

## **Rugăciunea lui Iisus**

Unirea minții cu inima și a omului cu Dumnezeu

**- Ghid practic -**

*Ierod. Cleopa Paraschiv*

*Arhim. Mina Dobzeu*

Carte apărută cu binecuvântarea

*Prea Sfințitului Părinte GALACTION*

Episcopul Alexandriei și Teleormanului

*Colectia „Rugul aprins”*

Făgăraș, 2002

## Cuvânt înainte

### *Rugăciunea neîncetată*

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

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

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

Până la mijlocul secolului XI, această rugăciune nu cunoscuse o difuziune comparabilă celeia care apare în secolul XIV; diferiți autori, admisi sau nu în Filocalie, celebrează excelența virtuților ei. Sfântul Teofan Zăvorâtul reia, ca și alții, învățătura avnei Filimon: „*Cheamă pe Domnul cu sârguintă: Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul sau păcătoasa! Fă aceasta neîncetat: la biserică, acasă, pe drum, în timpul lucrului și în timp ce mănânci, în pat; cu un cuvânt, de când deschizi ochii și până îi închizi; lucrul va fi întocmai cu a înfățișa orice lucru soarelui, fiindcă aceasta înseamnă a sta înaintea feței Domnului, Care este soarele lumii duhovnicești*”.

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

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

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

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

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

Dificilă și plină de întunecime la început, unificarea minții cu rugăciunea produce în curând bucurie, desfătări negrăite, imunitate față de atacurile vrăjmasului, iubire crescândă de Dumnezeu, o mare lumină - numită mai târziu „taborică”. (Thomás Spidlik, „Spiritualitatea Răsăritului Creștin”, Trad. Diac. I. I. Ică jr., Ed. Deisis, Sibiu, 1997, p. 353 – 355).

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

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

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

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

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

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

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

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

*Despre folosirea practică a rugăciunii lui Iisus, așa cum o poate experimenta un creștin al zilelor noastre trăind în mijlocul lumii, și despre inspirația pe care o poate afla astfel, ne vorbește cu cea mai mare sobrietate și precizie o autoare laică, Nadejda Gorodetky: „Rugăciunea lui Iisus – scria ea într-un articol publicat în Black Friars, revista dominicanilor englezi – este atât de simplă încât nu ai nevoie să o înveți ca să te slujești de ea... Mulți își văd de treburile lor obișnuite repetând această rugăciune. Nici munca în gospodărie, nici munca la câmp, nici munca în uzină nu sunt incompatibile cu ea. Este de asemenea cu puțință, deși este mai greu, să îndeplinești și ocupațiile intelectuale cu această rugăciune. Ea ne păzește de multe gânduri și cuvinte desarte sau lipsite de iubire. Sfînteste munca și raporturile zilnice... După câțiva timp, cuvintele rugăciunii par a veni de la sine pe buze, întorcându-ne din ce în ce mai mult în obișnuița prezenței lui Dumnezeu... Treptat, cuvintele par a dispărea. O veghe tăcută, însoțită de o pace adâncă a inimii și a minții, se manifestă prin tumultul existenței zilnice... Numele lui Iisus devine cheia mistică ce deschide lumea, un instrument de ofrandă al fiecărui lucru și al fiecărei persoane, o întipărire a pecetii dumnezeiești asupra lumii acesteia. Poate că ar trebui să vorbim aici despre preotia tuturor credincioșilor. Împreună cu Marele Arhiereu, să rugăm Duhul: „Fă din rugăciunea mea o taină”.*

*În concluzie, am dori să subliniem influența pe plan ecumenic a rugăciunii lui Iisus. Așa cum scrie Un moine de l'Eglise d'Orient: „initial, invocarea numelui lui Iisus era comună tuturor; ea rămâne acceptabilă pentru toți, accesibilă tuturor”, tuturor celor care au fost botezați în Hristos. Ea poate astfel să unească în chip real creștinii, încă dureros divizați pe alte planuri instituționale sau sacramentale. Ducând la adâncirea relației credinciosului cu Persoana divino-umană a Fiului Omului, rugăciunea lui Iisus ne introduce și în această comunitate a persoanelor în Christo per Spiritum Sanctum pe care Părintii o numeau comuniunea sfinților » („Fericiți întristare” trad. Maria și Adrian Alexandrescu, Edit. IBMBOR, București 1997, p. 127 – 129).*

Putem concluziona astfel:

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

În final considerăm necesară precizarea că trebuie atenționat cititorul atunci când parcurge capitolul: „Sufletul omenesc – Icoană a Prea Sfintei Treimi” să nu confunde trihotomismul spiritual cu cel antropologic, neacceptat de Biserica Ortodoxă. (A se vedea în acest sens Pr. Dr. Marin D. Ciulei „Antropologia Patristică”, Ed. Sirona 1999, p. 53 – 55 și 366).

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

Cu arhieresti binecuvântări

† Galaction

Episcopul Alexandriei și Teleormanului

28 februarie 2002

La Sărbătoarea Sfinților Cuvioși

Ioan Casian Romanul și Gherman din Dobrogea.

## ***Ierodiaconul Cleopa***

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

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

## ***Arhim. Ioan Larion Neagoe***

Staretul Mănăstirii Sihăstria Rarău

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

Editura Agaton

## I. Valoarea si puterea „Rugăciunii lui Iisus”

Îndoita cunoastere a omului:

- cunoasterea „*sfinteniei si puterii lui Dumnezeu*”

- cunoasterea „*păcătoseniei si neputintei noastre*”

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

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

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

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

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

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

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

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

**Întreita lucrare a lui Dumnezeu:**

**a Tatălui, a Fiului și a Duhului Sfânt**

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

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

*mine păcătosul*”), Îl recunoastem pe Dumnezeu Tatăl și ne supunem Lui. Mai mult, simțim lucrarea și împărtășirea Sfântului Duh.

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

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

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

Sfântul Maxim Mărturisitorul vorbește adeseori, în scrierile sale, despre întrupările mistice ale Cuvântului. El scrie că precum cuvintele legii și ale profetilor au fost înaintemergătoare întrupării Cuvântului, în același fel, Fiul și Cuvântul lui Dumnezeu, întrupat fiind, a devenit înaintemergător „*prezentei Lui în Duh*”. A învățat pe oameni prin propriile Lui Cuvinte, ca să fie în stare să primească prezenta Lui Dumnezeiască. **Cu alte cuvinte, Hristos trebuie să se întrupeze în lăuntru nostru, noi neputând altfel vedea slava Sa în Ceruri. Întruparea lui Hristos în noi este făcută prin bunăvointa Tatălui și prin lucrarea Sfântului Duh**. Iată cum este exprimată împreună lucrarea Sfintei Treimi, cum recunoaștem și mărturisim marea taină că Domnul s-a descoperit prin Întruparea Sa. Acela care neagă „Rugăciunea lui Iisus”, neagă Sfânta Treime. El nu se supune Tatălui și nu primește iluminarea Sfântului Duh, asadar, nu are adevărata împărtășire cu Hristos. Deci, trebuie să se întrebe dacă este cu adevărat creștin ortodox sau nu.

Sufletul omenesc - icoană a Prea Sfintei Treimi

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

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



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

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

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

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

### **Rugăciunea ne reface chipul treimic**

și ne aduce asemănarea cu Dumnezeu

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Când mintea rămâne în Dumnezeu, ridică dorința să îl iubească și voința să lupte împotriva duhului celui rău și să caute curățirea. Astfel, existând un imbold spre Dumnezeu, există și unirea cu Dumnezeu. Din contră, păcatul rupe unirea celor trei puteri sufletești. Astfel, mintea tinde să-L nesocotească pe Dumnezeu, puterea pofțitoare este îndreptată spre creaturi și spre păcate, iar voința este supusă tiraniei patimilor. Astfel, păcatele vor înrobi cu totul sufletul. Sfântul Grigorie Palama descrie astfel această stare: *„Mai întâi mintea se mișcă departe de Dumnezeu și se întoarce spre celelalte creaturi; de câte ori vom deschide o ușă patimilor, mintea se va împrăstia imediat, preocupată fiind tot timpul de lucruri trupești și lumesti și asupra multimei plăcerilor și gândurilor împătimate ce vin din ele”*. Apoi, mintea căzând de la Dumnezeu, abate dorința de la El și de la poruncile Lui: *„Când mintea rătăcește, dorința este împrăștiată în desfrâu și nebunie”*.

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

Deci, în acest fel, cele trei puteri sufletești se abat de la Dumnezeu și în același timp se pierde unitatea dintre ele. Dorința ar vrea să se întoarcă la Dumnezeu, dar voința nu-i permite. Pofța ar vrea să se întoarcă la Dumnezeu, dar mintea – neavând credință în Dumnezeu – nu vrea să-L iubească. Creștinii trebuie să lupte pentru această unitate a sufletului și să o atingă în

final prin „*Rugăciunea lui Iisus*”. Întoarcerea noastră la Dumnezeu începe cu adunarea minții. Scopul nostru este să despărțim mintea de atracțiile care o înconjoară și să o aducem înlăuntrul inimii, astfel încât și pofta să fie adusă înapoi la Dumnezeu.

