

# ARTA RUGĂCIUNII

## Teofan Zăvorâtul (1815-1894)

*Titlul original: L'art de la priere, Teophane le Reclus*  
*Traducere din limba franceză*

*Dăruiesc ca o jertfă din inimă această traducere, în Numele Celui ce s-a dat pe Sine însuși pentru mântuirea noastră, tuturor celor ce doresc a se apropia mai mult de Mântuitorul nostru drag.*

*Rugați-vă pentru mine, păcătosul și pentru ai mei, cei dragi.*

*Silvian Guranda, Cluj-Napoca, 2005*

Omul este alcătuit din trup, suflet și spirit (duh).

Trupul e făcut din pământ; asta nu înseamnă ceva inert, mort, ci dimpotrivă, cu adevărat viu, pătruns de un suflet trăitor. În acest suflet a fost insuflat un duh, duhul lui Dumnezeu, venit a-l cunoaște, a-l preamări, a-l căuta, a-l gusta, și a-și găsi bucuria în El și în nimic altceva.

Sufletul este, deci, principiul fundamental al vieții, ceea ce face dintr-o făptură umană o ființă vie, în opoziție cu o masă oarecare de carne neînsuflețită.

Concomitent, în vreme ce sufletul există mai înainte de toate pe plan natural, duhul ne pune în legătură cu ordinea realităților divine. Este facultatea cea mai înaltă a omului și totodată cea care ne face apti de aintra în comuniune cu Dumnezeu. Mai mult de atât, duhul omului este direct legat de a Treia Persoană a Sfintei Treimi, Duhul Sfânt sau Duhul lui Dumnezeu. Dar, paradoxal, deși există această legătură directă, persoanele nu sunt identice. A le confunda, ne-ar duce la panteism.

Trupul, sufletul și duhul au fiecare maniera lor specifică de cunoaștere: corpul cunoaște prin cele 5 simțuri, sufletul prin raționament intelectual, spiritul prin conștiință, printr-o percepție mistică care transcende modalitățile de rând ale rațiunii umane.

În afara acestor 3 elemente – duh, suflet, trup – mai există un alt aspect care rămâne totuși în afara acestei clasificări tripartite: este *inima*. În ortodoxie inima are o importanță particulară ca termen. Când în Occident de vorbește despre inimă, se înțeleg în general emoțiile și afectele; dar în Biblie, ca și în majoritatea cărților ascetice ale Bisericii Ortodoxe, inima are o semnificație mult mai bogată: ea este organul principal al ființei umane, fizic și spiritual; este centrul vieții, principiul determinant al tuturor activităților și aspirațiilor omului. Inima include de asemenea emoțiile și afectele, dar semnifică încă mai mult: ea îmbrățișează tot ceea ce constituie și noi numim “persoană”.

Omiliile Sf. Macarie dezvoltă această noțiune a inimii: “Inima guvernează organismul corporal și împărățește peste el, iar când harul stăpânește inima, ea conduce toate membrele și toate gândurile sufletului, și deopotrivă dorințele sale; prin intermediul ei harul penetrează egal, deopotrivă, toate părțile corpului.

Inima este de o adâncime de necuprins; în ea se află săli de recepție și dormitoare, porți și portaluri, numeroase tainițe și trecători. În ea se află laboratorul și atelierul dreptății, ca și cel al răutății. Moartea și viața sunt acolo... Inima este palatul lui Hristos; acolo Hristos, Domnul nostru, vine spre a se odihni cu îngerii și duhurile sfinților; acolo El își statornicește, își așează Împărăția.”

Înțelegând astfel, este clar că inima nu se confundă cu nici unul din cele 3 elemente constitutive ale omului – trupul, sufletul și duhul - dar că ea este legată de fiecare în parte.

Inima este o realitate materială, este o parte a corpului nostru, centul organismului nostru din punct de vedere fizic. Acest aspect material al inimii nu trebuie să fie uitat. Când textele ascetice ortodoxe vorbesc despre inimă, se înțelege, între alte lucruri, inima de carne, un mușchi al corpului și trebuie să evităm a o înțelege în mod unic ca pe ceva simbolic sau metaforic.

Inima este într-o manieră negrăită, specială, legată de psihismul omului, de sufletul său. Când inima își oprește bătăile, noi știm că sufletul nu mai este în corp.

În sfârșit, ceea ce ne interesează aici în mod special este faptul că inima este legată de Duh, cum spune și Teofan: “Inima este omul din adânc, duhul. În el se află conștiința, ideea de Dumnezeu și a dependenței noastre totale de El, și toate comorile eterne ale vieții Duhovnicești.” “Cuvântul inimă”, zice el, “nu trebuie înțeles numai în sensul lui obișnuit, ci în sens de 'omul interior', după cum spun și Sf. Apostoli Pavel și Petru: 'omul ascuns al inimii'. Este duhul după chipul lui Dumnezeu care a fost insuflat primului om, dar care dăinuie chiar după căderea în păcat.” De aceea autorilor greci le place să citeze acest text: “Omul interior (dinăuntru) și inima sunt de nemărginită și nemăsurată profunzime” (Psalmul 63:7). Această “inimă din adânc” este duhul omului, ceea ce misticii renanieni și flamanzi numesc “fundul sufletului”. Acolo, în “inima din adânc” omul îl întâlnește pe Dumnezeu față către față.

Astfel putem înțelege ce vrea să zică Teofan când descrie rugăciunea ca starea celui care “stă înaintea lui Dumnezeu cu mintea în inimă”. Atâta vreme cât ascetul se roagă cu mintea în cap, el folosește numai resursele inteligenței omenești și, la acest nivel, el nu va realiza niciodată o întâlnire personală și imediată cu Dumnezeu. Folosindu-și creierul omul poate afla ceva despre Dumnezeu, dar nu-l poate cunoaște. În fapt nu poate avea loc cunoașterea directă a lui Dumnezeu fără o iubire adâncă, iar o astfel de dragoste nu poate veni numai din creier, ci și din întregul om înconjurător, adică din inimă. Trebuie deci ca ascetul să se coboare de la cap la inimă. Nu i se cere să își abandoneze puterile sale intelectuale – rațiunea este deopotrivă un dar al lui Dumnezeu –, dar el trebuie să își coboare mintea în inimă.

El începe a-și coborî mintea în inima naturală și de acolo în inima adâncă, în acel loc al inimii care nu mai este o realitate carnală. Acolo, în profunzimi, el descoperă mai întâi duhul semănând lui Dumnezeu și pe care Sfânta Treime l-a insuflat în om în momentul creației lui, și cu acest duh el ajunge să cunoască Duhul lui Dumnezeu care sălășluiește în fiecare creștin de la Sfântul Botez, chiar dacă marea majoritate dintre noi nu avem conștiința prezenței Sale. În această perspectivă, scopul vieții ascetice și mistice constă în descoperirea harului Botezului. Cel care dorește să înainteze în lungul drumului rugăciunii interioare trebuie “să se întoarcă în sine însuși”, să descopere Împărăția Cerurilor care este înăuntrul său și astfel să treacă dincolo de frontiera care separă pe cel creat de Cel Necreat.

### **Trei grade ale rugăciunii**

Așa cum în om sunt 3 elemente, tot așa sunt 3 grade în rugăciune<sup>1</sup>:

- rugăciunea vocală sau trupească
- rugăciunea minții
- rugăciunea inimii (sau a minții în inimă), care este rugăciunea duhovnicească

Teofan: “Voi nu trebuie să vă rugați numai cu ajutorul cuvintelor, ci și cu mintea; și nu numai cu mintea, ci și cu inima, în maniera în care mintea înțelege și vede clar ce semnifică cuvintele, iar inima simte ceea ce inima gândește. Toate acestea împreună constituie rugăciunea adevărată, și dacă unul din elemente lipsește, fie rugăciunea este imperfectă, fie că ea chiar lipsește.

Primul fel de rugăciune, vocală sau trupească, este rugăciunea buzelor și a limbii. Ea constă în citirea sau rostirea anumitor formule, în a îngenunchea, a sta în picioare sau a te prosterna. Este clar că o astfel de rugăciune, dacă este pur verbală sau trupească, nu este în mod real o rugăciune. Mai mult decât simplul fapt de a rosti formule, este esențială concentrarea interioară asupra sensului pe care îl formulăm, închiderea intelectului (a minții noastre) în cuvintele rugăciunii. Astfel se dezvoltă primul grad al rugăciunii, care în mod natural devine al doilea. Orice rugăciune verbală, pentru a fi demnă de acest nume, trebuie să fie până la un anumit punct o rugăciune interioară sau o rugăciune a minții.

<sup>1</sup> Rugăciunea este o realitate vie, o întâlnire personală cu Dumnezeu cel viu. Ea nu poate fi cuprinsă între limitele unei analize rigide. Aici este vorba de o clasificare generală, căci nici Părinții nu uzează de termeni în același sens.

Pe măsură ce rugăciunea se interiorizează, recitarea exterioară devine mai puțin importantă. Este suficient ca intelectul să gândească interior cuvintele fără nici o mișcare a buzelor. Se ajunge astfel ca intelectul să se roage fără să formeze nici un cuvânt. În acest timp, cei care au avansat în vederea rugăciunii vor dori uneori să facă uz de rugăciunea verbală obișnuită, dar aceasta va fi totodată o rugăciune interioară a minții.

Nu este însă suficient să se atingă gradul al doilea. Atâta vreme cât rugăciunea rămâne în cap, în minte sau în creier, ea este incompletă sau imperfectă. Trebuie ca inima să se coboare în inimă, “să găsească locul inimii”, “să se unească mintea cu inima”. Astfel rugăciunea va deveni cu adevărat “rugăciunea inimii”, rugăciunea nu a unei singure facultăți, ci a omului întreg; suflet, duh, trup; o rugăciune nu numai a inteligenței, a rațiunii naturale, ci una a duhului cu puterea sa particulară de a intra în contact direct cu Dumnezeu.

Să remarcăm că rugăciunea inimii nu este numai una a sufletului și a minții, ci și a trupului. Nu trebuie să uităm că, printre altele, inima este totodată un organ trupesc și ea are un rol pozitiv de jucat în lucrarea rugăciunii. Acest resort clar al vieții sfinților ortodocși s-a reliefat în timpul rugăciunii, atunci când au fost transfigurați prin lumina dumnezeiască asemeni trupului lui Hristos pe Tabor.

Rugăciunea inimii capătă două forme distincte (după Teofan):

- “arzătoare, când omul se nevoiește el însuși să se ridice”
- “spontană, când rugăciunea ființează și se rostește singură”

În primul caz conlucrează efortul conștient al omului cu harul care îl susține în mod natural. În al doilea caz, se ridică prin ea însăși și este acordată omului ca un dar. Nu mai este el cel care se roagă, ci Duhul lui Dumnezeu care se roagă în el. O astfel de rugăciune, ca dar, apare din timp în timp sau poate fi necurmată. Când este necurmată, ea se produce orice ar face omul, fie că scrie, fie că citește; ea se prelungește în vis și în somn, și este prezentă dimineața la trezire. Ea nu mai este o serie de acte, ci o stare, așa cum zice și Sf. Ap. Pavel: “Rugați-vă neîncetat” (1 Tesaloniceni 5:17).

După Sf. Isaac Sirul: “Când Duhul își face sălaș într-un om, acesta nu încetează să se roage pentru că Duhul se roagă continuu în el. Astfel, fie că se află în stare de veghe, fie că doarme, rugăciunea nu se oprește niciodată în sufletul său, și chiar dacă mănâncă sau bea, dacă face o treabă anume, chiar dacă e scufundat în somn, parfumul rugăciunii respiră spontan în inima lui.” Ca și stihul din Biblie: “Eu dorm, dar inima mea veghează” (Cântarea cântărilor 5:2).

Cu plecare din acest moment, rugăciunea inimii capătă forma unei “rugăciuni mistice”, în sensul cel mai restrâns al termenului. Pe aceasta o numește Teofan “rugăciune contemplativă” sau “rugăciune care depășește limitele conștiinței”. În stare de contemplație, spune el, “intelectul (mintea) și vederea întregă devin captivate de un obiect spiritual atât de irezistibil încât toate lucrurile exterioare sunt uitate și în întregime absente din conștiință. Mintea și conștiința sunt într-o imersiune atât de completă în obiectul contemplat încât sunt ca și cum nu le-am mai stăpâni. Teofan numește această stare de contemplare “rugăciunea extazului” sau “răpire”. Cei care nu au avut o experiență personală a unei astfel de rugăciuni, nu pot înțelege ce este descris aici, tot așa cum cei care au făcut experiența nu mai au nevoie de cărți pentru a înțelege.

### **Patimile și imaginația**

Ascetul se găsește în fața a două obstacole când se nevoiește să treacă de la rugăciunea verbală la cea cu mintea în inimă:

- patimile
- imaginația

“Lucrarea ascetică cea mai importantă” - scrie Teofan – “este de-a împiedica inima să se abandoneze mișcărilor pasionale, și de a împiedica intelectul să se abandoneze gândurilor pătimăse”. Prin cuvântul “patimă”, autorii ortodocși nu înțeleg doar mânia și lăcomia, care azi vin în minte mării majorități când se vorbește despre patimă. Acest termen evocă ceva mult mai vast:

orice dorință rea, păcătoasă, prin care diavolul încearcă să inducă omul în păcat. Patimile sunt în mod tradițional clasificate astfel:

- lăcomia pântecelui
- lăcomia de avere
- avariția
- supărarea, tristețea (care include și pizma)
- mânia, furia
- lenea
- slava deșartă
- mândria

Acești opt demoni au aceeași rădăcină ca ultim resort: dragostea de sine (gr. filautia) care constă în a se prefera lui Dumnezeu și aproapelui. Iată de ce mândria este patima fundamentală.

Zice Teofan: “Nu există decât o cale pentru a începe, și ea constă în a învinge patimile”. Drumul către rugăciune este un drum moral care presupune o disciplină a voinței și a caracterului.

În această vreme, disciplina morală trebuie să fi secondata de disciplina minții. Nu numai gândurile pasionale sunt obstacole, ci și toate “imaginile”, fie că sunt sau nu acompaniate de o mișcare pătimașă. După învățătura creștinismului oriental, imaginația (gr. fantasia), facultate prin care noi formăm imagini mentale mai mult sau mai puțin vii, după aptitudinile proprii, nu are decât un loc extrem de restrâns în învățătura rugăciunii și în lucrarea ei, iar alții, Teofan însuși, afirmă că ea nu ocupă nici un loc.

“În rugăciune”, învață Teofan, “nu trebuie admisă nici o imagine care să se interpună între minte și Domnul”. “Esențialul este să ne sălășluim în Dumnezeu, ceea ce implică mai înainte de toate convingerea mereu prezentă în conștiință că Dumnezeu este în voi, după cum El este în orice lucru; să trăiți cu siguranța certă că El vede tot ce e în voi și că vă cunoaște mai bine decât vă cunoașteți voi înșivă. Această certitudine că ochiul lui Dumnezeu este permanent fixat în ființa voastră interioară nu trebuie asociată cu nici un concept vizual, ci trebuie să se restrângă la o simplă convingere sau sentiment.

“Nu admiteți nici un concept, nici o imagine sau viziune.” “Curățiți-vă mintea de orice imagine”.

“În rugăciune, regula cea mai simplă este de a nu forma imagini, de orice fel ar fi.” Aceasta este învățătura comună tuturor Părinților orientali. Cum spune unul dintre ei: “*Cel care nu vede nimic în timpul rugăciunii, îl vede pe Dumnezeu*”.

Mintea noastră, în mod obișnuit dispersată într-o mare diversitate de gânduri și idei, trebuie să fie “unificată”, adusă de la multiplicitate la simplitate și la vid, de la “diversitate” la “trezvie”. Trebuie curățită de orice imagine mentală, de orice concept intelectual până nu mai este conștientă de nimic altceva decât de prezența lui Dumnezeu cel nevăzut și incomprehensibil. Aceasta este “rugăciunea pură”, pură nu numai de gânduri rele, ci de orice gând.

Rugăciunea inimii, fără imaginație și gânduri, este însă o rugăciune a sentimentelor și acest lucru o deosebește radical de rugăciunea minții. Printre sentimentele care interesează în mod deosebit, Teofan enumeră:

1. Un fel de tristețe când inima este rănită. Se pare că e vorba aici de ceva având ca esență penitența, un sentiment de zdrobire.
2. Un sentiment de caldă tandrețe sau smerenie; aici sentimentul de zdrobire, de nevrednicie umană, se află permanent prezent, dar este îmbrăcat într-un sentiment de bucurie iubitoare și sensibilă.
3. Căldura spirituală, care este cel mai important sentiment: “focul duhului” din adâncul nostru, “căldura harului” aprinsă în inimă. Intim legată de această experiență a focului, este viziunea luminii dumnezeiești pe care mulți sfinți ortodocși au experimentat-o penetrând în Misterul Transfigurării. Căldura și lumina pe care sfântul le vede în jurul său și în el, sunt reale și obiective, perceptibile prin simțuri, dar ele sunt în același timp o lumină și o căldură spirituale, de o esență diferită de cea a luminii naturale pe care o simțim în mod obișnuit, și

ca stare ele nu pot fi experimentate decât de către cei în care simțurile au fost transformate și îmbunătățite prin harul divin.

Teofan este de asemenea conștient de pericolele pe care le pot atrage trăirile sentimentelor rele. Trebuie distins cu mare atenție între sentimentele naturale și cele spirituale. Primele nu sunt puternic periculoase, dar nu trebuie privite ca daruri (roade) ale Duhului lui Dumnezeu. Trebuie să veghem cu grijă ca astfel de sentimente să nu fie poluate de boldul plăcerii senzuale. Dacă nu veghem e posibilă căderea în hedonismul spiritual, sau dorim dulceața în rugăciune ca un scop în sine. Aceasta este una din formele cele mai pernicioase ale iluziei. Este vorba de un suflet care s-a debarasat de adevăr. Sf. Ignatie îl definește ca o corupție a naturii umane prin acceptarea unui miraj în locul adevărului.

“Roadele principale ale rugăciunii nu sunt căldura și dulceața, ci respectul de Dumnezeu și zdrobirea.”

### **Rugăciunea lui Iisus**

Ea este numai o cale, rapidă și eficientă de a obține rugăciunea interioară continuă a minții în inimă, dar este chiar mai mult decât atât. “Rugăciunea”, spune Sf. Ignatie Brianceaninov, “este un martir ascuns”. Forma obișnuită a rugăciunii lui Iisus este: “Doamne Iisuse Hristoase, ai milă de mine”. Cuvântul “păcătosul” poate fi adăugat și sfârșit, eventual și la plural: “ai milă de noi”. Mai pot fi și alte variante. Ceea ce este esențial și permanent este unicitatea invocației Numelui dumnezeiesc. Pentru a se ajuta în rugăciune este nevoie de niște mățanii. Ele sunt diferite de rozariul folosit în occident; e vorba de un fir de lână sau altă materie pe care se fac noduri, astfel încât să fie silențios în folosință.

Clasificarea generală a rugăciunii în trei grade se aplică deopotrivă și rugăciunii lui Iisus: rugăciunea buzelor, rugăciunea minții, rugăciunea inimii.

La început rugăciunea lui Iisus este o rugăciune verbală, spusă ca și altele, cu glas tare sau murmurat, pronunțată cu limba și buzele. În același timp, printr-un act deliberat de voință, atenția trebuie concentrată asupra sensului rugăciunii. În vremea acestei etape inițiale, repetiția continuă și atentă a rugăciunii lui Iisus se revelează ca o lucrare epuizantă și arzătoare, cerând o umilă perseverență.

Cu timpul rugăciunea lui Iisus devine mult mai interioară, și mintea o repetă fără nici o mișcare exterioară a buzelor sau a limbii. Pe măsură ce se adâncește această interiorizare, concentrarea atenției devine mult mai ușoară. Rugăciunea atinge, încet-încet, ritmul său propriu. În unele momente ea se repetă interior aproape spontan, fără un act conștient al voinței noastre. După cuvintele starețului Partenie “un gingaș șipot de apă susură în adâncul nostru”. Asta dovedește că ne apropiem de a treia etapă.

În sfârșit, rugăciunea lui Iisus intră în inimă, dominând personalitatea întregă. Ritmul său se identifică din ce în ce mai direct cu ritmul inimii până acolo că în final devine necurmat. Ceea ce la început necesita eforturi penibile și constante este acum o sursă nesecată de pace și bucurie. Spune Teofan: “măinile la lucru, mintea și inima cu Dumnezeu”.

Sf. Ap. Pavel: “Mai bine voi zice 5 cuvinte cu mintea mea... decât zece mii într-o limbă necunoscută” – exegeza ortodoxă arată că e vorba de rugăciunea lui Iisus (în rusă și grecește ea este formată exact din 5 cuvinte).

Rugăciunea lui Iisus are și alte fundamente biblice:

- rugăciunea orbului: “Iisuse, Fiul lui David, ai milă de mine” (Luca 18:38)
- rugăciunea vameșului: “O, Dumnezeule, ai milă de mine păcătosul” (Luca 18:13)

Pentru creștini, “fiul lui David” este deja “Fiul lui Dumnezeu”, deci forma rugăciunii lui Iisus este în mod clar cu bază scripturistică.

Rugăciunea inimii pe care o cunoaștem astăzi provine din monahismul egiptean din secolul al 4-lea. Monahii o numeau, ca și Părinții deșertului, “Meditația tainică”, “amintirea de Dumnezeu”. Ei foloseau formule scurte:

Sf. Macarie: “Doamne, ajută-mă” (+390)

“Doamne, Fiul lui Dumnezeu, ai milă de mine”

“Eu, ca om, am greșit, Tu, ca Dumnezeu, ai milă de mine”.

Aceste scurte rugăciuni le foloseau pentru a se ajuta în nevoița de a obține rugăciunea continuă.

Teofan spune: “Puterea nu e în cuvinte, ci în gânduri și sentimente”. Valoarea mare a rugăciunii lui Iisus este că conține Numele preasfânt. “Cuvintele ‘Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă’ nu sunt decât instrumentul, nu esența lucrării, dar ele sunt un instrument foarte puternic și eficace deoarece este Numele Domnului și cel mai redevabil înaintea dușmanilor noștri; el este o binecuvântare pentru toți cei care-l caută”. “Rugăciunea lui Iisus este ca orice altă rugăciune. Este însă mai puternică din cauza Numelui lui Iisus, Domnul și Mântuitorul nostru”.

Corpul tradițional de învățături din jurul rugăciunii lui Iisus, unele scrise, majoritatea însă orale, poartă numele de isihasm (gr. isihia = liniște, odihnă).

Trei elemente atrag atenția îndeosebi asupra rugăciunii inimii:

1. Unitatea dintre două sentimente:

- adorarea Mântuitorului pentru iubirea și slava Lui
- zdrobirea inimii pentru păcătoșenia noastră

din care decurge căința și tristețea neputinței noastre de a răspunde dragostei Domnului și bucuria și nădejdea iubitoare.

2. Caracterul intens hristologic al rugăciunii, care se referă la:

- Viața pământească a Domnului întrupat: “Iisuse Hristoase”
- Dumnezeuirea Sa: “Fiul lui Dumnezeu”

fără a fi însă o formă de meditație prin imagini mentale sau concepte asupra diverselor episoade din viața Domnului. Teofan învață: “În plinul conștiinței și atenției inimii cheamă fără să te oprești ‘Doamne Iisuse Hristoase Fiul lui Dumnezeu miluiește-mă’ și veghează să nu ai în minte nici o imagine vizuală, nici un gând, dar să crezi cu tărie că Domnul te vede și te aude.”

3. Invocarea Numelui este simplă, nu cere nici o pregătire prealabilă, totul este să începi.

“Faceți liniște în suflet, pace și reculegeți-vă, apoi începeți invocarea Numelui cu respect și dragoste. Nu vă gândiți că sunteți pe cale să invocați Numele, ci gândiți-vă la Iisus însuși. Pronunțați-i Numele încet, lent, dulce”

Teofan: “Lucrarea lui Dumnezeu e simplă, este rugăciunea: este ca și cum un copil se adresează tatălui fără nici o subtilitate”. “Este o ‘artă’, dar o artă simplă, sălășluiți-vă cu conștiința și atenția în inimă și repetați fără încetare: Doamne Iisuse Hristoase Fiul lui Dumnezeu miluiește-mă pe mine păcătosul.”

Pentru începători trebuie ca rugăciunea să fie pronunțată rar, dulce, cu adâncă reculegere asupra fiecărui cuvânt, fără emfază.

“Numele lui Iisus nu trebuie chemat sau pronunțat cu violență, chiar dacă e numai interioară și nici cu un sentiment compus artificial.

La sfârșitul fiecărei rugăciuni e bine să se facă o pauză, pentru că ne ajută să ne păstrăm duhul atent. Dacă ar fi să-l credem pe Sf. Ignatie, este necesară o jumătate de oră pentru o sută de rugăciuni.

Isihaștii folosesc metode fizice ajutătoare:

- capul înclinat, cu bărbia în piept
- privirea fixată în dreptul inimii
- reglarea cu grijă a respirației până la ritmarea cu rugăciunea

Totuși, Teofan și Ignatie consideră drept foarte periculoasă folosirea fără discernământ a exercițiilor respiratorii.

Pentru înțelegerea justă a locului exercițiilor fizice în cadrul rugăciunii lui Iisus trebuie înțelese trei lucruri:

1. Exercițiile fizice nu sunt decât un accesoriu, un ajutor pentru reculegere, util dar neobligatoriu pentru toți; nu sunt un element esențial al rugăciunii lui Iisus, care poate fi practică în mod plener și fără ele.
2. Exercițiile pot fi periculoase pentru sănătate dacă nu sunt practicate corect și sub îndrumarea directă a unui îndrumător spiritual; pot duce uneori până la nebunie. Ele au totuși o bază teologică reală: unitatea și influența reciprocă dintre trup și suflet, rolul important al trupului în cadrul rugăciunii. În absența “starețului”: “...nu trebuie încercată practicarea acestei tehnici mecanice, mai înainte ca să se statornicească prin ea însăși... Metoda mecanică este înlocuită cu succes printr-o repetiție pasivă a rugăciunii lui Iisus. Trebuie făcută câte o scurtă pauză după fiecare invocare, respirația trebuie să fie calmă și pasivă, iar mintea trebuie închisă în cuvintele rugăciunii.
3. Practicarea rugăciunii lui Iisus cu sau fără tehnică respiratorie ține de apartenența la Biserică, de datoriile creștine ce decurg din viața comunității, de Taine (Sfântul Botez, Taina Spovedaniei, Sfânta Euharistie...). *Condiția sine qua non este o viață sacramentală regulată.*  
 “Cea mai sigură metodă de unire cu Domnul, după împărtășirea cu Trupul și Sângele Său, este rugăciunea interioară a lui Iisus”, spune cuviosul Iustin. Comuniunea trebuie să existe înainte, dar și după rugăciune, iar invocarea Numelui nu trebuie să fie substituită Euharistiei, ci ca o un lucru de preț care vine să o îmbogățească pe prima.  
 “Fiind atât de simplă și de scurtă, rugăciunea lui Iisus poate fi spusă oriunde și oricând.” – Arhimandritul Kallistos (Oxford)

Cuviosul Ignatie: “Oamenii n-au decât o idee foarte vagă și foarte confuză despre rugăciunea lui Iisus. Unii care se consideră sau sunt considerați de alții ca având o bună judecată în materie de spiritualitate, privesc această rugăciune ca pe ceva contagios, dând ca raționament pentru frica lor pericolul iluziei<sup>2</sup> pe care ei o presupun ca însoțește permanent rugăciunea lui Iisus. Ei o resping și îi învață pe alții să facă la fel.”

Cuviosul Ignatie spune că “Autorul acestei teorii greșite este, după mine, demonul care urăște Numele Domnului pentru că îi anulează întreaga putere. El se cutremură de acest Nume atotputernic și-l defăimează înaintea multor creștini, intenționând să-i facă să abandoneze această armă redutabilă pentru ei, dar care este harul salvator pentru oameni.”

\*

## **1. LOCUL INTERIOR AL INIMII**

**Sf. Dimitri de Rostov (1651-1709)**

Omul comportă o dualitate:

- La exterior este carne
- În interior este spirit – se perfecționează prin mintea sa, prin atenția la sine însuși, prin teama de Domnul și harul lui Dumnezeu.

Formarea este și ea dublă: din afară prin cărți, dinăuntru prin gândirea către Dumnezeu; exterior prin dragostea de înțelepciune, interior prin dragostea de Dumnezeu; exterior prin tehnică, interior prin viziune; exterior prin afinitate intelectuală, interior prin căldura duhului. Spiritul exterior e “plin de mândrie” (1 Corinteni 8:1), interiorul se smerește; exteriorul e plin de curiozitatea cunoașterii, interiorul este atent la sine și nu dorește decât să cunoască pe Dumnezeu.

Rugăciunea este și ea dublă:

- Exterioară – făcută în public
- Interioară – făcută în taină și singurătate

(una ca datorie, alta ca ofertă spontană).

Rugăciunea spontană nu are ore fixe, nu are canoane, nu cunoaște opreliști.

<sup>2</sup> Sf. Ignatie folosește aici un termen tehnic în teologia ascetică: gr.plane = distracție, vagabondaj

Sf. Teofilact tâlcuiește cuvântul “cameră” (“...intră în camera ta...”) drept gândul secret sau viziunea interioară.

Sf. Macarie al Egiptului: “Inima e un mic vas, dar care cuprinde toate lucrurile. Dumnezeu este acolo, îngerii, viața și Împărăția, cetățile celeste și comorile harului.”

Omul are nevoie adesea să se închidă în cămăruța sa tainică (inima), mai mult decât între pereții camerei, să-și verse inima și gândurile către Dumnezeu și să crească până la statura omului deplin, desăvârșit.

### **1.1 Unirea iubirii cu Dumnezeu**

Datoria oricărui creștin și în special a celor ce vor să se consacre vieții duhovnicești este de a se nevoi cu orice chip a se uni cu Dumnezeu, Creatorul, Iubitorul, Binefăcătorul, Cel Bun prin care și pentru care am fost creați. Aceasta vine din faptul că ultimul *sens* cel mai înalt al existenței și al sufletului, pe care Dumnezeu l-a creat, este și trebuie să fie Dumnezeu însuși, El singur și nimic altceva, Dumnezeu de la care sufletul a primit viața și natura, și pentru care trebuie etern să trăiască.

Toate lucrurile acestei lumi vizibile, bune și atrăgătoare, aparțin trupului și nu sufletului. Și cum ele sunt temporare, ele sunt menite a trece la fel de repede ca o umbră, în timp ce sufletul, fiind etern prin natura lui, nu-și poate găsi odihna veșnică decât în Dumnezeu cel veșnic. Căci El e sălașul veșnic de unde sufletul vine și unde el se întoarce. În vreme ce carnea, venind din pământ, trebuie să se întoarcă în pământ, sufletul, venind de la Dumnezeu, se întoarce la Dumnezeu și locuiește cu El pentru totdeauna. De fapt sufletul a fost creat prin Dumnezeu tocmai pentru a fi cu El pentru veșnicie. Ca urmare, în viața noastră temporară de acum, trebuie din toate puterile noastre să căutăm unirea cu Dumnezeu tocmai pentru a fi găsiți vrednici de a fi etern cu El și în El în viața viitoare.

Dar nu este posibilă atingerea unirii cu Dumnezeu decât printr-o iubire imensă. Asta este redată minunat în Evanghelia iertării femeii păcătoase. Dumnezeu, în mila Sa, îi oferă iertarea păcatelor și unirea cu El “pentru că ea a iubit mult” (Luca 7:47). El iubește pe cei ce-l iubesc, se unește cu cei ce se unesc cu El; El se dăruiește celor ce i se dăruiesc și acordă plenitudinea harului Său celor care doresc să se împărtășească din dragostea Lui.

Pentru a aprinde în inima sa flacăra unei iubiri atât de ardente pentru a se uni cu Dumnezeu printr-o unire de nebiruit prin dragoste, trebuie ca omul să se roage des, să-și ridice duhul spre Dumnezeu. După cum flacăra crește când este alimentată constant, tot astfel rugăciunea frecventă – prin care duhul se înrădăcinează mai adânc în Dumnezeu - face să crească iubirea dumnezeiască în inimă. Inima aprinsă încălzește întregul om lăuntric, îl luminează și-l învață, revelându-i toată înțelepciunea ei ascunsă și necunoscută, făcând din el un serafim de foc, mereu treaz înaintea lui Dumnezeu înăuntrul duhului său, privindu-l necurmat și trăgând din această vedere dulceața și bucuria duhovnicească.

### **1.2 Rugăciunea spusă cu buzele fără atenția minții nu folosește la nimic**

Citând cuvintele Sf. Ap. Pavel, adresate corintenilor: “De ce folos este ruga voastră, dacă vă rugați numai cu vocea, dacă mintea voastră nu e atentă și visează la alte lucruri?

...O astfel de rugăciune nu vă poate fi de nici un folos. Ea nu va fi auzită de Dumnezeu și va rămâne fără rod.”

Sf. Ciprian al Cartaginei (episcop în Africa de Nord, mort martir în 258 d.Hr.) a zis frumos: “Cum puteți spera că veți fi auziți de Dumnezeu, dacă voi înșivă nu vă auziți? Cum puteți spera că Dumnezeu se va îngriji de voi, când voi înșivă nu vă îngrijiți?”

### **1.3 Rugăciunea trebuie să fie scurtă, dar deasă**

Rugăciunea scurtă este mai călduroasă, pe când cea lungă, deși este la fel de valoroasă în sine, totuși nu e de cel mai mare folos începătorilor, ci celor care nu sunt prea departe de desăvârșire. În timpul rugăciunilor lungi mintea celui care nu are încă experiență nu poate locui mult timp în Dumnezeu; ea este dominată de propria sa slăbiciune, care îi este instabilitate și



distragere prin lucrurile exterioare, astfel că duhul își pierde căldura și se răcește repede. O astfel de rugăciune nu este rugăciune, ci o încurcătură a minții, din cauza gândurilor ce vin și pleacă.

Rugăciunea scurtă și frecventă este mai stabilă, deoarece mintea plonjează în Dumnezeu și după o scurtă pauză primește mai multă căldură. Domnul a zis: “Când vă rugați să nu faceți repetiții deșarte” (Matei 6:7)

Sf. Ioan Scărarul (579-649) din muntele Sinai recomandă: “Nu încercați să înmulțiți cuvintele, ca nu cumva mintea voastră să fie distrasă spre a căuta cuvintele. Numai datorită unei scurte fraze vameșul a primit iertarea Domnului Dumnezeu și o scurtă afirmare a credinței sale l-a salvat. Mulțimea excesivă de cuvinte în rugăciune împrăștie mintea în visări, și tot astfel, un singur cuvânt sau o frază scurtă o ajută să se reculegă.

Atunci de ce Apostolul spune “Rugați-vă neîncetat?” (1 Tesaloniceni 5:17). În Scripturi, cuvântul “neconținut” este folosit în sensul de “adesea”; căci este imposibil ca omul să locuiască fără întreruperi, zi și noapte, în rugăciune. Astfel de lucruri cere vreme, și este necesară, pe de altă parte, vreme pentru mâncat, lucrat, dormit... Deci cum să te rogi neconținut, dacă nu înțelegi că trebuie să faci des? O rugăciune deasă, repetată, poate fi considerată ca o rugăciune necurmată. Deci nu lăsați rugăciunea voastră scurtă și deasă să se risipească în multe cuvinte. Sf. Teofilact spune: “Nu faceți rugăciuni lungi, pentru că e mai de preț să te rogi puțin și des”. Sf. Ioan Hrisostom (Gură de Aur), episcop al Constantinopolului (344-407) spune în comentariul său asupra epistolelor pauline: “Cel care vorbește mult în rugăciune, nu se roagă, ci se abandonează cuvintelor uscate”.

Mai este un sens în cuvintele Apostolului “rugați-vă neîncetat”, anume că oricare ar fi ocupația omului, el și poate îndrepta în orice lip mintea spre Dumnezeu.

Apoi rugăciunea nu trebuie făcută pentru profit personal, nici chiar duhovnicesc, ci pentru slava lui Dumnezeu. “Orice ziceți sau faceți, să fie făcut în Numele Domnului Iisus” (Coloseni 3:17).

Rugăciunea este, deci, a întoarce mintea și gândurile către Dumnezeu. A te ruga înseamnă a rămâne înaintea lui Dumnezeu, privindu-l mintal și comunicând cu El cu reverență și speranță, în totalitate numai cu El.

Înainte de a începe, recapitulați pe scurt ce înseamnă rugăciunea și cum trebuie să fie făcută, și îndreptați-vă mintea și gândurile în întregime către Dumnezeu.

\*

## **2. CE ESTE RUGĂCIUNEA?**

Teofan Zăvorâtul

Întrebările fundamentale sunt:

Ce este rugăciunea? Care este esența ei? Cum se poate dobândi rugăciunea? Ce experimentează sufletul creștin care se roagă cu o inimă pasivă?

Răspunsurile pe care le dă Biserica prin Părinți sunt obținute prin iluminare, prin har, prin nevoițe personale și practicare a rugăciunii. Această experiență este deopotrivă accesibilă omului de rând și înțeleptului.

### **2.1 Dovada decisivă**

Rugăciunea este dovada decisivă și izvorul oricărui bine; rugăciunea este forța care mișcă orice lucru și ea conduce toate lucrurile. Când rugăciunea e bine făcută, totul merge bine, pentru că rugăciunea nu îngăduie ca ceva să rămână în neorânduială.

### **2.2 Trepte în rugăciune**

Prima constă în rugăciunea trupească făcută în principal prin lectură stând în picioare și cu ajutorul închinăciunilor și a metaniilor. În toate acestea e nevoie de răbdare, de osârdie și eforturi,

fiindcă atenția ne fuge, inima nu simte nimic și nu are nici o dorință să se roage. De aceea trebuie impusă o regulă măsurată înțelept căreia să-i rămâi fidel. În aceasta constă rugăciunea activă.

A doua treaptă este rugăciunea făcută cu atenție: mintea capătă obiceiul de a se reculege în anumite vremuri și se roagă conștiincioasă, fără a se lăsa distrasă. Mintea este captivată de cuvântul scris în timpul pronunțării, ca și cum ar fi al ei propriu.

A treia treaptă este rugăciunea simțită: inima este astfel încălzită prin concentrare în asemenea măsură încât ceea ce până atunci nu a fost decât gând, devine sentiment. Acolo unde mai înainte n-a fost decât o formulă de zdrobire, se dezvoltă zdrobirea însăși și ceea ce era numai o cerere făcută prin vorbe este transformată într-o senzație radicală de nevoie, de necesitate. Oricine a trecut prin acțiunea aceasta și prin sentimentul adevărat, se roagă fără vorbe pentru că Dumnezeu este Dumnezeul inimii. Astfel deprinderea rugăciunii poate fi considerată ca încheiată atunci când în rugăciunea noastră nu vom face decât să trecem de la un sentiment la altul. În acest stadiu lectura poate înceta la fel de bine ca și gândul deliberat; nu mai rămâne altceva decât faptul sălășluirii într-un sentiment cu trăsături specifice de rugăciune.

Când sentimentul rugăciunii a ajuns în această continuitate se poate spune că începe rugăciunea duhovnicească. Este darul Duhului Sfânt care se roagă în noi, ultimul grad al rugăciunii pe care mintea îl poate atinge.

Mai departe Sf. Părinți vorbesc despre o rugăciune care trece, dincolo de minte și de limitele conștiinței (v. scrierile Sf. Isaac Sirul, +700, episcop în Ninive).

### **2.3 Esența rugăciunii**

Fără rugăciunea duhovnicească nu există rugăciune deloc, fiindcă numai ea este rugăciunea reală, cu adevărat plăcută lui Dumnezeu. Ceea ce contează este ca în suflet să fie prezente cuvintele rugăciunii. Că e făcută acasă sau în biserică, dacă rugăciunea interioară este absentă, cuvintele nu au decât aparența, dar nu realitatea rugăciunii.

Rugăciunea este înălțarea minții și a inimii către Dumnezeu prin proprie participare și prin acțiunea darurilor, pentru a cere lucrurile bune și de folos, fie sufletești, fie materiale.

Esența rugăciunii este înălțarea duhovnicească a inimii către Dumnezeu. Mintea, închisă în inimă, rămâne în plinătatea conștiinței față către față cu Dumnezeu, plină de adorare, și își varsă iubirea înaintea Lui. Aceasta este rugăciunea duhovnicească și așa trebuie să fie orice rugăciune. Esența rugăciunii nu se află în vorbe, ci în adâncul minții și al inimii omului. De altfel toate rugăciunile Bisericii sunt astfel alcătuite, într-un sentiment adânc de iubire, încât atrag atenția către Dumnezeu, oricât de neatent ar fi omul.

### **2.4 Rugăciunea este o necesitate pentru toți**

Nimeni nu poate trăi fără rugăciune launtrică. Nu vom ști să trăim duhovnicește decât când ne vom înălța către Dumnezeu prin rugăciune; dar singura cale pe care o avem și prin care ne putem ridica către Dumnezeu este activitatea duhovnicească, deoarece Dumnezeu este Duh.

După cum există o rugăciune duhovnicească care însoțește rugăciunea verbală făcută în biserică sau acasă, tot astfel există și o rugăciune duhovnicească în sine, fără cuvinte, care nu ține de o poziție corporală, de loc sau de timp, nici de activitate. Esența rămâne aceeași; mai mult, aceste două forme de rugăciune sunt la fel de obligatorii și pentru laic și pentru călugăr. Domnul nostru ne-a poruncit să ne închidem în “odăița” noastră tainică și de acolo să ne rugăm Tatălui ceresc. “Această cămăruță tainică”, tâlcuiește Sf. Dimitri de Rostov, “semnifică inima”. Deci, pentru a îndeplini porunca Domnului, trebuie să ne rugăm cu mintea în inimă, iar porunca este valabilă pentru toți creștinii. Sf. Ap. Pavel dă el însuși același sfat: “Rugați-vă neîncetat adresând cererile voastre prin Duhul” (Efeseni 6:18). El înțelege prin aceasta rugăciunea minții pe care o recomandă fără deosebire tuturor creștinilor a o practica fără oprire (1 Tesaloniceni 5:17). Dar totodată rugăciunea neîncetată nu este posibilă decât când se face cu mintea în inimă.

