte: „Osteneala smerește trupul, iar trupul, smerindu-se, se smerește cu el și sufletul”.¹¹⁴

Însă adevărata stare de smerenie nu se dobândește prin „încovoierea grumazului, prin râncezeala coamei sau prin haina neîngrijită, aspră și soioasă, în care mulți socot că stă toată virtutea, ci ea ***vine din inimă zdrobită și stă în duh de smerenie***”.¹¹⁵

Esența virtuții smereniei creștine

Cele mai frumoase definiții și caracterizări ale smeritei cugetări le avem de la cei ce au cunoscut darurile și binefacerile ei. Acești lucrători ai smereniei, ajunși pe treptele înalte ale desăvârșirii creștine, care au gustat roadele și frumusețile smereniei, i-au putut cunoaște și paradoxul: atunci când te smerești, te înalți, iar atunci când te mândrești pentru ceva, acel ceva te va smeri. Cele mai mici și neînsemnate fapte devin mari în plan duhovnicesc atunci când sunt împodobite cu darul smereniei, după cum și cele mai importante fapte își pierd adevărata valoare atunci când nu au ca temelie smerita cugetare, devenind, astfel, prilej de mândrie și slavă deșartă, spre căderea noastră duhovnicească.

În smerenie, credinciosul experiază, pe de-o parte, bogăția acestei lumi duhovnicești, infinitatea tainelor pe care ea i le deschide și în

¹¹⁴ Ibidem, p. 506.

¹¹⁵ Cuviosul Nichita Stithatul ***Cele 300 de capete despre făptuire***, despre fire și despre cunoștință, Fil., Vol VI, p. 266

care pătrunde pe măsura eforturilor sale ascetice și a smeritei sale cugetări, iar pe de altă parte, limitele firii sale. Smerenia întreține în noi, permanent, tensiunea între ceea ce suntem și ceea ce trebuie să devenim și ne arată, totodată, calea mântuitoarei desăvârșiri – viața virtuoasă în smerenie.

Deci, lucrarea smereniei este paradoxală: cu cât te smerești mai mult, cu atât vei fi înălțat mai mult pe treptele sfințeniei și, dimpotrivă, cu cât te înalți mai mult, cu atât vei fi coborât mai în adânc. Acest lucru îl arată și Sfântul Ioan Scărarul, care definește smerita cugetare drept „acoperământ dumnezeiesc, spre a nu fi văzute izbândirile noastre”,¹¹⁶ căci ea este „adâncul fără de fund al puținătății noastre, care nu poate fi furat de niciun tâlhar”.¹¹⁷

Smerenia luptă, în special, împotriva egoismului și egocentrismului nostru, împotriva iubirii pătimase de sine, maica tuturor păcatelor, și se împotrivește cu toată puterea părerii de sine, slavei deșarte și mândriei din firea noastră.

În opoziție cu iubirea pătimasă de sine, cu slava deșartă și cu mândria, care îngustează ființa umană, o limitează și o umilește, scufundând-o în marea păcatelor și a patimilor, smerita cugetare ne înalță cu adevărat spre viețuirea autentic creștină.

Cugetarea smerită stabilește adevărata ordine spirituală. Spre deosebire de mândrie, care

¹¹⁶ Sf. Ioan Scărarul, *Scara*, Filocalia, Vol. IX, p. 305.

¹¹⁷ *Ibidem*, p. 305

În aparență înaltă, dar de fapt umilește și coboară în zonele inferioare ale existenței raționale și ne înstrăinează de la calea mântuirii, în smerenie creștinul trăiește deplinătatea existenței sale, adică prin coborâre în adâncul smereniei se înalță la cele mai înalte trepte ale sfințeniei.

Starea de smerenie este adevărata creștere duhovnicească și unire cu Dumnezeu, izvorul vieții și fericirii celei veșnice.

Lupta noastră împotriva iubirii pătimășe de sine presupune o atitudine de permanentă smerită cugetare și pocăință.¹¹⁸

Smerenia este „conștiința și trăirea supremă a majestății și infinității divine și a micimii proprii, aducând un spor uriaș de cunoaștere pentru cel ce o are. Omul smerit se pleacă înaintea semenului său ca înaintea lui Dumnezeu, dar fără să sărăcească cumva, ci cuprinzând și îmbrățișând mult mai mult decât oricare altul și oferind altora. Prin alții în fața cărora se deschide și îi întâmpină cu respect și iubire, cel smerit reușește să se cunoască și mai bine pe sine însuși”.¹¹⁹

Pe cât de mult slava deșartă și mândria ne limitează universul și vederea duhovnicească, pe atât de mult ne deschide ochii sufletului și ne descoperă adâncul infinit de taine al acestei vieți și al celei viitoare „sfânta smerită cugetare”. Spre

¹¹⁸ Preot, conf. Dr. Teșu Ioan, *Teologie și viață*, 1-6, 1996, p. 68.

¹¹⁹ Preot Prof. Dr. Dumitru Stăniloae *Trăirea creștină, curs pentru doctoranzii în teologie*, an 1995, p. 45.

deosebire de egoism și de slava deșartă, smerenia ne face să ne vedem așa cum suntem, să ne cunoaștem neputințele firești, dar conștiința acestei neputințe întreține în noi, continuu, arderea după depășirea granițelor noastre firești, către îndumnezeirea noastră.

Paradoxal, această smerire de sine, până în a ne vedea pe noi înșine că suntem păcătoși, nu înseamnă o tăgăduire a chipului lui Dumnezeu din noi, ci tocmai o revenire și conștientizare a strălucirii acestui chip, „revenirea firii noastre la starea de fereastră a infinitului și de încăpere goală, merită să se umple de lumina dumnezeiască”.¹²⁰

Aceasta îl determină pe Calist Patriarhul să considere că „ceea ce înalță sufletul la nesfârșit, aceea îl smerește în chip covârșitor. Smerenia e început al vederii și vederea, desăvârșirea smereniei. De-ar cunoaște cineva înțelepciunea lumii întregi, fără smerenie, e cu neputință să dobândească vederea cea înaltă”.¹²¹

Trebuie să ne smerim neîncetat dacă vrem ca faptele noastre să nu ne smerească ele însele, prin puterea lor de evidență, și să nu se întoarcă împotriva noastră. Să ne pocăim și să ne smerim pentru și după fiecare cuvânt, gest sau faptă a noastră, dând loc lucrării tainice a smereniei și nădejzii că Dumnezeu ne va completa și desăvârși slăbiciunea și neputința.

¹²⁰ Ibidem, p. 115.

¹²¹ Calist Patriarhul, *Capete care au lipsit*, în Filocalia Vol. VIII, p. 266.

Ce este smerita cugetare?

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

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

„Smerita cugetare – ca putere lucrătoare, este sonda cerească care poate ridica sufletul din adâncul fără de fund (abisul) al păcatelor, la cer. Smerenia e puterea ce înalță cu adevărat și în chip autentic la cer, adică în inima lui Dumnezeu și a oamenilor. A văzut cineva în inima lui frumusețea ei și, cuprins de uimire, a întrebat-o de numele Celui ce a născut-o. Iar ea, zâmbindu-i luminos și liniștit, îi spuse: «Cum te grăbești să afli numele Celui ce m-a născut? Nu ți-l voi spune până ce nu vei avea pe Dumnezeu»”.¹²²

„Unul a zis că ea (smerita cugetare) înseamnă uitarea deplină a isprăvilor proprii; altul, a se socoti pe sine cel mai de pe urmă și mai păcătos dintre toți¹²³, altul, cunoștința ce o are mintea despre neputința și slăbiciunea ei; altul, a

¹²² Sf. Ioan Scărarul, **Scara**, Filocalia IX, Cuv. 63, p. 316.

¹²³ Sf. Ioan Gură de Aur zice: „Aceasta este adevărata smerită cugetare: să se smerească cineva în toate și să se considere pe el ultimul dintre toți. Smerita cugetare este atunci când cineva se smerește pe sine, deși este mare în virtute”. (Din vol. **Problemele vieții**, p. 80, Editura Egu-
menița, 2004.).

lua înaintea aproapelui în necazuri de supărări și a dezlega cel dintâi mânia; altul, cunoașterea Harului și milei lui Dumnezeu; altul, iarăși, simțirea sufletului zdrobit și tăgăduirea voii proprii.

Iar eu (Sfântul Ioan Scărarul, n. n.), ascultând toate acestea, ispitindu-le prin chibzuință și trezvie, n-am putut să aflu simțirea fericită a aceleia (smeritei cugetări, n. n.) prin auzire. De aceea, ca unul ce sunt cel mai de pe urmă, adunând ca un câine din fărămiturile ce au căzut de la masa celor cunoscători și fericiți părinți, încercând s-o lămuiesc, am zis:

„Smerita cugetare este un har fără de nume al sufletului, având un nume numai pentru cei ce au primit cercarea (experiența ei). Ea este o bogăție negrăită, este numirea lui Dumnezeu și darul Lui. Căci zice: *Învățați-vă de la Mine*; deci nu de la înger, nici de la om și nici de pe hârtie, *ci de la Mine* (Matei 11, 29), adică din sălășluirea, din luminarea și din lucrarea Mea în voi; *că sunt blând și smerit cu inima și cu gândul și cu cugetul: și veți afla odihnă, din partea războaielor, și ușurarea de gânduri sufletelor voastre*”.¹²⁴

„Smerita cugetare este acoperământ dumnezeiesc, spre a nu fi văzute izbândirile noastre. Smerita cugetare e adâncul fără fund al puținătății noastre, care nu poate fi furat de niciun tâlhar”¹²⁵.

¹²⁴ Ibidem, Cuv.3, pp. 297-298.

¹²⁵ Smerita cugetare acoperă virtuțile noastre ca să nu ne mândrim și să le pierdem prin aceasta. Le acoperă chiar și

„Smerita cugetare este un *turn de tărie în fața vrăjmașului*” (Psalm 60,3).

„Nu se va folosi vrăjmașul de el, și fiul lui, adică gândul nelegiurii, nu va adăuga a-i face lui rău și va pune pe fugă pe cei ce-l urăsc pe el”¹²⁶.

„Smerenia este poarta Împărăției¹²⁷, introducând înăuntru pe cel ce se apropie”¹²⁸.

„Smerenia este învățătura gândită a lui Hristos¹²⁹ adunată în chip înțelegător în visteria sufletului de cei ce s-au învrednicit de ea, învățatură de care nu se pot apropia cuvintele sunătoare”¹³⁰.

Sfântul Ioan Scărarul ne spune că: „Adâncul (abisul) e maica izvorului, iar smerenia e izvorul dreptei socoteli (a puterii de a deosebi)”¹³¹.

față de noi. Numai Dumnezeu trebuie să le vadă. (Comentariu pr. acad. Dumitru Stăniloae).

¹²⁶ Sf. Ioan Scărarul, *Scara*, Fil. IX, Cuv. 25, p.305.

¹²⁷ Smerenia e poarta care introduce în Împărăția iubirii. Căci ea e semnul dispariției oricărei mândrii, care închide pe om în sine și-i închide orice poartă. Smerenia e semnul supremei prețuiri a lui Dumnezeu și a altora. Și din aceasta vine iubirea pentru ei și deschiderea porților lor. Cunoașterea e înțelegerea neclintită a măsurilor proprii și anunțarea neîmprăștiată a greșalelor celor mai subțiri. (Comentariu, pr. acad. D. Stăniloae)

¹²⁸ Ibidem, Cuv. 29, p. 306.

¹²⁹ În smerenie e concentrată în mod trăit toată învățătura lui Hristos, într-un chip negrăit, apofatic, însăși învățătura lui Hristos se dovedește prin ea cuprinzând un adânc nesecat în trăire și cu atât mai mult negrăit. (Comentariu pr. acad. D. Stăniloae).

¹³⁰ Ibidem, Cuv. 57, p. 310.

¹³¹ Ibidem, p. 315.

Iar Părintele Arsenie Boca spune că smerita cugetare e începutul smereniei, care nu e expresia neputinței.

„Dacă lumea ar cunoaște puterea cuvântului lui Hristos: «Învățați de la Mine smerenia și blândețea», atunci lumea întregă ar lăsa toate celelalte științe și învățături și ar învăța numai această știință cerească”¹³², spune Cuviosul Siluan Athonitul.

„Oamenii nu cunosc puterea smereniei lui Hristos și de aceea sunt atrași spre cele pământești. Dar omul nu poate cunoaște puterea acestui cuvânt al lui Hristos fără Duhul Sfânt; dar cine a cunoscut-o, acela n-ar mai lăsa această știință, chiar dacă ar avea ca bogăție toate împărățiile pământului.

Mare lucru este a învăța smerenia lui Hristos; cu ea viața e ușoară și bucuroasă și toate se fac dragi inimii¹³³. Numai celor smeriți li se arată pe Sine Domnul prin Duhul Sfânt, dar, dacă nu ne smerim, nu vom vedea pe Dumnezeu. Smerenia e lumina în care putem vedea Lumina-Dumnezeu, după cum spune Psalmistul: *Întru*

¹³² Cuv. Siluan Athonitul, *Între iadul deznădejzii și iadul smereniei*, Studiul introductiv și traducere de diac. Ioan I. Ică jr. Editura Deisis, Sibiu, 2001, p. 62.

¹³³ Dar smerenia este mai mult decât curățirea de păcate. Îndată ce creștinul se curățește de păcat, începe să lucreze Harul, care sălășluiește întru el și pe care păcatul nu-l lasă să lucreze. De aceea, Sfântul Apostol Petru spune: „Dumnezeu, celor mândri le stă împotrivă, iar celor smeriți le dă har” (1 Petru 5,5) (Comentariu, pr. acad. Dumitru S tăniloae).

*lumina Ta vom vedea Lumina (Psalm 35,9)*¹³⁴.

„Noi ne-am împietrit cu totul și nu înțelegem ce e smerenia sau iubirea lui Hristos. E drept că această smerenie și această iubire nu se cunosc decât prin Harul Duhului Sfânt, dar noi nu credem că e cu putință să-l atragem la noi. Pentru aceasta e nevoie ca noi să-l dorim din tot sufletul. Dar cum să doresc ce n-am cunoscut? Puțină cunoaștere avem noi toți și Duhul Sfânt mișcă sufletul să caute pe Dumnezeu”¹³⁵.

Treptele smeritei cugetări

„Dar sunt două smerenii, precum sunt și două mândrii”¹³⁶, ne spune Avva Dorotei.

„Smerenia cea dintâi stă în a socoti cineva pe fratele său mai înțelept decât sine și întrecându-l pe el în toate și, simplul grăind, în a se socoti pe sine mai prejos de toți.

Iar a doua smerenie stă în a pune pe seama lui Dumnezeu toate isprăvile. Aceasta este smerenia desăvârșită a sfinților. Aceasta se naște în chip firesc, în suflet, din lucrarea poruncilor (dumnezeiești n. n.). Căci, precum pomii când poartă rod mult, rodul înconvoaie ramurile și le trage în jos, iar cel ce nu poartă rod se înalță și stă drept. Dar sunt unii pomi care, tocmai deoarece ramurile urcă în sus, nu poartă rod, iar de ia cineva pietre și le atârnă de ramuri și le trage în

¹³⁴ Ibidem, p. 82.

¹³⁵ Ibidem, p. 85.

¹³⁶ Avva Dorotei, Fil IX, Cuv.6, p.500.

jos, acestea fac rod – așa este și cu sufletul: când se smerește aduce rod și cu cât aduce rod mai mult, cu atât se smerește mai mult.

Astfel, sfinții, cu cât se apropie mai mult de Dumnezeu, cu atât se văd pe ei mai păcătoși¹³⁷.

Dar există și două mândrii.

„Cea dintâi mândrie este când cineva disprețuiește pe fratele, când îl socotește ca nefiind nimic și pe sine ca fiind mai presus de el.

Acesta, de nu se va trezi repede și de nu se va sângui să scape de ea, vine pe încetul și la a doua mândrie, prin care se mândrește și împotriva lui Dumnezeu¹³⁸, și-și pune pe seama sa isprăvile săvârșite, nu pe seama lui Dumnezeu.¹³⁹”

Smerita cugetare este o comoară greu de câștigat, ne spune același Sfânt Părinte. Există, însă, o smerenie mai de jos și alta mai înaltă. Prima o dobândesc cei ce se află la mijlocul ostenelilor duhovnicești, prin multe necazuri, și adeseori se întristează, se schimbă și se retrage când necazurile sunt înlocuite cu desfătări trupești. Cea de-a doua se naște din iluminarea Harului. Sufletul o simte ca pe ceva firesc al său

¹³⁷ Avva Dorotei, *Filocalia* IX, pp. 501-502, Cuv. 8.

¹³⁸ E o strânsă legătură între păcatele împotriva lui Dumnezeu și cele împotriva aproapelui. Cel ce se înalță împotriva aproapelui se înalță și împotriva lui Dumnezeu; și viceversa. Suportul faptelor și purtărilor bune față de aproapele este credința în Dumnezeu. Dragostea sau cuprinde totul sau nu e deplină și nu durează, căci arată un suflet care nu e în întregimea lui iubitor. (Comentariu pr. acad. S tăniloae Dumitru)

¹³⁹ Avva Dorotei, *Filocalia* IX, Cuv.7, p. 500.

și, fiind sub înrâurirea Harului Sfântului Duh, se simte nevrednic de acest mare dar. **Mulți Sfinți Părinți vorbesc de această stare a sufletului, în sensul că, cu cât acesta se apropie mai mult de Dumnezeu, se vede pe sine mai nevrednic și mai păcătos, în comparație cu măreția și sfințenia absolută a lui Dumnezeu.**

Cuviosul Siluan Athonitul ne învață: „Sunt multe feluri de smerenie. Unul e ascultător și se învinuiește pe sine însuși întru toate; și aceasta e smerenie. Un altul se căiește pentru păcatele sale și se socotește nemernic înaintea lui Dumnezeu; și aceasta e smerenie. Dar alta e smerenia celui ce a cunoscut pe Domnul prin Duhul Sfânt; cunoașterea și gustul celui ce a cunoscut pe Domnul prin Duhul Sfânt sunt altele.

Când, prin Duhul Sfânt, sufletul vede cât de blând și smerit e Domnul, atunci se smerește pe sine până la capăt.

Și această smerenie e cu totul deosebită și nimeni nu o poate descrie. Dacă oamenii ar cunoaște prin Duhul Sfânt ce fel de Domn avem, s-ar schimba cu toții: bogații ar disprețui bogățiile lor, savanții știința lor, ocârmuitorii slava și puterea lor, și toți s-ar smeri și ar trăi în mare pace și iubire, și mare bucurie ar fi pe pământ.

Când sufletul se predă vocii lui Dumnezeu, atunci în minte nu mai e nimic afară de Dumnezeu și sufletul stă înaintea lui Dumnezeu cu mintea curată”¹⁴⁰.

Sfântul Ioan Scărarul ne spune: „Altceva

¹⁴⁰ Ibidem, p.93.

este a cugeta cu smerenie; altceva a se nevoi pentru a cugeta cu smerenie; și iarăși, altceva, a lăuda pe cel smerit cu cugetul.

Cel dintîi lucru este al celor desăvârșiți; al doilea, al adevăraților ascultători; iar al treilea, al tuturor credincioșilor¹⁴¹.

„Pe toate cele văzute le luminează soarele; și pe toate cele făcute cu judecată (cu rațiune n. tr.) le întărește smerenia. Nefiind de față lumina, toate sunt întunecate. Și nefiind de față smerita cugetare, toate ale noastre sunt putrede”^{142 143}.

„Una este a se înălța și alta a nu se înălța; și alta, a se smeri. Cel dintîi judecă toată ziua; cel de al doilea nu judecă, ci poate se judecă pe sine; iar cel de-al treilea, fiind nevrednic de osândă, pururea se judecă și osândește pe sine”¹⁴⁴.

„Nu se poate vedea în zidire foc mic și mare; și nu poate rămâne în smerita cugetare nemincinoasă vreun fel de împătımire de cele materiale. Cât timp păcătuim cu voia, nu este smerenia în noi. Acesta este semnul neafării ei în noi.

Înșușirea cea dintăi și cea mai aleasă a acestei bune și vrednice de laudă treimi este primirea cu cea mai mare bucurie a necinstirii,

¹⁴¹ S f. Ioan Scărarul, Scara, *Filocalia* IX, Cuv.17, p.304.

¹⁴² Ibidem, p. 302.

¹⁴³ Sunt descompuse. Au în ele viermele mândriei, care nu lasă firea noastră să se înfrumusețeze în mod real, să se înobileze cu adevărat, să se înfăptuiască cu adevărat punțile ei spre Dumnezeu și spre semenii prin care se întărește în viață. (Comentariu pr. acad. Dumitru Stăniloae).

¹⁴⁴ Sf. Ioan Scărarul, Scara, *Filocalia* IX, Cuv.17, p.304.

care e așteptată cu mâinile deschise ale sufletului și e îmbrățișată ca una ce alină și topește bolile sufletului și mari păcate.

A doua însușire e pierderea a toată iuțimea și cumpătarea ce se arată în potolirea ei.

Iar a treia treaptă prea frumoasă a ei este neîncrederea credincioasă în bunătățile agonisite și dorința neîncetată de învățătură^{145 146}.

„Când gândul nu se mai fălește cu darurile firești, e semn că a început să se însănătoșeze. Iar câtă vreme simte cineva mirosul urât, nu simte mireasma mirului”¹⁴⁷.

„Vei cunoaște și nu te vei amăgi văzând că se află în tine această cuvioasă virtute într-o bogăție de lumină negrăită și plină de dragoste netâlcuită de rugăciune. Înainte de a-i face loc în sine, inima a ajuns la nedefăimarea greșelilor străine. Iar înaintemergătoarea celor spuse este ura oricărei slave deșarte”¹⁴⁸.

„Cel ce zice că simte în întregime mireasma acestui mir, dar în timpul laudelor se simte mișcat în inimă fie măcar cât de puțin¹⁴⁹, sau că

¹⁴⁵ Ibidem, p. 300.

¹⁴⁶ Cel smerit nu se încrede niciodată în virtuțile câștigate și în faptele bune săvârșite, dar aceasta, pe temeiul credinței în Dumnezeu și în putința de a înainta cât mai departe. (Comentariu pr. acad. Dumitru Stăniloae)

¹⁴⁷ Sf. Ioan Scărarul, Scara, *Filocalia* IX, Cuv. 21, p. 304.

¹⁴⁸ Ibidem, p.305.

¹⁴⁹ Nu poruncește să fim nesimțitori, dar oprește ca cineva să ia aminte la laude ca la niște cuvinte adevărate și să se îndulcească cu ele și să se socotească pe sine vrednic de astfel de cuvinte. (Comentariu pr. acad. Dumitru Stăniloae).

pricepând înțelesul cuvintelor nu se amăgește, se înșeală”¹⁵⁰.

„Așa precum mândria are trei trepte, tot astfel și smerenia are trei trepte. Cele trei trepte (ale mândriei) urcă ca să-l doboare pe om, pe când celelalte trei trepte (ale smereniei) coboară pentru ca să-l înalțe pe om”¹⁵¹.

Iată cum definește minunatul Sfânt, Starețul Ambrozie al Optinei, aceste trei trepte:

1. Treapta cea dintâi a smereniei este să te supui față de mai marii tăi și să nu te înalți peste cei mai mici ca tine.

Ce regulă de aur pentru orânduirea socială sunt aceste cuvinte! Oare nu pe ele se înalță toată bunăstarea societății și orice orânduire de stat? Ele exprimă întocmai cele spuse de Sfântul Apostol Pavel: *Tot sufletul să se supună înaltelor stăpâniri!* (Romani 13, 1), *iar cei ce se împotrivesc își vor atrage osândă* (Romani 13, 2).

Mândria este răzvrătire. Ea nu se supune nimănui și, astfel, se arată a fi nimicitoare a rânduielilor sociale. Smerenia, dimpotrivă, încă din cele dintâi manifestări ale ei se impune ca temelie socială pe care se întemeiază împreună viețuirea oamenilor. Dar, cât de puțin suntem pătrunși noi, oamenii, de conștiința necesității de a urca măcar pe această treaptă a smereniei! Cât de mulți sunt cei ce se împotrivesc stăpânirii: aceștia sunt elevii neascultători de la școală, cetățenii nedisciplinați,

¹⁵⁰ Sf. Ioan Scărarul, op. cit., p.310.

¹⁵¹ Arhim. Serafim Alexiev, **Despre Smerenie și mândrie**, Editura Sofia, 2004, p. 87

creștinii ce nu ascultă de Biserică. Toți aceia care, într-un fel sau în altul, se împotrivesc oricărei forme de autoritate, sunt încă departe de adevărata smerenie.

2. A doua treaptă a smereniei este să fim supuși celor egali nouă și să nu ne înălțăm înaintea celor mai mici ca noi. Dacă treapta dintâi, chiar dacă obligatorie, ni se pare greu de atins, cea de-a doua ni se înfățișează a fi cu mult mai trudnică. În ce chip să te supui celor egali? Ființa noastră obișnuită să poruncească, să fie lăudată și cinstită, se împotrivește cu toate puterile ei unei astfel de smerenii. Mândria nu ne îngăduie să ne supunem celor egali nouă. Iubirea de sine ne împiedică să ne privim ca fiind egali celor mai mici decât noi. Simțământul demnității personale ne împinge să nu ne supunem, ci să poruncim, să dirijăm. Cum mă voi supune eu celor egali mie? Oare nu sunt eu mai bun, mai talentat? Iată în ce chip cugetă fiecare dintre noi. Și prin aceasta arătăm cât de departe suntem de adevărata smerenie și cât de prinși suntem în mrejele mândriei.

3. A treia treaptă și cea mai înaltă, a smereniei, o urcăm atunci când ne supunem și celor mai mici decât noi și ne socotim a fi nimic, că suntem asemenea dobitoacelor, nevrednici să ne aflăm printre oameni. Aceasta, deja ni se pare de-a dreptul imposibil! Dar, de fapt această treaptă (a smereniei) a fost atinsă de sfinți. Ei, toți s-au socotit a fi cei mai păcătoși, nevrednici de a viețui între oameni și ei credeau sincer în felul acesta

despre ei înșiși. Iată, în Vechiul Testament, dreptul patriarh Avraam, care se învrednicise să vorbească cu Dumnezeu, se socotește pe sine *pulbere și cenușă* (Facerea 18, 27). Sfântul Prooroc și împărat David, care a scris Psalmii minunați și a fost dăruit de Dumnezeu cu darul proorociei, care este și strămoșul, ca om, al Mântuitorului Iisus Hristos, a spus cu adâncă smerenie, despre sine: *Dar eu sunt vierme, și nu om* (Psalm 21, 6). Iar Sfântul Apostol Pavel, care a trudit mai mult decât toți sfinții apostoli la răspândirea Cuvântului lui Dumnezeu, cu smerenie de neînțeles pentru noi, se numește pe sine *născut înainte de vreme, (...) cel mai mic dintre apostoli, nevrednic să mă numesc apostol* (1 Corinteni 15, 8-9) și, sincer, se socotește pe sine drept cel dintâi dintre cei păcătoși (1 Timotei 1, 15).

Numai printr-o astfel de smerenie desăvârșită s-au învrednicit toți sfinții de Harul desăvârșit al lui Dumnezeu. Pentru că Harul se dă după măsura smereniei. Cu cât e mai adânc vasul smereniei, cu atât mai mult har adună.

La smerenia desăvârșită se ajunge prin coborârea în adâncurile umilinței. Acest fapt ni-l dezvăluie Însuși Mântuitorul, prin cuvintele: *...ci acela care va vrea să fie mare între voi, să fie slujitorul vostru; și acela care va vrea să fie întâiul între voi, să vă fie vouă slugă* (Matei 20, 26-27). Dumnezeu îl iubește pe acela care se străduiește să ajungă măcar la prima treaptă a smereniei. Bineînțeles, mai mare răsplată primește acela care se află pe

cea de-a doua treaptă. Dar cel mai plăcut în ochii lui Dumnezeu este acela care a urcat până la cea de a treia treaptă a smereniei, adică se socotește pe sine a fi ultimul dintre oameni și se supune chiar și celor mai mici decât el.

După mărturia Sfântului Benedict de Nursia, smerenia are douăsprezece trepte care, cu multă și îndelungă osteneală, pot fi atinse de monah și cu nenumărate suspinuri și necazuri poate ajunge cineva din cinul monahal până la vârfurile ei cele mai înalte.

1. Prima treaptă a smereniei este atunci când monahul ține frica de Dumnezeu înaintea ochilor săi și are grijă să nu o uite nicio clipă. El trebuie să cugete că Dumnezeu pururea îl privește din Cer, că faptele sale sunt văzute pretutindeni de ochii dumnezeiești și vestite neîncetat lui Dumnezeu de către îngeri.

2. A doua treaptă a smereniei este ca monahul să nu-și iubească voia sa proprie și nici să-și împlinească vreodată poftele sale. Faptele sale să fie conforme cu învățătura Domnului Hristos: *Nu am voit să fac voia Mea, ci voia Celui Care M-a trimis pe Mine.*

3. A treia treaptă a smereniei este atunci când monahul, din dragoste față de Dumnezeu, se supune pe sine însuși întru toate Egumenului, în toate ascultările imitând pe Domnul Hristos, despre care Sfântul Apostol Pavel spune: *S-a smerit pe Sine până la moarte...*

4. A patra treaptă a smereniei este să rabde toate în tăcere, când la ascultări întâmpină

greutăți și împotriviri și tot felul de nedreptăți, răbdând totul, fără a slăbi sau a se împotrivi, ori a da înapoi. Că zice Sfânta Scriptură: *Cel ce va răbda până la sfârșit, acela se va mântui.*

5. A cincea treaptă a smereniei este ca monahul să nu-și ascundă de stareț nici unul din gândurile sale ce-i intră în inimă, ori păcate săvârșite în taină.

6. A șasea treaptă a smereniei este ca monahul să fie mulțumit cu lucrurile cele mai sărace și mai rele și ca în orice îndeletnicire, să se socotească pe sine o slugă rea și nevrednică.

7. A șaptea treaptă a smereniei este a se socoti pe sine mai prejos decât toți ceilalți și acest lucru nu doar cu vorba, ci din cea mai adâncă convingere a inimii sale,

8. A opta treaptă a smereniei este ca monahul să nu facă nimic altceva decât cele poruncite de rânduala mănăstirii și de exemplul celor bătrâni.

9. A noua treaptă a smereniei este ca monahul să-și înfrâneze limba și să păstreze tăcerea, nevorbind decât atunci când este întrebat.

10. A zecea treaptă a smereniei este a nu fi grabnic la răs.

11. A unsprezecea treaptă a smereniei este ca monahul, când vorbește, s-o facă blând, fără răs, umil și serios, cu vorbe puține dar sensibile și să nu fie zgomotos în vorbire.

12. A douăsprezecea treaptă a smereniei este ca monahul să aibă smerenia nu numai în inimă, ci în întreaga sa înfățișare. Adică oriunde ar

fi, la biserică, în mănăstire, în grădină, pe drum, la câmp ori altundeva și, fie că stă în picioare, umblă sau șade, să aibă pururea capul plecat și ochii spre pământ. Să simtă vina păcatelor sale în orice clipă și să se socotească deja prezent la Înfricoșata Judecată a lui Dumnezeu și să zică pururea în inima sa: „Doamne, sunt păcătos și nu sunt vrednic a-mi ridica ochii la cer”.¹⁵²

De voim să ajungem până la suișurile cele mai înalte ale smereniei și să ne urcăm la acea înălțime cerească, trebuie să parcurgem, încet, cu ajutorul Harului Dumnezeiesc toate cele douăsprezece trepte ale ei, prin nevrednicele noastre fapte, iar cel ce se învrednicește să coboare pe această scară a smereniei va ajunge la Izvorul Harului.

Despre formele smereniei vorbește și un alt părinte filocalic, Cuviosul Nichita Stithatul, care indentifică trei grade ale ei: **vorbirea smerită, smerenia și smerita cugetare**. Vorbirea smerită și smerenia sunt dobândite prin neplăcute pătimiri și prin osteneli trupești, dar în această stare de smerenie fiind sufletul „când vine ispita, se tulbură”.¹⁵³ Dar cea de-a treia formă, smerita cugetare, „fiind un lucru dumnezeiesc și înalt, vine numai în cei ce au trecut de mijloc, prin sălășluirea

¹⁵² Sf. Benedict, *Rule for Monasterios*, Leonard I. Doyle; citat de monahul Cleopa, Smerenia și dragostea creștină, op. cit., pp. 47-48.

¹⁵³ Sf. Nichita Stithatul, *Cele 300 de capete despre făptuire*, în *Filocalla* sfintelor nevoițe ale desăvârșirii, vol. VI, E.I.B.M.B.O.R., București, 1977, p. 266.

Mângâietorului, adică în cei ce au sporit, prin toată smerenia, pe calea atotaspă a virtuții”¹⁵⁴.

Înaintemergătoarea smereniei este vorbirea smerită – după Cuviosul Nichita Stithatul, căci nu putem spune că suntem smeriți având o vorbire înaltă și, de asemenea, fără a experia în viața duhovnicească starea de smerenie, nu se va sălășlui în noi smerita cugetare: „Când vorbirea smerită coboară în adâncul tău, atunci vorbirea înaltă se depărtează de la tine. Dar când smerenia însăși se înrădăcinează în adâncul inimii tale, atunci vorbirea smerită de la suprafață sau dinlăuntru e lepădată de la tine. Când, însă, te îmbogățești de sus cu smerita cugetare, atunci încetează atât smerenia din afară cât și vorbirea smerită a limbii, după cuvântul Sfântului Apostol Pavel: *Iar când va veni ceea ce-i desăvârșit, atunci ce-i în parte se va desființa* (I Corinteni 13, 10)”¹⁵⁵.

Cum putem dobândi smerita cugetare?

Vrednic de crezare și de toată primirea este cuvântul că Iisus Hristos a venit în lume să-i mântuiască pe cei păcătoși dintre care cel dintâi sunt eu (1 Timotei 1,15).

Virtuțile se leagă între ele și se susțin unele pe altele, ca un lanț sfânt, fiecare atârându-se de alta. Așa rugăciunea se atâră

¹⁵⁴ Ibidem.

¹⁵⁵ Ibidem, p. 267.

de dragoste, dragostea de bucurie, bucuria de blândețe, blândețea de smerita cugetare, smerita cugetare de slujire, slujirea de nădejde, nădejdea de credință, iar credința de ascultare.

„Un frate a întrebat pe un bătrân zicând: Ce este smerenia?

Și a zis bătrânul: „Smerenia este un lucru mare și dumnezeiesc, iar la smerenie se ajunge prin osteneli trupești întru cunoștință și prin a se socoti cineva mai prejos de toți și a se ruga pururea lui Dumnezeu. Aceasta este calea smereniei. Iar această smerenie este dumnezeiască și de neînțeles”¹⁵⁶.

„Cel ce se pregătește spre acest liman neînvințat (spre smerenie), nu va înceta să împlinească, să cugete și să născocoască tot felul de planuri, de cuvinte, de gânduri, de meșteșuguri, de căutări, de căi, de chipuri de purtări, de iscodiri, de cereri și de rugăciuni, până ce cu ajutorul lui Dumnezeu și prin purtări smerite și mai ocărâte, va scăpa vasul sufletului său de marea pururea bântuită de furtună a închipuirii de sine. Căci cel ce s-a izbăvit de aceasta, s-a făcut un vameș în stare să afle răspuns bun pentru toate păcatele”^{157 158}.

¹⁵⁶ Avva Dorotei, Cuv. 12, *Filocalia* I X, p.505.

¹⁵⁷ Sf. Ioan Scărarul, *op. cit.*, p. 308.

¹⁵⁸ Va răspunde ușor de ele prin pocăință și smerenie. Vameșul e chipul păcătosului, dar și al pocăinței pentru păcate. Cu cât sporești mai mult, cu atât te simți mai dator; ca și când n-ai spori deloc. Căci din ce primesc mai multe daruri, din aceea se socotesc mai îndatorați și deci se

„Un frate a întrebat pe un bătrân, zicând: Ce este smerenia? Și a zis bătrânul: „**Smerenia este un lucru mare și dumnezeiesc, iar la smerenie se ajunge prin osteneți trupești întru cunoștință și prin a se socoti cineva mai prejos de toți și a se ruga pururea lui Dumnezeu.** Aceasta este calea smereniei. Iar această smerenie este dumnezeiască și de neînțeles”.¹⁵⁹

„Unii țin ca pricină de smerită cugetare relele făcute înainte și după iertarea lor până la sfârșit, biruind prin ele închipuirea de sine.

Alții, ținând în mintea lor patima lui Hristos, se socotesc pururea datori.

Alții se umilesc pe ei prin lipsurile de toate zilele.

Alții doboară, prin ispitele, prin bolile și prin greșalele lor, înălțarea lor.

Alții și-au făcut, prin lipsa darurilor, maica darurilor.

Dar mai sunt unii – dacă mai sunt și acum nu pot spune – care chiar prin darurile lui Dumnezeu și prin sporirea în ele se smeresc pe ei, socotindu-se nevrednici de o astfel de bogăție și rămânând într-o astfel de simțire, adăugând în fiecare zi la datoria lor. Aceasta e smerenia,

smeresc mai mult. Cu cât darurile cu care un binefăcător încarcă pe cineva sunt mai mari, cu atât îl face pe acesta să se plece mai mult în fața lui, covârșit tot mai mult de ele. (Comentariu pr. acad. D. Stăniloae).

¹⁵⁹ Avva Dorotei, Cuv. 12, *Filocalia* IX, p. 505,

aceasta e fericirea, aceasta e cununa cea desăvârșită”.¹⁶⁰

„Nelegiuții draci i-au semănat laudă în inima unuia ce se nevoia să ajungă la fericita smerenie. Iar acesta s-a gândit, din insuflare dumnezeiască să biruiască viclenia duhurilor printr-o meșteșugire evlavioasă. Și anume, sculându-se, a scris pe peretele chiliei numirile celor mai înalte virtuți, adică: **a iubirii desăvârșite, a smeritei cugetări îngerești, a rugăciunii curate, a curăției nestricate și a celor asemenea.**

Deci când veneau gândurile să-l laude el spunea: „Să mergem la mustrare!” Și, venind în chilie, citea numirile și striga către sine: „Chiar când vei câștiga acestea, să știi că ești departe de Dumnezeu”.^{161 162}

Un frate l-a întrebat pe Avva Sisoe, zicând:

- Mă văd pe mine că aducerea aminte a lui Dumnezeu petrece cu mine. l-a zis bătrânul:

- Nu este mare lucru să fie cugetul cu Dumnezeu, ci mare este să te vezi pe tine sub toată zidirea. Că aceasta, împreună cu osteneala trupească, povățuiește la chipul smeritei cugetări (adică, cum să fie omul smerit).¹⁶³

¹⁶⁰ Ibidem, Cuv. 34, pp. 308-309.

¹⁶¹ Ibidem, Cuv. 23, p. 305.

¹⁶² De nu câștigi aceste virtuți, ești departe de poruncile lui Dumnezeu; iar de le câștigi ești slugă netrebnică, ai făcut ceea ce trebuia să faci, în vreme ce alții au făcut mai mult decât poruncile. (Comentariu pr. acad. D. Stăniloae).

¹⁶³ *Pateric Egiptean*, p. 269.

„Zis-a un bătrân: Obişnuieşte-ţi inima câte puţin să zică către fiecare din fraţi: acesta mă întrece în râvna pentru Dumnezeu. Şi iarăşi; acesta este mai osârduitor decât mine. Astfel ajungi să fii dedesubtul tuturor şi să locuiască în tine Duhul lui Dumnezeu.

Iar de vei defăima vreun om, se îndepărtează darul lui Dumnezeu de la tine şi te dă întinăciunilor trupeşti şi ţi se împietreşte inima şi nicio umilinţă nu se află în tine”.¹⁶⁴

Părintele Daniil Tudor spune: „*Trezia este, de fapt, aflarea smeritei cugetări, de care vorbesc Patericul şi mării sihaştri dintotdeauna.*

Smerita cugetare este inversul duhului înălţimii.

Duhul înălţimii este angelism. Angelismul este forma cea mai rafinată, mai subtilă şi mai satanică a orgoliului, culmea lui realizată în om.

Trebuie să ne dăm seama că duhul înălţimii este obârşia căderii. Orgoliul stă înaintea ruinii sufletului şi a vieţii noastre. Despre aceasta nu ne dăm bine seama. Aici lucrează demonul în chip nesimţit. Minte noastră se înalţă înaintea căderii. Orgoliul hrăneşte şi întreţine catastrofa şi nu îngăduie victimei sale de a-şi da seama de sine şi de a-şi recunoaşte răul.

De aceea s-a putut spune că angelismul e forma patologică a judecăţii omeneşti...

Izbăvirea, eliberarea de orgoliu, aceasta nu poate veni decât printr-o umilă întoarcere către sine însuşi.

¹⁶⁴ Ibidem, p. 436.

E ceea ce Nichifor din singurătate sfătuiește mai înainte de toate: «Întoarceți-vă, dară, de la rău, sau, mai potrivit și mai spre folos tuturor, fraților, către noi înșine să ne întoarcem».

O, grozav e când se înfricoșează omul de el însuși. Nu e groază mai mare!

Împăcarea cu Dumnezeu și unirea nu putem într-un alt chip a le dobândi de nu ne vom întoarce, mai întâi, către noi înșine – atât pe cât ne este nouă cu puțință aceasta - mai mult încă, până ce nu vom intra pe «Calea dreaptă de sus», rupându-ne din rătăcirea Lumii și din grija deșartă a veacului și pre-minte de nu o vom ține ațintită, fără clintire, către Împărăția Cerurilor, care într-un lăuntru nostru se află...

Cineva, de nu va lua aminte la sine însuși, nu va putea nici să îndure toate cele din afară ce se năpustesc asupra lui și nici să primească aceste amărăciuni cu bucurie și fără să cadă în apostazie. Fiindcă niciunul dintre cei ce nu iau aminte la sine însuși nu va putea zice Domnului «*Tu, sprijinatorul și scăparea mea ești!*» Și dacă nu-și va pune scăparea în Cel Prea Înalt, nu se va putea face nici primitorul Dragostei într-un lăuntru ale inimii...

Aceasta e smerita cugetare ațintită fără clintire asupra Chipului, prinsă în chip, întruchipată, ajunsă Icoană a Logosului: din asemănare, Chip.

Dar, la rândul său, inima trebuie să se spargă, să se facă din chip, asemănare. Aceasta e despietirea inimii”.¹⁶⁵

Dacă omul se cunoaște pe sine, toate laudele care vor veni sunt ca niște corpuri străine și nu se vor lipi de inima sa.

Chiar dacă ne-am pregăti ca să nu primim laudele, uneori le vom primi, iar alteori nu. Scopul este să te cunoști pe tine. Dacă nu-și cunoaște cineva omul său cel vechi, nu se smerește și nu poate face ruperea duhovnicească a persoanei lui pentru ca să intre pe traiectoria duhovnicească, ci rămâne pe traiectoria lumească.

Cel ce se cunoaște corect pe sine are smerenie. Și când omul se smerește, neapărat va veni și Harul lui Dumnezeu.

Cel care face lucrarea care trebuie, ca să se cunoască pe sine, se aseamănă cu cel care sapă adânc și află metale în adâncul pământului. Și cu cât înaintează mai adânc în cunoașterea de sine, cu atât mai jos se vede pe sine și se smerește, însă mâna lui Dumnezeu îl înalță mereu. Iar când se cunoaște deja pe sine, smerenia lui devine o stare firească și Harul lui Dumnezeu își face „moratoriu”, adică își prelungește perioada de ședere, căci nu se primejduiește de mândrie. În timp ce acela ce nu face lucrarea aceasta își acoperă mereu gunoaiile lui, își înalță mereu vârful (mintea n. n.),

¹⁶⁵ Ieroschim. Daniil Tudor, **Ce e omul?**, Editura Christiana, București, 2004, pp.34-35.

stă puțin la înălțime prin mândria lui și, în cele din urmă, cade grămadă”¹⁶⁶.

Dar ce legătură are osteneala trupească cu simțirea sufletului?

„Sufletul, căzând de la poruncă prin neascultare, s-a predat, cum zice Sfântul Grigorie de Nazians, iubirii de plăcere și conducerii de sine celei rătăcite”¹⁶⁷ și a iubit cele trupești și, într-un anumit fel, s-a făcut una cu trupul și s-a făcut omul întreg trup, cum zice: *Duhul Meu nu va rămâne pururea în oamenii aceștia, pentru că sunt numai trup* (Facerea 6, 3). De aceea a spus bătrânul că și osteneala trupească duce la smerenie. Căci în altă simțire se află sufletul celui sănătos și în alta, al celui bolnav; în alta, al celui flămând, și în alta, al celui sătul. La fel, alta e simțirea celui ce șade pe cal și alta a celui ce șade pe tron și alta, a celui ce șade jos. De asemenea, alta e simțirea celui ce poartă haine frumoase și alta, a celui ce poartă haine murdare. Deci, osteneala smerește trupul, iar trupul, smerindu-se, se smerește împreună cu el și sufletul... Bunul Dumnezeu să vă dăruiască vouă smerenie, căci ea scapă pe om de multe rele și-l apără pe el de multe ispite”¹⁶⁸.

Și iarăși: „Altceva simte cel ce șade pe tron și altceva, cel ce șade în gunoi. Și de aceea, poate, dreptul acela s-a așezat în gunoi în afara cetății. Căci, dobândind astfel desăvârșita smerită

¹⁶⁶ Cuviosul Paisie Aghioritul, *Nevoința duhovnicească*, pp. 147-148.

¹⁶⁷ Sf. Grigorie de Nazians, Cuv. 39,7, P.G. 36, 341C.

¹⁶⁸ Avva Dorotei, Cuv. 14, *Filocalia* IX, p. 506.

cugetare, a spus întru simțirea inimii: *De aceea eu pe mine m'acopăr cu dispreț, eu, care'n mine însumi pământ sunt și țărână*¹⁶⁹ (Iov 42, 6).

„Dar de ce spune că ostenelele trupești duc sufletul la smerenie?

Pentru care motiv ostenelele trupești sunt virtuți ale sufletului?

Am spus și mai sus că a se socoti (omul n. n.) mai prejos de toți se opune mândriei celei dintâi. Căci cum se poate socoti pe sine mai mare decât fratele său, sau înălța cu ceva, sau defăima, sau disprețui pe cineva, cel ce se socotește pe sine mai prejos de toți?

La fel, rugăciunea neîncetată, Rugăciunea lui Iisus, e vădit că se împotrivește celei de-a doua mândrii (mândria împotriva lui Dumnezeu). Căci e vădit că cel smerit, cel evlavios, cunoscând că nu poate dobândi niciun bine în suflet fără ajutorul și acoperământul lui Dumnezeu, nu încetează să se roage necontenit lui Dumnezeu, ca să-și facă milă de el. Și cel ce se roagă totdeauna lui Dumnezeu, de se învrednicește să izbutască în ceva, știe de unde i-a venit ajutorul ca să izbutască și nu se poate mândri, nici nu-și pune cele izbândite pe seama puterii sale; ci le pune pe seama lui Dumnezeu și Lui Îi mulțumește pururea și pe El Îl roagă pururea, tremurând să nu cadă de la ajutorul Lui și să se arate slăbiciunea și neputința lui.

Și așa, prin smerenie, se roagă și prin rugăciune se smerește și, dacă izbuteste,

¹⁶⁹ Sf. Ioan Scărarul, *Scara, Filocalia* IX, Cuv. 56, p. 314.

pururea se smerește și, pe cât se smerește, pe atâta e ajutat și înaintează prin smerita cugetare”¹⁷⁰.

Punctul de plecare al acestei întregi frumuseți duhovnicești este pocăința și pârghia principală a acestei lucrări (a pocăinței n. n.) este rugăciunea.

Iată ce spune referitor la aceasta marele ascet Macarie Egipteanul, în cuvântul său despre păzirea inimii: **„Capul oricărei virtuți și vârful izbânzilor este rugăciunea stăruitoare, prin care și celelalte virtuți le vom putea dobândi prin cererea zilnică, de la Dumnezeu”**. Iar mai apoi, spune iarăși: **„dacă nu vom întrerupe osteneala rugăciunii și a nădejzii, nu vom greși”**. Și în cuvântul despre rugăciune spune iarăși: **„Lucrarea rugăciunii și a cuvântului săvârșindu-se în mod armonios, se face mai presus de orice virtute și poruncă”**¹⁷¹.

Sfântul Ioan Scărarul ne spune că cei care sunt în viața de obște pot mai lesne să-și vadă neputințele și păcatele. „Calul când se află singur i se pare că aleargă tare, dar adus în herghelie își cunoaște neputința sa”¹⁷².

„Dacă nimic nu însoțește smerita cugetare ca plânsul; nimic nu i se împotrivesc ca râsul”^{173, 174}.

¹⁷⁰ Avva Dorotei, **Filocalia** IX, Cuv. 13, p. 505.

¹⁷¹ Cuviosul Iosif Sihastrul, **op. cit.**, pp. 134-135.

¹⁷² Sf. Ioan Scărarul, **Scara**, Filocalia IX, Cuv. 20, p. 304.

¹⁷³ Ibidem, p. 167, Despre plânsul cel de bucurie făcător.