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

## **Deosebirea radicală dintre „Rugăciunii lui Iisus”**

### **și Yoga sau alte metode mistice orientale**

1. În „Rugăciunea lui Iisus” se regăsește credința în Dumnezeu care a creat lumea și care o conduce și o iubeste. El este un Părinte iubitor, care are grijă să mântuiască creația Sa. Mântuirea se obține în Dumnezeu. Din acest motiv, când ne rugăm Îl implorăm zicând „*miluiește-mă!*”. Autorăscumpărarea și autoîndumnezeirea sunt departe de lucrătorul „Rugăciunii lui Iisus”, pentru că acesta este păcatul lui Adam. El a vrut să devină Dumnezeu, nesocotind planul lui Dumnezeu pentru el. Mântuirea nu este obținută prin noi înșine și „*nu vine din noi înșine*”, cum pretind sistemele filosofice omenesti, ci este atinsă în Dumnezeu.

2. Cuvintele „Rugăciunii lui Iisus” cuprind la un loc, conștiința prezentei lui Dumnezeu, conștiința păcătoșeniei proprii și trebuința de a fi miluit de Iisus. Ele exprimă un raport al dependentei persoanei umane de mila iubitoare a Persoanei Divine și nu de o forță (Energie) impersonală, ca în mistică altor credințe. Noi nu ne luptăm ca să întâlnim un Dumnezeu impersonal, prin „Rugăciunea lui Iisus”. Noi nu căutăm înălțarea spre nimicul absolut. Rugăciunea noastră se îndreaptă spre Dumnezeul Personal, Dumnezeul-Om Iisus, de aceea spunem „*Doamne Iisuse, Fiul lui Dumnezeu*”. Natura divină și cea umană se întâlnesc în Hristos, cu alte cuvinte „*întru El locuiește trupește plinătatea Dumnezeirii*” (Coloseni 2, 9).

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

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

3. Nu atingem o stare de mândrie prin rugăciunea neîncetată. Sistemele filosofice orientale urmăresc înălțarea Sinelui (din iubire de sine și deci, din mândrie).

Creștinii ortodocși ajung la starea binecuvântată de smerenie, prin „Rugăciunea lui Iisus”. Spunem „*miluiește-mă*” și ne considerăm mai răi decât toți oamenii. Noi nu disprețuim pe nici unul dintre frații noștri. Cel ce lucrează „Rugăciunea lui Iisus” este străin de orice mândrie, pentru că oricine este mândru, este nebun (Ps. 13, 1).

4. Mântuirea noastră nu este o noțiune abstractă, ci este unire în Duhul Sfânt, cu Hristos, cu Dumnezeu, cu Sfânta Treime. Dar, această unire totuși nu șterge latura noastră omenească. Nu suntem integrați (dizolvați, desființați), din moment ce și noi suntem persoane.

5. Pe măsură ce se dezvoltă rugăciunea, ajungem la putința de a ne vedea și recunoaște greșeala, putem să vedem și să distingem mișcările diavolilor, dar, în același timp și lucrarea lui

Hristos. Putem deci deosebi duhurile. Recunoastem astfel lucrarea diavolului, care de multe ori se schimbă chiar și într-un înger de lumină. Distingem, deci, binele de rău, necreatul de creat.

6. Lupta pentru „Rugăciunea lui Iisus” este legată de curățirea sufletului și a trupului de urmările stricătorești ale patimilor. Nu țintim apatia stoică, ci ne străduim să atingem starea de nepătimire lucrătoare, adică nu dorim mortificarea patimilor, ci transformarea lor. Fără nepătimire, Dumnezeu nu poate fi iubit și nu ne putem mântui. Dar, din cauză că această dragoste a fost pervertită și deformată, noi ne străduim pentru transformarea ei. Luptăm ca să schimbăm stările pervertite pe care diavolul le-a creat în noi. Nu putem fi mântuiți fără acest război personal care este realizat cu ajutorul harului lui Hristos. Potrivit Sfântului Maxim Mărturisitorul: *„Priceperea duhovnicească fără curățirea inimii, este teologia diavolilor”*.

7. Noi, creștinii ortodocși, nu încercăm să ne călăuzim mintea spre nimicul absolut, prin *„Rugăciunea lui Iisus”*, ci să o întoarcem spre inimă și să coborâm harul lui Dumnezeu în suflet, de unde se va răspândi în tot trupul. *„Împărăția lui Dumnezeu este în lăuntrul vostru”* (Luca 17, 21). După învățătura Sfintei Biserici Ortodoxe, nu trupul este în sine rău, ci felul nostru de a gândi, care este după trup (trupesc). Nu trebuie să încercăm să scăpăm de *haina sufletului*, după cum pretind sistemele filosofice, ci trebuie să încercăm să o salvăm. În plus, mântuirea înseamnă răscumpărarea întregului om, deci a sufletului și a trupului. Noi nu avem ca scop distrugerea trupului, ci luptăm ca să-l îndumnezeim. Noi nu dorim nici distrugerea vieții, nu aspirăm să ajungem acolo unde nu este dorită viața, pentru a înceta astfel suferința. Noi practicăm *„Rugăciunea lui Iisus”*, pentru că însetăm după viața cea vesnică și vrem să trăim vesnic cu Dumnezeu.

8. Nu suntem indiferenți la lumea din jurul nostru. Sistemele filosofice orientale evită să înfrunte problemele oamenilor, pentru a-și putea menține pacea (și indiferența!). Noi ne rugăm neîncetat pentru toți. Suntem mijlocitori pentru lumea întreagă. Mai mult, mântuirea noastră înseamnă unirea cu Hristos în timp ce suntem în comuniune cu alte persoane pe care le ajutăm pe calea mântuirii. Nu ne putem mântui prin noi înșine. O bucurie care este numai a noastră, fără să fie și pentru ceilalți, nu este bucurie adevărată, ci egoism.

9. Nu dăm prea mare importanță tehnicilor psihosomatice și diferitelor poziții ale corpului. Considerăm doar că unele ajută la concentrarea minții în inimă, ceea ce de altfel este posibil să se realizeze și fără aceste tehnici.

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

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

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

Totuși, *„Rugăciunea lui Iisus”* are o valoare nepretuită, pentru că, după cum spune Sfântul Isaac Sirul, ea este cea cheie cu ajutorul căreia putem pătrunde taine pe care *„ochiul nu le-a văzut, urechea nu le-a auzit, și nici la inimă omului nu s-au suit”*. Adică, *„Rugăciunea lui Iisus”* poate stăpâni mintea și o poate face să se roage fără încetare. Atunci mintea devine fără de culoare, fără formă, fără contur și primește într-un timp scurt har peste har. *„Rugăciunea lui*

lisus” aduce mult har, mai mult decât chiar psaltirea, pentru că este strâns legată de smerenie și de conștiința păcătoșeniei noastre.

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

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

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

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

## **Puterea „Rugăciunii lui Iisus” –**

### **descoperirea și nimicirea duhurilor rele (patimilor)**

Printre însușirile minunate și necuprinse de minte ale dumnezeiescului nume al lui Iisus, se găsește și puterea de a izgoni pe demoni, lucru pe care ni-l spune Însuși Domnul nostru Iisus Hristos (Marcu 16, 17) Demonii pot sălășlui în om în două moduri:

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

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

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

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

Isihasmul – calea de îndumnezeire a omului

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

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

Contemplarea și îndumnezeirea oferă adevărata cunoaștere a lui Dumnezeu. Cunoașterea lui Dumnezeu și teologia nu sunt roade ale rațiunii, ci o viață trăită dincolo de rațiune. Ele depășesc înțelegerea și cunoașterea umană. Nu există vreun capăt al îndumnezeirii, ci o progresie infinită. Singura metodă care duce la îndumnezeire și la vederea Luminii Necreate este cea ascetică, care este după Hristos și întru Hristos.

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

Sfinții Părinți spun că există trei etape ale desăvârșirii duhovnicești: *curățirea inimii, iluminarea minții și îndumnezeirea*. Despățimirea sau curățirea inimii înseamnă eliberarea ei de toate gândurile rele, detasarea persoanei umane de plăcere și durere. Iluminarea minții înseamnă atingerea rugăciunii neîncetate a minții, prin care omul scapă de ignoranță și de uitare și, în acest fel, are mintea mereu îndreptată spre Dumnezeu. Iar *vederea lui Dumnezeu* înseamnă contemplarea Dumnezeirii și eliberarea omului de imaginație.

Odată cu căderea omului, mintea sa s-a identificat și s-a supus rațiunii și patimilor. Aceste două centre de cunoaștere nu sunt identice, ci funcționează în paralel. Identificarea lor duce la întunecarea minții și la căderea omului. Ele sunt despățite cu ajutorul isihasmului, prin limitarea temporară a *simțurilor și a rațiunii*, prin folosirea rugăciunii neîncetate a minții și a inimii, prin coborârea minții în inimă. În acest fel, după un timp, cu ajutorul lui Dumnezeu, persoana umană experiază isihia minții, care înseamnă a trăi în Domnul. Aceasta înseamnă că mintea s-a *curățit*

de gânduri și că nu are decât o singură activitate, cea a rugăciunii neîncetate. Isihia minții este o predanie a Sfinților Părinți și mai este numită „cunoașterea gândurilor” (când mintea omului devine mintea lui Hristos, ea se poate contempla pe sine!).