Dimineața, sculându-vă, rămâneți cât mai mult timp posibil înaintea lui Dumnezeu în inima voastră în timp ce faceți rugăciunile; apoi mergeți la treburile voastre, care să fie dorința lui Dumnezeu pentru voi, fără ca sentimentele voastre și conștiința să se îndepărteze de El. În acest fel vă veți îndeplini treburile cu trupul și cu sufletul, dar mintea și inima voastră vor fi în prezența lui Dumnezeu.

## **2.5 Rugăciunea exterioară nu este de ajuns**

Prin ea însăși și de una singură, rugăciunea dinafară nu ajunge. Cel care nu unește rugăciunea exterioară cu cea interioară nu este călugăr. În înțeles restrâns, cuvântul “călugăr” înseamnă zăvorât, un solitar.

Cel ce n-a intrat în sine însuși nu este încă un zăvorât, nu este încă un călugăr, chiar dacă trăiește în mănăstirea cea mai retrasă.

Mintea ascetului care nu s-a recules și nu s-a închis în sine însuși, locuiește în mod necesar în tumult și agitație. Asta se manifestă prin faptul că ea lasă să intre în sine o mulțime de gânduri. Mintea lui rămâne fără țel și fără o necesitate prin trecerea prin lume, spre marea ei detriment. Retragerea omului în sine nu se poate face fără o rugăciune atentă și, în particular, prin practicarea atentă a rugăciunii lui Iisus.

A atinge apatheia<sup>3</sup> și sfințenia, adică desăvârșirea creștină, este imposibil pentru cel ce n-a agonisit rugăciunea lăuntrică. Toți Părinții sunt de acord în acest punct.

## **2.6 Rugăciunea verbală**

“Cântând psalmi și imnuri prin harul Domnului” (Coloseni 3:16). Cuvintele, psalmii, imnurile, cântările duhovnicești descriu rugăciunea verbală, cea care constă în vorbe; în vreme ce “cântând prin lucrarea harului în inimile voastre lui Dumnezeu” descrie rugăciunea lăuntrică, a minții în inimă.

Psalmii, imnurile, odele, cântările sunt cântece religioase (diferențele dintre ele sunt dificil de arătat), dar toate sunt manifestări ale duhului de rugăciune. Când duhul este purtat către rugăciune, el preamărește pe Dumnezeu, îi mulțumește și face să se înalțe către El cereri. Toate aceste manifestări ale duhului de rugăciune sunt esențial indivizibile, neavând existență separată. Când rugăciunea își începe lucrarea, ea trece de la una la alta din aceste manifestări și așa mai departe. Exprimată prin vorbe, este rugăciunea verbală, și ea poate fi numită imn, psalm, odă. În plus față de Psaltire, avem cântările Bisericii, stihurile troparele, canoanele, acatistele<sup>4</sup>. Rugăciunea își are puterea nu în formă, ci în felul în care noi ne rugăm.

Folosind cuvântul “duhovnicesc” Apostolul ne arată cum trebuie să ne rugăm cu vocea. Rugăciunile sunt duhovnicești pentru că își au originea în duh, și pentru că prin duh sunt pronunțate. Natura lor duhovnicescă este și mai accentuată prin faptul că se nasc și se dezvoltă prin harul Sfântului Duh. Psalmii și celelalte rugăciuni vocale nu au fost verbale la origine. Ele au fost pur duhovnicești și abia apoi au căpătat forma dinafară a vorbelor. Ele sunt astăzi verbale în aparență, dar duhovnicești prin puterea lor.

Deci cuvintele Apostolului despre rugăciunea verbală (exterioară) se tâlcuiesc astfel: intrați în duhul rugăciunilor pe care le citiți și le auziți, și reproduceți-le în inima voastră și astfel oferiți-le lui Dumnezeu, ca și cum s-ar fi născut în inima voastră prin acțiunea harului Sf. Duh. Astfel și

<sup>3</sup> gr. apatheia = o stare pasivă a sufletului rațional care rezultă din smerenie și cumpătare; este antidotul mâniei și urii (Evagrie Ponticul)

<sup>4</sup> *Tropar*: scurt poem religios, de obicei din 6 linii, care se folosește în slujbă

*Odă*: este o grupare de tropare

*Canon*: este de obicei o serie de 9 ode (a doua este omisă în amintirea îngerilor căzuți) Canonul se citește zilnic la fiecare Utrenie.

*Stihul*: este un poem religios asemănător troparului, dar mai scurt.

*Acatist*: compoziție de 24 de cereri adresate Mântuitorului, Maicii Domnului, îngerului păzitor sau unui sfânt. Acatist înseamnă “a nu te așeza”, căci el trebuie întotdeauna recitat stând în picioare.

numai astfel rugăciunea va fi plăcută Domnului. Ca să puteți atinge o astfel de rugăciune fiți atenți la rugăciunile pe care le aveți de citit, osteniți-vă să realizați profund conținutul, prindeți-le cu inima. Astfel când vă veți ruga, veți exprima ceea ce simțiți deja în adâncul vostru.

## **2.7 Pentru ce există imnurile Bisericii?**

Nu stă în puterea noastră de a provoca pătrunderea Duhului în noi. Asta nu depinde decât de voința Sf. Duh însuși. Iar când această intrare a Sf. Duh se produce în noi, duhul nostru capătă puteri în așa măsură încât cântecul se revarsă singur spre Dumnezeu, fie că alegem să cântăm în liniște în inima noastră sau tare pentru a ne auzi.

Dar cuvintele Apostolului trebuie mai ales luate într-un alt sens: să doriți să fiți umpluți de Duhul Sfânt și rugați-vă mereu având acest țel în vedere. Cântarea va aprinde în voi Duhul sau va atrage venirea în voi a Duhului sau va revela acțiunea Lui. Preafericitul Teodoret tâlcuiește astfel cuvintele Apostolului care zice “Fiți plini de Duhul Sfânt” (Efeseni 5:18) și arată că această stare se poate atinge “cântând fără întrerupere în sine însuși milele lui Dumnezeu” și coborând adânc în sine însuși și stimulând mereu gândirea, cum s-ar zice cântând cu limba și cu inima.

Desigur că cel mai important lucru este nu armonia cântecului, ci conținutul său; acesta are puterea să miște cu aceeași ardoare inima celui care cântă, ca și cum s-ar ruga citind. Cântările sunt ca niște explozii de sentimente îndreptate către Dumnezeu, inspirate de Duhul. Duhul Sfânt umple pe cei pe care i-a ales, și aceia exprimă în cântece plenitudinea sentimentelor lor. Cel care le cântă așa cum au fost scrise, intră în duhul autorului lor și le cântă ca pe ale sale. Fiind plin de asemenea sentimente, el se apropie de starea care-l face capabil să primească harul Sf. Duh și să i se conformeze. Scopul cântecelor bisericești este de a face să ardă în noi cu mai multă lumină și căldură steluța de har prezentă și ascunsă în sufletele noastre. Ele au rolul de a o face să se transforme în flacără. Scânteia aceasta ne este dată nouă prin Taine.

Legea cântărilor este că celui care cântă i se dăruiește de la Duhul Sfânt ceea ce a fost pus în cântecul acela.

Nu este însă de ajuns a înțelege cuvintele cântecului, ci mai ales de a le trăi cu inima, de a fi în simpatie cu ele, de a le strânge în inimă și de a le cânta ca și cum ar fi ale noastre, din inimă.

Sf. Ioan Gură de Aur zice: “Ce înseamnă cuvintele acestea ‘cei care cântă Domnului în inimile lor’? Asta înseamnă: susține această lucrare cu atenție, pentru că cei care cântă neatenți cântă în van, pronunțând numai vorbe, în timp ce inima lor vagabondează aiurea.” Fericitul Teodoret adaugă: “Acela cântă în inima lui care nu se bucură de iscusința limbii, ci care își folosește mintea la a înțelege ce zice”. Sfinții Părinți zic că rugăciunea devine deplină când mintea e unită cu inima, ceea ce cere atenție, zdrobire și trăire din adâncul inimii.

## **2.8 Rugăciunea minții în inimă**

Sf. Ioan Gură de Aur: “Prin harul Duhului Sfânt să cântați, nu numai simplist cu buzele, ci cu atenție, rămânând în gândire înaintea lui Dumnezeu în inima voastră. Iată ce vrea să zică expresia ‘cântând Domnului’; altfel cântecul nu servește la nimic și cuvintele se irosesc în aer. Nu se cântă pentru asistență. Chiar într-un loc public vă este posibilă întoarcerea către Dumnezeu în adâncul sinelui și să cântați fără a fi auziți de nimenea. Este bine să te rogi în inima ta chiar când călătorești și să te ridici în înălțimi prin rugăciune.” Numai o astfel de rugăciune este o rugăciune adevărată. Rugăciunea vocală nu este rugăciune decât când inima și mintea se roagă deopotrivă. O astfel de rugăciune se formează în inimă prin harul Sf. Duh, iar cel care se întoarce către El și este sfințit prin Taine, simte un sentiment de iubire înăuntrul său pentru Dumnezeu. Din acest moment se pun temelii care îl vor conduce către înălțimi. Dacă nu le va distruge printr-o purtare nevrednică, aceste sentimente va deveni cu timpul, cu perseverență și cu nevoință, o flacără; dar dacă le distruge prin nevrednicia lui, cu toată dorința de întoarcere și de împăcare cu Dumnezeu, acest sentiment nu-i va fi dat deodată și facil. El va întâmpina un lung și neplăcut efort pentru a-l regăsi prin forța rugăciunii. Dar Dumnezeu nu alungă pe nimeni.

Pentru că toți au acces la har, este necesar un singur lucru: să lăsăm harului toată libertatea de mișcare. Harul se poate mișca liber când eul este zdrobit și patimile dezrădăcinate. Cu cât inima noastră e mai purificată, cu atât mai viu devine sentimentul nostru către Dumnezeu, iar când inima este pe de-a-ntregul curățită, atunci sentimentul devine un foc. Scânteia harului care este în cei care au încetat o vreme să se îngrijească de lucrarea rugăciunii, strălucește și poate oricând să ardă dacă veghează cu grijă asupra ei. Dar ea nu este constantă; crește și scade, iar când arde, nu se întâmplă mereu cu aceeași intensitate. De fapt prea puțin contează cu ce forță arde ea, pentru că această flacără de iubire se ridică mereu către Dumnezeu și-i cântă Acestuia cântarea ei. Pe ea își întemeiază edificiul harul, deoarece ea e prezentă mereu în cei credincioși. Cei care se dăruiesc harului în chip desăvârșit, sunt conduși de ea; ea îi formează și îi educă într-un fel pe care numai ea îl știe.

## **2.9 Sentimente și vorbe**

Sentimentul pe care-l încercăm către Dumnezeu, chiar dacă nu e însoțit de cuvinte, este o rugăciune. Cuvintele susțin și uneori aprofundează sentimentul.

## **2.10 Darul simțirii**

Cum se păstrează cu grijă aceste dar al simțirii iubitoare?

Mai întâi prin smerenie, atribuind totul harului și nimic ție însuși. Cum te vei încrede în tine, cum harul va scădea în tine, iar dacă nu te vei opri, el își va înceta complet lucrarea. Atunci nu-ți mai rămâne decât să te plângi și să gemi.

Mai apoi, considerându-te praf și cenușă, rămâi în har și nu-ți mai întoarce inima și nici gândirea către altceva dacă nu este necesar. Fii mereu cu Domnul. Dacă flacăra interioară începe să scadă puțin, imediat sforțează-te săi redai vigoarea. Domnul este aproape. Dacă te vei întoarce spre El cu umilință și zdrobire, vei simți cu siguranță darurile Sale.

## **2.11 Trupul, sufletul și duhul**

Trupul este făcut din pământ, dar nu e ceva mort, ci este dăruit cu suflet viu. În acest suflet este insuflat un duh, Duhul lui Dumnezeu, făcut pentru a-l cunoaște pe Dumnezeu, a-l căuta, a-l gusta și a-și găsi bucuria numai și numai în El.

## **2.12 Mintea în inimă**

Întoarce-te spre Domnul și coboară-ți mintea în inimă, iar de acolo invocă-l. Odată stabilită ferm mintea în inimă, rămâi în fața Domnului cu teamă, respect și devoțiune. Dacă vei urma această regulă simplă fără a te abate, patimile și dorințele rele nu se vor trezi niciodată, și nici vreun gând de acest fel.

## **2.13 Lucrarea esențială a vieții noastre**

Rugăciunea este lucrarea de căpătâi a vieții noastre morale și religioase. Rădăcina unei astfel de vieți constă într-o relație liberă și conștientă cu Dumnezeu care, de altfel, conduce toate lucrurile în noi. Această atitudine se manifestă pe trei direcții:

- către Dumnezeu – prin rugăciune
- către aproapele – prin relațiile sociale și atitudinea morală
- către tine însuși – prin lupta ascetică și duhovnicească, ca atitudine morală față de sine.

Rugăciunea noastră reflectă atitudinea noastră către Dumnezeu și atitudinea noastră către Dumnezeu se reflectă în rugăciunea noastră.

Există trei tipuri de credincioși:

1. un credincios neglijent în rugăciune (ca și în viață) – se roagă în biserică și acasă numai cât e stabilit prin obicei, fără atenție și fără sentiment

2. un credincios care citește multe rugăciuni și merge des la biserică; în același timp încearcă să-și împiedice duhul să vagabondeze și încearcă să-și pună de acord sentimentele cu ceea ce citește, dar în ciuda eforturilor lui nu propășește decât arareori.
3. un credincios complet recules în sine însuși, care rămâne cu mintea înaintea lui Dumnezeu și-l roagă în inima sa fără distragere, fără lungi rugăciuni verbale, chiar dacă rămâne mult timp în rugăciune acasă sau la biserică.

### **2.14 Rugăciunea cu voce tare sau în tăcere**

Chiar și rugăciunea făcută în tăcere se slujește de cuvinte, dar ele sunt rostite înlăuntrul omului.

Important e ca rugăciunea, fie rostită în afară, fie înăuntru, să vină din inimă.

### **2.15 Atitudine trupească fermă**

Sfinții Părinți zic: “Purtați-vă ca și cum îl auziți, din moment ce ați învățat să stați înaintea Domnului cu mintea în inimă, fiindcă aceasta este esența însăși a rugăciunii.”

Trupul trebuie păstrat într-o vigilentă tensiune a mușchilor, fără a permite ca atenția noastră să fie influențată și distrasă prin impresiile exterioare ale simțurilor, da ținând mintea în inimă.

### **2.16 Treptele rugăciunii**

1. Rugăciunea dinafară (verbală) la biserică sau acasă
2. Unirea gândurilor și a sentimentelor pioase cu mintea și inima
3. Rugăciunea continuă

Condiția reușitei în rugăciune este purificarea inimii de toate patimile și de toate legăturile față de realizările sensibile (senzoriale), fără de care rugăciunea rămâne la prima treaptă.

Când inima devine în întregime curată, se statornicește rugăciunea continuă. Teofan distinge 5 etape:

1. rugăciunea verbală
2. rugăciunea minții în inimă produsă prin propriile noastre eforturi
3. rugăciunea minții în inimă acordată ca dar (1 Samuel 2:9)
4. rugăciunea minții în inimă devenită necurmată
5. rugăciunea contemplativă (răpire sau extaz)

Ultimele trei etape sunt direct legate unele de altele și nu se pot distinge net. Când se atinge un anumit grad de curăție al vieții morale, vagabondajul minții încetează, gândurile se liniștesc, iar puterea harului se revarsă ca un flux, tot așa cum a curs și în cazul hemoroidesei (Luca 8:44). Când se atinge acest stadiu, rugăciunea devine mai mult sau mai puțin continuă.

De la acest punct ne poate fi acordată un alt fel de rugăciune pe care omul nu o poate agonisi singur. Duhul rugăciunii se răspândește în om și îl conduce în adâncurile inimii, ca și cum ar fi mutat cu mâna dintr-un loc în altul. Sufletul este ținut captiv printr-o forță care-l subjugă. Această “invadare” se face în două etape:

- a) sufletul vede tot și rămâne conștient de el însuși și de tot ce îl înconjoară; el rămâne capabil de a judeca și de a se governa, și chiar poate pune capăt acestei stări dacă nu o dorește (acest lucru trebuie să vă fie foarte clar)
- b) (Sf. Isaac Sirul) extazul sau răpirea, care este mult mai înaltă decât prima stare; aici duhul rugăciunii coboară peste om, dar sufletul, dus de el, intră într-o asemenea stare de contemplație încât uită de tot ce-l înconjoară, încetează să mai judece și se bucură de contemplație; el nu mai are puterea de a se controla, nici de a pune capăt acestei stări. O astfel de rugăciune este însoțită de o iluminare a feței sau de o lumină învăluitoare<sup>5</sup> sau încă de *levitație* (învingerea gravitației). Într-o astfel de stare se afla Sf. Ap. Pavel când a

<sup>5</sup> Cazul Sf. Serafim de Sarov (1759-1833)

fost ridicat în Rai. Și într-o asemenea stare se găseau și profeții când erau învăluiți de Duhul.

## **2.17 Închideți mintea în cuvintele rugăciunii**

Dacă totuși vă scapă gândurile și se întorc să vagabondeze, trebuie imediat să le readuceți înapoi, să vă reproșați, să regretați și să plângeți acest vagabondaj al minții.

Sf. Ioan Scărarul a zis: “Trebuie să faceți un mare effort ca să închideți mintea în cuvintele rugăciunii”

## **2.18 Rugăciunea imaginației, a minții și a inimii**

Trecând de la exterior la interior, întâlnim imaginația și fantasmagoriile ei. Mulți se opresc aici, nerealizând că trebui depășită această etapă imediat. În concluzie, rugându-ne cu imaginația, nu ne rugăm cum trebuie. Este o rugăciune rea.

Cea de a doua etapă în drumul care duce către lăuntru sinelui este reprezentată de rațiune, minte și duh, și într-o manieră generală de facultatea rațională și gânditoare a sufletului. Nici aici nu trebuie întârziat, ci mergând mai departe, să coborâm mintea în inimă. Dacă rămânem la starea dinainte este rău, căci trăsătura caracteristică este că mintea rămâne în cap și vrea să guverneze și să orânduiască prin ea însăși tot ce este în suflet. Nu rezultă nici un câștig. Mintea se interesează de toate, dar nu poate conduce nimic și va cădea mereu tot mai mult. Această slăbiciune a minții noastre, de care ea suferă, este descrisă de Sf. Simeon Noul Teolog (949-1022, abate al mănăstirii Sf. Mamas din Constantinopol, cel mai mare autor mistic bizantin). Acest fel de rugăciune s-ar putea numi rugăciunea minții în cap, în care vreme inima își urmează drumul ei și se vede invadată de patimi și nu-și revine în sine decât foarte greu. În ajutor ne vin scrierile Sf. Grigore Sinaitul<sup>6</sup> scrise de Starețul Vasile<sup>7</sup>, schimnic, prieten și tovarăș al lui Paisie Velicikovski<sup>8</sup>.

“Cum să nădăjduiești a păzi mintea neatinsă veghind simțurile exterioare, în vreme ce gândurile hoinăresc dintr-o parte în alta și se lasă atrase spre cele materiale? La ceasul rugăciunii este esențial pentru minte să se refugieze cât de repede în inimă și să rămână surdă și mută la toate gândurile. Cel care nu caută decât să nu miasă vadă, să nu mai audă, să nu mai vorbească, acela nu va obține nici o victorie. Închide-ți mintea în odaia inimii tale și acolo te vei bucura de odihnă, căci te vor lăsa gândurile rele; și vei trăi bucuria duhovnicească pe care o dă rugăciunea lăuntrică și atenția (trezvia) inimii.

Sf. Isihie de Batos (superiorul unei mănăstiri din Sinai, sec. VI sau VII) zice: “Mintea noastră nu poate evita prin puterea ei visările rele și nici nu trebuie să sperăm că va reuși vreodată. Ia aminte să nu ai o părere înaltă de sine, cum făcea vechiul Israel, de teamă ca nu cumva să fii dat dușmanului tău cel nevăzut. După ce Dumnezeu tuturor făpturilor a eliberat pe Israel de jugul egiptenilor, Israelii au turnat un vițel de aur să le fie lor ajutor. Privește în chipul acestuia mintea slabă: când invocă pe Iisus Hristos împotriva duhurilor rele, le vânează; dar când în nebunia sa se încrede în ea însăși, nu poate decât să cadă imediat și grav.”

## **2.19 Dorință și sete de Dumnezeu**

Ce se întâmplă celui ce dorește ardent să se roage sau celui care se roagă? Ce trebuie să facă el?

Cel ce a început să caute pe Dumnezeu prin propriile sale nevoițe are ca scop final unirea cu Dumnezeu, dar nici atunci lucrarea nu se termină, ci continuă în nemărginire. Este o stare asemănătoare cu a omului care este scufundat în gânduri adânci, concentrat în sufletul său, neacordând nici o atenție celor care-l înconjoară, fie evenimente, fie lucruri, fie chiar oameni. În

<sup>6</sup> Sf. Grigore Sinaitul – sf. Sec. XIII-1346, călugăr la Muntele Athos, mare maestru al mișcării isihaste.

<sup>7</sup> Starețul Vasile (+1776), rus prin naștere, egumen al mai multor mănăstiri din România.

<sup>8</sup> Paisie Velicikovski (1722-1794), rus de origine, călugăr la Athos, apoi stabilit în România, egumen la Mănăstirea Neamț (a tradus Filocalia în slavonă)

acest caz, când omul este scufundat în gândurile sale, la lucru se află intelectul (mintea), dar în lucrarea rugăciunii la lucru este inima. Când apare setea de Dumnezeu, sufletul se reculege în sine însuși, rămânând în fața lui Dumnezeu. În această stare întreaga gândire personală și toate planurile încetează, iar atenția asupra exteriorului încetează și ea. Sufletul nu mai poartă decât grija aceasta a rugăciunii. Însă aceasta nu depinde de voința omului, iar cel ce a trăit această sete, nu o poate uita și caută să o simtă din nou; el o caută din nou, dar prin eforturile sale nu o va face să revină niciodată. Această sete vine de la sine. Un singur lucru depinde de voința noastră liberă: când această stare de sete survine, nu-ți îngădui să o lași să înceteze, ci înarmează-te cu grija cea mai mare de a-i da posibilitatea să rămână în tine cât mai multă vreme cu putință.

## **2.20 Două feluri de rugăciune lăuntrică**

Rugăciunea lăuntrică constă în a sta înaintea lui Dumnezeu cu mintea în inimă, fie trăind simplu în prezența Lui, fie că exprimi dorințe, mulțumiri sau cereri. Trebuie să dobândești obișnuința de a sta constant în comuniune cu Dumnezeu, fără nici o imagine, fără nici un raționament, fără nici o mișcare a gândurilor care să fie perceptibilă. Aceasta este expresia autentică a rugăciunii, iar esența constă precis în a rămâne înaintea lui Dumnezeu cu mintea în inimă.

Rugăciunea lăuntrică comportă două stări:

- a) ardentă – în care omul se forțează să o atingă prin sine
- b) rugăciunea se revarsă singură, de la sine, fără efortul omului.

Prima este obiectul unui efort constant; de fapt acest efort este sortit eșecului deoarece gândurile noastre sunt dispersate, dar el mărturisește despre dorința noastră de a atinge rugăciunea neîncetată și astfel atrage mila Domnului. Din cauza sa Dumnezeu, din timp în timp, dăruiește inimii umplerea cu un elan irezistibil prin care rugăciunea spirituală se revelează sub forma sa veritabilă.

## **2.21 Rugăciunea care curge singură**

În acest caz, când duhul rugăciunii coboară asupra unui om, el nu poate face nici o alegere asupra formei rugăciunii care îi va fi dată. Acestea sunt diversele curente ale unui singur și același har. Aceste tipuri “infuze” de rugăciune sunt de două feluri:

- omul poate asculta sau nu de acest duh; îl poate ajuta sau poate lupta împotriva lui
- omul nu se poate opune, ci este scufundat în rugăciune și rămâne sub imperiul unei forțe exterioare sieși care nu-i lasă puterea de a acționa altfel. Absența totală de libertate de alegere nu există, deci, decât în acest ultim fel de rugăciune. În toate celelalte libertatea de alegere rămâne în putere.

## **2.22 Rugăciunea Duhului**

“Duhul însuși mijlocește pentru noi cu suspine negrăite” (Romani 8:26). Această vorbă va fi mai ușor de înțeles dacă o vom raporta la ceva ce am experimentat.

În timpul rugăciunii apar sentimente, dar e imposibil de a le provoca deliberat în noi. Uneori apare și inspirația rugăciunii de la sine, forțându-ne să ne rugăm și nedându-ne pace decât când rugăciunea este pe deplin exprimată. Despre acest lucru scrie Apostolul. Aproape întotdeauna această rugăciune este abandonată voinței divine și o deplină încredere în Dumnezeu care ne conduce, care știe mai bine ce convine ființei noastre lăuntrice și exterioare, care ne dorește binele mai mult decât noi înșine, care e gata să ne dea tot darul desăvârșit atâta vreme cât noi nu ne opunem Domnului.

Toate rugăciunile Sf. Părinți care ne-au rămas sunt de acest fel și ele au fost inspirate de Sf. Duh. Tocmai de aceea ele rămân atât de eficace și durabile.

## **2.23 Apropierea rugăciunii contemplative**



În rugăciunea pur contemplativă cuvintele și gândurile dispar, nu prin voința noastră, ci din propria lor mișcare. Rugăciunea minții se transformă în rugăciunea inimii, sau în majoritate o rugăciune a minții în inimă. Apariția ei coincide cu apariția căldurii în inimă. Într-un curs normal al vieții duhovnicești, din acest moment nu mai există altfel de rugăciune. Acest soi de rugăciune se poate dispensa de gânduri, la fel ca și de cuvinte. Ea poate consta doar din a rămâne în prezența lui Dumnezeu, deschizându-i Lui inima în iubire și adorație. Este o stare în care în mod irezistibil suntem împinși în prezența lui Dumnezeu, adică este vizita duhului rugăciunii în noi. Dar acesta nu este încă veritabila rugăciune contemplativă, care este cea mai înaltă și care nu apare decât din timp în timp la aleșii lui Dumnezeu.

## **2.24 Rugăciunea activă și rugăciunea contemplativă**

Acțiunea rugăciunii în inimă se poate exercita în două moduri: uneori mintea se trezește prima, lipindu-se de Domnul printr-o continuă amintire a Sa în inimă. Alteori, rugăciunea se pornește de la sine când este înmuiată de focul bucuriei și care atrage mintea în inimă și o menține ocupată cu invocarea Domnului Iisus și ținându-se cu respect înaintea Lui.

Prima rugăciune cere un efort, a doua operează de la sine. Când în primul caz patimile scad, acțiunea rugăciunii începe să se manifeste prin înțelegerea poruncilor și căldura inimii, ca o consecință a invocării perseverente a Domnului Iisus.

În al doilea caz, Duhul atrage mintea în inimă și o statornicește în adâncuri, împiedicând hoinăreala ei obișnuită. Mintea nu e ca într-un prizonierat în Asiria, ci ca o repatriere din Babilon în Ierusalimul ceresc.

Mintea poate fi activă sau contemplativă în rugăciune. Când e activă distruge patimile cu ajutorul lui Dumnezeu. Mintea contemplativă vede pe Dumnezeu atât cât e cu putință omului.

## **2.25 Pelerinajul interior al minții în inimă**

Trebuie puse în armonie gândurile minții cu sentimentele inimii, în așa fel încât duhul omului să fie neîncetat cu Domnul, ca și cum s-ar fi lipit de El. Cel care este astfel unificat, este limpezit prin lumina interioară și primește în el razele luminii duhovnicești, așa cum zice Teodoret despre Moise că fața i-a fost slăvită pe munte fiindcă Dumnezeu i-o lumina. David face aluzie la aceasta când zice: “Însemnatu-sa peste noi lumina feței Tale, Doamne” (Psalmul 4:7). Calea de a ajunge în această stare este rugăciunea cu mintea în inimă și în această stare mintea devine clară și vede limpede pe Dumnezeu în lumină, primind de la El facultatea de a vedea și vâna tot ce poate să ne necinstească în fața Lui.

Sunt mulți care caută să se apropie de Dumnezeu prin vorbe și faptele din afară și își petrec viața cu speranța că vor reuși, dar se înșeală, fiindcă nu urmează calea cea bună și niciodată nu vor reuși. Lor le spunem: veniți la Dumnezeu cu mintea în inimă și veți fi iluminați; nu veți mai fi înfrânți de dușmanii care, în prezent, în funcție de dreptatea voastră din afară v-au robit mereu și au pus venin în gândurile și sentimentele inimilor voastre. Această dreptate din afară vă va face să confundați dușmanul de fiecare dată când el va încerca să fie confundat.

## **2.26 Rugați-vă ca și cum ați începe pentru prima oară**

Nu considerați niciodată o lucrare duhovnicească ferm stabilită, lucru valabil și pentru rugăciune; rugați-vă ca și cum ați face-o pentru prima oară. Când facem un lucru pentru prima oară, venim cu un entuziasm nou și cu o voință ardentă. Astfel gândind, vă veți ruga cu multă dorință de a o face bine, cu o ardoare înnoitoare și vie. Și totul va fi așa cum trebuie de bine. Dacă nu veți reuși în rugăciune, nu sperați să reușiți într-al lucru, căci rugăciunea este rădăcina tuturor lucrurilor.

\*

## **3. RUGĂCIUNEA LUI IISUS**

### **3.1 Roadele meditației tainice<sup>9</sup>**

Înțeleptul care are belșug de comori, le ascunde în casă ferindu-le de ochii lumii, ca să nu provoace invidia ei și ca mai marii și puternicii lumii să nu le dorească. Tot astfel monahul smerit și virtuos își ascunde virtuțile și nu-și urmează propriile dorințe. Chiar dimpotrivă, el se blamează în orice moment și-și consacră toate energiile meditației tainice, după cuvintele Scripturii: "...un foc s-a aprins în meditația mea" (Psalmul 38:4). Despre ce foc este vorba? Focul despre care vorbește aici Scriptura este Dumnezeu: "Dumnezeul nostru este un foc mistuitor" (Evrei 12:29). Meditația tainică alungă gândurile rele și deștrădăcește patimile sufletului, limpezește duhul, iluminează inteligența și umple inima de bucurie. Ea rănește dracii și vânează gândurile rele. Cel ce s-a înarmat cu meditația cea tainică face să renască omul interior, este întărit de Dumnezeu și de îngeri și este bine plăcut oamenilor.

Cititul și tainica meditație fac din om o cetate inexpugnabilă și o oază de pace care rămâne netulburată și nedefăimată. Meditația cea de taină este o oglindă a sufletului și o lumină pentru conștiință. Ea distruge pizma, aduce calmul, risipește ura, alungă iritabilitatea și împiedică nedreptatea. Din ea se naște tandrețea care încălzește și îndulcește sufletul. Prin ea teama de Dumnezeu penetrează în noi și rămâne atingându-ne până la lacrimi. Prin ea se primește smerenia adevărată a duhului, rugăciunea fără pată, prin ea se sfințește trupul. Ea ne învață răbdarea și îndurarea, și ne amintește mereu de focul gheenei. Ea scoate mintea din distracții și o face să reflecteze asupra morții, ea e plină de toate lucrările bune și încununată de toate virtuțile și ea alungă orice faptă rea.

(Avva Isaia sau Sf. Isaia Ermitul, +448,  
călugăr la Sceta în Egipt, apoi în gaza Palestinei)

### **3.2 Meditația de taină și rugăciunea neîncetată**

Un frate, pe nume Ioan, vine de la Avva Filimon<sup>10</sup> și îmbrățișându-i picioarele îl întreabă:

- Ce trebuie să fac, părinte, ca să fiu izbăvit? Duhul meu este lab și fugă încoace și încolo.

După o scurtă tăcere, Sf. Filimon spuse:

- Este o boală de care suferă cei ce sunt superficiali și ea rămâne în tine pentru că dragostea ta de Dumnezeu nu este desăvârșită. Până acum căldura dragostei și cunoașterea lui Dumnezeu nu sunt în tine.

Fratele l-a întrebat:

- Că să fac atunci?

- Iată, chiar de acum – i-a răspuns părintele – practică meditația cea tainică în adâncul inimii tale. Aceasta va vindeca duhul tău de răul lui.

Fratele, neînțelegând despre ce îi vorbește Sf. Filimon, îl întreabă:

- Ce este meditația tainică?

- Iată, i-a răspuns părintele, păstrează trezvia în inima ta și repetă lăuntric cu teamă și cutremur 'Doamne Iisuse Hristoase, ai milă de mine'. Așa sfătuia preafericitul Diadoh al Foticeii pe începători.

Fratele plecă și, cu ajutorul lui Dumnezeu și rugăciunile părintelui, începu să păstreze liniștea și să guste dulceața acestei tainice meditații. Dar asta dură doar o vreme. Cum acest har îl părăsi subit și cum nu-i fu posibil să-l păstreze și să se roage sobru, al reveni la părinte și-i mărturisi ce i se întâmplase. Sf. Filimon zise:

<sup>9</sup> gr. kripte melete – temenul "melete" semnifică literalmente "practică", "exercițiu" sau "studiu", iar în limbaj ascetic înseamnă "meditație" sau "rugăciune". După Sf. Ignatie, cuvântul "meditație" înseamnă în limbajul Părinților o rugăciune sau o frază scurtă care este recitată în mod curent și pe care mintea o adoptă curățându-se de alte idei. Meditația tainică se referă la rugăciunea lui Iisus sau la un verset biblic sau dintr-un psalm.

<sup>10</sup> Ermit egiptean din sec. VI-VII d.Hr.

- Ei bine, ai mers un pic pe calea liniștii și a practicii lăuntrice și ai gustat dulceața. Păstrează-o în inima ta. Fie că mănânci sau bei, că dormi sau că vorbești cu careva, în afara chiliei tale sau pe drum, nu uita să reciti această rugăciune cu un duh treaz și atent, să cânti sau să meditezi rugăciuni sau psalmi. Chiar când trebuie să îți satisfaci vreo trebuință, nu permite duhului tău să fie leneș, ci el să mediteze sau să se roage în taină. În orice moment, când te culci sau te scoli, când mănânci sau bei, când vorbești cu cineva, ai grijă ca în taină inima ta să fie în rugăciune, o vreme meditând un verset din Psalmi, o altă vreme repetând rugăciunea ‘Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă’.

(Din viața lui Avva Filimon)

### **3.3 Meditația interioară trebuie să înceapă îndată ce e posibil**

Reculegeți-vă în inimă și acolo practicați meditația tainică. Prin această metodă, cu ajutorul harului lui Dumnezeu, duhul zelului va păstra în voi caracterul ei adevărat, arzând mai mult sau mai puțin, alteleori mai mult. Meditația interioară ne așează pe drumul rugăciunii lăuntrice, care este calea cea mai directă către mântuire. Avem puterea să consacram totul pentru rugăciune și astfel va fi bine; dar dacă, dimpotrivă, ne îndeplinim celelalte îndatoriri ale noastre dar neglijăm rugăciunea, nu vom aduce niciodată roadă bună. Cel ce nu se întoarce în sine însuși și neglijează această cale duhovnicească, nu va face nici un progres. Dar trebuie cunoscut faptul că această lucrare este extrem de dificilă, mai ales la început; câteodată însă ea dă rezultate surprinzătoare și rapide.

Esențial este a nu neglija inițierea aceasta de teama ca mai târziu să nu fie degeaba. De fapt, sensul însuși al credinței duhovnicești este ascuns în această rugăciune lăuntrică. Singurul lucru necesar este de a-l face clar, de a-i sublinia importanța și de a explica maniera în care se învață.

Notați mai ales că această lucrare trebuie să se dezvolte progresiv, lent, cu mare seriozitate. Pierzându-și progresivitatea, ea își alterează caracterul și devine o simplă observație exterioară.

Principiul este ca să existe întoarcere lăuntrică și ca acolo să se aprindă duhul râvnei.

Activitatea dinafară este mai ușoară și mai atrăgătoare, pe când ce dinlăuntru este mai grea și mai neplăcută. Cel ce se va atașa celei dintâi va deveni încet, încet materialist, râvna i se va răci și inima sa rar se va înmuia, iar se va îndepărta din ce în ce mai mult de lucrarea lăuntrică. Abia mult mai târziu va vedea că a scăpat momentul favorabil.

Asta nu înseamnă că trebuie să abandonăm lucrarea dinafară. Nu, dar trebuie să o susținem pe cea lăuntrică care trebuie să aibă prioritate, deoarece noi slujim Domnului în duh, în duh și adevăr. Îl iubim. Cele două activități depind una de cealaltă, dar fiecare are valoarea sa deosebită.

(Teofan Zăvorâtu)

Sfinții Părinți arată că pentru a menține această lucrare (ceea ce este o artă) există o singură regulă:

- să rămâi în tine însuși și să adori în taină, în inimă pe Dumnezeu
- să meditezi asupra gândirii lui Dumnezeu
- să-ți amintești de moarte
- să-ți amintești cu zdrobire de păcatele tale

Întipărește-ți asta în suflet. Apoi, puneți întrebări, de exemplu: “Unde merg eu?” sau “Sunt un om, nu un animal” și forțați-vă să înțelegeți sensul cu atenție.

(Teofan Zăvorâtu)

În fiecare zi meditați în sufletul vostru un gând care v-a impresionat profund și care v-a atins inima. Altfel, dacă nu vă exersați facultatea gândirii, sufletul vostru va slăbi.

(Teofan Zăvorâtu)

Unele gânduri se imprimă mai profund decât altele. După terminarea rugăciunii, meditați și hrăniți-vă cu aceste gânduri bune. Este calea pentru a atinge rugăciunea neîncetată.

(Teofan Zăvorâtu)

Când vă rugați și sun sentiment se naște către Dumnezeu și e viu în inima voastră, atunci aveți rugăciunea neîncetată, chiar dacă nu folosiți vorbe și chiar dacă nu sunteți într-o atitudine de rugăciune.

(Teofan Zăvorâtu)

### **3.4 Trebuie să te rogi oriunde și oricând**

Sf. Ioan Gură de aur zice: “Aveți grijă să nu limitați rugăciunea voastră la un moment particular al zilei”.

Sfinții Părinți fac distincție între:

- rugăciunea minții în inimă – care este o activitatea conștientă a omului
- rugăciunea dată de Duhul – care este dată omului și chiar dacă omul este conștient de ea, rugăciunea se revarsă fără efortul lui (pe aceasta o putem căuta și cere de la Dumnezeu, dar nu o putem crea când vrem noi)

Cuvântul Apostolului “Rugați-vă în duh” se tâlcuiește astfel: rugați-vă cu mintea în inimă cu dorința de a atinge rugăciunea înmuiată de Duhul. O astfel de rugăciune ține sufletul conștient înaintea feței lui Dumnezeu cel Atotprezent. Atrăgând spre sine razele dumnezeiești și reflectându-le, alungă orice dușman. Nici un demon nu se poate apropia de sufletul care a atins o asemenea stare. Numai așa ne vom putea ruga oricând și oriunde.

(Teofan Zăvorâtu)

### **3.5 Misterul rugăciunii neîntrerupte? - Iubirea**

Sf. Apostol Pavel vorbește de perseveranța și constanța în rugăciune (Romani 12:12, 1 Tesaloniceni 5:17, Efeseni 6:18, Coloseni 4:2), iar Mântuitorul arată aceasta prin parabola văduvei care se roagă și obține câștig de cauză datorită perseverenței ei (Luca 18:1-8). Rugăciunea necurmată este nu un accesoriu, ci esența însăși a vieții creștine. Creștinul trebuie să trăiască continuu în Dumnezeu, cum zice și Apostolul că viața creștinului este “ascunsă cu Hristos în Dumnezeu” (Coloseni 3:3) și că creștinul este “templul (biserica) lui Dumnezeu “ în care “sălășluiește Duhul lui Dumnezeu” (1 Corinteni 3:16, 6:19, Romani 8:9). Acest Duh mereu prezent îl sprijină rugându-se în el cu “suspine negrăite” (Romani 8:26) și care-l învață pe creștin cum să se roage neîncetat.

Prima manifestare a unui păcătos care se convertește este că își îndreaptă mintea și inima spre Dumnezeu. Mai târziu după ce păcătosul a făcut penitență și și-a consacrat viața lui Dumnezeu, harul, care nu acționa decât din exterior asupra lui, se coboară acum și se sălășluiește în el prin Taine, iar starea de a-și îndrepta mintea și inima spre Dumnezeu devine permanentă. Acest lucru se atinge progresiv și, ca orice alt dar, trebuie întreținut. Este efortul rugăciunii și, în particular, practica răbdătoare și atentă a rugăciunii Bisericii.

Rugați-vă neîncetat, exersați a vă ruga și veți atinge rugăciunea neîncetată, care se va revărsa singură fără a face vreun efort deosebit.

Nu este suficient a face rugăciunea la ore fixe, ci a dedica orice activitate lui Dumnezeu, de a-l vedea prezent peste tot cu duhul și a face rugăciuni dese către El.

Cu toate acestea, taina reușitei este ascunsă în dragostea de Domnul. Asemeni iubitei care își iubește logodnicul și este cu el permanent prin aducere aminte și sentiment, tot astfel sufletul unit cu Dumnezeu prin iubire rămâne mereu cu El adresându-i rugăcmini arzătoare din adâncul inimii lui. “Cel care s-a unit cu Domnul este un singur duh cu El” (1 Corinteni 6:17)

(Teofan Zăvorâtu)

### **3.6 Practica Apostolilor**

Sf. Vasile cel Mare<sup>11</sup> a rezolvat astfel problema cunoașterii despre cum ajunseseră Apostolii să se roage neîncetat: “în tot ce făceau ei se gândeau la Dumnezeu și viața lor și dedicau astfel în totalitate Lui. Această stare era rugăciunea lor neîncetată.