¹⁷⁴ Smerita cugetare este rugăciunea neconținută cu lacrimi și durere, căci aceasta, chemând pe Dumnezeu puru-

„Este cu neputință să iasă foc din zăpadă. Dar e mai cu neputință să se afle smerita cugetare între cei de altă credință (eterodocși)¹⁷⁵. Virtutea aceasta este a celor credincioși și binecinstitori, dar și a acestora numai dacă sunt curățiți”^{176 177}.

„Cei mai mulți ne numim pe noi înșine păcătoși și poate că și suntem. Dar ceea ce probează inima este primirea defăimării”¹⁷⁸.

De respingi osteneala și necinstea, nu spune că te pocăiești prin alte virtuți. Căci slava deșartă și ocolirea durerii obișnuiesc să slujească păcatului pentru slavă¹⁷⁹.

rea în ajutor, nu lasă pe om să se încredă nebunește în puterea și înțelepciunea sa, nici să se înalțe de față cu alții, căci acestea sunt boli cumplite ale patimii mândriei. (Comentariu, pr. acad. Dumitru Stăniloae).

¹⁷⁵ Duhul Sfânt este numit „Duhul Adevărului” (Ioan 16,13). Primirea Adevărului Dumnezeiesc este totodată primirea Duhului Sfânt; *Nimeni nu poate să zică: Domn este Iisus, decât în Duhul Sfânt* (1 Cor. 12,3).

¹⁷⁶ Ibidem, Cuv. 31, p. 307.

¹⁷⁷ Numai dreapta credință este temei și izvor de smerenie. Orice altă credință e produsul mândriei. Smerita cugetare nu e disprețuirea cunoștinței, ci o cunoaștere a harului și a milei lui Dumnezeu. De aceea, numai cei ce cred în Dumnezeu cu adevărat, Care S-a coborât din iubire față de noi, pot primi harul smeritei cugetări. Dar aceasta nu înseamnă o disprețuire a cunoștinței de noi înșine. Fără această cunoștință de noi înșine suntem mândri și nu primim harul. Smerita cugetare, deși e din har, mai degrabă ne adâncește cunoștința de noi înșine și aduce în noi adevărata cunoaștere a noastră. (Comentariu pr. acad. Dumitru Stăniloae).

¹⁷⁸ Sf. Ioan Scărarul, **Scara**, Filocalia IX, Cuv.32, p. 307.

¹⁷⁹ Când vei suferi mult pentru o ocară sau necinste, cunoaște că mult te-ai folosit. Fiindcă slava deșartă se scoate

Iar Avva Serapion ne spune: „Dacă vrei să fii smerit, învață să suporti cu tărie părerile altora despre tine și nu te împrășca singur cu vorbe deșarte”.¹⁸⁰

„Că de ai fi voit jertfă, Ți-aș fi dat (Psalm 50, 10), zice David către Dumnezeu. Trupurile noastre arse de tot prin post nu le vei binevoi. Ce înseamnă «jertfa lui Dumnezeu» și celelalte înțeleg toți. Am păcătuit Domnului, a strigat odinioară această fericită smerenie către Dumnezeu, vorbind despre preacurvie și ucidere. Și îndată a fost auzită. Iertat-a Domnul păcatul său”.¹⁸¹

„Drept cale și pricină a acesteia (smeritei cugetări, n. n.) pururea pomeniții părinți au rânduit ostenelile trupești. Iar eu socotesc **ascultarea și sinceritatea inimii**, care se împotrivesc, prin fire, închipuirii de sine”.¹⁸²

„Puterile și căile ei, dar nu și semnele ei, sunt neagonisirea, înstrăinarea, ascunderea nearătată a înțelepciunii, grăirea nemeșteșugită, cererea milostivirii, ascunderea viței de neam bun, alungarea îndrăzelii, depărtarea vorbăriei. Căci nimic n-a putut vreodată să smerească sufletul ca starea sărăcăcioasă și înfățișarea de om care cere mila altora”.^{183 184}

afară din tine, după o înțeleaptă economie, prin necinstire. (Comentariu pr. acad. Dumitru Stăniloae).

¹⁸⁰ *Pateric Egiptean*, N., p. 345.

¹⁸¹ Sf. Ioan Scărarul, *Scara*, Filocalia IX, Cuv. 58, p. 315.

¹⁸² Ibidem, Cuv. 59, p. 315.

¹⁸³ Ibidem, Cuv. 62, p. 316.

„Cel ce cere de la Domnul lucruri mai prejos de vrednicia sa va primi, fără îndoială, cele mai presus de sine”¹⁸⁵.

Despre aceasta dă mărturie vameșul care a cerut iertare, dar a primit îndreptarea (Luca 18, 14) și tâlharul care a cerut numai pomenirea în Împărăție și a moștenit Raiul întreg (Luca 23, 42-43)^{186 187}.

Odată, Avva Zosima vorbea despre smerenie și un filosof, aflându-se acolo și auzind cele ce le spunea, voind să afle amănunte, îi zise lui:

„Spune-mi cum te socotești pe tine păcătos? Nu știi că ești sfânt? Nu știi că ai virtuți? Doar vezi că împlinești poruncile. Cum, împlinindu-le pe acestea, te socotești încă păcătos?”

Iar bătrânul, neaflând cum să-i dea lui răspuns, îi zise:

¹⁸⁴ Să-ți fie și chipul și pășirea și hainele și scaunul și hrana și așternutul și casa și toate cele din casă, potrivite smereniei; la fel, cuvântul și auzirea și întâlnirea cu aproapele. Toate să-ți fie mai degrabă semne ale modestiei decât ale îngâmfării. (Comentariu, pr. acad. Dumitru Stăniloae).

¹⁸⁵ Cel ce se socotește pe sine nevrednic și de cererile cele mai mici și cere ca un păcătos cele mai mici primește iertare mare. Căci credincios este Dumnezeu să ne dea nouă și peste ceea ce cerem, dar nu ne vin acestea câtă vreme păcătuim cu voia. (Comentariu, pr. acad. D. Stăniloae).

¹⁸⁶ Sf. Ioan Scărarul, **Scara**, Filocalia IX, Cuv. 52, p. 313.

¹⁸⁷ Nu prin cuvântul simplu trebuie să ne judecăm pe noi înșine neîncetat, ci întru simțirea inimii. Căci cel ce se ceartă astfel pe sine nu se va întoarce nici de la cei ce-l muștră și ocorăsc, ca de la niște dușmani, ci-i iubește din suflet ca pe niște binefăcători. Aceasta o spune cu stăruință Avva Dorotei. (Comentariu, pr. acad. Dumitru Stăniloae).

„Nu știu cum să-ți spun, dar așa sunt”¹⁸⁸.

„Oare nu e aceasta așa, cum e cu filosofia și medicina? Când le învață cineva bine și le practică, ajunge din lucrarea lor, treptat, maestru în filosofie și medicină. Dar nu poate spune, nici tălmăci cum a ajuns la deprinderea lucrului. Sufletul și-a însușit, cum am spus, meșteșugul, pe încetul, pe nesimțite, din lucrare. Așa e și cu smerenia. Din lucrarea poruncilor se naște o deprindere a smereniei, care nu poate fi tălmăcită prin cuvinte”^{189 190}.

Sfântul Ioan Scăraru ne spune: „Altceva e zdrobirea inimii, altceva cunoștința și altceva, smerenia.

Zdrobirea este fiica căderii. Căci cel ce cade se zdrobește și stă la rugăciune fără îndrăzneală, dar cu o nerușinare vrednică de laudă”^{191 192}.

Iar Sfântul Marcu Monahul arată: „Fără zdrobirea inimii e cu neputință a ne izbăvi de patimă. **Iar inima o zdrobește înfrânarea întreită: de la somn, de la hrană, de la tihna**

¹⁸⁸ Avva Dorotei, *Filocalia* IX, Cuv. 11, p. 503.

¹⁸⁹ Ibidem, Cuv. 11, p. 504.

¹⁹⁰ Înaintând pe calea smereniei, omul devine mai conștient de infinitatea sfințeniei și, în același timp, de păcătoșenia sa. (Comentariu, pr. acad. Dumitru Stăniloae).

¹⁹¹ Sf. Ioan Scărarul, *Scara*, Filocalia IX, p. Cuv 37, p. 309.

¹⁹² Cel ce a căzut stă la rugăciune lipsit de îndrăzneală, dar plin de stăruință pe care i-o dă deznădejdea, care mai are în Dumnezeu o singură nădejde; să ceară iertare fără să se rușineze, sprijinindu-se în toiagul nădejzii ca unul cu totul zdrobit și cu el alungând câinele deznădejzii (Comentariu, pr. acad. Dumitru Stăniloae).

trupească. Căci prisosul în acestea pricinuieste dulcea pătimire. Iar dulcea pătimire primește gândurile rele. Ea, însă, se împotrivește și rugăciunii”.¹⁹³

Smerenia și fără fapte poate să mântuiască. În timp ce faptele fără smerenie pot să ne piardă.

„N-am postit, n-am privegheat, nu m-am culcat pe jos, ci **m-am smerit**, zice, și m-a mântuit Domnul degrabă”.

„Priviți smerenia sfinților, în ce simțire se aflau inimile lor?

Nici când erau trimiși de Dumnezeu în ajutorul oamenilor nu primeau, fugind din smerenie, de prilejul de a fi slăviți. Căci așa cum cineva îmbrăcat întreg din porfiră, de va voi să coase pe haina lui un petec murdar, se va feri ca să nu fie murdărită haina lui cea cinstită, tot așa și sfinții îmbrăcați în virtuți fug de slava omenească, ca să nu fie întinați de ea.

Iar cei ce poftesc slava sunt asemenea unui om gol, care voiește pururea să afle un petec mic, sau orice ca să-și acopere urâtenia lui. Așa și cel gol de virtuți, caută slava oamenilor.

Deci când sunt trimiși de Dumnezeu în ajutorul oamenilor, sfinții, din smerenie, nu primesc. (Ieșirea 4, 10; Ieremia 1, 6). Și simplu spunând, fiecare dintre sfinți avea această smerenie de pe urma lucrării poruncilor. Această smerenie, nimeni nu poate spune prin cuvânt cum este, sau cum se naște în suflet, de nu o află omul

¹⁹³ Idem.

prin cercare. Dar prin cuvânt nu o poate învăța nimeni”¹⁹⁴.

„Cei ce voim să o dobândim (smerenia, n. n.), să nu încetăm a ne cerceta pe noi înșine; și **dacă vom socoti întru simțirea inimii, pe aproapele, că ne întrece în toate, aproape ne este mila**”¹⁹⁵.

„Am auzit pe cineva zicând întru simțirea sufletului: *Nu nouă Doamne, nu nouă, ci numelui Tău se cuvine slavă* (Psalm 113, 9). Căci cunoștea că firea nu poate rămâne nicidecum nevătămată prin sine. *De la Tine e lauda mea în adunare mare* (Psalm 21, 25), adică în veacul viitor. Căci înainte de acela nu o putem purta pe aceasta fără primejdie”¹⁹⁶.

„Cel ce se îngrijește de primul lucru (smerenia) știe că va lipsi cel de al doilea (mândria n. n.)”¹⁹⁷. Căci unde Dumnezeu e gata să ne asculte, toate le putem face. Ține să superi mai degrabă pe oameni decât pe Dumnezeu. Căci se bucură văzându-ne alergând spre necinste, ca să strâmtorăm, să lovim și să pierdem închipuirea deșartă de sine”¹⁹⁸.

„Mie mi se pare că este propriu îngerilor să nu fie furați de păcate. (Păcatul e o furare a

¹⁹⁴ Avva Dorotei, *Despre smerita cugetare*, Cuv. 10, Filocalia IX, p. 503.

¹⁹⁵ Sf. Ioan Scărarul, *Scara*, Filocalia IX, Cuv. 30, p. 307.

¹⁹⁶ Ibidem, Cuv. 39, p. 310.

¹⁹⁷ Cel ce se îngrijește de smerita cugetare nu are teamă de sminteală sau de disprețuirea celui alt. (Comentariu pr. acad. Dumitru Stăniloae).

¹⁹⁸ Sf. Ioan Scărarul, *Scara*, Filocalia IX, Cuv. 41, p. 311.

omului din conștiința clară și ascuțită de sine, e pe jumătate o inconștiență. Îngerul e în cea mai luminoasă și trează conștiință de sine).

Căci am auzit pe îngerul pământesc zicând: *Că nu mă știu vinovat cu nimic, dar nu întru aceasta m-am îndreptățit. Cel ce mă judecă pe mine este Domnul (1 Corinteni 4, 4)*^{199 200}

„De pornești la luptă împotriva vreunei patimi, să ai smerenia ca aliată: *Peste aspidă și vasilisc vei merge și vei călca peste leu și peste balaur (Psalm 90, 13)*. E vorba, se înțelege, despre păcat, despre deznădejde și despre diavol, balaurul trupului.

Calea de la purificarea de patimi și dobândirea virtuților, implicit a cuvioasei smerenii, este văzută de Sfântul Ioan Scărarul ca o trecere dintr-un anotimp în altul. Viețuirea în patimi este văzută ca o amortire duhovnicească, ca iarna, când toate sunt înghețate și fără viață, iar primăvara, care este a revenirii la viață, a dobândirii vreunor virtuți, aduce cu sine și înmugurirea smereniei. Ajungem apoi la vara virtuților, când Hristos – Soarele dreptății, strălucește în sufletele noastre și face să rodească smerita cugetare: „Alta este arătarea acestei cuvioase vii în iarna patimilor și alta în

¹⁹⁹ Ibidem, Cuv. 51, pp. 312-313.

²⁰⁰ De aceea trebuie să ne osândim și să ne ocărâm pe noi înșine neîncetat, ca prin micșorarea noastră să lepădăm de la noi păcatele fără de voie. E un mijloc de-a ascuți conștiința de noi înșine, de neputința noastră. Iar de nu, în ceasul ieșirii vom avea de dat socoteală complet de ele”. (Comentariu, pr. acad. Dumitru Stăniloae).

primăvara rodirii și iarăși alta în vara virtuților, deși toate aceste arătări ale ei pricinuesc împreună veselia și rodirea. De aceea ele sunt și ca niște chipuri și semne ale darurilor”.²⁰¹

Ca o încununare pentru cei desăvârșiți, care vine de la Dumnezeu, este smerita cugetare, acel „har fără nume al sufletului”.²⁰²

Această comoară de mare preț este dorită de toți, pentru că ea singură este „nimicitoarea de căpetenie a tuturor patimilor (...), cei ce au câștigat-o pe ea au biruit toate”.²⁰³

Cuviosul Siluan Athonitul ne spune: „Domnul iubește atât de mult pe om încât îi dă darurile Sfântului Duh, dar până când sufletul se învață să păstreze harul se chinuie mult.

În primul an, după ce am primit pe Duhul Sfânt, gândeam: „Domnul mi-a iertat păcatele: harul dă mărturie de aceasta; de ce mai am nevoie?”. Dar nu trebuie să gândim așa. Chiar dacă păcatele ne-au fost iertate, toată viața trebuie să ne aducem aminte de ele și să ne întristăm, ca să păzim zdrobirea inimii. N-am făcut așa și am încetat zdrobirea și mult am fost hărțuit de demoni. Eram nedumerit de ce se făcea cu mine și-mi spuneam: „Sufletul meu cunoaște pe Domnul și iubirea Lui. Cum de-mi vin gânduri rele? Dar Domnului i S-a făcut milă de mine și m-a învățat El Însuși cum trebuie să mă smeresc: **«Ține mintea ta în iad și nu deznădădui!»** Și

²⁰¹ Ibidem, Cuv. 63, p. 316.

²⁰² Sf. Ioan Scărarul, **Scara**, Filocalia IX., Cuv. 63, p. 298.

²⁰³ Ibidem, p. 329.

prin aceasta vrăjmașii sunt biruiți. Dar de îndată ce las mintea mea să iasă din foc (Iad), gândurile rele câștigă din nou putere”.²⁰⁴

„Domnul m-a învățat să țin mintea în iad și să nu deznădăjduiesc și așa sufletul meu se smerește, dar aceasta nu este încă adevărata smerenie, care e de nedescris. Când sufletul vine la Domnul, se înfricoșează, dar când vede pe Domnul, atunci se bucură nespus de frumusețea slavei Lui, iar iubirea lui Dumnezeu și dulceața Duhului Sfânt îl fac să uite cu desăvârșire pământul. Așa este Raiul Domnului. Toți vor fi în iubire și de la smerenia lui Hristos toți vor fi bucuroși să-i vadă pe ceilalți mai presus decât ei înșiși. Smerenia lui Hristos sălășluiește în cei mici: ei sunt bucuroși că sunt mici. Așa mi-a dat să înțeleg Domnul.

Rugați-vă pentru mine toți sfinții, ca sufletul meu să învețe smerenia lui Hristos; sufletul meu însetează după ea, dar nu o poate avea și cu lacrimi o caut, ca un copil mic ce s-a pierdut de mama lui: „Unde ești Tu, Domnul meu? Te-ai ascuns de sufletul meu și cu lacrimi Te caut”.²⁰⁵

„A ne vedea păcatele noastre – spun Sfinții Părinți – e un dar mai mare decât vederea îngerilor. Or, această „vedere” nu se poate face decât într-o „lumină”, „Lumina” Dumnezeiască, Lumina Duhului Sfânt îmi arată „locul” spiritual în care mă găsesc. Și acest loc poartă un nume: iadul. Nu văd Lumina ca atare, dar ea îmi

²⁰⁴ Cuv. Siluan Athonitul, *op., cit.*, p. 81.

²⁰⁵ Ibidem, p. 83.

deschide ochii, să-mi pot da seama în ce întuneric trăiesc”.²⁰⁶

Pocăința ne pune pe calea nouă, a iubirii de Dumnezeu și a iubirii de aproapele. Dat fiind că la cea dintâi, culminând în rugăciunea curată, se ajunge numai prin smerenie – arată arhimandritul Sofronie – „numele ei este *iadul pocăinței*”, iar întrucât cea de-a doua culminează în iubirea de vrăjmași, numele ei este „*iadul iubirii*”.²⁰⁷ Deși, în calitate de chip al lui Dumnezeu, omul tinde, în mod natural, spre Dumnezeu, Arhetipul Său, după cădere, urcușul nostru începe ca și „urcușul pogorâre” al lui Hristos, despre care vorbește Sfântul Apostol Pavel în Efeseni (4, 9-10) – „prin pogorârea noastră în adâncurile iadului”.²⁰⁸ Pentru că apropierea de Lumina lui Hristos scoate în evidență, în primul rând, întunericul, iadul, păcătoșenia și nevrednicia noastră, iar suferința aceasta sfântă îl face pe om să se roage cu o intensitate supremă, „Părinții au numit această stare *iadul pocăinței*, prin el ne facem asemenea lui Hristos Care coboară în *iadul iubirii*. Călăuziți de harul primit dintr-o experiență seculară, ce se repetă din generație în generație, Părinții noștri afirmă categoric că nu există altă cale care să ne ducă la Părintele Luminilor. Harul unei astfel de căințe a fost dat lumii prin rugăciunea lui Hristos

²⁰⁶ Arhim. Soprofroy, *Voir Dieux tel qu'il est*, 1984, p. 42.

²⁰⁷ Ibidem, p. 43.

²⁰⁸ Ibidem, p. 109.

din Grădina Ghetsimani, prin moartea Sa pe Golgota și prin Învierea Sa".²⁰⁹

„De multe osteneți și de multe lacrimi e nevoie pentru a ține duhul smerit al lui Hristos, dar fără el se stinge în suflet lumina vieții și el moare. Trupul poate fi veștejit repede prin post, dar nu e deloc ușor ca sufletul să se smerească așa ca el să rămână mereu smerit, și nu e cu puțință degrabă. Sfânta Maria Egipteanca a luptat șaptesprezece ani cu patimile ca și cu niște fiare sălbatice și abia după aceea a găsit odihnă, măcar că își uscaseră repede trupul, fiindcă în pustie n-avea nimic cu ce să se hrănească”.²¹⁰

„Cine a cunoscut pe Dumnezeu prin Duhul Sfânt, acela a învățat de la El smerenia, s-a asemănat Învățătorului său, Hristos Fiul lui Dumnezeu, și a ajuns asemenea Lui.

„Doamne, smerește inima mea, ca să fie întotdeauna plăcută Ție”.²¹¹

„Doamne, dă-mi Harul Sfintei Tale smerenii!
Doamne, dă-ne în dar smeritul Tău Duh Sfânt, căci ai venit să mântuiești pe oameni și să-i înalți la cer ca să vadă slava Ta”.²¹²

„Ce trebuie făcut pentru a avea pace în suflet și în trup?

Pentru aceasta trebuie să iubești pe toți oamenii ca pe tine însuși și să fii gata de moarte în fiecare ceas. Când sufletul își aduce aminte de

²⁰⁹ Arhim. Soprofroy, *Voir Dieux tel qu'il est*, 1984, p. 100.

²¹⁰ Cuv. Siluan Athonitul, *op. cit.*, p. 85.

²¹¹ *Ibidem*, p. 64.

²¹² *Ibidem*, p. 84.

moarte, el ajunge la smerenie și se predă cu totul
voii lui Dumnezeu și dorește să fie în pace cu toți
și să iubească pe toți oamenii.

Când pacea lui Hristos vine în suflet, atunci
el este bucuros să șadă ca Iov și să-i vadă pe
ceilalți în slavă; atunci sufletul se bucură că e mai
rău decât toți. Taina acestei smerenii a lui Hristos
e mare și cu neputință de dezvăluit. Din iubire,
sufletul dorește fiecărui om mai mult bine decât
pentru sine însuși și se bucură când alții stau mai
bine decât el și se întristează când vede că sunt
chinuiți.

Rugați-vă pentru mine, toți sfinții și toate
noroadele, ca să vină la mine sfânta smerenie a
lui Hristos”.²¹³

„Domnul iubește pe oameni, dar îngăduie
întristări ca oamenii să-și cunoască neputința și să
se smerească și, pentru smerenia lor, să
primească pe Duhul Sfânt, iar cu Duhul Sfânt
toate sunt bune, toate sunt pline de bucurie, toate
sunt frumoase”.²¹⁴

„Dacă cineva este chinuit mult de sărăcie și
de boală și nu se smerește, se chinuie fără folos.
Dar cine se smerește, acela va fi mulțumit de
soarta lui, oricare ar fi ea, pentru că Domnul e
bogăția și bucuria lui și toți oamenii vor fi uimiți de
frumusețea sufletului său”.²¹⁵

„Tu zici «Viața mea e tare amară». Dar eu
îți voi spune sau, mai degrabă, Domnul Însuși îți

²¹³ Ibidem, p. 87.

²¹⁴ Ibidem, p. 88.

²¹⁵ Ibidem, p. 88.

spune: «Smerește-te și vei vedea că nenorocirile tale se vor preface în odihnă, așa încât te vei minuna și vei spune: «De ce mă chinuiam și mă întristam atât altădată?»».

Acum, însă, te bucuri pentru că te-ai smerit și Harul lui Dumnezeu a venit; acum, chiar dacă ai ședea singur în sărăcie, bucuria nu te va părăsi, pentru că ai în suflet pacea despre care a zis Domnul: "*Pacea vă las vouă, pacea Mea v-o dau*" (Ioan 14,27).

Așa, fiecărui suflet smerit Domnul îi dă pace".²¹⁶

Nimic nu e mai bun decât a vieții în smerenie și iubire; atunci în suflet va fi mare pace și el nu se va ridica asupra fratelui. Dacă vom iubi pe vrăjmași, atunci mândria nu va avea loc în suflet, căci în iubirea lui Hristos nu este ridicare deasupra.

O, smerenia lui Hristos! Cât de dulce și plăcută este ea. Dar se găsește numai în îngeri și în sufletele sfinților. Noi, însă, trebuie să ne socotim mai răi decât toți și atunci, Domnul ne va da și nouă să cunoaștem smerenia lui Hristos, prin Duhul Sfânt. Domnul, slava Lui și toate cele cerești se cunosc numai prin Duhul Sfânt"²¹⁷.

„Domnul ne-a dat Duhul Sfânt și noi am învățat cântările Domnului, iar de dulceața iubirii lui Dumnezeu uităm pământul.

Iubirea lui Dumnezeu e arzătoare și nu îngăduie să ne aducem aminte de pământ.

²¹⁶ Ibidem, p. 88.

²¹⁷ Ibidem, p. 61.

Cine a încercat-o o caută neobosit, ziua și noaptea, și este atras spre ea. Ea se pierde, însă, de noi pentru mândrie și înfumurare, pentru dușmănia și osândirea fratelui, pentru pizmă; ne lasă și pentru un gând desfrânat, ca și pentru alipirea de cele pământești; pentru toate acestea harul pleacă și atunci, pustiit și abătut, sufletul tânjește după Dumnezeu cum tânjea părintele nostru Adam la izgonirea din Rai”.²¹⁸

Alte învățături pentru a dobândi smerenia aflăm de la Sfinții Părinți ai Patericului.

Avva Sisoe ne învață: „Prin orice încercare grea ar trece, omul trebuie să spună: «S-a întâmplat din cauza păcatelor mele»”.²¹⁹

Iar Avva Iosif ne învață: „Dacă vrei să fii liniștit, oriunde te-ai duce, în tot ce faci, spune: «Cine sunt eu?» și nu judeca pe nimeni”.²²⁰

„Au venit dracii la avva Arsenie în chilie, necăjindu-l. Și, venind cei ce-i slujeau lui și stând afară de chilie, l-au auzit strigând către Dumnezeu și zicând: «Dumnezeule, nu mă părăsi! Nimic bun n-am făcut înaintea Ta. Dar dă-mi după bunătatea Ta să pun început (bun)»”.²²¹

²¹⁸ Idem.

²¹⁹ *Pateric Egiptean*, N., p. 334.

²²⁰ Ibidem, p. 180.

²²¹ Ibidem, p. 14.

Foloasele smeritei cugetări

Mândria îl umilește pe om, dar Domnul îi ține'n cinste pe cei smeriți la cuget (Proverbe 29, 23).

„Prin smerenie suntem egali cu îngerii”²²², și „nimic nu face pe creștin atât de admirat ca smerita cugetare”²²³, ne spune Sfântul Ioan Gură de Aur.

„Prin smerenie, sufletul omenesc se mărește în Dumnezeu, ajungând să atingă, în același timp, extremitățile creației: iadul și Împărăția Cerurilor, întunericul cel mai adânc și lumina dumnezeiască cea mai strălucitoare, suferința extremă pentru mântuirea aproapelui și fericirea cea veșnică.

Răstignită față de păcate, inima creștinului atinge în același timp Raiul și iadul. Ascetul creștin învață înălțarea la Cer prin pogorârea în iad. Dar nu în orice iad, ci în iadul smereniei și al iubirii lui Hristos, singurul în stare să copleșească iadul deznădejdiei – experiența cotidiană a epocii noastre.

În Mântuitorul Iisus Hristos și în urmarea Lui, creștinul experimentează maximum de de-

²²² Sf. Ioan Gură de Aur, *Omilii la Epistola către Filipeni*, Omilia a VIII-a, Editura Icos, 1998, p. 147.

²²³ Sf. Ioan Gură de Aur, *Comentarii sau Tâlcuirea Epistolei întâi către Corinteni*, Omilia I, Editura Sofia, 2005, p. 11.

șertare de sine și, pe aceeași măsură maximum de îndumnezeire”.²²⁴

Cuviosul Siluan Athonitul ne învață: „Dacă am fi simpli ca niște copii, Domnul ne-ar arăta Raiul și l-am vedea în slava heruvimilor și a serafimilor, a tuturor puterilor cerești și a sfinților, **dar noi nu avem smerenie și de aceea ne chinuim pe noi înșine și pe cei ce trăiesc împreună cu noi**”.²²⁵

„Domnul ne iubește fără sfârșit, ne dă Harul Duhului Sfânt și ne mângâie, Domnul nu vrea ca sufletul să fie în mâhnire și nedumerire despre mântuirea lui. Crede, deci, cu tărie că suferim numai câtă vreme nu ne-am smerit; dar de îndată ce ne smerim, întristările noastre iau sfârșit, căci pentru smerenia lui, Duhul lui Dumnezeu dă de știre sufletului că se mântuiește”.²²⁶

„Sufletului mândru nu i Se arată Domnul. Chiar dacă ar învăța toate cărțile, sufletul mândru nu va cunoaște niciodată pe Domnul, fiindcă mândria lui nu lasă loc în el pentru Harul Sfântului Duh, iar Dumnezeu e cunoscut numai prin Duhul Sfânt”.²²⁷

„Dacă vom fi smeriți, atunci, după iubirea Lui, Domnul ne va face cunoscute toate, ne va descoperi toate tainele, **dar vai nouă dacă nu ne**

²²⁴ Cuv. Siluan Athonitul, *Între iadul deznădejdii și iadul smereniei*, Studiul introductiv și traducere de diac. Ioan I. Ică jr., Editura Deisis, Sibiu, 2001 comentariu Arhim. Sofronie, coperta spate.

²²⁵ Ibidem, p. 66.

²²⁶ Ibidem, p. 71.

²²⁷ Ibidem, p. 89.

smerim, ne mândrim și, căzând în slava deșartă, ne golim și ne chinuim și pe noi și pe ceilalți"²²⁸.

Iar Sfântul Ioan Scărarul spune: „Dragostea și smerenia sunt o sfințită pereche. Cea dintâi înaltă, cea de-a doua, susținându-i pe cei înălțați, nu-i lasă niciodată să cadă”²²⁹.

„În aceasta vor cunoaște toți că suntem ucenicii lui Dumnezeu; nu că ni se vor supune dracii, ci că numele noastre s-au scris în cerul smereniei (Luca 10, 20)”^{230 231}.

Sfântul Maxim Mărturisitorul arată că „**smerenia și reaua pătimire slobozesc pe om de păcat. Cea dintâi taie patimile sufletului, cea de-a doua pe ale trupului**”²³². Iar Teodor al Edesei numește smerenia creștină „ucigătoare de patimi”. În sufletele celor smeriți „se odihnește Domnul, iar în inimile celor mândri, patimile de ocară. Căci nimeni nu le întărește pe acestea așa de mult împotriva noastră ca gândurile de mândrie și nimic nu dezrădăcinează așa de mult buruienile rele din suflet ca fericita smerenie”²³³.

²²⁸ Ibidem, p. 89.

²²⁹ Sf. Ioan Scărarul, **Scara**, Filocalia IX, Cuv.36, p. 309.

²³⁰ Ibidem, Cuv.43, p. 311.

²³¹ Cerul e lumina smereniei; căci numai unde e smerenie, e iubire. Acolo nu e nici silnicie, nici vrajbă. (Comentariu, pr. acad. Dumitru Stăniloae).

²³² Sf. Maxim Mărturisitorul, **A doua sută a capetelor despre dragoste**, în Filocalia sfințelor nevoițe ale desăvârșirii, vol. II, E.I.B.M. al B.O.R., Sibiu, 1947, p. 85.

²³³ Sf. Teodor al Edesei, **Una sută capete folositoare**, în Filocalia sfințelor nevoițe ale desăvârșirii, vol. IV, E.I.B.M. al B.O.R., Sibiu, 1947, p. 210.

Avva Dorotei al Gazei, arătând puterea smereniei, zice: „Vezi puterea ei? Vezi harul virtuții? Cu adevărat, nimic nu e mai tare ca smerita cugetare. Nimic nu o biruiește. Orice lucru supărător s-ar întâmpla celui smerit, el pornește îndată împotriva sa, se judecă îndată pe sine că e vrednic de el: nu rabdă să fie învinovățit cineva, nu rabdă să fie aruncată vina asupra altuia. Și așa, trece netulburat, fără supărare, cu toată tihna, cu toată odihna. De aceea nici nu se mânie, nici nu mânie pe cineva. De aceea a zis Sfântul Ipatie: **„Că înainte de orice avem nevoie de smerita cugetare”** ²³⁴

„Cel ce s-a unit cu aceasta ca un mire, este blând, ușor de înmuiat prin străpungere, milos mai mult decât toți, senin, strălucitor, ușor de înfrânat, nesupărăcios, veghetor, netrândav. Și ce trebuie să mai spunem mai mult?

E nepătimaș dacă: *în smerenia noastră și-a adus aminte de noi Domnul... Și ne-a izbăvit pe noi de vrăjmașii noștri* (Psalm 135, 23-24) ²³⁵.

„Călugărul cu cuget smerit nu va iscodi cele negrăite. Dar cel mândru va iscodi nedreptățile” ²³⁶.

„Cel ce s-a smerit înlăuntrul său nu e furat de buze; căci ceea ce nu are vistieria nu se poate scoate pe ușă” ^{237 238}.

²³⁴ Avva Dorotei, **Filocalia** IX, Cuv.5, p. 499-500.

²³⁵ Sf. Ioan Scăraru, **Scara**, Filocalia IX, Cuv.10, p. 300-301.

²³⁶ Ibidem, Cuv.11, p. 301.

²³⁷ Ibidem, Cuv. 19, p. 304.

²³⁸ Cel smerit socotește că nu are nimic. De aceea, buzele nu au ce fura din el și preda altora. De fapt, el rămâne o vistierie pecetluită (de fapte bune n. n.) care se îmbogățește

Cel ce m-a îndrăgit, a spus cuvioasa, nu va mai lovi, nu va mai judeca, nu va mai voi să stăpânească, nu va mai face pe înțeleptul, până ce va rămâne unit cu mine. Căci după unirea cu mine, acela nu mai e supus legii (1 Timotei 1, 9).²³⁹

„Cel cu mintea smerită se ferește de voia sa ca de o amăgitoare și, în cererile lui către Domnul, învață și ascultă cu credință neșovăitoare. El nu ia aminte la viețuirea învățătorilor, ci predă grija de sine lui Dumnezeu, care a învățat pe Valaam cele de trebuință și prin asină”²⁴⁰ (Num. 22, 28-30).

„Un astfel de lucrător, chiar de ar înțelege, de ar face și de ar grăi cele convenite, nici atunci nu și-ar crede sieși. Căci încrederea în sine este celui smerit o țepușă și o povară, precum îi este celui mândru spusa altuia”²⁴¹.

Sfântul Ioan Gură de Aur arată: „Atât de frumoasă este smerenia și duce la un atât de mare câștig, astfel încât nu se lasă doborâtă de jignirile celorlalți! Și nici nu se tulbură înaintea nedreptăților care vin din partea celor ce ne stau în preajmă. Căci pornind de la toate acestea se poate culege un mare bine și de soi ales, așa cum s-a petrecut cu vameșul. Primind jignirile, s-a lepădat de păcate și, spunând: *Miluieste-mă pe*

neconținut. Desigur, ceilalți învață, totuși, de la el. Învață în chip negrăit (apofatic), văzând înălțimea sau adâncimea smereniei lui. (Comentariu, pr. acad. D. Stăniloae).

²³⁹ Ibidem, Cuv. 22, p. 304.

²⁴⁰ Ibidem, Cuv. 49, p. 312.

²⁴¹ Sf. Ioan Scărarul, **Scara**, Filocalia IX, Cuv. 50, p. 312.

mine păcătosul, a dobândit îndreptățirea înaintea fariseului.

Și cuvintele au trecut înaintea faptelor, iar vorbele au biruit acțiunile. Unul și-a pus la vedere dreptatea, postul și zeciuiala, celălalt a rostit numai niște vorbe spre a se lepăda de toate păcatele. **Dumnezeu nu a auzit numai vorbele, ci a privit și la cugetul cu care le-a rostit, cuget pe care l-a găsit smerit și tulburat, ceea ce l-a făcut să își reverse mila și iubirea Sa de oameni.** Dar nu spun acestea pentru a ne îndemna să păcătuim, ci pentru a ne smeri. Iar dacă un vameș, cel din urmă dintre oamenii răi, fără să se smerească, ci numai arătând o conștiință bună când a glăsuț despre păcatele avute și s-a recunoscut drept ce era, și-a atras atâta bunăvoință din partea lui Dumnezeu, cum să nu fie încă și mai mare ajutorul divin pentru cei care fac cele bune, fără să-și făurească o imaginație măreață despre ei înșiși?²⁴²

De aceea să ne smerim și „vom face să dispară multele noastre păcate”.²⁴³

„Să ne grăbim și să luptăm cu toată puterea să urcăm spre vârful acesteia (smeritei cugetări). Iar de nu, să ne atârnam măcar purtați pe umerii ei. Iar de mai șchiopătăm încă, să nu cădem din

²⁴² Sf. Ioan Gură de Aur, *Despre necunoașterea lui Dumnezeu, cuvântarea V*, Editura Herald, București, 2004, p. 129.

²⁴³ Sf. Ioan Gură de Aur, *Bogățiile oratorice*, Editura Pelerinul Român, Oradea, 2002, p. 312.

brațele ei. Căci cel ce cade din ele, m-aș mira să mai dobândească vreun dar veșnic”.²⁴⁴

Cuviosul Siluan Athonitul ne spune: „Dumnezeu Își descoperă tainele Sale sufletului smerit. Toată viața lor, sfinții s-au smerit și au luptat cu mândria. Și eu mă smeresc ziua și noaptea și, cu toate acestea, nu m-am smerit cum trebuie. Dar prin Duhul Sfânt, sufletul meu a cunoscut smerenia lui Hristos, pe care ne-a poruncit să o învățăm de la El și sufletul meu e atras spre El neîncetat.

O, smerenia lui Hristos! Ea dă sufletului o bucurie de nedescris în Dumnezeu și din iubirea lui Dumnezeu sufletul uită și pământ și cer, și toată dorința lui se avântă spre Dumnezeu.

Frații mei dragi, cu lacrimi scriu aceste rânduri:

Când sufletul cunoaște pe Domnul prin Duhul Sfânt, în fiecare minut este cuprins de neîncetată uimire înaintea milostivirii lui Dumnezeu, a măreției și atotputerniciei Lui. Dar dacă sufletul n-a câștigat încă smerenia, ci numai năzuiește spre ea, vor fi în el schimbări: după o vreme va fi luptat cu gândurile și nu va avea odihnă, dar uneori va primi slobozenie de gânduri și va vedea pe Domnul și va înțelege iubirea Lui. De aceea și zice Domnul: *Luați jugul Meu asupra voastră și învățați-vă de la Mine că sunt blând și*

²⁴⁴ Ibidem, Cuv. 61, p. 315.

smerit cu inima și veți găsi odihnă sufletelor voastre! (Matei 11, 29).²⁴⁵

„Când sufletul cunoaște pe Domnul în Duhul Sfânt, în fiecare minut el se minunează neîncetat înaintea milostivirii lui Dumnezeu, a măreției și atotputerniciei Lui, și Domnul Însuși învață sufletul prin Harul Său milostiv, ca o mamă copilul ei preaiubit, gânduri bune și smerite și-i dă simțământul prezenței și al apropierii Lui. Și în smerenie sufletul vede pe Domnul fără niciun fel de gânduri”.²⁴⁶

„Sufletul care s-a predat cu smerenie voii lui Dumnezeu Îl vede nevăzut în fiecare secundă, dar tot acest lucru e cu neputință de exprimat pentru sufletul însuși, și el nu poate povesti despre aceasta, ci numai prin experiență cunoaște milostivirea lui Dumnezeu și știe când Domnul este cu el. Sufletul ce s-a predat Lui e ca un copil mic care-și primește zilnic hrana lui, fără să știe de unde vine această hrană; așa și sufletul, se simte bine cu Dumnezeu, dar nu poate lămuri cum se întâmplă aceasta”.²⁴⁷

„Când sufletul e abătut, cum să se aprindă în el foc, ca el să ardă de iubire în tot ceasul? Acest foc este la Dumnezeu și Domnul a venit pe pământ ca să ne dea acest foc al Harului Duhului Sfânt (Luca 12,49), și cine învață smerenia,

²⁴⁵ Cuv. Siluan Athonitul, *Între iadul deznădejii și iadul smereniei*, Studiul introductiv și traducere de diac. Ioan I. Ică jr., Editura Deisis, Sibiu, 2001, p. 63.

²⁴⁶ Ibidem, p. 64.

²⁴⁷ Ibidem, p. 69.

acesta îl are, căci Domnul dă celui smerit Harul Său”.²⁴⁸

„Domnul ne iubește mult, dar noi toți cădem pentru că nu avem smerenie. Pentru a păstra smerenia, trebuie să omorâm trupul și să primim Duhul lui Hristos (Romani 8, 13).

Sfinții au dus lupte crâncene cu demonii și i-au biruit prin smerenie, rugăciune și post.

Cine s-a smerit pe sine însuși, acela i-a biruit pe vrăjmași”.²⁴⁹

„Sufletul celui smerit e ca marea: dacă arunci o piatră în mare, ea tulbură pentru un minut fața apelor, după care se scufundă în adâncuri.

Așa se scufundă și întristările celui smerit, căci puterea Domnului e cu el.

Unde locuiești tu, suflete smerit? Cine viază întru tine? Și cu ce te-aș putea asemăna?

Tu arzi limpede ca soarele, dar nu te mistui și încălzești pe toți cu căldura ta.

Al tău este pământul celor blânzi, după cuvântul Domnului.

Tu ești asemenea unei grădini în floare, în mijlocul căreia e o preafrumoasă casă în care îți place Domnului să locuiască.

Pe tine te iubesc cerul și pământul.

Pe tine te iubesc sfinții apostoli, prorocii, sfinții ierarhi și cuvioșii.

Pe tine te iubesc îngerii, serafimii și heruvimii.

²⁴⁸ Ibidem, p. 85.

²⁴⁹ Ibidem, p. 87.

Pe tine te iubește și de tine se bucură Domnul”²⁵⁰.

„Domnul este cu noi. Ce-am putea dori mai mult? Domnul l-a zidit pe om ca el să trăiască veșnic în El și să fie fericit, ca noi să fim cu El și în El. Domnul vrea să fie El Însuși cu noi și în noi. Domnul e bucuria și veselia noastră; dar când, prin mândrie, ne depărtăm de Domnul, atunci ne predăm pe noi înșine chinului: jalea, urâtul și gândurile rele ne sfâșie”²⁵¹.

„Fericit sufletul smerit; îl iubește pe el Domnul.

Pe sfinții cei smeriți îi fericesc tot cerul și pământul și Domnul le dă slava de a fi împreună cu El: *...unde voi fi Eu, acolo va fi și slujitorul Meu* (Ioan 12, 26).

Smerenia nu se mânia, nici nu mânia pe cineva.

Smerenia este mare, cum am spus, și are puterea să atragă Harul lui Dumnezeu în suflet. Deci Însuși Harul lui Dumnezeu, venind, acoperă sufletul de aceste două alte patimi grele. Căci ce este mai rău decât a se mânia și a mânia pe aproapele?

De aceea a zis Avva Macarie că „e cu totul străin călugărul care se mânia”.

Dar dacă nu e acoperit cu adevărat de smerenie, vine pe încetul la starea unui drac, tulburând și tulburându-se. De aceea zice că

²⁵⁰ Ibidem, pp. 88-89.

²⁵¹ Ibidem, p. 90.

smerenia nu se mânia și nu mânia pe cineva”.²⁵² Sfântul Ioan Scărarul zice că atunci când: „gândul nu se mai fălește cu darurile firești, e semn că a început să se însănătoșeze. Iar câtă vreme simte cineva mirosul urât, nu simte mireasma mirului”.²⁵³

„Vei cunoaște și nu te vei amăgi văzând că se află în tine această cuvioasă virtute într-o bogăție de lumină negrăită și plină de dragoste netâlcuită de rugăciune. Înainte de a-i face loc în sine, inima a ajuns la nedefăimarea greșelilor străine. Iar înaintemergătoarea celor spuse este ura oricărei slave deșarte”.²⁵⁴

„Dacă firea și rațiunea și chipul celei mai de pe urmă mândrii este să ne fățarnicim, de dragul slavei (deșarte), virtuți ce nu le avem în noi, apoi semnul celei mai adânci smeritei cugetări este să ne înfățișăm ca vinovați pentru păcatele care nu sunt ale noastre, de dragul disprețuirii.

Așa a făcut cel ce a luat pâinea și brânza cu mâinile sale²⁵⁵; așa a făcut cel ce s-a dezbrăcat de haina sa, ca un lucrător al curăției (Sfântul Serapion).

Unii ca aceștia nu se tem de sminteala omului, deoarece au luat, prin rugăciune, puterea să încredințeze nevăzut (harul, n. n.) pe toți”.²⁵⁶

Sfântul Ioan Scărarul ne spune: „Pe cel smerit cugetător, omul nu-l urăște niciodată, nu-l

²⁵² Avva Dorotei, *Filocalia IX*, Cuv.4, p. 499.

²⁵³ Sf. Ioan Scărarul, *Scara*, Filocalia IX, Cuv. 21, p.304.

²⁵⁴ Ibidem, Cuv.27, p. 305.

²⁵⁵ Este vorba de Avva Simeon, care în fața oamenilor, în timpul Postului Mare avea brânză în mâini.

²⁵⁶ Sf. Ioan Scărarul, *Scara*, Filocalia IX, Cuv.40, p. 310.

rănește cu cuvântul, nu-l defaimă, de toți este iubit, pe toți iubește și toți îi iubesc pe el, toți îl doresc și-n tot locul unde se apropie, ca pe îngerul Domnului îl privesc. Tot omul ascultă cuvintele lui ca pe ale lui Dumnezeu.

Scurta lui vorbire este cu cuvinte duhovnicești, iar cel ce cu defăimare grăiește împotriva smeritului cugetător este ca cel ce și-a deschis gura sa împotriva lui Dumnezeu. Și pe cât de defăimat este în ochii săi de toată zidirea, pe atât cinstea lui rămâne.

Se apropie smeritul cugetător de fiarele cele sălbatice și când vor privi ele spre dânsul, se îmblânzește sălbăticia lor și se apropie de dânsul ca de stăpânul lor și îi ling mâinile și picioarele lui, căci mireasma Duhului Sfânt se află în el.

Se apropie smeritul cugetător de jivinile târătoare de moarte dătătoare și îndată, când se vor apropia de simțirea mâinii lui și el se va atinge de trupul lor, asprimea și iuțimea lor cele de moarte încetează. Se apropie de oameni și ca la Domnul iau aminte la dânsul. Dar și diavolii, cu toate îngrozirile lor și cu fălirea muncii lor, când ajung la cel smerit cugetător se fac ca țărâna și se distruge toată răutatea lor și toate vicleșugurile lor devin nelucrătoare”.²⁵⁷

„Cu adevărat mare este smerita cugetare și fiecare dintre sfinți a călătorit cu ea și prin osteneală a scurtat călătoria, căci zice: *Vezi-mi smere-nia și osteneala și treci cu vederea toate păcatele mele* (Psalm 24, 18); și *umilit am fost și El m'a*

²⁵⁷ Ibidem, Cuv.20, p. 107.

mântuit (Psalm 114, 6). Căci chiar și numai smerenia singură poate să ducă înăuntru (în Împărăția Cerurilor, n. tr.), cum a spus Avva Ioan²⁵⁸.

„Mare odihnă aduc poruncile lui Hristos. Numai cugetul nostru nu iubește binele, căci, de l-ar iubi, toate i-ar fi lesnicioase (cu darul lui Dumnezeu). Numai puțin să punem voia noastră și îndată vine ajutorul lui Dumnezeu. Că precum zice dumnezeiescul Antonie, fapta bună are trebuință numai de voia noastră, iar nu de vreo osteneală a cuiva. Ce osteneală trebuie să depui pentru a iubi pe vecinul tău sau ce trudă pentru a fi blând? Ce ajutor îi trebuie cuiva pentru a fi smerit? Tot așa și la celelalte fapte bune, nu-i nevoie de altceva decât de voia noastră, că darul lui Dumnezeu săvârșește lucrul. Și așa, noi primim fericire numai din prisosința milei lui Dumnezeu, și nu pentru osteneala noastră, că cel ce este blând lui își face bine, însă Scriptura zice că cei blânzi vor moșteni pământul și se vor desfăta cu pace multă. Tot așa și celor smeriți iarăși le încredințează mari bunătăți Scriptura, precum și despre celelalte fapte bune, pe care nu suntem vrednici a le face, ci darul lui Dumnezeu, precum am zis, le săvârșește de la noi, necerând decât voie și înclinare”.²⁵⁹

Smerenia este mai presus decât mucenicia, spune Sfântul Ioan Gură de Aur. „Când fiii lui Zevedeu s-au rugat Domnului, Ca să le dea locurile cele dintâi întru Împărăția Sa, Domnul le-a zis așa:

²⁵⁸ Idem.

²⁵⁹ Avva Dorotei, *Învățătură și scrisori de suflet folosite*, Editura Bunavestire-Bacău, 1997, p. 163.