Persoana umană, în drumul ei spre îndumnezeire, face mari eforturi pentru a se elibera și de imaginație. Aceasta nu înseamnă că persoana umană scapă de imaginație, ci doar că aceasta este inactivă. Imaginatiile sunt văluri puse pe minte, care este ochiul sufletului, împiedicând-o de la vederea Slavei Dumnezeirii.

### **Istorie despre puterea „Rugăciunii lui Iisus”**

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

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

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

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

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

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

*II. Suntem datori să ne rugăm*

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

Dacă rugăciunea n-ar fi fost obligatorie, atunci Duhul Sfânt nu ne-ar fi spus prin gura Sfântului Proroc David: „Bine voi cuvânta pe Domnul în **toată vremea**” (Psalm 33,1; 102, 1-2) - Rugăciunea lui Iisus mai este numită și rugăciunea de toată vremea sau rugăciunea isihastă. De asemenea, nici Dumnezeiescul Apostol Pavel – gura lui Hristos – nu ne-ar fi poruncit:

„*Rugati-vă neîncetat*” (II Tesaloniceni 5, 17). Din aceste mărturii ale Sfintei Scripturi, înțelegem că trebuie să ne rugăm tot timpul și în orice loc, dar mai ales în Biserică și în Sfintele Mănăstiri, unde este mai puternic darul rugăciunii.

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

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

Dumnezeu ne cheamă să deschidem această gură tainică pentru ca sufletul să primească hrana cea vesnică, Harul Duhului Sfânt. Dar, în afară de orice rugăciune tainică, Sfântul Isaac Sirul arată că orice gândire cu frică de Dumnezeu, orice cugetare duhovnicească, orice grijă a minții pentru mântuire și orice muncă pe care o facem cu răbdare, smerenie și dragoste creștină, spre folosul semenilor noștri și spre slava lui Dumnezeu, este de fapt o rugăciune. El zice: „*Se cuvine să cunoaștem, fraților, că orice vorbire ce se face în taină și toată grija minții pentru Dumnezeu și toată cugetarea celor duhovnicești, în rugăciune se preface. Ori cuvinte citite de a-i spune, ori glasuri ale gurii spre doxologia lui Dumnezeu, ori grija de mântuire în Domnul, ori închinăciuni ale trupului, ori cântare de psalmi, prin cuvântare de stihuri și altele de acest fel, prin care se face învățătura rugăciunii curate și din care se naște Dragostea față de Dumnezeu. Este bine să știm că și simțirea de Dumnezeu, fără cuvinte, este o rugăciune*”.

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

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

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

Fără rugăciune lucrătoare și muncă binecuvântată, nimeni nu poate să scape de acțiunea patimilor și ale gândurilor provenite de la diavoli. Cei care se nevoiesc în ascultare la Sfintele Mănăstiri, în viața de obște, mai repede biruiesc patimile, căci prin muncă binecuvântată, răbdare și tăierea vocii lor, lovesc deodată patimile și prin lovituri repetate ajung să le omoare desăvârșit. Pentru cei ce sunt în singurătate (pustie), lupta este numai cu gândul,



care este tot atât de slabă în lucrarea ei, ca lovitura pricinuită de atingerea unei muste. De aceea, omorârea patimilor în singurătate se prelungeste mult timp și aproape întotdeauna ea nu este propriu-zis o omorâre, ci o amortire pe o anumită perioadă de timp, până când nevoitorul se va întâlni cu cauzele patimilor. În acest caz, patimile ca fulgerele se aprind și de nu se va trezi pustnicul cu putere mare, rugăciune și post aspru, nu va rămâne nevătămat. Iată de ce Sfintii Părinți poruncesc să biruim patimile cu post, prin lupta cu ele în viața de obște și numai după aceea să mergem în pustie.

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

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

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

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

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

Există în lume atâta suferință și atâtea rele, și atâta necunoaștere a lui Dumnezeu, care – după cum spun Sfintii Părinți – este cel mai mare păcat. Pentru aceasta ești dator să te rogi și să plângi.

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

Câți oameni se risipesc! Câți sunt în pragul sinuciderii! Câți sunt pe punctul de a comite crime îngrozitoare! Câți sunt deznădăjduți în nevoi! Trebuie să rostim „Rugăciunea lui Iisus”, pentru toți acești oameni. „*Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-i pe robii Tăi*” sau „*pe robul Tău*” - pomenindu-i numele, dacă te rogi doar pentru cineva anume. După aceea ar trebui să continuăm fără să menționăm numele. Dumnezeu știe pentru cine ne rugăm. Nu trebuie să ne gândim nici la problemele care-i frământă. Spunem doar „*miluiește pe robul Tău*”.

Părintele Ierosch. Paisie Olaru învăța pe ucenici să zică: „*Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-ne pe noi*”, ca să ne izbăvească de egoism. Dar, rugăciunea pentru ceilalți, este un efort necesar și pentru alt motiv. Când ne rugăm pentru altcineva,

imediat primim lămuriri de la Dumnezeu, despre ceea ce are în special nevoie și putem lucra efectiv pentru mântuirea lui. Inima devine foarte sensibilă și nespus de ageră în recunoasterea diavolului și, în același timp, își trage multă putere din rugăciune, pentru a alunga pe cel rău din ea. Astfel devine un receptor al Duhului Sfânt. Mai mult decât atât, fiind încercat în războiul asupra diavolului și având cunoasterea harului dumnezeiesc, poți cu mare ușurință să intri în sufletul celuilalt și să pătrunzi în lumea interioară a celui ce vine la spovedanie. Folosul este nespus de mare. El va pleca de la scaunul de spovedanie alt om, ușurat de patimile știute și de cele neștiute.

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

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

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

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

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

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

Cel mai mult luptă diavolii pe creștinii care se roagă. Orice creștin, când se roagă, poate observa cu mintea pe diavoli, care caută să-l întrerupă de la rugăciune, rătăcindu-i gândurile în toate colturile lumii și la toate păcatele pe care le-a făcut sau pe care le-ar putea face. *„Căci știe diavolul că nimic nu-l luptă mai tare, decât rugăciunea, cea către Dumnezeu”* (Avva Agathon, Pateric Egiptean, p.25).

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

La început trebuie să-ți încălzești inima sau să citești o lucrare a Sfinților Părinți, din care să ne adunăm și să ne smerim. Apoi, fie cu buzele sau cu mintea, sau cu inima, potrivit cu nivelul nostru duhovnicesc, să spunem „Rugăciunea lui Iisus”. Cu timpul, momentele acordate „Rugăciunii lui Iisus”, se vor mări și vor îndulci inima și vei tânji după ele. Dar la început avem nevoie să ne silim pe noi însine să spunem rugăciunea, chiar și pentru scurt timp. Ne va face mult bine. Este însă suficient ca să ne rugăm puțin timp? Nu este suficient, dar când există

dorință și smerenie, Dumnezeu împlineste ceea ce lipsește rugăciunii. Pentru că dacă Dumnezeu arată atâta milostivire pentru căderile noastre, nu va fi el nespus de milostiv cu noi, în strădania noastră de a ne curăța și sfinți? Dumnezeu va împlini orice lipsă a noastră.

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

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

Se întâmplă, uneori, să ne întoarcem la chiliile noastre obosiți, după ce am muncit mult și ne-am cheltuit întreaga energie pentru slujirea fratilor. Ce ar trebui să facem în astfel de cazuri? În nici un caz, nu ar trebui să renunțăm la „Rugăciunea lui Iisus”. Sfântul Simeon Noul Teolog ne sfătuiește ca, în nici un caz, slujirea fratilor să nu fie motiv de a ne lipsi de „Rugăciunea lui Iisus”, deoarece atunci pierdem multe. Nu trebuie să găsim niciodată scuze, ca să amânăm rugăciunea. *„În slujire, ostenește pe măsura puterii tale, iar în chilia ta nevoiește-te în rugăciune, cu smerenie, priveghere și lacrimi neîncetate. Și să nu ai în minte că astăzi am trudit peste puteri și deci să scurtez rugăciunea, pentru oboseala trupului. Fiindcă, îți spun că nu contează cât te ostenești pentru alții, peste puterile tale, căci a te lipsi de așa ceva atât de important cum este rugăciunea, mare nesocotintă este”*.

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

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

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

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

Sfânta Evanghelie ne învață cum și cât timp trebuie să ne rugăm. Când Domnul nostru Iisus Hristos le-a spus Sfintilor Apostoli: *„Simone, Simone, iată Satana v-a cerut ca să vă cearnă ca pe grâu. Iar Eu m-am rugat pentru tine ca să nu piară credința ta”* (Matei 31, 32) Sfântul Apostol Petru a răspuns: *„Doamne, cu Tine sunt gata să merg și-n temniță și la moarte”*.

După aceasta, Mântuitorul nostru Iisus Hristos a mers în Grădina Ghetsimani ca să se roage, înainte de Sfintele Sale Patimi. Firea Umană a Mântuitorului nostru Iisus Hristos trebuia să fie întărită înainte de Sfintele Patimi. În timpul rugăciunii Sale, un înger s-a arătat și-L întărea (Matei 22, 43). Domnul Iisus Hristos „Fiind în chin de moarte, mai stăruitor se ruga. Și sudoarea Lui s-a făcut ca picăturile de sânge care picurau pe pământ. Și ridicându-se din rugăciune, a venit la ucenicii Lui și i-a aflat adormiți”. Și le-a zis: **Privegheți și vă rugați, ca să nu intrați în ispită** (Matei 26). Pentru că nu s-au putut ruga, puterea Dumnezeiască nu i-a întărit și în fața ispitelor, Sfintii Apostoli s-au lepădat de Mântuitorul Iisus Hristos. În fața ispitelor, a atacurilor diavolești, a morții nu putem rezista, dacă nu suntem întăriți de Puterea Dumnezeiască. Iar Puterea Dumnezeiască nu ne întărește, dacă nu ne rugăm.