(Teofan Zăvorâțul)

### **3.7 O rugăciune implicită**

Chiar dacă rugăciunea lui Iisus nu a ajuns neîncetată în voi, gândiți-vă mereu la Dumnezeu în orice activitate v-ați afla. Astel vă veți ruga într-un mod anume, iar la momentul hotărât rugăciunea se va lărgi în voi.

### **3.8 A sta înaintea lui Dumnezeu în iubire**

cea ce ne cere Dumnezeu este inima noastră (Proverbe 23:26) și a rămâne cu inima în adorație față de Dumnezeu, iată rugăciunea continuă! – aceasta este descrierea exactă. Regula în acest caz privind rugăciunea este că ea reprezintă uleiul sau lemnul pentru menținerea iubirii în inimă.

(Teofan Zăvorâțul)

### **3.9 Roadele rugăciunii neîncetate**

Prin chiar rugăciunea neîncetată ascetul atinge sărăcia în duh cea autentică. Învățând să ceară necurmat ajutorul lui Dumnezeu, el pierde puțin câte puțin încrederea în sine. Dacă se întâmplă acest lucru, el nu se mai vede pe sine reușind, ci mila dumnezeiască pe care el o imploră Necurmat. Rugăciunea neîncetată duce la câștigarea credinței pentru că cel ce se roagă continuu începe să simtă treptat prezența lui Dumnezeu; acest sentiment se dezvoltă puțin câte puțin, astfel încât ochiul spiritual (al duhului) ajunge să-l recunoască pe Dumnezeu în Pronia Sa mai bine decât ochiul natural care vede cele materiale. Atunci inima cunoaște prezența lui Dumnezeu printr-o experiență imediată. Cel ce a văzut pe Dumnezeu într-un asemenea mod și a resimțit astfel prezența Lui nu poate decât să creadă printr-o credință vie care se va manifesta în toate faptele lui.

Rugăciunea inimii neîncetată învinge răul prin nădejdea în Dumnezeu; ea îl conduce pe om la o sfințenie a simplității, retrăgând mintea lui de la obișnuința de a se risipi în gânduri diverse și o face să rodească planuri pentru sine și aproapele, păzind-o în sărăcie duhovnicească (smerenie) și umilință a gândurilor. În asta constă formarea omului rugăciunii. El pierde obișnuința de a fi distrat, de a se rătăci în gânduri rele sau neimportante, și cu cât se înrădăcează în suflet sfințenia simplității, cu atât se distrug vechile obiceiuri și omul devine ca și un copil, nebun de dragoste pentru Dumnezeu Hristos, adică își pierde înțelepciunea lumească li se împărtășește de Dumnezeu printr-o inteligență duhovnicească.

Curiozitatea, defăimarea, neîncrederea și bănuielile sunt , de asemenea, distruse prin rugăciunea neîncetată, ceilalți încep să ni se pară buni și astfel se naște iubirea pentru oameni.

Cel ce se roagă neîncetat rămâne în Domnul, îl recunoaște pe El ca Dumnezeu, câștigă teama de Dumnezeu, din care ia naștere curăția, și aceasta generează iubirea de Dumnezeu cea dumnezeiască. Iubirea de Dumnezeu îl umple de darurile Duhului, al cărui templu este.

(Sf. Episcop Ignatie)

### **3.10 Am așezat pe Domnul înaintea mea**

Prin harul lui Dumnezeu se dezvoltă în sfârșit o rugăciune numai a inimii singure, o rugăciune duhovnicească întreținută în inimă prin Sfântul Duh. Rugătorul este conștient că

---

<sup>11</sup> 330-379, arhiepiscop al Cezareei Capadociei; împreună cu Sf. Grigore Teologul și Sf. Grigore de Nisa sunt cunoscuți sub numele de Părinții Capadocieni.

rugăciunea se revarsă de la sine în el – acesta este atributul celor desăvârșiți, dar rugăciunea accesibilă tuturor este cea în care gândirea și sentimentele sunt mereu unite cu vorbele.

Există și un alt fel de rugăciune numită “a sta înaintea lui Dumnezeu”, în care rugătorul, concentrat fiind în inima sa, îl contemplă pe Dumnezeu cel prezent înaintea lui și în el, trăind sentimentele corespunzătoare acestei stări: teama de Dumnezeu și admirația iubitoare înaintea măreției lui infinite, credință și nădejde, iubire și abandonare a voinței lui, zdrobire și buna primire a sacrificiilor.

Această stare se acordă celui care se cufundă profund în rugăciunea obișnuită, a buzelor, a minții și a inimii, care rugându-se un timp suficient de lung astfel, va cunoaște această stare din ce în ce mai frecvent până ce ea va deveni permanentă. Atunci el va fi în prezența lui Dumnezeu mereu, așa cum zice David: “L-am pus pe Domnul înaintea mea fără contenire; pentru că El este dreapta mea, nu voi fi învins” (Psalmul 15:8)

(Teofan Zăvorâtu)

### **3.11 Rugăciunea care se repetă singură**

Cum se poate evita a ajunge să lucrăm fără participarea sufletului? Numai printr-o vie teamă de Dumnezeu și printr-o inimă plină de gândul către Dumnezeu. “Căutați pe Domnul... căutați-i continuu fața” (Psalmul 54:4).

Trezvia și rugăciunea lăuntrică stau pe această bază.

Dumnezeu este peste tot. Vegheați ca gândurile voastre să fie mereu cu El. Cum se poate face asta? – căci gândurile se ridică unele împotriva altora și sentimentele le urmează. Mai înainte de a-și atașa gândirea de un obiect unic, Părinții aveau obiceiul de a repeta continuu o scurtă rugăciune, care se lipea cu timpul de limbă și se repeta de la sine până la urmă. Astfel gândirea lor se lipea de rugăciune și, prin ea, se unea cu aducerea aminte de Dumnezeu. O dată această stare atinsă, rugăciunea ne păstrează în amintirea de Dumnezeu și amintirea de Dumnezeu ne păstrează în rugăciune: Iată aici o cale pentru a fi cu Dumnezeu.

Când ne ațintim mintea în mod atent în inimă și de acolo oferim Domnului rugăciunea noastră, atunci am atins rugăciunea neîncetată din inimă, care nu mai primește nici un alt gând.

(Teofan Zăvorâtu)

### **3.12 Iubirea de Dumnezeu**

Este cea care dă forța vieții spirituale și care păstrează căldura inimii. Atâta vreme cât iubirea e prezentă, ea este regula care înlocuiește orice altă regulă. Rugăciunile se fac pentru a hrăni acest sentiment și numai așa își păstrează sensul de a exista. Altfel devin îmbrăcămintea unui trup fără suflet.

(Teofan Zăvorâtu)

### **3.13 O poruncă pentru toți**

Nu numai călugării sau preoții trebuie să se roage neîncetat. Sf. Grigore Teologul<sup>12</sup> învață pe toți creștinii să își amintească de Numele lui Dumnezeu la fel de des precum respiră.

Să ne rugăm cu sufletul și să lucrăm cu trupul, așa cum învață și Mântuitorul (Matei 6:6). Odăița este trupul, ușile sunt cele 5 simțuri, iar omul intră în odăița lui când mintea se oprește de la a hoinări și se reculege în inimă, unde și rămâne. Simțurile sunt închise atunci când nu le permitem să se lege de un lucru dinafară, material; astfel, în acest mod, duhul rămâne liber de orice atașare dinafară și prin rugăciunea sa lăuntrică și tainică se unește cu Dumnezeu, Tatăl nostru.

(Sf. Grigore Palama<sup>13</sup>)

<sup>12</sup> Sau Sf. Rigore de Nazianz (329-389), unul din cei trei Părinți Capadocieni. A prezidat Conciliul ecumenic de la Constantinopol în 381.

### **3.14 Pentru laici ca și pentru călugări**

Fiecare creștin trebuie fără încetare să-și aducă aminte că trebuie să fie unit cu Domnul, Mântuitorul nostru, să-l lase să vină în mintea și inima lui pentru a se sălășlui acolo. Metoda cea mai sigură de a realiza această unire cu Domnul este, după unirea cu Trupul și Sângele Său, rugăciunea lăuntrică a lui Iisus.

Această rugăciune este obligatorie pentru laici ca și pentru călugări pentru că orice creștin trebuie să fie unit în inima lui cu Domnul și metoda cea mai bună rămâne rugăciunea lui Iisus.

(Episcopul Iustin<sup>14</sup>)

### **3.15 Puterea numelui**

*Prin Numele rostit, rugăciunea devine prezență a lui Iisus în noi*, sursă de reflecție duhovnicească și de gânduri dumnezeiești; este dărâmarea păcatelor, și sursă de gânduri dumnezeiești, de vindecare a sufletului și a trupului, razele iluminării divine țâșnesc din fântâna milei divine și aduc asupra celor smeriți inițierea în misterele lui Dumnezeu. Este mântuirea noastră, singura cale spre Dumnezeu fiindcă “nu există alt nume sub cer care să fie dat oamenilor prin care să fim mântuiți” (Fapte 4:12).

Prin această rugăciune se află viața și mântuirea: “Pentru ca crezând să aveți viață întru Numele Lui” (Ioan 20:31).

(Teofan Zăvorâtul)

### **3.16 Simplitatea rugăciunii lui Iisus**

Cu mintea concentrată în inimă rugați-vă: Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă! Esențialul stă nu în vorbe, ci în credință, zdrobire și abandonare în mâna Domnului. Cu astfel de sentimente se poate rămâne înaintea Domnului fără a fi în nici o formă exterioară de rugăciune și totuși rugându-vă.

(Teofan Zăvorâtul)

### **3.17 Sub privirea lui Dumnezeu**

Principalul lucru este de a umbla înaintea lui Dumnezeu sau sub privirea lui Dumnezeu, conștient fiind că Dumnezeu te privește, că El ne cercetează sufletul și inima, că El vede tot ce se petrece. Această conștiință este pârgăhia cea mai importantă și puternică care există în mecanismul vieții spirituale.

(Teofan Zăvorâtul)

### **3.18 Un refugiu pentru indolenți**

Experiența vieții spirituale arată că cel care are râvnă pentru rugăciunea lăuntrică nu are nevoie să fie învățat cum să se desăvârșească în acest domeniu, căci rugăciunea și efortul răbdător și atent îl vor conduce la desăvârșire.

Ce este însă de făcut cu cei neatenți, care, după ce au înțeles natura adevăratei rugăciuni, sunt împiedicați prin căderea în rutină și rătăcesc prin recitarea formalistă a rugăciunii obligatorii? Pentru ei rugăciunea lui Iisus poate fi un refugiu și o sursă de forță. Oare nu pentru ei a fost inventată această tehnică cu scopul unic de a grefa rugăciunea interioară în inima lor?

(Teofan Zăvorâtul)

<sup>13</sup> 1296-1359, arhiepiscop al Tesalonicului, cel mai mare teolog al mișcării isihaste. Doctrina sa asupra rugăciunii și luminii divine, deși a fost puternic atacată în timpul vieții lui, a fost însă confirmată de trei dintre conciliile ecumenice de la Constantinopol (1341, 1347, 1351) și acceptate de întreaga ortodoxie ulterioară.

<sup>14</sup> Iustin Polyansky, episcop rus de Tobolsk, apoi de Razian (sec.XIX-XX)

### **3.19 Un remediu împotriva somnolenței**

O dată ce se fixează în inimă, rugăciunea lui Iisus acumulează forță și umple de energie, alungând somnolența.

Dar unul este lucrul care devine obișnuință pentru limbă și altul cel pentru inimă!

(Teofan Zăvorâtu)

### **3.20 A penetra puternic în rugăciunea lui Iisus**

Intrați puternic în rugăciunea lui Iisus cu toată forța de care sunteți capabil; ea va produce unitate în voi, vă va comunica un sentiment de forță în Domnul și va avea ca rezultat faptul că veți rămâne neconținut cu El.

Numai să nu atribuiți puterea acestei rugăciuni repetării anumitor cuvinte, ci faptului că vă ațintiți mintea și inima spre Dumnezeu în tot timpul repetării cuvintelor, altfel zis activității care însoțește această repetiție.

(Teofan Zăvorâtu)

### **3.21 O cântare cântată cu inteligență**

Cum zice Apostolul: “Voi zice mai bine cinci cuvinte cu mintea mea, decât zece mii într-o limbă necunoscută” (1 Corinteni 14:19). Mai întâi trebuie curățită mintea și inima cu ajutorul acestor cinci cuvinte, repetându-le neconținut în adâncurile inimii: Doamne Iisuse Hristoase miluiește-mă<sup>15</sup>! – de așa manieră ca această rugăciune să se înalțe ca o cântare cântată cu mintea.

Toți începătorii, chiar cei dominați de patimile lor pot oferi această rugăciune grație vigilenței inimii; dar ea nu va cânta cu adevărat în ei decât când vor fi curățiți prin rugăciunea spirituală.

(Paisie Velickovsky)

### **3.22 O lumină pentru noi**

Rugăciunea lui Iisus, așa cum spun Părinții în Filocalie, este o lumină a pașilor noștri, o stea care ne conduce pe drumul către cer, este un remediu împotriva slăbiciunilor cărnii, împotriva dorințelor rele și a comodității. Puteți adăuga la “Doamne Iisuse Hristoase Fiul lui Dumnezeu”, cuvintele “pentru rugăciunile Maicii Tale, aimilă de mine păcătosul!”.

Nu uitați că Dumnezeu privește mintea și inima, nu numai cuvintele.

Cărțile nu ne pot învăța decât metode dinafară pentru a practica rugăciunea; a o desăvârși se face prin răbdare și perseverență, rămânându-i fidel.

(Teofan Zăvorâtu)

### **3.23 Măinile la lucru, mintea cu Dumnezeu**

Numai prin rugăciunea inimii poate fi menținută buna ordine a sufletului cu fermitate și numai prin ea se poate menține netulburată pacea launtrică. Numai astfel poate fi împlinită porunca Părinților: “*Măinile la lucru, mintea și inima cu Dumnezeu*”.

O dată stabilită în inimă, rugăciunea nu se mai întrerupe și lunecă netulburată, într-o mișcare mereu constantă.

Cum se sălășluiește în inimă rugăciunea lui Iisus? Tot ce se poate răspunde este că acest lucru se întâmplă. Cel ce face eforturi în acest sens devine din ce în ce mai conștient de acest lucru, dar fără a înțelege cum s-a produs faptul în sine. Esențial pentru a ajunge la această ordine este de a

<sup>15</sup> în slavonă rugăciunea lui Iisus e formată din 5 cuvinte



umbla mereu în prezența lui Dumnezeu, repetând rugăciunea lui Iisus cât de des posibil. De îndată ce avem un moment liber, trebuie să reîncepem și, puțin câte puțin, rugăciunea se va grefa în noi.

Lectura este una din metodele cele mai bune pentru a da viață rugăciunii, în special la ce anume cere rugăciunea.

(Teofan Zăvorâțul)

### **3.24 Rugăciunea lui Iisus și căldura care o însoțește**

A te ruga înseamnă a sta spiritual (cu conștiința) înaintea lui Dumnezeu în inimă, în adorație, în acțiunea harului, în cerere și zdrobire.

Rădăcina întregii rugăciuni este teama și respectul de Dumnezeu. Din ea se naște credința în Dumnezeu, supunerea voinței sub voința Lui, nădejdea și atașamentul față de El într-un sentiment de iubire, uitând de toate lucrurile create. Deoarece inima are capacitatea puterii, toate aceste sentimente coexistă în inimă cu aceeași intensitate. Cum ne poate ajuta aici rugăciunea lui Iisus? Prin căldura care se dezvoltă în inimă și în jurul ei.

Obișnuința de a te ruga nu se câștigă dintr-o dată; ea necesită o lungă practică și multe eforturi.

Rugăciunea lui Iisus și căldura care o însoțește sunt cel mai bun ajutor pe care-l poate forma obișnuința rugăciunii. Notați că este vorba de căi, de metode, nu de lucruri în sine!

Este posibil ca fără o rugăciune reală să existe câteodată rugăciunea lui Iisus și senzația de căldură. Aceasta se întâmplă chiar dacă pare straniu.

În timpul rugăciunii gândul trebuie să fie numai la Dumnezeu, deși vin și pleacă gânduri care distrag mintea de la Dumnezeu. Numai rugăciunile scurte ațintesc cugetul asupra unui singur obiect spiritual, prin repetare continuă, și totodată o curăță de alte gânduri. Rugăciunea lui Iisus este un și cea mai utilizată din aceste scurte rugăciuni. Scopul ei este de păstra cugetul în simpla gândire Dumnezeu.

Toți cei care au ajuns la obișnuința acestei rugăciuni și care o utilizează corect, păstrează efectiv amintirea necurmată a lui Dumnezeu.

Pentru că amintirea de Dumnezeu într-o inimă sincer credincioasă produce un sentiment de pietate, de nădejde, de acționare a harurilor, de abandonare în voința lui Dumnezeu și alte sentimente duhovnicești, rugăciunea lui Iisus care produce și salvează amintirea de Dumnezeu, este numită rugăciune duhovnicească. De altfel ea nu poate purta acest nume decât dacă are astfel de sentimente. Altfel nu este decât o invocație verbală care nu contează mai mult decât altă invocație de acest gen.

Dacă urmărim printr-o scurtă rugăciune să concentrăm mintea, trebuie să o coborâm cu atenție în inimă, pentru că atâta vreme cât mintea rămâne în cap, gândurile vin și pleacă, iar mintea nu se poate concentra asupra unui obiect unic. Dar când coboară în inimă, ea atrage toate puterile sufletului și ale trupului într-un singur fascicul. Această concentrare a întregi vieții a omului într-un singur loc are drept consecință imediată trezirea în inimă a unei senzații speciale care este premergătoare căldurii care va veni. Această senzație, lejeră la început, devine puțin câte puțin tot mai puternică, mai fermă, mai profundă. La început nu e decât o ușoară încălzire, dar ea se dezvoltă treptat într-o senzație de căldură care concentrează asupra ei întreaga atenție. Astfel, deci, în timp ce în cursul etapelor inițiale atenția era păzită în inimă printr-un efort de voință, prin lungimea ei și a puterii voinței, acum ia naștere căldura inimii.

Aceasta păstrează atenția fără a necesita un alt efort. Amândouă se însoțesc și se fortifică reciproc. Ele trebuie să rămâne neseperate pentru că dispersarea atenției face să scadă căldura, iar această răcire a inimii abate atenția.

O regulă a vieții duhovnicești se stabilește, deci, cu plecare din acest punct: *“Dacă îți ții inima vie înaintea lui Dumnezeu, îți vei aminti continuu de El”* – zice Sf. Ioan Scărarul.

Se pune întrebarea: este această căldură spirituală? Nu, ea nu este duhovnicească. Este o căldură psihică obișnuită. Dar pentru că ea ajută la păstrarea minții în inimă și astfel ajută la

dezvoltarea mișcărilor spirituale descrise mai sus, o numim spirituală, cu condiția ca ea să nu se însoțească cu o plăcere senzuală, nici chiar lejeră, ci să păstreze sufletul și trupul în pace.

Deci, rugăciunea lui Iisus este spirituală numai când este însoțită de sentimente spirituale. Altfel e vorba doar de căldura sângelui. Nu este nimic rău în această senzație, câtă vreme nu este însoțită de o plăcere senzuală, oricât de slabă. În caz contrar este periculoasă și trebuie suprimată.

Lucrurile încep să meargă prost când căldura coboară în părțile trupului aflate sub inimă și merg și mai rău când ne imaginăm că această căldură e tot ce contează, fără a ne mai preocupa de sentimentele duhovnicești și de amintirea lui Dumnezeu.

Această eroare trebuie discernută corect și corijată, până ce căldura fizică va rămâne singură, dar nici atunci nu trebuie să riscăm a o confunda cu o impresie spirituală comunicată de harul lui Dumnezeu. Căldura nu este duhovnicească decât când e însoțită de impulsul duhovnicesc al rugăciunii.

Căldura care vinde din har, este impregnată inimii și de o natură specială, cu adevărat spirituală. Ea nu produce, ca ce trupească, nici o modificare notabilă în corp, dar se distinge printr-un sentiment subtil de dulceață. Prin acest sentiment particular o recunoaștem și fiecare trebuie să o facă pentru el însuși; pentru acesta nu e nevoie de nimeni altcineva.

(Teofan Zăvorâtul)

### **3.25 Drumul cel mai simplu pentru a ajunge la rugăciunea continuă**

Această cale este prin rugăciunea lui Iisus. Ceea ce noi căutăm prin aceasta este purificarea inimii și restaurarea spiritului. Se folosesc două metode:

- calea activității (îndeplinirea lucrărilor ascetice)
- calea contemplativă, care constă în a ține minte orientată spre Dumnezeu

Prin metoda ascetică, sufletul se purifică și astfel primește pe Dumnezeu.

Prin cea de a doua, Dumnezeu, de care sufletul devine din ce în ce mai conștient, arde El însuși murdăria și vine pentru a se sălășlui în sufletul astfel purificat.

Sf. Grigore Sinaitul: “Dumnezeu se câștigă prin nevoițe sau prin invocarea constantă a numelui lui Iisus.” Tot el arată că prima cale este mai lungă decât a doua, care este și mai eficientă. Pentru acest motiv au ales-o Părinții, pentru că Numele Domnului Iisus este comoara tuturor lucrurilor bune, comoara de forță și viață în duh.

Mai înainte de a fi inițiat în practici mai înalte, începătorul trebuie să devină neclintit în lucrarea binelui, să devină spiritual conștient și să ajungă la pacea interioară.

Practicarea rugăciunii este denumită “artă” și este într-adevăr o artă foarte simplă. *Țineți-vă conștient și cu atenție în inimă repetând “Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul” fără a păstra în minte nici o noțiune sensibilă, nici o imagine, crezând simplu că Domnul vă vede și vă aude.*

E important să păstrați atenția în inimă și, așa făcând, să coordonați un pic respirația astfel încât să o puneți în ritmul vorbelor. Totuși, *lucrul cel mai important este să credeți că Dumnezeu este aproape și vă aude. Nu ziceți rugăciunea decât pentru El singur.*

O vreme, uneori timp îndelungat, această rugăciune nu este decât o activitate ca celelalte; dar cu timpul ea trece în minte și, în final, se înrădăcinează în inimă.

Puteți devia de la acest drum, de aceea trebuie să fiți sub școala cuiva care cunoaște toate aspectele. Inconveniente pleacă în principal de la faptul că atenția rămâne în cap, nu în inimă. Cel care își ține atenția în inimă e salvat. Încă mai sigură este calea celui care fără încetare se întoarce către Dumnezeu cu zdrobire și se roagă Lui a-l elibera de iluzie.

(Teofan Zăvorâtul)

### **3.26 O gândire unică sau singura gândire a Celui Unic**

Această invocație adresată lui Iisus are un scop foarte înalt, care constă în a aprofunda permanent amintirea lui Dumnezeu și sentimentele față de El.

Apelurile pe care i le adresăm lui Dumnezeu sunt prea ușor întrerupte de prima impresie care survine, și astfel gândurile continuă să se învâlmășească în cap ca un roi de musculițe. Pentru a întrerupe această hoinăreală e nevoie să-ți legi mintea de o gândire unică sau de gândirea singură a Celui Unic. O rugăciune scurtă ajută la aceasta, face mintea simplă, o unifică; ea dezvoltă un sentiment de iubire către Dumnezeu și îl grefează în inimă. Când acest sentiment de iubire se trezește în noi, conștiința sufletului se sălășluiește în Dumnezeu și sufletul începe să facă toate lucrurile după voia lui Dumnezeu.

Rămâne să vă păziți gândirea și atenția întoarse către Dumnezeu; dacă limitați rugăciunea doar la vorbe, sunteți precum arama sunătoare.

(Teofan Zăvorâtu)

### **3.27 Tehnicile și metodele n-au importanță, numai un lucru este esențial**

Rugăciunea lui Iisus este o rugăciune verbală ca toate celelalte; ea nu are nimic special, ci *toată puterea ei stă în duhul cu care este rostită*. Diferitele tehnici descrise de Părinți – a îngenunchea, a bate metanii<sup>16</sup> și alte tehnici de care se face uz în timpul acestei rugăciuni, nu convin tuturor. Ele sunt chiar periculoase, dacă nu beneficiem de o conducere personală. Mai bine nu trebuie încercat a le folosi. Singura metodă indispensabilă pentru toți este a rămâne cu atenția în inimă: restul sunt accesorii și nu conduc la esență.

Se spune despre roadele acestei rugăciuni că nu există nimic mai înalt decât ele. Este fals. Rugăciunea lui Iisus nu este un talisman! Nimic în cuvintele sau rostirea ei nu poate prin sine însuși să aducă roadă. Toate roadele pot fi obținute fără această rugăciune și chiar fără o rugăciune verbală, urmărind a păstra simplu mintea și inima întoarse către Dumnezeu.

*Esența rugăciunii constă în A FI STATORNICIT ÎN ADUCEREA AMINTE DE DUMNEZEU ȘI A UMBLA ÎN PREZENȚA LUI.*

Îmi amintesc că am întâlnit la Kiev un om care zicea: “N-am învățat nici o metodă și nici nu cunoșteam defel rugăciunea lui Iisus; în vremea asta, prin îndurarea lui Dumnezeu, umblu în prezența Lui; dar cum a apărut asta, nu știu nimic. Dumnezeu mi-a făcut darul ăsta.”

*Important e să înțelegem că rugăciunea este un dar de la Dumnezeu, altfel riscăm să confundăm darul harului cu vreo realizare oarecare care vine de la noi.*

Cei ce ating un obicei lăuntric prin rugăciunea lui Iisus fac bine, dar cei ce văd un scop în această lucrare se opresc la jumătate de drum, neatingând rugăciunea lăuntrică.

Chiar când facem rugăciunea lui Iisus trebuie să continuăm a păstra gândirea la Dumnezeu, altfel rugăciunea nu va fi decât un aliment deshidratat.

E bine ca Numele lui Iisus să se lipească de limba ta, dar să nu te împiedice prea tare a-ți aminti de Dumnezeu și nici a lăsa să rămână în tine gânduri opuse Lui. Totul depinde de constanța privirii întoarse către Dumnezeu, conștientă și liberă, și de efortul reflecției pentru a rămâne în această stare.

(Teofan Zăvorâtu)

### **3.28 De ce rugăciunea lui Iisus este mai eficace decât oricare alta?**

Ea este mai puternică în virtutea Numelui lui Iisus, Domnul și Mântuitorul nostru. Dar Numele Lui trebuie invocat cu o credință totală și fără ezitare, cu o certitudine profundă despre proximitatea lui Dumnezeu, știind că El vede, aude, ascultă cu extremă atenție cererea noastră și e gata să ne răspundă și să ne acorde ceea ce căutăm.

<sup>16</sup> În Ortodoxie se folosesc *închinăciuni* și *metanii*. Ele pot îmbrăca două forme: o înclinare profundă a bustului atingând solul cu degetele mâinii drepte, sau o metanie completă cu fruntea atingând solul, îngenuncheat.

O asemenea nădejde nu e niciodată înșelată! Dacă totuși cea din ceea ce cerem nu ne este deocamdată acordată, este pentru că noi nu suntem pregătiți pentru a primi.

(Teofan Zăvorâtul)

### **3.29 Nu este un talisman**

Rugăciunea lui Iisus nu este un talisman.

Puterea ei provine din credința noastră în Domnul și dintr-o unire profundă a duhului nostru și a inimii noastre cu El. Dacă vom fi în asemenea dispoziție, invocarea numelui lui Iisus va fi cu adevărat eficace, dar simpla repetare a cuvintelor nu semnifică nimic.

(Teofan Zăvorâtul)

### **3.30 Repetarea mecanică nu duce la nimic**

Nu uitați niciodată că nu trebuie să vă axați pe o repetare mecanică a rugăciunii lui Iisus, căci asta nu duce la nimic, decât la obișnuința de a repeta mecanic rugăciunea cu limba, fără a vă gândi la ceea ce spuneți. Nu este, desigur, nimic rău în asta, dar lucrul acesta nu reprezintă decât extrema limită dinafară a lucrării. Ceea ce e esențial constă în a rămâne conștient în prezența Domnului cu reverență, credință și dragoste.

(Teofan Zăvorâtul)

### **3.31 Rugăciunea verbală și rugăciunea lăuntrică**

Rugăciunea lăuntrică este mai bună decât rugăciunea verbală. Folosiți și învățați rugăciunea verbală ca un suport pentru cea lăuntrică. Uneori este necesară pentru a susține rugăciunea lăuntrică.

(Teofan Zăvorâtul)

### **3.32 Evitați reprezentările imaginative**

Nu puneți nici o imagine între minte și Domnul în timpul practicării rugăciunii lui Iisus. Cuvintele pronunțate nu sunt decât un ajutor, nu însă esențialul (care este a rămâne cu mintea în inimă înaintea lui Dumnezeu). Esențial este de a fi mereu deplin conștient că Dumnezeu este în voi, cum este în toate lucrurile, având certitudinea că El vede totul, că vă cunoaște mai bine decât vă cunoașteți voi înșivă. Această convingere nu trebuie să se însoțească cu nici o imagine vizuală, ci să fie numai o simplă convingere sau un sentiment.

Cel ce stă într-o cameră încălzită simte cum căldura îl învăluie și-l pătrunde; la fel, prezența învăluitoare și pătrunzătoare a lui Dumnezeu va produce același efect asupra rațiunii noastre spirituale, pentru că El este izvorul din care ne tragem ființa.

Cuvintele “Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă” nu sunt decât instrumentul și nu esența rugăciunii, dar sunt un instrument foarte puternic și eficace pentru că Numele Domnului Iisus Hristos este redevabil (temut) printre vrăjmașii mântuirii noastre și este o binecuvântare pentru toți cei ce-l caută.

Nu uitați că această practică este simplă și nu admite nici o construcție imaginativă. În toate împrejurările implorați-l pe Preacuratul Dumnezeu, pe îngerul păzitor și ei vă vor învăța toate lucrurile, îngrijindu-se singuri sau folosindu-se de alții.

(Teofan Zăvorâtul)

### **3.33 Imagini și iluzii**

Pentru a nu cădea pradă iluziei când practici rugăciunea lăuntrică, nu-ți permite nici o reprezentare, nici o imagine, nici o viziune. De fapt, imaginația nu se oprește a hoinări încoace și încolo și fanteziile ei nu se opresc niciodată, nici chiar când mintea rămâne în inimă și se roagă; și

nimeni nu o poate stăpâni, decât cei ce ating desăvârșirea prin harul Sf. Duh și care au primit de la Iisus Hristos nemișcarea minții.

(Sf. Nil Sorsky<sup>17</sup>)

### **3.34 Respingeți orice imagine**

În scrierile Sf. Părinți se arată că în timpul rugăciunii trebuie respinsă orice imagine. Eu asta mă nevoiesc să îmi amintesc că Dumnezeu este pretutindeni și că, deci, este aici, unde sunt gândurile și sentimentele mele. N-am putut să mă eliberez pe de-a-ntregul de orice imagine, dar ele se evaporă treptat. Va veni o vreme când ele vor dispărea cu totul.

(Teofan Zăvorâțul)

### **3.35 Chemați fără încetare “Doamne Iisuse Hristoase”**

Călugărul, orice a rugăciune face, fie că bea, fie că mănâncă, fie că stă, fie că lucrează, trebuie să se roage neîncetat zicând: “Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă”.

Astfel, Numele Domnului coborând în adâncimile inimii, domesticește fiara, salvează sufletul și-l întărește. Păstrează mereu așe buze și în inimă astfel încât inima ta să-l absoarbă pe Domnul și ca Domnul să absoarbă inima ta, și amândoi să fie una. Păzește-ți inima mereu prin amintirea Domnului nostru Iisus Hristos până-ntr-atât încât Numele Lui să se înrădăcineze profund în tine și ca tu să încetezi a te mai gândi la altceva.

(Sf. Calist și Ignatie<sup>18</sup>  
Xantopoulos)

### **3.36 Dacă Iisus este în noi, totul este posibil**

Marii noștri îndrumători și maeștri, care purtau în ei pe Sf. Duh, au dat instrucțiuni în înțelepciunea lor pentru cei ce doresc să intre în domeniul liniștii celeste și să-și consacre lui Dumnezeu toată ființa lor, ca să se rupă de lume și să practice liniștirea. Ei ne învață să preferăm rugăciunea oricărui altor activități, să implorăm îndurarea dumnezeiască cu o încredere absolută și de a avea ca o ocupație constantă invocarea Numelui Preasfânt. Pe acesta trebuie să-l purtăm neconținut în inima noastră, în mintea noastră și pe buzele noastre, astfel încât tot ce facem să facem cu El și în El. Dacă El este prezent în noi, tot ce i se poate opune este zdrobit; nu ne putem astfel lipsi de tot binele și totul devine posibil, așa cum zice Domnul: “Cel ce rămâne în mine și în cine rămân Eu acela aduce roadă multă; pentru că fără Mine nu puteți face nimic.”

(Sf. Calist și Ignatie Xantopoulos)

### **3.37 Rugăciunea lui Iisus să se lipească de respirația voastră**

“Dacă vreți cu adevărat să vă debarasați de gândurile voastre, să fiți cu adevărat fericiți și să trăiți în bucurie fără caznă, cu o inimă trează și pașnică, faceți ca rugăciunea lui Iisus să se unească cu respirația voastră și în câteva zile veți vedea toate acestea realizându-se.”

(Sf. Isihie)

### **3.38 Mătăniile sau ritmul respirator**

Există o tehnică sugerată de către unii Sf. Părinți, care constă în a utiliza respirația în locul mătăniilor pentru a ritma rugăciunea.

### **3.39 Tehnicile respiratorii; iluzia**

<sup>17</sup> Sf. Nil de la Sora (1433-1508), autor ascetic rus, călugăr într-o sihăstrie părăsită dintr-o pădure dincolo de Volga. A fost capul unei mișcări protestatate contra posesiunilor pământesti de către mănăstiri.

<sup>18</sup> Autori spirituali bizantini de la sf. sec. XIV și începutul sec. XV. Calist a fost patriarhul Constantinopolului în 1397.

Ceea ce e periculos în rugăciunea lui Iisus sunt tehnicile care au fost introduse mai târziu. Ele sunt periculoase pentru că pot să ne introducă într-o lume a visării și a iluziei și câteodată chiar mai stranie decât ar părea. Pentru aceasta ne opunem și interzicem asemenea tehnici.

Dimpotrivă, a apela la dulcele Nume al Domnului în simplitatea totală a inimii este un sfat recomandat lumii întregi.

(Teofan Zăvorâtul)

### **3.40 Locul tehnicilor respiratorii**

În lucrările Sf. Simeon Noul Teolog asupra celor trei feluri de rugăciune, în lucrările lui Nichita Călugărul<sup>19</sup> sau în centuriile de capete ale lui Calist și Ignatie Xantopoulos, toate cuprinse în Filocalie, cititorul va găsi indicații privind tehnica prin care mintea poate fi introdusă în inimă cu ajutorul respirației. Este vorba de o metodă mecanică care ne conduce la rugăciunea lăuntrică. Sfătuim pe preaiubiții noștri frați să nu practice această metodă mai înainte ca ea să se statornicească singură în ei. Destui din cei care au încercat s-o practice au adus tulburări plămânilor și n-au ajuns la nimic. Esențialul este de a introduce mintea în inimă și asta se întâmplă într-un timp determinat prin harul lui Dumnezeu, iar timpul îl hotărăște El.

Metodele mecanice descrise în aceste lucrări sunt perfect înlocuite printr-o *lentă repetare a rugăciunii, o scurtă pauză după fiecare invocare, o respirație calmă și lentă, faptul de a ține închisă mintea în cuvintele rugăciunii. Cu ajutorul acestor metode este ușor de progresat în atenție.*

Mai întâi, multă vreme, inima începe să trăiască “în simpatie” cu mintea care se roagă. Puțin câte puțin această simpatie se schimbă în unirea minții cu inima, iar atunci tehnicile sugerate de Sf. Părinți apar ele singure. De fapt Părinții propun tehnicile ca un ajutor spre a ajunge mai repede și mai ușor la atenția din timpul rugăciunii, și nu ca un fapt esențial pentru a face rugăciunea lăuntrică.

*Elementul esențial în rugăciune este atenția și ea este indispensabilă. Fără atenție nu există rugăciune. Adevărata atenție, care este rodul harului, nu vinde cât când inima a murit lumii. Metodele de a ajunge aici sunt și rămân simple metode. Unirea minții cu inima stă în unirea gândirii duhovnicești a minții și a sentimentelor duhovnicești ale inimii.*

(Teofan Zăvorâtul)

### **3.41 Tot asupra tehnicilor respiratorii**

Sunt destui cei care sunt atât de absorbiți de aceste metode dinafară încât uită de rugăciunea însăși; la alții rugăciunea este denaturată prin aceste practici. De altfel, aceste tehnici aplicate fără controlul unui maestru spiritual pot prezenta pericole. Ele nu sunt însă decât un ajutor exterior pentru realizarea lucrării interioare și nu sunt cu desăvârșire esențiale. Esențialul constă în a sta înaintea Domnului cu mintea în inimă, a rămâne în interiorul inimii noastre fizice, dar nu numai fizicește.

Cum să cobori mintea în inimă?

Încearcă și vei afla! Metoda cea mai sigură este de a umbla în prezența lui Dumnezeu, de a te dăruia rugăciunii și de a frecventa biserica; dar rugăciunea nu trebuie să se reducă la a o face numai în biserică.

Singurul lucru care e al nostru rămâne nevoința (efortul) și trebuie să ne amintim mereu de acest fapt, căci unirea minții cu inima este un dar al harului lui Dumnezeu pe care El îl acordă după cum dorește. Cel mai bun exemplu este Maxim de Kapsokalyvia<sup>20</sup>.

(Teofan Zăvorâtul)

<sup>19</sup> Nichifor din singurătate (Solitarul), călugăr la Muntele Athos la începutul sec. XIV, părintele duhovnicesc al Sf. Grigore Palama (primul care descrie exercițiile respiratorii)

<sup>20</sup> Călugăr la Athos (mijlocul sec. XIV), contemporan și prieten al lui Grigore Sinaitul. El s-a rugat îndelung Maicii Domnului pentru a primi darul rugăciunii neîncetate. Într-o zi, rugându-se înaintea icoanei Sf. Fecioare a simțit o căldură specifică în inimă, ceea ce Teofan numește scânteia harului, și din acel moment rugăciunea lui n-a mai conținut.

### **3.42 Copii care se roagă Tatălui**

Nu vă lăsați duși prea departe de metodele din afară când practicați rugăciunea lui Iisus. Pentru unii pot fi necesare, dar nu pentru voi. Pentru voi timpul lor a trecut și veți cunoaște prin experiență locul inimii despre care vorbesc ele. Lucrarea lui Dumnezeu este simplă: rugăciunea, *o rugăciune a unor copii către Tatăl lor căruia îi vorbesc fără nici o subtilitate.*

Pentru cel care n-a reușit să intre în sine însuși, pelerinajele la locurile sfinte sunt un ajutor, dar pentru cel ce a găsit drumul rugăciunii lăuntrice ele nu sunt decât o disipare, pentru că obligă energia de a ieși din acest loc intim unde s-a apropiat pentru a-l căuta pe Dumnezeu. Abandonați, deci, toate planurile exterioare și învățați să rămâneți desăvârșit în voi înșivă.

(Teofan Zăvorâtu)

### **3.43 Progresul în rugăciune este fără capăt**

Aveți o Filocalie? Bine. Nu vă lăsați induși în eroare de scrierile lui Ignatie și Calist, ale lui Grigore Sinaitul sau Nichifor. Căutați scrierile starețului Paisie despre Paisie Velickovsky. Acestea au explicații despre scrierile filocalice unde se explică rolul tehnicilor mecanice care însoțesc rugăciunea lui Iisus. Ele vă vor ajuta să înțelegeți exact. Dar să nu credeți că ați ajuns la capăt, căci *progresul în rugăciune nu are final.* Când acest progres se oprește, viața însăși se oprește.

Suferiți de hoinăreala gândurilor? Fiți treji căci este un lucru periculos. Ea răcește inima și micșorează teama de Dumnezeu. Cauzele sunt superficialitatea (mulțumirea de sine) și mândria. Vegheați să aveți teamă de Dumnezeu și căldură în inimă.

(Teofan Zăvorâtu)

### **3.44 Lectură duhovnicească. Autorii ruși sunt mai accesibili decât cei greci**

Toate scrierile grecești sunt demne de tot respectul pentru harul bogat și înțelepciunea duhovnicească pe care o radiază; totodată, scrierile Părinților ruși sunt mai accesibile deoarece sunt mai apropiate de timpul nostru. Ele reprezintă “introduceri” sau “studii preliminare” la lectura autorilor greci.

(Episcopul Ignatie)

### **3.45 Un plan de citit**

Între țelul nostru de viață și ceea ce citim trebuie să un acord. Astfel va rezulta ceva ordonat, coerent și consecvent eficace. Această soliditate în cunoaștere și convingere ne va fortifica întregul nostru caracter.

(Teofan Zăvorâtu)

### **3.46 Nu cuvintele contează, ci dragostea față de Dumnezeu**

Dacă inima voastră se încălzește la citirea rugăciunilor obișnuite și dacă ele vă învâluie în dragoste pentru Dumnezeu, păstrați-le și rămâneți în ele. Căci *rugăciunea lui Iisus făcută mecanic este fără valoare.* Important este să realizăm în timpul rugăciunii că Domnul este aproape și știe totul, și să strigați “Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă” sau “Milostive Doamne, scapă-mă prin calea pe care o știi Tu”. Totuși *nu cuvintele contează, ci sentimentele către Dumnezeu.* Deoarece El este în întregime Iubire, când se atinge de inima noastră, El aprinde iubirea în ea și aceasta învâluie inima pentru El. *Asta trebuie să căutați – iubirea de Dumnezeu.*

(Teofan Zăvorâtu)

### **3.47 Scânteia lui Dumnezeu**

Ce urmărim noi prin rugăciunea lui Iisus?