*Într' adevăr, paharul pe care Eu îl beau îl veți bea și cu botezul cu care Eu Mă botez vă veți boteza (adică veți fi munciți ca și Mine), dar a ședea de-a dreapta Mea sau de-a stânga Mea, nu este al Meu a da, ci a celor pentru care s'a pregătit (Marcu 10,39-40). Din acest răspuns noi învățăm taina că nici chiar moartea mucenicească nu este de ajuns pentru cinstirea cea mai înaltă și pentru locul cel mai de sus în cer. Căci vedeți, Domnul a zis către dânșii, că măcar de ar suferi ei moartea cea mucenicească, prin aceasta totuși nu ar dobândi locurile cele dintâi. Așadar, trebuie să fie alții, care vor putea să arate încă și mai mare vrednicie. Aceasta a însemnat și Hristos prin cuvintele: *Puteți să beți paharul pe care Eu îl beau, și cu botezul, cu care Eu Mă botez, să vă botezați; iar a ședea de-a dreapta Mea și de-a stânga Mea, nu este al Meu a da, ci a celor ce s'a pregătit*. El nu vorbește numai de ședere, ci de ședere de-a dreapta și de-a stânga, spre a rosti îndulcirea de cea mai înaltă cinste, de posedarea locurilor celor mai de sus. El vrea să zică prin aceasta: *vrednicia de a fi mai cinstiți decât alții și de a fi ridicați peste toți, nu o puteți dobândi numai prin mucenicie. Deși voi veți răbda acestea, nu stă în puterea Mea de a vă da vouă cea mai înaltă cinste, ci ea se cuvine acelora cărora li s-a gătit*. Dar care sunt aceștia? Voim să vedem cine sunt acei fericiți și de trei ori fericiți, care vor dobândi aceste cununi. Cine sunt ei oare, și ce au făcut ei oare ca să se încununeze atât de mărit? Ascultă ce zice Domnul! Când ceilalți Apostoli s-au supărat pe cei doi fii ai*

lui Zevedeu, pentru că aceștia ar fi vrut să aibă numai pentru dâșii locurile cele dintâi, iată cum Hristos aduce orânduială patimii acelora și acestora. El a strigat către dâșii și a zis: *Știți că cei ce se socotesc conducători ai neamurilor domnesc peste ele și cei mari ai lor stăpânesc; dar între voi să nu fie așa, ci cel ce va vrea să fie mare între voi, să fie slujitorul vostru* (Marcu 10, 42-43). Vezi, ei voiau să fie cei dintâi, cei mai mari, cei mai însemnați, asemenea principilor. Pentru aceasta a zis Iisus: *Care vrea să fie cel mai mare, acela trebuie tuturor slugă să le fie. Dacă voi voiți să dobândiți locul cel dintâi și cinstea cea mai înaltă, sârguiți-vă a fi cel mai de jos, cei mai smeriți, cei mai mici și mai ascultători. Așadar, fapta bună a smereniei dă cinstea cea mai înaltă, precum și Fiul lui Dumnezeu S-a smerit pe Sine, spre a întemeia Împărăția Sa cea mare și a dobândi milioane și milioane de slujitori. Iar tu, creștine, te vei teme oare ca nu cumva să te înjosești prin smerenie? Atunci vei fi tu mai mare și mai înalt decât alții, mai strălucit și mai mărit, când vei răbda de bună voie umilința, jertfirea de sine, primejdia, când tu te vei sârgui a fi slugă tuturor, gata a face și a suferi toate pentru aceasta*"²⁶⁰.

„Pentru smerenia ta vei primi întreaga plată”, ne spune același Sfânt Părinte. „Chiar dacă ai lucrat din ceasul al unsprezecelea (Matei 20, 9). Suspiniul tău numai, lacrimile tale, pe toate le ia în

²⁶⁰ Sf. Ioan Gură de Aur, *Cuvânt la Duminica Vameșului și a Fariseului*, în vol. Omilii la Postul Mare..., Editura Anastasia, 1997, pp. 7-10.

seamă Domnul și le face pricină de mântuire. Așadar să nu ne lăudăm, ci să ne numim nefolositori, ca să ajungem folositori! Dacă spui că ești plin de fapte bune, le-ai pierdut pe toate, chiar dacă ai săvârșit într-adevăr fapte bune; dar dacă spui că nu ești bun de nimica, ai ajuns folositor, chiar dacă n-ai făcut nicio faptă bună. De aceea este de neapărată trebuință să uităm faptele noastre bune”.²⁶¹

„Când facem fapte bune, îl avem pe Dumnezeu datornic numai pentru aceste fapte bune; dar când nici nu socotim că am făcut vreo faptă bună, atunci Dumnezeu ne este mai dator pentru starea noastră sufletească decât pentru faptele noastre bune. Deci starea sufletească cântărește mai mult decât faptele bune. Dacă nu avem o astfel de stare sufletească, atunci nici faptele bune nu sunt mari înaintea lui Dumnezeu”²⁶².

Să ne smerim și noi, deci, puțin și ne vom mântui. Și chiar dacă nu putem să ne ostenim din pricina neputinței, să ne sârguim a ne smeri. ***Și cred în mila lui Dumnezeu, că pentru acel puțin făcut cu smerenie ne vom afla și noi în locul sfinților, aceluia care s-au ostenit și au slujit mult lui Dumnezeu.*** Da, suntem slabi și nu putem

²⁶¹ Sf. Ioan Gură de Aur, *Omilia la Matei*, omilia III, V în col. PSB, vol. 23, p. 43.

²⁶² Sf. Ioan Gură de Aur, *Omilia la Matei*, omilia XV, II, în col. PSB, vol. 23, p. 175.

să ne ostenim. Dar nu putem să ne smerim?"²⁶³, întreabă Avva Dorotei.

Iar Ilie Ecdicul arată: „**Îți spun un cuvânt străin și nu te minuna: Chiar dacă nu ai dobândit nepățimirea pentru obișnuințele care poate te stăpânesc, dacă te afli în vremea ieșirii (morții trupești n. n.) în adâncul smereniei, te vei înălța nu mai puțin ca cel fără patimă. Căci, deși comoara celor nepățimitori s-a adunat din toate virtuțile, piatra prețioasă a smereniei e mai de preț decât toate. Ea nu prilejuiește numai împăcare de la Dumnezeu celui ce o are, ci și intrare împreună cu cei aleși în locașurile de nuntă ale Împărăției Sale**”²⁶⁴. Același Părinte ne spune: „**Cel ce se teme să nu se vadă străin de cei ce vor șede în camera de nuntă, trebuie sau să împlinească toate poruncile lui Dumnezeu sau să se țină cu toată puterea de una, smerita cugetare**”²⁶⁵. Smerenia, și fără fapte, poate să ierte multe păcate, iar faptele fără smerenie aduc numai pedepse.

În concluzie, putem spune: „**Credința este smerenia minții, ascultarea, smerenia voinței, iar pocăința, smerenia poftelor și a patimilor**”²⁶⁶.

²⁶³ Avva Dorotei, *Filocalia* IX, Cuv.3, p. 498.

²⁶⁴ Ilie Ecdicul, *Culegere din sentințele înțelepților*, Filocalia sfințelor nevoițe ale desăvârșirii, vol. IV, p. 290.

²⁶⁵ Ibidem, p. 309.

²⁶⁶ *Învățătura de credință creștin ortodoxă*, tipărită cu aprobarea Sfântului Sinod și binecuvântarea I.P.S. Justinian, Patriarhul României, E.I.B.M. al B.O.R., București, 1952, p. 411.

Capitolul II

RUGĂCIUNEA LUI IISUS PENTRU ÎNCEPĂTORI

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: **Rugați-vă neîncetat** (I 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 puternică lucrarea și 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? Preabunul Dumnezeu, Cel ce toate, cu negrăită înțelepciune le-a făcut, Acela din început, ne-a înzestrat cu îndoit cuvânt și îndoită 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 brățară, 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 părtaș 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 lăuntrică a inimii, pentru ca sufletul să primească hrana cea veșnică, 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, fraților, 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 ai 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 naște Dragostea față de Dumnezeu. Este bine să știm că și simțirea de Dumnezeu, fără cuvinte, este o rugăciune.

Părintele arhim. Arsenie Papacioc ne învață: „Orice clipă poate să fie un timp și orice suspinare poate să fie o rugăciune. Starea aceasta de simțire continuă a prezenței lui Dumnezeu este o permanentă rugăciune, chiar dacă spui niște rugăciuni smerite și scurte. Să te gândești mereu la Dumnezeu. Contează foarte mult starea inimii tale, bunătatea și curățenia ei. Nu sunt pentru o mare nevoie ci pentru o continuă trezie. S-a înrădăcinat în lumea creștinilor înclinarea spre nevoie care nu e cea care zidește și mai ales nu desăvârșește. Ține în mintea ta gândul că fără de Hristos nu poți face nimic. Întreaga noastră viață să fie o permanentă rugăciune”.

Când cineva muncește cu frică de Dumnezeu și spre folosul semenilor și are prezența 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 Dumnezeuirea Sa o putere Atotsfântă și Nemărginită.

Așadar, dacă toată munca noastră o vom face simțind prezența lui Dumnezeu și rugându-ne Lui, atunci toată viața noastră se va preface într-o rugăciune neîncetată, plină de nădejdea și bucuria mântuirii.

Starețul Haralambie Dionisiatul ne zice: **„Mintea noastră are capacitatea ca în aceeași clipă să urmărească două lucruri.** De pildă, pot să vorbesc cu un părinte, și să aud mașina care trece sau pe alții care vorbesc alături. (Pentru aceasta, cei sporiți în practicarea Rugăciunii lui Iisus pot să se roage și în același timp să asculte sau să vorbească cu o altă persoană, sau în biserică, pot să asculte slujba și să se roage neîncetat. n. n.)

De îndată ce vei începe să rostești rugăciunea, îți vor răsună în urechi strigăte, vuiete, mașini și, mai ales, vor veni în mintea ta imaginile pe care ochii tăi le-au văzut pe când erai în lume. Așa cum a ajuns astăzi lumea, omul își pângărește foarte lesne sufletul prin cele cinci simțuri. Însă ca să-și curețe cineva mintea este nevoie de liniște. Nu cu o cană să scoți păcatele și cu alta să pui înapoi. Noaptea te nevoiești să le alungi din minte, iar în ziua următoare te întorci din nou la aceleași. Dacă ziua ai petrecut-o la teatre, în jocuri, cântece, discoteci, la televizor și internet, atunci noaptea nu vei putea rosti curat

nici măcar o rugăciune. Dar nu numai atât, nici dispoziție pentru rugăciune nu vei avea”²⁶⁷.

Să ne străduim să muncim având în gura noastră „Rugăciunea lui Iisus”, în minte pe 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 Mânăstiri, 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 stingă 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 muște. De aceea, omorârea patimilor, în singurătate, se prelungește 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 Sfinții Părinți poruncesc să biruim patimile cu post și rugăciune, prin lupta cu ele în viața de obște și numai după aceea, cei

²⁶⁷ Iosif Dionisiatul mh., *Starețul Haralambie, dascălul rugăciunii minții*, Editura Evanghelismos, Schitul Lacu, 2005, pp. 177-178.

care au primit darul lui Dumnezeu să meargă în pustie.

Mirenii, care vor să lupte cu patimile, vor fi ispitiți de cei din casa lor și de oamenii cu care lucrează și cu care se întâlnesc. De aceea, ei trebuie să aibă un duhovnic sporit la mânăstire și să asculte de el. Astfel, fiind sub canonul duhovnicului și întărit prin darul rugăciunilor Sfintei Mânăstiri, vor putea mai ușor să se mântuiască.

Așadar 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 pătimiși și neputincioși, ne este destul să vedem măcar urma liniștirii mintale, adică rugăciunea minții lucrătoare, prin care se alungă din inimă atacurile vătămătoare și vrăjmașe ale gândurilor rele. În aceasta constă lucrarea noilor începători, prin care, dacă vrea Dumnezeu, se ajunge și la rugăciunea înaltă, contemplativă.

Creștinii devin, prin Sfântul Botez, fii ai lui Dumnezeu după har (Galateni 3, 26). Dumnezeu este Tatăl nostru, iar noi suntem copiii Lui prea iubiți. Mama noastră duhovnicească este Maica Domnului. Așa după cum un copil stă de vorbă cu mama lui și îi spune toate lucrurile pe care le face și pe care vrea să le facă și se roagă ei, tot așa și noi trebuie să ne rugăm Maicii Domnului – Mama noastră. Dumnezeu, pentru rugăciunile Preacuratei Maicii Sale, ne va milui pe noi și ne va împlini cererile cele mântuitoare.

Cădem în păcate, pentru că nu rezistăm ispitelor care vin de la trup, de la oameni și de la diavoli. Și nu rezistăm la ispite, pentru că nu suntem întăriți de Harul lui Dumnezeu. Iar Harul lui Dumnezeu nu ne întărește, pentru că nu mergem la Biserică și să participăm în fiecare Duminică și Sărbătoare la Sfânta Liturghie, nu postim, nu ne spovedim, nu ne rugăm și nu ne împărtășim cu Sfintele Taine.

Învățăături practice pentru creștinii începători

Rugăciunea lui Iisus este o rugăciune scurtă, de pocăință.

Ne rugăm cu cuvântul lăuntric în centrul duhovnicesc al ființei noastre: „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!” și, cu ajutorul Harului Dumnezeiesc, mintea se curățește și se pogoară în inima duhovnicească, realizând unirea treimii umane (mintea, cuvântul și duhul).

După o perioadă de timp, în care se vor curăți puterile inimii noastre duhovnicești, arzând cu Harul Dumnezeiesc în cruce și curățind pe rând puterea pofitoare, puterea mândră și puterea rațională, vom observa că putem zice orice rugăciune sau cântare, cu cuvântul lăuntric și mintea se va pogori în inimă. Mintea va spune cuvintele rugăciunii cu înțelegere, inima le va primi cu afecțiune, iar voința, va pune în acord (va uni)

rațiunea cu simțirea duhovnicească, chipul lui Dumnezeu în noi.

Când creștinul reușește cu ajutorul Harului Dumnezeiesc să pogoare mintea în inimă, mintea ia parte la lucrarea inimii, se împărtășește de energiile necreate ce strălucesc din Soarele Dreptății – Hristos, ce se descoperă în inimă minții”²⁶⁸.

Astfel, prin Harul Dumnezeiesc și strădania noastră vom ajunge la o rugăciune de calitate.

Pentru că noi greșim prima dată cu gândul cel păcătos, întinându-ne în decursul timpului toate puterile inimii duhovnicești, trebuie ca prin gândul cel Sfânt al lui Hristos (1 Corinteni 2,16)²⁶⁹,

²⁶⁸ Căbaș George, *Părinți contemporani athoniți*, mh. Teoclit Dioinisiatul, Editura Anastasis, 2007, pp. 41-42.

²⁶⁹ **Noi avem mintea lui Hristos** (1 Corinteni 2,16) sau în alte traduceri gândul lui Hristos. Care este legătura între gând și minte? Noi avem mintea lui Hristos, înseamnă că noi avem mintea care gândește cu gândurile lui Hristos. Avem „gândul lui Hristos”, înseamnă că avem mintea care poartă în ea gândurile lui Hristos care ne curățesc și sfințesc (Ioan 17,17). Iar gândurile Domnului Iisus Hristos sunt în Sfânta Evanghelie.

„Mintea prin plasticitatea sa, prin puterea sa de a asemana, de a se face totul totului, prinde în sine Chipul lui Hristos și îl introduce în centrul ființei noastre, în inimă. Aceasta e funcțiunea rugăciunii inimii, introducerea minții în inimă. Dar nu poți introduce Chipul cel adevărat în inimă, dacă nu ai întruchipat viu mintea cu acest Chip. Adică, dinamismul minții nu l-ai fixat în Icoana lui Hristos. Această cristalizare a Sfântului Chip în minte cere rugăciunea minții. Această rugăciune nu se face însă rodnică decât meditând și citind în Sfânta Scriptură în chip de rugăciune. Trebuie să

pe care îl găsim în Sfintele Scripturi²⁷⁰, și prin cuvântul rugăciunii lăuntrice, să ne curățim pe rând cele trei mari puteri sufletești: puterea poftitoare, puterea mândioasă și puterea rațională. Astfel citind cu cuvântul lăuntric Sfintele Scripturi și prin Rugăciunea lăuntrică – Rugăciunea inimii, acționând pe rând asupra fiecărei puteri sufletești (puterea poftitoare, puterea mândioasă și puterea rațională) cu ajutorul Harului Dumnezeiesc ne vom curăți sufletul și inima duhovnicească.

Mintea noastră este ochiul sufletului și se află în inima duhovnicească. Domnul nostru Iisus Hristos ne spune *De ce cugetați acestea în inimile voastre* (Marcu 2,8), deci nu în capetele voastre. Gândurile care sunt lucrarea (energia) minții ies din inimă prin educație lumească și păcate și se află în creier sau în afară, rătăcind precum meteoriții. De aceea cu gândul cel Sfânt al versetelor Sfintelor Scripturi și al rugăciunii lăuntrice trebuie să curățim cele trei puteri sufletești și să-l întoarcem astfel în inima duhovnicească realizând unirea treimii umane (mintea, cuvântul și duhul) chipul lui Dumnezeu în om, iar prin sfințenie²⁷¹ să ajungem la asemănarea cu Dumnezeu.

ne săturăm mintea cu cele ale Cuvântului, purificând-o și fiind treji”, ne spune Starețul Daniil Tudor.

²⁷⁰ „Sfințește-i pe ei întru adevărul Tău; cuvântul Tău este adevărul” (Ioan 17,17).

²⁷¹ Ținta rugăciunii este de a sui întreaga ființă a noastră, trup și suflet, până la pragurile Sfințeniei. Prin urmare, Sfințenia și rugăciunea nu sunt deloc din ordinea subiectivității, ci sunt reale. Dar rugăciunea în sine nu este

Înainte de a începe practicarea Rugăciunii lui Iisus trebuie să ne adunăm mintea risipită în exterior prin:

- **Pocăință**²⁷², gândindu-ne la păcatele săvârșite, la păcatele care le-au făcut alții din cauza noastră, la faptele bune pe care nu le-am făcut și la faptele bune pe care nu le-au făcut alții din cauza noastră.

- **Citirea Sfințelor Scripturi în chip de rugăciune, fără niciun fel de comentariu și alte bruiaje diavolești**; (Sfintele Evanghelii, Epistole, capitolele care ne sunt accesibile).

- Putem citi Psaltirea²⁷³ sau să psalmodiem, sau să cântăm cu voce tare, apoi tainic în gând. Vom citi sau cânta până când vedem că mintea s-a adunat din risipire și se poate ruga cu cuvântul lăuntric.

decât un mijloc, spunem, o scară, ca să ne facă să ne învrednicim de aceste desăvârșiri ale Sfințeniei". (Ieroschim. Daniil de la Rarău, Sfințita Rugăciune, Editura Christiana, 2008, p. 63).

²⁷² O singură simțire, dintre toate simțirile necurate ale inimii păcătoase, poate fi întrebuițată la nevăzuta slujire a lui Dumnezeu: întristarea pentru păcate, pentru cădere, pentru necurățire și pentru pierderea sufletului. Această stare se numește pocăință, plâns și străpungere a inimii. Simțământul de pocăință face să amuțească toate celelalte simțăminte necurate, ne învață dascălii „Rugăciunii lui Iisus”. De aceea, cea dintâi poruncă dată de Mântuitorul Iisus Hristos tuturor oamenilor este pocăința: *Pocăiți-vă, că s-a apropiat Împărăția Cerurilor* (Matei 4, 17).

²⁷³ Sfinții Părinți practicanți ai „Rugăciunii lui Iisus” spun 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”.

- Se poate rosti tainic, repetând anumite versete biblice, care ne sunt mai atractive, trimițând gândul cu cuvântul lui Dumnezeu din Sfânta Scriptură, și curățind pe rând pe cele trei mari puteri sufletești.

Poziția recomandată de Starețul Daniil Tudor este în picioare²⁷⁴, cu mâinile împreunate, în dreptul pieptului sau stând drept în genunchi.

Vom curăți pe rând cele trei puteri sufletești: puterea pofitoare, puterea mânioasă și puterea rațională.

I. **Puterea pofitoare**²⁷⁵, care „este din partea de jos a inimii până la brâu²⁷⁶”. Spunem rugăciunea lăuntrică până când gândul rugăciunii, cu ajutorul Harului Dumnezeiesc, va curăți puterea pofitoare.

Exemplu:

Foc am venit să arunc pe pământ și cât aș vrea să fie acum aprins (Luca 12,49).

Împărăția lui Dumnezeu este înlăuntrul vostru (Luca 12,58).

Fără de Mine nu puteți face nimic (Ioan 5,15).

²⁷⁴ Starețul Daniil Tudor, spune că a văzut în Sfântul Munte Athos, la o chilie, pustnici care privegheau toată noaptea, iar când oboseau se sprijineau cu mâinile în față, într-o cârjă.

²⁷⁵ Locul unde se află cele trei puteri sufletești: puterea pofitoare, puterea mânioasă și puterea rațională, va fi descoperit de către Dumnezeu fiecăruia, pe măsura curățirii inimii duhovnicești.

²⁷⁶ Cleopa Ilie Arhim, **Ne vorbește părintele Cleopa**, vol. 17, p.65, Editura Mănăstirii Sihăstria Neamț, 2010.

Oricine se uită la femeie poftindu-o, a și săvârșit adulter cu ea în inima lui (Matei 5, 28).

Dacă observăm că gândul cade și se întinează cu poftele desfrânării, îl ridicăm strigând la Dumnezeu pe verticală în sus: **Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine desfrânatul!** Sau facem metanii, sau o lucrare fizică binecuvântată, până scăpăm de aceste pofte sau duhuri ale poftelor trupești.

De asemenea, dacă observăm că această lucrare a rugăciunii lăuntrice este „blocată” de duhuri, inclusiv de cugete trupești, să ridicăm mintea cu gândul rugăciunii pe verticală în sus la Dumnezeu și să strigăm: **Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul!**

„Rugăciunea lui Iisus” - spusă pe respirație

(Se recomandă a se practica pentru curățirea puterii poftitoare).

Pentru a ne aduna și concentra mai ușor, putem asocia această rugăciune lăuntrică spusă pentru curățirea puterii poftitoare, în ritmul respirației, lin, fără a ne forța.

Rostim „Rugăciunea lui Iisus”, cu pocăință²⁷⁷ coborându-ne pe direcția puterii

²⁷⁷ Sunt multe metode de a coborî mintea în inimă, dar calea cea mai ușoară este cea a duhului umilit, a pocăinței și a smeritei cugetări.

poftitoare, pe ritmul inspirației și a expirației²⁷⁸. Respirația (inspirația și expirația-acțiuni fiziologice involuntare) devine măsura în doi timpi în rostirea rugăciunii:

1. „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu”, și inspirăm;

2. „miluiește-mă pe mine păcătosul”, și expirăm.

II. **Puterea mânioasă** se află în centrul inimii duhovnicești²⁷⁹. Trimitem pe puterea mânioasă gândul cu versetul biblic, sau gândul rugăciunii lăuntrice: **Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul!** Rostim rugăciunea lăuntrică, până când observăm că această putere se curățește cu ajutorul Harului Dumnezeisc și gândul rugăciunii intră mai ușor în inima duhovnicească.

Dacă observăm în noi un duh rău de mânie, care ne îndeamnă să lovim pe aproapele ori altceva, să ridicăm gândul și cu această putere mânioasă să strigăm pe verticală: **Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine mâniosul!** Rostim rugăciunea, până când se va consuma această energie mânioasă și vor fi alungate duhurile diavolești.

²⁷⁸ „Sfântul Grigorie Sinaitul spune: „oprește-ți mintea cea neînfrânată, adică aceea care mereu se înstrăinează de la sine și este împrăștiată de puterea vrăjmașului. Și în locul răsuflării, pune pomenirea lui Dumnezeu”.

²⁷⁹ Cleopa Ilie Arhim, **Ne vorbește părintele Cleopa**, vol. 17, p. 65, Editura Mănăstirii Sihăstria Neamț, 2010.

Această energie mândioasă se mai poate consuma și într-o muncă fizică binecuvântată.

Exemple de versete biblice:

Nu judecați, ca să nu fiți judecați;

Căci cu judecata cu care judecați veți fi judecați, și cu măsura cu care măsurați vi se va măsura (Matei 7,1).

Nu judecați și nu veți fi judecați;

*Nu osândiți și nu veți fi osândiți;
Iertați și veți fi iertați (Luca 6,37).*

Cuvântul Tău este adevărul (Ioan 17,17).

*Și ne iartă nouă greșalele noastre,
precum și noi iertăm greșiților noștri" (Matei 6, 12).*

*Că de veți ierta oamenilor greșalele lor,
iarta-va și vouă Tatăl vostru Cel Cerească
(Matei 3,15).*

Celui ce cere de la tine dă-i (Matei 5, 42).

Nu vă împotriviți celui rău (Matei 5, 39).

Oricine se mânie pe fratele său, vrednic va fi de osândă (Matei 5, 22).

Iubiți pe vrăjmașii voștri,

binecuvântați pe cei ce vă blestemă,

faceți bine celor ce vă urăsc și

rugați-vă pentru cei ce vă vatămă și vă prigonesc (Matei 5, 44).

Eu sunt Calea, Adevărul și Viața (Ioan 11,25).

3. **Puterea cuvântătoare** a omului „se află în piept la două degete orizontale²⁸⁰, deasupra sânelui stâng și ține până aproape de sânel drept”²⁸¹.

După ce s-au curățit puterea poftitoare și puterea mânioasă, ne îndreptăm cu gândul curățitor, însoțit de versetul biblic sau al rugăciunii lui Iisus în centrul duhovnicesc al ființei noastre²⁸²

²⁸⁰ „Te pui pe un scăunel sau în picioare și concentrezi atenția deasupra inimii, cu bărbia în piept, unii chiar țin două degete acolo pentru atenție (deasupra sânelui stâng, vezi și icoana cu Sfântul Serafim de Sarov). Părintele Daniil (Sandu Tudor), care a murit în închisoare, Dumnezeu să-l ierte, ținea două degete aici tot timpul ca să nu piardă atenția în altă parte. Și dacă vezi de la o vreme că atunci când concentrezi mintea începe să te doară inima, că te doare tare, bine îi face, că ea e izvorul tuturor răutăților, că de acolo izvorăște păcatul. Că zice Sfântul Nil Ascetul că mintea, rugându-se fără răspândire, o necăjește și o smerește pe inimă. Bine că o smerește, că inima înfrântă și smerită Dumnezeu nu o ca urgisi”. Cleopa Ilie Arhim., **Ne vorbește părintele Cleopa**, vol. 17, pp. 65-66, Editura Mănăstirii Sihăstria Neamț, 2010.

²⁸¹ Ibidem, p. 64.

²⁸² Puterea cuvântătoare își are locul de petrecere în piept, în partea de sus a inimii, care se găsește în partea sânelui stâng, cu două degete orizontale mai sus de el și ține până aproape de sânel drept. Deci, pentru a face unirea minții cu inima, trebuie ca, în vremea rugăciunii, să ținem luarea-aminte și atenția în această parte, unde este puterea cuvântătoare a inimii. Acest loc al inimii găsit de Sfinții Părinți - mari rugători, este centru duhovnicesc al ființei noastre. El se poate afla haric, prin căldura duhovnicească care apare în timpul practicării Rugăciunii lăuntrice. Într-o icoană, Sfântul Serafim de Sarov, ține mâna dreaptă în dreptul inimii, în centrul duhovnicesc al ființei noastre.

și ne rugăm cu cuvântul lăuntric, cuvântul cu care vorbim tainic, în gând, în inima noastră, cu noi înșine.

În acest centru duhovnicesc al inimii noastre spunem cu cuvântul lăuntric: **Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul!** Sau repetăm tainic în chip de rugăciune versetele biblice²⁸³ fiind atenți la cuvintele rugăciunii.

„Rugăciunea lui Iisus”- spusă cu cuvântul lăuntric pe pulsul inimii, pentru curățirea puterii raționale

Prin această metodă ne rugăm cu cuvântul lăuntric, în centrul duhovnicesc al inimii, unde se află și puterea cuvântătoare a sufletului, cu cuvintele rugăciunii bătând la ușa inimii, mai întâi cu glas, apoi în șoaptă, iar după o perioadă de timp, o vom putea zice tainic, în gând, accentuat, cu insistență, în ritmul inimii. În această metodă avem mai mulți timpi. Rostim rugăciunea rar, în 7 timpi, fiind accentuat fiecare cuvânt (fiecare pas din cei 7): 1. Doamne, 2. Iisuse, 3. Hristoase, 4. Fiul lui Dumnezeu, 5. Miluiește-mă, 6. Pe mine, 7. Păcătosul!²⁸⁴.

²⁸³ Părintele Adrian Făgețean, recomandă să se folosească ca rugăciune lăuntrică, rugăciunea Domnească: Tatăl nostru.

²⁸⁴ Notarea cu majusculă scoate în evidență faptul că avem 7 timpi. Forma invită la o hotărâre, la o angajare.

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

Când suntem singuri, se poate reține respirația, dar fără a ne forța prea mult ca să apară amețeli²⁸⁵.

Deci cu cuvântul lăuntric spunem rugăciunea sau versetul biblic, mintea o fixăm la Dumnezeu care se află înlăuntru inimii noastre duhovnicești, iar cu duhul ne smerim. Astfel se vor curăți și uni cu ajutorul Harului Dumnezeiesc cele trei puteri sufletești, mintea, cuvântul și duhul, treimea umană, realizând rugăciunea de calitate.

Rugăciunea trebuie spusă lin, fără efort, Când lucrăm²⁸⁶, rugăciunea spusă cu cuvântul lăuntric, în centrul duhovnicesc al ființei noastre, poate fi scurtată²⁸⁷, dar repetată des, pentru a

²⁸⁵ Pentru că mintea sau lucrarea minții (gândurile n. n.) are obișnuința din tinerețea sa să nu se înfrâneze pe sine sau să se risipească în lucrurile cele simțite ale lumii din afară, din această pricină, când ea își rostește această rugăciune, tu să nu rămâi așa la nesfârșit, după cum din fire ești obișnuit, ci să-i oprești puțin în loc suflul, până ce cuvântul cel lăuntric și-a zis o dată rugăciunea și numai după aceea să răsufli. Aceasta, după cum ne-au învățat dumnezeieștii Părinți". (Ieroschim. Daniil de la Rarău, *Sfințita Rugăciune*, Editura Christiana, 2008, p. 68).

²⁸⁶ Când ne rugăm și lucrăm, lupta este mai mare, dar și binecuvântarea Harului Dumnezeiesc, pentru că participă la rugăciune în lupta de curățire și sfințire, atât sufletul cât și trupul.

²⁸⁷ Sfântul Ioan Gură de Aur ne învață: „Nu este nevoie să spunem vorbe fără număr. Ajung cuvintele puține și simple. Răspunsul lui Dumnezeu la rugăciunile noastre nu

împiedica gândurile firești și diavolești să ne capteze atenția.

Exemple de rugăciuni scurte:

Doamne Iisuse!, Doamne ajută-mă!,
Doamne miluiește-mă!, Doamne! Doamne!;
Preasfântă Născătoare de Dumnezeu, mântuiește-mă!; Maica Domnului!, Maica Domnului!;
Bucură-te, bucuria noastră; acoperă-ne pe noi de tot răul cu cinstitul tău Acoperământ!; Bucură-te, Sfinte Ioane, preacinstite Înaintemergătorule!;
Bucură-te, Sfinte Ierarhe Nicolae, mare făcător de minuni!; Bucură-te, Mare Ierarhe Vasile!; Bucură-te, Sfinte Mare Mucenice Mina, mult pătimitorule!...

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

Cu timpul, această simțire a rugăciunii o vom avea când vom citi și alte rugăciuni cu voce tare sau în gând, dar bătând cu cuvintele rugăciunii la poarta inimii - centrul nostru duhovnicesc (cele 7 Laude, Acatiste, Sfânta Liturghie și canonul de rugăciune personal).

depinde de mulțimea cuvintelor pe care le rostim (Matei 6,7), ci de curăția gândului și a inimii noastre.

Deoarece avem rugăciuni de laudă, de mulțumire și de cerere, pe care astfel le vom realiza de calitate.

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

Rugându-ne pe pulsul inimii²⁸⁸, cu cuvântul lăuntric, în centrul duhovnicesc al ființei noastre, pentru a ne putea concentra mai lesne, putem să reținem cu măsură respirația cât timp spunem o dată rugăciunea.

De semnalat este și faptul că rugăciunea alipită de ritmul inimii are continuitate în toate treptele²⁸⁹:

1. În faza începătoare - ca antrenament și deprindere;

2. În realizarea rugăciunilor multiple de calitate (rugăciuni de cerere, de mulțumire sau de laudă);

3. În treapta înaltă-harisma rugăciunii, care lucrează în ritmul inimii (ca un ticăit de ceas și nu ca

²⁸⁸ Se folosește această concentrare pe pulsul inimii trupești, pentru că mai întâi se află inima trupească și apoi inima duhovnicească.

²⁸⁹ „Această curățire și lucrare lăuntrică trebuie dusă așa de departe, la adânc, de cealaltă parte a inimii, încât să ajungă să înnoiască și partea cea dinafară. Aceasta se face prin atingerea principiului întrupării și învierii, în ceea ce are mai profund și adevărat.

Prin urmare, nu se nesocotește exteriorul, ci se ajunge la el prin lăuntru, în chip organic și viu, din centru spre afară, din inima cea tainică, spre vileagul vădirii și împlinirii desăvârșite totale”. (Ieroschim. Daniil de la Rarău, *Sfințita Rugăciune*, Editura Christiana, 2008, p. 75).

un suspin artificial al plămânului). Acest fel de rugăciune este *un suspin al inimii mișcate de Duhul Sfânt*, care își găsește sălaș într-o inimă curățită de zgura păcatelor. Astfel avem inima curată în care să se poată odihni Harul Dumnezeiesc, după cum spune Sfântul Apostol Pavel că *voi sunteți templu al lui Dumnezeu și că Duhul lui Dumnezeu locuiește în voi* (1 Cor. 3,16);

4. Rugăciunea cea mai înaltă, de unire cu Dumnezeu, care este fără cuvinte; este alipirea de Dumnezeu cu simțirea și căldura duhovnicească a inimii.

Făcând acest exercițiu zilnic, vom realiza calitatea rugăciunii numai cu aceste cuvinte simple: „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!” Practicând „Rugăciunea lui Iisus”, ne cultivăm voința, primim tărie sufletească și simțim lucrarea Harului Dumnezeiesc, care ne încinge cu putere de sus (Ps. 17,35).

Exemple de citate biblice pentru rugăciunea lăuntrică:

Precum m-a iubit pe Mine Tatăl, așa v-am iubit și Eu pe voi; rămâneți întru iubirea Mea (Ioan 15,9).

Mai mare dragoste decât aceasta nimeni nu are, ca sufletul lui să-și pună pentru prietenii săi (Ioan 15,13).

Acestea vă poruncesc: Să vă iubiți unii pe alții (Ioan 15,17).

*Eu sunt lumina lumii; cel ce-Mi urmează
Mie nu va umbla în întuneric, ci va avea lumina
vieții (Ioan 8, 12).*

*Dumnezeu, celor mândri le stă împotriva,
iar celor smeriți le dă har (Iacob 4,6),*

*Oricine se înalță pe sine, se va smeri, iar
Cel ce se smerește pe sine se va înălța
(Matei 18, 14).*

Dacă vedem că mintea are cugete și poftte
trupești trebuie să reluăm curățirea prin
rugăciunea lăuntrică, curățim puterea poftitoare a
sufletului.

De asemenea, dacă suntem ispitiți de la
puterea mândrie (gânduri și duhuri de mânie,
ură, zavistie...), reluăm curăția prin rugăciunea
lăuntrică pe această putere sufletească.

Dacă nu putem să ne concentrăm la
rugăciune, atunci facem metanii sau lucrăm fizic, o
ascultare, o muncă binecuvântată.

**Rugăciunea lui Iisus, spusă prin
mijlocirea sfinților, pe ritmul respirației, pentru
curățirea puterii poftitoare.**

Ne smerim mintea noastră mândră prin
pocăință, gândindu-ne la păcatele săvârșite, la
păcatele care le-au făcut alții din cauza noastră, la
faptele bune pe care nu le-am făcut, la faptele
bune pe care nu le-au făcut alții din cauza noastră,
sincronizând cuvintele rugăciunii cu ritmul
respirației, inspirând aerul, să zicem tainic:

“Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui
Dumnezeu”.

Reținând apoi aerul, să zicem tainic:

“Pentru rugăciunile Preasfintei Născătoare de Dumnezeu și ale Sfântului N” (pomenim numele Sfântului care se prăznuiește în aceea zi)

Apoi expirând aerul, să zicem:

“Miluiește-mă pe mine păcătosul.”

În timpul reținerii respirației, se poate zice:

“Pentru rugăciunile Preasfintei Născătoare de Dumnezeu și al Sfântului...”

Se pot pomeni pe rând toți Sfinții la care avem evlavie: Sfântul Ioan Botezătorul, Sfinții Apostoli Petru și Pavel, Sfântul Vasile cel Mare, Sfântul Ioan Gură de Aur, Sfântul Grigore, Sfântul Nicolae, Sfântul Spiridon, Sfântul Nicodim cel Sfințit, Sfântul Ioan cel Nou, Sfânta Paraschiva, Sfântul Dimitrie Basarabov, Sfântul Dimitrie Izvorătorul de Mir, Sfântul Gheorghe, Sfântul Calinic de la Cernica, Sfântul Apostol Andrei, Sfântul Arhidiacon Ștefan, Sfântul Pantelimon, Sfântul Ilie Tezviteanul, Sfântul Grigorie Decapolitul, Sfânta Teodora de la Sihla, Sfânta Maria Egipteanca, Sfinții Iosif cel Nou, Iorest și Sava, Sfinții Cosma și Damian, Sf. M. M. Mina, Sfânta Filofteia, Sfântul al cărui nume avem,...

Spunând astfel rugăciunea lui Iisus, vom avea în ajutor și mijlocitori ai rugăciunii pe Maica Domnului și pe Sfinții la care ne rugăm.

Reținerea aerului trebuie să se facă astfel încât să nu apară oboseala sau amețea.

Rugăciunea lui Iisus, spusă prin mijlocirea sfinților, pe pulsul inimii, pentru curățirea puterii mânioase.

Ne smerim mintea noastră mândră, concentrându-ne în centrul inimii duhovnicești, unde se află puterea mânioasă și sincronizând cuvintele rugăciunii cu bătăile inimii, să zicem tainic: "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu";

"Pentru rugăciunile Preasfintei Născătoare de Dumnezeu și al Sfântului..."

Se pot pomeni pe rând toți Sfinții la care avem evlavie: Sfântul Ioan Botezătorul, Sfinții Apostoli Petru și Pavel, Sfântul Vasile cel Mare, Sfântul Ioan Gură de Aur, Sfântul Grigore, Sfântul Nicolae, Sfântul Spiridon, Sfântul Nicodim cel Sfințit, Sfântul Ioan cel Nou, Sfânta Paraschiva, Sfântul Dimitrie Basarabov, Sfântul Dimitrie Izvorătorul de Mir, Sfântul Gheorghe, Sfântul Calinic de la Cernica, Sfântul Apostol Andrei, Sfântul Arhidiacon Ștefan, Sfântul Pantelimon, Sfântul Ilie Tezvitianul, Sfântul Grigorie Decapolitul, Sfânta Teodora de la Sihla, Sfânta Maria Egipteanca, Sfinții Iosif cel Nou, Iorest și Sava, Sfinții Cosma și Damian, Sf. M. M. Mina, Sfânta Filoftea, Sfântul al cărui nume avem,...

"Miluiește-mă pe mine păcătosul."

Spunând astfel rugăciunea lui Iisus, vom avea în ajutor și mijlocitori ai rugăciunii pe Maica Domnului și pe Sfinții la care ne rugăm.

Pentru a ajuta mintea să se roage, putem să

folosim metaniile tip brătară cu 33 de noduri.

La fiecare nod vom spune Rugăciunea lui Iisus.

Rugăciunea lui Iisus, spusă prin mijlocirea sfinților, pe pulsul inimii, pentru curățirea puterii raționale.

Ne smerim mintea noastră mândră, concentrându-ne în locul duhovnicesc al inimii, care se află la două degete orizontale deasupra sânului stâng, și sincronizând cuvintele rugăciunii cu bătăile inimii să zicem tainic cu cuvântul lăuntric: "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu";

"Pentru rugăciunile Preasfintei Născătoare de Dumnezeu și al Sfântului..."

Se pot pomeni pe rând toți Sfinții la care avem evlavie: Sfântul Ioan Botezătorul, Sfinții Apostoli Petru și Pavel, Sfântul Vasile cel Mare, Sfântul Ioan Gură de Aur, Sfântul Grigore, Sfântul Nicolae, Sfântul Spiridon, Sfântul Nicodim cel Sfințit, Sfântul Ioan cel Nou, Sfânta Paraschiva, Sfântul Dimitrie Basarabov, Sfântul Dimitrie Izvorătorul de Mir, Sfântul Gheorghe, Sfântul Calinic de la Cernica, Sfântul Apostol Andrei, Sfântul Arhidiacon Ștefan, Sfântul Pantelimon, Sfântul Ilie Tezviteanul, Sfântul Grigorie Decapolitul, Sfânta Teodora de la Sihla, Sfânta Maria Egipteanca, Sfinții Iosif cel Nou, Iorest și Sava, Sfinții Cosma și Damian, Sf. M. M. Mina, Sfânta Filofteia, Sfântului al cărui nume avem,...; "Miluiește-mă pe mine păcătosul."

Spunând astfel rugăciunea lui Iisus, vom avea în ajutor și mijlocitori ai rugăciunii pe Maica Domnului și pe Sfinții la care ne rugăm.

Pentru a ajuta mintea să se roage, putem să folosim metaniile tip brățară cu 33 de noduri.

La fiecare nod vom spune Rugăciunea lui Iisus.

Spunând astfel rugăciunea lui Iisus, mintea noastră se va reîntoarce în inima duhovnicească, mireasa - sufletul nostru, se va întâlni cu Mirele - Mântuitorul Iisus Hristos, care se află în inimă de la Sfântul Botez (Galateni 3, 27).

*

Nu trebuie să ne speriem dacă în timpul practicării rugăciunii lăuntrice se stârnesc în noi patimile și diavoli. Acesta este un semn bun, ca să stăruim, pentru că rugăciunea cu ajutorul Harului Dumnezeiesc a început lucrarea curățitoare și alungarea demonilor.

Sfântul Ioan Gură de Aur spune: *Pomenirea numelui Domnului nostru Iisus Hristos îl ațâță 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 și apoi binele. Această rugăciune dă pe față păcatul care este în noi și tot această rugăciune îl va nimici. Această rugăciune va birui și va smulge, încetul cu încetul, puterea diavolului din inima noastră.*

Cei care se roagă lăuntric au ispite mai mari, pentru că ard cu ajutorul Harului

Dumnezeiesc pe diavolii care se alfă în inima lor duhovnicească și încep lupta de despățimire.

Prin ispite, Dumnezeu ne arată neputințele, păcatele și lipsa de desăvârșire, ca să ne smerim și să-l cerem ajutorul. Când suntem buni, atunci este lucrarea Harului Dumnezeiesc în inima noastră. Dar creștinul are tendința să se mândrească, precum Lucifer. De aceea Dumnezeu ne arată prin ispite patimile, păcatele, neputințele, ca să ne smerim, și, cu ajutorul Harului Dumnezeiesc să lucrăm la desăvârșirea noastră.

Urcușul duhovnicesc este cu ispite, cu căderi, dar să ne rugăm cu smerenie lui Dumnezeu ca să ne întărească și să nu avem căderi prea mari.

Trebuie să ne așteptăm la ispite pentru că duhul nostru este păcătos. Cei păcătoși sunt ispitiți pentru păcatele lor²⁹⁰, iar cei drepecți suferă pentru desăvârșire.

Deci, să nu mai iscodim și să cârtim, ci să ne smerim și să zicem: Iartă-mă, Doamne! Pentru păcatele mele am avut această ispită.

Pentru că patimile și demonii care atacă prin intermediul patimilor se răzvrătesc în noi și ne întinează puterile inimii duhovnicești, vom lucra cu gândul rugăciunii lăuntrice pe acea putere sufletească care ne este întinată. Sfinții Părinți ne spun să înlocuim cuvântul păcătos din

²⁹⁰ „Fiecare este ispitit când este tras și momit de însăși pofta sa. Apoi pofta, zămisbind, naște păcat, iar păcatul, odată săvârșit, aduce moarte” (Iacob 1, 14-15).

Rugăciunea lui Iisus, cu patima și diavolii care ne luptă în acel moment.

Exemple:

Dacă ne luptă patima desfrânării, trimitem gândul rugăciunii lui Iisus pe puterea poftitoare și zicem:

Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, desfrânatul!

Dacă suntem luptați de lene, trimitem gândul rugăciunii lui Iisus pe puterea poftitoare și zicem:

Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, leneșul!

Dacă ne luptă zavistia, trimitem gândul rugăciunii lui Iisus, pe puterea mândrie și zicem:

Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, zavistnicul!

Dacă nu am ajuns în treapta îndumnezeirii, diavolul se află în inima noastră duhovnicească și ne luptă prin patimi. De aceea să ne smerim și să ne rugăm lui Dumnezeu:

Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, îndrăcitul.

Dacă suntem nemilostivi, trimitem gândul rugăciunii lui Iisus, pe puterea mândrie și zicem:

Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, nemilostivul!

Dacă ne luptă mândria, spunem cu cuvântul lăuntric, în centrul duhovnicesc al ființei noastre:

Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine cel mândru!

Dacă ne luptă slava deșartă, spunem cu cuvântul lăuntric, în centrul duhovnicesc al ființei noastre:

Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine cel iubitor de slavă deșartă!

Dacă ne luptă gânduri de nemulțumire, spunem cu cuvântul lăuntric, în centrul duhovnicesc al ființei noastre:

Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine cel nevrednic de darurile tale!

Dacă suntem împietriți la inimă, să ne rugăm:

„Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine nesimțitorul!” Și așa mai departe, cu celelalte patimi care ne luptă.

Să ne rugăm și pentru aproapele nostru:

Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-ne pe noi!²⁹¹

²⁹¹ „Să întemeiem o Cruciadă a rugăciunii, împânzind lumea cu urzeala închinăciunii fierbinți. Să lărgim astfel câmpul rugăciunii noastre de mijlocire, din ce în ce mai mult, căutând să cunoaștem real și să ajutăm concret suferința omenească. Rugăciunea dragostei cunoscătoare. Atunci rugăciunile noastre vor fi altceva decât cuvinte, în ele vor intra realități de sentimente, gânduri precise. Rugăciunile noastre vor fi o adevărată muncă de a tămădui suferințele, a nașterii de suflete, a rugăciunii rodnice pentru ceilalți (aflați) în restriște și păcat.

Să ne pecetluim și cu Sfânta Cruce, care prin prezența Harului Dumnezeiesc, curățește și unifică cele trei puteri sufletești, treimea umană, și alungă pe demoni.

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

În timpul practicării „Rugăciunii lui Iisus”, cu smerită cugetare, inima noastră se va încălzi, iar această căldură, dacă este duhovnicească²⁹², ne va ajuta mintea să se coboare în inimă și să rămână acolo rugându-se.

Această practică a rugăciunii lăuntrice să o facem de două-trei ori pe zi, câte 15-20 de minute, într-un loc liniștit, de preferință stând drept în picioare, sau în genunchi, cu mâinile împreunate, la piept.

Apoi, în timpul zilei, la lucru, în mașină, când mâncăm, când conversăm cu altcineva, când vrem să ne culcăm, sau când ne trezim din somn, să spunem rugăciunea lăuntrică

Din această colaborare de dragoste dintre Dumnezeu și tine, cel ce te rogi pentru altul, înrăurirea dumnezeiască și cea omenească se împreună, se întăresc și se sprijină întru înfăptuirea binelui în Lume”. (Ieroschim, Daniil de la Rarău, **Sfințita Rugăciune**, Editura Christiana, 2008, p. 73).

²⁹² Dacă este căldură păcătoasă, mintea are gânduri păcătoase și va trebui să reluăm rugăciunea curățind puterea poftitoare sau să facem o muncă fizică binecuvântată.

prescurtată, folosind metaniile, pe respirație sau pe pulsul inimii.

Părintele Daniil de la Rarău spune:

„Rugăciunea este locul sfânt al lucrării Duhului în noi”²⁹³.

„Rugăciunea cea sfântă și fără curmare nu poate fi ceasul și clipa aleasă a unei anumite ziceri. Rugăciunea sfântă și necurmată nu poate fi formula puțină și stearpă a unor anumite cuvinte. Rugăciunea cea sfântă și adevărată nu poate fi numai rugăciunea.

Rugăciunea cea adevărată înseamnă să arzi fără să te mistui, să arzi dumnezeiește, fără cenușă, din toată pricina și clipa vieții tale, din tot lemnul nevrednic al ființei tale în pustiu sec de haritate”²⁹⁴.

„Să arzi cântând lui Dumnezeu, sau citind, să arzi meditând sau răpit în pacea Lui, să arzi mergând sau odihnindu-te, să arzi stând de veghe sau fiind pierdut somnului.

Să arzi în toate chipurile, în toate felurile, să arzi în cruce”²⁹⁵.

*

Starețul Daniil Tudor de la Rarău ne mai îndeamnă să citim stând drept în picioare²⁹⁶, Imnul

²⁹³ Ieroschim. Daniil de la Rarău, *Sfințita Rugăciune*, Editura Christiana, 2008, p. 47.

²⁹⁴ Ibidem, p. 13.

²⁹⁵ Ibidem, p. 14.

²⁹⁶ „Rugăciunea, cât de duhovnicească ar fi ea, pentru a fi deplină și întreagă, trebuie să aibă și părtașia trupului, să se bucure de un anumit vitalism. Chemarea lui Dumnezeu, chiar când ajunge să fie tainică și deplin la lăuntru, tăcută și

Acatist²⁹⁷ la Rugul Aprins al Maicii Domnului cu 13 Condace²⁹⁸, de trei ori la rând, curățind, prin rugăciunea lăuntrică a Imnului Acatist, pe rând, la fiecare citire, întâi puterea poftitoare, apoi puterea mânioasă și, în final, puterea rațională. Aici să rămânem adunați și concentrați cu mintea în locul duhovnicesc al inimii, și să practicăm „Rugăciunea lui Iisus” pe pulsul inimii. În acest fel, prin lucrarea Harului Dumnezeiesc (curățitor, luminător și îndumnezeitor) se ajunge la starea de îndumnezeire²⁹⁹.