Prima condiție pentru a practica „Rugăciunea lui Iisus”:

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

Cu privire la loc: este Biserica și camera ta:

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

În liniște totală. În singurătate. Totodată, se înțelege și interiorizarea în rugăciune care să-și găsească trăire, în suflet cu sânguintă, în minte cu înțelegere și în inimă cu simțire afectivă; cum zice Domnul: *“Împărăția lui Dumnezeu este înlăuntrul vostru”* (Luca 17, 21).

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

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

În timpul exercitiului de rugăciune încetează orice mișcare.

Nu căutați senzationalul.

Feriti-vă de orice imaginație, vedenie și vis de la diavol. Nu închideți ochii!

Durata exercitiului pentru începători este de 10-15 minute.

Mulți dintre monahi și multe dintre monahii sunt râvnitori pentru a avea practica rugăciunii continue. Ar rosti rugăciunea pustnicului *“Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, mântuiește-mă pe mine, păcătosul”* mereu, dar se plâng de nereușită. Care e cauza? N-au persistentă. N-au statornicie și stabilitate în acțiune. Aceasta e o acțiune bună și sfântă pentru tot creștinul. E o nevoită care face parte din principala trăire de monah. Și tu n-o iei în serios, ci superficial. Ia aminte căci nici o meserie sau profesie nu se învață numai să încerci, ci trebuie să începi și să ai continuitate din an în an și să te ridici din treaptă în treaptă. Altfel, nu reușești. *Deci să nu zici: hai să încerc să mă deprind și eu cu rugăciunea inimii. Ci, hai să încep rugăciunea inimii și să ajung practicant al rugăciunii continue. Că de încercat a încercat și Iuda și a dat înapoi.*

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

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

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

#### Despățimirea (curățirea inimii)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Curățirea minții și a inimii prin gânduri, înclinatii și fapte bune

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

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

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

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

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

*Prin cuvântul “gând” în limbaj ascetic se înțelege fie un gând simplu ce trece prin minte, fie o mișcare a sufletului spre bine ori spre rău, fie o înclinatie bună sau rea, la care s-a ajuns prin împreună lucrarea minții, a conștiinței, a simțirii și voinței.*

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

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

Prin gândurile rele, de judecare și nedreptate asupra aproapelui, împiedicăm venirea harului dumnezeiesc și lăsăm pe diavol să lucreze liber asupra noastră. Însă gândurile curate pe care le cultivăm în inima noastră, căutând ca să vedem părțile bune ale aproapelui, au mai mare putere decât toată nevoința pe care am face-o și ne ajută mai eficient. Fiecare creștin trebuie să ajungă să le vadă pe toate curate. Astfel, va ajunge într-o stare în care le vede pe toate cu ochii duhovnicești și nu cu ochii trupesti și le va justifica în sensul cel bun.

Trebuie să luăm aminte ca să nu primim gândurile viclene ale diavolului, ca astfel să întinăm locasul Duhului Sfânt, care se află în inima noastră (1 Corinteni 6, 19 și 3, 6) și să ne

întunecăm. Duhul Sfânt, când va găsi inima noastră curată, va veni și se va sălăslui în ea, pentru că iubeste curăția și bunătatea și de aceea este reprezentat de un porumbel.

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

Uneori gândurile viclene sunt de la diavoli, iar alții însuși omul gândește în mod viclan. Și de multe ori diavolul creează anumite situații pentru ca oamenii să-și facă gânduri rele. *Omul cel rău, care are gânduri rele, tot timpul este mâhnit și întristat și totdeauna mâhneste și întristează pe aproapele său cu această negreală din sufletul său.* Un astfel de om trebuie să înțeleagă că are nevoie de curăție, ca să-i vină limpezimea duhovnicească, curăția minții și a inimii lui și ca rugăciunea lui să fie primită de Dumnezeu.

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

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

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

## **Ritmul respirației**

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

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

Respirația oferă însă o înlesnire doar din punct de vedere psihologic nu și spiritual. Aceasta deoarece unirea minții și a inimii poate fi făcută numai cu lucrarea Duhului Sfânt. Primim har



numai prin *pocăintă* și prin *împlinirea Poruncilor* lui Dumnezeu. Atunci când mintea va intra în camera inimii și se va întâlni haric cu Mântuitorul Iisus Hristos, va simți o bucurie duhovnicească deosebită, asemenea omului care a plecat de la casa Tatălui Ceresc, în țara păcatelor, și acum s-a întors din nou acasă.

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

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

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

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

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

Pentru a ne *încălzi inima* în timp ce ne rugăm, trebuie deci să ne gândim la păcătosenia noastră. Sfintii Părinți recomandă ca la început să ne concentrăm mai mult pe cuvintele „*miluiește-mă pe mine, păcătosul*”, cuvântul „*păcătos*” trebuind spus mai apăsător, pentru a-l simți

mai bine. Trebuie să mărim și să păstrăm această căldură a inimii și să ne folosim de acest mare dar dumnezeiesc. **Căldura inimii va ajuta mintea să fie fixată pe cuvintele „Rugăciunii lui Iisus”, să coboare în inimă și să rămână acolo.**

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

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

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

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

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

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

Această practică a rugăciunii lui Iisus se recomandă fiecărui creștin care vrea să-și mântuiască sufletul său. *Nimeni să nu zică: “Nu încep, pentru că eu nu voi putea realiza sută la sută”. Dumnezeu te va primi și vei avea bucurii și trăiri duhovnicești și cu saizeci la sută, și chiar cu treizeci la sută (exemplu Pilda Talantului, Pilda Semănătorului, Pilda cu lucrătorii viei).*

Când un om din lume își aminteste de supărarea pe care i-a făcut-o altcineva și stăruie asupra acestui gând, simte ca o „muscătură” în inimă și începe să plângă imediat. Același lucru se va întâmpla și cu cel care se gândeste că l-a supărat pe Mântuitorul Iisus Hristos și s-a îndepărtat prin păcate de Darul Duhului Sfânt. Inima poate fi rănită adânc de un astfel de sentiment. Și când inima este străpunsă de pocăință, iar nu de o forță exterioară, doare mai

mult decât orice rană făcută de trup (de aceea nu se recomandă metode si tehnici care duc la o suferință fizică a inimii si a trupului; acestea nu numai că nu au nici un rezultat duhovnicesc - din cauza lipsei de pocăință a inimii, dar pot pricinui si îmbolnăvirea psihică si fizică). Această rană păstrează continuu mintea în Dumnezeu si cel ce este rănit astfel, nu poate să doarmă nici noaptea, simtindu-se de parcă ar fi pe cărbuni aprinsi. De aceea el poate să rostească „Rugăciunea lui Iisus” cu inima străpunsă timp de un sfert de ceas, iar apoi sufletul său aprins de darul Duhului Sfânt își va aminti de Mântuitorul Iisus Hristos, ziua si noaptea. Aceasta este rugăciunea neîncetată. Creștinul poate realiza aceasta după câteva minute de rugăciune intensă, cu lacrimi, si poate simți lucrarea „Rugăciunii lui Iisus” înlăuntrul său multe zile.

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

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

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

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

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

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

## Plânsul si lacrimile

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

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

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

Asadar, trebuie să stim că suspinele din inimă si mâhnirea mintii pentru păcatele săvârşite alcătuiesc plânsul fără lacrimi. Acest fel de plâns, la multi si de multe ori, s-a făcut înainte-mergător spre plânsul cel de-al doilea, care vine cu izvorul lacrimilor, celor spre pocăintă.

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

Este de trebuintă să arătăm si de câte feluri sunt lacrimile. Aceasta pentru a înţelege că nu orice lacrimă este spre folosul mântuirii sufletelor noastre:

- 1) - Mai întâi, sunt lacrimile care se nasc din dragostea pentru Dumnezeu, care îngrasă si veselesc fata omului (Scara, Cuv.7, 7, Pateric, cap.6 f.99 verso).
- 2) - Al doilea fel sunt lacrimile cele din frica de Dumnezeu. Acestea usucă pe om (Idem).
- 3) - Al treilea fel, sunt lacrimile care se nasc din pomenirea mortii (Scara 7, 36).
- 4) - Al patrulea fel de lacrimi sunt cele care se nasc din pomenirea muncilor ladului (Pateric, Cap.7,9 f.99, C.2, pentru umilintă, f.85).
- 5) - Al cincilea fel de lacrimi sunt cele care îi vin omului din cugetarea la păcatele sale (Scara, cuv.7, 42).
- 6) - Al saselea fel de lacrimi sunt cele care-i vin omului din întristare si din inima îndurerată (Scara, cuv.7, 65).
- 7) - Al saptulea fel de lacrimi sunt cele care vin de la Dumnezeu si lacrimi care vin din nevointa omului (Scara, cuv.7, 25).