Dorin aprinderea în inimă a focului harului, căutăm începutul rugăciunii neîncetate, care redă manifestarea stării de har.

Când scânteia dumnezeiască cade în inimă, rugăciunea lui Iisus suflă asupra ei și face să renască flacăra. Rugăciunea prin ea însăși nu produce scânteia, dar o ajută. Cum? Reculegând gândurile și făcând sufletul apt de a rămâne în fața Domnului și de a umbla în prezența Lui, chemându-l din adâncul inimii.

Nu trebuie să ne împotmolim în cuvinte sau în ținuta corporală, pentru că Dumnezeu privește inima. Mulți își îndreaptă preocupările asupra cuvintelor și posturii trupului și făcându-și metaniile sau stând în postura preferată se simt mulțumiți și uită de inimă, rămânând goi de har.

Eu aș spune: *“Obişnuiește-te să umbli în prezența lui Dumnezeu, amintește-ți de El și rămâi în adorație.* Pentru a păstra această amintire, faceți apel la câteva rugăciuni scurte ale lui Ioan Gură de Aur și repetați-le cât mai des, însoțindu-le cu sentimentele corespunzătoare<sup>21</sup>. Astfel, amintirea lui Dumnezeu vă va ilumina duhul și vă va încălzi inima; iar când veți fi atenți la această stare, scânteia divină va sfârși prin a se arăta în inima voastră ca dar de la Dumnezeu. Păziți-o cu grijă prin rugăciunea lui Iisus și faceți din ea o flacăra.

(Teofan Zăvorâtul)

### **3.48 O mică scânteie**

Îndată ce cineva intră mai profund în rugăciune, important este să păstreze amintirea lui Dumnezeu cu teamă și respect, zicând rugăciunea lui Iisus. Important e să aștepti primirea unei mici scântei (v. Maxim de Kapsokalyvia) prin harul lui Dumnezeu. Ea nu poate fi obținută prin nici un artificiu, dar o dată primită poate fi păstrată, ocrotită și întetită printr-un efort continuu în rugăciune, cum zice Sf. Macarie: *“Dacă vrei să atingi rugăciunea adevărată, continuă a te ruga cu perseverență, și Dumnezeu, văzând ardoare cu care o cauți, ți-o va dărui.”*

(Teofan Zăvorâtul)

### **3.49 Un firicel de apă care murmură**

Nu te învăț decât un lucru: trebuie să cobori cu mintea în inimă și acolo să rămâi înaintea Domnului, cel Atotprezent, care vede totul și care rămâne în tine. Rugăciunea devine de nezdorit când apare scânteia divină în ea. Caută să nu stingi acest foc și rugăciunea va ajunge să se spună singură, ca un firicel de apă care murmură, cum zice Starețul Partenie<sup>22</sup> de la lavra Kievului.

Unul dintre primii Părinți a zis: *“Înainte de a intra hoții în casă și de a lua ce vor găsi, dacă aud pe cineva vorbind înăuntrul casei, se tem să intre. Tot așa, când dușmanii noștri caută să intre în suflet și să-l ia în stăpânire, chiar dacă se vor îngrămădi, nu vor intra când vor auzi în inimă murmurul acestei rugăciuni.”*

(Teofan Zăvorâtul)

### **3.50 Eforturile omului și harul lui Dumnezeu**

Deși are puține cuvinte rugăciunea lui Iisus conține totul. Din cele mai vechi timpuri s-a observat că această rugăciune poate înlocui orice altă rugăciune verbală.

Mulți nu ajung însă să guste aceste daruri ale rugăciunii și nici nu ajung să cunoască puterea ei, fiindcă ei caută să obțină prin sine ceea ce este un dar gratuit al lui Dumnezeu și care nu vine decât de la har.

<sup>21</sup> Cele 24 de rugăciuni ale Sf. Ioan Gură de Aur sunt folosite în Ortodoxie și de preoți și de laici (rugăciunile ceasurilor), având un caracter fundamental penitențial.

<sup>22</sup> 179+-1855, călugăr, membru al lavrei Petchesky din Kiev, părinte al unui larg centru de călugări și mireni. Practica rugăciunea lui Iisus și o recomanda și altora. Teofan, în timpul studenției la Academia din Kiev, îl vizita des. Partenie a celebrat în ultimii zece ani ai vieții sale Liturghia.



Pentru a începe această rugăciune nu avem nevoie de nici un ajutor deosebit de la Dumnezeu. Folosind-o mereu vom obișnui limba să repete rugăciunea chiar fără un efort conștient. Din această obișnuință se naște o oarecare liniștire a duhului și chiar un fel de încălzire a inimii. “Dar acestea toate nu sunt decât acțiunea și rodul propriilor eforturi” – zice Sf. Nichifor în Filocalie. A rămâne la nivelul acesta de a repeta ca un papagal “Doamne miluiește-mă” și a-ți imagina că ai și ajuns la ceva, nu este în fond nimic. Dar cel ce a înțeles ce e rugăciunea reală, continuă să caute, nemulțumindu-se cu aceste efecte naturale. El caută a înțelege ce zice. Neputând singur să atingă aceasta, își va pune nădejdea numai în Dumnezeu, iar de atunci harul poate acționa liber în el, și la o vreme hotărâtă și știută numai de Dumnezeu, harul va implanta rugăciunea în inima aceluia. Așa cum spun bătrânii, exteriorul este asemănător, dar diferența se găsește în forța interioară.

Un om impulsiv, citind și respectând prescripțiile ascetice, printr-o autodisciplină serioasă se poate schimba câștigând blândețea; dar prin eforturile sale va putea cuceri numai manifestările dinafară. Transformarea interioară este însă a Domnului, datorită acțiunii harului în adâncul ființei.

Deci ce căutați, căutați din toate puterile ființei voastre, dar nu vă așteptați ca propriile voastre eforturi să aducă roade. Puneți-vă nădejdea și încrederea în Domnul și El vă va da ce doriți în inima voastră (Psalmul 36:3-4). Nu există nici o altă metodă de a găsi ce căutați în viață decât a vă întoarce către Domnul și El vă va da văzând ardoarea și sinceritatea căutării voastre.

(Teofan Zăvorâtul)

### **3.51 Un izvor care murmură în inimă**

În timp ce vă nevoiți să vă obișnuiți cu rugăciunea folosind rugăciuni scrise de alții, iau naștere în voi propriile voastre rugăciuni. Atunci rugați-vă cu cuvintele voastre, atunci rugăciunea este curată și se ridică mai repede ca oricare alta spre Dumnezeu. Deci, *când simțiți că sufletul vrea să se roage cu cuvintele lui, lăsați-i deplina libertate.*

Lui Dumnezeu îi plac aceste două forme de rugăciune:

- cea citită cu atenție din cărți și acompaniată de sentimentele corespunzătoare gândurilor
- cea care vine din inspirația noastră personală

Singura rugăciune care îi displace lui Dumnezeu este aceea care se reduce la a citi formule acasă sau la a asista, fără atenție la sensul cuvintelor, la Liturghie în biserică. Când limba vorbește, urechea aude, dar gândurile hoinăresc unde numai Dumnezeu știe, acolo nu este rugăciune.

Pentru a naște dorința de a ne ruga trebuie să ne obligăm a ne ruga într-un mod anume, cu rugăciunea lui Iisus în tot timpul. Prin ea se cucerește obișnuința unei rugăciuni personale și spontane.

Pentru început această rugăciune mântuitoare presupune în mod firesc un efort penibil și o nevoiță aridă. Dar dăruindu-te ei cu elan, ea se va porni a aluneca de la sine, ca un izvor care murmură în fundul inimii.

Trebuie consacrat un timp fix pentru recitarea acestei rugăciuni. Faceți astfel: *stând în picioare sau îngenunchat în poziție de rugăciune, concentrați-vă atenția în inimă, cu certitudinea absolută că Domnul vă ascultă, și strigați către El: “Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă”*. Dacă vreți, faceți din timp în timp închinăciuni sau metanii. Faceți asta un sfert de oră sau o jumătate de oră, cât vă convine. Cu cât mai mult, cu atât eforturile voastre vor fi mai ardente și rugăciunea se va implanta mai adânc în inimă. Scopul este de a ajunge la rugăciunea neîncetată; apoi darul primit trebuie conservat.

Căldura inimii și lumina duhului se câștigă tot astfel; cu cât rugăciunea lui Iisus pătrunde în inimă, cu atât se încălzește inima și se iluminează fața.

(Teofan Zăvorâtul)

### **3.52 Comoara ascunsă de harul Botezului**

Darul primit de la Iisus Hristos în Taina Sf. Botez nu este distrus, ci doar îngropat ca o comoară în pământ. Sensul bun este de dezgropa și de a aduce la lumină comoara. Aceasta se face în două moduri:

- 1) Darul Botezului este revelat mai întâi prin împlinirea conștiințioasă a poruncilor; apoi el strălucește în toată splendoarea lui
- 2) Darul Botezului este scos la lumină prin invocarea constantă a Domnului Iisus sau amintirea continuă de Dumnezeu, ceea ce reprezintă unul și același lucru.

Cea de a doua cale e mai puternică, pentru că împlinirea poruncilor își trage forța din rugăciune.

De aceea trebuie cucerită obișnuința rugăciunii lăuntrice, fără imagine sau reprezentare, până acolo încât inima să fie încălzită și sufletul aprins de o iubire negrăită către Dumnezeu și oameni.

(Sf. Grigore Sinaitul)

### **3.53 Păstrați mereu o mare smerenie. Despre necesitatea de a avea un îndrumător spiritual**

Iisus a spus El însuși: “Nimeni nu vine la Tatăl decât prin Mine” (Ioan 14:6). Astfel, cine cucerește rugăciunea lăuntrică a lui Iisus se face beneficiarul tuturor bogățiilor dumnezeieștii iconomii a Întrupării, în care se găsește mântuirea noastră. Cel ce dorește mântuirea, dobândește ușor și rugăciunea.

Exterior, rugăciunea lui Iisus este dobândită atunci când buzele se mișcă singure pronunțând cuvintele rugăciunii; înlăuntru ea este atinsă când atenția minții este în inimă mereu și când întreaga ființă rămâne în prezența lui Dumnezeu, când apare o senzație de căldură (de grad variabil) în inimă, când ests respins orice alt gând, și, peste toate, când ne-am alipit cu o inimă zdrobită și smerită de Domnul și Mântuitorul. Acest stadiu se atinge printr-o deasă repetare a rugăciunii cu mintea în inimă.

O dată cu căldura care apare în inimă și arde toate gândurile, fie obișnuite, inofensive, fie pătimase, este experimentată o pace interioară a sufletului, în vreme ce cugetul se apropie de Dumnezeu cu smerenie și zdrobire. Mai departe, eforturile noastre ajutate chiar de darul lui Dumnezeu, nu pot merge mai departe. Rugăciunea mai înaltă, de aici încolo, este un dar al harului însuși. Însă nici aici nu este capătul rugăciunii și desăvârșirea spirituală.

*Invocațiile nu trebuie să fie precipitate, ci calme și regulate, ca și cum v-ați adresa unui personaj de la care puteți obține o favoare. Nu vă bucurați dând atenție cuvintelor, ci aveți grijă ca inima să fie în inimă și să aveți conștiința prezenței lui Dumnezeu în mila, măreția și dreptatea Lui.*

Pentru a evita erorile, sfătuiți-vă cu cineva experimentat, u părinte duhovnicesc sau un duhovnic, un frate cu aceleași dispoziții, și țineți-l la curent cu tot ce vi se întâmplă în viața de rugăciune. Nu-ți asuma nici un succes când ai fost smerit și simplu. Să știi că adevăratul succes este numai interior, inconștient și se produce la fel de imperceptibil ca și credința. Dacă cumva auzi un glas interior zicând “Asta e!” înțelege că e glasul dușmanului, care îți arată un miraj, nu realitatea. Este începutul unei iluzii. Fă să tacă vocea imediat; altfel va răsuna ca o trompetă, umplându-te de slavă deșartă.

(Teofan Zăvorâțul)

### **3.54 Nu există progres fără suferință**

Trebuie să înțelegi că semnul autentic al efortului spiritual și prețul reușitei este nevoința. *Cel ce avansează fără nevoință, nu va aduce roade.* Curățirea inimii și nevoințele trupului aduc într-o zi darul Sf. Duh, acordat fiecărui credincios în momentul Sf. Botez, și care zace sub patimi și răutăți. El e scos la viață prin mila infinită a lui Dumnezeu. Nu cedați pentru că scoaterea sa cere eforturi asidui, ca să nu auziți “Luați-i talantul” (Matei 25:28). Orice luptă, fizică sau duhovnicească, de nu va fi însoțită de nevoință, nu va aduce roadă. *“Împărăția cerurilor se ia cu asalt și năvălitorii o câștigă”* (Matei 11:12).

Cei ce lucrează mediocru sau neglijenț și care își dau aere că fac mari eforturi, nu vor aduce roadă pentru că nu au suferit nimic.

Cum zice proorocul: “Cum se zvârcolește o femeie însărcinată, gata să nască” (Isaia 26:18) așa trebuie să fie zdrobirea duhului și smerenia duhului și nevoia trupului pentru a ajunge să facem să încolțească duhul închinării și să dăruim închinarea pământului inimii noastre.

(Teofan Zăvorâtul)

### **3.55 Celălalt mal al Iordanului**

Practicarea rugăciunii lui Iisus atinge înălțimea ei când se ajunge la rugăciunea curată, care e încununată prin *apateia* sau desăvârșirea creștină, dar al lui Dumnezeu pe care îl acordă luptătorilor spirituali după cum dorește în dreptatea și mila Sa.

Sf. Isaac Sirul zice: “Puțini primesc darul rugăciunii curate. Cu greu se găsește în fiecare generație o persoană care să primească taina rugăciunii curate și care, prin harul și iubirea lui Dumnezeu, ating malul celălalt al Iordanului.”

(Episcopul Ignatie)

### **3.56 Amintirea de Dumnezeu**

#### **3.56.1 În inimă și în cap**

Când amintirea lui Dumnezeu trăiește în inimă și menține teama de Dumnezeu, atunci totul merge bine. Dar când această amintire slăbește sau nu mai subzistă decât în cap, atunci totul intră în derivă.

(Teofan Zăvorâtul)

#### **3.56.2 Rămâi în pace și liniște**

Dacă nu vei lucra din toate puterile tale spre a întipări în inima ta acest Nume temut, liniștea îți va fi seacă, cântările uscate, posturile și privegheurile deșarte. Într-un cuvânt *întreaga viață este inutilă fără reculegerea în Dumnezeu. Acest Nume atât de dorit este sufletul liniștirii și împăcării. Amintirea Lui ne dă bucurie și bunătațe, prin El obținem iertarea păcatelor și belșugul virtuților.*

*Prea puțini sunt cei ce au putut găsi acest Nume foarte glorios altundeva decât în liniște și calm. Liniștea și pacea rodesc în noi amintirea de Dumnezeu.*

(Teofan Zăvorâtul)

#### **3.56.3 O conversație tainică cu Domnul**

Oriunde și oricând Dumnezeu este cu noi și în noi. Dar noi nu suntem permanent cu El pentru că-l uităm și ne permitem lucruri pe care nu le-am face dacă i-am simțit privirea. Strângeți în inimă acest cuvânt și faceți-vă o obișnuință de a trăi în această reculegere.

*Regula voastră să fie de a fi mereu cu Domnul, păzind mintea în inimă și nelăsând gândurile să hoinărească. Aduceți-le înapoi imediat ce se împrăștie și păziți-le în taina inimii voastre, făcându-vă o plăcere din această conversație cu Domnul.*

(Teofan Zăvorâtul)

#### **3.56.4 Deveniți cu adevărat om**

Cu cât te vei reculege mai stabil în Dumnezeu, ținându-te înaintea lui Dumnezeu în inima ta, cu atât gândurile se vor liniști și cu atât mai puțin vor hoinări. Ordinea interioară și progresul în rugăciune vor spori.

În felul acesta, duhul este restaurat în dreptele sale privilegii. Atunci începe o transformare activă și vitală a sufletului și a trupului și a relațiilor dinafară până ce totul va fi deplin curățat. Și atunci devii cu adevărat un om.

(Teofan Zăvorâțul)

**3.56.5 O intrare rapidă în Rai**

Când se statornicește în om amintirea de Dumnezeu, Domnul Hristos vine și își face lucrarea. Aceste lucruri merg împreună.

Iată încă un semn prin care vei cunoaște dacă această lucrare luminoasă a început în tine: vei simți un anumit sentiment de iubire caldă pentru Domnul. Dacă vei face ceea ce e indicat, acest sentiment va reapare din ce în ce mai des, și, la vremea sa, va deveni continuu. Acest sentiment este dulce și fericit și, de la prima sa manifestare, te incită a-l dori și a-l căuta din nou, de teamă ca el să nu părăsească inima, pentru că îl el să găsește întreg Raiul.

Vrei să intri cât mai repede în acest Rai? Iată ce trebuie să faci. Când te rogi, nu-ți termina rugăciunea fără să fi ridicat în tine un sentiment către Domnul: adorare, devotament, umilință, zdrobire, speranță sau încredere. Când după rugăciune te apuci de citit, nu-ți termina lectura înainte de a simți în inima ta adevărul pe care-l citești. Aceste două sentimente, unul inspirat de lectură, celălalt inspirat de rugăciune, se încălzesc reciproc; iar dacă vei veghea asupra ta, ele își vor păstra influența întreaga zi.

Aplică și practică cu exactitate această dublă metodă și vei vedea ce va rezulta.

(Teofan Zăvorâțul)

**3.56.6 Amintirea necontenită de Dumnezeu este un dar al harului**

Amintirea de Dumnezeu este un lucru pe care însuși Dumnezeu îl grefează în suflet. Dar și sufletul trebuie să se oblige a persevera și a se lepăda de rău. Fă tot ce e posibil pentru a ajunge la amintirea neîncetată de Dumnezeu; iar Dumnezeu, văzând fervoarea dorinței tale, îți va dărui această memorie constantă.

(Teofan Zăvorâțul)

**3.56.7 Metanii frecvente**

De la sculare și până la culcare umblă în amintirea omniprezenței lui Dumnezeu, având mereu în duhul tău că Domnul te vede și cunoaște orice mișcare a gândurilor și inimii tale. În acest scop roagă-te continuu cu rugăciunea lui Iisus și, apropiindu-te frecvent de icoane, închină-te sau fă metanii și îngenuncheri. Astfel, ziua întreagă îți va fi jalonată prin aceste metanii și închinăciuni în amintirea necurmată a lui Dumnezeu și în recitarea rugăciunii lui Iisus, care s fie ocupația ta.

(Teofan Zăvorâțul)

**3.56.8 Gândul la Dumnezeu și rugăciunea lui Iisus**

Este posibil a înlocui gândul la Dumnezeu cu rugăciunea lui Iisus.

Gândul la Dumnezeu este a păstra duhul fără nici un concept în mod liber impus, ca un adevăr al Întrupării, al morții pe Cruce, al Învierii, al omniprezenței lui Dumnezeu, etc.

(Teofan Zăvorâțul)

**3.56.9 Proximitatea lui Dumnezeu și prezența Lui în inimă**

“Căutați și veți găsi”. Dar ce trebuie căutat? *O comuniune conștientă și vie cu Domnul – aceasta este dată de harul lui Dumnezeu, dar esențial este ca noi să ne nevoim a o întâlni.*

Cum? Păstrând aducerea aminte de Dumnezeu, care este aproape de inimă, care este chiar prezent în ea. Pentru a ajunge la această aducere aminte este bine a te obișnui să repeți constant rugăciunea lui Iisus, păstrând duhul aproape de Dumnezeu prin gândirea către El, și a prezenței Lui în inimă. Rugăciunea adevărată este a rămâne înaintea lui Dumnezeu, strigând către El fără cuvinte.

Prin metoda aceasta aducerea aminte de Dumnezeu se va stabili în minte și prezența lui Dumnezeu va străluci în sufletul tău ca un soare, încălzindu-l cu adevărat.

Primul lucru care trebuie făcut este a câștiga obișnuința de a repeta fără încetare rugăciunea lui Iisus. Începeți și apoi repetați și iar repetați, dar păstrând mereu în fața ochilor gândul către Domnul nostru. Asta este totul.

(Teofan Zăvorâțul)

### **3.56.10 Abandonați-vă Domnului**

Singura ta grijă să fie a câștiga obișnuința de a-ți fixa atenția către Domnul, care este prezent peste tot și vede toate, care dorește mântuirea noastră a tuturor și e gata să ne ajute.

Această obișnuință te va împiedica să te întristezi pentru că umple sufletul de un sentiment de bunătate desăvârșită care nu lasă loc nici unui sentiment de neputință sau de nevoie. Ea face să ne refacem încrederea în noi înșine și tot ce avem intră în mâinile Domnului și face să se nască în noi certitudinea protecției Sale și a asistenței Sale neîntrerupte.

(Teofan Zăvorâțul)

### **3.56.11 Pericolele uitării**

Metoda de a dobândi rugăciunea adevărată, lăuntrică, este de a cuceri obișnuința aducerii aminte constante de Dumnezeu, de moarte și de judecata care îi va urma. Obișnuiește-te astfel și totul va fi bine. Fiecare pas pe care îl faci să fie consacrat lăuntric lui Dumnezeu, după poruncile Sale și vei înțelege ce sunt poruncile. Asta este totul. Este posibilă aplicarea poruncilor fiecărui eveniment și de a consacra interior toate activitățile lui Dumnezeu. Trebuie să ai râvnă pentru mântuire. Râvna trebuie să fie aprinsă, nu călduță. Iată cum devine călduță râvna: începe prin uitare, mai întâi a darurilor lui Dumnezeu, apoi a lui Dumnezeu însuși și a mântuirii noastre în El. De aici pericolul trăirii fără Dumnezeu. Aducerea aminte de moarte slăbește. Într-un cuvânt întregul domeniu spiritual se închide pentru noi. Acestea vin de la cel viclean sau de la noi prin dispersarea gândurilor cauzată de motive profesionale sau de contactele sociale prea numeroase.

Când ai uitat totul, inima devine rece, își pierde sensibilitatea față de lucrurile duhovnicești, iar omul cade într-o stare de indiferență, de neglijență și de lipsă de grijă. Urmează că lucrurile spirituale sunt amânate și apoi în întregime abandonate. Atunci începe a trăi după felul și poftele lui în uitare de Dumnezeu și negrijă, căutând numai propria satisfacție.

Chiar dacă viața nu este cu adevărat dezordonată, totuși nu mai are nimic dumnezeiesc. Este o viață goală și golită de sens.

Pentru a nu ajunge acolo, trebuie să ne ferim de uitarea de Dumnezeu și a lucrurilor divine. Menținând amintirea de Dumnezeu și a lucrurilor divine îți păstrezi sensibilitatea duhovnicească, iar aceasta aprinde râvna. Așa devine viața adevărată.

(Teofan Zăvorâțul)

### **3.56.12 Pulbere înaintea lui Dumnezeu**

În ce privește rugăciunea nu uita un lucru: *o dată cu aducerea aminte de Dumnezeu, veghează a fi cuprins de adorație și mai ales de teamă* (respect), căci ești – și trebuie să te simți – pulbere înaintea Lui, care este Tatăl nostru milostiv, dar și Judecătorul nostru temut. Dacă amintirea frecventă de Dumnezeu nu este însoțită de teamă și respect pentru El, ne lipsim de tot binele pe care numai teama de Dumnezeu îl aduce.

(Teofan Zăvorâțul)

\*

## **4. ROADELE RUGĂCIUNII**

Teofan Zăvorâțul

## **4.1 Atenția și teama de Dumnezeu**

### **4.1.1 Premizele rugăciunii: atenția și caldă tandrețe a inimii**

Regula în rugăciune naște atenția și o caldă tandrețe a inimii. Rugăciunea lui Iisus dăruiește mai mult decât psalmodierea sau orice alt fel de rugăciune aceste virtuți.

Atenția dă naștere caldei tandreți a inimii, iar aceasta, la rândul ei, atrage atenția asupra rugăciunii. Împreună ele câștigă putere, susținându-se reciproc. Ele dau profunzime rugăciunii, stimulând puțin câte puțin inima, gonind distragerea și gândurile rele și dăruind rugăciunii puritate. Rugăciunea adevărată este un dar de la Dumnezeu; la fel și atenția și caldă tandrețe a inimii.

### **4.1.2 Rugăciunea inimii nu vine înainte de vreme**

Trebuie să știi că atenția nu trebuie să părăsească niciodată inima.

Uneori activitatea inimii este mintală, nu numai în inimă, ci a inimii, adică este însoțită de un sentiment de căldură. Acest lucru se întâmplă nu numai ermiților, ci tuturor creștinilor care stau înaintea lui Dumnezeu în curăția inimii lor și se deschid sub privirea Lui.

*Dacă îți obosește duhul spunând cuvinte, atunci roagă-te fără ele, prosternându-te în adâncul inimii înaintea lui Domnului și dăruindu-te Lui. Cuvintele sunt numai expresia rugăciunii și ele sunt mai prețioase ca valoare în ochii Domnului decât rugăciunea însăși.*

Rugăciunea inimii nu vine niciodată înainte de vreme. Când vine, Dumnezeu începe a lucra înăuntrul nostru, și pe măsură ce ea se face mai puternică în noi, această lucrare a lui Dumnezeu atinge încet, încet plenitudinea. Trebuie privit harul acestei rugăciuni ca dar al Domnului, căci ea nu poate fi rodul eforturilor umane. Ea este un dar. Căutați-o și o veți găsi.

N-ai pierdut nimic rugându-te fără tehnicile prin care se grefează rugăciunea în inimă, pentru că acestea nu sunt indispensabile. Ceea ce contează nu e poziția trupului, ci dispoziția interioară, adică de a sta cu atenția în inimă, de a privi spre Dumnezeu și a-l implora.

De fapt, eu – zice Teofan Zăvorâtul – n-am întâlnit pe nimeni care să dea atâta importanță tehnicilor mecanice.

Nici episcopul Ignatie, nici părintele Macarie<sup>23</sup> de la Optino nu le exaltă.

### **4.1.3 Roade naturale și roade ale harului**

Roadele naturale ale rugăciunii lui Iisus apar prin nevoirea cu această lucrare și sunt:

- 1) reculegerea minții
- 2) devotamentul și teama de Dumnezeu
- 3) amintirea morții
- 4) liniștirea gândurilor
- 5) o anumită căldură a inimii

Acestea trebuie avute în vedere pentru a nu ne fâli în fața altora, căzând în mândrie.

Rugăciunea nu capătă valoare adevărată decât când intervine harul, care arată că Dumnezeu ne-a privit an atotmilostivirea Lui. În orice caz, harul nu vinde decât după ce au apărut roadele firești.

### **4.1.4 Roadele firești sunt accesibile tuturor**

Rodul natural al rugăciunii este concentrarea atenției în inimă, însoțită de un sentiment de căldură. Oricine poate realiza acest lucru, și călugări și mireni.

---

<sup>23</sup> 1788-1860, stareț la mănăstirea Optino din Rusia. Foarte instruit, mare cunoscător patristic, era în legătură directă cu mișcarea intelectualilor din vremea sa și a exercitat o influență asupra a numeroși scriitori, ca Gogol, Komiskov, Dostoievsky.

Dar mai sus nu se poate ajunge prin nici o metodă de forță, ci totul se obține ca dar al lui Dumnezeu, adică rugăciunea contemplativă. Trebuie însă să te curăți de toate patimile.

Pentru a reuși în rugăciune, primul lucru care trebuie făcut, este a lăsa totul deoparte, astfel ca inima să fie complet liberă de orice distragere. Nimic nu trebuie să se impună gândirii: nici chip, nici activitate, nici obiect. Ține neschimbată această regulă.

În timpul serviciilor liturgice trebuie să fii atent la ele; dar dacă se cântă sau se vorbește într-o manieră neclară, revino la rugăciunea lui Iisus.

#### **4.1.5 Pericolul distragerii**

Distragerea de la cuvintele și sentimentele rugăciunii este de la cel rău. Ea distruge căldura inimii și omoară duhul rugăciunii.

Duhul de zdrobire și calda tandrețe arată clar drumul bun. Trebuie să consideri atenția ca absolut necesară pentru că ea este rădăcina întregii noastre vieți spirituale. De aceea o și atacă îndeosebi dușmanul, servindu-se de toate metodele pentru a o distrage și de imagini seducătoare înaintea ochilor sufletului și de a devia gândirea către distracții agreabile.

#### **4.1.6 Suferința inimii**

E bine a avea mereu pe buze rugăciunea lui Iisus sau orice altă rugăciune scurtă, dar *urmărește a avea atenția în inimă nu în cap*, nu numai în timpul rugăciunii, ci și în restul timpului. Obișnuiește-te a câștiga un fel de suferință a inimii. Printr-un efort perseverent o veri atinge foarte repede, căci apariția ei este un efect natural. Ea te va ajuta să te reculegi mai bine. Principalul este însă ca Dumnezeu, văzând eforturile tale, să îți acorde harul Său în rugăciune. Atunci o ordine diferită se va stabili în inima ta.

#### **4.1.7 Restaurarea interioară începe**

Continuă să practici regula aceasta a suferinței inimii și încet, încet gândurile ți se vor liniști și slăbiciunea din tine va fi vindecată. Dacă veri persevera pe această cale, va apare o suferință în inimă și aceasta va face ca gândurile tale să se lipească numai de Dumnezeu; astfel, hoinăreala lor se va opri. Astfel Dumnezeu îți va acorda în continuare refacerea întregii ființe interioare și nu vei mai înceta a umbla în prezența lui Dumnezeu.

#### **4.1.8 Seducerea bunătăților duhovnicești**

Sentimentele de teamă și de rămânere în prezența lui Dumnezeu, inima zdrobită și frântă, sunt semnele adevăratei rugăciuni lăuntrice., care ne permit a judeca dacă rugăciunea noastră e bine făcută sau nu.

Dacă aceste sentimente de zdrobire și tristețe sunt greșite, dulceața și căldura spirituală vor produce iubire de sine, adică mândrie spirituală, care conduce la iluzii.

Leacul de totdeauna și drumul ce trebuie mereu urmat este teama de Dumnezeu, sentimentul micimii tale și smerita zdrobire, în vreme ce umbli fără încetare în prezența lui Dumnezeu.

#### **4.1.9 Inconstanța dulcetii spirituale**

Nu te lăsa atras de dulceața interioară, căci dacă nu e însoțită de cruce devine inconstantă și periculoasă. Consideră pe ceilalți mai presus de tine însuși. Fără de asta nu-ți închipui decât că ești departe de Dumnezeu.

#### **4.1.10 Trezvia minții și căldura inimii**

Păstrează pe acestea două cu toate puterile tale.

Scăderea căldurii înseamnă că te-ai depărtat de Dumnezeu. *Teama de Dumnezeu conservă și învie căldura lăuntrică, dar numai în smerenie și răbdare, în fidelitatea față de porunci și prin trezvie.*

Veghează atent asupra ta, pentru dragostea lui Dumnezeu, să nu adormi, să nu o stingi, să nu o uiți.

#### **4.1.11 Trezvia și discernământul**

Luptătorul lui Hristos trebuie să aibă o pază atentă pentru două lucruri:

- Trezvie și
- Discernământ

Prima e îndreptată către interior, iar a doua spre afară. Prin prima veghem asupra mișcărilor care pleacă din inimă, iar prin a doua vedem cum vin din afară mișcările care pot produce în noi diverse impulsuri și patimi.

*Regula trezviei e următoarea: după ce fiecare gând a fost vânat de suflet prin amintirea prezenței lui Dumnezeu, trebuie să stai la poarta inimii și să supraveghezi atent tot ce intră și tot ce iese. Nu te lăsa antrenat de emoție sau dorință, căci tot răul vine de acolo.*

#### **4.1.12 Fii treaz și vigilent**

A fi treaz înseamnă a nu-ți lăsa inima să se atașeze de orice lucru, ci numai de Dumnezeu. A fi vigilent înseamnă a veghea cu grijă, de teamă ca nu cumva ceva rău să se nască sau să intre în inimă.

#### **4.1.13 Umilința și căldura inimii**

Baza acestei călduri a inimii este smerenia. Cum scade smerenia, pătrunde răceala în inimă.

Când omul își dă importanță, Domnul se îndepărtează și, lăsat singur, sufletul se răcește.

Trebuie să fii conștient de micimea și nimicnicia ta, și atunci Domnul va fi acolo, El care a creat totul din nimic.

*Domnul îți încălzește inima cu condiția să-ți faci partea ta: smerenia și atenția și o supunere totală față de Dumnezeu în adâncul inimii tale. Aceste sentimente trebuie să fie continui în inima ta.*

#### **4.1.14 Lecturile duhovnicești. Teama de Dumnezeu**

Aplicarea în viața proprie a învățăturilor din lecturile duhovnicești este scopul și rodul acestora. Neaplicându-le poți chiar să-ți agonisești pierzare, căci teoriile se vor aduna în cap criticându-se unele pe altele, fără a-ți îmbunătăți viața.

Citește din Filocalie pe Sf. Isihie. El arată cum prin trezvie trebuie și pot fi controlate și ordonate gândurile. Pune în inima ta cuvintele lui și fă cum te învață.

Păstrează mereu în tine teama de Dumnezeu, căci e rădăcina întregii vieți duhovnicești și a oricărei lucrări bune. Câtă vreme este prezentă teama de Dumnezeu, totul merge bine și înăuntru și în afară. Nevoiește-te a aprinde în fiecare dimineață acest sentiment de teamă dumnezeiască în tine, înainte de a întreprinde ceva. În continuare el se va întreține singur, ca și un ceas bine tras.

#### **4.1.15 Rodul principal al rugăciunii**

Rodul principal al rugăciunii nu este căldura și dulceața duhovnicească, ci teama de Dumnezeu și zdrobirea.



#### **4.1.16 Rădăcina ordinii lăuntrice**

Ea este teama de Dumnezeu.

Ea va împiedica relaxarea trupului și a duhului și căderea în rele prin toropeală.

Cereți-o ca pe un dar al Duhului Sfânt.

#### **4.1.17 Extazul**

*În rugăciune nu căuta extazul, ci smerenia față de Dumnezeu.*

Dacă Dumnezeu vă dăruiește așa ceva, un extaz, nu vă întristați de pierderea lui și priviți-l ca pe un dar de la Dumnezeu.

#### **4.1.18 Nevointele omului și roada Duhului**

Întregul scop al nevoițelor noastre este de a cuceri dragostea, pacea, bucuria și dulceața, smerenia și simplitatea, sinceritatea și credința de durată. Altfel, toate eforturile sunt în van, cum s-a întâmplat și cu cele 5 fecioare neînțelepte, fără ulei în lămpile lor.

Cucerirea acestor virtuți este scopul rugăciunii noastre.

### **4.2 Harul lui Dumnezeu și nevointele omului**

#### **4.2.1 Chemarea harului și liberul răspuns al omului**

Primul apel al harului, prin venirea sa în noi, ne deschide ochii asupra Împărăției spirituale și ne dă viziunea unei alte lumi. Apoi puterea de a rămâne înăuntru pentru totdeauna revine liberei alegeri a omului. Pe aceasta trebuie să ne luptăm a o cuceri.

#### **4.2.2 Nimic nu se obține fără nevointă**

“Căutați-l pe Dumnezeu” este regula imuabilă a întregii propășiri duhovnicești. Nimic nu se obține fără nevointă, dar totul se plinește prin ajutorul lui Domnului, care este aproape, și care este acordat numai celor care caută și se nevoiesc a-l căuta pe Dumnezeu strigând: “Doamne, ajută-ne!”

Câtă vreme ai chiar și numai o nădejde slabă de a ajunge prin propriile tale metode, Domnul se ferește a interveni. Numai văzând că singur nu poți propăși, cerând ajutorul Domnului cu nădejde, El intervine cu darul Său.

#### **4.2.3 Arborele vieții**

Dispoziția fundamentală a penitentului este: "Doamne, scapă-mă în cel fel dorești Tu!" și "În ceea ce mă privește vreau să lupt fără ipocrizie, loial și fără să deviez, cu o conștiință pură, făcând tot ce înțeleg și stă în puterea mea". Cel ce simte astfel e plăcut lui Dumnezeu. Domnul îl instruiește, Domnul se roagă în el și lucrează în el aducând roada.

Această stare este sămânța și inima ceresului pom al vieții sădită în el.

#### **4.2.4 Dependenta vieții spirituale de har**

Prima sămânță a vieții noi se naște din unirea harului și a libertății. Dezvoltarea și creșterea până la desăvârșire depind tot de aceleași elemente. Penitentul trebuie să zică: "Doamne, desăvârșește în mine ceea ce place voinței Tale!" - pentru a fi în mâinile Domnului care-l duc spre bine.

Dar imediat ce omul speră a realiza ceva prin el însuși, în virtutea puterii sale, atunci adevărata viață spirituală, animată de harul dumnezeiesc, se stinge în el. În această stare, în ciuda celor mai mari eforturi, nici un rod duhovnicesc nu se poate maturiza.

#### **4.2.5 Împăcarea deplină (serenitatea)**

Deplina împăcare a duhului este un dar de la Dumnezeu, dar ea nu este acordată fără un efort considerabil din partea noastră. *Prin sine nu vei ajunge nimic niciodată, dar nici Dumnezeu nu-ți va dăruia nimic dacă nu te vei nevoi din toate puterile tale. Această lege nu cunoaște excepții.*

#### **4.2.6 Unirea harului cu libertatea**

Sf. Macarie Egipteanul (Primul tratat despre paza inimii, cap.12) zice că harul care e acordat omului "nu-și leagă voința prin forța necesității, nici nu scade, ci rămâne bun întotdeauna. Chiar dimpotrivă, puterea lui Dumnezeu, trăind în om, se înclină în fața liberei sale voințe, astfel încât să se vădească dacă voința omului este sau nu în conformitate cu harul".

La început harul rămâne afară și acționează din afară. Apoi el intră înăuntru și începe să pună stăpânire pe anumite zone ale duhului, dar face asta numai în măsura în care omul se deschide pe sine pentru a-l primi. Harul este întotdeauna gata de a veni în ajutor omului care dorește acest lucru. De la sine, omul nu poate rodi binele, nici nu-l poate face a rămâne în sine, dar îl poate dori și se poate nevoi a-l atinge. Datorită acestei dorințe, harul consolidează în om ceea ce este bun, și spre care tinde. Aceasta continuă până când omul cucerește în sfârșit stăpânirea de sine și devine astfel capabil să săvârșească ce este bine și plăcut lui Dumnezeu.

#### **4.2.7 Nevointele omului și rugăciunea dăruită de har**

Darul rugăciunii și un sentiment parțial de pace în duh pot fi dăruite chiar în ciuda lipsurilor din viața spirituală a omului, tocmai pentru că el se nevoiește a se ruga, având ca țel primirea acestui dar, fără să fi cucerit dulceața, smerenia și dragostea și fără să fi împlinit alte porunci ale Domnului.

Deci, cei care se forțează a se ruga chiar împotriva voinței inimii lor, trebuie să se silească și a iubi, a fi smeriți, pentru că aceste virtuți fac sufletul apt de a primi și de a păstra darul rugăciunii. Trebuie să se silească a medita clipă de clipă cuvintele Domnului, să evite enervarea și cuvintele violente, după cum spune Scriptura (Efeseni 4:31).

Ca răspuns la aceste eforturi, Domnul, care vede dorința ardentă a omului, îi va dăruia puterea de a împlini binele în pofida neputințelor și a păcatului care sunt în el. Toate aceste practici ale virtuții îi vor deveni ca o a doua natură, pentru că în final Domnul se coboară și se sălășluiește în om și omul rămâne în Domnul. Domnul însuși înfăptuiește în om, fără efort, propriile Sale porunci, încununându-le cu roadele Duhului Sfânt.

#### **4.2.8 Sărman, nevrednic, orb**

Nu trebuie să te temi de iluzie. Singurii care riscă a-i cădea pradă sunt cei ce se abandonează vanității și care, imediat ce simt căldură în inima lor, își imaginează că au atins perfecțiunea rugăciunii. În realitate, această căldură nu este decât un început, ba încă unul instabil. Mai mult, căldura și pacea inimii pot fi chiar ceva natural, ca roade ale concentrării și atenției. Trebuie lucrat mult, atent și cu răbdare, pentru a ajunge ca ceea ce este firesc să fie înlocuit cu darul lui Dumnezeu. Acesta se primește numai când omul se crede sărman și nevrednic de el, iar darul vine ca o răsplată a smereniei.

#### **4.2.9 Împreună lucrători cu Dumnezeu**

Cel mai mare pericol este a crede că poți găsi în tine izbânda. Atunci pierzi totul. Răul va domina din nou sufletul, eclipsând lumina dumnezeiască.

Nu aștepta nimic de la tine, ci prosternează-te înaintea lui Dumnezeu și recunoaște în inima ta că nu ești decât pulbere și nimic. Atunci harul atotputernic va crea toate lucrurile bune din acest

nimic. Cel care prin smerenie se lasă în mâinile Domnului, îl atrage pe Domnul și devine puternic de puterea Lui.

*Regula de bază este a nu aștepta nimic de la tine, ci numai de la Dumnezeu. Astfel de va crea acea stare în care Dumnezeu poate pătrunde și ajuta prin forța Lui dumnezeiască.*

*Fă pentru Dumnezeu jertfa voinței tale, ferm dar smerit și acționează fără ezitare după voia Lui.*

#### **4.2.10 Duhul harului și duhul fariseic**

Când întreprinzi un efort personal nu concentra asupra lui toată atenția inimii tale, ci consideră-l ca pe ce va secundar; abandonându-te lui Dumnezeu în întregime, deschide-te harului Său și ține-te gata a-l primi ca un vas gol. "Cine găsește harul îl află prin credință și râvnă" - zice Sf. Grigore Sinaitul - "și nu doar prin râvnă". Orice rău izgonești, atâta vreme cât ne lipsim a-l atribui ca faptă a lui Dumnezeu, te vei lipsi și de harul lui Dumnezeu, iar efortul tău va construi în tine un duh fals, fariseic.