*

Rugăciunea lăuntrică trebuie spusă tainic³⁰⁰, în așa fel încât să nu fim observați sau urmăriți din exterior, pentru că altfel, apar ispitele mândriei, slavei deșarte...

concentrată, trebuie să ajungă la țipătul din adânc trecut prin sânge (Ieșirea 14, 9-18). Și așa, toată ființa mea să se învrednicească să cheme, să caute, să dorească, să suie până la Domnul. Așa ajunge rugăciunea minții, rugăciunea inimii²⁹⁶. (Ieroschim. Daniil de la Rarău, Sfințita Rugăciune, Editura Christiana, 2008, p. 90.)

²⁹⁷ Cuvântul Acatist se traduce din limba greacă: Sfânt cântec în picioare.

²⁹⁸ Imnul Acatist este un Acatist mistic, de inspirație dumnezeiască, structurat pe treptele desăvârșirii creștine (despățimirea, iluminarea și îndumnezeirea) și al rugăciunii lăuntrice, având ajutor în îndumnezeirea noastră pe Maica Domnului.

²⁹⁹ Ieroschim. Daniil Tudor, **Ce este imnul Acatist**, Acatiste, Editura Christiana, 2002.

³⁰⁰ Părintele Arsenie Papacioc spune: „Nici tu să nu știi că spui rugăciunea”.

Să participăm cât mai des la slujbele Bisericești, și să spunem rugăciunea lăuntrică, curățindu-ne pe rând cele trei puteri sufletești, smerindu-ne și coborând gândul rugăciunii lăuntrice în interiorul inimii duhovnicești sub glasul celui care citește sau se cântă în Biserică.

Cei care au căzut în păcate mari, au trebuință, la început, de o perioadă mai îndelungată ca să-și curățească inima, prin ascultare, post, canon de rugăciune, priveghere, muncă binecuvântată, milostenie, spovedanie, Sfânta Împărtășanie, Sfântul Maslu...

Îndrumar pentru practicarea „Rugăciunea lui Iisus” de către începători

Harul Duhului Sfânt vine în inima noastră duhovnicească prin rugăciune și se asimilează prin smerenie, milostenie și muncă binecuvântată³⁰¹. Iar mintea noastră se curăță și se luminează prin citirea Sfintelor Scripturi și a scrierilor Sfinților Părinți ai Bisericii

Viața creștinului trebuie să fie o continuă pocăință. Iar acest lucru se poate realiza practicând neîncetat „Rugăciunea lui Iisus”.

1. În primul rând, trebuie să ne împăcăm și să iertăm din inimă pe toți oamenii³⁰²,

³⁰¹ În mănăstirile noastre ortodoxe, patimile se sting prin ascultare și muncă binecuvântată.

³⁰² Vom ști că am iertat din inimă, dacă nu mai ținem minte răul pe care considerăm că ni s-a făcut de către

indiferent dacă avem sau nu dreptate (Matei 5,24), și să ne curățim de păcate prin Taina Spovedaniei. Dacă pe toți oamenii și toată făptura îi vedem, întru simțirea inimii mai buni decât noi, aproape ne este mila.

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

Se citește din Sfânta Scriptură cu voce tare sau în șoaptă, sau cu cuvântul lăuntric, până când se adună mintea. Se pot repeta versete biblice de mai multe ori pe cele trei puteri sufletești: puterea pofitoare, puterea mândioasă și puterea rațională. Se poate face același lucru citind Psaltirea. Ne mai putem aduna mintea, citind cărți duhovnicești sau cântând. (Doxologia, Tropare etc.).

Facem metanii sau închinăciuni, cu cuvântul lăuntric în inima duhovnicească, cu mintea sub frații cu care a rânduit Dumnezeu să ne întâlnim și să ne smerească.

3. După aceasta, să spunem rugăciunile începătoare: Împărate Ceresc, Sfinte Dumnezeule, Preasfântă Treime, Tatăl nostru, Crezul și Psalmul 50.

4. Apoi, stând drept, în picioare sau în genunchi (prin poziția corpului nostru dar și

aproapele sau dacă nu ne justificăm, crezând că tot noi avem dreptate.

prin efortul trupului nostru, sunt mai ușor separate cele trei puteri sufletești: puterea pofuitoare, mânioasă și rațională), cu mâinile împreunate la piept, începem să spunem rugăciunea lăuntrică.

Se curăță mai întâi puterea pofuitoare, apoi puterea mânioasă și în final puterea rațională. Dacă nu vom curăți pe rând cele trei puteri sufletești în ordinea menționată, patimile, păcatele și dracii din puterea inferioară ne vor împiedica să trecem la curățirea puterii superioare.

Dacă, datorită împrăștierii minții noastre, nu putem să fim atenți la cuvintele rugăciunii, putem să zicem, la început în șoaptă, repetând de mai multe ori³⁰³, rar, clar, nuanțat și apoi o vom spune mai ușor cu gândul. În timpul acestui exercițiu suntem atenți cu mintea și orice gând bun sau rău pe care îl avem să îl lovim de Piatra Hristos, zicând „Rugăciunea lui Iisus”³⁰⁴ cu smerită-cugetare, fără niciun fel de

³⁰³ Ca și în muzică: ca să înveți o melodie trebuie să o cânti, să o repeți cântând-o. Ca să înveți rugăciunea trebuie să te rogi blând și armonios. Sensul fundamental filocalic al oricărei rugăciuni”. (Ieroschim. Daniil de la Rarău, *Sfințita Rugăciune*, Editura Christiana, 2008, p. 38).

³⁰⁴ Sfântul Isihie Sinaitul învață așa: „Oricând și ori de câte ori se întâmplă să se înmulțească în noi gândurile rele, să aruncăm în mijlocul lor chemarea Domnului nostru Iisus Hristos, și le vom vedea îndată împrăștiindu-se ca fumul în văzduh, cum ne învață experiența”. Tot el, în altă parte, îndeamnă: „îndată după împotrivire (cel ce se luptă) să strige către Hristos într-un suspin negrăit, și atunci va vedea pe vrăjmaș risipindu-se, prin numele sfânt și închinat al lui

imaginații. Vom deveni mai interiorizați și mai conștienți de păcatele noastre, dacă înlocuim cuvântul „păcătos” prin cuvântul care reprezintă gândul sau patima care ne luptă.

PUTEREA POFTITOARE. Trimtem gândul rugăciunii lăuntrice pe **puterea pofitoare**, care „este din partea de jos a inimii până la brâu³⁰⁵” și spunem pe ritmul respirației:

Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine **desfrânatul!**

Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, **leneșul!**

Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine **somnorosul!**

Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine **lacomul!**

Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine **iubitorul de bogății!**

Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine **iubitorul de cele trupești!**

Această lucrare a rugăciunii lăuntrice se poate asocia cu ritmul respirației.

Respirația (inspirația și expirația-acțiuni fiziologice involuntare) devine măsura în doi timpi în rostirea rugăciunii:

Hristos, ca praful de vânt sau ca fumul ce se mistuie, împreună cu nălucirile lui”.

³⁰⁵ Cleopa Ilie Arhim, *Ne vorbește părintele Cleopa*, vol. 17, p. 65, Editura Mănăstirii Sihăstria Neamț, 2010.

1. „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu”, și inspirăm;

2. „miluiește-mă pe mine păcătosul”, și expirăm.

PUTEREA MÂNIOASĂ. Trimtem gândul rugăciunii lăuntrice în centrul inimii duhovnicești, unde se află puterea mânioasă.

Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine **mâniosul!**

Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine **zavistnicul!**

Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine **hulitorul!**

Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine **cel îndrăcit în păcate!**

Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine **nemilostivul!**

Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine **cel neascultător!**

Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, **care am hulit!**

PUTEREA RAȚIONALĂ. Ne concentrăm în locul duhovnicesc al ființei noastre, la două degete orizontale deasupra sânului stâng, unde se află puterea cuvântătoare și, prin cuvântul lăuntric, cu pocăință, cu atenție, spunem rugăciunea lăuntrică, cu mintea fixată la Dumnezeu, Care Se află în lăuntru inimii

noastre duhovnicești și, ne concentrăm la cuvintele rugăciunii, iar cu duhul ne smerim. Se poate spune această rugăciune, când suntem singuri, pe pulsul inimii, ținând orizontal degetul arătător și inelar unite, deasupra sânelui stâng, pentru a ne putea concentra mai ușor în locul duhovnicesc al inimii și zicând câte un cuvânt al rugăciunii lui Iisus, pe fiecare puls al inimii. Se poate reține cu măsură respirația.

Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine **cel mândru!**

Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine **cel ce judec!**

Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine **cel cântitor!**

Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine **cel nevrednic de darurile tale!**

Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine **cel nevrednic de Sfânta Liturghie!**

Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine **nevrednic de a mă împărtăși!**

Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine **cel vrednic de focul Iadului!**

Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine **cel aflat la Înfricoșata Judecată!**

Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, **miluiește-ne pe noi!**

Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, **miluiește-mă pe mine nesimțitorul!** Și așa mai departe, cu celelalte patimi care ne luptă.

În acest fel, rugăciunea noastră nu va mai fi monotonă și mecanică, ci va deveni conștientă, interiorizată și concentrată. Este bine să ne rugăm astfel până când darul dumnezeiesc se va pogori în inima noastră, curățindu-ne de păcate și alungând pe diavoli.

Facem apoi metanii cu capul la pământ și mintea sub toată făptura, în adâncul iadului, cu cuvântul lăuntric zicând rugăciunea lui Iisus, în centrul duhovnicesc al ființei noastre.

Ce vom obține? Se cultivă voința de a ne ruga, se face simțită lucrarea Harului Dumnezeiesc care ne înțelege cu putere de sus și ne curățește de patimi, avem smerită cugetare, pace și bucurie duhovnicească.

După aceasta, să continuăm nevoința cu smerita cugetare și „Rugăciunea lui Iisus”, în timp ce desfășurăm alte activități, pentru că diavolii și oamenii păcătoși ne vor ispiti cu mândria, mânia, desfrânarea și celelalte patimi, pentru a ne doborî duhovnicește.

Greșeli în practicarea „Rugăciunii lui Iisus”

Rugăciunea minții nu duce la rătăcire. Numai dacă cineva ar fi pătimăș și rătăcit de la sine. În rugăciunea inimii, îndată ce pătrunde mintea în inimă și dispare întunericul, se așterne pacea, se liniștește totul, se bucură duhovnicește, se îndulcește, se curățește. Se bucură și devine curat de patimi ca un copil mic. Mădularele trupului, care smintesc pe om, atunci devin liniștite, unite.

De aceea, cine dorește să guste această miere duhovnicească se va face în el izvor de bucurie și veselie duhovnicească.

Dacă este cineva viclean, ipocrit, invidios, iubitor de arginți, iubitor de plăceri, însetat de glorie, pătimăș în general și vrea să se roage pentru a rămâne cu bună voie în patimile sale, fără părere de rău și fără să dorească îndreptarea; acela disprețuiește pe față lucrarea rugăciunii și mila Domnului. Rugăciunea ajută pe toți, dar fiecare trebuie să se străduiască după putere. Iar Dumnezeu, după dorința fiecăruia, îi dăruiește Harul Său.

La cel care se roagă și nu se pocăiește, sau rugăciunea se va opri, sau cel care se roagă se va rătăci.

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

- Ca și-n muncile trupești, în practica rugăciunii, creștinul trebuie să aibă dreaptă

socoteală. Altfel, postul aspru, asceza peste măsură, pentru a primi darurile dumnezeiești, îl vor duce pe nevoitor la mândrie și chiar la ieșirea din minți;

- 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 de cuviință, atunci când El vrea, conform planului Lui de mântuire (a lumii și a fiecărei persoane în parte);

- Altă greșală este să dăm prea mare importanță metodelor psihotehnice de practicare a „Rugăciunii lui Iisus”. Aceste metode, precum sunt: inspirația și expirația, bățile inimii, sunt doar metode generale, ca să ne adunăm gândurile care se află risipite în cap și să le coborâm în minte, care se află cu ființa în inima duhovnicească. Aceste metode nu sunt miraculoase, dar ne sunt de folos, căci evită împrăștierea minții. Când mintea ajunge să fie concentrată și ținută cu ușurință în inimă, atunci toate aceste metode auxiliare nu mai sunt necesare.

- Alte greșeli apar atunci când vrem să trecem repede de la o treaptă a rugăciunii la alta.

Unii creștini dintre cei ce practică rugăciunea lăuntrică, 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, 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 lacrimi. Așadar, nu trebuie să deznădăjduim în absența lacrimilor, pentru că ele vor veni atunci când va îngădui Dumnezeu. Și chiar dacă suntem inundați 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 (din cauza mândriei noastre) 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 cerșetor care umblă după o bucată de pâine și apoi se mândrește că a obținut-o în dar. Trebuie să evităm cu prudență mândria în viața duhovnicească, mai ales atunci

când ea vine ca slavă deșartă. Slava deșartă apare în toate virtuțile noastre. Sfinții Părinți spun că slava deșartă este asemenea cu un vânzător (trădător) care deschide în ascuns porțile cetății, pentru a fi jefuită de vrăjmași. Nu contează câte virtuți sau câtă tărie avem. Slava deșartă 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 deșartă. 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.

În legătură cu teama unora care cred că se vor îmbolnăvi cu inima dacă vor practica rugăciunea lăuntrică, subliniem faptul că aceasta este o înșelare diavolească pentru a-i determina să nu se roage. Nimeni nu s-a îmbolnăvit dacă a cerut cu pocăință iertare și milă de la Dumnezeu, ci a primit Harul și binecuvântarea dumnezeiască. Cei care forțează reținerea peste măsură a respirației pot avea probleme. Dar cine îi pune să facă acest lucru?

Să luăm aminte: cele pe care le cerem noi prin această rugăciune se realizează în timp, cu contribuția și efortul nostru și ajutați de Harul Duhului Sfânt.

“Rugăciunea lui Iisus” este greu de realizat când creștinul vrea dintr-odată să facă minuni și nu înțelege că trebuie să rămână la smerenia vameșului. În special să luăm aminte să nu umblăm după minuni; să ne ferim de superstiții, de

vise, de vedenii, de șoaptele diavolilor, căci acestea sunt lucrări ale satanei. Creștinul ortodox se conduce după rațiunea sănătoasă, luminată de înțelepciunea lui Dumnezeu, pe care o află din Sfânta Scriptură și Sfânta Tradiție, din predicile și catehezele preoților, precum și din lecturarea cărților sfinte.

Îndemnuri

Această practică a Rugăciunii lui Iisus se recomandă fiecărui creștin care vrea să se mântuiască. 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 șaizeci la sută, și chiar cu treizeci la sută (Pilda Talantului, Pilda Semănătorului, Pilda cu Lucrătorii Viei).

Ce vom obține?

Se cultivă voința de a ne ruga, se face simțită lucrarea Harului Dumnezeiesc, care ne curățește de patimi, avem smerita cugetare, pace și bucurie duhovnicească.

Dacă practicăm Rugăciunea lui Iisus, înainte de a merge la Slujbele Bisericești, mintea se va uni cu inima și vom putea asculta sfintele slujbe cu inima, hrănindu-ne sufletele cu darul Duhului Sfânt.

Cât timp suntem începători în practicarea “Rugăciunii lui Iisus”, trebuie să fim atenți la muncile care solicită atenția și sunt periculoase

(conducerea unui autovehicul, a unui utilaj, traversarea străzilor, a liniilor ferate etc.).

Este însă foarte important să participăm la viața liturgică: Sfânta Liturghie, în fiecare duminică și sărbătoare, spovedanie deasă și Sfânta Împărtășanie cu binecuvântarea duhovnicului, muncă binecuvântată³⁰⁶ În timpul slujbelor bisericești, să fim atenți, să rostim în gând rugăciunile, să cântăm împreună cu cântăreții sau cu cei din cor sau să ne rugăm zicând „Rugăciunea lui Iisus”, având grijă numai de păcatele noastre.

Starețul Haralambie Dionisiatul ne învață:

„Sfintele slujbe bisericești sunt iubite de cei care practică rugăciunea minții. Acestea sunt alcătuite sub inspirația Duhului Sfânt. Prin ele se slavoslovește Dumnezeu. Este bine să fim iubitori de slujbe, dar să nu mergem la biserică numai din obișnuință, adică să ne placă să citim, să cântăm și să petrecem în chip plăcut câteva ore, ci să căutăm să înțelegem și să ne desfătăm dumnezeiește.

Dacă atunci când stai în biserică, nu înțelegi tot ceea ce se citește și se cântă, ci mintea ta cutreieră în toate colțurile lumii, atunci ești dintre cei despre care spune Domnul Iisus: *Poporul acesta Mă cinstește cu buzele, dar inima lor este departe de Mine* (Matei 15, 8). Iată cum ne pregătim să participăm aici, în Sfântul Munte, la slujbele bisericești. Mai întâi, priveghem la chilii,

³⁰⁶ Munca binecuvântată din mănăstiri stinge cel mai mult patimile puterilor pofitoare și mânioase.

rostind rugăciunea minții, timp de cinci-șase ore, ca să ni se lumineze mintea. După aceasta, citim Sfânta Scriptură și mai ales cele patru Evanghelii. Deși am numai patru clase, te încredințez că atât de mult mi se deschide mintea și înțeleg atât de limpede, încât, din multă umilință, nu mai rezist. Las cartea și plâng multă vreme. Cine ne dă această luminare și umilință? Nu este oare rugăciunea minții?

Mânăstirile au mult har, au sfinți, au atâtea sfinte moaște. Iar când te rogi, primești mult har. Te luminezi, te umilești, simți înlăuntrul tău bucurie și veselie. Dacă vei rosti neîncetat rugăciunea minții, va veni vremea când îți se deschide mintea și te vei desfăta atât de mult de rugăciune și de înțelesurile slujbei, încât te vei minuna. Dar, din cele ce mi le mărturisesc călugării, am văzut că acestea sunt valabile numai pentru cei silitori, iar nu pentru cei nepăsători și care umblă după voia lor.

În duminici și la marile sărbători, Hristos dă har îndoit³⁰⁷.

Iar în legătură cu rostirea Rugăciunii lui Iisus, stând pe un scăunel sau în picioare, ne spune următoarele:

„Sfinții Părinți spun că mai ușor se adună mintea, atunci când stai pe un scăunel. Însă nu este o regulă generală. Eu văd că atunci când fac rugăciunea stând în picioare, ea curge mai repede

³⁰⁷ Mh. Iosif Dionisiatul, *Starețul Haralambie, dascălul rugăciunii minții*, Editura Evanghelistos, 2005, pp. 210-211.

și mai curat. Ea aduce atunci umilință, lacrimi, contemplație și altele.

De multe ori, atâta mireasmă îmi iese din piept, încât întreaga chilie se umple de mireasmă. Sunt însă părinți care nu pot rosti rugăciunea stând în picioare, deoarece atunci când aceștia obosesc, li se tulbură mintea. De aceea, consider că este trebuință de un povățuitor iscusit. Mai ales tinerii, pentru a-și putea aduna mintea, este necesar ca mai întâi să-și supună trupul la osteneli, post și stat în picioare la rugăciune. Încearcă și vei vedea diferența.

De multe ori ispititorul îți înmoaie genunchii și îți aduce moleșeală și somn. Însă, atunci când obosești din pricina statului în picioare, este bine ca, în loc să te așezi comod, să schimbi poziția de rugăciune, stând când în picioare, când în genunchi, sau chiar așezat. Când nu avem putere, Dumnezeu ne primește rugăciunea și stând în picioare, și în genunchi, și așezat, chiar și întins în pat. Dar atunci când ai puteri sufletești, ispititorul nu glumește, ci îndată aduce nepăsare, întunecare a minții și somn. Mulți nevoitori obișnuiesc să spună rugăciunea mergând, pentru a se lupta împotriva moleșelii și a somnului³⁰⁸.

Dacă am dormit prea mult sau am mâncat s-au ne-am lenevit, sau am vorbit peste măsură, sau am clevetit, va trebui să facem o ascultare binecuvântată, metanii, post, priveghere și alte osteneli binecuvântate pentru a putea să ne rugăm cu spor în rugăciunea lăuntrică.

³⁰⁸ Mh. Iosif Dionisiatul, *op. cit.*, p. 205.

Sfântul Ignatie Briancianinov aseamănă nesimțirea cu o boală îndelungată care istovește toate puterile trupului: „atunci boala, neaflând hrană, încetează să mai sfâșie trupul; ea îl părăsește pe bolnav, lăsându-l istovit, ca mort, neînstare să facă nimic din pricina istovirii de către suferințe, din pricina cumplitei, multei stări bolnăvicioase care nu se vedește prin nicio suferință aparte. Același lucru are loc și cu duhul omenesc. Viața nepăsătoare petrecută vreme îndelungată în mijlocul împrăștierii statornice, în mijlocul păcatelor statornice săvârșite de bună voie, în uitare de Dumnezeu, de veșnicie, în neluare-aminte sau în luarea-aminte cât se poate de superficială la poruncile și învățătura Evangheliei, ei bine, această viață răpește duhului nostru împreună-simțirea față de lucrurile duhovnicești, îl omoară în privința lor. Fără a mai înceta să mai ființeze, acestea sunt pentru el ca și cum n-ar fi „întrucât viața lui în ce privește a încetat: toate puterile lui sunt îndreptate numai spre material, spre vremelnic, spre deșertăciune, spre păcat”³⁰⁹.

Cel care vrea să cerceteze cu sinceritate și temeinic starea sufletului său va observa în el boala nesimțirii, va vedea cât de mare este însemnătatea ei, va vedea cât de grea este ea, va recunoaște că ea este vădire și mărturie a stării de moarte a duhului. Inima noastră duhovnicească s-a împietrit (Marcu 16,14) și a devenit, prin boala

³⁰⁹ Sf. Ignatie Briancianinov, *Predici*, Editura Sofia, București, pp. 125-126.

nesimțirii, mormânt. „Când vom vrea să ne îndeletnicim cu citirea Cuvântului lui Dumnezeu, ce plictiseală ne va apuca! Ce greu de înțeles, ce puțin interesant, ce ciudat ni se pare tot ce citim acolo! Cum dorim să scăpăm mai repede de această lectură! De ce? Pentru că nu avem împreună-simțire față de Cuvântul lui Dumnezeu. Când ne sculăm la rugăciune, ce uscăciune, ce răceală simțim! Cum ne grăbim să terminăm rugăciunea noastră superficială, plină de împrăștiere! De ce? Fiindcă suntem străini față de Dumnezeu: credem în existența lui Dumnezeu cu o credință moartă; El nu există pentru simțirea noastră. Pentru ce am uitat de veșnicie? Suntem cumva scoși din rândul celor ce trebuie să intre în necuprinsul ei tărâm? Oare nu ne așteaptă moartea așa cum îi așteaptă pe ceilalți oameni? Și atunci, pentru ce am uitat de veșnicie? Fiindcă ne-am lipit cu tot sufletul de materie, fiindcă niciodată nu ne gândim și nu vrem să ne gândim la veșnicie, fiindcă am pierdut prețioasa ei presimțire și am dobândit un fel mincinos de a simți pribegia noastră pământească. Acest fel mincinos de a simți ne înfățișează ca nesfârșită viața noastră pământească. Suntem atât de amăgiți și atrași de el, încât rânduim potrivit lui toate faptele noastre, aducând puterile sufletului și ale trupului jertfă stricăciunii, neîngrijindu-ne deloc de lumea cealaltă, care ne așteaptă: și, totuși, va trebui negreșit să devenim veșnici locuitori ai acelei lumi”³¹⁰. De ce ies din gura noastră cuvinte deșarte,

³¹⁰ Ibidem, p. 126.

minciuni, glume, batjocuri, osândirea aproapelui, hule, înjurături? De ce petrecem ceasuri întregi, în distracții, beții, desfrânări, fără a ne mai sătura de ele, străduindu-ne să trecem de la un păcat la altul, și nu vrem măcar o clipă să ne oprim, să cugetăm la faptele cele rele săvârșite și să plângem pentru păcatele noastre? „Fiindcă am dobândit împreună-simțire față de păcat, față de tot ce este deșertăciune, față de tot lucrul prin care intră păcatul în om; fiindcă am pierdut împreună-simțirea față de toate îndeletnicirile prin care intră în om virtuțile cele iubite de Dumnezeu, prin care acestea se înmulțesc și se păstrează în om”³¹¹.

Nesimțirea este sădită în inima noastră de diavoli și de lumea vrăjmașă lui Dumnezeu, cu acordul voii noastre păcătoase. Ea crește și se întărește prin viețuirea după legile lumesti, când creștinul viețuiește după rațiunea și voia sa păcătoasă, când părăsim pe Dumnezeu sau când Îi slujim cu nepăsare. Când nesimțirea se atinge de inima duhovnicească și o împietrește (Marcu 16,14) devenind o însușire a ei, lumea păcătoasă și diavolii pun pe piatră pecetea lor. „Această pecete stă în împărtășirea duhului omenesc cu duhurile diavolești, în „supunerea creștinului față de silnica înrâurire și stăpânire a duhurilor lepădate”³¹².

³¹¹ Idem, p. 126.

³¹² Ibidem, p. 127.

Alte învățături

Rugăciunea din biserică

„Pravila din biserică, în înțelesul adevărat al cuvântului, nu este rugăciune, ci lucrare a minții, căci ea duce mintea în multe părți, prezentând multe idei. Pravila nu adună mintea decât în parte. Astfel mintea, urmărind cu gândul ideile ce se desprind din pravilă, nu se poate aduna înăuntrul său (în biserică, ori se citește la Psaltire, ori viața și canonul unui sfânt, ori se laudă Dumnezeu etc.).

De aceea, pentru a ne aduna mintea cu adevărat în biserică, trebuie să zicem: Doamne Iisuse, căci mintea, fiind închisă între cinci cuvinte, mult mai ușor se poate aduna. Numai prin această rugăciune se poate aduna mintea în inimă.

În înțelesul mai larg al cuvântului, orice simțământ și mișcare duhovnicească a minții sau a inimii este rugăciune. Pravila, cugetarea, cântarea, mărturisirea păcatelor, toate în acest fel pot fi socotite rugăciune. Însă adevărata rugăciune este numai cea făcută cu atenție și trezvie, adică rugăciunea minții.

Deci cum se cade să stăm în biserică? Ce lucrare să avem cu mintea? Aici nu este o lege fixă, totul este ca, orice lucrare avem, să căutăm să o facem cu simțire.

E bine ca la început să ascultăm cu atenție cele ce se citesc și se cântă în biserică și, după ce vom vedea că mintea s-a adunat puțin și dorește să se roage, atunci să începem a zice cu atenție

„Doamne Iisuse”, iar din când în când să mai prindem câte un stih din cele pe care le auzim și care ne folosește.

Sau putem sta în biserică fără a zice „Doamne Iisuse”, dar trebuie să avem măcar lucrarea minții, adică să urmărim cu mintea tot ce se citește sau se cântă. Să ne gândim la pătimirile mucenicilor când se vorbește despre ei, sau la taina Întrupării Domnului, sau la altă lucrare, potrivit cu cele ce le auzim. Însă, în timpul Sfintei Liturghii, să fim cu atenția numai acolo, la dumnezeiasca jertfă³¹³.

Puterea Rugăciunii lui Iisus

Sfinții Părinți ne vorbesc despre puterea rugăciunii, în special despre Rugăciunea lui Iisus, care purifică inima credinciosului prin lucrarea Duhului Sfânt: „Nu e cu putință să ne curățim inima noastră de gânduri pătimase și să izgonim pe vrăjmașii spirituali din ea, fără chemarea deasă a lui Iisus Hristos³¹⁴”. Chemarea numelui lui Iisus umple „văzduhul inimii de bucurie și de liniște, iar pricina pentru care se curăță desăvârșit inima este Iisus Hristos, Fiul lui Dumnezeu și Dumnezeu, pricinuitoarea și binefăcătoarea bunătăților³¹⁵”. Așadar, Sfinții Părinți insistă asupra importanței

³¹³ Cleopa Ilie, Arhim. *Ne vorbește PĂRINTELE CLEOPA*, Vol. 17, Editura Mănăstirea Sihăstria Neamț, 2010, pp. 23-24.

³¹⁴ Sf. Isihie Sinaitul, *op. cit.*, I, cap. 28, p. 64.

³¹⁵ *Ibidem*, I, cap. 89, p. 79.

Rugăciunii lui Iisus, în vederea transformării patimilor în virtuți și a dobândirii curăției inimii³¹⁶.

Sfântul Grigorie Sinaitul ne înfățișează două feluri ale rugăciunii lăuntrice și ale unirii, mai bine-zis câte o intrare din fiecare parte la rugăciunea minții, care se lucrează prin Duhul în inimă. Există, deci, două feluri de rugăciune noetică și de unire a minții cu inima. Prima este atunci când „lucrarea se ivește în inimă - se înțelege, după împuținarea patimilor, prin chemarea continuă a lui Iisus Hristos, care face să se arate căldura dumnezeiască” - iar a doua, când „Duhul atrage mintea la sine, strângând-o în adâncul inimii și oprind-o de la împrăștierea obișnuită³¹⁷”. Odată curățită inima, se va săvârși în ea o neîncetată dumnezeiască liturghie, cu imne și cântări înălțate Domnului, așa cum ne îndeamnă Apostolul neamurilor „*Vorbiți între voi în psalmi și în cântări duhovnicești, laudând și cântând Domnului, în inimile voastre*” (Efeseni 5,19). Aceasta este rugăciunea bineplăcută lui Dumnezeu.

³¹⁶ Ibidem, II, cap. 67, p. 100; II, cap. 72, p. 102; II, cap. p. 106; Sf. Calist și Ignatie Xanthopol, op. cit., cap. 75, pp. 169-170.

³¹⁷ Sf. Grigorie Sinaitul, **15 capete despre liniștire și despre cele două feluri ale rugăciunii**, cap. I, Filocalia, vol. 7, p. 171.

Împietrirea inimii

După învățătura Părinților, "nesimțirea" este starea de moarte a simțurilor duhovnicești, este moartea nevăzută a duhului omenesc în ce privește lucrurile duhovnicești, el fiind totodată pe deplin viu față de lucrurile materiale.

Viața nepăsătoare petrecută vreme îndelungată în mijlocul împrăștierii statornice, în mijlocul păcatelor statornice săvârșite de bună voie, în uitare de Dumnezeu, de veșnicie, în neluare-aminte sau în luarea-aminte cât se poate de superficială la poruncile și învățătura Evangheliei: ei bine, această viață răpește duhului nostru împreună-simțirea față de lucrurile duhovnicești, îl omoară în privința lor.

Fără a înceta să mai ființeze, acestea sunt pentru el ca și cum n-ar fi, întrucât viața lui în ce le privește a încetat: toate puterile lui sunt îndreptate numai spre material, spre vremelnic, spre deșertăciune, spre păcat.

Oricine vrea să cerceteze fără împătimire și în chip temeinic starea sufletului său va vedea în el boala nesimțirii, va vedea cât de mare este însemnătatea ei, va vedea cât de grea este ea, va recunoaște că ea este vădire și mărturie a stării de moarte a duhului.

Când vom vrea să ne îndeletnicim cu citirea Cuvântului lui Dumnezeu, ce plictiseală ne va apuca!

Ce greu de înțeles, ce puțin interesant, ce ciudat ni se pare tot ce citim acolo! Cum dorim să

scăpăm mai repede de această lectură! De ce? Pentru că nu avem împreună-simțire față de Cuvântul lui Dumnezeu.

Când ne sculăm la rugăciune, ce uscăciune, ce răceală simțim! Cum ne grăbim să terminăm rugăciunea noastră superficială, plină de împrăștiere! De ce? Fiindcă suntem străini de Dumnezeu: credem în existența lui Dumnezeu cu o credință moartă; El nu există pentru simțirea noastră.

Pentru ce am uitat de veșnicie?

Suntem cumva scoși din rândul celor ce trebuie să intre în necuprinsul ei tărâm? Oare nu ne așteaptă moartea, așa cum îi așteaptă pe ceilalți oameni?

Și atunci, pentru ce am uitat de veșnicie? Fiindcă ne-am lipit cu tot sufletul de materie, fiindcă niciodată nu ne gândim și nu vrem să ne gândim la veșnicie, fiindcă am pierdut prețioasa ei presimțire și am dobândit un fel mincinos de a simți pribegia noastră pământească.

Acest fel mincinos de a simți ne înfățișează ca nesfârșită viața noastră pământească.

Suntem atât de amăgiți și atrași de el încât rânduim potrivit lui toate faptele noastre, aducând puterile sufletului și trupului jertfă stricăciunii, neîngrijindu-ne deloc de lumea cealaltă, care ne așteaptă: și, totuși, va trebui negreșit să devenim veșnici locuitori ai acelei lumi.

De ce curg din noi ca dintr-un izvor vorbirea deșartă, cuvintele spurcate, glumele de nimic, osândirea aproapelui, batjocurile mușcătoare?

De ce petrecem multe ceasuri în cele mai deșarte distracții fără a simți nicio greutate, de ce nu ne mai saturăm de ele, de ce ne străduim să trecem de la o îndeletnicire deșartă la alta și nu vrem să dăm măcar câteva clipe cercetării păcatelor noastre, plânsului pentru ele?

Fiindcă am dobândit împreună-simțire față de păcat, față de tot ce este deșertăciune, față de tot lucrul prin care intră păcatul în om și prin care se păstrează păcatul în om; fiindcă am pierdut împreună-simțirea față de toate îndeletnicirile prin care intră în om virtuțile cele iubite de Dumnezeu, prin care acestea se înmulțesc și se păstrează în om.

Nesimțirea este sădită în inima noastră de diavoli și de lumea vrăjmașă lui Dumnezeu cu acordul voii noastre păcătoase. Ea crește și se întărește prin viețuirea după legile lumesci, când creștinul viețuiește după rațiunea și voia sa păcătoasă, când părăsim pe Dumnezeu sau când Îi slujim cu nepăsare. Când nesimțirea se atinge de inima duhovnicească și o împietrește (Marcu 16,14) devenind o însușire a ei, lumea păcătoasă și diavolii pun pe piatră pecetea lor. „Această pecete stă în împărtășirea duhului omenesc cu duhurile diavolești, în „supunerea creștinului față de silnica înrâurire și stăpânire a duhurilor lepădate”³¹⁸.

Când acționăm după dorințele trupului, Harul Dumnezeiesc, care sălășluiește în adâncul

³¹⁸ Sf. Ignatie Briancianinov, *Predici*, Editura Sofia, București, p.127.

inimii duhovnicești de la Sfântul Botez, este covârșit de patimi, iar efortul nostru trebuie să se îndrepte prin viețuire ascetică spre alungarea norilor și spre ridicarea lepezilor care îl acoperă. Deci, prin Sfânta Taină a Botezului, satana e scos afară din suflet. Și adaugă același Sfânt: „Domnul zice în Evanghelia că nu poate fi scos cel tare din casa Sa, dacă nu-l va scoate unul și mai tare, după ce l-a legat și jefuit (Matei 12,29). Cum poate deci cel scos cu atâta rușine să intre iarăși și să petreacă împreună cu Stăpânul adevărat, Care se odihnește în casa Sa cum vrea?”³¹⁹.

Sălășluindu-se Harul Dumnezeiesc în adâncul inimii duhovnicești, dacă inima ne va fi bântuită de patimi, vom avea de purtat o luptă anevoioasă pentru a le îndepărta întru aflarea Harului. Îmbiindu-ne metoda isihastă a rugăciunii inimii, Mitropolitul Teolipt al Filadelfiei ne încredințează că atunci când vom face „să înceteze împrăștierea din afară” și vom părăsi „gândurile dinlăuntru”, mintea ni se va ridica „la lucrurile și la cuvintele Duhului”³²⁰. În continuare, arhipăstorul ne îndeamnă: „Oprește așadar, vorbirile despre cele din afară și luptă-te cu gândurile dinlăuntru până ce vei afla locul rugăciunii curate și casa în care locuiește Hristos, Care te luminează și te îndulcește prin cunoștința și sălășluirea Lui”³²¹. Inima (duhovnicească n. n.) este deci locul în care se descoperă Harul prin

³¹⁹ Ibidem, p. 128.

³²⁰ Mitropolitul Teolipt, *op. cit.*, p. 48.

³²¹ Ibidem, p. 49.

asceză - locul unde sălășluiește Hristos; Cel Care s-a curățit pe sine de patimi și de orice făptuire păcătoasă cunoaște aceasta. În timp ce pentru omul care duce o viață dumnezeiască, inima duhovnicească este o realitate vie, pentru cel căzut, care viețuiește departe de Dumnezeu, inima este ascunsă și întru totul necunoscută; unul ca acesta nici nu știe dacă inima lui există sau nu.

După povața Sfinților Părinți, pentru nimicirea nesimțirii, se cere din partea omului o lucrare statornică, răbdătoare, neîncetată împotriva ei, o viață statornică, evlavioasă, de trezvie.

Acest fel de viață luptă împotriva vieții de nesimțire - însă, numai cu propriile silințe ale omului nu poate fi omorâtă această moarte a duhului omenesc: nesimțirea este nimicită prin lucrarea Harului Dumnezeiesc.

La porunca lui Dumnezeu, îngerul Lui se pogoară în ajutorul sufletului ostenit și împovărat, prăvălește piatra împietririi de la inimă, umple inima de umilință, vestește sufletului învierea, care este urmare obișnuită a umilinței statornice³²².

Umlința este primul semn al învierii inimii față de Dumnezeu și de veșnicie.

Ce este umilința?

Umlința este simțirea de către om a milei și împreună-pătimirii față de sine însuși, față de starea sa nenorocită, față de starea sa de cădere, față de starea sa de moarte veșnică.

³²² Sf. Ignatie Briancianinov, *Predici*, Editura Sofia, București, p.128.

Despre ierusalimitenii care au fost aduși la această așezare sufletească prin propovăduirea Sfântului Apostol Petru și au primit creștinismul, Scriptura spune că "**s-au umilit cu inima**" (Fapte 2, 37).

Din copilărie să ne îndreptăm pașii pe calea sfințeniei, pentru că slujirea păcatului nimicește slujirea lui Dumnezeu. Să nu lăsăm ca păcatele să omoare în inima noastră duhovnicească simțirea duhovnicească a tot ceea ce este dumnezeiesc. „Cine a început să slujească lui Dumnezeu din zilele tinereții nestrucate și a rămas cu statornicie în această slujire, acela e supus neîncetatei înrâuriri a Sfântului Duh, este pecetluit cu haricele, atotsfintele peceți care purced din El, dobândește la vreme potrivită cunoașterea cu lucrul a Învierii lui Hristos, învie în Hristos cu duhul, se face, prin alegerea și porunca lui Dumnezeu, propovăduitor al Învierii înaintea fraților săi”³²³.

Cel care s-a robit păcatului din neștiință sau, târât de păcat, a intrat în împărțășire cu duhurile căzute, s-a alăturat lor, a pierdut în duhul său legătura cu Dumnezeu și cu locuitorii Cerului. Să nu amânăm tămăduirea noastră de la o zi la alta, ca să nu vină fără de veste moartea, să nu ne răpească pe neașteptate, ca să nu ne arătăm neîn stare a intra în sălașurile nesfârșitei odihne și prăznui, ca să nu fim aruncați, ca niște neghine netrebnice, în focul iadului, ce arde veșnic și nu se mistuie niciodată”³²⁴.

³²³ Idem, p. 128.

³²⁴ Ibidem, p. 129.

Tămăduirea păcatelor învechite și sădirea în locul lor a virtuților este un proces de lungă durată și de aceea trebuie să cerem cu smerenie lui Dumnezeu, harisma fricii și vreme de pocăință³²⁵.

„Cea mai înaltă lucrare este rugăciunea... Și cu nimic nu se poate lipsi omul de Dumnezeu decât cu rugăciunea. Și prin celelalte fapte bune se apropie sufletul de Dumnezeu și se unește cu El, că avem patru feluri de împărtășire în Biserica Sobornicească Ortodoxă, în afară de împărtășirea cu Preacuratele Taine, și sufletul se împărtășește de Dumnezeu prin patru căi, dar, dintre acestea din urmă, împărtășirea cea mai strașnică și unirea se face pe calea rugăciunii. Se lipește de Dumnezeu, duh este Dumnezeu, duh este duhul omului. S-au unit în vremea rugăciunii”³²⁶.

Fazele rugăciunii

„Rugăciunea se împarte în trei faze :

1. Rugăciunea verbală.
2. rugăciunea mintală,
3. rugăciunea inimii.

Se deosebesc patru faze pentru a ajunge omul la adevărata rugăciune:

Faza întâi se numește **rugăciune spurcată** (necurată), când omul se roagă numai cu limba, dar cu mintea adună gânduri trupești rele și

³²⁵ Sf. Varsanufie și Ioan, *Scrisori duhovnicești*, 226.

³²⁶ Cleopa Ilie, Arhim. **Ne vorbește PĂRINTELE CLEOPA**, Vol. 17, Editura Mănăstirea Sihăstria Neamț, 2010, pp. 84-85.

necurate (mai bine-zis, când mintea se gândește la cele trei păcate generale: iubirea de arginți, de slavă și iubirea de poftă, din care izvorăsc toate celelalte păcate).

Faza a doua se numește **rugăciunea pierzare**, vrednică de osândă ca și prima. În prima fază mintea era cu gândul la cele trei păcate generale. În rugăciunea-pierzare mintea nu se gândește la patimi, ci numai la lucruri nefolositoare. Acum mintea se învâрте în jurul materiei. (Am să mă duc, am să fac, am să cumpăr, am să zic etc.).

Faza a treia se numește **rugăciune-furare**, când omul stă la rugăciune și începe a se trezi, a lua aminte. Se luptă cu mintea, cu gândurile, împotriva patimilor și răspândirii minții. Astfel uneori este biruit, alteori biruitor. În această luptă suntem într-o rugăciune jumătate fericită, jumătate osândită. În această luptă, pentru a-și aduna mai bine gândurile, omul poate cugeta la Rai, la Iad, la Patimile Domnului.

Faza a patra se numește **rugăciune răpire**, extaz sau contemplație, când omul începe a plânge la rugăciune cu mare foc, cu râu de lacrimi, părăsește materia și astfel mintea vorbește cu Domnul prin suspinuri.

Se mai numește și rugăciunea de foc sau uimire. Acum omul nu are nicio imaginație, căci nu poate nimic să-și imagineze despre Dumnezeu. Omul se aprinde de o mare dragoste de Dumnezeu, potrivit stihului de la Cântarea

Cântărilor: *Frățiorul meu, ești al meu și eu tot al tău.*

Diavolul însă, știind ce mare folos are omul prin această unire cu Dumnezeu prin minte, luptă cu mare putere împotriva noastră prin primele trei faze ale rugăciunii, pentru ca să nu ajungem la această ultimă fază. De aceea avem atâta silă la rugăciune.

Cât vom fi cu mintea la poftă sau la alte lucruri nefolositoare sau lupte cu gândurile noastre, ne aflăm în primele trei faze de rugăciune.

Rugăciunea se potrivește foarte bine cu cele trei trepte duhovnicești:

- rugăciunea făptuitorului, adică a celui ce se mărginește numai la cantitate (care se roagă verbal);

- rugăciunea contemplativului, adică a celui ce caută calitate în rugăciune (este totuna cu rugăciunea mintală);

- rugăciunea după dar, adică a celui ce se roagă în extaz³²⁷.

Ascultarea

„Ascultarea sau tăierea vocii. Ascultarea este o lucrare a îngerilor din cer. Din neascultare a căzut satana și Adam. Neascultarea lucrează moarte, zice Sfântul Ioan Scărarul. Ascultarea este moarte a vocii.

³²⁷ Ibidem pp.17-19.

Mai înaltă este ascultarea ca jertfa, adică decât rugăciunea din chilie, postul, metaniile etc.

Ascultarea este o mucenicie de fiecare zi, iar cel iubitor de jertfă se folosește foarte puțin. Pildă avem în acest sens pe Saul, care a cruțat vitele lui Amalic, ca să le aducă jertfă și nu le-a omorât pentru ascultare. Iar Samuil, care se tâlcuiește ascultare, l-a muștrat pe Saul. Ba lui Saul i se ia și împărăția, căci ascultarea este mai mare ca jertfa.

Noi credem că cea mai mare jertfă este postul, metaniile, rugăciunea, însă cea mai mare jertfă este tăierea vocii și ascultarea. Orice altă nevoie sau jertfă este mai mică decât ascultarea³²⁸.

„Păzirea blagosloveniei încă este un semn de smerenie. Poate fi ascultător cineva la cele mari, dar nu și la cele mici, nepăzind blagoslovenia. Dar de multe ori cele mici îl trântesc pe monah.

Trebuie să păzim foarte mult blagoslovenia sau legătura celor mari.

Să ne facem canonul rânduit, iar de nu putem cumva, măcar să ne ostenim cu altceva, căci căința sinceră înalță pe om acolo unde îl urcă acea faptă.

Deci neîncetat să avem cu noi întristarea inimii, rugăciune curată sau o lucrare oarecare a minții, dragoste spre toți, smerenie, ascultare și blândețe³²⁹.

³²⁸ Ibidem, pp. 28-29.

³²⁹ Ibidem, p. 29

Curățirea minții și a inimii cu ajutorul Rugăciunii lui Iisus

Este cu neputință, citim în Filocalie, să ne curățim inima de gândurile înverșunate și să izgonim diavoli fără deasa chemare a numelui lui Iisus Hristos³³⁰.

Sfântul Isihie Sinaitul ne spune că „numai rugăciunea poate curăți deplin inima³³¹, adică numai ea poate „omorî până și icoana și mișcarea patimii”,³³² ștergând cu totul urmele pe care este cu neputință să nu le lase gândurile în sufletul omului, mai ales dacă a primit să vorbească cu ele, amestecându-le cu propriile sale cugete³³³.

Iosif Sihastrul athonit ne învață: „Mintea este iconomul sufletului căruia îi dă hrana pe care tu i-o oferi. Mai întâi mintea se curăță pe sine de toate prejudecățile deprinse în lume. Se eliberează de grijile vieții și, spunând continuu rugăciunea, încetează de a se mai rătăci precum sateliții. Atunci înțelegi că mintea s-a curățit, deoarece nu se mai apleacă către lucrurile viclene și necurate despre care auzise și văzuse în lume. După aceasta, intrând și ieșind din inimă prin rugăciune, curățește drumul și înlătură orice urâciune, viclenie sau necurăție. Astfel mintea

³³⁰ *Filocalia* I, p. 145.

³³¹ Sf. Isihie Sinaitul, *Cuvânt despre trezvie și virtute*, 28; II, 20,50,73.

³³² Sf. Marcu Ascetul, *Epistola către Nicolae Monahul*, 7.

³³³ Sf. Isihie Sinaitul, *Capete despre trezvie*, 47.

declară război patimilor și demonilor care o hrănesc, patimile ce se cuibăresc în inimă de mulți ani, știuți și neștiuți până atunci. Acum, însă, când mintea și-a dobândit curățenia dintru început, le vede pe toate și ca un câine latră și se luptă cu ele. Le vede pe toate și se luptă cu ele ca un stăpân și păzitor al sufletului.

Având ca arme numele lui Iisus, îi lovește pe dușmani până reușește să-i scoată afară din inimă, unde aceștia urlă ca niște câini turbați. După aceasta, mintea trece la curățirea murdăriei și necurăției pe care au lăsat-o în urmă demonii, prin compromisurile pe care ne-a impus să le facem, la curățirea răului și a păcatului. Neîncetat mintea trebuie să se lupte cu demonii pentru a-i scoate definitiv afară, îndepărtându-i atât de mult, încât să nu poată să mai facă niciun rău. Iar mintea se luptă ca să arunce afară murdăria pe care demonii continuu caută s-o arunce în inimă. După aceasta, ca un iconom aduce sufletului hrana duhovnicească care i se cuvine și care o conduce la iluminare și sănătate.

La toate acestea, mintea are împreună-lucrător-Harul curățitor. Cel ce se roagă și face ascultare, este păzit ca sub un acoperământ de Harul care este dat de Dumnezeu pentru paza sufletului. Iar după ce puțin câte puțin sunt alungați afară demonii, se curățește deplin inima și încetează orice necurăție.