Aceste lacrimi, amintite până aici, sunt lacrimi bune, care aduc omului curătire de păcate si mângâiere de la Dumnezeu, după cuvântul Sfintei Scripturi care zice: *„Fericiti cei ce plâng, că aceia se vor mângâia” (Matei 5, 4).*

8) - În afara acestor feluri de lacrimi, mai sunt lacrimile cele mijlocii, care nici nu folosesc si nici nu osândesc pe om. Asa sunt lacrimile firesti, cu care plâng părintii pe copii sau copiii după părinti, sau prietenul după prieten sau cineva după rudenia sa.

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

9) - Lacrimile cele din trufie (Scara, cuv.7, 44).

10)- Lacrimi care se nasc din mânie (Scara, cuv.7, 26-29).

11)- Lacrimi născute din scârbe si necazuri (Scara, cuv.7, 13).

12)- Lacrimi venite din pizmă si zavistie - Când cineva plânge din necaz sau că nu se poate răzbuna pe altii care i-au făcut rău sau vreo pagubă (Scara, cuv.7, 26).

13)- Lacrimi care vin de la duhul dezmiardării si al curviei (Scara cuv.15, 42-43).

14)- Lacrimi care vin de la diavolul slavei desarte (Scara 7, 23).

15)- Lacrimile pe care le aduce diavolul îmbuibării pântecelui. Aceste vin, de obicei, când cineva este sătul si beat. Despre aceste lacrimi zice Sfântul Ioan Scăraul: *„Să pândim de multe ori si vom afla, făcându-se în noi, un lucru amar si de răs chiar dracilor; căci săturându-ne ne umilim si postind ne învârtosăm. Aici scopul dracilor este ca să ne înșelăm cu lacrimile cele neadevărate* (Scara cuv.7, f.62-63).

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

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

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

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

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

## **Ascultarea**

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

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

Ne facem ascultători, nu pentru a dispărea ca persoană, ci pentru a face să dispară răul sălășluit în noi, pentru a ne elibera de voința proprie și pentru ca Hristos să se nască duhovnicește în inima noastră. Ne facem ascultători pentru a ne putea naște duhovnicește.

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

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

Și în lume, creștinii pot să ajungă la măsuri înalte, duhovnicești, și să se umple de Lumina Dumnezeiască, dar trebuie să se roage mai mult.

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

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

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

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

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

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

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

## Tăria Credinței și Ascultarea de staret și duhovnic.

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

Astfel, omul suferă mult. El plătește pentru fiecare gând rău și plăcere, măsura proporțională de suferințe, astfel încât să se creeze un echilibru. Întâmplări petrecute cu mulți ani în urmă și pentru care am simțit plăcere, fiind uitate între timp, apar acum cu toată tăria și mărimea lor. Se poate ajunge chiar la dezgust și la deznădejde. Necredința și marile probleme de credință, precum dumnezeirea lui Hristos și curăția Preasfintei Născătoare de Dumnezeu și a Sfinților îl frământă acum pe ascet. De multe ori, aceste gânduri vin în timpul rugăciunii, fără ca luptătorul să vrea sau să știe acest lucru. Alteori, vine gândul trândăviei sau gândul persistent să lase locul acela și să plece de la Bătrânul său cu ideea că altcineva este mai bun ca el.

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

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

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

Atletul rugăciunii trebuie să-și vadă Staretul în chipul lui Hristos. Și prin putere Staretului și prin rugăciunile sale, este eliberat din sclavia *Egiptului* și este salvat de tirania lui *faraon*, care sunt patimile. **Ucenicul nu trebuie să vadă neputințele Staretului, pe care diavolul le exagerează. Ci el trebuie să vadă dragostea față de Dumnezeu, față de aproapele său și trăsăturile lui bune.** Sfântul Simeon Noul Teolog descrie această atitudine: *„Dacă vieti într-o mănăstire, nu trebuie să vrei niciodată să fii împotriva Părintelui tău duhovnicesc, care te-a tuns, chiar dacă îl vezi pe el săvârșind adulter sau îmbătându-se, sau crezi că treburile mănăstirii sunt prost conduse. Chiar dacă esti bătut de el, ocărăț și înduri multe chinuri”*. Nu se dea cu cei care-l vorbesc de rău sau cu cei care cugetă răutăți împotriva lui. Suferă până la sfârșit, fără să cercetezi greselile lui. Adună în inima ta numai lucrurile bune și străduiește-te să

vezi numai lucruri bune despre el. Să-ti amintesti numai despre acestea. Dă vina numai pe tine. Pentru că dacă se judecă duhovnicul, se pierde ascultarea si smerenia si odată cu aceasta este pierdută însăși mântuirea.

## **Mijlocirea Maicii Domnului**

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

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

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

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

În virtutea acestei uniri mistice si binecuvântări, rugăciunile cele mântuitoare ale credinciosilor ajung la Dumnezeu prin Sfinti, prin Sfintii Îngeri si prin Maica Domnului, iar darurile Dumnezeiesti vin de la Dumnezeu, prin Maica Domnului, prin Sfintii Îngeri, prin Sfintele moaste si Sfintele Icoane.

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

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

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



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

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

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

## **Mijlocirea Duhului Sfânt.**

### **Venirea și plecarea harului**

#### **Venirea harului**

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

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

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

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

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

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

## **Plecarea harului**

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

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

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

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

După ce harul a învăluit mintea si a adus-o la extaz, harul o părăseste apoi foarte repede, mai ales atunci când mintea este la începutul lucrării sale de contemplatie. Venirea si plecarea harului mai are o trăsătură salvatoare: vine pentru o vreme, îl curătă pe om de o patimă, si pleacă. Apoi, vine din nou să-l curete de o altă patimă. Si tot asa, până când crestinul

devine capabil să-si curete vointa, cu ajutorul harului dumnezeiesc dătător de viață. El spune: „De ce ti-ai ascuns fata de la mine si sufletul meu este îndurerat? Când ai venit în suflet, mi-ai ars păcatele. De ce te-ai ascuns de mine, precum norii ascund soarele? Vino din nou si-mi arde păcatele! Vino si vezi că sufletul meu este chinuit. Te caut cu lacrimi. Unde te-ai ascuns? De ce sufletul meu nu te vede pe Tine, cel ce esti pretutindeni? Te caut îndurerat”.

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

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

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

#### **IV. Piedicile rugăciunii**

##### **Lucrarea părerii proprii**

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

Sfântul Ignatie Briancianinov, în cartea sa “Experiente ascetice”, vol. I pag 247 spune că,

toate felurile de înșelare, ale *amăgirii de sine* si ale *înșelării de către demoni*, vin fie din

lucrarea gresită a mintii, fie din lucrarea gresită a inimii. Si din acestea, cea mai răspândită

este lucrarea **părerii proprii**.

##### **Lucrarea gresită a mintii**

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

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

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

Nevointa aspră a celor aflați în înșelare se însoțește de obicei de o adâncă stricăciune sufletească și după aceasta se poate măsura văpaia care îi mistuie pe cei înșelați. Accesele de deznădejde pe care le trăiesc cei înșelați cu mintea vor fi din ce în ce mai puternice și în cele din urmă deznădejdea îi va duce la ieșirea din minte și în alte cazuri la sinucidere.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

De aceea atletul rugăciunii trebuie să nesocotească orice durere.

## **Lucrarea gresită a inimii**

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

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

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

Dar a lua inimii simțământul de pocăintă poruncit ei de către Dumnezeu, care îi este, în chip firesc si logic, neaparat trebuincios si a te strădui să descoperi în inimă, în pofida rânduiei si asezămintelor dumnezeiesti, acele simtiri care trebuiesc să se ivească în ea de la sine, dar după curățirea prin pocăintă (si care au un alt caracter), aceasta este o mare greșală în practicarea rugăciunii lui Iisus. Despre acest caracter al simtirilor duhovnicesti, omul trupesc nu poate să-si facă nici o închipuire, întrucât simtirile plăsmuite, se întemeiază întotdeauna pe simțămintele cunoscute ale inimii, care nu cunoaste decât simtirile trupesti. O asemenea inimă nici nu stie că există simtiri duhovnicesti. În această nenorocire cad cei ce se nevoiesc la rugăciune fără pocăintă, încercând să atâte în inimă iubirea de Dumnezeu (care ar fi însă o iubire artificială, fără suport, fără să fii îmbrăcat în „haina de nuntă” a Duhului Sfânt, ceea ce Dumnezeu nu acceptă), să simtă desfătare si extaz. Acestia dau singuri apă la moara căderii lor, se fac străini de Dumnezeu si părtași cu Satana si cu timpul se umplu de ură împotriva Duhului Sfânt.

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

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

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

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

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

Să fie foarte limpede:

Cel ce socotește că are lucrări duhovnicesci, virtuți, merite, daruri harice, cel care se măgulește și se desfătează cu “păreră” va îngădi astfel lucrărilor duhovnicesci, virtuților creștine și harului dumnezeiesc, intrarea în el și va deschide larg poarta pentru îmbolnăvirea prin păcate și pentru demoni.