*Mulțumirea de sine și bucuria propriilor eforturi sunt semnul lipsei de înțelepciune.*

#### **4.2.11 Adevărata viață creștină este viața după har**

Viața este forța de a acționa. Viața duhovnicească este forța de a acționa duhovnicește și în acord cu voința lui Dumnezeu. Omul a pierdut această forță și, până ce nu-i este dată de sus, oricât de mare ar fi dorința lui, nu poate trăi duhovnicește. Iată de ce darul harului este esențial pentru ca credinciosul să poată duce o viață autentic creștină. Viața creștină adevărată este viața harului.

Un om poate lua decizii foarte bune, dar pentru a le pune în practică, trebuie ca harul să se unească cu duhul lui. Din acel moment al unirii harului cu duhul, forța morală, care până atunci nu se manifestase decât temporar, este restaurată prin acțiunea regeneratoare a botezului, în care omul găsește forța și motivația de a acționa "după Dumnezeu, în dreptate și sfințenie" (Efeseni 4:24).

#### **4.2.12 Adevărurile scrise de degetul lui Dumnezeu**

"Și ei vor fi toți învățați de către Dumnezeu" (Ioan 6:45) - acest cuvânt se împlinește prin faptul că adevărurile nepieritoare și neschimbătoare scrise de degetul lui Dumnezeu în inimă, vorbesc și dau soluții la diferitele probleme ale vieții duhovnicești, venind parcă dintr-o sursă necunoscută. Ele sunt însă revelate de Dumnezeu.

#### **4.2.13 Curățind izvorul**

*Harul orientează conștiința și libera voință a omului către Dumnezeu, acestea fiind izvorul tuturor activităților omenești.*

Astfel, conlucrând cu harul, toate facultățile care depind de ele se curăță progresiv.

#### **4.2.14 Progres în viața harului**

Iată aici rezumatul practicilor care pot ajuta la întărirea puterilor sufletului și ale trupului în practicarea binelui.

După măsura râvnei și eforturilor de care omul face dovadă dăruindu-se lui Dumnezeu, harul va intra și va pătrunde în el din ce în ce mai mult cu puterea sa, sfințindu-l și făcându-l al lui. Dar nu se termină aici totul. E vorba doar de o sămânță, de un punct de plecare către iluminarea și sfințirea deplină care se revarsă în afară prin toate facultățile omului.

Dar pentru că inima este cotropită și infectată de patimi nefirești și rele, harul nu le poate distruge direct și dintr-o dată, deoarece ele îi blochează intrarea în inimă. De aceea trebuie stabilită o albie de comunicare între har și puterile noastre, prin care harul să intre și să învingă patimile.

Este clar că această albie trebuie să fie pe de o parte de natură divină pentru a primi harul, iar pe de altă parte trebuie să fie după puterile noastre.

Albia aceasta nu se poate forma decât prin activități, munci și exerciții specifice, care sunt:

- posturile

- munca
- privegherile
- singurătatea
- fuga de lume
- stăpânirea simțurilor
- citirea scrierilor sfinte ale Bibliei și ale Sf. Părinți
- participarea la serviciile Bisericii
- *spovedania*
- comuniunea frecventă cu frații

#### **4.2.15 Cele două mișcări ale voinței libere**

Când suntem inspirați de har, este cu neputință să nu ne dăm seama, dar este posibil să nu fim suficient de atenți.

Incursiunea harului în viața păcătosului nu săvârșește transformarea lui, ci doar o începe; rămâne ca fiecare să lucreze asupra sa însuși cu râvnă. Această lucrare a omului se poate săvârși prin două mișcări ale voinței libere:

- prima constă în a se întoarce de la lumea exterioară în sine însăși
- a doua mișcare a voinței este de a se îndrepta liberă spre Dumnezeu

Prin prima mișcare a voinței omul cucerește putere asupra lui însuși (pe care o pierduse), iar prin cea de a doua mișcare a voinței se oferă pe sine însuși lui Dumnezeu. Prin prima se hotărăște a se întoarce din păcat, iar prin cea de a doua se apropie de Dumnezeu și se dăruiește Lui pentru toate zilele vieții sale.

#### **4.2.16 Harul lui Dumnezeu separă omul în două**

Harul lui Dumnezeu separă omul în două, făcându-l să ia cunoștință de dualitatea din el însuși, învățându-l să recunoască ce e împotriva naturii lui și ce trebuie să-i fie firesc, natural. Harul îi inspiră omului voința de a arunca tot ce e împotriva naturii așa încât adevărata sa ființă creată după chipul lui Dumnezeu să iasă la lumină.

Chiar dacă trupul și sufletul sunt invadate de păcate și dominate de patimi, harul face ca omul să înceapă a le urî, eliberându-l de plăcerea ce o avea înainte pentru ele. Harul face ca omul să refuze răul din el însuși. Cel ce a ajuns la această stare e scos din sine însuși ca dintr-un cadavru în descompunere și vede mizeriile ființei lui aproape sufocându-l.

Dumnezeu se unește liber cu el în duhul omului, cum zice Sf. Antonie cel Mare<sup>24</sup> și Sf. Macarie cel Mare.

Intelectul încă nu știe să judece conform noii vieți sfinte la care s-a trezit duhul, voința nu știe să dorească corect binele, iar inima nu simte încă noua manieră. Le fel este cu trupul și funcțiile sale. Dar, deși omul este necurat aproape în întregime, el este scăpat în și prin acest unic punct care este puterea conștientă de a alege liber înlăuntrul său, adică în duh. Dumnezeu, care este curăția însăși, nu intră în comuniune decât cu această parte a omului. Restul rămâne necurat și în afara comuniunii cu Dumnezeu. Totuși, Dumnezeu este gata oricând a se uni cu omul întreg imediat ce el s-a curățit și-l poate primi pe Dumnezeu; atunci Dumnezeu îl face să simtă că-l locuiește în întregime.

#### **4.2.17 Acțiunea harului îmbrățișează totul**

În urma eșecurilor suferite în acțiunile personale desfășurate în afara harului, omul se abandonează puterii depline a harului, iar Domnul aprinde în el flacăra vieții spirituale; omul descoperă prin experiență că acestea nu propriile sale eforturi au săvârșit în el această mare transformare. De altfel, retragerile mai mult sau mai puțin frecvente ale harului îl învață prin

<sup>24</sup> Sau Antonie al Egiptului (251-356), părintele monahismului creștin, a trăit cea mai mare parte a vieții ca ermit. Era și medicul Egiptului, după spusele biografului său, Sf. Atanasie al Alexandriei.

experiență că întreținerea acestei flăcări de viață nu stă în puterea sa, a omului, ci că vine de la Dumnezeu care îi mântuiește pe toți cei care doresc mântuirea adevărată. Experiența îi arată omului că nu reușește decât atunci când se dăruiește întreg lui Dumnezeu.

Amatorii de teorii sunt foarte preocupați de problema relației dintre har și libertate. Pentru cine are în el harul, problema aceasta e rezolvată în chip practic, căci el se lasă în voia harului în mod liber și atunci harul acționează în el. Acest adevăr este cu mult mai evident pentru el decât orice alt adevăr matematic sau dinafară, deoarece al a încetat a trăi la suprafață și este în întregime concentrat înlăuntrul său. El nu are decât o singură dorință: să fie mereu fidel harului, căci infidelitatea lovește în har și-l face să se retragă sau să se depărteze.

El nu ocolește nici o lucrare imediat ce simte că Dumnezeu vrea ca el s-o împlinească, discernând această voință după circumstanțele și indicațiile care-i vin din mișcările lăuntrice. Aceasta cere uneori multe eforturi, lepădare de sine și rezistență în fața instinctelor, dar omul este fericit a jertfi pentru Domnul, căci *după fiecare jertfă el primește o răsplată interioară: pacea, bucuria și un duh de rugăciune mai încrezător.*

Rugăciunea este neîncetata mișcare a minții spre Dumnezeu în inimă, este rămânerea în prezența lui Dumnezeu cu mintea în inimă, în sentimente de devoțiune și de abandonare în puterea Lui.

Când se ridică patimi sau gânduri rele în om, el se afundă în rugăciune fără a ține seama de ce se petrece în el și gândurile tulburătoare se risipesc, și astfel rugăciunea se statornicește ca forță și regulă principală a întregii vieți spirituale.

#### **4.2.18 Două etape în rugăciune. Martiriul interior**

Când debutezi în viața de rugăciune, te rogi numai prin efort personal. Desigur că harul vine în ajutorul celui care se roagă cu sinceritate, dar nu-și descoperă prezența. Patimile prezente, dar ascunse, din inimă, intră în joc și provoacă un adevărat martiraj lăuntric în care victoriile și înfrângerile alternează fără oprire, și în care se observă fragilitatea voinței umane.

În cea de a doua etapă, harul lui Dumnezeu face simțită omului prezența sa, unind mintea cu inima și făcând posibilă o rugăciune fără reverii sau distrageri, făcută cu o inimă plină de căldură și de lacrimi. În acest stadiu, gândurile rele își pierd forța și nu mai domină duhul.

De aici rezultă că încercările începătorului de a aprinde prematur în inimă acțiunea sensibilă a harului, constituie grave erori care schimbă structura logică a științei rugăciunii. O astfel de tentativă este mândrie și nebunie. Pentru un începător este chiar la fel de rău a se forța prin metodele Părinților folosite de călugări și isihăști.

#### **4.2.19 Fortele stimulatoare ale harului**

Nu te relaxa și nu te descuraja. Bate și ți se va deschide. Caută și vei găsi. *Dar nu uita că toate eforturile rămân doar tentative de a atrage harul și nu sunt harul în sine.* Continuă să cauți, căci ceea ce lipsește este tocmai *forța stimulatoare a harului.*

Uneori, după măsura eforturilor făcute în meditație sau în rugăciune, se formează impresii noi care coboară în inimă, mai mult sau mai puțin profund, după nivelul nevoințelor. Dar după o vreme aceste impresii ies la suprafață precum un lemn zvârlit în apă iese deasupra ei. Sufletul se răcește din nou și acesta e semnul că ceea ce am experimentat nu a fost acțiunea harului, ci a propriilor noastre eforturi. E periculos a-ți imagina că este o nevoie care merită recompensă sau că trebuie să te oprești aici. Aceste nevoițe sunt o pregătire necesară pentru a primi harul, care vine ca dar în funcție de dorința Celui ce-l dă. Trebuie, deci, să trăiești în așteptarea vizitei dumnezeiești.

Numai când vine harul începe transformarea vieții lăuntrice. Este inutil a aștepta de la tine însuși vreo schimbare, fără har. Vor fi numai tentative zadarnice. *Fericitul Augustin*<sup>25</sup> mărturisește aceste fapt, căci el însuși a făcut multe și nenumărate eforturi de a se stăpâni și nu a reușit până ce nu a fost umplut de har.

<sup>25</sup> Fericitul Augustin (354-430), episcop în Hiponia (Africa de Nord), autorul "Mărturiirilor" ("Confesiones")

*Lucrează, deci, cu o încredere plină de nădejde, căci harul va veni și va pune totul în ordine.*

#### **4.2.20 Harul aduce toate în unitate**

Câtă vreme eforturile duhului sunt sporadice și acționează într-o parte sau alta, nu este viață în ele; dar din momentul intrării în duh a forței harului, acesta produce unirea tuturor acestor eforturi dispersate și aprinde flacăra vieții spirituale.

#### **4.2.21 Serpii și fiarele întunericului**

Câtă vreme harul nu locuiește în inima omului, demonii colcăie ca șerpii în adâncul inimii, împiedicând sufletul a dori binele.

Dar când harul pătrunde în suflet, demonii sunt măturați precum frunzele de către vânt. Ei se transformă însă în patimi și distracții, așa încât eclipsează amintirea lui Dumnezeu și întorc duhul de la atenția harului.

#### **4.2.22 Iluziile demonului și harul lui Dumnezeu. Cum să le distingi**

(după episcopul Ignatie)

Acțiunea harului este unificatoare asupra puterilor trupului, sufletului și duhului, și vindecătoare. Rода harului este pacea și el ne învață despre Domnul, îi este martor. Numai harul poate instaura o comuniune cu Dumnezeu mai presus de gânduri tulburătoare și dorințe, într-o tăcere minunată. Tocmai această tăcere este absorbția tuturor puterilor omenești întoarse către Dumnezeu, înaintea maiestății Căruia dispar, lăsând doar pacea, bucuria, iubirea, nădejdea și încrederea deplină.

Iluzia, fie în vis, fie în gândire, când se apropie de om, printr-o idee subtilă sau printr-o apariție perceptibilă ochilor trupului sau printr-o voce de sus primită de urechi, nu se prezintă niciodată ca un stăpân absolut, ci ca un fascinator care-și încearcă puterea asupra omului. Acțiunea iluziei, fie dinafară, fie dinăuntru omului, este o acțiune exterioară pe care omul o poate da la o parte. Iluzia lasă întotdeauna la începutul ei o îndoială în inimă. Numai aceia care au acceptat-o în întregime sunt înșelați. Iluzia nu reface niciodată unitatea în omul fărâmițat de păcate și nul face pe om să se simtă mic, smerit și umil în proprii săi ochi. Ea înflăcărează imaginația, sporește elanul patimilor, îi aduce o bucurie nebunească și-l fletează insinuant, inspirându-i bucuria de sine și întronând în suflet un idol: "Eu"

#### **4.2.23 Unirea inimii și a minții și imersiunea lor în Dumnezeu**

Acțiunea divină nu este ceva material; ea este invizibilă, neauzită, neașteptată, inimaginabilă și inexplicabilă prin metodele analoge acestei lumi. Sosirea și lucrarea ei în noi sunt o taină. Ea începe prin a revela omului starea sa de păcat și-i pune înaintea ochilor oroarea de rău; îl face să se condamne pe sine pentru păcatele sale și-i descoperă legea stricăcioasă în care suntem căzuți prin protopărintele nostru care a păcătuit.

În continuare, puțin câte puțin, produce în om o atenție și o zdrobire a inimii în rugăciune, pregătindu-l pentru unirea tuturor părților omului în chip nematerial, dar real, unire pe care o și împlinește după acea pregătire prealabilă. Aceasta se simte ca o transformare neașteptată în bine, provocată în taină de către o forță neașteptată. Ziditorul acționează pentru a reînnoi, tot așa cum a creat întâia oară cosmosul și omul.

Adam, cu trup din pământ, se simte dintr-o dată viu, gânditor, simțitor. Ar fi putut refuza acest dar? Nu, căci avea în sine toată plinătatea vieții. Tot astfel se produce și transformarea făcută de Cel ce a suflat suflare de viață întâi în primul om. Creatorul a fost și rămâne incontestabil Stăpânul absolut. *El acționează cu autoritate, de o manieră suprafirească, dincolo de orice concepție și gândire, cu o subtilitate infinită. El acționează spiritual, nu material.*

Întreaga ființă a omului, inimă și trup, este unită în mod simplu și suprafiresc și se scufundă în Dumnezeu, rămânând în El atâta vreme cât mâna Celui Atotputernic le ține astfel.

#### **4.2.24 Trei feluri de dorinte: mentală, sensibilă, activă**

Cel ce a cerut ajutorul harului și l-a primit trebuie nu numai să zică că se va corija, ci *să o facă chiar imediat*. Dorința de a se îndrepta a orientat deja comportamentul său anterior la nivel de dorință, dar acum are posibilitatea, prin puterea harului, să și împlinească aceste lucru. Acum trebuie să făptuiască.

*Dorirea mentală* este numai gândire și ea orientează munca pregătitoare.

*Dorirea sensibilă* se naște sub influența afectelor și sentimentelor produse de har.

*Dorirea activă* este cea care consimte să întreprindă imediat tot ce este necesar pentru a ieși din starea de păcat.

### **4.3 Focul Duhului**

#### **4.3.1 "Nu stingeți Duhul" (1 Tesaloniceni 5:19)**

Omul trăiește de obicei fără să se preocupe de un cult pentru Dumnezeu și de mântuirea sa personală.

Harul trezește pe păcătos și îl cheamă la mântuire.

Cel ce ascultă chemarea harului se hotărăște a-și petrece tot restul vieții într-un fel plăcut lui Dumnezeu, după voința Lui. Este cuprins de o ardoare spirituală care se menține întotdeauna prin iubirea de Dumnezeu și de aproapele, prin fidelitatea față de porunci în general, cu o conștiință liniștită, prin rugăciune și gândire către Dumnezeu.

Dimpotrivă, această flămă se poate stinge prin distragerea atenției de la Dumnezeu și voința Lui, prin anxietate privitoare la lucrurile lumești, prin indulgență în fața plăcerilor senzuale, prin abandonarea în plăcerile cărnii și prin legarea de lucrurile materiale.

*Sf. Ioan Hrisostom* (Gură de Aur) zice: "O tornadă, o întunecare și nori negri coboară pe pământ. De aceea zice Apostolul: 'Odinioară erați în întuneric' (Efeseni 5:8). Ne-am cufundat în noapte și nu avem nici măcar lumina lunii pentru a ne arăta drumul; ori tocmai în noaptea asta trebuie să mergem. Dar Dumnezeu ne-a dat o lampă strălucitoare aprinzând în sufletele noastre harul Sfântului Duh. Unii, după ce au primit această lumină, au făcut-o mai strălucitoare și mai clară; așa au fost Pavel, Petru și toți sfinții. Dar alții au stins-o. Așa au fost cele cinci fecioare nebune, cei care au naufragiat în credință, apostaziații Corintului și ai Galatiei, căzuți din prima lor fidelitate. Sf. Pavel zice: "Nu stingeți Duhul", adică darul Duhului, pentru că în mod obișnuit zice el Duhul când vorbește despre darul Sf. Duh. *Ori, ceea ce stinge Duhul este o viață necurată*. Căci dacă cineva aruncă apă sau pământ pe lumina unei lămpi, aceasta se stinge; același lucru se întâmplă, la fel de simplu, dacă îi ia uleiul. În același fel se sting în noi darurile harului. Dacă ai capul plin de lucruri pământești, dacă te lași cotropit de grijile zilnice, ai stins deja Duhul. Flacăra moare la fel când nu mai are ulei în lampă, adică când noi nu mai lucrăm binele. Duhul vine în noi prin mila lui Dumnezeu și, dacă El nu află în noi roade ale milei, se depărtează, căci Duhul nu se sălășluiește într-un suflet lipsit de milostivire. Ai deci grijă să nu stingi Duhul. Orice acțiune rea stinge această lumină. Natura focului face ca tot ce-i este străin să-l distrugă, pe când tot ce-i este apropiat îl întărește. Această lumină a Duhului se mișcă aidoma."

Harul se coboară în om prin Taina Botezului și înflorește prin Taina Pocăinței. El se caracterizează prin râvnă și ardoare.

#### **4.3.2 Semnele cuprinderii duhului de către har**

"Bucurați-vă în nădejde. Fiți răbdători în necaz. Stăruți în rugăciune." (Romani 12:12) - acestea sunt semnele cuprinderii duhului de către har.

"Cel ce arde în duh, lucrează cu râvnă pentru Domnul, așteaptă de la El împlinirea speranțelor lui, depășește ispitele pe care le întâlnește înfruntând răbdător atacurile lor și cerând neconținut ajutorul harului dumnezeiesc" (Teodoret).

"Toate aceste lucruri servesc pentru a întreține focul acesta, flacăra Duhului" (Sf. Ioan Gură de Aur).

Din primul moment de trezire și întâlnire a omului cu harul, gândirea conștientă a omului și aspirațiile trec de la creatură la Creator, de la tot ceea ce e pământesc la cele cerești, de la ceea ce e temporar la ceea ce e etern. Acolo se găsește comoara lui, și tot acolo și inima lui. Pe acestea speră a le avea într-o zi. Această transplantare a comorii omului și a dorințelor inimii lui este una din trăsăturile esențiale ale duhului arzător. Ea face din om un pelerin pe pământ, în căutarea patriei sale, Ierusalimul ceresc. De aceea zice Apostolul: "Dacă ați înviat cu Hristos (adică sunteți ridicați în duh prin harul lui Hristos), căutați lucrurile de sus, acolo unde se află Hristos, care stă la dreapta lui Dumnezeu. Puneți-vă afecțiunea în lucrurile de sus, nu în cele ale pământului, pentru care sunteți morți, și având viața ascunsă cu Hristos în Dumnezeu" (Coloseni 3:1-3).

#### **4.3.3 De ce nu ardem în duh**

"A arde în duh...". Noi toți am primit harul la Botez și trebuie să ardem în duhul care e animat de harul Duhului Sfânt. De ce totuși nu ardem în duh? Pentru că suntem ocupați cu afacerile noastre și cu cele ale acestei lumi. Trebuie să luăm cunoștință de reaua orientare a scopurilor noastre spre cele pământești și trecătoare. Totodată trebuie să intrăm tot mai adânc în contemplarea a ceea ce e dumnezeiesc, sfânt, ceresc și veșnic. Lucrul cel mai important este a acționa într-o manieră cu adevărat spirituală. Astfel duhul va începe să ardă în noi și darul harului care rămâne în noi se va dezvolta și va aduce căldura în inima noastră.

Sf. Ioan Gură de Aur zice: "De vei face astfel, vei atrage Duhul; și când Duhul se va sălășlui în tine, El te va face arzător. Și când vei fi înflăcărat de Duhul și de dragoste, atunci totul îți va deveni ușor. N-ai observat cum taurul devine teribil când simte focul în spatele său? Tot așa vei fi și tu de nesuportat demonului, dacă vei păstra aprinse aceste două torțe: a harului și a iubirii."

Fericitul Teodoret zice: "Apostolul numește Duh un dar (adică un dar al harului care animă duhul nostru) și el ne poruncește să hrănim acest dar prin râvna noastră, așa cum se alimentează focul cu lemne - adică să-l hrănim cu meditația lucrurilor dumnezeiești și cu acțiuni duhovnicești."

#### **4.3.4 Singurătate, rugăciune, meditație**

Lepădați tot ceea ce poate stinge această mică flăcărie care începe să ardă în voi și înconjurați-vă de tot ceea ce poate să o hrănească și să o transforme într-un foc aprig.

Stai în singurătate, roagă-te, reflectează la ceea ce ai de făcut. Regula de viață, ocupația, lucrul pe care îl abordezi când ești în căutarea harului, sunt de asemenea ajutoare puternice pentru a dezvolta în voi acțiunea harului care începe să se facă simțit.

*Ceea ce ai nevoie acum este să fii singur, să te rogi și să meditezi.* Singurătatea trebuie să devină reculegere, rugăciunea să fie profundă, iar meditațiile mai intense.

#### **4.3.5 O inimă arzătoare**

Țelul unic al sfinților și Părinților era de a aduce inima lor la înflăcărare pentru a-l iubi pe Domnul. Dumnezeu dorește inima, pentru că în ea se află izvorul vieții. Acolo unde e inima, acolo sunt conștiința, atenția, mintea; acolo se află tot sufletul. Când inima este în Dumnezeu, tot omul este în Dumnezeu și el rămâne constant înaintea Lui în adorație în duh și adevăr.

Pentru sufletele serafice, acest foc se aprinde ușor, căci acești oameni se dedică cu râvnă pe calea închinării.

Pentru alții, dimpotrivă, totul se produce încet. Fie că provine din indolența lor naturală, fie că aceasta este intenția lui Dumnezeu pentru că drumul lor este diferit.

#### **4.3.6 Cum să aprinzi în inima ta o flăcărie continuă**

Așa cum frecarea lemnului de lemn dezvoltă căldură și chiar foc, tot astfel e și în viața spirituală. Frecarea necesară este lupta și tensiunea vieții ascetice și de rugăciune lăuntrică către Dumnezeu.



Rugăciunea lăuntrică trebuie să se întindă de la sculare până la culcare. Seara și dimineața trebuie să consacri un timp special pentru această rugăciune făcută în liniște, fără altă activitate. Mai târziu rugăciunea va da roadă, înrădăcinându-se adânc în inimă. Când acestea se fac cu râvnă, fără neglijență sau uitare, Domnul privește pe robul Său cu milă și aprinde focul în inima lui și întreaga faptură se concentrează în viața sa lăuntrică. Întreaga conștiință se adună în inimă și rămâne acolo în prezența lui Dumnezeu. Cu timpul, dezordinile din viață dispar cu totul. Nu mai rămâne decât un singur gând și o singură amintire, gândirea și amintirea despre Dumnezeu. Căldura spirituală din rugăciune este adevărata respirație a vieții duhovnicești.

#### **4.3.7 Transfigurarea sufletului și a trupului**

Aceasta se produce treptat, pe măsura participării la duhul vieții care este în Iisus Hristos.

Dobândind stăpânirea de sine, omul face să pătrundă în el tot ceea ce e adevărat, sfânt și curat, și leapădă tot ce e fals, rău și carnal. Acum el stă drept și nu cedează dificultăților și îndeplinește tot ceea ce trebuie pentru a-și atinge scopul vieții: unirea mântuitoare cu Dumnezeu.

După *Sf. Varsanufie*<sup>26</sup>, când noi întâlnim în inima noastră focul pe care Domnul l-a aruncat pe pământ (Luca 12:49), toate facultățile noastre se înflăcărează, răspândind o dulce căldură și lumină. Acest foc este un război dulce împotriva patimilor, nu este liniștea păcatelor, este o luptă, dar unda dulce, în har.

#### **4.3.8 Dezordine lăuntrică sau lumină lăuntrică**

Problema care, mai mult decât oricare alta, trebuie să preocupe pe cel ce vrea să-l afle pe Dumnezeu, este dezordinea gândurilor și dorințelor sale. Nu există decât o cale pentru a o înlătura; câștigarea sentimentului duhovnicesc, adică căldura inimii legată de amintirea lui Dumnezeu. De îndată ce această căldură se va aprinde în tine, toate gândurile se vor liniști și atmosfera spirituală se va clarifica, iar primele mișcări ale sufletului vostru, fie bune, fie rele, îți vor apărea în toată claritatea nașterii lor și vei avea astfel puterea să elimini în întregime tot ce e rău. Această lumină se întinde și spre lucrurile dinafară și revelează ce e bun sau rău în ele. Ea își dă forța să alegi ce e bun, în ciuda tuturor obstacolelor. Cu pornire din acest moment a început în tine adevărata viață duhovnicească.

*Dorirea lui Dumnezeu aduce o căldură care cedează când cedează și dorirea. Dar în continuare va fi vorba de o căldură care e păstrată în inimă în mod permanent de către atenția minții constant fixată în inimă.*

*Unirea minții cu inima realizează restaurarea organismului nostru spiritual.*

#### **4.3.9 Constanta căldură în inimă și venirea Domnului în inimă**

*Semnul acestei veniri în inimă a Domnului este nașterea unei călduri constante în inimă*

Când mintea se sălășluiește în inimă, această căldură atrage amintirea de Dumnezeu și dă puterea de a rămâne în interiorul tău și atunci toate potențialele lăuntrice devin realități. Vei accepta ce e plăcut lui Dumnezeu și vei refuza ce e rău și urât Domnului. Toate activitățile tale sunt însoțite de o conștiință precisă despre cum sunt privite de Dumnezeu și vei deveni stăpân pe tine însuși.

În această stare, omul este în mod natural mai mult pasiv decât activ. Când inima experimentează conștient prezența lui Dumnezeu în ea, ea atinge deplina sa libertate de acțiune. Atunci se împlinesc cuvântul Domnului: "Dacă Fiul vă va face liberi, veți fi cu adevărat liberi" (Ioan 8:36). Aceasta este libertatea pe care v-o dă numai Domnul.

#### **4.3.10 Nu încerca să-ti măsoari progresul**

<sup>26</sup> + 540, călugăr într-o mănăstire aproape de Gaza (Palestina), celebru îndrumător duhovnicesc. Împreună cu un frate călugăr de aceeași mănăstire, Ioan (+530), este autorul a peste 800 de scrisori către călugări și laici.

Pentru a împiedica această căldură să vă părăsească, trebuie să evitați risipirea gândurilor și a impresiilor sensibile, incompatibilă cu această stare. Evită să-ți lași inima să se lipească de un obiect vizibil, să-ți lași atenția să fie absorbită de o preocupare pământească. Atenția ta să fie mereu îndreptată spre Dumnezeu, fără scăpare. Dar cel mai important lucru este să îl rogi pe Dumnezeu să-ți păstreze aceste dar al căldurii inimii.

Întrebările care vin de la dușman aduc mai întâi îndoiala ("O fi ăsta darul cel așteptat?"), iar mai târziu aduc slava deșartă ("Da, ăsta-i darul! Bravo. Ai reușit! Tu l-ai obținut!"). De fapt el urmărește a te face să te mândrești că posezi ceva ce de fapt nu e ală tău și nu-l ai. De aceea Sf. Părinți zic "Nu-ți măsura progresul". Când te vei vedea că-ți măsoară faptele launtrice sau dinafară, să știi că te-ai mărit deja și ai început să cazi. Fugi de asta ca de foc!

#### **4.3.11 Două feluri de căldură**

Adevărata căldură este un dar al lui Dumnezeu; dar există și o *căldură naturală* care e rodul propriilor eforturi și al dispozițiilor pasagere. Cele două feluri de căldură sunt depărtate una de alta precum este cerul de pământ.

Pentru început nu se știe de care fel de căldură e vorba. Acesta se revelează mai târziu.

Dacă gândurile nu rămân fixe și mintea nu poate sta neclintită înaintea lui Dumnezeu, acesta e semnul că nu e vorba de căldură dăruită de Dumnezeu.

Primul rod al căldurii care vine de la Dumnezeu este *unirea tuturor gândurilor într-unul singur concentrat asupra lui Dumnezeu*.

Ce trebuie făcut? Păstrează această căldură naturală, dar nu-i da importanță și nu vedea în ea decât un fel de pregătire pentru a primi căldura divină. Roagă-te cu durere: "Doamne, ai milă de mine și nu-ți întoarce fața Ta de la mine! Fă să strălucească peste mine lumina feței Tale!".

În aceeași vreme, restrânge surplusul de somn, de mâncare și muncește mai mult. Apoi pune toate lucrurile în mâinile lui Dumnezeu.

#### **4.3.12 Căldura trupului, căldura mâinii trupesti, căldura duhului**

După Speransky<sup>27</sup>, cei ce au râvnă pentru viața duhovnicească încep a repeta: "Doamne, ai milă!", dar depășesc foarte repede acest stadiu. Noi înșine am experimentat acest lucru.

*Odată aprins, focul se hrănește singur și nimeni nu știe cu ce. Aici este taina.* Dar când ne reîntoarcem în sinea noastră, găsim colo pe "Doamne, ai milă" în gândurile noastre.

Sf. Părinți fac o distincție clară între trei feluri de căldură:

- 1) *Căldura fizică* care este nevinovată și vine din concentrarea puterilor în regiunea inimii prin atenție și efort.
- 2) *Căldura patimilor* - produsă de dușman în noi.
- 3) *Căldura duhului* - care e sobră și pură.

*Căldura duhului* poate fi de două feluri:

- *naturală* - ca rezultat al unirii dintre minte și inimă
- *dumnezeiască* - ca dar și produs al harului

Experiența face să le deosebim. Această căldură are o dulceață care trezește dorul de a o avea și de a o păstra tocmai pentru că ea *stabilește armonia în noi*.

*Pericolul* este a nu cădea în pura plăcere a căldurii (*hedonism spiritual*). De aceea cei ce practică virtutea sobrietății nu-i acordă căldurii atenție, ci se nevoiesc simplu a rămâne în prezența lui Dumnezeu abandonându-se lui complet și lăsându-se în mâinile Lui. Întotdeauna *trebuie să dorești a merge mai sus, către Creator, nu către căldură*, care e un produs al harului lui Dumnezeu.

A rămâne în acest stadiu de iubire a căldurii inimii este sinucidere, căci te aruncă în neant și într-o suprimare totală a gândirii.

<sup>27</sup> Probabil este vorba de contele Mihail Speransky, celebrul om de stat rus (1772-1839) sau de un alt Speransky mai puțin cunoscut.

#### **4.3.13 Interiorizarea și căldura inimii. Lumea spirituală este deschisă celui ce trăiește înăuntrul său**

Contemplând în sine această altă lume, se trezește în sine o căldură spirituală care se face simțită în inimă. La rândul ei, această căldură ne dă impulsul de a trăi înăuntrul nostru și de a lua cunoștință din ce în ce mai net de existența acestui regat lăuntric și spiritual.

Viața spirituală își bazează acțiunea pe:

- căldura inimii
- interiorizare

*Căldura inimii corect unită cu mintea, împiedică mintea de la hoinăreală.* De aceea, pentru a putea trăi ușor înăuntru, trebuie căutată căldura inimii, dar trebuie să te nevoiești totodată a intra și a rămâne în interior printr-un efort intens. Iată pentru ce cel care încearcă a se reculege numai în cap, fără căldura inimii, lucrează în gol. Totul se risipește într-o clipită.

Nu trebuie să mire faptul că oamenii de știință trec, în ciuda cunoștințelor lor, pe lângă adevăr: ei nu lucrează decât cu capul.

#### **4.3.14 Căldura lăuntrică și cămăruța inimii**

E foarte important pentru viața duhovnicească să facem experiența căldurii. Cel ce descoperă această senzație, este mereu înăuntrul său în cămăruța inimii. Atenția noastră este mereu reținută de parte cea mai activă și, dacă inima este activă și se manifestă prin această senzație de căldură, atunci rămânem în inima noastră.

#### **4.3.15 Să conservăm căldura inimii și reculegerea**

Dimineața, imediat ce te scoli, ai grijă să te reculegi interior, și să trezești în tine o senzație de căldură. Pe aceasta consideră-o ca pe o stare normală a ta. O dată cu scăderea ei poți ști că ceva nu e în regulă în ființa ta interioară.

Dacă rugăciunea lui Iisus nu este adânc înrădăcinată în inimă, lasă orice altceva la o parte și fă numai rugăciunea până ea se stabilizează. Faceți rugăciunea stând sau așezat înaintea icoanelor, amintindu-vă fără întrerupere de prezența lui Dumnezeu, timp de o jumătate de oră, o oră sau mai mult. La început va fi greu, dar o dată cu obișnuința devine un fapt la fel de natural ca respirația.

Primul lucru pe care îl cere viața duhovnicească este o *conștiință curată*, ireproșabilă înaintea lui Dumnezeu, a oamenilor și a ta însuși, chiar în fața obiectelor neînsuflețite. *O simplă greșală care strecoară tulburarea gândurilor și a conștiinței trebuie mărturisită în fața lui Dumnezeu, căci numai El poate să vă redea pacea.*

Gândurile turbulente vei învăța a le stăpâni singur prin experiență. Un singur lucru îți spun: e normal ca gândurile să se învârtă în jurul capului, dar nu asta contează. Veghează însă asupra acelor ce se înfig în inimă ca o săgeată și lasă semne. *Pune-te imediat la lucru și prin rugăciune stabilește un sentiment contrar.* Când căldura inimii este prezentă, acest fel de cazuri sunt rare și fără gravitate.

#### **4.3.16 Totul e în mâinile lui Dumnezeu**

Uleiul duhului este rugăciunea. Harul orientează mintea și inima către Dumnezeu și le ține fixate astfel asupra Lui. Cum mintea nu rămâne nici un moment inactivă, când e orientată spre Dumnezeu se gândește la El. De aceea amintirea continuă de Dumnezeu este însoțitoarea prietenă a stării de har. Harul nu ne silește, dar ne orientează a medita asupra perfecțiunii lui Dumnezeu și a lucrărilor Lui (creația, mântuirea, judecata...). *Teama de Dumnezeu este păzitoarea și apărătoarea stării de har.*

O conștiință pură este o mișcare continuă spre Dumnezeu în rugăciunea care o produce, dar și acestea sunt în mâna lui Dumnezeu.

\*

## **5. ÎMPĂRĂȚIA INIMII**

### **5.1 Împărăția lăuntrică**

#### **5.1.1 Scara Împărăției**

"Intră cu ardoare în cămăruța lăuntrică și vei vedea sălășluirea celestă, căci ele fac un singur lucru și nu e decât o singură intrare pentru amândouă. Scara care duce către Împărăție este ascunsă în voi și ea se află în sufletul vostru. Intră în tine însuși și vei descoperi în sufletul tău treptele pe care poți să urci."

(Sf. Isaac Sirul)

#### **5.1.2 Esența vieții creștine**

În pregătirea unei vieți creștine oamenii se axează pe ceea ce e vizibil și exterior, uitând de mișcările interioare ale inimii și de progresul vieții lăuntrice. Ei evită a păcătui grav, dar *nu veghează asupra gândurilor din inima lor*. Își permit astfel să judece pe alții, sau cad în orgoliu, se mânia, jignesc pe alții, cad în contemplarea frumuseții și a plăcerilor, nu au râvnă pentru rugăciune și *se lasă furați de gânduri deșarte* în timpul ei.

În ciuda aparențelor, le lipsește adevărata "pace și bucurie în Duhul Sfânt" (Romani 14:17).

Lipsurile esențiale sunt de atenție și de stăpânire de sine. E vorba de atenția la mișcările lăuntrice.

Numai stând cu mintea în inimă înaintea lui Dumnezeu, în Iisus Hristos prin harul Duhului Sfânt se poate desfășura o adevărată viață lăuntrică creștină. Numai astfel se ajunge la discernământ și stăpânire de sine, la controlarea lăuntrului, cât și a acțiunilor dinafară, făcând din acestea o ofrandă liberă a întregii făpturi către Dumnezeu.

(Teofan Zăvorâtul)

#### **5.1.3 Minte, inimă, sentimente**

O dată ce omul a înțeles în ce constă viața creștină, se pun ep lucru în nădejdea cuceririi unirii cu Domnul. Dar câtă vreme mintea luptă citind sau vorbind sau gândind despre acest adevăr, ea rămâne departe de inimă și nu se poate simți nimic. Nici un rod nu vine din această parte.

(Teofan Zăvorâtul)

#### **5.1.4 Privește înăuntrul tău. Ce afli acolo?**

Înăuntrul său omul cu râvnă va afla un vagabondaj neconținut al gândurilor, al patimilor mereu în mișcare, va găsi o inimă rece și împietrită, încăpățânarea neascultării și dorința de a-și face voia sa proprie.

*În primul rând trebuie dobândită aducerea aminte de Dumnezeu*. Apoi forțele dispersate ale minții și inimii trebuie unite în această aducere aminte prin rugăciunea lui Iisus. Acest fapt îți va da puterea de a-ți cunoaște și dirija mișcările interioare ale inimii.

(Teofan Zăvorâtul)

#### **5.1.5 De la neputință la putere. Un autocrat pe tronul inimii**

Cel ce îl caută pe Dumnezeu se întoarce de la distracțiile lui la mortificare datorită temeri de Dumnezeu și a propriei conștiințe. Acum, harul care a acționat numai dinafară, intră astfel înăuntru prin Taine și sufletul, altădată neputincios, devine puternic. Evenimentele dinafară nuli mai distrag de la o viață plină de prezența lui Dumnezeu. El învață să se stăpânească sub conducerea Sf. Duh și domnește ca un autocrat pe tronul inimii ordonând de acolo cum trebuie să se orânduiască mișcările lăuntrice.

(Teofan Zăvorâtul)

#### **5.1.6 Teoria și practica. E periculos să citești prea mult și să vorbești prea mult**

Lectura și conversațiile avându-l ca subiect pe Dumnezeu creează ușor obișnuința de a filozofa, pentru că e mai simplu a filozofa decât a te ruga sau a veghea asupra ta însuși. Dar pentru că e vorba de o lucrare mintală, și cum intelectul este în special accesibil mândriei, apare ușor supraestimarea de sine. Acest fapt răcește dorința de a face un efort practic și oprește progresul veritabil prin automulțumire, care creează un succes flatant în această activitate mintală.

De aceea părinții duhovnicești sfătuiesc să nu te ocupi prea mult de lecturi și conversații în detrimentul altor activități.

(Teofan Zăvorâtu)

### **5.1.7 Nu te atașa prea mult de lectură**

Lectura excesivă nu aduce nici un bine și riscă să ridice un perete între inimă și Dumnezeu, sau să dezvolte o curiozitate și o sofistică la fel de periculoasă.

(Teofan Zăvorâtu)

### **5.1.8 Găsește locul inimii**

După încercări nerodnice vei descoperi totuși locul inimii. O dată mintea stabilită în inimă, Împărăția lui Dumnezeu intră în tine și începe să-și manifeste forța ei naturală.

(Teofan Zăvorâtu)

### **5.1.9 Împărăția lui Dumnezeu este în noi, la fel și înduhovnicirea sufletului și a trupului**

Rugăciunea stimulează credința, iar credința viază eforturile noastre și le face fructuoase. Obișnuința de a chema Numele Domnului dezvoltă dorința lăuntrică de a avea nevoie de El cât mai des, de a-i simți prezența continuu. Aceasta este *venirea Împărăției lui Dumnezeu*, cu pornire de la care începe un ciclu de transformări lăuntrice numite înduhovnicirea sufletului și a trupului. Din punct de vedere psihologic, putem spune că Împărăția lui Dumnezeu se naște în noi când mintea se unește cu inima și când amândouă aderă cu fermitate la aducerea aminte de Dumnezeu. Atunci omul se dăruiește liber pe de-a-ntregul lui Dumnezeu ca o jertfă plăcută Domnului. Dumnezeu îi comunică forța de a-și stăpâni patimile.

(Teofan Zăvorâtu)

### **5.1.10 Un stăpân înlăuntru**

În loc de a-și concentra atenția spre conduita exterioară, ascetul trebuie să aibă ca scop a fi atent și vigilent de a umbla în prezența lui Dumnezeu. Când Dumnezeu o acordă, apare vindecarea inimii. Mișcările lăuntrice încep să se supună unui anumit ritm care va face ca totul să progreseze corect, chiar fără a planifica mintal aceasta. Atunci îți vei avea stăpânul și stăpânire înăuntru, un stăpân mai înțelept decât oricare altul de pe pământ.