Acum se întronează mintea ca un rege în inimă și se bucură ca mireasa ce se află în cămara de nuntă cu Mirele Hristos. Aici ea află

bucurie sfântă, curată, pașnică și spune Rugăciunea lui Iisus fără osteneală. Acum, Harul lucrează fără nicio stânjenire și arată minții toate fĂgăduințele pe care urmează a le primi ca rĂsplată, dacĂ își Împlinește toate Îndatoririle sale. De acum, fiind În liniște și pace, venind Harul, mintea este condusĂ la vederea cea duhovniceascĂ, pe mĂsura posibilitĂților pe care le oferĂ temelia ce a pus. Așadar, este mai Întai frica de Dumnezeu, credința, ascultarea desĂvĂrșitĂ, lepĂdarea de sine și apoi vin toate celelalte. Astfel, creștinul ajunge la dragostea desĂvĂrșitĂ și nepĂtimire. Ajunge la starea de a nu mai avea niciun fel de rĂu În mintea sa și de a striga din adĂncul inimii: *Însetat este sufletul meu dupĂ Tine, Dumnezeul meu!*

„Cum se dobĂndește curĂția inimii, care ÎnseamnĂ, În fapt, vindecarea de patimi? AnalizĂnd ÎnvĂțăturile teologice privitoare la faptul cĂ **energia sufletului sĂlĂșluiește În gĂnduri și esența sa În inimă**, SfĂntul Grigorie Palama susține cĂ energia noeticĂ a gĂndurilor este lesne purificatĂ prin RugĂciunea lui Iisus. Totuși, sĂ nu-și Închipuie nimeni cĂ, prin RugĂciunea lui Iisus, se poate purifica Întru totul dacĂ nu și-a curĂțit mai Întai toate celelalte puteri ale sufletului, dimpreunĂ cu esența minții. Cine Întreține astfel de Închipuiri se ÎnșalĂ pe sine. CĂnd apar semne ale necurĂției inimii, trebuie sĂ ne angajĂm toate celelalte puteri În rugĂciune: **partea lucrĂtoare se curĂțește prin practicĂ, partea cognitivĂ prin cunoaștere,**

iar partea contemplativă prin rugăciune³³⁴„. Numai în acest fel, se poate dobândi „adevărata, temeinică și desăvârșita curăție a inimii și a minții, pe care nu o câștigă nimeni altcum decât prin desăvârșire în faptă, neîncetată smerenie, contemplație și rugăciune contemplativă”³³⁵. Potrivit Sfântului Simeon Noul Teolog, curăția inimii nu se dobândește prin împlinirea unei singure porunci, ci a tuturor poruncilor - iar inima nu se poate curăți fără lucrarea Duhului Sfânt: „Dar nici acestea”, ne spune Sfântul Simeon, „nu pot face singure inima curată, fără venirea și lucrarea Duhului. Căci precum fierarul își poate arăta meșteșugul prin uneltele sale, dar fără lucrarea focului nu poate isprăvi nimic, așa și omul toate le face și se folosește de virtuți ca de niște unelte, dar, fără venirea focului dumnezeiesc, ele rămân fără rod și fără folos, neizbutind să curățească pata și întinăciunea sufletului”³³⁶.

Acest preasfânt și preadulce nume al lui Iisus Hristos neîncetat înnoiește adâncurile inimii duhovnicești prin rugăciunea inimii și a minții, precum zice Sfântul Nicodim Aghioritul: „Te rog cu căldură ca împreună cu cele Șapte Laude și cu celelalte rugăciuni legiuite săvârșite încă din închinarea în Biserică să te îndeletnicești și cu rugăciunea inimii și a minții, iar aceasta să-ți fie lucrare neîncetată. Rostirea în inimă a înțeleșurilor adânci ale dulcelui și doritului nume al lui Iisus.

³³⁴ Sf. Grigorie Palama, EF, p. 410.

³³⁵ Sf. Grigorie Palama, EF, p. 410.

³³⁶ Sf. Simeon Noul Teolog, *op. cit.*, cap. 29, pp. 64-65.

Cugetul lui Iisus în cugetul tău; dorirea și dragostea lui Iisus în dorințele tale; către Iisus se întorc toate puterile sufletului tău și de la Iisus izvorăște mila spre zdrobire (a inimii) și smerenie. Și chiar dacă nu ai puterea să o faci întotdeauna din pricina lumii și a tulburărilor (ei), fă-o cel puțin o oră sau două pe zi, mai ales seara, într-un loc liniștit, întunecos, retras acestei sfinte și duhovnicești lucrări³³⁷. Te încunoștințez că de multe foloase te vei bucura întru aceasta și roade bogate vei culege³³⁸.

Atingerea acestui țel însă cere multă răbdare, și de aceea, pe lângă trezvie și rugăciune neîncetate³³⁹, Sfinții Părinți îndeamnă la stăruirea în răbdare, cea mai potrivită și de trebuință atitudine pentru a duce cu folos lupta împotriva gândurilor. Într-adevăr, pe de o parte, gândurile continuă să se ivească atâta vreme cât rădăcina lor nu este nimicită și în suflet continuă să existe stări și porniri pătimase, care le zămislesc. Pe de altă parte, războiul acesta trezește și sporește lucrarea diavolească, înmulțind ispitele. „Cel rău se înarmează și mai mult împotriva noastră... dacă noi primim atacurile cu curaj”³⁴⁰. Lupta aceasta

³³⁷ Recomadăm cartea: **Rugăciunea lui Iisus-întrebări și răspunsuri**, pr. Ioan de la Rarău, Editura Panaghia, 2009

³³⁸ Sf. Nicodim Aghioritul, **Manual sfătuitor**, pp. 18-19.

³³⁹ Avva Dorotei, **Epistole**, VIII, 193; XIII.

³⁴⁰ **Parafrază în 150 de capete** a Sfântului Simeon Metafrastul la cele 50 de Cuvinte ale Sfântului Macarie Egipteanul, 132.

este îndelungată³⁴¹, biruirea desăvârșită a gândurilor necesitând adesea războaie de zeci de ani³⁴², și este cu neputință să nu fie însoțită și de suferințe³⁴³. Și pentru că în tot acest timp deznădejdea îl pândește pururea pe nevoitor, răbdarea apare, alături de rugăciune, ca un leac împotriva ei. Răbdarea unită cu rugăciunea duce în mod sigur la biruință. „Fugi de ispită prin răbdare și rugăciune”³⁴⁴, învață Sfântul Marcu Ascetul. Aceasta urmează celor scrise de Sfântul Apostol Iacob: *Fericit este bărbatul care rabdă ispita, căci lămurit făcându-se va lua cununa vieții, pe care a făgăduit-o Dumnezeu celor ce Îl iubesc pe El* (Iacob 1,12). De asemenea aceasta este una dintre semnificațiile cuvintelor Domnului: *cel ce va răbda până la sfârșit, acela se va mântui* (Matei 10,22)³⁴⁵.

„Însă acest canon nu este singurul. Duhovnicul fiecăruia dintre noi poate să ni-l rânduiască și în funcție de ascultările noastre. Însă, să nu credem că, aplicând numai acest canon, am terminat. Nu. Rugăciunea inimii trebuie spusă tainic de-a lungul întregii zile și astfel vom

³⁴¹ Sf. Marcu Ascetul, *Epistola către Nicolae Monahul*,

7. ³⁴² A se vedea de pildă, *Patericul, Pentru Avva Isidor*,

3. ³⁴³ Avva Ioan Carpatinul, *Una sută de capete de mângâiere*, 30.

³⁴⁴ Sf. Marcu Ascetul, *Despre cei ce cred că se îndreptează din fapte*, 106.

³⁴⁵ Sf. Varsanufie și Ioan, *Scrisori duhovnicești*, 118.

împlini porunca Sfintei Scripturi: *Rugați-vă neîncetat* (1 Tesaloniceni 5,17)³⁴⁶.

Astfel, prin rugăciunea lui Iisus, însoțită de trezvie, ajungem „să curățim casa inimii noastre de răutate”³⁴⁷, și să ne tămăduim în chip desăvârșit sufletul nostru.

Rugăciunea și dragostea

„Ținta pentru toți este aceeași: extazul dragostei, însă urcușul pentru unii e mai repede, pentru alții, mai încet.

Uneori, omul este foarte ușor la toate, alteori este plictisit, leneș, slăbit, întristat, rece. Însă să nu ne descurajăm, căci sunt multe întorsături și zigzaguri.

Să alergăm înapoi la rugăciune, căci calea ce ne duce la treapta adevărată este numai rugăciunea.

Rugăciunea aduce în suflet dragostea adevărată. Rugăciunea este maica tuturor virtuților. Calea Crucii nu ni se pare așa de grea prin rugăciune.

Nimeni nu poate câștiga dragostea lui Dumnezeu și a aproapelui, decât numai prin rugăciune.

Prin dragoste, toate ni se fac ușoare.

Nimeni nu sporește decât numai prin sfințita rugăciune. Prin rugăciune ajungem la dragostea

³⁴⁶ Logothetis Spiridonos, Arhim., *op. cit.*, pp. 56-57.

³⁴⁷ Sf. Isihie Sinaitul, *Cuvânt despre trezvie și virtute*, II, 50.

aceea de care spunea Sfântul Apostol Pavel: *Cine ne va despărți pe noi de dragostea lui Hristos? Sau: Nu mai trăiesc eu, ci Hristos trăiește în mine*³⁴⁸.

Rugăciunea și răbdarea

„Necazul răbdare lucrează.

Lucrarea minții și rugăciunea curată are nevoie de multă răbdare, că nu ajungem ușor acolo. Deci să nu ne descurajăm în rugăciune, precum cananeeanca (care cerea mereu până a primit: *O, femeie, mare este credința ta*). Să urmăm și pilda acelei văduve cu judecătorul cel nedrept, care, pentru că mereu îl supăra, i-a făcut dreptate. Oare Dumnezeu nu va face dreptate aleșilor săi care strigă către El ziua și noaptea?

Să nu ne descurajăm în orice treaptă am fi; măcar de silă să ne rugăm și Dumnezeu ne va cerceta cu milă, zicând: *Fie ție după credința ta*.

Dumnezeu cere de la noi să fim statornici în rugăciune.

Cel ce a ajuns la dulceața rugăciunii va fugi de gloate ca un asin sălbatic, spune Sfântul Isaac Sirul³⁴⁹.

³⁴⁸ Cleopa Ilie, Arhim. **Ne vorbește PĂRINTELE CLEOPA**, Vol. 17, Editura Mănăstirea Sihăstria Neamț, 2010, p. 22.

³⁴⁹ Ibidem, pp. 22-23.

Rugăciunea și războaiele dracilor

„Dumnezeiasca rugăciune, oricare va fi ea, este bună. Căci fiecare, într-o zi, poate ajunge la măsură dumnezeiască. De pildă: monahul este ispitit mai ales de trei feluri de draci într-o zi. Dimineața ne ispitesc dracii slavei deșarte și ai mândriei și mai ales ne luptă cu nesimțirea (când omul crede că el nu are păcate). Cauza pentru care nu ne cunoaștem este lipsa de rugăciune. La amiază, ne luptă dracii mâniei și ai iuțimii. Iar seara, ne ispitesc dracii lăcomiei pântecelui.

Deci prin rugăciune să luăm aminte cu atenție la toate războaiele dracilor.

Nicio virtute nu smerește mintea așa de mult ca rugăciunea. (Prin rugăciune smerită, se pogoară Harul Dumnezeiesc în inima noastră n. n.)

Când suntem fără lacrimi și împietriți e semn că suntem mândri. Deci să ne rugăm cu atenție, că prin ea se va naște umilința.

Așa, dacă ne vom lupta contra dracilor de dimineață prin rugăciune și smerenie, contra celor de amiază, prin a ne întoarce cu dragoste, rugăciune, blândețe către toți (de nu avem adevărata dragoste către aproapele, măcar pe cea fățarnică să o unelțim), contra celor de seară, prin înfrânare, așa de ne vom lupta, vom ajunge la măsură dumnezeiască într-o zi³⁵⁰.

³⁵⁰ Ibidem, p. 22.

Treptele urcuşului spre rugăciune

Treptele urcuşului duhovnicesc spre rugăciune sunt trei şi anume:

1. **Făptuirea morală**, care este părăsirea de către sufletul raţional a faptelor păcătoase cu lucru. Adică părăsirea păcatelor cu lucru, atunci când omul nu mai face păcate cu lucrul, când se luptă cu mintea împotriva păcatelor cu lucru şi se sârguieşte să sădească în locul păcatelor virtuţile.

Deci sufletul taie păcatul cu lucru şi pune virtutea în loc.

Această treaptă se mai numeşte odihnă dinspre patimi.

2. **Contemplaţia naturală în duh** este a doua treaptă. Se mai numeşte îndoită odihnă. La această treaptă ajunge sufletul care a lepădat patimile sufleteşti şi trupeşti prin contemplaţia naturală în duh. Acum, omul se luptă să scape de păcatele cele din gânduri. Acum, omul părăseşte lucrarea patimilor din gând prin contemplaţia naturală din duh. Omul din această fază nu mai vede lucrurile din natură aşa cum sunt, ci devine surd la acestea şi toate cele simţite le preface în cele duhovniceşti.

Îşi înalţă mintea de la zidire la Ziditor. Îl preţuieşte prin cugetarea din zidire la cele duhovniceşti. Acum nu-l mai sminteşte pe om nici vederea, nici cântarea cea omenească, ci le înalţă pe acestea la cele nevăzute din cer. Aceasta este lucrarea minţii (după Sfântul Maxim Mărturisitorul).

Aceasta este a doua odihnă a sufletului, când se mută omul din trup la cele cerești.

Aceasta este slobozenia sufletului rațional, ce a slobozit chiar lucrarea celor cinci simțuri. Acum, omul nu se mai smintește, ci părăsește lucrarea cea după fire a simțurilor. În jurul lui vede numai lucrarea lui Dumnezeu. Prima treaptă se numea sâmbătă sau ziua a șasea; a doua se numește sâmbete sau ziua a șaptea.

3. Treapta a treia (**îndumnezeirea după har**) se numește ziua a opta sau sâmbetele sâmbetelor și înseamnă nu slobozenia sufletului rațional, ci odihna sufletului rațional ce își retrage mintea de la cele mai duhovnicești rațiuni prin extaz. Omul e dumnezeu după dar.

În treapta a doua omul se folosea de zidire ca să ajungă la Ziditor, la Dumnezeu. Se mută de la zidire la Ziditor (*însetat-a sufletul meu spre Dumnezeu cel tare, cel viu*). Prin lucrarea minții, omul se suie sus.

În treapta a treia nu mai este contemplația naturală, ci odihna sufletului în Dumnezeu. Acum au pătruns razele Duhului Sfânt în om. Acum, Dumnezeu odihnește în el și el în Dumnezeu. Aceasta este îndumnezeirea după dar.

Deci prima treaptă sau ziua a șasea este atunci când omul fuge de Egipt, când scapă de păcatul cu lucrul. În treapta a doua sau ziua a șaptea, omul călătorește către Dumnezeu. În treapta a treia sau ziua a opta, omul, pustiu de orice gând, se odihnește în Dumnezeu. Acum omul e plin de dragostea lui Dumnezeu, se roagă

fără nicio formă. Acesta este semnul că omul a ajuns în această treaptă: că mintea se roagă goală de orice gând. Știe numai un singur lucru: să-L iubească pe Dumnezeu din toată inima, din tot sufletul și cugetul său.

Urcușul acestor trei trepte este în zigzaguri.

În aceeași zi omul urcă până sus și tot în aceeași zi se întoarce până la ultima treaptă, pentru că rugăciunea este cea mai mare treaptă duhovnicească. Există zigzaguri și curbe în rugăciune.

Unii au avut dragoste mare către Dumnezeu și repede au ajuns sus, cum au fost mucenicii. Alții urcă în zigzag, mai încet, având o voință mai slabă. Altul este și mai slab, dar și el are nădejde. Cei de sub ascultare, cei bolnavi etc. vor lua și ei aceeași cunună³⁵¹.

Trezvia atenției

Trezvia atenției constă în patru lucrări: să avem smerenie pentru că ne luptăm cu dracii cei mândri, să ne trezvim cu mintea, să ne împotrivim păcatului cu mintea, ca să nu-l primim și să chemăm pe „Doamne Iisuse”.

„Paza inimii se face numai prin minte. De aceea sfătuiesc Sfinții Părinți: Pune pe gând străjer la poarta inimii de dimineață până seară și în toată vremea, și veghează ce intră în inima ta și

³⁵¹ Cleopa Ilie, Arhim. **Ne vorbește PĂRINTELE CLEOPA**, Vol. 17, Editura Mănăstirea Sihăstria Neamț, 2010, pp.20-21.

ce iese dintr-însa. Și cele rele să le ucizi pe piatra Hristos, iar celor bune să le dai drumul să intre cu toată bunăvoința. Pentru că și energiile necreate ale Duhului Sfânt sau darurile, vin tot din inimă și se așază pe scaunul pus de Dumnezeu încă de la dumnezeiescul Botez acolo”³⁵².

Și ai auzit ce spune: *În dimineți am ucis pe toți păcătoșii pământului ca să pierd din cetatea Domnului – cetate o numește pe inimă – pe toți cei ce lucrează fărădelegea. Și ne sfătuiește să ucidem pe draci, că fiecare gând, oricât de mic ar fi, este un drac...*

Adu-ți aminte ce spune Sfântul Diadoh al Foticeei în Filocalie: „Mintea cea iubitoare de Hristos, primele răsaduri ale păcatului nu le primește”. Cum vede că gândul este pătimăș nu numai se împotrivesc, căci cu puterea noastră nu putem ucide niciun drac, suntem întotdeauna batjocoriți de dânșii. Dar ce face? Cum a simțit un gând că se apropie de minte sau de inimă, îl cheamă pe Iisus, și tocmai aici e trezvia atenției, după Isihie Sinaitul și Filotei Sinaitul și ceilalți dumnezeiești părinți”³⁵³.

„Nimeni nu va scăpa de căpeteniile tartarului fără această lucrare, ne spune Sfântul Isihie Sinaitul. „Poate să fie el cât de înțelept, cât de mare, dacă nu are trezvia atenției și nu cheamă numele Domnului, după cum zice: *Tot cel ce va chema numele Domnului se va mântui*, nu scapă de lanțurile satanei și nu scapă de gheenă,

³⁵² Ibidem, p. 96.

³⁵³ Idem.

că de aici începe păcatul, de la minte. De aceea au zis unii din Sfinții Părinți, luând cuvântul din cartea lui Iov, că satana și păcatul se numesc furnico-leu. Furnico-leul a murit de foame că nu avea de mâncare (Iov 4,11). La cine nu avea de mâncare? La Iov, Pentru că el nu hrănea pe acest furnico-leu cu niciun gând pătimaș. Păcatul se numește aici furnico-leu pentru că el se apropie de minte ca o furnică mică. Un mic gând pătimaș, o mică momeală și, dacă noi începem să-i dăm atenție la această momeală, să consimțim oarecum cu acel gând pătimaș, apoi după aceasta să ne învoim cu el, neluptându-ne, și să păcătuim cu mintea cu dânsul, pe urmă cădem în păcatul cu lucru și, mai departe, ne obișnuim cu păcatul, pe urmă ne deprindem cu păcatul, urmează deznădejdea și sinuciderea... Dacă noi eram atenți de la început, când a venit un gând pătimaș, să-l tăiem cu „Doamne Iisuse”, să-l lovim cu Piatra Hristos, Dumnezeu îl biruia. Dumnezeuul nostru e foc arzător, mistuitor, cum spune Scriptura, și îl mistuia. Ne-am lenevit, ne trezim de la o vreme în luptă cu gândurile și apoi în luptă cu firea și mai departe ne întrebăm ce-i cu noi. „Mă luptă cutare gând”. Ți se pare că e gând. El e în treaptă înaintată, el e în treapta a șaptea (a păcatului n. n.) atunci. Celelalte trepte, din cauza grosimii minții noastre și pentru lenevire, nu le cunoaștem, că foarte subțiri sunt. Și ajungem la păcătuirea cu mintea, suntem în treapta a șaptea. Deci dacă eram atenți de la început și cu rugăciunea cea dinăuntru a inimii, cea gânditoare, cu un suspin

ardeam acestea, iar noi cu darul lui Dumnezeu, eram slobozi, pentru că bătea Hristos război pentru noi, dacă îl chemam, și noi eram în pace. În pace este locul Lui. Inima noastră trebuie să se găsească în pacea Duhului Sfânt ca să locuiască Dumnezeu într-însa. Iar câtă vreme e în tulburare și păcat, nu locuiește acolo duhul lui Dumnezeu”³⁵⁴.

Cum se tâlcuiesc cuvintele psalmistului: *în dimineți am ucis pe toți păcătoșii pământului?* „Când a răsărit un gând păcătos: „Doamne Iisuse! A venit un gând de desfrânare: „Doamne Iisuse”. A venit un gând de mândrie: „Doamne Iisuse”. A venit un gând de trufie: „Doamne Iisuse”. A venit un gând de semeție: „Doamne Iisuse”. A venit un gând de ură: „Doamne Iisuse”. A venit un gând de lăcomie: „Doamne Iisuse”. Un gând al iubirii de slavă: „Doamne Iisuse”. Al iubirii de arginți: „Doamne Iisuse”. Un gând de necredință: „Doamne Iisuse”. Un gând de hulă: „Doamne Iisuse”. Dă-l de Piatra Hristos până se sfarmă. Că zice Scriptura: cine va cădea peste Piatra aceasta se va sfărâma și peste care va cădea îl va zdrobi. Oricum; ori numele Domnului de va veni asupra lui, ori el asupra numelui Domnului, se sfarmă orice gând păcătos. Și această lucrare se face nevăzut cu mintea noastră, dar este cea mai mare lucrare pentru creștini, dar mai ales pentru călugări”³⁵⁵.

³⁵⁴ Ibidem pp. 105-106.

³⁵⁵ Ibidem p. 101.

„Cei ce fac ascultare cu rugăciunea minții, fiii lui Dumnezeu după har sunt. Ei sunt jertfă și jertfitor. Trupul îl jertfesc în ascultare și mintea în rugăciune la picioarele Domnului”³⁵⁶.

Semnele unirii minții cu inima

„Văzând Dumnezeu că mintea noastră se ferește de vama imaginației și de vama rațiunii și vrea să se unească numai cu Preadulcele Iisus, atunci începe un semn firesc, simțit, că s-a unit mintea cu inima. Simți în sânul stâng, chiar la mijlocul inimii, simți ca un cui de foc. Se înfierbântă inima din centru, apoi toată inima, pieptul, umerii, spatele și începe să se înfierbânte tot corpul ca focul. Îmi spunea un lucrător al acestei rugăciuni că, la cineva, s-a unit mintea cu inima și a ținut două ceasuri. Și în timpul acesta a schimbat patru cămăși și cinci batiste le-a stors de lacrimi.

Atâta durere a inimii vine pentru păcat, că s-a unit inima ca și cum ar fulgera cu mintea și s-a făcut zămislirea Împărăției lui Dumnezeu în sufletul omului. Inima se încălzește, trupul emană mare căldură și transpirație, iar ochii slobod șiroaie de lacrimi. Și atunci inima cu atâta foc se roagă, cu atâta durere din inimă, căci îngerii ne arată păcatele noastre cât sunt de mari, ca mai tare să ne smerească, pentru că sufletul nostru s-a întâlnit prin partea rațională cu dulceața dulceațelor, cu veselia veselilor, cu Iisus Hristos, cu

³⁵⁶ Ibidem p. 118.

Ziditorul. Mîntea cu Ziditorul ei. Sufletul cu Ziditorul lui. Mirele cu mireasa în cămara inimii. Și e o dulceață negrăită și o căldură negrăită și înțelegeri duhovnicești mai presus de mîntea, dar temelială acestei lucrări este zdrobirea inimii și lacrimile cele de foc și rugăciunea cea de foc care se petrece aici.

Și văzduhul inimii și cerul inimii se curățește, și după o rugăciune de câteva minute sau de un ceas așa, văzduhul inimii se curățește pentru două trei săptămâni și nu mai poate intra în el niciun fel de gând pătimăș. Dar dacă darul Duhului Sfânt rămîne mai puțin timp și se retrage, a mirosit ceva urât. Poate vreun gând de mândrie sau de trufie sau alt gând pătimăș. Îndată putoarea păcatului nu se împacă cu mireasma și se retrage Harul și ai rămas fără lacrimi, te-ai răcit, te-ai uscat, ai rămas în secetă, o stare amară, primejdioasă....³⁵⁷

„Cine are paza minții, chiar dacă nu are celelalte nevoițe trupești (post, priveghere...) foarte ușor poate birui păcatul. Și cine pune bază pe metaniile lui, pe nevoița lui și nu are această trezvie a atenției, se batjocorește de draci. Și de aceea zice Sfântul Maxim Mărturisitorul, că a venit unul la el și i-a zis: „Părinte, postesc, mă rog, uite ce fac... și stau pe gânduri și în lupte”. Și i-a spus: „Dă-i trupului tău după putere hrană și odihnă și toată grija ta o pune pentru paza minții”.

Deci la trezvia atenției m-am oprit puțin pentru că nu există rugăciunea minții fără trezvia

³⁵⁷ Ibidem, pp.76-77.

atenției, precum nu poate să fie vreodată trupul fără suflet atât timp cât omul e viu. Atâta legătură e între trezvia atenției și rugăciunea minții, câtă legătură are sufletul cu trupul. Nici nu poți să zici că ai rugăciunea minții până nu ai trezvia atenției, căci ele sunt foarte legate una de alta și se ajută reciproc una pe alta.

Precum în alte lucrări ale sufletului, citirea ajută pe rugăciune și rugăciunea pe citire. În ce fel se sprijinesc reciproc aceste două lucrări? Spun Sfinții Părinți că sufletul omului, în vremea citirii sfintelor cărți se luminează prin rugăciune³⁵⁸.

„Citirea, dacă o faci după o rugăciune curată, e ajutată de rugăciune, că zice: Sufletul omului în vremea citirii se luminează prin rugăciune și invers: în vremea rugăciunii se ajutorează de citire. Că până să aibă el în vremea rugăciunii alte lucrări mai înalte, el își aduce aminte de învățăturile din Scriptură”³⁵⁹.

Nevoința sufletească și trupească

Fără a ignora asceza trupească, absolut necesară, Sfinții Părinți acordă o mai mare atenție curăției inimii. Asceza trupească pregătește terenul pentru lupta lăuntrică cu patimile - însă cel ce o practică fără a se angaja și în asceza lăuntrică, trăiește în perioada Vechiului Testament. Strădania de a ne purifica inima presupune alungarea „norilor răutății din văzduhul

³⁵⁸ Ibidem pp. 107-108.

³⁵⁹ Ibidem p. 109.

inimii". Numai astfel Îl vom putea vedea pe „Soarele dreptății, pe Iisus”. Numai astfel ni se vor lumina, „întrucâtva, în minte, înțelesurile măreției Lui”³⁶⁰.

Prin urmare, curățirea minții nu se reduce la depistarea gândurilor care au intrat în ea și au îmbolnăvit-o, ci constă în lepădarea de ele - pe care nu o vom obține prin raționalizări și introspecții analitice, ci numai prin rugăciunea lui Iisus; iar când spunem „rugăciune”, ne referim la lucrarea Duhului Sfânt, Care pătrunde în inimă atunci când aceasta pomenește neîncetat numele lui Iisus. Sfântul Grigorie Palama ne încredințează că gândurile, care constituie lucrarea minții, sunt repede curățite dacă ne dăruim timpul rugăciunii, în special rugăciunii lui Iisus. Dar, deși rugăciunea ne va scăpa de gândurile rele, ea nu ne va curăți sufletul întru totul, deoarece puterea care pune în lucrare curățirea deplină a sufletului nu poate fi activată dacă celelalte forțe sufletești nu sunt și ele purificate în întregime - prin înfrânare, trezvie și dragoste. Să nu se amăgească omul, precizează Sfântul Grigorie Palama, gândind că s-a curățit întrutotul, dacă s-a lepădat de gândurile cele rele³⁶¹. Privegherea, spune și Sfântul Ioan Scărarul, contribuie mult la curățirea minții și a sufletului:

³⁶⁰ Sf. Filotei Sinaitul, *op. cit.*, cap. 8, p. 120.

³⁶¹ Sf. Grigorie Palama, EF 3, p. 410, *Filocalia greacă*, vol. 4,3, p. 133.

„Ochiul care priveghează purifică mintea, iar somnul îndelungat învârtosează sufletul”³⁶².

Inima curată Îl va vedea pe Dumnezeu și comorile din El³⁶³. Și încă: „Cel ce și-a făcut inima curată cunoaște nu numai rațiunile celor inferioare și de după Dumnezeu, ci privește întrucâtva și în Dumnezeu Însuși, iar acesta este capătul cel mai de pe urmă al bunătăților”³⁶⁴. Vechiul Testament este icoana ascezei trupești, iar Evangheliile sau Noul Testament sunt icoane ale curăției inimii: „Postul, înfrânarea, culcarea pe jos, starea în picioare, privegherea și celelalte care se obișnuiesc în legătură cu trupul fac să se liniștească partea afectivă (pasională) a trupului de păcatul cu fapta. Ele sunt o strunire a omului nostru din afară și un paznic împotriva patimilor cu fapta, ba mai mult, ele ne păzesc, sau ne împiedică și de la păcatele cu mintea. Curăția inimii, sau observarea și păzirea minții, al cărei chip este Noul Testament, dacă e ținută de noi cum trebuie, taie toate patimile și toate relele, dezrădăcinându-le din inimă, și aduce în schimb bucurie, bună nădăjduire, străpungere, plâns și lacrimi, cunoștință de noi înșine și de păcatele noastre, pomenirea morții, smerenie adevărată, iubire nesfârșită față de Dumnezeu și de oameni, și dragoste dumnezeiască din inimă”³⁶⁵.

³⁶² Sf. Ioan Scărarul, *op. cit.*, Cuvântul X, p. 348.

³⁶³ Sf. Maxim Mărturisitorul, *Capete despre dragoste*, IV, cap. 72, p. 137.

³⁶⁴ Sf. Maxim, *Capetele teologice* (gnostice), II, cap. 80.

³⁶⁵ Sf. Isihie Sinaitul, *op. cit.*, II, cap. 10-11, p. 85.

Deschiderea inimii

În general, spiritualitatea ortodoxă recomandă practicarea Rugăciunii lui Iisus pentru ca inima duhovnicească să se deschidă.

Pentru aceasta trebuie ca, în primul rând, mintea să se întoarcă de la lucrurile din afară în lăuntruul său, spre „inima” sa, părăsind orice obiect.

Prin minte se înțelege lucrarea minții, revărsată spre lumea sensibilă, după cum explică Sfântul Grigorie Palama. Iar inima, spre care trebuie să se întoarcă, nu e decât centrul său, unde, aflându-se, nu mai privește în afară, spre lucruri, ci spre Dumnezeu. Mintea, întorcându-se în inima duhovnicească, se întoarce „acasă”.

Mintea trebuie să mențină în preocuparea ei numai câteva cuvinte adresate lui Iisus, adică pomenirea Lui stăruitoare, ca mijloc care o ajută să se adune din împrăștiere și o îndrumază spre ținta cea unică la care trebuie să ajungă, odată ce chiar și rugăciunea cea mai curată tot trebuie să păstreze gândul prezenței lui Hristos.

La Sfântul Diadoh al Foticeii, aceste cuvinte se reduc numai la două, adică la strictul esențial pentru a ține gândul la Iisus ca Stăpân al nostru: „Doamne Iisuse”. Mai târziu, la aceste cuvinte s-au mai adăugat câteva. Prin ele nu se exprimă o cerere parțială, căci aceasta ar da minții un obiect, o formă definită, ci numai cererea generală a milei lui Hristos, sau simțirea necesității milei Lui. Iată cuprinsul obișnuit al acestei scurte rugăciuni:

„Doamne Iisuse Hristose, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul”³⁶⁶. Ele cuprind, deodată cu cunoștința prezenței lui Iisus, conștiința păcătoșeniei proprii și a trebuinței de a fi miluit de Iisus. Ele exprimă un raport al dependenței omului, nu de o forță impersonală, ci de mila iubitoare a Persoanei Supreme. Această simțire nu are trebuință de concepte pentru a fi trăită, ci creează și susține o stare unitară, simplă, existențială, de umilință în fața milostivului Iisus.

Prima cerință se leagă în mod necesar cu a doua. Dacă mintea poate renunța la imagini și la concepte, nu poate renunța în general la o lucrare și la o simțire oarecare, afară de scurte momente de tăcere sau de răpire interioară, obținute la capătul rugăciunii. De aceea dacă i se taie minții ieșirile în afară și e silită să se întoarcă spre centrul său, „spre inimă”, trebuie să i se dea un alt conținut; adică acel conținut unic în care vrem să se adune. De aceea spune Diadoh: „De patima moleșitoare și aducătoare de toropeală vom scăpa, de ne vom ține cu tărie cugetul nostru între hotare foarte înguste, căutând numai pomenirea lui Dumnezeu. Căci numai întorcându-se mintea la căldura ei va putea să se izbăvească fără durere de acea împrăștiere. Când îi închidem minții toate ieșirile cu pomenirea lui Dumnezeu, ea cere o

³⁶⁶ Rugăciunea lui Iisus se spune tainic în adâncul inimii duhovnicești, cu cuvântul lăuntric – cuvântul cu care vorbim tainic în inima noastră, atunci când „stăm pe gânduri”. Pentru amănunte recomandăm cartea: **Rugăciunea lui Iisus – întrebări și răspunsuri**, pr Ioan de la Rarău, Editura Panaghia.

ocupație care să dea de lucru hărniciei ei. Trebuie să-i dăm pe *Doamne Iisuse*³⁶⁷.

„Prin întoarcerea minții, adică a lucrării ei, în inimă, sau în adâncul ei, având ca preocupare neconținută scurta rugăciune adresată lui Iisus, mintea (lucrarea ei), nemaipetrecând în privirea lucrurilor externe, nu mai e în primejdie să fie furată de gândurile pătimase³⁶⁸. Astfel mintea își biruie nestatornicia și împrăștierea, devenind unitară și concentrată sau simplificată³⁶⁹.

Prin această concentrare și prin numele lui Iisus își ferește și lăuntrul său de gânduri păcătoase. Uneori se spune că trebuie păzită inima ca să nu intre gânduri pătimase, sau trebuie curățită de gândurile ce o stăpânesc. Dar Diadoh al Foticeii a explicat că această inimă în care pot intra gânduri pătimase nu e inima propriu-zisă, ci regiunile din preajma inimii, deci în general interiorul sufletului. În el caută să pătrundă „duhurile de jos”, cum zice Sfântul Grigorie Palama, din subconștientul pătimas. Păzirea inimii, în acest sens, înseamnă, să nu lași nesupravegheată vreo parte a sufletului, sau vreo

³⁶⁷ Diadoh al Foticeii, *Cuvânt ascetic* în 100 capete, în Filocalia, vol. 1, pp. 356-357.

³⁶⁸ Sf. Marcu Ascetul spune: „Mintea, îndată ce se depărtează de inimă și de căutarea Împărăției lui Dumnezeu aflătoare în lăuntrul ei, dă loc momelii (atacului) diavolului și devine capabilă să primească șoapta lui cea rea”. (*Despre Botez*, în Filocalia, vol. I, p. 304).

³⁶⁹ Stăniloae Dumitru, Pr. prof. dr., *Spiritualitatea ortodoxă, Ascetica și mistica*, E.I.B.M. al B.O.R., București, 1992, p. 215.

mișcare a trupului. În alt sens, păzirea inimii înseamnă în fond păzirea minții, ca ea să nu plece din inimă.

Dar, chiar dacă nu pot intra în inimă însăși gândurile acestea, îngrămădindu-se în jurul ei, nu o mai lasă să se deschidă. Punându-se ca un nor de jur împrejurul ei, ea pierde obișnuința de a mai privi deschis spre cer. Aceasta a devenit pentru ea o simplă virtualitate, care nu-și mai face simțită existența.

De aceea, la început, mintea ce vrea să se întoarcă spre inimă găsește anevoie locul ei. Trebuie să lupte mult cu gândurile din jurul ei, ca să-și facă drum spre ea și s-o deschidă. Adică mintea își recâștigă greu obișnuința de a privi prin inimă spre Dumnezeu, de a se preocupa cu El, de a-și redeschide ochiul a cărui funcțiune este să vadă cele spirituale. Când lucrarea minții, obișnuită să se ocupe cu cele exterioare, și-a recâștigat obișnuința de a se preocupa cu Dumnezeu, când s-a întors adică deplin în interior, în inimă, deschizând-o pe aceasta, atunci ea se întâlnește acolo față în față cu Dumnezeu, fără ca să-L vadă prin vreo imagine, sau să-L cugete printr-un concept, ci trăind prezența Lui direct, sau simțindu-se în prezența Lui. Pătrunzând în inimă, dă de Iisus Hristos aflat acolo de la Botez. Cu alte cuvinte, lucrarea conștientă a minții pătrunde în supra-sau trans-conștientul nostru, în care se află Harul lui Iisus Hristos și pune în lucrare marile comori de acolo și capacitatea de a sesiza realitățile dumnezeiești. Căci se pune într-o

comunicare vie cu Hristos Însuși, izvorul tuturor puterilor și înțeleșurilor mai presus de fire”³⁷⁰.

Rugăciunea curată sau mintală nu mijlocește o cunoaștere a lui Dumnezeu prin făpturi, ci prin adâncurile sufletului propriu, prin „inima duhovnicească”. Aceasta e propriu-zis o simțire directă a Lui, căci omul uită și de inimă atunci când, adunat în ea, se simte în prezența lui Iisus Hristos, în atmosfera Împărăției Cerurilor, aflată în lăuntruul său. Sfântul Isaac Sirul spune că atunci încetează din minte chiar și mișcarea rugăciunii, căci e răpită de dumnezeirea și de măreția Stăpânului, a Cărui prezență minunată e simțită. El spune: „Deci rugăciunea se întrerupe în vremea rugăciunii din mișcarea ei și mintea e prinsă și scufundată în uimirea răpirii și uită de dorința din cererea ei”³⁷¹.

Starea aceasta se mai numește deschiderea inimii și pentru faptul că ea este străbătută de dragostea față de Iisus. Și până nu începe să simtă mintea o plăcere de a pomeni stăruitor numele lui Iisus, căutând totodată spre cele din lăuntru, e semn că încă nu a aflat „inima”, sau că aceasta nu s-a deschis. Dar ajunge ca mintea să facă acest efort de întoarcere în sine și de pomenire a numelui lui Iisus în mod stăruitor. Căci făcând așa, Însuși Domnul îi dă la o parte zidul inimii și Se arată,

³⁷⁰ Idem.

³⁷¹ Sfântul Isaac Sirul, *Cuvinte despre sfintele nevoițe*, XXXII, în Filocalia, vol. X, E.I.B.M. al B.O.R., 1981, p. 178.

atrăgând mintea la Sine, sădind în ea iubirea față de El. Sau: „Harul însuși cugetă atunci împreună cu sufletul și strigă împreună cu el: *Doamne Iisuse Hristoase*. Căci numaidecât avem trebuință de ajutorul Lui, ca unind și îndulcind El toate gândurile noastre cu dulceața Sa, să ne putem mișca din toată inima spre pomenirea lui Dumnezeu și Tatăl nostru.

Deschiderea inimii noastre păcătoase pentru a putea cugeta la cele veșnice, o poate face numai Dumnezeu, prin Harul Duhului Sfânt, după cum aflăm din Sfânta Scriptură: *Dumnezeu i-a deschis inima ca să ia aminte la cele grăite de Pavel* (Faptele 16,14).

Dar când mintea noastră începe să simtă Harul Preasfântului Duh, „Satana caută și el să mângâie sufletul printr-o simțire aparent plăcută, aducând peste noi, în vremea liniștirii de noapte, o adiere asemenea unui somn foarte ușor. Dar dacă mintea va fi găsită ținând în pomenire fierbinte Sfântul nume al Domnului Iisus și va folosi Preasfântul și Preaslăvitul nume al Lui ca pe o armă împotriva înșelăciunii, se va depărta amăgitorul viclean. Însă de aici înainte se va aprinde statornic împotriva sufletului. Iar urmarea va fi că mintea, cunoscând cu deamănuntul înșelăciunea celui viclean, va câștiga și mai multă experiență în a deosebi aceste două lucrări”³⁷².

Deoarece Dumnezeu este însăși bunătatea și mila, măcar că se află mai presus de orice lucru

³⁷² Sfântul Diadoh al Foticeii, *Filocalia* Vol. I, *Cuvânt ascetic...*, Editura Humanitas, 2004, p.321.

sensibil și inteligibil, îl mântuiește pe om prin unire cu El. Și omul se unește cu Dumnezeu după putință, prin asemănarea virtuților dumnezeiești și prin rugăciune și cerere. Dar virtuțile omenești corespunzătoare celor Dumnezeiești nu unesc în însăși virtutea comuniunii lor cu Dumnezeu sufletul în mod ființial cu Dumnezeu, ci numai pregătesc unirea. Rugăciunea însă ajută îndeosebi la ridicarea și unirea cu Dumnezeu, fiindcă numai ea leagă făpturile raționale cu Creatorul, mai cu seamă atunci când sufletul este curățit de patimi și gânduri rele, printr-o fierbinte străpungere a inimii, fiindcă este cu neputință ca Dumnezeu să Se unească cu o minte împătimită.

Deci când omul stăruie destul timp în rugăciune, plâns și smerenie, atunci este vindecată și partea pătimitoare a sufletului, adică pofta și iuțimea.

Coborârea minții în inimă

Din scrierile patristice aflăm multe despre **coborârea minții în inimă** și despre întoarcerea energiilor spre esență. Iată un binecunoscut fragment dintr-o scrisoare a Sfântului Vasile Cel Mare către prietenul său, Sfântul Grigorie de Nazianz: „Căci dacă mintea nu se ocupă de treburi din afară, și nici nu se împrăștie prin simțuri în toată lumea, se retrage în sine însăși. Atunci ea se înalță în mod spontan la contemplarea lui Dumnezeu. Luminată de acea splendoare dumnezeiască, ea uită de propria ei fire. Apoi,

nemaitrăgând sufletul în jos, înspre grija de cele ale gurii sau de cele ale îmbrăcăminții, își va îndrepta întreaga râvnă către dobândirea bunătăților celor veșnice³⁷³”. Sfântul Vasile cel Mare insistă asupra faptului că mintea neîmprăștiată de lucrurile lumii din afară se întoarce la sine însăși și se ridică, prin sine, la vederea lui Dumnezeu. Astfel iluminată și scăldată în frumusețe, ea nu se va mai tulbura de lucrurile cele pământești, uitându-și până și propria fire.

Coborârea minții în inimă - adică întoarcerea energiei spre esență - constituie vindecarea minții; această întoarcere presupune mai întâi aflarea inimii trupești, și numai după aceea a celei metafizice sau duhovnicești. Nevoitorul „coboară în adâncurile inimii sale, la început în inima trupească și de acolo, în acele profunzimi care nu mai sunt ale trupului, își găsește adâncul inimii, atinge miezul metafizic, duhovnicesc, al ființei sale pe care, scrutându-l, vede că existența omenirii nu este ceva exterior sau străin ființei sale, ci e întrutotul împletită cu propria sa ființă³⁷⁴”. Coborârea minții în inimă este, de fapt, o unire a minții cu inima, pecetluită de lacrimi de smerenie și de o dulce simțire a iubirii dumnezeiești: „Lacrimile de smerenie din timpul rugăciunii sunt un indiciu cert al unirii minții cu inima și al faptului că rugăciunea curată și-a aflat locul său de obște, aceasta

³⁷³ Sf. Vasile cel Mare, *Scrisoarea a II-a*. FC, vol. 13, p.38.

³⁷⁴ Arhimandritul Sofronie, *Sfântul Siluan*, p. 47.

constituind primul pas al urcuşului spre Dumnezeu. De aceea, asceza aşază lacrimile la temelia vieţii duhovniceşti³⁷⁵. **Intrând în inimă, mintea se desprinde de orice imagine exterioară, atât vizuală cât şi mintală³⁷⁶**. Uşile inimii se închid oricărui lucru străin, şi „sufletul pătrunde într-un «întuneric» de o factură cu totul specială, învrednicindu-se astfel să stea cu mintea curată în chip negrăit înaintea lui Dumnezeu³⁷⁷”.

Coborârea minţii în inimă şi întoarcerea energiei minţii spre esenţa sa sunt aprofundate de Sfântul Dionisie Areopagitul în descrierea celor trei mişcări ale minţii şi ale sufletului.

Prima este o mişcare circulară a sufletului, „ca intrare în sine însuşi de la cele din afară şi ca adunare unitară în ele însele a puterilor lui înţelegătoare”; această mişcare circulară implică întoarcerea sufletului mai întâi spre el însuşi, adunarea puterilor sale pentru a se ridica spre Dumnezeu, „Care e mai presus de toate cele ce sunt şi e Unul şi acelaşi şi fără început şi fără sfârşit”. Unitară în fond, această mişcare împiedică împrăştierea minţii, adunând-o şi înălţând-o la Dumnezeu³⁷⁸. Mintea se eliberează

³⁷⁵ Ibidem, p. 133.

³⁷⁶ Ibidem, p. 151.

³⁷⁷ Ibidem, p. 145.

³⁷⁸ Dacă zicem rugăciunea cu limba şi o înţelegem cu mintea şi începem să o ţinem (simţim n. n.) şi cu inima, rugăciunea s-a făcut în cerc, de sine ocolitoare. Când mintea se pogoară în inimă şi de acolo înalţă rugăciuni lui Dumnezeu, ea a ajuns la mişcarea ocolitoare sau sferică, cum o numeşte Sf. Dionisie Areopagitul.

de cele din afară, alungă orice noțiune legată de imaginație și se unește cu inima prin pocăință; această unire se numește „**teologie apofatică**”³⁷⁹ și este însoțirea minții cu Dumnezeu, care înlesnește arătarea Lui înlăuntrul ei.

A doua mișcare, „**în linie dreaptă**”, presupune atât mișcarea sufletului „spre cele din jurul său și de la cele din afară”, cât și înălțarea lui „ca de la niște simboale variate și înmulțite spre intuițiile simple și unite”. Această mișcare prin care Dumnezeu poate fi contemplat de firea umană se numește „**teologie catafatică**”³⁸⁰ sau „**contemplare naturală**”; prin ea, sufletul se înalță spre Dumnezeu. În același timp însă ea poate duce la amăgiri, întrucât mulți dintre cei care au învățat să privească făpturile lui Dumnezeu „în mod direct” pot fi induși în eroare, ajungând chiar să se închine la creaturi, mai degrabă decât la Creator și la creație.

A treia mișcare, „**în spirală**”, constituie puntea de legătură dintre primele două mișcări.

Sfinții Părinți acordă prioritate primei mișcări, celei circulare, pentru că ea formează un cerc: mintea coboară în inimă și de acolo

³⁷⁹ Cunoașterea prin negație – apofatică – în care, procedând prin negații, ne ridicăm de la treptele cele de jos ale ființei până la culmile sale, îndepărtând progresiv tot ceea ce poate fi cunoscut spre a ne apropia de Cel Necunoscut în întinericul necunoașterii absolute.

³⁸⁰ Cunoaștere rațională, pozitivă – catafatică – prin care Dumnezeu este cunoscut în calitate de cauză creatoare și susținătoare a lumii; procedează prin afirmații și duce la o anumită cunoaștere a lui Dumnezeu.

urcă spre Dumnezeu, înlăturându-se astfel orice închipuire amăgitoare³⁸¹. Această mișcare circulară se obține prin rugăciunea noetică, prin care atletul duhovnicesc se luptă „să întoarcă mintea spre ea însăși, propulsând-o apoi nu în linie dreaptă, ci printr-o tainică mișcare circulară de la cele exterioare spre sine însăși³⁸²”.

Coborârea minții în inimă se dobândește, așadar, prin rugăciunea minții atunci când mintea, eliberată de gânduri și plăsmuiri, se roagă în chip nematerial, fără împrăștiere. Sfântul Evagrie Ponticul binecuvântează mintea care se roagă astfel lui Dumnezeu: „Fericită este mintea care a dobândit în vremea rugăciunii, în chip desăvârșit, starea fără formă. Fericită este mintea care, rugându-se neîmprăștiat, câștigă neconținut un tot mai mare dor către Dumnezeu. Fericită este mintea care, în vremea rugăciunii, se face nematerială și săracă de toate. Fericită este mintea care, în vremea rugăciunii, s-a lipsit desăvârșit de orice simț³⁸³”.

³⁸¹ Sf. Dionisie Areopagitul, *Despre numirile dumnezeiești*, cap. IV, 8-9, pp. 148-149.

³⁸² Sf. Grigorie Palama, *Triade*, 1, 2, 8, apud părintele Dumitru Stăniloae, *op. cit.*, p. 72.

³⁸³ Sf. Evagrie Ponticul, *op. cit.*, cap. 117-120, pp. 107-108.

Obligativitatea pravilei (canonului)

„Una din isпитirile cele dintâi ale începătorului: râvnitorul, când abia a prins să treacă de la rugăciunea cea dinafară și formală la cea dinlăuntru, agonisindu-și o oarecare lucrare mai vie și mai proprie, e repede dus să se lepede – ca nemaifolosindu-l și ca drept pruncească – de toată rânduiala de pravilă și de canon pe care le avea până atunci.

Așa, acești începători abia au trecut pe pragul adevăratei rugăciuni, și se ispitesc să cadă de pe el, înlăturând cu totul așezământul cel sfânt al Bisericii, marea curgere a apelor vii și harice care sunt Rugăciunile Sfinților, hărăzite și lăsate să treacă peste pământul cel uscat al inimilor noastre, la acele anumite ceasuri și soroace ale zilei, ca să le ude și să le rodească dincolo de vrednicia noastră.

Și această sărăcire de haruri o face el ca o ușurare și liberare binefăcătoare, cu simțământul înșelător al unei suiri duhovnicești. De altminteri, rugăciunea aceasta din afară, cu cât nu și-a însușit-o și îi este încă destul de străină, simte că l-ar stânjeni mult, l-ar împiedica să se dăruiască desăvârșit lucrării celei curat duhovnicești, la care cu atât avânt s-a hotărât să se nevoiască³⁸⁴.

³⁸⁴ Ieroschim. Daniil de la Rarău, *Sfințita Rugăciune*, Editura Christiana, 2008, p. 120.