\*

\* \*

“Păreră” este alcătuită din socotinte mincinoase și simțiri mincinoase. Pentru cei molipsiți de “păreră” nu mai există nici o putință de sporire duhovnicească pentru că ei au nimicit pe altarul minciunii, însăși principiile pe care se întemeiază lucrarea mântuirii sale, și anume felul în care el privește adevărul. Cei care bolesc de o astfel de înșelare, sunt beti de sine, de starea lor de amăgire de sine, văzând în ea o lucrare harică. Ei sunt pătrunși peste măsură de cugetări semete și de trufie, dar par smeriți în ochii multora care judecă după arătare și nu pretuiesc lucrurile după roadele lor, precum a poruncit Mântuitorul Iisus Hristos. (Matei 7, 16; 2, 33) și cu atât mai puțin, după simțul duhovnicesc de care aminteste Sfântul Apostol Pavel (Evrei 5, 14).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Înselarea diavolilor

### Armele diavolilor

Când ne rugăm, diavolul luptă asupra noastră cu înversunare. De ce ne războiesc diavolii și prin ce metode? Din Patericul Egiptean aflăm:

„L-au întrebat pe avva Agathon fratii, zicând:

- Care faptă bună întru petrecere are mai multă osteneală ?

Zis-a lor avva Agathon:

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

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

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

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

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



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

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

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

### **Atacurile fizice ale diavolilor**

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

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

- Se pot auzi voci, zgomote, sunete înfricosate, provocate de diavoli, ca să te întrerupă în rugăciune.
- Alteori, diavolul se apropie de tine și te cuprinde o frică teribilă, care nu se compară cu frica pe care o simțim în prezența criminalilor. Pentru că însuși iadul se apropie.
- Diavolul ia forma diferitelor animale, ca să-l înspăimânte pe nevoitorul creștin. Alteori, diavolii apar tinând foc în mână și amenință să-l ardă pe nevoitor.

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

Alți călugări povestesc că diavolii organizează chiar atacuri în masă, ca să-i înspăimânte, să-i intimideze și să-i sperie. Mai ales atunci când călugării se pregătesc de priveghere. Iată de ce

este importantă privegherea. Privegherea arde pe vicleanul diavol, distrugându-l. De aceea vicleanul diavol întinde tot felul de curse, ca privegherea să nu aibă loc, sau ca monahii să nu vină la priveghere.

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

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

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

### **Războiul nevăzut**

Nicodim Aghioritul spune: *Precum atunci când sunt chemați la război, oamenii lasă toată grija cea lumească, așa și creștinii începători în cele duhovnicești, lasă toată grija cea lumească pentru Împăratul lor, Iisus Hristos, și își caută un duhovnic iscusit. Adică nu mai stau la îndoială între pretul acestei lumi întregi, dacă le-ar da-o cineva, și pretul sufletului îndumnezeit pentru viața cea veșnică. Trebuie, deci, să aibă un duhovnic iscusit, deoarece în cele duhovnicești, tot ceea ce nu este din povățuire rânduită și sub ocrotirea smereniei, duce la înșelare și la o mai mare cădere decât patimile.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

câtă stricăciune am făcut în vremea întunericii necunoscutei și al păcatelor. Și astfel ne vedem cei mai mari păcătoși. Sfinții sunt convinși de păcatele lor, de aceea, judecându-se pe ei însși, vrednici de iad se văd, dar mostenesc Raiul primind în dar mântuirea.

Diavolul minciunii are și el o lumină, însă la fel de mincinoasă ca și el. Pe când lumina cea adevărată ne arată păcatele noastre și din ele ne smerim până la iad, duhul minciunii – cu lumina lui – ascunde păcatele din ochii minții noastre, pe care i-a înnegrit cu duhul mândriei, făcând pe cel care pățimeste aceasta să se creadă fără de păcate și că este mântuit. Înselați sunt cei mândri, care – închisi în neștiința lor – sunt convinși de mântuirea lor, deși s-a întărit în ei întunericul cel mai din afară al mândriei.

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

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

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

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

Numai după biruinta în acest război (singurul război sfânt!) vom putea auzi *„Pacea Mea o dau vouă”* și *„Slava Mea o dau vouă”*. *„Celui ce va birui îi voi da să mănânce din pomul vieții care este în mijlocul Raiului lui Dumnezeu... nu va avea moartea cea de-a doua (a sufletului)... îi voi*

*da să sadă cu Mine pe tronul Meu...” si va vedea un cer nou si un pământ nou (Apoc.2:7,11; 3:21; 21:1)*

## **Greseli în practicarea „Rugăciunii lui Iisus”**

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

- Ca și-n muncile trupesti, în practica rugăciunii creștinul trebuie să aibă dreaptă socoteală. Altfel, postul aspru, asceza peste măsură, pentru a primi darurile dumnezeiești, îl vor duce pe nevoitor la mândrie și chiar la ieseala din minti;
- Există unii oameni care practică „Rugăciunea lui Iisus” cu scopul principal de a ajunge în scurt timp la vederea Luminii Dumnezeiești, și astfel își pierd râvna și deznădăjduiesc. Nevoitorul trebuie să știe că acest lucru nu se întâmplă imediat și că această luptă durează mulți ani. Dumnezeu nu trece peste voința noastră, deoarece suntem persoane și avem voință liberă, dar nici noi nu trebuie să forțăm libertatea lui Dumnezeu, pentru că și Dumnezeu este Persoană și vine la noi atunci când crede că este cu cuviință, atunci când El vrea, conform planului Lui de mântuire (a lumii și a fiecărei persoane în parte);
- Altă greșeală este să dăm prea mare importanță metodelor psihotehnice de practicare a „Rugăciunii lui Iisus”. Aceste metode, precum sunt: inspirația și expirația, bătăile inimii, sunt doar metode generale, ca să ne adunăm mintea și să o eliberăm de elementele străine naturii sale. Aceste metode nu sunt miraculoase, dar ne sunt de folos, căci evită împrăștierea minții. Când mintea ajunge să fie concentrată și ținută cu ușurință înăuntrul ei, atunci toate aceste metode auxiliare devin netrebuincioase.
- Alte greseli apar atunci când vrem să trecem repede de la o treaptă a rugăciunii la alta. Unii oameni, sărind peste prima treaptă, trec direct la a doua și nu reușesc prea mult. Alții sar de la prima treaptă la a treia, unde înaintează mai ales pe respirație. În acest caz inima trupestă s-ar putea să sufere și acest lucru poate duce la încetarea „Rugăciunii lui Iisus”. Nu este o boală, bineînțeles, dar totuși este posibil ca această lucrare sfântă să se oprească.
- O altă ispită a „Rugăciunii lui Iisus” este cea legată de lacrimi. Atunci când „Rugăciunea lui Iisus” rămâne în minte, ochii varsă multe lacrimi. Dar acest lucru nu este întotdeauna obligatoriu. Rugăciunea poate continua foarte bine și fără de lacrimi. Asadar, nu trebuie să deznădăjduim în absența lacrimilor, pentru că ele vor veni atunci când va îngădui Dumnezeu. Și chiar dacă suntem inundați de ele, nu trebuie să le dăm mare atenție și nici să arătăm altora aceste stări (cu excepția duhovnicului). Practica ascetică spune că atunci când vorbim despre astfel de stări, ele încetează imediat și este nevoie de mult timp pentru a le dobândi din nou.

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

## V. *Mintea si inima*

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

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

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

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

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

### **Mintea - păzitorul inimii**

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

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

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

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

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

Pentru cei începători se recomandă *rugăciunea orală (verbală)*. Acestea sunt rugăciunile citite din cărțile de pravilă Bisericească (Ceaslov, Acatistier, Psaltire, Sfânta Liturghie, cele sapte laude si ascultarea în viata de obste).

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

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

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

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

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

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

## **Rătăcirea minții**

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

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

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

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

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

Celelalte feluri de rugăciuni nu sunt gresite, dar se poate cădea ușor în greșală, dacă mintea nu s-a curățit pe deplin și primește fel de fel de *imaginatii*, în loc de *vedere duhovnicească*. Dacă pe malul mării se află un izvor de apă curată, atunci când avem furtună pe mare, apa mării se amestecă cu apa curată a izvorului. Oricât de înțelept ai fi, nu poți să separi apa curată. La fel se întâmplă și cu mintea, dacă o expunem furtunii gândurilor.

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

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

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

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

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

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

Sfânta Scriptură arată că inima omului este mai adâncă decât toate (Ieremia 17, 9-10), fiindcă ea poate fi izvorul cel fără de fund al tuturor răutăților (atunci când nu este păzită cu rugăciune și cu pocăință), dar poate deveni izvorul tuturor bunătăților, atunci când este curățită de păcate. Inima este izvorul vieții (Pilde 4, 23). De aceea: „*Fericiti cei curati cu inima, că aceia vor vedea pe Dumnezeu*” (Matei 5, 8).

Inima este cea dintâi născută dintre măduarele trupului nostru. Ea este rădăcina vieții. Inima este centrul vieții și al sufletului nostru. Pentru aceasta și Dumnezeu ne-o cere, zicând:



„Fiule, dă-mi inima ta” (Pildele 23-26), iar înțeleptul Solomon zice: „Cu toată străjuirea străjuiește inima ta” (Pildele 4, 23). Altfel, inima se face izvor al morții, în loc de izvor al vieții.