(Teofan Zăvorâtu)

### **5.1.11 Noul cer al inimii**

Noul cer al inimii este starea de liniște și pace a minții, care se cucerește numai cu nevoință prin rugăciune, cum zice Apostolul: "Nu știți că Iisus Hristos este în voi?" (2 Corinteni 13:5)

(Sf. Ioan Carpatul<sup>28</sup>)

### **5.1.12 Trei feluri de comuniune cu Dumnezeu**

Comuniunea cu Dumnezeu începe o dată cu nașterea nădejzii de a o atinge. Din partea omului se manifestă prin dorință și nădejde, iar din partea lui Dumnezeu prin bunăvoință, ajutor și protecție. Dar încă omul e exterior lui Dumnezeu și Dumnezeu îi este exterior omului. Nu există

<sup>28</sup> Episcop al Carpatului (insulă situată între Creta și Rodos), autor spiritual grec al sec. al VII-lea.

întrepătrundere între unul și altul. Prin Taina Botezului Domnul intră în om prin harul Său. Apoi, această comuniune trebuie ridicată la grad de continuitate și conștientizată.

Există trei feluri de comuniune cu Dumnezeu:

- 1) prin gândire și intenție (dorință), care se realizează în momentul convertirii
- 2) prin fapte
- 3) lăuntrică, prin unirea inimii și a minții în conștiința de Dumnezeu

(Teofan Zăvorâtu)

### **5.1.13 Comuniunea cu Dumnezeu trebuie să fie starea noastră continuă**

Numai câtă vreme suntem în comuniune cu Dumnezeu, când îl simțim înăuntru suntem pe drumul cel bun al unirii mântuitoare cu Dumnezeu.

(Teofan Zăvorâtu)

### **5.1.14 Harul pătrunde în noi prin Taina Initerii (Mirungerii)**

Comuniunea mistică este acordată credincioșilor prin Taina Botezului și a Mirungerii ("Pecetea Duhul Sfânt" - însoțită de semnul crucii făcut cu ulei sfințit). Acest dar (pecetea) al Duhului Sfânt este în noi toți, dar nu e la fel de activ în fiecare din noi, datorită stării noastre de împotrivire.

(Teofan Zăvorâtu)

### **5.1.15 Harul nu locuiește împreună cu păcatul**

Harul și păcatul nu conlocuiesc, zice *Sf. Diadoh*, dar înainte de botez harul solicită omul din exterior, în vreme ce Satan rămâne încă în adâncul sufletului și se forțează să împiedice dreptatea a intra în minte; dar din momentul nașterii noastre la o nouă viață, demonul rămâne în afară și harul intră și rămâne înăuntru.

### **5.1.16 Hristos trăiește în noi prin Taine**

Să crezi deplin că Hristos e în tine prin Taina Botezului și încă prin Sf. Euharistie: "Cel ce mănâncă trupul Meu și bea sângele Meu rămâne în Mine și Eu în el" (Ioan 6:56). Numai păcatul de moarte ne poate priva de acest mare har; dar chiar și atunci îl putem recâștiga prin căință și spovedanie, pentru ca apoi să primim Sf. Împărtășanie. Trebuie să crezi asta. Dacă credința ta e slabă, roagă-te ca Domnul Dumnezeu să o întărească în tine și s-o facă fermă și de neînviș.

(Teofan Zăvorâtu)

### **5.1.17 Fiti plini de Duhul Sfânt**

Duhul harului trăiește în creștini din momentul Botezului și Mirungerii.

Rugăciunea permite Duhului Sfânt să acționeze în inimă în deplină libertate.

*Sf. Ioan Gură de Aur* zice: "Cei ce cântă psalmi se umplu de Duh Sfânt" și încă: "Stă în puterea noastră de a ne umple de Duh Sfânt? Da, este în puterea noastră. Când ne curățăm sufletul de orice răutate, când devenim buni cu adevărat, devenim vrednici de har și atunci ce ar mai putea împiedica Duhul Sfânt de a se apropia de noi și de a se sălășlui în noi? Și nu numai că se va apropia de noi, dar chiar va umple inimile noastre.

### **5.1.18 Fiecare lucru la vremea lui. Există o ordine a urcușului**

Sălășluirea deplină a Domnului în noi depinde de alegerea și viața noastră, adică de curățirea de patimi și înlocuirea lor cu virtuțile opuse.

În timpul combaterii patimilor trebuie să-ți ațintești ochiul minții către Dumnezeu. Este un principiu fundamental de care trebuie să-ți amintești neîncetat pentru a putea duce o viață plăcută Domnului. Pentru că astfel putem discerne corect caracterul luptei pe care o ducem. Toate erorile comise în viață pornesc din ignorarea acestui principiu: *a fi orientat lăuntric către Dumnezeu*.

Trebuie să treci progresiv de la lucrările din afară la cele lăuntrice și de la acestea la contemplație. Aceasta este ordinea naturală, și nu invers.

(Teofan Zăvorâtul)

### **5.1.19 Parabola aluatului**

Deși este prezent în cocă, aluatul se manifestă tainic și nu dintr-o dată. Mai târziu acțiunea lui devine vizibilă și apoi el pătrunde toată coca. Tot așa, împărăția lăuntrică începe în taină, apoi se revelează și, în sfârșit, se deschide și apare în toată puterea ei. Ea se revelează prin aspirația spontană de a ne retrage în sine și de a rămâne în prezența lui Dumnezeu. Atunci sufletul nu mai acționează prin propriile sale forțe, ci este harul și, prin el, însuși Dumnezeu, Domnul și Mântuitorul care-l conduce, revelându-i adevărata sa natură (a sufletului).

Omul își pune întreaga atenție și voință pentru a se reculege în sine, pentru a-și aminti de Dumnezeu, pentru a înlătura gândurile rele sau inutile și pentru a îndeplini toate îndatoririle sale așa încât să fie plăcut Domnului. Cu toate că se forțează până la epuizare, nu-i reușește nimic, căci e dezordine și sunt erori în munca lui. Și asta pentru că încă nu a luat Dumnezeu controlul în mâinile Sale. Dar când acest fapt se întâmplă (atunci când omul se reculege în sine și dorește a fi în prezența lui Dumnezeu) totul intră în ordine. Atunci aluatul începe să pătrundă restul frământăturii.

(Teofan Zăvorâtul)

### **5.1.20 Sălășluirea lui Hristos în suflet și moartea poftelor trupului**

Așa cum tenebrele nu pot locui cu lumina, tot astfel, tot ceea ce este trupesc, plin de patimă și rău, nu poate rămâne în prezența Domnului Iisus Hristos și a Duhului Său; dar cum existența soarelui nu exclude pe cea a tenebrelor, prezența Fiului și a Duhului nu distruge dintr-o dată tot ce e rău și pătimăș în noi; ea ia pur și simplu păcatului puterea de a ne domina voința. Dacă conștiința și voința noastră surmontează apoi înclinațiile rele care reapar într-o ocazie sau alta și se întorc către Domnul, tot ce e trupesc și pătimăș în noi pierde ca fumul dus de vânt. Asta dovedește că *carnea e moartă și fără forță*.

Regula generală este că dacă cineva rămâne ferm cu conștiința și voința într-o unire vie și conștientă cu Domnul nostru și Duhul Său, nimic trupesc sau pătimăș nu poate dăinui în el, precum nici tenebrele nu rezistă înaintea soarelui și nici frigul în fața focului. În acest caz carnea e moartă și lipsită de mișcare.

*Sf. Isihie* învață astfel: "când carnea și patimile se ridică, întoarce-te la ele cu neplăcere și silă, și întoarce-te în rugăciune către Domnul nostru Iisus Hristos care e în tine. Atunci ceea ce e carnal și pătimăș va dispărea imediat."

(Teofan Zăvorâtul)

### **5.1.21 Trei feluri de activitate: a minții, a voinței, a inimii**

Puterile sufletești au trei feluri de activități; fiecare din ele este adaptată în același timp la mișcările duhului și conduce la un tip anume de sentiment duhovnicesc. De asemenea, fiecare consolidează condițiile inițiale ale reculegerii neîncetate.

Activitățile sunt ale:

- 1) *minții* - duce la concentrarea atenției
- 2) *voinței* - duce la vigilență
- 3) *inimii* - duce la sobrietate

Rugăciunea îmbrățișează toate aceste trei activități și le unifică, căci ea e o lucrare lăuntrică. Numai cei ce sting aceste activități nu aduc rod și sunt responsabili de sfârșitul ce-i așteaptă.

(Teofan Zăvorâtul)

### **5.1.22 A locui în lumea lui Dumnezeu**

În lumea lui Dumnezeu locuim numai când am reușit să ajungem la această lucrare lăuntrică continuă.

(Teofan Zăvorâtu)

### **5.1.23 Două condiții prealabile: lăuntricitatea și viziunea**

Aceste două condiții sunt esențiale pentru buna dirijare a minții și inimii pe drumul mântuirii: reculegerea interioară și viziunea lumii spirituale.

O inimă tare nu se poate schimba decât prin reculegerea de sine.

(Teofan Zăvorâtu)

### **5.1.24 Ochiul duhului**

*Scopul duhului* este, după cum dovedesc manifestările lui, de a-l ține pe om în contact cu Dumnezeu și cu realitățile divine, independent de toate fenomenele vizibile care îl înconjoară.

Pentru a atinge acest scop trebuie ca duhul să aibă cunoștință de Dumnezeu și de realitățile dumnezeiești, cât și să aspire la formă de viață preafericită, care se arată prin imposibilitatea de a-și găsi fericirea în lucrurile materiale.

Pentru primul om, înainte de Cădere, această viziune spirituală exista. Duhul său îl vedea clar pe Dumnezeu și toate lucrurile dumnezeiești, tot atât de clar precum vedem noi astăzi un obiect din fața noastră. Dar după Cădere ochii duhului au orbit și omul nu a mai văzut lucrurile nemateriale la fel de natural. El este asemenea orbului cu ochiul bun, dar cu pleoapele sudate care aspiră să vadă, care simte că există lumina. Aceasta este starea omului după păcatul originar. Omul a încercat să înlocuiască viziunea duhului cu viziunea minții, prin construcții mentale abstracte, ideologii, dar acestea au rămas fără rezultat, așa cum o dovedesc toate teoriile metafizice ale filozofilor.

(Teofan Zăvorâtu)

### **5.1.25 Raiul pierdut și raiul regăsit**

Căutați paradisul pierdut, pentru a putea cânta imnul bucuriei în paradisul regăsit, unde sălășluiește adevărata pace. Tot ceea ce există în afară de această pace este neant și gol și nu trebuie să căutați decât adevărata Împărăție oriunde și oricând. Această pace nu e departe, ea e aproape de poarta sufletului vostru, dar trebuie s-o doriți, iar a o dori nu e un lucru facil. Fie ca Maica lui Dumnezeu și îngerul păzitor să vă ajute.

(Teofan Zăvorâtu)

### **5.1.26 A păzi și a lucra grădina Edenului - Geneza 2:15**

Prin "rai" Părinții înțeleg sufletul primei făpturi umane, locul în care harul dumnezeiesc se afla într-o îmbeșugare deplină și unde virtuțile aduceau roade.

Prin "a lucra", ei înțeleg ceea ce mai târziu a fost numită "lucrare duhovnicească", iar prin "a păzi", păstrarea acestei purități deja cucerite de către suflet.

(Episcopul Petru<sup>29</sup>)

### **5.1.27 Regula lăuntrică a Împăratului Hristos**

Împărăția lui Dumnezeu este în noi când Dumnezeu rămâne în noi, când în adâncul sufletului omul se mărturisește Domnului și Învățătorului și-i acordă Lui deplina conducere. Astfel se mișcă în el totul după buna Lui plăcere (Filipeni 2:13).

Această Împărăție începe de îndată ce ne-am hotărât să-l slujim pe Ziditorul nostru în Domnul Iisus Hristos prin harul Duhului Sfânt. Atunci creștinul își oferă conștiința și libertatea sa

<sup>29</sup> Episcopul Petru Ekaterinovskiy, autor duhovnicesc rus din secolul al XIX-lea.



proprie lui Dumnezeu - ceea ce reprezintă fundamentul vieții omenești, iar Dumnezeu primește această jertfă.

Astfel se săvârșește legământul între om și Dumnezeu și între Dumnezeu și om. Unirea, care a fost ruptă prin căderea primului om, iar ruptura continuată prin păcatele noastre voluntare, este în sfârșit restabilă.

Pentru cei care nu sunt botezați, unirea aceasta se primește prin Taina Sf. Botez. Pentru cei care păcătuiesc după Botez, unirea cu Dumnezeu se înnoiește prin Taina Căinței și a Mărturisirii, prin forța harului care o reface și o menține. În continuare, ea este constant întărită prin sfânta comuniune din cadrul Bisericii.

Toți creștinii poartă în ei Împărăția lui Dumnezeu. Această Împărăție lăuntrică este numai în "Domnul Iisus Hristos, prin harul Duhului Sfânt" și nu altfel. În afara Mântuitorului și a Duhului Său Sfânt nu poate exista Împărăția lăuntrică a lui Dumnezeu.

(Teofan Zăvorâtul)

## **5.2 Unirea minții cu inima**

### **5.2.1 Locul gândurilor noastre**

"Când ne nevoim cu o sobrietate înțeleaptă de a veghea asupra facultăților noastre raționale, de a le corija și de a le controla, trebuie să ne amintim că nu vom reuși acest lucru decât reculegând mintea răspândită afara prin simțuri și aducând-o în lumea noastră lăuntrică, chiar în inima noastră, care este locul unde se reunesc toate gândurile noastre."

(Sf. Grigore Palama)

### **5.2.2 În afară e moartea, înăuntru nostru e Împărăția**

"Împărăția lui Dumnezeu este înăuntru vostru". Dacă Fiul lui Dumnezeu rămâne în voi, Împărăția lui Dumnezeu este și ea acolo. Înăuntru se află bogățiile cerului, dacă le doriți. Împărăția e în voi, păcătoșilor, dacă o doriți. Intrați în voi înșivă, căutați cu mai multă ardoare, și o veți afla fără prea multă osteneală. În afară este moartea și poarta spre moarte - păcatul. Intrați în voi înșivă și rămâneți în inima voastră, căci Dumnezeu se află acolo."

(Sf. Efreem Sirul<sup>30</sup>)

### **5.2.3 Fire de pulbere**

Reculege-te în inima ta și rămâi înaintea Domnului și veri vedea că ești pulbere. Roagă-te continuu lui Dumnezeu.

(Teofan Zăvorâtul)

### **5.2.4 Veghează asupra inimii tale cu discernământ**

Atenția la ceea ce se petrece în inimă este cea de la care vine lucrarea esențială a unei vieți creștine bine ordonate. *Numai grație acestei atenții se stabilește o relație normală între lumea dinafară și cea dinăuntru. Dar trebuie ca întotdeauna atenția să fie însoțită de discernământ, încât să poți înțelege ce se petrece înăuntru și ce reclamă circumstanțele exterioare. Atenția fără discernământ nu folosește la nimic.*

(Teofan Zăvorâtul)

### **5.2.5 Veghează asupra imaginației**

În ordinea firească, când cauți a câștiga controlul forțelor tale duhovnicești, drumul care vine dinafară spre interior este blocat de imaginație. *Pentru a atinge obiectivul nostru lăuntric,*

<sup>30</sup> 306-373, autor ascetic și dogmatic; a scris mai multe imnuri și comentarii asupra Bibliei; lucrările sale scrise în siria că au fost traduse în greacă

trebuie să depășim imaginația. Căci dacă nu luăm seama la aceasta, putem rămâne robi ai iluziei ce se naște din imaginație și să credem în deșert că am ajuns înăuntrul nostru.

*Scopul vieții duhovnicești este de a intra în relație cu Dumnezeu, ceea ce se realizează prin rugăciune și se manifestă tot prin rugăciune. Prin rugăciune ne înălțăm către Dumnezeu, iar etapele rugăciunii sunt etapele prin care trece duhul nostru în căutarea lui Dumnezeu.*

*Regula cea mai simplă este de a nu-ți forma nici o imagine când te rogi și de a-ți reculege mintea în inimă, de a rămâne înaintea lui Dumnezeu cu convingerea că El e acolo, aproape de tot, că ne vede și ne aude.*

Această convingere ne va arunca cu fața la pământ înaintea Celui care e înfricoșător în măreția Sa și în același timp atât de aproape de noi prin dragostea Sa. Imaginile, oricât ar fi de sfinte, rețin atenția în afară, în timp ce, în rugăciune, ea trebuie să fie înăuntru. *Concentrarea atenției în inimă este punctul de plecare în adevărata rugăciune. Și pentru că rugăciunea este calea de acces către Dumnezeu, dacă atenția deviază și iese din inimă, înseamnă că am ieșit de pe calea cea bună și încetăm a mai urca spre Dumnezeu.*

(Teofan Zăvorâțul)

### **5.2.6 Coboară din cap în inimă**

Pentru moment gândurile tale sunt în cap. Și Dumnezeu pare a fi în afara ta. Astfel toate exercițiile și rugăciunile tale rămân în afara ta, exterioare. Câtă vreme vei rămâne cu mintea în cap nu-ți vei putea stăpâni gândurile, care vor continua a se zbuțuia ca neaua sub viscolul iernii. În acest stadiu în care te afli, singurătatea și lectura sunt două ajutoare puternice.

### **5.2.7 Un mers bine făcut**

Când te rogi cu sentiment, unde e atenția ta, dacă nu în inimă? *Obține sentimentul și vei cuceri atenția.* Nevoiește-te al păstra pe Dumnezeu în memorie, de a-l vedea înaintea ta și de a lucra în prezența Lui.

(Teofan Zăvorâțul)

### **5.2.8 În inimă se află viața și acolo trebuie să trăiești**

Când nu lucrezi decât cu capul spre a reține atenția, apare răul de cap (amețeli, dureri, etc.). Dar coborând mintea în inimă nu vei mai avea nici o neplăcere. Gândurile vor dispărea și mintea se va goli. În inimă se află viața și acolo trebuie să trăiești, în prezența și în Împărăția lui Dumnezeu.

(Teofan Zăvorâțul)

### **5.2.9 Misterul vieții duhovnicești**

Cum trebuie interpretată expresia "a concentra mintea în inimă"? *Mintea se află acolo unde este atenția. A concentra mintea în inimă înseamnă a concentra atenția în inimă și a-l vedea mintal pe Dumnezeu cel nevăzut și mereu prezent, în timp ce veghezi ca nimic din afară să nu pătrundă în inimă. Acesta e misterul vieții duhovnicești.*

*Principalul efort ascetic constă în a păstra inima și mintea departe de orice mișcare pătimasă.* Trebuie să privești în inima ta și să vânezi tot ce e rău. Poți fi un călugăr fără a trăi în mănăstire, dacă trăiești ca un călugăr, tot așa după cum trăind în mănăstire un călugăr poate fi chiar lumesc.

(Teofan Zăvorâțul)

### **5.2.10 Diferite feluri de sentimente în rugăciune**

Obişnuința de a umbla în prezența lui Dumnezeu, de a-ți aminti de El, este aerul care se respiră în viața duhovnicească. Pentru că suntem creați după chipul lui Dumnezeu, această obișnuință ar trebui să fie firească; dacă ea lipsește este pentru că ne-am depărtat de Dumnezeu și

trebuie să luptăm pentru a cuceri obișnuința de a trăi în prezența Lui. Tot efortul nostru ascetic trebuie să fie a rămâne conștienți în prezența lui Dumnezeu. Toate celelalte activități (lecturi, meditații, chiar rugăciuni, etc.) nu trebuie să ne distragă de la prezența lui Dumnezeu.

Intelectualii, care trăiesc numai în cap, strict cerebral, suferă de o continuă turbulență a gândurilor care nu le permite să se fixeze asupra unui singur gând. *Câtă vreme este numai în cap, mintea nu se poate concentra asupra amintirii de Dumnezeu în mod unic.* Numai coborând-o în inimă se poate obține neîncetata amintire atentă de Dumnezeu. Numai dacă mintea e unită cu inima putem spera a menține amintirea de Dumnezeu.

Nu te speria că îți sunt depășite puterile în această nevointă, căci *este suficient numai a dori această unire a minții cu inima pentru a o obține.*

Primul lucru este de a atrage mintea în inimă citind rugăciuni cu acel sentiment pe care-l au ele înscris în cuvinte, căci *sentimentele inimii comandă în mod obișnuit mintea.* Dacă faci bine acest prim pas, sentimentele atele se vor adapta la conținutul rugăciunii tale. Apoi mai există sentimente atât de puternice încât captivează cu totul mintea, conștiința și inima, cuceresc sufletul și nu-i mai lasă nici o altă libertate de a face altceva pentru că-i rețin întreaga atenție. Niciodată să nu întrerupi această efuziune de sentimente care se nasc în inimă. Dă-le întreaga libertate de a erupe și de a se consume până ce emoțiile vor reveni la nivelul lor obișnuit. Această a doua formă de rugăciune este mai puternică decât prima și scufundă mintea în inimă mult mai rapid. Însă ea nu se poate manifesta decât după prima formă sau în același timp cu ea.

(Teofan Zăvorâtu)

### **5.2.11 Inima mea este neliniștită până când își află odihna în Tine<sup>31</sup>**

Fără Dumnezeu inima ta nu poate fi niciodată mulțumită. Examinează-te din acest punct de vedere. Poate vei găsi acolo ușa casei lui Dumnezeu.

(Teofan Zăvorâtu)

### **5.2.12 Sala de primire a Domnului**

Îl căutați pe Domnul? Căutați-l, dar căutați-l în voi! El nu e departe de nici unul din noi și El e aproape de cine îl caută sincer. Găsiți un locșor în inimă și acolo vorbiți cu Domnul. *Inima voastră este sala de primire a Domnului. Cine îl întâlnește, acolo îl întâlnește, căci El nu a ales altă cale de a se întâlni cu sufletul.*

(Teofan Zăvorâtu)

### **5.2.13 Atenția lăuntrică și singurătatea inimii**

*Când conștiința se află în inimă, tot acolo se află și Domnul.* Amândoi se unesc și lucrarea mântuirii înainteză cu succes. Intrarea inimii este închisă de gânduri rele, cu emoții și impresii lumești. Numele Domnului, el însuși, prin puterea Sa, împrăștie ceea ce-i este străin și atrage tot ceea ce-i este apropiat.

Deci de ce anume trebuie să te temi? De iubirea de sine, de automulțumire, de mândrie și de tot ce se învârtă în jurul sinelui.

Lucrați la mântuirea voastră cu frică și cutremur. Aprindeți în voi și conservați un duh zdrobit, o inimă smerită și plină de căință.

(Teofan Zăvorâtu)

### **5.2.14 Un sentiment de caldă tandrete**

Este esențial ca în timpul rugăciunii mintea să fie unită cu duhul, ca ele să spună rugăciunea împreună, dar în vreme ce mintea lucrează cu cuvintele (rostite mintal sau cu voce tare), duhul acționează printr-un sentiment de caldă tandrete sau prin lacrimi. Unirea celor două este dată la vreme cuvenită de harul lui Dumnezeu. Dar pentru început e suficient ca duhul să simpatizeze și să

<sup>31</sup> Cuvintele aparțin Fericitului Augustin (n.trad.)

se miște împreună cu mintea. Dacă atenția e păzită de către minte, duhul va resimți o adevărată căldură și tandrețe. Duhul este numit uneori inimă, tot așa cum mintea este numită uneori cap.

(Episcopul Ignatie)

### **5.2.15 Rugăciunea minții, a inimii și a sufletului**

- 1) *Rugăciunea minții* - recitată de minte cu o profundă atenție și cu o simpatie față de inimă
- 2) *Rugăciunea inimii* - rugăciunea e spusă de mintea coborâtă în inimă
- 3) *Rugăciunea sufletului* - vine din sufletul întreg, cu participarea trupului însuși

Sf. Grigore Sinaitul spune: "Cheamă-l pe Dumnezeu neconținut cu mintea sau cu sufletul".

În funcție de darul acordat fiecăruia, poate fi mai puternică fie rugăciunea minții, fie rugăciunea inimii, fie cea a sufletului, iar cu timpul poate să se schimbe forma. În majoritatea cazurilor rugăciunea se însoțește cu lacrimi.

(Episcopul Ignatie)

### **5.2.16 Cum se ajunge la discernerea gândurilor**

Sf. Filotei al Sinaiului<sup>32</sup> (în Filocalie) zice *să te ții cu atenția în inimă în stare de adorare față de Dumnezeu*, căci acesta este începutul înțelepciunii duhovnicești; de la ea începe discernerea gândurilor. Coborând din cap în inimă, vei înțelege clar gândurile, altfel nu poți spera să le discerni corect.

(Teofan Zăvorâțul)

### **5.2.17 Ce înseamnă a fi cu mintea în inimă?**

Mintea e inseparabilă de atenție. Acolo unde se află una, se găsește și cealaltă.

*Coboară, deci, cu atenția în inimă și rămâi ferm acolo, nu numai în timpul rugăciunii, ci tot timpul. Nu e suficient să te rogi. Trebuie să fii pe deplin conștient că te afli în fața lui Dumnezeu, sub privirea Lui care vede totul și care penetrează adâncimile tainice ale inimii tale. Înaltă sentimente aprinse de teamă față de Dumnezeu, de dragoste, de speranță, de devotament, de zdrobire, etc. Acesta este principiul fundamental al ordinii interioare. Îndată ce vezi că ordinea lăuntrică s-a clintit, silește-te să o restabilești.*

(Teofan Zăvorâțul)

### **5.2.18 Află locul inimii**

Inima omului se distinge de inima animalului printr-o facultate spirituală pusă de Creator în partea superioară a inimii. Animalul are, de fapt, facultatea de a dori și de a voi, de a se mânia și de a fi gelos. Facultatea duhovnicească se manifestă - independent de minte - în conștiința duhului nostru, în teama de Dumnezeu, în dragostea duhovnicească cea către Dumnezeu și către aproapele, în sentimente de căință, de smerenie, de zdrobire a duhului sau în regretul profund al păcatelor noastre și în alte sentimente de ordin duhovnicesc. Acestea sunt străine animalelor.

Facultatea intelectuală din sufletul omului se află în creier, adică în cap. La fel, *facultatea duhovnicească, pe care o numim duhul omului, se află în partea superioară a inimii, aproape de mamelonul stâng și un pic deasupra.*

*Astfel, unirea minții și a inimii este unirea gândurilor duhovnicești ale inteligenței cu sentimentele duhovnicești ale inimii.*

(Episcopul Ignatie)

### **5.2.19 Inima este omul profund**

Inima este omul adânc, duhul. Acolo se află conștiința, ideea de Dumnezeu și de dependență totală de El și toate comorile eterne ale vieții duhovnicești.

<sup>32</sup> autor duhovnicesc grec (sec VII-VIII), puternic influențat de Ioan Scărarul

(Teofan Zăvorâtu)

### **5.2.20 Nu întreba cum**

Unde este inima? Acolo unde simți tristețea, bucuria, mânia, și alte emoții. Stai acolo cu atenție. Inima fizică e un mușchi de carne; dar *carnea nu simte, ci sufletul*. Inima de carne nu e decât instrumentul acestor sentimente, cum creierul este instrumentul inteligenței. *Rămâi în inimă, crezând ferm că Dumnezeu este acolo deopotrivă, dar nu căuta cum este El prezent în inimă*. Roagă-te și fii sigur că la timpul potrivit iubirea se va trezi în tine prin harul lui Dumnezeu.

(Teofan Zăvorâtu)

### **5.2.21 Omul ascuns al inimii**

Duhul de înțelepciune și de descoperire, și inima curățită sunt două lucruri diferite. Primul vine de sus, al doilea de la noi. Dar pe drumul de duce la cunoașterea creștină ele sunt nedespărțite și unite, și această cunoaștere nu se poate cuceri dacă ele nu sunt împreună. Inima singură, chiar curățită (dacă s-ar putea curăți în lipsa harului) nu ne va da înțelepciunea; dar nici duhul înțelepciunii nu va veni în noi dacă nu i-am pregătit o inimă curată spre a-l primi.

Ce înțelegem aici prin "inimă" este omul lăuntric. Avem în noi un "om lăuntric" (după Sf. Pavel sau Petru) - "omul ascuns al inimii". Este duhul după chipul lui Dumnezeu care a fost insuflat în primul om, și care rămâne în noi, chiar după Căderea în păcat. El se manifestă în noi prin teama de Dumnezeu, care e fondată pe certitudinea existenței Sale, și prin conștiința totalei noastre dependențe față de El, prin aspirațiile conștiinței noastre și insatisfacția pe care ne-o provoacă tot ceea ce e material și trecător, supus stricăciunii.

(Teofan Zăvorâtu)

### **5.2.22 O pârgie care manevrează totul**

Pârgia care manevrează toate activitățile noastre este inima. În ea se formează convingerile și simpatiile care determină voința noastră și îi conferă forță.

(Teofan Zăvorâtu)

### **5.2.23 Viața inimii**

Nimeni nu poate porunci inimii. Ea are viața ei proprie. Singur Stăpânul tuturor, care ține toate lucrurile în mâna Sa are puterea de a intra în inimă și de a înălța sentimente independent de mobilurile naturale.

(Teofan Zăvorâtu)

### **5.2.24 La tine, inimă**

Când suntem întorși în inimă, suntem la noi acasă. Când nu suntem în inimă, nu mai avem casă. De aceea trebuie să ne preocupăm mai întâi de întoarcerea lăuntrică în sine.

(Teofan Zăvorâtu)

### **5.2.25 Pentru ce a fost omul creat?**

Nici o clipă nu trebuie să stai fără a lucra. Adevărata formă de muncă este cea lăuntrică, apoi cea trupească. Prima constă în neîncetata aducere aminte de Dumnezeu și unire a inimii cu mintea. Este singura lucrare necesară; în rest, nimic altceva nu trebuie să te traceseze. Prima poruncă cere să trăiești în unire cu Dumnezeu și asta constă în a trăi în Dumnezeu cu mintea în inimă. Toate celelalte lucrări trebuie să-și aibă fundamentul în această lucrare.

(Teofan Zăvorâtu)

### **5.2.26 Unirea cu Domnul**

Orice creștin trebuie să înțeleagă că lucrul cel mai necesar este unirea cu Domnul și Mântuitorul nostru Iisus Hristos.

Domnul a luat trupul (fîrea) noastră, și noi trebuie să luăm Trupul și Duhul Său Preasfânt, făcându-le ale noastre pentru totdeauna. Numai o astfel de unire ne dăruiește pacea și buna voință. Metoda cea mai sigură de a ajunge la această unire este, după comuniunea cu Trupul și Sângele Domnului, rugăciunea lui Iisus.

(Episcopul Iustin)

### **5.2.27 Cineva care e mereu acolo**

Concentrează-ți toate puterile pentru a-ți aduna mintea în inimă, amintindu-ți de Dumnezeu că e pretutindeni și că privirea Lui îți pătrunde inima.

Să crezi cu fermitate că El este nu numai aproape de tine, ci chiar în tine, El care privește tot ce se petrece în tine. Recitarea rugăciunii lui Iisus este o metodă foarte puternică pentru a ajunge la această stare de conștiință (10-15 minute de fiecare dată). Lucrează astfel așteptând cu nădejde harul pe care ți-l va dăruia Dumnezeu, așa numit "a avea o rană în inimă" cum zice Părintele Partenie. Acest dar nu vine de prima dată. Îți va trebui un an sau poate mai mult de muncă asiduă înainte de a se manifesta ceva.

Acesta să fie scopul principal al vieții tale.

(Teofan Zăvorâțul)

### **5.2.28 A rămâne în prezența Domnului nevăzut**

Veghează asupra inimii tale, ținându-ți mintea concentrată în piept, aproape de inimă și în inimă. Când va veni căldura dumnezeiască, totul va deveni clar pentru tine.

(Teofan Zăvorâțul)

### **5.2.29 Adună-te în tine însuți**

Adună-te în tine însuți și ferește-te a părăsi inima, căci Domnul se află acolo. Când vei înțelege starea aceasta vei vedea cât e de prețioasă.

(Teofan Zăvorâțul)

### **5.2.30 Ca un prunc în brațele mamei sale**

Trebuie să urmărești a stabili ferm mintea în inimă; apoi mintea va rămâne constant în inimă, în prezența Domnului, cu teamă și cutremur, fără să încerci a ieși de acolo, tot astfel cum un prunc nu dorește să se smulgă din brațele mamei sale.

(Teofan Zăvorâțul)

### **5.2.31 Rugăciunea lui Iisus unește mintea cu inima**

Întreaga dezordine din tine vine din dispersarea puterilor tale; mintea și inima merg separate, fiecare pe drumul ei. Trebuie să le unești; atunci zbuciumul gândurilor se va potoli. Acest lucru îl poți realiza prin rugăciunea lui Iisus grefată în inimă. Ea îți va da posibilitatea să îți stăpânești toate mișcărilor sufletului.

(Teofan Zăvorâțul)

### **5.2.32 Fântâna de la Vitezda**

Atâta vreme cât durează dezordinea ta lăuntrică, chiar dacă te rogi, inima ta rămâne aproape mereu rece, și rar e animată de un sentiment de căldură și de o rugăciune fierbinte. Când această confuzie interioară e stăpânită, căldura rugăciunii devine constantă și inima nu se răcește decât foarte rar, dar și atunci e ușor depășită această stare.

Atacurile patimilor se resimt puternic de către oricine, patimile intră în inimă și pun stăpânire pe ea, ca și cum inima ar fi stăpânită de plăcerea pe care și-ar trage-o din gândurile rele, chiar dacă ele nu duc la păcat. Mai târziu însă, paznicul (care e atenția) se ține în permanență la intrarea inimii și, prin Domnul nostru Iisus Hristos, învinge inamicul. Prea arar inamicul ajunge să introducă în inimă vreo tentație.

În timpul perioadei de căutare, înainte de a atinge acest stadiu, trec ani de zile stând pe malul fântâniei de la Vitezda, implorând: "N-am pe nimeni care să mă scalde în apă" (Ioan 5:7). Când va veni, deci, Eliberatorul lui Israel, Cel ce ne poate scălda în undele apelor vii? Este vina noastră; El este în noi, dar noi nu suntem în prezența Lui. De aceea trebuie să ne întoarcem în noi înșine mai înainte de a-l putea afla pe El. Până acum am citit destul; acum trebuie să acționăm.

(Teofan Zăvorâtul)

### **5.2.33 Împlinirea poruncilor înainte și după unirea minții cu inima**

Nimeni nu poate împlini poruncile la fel de bine înainte de unirea minții cu inima ca după această unire. Înainte, ascetul împlinește poruncile cu destulă vină fiindcă trebuie să învingă firea sa decăzută. Dar, o dată ce această unire are loc, forța spirituală care unește mintea cu inima acționează ea însăși pentru a împlini poruncile și face efortul ușor și agreabil. "Eu merg în voia poruncilor Tale, căci Ti mi-ai scos inima la larg" (Psalmul 118:32)

(Episcopul Ignatie)

### **5.2.34 Ce este esențial în rugăciune**

*Ceea ce e esențial în rugăciune este a uni mintea cu inima. Aceasta nu se poate realiza decât prin Duhul lui Dumnezeu și la timpul hotărât de El.*

Tehnica rugăciunii are și ea o importanță:

- să existe câte o mică pauză după fiecare invocație
- respirația să fie calmă și pasivă
- mintea să rămână închisă în cuvintele rugăciunii

Astfel se poate ajunge la un anumit grad de atenție. Inima începe foarte repede să se simtă în simpatie cu mintea. Harul lui Dumnezeu desăvârșește unirea lor, născând rugăciunea recomandată de Sf. Părinți.

*Metodele mecanice și corporale sunt numai căi de a atinge sigur și rapid atenția în rugăciune. Ele nu constituie însă ceva esențial. Atenția se poate dezvolta și fără ele.*

(Episcopul Ignatie)

### **5.2.35 Rodul metodelor mecanice**

Esențială și indispensabilă în rugăciune este atenția. Nu poate exista rugăciune fără atenție. *Veritabila atenție este înviată de har, și vine din mortificarea inimii care respinge lumea.* Metodele mecanice și corporale sunt secundare. Ele constituie o cale, nu un scop în sine. Tot Sf. Părinți care recomandă tehnicile mecanice, adaugă că pentru mintea unită cu inima prin har, aceste metode nu mai sunt necesare pentru a ține unită mintea cu inima, ci mintea se unește cu inima de la sine, din propria sa mișcare.

(Episcopul Ignatie)

### **5.2.36 Maniera de a respira**

Coborârea minții în inimă cu ajutorul respirației este propusă celor ce nu știu unde să-și concentreze atenția și nici nu știu unde se află inima. Dar dacă știi a găsi inima fără această metodă, urmează-ți drumul tău propriu. Un singur lucru contează: a te stabili în inimă.

(Teofan Zăvorâtul)

**5.2.37 Comoara ascunsă**

Singurul țel să-ți fie a-ți uni mintea cu inima, rămânând atent și treaz în prezența lui Dumnezeu. Roagă-te lui Dumnezeu să-ți dăruiască acest har. Acesta este comoara ascunsă, diamantul fără preț.

(Teofan Zăvorâtu)

\*

**6. RĂZBOIUL NEVĂZUT****6.1 Războiul contra patimilor****6.1.1 Un leac care vindecă toate patimile**

Trebuie să știm că *invocarea constantă a numelui lui Dumnezeu este un leac care vindecă nu numai toate patimile, ci încă și efectele lor*. Când un doctor aplică un leac sau o alifie pe rana unui bolnav al său, această alifie acționează fără ca bolnavul să știe cum; tot așa *Numele lui Dumnezeu, când îl invocăm, distruge toate patimile, deși noi nu știm cum*.

(Sf. Varsanufie și Ioan)

**6.1.2 Numele acesta să fie refugiul tău**

Fratele meu, patimile sunt necazuri, de aceea Domnul nu ne alungă din cauza lor. Dimpotrivă, El a zis: "Cheamă-Mă în ziua necazului tău, Eu te voi scăpa iar tu mă vei proslăvi" (Psalmul 49:15). În consecință, când ești asediat de vreo patimă oarecare, nu poți face nimic mai folositor decât să invoci Numele lui Dumnezeu. Tot ceea ce putem face, slabi cum suntem, este să ne refugiem în Numele lui Iisus. Ca urmare, patimile care sunt demoni, se retrag când chemăm acest Nume.

(Sf. Varsanufie și Ioan)

**6.1.3 Cele patru trepte ale scării**

Amintește-ți înțeleapta învățătură a Sf. Ioan Scărarul; el asemuiește modul de a urca spre Dumnezeu cu o scară cu patru trepte. Destui, zice el, îmblânzesc patimile lor; alții cântă, adică se roagă cu buzele; alții fac rugăciunea interioară; în sfârșit, alții au vedenii (viziuni). Cei ce vor să urce această scară nu pot ajunge direct la înălțime, ci trebuie s-o ia din partea de jos, trecând peste toate din cele 4 trepte, pe rând.

Trebuie să începi prin a-ți îmblânzi și a-ți reduce patimile; apoi trebuie să practici psalmodierea (obișnuința rugăciunii verbale); apoi, rugăciunea lăuntrică, după care urmează viziunile.

Prima treaptă e a novicilor; a doua este a celor avansați; a treia este a celor avansați care progresează până la capăt, iar cea de a patra este a celor ce ajung la perfecțiune.

(Teofan Zăvorâtu)

**6.1.4 Un singur fel de a începe**

Nu există decât o singură cale de a începe: îmblânzirea patimilor. Acestea nu pot fi controlate decât prin paza inimii și atenției. Abia după ce inima este curățată de patimi poate fi începută psalmodierea.

(Teofan Zăvorâtu)

**6.1.5 Cele trei rele duhovnicești**

Dacă vrei să triumfi asupra patimilor, intră în tine însuși prin rugăciune și cu ajutorul lui Dumnezeu; în continuare, coboară în adâncurile inimii tale și acolo distruge aceste trei răutăți: uitarea, părerea de sine și ignoranța.



Acestea trei sunt auxiliarele dușmanilor noștri duhovnicești. Toate celelalte patimi, susținute de ele, revin în inimă, lucrează acolo, viețuiesc și se întăresc în sufletul care le lasă sau căruia îi lipsește formarea proprie. Dar dacă printr-o atenție susținută și perseverentă și cu ajutor de sus le descoperi pe aceste trei rele, le vei vâna ușor cu armele dreptății care sunt:

- 1) Gândirea a tot ceea ce e bun
- 2) Dorința de mântuire
- 3) Cunoașterea celor ce vin de sus

(Sf. Marcu Ascetul)

### **6.1.6 Hoții duhovnicești**

Hoții nu atacă de bună voie un loc unde văd că armele regelui sunt pregătite împotriva lor; tot astfel, cel ce și-a sădit în suflet rugăciunea inimii nu este ușor distrus de hoții duhovnicești.

(Sf. Marcu Ascetul, sec.V)

### **6.1.7 Trebuie să lupți împotriva lui Satan în inimă**

Scopul cel mai important al unui luptător duhovnicesc este de a intra în inima lui și de a-l combate pe Satan, de a urî și de a respinge gândurile pe care el le inspiră, și de a porni război împotriva lui.

(Sf. Macarie Egipteanul)

### **6.1.8 Exil și restaurare**

După ce l-a exilat pe om din paradis și după ce l-a rupt de comuniunea cu Dumnezeu, aruncându-l în păcat, diavolul și îngerii săi au găsit accesul la facultatea de a raționa a fiecărui om. Singura cale de a se apăra împotriva demonilor este de a-ți aminti constant de Dumnezeu. Această amintire trebuie să fie sădită în inimă de puterea Crucii, care face mintea fermă și de neclintit. Iată scopul către care trebuie să îndreptăm toate eforturile noastre din viața duhovnicească. Toți creștinii sunt chemați să urmeze această cale, căci altfel toate eforturile sunt zadarnice. Orice om purtând pe Dumnezeu în el întreprinde toate exercițiile vieții duhovnicești în acest unic scop: prin metoda unei mortificări voluntare, se nevoiește a chema asupra lui bunătatea lui Dumnezeu și milostivirea Sa, pentru a fi restaurat în starea sa primordială și a întâlni în mintea lui pecetea lui Hristos după cuvântul Apostolului (Galateni 4:19).