Pravila și rugăciunea la întâmplare

Nu avem nicio îndoială că numai o viață așezată și bineurzită pe sfânt obicei îndelung și bună rânduială de rugăciune, adică Pravilă și canon de o viață întreagă, ne poate trece la stadiul cel duhovnicesc al împlinirii noastre.

Darul acesta de răbdare ordonată, monotonă, cuminte și mult stăruitoare, numai el poate crește clipă cu clipă, organic, trupul duhovniciei noastre, al omului nostru lăuntric. Dincolo de aceasta, numai voia și minunea anume a lui Dumnezeu mai poate mântui. Dar ce e excepțional nu e lege.

Dar dacă această zidire vie în buna obișnuință se poate preschimba într-o a doua fire a noastră, născută nu din ceva trupesc, nici din voia vreunui om, ci din Duhul, cu timpul însă, din pricină nedesăvârșirii noastre, însuși acest mijloc ajunge, oricât de desăvârșit și binecuvântat ar fi el, să fie o piedică, o stânjenire, dacă nu chiar o cădere. Ceea ce am râvnit atâta – un bun obicei de rugăciune – și în sfârșit am agonisit, ajunge o primejdie.

Sfânta Pravilă și canonul pot ajunge o stavilă, o oprire în loc, un automatism, o moarte³⁸⁵.

„Niciodată viața sufletului nu poate fi redusă la o metodă de rugăciune, la un bun și sfânt obicei, chiar când este ajuns la desăvârșire, la frumusețe lăuntrică, la o adevărată estetică

³⁸⁵ Ibidem, p. 113.

spirituală, adică la o formă pură de stil duhovnicesc, însușit deplin, stăpânit bine și propriu”³⁸⁶.

„O metodă ajunsă, o rânduială intrată în obișnuință trebuie întrecută, trebuie biruită ca și cum nici nu ar mai fi, trecând mai departe, mai mult, mai plin, mai bogat.

A te mulțumi numai cu cât ți s-a rânduit, după pravilă, canon, metodă sau manual catehetic este binecuvântat lucru, dar după aceasta se face repede proba unei căderi și oboseli interioare.

Ajunși aici nu trebuie să ne pierdem înspăimântându-ne, blestemând și învinuind pravila și canonul. Și aceste pogorări în oboseală, uneori până la deznădejde și secăciune, sunt bune pentru cel ager duhovnicește asupra sa însuși”³⁸⁷.

Poziția trupului în timpul rugăciunii

„Într-un fel te rogi îndoit sub genunchi, altfel stând drept în picioare, în altul stând strâns, în altul cu picioarele încolăcite orientat în jos, sau așternut cu spatele pe pământ, sau cu fața la pământ, sau cu totul altminterea când mergi, sau în ritmica mătăniilor și așa mai departe. ***Nu e ceva întâmplător că latinul se roagă stând pe bancă, iar ortodoxul în picioare, că mahomedanul sau indianul se roagă chircit. Obiceiurile nu sunt fixări ale întâmplării sau ale haosului, ci***

³⁸⁶ Idem.

³⁸⁷ Ibidem, p. 114.

corespund la niște stadii anumite. Și astfel, căutând să aflăm fiziologia rugăciunii, ajungem la o adevărată știință pnevmatică având statică și o dinamică a ei³⁸⁸.

Metoda

Sfântul Grigorie Palama, arată în scrierile sale pe cei ce folosesc asemenea mijloace auxiliare folositoare în oarecare măsură pentru începători, dar nu absolut necesare. „Iar a îndruma mai ales pe începători să privească asupra lor și să-și întoarcă prin respirație mintea înăuntru, nu e ceva reprob. Cine cugetând corect ar dezaproba că cei ce nu au încă mintea capabilă să se contemple pe sine, să se concentreze prin oarecare metode. Mintea celor ce sunt la începutul acestei noi nevoințe, chiar concentrată fiind, sare continuu și trebuie readunată continuu, le scapă mereu pentru că sunt la începutul acestei nevoințe, neexercitați și pentru că ahevoie se contemplă mintea pe sine însăși, fiind și foarte nestatornică. De aceea sunt unii care îndeamnă pe începători să fie atenți la respirația ce iese și se întoarce des și s-o rețină puțin, ca să-și mențină astfel mintea, observând-o în cursul respirației. Aceasta, până când, înaintând cu ajutorul lui Dumnezeu și făcându-și mintea în stare să nu mai simtă cele din jurul ei și să nu se amestece cu ele, vor putea s-o

³⁸⁸ Ibidem, p. 90.

concentreze în chip sigur asupra unei gândiri unitare”³⁸⁹.

Oboseala

În legătură cu oboseala, Starețul Daniil de la Rarău ne sfătuiește: „Ești obosit și neprielnic rugăciunii, de toată truda unei zile grele? Iată ce spune un Sfânt: «Voi vorbi și eu ca unul care puțin am învățat din însăși cercarea vieții mele. Când vei ședea seara sau noaptea în liniște, rugând cu smerenie și stăruință pe Dumnezeu, și când mintea ta nu va mai fi în stare să rostească lămurit, iar trupul și toată ființa ta se va scufunda în plictiseală sau în somn, oprește-te. Plimbă-te puțin și apoi din nou adună-te, reculege-te și iar pornește la rugăciune, cu luptă». Iar alt Preacuvios spune: «Fă-o aprinsă și stăruitoare rugăciunea ta, mai ales atunci când nu ai dorire și nici râvnă s-o faci»”. (Sfântul Tihon (1724-1783)”³⁹⁰.

Folosul reținerii cu măsură a respirației

„Deoarece mintea noastră, de la naștere, din copilărie și tinerețe s-a obișnuit să se risipească la lucrurile simțite și din afară, ale lumii acesteia, atunci când vom zice această sfântă rugăciune a minții trebuie să nu respirăm prea

³⁸⁹ Ibidem, p. 256.

³⁹⁰ Ibidem, p. 46.

des, după cum are firea noastră obiceiul. Ci respirația noastră trebuie să țină până ce vom zice cu cuvântul cel înăuntru așezat rugăciunea aceasta și apoi să respirăm, după cum ne învață Sfinții Părinți”³⁹¹.

Folosul pe care îl avem din această ținere a respirației este acesta:

„În primul rând, prin această puțină reținere a respirației se necăjește, se strâmtorează și se frânge inima și primește oarecare durere, redobândindu-și starea sa firească; iar mintea mai ușor se adună și se întoarce în inimă. Deci, pe de o parte, inima are durere și chinuire, iar pe de alta, se naște în ea dulceață din această fierbinte vie pomenire a lui Dumnezeu. Căci, pomenindu-se Dumnezeu, se pricinuieste dulceață și veselie celor ce fac acest lucru. La organul la care este simțire de durere sau dulceață, acolo, în chip firesc și mintea se întoarce și se adună. Pentru aceasta și Sfântul Grigorie Cuvântătorul de Dumnezeu, la aceste cuvinte de mai sus zice: „Am pomenit pe Dumnezeu și m-am veselit”. Iar tâlcuind, zice: „Ce este mai lesne decât pomenirea? Pomeniște-L și tu, deci, și te veselește! O, doctorie lesne de câștigat! O, vindecare grabnică! O, mărire a îndurării și-a dăruirii! Nu se alină numai împuținarea de suflet și întristarea prin pomenirea lui Dumnezeu, ci se lucrează chiar și veselie”³⁹².

³⁹¹ Cleopa Ilie, arhim. *Urcuș spre înviere*, Editura Trinitas, Iași 1992, p. 190.

³⁹² Sf. Nicodim Aghioritul, *Paza celor cinci simțuri*, p. 132.

„Al doilea folos al acestei puține rețineri a respirației este că, prin aceasta, se subțiază inima cea aspră și groasă, precum și umezelile cele din inimă, care, cu măsură necăjindu-se și înfierbântându-se, prin aceasta se înmoaie și se smeresc și mai ușor se pornesc spre umilință și în acest chip varsă cu ușurință lacrimi. Se subțiază și lucrarea minții și se face de un gând, mai luminoasă și mai îndemânică spre unirea cu strălucirea mai presus de fire a lui Dumnezeu.

Al treilea folos este acela că prin această ținere cu măsură a răsuflării se necăjește inima și pătimește durere, iar prin durerea și chinuirea aceasta varsă afară dorința otrăvitoare a dezmierdării și a păcatului pe care mai înainte apucând, a înghițit-o. Astfel se tămăduiește, potrivit doctorilor, folosind cele potrivnice la cele împotrivă. Pentru aceasta a spus Sfântul Marcu Ascetul că: „pomenirea lui Dumnezeu, făcându-se cu evlavie, este durere a inimii. Tot cel ce uită pe Dumnezeu, se face dulce pătimaș și fără durere spre a lui osândă”. Tot același Sfânt Părinte spune: „Mintea fără răspândire rugându-se necăjește inima și o frânge. Iar inima înfrântă și smerită, Dumnezeu nu o va urgisi (Psalm 50, 18)”³⁹³.

Al patrulea folos al acestei țineri cu măsură a respirației este că, astfel, toate celelalte puteri ale sufletului se unesc și se întorc către Dumnezeu, lucru minunat a-l spune, căci întru acest chip creștinul aduce lui Dumnezeu toată zidirea cea simțită și cea vorbită, a cărei legătură

³⁹³ Sf. Marcu Ascetul, *Filocalia* vol. 1, Cuv. 34, p. 252.

și cuprindere este El, după cum ne învață Sfântul Grigorie al Tesalonicului³⁹⁴. „Să se știe că îndeosebi noii începători au trebuință de această puțină ținere a respirației când se roagă, fiindcă cei ce au sporit în lucrarea minții, și fără ținerea aceasta, și numai prin cuvântul așezat înăuntru intră în inimă și acolo rămâne. Însă și aceștia, când voiesc a întoarce mintea în inimă mai cu iubire de osteneală și mai ales în vremea războiului gândurilor și a patimilor, fac aceasta tot prin ținerea cu măsură a respirației ca prin această întoarcere să se roage mai lesne nerăspândiți”³⁹⁵.

Sfinții Părinți ne atrag atenția că reținerea peste măsură a respirației în timpul practicării „Rugăciunii lui Iisus” poate duce la îmbolnăvirea inimii.

Căldurile din inimă

„*Inima noastră se poate încălzi*, iar căldura duhovnicească a inimii ne adună mintea și ajută să ne concentrăm la rugăciune în locul duhovnicesc al inimii. Părintele Daniil Tudor de la Rarău spune: „Când ești cuprins de puterea harică te rogi cu întreaga ființă, concentrat într-un singur punct (Psalm 102,1; 103,1)”³⁹⁶.

³⁹⁴ Cleopa Ilie, arhim. *Urcuș spre înviere*, Editura Trinitas, Iași 1992, pp. 192-193.

³⁹⁵ Sf. Nicodim Aghioritul, *Paza celor cinci simțuri*, pp. 238-239.

³⁹⁶ Ieroschim. Daniil de la Rarău, *Sfințita Rugăciune*, Editura Christiana, 2008, p.31.

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.

Să amintim de căldurile ce vin în vremea rugăciunii, spre a le distinge. Sunt călduri care vin de la **firea noastră**³⁹⁷, altele care vin de la **diavoli**³⁹⁸ și altele care vin de la **Harul Dumnezeiesc**³⁹⁹. Cine cunoaște bine deosebirea

³⁹⁷ Căldura 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 strămoșilor 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.

³⁹⁸ Este căldura care vine de la și de sub pânțele și, dacă mintea o primește, se pogoară în cugete de desfrânare. Acest fel de căldură este cu adevărat o lucrare diavolească. „Diavolul este capabil să producă și el în inimă o căldură, pentru a ne abate atenția de la Dumnezeu. Atunci când o astfel de căldură ne distrage atenția de la Dumnezeu și când rugăciunea nu mai este curată, iar omul simte că începe să fie agitat sau tulburat, înseamnă că această căldură este de sorginte satanică. Un atlet duhovnicesc înțelept nu se admiră pe sine însuși și nici nu îngăduie minții sale să fugă din fața gândului propriei păcătoșenii, din fața experienței pocăinței, a neîncetatei aducerii-aminte de Dumnezeu, întru adâncă smerenie a duhului”. (Hierotheu Vlachos, Mitropolit, **Psihoterapia ortodoxă**, Ed. Învierea – Arhiepiscopia Timișoarei, 1998, p.223).

³⁹⁹ Este căldura duhovnicească care pornește din inimă și încălzește tot trupul, iar mintea rămâne curată și fără de

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.

Știind aceasta, este bine ca, la început, să deprindem mintea ca în vremea rugăciunii să stea în partea de sus a inimii și să privească în adâncul ei. Dar să nu fie la jumătate, într-o parte, sau la capătul de jos al inimii.

Pricina pentru care mintea trebuie să stea în partea de sus a inimii și să privească în adâncul ei este următoarea:

Când mintea stă în susul inimii și lucrează rugăciunea înăuntrul ei, atunci, ca un împărat ce stă în înălțime, privește liber asupra tuturor cugetelor rele, care se află în inima sa și le sfarmă prin rugăciune cu numele lui Iisus Hristos. Pe lângă aceasta, fiind departe de pântece, în orice caz poate scăpa de aprinderea pătimașă a poftei, care se află în firea noastră, prin căderea lui Adam⁴⁰⁰.

Focul care sălășluiește în inimă - în acest „templu dumnezeiesc”, aduce căldură atât inimii cât și trupului. Sfântul Diadoh al Foticeei insistă asupra căldurii de care este cuprinsă inima: „Când sufletul ajunge la cunoștința de sine, produce și din sine o oarecare ardoare și sfială iubitoare de Dumnezeu. Dar e desfăcut

patimă. Aceasta este cu adevărat o lucrare a Harului Dumnezeiesc care ne ajută mintea să se concentreze și să spună rugăciunea. Sfântul Proroc David spune despre căldura hărică a inimii: *Înfierbântatu-s-a inima mea înlăuntrul meu și în cugetul meu se va aprinde foc* (Psalm 38, 4).

⁴⁰⁰ Cleopa Ilie, arhim. **Urcuș spre înviere**, Editura Trinitas, Iași 1992, p. 185.

degrabă de la acest gând, fie pentru că pomenirea lui Dumnezeu e furată de simțuri, fie pentru că firea își cheltuiește repede virtutea sa din pricină că e săracă. Dar ardoarea venită în inimă de la Preasfântul Duh este într-o totul numai pace. Ea nu slăbește nicidecum și cheamă toate părțile sufletului la dorul după Dumnezeu; nu iese afară din inimă și înveselește tot omul cu o dragoste și cu o bucurie fără margini.

Se cuvine deci, ca, după ce o cunoaștem, să căutăm să ajungem la ea. Căci dragostea naturală este un semn al firii însănătoșite prin înfrânare, dar ea nu poate duce mintea la nepătimire, ca dragostea duhovnicească⁴⁰¹. Această căldură care iese din inimă ca un izvor dătător de viață, ajută mintea să se concentreze asupra rugăciunii, care devine astfel rugăciune curată. Atletul duhovnicesc trebuie să știe că această căldură nu vine nici de sus, nici din vreo altă parte, ci „tâșnește din inimă ca și un izvor al Duhului de viață dătător; drept aceea, numai pe ea s-o căutăm și s-o adăpostim în inimă, păstrându-ne neîncetat mintea slobozită de năluciri și golită de gânduri și închipuiri deșarte⁴⁰²”.

Prin urmare, **căldura inimii ajută puterilor sufletului să dobândească rugăciunea neîmprăștiată**. Sfântul Teofan Zăvorâtul ne oferă o mărturie prețioasă în această privință: **„Această flacăra este lucrarea Harului Dumnezeiesc; nu e un har special, ci comun tuturor, care cuprinde inima atunci când omul a ajuns la o**

⁴⁰¹ Sf. Diadoh al Foticeei, *op. cit.*, cap. 74, pp. 425-426.

⁴⁰² Sf. Grigorie Sinaitul, *Filocalia greacă*, vol. 4, p.231.

anumită măsură de curăție morală. Odată aprinsă, această mică flacără produce în inimă o căldură permanentă, iar rătăcirea gândurilor încetează. I se întâmplă inimii ce i s-a întâmplat și femeii cu scurgerea de sânge, care *s-a atins de poala hainei* lui Iisus Mântuitorul, și *îndată s-a oprit curgerea sângelui ei* (Luca 8,44). În această stare, se ajunge la rugăciunea neîncetată, rugăciunea lui Iisus având aici rol de intermediar. Cred că cititorul va înțelege că aceasta este limita superioară pe care o poate atinge rugăciunea omenească.

Aflat în această stare, omul dobândește un alt fel de rugăciune, care nu este rod al său, ci îi este dăruită de Harul Divin. Duhul rugăciunii îl cuprinde, călăuzindu-l spre adâncurile inimii, de parcă l-ar lua de mână și l-ar conduce dintr-o încăpere într-alta. Sufletul este cucerit de o forță atotputernică și ținut aici din voință proprie, atât timp cât este stăpânit de această copleșitoare forță. Cunoscut două stadii ale unei astfel de cuprinderi: primul înlesnește vederea conștientă a sinelui și a tot ceea ce-l înconjoară. Sufletul poate raționa și se poate conduce pe sine, putând chiar să se desfacă de această stare, dacă dorește. Celui care se roagă, acest prim stadiu îi este cu siguranță familiar. Iar Sfinții Părinți, îndeosebi Sfântul Isaac Sirul, ne înfățișează un al doilea stadiu al rugăciunii, numit «extaz» sau «răpire», care este superior celui dintâi⁴⁰³.

⁴⁰³ Sf. Teofan Zăvorâtul, *Arta rugăciunii* (orig. gr.), p. 65.

Despre efectele ardorii suprafirești, Sfântul Teofan Zăvorâtul scrie: „Căldura adevărată este un dar al lui Dumnezeu; există însă și o căldură naturală, care este rodul propriilor tale strădanii și a stărilor tale trecătoare. Aceste două feluri de căldură sunt la fel de departe una de cealaltă precum este cerul de pământ. La început, nu-ți este lămurit ce fel de căldură simți, dar mai târziu, ți se va descoperi acest lucru. Spui că gândurile te istovesc și nu-ți îngăduie să stai neîncetat înaintea Domnului. Acesta este semnul că ardoarea ta nu vine de la Dumnezeu, ci din tine însăși. Primul rod al căldurii după Dumnezeu este adunarea gândurilor și aștinerea lor asupra Lui. Gândește-te la femeia a cărei scurgere de sânge a încetat brusc; în același fel, când dobândim căldura dumnezeiască, încetează șuvoiul gândurilor noastre. Ce este necesar, deci? Păstrează căldura naturală, dar nu-i acorda nicio importanță, considerând-o doar o treaptă spre căldura dumnezeiască. Apoi, mâhnindu-te în inima ta din cauza răcelii râvnei față de căldura dumnezeiască, strigă stăruitor către Dumnezeu: «O, Doamne, mântuiește-mă! O, Doamne, ajută-mă! Milostivește-Te către mine! Nu-Ți întoarce fața de la mine! Strălucească fața Ta asupra mea!» Pe lângă acestea, sporește înfrânărilor de la mâncare și de la somn. Așază toată lucrurile în mâinile Domnului⁴⁰⁴».

Oricare ar fi obârșia căldurii inimii, ea se transmite și trupului. Atacând poziția filosofului

⁴⁰⁴ Ibidem, p. 159.

catolic Varlaam, privitoare la faptul că trupul nu participă la rugăciune, Sfântul Grigorie Palama, afirma că aceasta nu este o învățătură patristică ortodoxă. Nu numai sufletul primește încredințarea lucrurilor celor bune care îl așteaptă negreșit în vremea ce va să fie, ci și trupul: „Fața protomartirului Ștefan a devenit ca a îngerilor din cer⁴⁰⁵”. Nașterea din nou a sufletului o implică și pe cea a trupului, așa cum mânia nu cuprinde doar sufletul, „ci trece din suflet în trup și în simțurile trupești⁴⁰⁶”.

Harul Dumnezeiesc, care se află în suflet, se transmite și trupului; ilustrând această afirmație, Sfântul Grigorie Palama ne vorbește despre Moise, a cărui față strălucea de lumina dumnezeiască și despre Sfântul Arhidiacon Ștefan, a cărui față arăta asemenea unui înger, în timpul martiriului său⁴⁰⁷. Același lucru se întâmplă și cu căldura inimii - ea fiind preluată și de trup. În timpul rugăciunii neîncetate, atunci când se aprinde lumina noetică, și când, prin intermediul contemplării duhovnicești, mintea urcă întru dragoste de Dumnezeu ca o făclie înălțată spre tării, „trupul este și el în mod negrăit înălțat și încălzit; celor care privesc un astfel de trup li se pare că acesta iese din focul unui cuptor pe care-l văd aieva⁴⁰⁸”. Sudoarea Mântuitorului e de

⁴⁰⁵ Sf. Grigorie Palama, *Triade*, 1, 3, 33, apud. părintele Dumitru Stăniloae, op.cit, pp. 77-78.

⁴⁰⁶ Ibidem, p. 78.

⁴⁰⁷ Ibidem, p. 77.

⁴⁰⁸ Ibidem, p. 78.

asemenea un semn al căldurii perceptibile pe care „neîncetata rugăciune fierbinte către Dumnezeu o transmite și trupului”⁴⁰⁹.

Prezența Harului în inimă se manifestă și prin săltarea inimii. Sfinții Grigorie Palama, Vasile cel Mare și Atanasie cel Mare ne încredințează că săltarea sau înălțarea inimii este un semn al Harului: inima tresaltă și se înalță „de ardoarea iubirii binelui”⁴¹⁰, iar Sfântul Grigorie Palama adaugă că atunci când sufletul tresaltă de iubire pentru Cel Unic și preadorit, „tresaltă și inima, iar săltările sale arată că se află în comuniune cu Harul Dumnezeiesc, țâșnind din tărâmul acesta dedesubtul cerului, pentru a-L întâmpina pe Domnul când Acesta va veni deasupra norilor, precum a făgăduit”⁴¹¹. Inima se pregătește încă de pe acum să-L primească pe Împăratul Ceresc. Ea se curățește și se vindecă de păcate, patimile fiind preschimbate în virtuți: în loc de a sluji diavolului și îndemnurilor acestuia de a păcătui, ele Îl slujesc pe Dumnezeu. Inima este întru totul curățită și gătită spre a-L vedea pe Domnul.

Sfântul Ioan Scărarul își exprima convingerea că, odată slăbită sau pierdută această căldură a sufletului - acest „fericit și vrednic de iubire zel” al său - trebuie să cercetăm „cu grijă din ce pricină am pierdut-o și, împotriva

⁴⁰⁹ Idem.

⁴¹⁰ Sf. Grigorie Palama, *op. cit.*, p. 79.

⁴¹¹ Ibidem.

acelei pricini luptând”, să ne străduim să recâștigăm „toată dorința și sângea”⁴¹².

Adevăratul început al rugăciunii este căldura harică din inimă, care mistuie patimile și aduce fericire și bucurie sufletului, ne spune Sfântul Grigorie Sinaitul. Iar noi simțim această căldură harică cu putere, pentru că trăim o stare pe care n-am cunoscut-o mai înainte.

Dar Harul Duhului Sfânt nu vine în fiecare din noi la fel. Depinde de progresul duhovnicesc al celui care se roagă și de Energia Necreată a Duhului Sfânt, care lucrează potrivit Voii 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 Tezviteanul. El a simțit la început o *vijelie năpraznică care despica munții*, apoi *un cutremur și un foc*, iar în cele din urmă o *adiere de vânt lin și acolo era Domnul* (IV Regi 19, 11-12).

Sfântul Grigorie Sinaitul spune că: „La cei începători, aflați în **treapta despățimirii**, darul Sfântului Duh vine ca un duh de frică, ce distruge munții patimilor și zdrobește inimile greu împietrite, dându-le lacrimi de pocăință pentru viața lor de dinainte. La cei aflați în **treapta iluminării**, darul Duhului Sfânt vine ca un cutremur, ca o încântare care face ca inima să tresară de bucurie. Iar la cei aflați în **treapta îndumnezeirii**, darul Duhului Sfânt vine ca o adiere de vânt lin, ca o lumină pașnică”.

⁴¹² Sf. Ioan Scărarul, *op. cit.*, Cuvântul I, p. 147.

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

Rugăciunile scurte

Rugăciunea, oricare ar fi ea, și în orice împrejurări făcută, trebuie necurmat și limpede să țâșnească întregă numai din inima omului. Altmiteri ea este sunet gol de chimval zadarnic sau vorbă mincinoasă.

De aceea, rugăciunea scurtă și făcută din „toată inima, tot cugetul și tot sufletul nostru”, ajunge și e primită ca o bună mireasmă înaintea Marelui Dumnezeu.

Așa ne învață Scriptura, așa ne învață Sfinții Părinți, așa ne învață Sfânta Biserică⁴¹³.

„De aceea și Domnul Hristos spune (Matei 6,7): *Când vă rugați, nu spuneți multe*, că nu după mulțimea cuvintelor voastre veți fi auziți. Iar Sfântul Ioan Scărarul învață: „Nu încercați să spuneți multe, ca să nu vi se împrăștie cugetul în căutarea cuvintelor. Un singur cuvânt al vameșului a atras mila lui Dumnezeu, și un singur cuvânt rostit cu credință l-a mântuit pe tâlhar”⁴¹⁴.

„Îndemnurile acestea sunt îndreptățite, cunoscând alcătuirea și măsura sufletului omenesc. Fiindcă foamea și setea noastră de Dumnezeu, cu cât vor fi mai mistuitoare sau, cu

⁴¹³ Ieroschim. Daniil de la Rarău, *op. cit.*, pp. 63-64.

⁴¹⁴ Ibidem, p. 64.

cât dorințele, râvna și evlavia noastră vor fi mai arzătoare, cu atât va fi mai greu de a fi închise și traduse de strâmtorarea sunătoare a cuvintelor.

Nevoile, cererile puternice și adânci, nu pot încăpea decât în rugăciuni scurte mereu repetate”⁴¹⁵.

„Cu privire la rugăciunea cea adevărată făcută de minte în inimă, am aflat de la cei iscușiți în cugetarea de Dumnezeu, că **este mai înflăcăătoare și mai de folos rugăciunea scurtă, dar lucrată des, decât rugăciunea cea lungă**. De altminteri și rugăciunea lungă este foarte folositoare, dar numai pentru cei desăvârșiți, iar nicidecum pentru noii începători. Mintea omului, care nu e deprinsă cu aceasta, nu poate rămâne multă vreme în rugăciune lungă în fața lui Dumnezeu, ci omul este biruit de obicei de neputința nestatorniciei minții lui, este risipit în cele din afară și, de aceea, într-însul repede îngheață toată căldura duhului”. (Sfântul Dimitrie al Rostovului, *Despre rugăciunea omului însingurat în cămara inimii*)⁴¹⁶.

„Un simplu stih de psalm străpunge cerul, dacă e rostit cu adevărat de omul întreg, „un trup și suflet”, către Dumnezeul dragostei. Rugăciunea mică de tot, cât o răsufare, aprinde toată ființa și crește în repetare ca o roată heruvică; Domnul dragostei nu poate să nu o audă”⁴¹⁷.

⁴¹⁵ Idem.

⁴¹⁶ Ieroschim. Daniil de la Rarău, *op., cit.*, 2008, p. 64.

⁴¹⁷ Ibidem, p. 65.

Rugăciunea la întâmplare

„Ca să-mi birui uscăciunea, însuși duhovnicul meu a voit ca rugăciunea mea să fie ceva al libertății mele, lăsându-mi cel mai liber câmp cu putință și întărindu-mă a-mi căuta numai plăcerea sau nevoia lăuntrică, după îndemnul hărniciei lăuntrice, adică tocmai rugăciunile în afară de dajdia zilnică, în afară de orele obișnuite ale rugăciunii de Pravilă. Și astfel, lui dară trebuie să mulțumesc, fiindcă îi datorez câștigul cel adevărat al evlaviei mele, al acestei experiențe, de rugăciune vie care, fără de îndoială, mai ales la început, oferă atâtea primejdii și neizbutiri, dar și atâtea sporuri și bucurii nebănuite. Așa cum copilul își pune în pușculița lui bunuții, rugăciunea aceasta angrenată în viața obișnuită, gândurile acestea la Dumnezeu, scurte de tot și împletite cu ritmurile zilei, te fac să te simți viu și să crești pe nesimțite cu evlavia, și păstrându-te fără încetare în starea aceasta lăuntrică trează și prielnică față de toate năpădirile și ispitele actualului, și cumpănindu-te pururea izbăvitor, pe adâncimile și sensurile veșnice pe care le porți, le ai actuale în conștiința ta, orice cădere, orice naufragiu lăuntric al eului tău, și la care de obicei nici tu nu ieși aminte, cu toate că de la un timp te poți trezi un adevărat mort viu”⁴¹⁸.

„Întradevăr, o astfel de rugăciune scurtă, la întâmplare riscă mai repede sau să o avortezi, să nu o împlinești cum trebuie, să o lași pe jumătate,

⁴¹⁸ Ibidem, p. 115.

furat, distrat în afară, de larmă, de zgomot, sau să te lași distrat de tine însuși, de gânduri sau griji de clipă. La capătul, totuși, a unui cuprins de timp oarecare, după un număr de astfel de exercițiu practic de viață de rugăciune, descoperi nu numai că strădania ta nu ți-a produs nicio pagubă, nu ai pierdut nimic, ci, dimpotrivă, că ești întru limpede câștig, ai câștigat ceva nebanuit sau poate nenădăjduit; dacă ți l-ai fi propus organizat să îl câștigi, ți-ai fi dat seama că niciodată nu l-ai fi putut face. Mai întâi o cunoaștere de tine însuși, prin faptul că ți-ai aprofundat propriile reacții și slăbiciuni. Și apoi, ceea ce este câștigul cel mai pozitiv, te descoperi suit la un stadiu de ordine lăuntrică neavută până acum”⁴¹⁹.

„Jocurile interioare așa de pline de toane, atât de schimbătoare și pline de neliniște, atât de supuse neprevăzutului sufletesc propriu, încep să dispară, să scadă. Dimpotrivă, începi să întrezărești foarte limpede că ți se urzește și ți se întărește propria ta unitate lăuntrică de care începi să fii plin de încredere”⁴²⁰.

„Și dacă te hotărăști să faci un pas mai departe în această cucerire totală a vieții tale pentru rugăciune, e firesc ca cercetarea lăuntrică de sineși să fie mai stăruitoare.

Și, privind înapoi, ca să-ți faci un bilanț, îți vei da seama că micile izbucniri de rugăciune din timpul zilei, adunate picătură cu picătură, clipele

⁴¹⁹ Ibidem, p. 116.

⁴²⁰ Idem.

tale de evlavie, au făcut o fântână de rugăciune care își are adâncimea și viața sa.

Iar după un timp, stăruind mai desăvârșit pe acest drum interior, descoperi, cercetându-te că poți să te aduni în viața lăuntrică, alegând, din aceste clipe de rugăciune născute la întâmplare, un anumit număr de biruințe și bucurii puternice⁴²¹.

„De acum, descoperi legea lăuntrică a rugăciunii care, din cantitate, se preschimbă în calitate. Din rugăciune întâmplătoare și aproape numai materială, un gând numai de evlavie, țâșnit spre Dumnezeu, ai ajuns la starea de rugăciune înlesnită, pururea primitoare, adică cel mai prețios lucru al vieții noastre, starea de veșnică deschidere spre Dumnezeu⁴²².

Frica de Dumnezeu înlesnește rugăciunea și o face plină de râvnă și fierbinte⁴²³.

Tot frica de Dumnezeu naște și „rugăciunea neîncetată către Dumnezeu întru durerea inimii”, cum arată Sfântul Grigorie Palama⁴²⁴. Ea face orice rugăciune curată, pentru că ea aduce trezvia sufletului⁴²⁵.

„Intră în cămara ta, închide ușa ta. Strânge-te în tine, adună-te la lăuntru, în locul cel mai de taină al tău. Dar prin aceasta se împlinește tocmai contrariul: prin această așezare în centrul nostru,

⁴²¹ Idem.

⁴²² Ieroschim. Daniil de la Rarău, *op. cit.*, 2008, p. 116

⁴²³ Sf. Ioan Gură de Aur, *Omilii la statui*, XV, 1.

⁴²⁴ Sf. Grigorie Palama, *Triade*, I, 1, 7.

⁴²⁵ Sf. Maxim Mărturisitorul, *Cuvânt ascetic*, 18.

Rugăciunea se dovedește a fi situarea, așezarea cea mai deschisă a omului, în fața lui Dumnezeu și a Cosmosului. Descoperirea transparențelor și lucidităților lui infinite, cea mai adevărată dezmărgenire a omului. Locul cel sfânt. Firește, la rădăcină, această dezmărgenire cere ca primă condiție cel puțin o învoire liberă la lepădarea de sine, lepădarea de omul cel vechi⁴²⁶.

„Prin păcat, omul s-a mărgenit pe sine, s-a încuiat în propriul său neant, s-a ascuns, s-a acoperit, s-a redus la el însuși, la mediocritatea vieții de rând, prea a noastră înșine⁴²⁷.”

„Trăirea crucială de rugăciune îl aduce în băile de har ale izbăvirii și eliberării lăuntrice, îl pune concret în pragul său metafizic⁴²⁸.”

Cele mai importante elemente ale rugăciunii minții sunt:

- *Luarea aminte la cuvintele rugăciunii ;*
- *Închiderea minții la cuvintele rugăciunii ;*
- *Să se rostească cuvintele rugăciunii fără nicio grabă și cu zdrobirea duhului, cu pocăință ;*
- *Repetarea cât mai des a rugăciunii.*

„Nevoia repetării oricărei rugăciuni sau ectenii liturgice are un înțeles larg euharistic. E adică sporul unei curmate și sfinte împliniri, e revărsarea unui preaplin de mulțumire⁴²⁹.”

⁴²⁶ Ieroschim. Daniil de la Rarău, *op.*, *cit.*, 2008, p. 99.

⁴²⁷ Idem.

⁴²⁸ Idem.

⁴²⁹ Ibidem, p. 47.

„Dar repetarea are un înțeles și mai adânc, e semnul unei lipse și a unei tainice atârănări necurmăte de Cel ce e de fapt Atotțiitorul.

Spânzurăm necurmat de Izvorul Vieții ca de un fir nevăzut. Cu fiecare clipă, cu fiecare răsuflare suntem legați de El. Toată hrana noastră, fiecare îmbucătură, toată foamea și lipsa, precum și toată slăbiciunea și boalele, căderile și încercările, gingășia și fragilitatea, precum și nedesăvârșirile noastre, ne sunt minții noastre semn izbitor, care ne stau nouă așa cum Solomon zice: „ca repede să ne aducem aminte de Cuvintele Tale”⁴³⁰.

Sihastrul Iosif athonitul ne învață:

„A lucra rugăciunea minții înseamnă a te sili pe tine însuși să spui continuu rugăciunea cu gura, fără întrerupere. La început repede; să nu aibă timp mintea să nască gânduri trecătoare. Să ai atenția concentrată numai asupra cuvintelor: *«Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă, pe mine păcătosul»*. După o perioadă de timp se obișnuiește mintea și o spune de la sine. Și te îndulcești ca și când ai avea miere în gură. Și dorești să o spui mereu. Dacă o lași, îți pare foarte rău.

Când mintea ajunge să se obișnuiască și să se umple, să o învețe bine, atunci o trimite și în inimă. Pentru că mintea este cea care hrănește sufletul. Lucrarea ei este de a coborî în inimă tot ce vede sau aude, fie bine, fie rău, deoarece în inimă se află centrul puterii spirituale și trupești a

⁴³⁰ Ibidem, p. 48.

omului. Inima este tronul minții. Deci, când cel ce se roagă își păzește mintea să nu-și imagineze nimic și este *atent numai la cuvintele rugăciunii*, atunci respirând ușor, cu oarecare efort și voință, o coboară în inimă și o ține înăuntrul ei și spune cu ritm rugăciunea: *"Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!"*.

„Fiecare, căruia îi e drag să se mântuie, trebuie să învețe „cum se cade să-și păzească cele cinci simțuri ale sale” prin care intră „boldul păcatului” și pricinuieste „moartea cea fără de moarte” a sufletului.

Dar nu numai aceasta. Fiecare să învețe „cum se cade să-și păzească nălucirea sa (imaginația) de chipurile și închipuirile cele pătimase ale păcatului.

Vrednicia noastră

Starețul Daniil Tudor, referindu-se la vrednicia noastră, ne spune:

Vrednicia noastră întregă e necesară mântuirii noastre. Ea e libera noastră deschidere și primire a Întrupării dumnezeiești în noi.

Toată vrednicia noastră este însă neputincioasă în afară de Har sau – mai bine – numai în Har vrednicia noastră este întregă și adevărată. Vrednicia noastră în afară de Har e posedată și falsă. Cu atât suntem mai liberi cu cât suntem mai supuși Harului. Cu atât suntem mai vrednici, cu cât ne dăruim mai mult lui Dumnezeu. Vrednicia noastră este maxima dăruire Sfântului

Dar. Și invers, cu atât suntem ai lui Dumnezeu, cu atât suntem mai plini de dar, mai harici, cu atât ne punem în lucrare propria noastră libertate, hărnicie, râvna noastră firească, obișnuită. Harul și libertatea se sprijinesc și se determină unul pe altul, sunt contradictorii, dar se armonizează în opoziția lor polară, așa cum afirmă, cu o imagine simbolică, Sfântul Maxim Mărturisitorul, când spune: omul are două aripi, **Harul și libertatea**. Ele se sprijină și se opun ca un mare ritm de echilibru, care este lucrarea desăvârșirii de noi înșine, precum și lucrare de slujire în Duh a noastră⁴³¹.

Cât timp satana și patimile locuiesc în inimă, ele calcă în picioare mintea și omoară sufletul împreună cu virtuțile lui. Inima omului are menirea de a fi locaș lui Dumnezeu, dar cât timp ea este robită de patimi, Domnul nu poate locui în locașul Său.

Rugăciunea duhovnicească

„Trebuie să ajungi la acea treaptă a creșterii tale duhovnicești, când nu mai e nevoie să te rogi într-un anumit chip și loc, la o anumită vreme și după o anumită rânduială de canon sau metodă⁴³².

⁴³¹ Ibidem, p. 85.

⁴³² Duh este Dumnezeu, și cei ce l se închină trebuie să l se închine *în duh și adevăr* (Ioan 4,24). Ne-am învățat printr-o viețuire trupească, să transmitem mesajele noastre către aproapele, de la gura noastră către urechea lui, prin intermediul vibrației aerului. Aceasta este rugăciunea orală,

Adică să te eliberezi de sarcina rugăciunii, ceea ce înseamnă să te învrednicești să fii până întru atâta stăpân pe rugăciunea ta, sau, mai bine, stăpânit de rugăciune, încât tu să-ți trăiești starea de rugăciune.

Unul ca acesta nu-și mai face rugăciunea, ci este *ei* însuși, cu întreaga lui făptură, numai rugăciune.

Către acest stadiu ne îndeamnă să ne străduim, Scripturile, când ne spun: *Rugați-vă neîncetat!*

Rugăciunea nu mai este făcută numai cu buzele, nici numai cu gândul. Omul de rugăciune o trăiește într-o puternică unitate cu sufletul și cu trupul său la un loc.

Această rugăciune totală nu mai este nici rugăciunea cugetului meu, nici rugăciunea inimii mele, ci ea este întâlnirea polară a acestor două, prin ceea ce se numește „introducerea minții în inimă”.

Această rugăciune integrală este rugăciunea *duhovnicească*. Nu ne mai rugăm nici cu sufletul, nici cu trupul, nu ne mai rugăm noi, ci Duhul se roagă în noi⁴³³.

„Rugăciunea cea adevărată nu se face nici în timp, nici în spațiu, nici aici în muntele acesta, și nici chiar în Ierusalim. Rugăciunea cea adevărată

rugăciunea gurii, pe care Dumnezeu, în marea Sa milostivire o ascultă. Dar Dumnezeu este Duh și de aceea trebuie să ne rugăm *în duh și adevăr* cu cuvântul lăuntric din inima noastră duhovnicească.

⁴³³ Ibidem, pp. 69-70.

se face în duh și adevăr, adică ea se face „întru ascuns”, pe planul nostru inefabil, suprafiresc. E o izvorâre și bună mireasmă care curge necurmat și se revarsă mereu, și de la sine.

Această rugăciune e rugăciunea cea necurmată, care nu are nimic cu timpul, ci ea e rugăciunea veșnică a Duhului (Rom. 8,26)⁴³⁴.

„Noi nu putem să ne rugăm decât în chip nedesăvârșit, în timp și spațiu; noi nu știm să ne rugăm. De aceea, a învăța să ne rugăm înseamnă a ne elibera de rugăciune. Marea noastră străduință e de a ne păstra așa, a face sau a lăsa ca Duhul să se roage în noi⁴³⁵. Dezlegarea aceasta duhovnicească de rugăciune, este rugăciunea cea neîncetată, care ne cântă în gând, ne aleargă în sânge, ne bate în inimă, fiecare zvârcnire a răsuflării noastre de-a pururea în noi, și chiar dincolo de noi, ca un dar neînterupt al Duhului Sfânt, încât putem spune precum mireasa fecioară a Cântării Cântărilor zice: *Eu dorm, dar inima mea veghează*⁴³⁶.

„Toate Scripturile ca și toate manuscrisele pnevmatice și sfaturile orale ale duhovnicilor vorbesc despre puterea Duhului de a lucra asupra noastră înșine.

A învăța să te rogi e a învăța să te înduhovnicești. A te înduhovnici e a-ți împlini viața în întregimea ei prin lumina Duhului: ajungi cu

⁴³⁴ Ibidem, p. 70.

⁴³⁵ „Însuși Duhul se roagă pentru noi cu suspine negrăite” (Rom. 8,26)

⁴³⁶ Ibidem, pp. 70-71.

totul pătruns de gând, stăpânit de conștiința sacră a Logosului, de Fiul Omului.

Prin conștiința aceasta dumnezeiască ce ne pătrunde de toate părțile, ne dăm seama de rostul cel adevărat și prețul sufletului, adică al răsufării, al ritmului conștient al Duhului în noi⁴³⁷.

„După felul în care, mai mult sau mai puțin străluminat, pătruns de conștiința sacră, ne dăm seama de ritmul nostru vital, adică ajungem cu adevărat un om cugetător, ne și înduhovnicim⁴³⁸”.

„Ceea ce se numește lucrarea Duhului în noi e, de fapt, în forma sa cea mai simplă, un exercițiu controlat de gândul lucid al răsufării noastre.

Orice canon duhovnicesc dat, trebuie făcut cu libertate și cu conștiința întregă. Așa ne vom da seama că orice exercițiu duhovnicesc adevărat, orice împlinire a rânduielii, orice împlinire a pravilei noastre personale trebuie făcute cu toată trezvia, lumina minții și a duhului⁴³⁹.

„Răsufierea duhovnicească, suflarea duhului în noi, e prin urmare un exercițiu complet. El e un exercițiu și pnevmatic și fizic. Acest exercițiu controlat al respirației nu trebuie să fie numai ca o simplă putere de revitalizare, drept un singur regulator al funcțiilor organice în general, ci, de asemenea, ca un mijloc de dezvoltare

⁴³⁷ Ibidem, p. 67.

⁴³⁸ Ibidem, p. 67.

⁴³⁹ Idem.

superioară, duhovnicească, în înțelesul cel mai înalt și pur”⁴⁴⁰.

Mintea, păzitorul inimii

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

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

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

Sfântul Diadoh al Foticeii spune: „Duhurile cele rele, împrejurul mădularelor inimii petrec, lucrul pe care diavolii nu vor niciodată să fie crezut de oameni, ca nu cumva știind aceasta să se întrarameze împotriva lor cu pomenirea lui Dumnezeu”⁴⁴¹.

De aceea un paznic important al inimii noastre este **rugăciunea**. Și îndeosebi rugăciunea minții: *Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul!* Dar

⁴⁴⁰ Idem.

⁴⁴¹ Sf. Diadoh al Foticeii, *Filocalia*, vol. I, p. 347.

și Psaltirea sau orice altă rugăciune poate acoperi inima noastră de relele care o amenință. Dacă creștinul s-ar ruga neîncetat, atunci inima ar fi mereu păzită și nu s-ar înfricoșa de nimic.

Străduința de a avea neîncetat mintea noastră în dragostea lui Hristos, asupra preadulcelui nume al lui Hristos, este unul din paznicii destoinici. Repetarea neîncetată a numelui lui Iisus este de mult ajutor în înprospătarea și păzirea iubirii din inimă către Acesta”⁴⁴².

„De vreme ce vrei, iubite frate al meu, ca inima să-ți fie tron al Dumnezeiescului Har și al virtuții, și nu al păcatului sau al diavolului, trebuie să ai mereu lucrare și aplecare rațională în inima ta, precum trebuie, și să nu lași vrăjmașului să grăiască lăuntric inimii tale, gândurile cele hulitoare, rușinoase și rele pe care acesta le vrea. Și trebuie, adunate toate ale minții tale înlăuntrul inimii, și, lăsând toate celelalte gânduri, să spui scurta și dintr-un gând rugăciune: *Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul!* Aceasta pentru că Sfântul și înfricoșătorul nume al lui Iisus Hristos, rostit totdeauna în inima ta, va sfâșia diavolii ca o sabie ascuțită, precum a zis și Sfântul Ioan Scărarul: „Numele lui Iisus îi chinuie pe cei care ne luptă”, și patimile ți le arde și gândurile viclene le împrăștie, și sufletul ți-l curăță și ți-l sfințește, făcându-l tron

⁴⁴² Logothetis Spiridonos, Arhim., *op. cit.*, p. 83.

al Dumnezeiescului Har și sălaș al Sfintei Treimi”⁴⁴³.

Cuvântul lui Dumnezeu

Iată ce ne învață Sfântul Simeon Noul Teolog: *după cum Dumnezeu (Fiul), Cuvântul Tatălui, a intrat în pântecul Fecioarei, tot așa cuvântul pe care îl primim prin învățătura evlaviei se găsește în noi ca o sămânță... Prin urmare, dacă credem din tot sufletul nostru și dacă ne căim cu râvnă, noi îl zămislăm... pe Cuvântul lui Dumnezeu în inimile noastre, după pilda Fecioarei; adică, dacă purtăm în noi sufletul nostru neîntinat și curat. Și așa cum focul dumnezeirii nu a ars-o pe cea Preacurată, tot așa dacă ne păstrăm inima curată și neîntinată nu ne va arde nici pe noi, dimpotrivă. El se sălășluiește în noi ca roua cerului, ca un izvor de apă izvorând viața veșnică... Una este nașterea negrăită cu trupul a lui Dumnezeu Cuvântul, datorită Maicii Sale, alta este cea care se săvârșește în noi în chip spiritual. Căci prin cea dintâi născându-se Fiul și Cuvântul lui Dumnezeu Întrupat, s-a născut pe pământ taina înnomenirii neamului nostru și mântuirea lumii întregi... pe când, prin cea de a doua, prin faptul că se naște Duhul Dumnezeiesc Cuvântul cunoașterii lui Dumnezeu, se împlinește neîncetat în inimile noastre taina reînnoirii sufletelor omenești,. Comuniunea și unirea cu Dumnezeu Cuvântul.*

⁴⁴³ Ibidem, p. 87.

Avva Pimen pune și el în lumină lucrarea cuvântului lui Dumnezeu: „Firea apei”, observă el, „este moale, iar a pietrei vârtoasă, iar ulciorul deasupra pietrei fiind atârnat, picând câte puțină apă, găurește piatra. Așa și cuvântul lui Dumnezeu este moale, iar inima noastră vârtoasă; dar auzind omul de mai multe ori cuvântul lui Dumnezeu, i se deschide inima lui spre a se teme de Dumnezeu⁴⁴⁴”.

Sfântul Ioan Gură de Aur ne spune că: „**Ne curățim mințile noastre, repetând ca pe o incantație învățăturile adevărate**”⁴⁴⁵. Este vorba de puterea curățitoare pe care o are cuvântul Sfintei Scripturi rostit cu voce tare sau cu cuvântul lăuntric, după cum ne spune Domnul nostru Iisus Hristos: *Acum voi sunteți curați pentru cuvântul pe care vi l-am spus* (Ioan 15,3). Rostirea ritmată, cu atenția minții, a citatelor din Sfânta Scriptură, a psalmilor, a rugăciunilor, a lecturilor duhovnicești, are efect asupra voinței întărind-o prin obișnuință, curățind mintea și deschizând-o față de Harul Dumnezeiesc.

„Cuvântul duhovnicesc umple de siguranță simțirea minții, căci e purtat de lucrarea dragostei ce izvorăște din Dumnezeu. De aceea mintea noastră se îndeletnicește, fără să fie silită, cu grăirea despre Dumnezeu. Căci nu simte atunci vreo lipsă care provoacă grijă. Fiindcă atât de mult

⁴⁴⁴ Pateric, *Pentru Avva Pimen*, cap. 182, op., cit., p. 189.

⁴⁴⁵ Sfântul Ioan Gură de Aur, *Prima cateheză către cei ce urmează a fi luminați*, în vol. Cateheze baptismale, pp. 36-37.

se lărgeste prin vederi, cât vrea lucrarea dragostei. Bine este deci să așteptăm totdeauna cu credință, ca să primim prin dragoste iluminarea pentru a cuvânta. Căci nimic nu e mai sărac decât cugetarea care, stând afară de Dumnezeu, filozofează despre Dumnezeu”⁴⁴⁶.