Inima - centrul întreg al puterilor omenești

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

a) - Inima este sediul, rădăcina și izvorul tuturor puterilor firești ale trupului, adică: puterea hrănitore, puterea vietuitoare, puterea simțitoare, puterea vietuitoare, puterea atrăgătoare, puterea păstrătoare, puterea prefăcătoare, puterea eliminatoare, etc.

b) - Inima este centrul tuturor puterilor firești ale sufletului omenești:

b.1. Puterea voitoare

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

b.3. Puterea poftitoare, numită și simțire.

b.4. Puterea mânioasă, numită și mânie.

b.5. Puterea cuvântătoare (cuvântul lăuntric).

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

Puterea poftitoare se află în mijlocul inimii și ține până la buric.

Puterea mânioasă se află în mijlocul inimii.

Inima, în Tradiția Bisericii Ortodoxe, nu este exclusiv sediul vieții afective, ci este și sediul înțelegerii (inima = adâncul minții). O înțelegere care presupune și simțire. Inima este centrul omului integral, este locul spiritului și, prin urmare, *rădăcina voinței, a simțirii și a cunoașterii*.

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

Sfântul Evagrie Ponticul spune că: „*Înțelegerea, după cuvântul înțeleptului Solomon, rezidă în inimă, iar cugetarea în creier*”. Acesta este motivul care face ca nevoitorii duhovnicești să aibă sentimentul nu numai că pătrund, că trăiesc, ci și că înțeleg tainele Dumnezeuști. Înțelegerea este un aspect al lucrării minții în inimă, ceea ce este cu totul altceva față de speculația rațională propriu-zisă. Înțelegerea singură, rămasă la dimensiunile ei umane, nu va putea găsi niciodată în sine acea suficientă care să-i îngăduie să ajungă la rezultate depline. Lucrarea rugăciunii și a darului Dumnezeuesc îi conferă inteligenței valoare, îi valorifică funcția cognitivă, de cunoaștere. Mintea care se uneste cu inima, prin actul rugăciunii și darul Duhului Sfânt, depășește speculațiile filosofice și teologia rațională.

Mintea nu mai este acum singură, ci este restaurată în funcția ei integrală, alături de inimă. Prin Harul Dumnezeuesc, mintea va cunoaște prin inimă. Iar, dacă vom pune la poartă

inimii străjer pe minte, adică gândul cel bun, el nu va lăsa să intre înăuntru păcatele celor cinci simturi, iar patimile cele ce ies din inimă le va opri, ca să nu se facă păcate. Deci, paza inimii constă în a pune gândul portar al inimii, pentru a opri orice gând pătimas să intre în inimă.

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

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

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

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

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

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

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

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

În inima omului se săvârșeste războiul satanei, care, fiind nevăzut, nu-l simț cei mai mulți creștini.

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

Sfântul Simeon Metafrastul spune că: „*Astfel diavolul, prin libertatea pe care o are de la Dumnezeu, împlineste o mare inoimie...*” „*După căderea lui Adam din har, cugetele omului s-au făcut pământesti și tind în jos, iar cugetul omului care în Rai era simplu și bun, s-a amestecat cu cugetul trupesc al păcatului. De atunci, în jurul inimii omului roteste*

*acoperământul întunericului, adică focul duhului lumesc, care nu lasă mintea să creadă sau să iubească pe Dumnezeu și nici să împlinească Voia Sa cea Sfântă”.*

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

Sfântul Isaac Sirul ne învată că mintea ușor se curătește prin rugăciune și citit, cu ajutorul Harului Duhului Sfânt, dar tot la fel de ușor se întinează prin poftă și păcate. Iar inima cu greu se curătește de păcate prin faptele bune, crestine, cu ajutorul harului dumnezeiesc, dar și cu anevoie se întinează, deoarece cuprinde și ține în sine simțirile cele dinăuntru.

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

Cum se explică citatul: *„Eu dorm, dar inima mea veghează”*? Cu aceleași lucrări cu care se ocupă omul în timpul zilei, inima se va ocupa în timpul nopții, când mintea și forțele omului se odihnesc. Și acest lucru îl putem vedea clar din visele noastre. Sfântul Vasile cel Mare spune că în mare măsură nălucirile nopții (visele) sunt o reflectare a gândurilor noastre de peste zi. Preocupările rele, din timpul zilei, dau naștere viselor rele. La fel se întâmplă și cu faptele bune. Ascetul rugăciunii se gândește toată ziua la Dumnezeu, prin rugăciune, citit și fapta bună creștină. Amintirea lui Dumnezeu prin faptă, repetarea „Rugăciunii lui Iisus”, este bucuria lui. El face totul, fie că mănâncă, fie că bea, spre Slava lui Dumnezeu, după cuvântul Sfântului Apostol Pavel. Este deci normal ca inima lui să se gândească la Dumnezeu și să se roage, chiar și în timpul celor câteva ore de odihnă din noapte. În acest fel, inima lui este întotdeauna trează.

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

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

## **VI. Treptele și roadele rugăciunii**

### **Rugăciunea sufletului și a trupului.**

Sfântul Ioan Scărarul ne spune că: *„Rugăciunea, după calitatea ei, este petrecerea și unirea mistică a omului cu Dumnezeu. Iar după lucrare, este hrana sufletului, întărirea duhovnicească a inimii, împăcarea cu Dumnezeu, maica și fiica lacrimilor duhovnicești, podul care ne trece peste ispite, focul care arde și alungă pe diavoli, lucrarea îngerească, luminarea minții, curățirea inimii, alungarea întristării și a deznădejdiei, împlânzirea mâniei, oglinda sporirii duhovnicești, descoperirea așezării sufletului, prevestitoarea răsplătirii viitoare, semnul slavei cerești, vorbirea minții cu Dumnezeu, rodul bucuriilor duhovnicești, urcusul minții către Dumnezeu, întrebuintarea cea mai bună și mai curată a minții noastre, maica tuturor virtuților creștinești”.*

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

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

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

## Treptele rugăciunii

Rugăciunea are mai multe trepte:

**1) - Rugăciunea orală** este cea dintâi treaptă a rugăciunii. Când ne rugăm cu limba, cu gura si cu buzele, suntem în treapta cea mai de jos a rugăciunii. Despre acest fel de rugăciune, Duhul Sfânt ne zice: „*Cu glasul meu către Domnul am strigat (Psalm 141,1) si aduceți Domnului roada buzelor voastre*” (Romani 10, 13; 8, 15). Dacă am fi multumiti să rămânem numai în această treaptă a rugăciunii, atunci avem pomenirea lui Dumnezeu numai în gura si pe limba noastră, iar cu mintea si cu inima ne aflăm departe de El (Isaia 29, 13). Totusi, si acest fel de rugăciune este necesar, pentru că astfel începem a ne învăța să ne rugăm. Acest fel de rugăciune, pe care Sfintii Părinti o numesc „*plugăria sufletului*”, este slavoslovie si rugăciune către Dumnezeu, care se face prin cântarea de psalmi de tropare, de canoane sau alte rugăciuni care se află în Ceaslov, Acatistier si alte cărți de slujbă.

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

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

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

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

**4) -** A patra treaptă a rugăciunii este **Rugăciunea de sine miscătoare**. Când se întărește în inimă, rugăciunea „*Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu miluieste-mă pe mine păcătosul*”, de la o vreme inima se roagă fără a mai zice cuvintele rugăciunii. În timp ce atletul

rugăciunii mănâncă, lucrează, vorbește sau doarme, inima se roagă. Este ceea ce se spune în *Cântarea Cântărilor* (15, 2) „*Eu dorm, dar inima-mi veghează*”.

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

Când vorbește cu oamenii, are în taină o altă gură de foc a Duhului Sfânt din inima lui. Cu această gură el vorbește cu Dumnezeu Aceasta este gura Duhului Sfânt, după cum o numește Sfântul Vasile cel Mare. Un astfel de om, care a ajuns la rugăciunea de sine miscătoare, orice ar face el, inima lui se roagă. Pentru că Duhul Sfânt, când se va sălăslui în om, nu încetează din rugăciune: „*Însusi Duhul se roagă pentru noi, cu suspine negrăite*” (Romani 7, 28).

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

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

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

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

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

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

**Roadele „Rugăciunii lui Iisus”**

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

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

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

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

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

*Al treilea rod* al rugăciunii inimii, care se naște – la rândul său – din luarea aminte și smerenie, este *umilinta*. Iar, aceste trei roade ale rugăciunii – adică: *luarea aminte*, *smerenia* și *umilinta*, precum și adevărata rugăciune, sunt daruri ale lui Dumnezeu (Sbornic 1, p.193).

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

*Al cincilea rod* este *evlavia*.

*Al șaselea rod* este *frica de Dumnezeu*.

*Al șaptelea rod* – *pomenirea morții*.