(Sf. Simeon Noul Teolog)

### **6.1.9 Protecția virtuților**

Cel ce locuiește neîntrerupt în inima lui este străin față de toate plăcerile acestei vieți. El umblă în Duhul și de aceea nu cunoaște nimic din patimile cărnii. Toate încercările demonului împotriva lui nu pot nimic, pentru că e protejat de virtuțile care stau ca santinelele la poarta curăției inimii.

(Sf. Diadoh al Foticeii)

### **6.1.10 Separarea de Dumnezeu și consecințele ei**

Dacă duhul omului se desparte de Dumnezeu, puterea liberului arbitru ce i-a fost acordată de Dumnezeu, se restrânge. Atunci omul nu-și mai poate stăpâni nici înclinațiile, nici nevoile corpului, nici contactele exterioare și se risipește în dorințele lui care la prima vedere par că îi aduc fericirea. Omul nu este recules în sine și l-a uitat pe Dumnezeu, sau îl refuză conștient. Patimile se înrădăcinează în eu și pătrund în suflet și în trup, imprimând o falsă orientare, neconstructivă, ci distructivă, deturnându-l de la voia Duhului și de la teama de Dumnezeu și întorcându-l către propria sa conștiință coruptă.

Astfel, omul devine din ce în ce mai superficial și mai ușor de purtat de patimi către păcat.

(Teofan Zăvorâțul)

### **6.1.11 Nemilos cu tine însuți**

După ce te-ai abandonat Domnului și harului Său în rugăciune, caută în tine toate lucrurile care te îndeamnă la păcat și nevoiește-te să îți întorci inima de la ele către cele opuse. Astfel vei dezrădăcina păcatul. Nu uita să lași libertate deplină forței de discernământ. *Lupta împotriva forțelor răului trebuie dusă pentru a tăia voia proprie (cea rea), până acolo încât să nu mai simți nici un fel de milă pentru sine în ce privește păcatele și până acolo încât să dorești să suferi pentru a fi încercat și pentru a se forma în tine virtuțile, chiar până la epuizarea sufletului și a trupului față de lucrurile lumesti rele. Lupta trebuie dusă până ce putem rezista tuturor obișnuințelor rele cu curaj și tenacitate, ridicându-ne deasupra tuturor nedreptăților și a relelor tratamente din partea oamenilor. Trebuie să lupti până când pofta după lucrurile materiale, sensibile și vizibile dispare complet și este înlocuită printr-un sentiment de dezgust față de aceste lucruri. Atunci vei înseta și vei flămânzi după lucrurile duhovnicești, curate și dumnezeiești. În loc de a-și pune fericirea în viața și lumea aceasta, inima începe să fie umplută de un sentiment de neapartenență la pământ decât ca pelerin care aspiră a-și regăsi patria.*

(Teofan Zăvorâtu)

### **6.1.12 Vreau să mă scol și să merg înainte**

După prima trezire, care este efectul harului, primul demers revine liberei voințe a omului. Sunt trei etape:

- 1) voința se înclină către bine și îl alege
- 2) voința luptă a depăși obstacolele dinăuntru și dinafară
- 3) voința se ține fără autoindulgență pe drumul drept, fiind mereu în alertă

Cu pornire din acest moment, o nouă mișcare se trezește în suflet și-l poartă spre Dumnezeu. Devenit stăpân pe sine grație discernerii motivațiilor ce le are, omul își află libertatea lăuntrică și își poate dăruia întreaga ființă lui Dumnezeu.

### **6.1.13 Lupta noastră contra patimilor**

De îndată ce se aprinde inima la căldura dumnezeiască începe transformarea spre spiritualizarea întregii ființe. Până ce această flamă nu s-a aprins în noi, nu putem prin eforturile noastre să obținem această înduhovnicire. Toate eforturile trebuie, deci, făcute pentru a pregăti viața noastră pentru primirea acestei mici scânteii a harului. Dar ea nu va lua naștere câtă vreme patimile sunt puternice, chiar dacă li te opui.

Puterile sufletului nostru și acțiunile trupului nostru sunt materia inflamabilă a ființei noastre, dar numai harul aduce eliberarea duhului și a conștiinței de sub influența patimilor.

*Amintirea de Dumnezeu este viața duhului, căci ea aprinde râvna de a te face plăcut lui Dumnezeu prin lupta și biruirea patimilor.*

(Teofan Zăvorâtu)

### **6.1.14 Cum ne atacă dușmanul prin alții**

Adesea, împotriva celor ce au deprins înțelepciunea stăpânirii de sine, diavolul intervine prin intermediul contactelor umane spre a produce tulburare în suflet. Aceste atacuri nu le putem împiedica, dar putem fi mai inteligenți decât dușmanul. Principalul este *să păstrăm în inima noastră un duh de iubire și pace. Domnul este susținătorul nostru. Totodată, să nu uităm de unde vine furtuna și să nu ne întoarcem împotriva oamenilor, ci numai împotriva celui care este în spatele lor și îi agită.*

(Teofan Zăvorâtu)

### **6.1.15 Cum să păstrezi în tine pacea lui Dumnezeu**

Dacă vei vedea că duhul tău a devenit una cu sufletul și trupul tău și că nu mai ești dezbinat prin păcat, ci complet unificat și că pacea lui Hristos te însuflețește, veghează asupra acestui dar al lui Dumnezeu.

Fie ca principala ta ocupație să fie rugăciunea și lectura cărților religioase, iar activitățile mondene să te lase rece și, dacă poți, suprimă-le. Pacea sfântă, delicată ca și suflul Sf. Duh, părăsește imediat sufletul nehotărât. Tot astfel și darul rugăciunii părăsește sufletul nevrednic. Atunci patimile invadează sufletul ca niște fiare, făcându-și-l victimă.

Mâncatul și băutul peste măsură alungă pacea lui Dumnezeu.

Mânia (furia) alungă pacea pentru foarte multă vreme.

Necuviințele opresc acțiunea Sf. Duh.

Iubirea celor pământești (lucruri, talente sau prietenii) face ca pacea să te părăsească sigur.

Plăcerea față de gândurile murdare alungă pentru multă vreme pacea (în special mândria și luxul).

Vei căuta-o în tine, dar n-o vei găsi; o vei putea plânge, dar ea nu va ține seamă de lacrimile tale tocmai pentru a ajunge să acorzi grija și respectul pe care-l merită aceste daruri ale lui Dumnezeu.

*Detestă tot ceea ce te atrage către distracție și păcat. Răstignește-te pe crucea poruncilor Evangheliei și rămâi pironit. Alungă tot gândul și dorința rea cu curaj și vigilență.*

*Încearcă să trăiești Evanghelia împlinind cu râvnă poruncile.*

Alungă toate gândurile care își vin în timpul rugăciunii, oricât ar fi de importante.

Nu face teologie, nu te lăsa antrenat de gânduri strălucitoare, originale.

Tăcerea și liniștea sfântă care vin în timpul rugăciunii din sentimentul măreției lui Dumnezeu, vorbesc despre Dumnezeu mai adânc și mai elocvent decât orice cuvânt omenesc. Părinții zic: “Dacă te rogi cu adevărat, ești teolog”.

(Episcopul Ignatie)

### **6.1.16 Un pericol: săturarea**

Fugi de săturare; această stare a inimii zice în sine: “Ajunge, nu mai vreau nimic. Am muncit mult și dur, am pus ordine în mine însumi; acum pot s-mi acord un pic de odihnă”.

Rezultatul este întotdeauna abandonarea lui Dumnezeu. Viclenia este asta: “când ai de toate din belșug, de ce să te mai rogi lui Dumnezeu?” Efectul acestei săturări (fizică sau psihică) este relaxarea atenției și delăsarea.

(Teofan Zăvorâtul)

### **6.1.17 Troika<sup>33</sup> răului**

Mare pierdere suferă cel ce judecă pe altul, chiar dacă o face rar și nu este o stare permanentă a duhului. O părere prea mare de sine atrage două consecințe: trâmbițarea de sine și judecarea altora. Aceste trei lucruri formează troika răului. Veghează, deci, asupra ta.

Munca fizică este un lucru bun, dar mai bine este a-ți aminti de Dumnezeu. Nu lua de exemplu pe cei care au o conduită exterioară impecabilă, dar care au inima rece. Căci *inima plină de sentimente calde sfințește omul și atrage asupra lui harul lui Dumnezeu.*

(Teofan Zăvorâtul)

### **6.1.18 A judeca pe alții**

Trebuie să discernem bine între diversele moduri de a judeca. Păcatul începe cu judecata lăuntrică în inimă a cuiva care a greșit, dând un verdict de vinovăție. *Dacă în același timp simțim*

<sup>33</sup> Atelaj cu tei cai

*compasiune pentru persoana respectivă și dorim îmbunătățirea vieții ei, dacă ne rugăm pentru îndreptarea ei, atunci nu greșim în judecată.*

Atenție, căci păcatul e cu mult mai mult în inimă, decât pe buze.

*A vorbi e păcat sau nu, după sentimentele care însoțesc vorbele.*

Mai bine e să te temi de a judeca, de frică să nu cazi în criticarea fără întrerupere, în obicei.

(Teofan Zăvorâtu)

### **6.1.19 Ai mortul tău: nu te ocupa de a-i îngropa pe alții**

Pentru a împiedica gândurile să hoinărească, trebuie să cucerești *sentimentul de a fi mereu cu Dumnezeu în inimă*. Atunci nu va mai fi loc în inima ta pentru alte gânduri.

Pentru a nu-i condamna pe alții, trebuie să fii convins de propria ta vină înaintea lui Dumnezeu și să simți durere pentru sufletul tău, ca și cum ai plânge pe un mort drag.

(Teofan Zăvorâtu)

### **6.1.20 Un hoț lăuntric, complice al hoților dinafară**

Vanitatea este complicele hoților dinafară; ea le deschide intrările.

Ea poate fi sau mândrie, sau slavă deșartă de sine.

(Teofan Zăvorâtu)

### **6.1.21 Focul mâniei și flăcările iadului**

“Să nu apună soarele peste mânia voastră. Nu dați prilej diavolului” (Efeseni 4:26). Diavolul nu are acces în suflet dacă acesta se păzește de patimi. Atunci sufletul e transparent și diavolul nu-l poate vedea.

Două patimi rămân în plasa diavolului: luxul și mânia. Dacă dușmanul nu-l poate prinde pe om în plasa luxului, îl încearcă cu mânia.

Trebuie să cunoști acest vicleșug. Cel ce se lasă dominat de mânie, dă prilej diavolului, care-i sugerează gânduri care de care mai incitante. Omul ajunge astfel în focul mâniei. Acesta e focul iadului. *Nefericitul își imaginează că arde pentru dreptate, de râvnă, când, în realitate, nu e nici o dreptate în mânie – aceasta e forma de iluzie a mâniei.*

Dumnezeu ți-a dăruit mânia și agresivitatea (iuțimea) contra demonului, ca o spadă, pentru a lovi cu putere, nu pentru a-l lovi pe fratele tău.

(Teofan Zăvorâtu)

### **6.1.22 Nu ai nici un motiv să îți pierzi calmul**

Nu există nimic pe lume pentru a-ți pierde calmul sau care să merite acest lucru. Căci calmul nu poate fi distrus decât de mânia căreia omul îi dă drumul în mod voluntar. În fundul inimii noastre ținem la dreptul de a judeca și a condamna pe alții, în loc de a ne judeca pe noi. Cel ce recunoaște aceasta nu se lasă pe mâna mâniei.

(Teofan Zăvorâtu)

### **6.1.23 Stinge orice sentiment de mânie**

Iritabilitatea se stinge complet prin abandonarea deplină a voinței Domnului, căci înțelegi că Dumnezeu permite împotrivirile cu scopul de a ne demonstra și încerca puterea virtuților noastre. Această cunoaștere ne ajută la păstrarea calmului, pentru că știm că privirea Domnului este ațintită spre noi în fiecare moment.

Nu uita că omul devine, ca provocator al tulburării, o armă a diavolului, care stă înapoia lui și-l manevrează prin patimi.

(Teofan Zăvorâțul)

**6.1.24 Procedeela dușmanului**

*Scopul diavolului este de a introduce un gând în inimă. Apoi, în funcție de reacția inimii, aduce o ispită puternică.*

De aceea iertarea este cea care curăță inima de orice gând rău.

(Teofan Zăvorâțul)

**6.1.25 Trădătorul lăuntric**

Există o metodă care, atent practică, permite descoperirea rapidă a unui gând rău care vrea să alunece în inimă. Această metodă constă în *a examina atent gândurile care vor să intre: ce scop au ele? să placă lui Dumnezeu sau să placă nouă înșine?*

Un bătrân i-a zis discipolului său: “Veghează, de teamă să nu crești înăuntrul tău un trădător!” “Cine este trădătorul?” – îl întrebă ucenicul. “Dorița ta care te face să fii plăcut ție însuși!”. Acesta e adevărul, căci multe lucruri rele își au rădăcina în această plăcere proprie.

(Teofan Zăvorâțul)

**6.1.26 Un pahar cu pește**

Ca regulă generală, *judecați dacă un lucru făcut este bun sau rău, după efectul (roada) pe care îl naște în voi. Permiteți-vă tot ce e constructiv, niciodată ce e distructiv.* Un om va bea oare dintr-un pahar în care se găsește un pește?

(Teofan Zăvorâțul)

**6.1.27 La picioarele Domnului**

Când vă vin gânduri rele, întoarceți-vă cu mintea către Domnul și, în Numele Lui, aruncați-le afară. Dacă un gând a pătruns în inimă și a dat naștere, încet, încet unui sentiment sau unei plăceri urâte și rele, trebuie să te blamezi și să implori iertarea lui Dumnezeu și *să faci căință până ce se naște în inimă un sentiment opus celui rău* (de exemplu: în locul unui sentiment de condamnare a cuiva, să dai naștere unui sentiment de stimă).

Chemați-l insistent pe Cel ce vă poate da ajutorul și biruința. Stați la picioarele Lui.

(Teofan Zăvorâțul)

**6.1.28 A pactiza cu patimile**

Cel ce pactizează cu patimile în mintea și inima lui este în întregime dominat de ele. Dar cel ce aspiră sincer la *apateia*, chiar dacă e atacat de emoții violente, starea lui nu displace Domnului pentru că omul își detestă patimile și dorește a vieții cu totul după voia lui Dumnezeu.

(Teofan Zăvorâțul)

**6.1.29 Mereu la tine**

Trebuie să discerni între sentimentele care fac parte din ființa ta și emoțiile care sun pasagere. Când ai realitatea ta lăuntrică înseamnă că ești “mereu la tine”. Trebuie să fii însă la tine în prezența Domnului, prin conștiința de El și rugăciunea inimii. Constanța și perseverența dau o victorie sigură, căci atrag harul lui Dumnezeu.

(Teofan Zăvorâțul)

**6.1.30 Prezența și absența lui Iisus**

“Când rugăciunea lui Iisus este absentă, tot soiul de lucruri răufăcătoare asaltează sufletul, nelăsând loc pentru nimic bun. Dar când Domnul este prezent în rugăciune, tot ce-i este Lui străin dispare.

(Sf. Grigore Palama)

### **6.1.31 Cum pătrund demonii**

“Demonii nu au nici o metodă de a lua în posesie corpul sau duhul omului, nici o putere de a forța porțile sufletului, până ce omul nu este mai întâi golit de orice gând sfânt și privat de contemplarea duhovnicească”.

(Sf. Ioan Casian<sup>34</sup>)

### **6.1.32 Martirul lăuntric**

Se întâmplă ca asaltul patimilor să devină atât de puternic încât să producă în suflet o mare suferință.

(Ep. Ignatie)

### **6.1.33 Regula postului**

Iată care este postul: a rămâne cu Dumnezeu în minte și în inimă și a face totul pentru slava lui Dumnezeu și pentru binele aproapelui. Ajunatul, privegheatul și lipsirea de alții să le faci cu dragoste pentru Dumnezeu.

(Teofan Zăvorâtul)

### **6.1.34 Vreme pentru vorbit și vreme pentru tăcut**

Când vorbești cuiva abțineți-vă a-l tulbura cu agresivitatea voastră sau a exprima o opinie direct opusă cu a lui cu dorința de a avea ultimul cuvânt, căci dușmanul vă inspiră asta pentru a provoca o dispută.

Evitați a vorbi despre lucruri duhovnicești pentru a vă etala cunoștințele voastre înțelepte, căci vine tot de la dușman.

(Teofan Zăvorâtul)

### **6.1.35 Lupta ascetică. Numai harul poate aduce biruința**

Victoria primă asupra noastră înșine vine din tăierea voii proprii și supunere față de voia lui Dumnezeu. Această supunere ne face să ne întoarcem cu repulsie către patimi. Altfel, bătălia cu dușmanul e pierdută înainte de a începe.

Numai harul vindecă facultățile noastre, mintea și inima, și aduce biruință în lupta ascetică, căci sfințește și împuternicește sanctuarul sfânt al conștiinței și libertății noastre. Câtă vreme conștiința și libertatea noastră rămân lipite de bine, victoria este a noastră, oricare ar fi violența asaltului. Harul aduce victoria, dar omul hotărăște dacă se alipește de bine sau nu.

(Teofan Zăvorâtul)

### **6.1.36 Întoarce-te spre Dumnezeu pentru a-i cere ajutorul**

Când ești cuprins de ispitele patimilor sau cele ce vin din afară, nu-ți depărta atenția de Dumnezeu, ci rămâi în prezența Domnului și cere-i ajutorul. Dușmanul va fugi ca și cum ar fi aruncat în foc.

<sup>34</sup> 360-435 d.Hr. – și-a început viața monahală la Betleem. După mai mulți ani în deșertul Scetiei în Egipt, se stabilește la Constantinopol unde trăiește în anturajul Sf. Ioan Hrisostom (Gură de Aur), apoi trăiește în occident. Către 415 d.Hr. fondează două mănăstiri în Gaulia (Marsilia); mai târziu compune “Instituțiile cenobite” și “Conferințele” pentru uzul călugărilor latini. Face cunoscută spiritualitatea monahală egipteană în lumea latină.

*Nu trebuie să discuți cu gândurile pătimase, ci, cu teamă de Dumnezeu, cu încredere și devoțiune, să alungăm dinaintea ochiului lăuntric patimile și să-l privim numai pe El. Atunci gândul pătimas va fugi singur din suflet, de lumina strălucitoare care se degajă din contemplarea lui Domnului, iar sufletul va fi eliberat prin chemarea Lui.*

(Teofan Zăvorâtu)

### **6.1.37 Să lucrăm fără odihnă**

Trebuie să lucrăm fără odihnă, intensificându-ne progresiv eforturile, astfel încât să nu ne depășească forțele. Altfel, nevoița noastră ar fi ca un petec nou pe un veștmânt vechi. Decizia de a întreprinde un efort ascetic trebuie să vină dinăuntru.

(Teofan Zăvorâtu)

### **6.1.38 Lupta minții și lupta acțiunii**

În mod esențial lupta împotriva patimilor este o luptă a minții. Trebuie să suprimăm orice poate servi drept hrană patimilor, și să le facem a muri de foame. În același timp există și o luptă activă, de a întreprinde și face exact ceea ce e opus patimilor (ex: pentru a învinge avariția, trebuie să faci mari milostenii; pentru a învinge mândria trebuie să ai o ocupație umiltoare; pentru a rezista distragerii trebuie să te ocupi cu lucruri duhovnicești, veghind asupra ta).

Cele două lupte reunite ajung să distrugă foarte repede orice atac pătimas.

(Teofan Zăvorâtu)

### **6.1.39 Lupta lăuntrică și lupta activă**

Dacă lupta e exclusiv lăuntrică, ea elimină patima din conștiință, dar ea rămâne în viață, chiar dacă nu mai e ușor vizibilă. Lupta activă lovește acest dușman chiar în cap. Deci lupta lăuntrică trebuie să ducă la o luptă activă, iar ultima să se bazeze pe cea dintâi. Căci numai luptând activ fără a lupta dinăuntru, eliminând o patimă, ne invadează alta. De exemplu: ajunăm și scăpăm de lăcomia pântecelui, dar suntem invadați de slava deșartă. Patimile trebuie distruse și dinăuntru nostru, prin rugăciune, și dinafară, prin fapte.

(Teofan Zăvorâtu)

### **6.1.40 Impuritate și inocență**

Faceți-vă o regulă din *a nu încuraja niciodată în mod voluntar un gând sau un sentiment, o dorință pătimasă*, ci să le distrugeți cu mânie de îndată ce le remarcați. Astfel veți rămâne mereu inocenți înaintea lui Dumnezeu și a propriei conștiințe.

(Teofan Zăvorâtu)

### **6.1.41 Cele două forte opuse**

“Două forțe diametral opuse se mișcă în mine: forța binelui și forța răului, forța vieții și forța morții. Fiind duhovnicești, amândouă sunt invizibile. Înalțată de o rugăciune sinceră și liberă, forța binelui vânează pe cea rea, pentru că forța răului nu vinde decât din răul sălășluit în mine, nu din esența mea (chipul dumnezeiesc). Pentru a evita influența glacială a forței rele, a duhului rău, trebuie să ne păzim mereu inima prin rugăciunea lui Iisus: “Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă”. Înaintea demonului nevăzut se înalță Dumnezeu Cel Nevăzut, în fața celui puternic se înalță Cel ce este Infinit de Puternic”

(Sf. Ioan de Kronstadt<sup>35</sup>)

<sup>35</sup> Sf. Ioan de Kronstadt (1829-1908) - preot rus căsătorit; celebru pentru lucrările sale despre milostenie și vindecare; mare predicator și îndrumător duhovnicesc. Jurnalul său “Viața mea în Hristos” a fost publicat în multe limbi. A fost canonizat în 1964 de către Sf. Sinod al Bisericii Ortodoxe în Exil (este singura persoană canonizată de Biserica Rusă după Revoluția din 1917)

## **6.2 Cunoaște-te pe tine însuți**

### **6.2.1 A te vedea pe tine însuți**

Câtă vreme mintea nu e fixată în inimă, ea nu se vede pe sine și nu are cu adevărat conștiință de sine.

(Teofan Zăvorâtu)

### **6.2.2 Cum să-ți cunoști nevrednicia**

Coboară în inimă și-ți vei vedea valoarea și nevrednicia. Cu cât vei coborî mai adânc în tine însuți, cu atât vei vedea mî clar.

(Teofan Zăvorâtu)

### **6.2.3 Adevărata cunoaștere de sine**

Ea constă în a-ți vedea propriile defecte și slăbiciuni cu atâta claritate încât să ocupe întregul câmp de vedere. Și remarcă bine aceasta: cu cât îți vei vedea mai bine greșelile, cu cât te vei judeca, cu atât vei avansa mai mult.

(Teofan Zăvorâtu)

### **6.2.4 Măsurarea progresului în viața spirituală**

Progresul în viața noastră duhovnicească se măsoară numai prin cunoașterea propriei noastre nevrednicii, în sensul deplin al acestui cuvânt. De îndată ce ne acordăm o oarecare valoare, de orice fel ar fi, asta denotă că lucrurile merg rău, căci dușmanul se apropie și pune bariere în drumul nostru (v. fabula cu corbul și vulpea).

Nu acorda nici o valoare lucrărilor proprii. Veghează să ai cât mai puține imagini, și cât mai multă gândire și simțire în suflet. Păstrează-te în rugăciune, este metoda de a opri valul de imagini care-ți trec prin duh. La momentul potrivit, acest val se va opri ca și scurgerea hemoroidesei (Luca 8:44).

(Teofan Zăvorâtu)

### **6.2.5 Nu sunt ca altul**

Repetă-ți mereu: bun la nimic și nevrednic. Nu te ridică deasupra altuia. Repetă, dar nu mecanic, nu ca o rutină, numai cu limba, ci convinge-te că ești nevrednic și păcătos în ochii lui Dumnezeu.

Criticile, exprimate direct sau nu, trezesc un sentiment de contrariedade și dezgust în noi. În acele momente să-ți vezi starea sufletului: ești un păcătos; nu te justifică, ca să nu cazi.

(Teofan Zăvorâtu)

### **6.2.6 Sentimentul că ești păcătos**

Sentimentul propriei noastre dreptăți ne va aduce mari prejudicii. Reține bine în mintea ta că de îndată ce acest sentiment se ridică, chiar slab, e semn că eforturile tale sunt pe o cale greșită.

Convingerea că ești păcătos, dar convingerea naturală, din profunzimile ființei, e semnul drumului cel bun. Ea nu trebuie să fie sugerată dinafară prin propria reflecție sau prin vreo remarcă ce vă e făcută.

(Teofan Zăvorâtu)

### **6.2.7 Fumul și putoarea iadului**

Slava de sine și condamnarea altora sunt putoarea și fumul iadului. Drumul spre adevărata smerenie duce la viață.



(Teofan Zăvorâtu)

**6.2.8 Judecă-te pe tine și încetează a mai judeca pe alții**

De ce îi criticăm pe alții? Pentru că nu ne cunoaștem pe noi înșine. Cel ce se nevoiește a se cunoaște pe sine, nu are timp să remarce defectele altora. Considerați-i pe toți oamenii mai presus de voi înșivă, căci fără acest gând, omul este departe de Dumnezeu, chiar dacă face minuni.

(Maica Magdalena)

**6.2.9 Un șir de acte de abnegație**

Scrie în memoria ta aceasta: din momentul trezirii și până în clipa în care te culci, întreaga zi trebuie să fie un șir de acte de abnegație, totdeauna săvârșite cu dragoste față de Domnul, înaintea ochilor Lui și pentru gloria Sa. Actele de abnegație nu au nevoie de condiții speciale: ele să aflu în toate activitățile noastre cotidiene (într-o privire, într-o vorbă, într-un gest sau în oricare alt lucru neimportant). *Caracteristica abnegației este refuzul satisfacerii proprii, o fermă rezistență față de propria voință.*

(Teofan Zăvorâtu)

**6.2.10 Sentimentul propriei valori**

Examinează-te și vezi dacă ai un viu sentiment al propriei valori sau, în termeni negativi, dacă nu ai înțeles că ești un nimic. Acest sentiment este profund înrădăcinat și ne guvernează toată viața. Această falsă valoare pe care ne-o acordăm ne tulbură legăturile noastre cu alții, dar și propria atitudine către Dumnezeu. Diavolul înrădăcinează adânc în inimă acest sentiment, astfel încât să oscilăm între falsa smerenie și iubirea de sine.

(Teofan Zăvorâtu)

**6.2.11 Harul lucrează în secret. Lacrimi continue de căință**

Un om care ține din toate puterile lui la desăvârșirea proprie nu-și poate vedea progresul propriu prin conștiință, căci harul lucrează în secret, împreună cu sudoarea frunții lui. Singurul lucru pe care-l poate vedea omul este propria lui nevrednicie. Drumul desăvârșirii trece prin acest sentiment că noi suntem orbi, săraci și lipsiți. El este legat de zdrobirea duhului care ne așează la locul nostru în fața lui Dumnezeu.

*Lacrimile sunt măsura progresului și ele vin numai dintr-o acută conștiință a păcatului. Ele sunt semnul că se apropie curățirea.*

(Teofan Zăvorâtu)

**6.2.12 Re-crearea în Sf. Duh**

Poate Duhul Sfânt să lucreze într-un om păcătos? Problema este pertinentă.

Îmi vând Dumnezeu pe prețul abominabil al păcatului și, cu toate acestea, El rămâne același. Rămâne bun și așteaptă căința și îndreptarea mea, atrăgându-mă prin toate metodele spre penitență. Fiul lui Dumnezeu a zis: "Nu cei sănătoși au nevoie de medic, ci cei bolnavi. Eu n-am venit să chem dreptii, ci păcătoșii la pocăință" (Marcu 2:17). Nu te miră bunătatea infinită a Fiului lui Dumnezeu? La fel este Preasfântul Său Duh! El este una din cele trei Persoane egale ale Sfintei Treimi care constituie, fără confundare și fără împărțire, Ființa dumnezeiască Unică, Trei Persoane într-o singură natură.

Tocmai păcatul a atras Duhul Sfânt către om, dar păcatul conștientizat și regretat. Caută, deci, și privește-ți păcatul; nu-ți întoarce ochii și nu te supraevalua; plânge-ți păcatul, nu te împietri. Atunci ai devenit demn de prezența Sf. Duh. El va veni când nu-l vei aștepta. El va lucra în tine când nu te vei simți vrednici de El.

(Teofan Zăvorâtu)

### **6.2.13 O căință continuă**

E imposibil să trăiești într-o căință continuă. Sf. Ap. Ioan ne-a lăsat această condiție pentru a fi în pace cu Dumnezeu: “Dacă inima noastră nu ne condamnă” (1 Ioan 3:21). Dacă n-ai nimic pe conștiință, poți sta în pace înaintea lui Dumnezeu; dar dacă ai ceva pe conștiință, pacea ta e tulburată.

Pe conștiință nu putem avea ceva decât dacă recunoaștem păcatul. Dar zice același Apostol că niciodată nu suntem fără păcat, căci “mincinos e cel ce se crede fără păcat” (1 Ioan 1:8). Deci nu există nici un moment în care să nu purtăm, conștient sau nu, vina vreunui păcat. Numai continua căință spală sufletul de păcat (1 Ioan 1:9). Căința stă nu numai în vorbe de iertare, ci și în simțirea deplină a necurăției tuturor gândurilor și sentimentelor noastre, a tuturor vorbelor și dorințelor noastre. *Numai văzând cât de multă nevoie avem de iertarea lui Dumnezeu, sufletul își găsește pacea.*

Dacă e vorba de păcate mari, trebuie să le mărturisim imediat părintelui spiritual și să obținem iertarea, trecând la căința din acetate cotidiene.

(Teofan Zăvorâtu)

### **6.2.14 Viata e o luptă**

Ia regula aceasta:

- 1) așteaptă-te mereu la ceva neplăcut, la ispite și încercări, iar când vin tratează-le ca și cum le-ai așteptat că vor veni cu siguranță
- 2) când se întâmplă ceva împotriva voinței tale și ești gata să te enervezi și să-ți pierzi calmul, silește-te să-ți înfigi atenția în inimă și fă tot posibilul să tai aceste sentimente ca să nu urce în tine
- 3) chiar dacă un sentiment rău s-a ridicat în tine, hotărăște-te să taci și să nu zici sau să nu faci nimic înainte de a-l elimina
- 4) dacă ți se pare imposibil a înăbuși un astfel de sentiment, silește-te să vorbești și să acționezi nu după aceste sentimente, ci după poruncile lui Dumnezeu, cu blândețe și calm, ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat
- 5) nu aștepta ca natura lucrurilor să se schimbe și resemnează-te înțelegând că vei cunoaște toată viața astfel de fricțiuni

Nu uita aceste lucruri și mai ales nu le minimaliza, altfel răbdarea ta nu se va stabiliza niciodată. În sfârșit, păstrează o bunătate și o conduită amicală și nu arăta celorlalți acțiunile lor în juste. Obișnuiește-te a-ți aminti mereu de Dumnezeu.

(Teofan Zăvorâtu)

### **6.2.15 Elimină orice impresie străină**

Coboară în inima ta, acolo unde simți impresia neplăcută, alungă-o și refuză ai găsi loc în tine și în același timp roagă-le pe Domnul să te apere de ea. Fă astfel până ce impresia se schimbă.

(Teofan Zăvorâtu)

### **6.2.16 Scrutează-ți gândurile**

Ochiul minții tale să nu se întoarcă de la inima ta, iar când apare ceva examinează: dacă e un lucru bun, lasă-l; altfel, distruge-l imediat și pe de-a-ntregul. Dacă e un lucru mai rău decât altele, să știi că trebuie să lupti cu o energie mai mare. Puneți încrederea în Dumnezeu, cere-i ajutorul și nu te încrede numai în forțele tale. Victoria o desăvârșește numai harul. Nu te aștepta la bine decât de la Domnul.

(Teofan Zăvorâtu)

### **6.2.17 Cunoașterea de sine și lectura scrierilor Părinților**

Pentru a discerne mișcările inimii tale citește scrierile Sf. Ioan Scărarul, Sf. Isaac Sirul, Sf. Varsanufie și Ioan, Sf. Diadoh, Sf. Filotei, ale lui Evagrie<sup>36</sup>, Ioan Casian și Nil<sup>37</sup>, care se află în Filocalie. NU te bucura că rămâi în urma citirii cu o idee generală, ci reține și aplică ce ai citit. Astfel, ideea generală va căpăta nuanțe noi, nebănuite.

(Teofan Zăvorâțul)

### **6.2.18 A trece de la o percepție la alta**

Înainte de a fi însuflețită de către har, rațiunea omului se pierde în generalități. După primirea harului, el îți va sugera direcții precise, concrete, care nu-ți vor lăsa nici un dubiu și nici o scăpare, căci *harul îți va prezenta lucrurile sub aspectul care convine cel mai bine situației prezente*. Aceasta va fi mai puțin o meditație și mai mult o trecere de la o formă de percepție la alta.

(Teofan Zăvorâțul)

### **6.2.19 Calea purificatoare a suferinței mereu mai mari**

Sf. Isaac Sirul descrie în detaliu maniera în care Domnul conduce progresiv omul pe calea curățitoare a suferințelor din ce în ce mai mari și cum înalță în el spiritul de zdrobire.

Tot ceea ce ni se cere este încredere în Providența iubitoare a lui Dumnezeu și acceptarea imediată, bucuroasă și recunoscătoare a tot ceea ce ne dăruiește. Refuzul omului șterge orice efect curățitor al unor astfel de experiențe.

(Teofan Zăvorâțul)

### **6.2.20 Bun la nimic**

Un suflet pe care păcatele nu-l apasă, nu e bun la nimic.

(Teofan Zăvorâțul)

### **6.2.21 Drumul spre Împărăție**

Nu există decât un drum spre Împărăție: crucea voluntară sau involuntară.

(Teofan Zăvorâțul)

### **6.2.22 Duhul Sfânt ne arată ce suntem**

“Sf. Duh conferă adevărata smerenie. Oricât ar fi de inteligent și de clarvăzător un om, câtă vreme nu are înlăuntrul său pe Sf. Duh, nu se poate cunoaște cu adevărat, căci fără ajutorul lui Dumnezeu nuși poate vedea starea lăuntrică a sufletului său. Dar când intră Sf. Duh, el îi arată omului toată sărăcia și slăbiciunea sa lăuntrică, toate păcatele care coexistă în el cu virtuțile și dreptatea.

Duhul Sfânt ne învață adevărata rugăciune. Nimeni nu se poate ruga de la sine într-un fel plăcut lui Dumnezeu, căci sufletul său e dispersat într-o mulțime de direcții, nu-și cunoaște nevoile proprii și nu știe ce să ceară de la Dumnezeu, ba încă nu-l cunoaște nici pe Dumnezeu și nici nu știe cum să-l găsească.

<sup>36</sup> Evagrie din Pont (346-399), călugăr din deșertul Nitriei, în Egipt. Are unele părți contestabile ca ortodoxie, dar nu cele citate aici și care se află în Filocalie.

<sup>37</sup> Nil Ascetul (+ către 340), fondatorul și superiorul unei mănăstiri din Anciria, în Asia Mică; mai mult de o mie de scrisori ne-au rămas, de asemeni și tratate asupra vieții monahale. Mai multe lucrări ale lui Evagrie i-au fost în mod greșit atribuite lui.

Dar cel ce rămâne în Duhul Sfânt își cunoaște Tatăl, știe cum să-l afle, știe ce și cum să-i ceară. Gândurile sale, în timpul rugăciunii, sunt calme, pure și îndreptate către un obiect<sup>38</sup> unic: Dumnezeu și, grație harului Său, el este realmente capabil să facă totul.”

(Mitropolitul Inochentie al Moscovei<sup>39</sup>)

## **6.3 Nevointa lăuntrică și cea dinafară**

### **6.3.1 Nevointa lăuntrică**

“Dacă activitatea lăuntrică, după voia lui Dumnezeu, nu vine omului în ajutor, acesta se obosește în van în afara sa”.

(Sf. Varsanufie și Ioan)

### **6.3.2 Frunzele și roadele**

Un frate a cerut abatelui Agaton<sup>40</sup>: “Spune-mi, părinte, ce este mai puternică: asceza trupească sau vigilența lăuntrică?” Abatele îi spuse: “Omul e ca un arbore, asceza trupească reprezintă frunzele, iar vigilența lăuntrică este rodul. E scris în Evanghelie: “Tot pomul care nu va aduce rod este tăiat și aruncat în foc” (Matei 3:10). Este, deci, clar că întregul nostru efort se raportează la roade, adică, spus altfel, la păzirea minții, dar în același timp avem nevoie la fel de mult de protecția și îngrijirea frunzelor, adică a ascezei trupești.”

(Apoftegmele<sup>41</sup> Părinților)

### **6.3.3 Cele două nivele de viață dintr-o mănăstire**

Într-o mănăstire sunt două nivele de viață:

Lăuntrică

Exterioară – aceasta e reglementată, dar scopul final nu e cuprins în aceste reguli, ci închinăciunea este lăuntrică; adică în timp ce mâinile și picioarele își fac treaba lor, sufletul trebuie să își facă lucrarea lui

(Teofan Zăvorâțul)

### **6.3.4 Principalul dușman al vieții în Dumnezeu**

Principalul dușman este abundența mijloacelor mondene; astfel zilnic omul trece de la o ocupație la alta și nu-și află odihna, nu are timp să se întoarcă spre Dumnezeu, nici să se înalțe în rugăciune.

Datoria zilnică propusă și împlinită duce la gonirea anxietății și la fixarea sufletului în Dumnezeu prin alipirea de scopul vieții duhovnicești.

(Teofan Zăvorâțul)

### **6.3.5 Pacea lăuntrică și sănătatea fizică**

Nu uita că sănătatea nu depinde numai de hrană, ci și de pacea lăuntrică. Viața în Dumnezeu ne scoate din tumultul vieții și ne dă pacea inimii, iar aceasta menține corpul în bună sănătate.

*Important este a avea inima orientată către Dumnezeu și unită cu El.*

(Teofan Zăvorâțul)

<sup>38</sup> Părintele Stăniloae face deosebirea între obiect și subiect astfel: fiind Infinit și Întreit în Persoane, Dumnezeu cel viu, este nu un obiect (n.trad)

<sup>39</sup> Inochentie Veniaminov (1797-1879), cel mai mare misionar rus (sec.XIX). Între 1824-1868 a slujit în Siberia și Alaska, unde a evanghelizat eschimoșii și indienii piei-roșii. A fost primul episcop ortodox care a lucrat pe continentul american.

<sup>40</sup> Călugăr în Scetia, în sec. al IV-lea și prieten al Sf. Macarie

<sup>41</sup> Apoftegmele Părinților – colecție de cuvinte întocmite în majoritatea lor de călugării din Egipt (în special deșertul Scetiei) în sec. IV și V

### **6.3.6 Contemplarea și făptuirea trebuie să meargă mână**

Permanent trebuie legată contemplarea cu făptuirea și viceversa. Când aceste lucruri sunt reunite permit sufletului să avanseze rapid, căci ele îl curăță de rău și-l întăresc în bine. Vezi scrierile abatelui Ioan Kolobos și ale abatelui Poemen<sup>42</sup>, totuși nu afli aceeași învățătură ascetică la toți autorii.

(Teofan Zăvorâțul)

### **6.3.7 A-ți duce viața contemplativă în lume**

Există două căi care duc la unirea cu Dumnezeu: calea activă (a făptuirii) și calea contemplativă. Prima convine mirenilor, iar a doua celor care abandonează toate condițiile mondene. În practică aceste două căi nu sunt separate.

Obișnuința de a-ți aminti neîncetat de Dumnezeu și de a umbla în prezența Lui, iată “calea contemplativă”.

Se pune însă o problemă: cum să rămâi atent la prezența Domnului în vreme ce ești prins de activități diverse? Orice făptuire ai lucra, gândește-te că Domnul cel omniprezent este Cel ce îți poruncește a o săvârși și că te privește cum o îndeplinești. Având acest gând în conștiință, vei îndeplini cu atenție toate îndatoririle tale și vei rămâne și în prezența Domnului. În aceasta constă taina unui mod creștin de viață, dacă vrei să atingi stăpânirea de sine. Te rog să gândești și să te obișnuiești cu această practică. Când o vei atinge, gândurile tale vor înceta să vagabondeze încolo și înapoi.

Treburile merg însă prost când vrei să-ți amintești de Domnul, dar uiți de treburile lumii. Tot astfel când te gândești numai la ele. Deci trebuie să te ocupi de făptuirile tale pământești cu conștiința că Domnul ți le-a încredințat și că te observă.

(Teofan Zăvorâțul)

### **6.3.8 Trupul la lucru, gândirea la Dumnezeu**

Adevărata stare a creștinului este aceasta: trupul la lucru, mintea la Dumnezeu. Când vine rugăciunea lăuntrică, ea poate înlocui în parte asistența bisericii, dar nu uita că nu există al mijloc mai puternic de a înflăcăra rugăciunea lăuntrică decât frecventarea bisericii.

(Teofan Zăvorâțul)

### **6.3.9 Liber de toată grija**

Veghează a păstra ordine în gândurile tale în ceea ce privește grijile lumești. Cereți, căutați, și vi se va dărui libertatea de către Domnul de a nu fi robi grijilor pământești și de a putea fi mereu în prezența lui Dumnezeu, chiar dacă trupul își face lucrarea sa.

(Teofan Zăvorâțul)

### **6.3.10 Trebuie să îți săvârșești lucrările în taină**

Săvârșește-ți lucrările tale ascetice astfel încât nimeni să nu știe un crâmpel din ceea ce faci tu, căci dacă alții știu despre această făptuire a ta, este deja un lucru rău. Nu te înșela: trebuie să păstrezi în moc absolut taina. Efortul și nevoința duhovnicească pe care le lași să transpară în afară sunt vide și fără valoare.