Citirea Sfintei Scripturi

„Citirea Sfintei Scripturi este trâmbița Sfântului Duh, zice Sfântul Efrem Sirul, că precum trâmbița trezește pe oameni la luptă, așa și dumnezeiasca Scriptură, prin citire, foarte mult deșteaptă inima monahului, încât îl duce la rugăciunea cea mai adevărată.

Prin citirea Sfintei Scripturi omul urcă spre adevărata rugăciune prin șapte trepte și anume: 1) întâi se naște deșteptarea minții, apoi 2) meditația, 3) chibzuință minții spre rugăciune, 4) suferirea în rugăciune 5) osteneala în rugăciune, 6) lucrarea duhovnicească a minții, apoi 7) rugăciunea cea trupească, verbală sau, cum i se mai spune, plugăria sufletului. Această a șaptea fază, rugăciunea trupească, este socotită treapta întâi din cele trei feluri de rugăciune: verbală, mintală și a inimii, și ea duce la rugăciunea cea duhovnicească a minții.

Citirea Sfintei Scripturi nu cere cantitate, ci calitate. Ceea ce ne-a rămas în minte aceea se caută.

⁴⁴⁶ Sfântul Diadoh al Foticeii, *Filocalia* 1, *Cuvânt ascetic...*, Editura Humanitas, 2004, p.313.

Nu se trece cu vederea însă nici cantitatea rugăciunii.

Să nu căutăm să trecem filele, că mintea se întunecă de multa citire.

Sfântul Efrem Şirul ne sfătuieşte ca întâi să stăm în genunchi şi să ne rugăm lui Dumnezeu ca să ne deschidă mintea şi să ne-o lumineze, apoi să citim cu luare-aminte o filă-două. E bine să luăm şi câteva note pe caiet, că scrisul e îndoită citire. De Sfintele Scripturi ne putem folosi şi numai când le vedem.

Să citim Sfintele Scripturi, chiar de nu le înţelegem (pilda famenului Candachiei).

Călugărul ce nu citeşte Scriptura e ca o casă zidită pe nisip (Sfântul Casian), iar cel ce o citeşte e ca o casă pe temelie de piatră.

Ca cerbul la izvoarele apelor, așa să alerge monahul la citirea Sfintei Scripturi. Ca nişte cerbi duhovniceşti să alergăm la Sfintele Scripturi, că altfel ne umplem de otrava păcatelor.

Deci să alergăm la dumnezeieştile izvoare şi vom găsi apa cea de viaţă dătătoare, prin care ne vom răcori. Şi psalmistul zice cu alte cuvinte că monahul este pomul răsădit lângă izvoarele apelor Sfintei Scripturi. Pomul este tot omul, frunza pomului este osteneala cea trupească din afară (postul, privegherile, metaniile etc.), iar roadă pomului este lucrarea duhovnicească a inimii, dragostea, pacea, milostenia, facerea de bine, blândeţea.

Dragostea se câştigă numai prin rugăciune. Dar să nu uităm că nici frunzele, nici roadele nu

cresc dacă mai întâi nu este omul răsădit lângă izvoarele apelor Sfintei Scripturi, potrivit și cu cuvântul: *Insetat-a sufletul meu spre Dumnezeu cel tare, cel viu*⁴⁴⁷.

Citirea și rugăciunea

„Este bună orice rugăciune, numai să fie făcută cu umilință și luare aminte. Iar de lipsesc acestea niciuna nu este bună. Și rugăciunea de dimineață și cea de amiază și cea de seară este bună, numai să stea omul cu mintea toată vremea înaintea Domnului. Aceasta este adevărata rugăciune, dar ca să ajungem aici, trebuie ca înainte de rugăciune să citim ceva pentru a ne aduna mintea. Că monahul se reîntoarce în chilie ca un ostaș rănit din război, fiind supărat și tulburat de ascultări și de tăierea vocii.

De aceea, când vii în chilie, întâi să te liniștești, apoi să citești o pagină-două din Sfinții Părinți, apoi să te rogi.

Mare legătură este între citire și rugăciune⁴⁴⁸.

⁴⁴⁷ Cleopa Ilie, Arhim. **Ne vorbește PĂRINTELE CLEOPA**, Vol. 17, Editura Mănăstirea Sihăstria Neamț, 2010, pp. 26-27.

⁴⁴⁸ Pentru monahi, ca și pentru ceilalți creștini, și așa-zisa rugăciune a Scripturii poate deveni rugăciune neîncetată. Aceasta se realizează când creștinul interiorizează cuvintele Sfintei Scripturi și le face ale sale. Între rugăciune și citirea Sfintei Scripturi, este un raport de intercondiționare. Astfel, prin lectură, rugăciunea se intensifică și dobândim cunoașterea

Din citire mintea se adună la cele citite. Prin citire se liniștește mintea întâi. Apoi stai în genunchi la rugăciune. Și caută să ridici întâi mintea sus, apoi ca să ții mintea acolo sus ridică și mâinile sus. Să nu ridici mâinile întâi sus, ci mintea ridic-o întâi la rugăciune și apoi mâinile, potrivit cuvintelor: *Pus-ai arc de aramă împotriva vrăjmașilor noștri* (mâinile sunt arc de aramă).

Citirea aduce mintea ca să se poată ruga.

Cum se ajută mintea din citire? Spune Sfântul Efrem Sirul că de stai la rugăciune, să iei aminte ca vasele tale să nu le spurce dracii.

De ai citit ceva și apoi stai la rugăciune, îngerul Domnului îți aduce aminte la rugăciune de cele ce le-ai citit și, chiar dacă mintea nu ajunge la rugăciune, are totuși o lucrare a minții, adică gândești la cele citite. Deși nu este o rugăciune de aur sau argint, totuși este de aramă, adică o cugetare duhovnicească ce tot ne suie către Dumnezeu.

Se mai întâmplă că la citire se luminează mintea prin rugăciune.

Deci și înainte de a citi trebuie să te rogi, ca să te lumineze Dumnezeu.

Rugăciunea este cheia dumnezeieștilor Scripturi, a citirii și a înțelegerii lor.

De voim deci să fim pomi duhovnicești, să stăm la izvoarele Sfintei Scripturi.

adevărată a lui Dumnezeu, iar prin rugăciune și liniște, lectura capătă noi dimensiuni gnoseologice.

Cea mai mare lucrare duhovnicească este sfânta rugăciune, pentru că sfânta rugăciune naște dragostea.

Prin citire și rugăciune omul capătă mare dragoste (râvnă) să alerge la păzirea poruncilor lui Dumnezeu⁴⁴⁹.

„Să nu ne câștigăm alt mijlocitor mai mare decât pe Maica Domnului. Atâta putere are ea înaintea Domnului, că de ar fi căzut toate puterile din ceruri toate valorează mai puțin ca Maica Domnului. Ea este a doua lume.

Ca testament vă las ca să nu uitați pe Prea-sfânta Maica Domnului, ci să zicem câte un acatist și paraclis în fiecare zi.

Să fie dragoste între noi și unitate.

Să fim toți una și de obște.

Când va pătimi sau se va bucura unul, toți să pătimim sau să ne bucurăm. Să ne ajutăm cu sfaturi, să fim blânzi. A șaptea lucrare a monahului și cea mai mare este să cerem sfat de la alții pentru a nu ne rătăci. Cine vrea să se mântuiască, cu întrebarea să călătorească (Sfântul Casian). Amin⁴⁵⁰.

*

Trebuie să învățăm pe creștini să se roage, pentru că din Sfânta Scriptură aflăm că, înainte de a veni ziua Domnului cea mare și năpraznică: *cine ve chema numele Domnului, se va mântui* (Ioil

⁴⁴⁹ Ibidem, pp. 27-28.

⁴⁵⁰ Cleopa Ilie, Arhim. **Ne vorbește PĂRINTELE CLEOPA**, Vol. 17, Editura Mănăstirea Sihăstria Neamț, 2010, p. 30

3,3; F.A. 2,21; Rom.10,23). **Numai cel care va avea Rugăciunea lui Iisus în mintea și inima sa, va putea primi Harul Dumnezeiesc, care îl va întări în ispitele antihristice**⁴⁵¹.

Sfântul Lavrentie al Cernigovului spune că în vermurile lui Antihrist „Bisericile vor fi deschise, dar creștinul ortodox (trăitor, viu cu sufletul) nu va putea intra în ele să se roage, căci în ele nu se va mai aduce jertfa fără de sânge a lui Hristos. În ele va fi toată „adunarea satanică”(…).

În acele vremuri (antihristice) vor fi luptători puternici, adevărați stâlpi ai Bisericii Ortodoxe care vor avea harul Rugăciunii lui Iisus și Dumnezeu îi va acoperi pe ei cu harul Său cel sfânt și binefacerea Sa cea atotputernică și ei nu vor vedea acele semne și false minuni care vor fi pregătite de antihrist pentru toți oamenii și pe care le va vedea restul lumii, unele chiar în bisericile creștine. Încă o dată vă repet să nu mergeți în aceste biserici, căci Hristos și binecuvântarea Lui nu va fi acolo”⁴⁵² ...

⁴⁵¹ În închisorile comuniste suferințele, bolile, schingiuirile, pentru cei care au avut rugăciunea lăuntrică, le-au fost spre curățire și sfințire.

⁴⁵² Sfântul Lavrentie, **Viața și minunile**, Ed. Credința strămoșească, p.169-171.

Capitolul III – INTERVIURI

I. Rugăciunea lui Iisus-pentru toți

„Rugăciunea lui Iisus” este accesibilă tuturor creștinilor ortodocși, pentru că toți au nevoie de mila și ajutorul lui Dumnezeu.

Este o necesitate a timpului pe care îl trăim. Lumea actuală trăiește intens toate crizele, inclusiv criza libertății. Omul are libertatea să se afirme prin forțe proprii în toate domeniile vieții. A propovăduit rațiunea până la idolatrie. Prin știință crede că poate explica totul; școala și-a construit morala ei; Biserica a fost prigonită, ateismul dărâmând-o cu sălbăticie iar capitalismul secularizând-o antihristic.

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

Merge și la Sfânta Liturghie din când în când, dar Harul Duhului Sfânt nu-l mai pătrunde, pentru că a devenit, prin păcate, un receptor care

nu mai primește și nu se mai încarcă cu energia necreată a Duhului Sfânt.

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

Calea de ieșire este ridicarea omului cu ajutorul Harului Dumnezeuiesc, prin vindecarea lui sufletească.

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

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

Învățăturile pe care le conține modesta carte nădăjduim să-i ajute pe creștinii noștri la o însuflețită renaștere lăuntrică în Duhul Sfânt. Creștinii își vor întări astfel legătura harică cu

Dumnezeu. Ei trebuie să înțeleagă că pe omul cel nou-duhovnicesc, l-au uitat aproape complet și că prin ceea ce fac se ocupă numai de omul cel vechi-păcătos și nu mai știu cum să se întoarcă în Patria Cerească. Vor înțelege și vor fi oameni în toată plinătatea atunci când mintea se va întoarce de unde a plecat, în inimă.

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

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

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

Creștinul devine „curat cu inima”, când mintea se întoarce în casa ei, în inimă, și cu ajutorul Harului Dumnezeiesc face curat. Drumul acesta de întoarcere a minții în inimă este însă „blocat” de păcatele și patimile noastre. De aceea se cere străduință și perseverență în curățirea inimii prin lucrarea harică a „Rugăciunii lui Iisus”.

Astfel putem lupta cu toate josițiile care se întind perfid ca o pată ucigătoare asupra lumii. Aceasta este soluția ca să putem rezista lucrării satanice, a corupției și a tuturor răutăților care există în lumea aceasta. Trebuie să alergăm la Hristos și să strigăm: „Iisuse, Fiul lui Dumnezeu, miluește-mă!”, „Iisuse, Fiul lui David, miluește-mă!” (Luca 18,38); „Iisuse, salvează-ne că pierim!”

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

Ce urmărim prin practicarea „Rugăciunii lui Iisus”?

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

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

Dar să nu fim ca acei creștini care zic: „**la să încerc!**”, ci să spunem: „**la să încep și să am continuitate**”, pentru că Harul Duhului Sfânt ne va

ajuta și ne va izbăvi în această treaptă și de ceea ce se numește imaginea păcatelor, deoarece în memoria noastră păstrăm amintirea păcatelor, iar în simțiri încă persistă dorințele păcătoase. Dar dacă vom stăruî în rugăciune, Harul lui Dumnezeu ne va ajuta ca să ne izbăvim de imaginile și de amintirea păcatelor.

3. Al treilea stadiu este îndumnezeirea, când Harul lui Dumnezeu rămâne și lucrează într-o inimă curățită de zgura păcatelor, după cum spune Sfântul Apostol Pavel: *Sunteți templul lui Dumnezeu și că Duhul lui Dumnezeu locuiește-ntru voi* (1 Cor. 3,16) și Harul lui Dumnezeu se roagă împreună cu duhul nostru cu suspine de negrăit (Romani 8,26).

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

Dar să nu mâhnim Duhul lui Dumnezeu, ca nu cumva să se îndepărteze de la noi și să rămânem în păcatele noastre. Pentru că duhul cel rău va găsi inima curată și împodobită și se va întoarce în ea cu alte șapte dhuri ale păcatelor: *Iar când duhul necurat a ieșit din om, umblă prin locuri fără de apă și caută odihnă și nu găsește, apoi, zice: Mă voi întoarce în casa mea din care am ieșit; și venind, o află golită, măturată și împodobită. Atunci se duce și ia cu sine alte șapte dhuri mai rele decât el; și ele intră și locuiesc acolo; și starea de pe urmă a omului acela se*

face mai rea decât cea dintâi. Așa va fi și cu neamul acesta viclean (Matei 12,43-45). Cel care a căzut după ce a primit Darul Dumnezeiesc poate deveni necredincios, sectar, desfrânat, pervers sexual, iubitor de arginți...

Căci este cu neputință pentru cei ce s-au luminat odată și au gustat Darul cel Ceresc și părtași s-au făcut Duhului Sfânt, și au gustat cuvântul cel bun al lui Dumnezeu și puterile veacului viitor, cu neputință este pentru ei, dacă au căzut, să se înnoiască iarăși spre pocăință, fiindcă ei răstignesc loruși a doua oară pe Fiul lui Dumnezeu și-L fac de bațjocură (Evrei 6, 4-6).

Să ne ferească Preabunul Dumnezeu de o astfel de cădere.

Așadar, să luăm aminte, pentru că Domnul Iisus Hristos, nu numai că vine la noi, dar El ne caută și bate la ușa inimii noastre, iar noi trebuie să-l deschidem: *lată, Eu stau la ușă și bat; de-Mi va auzi cineva glasul și va deschide ușa, voi intra la el și voi cina cu el și el cu Mine (Apoc.3,20);* căci Domnul Iisus este *Păstorul cel bun (Ioan 10,11).*

Să luăm aminte ca să-l deschidem atunci când bate la ușa inimii noastre. Însă, dacă inima noastră este plină de duhuri rele, Mântuitorul Iisus Hristos așteaptă, pentru că El știe când este vremea ca să ne mântuiască. Să mai luăm aminte și să ne ferim de senzațional: să nu dăm importanță viselor, șoaptelor satanei și vedeniilor, chiar dacă ni se par bune.

Vrei să fii văzător cu Duhul? Este bun lucru! Dar, pentru început, este mai important să-ți vezi păcatele tale, pentru că nu vei răspunde tu de păcatele altora.

Rătăcirii sau neisprăvire?

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

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

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

Prima rătăcire este atunci când nu ne interesează mântuirea noastră; când avem

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

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

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

despre tine, cu nesocotință, aceasta se întâmplă pentru că ești încă un neisprăvit.

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

În primul stadiu ne despătimim de zavistie, ură, mânie, dușmănie, necredință, beție, vorbire în deșert, clevetire, desfrâu, perversiuni sexuale, iubire de arginți, lăcomie a pântecelui etc.

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

Iar în al treilea stadiu se va curăța inima de zgura păcatelor și de-abia atunci **vom avea adevărata rugăciune, adevărata smerenie și adevărata evlavie**. Până nu vei ajunge la această lucrare minunată, celelalte sunt păreri de sine amăgitoare și fariseice. Dacă rămâi mereu în smerenie că ești păcătos, atunci ești sigur că te afli pe calea cea bună. Și, mai departe, să te încredințezi lui Dumnezeu când te angajezi în această lucrare bună și mântuitoare de suflet și

vei avea succes; dar să nu dai înapoi în fața ispitelor; să nu te înșele bogățiile și grijile acestei lumi, nici să te descurajeze lipsurile și umilirile.

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

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

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

De ce „Rugăciunea lui Iisus” pentru toți

„Rugăciunea lui Iisus” este pentru toți, pentru că în viața aceasta avem parte de tot felul de josnicii. Și cu ce putem să ne luptăm cu ele? Cu numele lui Hristos! Deci toți trebuie să ne rugăm și să cerem ajutorul lui Hristos, nu numai cei inițiați. Chiar dacă nu realizăm 100%, Dumnezeu ne primește cu 60% și cu 30%, după cum ne spune în „Pilda Talanților” (Matei 25,14-30). A fost osândit numai cel care a îngropat

talantul. Recomandăm cu toată puterea ca „Rugăciunea lui Iisus” să fie practică de către toți, pentru că vremurile sunt de așa natură. Astăzi omul le iscodește pe toate, și pe cele de sus și pe cele de jos. Iar noi să venim în ajutor tineretului și tuturor celor care-L caută pe Hristos și să le recomandăm să strige către Hristos Biruitorul. El este „Păstorul cel Bun”, Care se îngrijește de mântuirea noastră; Dumnezeu caută pe oaia cea rătăcită.

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

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

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

Concluzia foarte clară la care trebuie să rămânem este: tot păcătosul trebuie să strige către Hristos. Cu atât mai mult călugărul, care are canon să se roage neîncetat. La călugărie, când primește metaniile, Starețul le binecuvintează și zice: *Fratele nostru (N, monahul) primește sabia Duhului, care este Cuvântul lui Dumnezeu, spre rugăciunea cea de tot ceasul către Mântuitorul Iisus Hristos.*

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

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

Creștinul are binecuvântarea să spună rugăciunile lui de creștin, începând cu Tatăl nostru. Pentru a practica și Rugăciunea lui Iisus, este bine să aibă binecuvântarea unui duhovnic experimentat în practica rugăciunii isihaste.

În lipsa îndrumării duhovnicești există posibilitatea ca începătorul să cadă în rătăcirii; practici yoghinie, budiste etc. Cei care practică yoga, în timpul meditațiilor, fiind sub influența duhurilor diavolești, experimentează stări sufletești păcătoase, pe care le atribuie greșit lucrării Duhului Sfânt. Spre exemplu, există o practică yoghină de „Trezire a energiei Kundalinii”, în care se degajează și se simte o căldură puternică.

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

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

Când creștinul ortodox se va curăți de păcate prin Taina Spovedaniei, și va stinge patimile sădind în locul lor virtuțile, va spori mai mult în rugăciune și în celelalte fapte bune creștine.

Un alt lucru important este ca să înceapă cu citirea zilnică a canonului de rugăciuni. (Rugăciunea de seară, Rugăciunea de dimineață,

Paraclisul Maicii Domnului, ș.c.l.). Când începe creștinul să se roage și să participe la Sfânta Liturghie în fiecare duminică și sărbătoare, înviază duhovnicește. După o perioadă de timp va spori și în rugăciunea de calitate. Pentru că dacă va începe să practice Rugăciunea lui Iisus fără acești primi pași, este mai greu să progreseze.

Sunt mănăstiri în care se acordă o importanță deosebită slujbelor bisericești, Utrenia și Acatistul, munca binecuvântată și canonul personal de rugăciune la chilie. Cine poate, să se roage zicând, „Rugăciunea lui Iisus”. Aceste activități binecuvântate duc în timp la curățirea minții și a inimii. Iar pe măsura acestei curățiri ajunge la rugăciunea de calitate.

*

Unii rostesc rugăciunea pustnicului: „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul”, dar se plâng de nereușită. Care este cauza? N-au pocăință. N-au persistență. N-au statornicie și stabilitate în această lucrare. Practicarea „Rugăciunii lui Iisus” este o acțiune bună și sfântă pentru tot creștinul. Este o nevoie principală în viețuirea monahală. Iar noi o tratăm superficial.

Să luăm aminte! Nicio meserie sau profesie nu se învață numai încercând, ci trebuie să începem și să avem continuitate din zi în zi și să ne ridicăm din treaptă în treaptă. Altfel nu vom reuși. Ce avem de făcut? În primul rând să nu zicem: „Hai să încerc și eu rugăciunea inimii. Ci

„la să încep rugăciunea inimii și să ajung practicant al rugăciunii neîncetate”.

Puteți începe după îndrumarul pe care vi-l prezentăm în carte și care cuprinde toate aspectele practice pentru începători și urmați zilnic acest program. Făcând acest exercițiu timp de 10-15 minute, de câte 2-3 ori pe zi, vă veți bucura de rezultate, sporind în rugăciune și viața de evlavie.

Iar în timpul zilei, de câte ori vă veți aduce aminte, de sunteți la muncă, la birou sau pe drum, să ziceți: „Doamne Iisuse”. După o perioadă de timp, veți observa că și atunci când faceți pravila de rugăciune sau participați la cele Șapte Laude, veți putea să vă coborâți cu mintea în inimă și veți realiza rugăciunea de calitate, lucru pe care îl urmărim.

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

Înlătură trândăvia și adaugă nevoință peste nevoință și vei reuși. Dă voință și vei lua putere, ne spune Dumnezeu. *Îndrăzniți, Eu am biruit lumea* (Ioan 16,33), zice Domnul.

*

„Rugăciunea lui Iisus” este greu de realizat când creștinul vrea dintr-odată să facă minuni și nu înțelege că trebuie să rămână la smerenia vameșului. Noi trebuie să recomandăm un exercițiu scurt pentru a-și câștiga deprinderea de a se ruga cu această rugăciune și pentru a se coborî cu mintea în inimă, pentru ca apoi să aplice

această deprindere la toate rugăciunile din pravila zilnică. Așa se poate realiza calitatea rugăciunii. Deci acesta este scopul urmărit: **Să realizăm calitatea rugăciunii, folosind întreaga pravilă de rugăciune.**

Nu trebuie să renunțăm la canonul de rugăcini personale, deoarece el cuprinde toate felurile de rugăciune: de laudă, de mulțumire, de cerere și rugăciune de pocăință.

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

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

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

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

Ce auzim însă la unii monahi astăzi: „Nu mă rog cu Rugăciunea lui Iisus, pentru că voi avea ispite”; „Nu citesc la Psaltire, căci voi avea ispite”. Dar Domnul Iisus Hristos ne îndeamnă: *Intrați pe poarta cea strâmtă; că largă este poarta-și lat este drumul ce duce la pieire și mulți sunt cei ce intră prin el; și strâmtă este poarta-și îngust este drumul ce duce la viață-și puțini sunt cei ce îl află* (Matei 7,13-14). Să intrăm pe poarta cea strâmtă și să mergem pe calea cea îngustă. Să luăm aminte și să înțelegem adâncul învățăturii biblice, Cuvântul Domnului nostru Iisus Hristos și să nu-l interpretăm în duh fariseic, așa cum ne convine nouă, ca să nu-l împlinim.

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

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

Despre rugăciune și muncă

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

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

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

- Așa fă și te mântuiește!

Iar el auzind aceasta, a luat multă bucurie și îndrăzneală și, făcând așa, se mântuia⁴⁵³.

Monahul are o proprietate spirituală: cele trei voturi monahale și cele Șapte Laude. Aceasta

⁴⁵³ Pateric Egiptean, *Avva Antonie cel Mare*, pag.7.

este proprietatea monahului, la care trebuie să
țină ca la ochii din cap. Nimeni nu este în drept să
i le ia.

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

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

Sfinții Părinți spun că rugăciunea aduce
Harul Dumnezeiesc în inima noastră, munca
binecuvântată îl asimilează și ne sfințește, iar
lecturarea cărților sfinte ne luminează și curățește
mintea noastră.

Deci să fugim de trândăvie, pentru că
munca este o binecuvântare de la Dumnezeu.

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

Tinerii din mănăstirile noastre spun că sunt ocupați prea mult cu munca; că peste tot este șantier, se construiește și nu mai au timp de rugăciune.

Folosiți timpul bine. Dacă mergeți la câmp, la coasă sau la pădure, să aveți o carte de rugăciune sau un ceaslov; Când faceți o pauză pentru a vă odihni, rugați-vă, iar, în timpul lucrului, spuneți Rugăciunea lui Iisus cu pocăință.

Numai că acest lucru trebuie să-ți placă și să te osârduiești, pentru că dacă neglijezi sau ai concepții greșite, „Nu mă rog pentru că o să am ispite!”, este foarte rău.

Deci să dovedești că și tu ești silitor. Să iubești pravila de rugăciune, să mergi la Biserică ca să participi la Sfintele Slujbe. Iar Starețul și duhovnicul n-o să te oprească dacă te vei dovedi silitor la rugăciune și la muncă. Dacă ai conștiința unei dorințe de viață duhovnicească, trebuie să fii conștiincios și în ceea ce privește pravila de rugăciune, dar și ascultarea s-o faci cu toată dragostea. Este foarte adevărat că nu toți sunt îndemânatici la muncă și nu toți sunt la fel de iubitori de rugăciune. Dar nu trebuie să neglijăm munca care este necesară pentru trup și e o mare binecuvântare de la Dumnezeu.

Cuviosul Paisie Aghioritul ne spune:
„Rezultatul muncii omului e pe potriva stării în care se află când o face. Dacă este nervos și mânios și înjură, ceea ce face nu are binecuvântare, iar de căută sau spune rugăciuni, se sfințește și lucrul lui. Primul este lucrul diavolesc, iar celălalt dumnezeiesc”⁴⁵⁴.

„Lucrul care se face cu liniște și rugăciune se sfințește și sfințește și pe cei care îl folosesc și așa are sens atunci când mirenii cer lucru de mână de la monahi, ca binecuvântare. În timp ce lucru făcut cu grabă și nervozitate transmite această stare și la ceilalți”⁴⁵⁵.

⁴⁵⁴ Cuv. Paisie Aghioritul, *Cu durere și cu dragoste pentru omul contemporan*, p. 177

⁴⁵⁵ Ibidem, p.176.

Învățarea și practicarea Rugăciunii lui Iisus

*Ieroschimonah Dionisie Ignat – Chilia
Sfântul Gheorghe – Colciu – Sfântul Munte Athos*

Ierod Cleopa: *Cum putem să deprindem
Rugăciunea lui Iisus?*

Părintele Dionisie Ignat: Când îți vine gândul să clevețești pe unul, zi „Doamne Iisuse Hristoase”, când îți vine vreun gând spurcat, spune „Doamne Iisuse Hristoase”. Totdeauna să se obișnuiască gura și mintea să zică „Doamne Iisuse Hristoase” și încet, încet, încet, pe măsură ce se curățește inima, pogoară Dumnezeu Harul Său peste tine.

Dacă omul se hotărăște să practice rugăciunea minții, ajută și Dumnezeu; dacă omul cere cu frica lui Dumnezeu.

- *Trebuie să repeți mult rugăciunea, să zici „Doamne Iisuse, Doamne Iisuse”.*

- Da, - de o sută de ori pe zi să zici „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul”, sau de o mie de ori, sau veșnic, îi bună rugăciunea. Orișicât e bun. Dar acela care o are continuu, el s-a culcat și rugăciunea merge, s-a sculat și rugăciunea merge, nu se mai gândește la ea. Că așa-i, se îndumnezeiește omul, înțelegeți? Întâi să fie rugăciunea și pe urmă vin celelalte. E un lucru dumnezeiesc. Dar noi nu putem s-o dobândim..., n-o poți căpăta desăvârșit, dar poți să zici

„Doamne Iisuse Hristoase, Doamne Iisuse Hristoase...”. Era unul, Veniamin, zicea tare, pe oriunde mergea, „Doamne Iisuse Hristoase, Doamne Iisuse Hristoase...”. Îl întrebam: „Unde te duci, măi Veniamin? - Mă duc la Vatopedu. Ş-apoi tot drumul așa zicea, dar cu glas: „Doamne Iisuse Hristoase...”.

- *Deci e dar de la Dumnezeu rugăciunea care lucrează singură, în minte?*

- Da, da.

Dar întâi trebuie câştigată smerita cugetare ca să păstrezi rugăciunea.

Altfel nu poți, nu poți. Noi suntem datori să încercăm de toate, dar „Doamne Iisuse Hristoase”, fără să avem harul acela, al rugăciunii minții, nu putem spune mereu. Totuși, suntem datori să zicem „Doamne Iisuse Hristoase”. De aceea, dacă omul, călugărul, zice la fiecare respirație „Doamne Iisuse Hristoase”, încetul cu încetul ajungi de înveți rugăciunea minții și ești împodobit cu ea. Însă noi suntem prinși cu multe, și griji, și mândrie și răutate și vorbire de rău, și e mai greu. Dar să ne facem datoria. Acuma, să ajungem la rugăciunea minții poate n-o fi cu putință, dar ca să zici toată ziua „Doamne Iisuse Hristoase”, acela-i lucrul cel mai blagoslovit. Și vrăjmașul aude și nu se poate apropia de tine, nu se poate apropia. Cum îmi spunea unul la mărturisire:

- „Mă încurcă gândurile și cutare.

- Da' zici «Doamne Iisuse Hristoase»?

- Uit să zic atuncea, uit și mă lupt cu gândurile.

- Dar ai încercat?

- Da, am încercat, și când am zis «Doamne Iisuse», odată au fugit."

Apoi vezi care este meșteșugul?! Nu poate să stea Satana când zici „Doamne Iisuse Hristoase”, căci în inima și în mintea și în creierul tău este „Doamne Iisuse Hristoase”. Nu mai au loc gândurile.

- *Deci una-i darul, rugăciunea ca dar, și alta-i rugăciunea cea care o zicem silită.*

- Sigur, sigur, sigur. Acea-i lucru dumnezeiesc.

- *Bine, dar cei care au așa ceva sunt foarte puțini.*

- Părinte, cu rugăciunea asta a minții așa e - chiar să fii convins că o are cutare, nu-l poți convinge să spună că o are. Că el, dacă o are, se păzește, fiindcă ușor o poate pierde, ca om. Da. Au fost oameni buni care tot vorbeau de rugăciunea minții, dar așa, să zici: „Măi, ăsta cu adevărat are rugăciunea minții”, să știi precis, nu puteai.

- *Deci asta-i rugăciune continuă.*

- Sigur, veșnic. Dar ce-i mai important? Cel care are rugăciunea asta, chiar dacă stă și vorbește cu cineva, rugăciunea minții îi merge tot timpul. ăsta-i lucru înfricoșat, lucru îndumnezeit. El se duce, face, drege, fără ca rugăciunea să se oprească... De aceea spun Sfintele Cărți că în timpurile normale erau oameni care trăiau în palatele împăratești și aveau rugăciunea minții. Cât zbucium nu este acolo și câtă dare de seamă,

dar ei erau oameni dumnezeiești.

Noi să zicem așa, fiindcă datoria noastră trebuie să fie întotdeauna „*neîncetat vă rugați*”⁴⁵⁶, să zicem mereu „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul”, fără să ne gândim că o să dobândim rugăciunea minții.

- *Deci să nu ne gândim că o să ajungem la măsuri mari.*

- Nu, nu, niciodată.

- *S-o facem ca pe o datorie, nu-i așa? Suntem datori.*

- Suntem datori. „*Neîncetat vă rugați*”, spune Mântuitorul. Vezi? Sunt dator și trebuie să zic mereu „Doamne Iisuse Hristoase”. Și dacă Harul Sfântului Duh, după un timp îndelungat, s-a pogorât spre tine, păi atunci te-ai culcat și mintea ta mereu zice „Doamne Iisuse Hristoase, Doamne Iisuse Hristoase”. Se îndumnezeiește mintea până la urmă. Așa se întâmplă, până la urmă.

- *Scriu o carte despre Rugăciunea lui Iisus. Dacă Sfinția Voastră puteți să-mi spuneți, să-mi dați niște lămuriri ca s-o clarific.*

- Părinte, după cum vezi, eu am îmbătrânit, iar omul când îmbătrânește nu mai are educația aceea din tinerețe. Precum slăbești - am rămas orb, am rămas fără alte puteri - așa rămâi și fără de minte.

⁴⁵⁶ Îndemnul Sfântului Apostol Pavel din epistola I Tesaloniceni 5,16.

Adică, așa sfătuiesc - pe baza Sfinților Părinți, cum ne învață ei, pe acea bază să spui despre Rugăciunea lui Iisus.

- *Părinții athoniți spun că trebuie să zici Rugăciunea lui Iisus nu mecanic, ci prin pocăință, adică să ai pocăință.*

- Părinte, toată lucrarea Rugăciunii lui Iisus este pentru pocăință, căci ce zici? „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul”. Asta înseamnă pocăință, fiindcă dacă nu-i spre pocăință, înseamnă că ai înălțarea minții, și atunci nu mergi pe drumul cel bun. De aceea zici „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă”. De ce să ne miluiască? Fiindcă suntem păcătoși. Nu pentru altceva se face rugăciunea aceasta decât spre pocăință. Adică oricât de puțină înălțare a minții ai avea, nu mergi la Dumnezeu. Asta Satana o știe, că el din cauza asta a căzut, din înălțarea minții, din mândrie, și de aceea bagă patimile în sufletul și inima oricărui om de pe fața pământului prin înălțarea minții: „A, slavă Domnului, eu sunt bine, sunt călugăr, sunt diacon, dar nu-s chiar ca acela.”

Omul, oricât de aproape de Dumnezeu să fie, cu atât mai mult trebuie să se socotească mai păcătos. Și atunci are Harul Sfântului Duh care îl acoperă; orice ar face, în orice mod, să slavă Domnului, dar altfel, dacă te gândești că „azi am făcut cutare și cutare, nu-s ca acela care n-a venit la slujbă sau la ascultare”, ai pierdut tot. Atâta de subțire e patima asta și atâta-i de vătămătoare, îngrozitor! De aceea, Sfântul Ioan Damaschin

scrie în *Bogorodicina*: „Doamne Iisuse Hristoase, pentru rugăciunile Preacuratei Maicii Tale, mă rog miluiește-mă pe mine, păcătosul, cel mai păcătos decât orice om pe pământ.” Dar asta el n-o zicea pentru altul. Atâta de mult sporise în smerita cugetare că se socotea el însuși mai păcătos decât orice om, și a scris-o în *Bogorodicina*.

Numai așa poate să ne ajute bunul Părinte Ceresc să căpătăm Împărăția Cerurilor. Ce zice Domnul? „E mai bun un păcătos smerit decât un drept mândru”. Cel care are toate faptele cele bune, dar are înălțarea minții, cade, la sigur. De aceea Mântuitorul nostru Iisus Hristos a pus înaintea noastră exemplul vameșului și fariseului. Ce spunea fariseul în biserică nu erau minciuni. Ce zicea el? „Mulțumescu-Ți, Doamne, că postesc de atâtea ori pe săptămână, dau zeciuală, fac milostenii”. Și toate acelea le făcea. Vasăzică, era apropiat de Dumnezeu, dar uite urgia lui: „Nu sunt ca alți oameni!”. Asta l-a distrus. „Eu nu sunt ca ceilalți oameni: răpitori, nedrepti, adulteri.” Și așa era, nu era ca alți oameni, răpitori. „Nu-s ca acest vameș”. Vezi? Și deodată a căzut desăvârșit.

- Vreau să vă întreb într-o problemă care nu mi-e așa de clară. În Rugăciunea lui Iisus trebuie să te concentrezi asupra inimii, a locului duhovnicesc al inimii. Cum se găsește el haric, fizic, cum se poate găsi? Sfinții Părinți zic că prin Rugăciunea lui Iisus spusă cu pocăință apare o căldură harică și trebuie să-ți concentrezi mintea acolo.

- Să citești cu de-amăruntul ceea ce ne

Învăță Sfinții Părinți, să culegi ca o albină care adună numai ce e bun, și asta să arăți în scrierile Sfinției tale. Eu, fiindcă nu am rugăciunea minții, orice ți-aș spune este pe baza a ceea ce ne învață Sfinții Părinți.

Rugăciunea minții e o armă puternică și sigură de mântuire pe care suntem datori toți să o avem. Dar eu, unul, n-o am. Ca să ai rugăciunea minții trebuie întâi să-ți curăți inima de toate patimile cele urâte înaintea lui Dumnezeu și mai cu seamă, cum am spus, de înălțarea minții. Poți acuma, dacă ai smerita cugetare și vine omul și te ocărăște, să zici: „Într-adevăr, sunt vinovat. Bine mi-a zis ăla care m-o ocărăț.” Vine altul și te pișcă, îți mai dă și o palmă, și zici: „Adevărat, da' bine mi-a făcut.” Și atunci vei ști că rugăciunea minții pe care o ai e întemeiată în minte și în inimă și în cuget și-n toate.

Da' dacă te îndreptățești, greșești; nu trebuie să ne îndreptăm întru nimic. Vedeți, când ne ducem și ne împărtășim, ce ne zic Sfinții Părinți: „Vrei să te împărtășești? Întâi du-te și te împacă cu acela care te-a nedreptățit”.

Să zicem că tu nu ești vinovat deloc, ci dușmanul tău, care-i mai mare și te-a pedepsit. Cu toate că ești sfânt înaintea lui Dumnezeu, să te duci tu și să-i pui metanie, ca să fii cu cugetul în pace, fiindcă dacă nu-i pui metanie, de-acuma zici că tu ai dreptul: „M-a ocărăț și cutare și eu nu sunt vinovat!”.

Vezi, atâta sfințenie cere de la noi Dumnezeu! De ce zice: „Te-a lovit cineva cu o

palmă, întoarce și cealaltă parte"? Tu, dacă ești al lui Dumnezeu, întorci și celălalt obraz, dar dacă spui că nu ești vinovat, ei, atunci ai pierdut. Și așa, rugăciunea minții e cea mai mare armă, cea mai bună și cea mai sigură pentru sfânta mântuire, fiindcă devine omul duhovnicesc. Toată răsuflarea, toată viața lui nu este altceva decât o învistiere în inima și în mintea sa a lui Iisus Hristos, Dumnezeu adevărat. Trebuie să fim atenți, căci Dumnezeu ajută, îți dă rugăciunea minții, dar trebuie s-o respectăm.

- *Rugăciunea lui Iisus poate fi spusă complet, „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul” sau prescurtată? Cum e mai indicat? Sau depinde de firea omului, de mintea lui, de starea sufletească?*

- De mintea lui, sigur. Dar tot mai bine este să facem puțină răbdare, ca să zicem corect. Tot mai bine e. Mulți zic „Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă pe mine, păcătosul”. Dar vezi, când zici și „Fiul lui Dumnezeu” îl mărturisești drept Dumnezeu. E o rugăciune scurtă, dar foarte adevărată „Doamne Iisuse Hristoase”; adică de-acuma mărturisești că-i Fiul lui Dumnezeu: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul”.

- *Iar în cealaltă parte a rugăciunii ne recunoaștem în fața lui Dumnezeu păcătoșenia, nu?*

- Da, sigur că da.

- *Pentru un începător care vrea să pună un început bun, să sporească în rugăciune, ce-i recomandați? Canonul de rugăciune? Rugăciunea*

lui Iisus s-o practice în loc liniștit, câteva minute...

- Începătorul trebuie să-și corecteze viața lui ca să se apropie de Dumnezeu, fiindcă rugăciunea minții nu-i lucru ușor și n-o poate dobândi omul decât numai prin smerita cugetare. Oricât de nevoitor ai fi, oricâte sute și mii de metanii ai face, oricâte privegheri, sunt bune, toate sunt bune, că acestea sunt lucruri hotărâte de Sfinții Părinți cu mare înțelepciune, dar vârful bunătăților este a te smeri, a te smeri înaintea lui Dumnezeu și înaintea oamenilor. Temelia tuturor bunătăților este smerita cugetare. De aceea, trebuie întâi și întâi să faci ascultare superiorilor și să-ți tai voia. Înaintea superiorului tău și înaintea altora să n-ai voia ta, căci vrăjmașul, ispititorul, cu asta ne biruiește, cu înălțarea minții. A nu-ți tăia voia și a fi împotriva e începutul înălțării minții, al egoismului.

După ce un timp scurt sau mai îndelungat ai făcut ascultare, tăindu-ți toată voia, poate că superiorul tău vrea să te încerce, poate să-ți zică un cuvânt nepotrivit. Tu să zici așa: „Așa cum zici tu, părinte, așa e.” Tu vezi că nu-i potrivit, dar spui: „Așa cum zici tu”. Faci așa ca să-ți tai înțelepciunea, că tu vii de afară, din lume, ești plin de toate gesturile omenirii, de omul cel vechi, plin cu păcate. De aceea, trebuie întâi să te smerești, să zici așa, că „nu știu nimic.” Și apoi Harul Sfântului Duh se pogoară peste tine, fiind tu sincer, și dacă nu te duci cu gândul îndoit, pogoară Harul Sfântului Duh smerita cugetare.

De acum cunoști armele astea atât de durabile cu care poți să te lupți cu ispititorul, ai o

temelie bună și poți să înaintezi ca să începi cu „Doamne Iisuse Hristoase”, rugăciunea cea atât de folositoare și atât de binecuvântată. Dar dacă tu ești plin de toate patimile, și dacă unul ți-a zis un cuvânt, iar tu i-ai răspuns și te-ai îndreptat înaintea tuturor, te osârduiești, ca omul, să câștigi Rugăciunea lui Iisus, dar trebuie întâi, la orice lucru, să pui temelie, nu-i așa? Dacă ai ca temelie ascultarea, smerita cugetare, poți să biruești în lupta cu celelalte patimi. Dar nu cumva să crezi că ești desăvârșit de-acuma, că s-a terminat lupta. Adică, având harul ăsta poți să te lupți cu duhurile cele viclene. Că nu ne este lupta împotriva trupului și a sângelui, ci împotriva duhurilor răutății întru cele cerești.

Vezi, rugăciunea minții e cea mai mare armă, cea mai bună și cea mai sigură pentru sfânta mântuire, fiindcă prin ea devine omul desăvârșit duhovnicesc - toată răsufierea lui, toată viața lui nu este altceva decât rugăciune. Omul duhovnicesc învistierește în inima și în mintea lui pe Iisus Hristos, Dumnezeu adevărat, Cel Care ne-a scos din păcat și din moarte. Dar trebuie să fim atenți, căci Dumnezeu ajută, îți dă rugăciunea minții, însă noi să o respectăm, ca să n-o pierdem.

- Cum se poate învăța, cum e mai bine să începem învățarea rugăciunii, ca s-o deprinzi? Unii Părinți spun că prin respirație, alții prin pulsul inimii. Cum e mai bine să începi? Sfântul Ioan Scărarul ne spune că atunci când inspirăm, să zicem „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu”, iar când expirăm, să spunem

„miluiește-mă pe mine, păcătosul”. Alții recomandă să te concentrezi pe bătăile inimii sau în zona inimii și să spui „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul”. Din experiența părinților athoniți cum ar fi mai bine?

- Cel mai ușor este prin respirație, cel mai ușor și mai simplu. Cu inima e mai încurcat... Adică după ideea mea vorbesc, eu ți-am spus că nu am rugăciunea minții. Sfinții Părinți spun că dacă mintea ta e totdeauna la Domnul Iisus Hristos, de-acuma, când respiri, spui „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu”, iar când expiri „miluiește-mă pe mine, păcătosul”. Zici așa pentru că ești păcătos, ca să-L atragi pe Iisus Hristos în inima ta și astfel păcatele din inimă le scoți afară, fiindcă toate păcatele și patimile mai întâi le expediezi, le trimiți în inima ta cu cugetul, cu mintea.

Și veșnic zicând cuvântul acesta se îndumnezeiește omul. Dar trebuie mare atenție, mare atenție și liniște - liniștea minții, liniștea minții. De aceea, Sfinții Părinți cei dinainte, deși trăiau în mănăstiri cu oameni sfinți, socoteau că nu pot să-și concentreze mintea să fie totdeauna la Dumnezeu, fiind între părinții ceilalți, fiindcă trebuia să vorbească, trebuia să facă cutare. Așa că își luau traista și se duceau în creierul munților, într-o despicătură de piatră, într-o peșteră, și spuneau acolo rugăciunea, pentru ca mintea lor să fie totdeauna la scaunul dumnezeirii, să fie mereu cu Iisus Hristos. Că prin vorba multă, după

cum scriu Sfinții Părinți, chiar de folos să fie, poți să dai și greș. Vezi? Dar noi, cei de astăzi, care am devenit vorbărie fără niciun rost, totdeauna, cum să mai putem zice „Doamne Iisuse Hristoase”?

- Când spui rugăciunea se încălzește inima. Poți să folosești această căldură a inimii ca să te concentrezi, pentru unirea minții cu inima? Ce spun Sfinții Părinți?

- Părinte, astea sunt lucruri delicate. Dar dacă tu ai o bucurie a inimii în sufletul tău, ești în toată pacea, fiindcă Harul Sfântului Duh te acoperă și n-ai nevoie de mai mult, adică să iscodești dacă-i în inima sau în mintea sau în creierul tău.

Ierod. Cleopa: Deci păstrezi bucuria aceea în minte, nu?

Bucuria aceea, dacă e în minte, este și în inimă, dacă e în inimă este și în minte. Bucuria aceea e lucru duhovnicesc, lucru dumnezeiesc. Poate să fie într-o parte bucurie și în cealaltă parte nemulțumire? Nu. Harul Sfântului Duh, când se pogoară peste om, îl sfințește tot, tot numai bucurie este.

- Dar aici poate să apară și o ispită a Satanei, adică să fie o căldură de la diavol. E o căldură înșelătoare, desfrânată, mândrie. Cum o distingi?

- Părinte, apoi aceea este - „Smeritu-m-am și m-am mântuit”. Dacă nu-i smerenie, orice-ai face, nu-i după adevăr.

- Apare înșelarea.

- Nu poate ispititorul să se instaleze în sufletul și în inima omului când acesta are smerita cugetare. Arma cea mai puternică a fiecăruia dintre noi nu este alta decât smerita cugetare, nu metaniile cu capul la pământ sau privegherile sau postul sau cutare. Sigur, sunt bune toate, sunt niște arme, dar dacă n-ai smerita cugetare...

Are Dumnezeu grijă ca să ne răsplătească pentru posturi și pentru alte chestiuni, dar vreau să spun că arma cea mai puternică contra ispititorului este smerita cugetare. Vezi cum spune Sfântul Apostol Pavel? „Nu ne este nouă luptă împotriva trupului și a sângelui”... Nu! „împotriva duhurilor răutății întru cele cerești”. Dar cum să-l biruim pe ispititorul? Cu nimica nu-l biruim decât cu smerita cugetare. Cea mai puternică armă a omului contra ispititorului nu este alta decât smerita cugetare.

- *Da. Tot de la Sfinții Părinți am aflat că în timpul rugăciunii apare o căldură de la rinichi, adică de la trup.*

- Acelea, părinte, sunt chestiuni subțiri, duhovnicești, eu n-aș putea să spun, că uite așa și cutare. Eu zic așa, simplu: dacă ai Har Dumnezeiesc zicând „Doamne Iisus Hristoase”, cu mintea și cu cugetul, dacă ai o bucurie, bucuria aceea nu poate să fie de la vrăjmașul. Ai o bucurie că zici „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul”. Nu se poate apropia vrăjmașul. Vrăjmașul se apropie numai așa, când îți zice: „Vezi, tu nu ești ca altul.” Cu asta se apropie ispititorul.

- Dar poate să te săgeteze și cu mânie și cu desfrânare.

- Apoi cu toate.

- Dacă ai smerita cugetare nu intră nici mânia, nici desfrânarea?

- Întâi să dezrădăcinezi din minte patimile cele mari și pe urmă să te apuci de lucrarea asta, a rugăciunii minții.

- Dar am citit la Sfinții Părinți că Rugăciunea lui Iisus ajută cel mai mult la despățimire.

- Păi sigur că da. La toate ajută, nu numai la despățimire, la toate! Din omul cel vechi te face omul cel nou, părinte, fiindcă instalezi în sufletul, în cugetul și în inima ta pe Iisus Hristos. I-ai făcut, cum să spun, scaun dumnezeirii în cugetul și în inima ta. Dar trebuie oleacă de osteneală și oleacă de dreaptă socoteală.

- Deci și dreapta socoteală. Aici vreau să vă întreb, fiindcă la un moment dat mintea obosește la începători dacă spui des Rugăciunea lui Iisus: e bine să folosim și alte rugăciuni? De la Psaltire, un psalm, o cântare...

- Până când nu se instalează desăvârșit rugăciunea minții, sigur, nu poți să zici mereu „Doamne Iisuse Hristoase”. Până când se instalează nu trebuie să lepădăm celelalte rugăciuni.

- Deci să alternăm.

- Sigur, sigur, sigur. Chiar dacă avem rugăciunea minții, să nu lepădăm celelalte; pravila să nu o lepădăm, canonul să nu-l lepădăm,

canonul călugăresc. Nu acuma, dacă mintea mea zice „Doamne Iisuse Hristoase,” să cred că de-acuma n-am nevoie să mă mai închin, n-am nevoie să-mi fac pravila, să-mi fac canonul, că atuncea e o greșeală.

- *Am citit că în Sfântul Munte sunt călugări care fac pravila cu Rugăciunea lui Iisus, adică, în loc de rugăciunea de seară, fac 500 de închinăciuni cu Rugăciunea lui Iisus. Ei zic că rugăciunea aceasta e mai simplă și mai cu pocăință și că celelalte rugăciuni risipesc mintea. E adevărat sau nu?*

- Așa-i, așa-i, dar asta-i pentru cei care au ajuns la desăvârșire. Însă duhovnicii noștri ne-au sfătuit totdeauna ca pravila călugărească și canonul să nu lipsească sub niciun motiv.

- *Nu, deci ei înlocuiesc rugăciunea de seară cu 500 de închinăciuni, cu Rugăciunea lui Iisus.*

- La „Sfânta Ana”, spun părinții cei bătrâni, că la Schitul cel mare, călugării făceau pravila și chiar și privegherile cu „Doamne Iisuse Hristoase”.

- *Cu voce tare sau în gând?*

- Cu voce tare. Era pentru toți. Ieșea câte unul în mijlocul bisericii și zicea: „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-ne pe noi. Doamne, Iisuse Hristoase...”. Ceilalți părinți erau atenți, nu dormeau. Și a văzut un părinte, din cei sporțiți, cum s-a pogorât Mântuitorul în mijlocul bisericii și asculta rugăciunile lor. Dar asta-i tăria Rugăciunii lui Iisus, cum să zic... Toate cântările, toate rugăciunile, și *Psaltirea* și canonul sfinților și

celelalte, devin „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-ne pe noi...”.

- *Pocăința, pocăința.*

Vezi, vezi? Cântă cântăreții câte un sfert de ceas, câte o slavă, dar care-i scopul? Scopul e, la urma urmelor, ca să ne miluiască Dumnezeu. „Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă...”.

- *Deci scopul e pocăința. Orice ar fi, să ne smerim.*

- Vezi cum scriu Sfinții Părinți - toate rugăciunile astea pe care le zicem sunt ca frunzele unui copac, dar rodul este Iisus Hristos. Acolo merg toate cântările pe care le cântăm noi. Orișice cântăm, rezultatul este „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul”. Acolo este. Asta-i.

- *Vreau să vă mai întreb ceva. De exemplu, rugăciunea o poți spune așa, mecanic, cu cuvânt, sau un pic cântată? Cum e mai bine „Iisuse, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă” - mai cântată sau rostită?*

- Rostită, părinte.

- *Dar se zice că dacă-i rostită, în pauzele dintre cuvinte pot să intervină gândurile diavolești, și atunci dacă zici un pic în ison...*

- Dar dacă-i cântată nu vin gândurile?

- *Nu, că n-au timp, e ca un ison, așa, știți cum? Deci să curgă așa ca un ison. Cum îi mai bine?*

- Totul este, părinte, ca mintea să fie stabilă, ca mintea să nu se împrăștie. Zici „Doamne Iisuse Hristoase” și mintea se duce în

toate părțile, în tot pământul. Acea este. Ori o zici șoptind, ori o zici cântând, oricum ai zice-o, dar mintea trebuie să fie atentă: „Ce zic? Ce zic eu?” „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă”. Mintea și cugetul și toate cele ale tale să fie la Iisus! Tu zici rugăciunea, dar mintea zboară în tot pământul! Dar să sperăm la bunătatea lui Dumnezeu, că, deși ne fuge mintea, poate o să avem rugăciunea minții. Însă n-o putem dobândi ca s-o avem veșnic, că ea se câștigă, după ideea mea asta întunecată, numai prin liniște.

- *Isihie.*

- *Isihie, da.*

- *Dar, părinte, de exemplu, suntem cu treburi, nu? Mergem, cumpărăm, lucrăm la pământ, vorbim și mintea se risipește. Mai apar și ispitele diavolești și când vrei să spui rugăciunea nu se adună mintea. E mai bine atunci să citim din Sfânta Scriptură, pravila de rugăciuni sau o psaltire ca s-o adunăm sau un cuvânt de la Sfinții Părinți, și după aceasta să începem practicarea rugăciunii?*

- *Dacă nu ne osârduim ca să ne adunăm mintea acasă, degeaba sunt toate celelalte. Chiar în biserică, dacă cânti, nu-ți fuge mintea?*

- *Fuge, sigur.*

- *E, păi da. Sau la Psaltire dacă zici, îți fuge mintea. Vezi, oriunde ai fi, mintea fuge. De aceea totul este să facem în așa fel ca să ne binecuvânteze Harul Sfântului Duh, ca mintea s-o avem la „Doamne Iisuse Hristoase”. Acuma zici*

„Doamne Iisuse Hristoase, Doamne Iisuse Hristoase”, dar mintea cutreieră. Și nu numai atâta, dar se pogoară vrăjmașul și te duce chiar la gânduri rele, spurcate. E luptă! Dar uite ce e, părinte. Noi suntem ostașii lui Hristos. Diavolul se luptă cu noi, veșnic. Ei, și noi, cât putem, ori într-un mod, ori în altul, să ne luptăm și noi, și Harul Sfântului Duh ne va ajuta ca să putem căpăta ceea ce dorim. Că noi, mai cu seamă monahii, nu dorim altceva decât sfânta mântuire. Altceva nu.

- *Să ne miluiască Domnul. Dar, Părinte, aici vreau să vă întreb un lucru. Harul Duhului Sfânt nu se pogoară oricând, așa, la începători, și mintea noastră e risipită, e întunecată poate de ispitele diavolești, de gânduri rele, și atunci nu prea ne putem ruga, părinte. Vezi că vrei să te rogi, dar nici limba nu merge. Ce trebuie să facem atunci? Să ne străduim, să începem rugăciunea cu voce tare atunci?!*

- *Cu voce tare, oricum ar fi...*

- *Dacă nu poți în gând, să zici cu voce tare la început.*

- *Merge cu voce tare, ca totuși să ne putem întrarma. Dacă nu putem fixa rugăciunea cu gândul, să zicem așa, în șoaptă.*

- *Câteodată durează ore întregi, părinte. Putem fi așa de amețiți de niște ispite sau de niște treburi în care am fost prinși, încât nu poți să te aduni minute întregi.*

- *Așa e. E luptă, e luptă, așa-i, adevărat.*

- *Deci trebuie continuat acolo, căci pierzi adunarea minții și cred că asta face diavolul,*

risipește mintea mai întâi. O risipește ca să te ia în primire, să nu te rogi.

- *Vezi ce zice Sfânta Scriptură: „Neîncetat vă rugați și pururea să mulțumiți”. Fie că ești într-un fel sau altul, fie că ai ajuns la desăvârșire - când ai ajuns la desăvârșire, atunci alt Har Dumnezeiesc ai -, ce zice Sfânta Scriptură? „Neîncetat vă rugați și pururea să mulțumiți”. De ce? Cu toate că știi prea bine că te-ai rugat și mintea ta a fost împrăștiată, să-l mulțumim lui Dumnezeu, fiindcă Dumnezeu are judecățile Lui prin care îi miluiește pe păcătoși, pe toți ne miluiește. Nădejde să avem, speranță în bunătatea Domnului.*

- *Sfinții Părinți spun că și simțirea de Dumnezeu este rugăciune. Asta cum vine? Adică simțirea lui Dumnezeu este tot rugăciune; chiar dacă nu folosești cuvintele, dar să-L simți pe Dumnezeu prezent.*

- *A, păi asta e cel mai mare dar. Dacă-L ai tu pe Dumnezeu prezent...*

- *Nu mai folosești cuvinte.*

- *Sigur. Nu vedeți, Sfinția voastră, cum scrie? „Începerea înțelepciunii este frica Domnului”. Acuma lumea are atâta „înțelepciune”, îngrozitor! Și nu de mulți ani. De vreo sută de ani de zile a „avansat” omenirea îngrozitor.*

- *Înțelepciunea omenească, nu duhovnicească.*

- *Așa scrie în Sfânta Scriptură, că „începerea înțelepciunii este frica Domnului”, pentru că orice invenție ai descoperi tu, dacă ai frica Domnului, nu greșești. Dar acuma, nici unul dintre înțelepții lumii*

acesteia care au descoperit fel de fel de înlesniri pentru omenire nu zice: „Mi-a ajutat Dumnezeu, mi-a luminat mintea și am reușit de am descoperit înlesnirea asta”. Nu. „Eu!”... „Eu!”...

- *Lucifer.*

- Nu există altă patimă mai mare și mai rea înaintea lui Dumnezeu și înaintea oamenilor decât egoismul. De aceea, Sfinții Părinți, fiindcă au știut că lumea o să ajungă la „înțelepciunea” asta, au avut grijă să ne spună că începerea înțelepciunii, atunci când ai început să studiezi, orice studii ar fi să faci, este frica Domnului. Ai frica Domnului? De-acuma, orice ai învăța, ești aproape de Dumnezeu. Dar dacă n-ai frica Domnului, te duci în cealaltă parte.

- *Tot din experiența Sfinților Părinți, care ar fi principalele greșeli în practicarea Rugăciunii lui Iisus? Începem să ne rugăm și putem fi pe o cale greșită, din cauza mândriei minții.*

- Asta-i cea mai mare primejdie, rari sunt cei care scapă de ea.

- *Păi nu scapă, că-i o luptă permanentă.*

- Asta-i, vezi? Asta-i. *Tot timpul atacă diavolul și firea.*

Dacă ai smerita cugetare biruiești! Dar smerita cugetare trebuie să fie încimentată, înrădăcinată în sufletul, în inima și în cugetul nostru. Că dacă nu-i, ne luptă vrăjmașul. Să ne luptăm, și Bunul Dumnezeu, pentru osteneala luptei noastre, ne va răsplăti.

Ca să ajungem la desăvârșire cu rugăciunea minții, putem să ajungem, dar atâta-i

de delicată chestiunea, că noi suntem oameni, și cu egoismul tot atuncea o pierzi, ce mai vorbă? Dar datoria noastră, cât om putea, e să ne osârduim. Cât om putea.

- *Se poate spune Rugăciunea lui Iisus lin, fără sforțare sau cu sforțare? Aici în Sfântul Munte am găsit sforțare până la sânge, până la zdrobirea inimii, adică până varsă inima sânge, cum se zice. Cum recomandați?*

- Acela e un Har Dumnezeiesc. Ca să pronunți rugăciunea asta și să curgă lacrimile din tine este un Har Dumnezeiesc mai rar, dat la anumite persoane.

Deci noi să zicem lin, fără prea mari sforțări. Da, da, sigur că lin, ca să fim liniștiți. Cu dreaptă socoteală.

Dacă n-ai dreapta socoteală, s-a terminat, apar ispite.

- *Cam ce ispite apar? Îmbolnăvirea inimii?*

Nu îmbolnăvirea inimii...

- *Nebunia?*

- Fel de fel, fel de fel, căci ispititorul are vistieria tuturor răutăților. El a îmbătrânit în răutăți, are toate răutățile, că vezi că a îndrăznit până și Mântuitorului să-l spună: „Uite, toată lumea asta e dată mie. Închină-mi-Te și eu Ți-o dau Ție.” Vezi, atâta îndrăzneală are Satana, fiindcă el e vistieria tuturor răutăților. De aceea a spus el, încă de atunci, că „lumea asta toată e a mea”.

Dar acuma, teologii din timpurile noastre, și poate și cei de mai dinainte, spun că Satana n-a mințit atunci când i-a zis Mântuitorului: „Uite, lu-

mea asta e a mea, și cui vreau eu, i-o dau. Dacă vrei să Te închini mie, Ție Ți-o dau." Că Satana nu știa că Iisus e Dumnezeu Mântuitorul.

Teologii spun că Dumnezeu, ca și cum i-ar fi dat dreptate Satanei, nu l-a înfruntat să-i zică: „Taci din gură, măi, mincinosule! Lumea asta e a lui Dumnezeu, ce spui tu că ești stăpân peste ea?". Fiindcă într-adevăr lumea în cel rău zace și ascultă mai mult de ispititorul decât de Dumnezeu. De aceea Dumnezeu i-a răspuns din Sfânta Carte: „Domnului Dumnezeuului tău să te închini și Lui singur să-l slujești." Tot așa, când diavolul i-a zis: „Uite, ai patruzeci de zile de când n-ai mâncat nimic, zi pietrei acesteia să se facă pâine ca să Te hrănești", Mântuitorul i-a răspuns iar din Sfânta Carte: „Nu numai cu pâine va trăi omul, ci cu tot cuvântul care iese din gura lui Dumnezeu".

Vasăzică, nu l-a înfruntat întru nimic pe Satana. Sunt unii care spun că trebuia să-l înfrunte, că „doar lumea asta nu e a diavolului". Dar e a lui Satana, fiindcă lumea se pleacă patimilor celor rele și el împărățește. Vezi?

- *Da. Părinte, în timpul practicării Rugăciunii lui Iisus poate să apară o durere în inimă. Să ne concentrăm pe acea durere sau nu? Deci, rugându-te, apare o durere și am citit la Sfinții Părinți că acela-i un lucru bun, adică nu-i o îmbolnăvire a inimii; Harul lui Dumnezeu lucrează acolo și curăță inima și alungă pe diavol. Despre durerea din inimă ați citit la Sfinții Părinți? Apare ca o durere, ca un punct dureros?*

- Ei, da, dar atuncea tu n-o mai poți zice în grai rugăciunea, decât numai cu mintea, și atuncea nu poate mintea, adică inima să se îmbolnăvească, decât numai să se bucure. Că zici cu mintea. Nu-i nevoie să zici „Doamne Iisuse Hristoase” cu glas, că zicând cu glas, oricât ar fi, omul ostenește.

- *Da, dar ostenești și cu mintea.*

Sigur că ostenești și cu mintea, dar dacă rugăciunea e spusă cu mintea, sigur că-i mai ușor. Totul e ca mintea să fie curată. Dar dacă mintea-i ocupată, și aceea s-o faci și cealaltă s-o dreagă și cealaltă, de-acuma se ostenește dublu. Că tu te ostenești ca să fie mintea curată la sfânta rugăciune, și dacă se amestecă ispititorul cu celelalte lucrări ale lumii acesteia, de-acuma fuge mintea, și atunci de două ori, de zece ori se ostenește ea mai mult.

Tu vrei să faci cele duhovnicești, dar dacă mintea se pogoară că „trebuie să fac și lucrul cutare, și așa mi-a zis cutare, și așa m-a ocărât cutare, și așa m-a cinstit cutare”, aceea-i o greutate mare și o muncă titanică. De aceea, Sfinții Părinți, cum am mai zis, lepădau toate, și se duceau în creierul munților, să nu vadă și să nu audă nimic, și mâncau o bucățică de pâine la câteva zile ca să-și poată curăți mintea cu desăvârșire și s-o apropie de bunul Părinte Ceresc, Domnul nostru Iisus Hristos.

Sfinții Părinți amintesc că în trecut erau oameni, chiar de acolo din palatele împărătești, care întrebuițau rugăciunea minții. Acuma, cum o

întrebuințau nu îmi pot închipui, dar Sfinții Părinți amintesc că pe atunci erau oameni sfinți, mai apropiați de Dumnezeu ca acum.

- Când se pogoară mintea din cap în inimă, prima dată, Părintele Cleopa, sintetizând, spune că apare vama imaginației care încearcă să te oprească din rugăciune. Nu? Deci trebuie să n-avem nicio imaginație. Sau, ca începători, putem să stăm în fața icoanei; ca să nu fugă mintea, ne putem folosi de icoane. Decât să se ducă în altă parte mai bine mă uit la icoană, nu?

- Ei, sigur că da, sigur.

- Atunci icoana îmi adună mintea.

- Sunt fel de fel de metode ca să putem să curățăm mintea, ca să nu fugă. Acela-i lucru mare. Lucru mare. Vedeți cât de meșteșugăreț e vrăjmașul? Uite, ne sculăm de la chilie, am făcut canonul ori nu l-am făcut - dar trebuie să-l faci -, și te duci ostenit, te duci în biserică să ascuți sfintele rugăciuni, stai cu atenție, și de multe ori, dacă nu bagi de seamă, vezi că au trecut șase psalmi și tu nici nu știi când au trecut dacă nu ești atent. Vezi cât se luptă ispititorul cu fiecare din noi?

De aceea trebuie luare-aminte îndeaproape că altfel, uite, te ostenești și în zadar te ostenești. Acuma tu ți-ai făcut canonul acolo în chilie, poate ai fost mai liniștit, ai venit în biserică ca să-ți îndeplinești datoria; datoria, dar trebuie ca mintea să se hrănească din ce citește părintele la strană. Dar dacă mintea ta a plecat în altă parte, a trecut psalmul și tu n-ai auzit niciun cuvânt. Vezi? Câtă neputință avem! Dar cu toate acestea, nădejdea

noastră este în bunătatea lui Dumnezeu, că Dumnezeu vede neputința noastră și ne va milui. Asta este.

- *Unii părinți duhovnici spun că în zilele noastre, deoarece nu mai avem isihia minții și posibilitatea de a ne liniști, pentru a ne curăți de păcate, trebuie să participăm mai mult la Sfânta Liturghie, să folosim Sfintele Taine, spovedania, împărtășania, că-i un ajutor mai mare, fiindcă nu putem practica rugăciunea cea desăvârșită fără să ne curățim de păcate. E indicată lucrarea aceasta? Deci să folosim mai mult Sfintele Taine?*

- Sfinții Părinți vorbesc așa din cauza neputinței omenirii care există astăzi. De aceea, dacă te apuci de rugăciunea minții și nu știi cum s-o întrebuițezi și de la biserică fugi pe motiv că „am rugăciunea minții”, sigur că mai bine este să urmezi regulile bisericești și monahicești pe care le avem și să ne osârduim să ținem mintea aproape de rugăciune, ca atunci când stai în biserică să te hrănești din cuvintele pe care le citește citețul sau preotul, și atunci mai multă plată ai, sigur.

- *Și să ne și împărtășim cu Sfintele Taine.*

- Apoi da, să ne împărtășim, dar să ne pregătim! Că vedeți, Sfinția voastră, cum scrie chiar Sfântul Apostol Pavel: „De aceea mulți dintre voi sunteți suferinzi și bolnavi, fiindcă vă apropiați nepregătiți de Sfintele Taine.”. Nepregătiți. Ei zic: „Eh, sunt creștin, mă duc să mă împărtășesc”, dar aici trebuie întâi pregătire, trebuie spovedanie, trebuie să-ți mărturisești gândurile cele rele și

spurcate, că pe fiecare ne luptă ispititorul. Și dacă nu te cureți de acelea, vezi, nu te folosești.

- *Mulți spun, părinte, că pentru vremurile noastre trebuie date Sfintele Taine mai des, că pentru slăbiciunea noastră astăzi se dau mai des.*

- Ce facem atunci cu canoanele Sfinților Părinți? Ca să ne împărtășim în toată ziua, e bine. Ce-i mai mare bucurie decât să-L ai pe Hristos, Trupul și Sângele lui Hristos în sufletul tău? E altceva mai bine? Dar trebuie oleacă de pregătire. Sfinții Părinți, cei care au fost înaintea noastră, au socotit că trebuie să fie și oleacă de pregătire. Dacă, de exemplu, decuseară mănânci pește, brânză, bei și un pahar de vin, aproape că n-ai timp să-ți citești rugăciunile de împărtășire. Adică, eu nu judec, nu categorisesc pe nimeni, dar astăzi așa declară unii, că nu trebuie post ca să te împărtășești. Nu trebuie post celui bolnav - acolo nu trebuie pregătire, fiindcă omul e bolnav, așteaptă zi după zi, ceas după ceas ca să plece din lumea asta. Adică vorbesc eu, dar mai mult, încolo, nu mă amestec. Nu ne băgăm. Astea-s chestiunile lor.

- *Da. Părinte, pentru un începător care vrea să învețe Rugăciunea lui Iisus cum e mai bine? Să vină la mănăstire, să stea la slujbe, să se roage? De exemplu, Rugăciunea lui Iisus cred că este un duh de rugăciune care se împărtășește de la unul la celălalt.*

- Sigur.

- *E mai bine decât acasă, să stea acasă.*

- Trebuie mai întâi să te apropii cu curățenia trupească și sufletească și atunci ai un spor. Dar noul începător care vine la viața monahală trebuie mai întâi să treacă prin ascultare. Dacă nu trece prin ascultare desăvârșită n-are niciun spor. Nu că n-are niciun spor, are fiecare, că dacă el e întrarmat cu darul Sfântului Duh nu putem zice că n-are, dar, după Sfinții Părinți, noul începător trebuie, când intră în mănăstire, să facă ascultare și tăierea voii, fiindcă el vine din lume. În lume a avut voile lui, nu-i așa?

- *Da, mândria lui.*

- Când vine cineva la mănăstire, el este îmbrăcat în omul cel vechi, și el vine la mănăstire ca să se îmbrace în omul cel duhovnicesc. Oricum ai veni tu, vii cu ideile de afară. De aceea, aici vrei să te schimbi, din omul cel vechi să te îmbraci în omul cel nou. Dar ca să nu-ți fie greu, n-ai altceva de făcut decât să-l ascuți pe starețul sau conducătorul care este acolo, pe economul care-i pus cu ascultarea, și să le faci ascultare ca lui Dumnezeu. Și să-ți tai voia-orice ți-ar zice, aceea să faci, și atunci, văzând Bunul Dumnezeu că ai simplitate, cu smerita cugetare, că-ți tai voia și ascuți, pogoară Harul Sfântului Duh peste tine și te întărește.

Dacă le ai acestea, poți să te lupți cu stăpânitorul lumii acesteia mai ușor, că el are sumedenie de ispite; mai cu seamă la începutul vieții monahicești. Dar așa, dacă te-ai întrarmat cu armele astea duhovnicești, de-acuma poți să te lupți cu el, că pe el nu-l poți birui decât cu smerita

cugetare. Ei, și după aceea, mergând înainte, de-acuma începi cu harurile Sfântului Duh, cu rugăciunea minții și cu următoarele.

- *Părinte, eu n-am înțeles, poate știți Sfinția voastră de la Sfinții Părinți, cum este duhul omului și duhul diavolesc? Care-i deosebirea, cu duhul omului cum e?*

- Duhul omului se face diavolesc când ai în sufletul și în inima ta toate răutățile, toate cele rele.

- *Da-i deosebit de diavol. Adică e un duh al nostru.*

- *Vedeți, Sfinția voastră, diavolul aruncă sămânța faptelor celor rele în sufletul nostru.*

- *Adică prin gânduri.*

- *Prin gânduri.*

Sigur. Acuma tu dacă le-ai primit pe acelea și le-ai sădit în sufletul și în inima ta, de-acuma încep să încolțească și dacă nu bagi de seamă ca să te depărtezi de ele și să te duci să te cureți prin spovedanie, și le lași acolo, de-acuma au prins rădăcină. Dacă au prins rădăcină, diavolul se dă la o parte, că el de-acuma este sigur că dacă patima a prins rădăcină în tine, cu aceea te conduce la rău.

Ierod. Cleopa: Deci, dacă faci păcate, desfrânare de exemplu, duhul acesta te conduce.

S-a terminat, sigur. Și nu numai că te conduce, dar devine desfrânarea ca o faptă firească. Ești convins că „sub niciun motiv nu mai pot să nu fac păcatul ăsta”.

- *Nu mai gândesc că se poate altfel, să fiu mai curat.*

- Da, vezi? De aceea trebuie de la început să respectăm curăția trupească și sufletească. Dacă nu le respectăm pe acestea, vezi cum zice *Sfânta Scriptură*: „Nimenea care-i spurcat, necurat sau întinat nu va putea intra întru Împărăția Cerurilor”¹⁴⁵⁷. Că toate necurățiile astea vin de la ispitorul, ca să te spurce, să fii întinat. Ei, înaintea lui Dumnezeu, acolo, trebuie curățenie.

- *Dar satana, am citit la Sfinții Părinți, până a ne boteza, lucrează în adâncimea sufletului, și când ne botezăm, lucrează la suprafață.*

- La suprafața inimii lucrează, dar noi, dacă suntem necredincioși, îi dăm voie să intre și înăuntru și aceea ne conduce, patima.

Ierod. Cleopa: Dar Harul lui Dumnezeu tot rămâne în inimă.

- Aaa, Harul nu se depărtează niciodată. Dar vedeți, fiindcă Dumnezeu l-a făcut pe om ca să aibă desăvârșită libertate, omul poate să aleagă. Harul Sfântului Duh ne-a însuflețit cu cunoștința celor rele și a celor bune, ne-a arătat: „Uite, drumul acesta merge spre Împărăția Cerului, iară drumul celălalt merge spre pieire.” Acuma tu alege pe care drum mergi, că ai stăpânirea de sine. Ar fi putut Dumnezeu să facă astfel încât omul să nu cadă niciodată, fiindcă Harul Sfântului Duh îl prinde și

⁴⁵⁷ Referire la avertismentul Sfântului Apostol Pavel: „Căci aceasta s-o știți bine, că niciun desfrânat, sau necurat, sau lacom de avere, care este un închinător la idoli, nu are moștenire în Împărăția lui Hristos și a lui Dumnezeu” (Efeseni 5,5).

nu-l lasă să cadă, dar așa-i plăsmuit omul de Dumnezeu, ca să fie liber.

Nici îngerii din ceruri n-au libertatea pe care o are omul. Omul devine înger prin faptele cele bune, ajunge acolo unde sunt îngerii, dar vezi, ai libertate, și acuma tu singur poți alege alt drum. Însă Dumnezeu e atâta de bun! Când ai căzut în păcate și necazuri și ai strigat: „Doamne, mă rog, ajută-mă, nu mă lăsa”, imediat Mântuitorul zice: „Veniți către Mine, numai la Mine veți afla odihnă. Veniți, oricât ați căzut, veniți.” Vezi?

Cu toate astea, omul, dacă s-au instalat patimile în sufletul și în inima lui și au devenit ca o fire, zice așa: „E imposibil să tai patimile. Nu pot. Ce-o vrea Dumnezeu de la mine?”. Și astfel el merge înainte, mai cu seamă acum, când suntem în al VIII-lea veac și omenirea a devenit nepăsătoare față de cele duhovnicești. Ești călugăr, ești preot, dar nu-ți pasă. Asta-i o primejdie mare, că-i dăm voie ispititorului să progreseze.

- *Mândria este în firea noastră, și este și de la diavol, nu?*

- Nu. Numai de la diavol este, numai de la el.

- *Dar firea noastră nu tinde spre mândrie?*

- Nu, părinte. Dumnezeu ne-a făcut sfinți, de aceea zice Mântuitorul „Fiți sfinți că Eu sfinți v-am făcut. Fiți sfinți, că Eu sfânt sunt”. Dacă nu ești sfânt, s-a terminat, fiindcă „Eu sfinți v-am făcut”. Ai ieșit din colimvitra botezului, s-a iertat și păcatul strămoșesc.

- *Dar rămâne o înclinație.*

- „Fiți sfinți, că Eu sfânt sunt!”

- *Mă spovedesc, să zic că am băut sau am fumat, dar rămâne înclinația spre păcat, până se șterge din inimă.*

- *De aceea trebuie s-o tai, dar vezi...*

- *O tai cu darul lui Dumnezeu.*

- *Părinte, cu darul lui Dumnezeu. Darul lui Dumnezeu întotdeauna ne ajută, nu există niciodată să nu ne ajute, dar vezi, fiindcă suntem liberi, de la Dumnezeu avem stăpânire de sine și trebuie să te lupți. Tu, dacă ești bărbat, de-acuma asta-i o putere duhovnicească, și îți spui: „Eu sunt bărbat. Am fumat până acuma. De-acuma, cu ajutorul lui Dumnezeu, nu mai fumez. Nu mai fumez!”. Dar celălalt îți răspunde: „Dar se poate? Ai fumat atâția ani! Nu se poate. O să te îmbolnăvești. O să mori.” Tu, dacă ești bărbat, spui așa: „Fiindcă am hotărât lucrul ăsta, o s-o tai, măcar orice s-ar întâmpla.” Și atunci Harul Sfântului Duh se pogoară peste tine și te ajută. Dar dacă tu cugeti așa: „Eh, mă gândesc să tai țigara, dar să mai amân o săptămână, două și pe urmă o s-o tai”, aceea înseamnă că nu ești hotărât. Trebuie hotărâre.*

- *Adică voință.*

- *Voința omului, da. Voința este, dar nu-i hotărâtă.*

- *Sunt oameni care au o hotărâre mai puternică, alții mai slabă, și aici intervine și darul lui Dumnezeu care ajută. Te spovedești, te rogi, te împărtășești.*

- *Sigur că da. „Fără de Mine nu puteți face nimic”, zice Însuși Domnul, Mântuitorul. „Fără de*

Mine nu puteți face nimic". Ca să faci cu mândrie, aceea e înșelare.

- Dacă, să zicem, starețul e mai lumesc, mai tulburat, n-are Rugăciunea lui Iisus, și faci ascultare de el, sporești la fel de mult ca și atunci când asculți de un stareț mai sporit, mai blând, mai cu darul lui Dumnezeu? Care-i deosebirea?

- Las' să fie starețul cum o fi, tu să-i faci ascultare, cu scopul mântuirii. Oricât ar fi de lumesc, el n-o să te îndrume spre rău.

- Dar te poți sminti.

- N-o să zică: „Nu ți-ai făcut canonul, nu-i nimic, n-ai venit la biserică, nu-i nimic", n-o să-ți zică lucrul ăsta. Sau dacă ai căzut într-o ispită, într-un necaz, într-o patimă, n-o să zică că „nu-i bai". Tot o să te îndrume spre bine, spre îndreptare. Și, prin urmare, nu te vatămă pe tine faptul că el e lumesc, fiindcă pe tine nu te îndeamnă spre rău. Vezi? Sfinții Părinți spun că numai atunci poți să te depărtezi de starețul tău, când el are niște idei eretice.

Ierod. Cleopa: Deci numai erezia.

- Da, atuncea-i altă treabă.

- Dar dacă, de exemplu, un frate se roagă cu mândrie, cu Rugăciunea lui Iisus, duhul acesta al mândriei se poate transmite și la ceilalți, să-i tulbure?

- Da. Toată, toată arma Satanei este mândria. Mai ales dacă tu ai mândrie, nu mai aștepta milă de la Dumnezeu, nu aștepta ca să sporești în ceva.

- *Dar pot să tulbur și pe alții prin mândria mea.*

- Păi sigur că da. Sigur.

- *Sau prin duhul desfrănării.*

- Oho!... Sigur. Toate. Numai atunci poți birui, dacă te smerești. De aceea zic Sfinții Părinți să te smerești, că atunci când te smerești, sub nici un motiv nu încape diavolul mândriei. Nu poate Satana să se apropie de tine, să zică: „Uite, măi, ce smerit ești tu, ești om sfânt, ești smerit”. Ei, vezi? Vistieria tuturor răutăților e în ispititorul ăsta, al duhurilor celor rele. Dar tu, dacă ești smerit, nu poți să te mândrești. Nu poți să fii smerit și mândru. Nu poți.

- *Nu poți să fii bun și rău deodată. Când îți vine un gând de mândrie, trebuie smerenie, să te gândești că ești păcătos, că ai greșit. Dar cum se biruie un gând de mânie? Vine o mânie puternică, de la diavol. Cum poți să te smerești?*

- Atunci se înțelege că n-ai biruit, nu ești smerit.

- *M-a biruit el, că se întâmplă, nu?*

- De-acuma trebuie să te lupți.

- *Și cum lupți cu mânia? La mânie poți să faci multe rele.*

- „Fără de Mine, zice Mântuitorul, nu puteți face nimic.” Îndată să alergăm la rugăciune: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă”. El e cu noi totdeauna. Dar dacă mintea noastră e departe de El... Zici cu gura, dar mintea e în altă parte.

- *Da.*

- Vezi? Ce zice Însuși Domnul? „Dă-mi, fiule, inima ta.” Adică nu cu gura să zici „Doamne Iisuse Hristoase” și cu mintea să fii aiurea.

- *Te prinde vrăjmașul cu gândurile. Dar se întâmplă că n-am fost atent și am un duh de mânie, puternic, de la diavol. Ce trebuie să fac atunci ca să nu fac răutăți? Să nu vorbesc urât, să nu...*

- Să nu vorbești și să te smerești. Deodată să te smerești. „Ia uite, măi, eu, om după chipul și asemănarea lui Dumnezeu, uite, am mânie”. Dar mânia de unde vine? De la ispititorul, din cauza mândriei. Așa spun Sfinții Părinți, nu poate omul să se mânie până când n-are mândrie. De aceea te mânia, fiindcă pretinzi că ești cineva, că ai făcut cutare, că acela nu lucrează bine. Pretinzi că ești cineva. Asta tot de acolo vine, de la ispititorul.

Ierod. Cleopa: Am citit că mândria ar fi și în firea omului după cădere. Deci trupul ăsta înclină spre mândrie.

Nu numai acolo; spre toate patimile se înclină omul, nu numai la mândrie. Dar asta-i arma cea mai puternică a vrăjmașului.

- *Lucifer.*

- Da, care ne biruiește mai cu înlesnire. Da.

- *Am citit la Sfinții Părinți că Satana, până te despățimești, are putere, lucrează în jurul inimii, în duhul ăsta lumesc care se formează.*

- Da, da.

- *Și atunci când te rogi, ca începător, darul lui Dumnezeu nu stă tot timpul cu noi, fiindcă darul lui Dumnezeu la începători vine, pleacă, nu?*

- Sigur.

- *Și dacă te rogi atunci și lupți în războiul cu ispititorul, reușești să-l îndepărtezi. Sau numai prin Duhul Sfânt se poate asta?*

- Păi sigur, părinte, se depărtează. Duhul Sfânt nu lipsește de la noi când întrebuițezi rugăciunea.

- *Deci nu sunt momente de părăsire.*

- Nu, niciodată.

- *Am citit că ar fi momente de uscăciune.*

- Nu, părinte, momente de despărțire sunt când tu singur te depărtezi.

- *Prin păcat.*

- Sigur. Prin păcat, prin nebăgare de seamă, adică neluare aminte. Acea este.

- *Și atunci când te rogi și îl războiești pe Satana, cine-l războiește, mintea întărită de Harul Duhul Sfânt sau numai Harul Duhul Sfânt?*

- Sigur.

- *Noi nu putem. Nu putem cu sufletul.*

- Noi nu putem. Nu putem, dar niciodată nu-i părăsit omul când are smerita cugetare în sufletul și în inima lui. Nu-i părăsit sub niciun motiv.

- *Postul, privegherea, spovedania, ascultarea, toate acestea ajută rugăciunea.*

- Sigur, sunt în legătură, cum să nu? Sigur că da.

- *Și, de exemplu, înainte de a te împărtăși, deci după ce te spovedești, e bine să-ți curăți mintea și să mai îndepărtezi pe diavol și cu Rugăciunea lui Iisus. Să o practici ca să-l îndepărtezi, să te mai curăți.*

- Sigur că da, sigur că da. Asta-i temelia cea mare, căci toate rugăciunile pe care le facem noi într-acolo merg, ca Domnul nostru Iisus Hristos să ne miluiască. Nu-i alta! Toate cântările și toate privegherile nu sunt altceva decât „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-ne”. Ca să ne miluiască Dumnezeu, aceasta este.

- *Să vină Harul.*

- Da' le-au împodobit Sfinții Părinți pentru neputința noastră și ca să ne mângâiem. Dar rezultatul este asta: „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă.”

Ierod. Cleopa: Dacă-mi puteți spune ceva despre paza minții și a inimii. Cum să ai, ca începător, paza minții?

Asta e paza minții - dacă omul se smerește, Harul Sfântului Duh îl ajută. Dar dacă tu ești depărtat și n-ai ascultare, n-ai tăierea vocii, ești plin de mândrie..., acelea-s armele ispititorului.

- *Este bine, înainte de culcare, să adormim spunând Rugăciunea lui Iisus?*

- *Vedeți cum zice Sfânta Scriptură: „Neîncetat vă rugați”.*

- *Dar în special când adormim. Să adormim cu Harul lui Dumnezeu...*

- Sigur, „neîncetat vă rugați”. Dacă adormi cu „Doamne Iisuse” în minte și în gură ești sigur că ești aproape de Mântuitorul. Te-a luat somnul, nu mai are putere vrăjmașul să aducă greutate în somn. Te-ai înarmat cu darul Sfântului Duh, cu arma cea mai puternică contra ispititorului.

- *Mi-a spus cineva o minune. Un profesor de religie a predat la copii din clasa a doua Rugăciunea lui Iisus, i-a învățat să zică „Doamne Iisuse”. Și o fetiță a venit și a spus: „Părinte, ce să fac? Am început să mă rog și acum nu se mai oprește rugăciunea”. A început să se roage și rugăciunea mergea singură. E un dar, nu?*

- *Un dar. Vezi, vezi?*

- *Da. Deci copilul ar putea practica și el rugăciunea, că e curat. Aici ar începe totul.*

- *Sigur. Curățenia, vezi, curățenia și nerăutatea.*

- *Da, da. Fetița a zis: „Părinte, am început să mă rog și acum nu mai știu cum s-o opresc [rugăciunea minții]”. Noi nu știm cum s-o pornim. Păcatele noastre.*

- *Se pogorâse Harul Sfântului Duh peste ea și de-acuma începea de la sine să meargă rugăciunea.*

- *Deci e indicat și pe copii să-i învățăm, că ei sunt curați cu mintea și cu inima și au un spor mai mare.*

- *Sigur.*

*(Convorbire cu Ierod. Cleopa
din Rarău, 30 aprilie 2002)*

REZUMAT

Pentru curățirea inimii noastre duhovnicești și alungarea diavolilor din ea, ajută foarte mult rugăciunea lăuntrică care aduce Harul Dumnezeiesc în adâncul ei. Deci, nu rugăciunea exterioară în care umplem văzduhul de vorbe.

Sfinții Părinți spun că rugăciunea pe lângă convorbirea noastră cu Dumnezeu este și plugăria inimii.

Noi ne-am învățat de mici să vorbim prin intermediul aerului. Adică, vorbim cu gura, aerul vibrează și merge la urechea mamei sau a tatălui și îi transmitem cererile noastre.

Dar lui Dumnezeu nu trebuie să-l vorbim așa... Dumnezeu nu se află între stele ci în inima noastră.

Și atunci în loc să umplem văzduhul de vorbe și de cântări, aceasta este rugăciunea aerului - rugăciunea orală, trebuie să întoarcem cuvântul cu care ne rugăm și să vorbim în inima noastră duhovnicească.

Sfântul Apostol Pavel spune să cântăm lui Dumnezeu în inimile voastre. Este vorba de inima duhovnicească, de adâncul sufletului. Acolo trebuie să ne rugăm, acolo trebuie să cântăm.

Creștinul ortodox are două inimi:

O inimă de carne ca centrul trupesc, dar are și o inimă duhovnicească. Aceasta este adâncul sufletului.

În această inimă duhovnicească se află puterile trupești și sufletești. Ea dă viața, ea coordonează mișcările trupului și ale sufletului și dă sănătatea noastră.

Când spune Domnul nostru Iisus Hristos: De ce gândiți cele rele în inimile voastre? Nu se referă la inima de carne, pentru că inima de carne nu poate să gândească ci se referă la inima duhovnicească care cuprinde: mintea, cuvântul și duhul sau puterea rațională, puterea mânioasă și puterea pofitoare.

Deci, aici trebuie să se lucreze rugăciunea lăuntrică.

Când ne rugăm lăuntric, în loc să trimtem cuvântul rugăciunii noastre în exterior (rugăciunea aerului) trebuie să întoarcem acest cuvânt al rugăciunii și să lovim cu el în inima noastră duhovni-

cească. Trebuie să vorbim în inima noastră duhovnicească.

Dar inima noastră duhovnicească este împietrită și acoperită de duhul lumesç și norul păcatelor. De aceea, la început nu ne primește. Părintele Daniil Tudor de la Rarău spune că, la început inima nu ne primește, pentru că este împietrită și de aceea trebuie să se spargă, să se facă din chip-asemănare. Deci, spunând lăuntric în inima duhovnicească rugăciunea, cântând în inimă, vorbind în inimă, ea se deschide la un moment dat, cu Harul lui Dumnezeu și pe măsura curățirii inimii, avem și darurile lui Dumnezeu, mai mici sau mai mari, după cum ne învrednicește Dumnezeu.

Iar această curățire lăuntrică și ardere cu Harul Duhului Sfânt, pentru că spune Mântuitorul: *Foc am venit să pogor pe pământ*, se face în cruce, adică întâi puterea pofitoare, apoi puterea mânioasă și apoi puterea rațională.

Și vin ispite, cădem, iar ne ridicăm cu ajutorul Harului Dumnezeiesc și continuăm lupta. Dar lucrarea este numai lăuntrică.

Deci în inima noastră duhovnicească, acolo să strigăm, acolo trebuie să citim

Psaltirea, acolo trebuie să cântăm. Nu să vibreze geamurile, ci inima noastră.

Dacă pământul când este tare, apă-săm cu plugul ca să săpăm brazda, tot așa și cu cuvântul rugăciunii trebuie să lucrăm asupra inimii duhovnicești ca s-o despietrim. Iar când vine Harul Duhului Sfânt, se deschide inima și începem să lucrăm la curățirea de buruienile păcatelor și alungarea diavolilor.

Sunt ispite și lupte. Dacă nu ne rugăm lăuntric, nu se uită dracul la noi, pentru că el este în interiorul inimii noastre duhovnicești. El acolo stă. Îi place între patimi.

Dar când începi să te rogi, începe războiul. Și mulți abandonează. Toți creștinii când se roagă pot să vadă că există diavoli. Atunci diavolii îi luptă. Unii nu pot să zică nici Tatăl Nostru sau să se pecetluiască cu Sfânta Cruce iar alții când se roagă, când spun Tatăl Nostru, le rătăcește mintea vrăjmașul care se află în inima lor, la toate păcatele și în toate colțurile lumii.

Dar dacă se uită la un meci de fotbal sau la un film desfrânat, nici nu știu când trec 2-3 ore și nici nu se gândesc la altceva. De ce? Acolo diavolul stă împreună cu el.

Sau mai putem vedea pe vrăjmașul diavol când suntem în Biserică: cu gura lăudăm și cântăm lui Dumnezeu și avem și gânduri de hulă. Cum se poate acest lucru, spune Sfântul Ioan Scărarul, ca în același timp să lăudăm pe Dumnezeu și să-L hulim? Înseamnă că mai este cineva necurat în noi.

Nu trebuie să ne temem de diavoli. Pentru că după ce Domnul Iisus Hristos s-a Întrupat, a Înviat și S-a Înălțat la Ceruri, i-a slăbit puterea, dar l-a lăsat să ne ispitească prin simțuri și gândurile rele.

Sfinții Părinți ne-au spus această Rugăciune a lui Iisus: Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul! Aceasta este cea mai puternică rugăciune de curățire de patimi și alungare a demonilor.

Dar trebuie s-o spunem lăuntric. Părintele Daniil de la Rarău spune că dacă nu avem această lucrare lăuntrică nu putem să îndurăm nici cele din afară, nici cele dinlăuntru care vin asupra noastră.

Înlăuntru, în adâncul sufletului, acolo este Hristos, acolo luptă Satana, acolo sunt patimile și păcatele pe care trebuie să le biruim cu ajutorul Harului Dumnezeiesc.

Mântuitorul nostru Iisus Hristos ne spune: *De ce gândiți cele rele în inimile voastre?* Nu în capetele voastre. Acolo este potop de gânduri de la oameni și de la diavoli.

Și atunci, când vii la Biserică ca să ai isihia minții, liniștea minții, pentru că mintea nu poate să stea fără gânduri, îi dai gândul sfânt al lui Hristos: Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul! și ascultă ceea ce se citește la strană.

Astfel, auzul este ocupat cu cele sfinte, iar gândul curățește: Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul!

Și așa se ajunge la această isihie a minții, pentru începători, când avem numai acest gând permanent la Dumnezeu: Doamne Iisuse! Iisuse! Iisuse!

Deci, să ducem la lăuntru toate.

*

Te rogi lăuntric în inimă cu Rugăciunea lui Iisus, arzând în cruce.

Citești Sfânta Scriptură, Sfintele Evanghelii, lăuntric, ca rugăciune, fără comentarii.

Vorbești cu aproapele lăuntric, în inima duhovnicească.

Te rogi și vorbești cu Dumnezeu, trimitând cuvântul rugăciunii în interior, în inima duhovnicească, nu în exterior prin vibrația aerului.

Cânti lăuntric în inima duhovnicească.

Citești Psaltirea lăuntric, în inima duhovnicească.

Citești Imnul Acatist la Rugul Aprins al Maicii Domnului lăuntric, în inima duhovnicească. Întâi pe puterea pofitoare, apoi pe puterea mâniaoasă după aceasta pe puterea rațională și în final în centrul duhovnicesc al inimii, arzând astfel cu cuvântul lăuntric însoțit de Harul Dumnezeiesc în cruce.

Faci zilnic canonul de rugăciune rugându-te lăuntric.

În Biserică:

Citești canoanele lăuntric, în inima duhovnicească pe puterea mâniaoasă și rațională.

Cânti lăuntric, în puterea mâniaoasă, puterea rațională și în centrul duhovnicesc al inimi.

**După aceasta te smerești în fața
oricui, chiar dacă ai sau nu ai dreptate
și continui nevoița.**

CUPRINS

Cuvânt înainte	3
Istorieară despre puterea „Rugăciunii lui Iisus”	6
Capitolul I INIMA DUHOVNICEASCĂ	9
Ce este inima duhovnicească?	9
Despre sufletul omenesc	13
Mintea umană	22
Cuvântul lăuntric	27
Curățirea inimii	30
Rugăciunea	35
Curăția minții și a inimii prin gânduri bune	40
Smerenia	45
Pocăința	51
Ființa virtuții smereniei creștine	57
Esența virtuții smereniei creștine	62
Ce este smerita cugetare?	66
Treptele smeritei cugetări	70
Cum putem dobândi smerita cugetare?	81
Foloasele smeritei cugetări	105
Capitolul II RUGĂCIUNEA LUI IISUS PENTRU ÎNCEPĂTORI	122
Datoria creștinilor de a spune „Rugăciunea lui Iisus” ...	122
Învățături practice pentru creștinii începători	128
„Rugăciunea lui Iisus” - spusă pe respirație	133
„Rugăciunea lui Iisus” - spusă cu cuvântul lăuntric pe pulsul inimii, pentru curățirea puterii raționale	137
Îndrumar pentru practicarea „Rugăciunea lui Iisus” de către începători	153

Greșeli în practicarea „Rugăciunii lui Iisus”	160
Îndemnuri	164
Alte învățături	171
Rugăciunea din biserică	171
Puterea Rugăciunii lui Iisus	172
Împietrirea inimii	174
Fazele rugăciunii	180
Ascultarea	182
Curățirea minții și a inimii cu ajutorul Rugăciunii lui Iisus	184
Rugăciunea și dragostea	190
Rugăciunea și răbdarea	191
Rugăciunea și războaiele dracilor	192
Treptele urcușului spre rugăciune	193
Trezvia atenției	195
Semnele unirii minții cu inima	199
Nevoința sufletească și trupească	201
Deschiderea inimii	204
Coborârea minții în inimă	210
Obligativitatea pravilei (canonului)	215
Pravila și rugăciunea la întâmplare	216
Poziția trupului în timpul rugăciunii	217
Metoda	218
Oboseala	219
Folosul reținerii cu măsură a respirației	219
Căldurile din inimă	222
Rugăciunile scurte	231
Rugăciunea la întâmplare	233
Vrednicia noastră	238
Rugăciunea duhovnicească	239
Mintea, păzitorul inimii	243
Cuvântul lui Dumnezeu	245
Citirea Sfintei Scripturi	247
Citirea și rugăciunea	249
Capitolul III – INTERVIURI	253
I. Rugăciunea lui Iisus-pentru toți	253
Ce urmărim prin practicarea „Rugăciunii lui Iisus”?	256
Rătăcirii sau neisprăvire?	259

De ce „Rugăciunea lui Iisus” pentru toți	262
Despre rugăciune și muncă	270
Învățarea și practicarea Rugăciunii lui Iisus	274
REZUMAT	311

„Rugăciunea lui Iisus este o rugăciune scurtă, de pocăință.

Ne rugăm cu cuvântul lăuntric în centrul duhovnicesc al ființei noastre: „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!”, și cu ajutorul Harului Dumnezeiesc, mintea se curățește și se pogoară în inima duhovnicească, realizând unirea treimii umane (mintea, cuvântul și duhul).

După o perioadă de timp, în care se vor curăți puterile inimii noastre duhovnicești, arzând prin rugăciune cu Harul Dumnezeiesc în cruce și curățind pe rând puterea pofuitoare, puterea mâniașă și puterea rațională, vom observa că putem zice orice rugăciune sau cântare, cu cuvântul lăuntric și mintea se va pogori în inimă. Mintea va spune cuvintele rugăciunii cu înțelegere, inima le va primi cu afecțiune, iar voința, va uni rațiunea cu simțirea duhovnicească, chipul lui Dumnezeu în noi.

Când creștinul reușește cu ajutorul Harului Dumnezeiesc să pogoare mintea în inimă, mintea ia parte la lucrarea inimii, se împărtășește de energiile necreate ce strălucesc din Soarele Dreptății – Hristos, ce se descoperă în inimă, minții.

Astfel, prin Harul Dumnezeiesc și strădania noastră vom ajunge la o rugăciune de calitate.“

ISBN: 978-606-92042-7-6



9 786069 04276