(Teofan Zăvorâțul)

### **6.3.11 Aseza este o metodă, nu un scop. Nu poate exista mântuire fără smerenie**

Lucrările din afară și aseza nu sunt scopuri în sine, ci numai căi care ne conduc către un scop superior, spiritual. Ele nu trebuie să ne preocupe gândurile, ca și cum ar fi niște lucruri prea

<sup>42</sup> călugări în Scetia, în Egipt, în sec. al V-lea.

importante. Roagă-te pentru a primi și a păstra smerenia. Smereste-te încă și mai mult când stai înaintea lui Dumnezeu și te rogi cu buze de pământ.

Pentru dragostea lui Dumnezeu, te rog să nu uiți acest lucru; dacă lipsește smerenia, restul este inutil! Cel mai lejer sentiment de automulțumire să te facă să înțelegi că nu ești pe drumul cel bun.

Există persoane care ating mântuirea adevărată numai prin smerenie, fără vorbe și fără a face un efort ascetic; dar fără smerenie nimeni nu a fost salvat și mântuit și nici nu va putea fi vreodată.

(Teofan Zăvorâtu)

### **6.3.13 Schelele și construcția**

Gândește-te cât mai puțin cu puțință la nevoile ascetice din afară. Ele sunt numai schelele, nu construcția în sine. Construcția și construitul sunt în inimă. Poartă, deci, toată atenția și grija pentru ce se petrece în inima ta.

Prima tentație care te va ataca va fi vanitatea, sentimentul propriei dreptăți. Ea va fi urmată de slava deșartă – trâmbițarea înaintea ta – și aroganța față de cei din jurul tău. Citește pe Sf. Macarie și mai ales “Scara” Sf. Ioan Scărarul pentru a discerne bine gândurile. O aceeași acțiune poate fi plăcută sau neplăcută lui Dumnezeu, în funcție de sentimentele ce o însoțesc.

(Teofan Zăvorâtu)

### **6.3.13 Distragerea și seducerea inimii. De ce ne simțim uneori triști**

Distragerea și seducerea inimii vine din nepăsirea amintirii de Dumnezeu în timpul făptuirii lucrurilor pământești. Acționează și vorbește mereu cu convingerea că Domnul este aproape și că El conduce toate lucrurile după buna Sa plăcere. Roagă-te ca acest dar să-ți fie acordat.

A doua cursă a dușmanului este atașarea inimii de un lucru oarecare care o ține captivă. Acest fapt te împiedică a rămâne înlăuntrul tău. În acest caz, primul lucru care trebuie făcut este de a-ți dezlipi inima de obiectul care o ține captivă, și încearcă a produce înlăuntrul tău o schimbare completă de dispoziție. *Remediul este mereu același: a nu lăsa atenția să se îndepărteze de Domnul și a nu pierde conștiința prezenței Lui.*

De ce o lungă conversație îți lasă un sentiment de tristețe? Pentru că în timpul conversației atenția se îndepărtează de Domnul. El nu dorește această stare și ți-o conștientizează prin tristețea pe care o lăasă să vină peste tine.

Obișnuiește-te să rămâi mereu cu Domnul, orice ai face, fă pentru El toate lucrările, după poruncile Lui. Atunci nu vei fi trist niciodată, căci vei fi mereu în lucrările și făptuirile după voia Lui.

(Teofan Zăvorâtu)

### **6.3.14 Lucrează cu mâinile tale, dar rămâi cu Dumnezeu în minte și în inima ta**

Orice poruncă bună ai primi, îndeplinește-o *ca și cum ar veni de la Domnul*. Aceste ultime cuvinte subliniate întipărește-le în inima ta și acționează în spiritul lor. Teme-te de judecata care vine peste cei ce împlinesc cu lenevie lucrările Domnului (Ieremia 48:10).

Până acum te-a preocupat numai rugăciunea. Acum, acasă sau la biserică roagă-te, dar cu mâinile lucrează ceea ce se cere în fiecare loc în parte. Aceasta așteaptă Domnul de la tine. Practica te va învăța cum să procedezi și să rămâi înlăuntrul tău.

(Teofan Zăvorâtu)

### **6.3.15 O adevărată supunere pentru dragostea de Domnul**

A te supune cu silă, o supunere mecanică, nu e nimic. Singura supunere care ne poate forma caracterul este cea care vine din voința noastră orientată de idei proprii.

Când ascultarea și supunerea este pentru dragostea față de Domnul, Dumnezeu îl ia pe robul cel ascultător sub protecția Sa. Iubirea este cheia unirii.

(Teofan Zăvorâtu)

### **6.3.16 O supunere fără crâcnire are mai multă valoare decât o practică ascetică**

De fapt, Domnul răsplătește mereu efortul renunțării la voia și dorințele proprii ale omului, pentru ca acesta să-l slujească după voia sa cerească.

(Teofan Zăvorâtu)

### **6.3.17 Prea absorbit de muncă**

Nu te lăsa prea furat de munca ta, căci mite avea fi în confuzie și va trage și inima după ea. Ocupă-te cu lucrarea lăuntrică pentru a o îndeplini și pe cea dinafară.

(Teofan Zăvorâtu)

### **6.3.18 Munca manuală**

Munca manuală duce la smerenie și împiedică gândurile să vagabondeze. A o înlocui cu metanii este un lucru bun. În vreme ce anahoreții Egiptului lucrau toată ziua rugându-se în lăuntru lor neîncetat, Sf. Isaac Sirul nu laudă munca manuală căci, zice el, ea distrage de la gândirea cea către Dumnezeu. Acest lucru este adevărat când e vorba de o muncă complicată, dar o muncă simplă nu produce nici un rău.

(Teofan Zăvorâtu)

### **6.3.19 O atașare excesivă față de reguli**

Orice fel de ocupație e bună atâta vreme cât ajută la a păstra atenția orientată către Dumnezeu. Dacă o ocupație anume nu-ți îmbunătățește viața de rugăciune, trebuie să o schimbi cu alta.

Regulile sunt necesare celor ce intră într-o mănăstire, căci obișnuiesc cu felul vieții monahale. Mai târziu, când ei ating anumite percepții interioare și în special căldura inimii, regulile încetează a le mai fi strict necesare. În general nu trebuie să te atașezi prea mult de astfel de reguli, ci să rămâi liber, având un singur scop: păzirea atenției orientată spre Dumnezeu într-un sentiment de adorație.

Corpul trebuie mereu ținut ca o coardă de vioară, ca un soldat la paradă, nu trebuie lăsat să se relaxeze. Tot ceea ce avem de îndeplinit trebuie să realizăm cu conștiința fermă că El ne vede. Prima întrebare să-ți fie: "Ce și cum vrea Domnul să împlinesc eu?" și să fii mereu gata de al sluji.

(Teofan Zăvorâtu)

### **6.3.20 Activitățile exterioare nu trebuie să distragă de la lucrarea lăuntrică**

Să nu lucrezi deloc, e imposibil, căci munca este o necesitate a naturii noastre. Dar munca ce risipește atenția de la prezența Domnului trebuie evitată.

(Teofan Zăvorâtu)

### **6.3.21 A păstra viu focul lăuntric**

Orice faci, fă astfel încât să încălzească inima, iar nu să o răcească. Întreține focul lăuntric rostind o rugăciune scurtă și veghează asupra sentimentelor tale ca să nu împrăștie această căldură. Nu uita că impresiile dinafară rareori sunt în acord cu munca lăuntrică.

(Teofan Zăvorâtu)

**6.3.22 Munca lăuntrică și trezvia**

Iată diverse metode prin care sunt distruse patimile în noi. Uneori ele sunt stăpânite prin propriile noastre eforturi și acțiuni; alteori, prin îndrumătorul nostru spiritual; și uneori de către Dumnezeu însuși. Lupta lăuntrică trebuie să fie neîncetată și neîntreruptă. În sine ea nu are mare putere, dar fără ea, toate celelalte metode sunt inutile.

Regula să-ți fie următoarea: reculege-te în tine însuși, regăsește vigilența spirituală, pune-te în lucrarea interioară și îndeplinește lucrările exterioare poruncite de îndrumătorul duhovnicesc sau de Providență. Totodată trebuie să urmărești și să notezi cu precizie tot ceea ce se petrece în tine. Imediat ce o patimă se înalță în tine, vânează-o și distruge-o mintal și activ, fără a uita să aprinzi duhul de zdrobire și tristețe pentru păcatele tale.

Printr-o concentrare continuă ei evita să te lași distras și vei câștiga cu timpul virtutea trezviei. Acum vei înțelege de ce atleții spirituali considerau trezvia ca virtute principală în munca spirituală.

(Teofan Zăvorâtu)

**6.3.23 Formează-te. Citește, simți, făptuiește**

Fiecare trebuie să se îngrijească de propria sa formare și de a se pătrunde de adevărurile conținute în cuvintele lui Hristos, până ce ele intră în inimă și rămân acolo. În acest scop ele trebuie citite și meditate, fixate în memorie, trebuie câștigată o simțire plină de simpatie pentru ele, trebuie iubite profund și astfel puse în practică. Această punere în practică este singurul scop al auto-formării. Cât timp asta lipsește, nu se poate spune despre un om că și-a desăvârșit auto-formarea, chiar dacă cunoaște bine cuvintele lui Hristos cu inima și acționează cu o gândire admirabilă, dar nu le pune în practică. “Tu, care înveți pe alții, de ce nu te înveți pe tine?” zice Sf. Ap. Pavel în Epistola către Romani (2:21). Dacă un om predică pe Hristos, dar nu trăiește în El, cuvântul lui Hristos nu a intrat în el.

Este clar că o învățătură exterioară nu poate aduce roadă decât dacă este asociată cu un efort de auto-formare. Fiecare trebuie să înțeleagă prin sine sensul celor învățate și nu numai să gândească singur așa, ci să simtă și să acționeze astfel, căci *cuvântul lui Hristos nu pătrunde într-un om decât când omul îl crede și îl trăiește*. Cuvântul lui Hristos trăiește numai dacă trece în sentimente și în viață și se sălășluiește definitiv în om.

(Teofan Zăvorâtu)

**6.3.24 Faceți totul în Numele Domnului Iisus Hristos**

“Orice faceți, cu cuvântul sau cu fapta, faceți în Numele Domnului Iisus, aducând prin El mulțumiri lui Dumnezeu Tatăl (Coloseni 3:17). Aceasta este cel de al treilea mod în care dăm dovada sălășluirii tainice a noastră în Hristos: când facem totul în Numele lui Hristos.

Primul mod constă în citirea Sf. Scripturi și asimilarea adevărurilor pe care ea le conține și prin care gonim imaginațiile necurate și ne umplem de gânduri bune, interesându-ne de lucrurile dumnezeiești.

Al doilea mod este rugăciunea, prin care căpătăm obișnuința de a ne aminti constant de Domnul și de a umbla în prezența Lui. Aceste prime două metode ne păzesc atenția și sentimentele absorbite în Dumnezeu.

Dar asta nu e totul. Omul nu e numai gândire și simțire; mai înainte de toate omul este acțiune. El e mereu în mișcare, în activitate. Totodată, fiecare acțiune implică atenție și sentiment. Omul întreg este cucerit de activitatea lui. Ocupațiile sale îl fac să coboare din cer pe pământ și-l fac să iasă din singurătatea în Dumnezeu pentru a intra în raporturi cu ceilalți oameni. Fiindcă mai toate activitățile noastre sunt vizibile, ele se desfășoară în mijlocul creaturilor și obiectelor sensibile (care



cad sub simțuri). Deci, dacă activitățile omului nu sunt astfel organizate încât să păstreze singurătatea în Dumnezeu, primele două moduri de mai sus, rămân sterile și nici măcar nu sunt posibile a fi practicate așa cum ar dori și cum trebuie. Ocupațiile ne distrag de la lectura Sf. Scripturi și de la rugăciune. De aceea ne învață Apostolul cum că trebuie ca toate activitățile noastre să le săvârșim în Numele Domnului Hristos, învățându-ne *metoda sălășluirii tainice a vieții noastre în Dumnezeu*, căci obișnuindu-ne a face astfel, nu ne depărtăm niciodată de Dumnezeu, nici în gândire, nici în sentimente și, ca urmare, nici în faptuire. A face toate în Numele Domnului, asta înseamnă a le face pentru slava Sa, cu plăcere și dorință de a-i place Domnului, demonstrând că înțelegem și ne însușim voința Sa, chiar în lucrurile cele mai de jos.

Această metodă este mai eficace decât primele două. Când aducem jertfă acțiunea noastră prin consacrarea către Dumnezeu, atunci un anumit element divin ne pătrunde trupul și puterile care participă la lucru. Cu cât mai mare este numărul acestor acțiuni, cu atât mai mare e și cel al elementelor dumnezeiești care pătrund omul. În final ele îl pătrund în întregime, astfel încât întreaga ființă e scufundată în divin și locuiește în Dumnezeu. Puțin câte puțin, cum această orientare către Dumnezeu devine o obișnuință, rugăciunea, cu grija pentru ceea ce este bine, se statornicește și ea mai puternic. Rugăciunea și adorația impregnează lucrul care e făcut pentru slava lui Dumnezeu; și pentru că rămânem în divin, ca urmare acțiunile noastre sunt dotate din ce în ce mai mult cu forță și eficacitate.

Sf. Ap. Pavel rezumă în două cuvinte toate acțiunile noastre: cuvinte și fapte. De la sculare până la culcare suntem angrenați pe rând sau deodată în ambele activități. A face totul în Numele Domnului înseamnă a orienta întreaga noastră activitate spre slava Sa, singura modalitate de a-i fi plăcut. De aceea să începi orice activitate prin rugăciune: să ceri la început binecuvântarea lui Dumnezeu; în cursul lucrului să îi ceri ajutorul, iar la terminare să îi mulțumești că a binevoit să îți dea harul de a o săvârși întru Numele Său.

(Teofan Zăvorâtu)

### **6.3.25 Un șir de lupte**

“Viața unui creștin pe pământ este un șir de lupte. Trebuie să lupte împotriva propriului său trup, contra patimilor și a spiritelor rele. Nădejdea noastră e în această luptă. Mântuirea noastră vine de la Dumnezeu. *Punându-ne încrederea în El, trebuie să suportăm cu răbdare vremea luptei*. Dumnezeiasca Providență permite luptelor să vină spre folosul sufletului nostru. Căci prin aceste încercări noi câștigăm o inimă smerită și zdrobită pe care Dumnezeu nu o va urgisi”.

(Episcopul Ignatie)

## **6.4 Singurătatea**

### **6.4.1 Înfruntarea singurătății în mănăstire**

O dată intrat în mănăstire, trebuie să înfrunți singurătatea. Viața e dură pentru cel ce dorește a trăi într-o companie numeroasă, ca în lume. La mănăstire nu trebuie să cunoști decât o singură persoană: duhovnicul sau starețul. Cu toți ceilalți trebuie să fii ca și cum nu ar fi acolo. Atunci totul va fi bine. Altfel va fi un zbucium ca în sălile de dans de la Petersburg.

(Teofan Zăvorâtu)

### **6.4.2 Nimic altceva decât Dumnezeu și sufletul**

Nimic altceva decât Dumnezeu și sufletul – iată viața adevărată a unui călugăr. Râvna cea bună va veni și va risipi temerile, căci Duhul e irezistibil, El vine, se face primit de inimă și săvârșește mari schimbări. Aici se află toată esența vieții monahale. Mai exact este a spune că nimeni nu se face călugăr, ci că el este făcut călugăr printr-o forță care nu vine din el.

Există firi liniștite cărora nu convin marile schimbări. Lor le este mai natural a trăi umil, în liniștea inimii și în simplitatea ei, făcând binele și ajutând pe toți cei ce au nevoie.

(Teofan Zăvorâțul)

#### **6.4.3 Lumea poate fi încă cu noi în inima noastră**

Nu înțelegi că trebuie să fii atent a nu lua în inima ta lumea, cu toate că ai părăsit-o?

(Teofan Zăvorâțul)

#### **6.4.4 A da și a primi**

Fă-ți programul astfel încât să nu poți ușor ieși pentru a întâlni alte persoane și să nu accepți a primi musafiri. Expresia “a da și a primi” cuprinde toate felurile de comunicare cu alții. Un astfel de grad de devotament nu poate fi atins dintr-o dată, dar încă din prezent trebuie puse fundamentele.

(Teofan Zăvorâțul)

#### **6.4.5 Caută voia lui Dumnezeu în singurătate**

Știi că scopul, în acest moment, este de a te transforma lăuntric. În funcție de schimbările lăuntrice și prin supunerea elanurilor ce sunt în voi, lucrurile exterioare trebuie să se schimbe și ele în bine. Iată ce sfat îți dau: retrage-te în singurătate în lăuntru casei tale și consacră aceste momente de solitudine rugăciunii, cerând un singur lucru: “Fă-mă să cunosc, Doamne, drumul pe care trebuie să merg” (Psalmul 142:8). Roagă-te astfel nu numai cu vorba și cu gândul, ci și cu sentimentul, adică cu inima.

Oferă-ți anumite ore pentru această singurătate, căutând mai întâi lumina lăuntrică cea dumnezeiască și cerând lui Dumnezeu să-ți arate drumul bun. Adaugă și exercițiul postului, care influențează trupul. În același timp, cu titlu de antrenament, fă acte de renunțare lăuntrică – când la un lucru, când la altul – până ce devii indiferent față de toate. Retrage-te în singurătate astfel încât să nu poți fi smuls. Să dorești singurătatea, așa cum iubești libertatea.

(Teofan Zăvorâțul)

#### **6.4.6 Cum să folosești momentele de singurătate**

Folosește momentele de singurătate pentru a lucra exclusiv pentru Dumnezeu, rugându-te și gândindu-te la Dumnezeu. Dacă vei fi în mod înțelept credincios acestor practici, ele îți vor aduce o consolare spirituală pe care nimic altceva de pe pământ nu ți-o poate da.

(Teofan Zăvorâțul)

#### **6.4.7 Ce înseamnă a fi “zăvorât”**

Pentru 1-2 zile te poți închide și încerca să fii mereu cu Dumnezeu, dar când vei rămâne în moc constant înaintea lui Dumnezeu în inima ta prin rugăciune, vei fi zăvorât fără a fi închis pe dinafară.

Ce semnifică în mod real a fi închis? Asta vrea să însemne că mintea, închisă în inimă, rămâne în prezența lui Dumnezeu în adorare și că nu ai nici o dorință de a părăsi inima și nici de a te ocupa cu altceva. Caută această formă de reclusiune și nu vreo alta. Chiar închis în spatele porților poți hoinări în lungul și în latul lumii sau poți lăsa lumea să-ți invadeze camera.

(Teofan Zăvorâțul)

#### **6.4.8 Păstrează-ți gândurile în interiorul mănăstirii**

Cineva a zis: “Veghează ca gândurile tale să nu hoinărească în afara pereților mănăstirii tale, și vei afla repede dulcea odihnă a retragerii monahale”.

(Teofan Zăvorâțul)

#### **6.4.9 Lupta împotriva patimilor în comunitate sau în singurătate**

Îmi zici să au mai multe merite cei ce îl caută pe Dumnezeu în devălmășia vieții cotidiene, decât în mântuirea în singurătate. Nu comenta: cel ce vrea cu adevărat să îi slujească lui Dumnezeu, nu caută merite. Singurul lucru de care se îngrijește este a se curăța de patimile lui, de orice gândire și simțire pătimășă. Pentru a atinge acest lucru, viața dusă în comun conferă experiență practică în ce privește combaterea patimilor și modalitatea de a le stăpâni. În singurătate, lupta aceasta se petrece numai în minte și de aceea este mai greu a stăpâni patimile.

De multe ori patimile nu sunt distruse, ci doar calmate pe moment, până când apare un obiect care le trezește. De aceea viețuirea în comunitate duce mai lesne la distrugerea patimilor, iar retragerea în singurătate poate să vină abia după aceea.

(Teofan Zăvorâtu)

#### **6.4.10 Suteș nemulțumite când singurătatea noastră e deranjată**

Această nemulțumire care apare când sunteș deranjați din singurătatea noastră, vine dintr-o prea înaltă părere de sine. În acel moment dușmanul triumfă în tine. Fă-ți o regulă din a nu te lăsa pradă aceluș sentiment de nemulțumire.

Exasperarea și mânia nu pot avea loc în noi din nici un motiv bun, căci sunt roade rele.

(Teofan Zăvorâtu)

#### **6.4.11 Lipsește disciplina lăuntrică**

Fără disciplină lăuntrică nu poți face nimic bun și eficace. Cel mai ușor și repede te statornicești în această disciplină lăuntrică trăind în deșert. Teama de Dumnezeu, o inimă smerită și zdrobită sunt primele ei manifestări.

(Teofan Zăvorâtu)

#### **6.4.12 Un pustiu veritabil**

Cum să ajungi la pacea sufletului? Asigură-ți o singurătate lăuntrică; dar aceasta nu este un simplu vid înlăuntruș sufletului, ci o retragere lăuntrică numai în prezența Domnului, cu ochii minții ațintiți către El. Iată pustiuș veritabil: a rămâne față către față cu Domnul. Este o stare care se întreține și se menține prin sine. *A fi cu Domnul este scopul vieții noastre, iar când acest fapt se îplinește nu simțim decât bună dispoziție. Acest sentiment atrage în mod natural atenția asupra lui și, deci, asupra Domnului care este Izvorul.*

(Teofan Zăvorâtu)

#### **6.4.13 Vechile cunoștințe**

E bună fuga de distragere și risipire și închiderea între 4 pereți, dar mai bună este adâncirea în singurătatea de sine. Prima formulă fără cea de a doua nu valorează nimic, pe când a doua are o foarte mare valoare în sine, chiar fără prima.

A merge la biserică e un lucru excelent, dar a te obișnui să te rogi acasă ca și cum ai fi la biserică, aceasta are aceeași valoare.

*Așa cum un om își vede prietenul față către față cu bucurie, tot așa trebuie să stai înaintea Domnului, căci sufletul se află față în față cu El. În mod natural sufletul este înaintea Domnului și Dumnezeu este aproape de suflet, așa încât nu e nevoie de nici o prezentare a unuia înaintea celuilalt, fiindcă sunt vechi cunoștințe.*

(Teofan Zăvorâtu)

#### **6.4.14 Singurătatea lăuntrică și exterioară**

Nu poți să te retragi în singurătate până ce nu vine vremea potrivită. Trebuie, deci, să te pregătești retrăgându-te din timp în timp în singurătate. Posedând însă adevărata singurătate lăuntrică poți trece ușor la singurătatea dinafară.

(Teofan Zăvorâtu)

**6.4.15 Păstrează reculegerea dinăuntru în mijlocul grijilor dinafară**

Cum se poate câștiga acest lucru? Fă-ți munca cu râvnă și atenție, regulat și fără lenevire. Fiecare lucru ce-l ai de făcut, acceptă-l ca pe o poruncă al lui Dumnezeu și îndeplinește-l astfel. Gândurile ateale vor fi astfel cu Domnul. Poți câștiga această obișnuință cu ajutorul lui Dumnezeu.

(Teofan Zăvorâtu)

**6.4.16 Retrage-te în tine însuți**

Ai sete de singurătatea absolută. Când singurătatea lăuntrică se va statornici, cea dinafară va veni de la sine. Dumnezeu va aranja aceasta precis. Nu uita că poți fi singur în mijlocul lumii zgomotoase, dar și că poți fi într-un talmeș-balmeș stând în inima ta, dacă iei cu tine acolo lumea dinafară. Ai ceva mai de preț decât singurătatea dinafară și retragerea în tine însuți, oriunde și oricând. Roagă-te a primi acest dar.

(Teofan Zăvorâtu)

**6.5 Perioada de descurajare****6.5.1 Două feluri de părăsire**

Domnul părăsește sufletul când acesta păcătuiește; dar, deși harul vine în ajutor, Domnul mai părăsește sufletul când îl pune la încercare. În primul caz numai căința întoarce sufletul la Dumnezeu.

(Teofan Zăvorâtu)

**6.5.2 De ce se răcește sufletul?**

Această răcire este o metodă prin care Domnul conduce, învață, îndreaptă; dar poate fi și o vină proprie, un păcat făptuit. Uneori este din cauza orgoliului sau slavei deșarte.

(Teofan Zăvorâtu)

**6.5.3 Perioadele de uscăciune și de insensibilitate sunt inevitabile**

Sunt momente când răului lăuntric trebuie să îi opunem cu sile binele. Aceasta semnifică cuvintele Domnului: "Împărăția Domnului se ia cu asalt și năvălitorii o cuceresc" (Matei 11:12). Acesta este jugul pe care trebuie să-l porți urmând Domnului.

Sf. Părinți califică această stare de secătuire și răcire ca ceva inevitabil pentru oricine vrea să facă voia Domnului, căci fără încercări și lupte am deveni repede trufași.

(Teofan Zăvorâtu)

**6.5.4 Mânia**

Uscăciunea aceasta vine uneori din cauza mâniei, a urii, a criticii sau a mândriei. Remediul este revenirea la starea de har, dar pentru că harul vine din voința liberă a lui Dumnezeu, nu putem face nimic altceva decât să ne rugăm ca El să ne elibereze de această răcire și uscăciune.

(Teofan Zăvorâtu)

**6.5.5 Lipsa de încredere în Dumnezeu**

Imediat ce nu îți pui deplin încrederea în Dumnezeu, urmează reacția: ești lăsat să vezi în ce altceva îți poți pune încrederea, ca să ]'i vezi greșeala.

(Teofan Zăvorâtu)

**6.5.6 Fără har, ce răcire!**

Sufletul e mort și neatent la tot, și rece, în lipsa harului. Dar cel ce așteaptă consolarea naturală, firească, și care nu e din partea harului, uită să-și îndrepte viața lăuntrică și exterioară și relațiile cu Dumnezeu. Indiferență sau mândrie.

Ce păstrează harul în suflet? Smerenia! Este unicul drum către har.

(Teofan Zăvorâtu)

**6.5.7 Ratiunea răcirii noastre**

Inima se răcește când e distrasă din prezența Domnului, indiferent de mijloc: mânie, plăceri lumești, hoinăreala minții, etc. Păzește-te de aceste rele și răcirea se va micșora.

(Teofan Zăvorâtu)

**6.5.8 Fără milă pentru tine**

Mila pentru tine pune eul tău mai presus de Domnul. În hotărârea de a lucra pentru Domnul sunt două elemente:

- Lepădarea de sine
- Urmarea lui Hristos

Numai astfel se înlătură mila de sine (auto-compătimirea) și sporirea eului.

(Teofan Zăvorâtu)

**6.5.9 Așteaptă-te mereu la mari schimbări**

Aceste mari schimbări vin din atacurile dușmanului. Nul subestima pe împotrivor, îmbărbătează-te și bate-l cu armele duhului, căci nu are milă de tine și-ți vrea robirea prin păcat și dezlipirea de Dumnezeu.

(Teofan Zăvorâtu)

**6.5.10 Lumină și tenebre în suflet**

Când preferi altceva Domnului, sufletul se află în beznă. Când rămâi cu El, rămâne și El cu tine și se face lumină. Obscuritatea cea mai adâncă vine din făptuirea păcătoasă.

(Teofan Zăvorâtu)

**6.5.11 Bucurie și teamă. Păstrarea și pierderea harului**

Nu te abandona bucuriei – te va duce la neglijență. Bucuria trebuie însoțită de teama de Dumnezeu, nu de teama de a o pierde, căci tot n-o poți păstra prin puterile tale. Ea e un dar. Totuși, dacă nu te vei strădui s-o păstrezi, Domnul ți-o va lua înapoi. Trebuie să lupti deci cu nădejde și teamă de Dumnezeu; numai împreună cele două elemente aduc victorie.

Nu uita: retragerile harului sunt o lecție împotriva lenevirii și a slavei deșarte sau mândriei.

(Teofan Zăvorâtu)

**6.6 Iluzie****6.6.1 Cum să recunoști înșelăciunile demonului**

“Începerea adevăratei rugăciuni este căldura inimii, care dezrădăcinează patimile și umple sufletul de bucurie și bunătate, întărind inima printr-o iubire de nestins și o fermă ocrotire care nu lasă loc nici unei îndoieli. Părinții spun că tot ce intră în suflet, văzut sau nevăzut, nu vine de la Dumnezeu decât dacă inima nu se îndoiește și acceptă. Când inima se îndoiește și nu acceptă imediat, lucrul vine de la dușman. La fel, dacă simți că inima e trasă de o forță nevăzută spre înălțimi, opune-te și nu te lăsa înșelat, căci, zice Sf. Isaac Sirul, tot ce e de la Dumnezeu vine de la sine, fără silă, astfel că nu sesizezi venirea aceluia lucru.

Dușmanul încearcă să producă o iluzie cu care să ne amăgească în locul adevăratei realități printr-o experiență spirituală, o căldură dereglată în locul adevăratei călduri duhovnicești, iar în locul bucuriei adevărate aduce o excitație și o plăcere fizică, care, la rândul lor, dau naștere mândriei și satisfacerii, încercând să disimuleze astfel de stări ca fiind ale harului. Cu timpul, cu experiența și flerul, omul își va da seama și nu se va mai lăsa amăgit de astfel de capcane. Gustul duhovnicesc revelează toate lucrurile așa cum sunt, fără nici o iluzie.

(Sf. Grigore Sinaitul)

### **6.6.2 Confuzie și pace**

Când este confuzie în suflet, de orice fel ar fi ea, în acel moment nu te supune judecății ei, căci ce-ți va zice atunci nu va fi adevărul. În acel caz sfătuitorul este Satan, deci sfatul nu este în favoarea mântuirii tale.

“Mânia omului nu îndeplinește dreptatea lui Dumnezeu” (Iacov 1:20). Tot ce vine de la Dumnezeu nu este decât pace, calm și dulceață pe care le lasă în suflet într-un belșug care se răspândește și în afară, chiar dacă la prima vedere ea are uneori o înfățișare austeră.

(Teofan Zăvorâtul)

### **6.6.3 Gândurile vagaboande**

Ești subiectul gândurilor vagaboande pentru că iei aminte la bravura lor, care îți și rămâne în memorie. De aceste amintiri dușmanul se folosește țesând o plasă în fața ochiului minții pentru a-l întuneca. Când se întâmplă asta, coboară în inima ta, întoarce ochii de la imaginile iluzorii prezentate de dușman și invocă-l pe Domnul.

(Teofan Zăvorâtul)

### **6.6.4 Vanitatea deghizată în râvnă**

“Pentru a progresa în rugăciune și a scăpa de iluzie, uitarea de sine este absolut necesară; suntem învățați să nu căutăm nimic în rugăciune, dacă nu avem atenție; astfel, rugăciunea va deveni simplă și mai ușoară. De asemenea, tentațiile vor deveni mai puțin puternice, cu toate că ele însoțesc mereu tot ceea ce facem noi. Sf. Nil Sorsky și alți Sf. Părinți spun că tentațiile violente vin de la diavol, altele din propriile noastre forțe, când căutăm să experimentăm prin noi înșine, prematur, roadele rugăciunii inimii. Căutăm prea repede aceste roade pentru că avem o prea înaltă părere despre capacitățile noastre și vanitatea se ascunde sub masca râvnei.

(Episcopul Ignatie)

### **6.6.5 Originea iluziei**

“Mulți înțeleg efectele ultime ale iluziei, căci acestea sunt evidente. Important este însă a înțelege cum debutează iluzia. Ea pleacă dintr-o gândire eronată, care servește de fundament tuturor halucinațiilor și tuturor funestelor infirmități care tulbură sufletul. Gândirea eronată conține deja întreg edificiul iluziei, tot așa cum o sămânță aruncată în pământ conține întreaga plantă care se va naște din ea.

(Episcopul Ignatie)

### **6.6.6 Suferința plină de bucurie este reala rugăciune care alungă iluzia**

Dacă cineva ține la lacrimile de zdrobire, așa că nu e antrenat prin bucuria gustată în rugăciune către o înaltă părere de sine, el posedă atunci o armă redutabilă împotriva dușmanului. Cel ce păzește în el această suferință plină de bucurie va scăpa de toate relele, chiar dacă o întregă armată de diavoli se va ridica împotriva lui și-l va război cu multe tentații.

(Teofan Zăvorâtul)

### **6.6.7 Practicarea rugăciunii lui Iisus duce la iluzie?**

“Sunt unii care susțin că rugăciunea lui Iisus este mereu sau aproape mereu urmată de iluzie și interzic folosirea ei.

A admite o asemenea idee și a aduce o asemenea ofensă constituie o teribilă blasfemie, o iluzie cu totul deplorabilă! Domnul nostru Iisus Hristos este Izvorul unic al mântuirii noastre, singurul mijloc prin care noi putem fi salvați, iar Numele Său are în dumnezeirea Lui o putere sfântă și nelimitată pentru mântuirea noastră. Cum, deci, puterea care lucrează la mântuirea noastră poate fi denaturată și zisă că lucrează la pierzarea noastră?! O astfel de idee este absurdă! Este un trist nonsens blasfematoriu și distructiv. Cei ce judecă astfel sunt cu totul robiși de către demon și sunt sub abuzul unei dialectici false care vede de la Satan. Cercetează mereu Sf. Scripturi și ei afla Numele Domnului Iisus Hristos înălțat și preamărit, iar puterea Lui de mântuire slăvită. Citește scrierile Sf. Părinți și vei vede că toți, fără excepție, propun și sfătuiesc practicarea rugăciunii lui Iisus, desemnând-o ca o armă inegalabilă în cer și pe pământ, un dar al lui Dumnezeu o cheazășie sigură a mântuirii noastre.

Biserica a stabilit recitarea rugăciunii lui Iisus ca un supliment al lecturii Psalmilor și rugăciunilor de spus acasă. Prin decrete canonice rugăciunea lui Iisus a fost declarată de cel mai înalt folos pentru călugări și mireni”.

(Episcopul Ignatie)

### **6.6.8 Adversarii rugăciunii lui Iisus**

“Destui au o prejudecată rea cu privire la rugăciunea lui Iisus pentru că nu au o cunoaștere personală care să vină dintr-o îndelungată și corectă practicare a acestei rugăciuni. Atrag atenția că a condamna rugăciunea lui Iisus înseamnă a blasfemia Numele Domnului și a-i atribui o putere rea, și are caracterul unei pseudo-filozofii eretice.”

(Episcopul Ignatie)

### **6.6.9 Necesitatea unei îndrumări experimentate**

Mă întrebi de ce apare iluzia în timpul rugăciunii lui Iisus. Ea nu vine din rugăciunea însăși, ci din maniera în care e practică, iar pentru aceasta trebuie să urmărim directivele date în Filocalie. Aceste comandamente trebuie urmate sub îndrumarea unui maestru care cunoaște modalitatea practicării rugăciunii lui Iisus. Dar dacă cineva vrea să o practice singur, plecând de la îndrumările scrise, nu poate scăpa iluziei, căci cartea nu poate intra în sfaturi concrete și de profunzime. El poate atinge un anumit grad de atenție și de căldură a inimii, dar acestea i se pot părea în mod eronat drept maxime. Aici este iluzia, căci ele sunt de fapt limitate și firești. De asemenea, metodele fizice practicate de unul singur sunt periculoase. Ele nu sunt absolut necesare, căci buna dispoziție lăuntrică va atrage singură harul, fără aceste metode mecanice. Această dispoziție lăuntrică constă în practicarea rugăciunii lui Iisus în așa fel încât să umbli în prezența lui Dumnezeu, îndrumându-ți sufletul să se pătrundă de sentimente de adorare și teamă<sup>43</sup> față de Dumnezeu, ascultându-ți conștiința în tot și în toate și ferindu-te să cazi în vanitate prim măsurarea progresului făcut și considerându-l în esența lui ca un dar al lui Dumnezeu mai presus de meritele noastre.

(Teofan Zăvorâțul)

### **6.6.10 Necesitatea unei îndrumări experimentate (continuare)**

Rugăciunea lăuntrică aduce mântuirea. Tocmai în perioada în care ne rugăm prin efortul nostru e nevoie de o mână experimentată pentru îndrumare.

(Teofan Zăvorâțul)

### **6.6.11 De ce rugăciunea lui Iisus conduce uneori la nebunie?**

<sup>43</sup> E vorba, desigur, de teama fiiască, iubitoare, de profund respect de la fiu la Tatăl – n. trad.

Rugăciunea lui Iisus nu poate duce la nebunie decât dacă omul o practică nerenunțând la păcate și la activitățile rele pe care conștiința le condamnă. Acest fapt produce un intens conflict lăuntric care sărăcește inima de toată pacea.

În ce privește flacăra dumnezeiască, când Dumnezeu ți-o va dăruia, vei simți și vei pricepe-o, căci nimeni, înainte de a gusta mierea, nu știe ce gust are. Trebuie cucerit un sentiment continuu de iubire pentru Dumnezeu și atunci flacăra se va manifesta.

(Teofan Zăvorâtul)

### **6.6.12 Iluzia celor ce nu practică rugăciunea lui Iisus**

“Sunt motive temeinice pentru a privi ca eroare și iluzie starea lăuntrică a călugărilor ce nu practică rugăciunea lui Iisus, ci se bucură de rugăciuni exterioare, care constau în psalmodiere și citire. Este o stare în care duhul e îmbuibat în sine, cum zice starețul Vasile. Rugăciunile verbale sunt de folos atâta vreme cât se leagă de atenție, dar aceasta se întâmplă numai ocazional, căci rugăciunea lui Iisus este cea care ne învață atenția”.

(Episcopul Ignatie)

\*

## **7. SMERENIE ȘI MILĂ**

### **7.1 Acolo unde nu există smerenie și milă nu există duhovnicie**

Duhovnicia se naște și crește o dată cu smerenia și mila. Umilința se câștigă prin fapte care smeresc, iar mila prin fapte de milostenie.

(Teofan Zăvorâtul)

### **7.2 Măsura smereniei**

Iată-o aici: cel care este smerit niciodată nu crede că a fost tratat mai rău decât merită. Toată taina este de a avea o părere mai proastă despre tine, decât despre alții.

(Teofan Zăvorâtul)

### **7.3 Defecte de caracter**

Domnul ne lasă adesea nevindecate unele defecte de caracter pentru ca noi să putem cuceri, prin slăbiciunea noastră, smerenia.

(Teofan Zăvorâtul)

### **7.4 Zdrobirea inimii**

Există și o ipocrizie a zdrobirii. Zdrobirea cea reală nu se împotrivesc bucuriei duhovnicești din suferințe. Degeaba ai inima zdrobită dacă strângi din dinți.

(Teofan Zăvorâtul)

\*

## **8. ÎNVĂȚĂTURILE STAREȚULUI MĂNĂSTIRII VALAMO**

### **8.1 Rugăciunea vocală**

La început rugăciunea lui Iisus o spui împotriva inimii și cu împotrivire, dar cu perseverență și cu ajutorul harului, patimile cedează.

În rugăciunea verbală trebuie să cauți aștinerea atenției asupra cuvintelor rugăciunii, pronunțându-le fără grabă și înțelegând sensul lor.



Lipsa distragerii nu e dăruită dintr-o dată, acest dar nu depinde de timpul pe care îl acordăm rugăciunii. Ceea ce avem nevoie este o inimă umilă, harul lui Hristos și un efort perseverent.

(Călugărul Agapit)

### **8.2 Rugăciunea minții**

Când atenția minții se îndreaptă fără efort către Dumnezeu, este semn că e dăruită de Domnul.

Când vine vremea, această rugăciune a minții se transformă în rugăciunea inimii.

(Călugărul Agapit)

### **8.3 Rugăciunea inimii**

Când sentimentele noastre sunt cu Dumnezeu și iubirea pentru El ne umple inima, atunci se înfăptuiește rugăciunea inimii. Când se produce sălășluirea constantă a minții în inimă, zic Părinții că “s-a unit mintea cu inima”. În această stare mintea nu mai are nici o dorință de a ieși afară, iar dacă circumstanțele exterioare o silesc să iasă afară, mintea resimte o puternică nevoie de a se întoarce și de a se nevoi cu sălășluirea lăuntrică. Nu uita să veghezi să fii treaz.

(Călugărul Agapit)

### **8.4 Egumenul Varlaam**

Apostolul zice: “Căci ceea ce ne aduce bucurie noastră este mărturia conștiinței noastre” (2 Corinteni 1:12). Simeon Noul Teolog zice: “Dacă conștiința noastră e curată, ne este dăruită rugăciunea minții și a inimii; dar fără de curăția conștiinței, nu vei putea săvârși cu bine nimic duhovnicesc.

### **8.5 Egumenul Nazarie**<sup>44</sup>

Cu respect cheamă în taină Numele Domnului Iisus Hristos: “Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă”

Nevoiește-te a te pătrunde mereu tot mai profund în inimă de această rugăciune. Roagă-te cu mintea și gândirea și nu lăsa rugăciunea să-ți părăsească buzele nici o clipă. Unește-o, dacă poți, cu respirația ta și încearcă a te lăsa zdrobit sincer, plângându-ți păcatele, căci fără lacrimi e prea puțină zdrobire în inimă.

*\* Lui Dumnezeu slavă! \**

### **Bibliografie**

Jean Laby	“Les recits d’un Pelerin russe”
***	“Le Pelerin russe, trois recits inedites”
Arseniev	“La Pieté Russe”
Lossky	“Theologie mystique de l’Eglise”
Evdokimov	“L’orthodoxie”, 1959
	“Les ages de la vie spirituelle des Peres du desert a nos jours”, 1964
	“La priere de l’Eglise Dumnezeu’Orinet”, 1966

<sup>44</sup> 1735-1809, stareț la Mănăstirea Sarov, a fost așezat de către Mitropolitul Gabriel al Sankt Petersburgului la conducerea celei de la Valamo în 1782, unde a rămas până în 1801. La venirea lui a găsit mica comunitate, formată din câțiva călugări, în plin declin. Sub conducerea sa, numărul călugărilor s-a mărit rapid, iar viața duhovnicească a atins din nou un nivel înalt.

Meyendorf  
Tyszkiewicz  
et Belpaire  
Smolitch

“Saint Gregoire Palamas et la Mystique orthodoxe”, 1959

“Ecrits d’Ascetes russes”

“Moines de la Sainte Russie”, 1957

\*\*\*