*Al optulea rod este linistirea gândurilor.*

*Al nouălea rod este căldura harică a inimii.*

*Al zecelea rod este concentrarea atenției în inimă.*

*Al unsprezecelea rod este privirea din ce în ce mai atentă asupra păcatoseniei noastre, din care pricină sporește în noi umilinta și se preface în plâns duhovnicesc.*

*Al doisprezecelea rod este simțirea prezentei lui Dumnezeu, a morții, a Judecării de Apoi și cugetarea la muncile iadului – miezul evlaviei creștine ortodoxe.*

*Al treisprezecelea rod al „Rugăciunii lui Iisus” este dezlipirea noastră de la lucrările frumoase ale lumii acesteia și rămânerea ei în inimă. Prin această obișnuită a minții, de a rămâne în inimă, ea fuge și urăște dulcetile simțite ale organelor și simțurilor. Acest lucru îl adevărește Sfântul Diadoh al Foticeii, zicând: „Cel ce intră de-a pururi în inima sa, se întristează de toate cele frumoase ale vieții”. Căci cu duhul umblând, nu mai poate ști de poftele trupului. De asemenea, se dezlipește de rătăcirea nălucirilor, de năvălirile gândurilor rele și urâte care se lucrează prin imaginație*

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

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

*Al patrusprezecelea rod* ce se năște din practicarea „Rugăciunii lui Iisus”, constă în aceea că mintea, afundându-se în inimă și văzând acolo, cu ochiul său gânditor, chipul urât și grozav, și înfățișarea urâtă cu care s-a îmbrăcat prin necuviințioasele priveliști, prin urâtele auziri și prin purtarea după voia simțurilor și a lumii de care mai înainte s-a lăsat prinsă – după cum arată Sfântul Grigorie al Tesalonicului, ea începe să câștige *smerenie, plâns și lacrimi*. Și cum să nu se smerească ticăloasa, văzând locul inimii sale întinat și înnegrit de un întuneric gros, ce i s-a pricinuit de păcatele făcute cu gândul, cu cuvântul și cu fapta.

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

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

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

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

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

Prin această rugăciune de gând a inimii, omul poate să-și păzească mintea și inima, dar nu desăvârșit curate și nepătimate. Acest lucru nu numai în lume este anevoie, ba chiar și în pustie și în liniste, pentru lenevirea noastră și căderea neamului omenească, însă, după cum spune Sfântul Ioan Scărarul, le poate păzi mai puțin pătimate și, pe cât este cu putință, curate. Dumnezeu a dat omului porunca să-și păzească inima de patimi și de gândurile rele, zicând: „*ia aminte de sine, să nu se facă gând ascuns în inima ta și nelegiuire*” (Deuteronom 10, 6). Iar Solomon a zis: „*Cu toată străjuirea păzește-ți inima, că dintru aceasta sunt iesirile vieții*” (Proverbe 4, 23).

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



Unitatea naturii a fost distrusă imediat după căderea protopărinților noștri Adam și Eva. Iar restaurarea unității umane a fost împlinită „în Hristos”. El și-a întins palmele și a unit ceea ce era despărțit și așa a dat putere fiecăruia dintre noi, după ce ne-am unit cu El, să trăim unitatea naturii umane. Prin „Rugăciunea lui Iisus”, nevoitorul dobândește *dragostea dumnezeiască* și prin această dragoste sfântă este unit cu Hristos. Este firesc pentru el, ca să iubească tot ceea ce iubeste Dumnezeu și să dorească ceea ce dorește Dumnezeu. Iar Dumnezeu dorește ca toți oamenii să se mântuiască și la cunostința adevărului să vină (1 Tim.2, 43).

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

## Rugăciunea orală

### și viața lucrătoare

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

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

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

Însă, numai această cântare cu gura și cu glasul din afară, nu poate elibera pe om de patimile cele dinăuntru, după cum spune un avva din Pateric: „*dacă lucrarea dinăuntru, după Dumnezeu, nu-i va ajuta omului, atunci în zadar se osteneste în cele dinafară*”. Acest lucru îl arată și Sfântul Isihie Sinaitul, zicând: „*Dacă omul nu face voia lui Dumnezeu și legea Lui înlăuntrul inimii sale, atunci nici în afară nu le va împlini cu usurință*” (Filocalia, vol.4, p.85).

Sfântul Grigorie Sinaitul îi sfătuiește, pe cei care nu au sporit în rugăciunea tainică a inimii, următoarele: „*Unii ca acestia trebuie să citească multe rugăciuni, petrecând neîncetat în multe și felurite rugăciuni. Chiar și peste măsură, până când de la astfel de nevoită a rugăciunii, plină de durere, se va încălzi inima lor și va începe în ea lucrarea rugăciunii gânditoare cu mintea*”. Iar cine va gusta, în sfârșit, din acest har, trebuie să facă rugăciunea vorbită cu măsură și să petreacă mai mult în rugăciunea minții din inimă, după cum ne-au poruncit Sfintii Părinți. Iar Sfântul Grigorie Sinaitul zice: „*Noaptea sau ziua de te va învrednici Domnul și vei simți în*

*tine o rugăciune curată și nerisipită, lasă toate pravilele tale și sârguiește-te din toată puterea să te lipești de Domnul Dumnezeuul tău, cu rugăciunea din inimă, și El îți va da Lumina în inimă cu lucrarea duhovnicească”.*

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

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

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

Sfântul Isaac Sirul, vorbind despre această rugăciune, zice: *„Sfinții Părinți aveau obiceiul ca toate miscarile cele bune și lucrările duhovnicești să le săvârșească cu rugăciune. Și mai zice: „Este cu cuviință să cunoaștem cum că toată grija minții pentru cele bune întru Dumnezeu și toată cugetarea celor duhovnicești, se consideră ca rugăciune și înlăuntrul acesteia se cuprinde, ori de ai zice de vorbiri, de citiri, ori de glasuri ale gurii spre slavosloviea lui Dumnezeu, ori grija cea cu mâhnire întru Domnul, ori închinăciunile trupului, ori cântarea de psalmi, ori stihuri, ori altele din celelalte prin care se face învățătura rugăciunii celei curate”.*

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Rugăciunea mintii**

### **și viața contemplativă**

#### **Mintea închisă în cuvintele rugăciunii**

##### **(mintea surdă, mută și oarbă)**

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

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

Cele mai importante elemente ale rugăciunii mintii sunt:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Călduri amăgitoare**

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

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

- Mai întâi vine o căldură de la rinichi, care ne încinge și care pare o rătăcire. Însă aceasta nu este o înșelare, ci o lucrare firească, născută din lucrarea voinței. Dar dacă cineva crede că această căldură este de la Har, acest lucru este cu adevărat o rătăcire. Căldura care vine de la rinichi, a pătruns în noi prin căderea strămosilor noștri și își are începutul și sfârșitul în rinichi, aducând sufletului asprime, răceală și tulburare. Oricare ar fi această căldură, creștinul nu trebuie să o primească.
- Apoi vine o căldură de la pânze și dacă mintea o primește se pogoară în cugete de desfrânare. Acest fel de căldură este cu adevărat o lucrare diavolească.
- Iar dacă tot trupul se încălzește de la inimă, iar mintea rămâne curată și fără de patimă, atunci acest lucru este cu adevărat o lucrare a Harului.

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

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

Dacă începem rugăciunea cu luarea aminte **la jumătatea inimii**, atunci, din pricina împutinării căldurii din inimă sau din neputința minții și a răspândirii vederii, sau din pricina lucrării dese a rugăciunii, sau din cauza războiului diavolesc, mintea singură, de la sine, cade spre pântece și se amestecă cu căldura poftei, din pricina apropierii de ea, deși nu ar vrea acest lucru.

Alții încep să facă rugăciunea cu mintea **în josul inimii**, lângă pântece, și simt căldura desfrânării.

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

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

## **Coborârea minții în inimă**

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

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

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

Asadar, când omul se pregătește, omorându-și patimile prin asceză și muncă binecuvântată, va trebui să-și adune mintea de la lucrurile exterioare și să-și plece capul până la nivelul pieptului și să încerce să găsească acolo locul inimii. Și acolo, cu toată atenția, să înceapă să spună „Rugăciunea lui Iisus”, cu puțină sfortare și cu zdrobire de inimă. Să o spună din adâncul inimii, după cum spune Sfântul Prooroc și Împărat David: *„Din adâncuri am strigat către Tine,*

*Doamne. Doamne, auzi glasul meu*". În plus, în acele momente, mintea lui nu trebuie să se desprindă de locul în care spune rugăciunea.

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

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

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

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

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

Gândurile rele care ne vin în timpul rugăciunii pot deveni câștig pentru noi, dacă le folosim la curăția noastră. Iată cum. Când diavolul vede că ne rugăm și că încercăm să ne fixăm mintea pe cuvintele „Rugăciunii lui Iisus”, ca să ne tulbure, ne lovește în punctele cele mai sensibile, în locurile cele mai slabe și care ne doare cel mai rău. Celui iubitor de plăcere îi strecoară gânduri de voluptate, de desfrânare. Celui iubitor de bani îi strecoară gânduri de zgârcenie. Celui ambițios – gânduri de mărire. Celui mândru – gânduri de judecare a aproapelui. De aceea, din gândurile care ne vin de obicei în timpul rugăciunii, ne putem da seama care ne sunt punctele noastre duhovnicești slabe. **Ne putem vedea astfel necurățiile dinlăuntrul nostru, existența patimilor și astfel ne îndreptăm stăruința rugăciunilor în această direcție:**

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

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



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

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

Unirea minții și a inimii poate fi făcută numai cu lucrarea Duhului Sfânt. Primim har prin *pocăință* și prin *împlinirea Poruncilor* lui Dumnezeu. Sub înrâurirea harului, mintea găsește inima și se unesc amândouă. Acesta este un pas important pentru dobândirea rugăciunii interioare și a îndumnezeirii.

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

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

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

Prin această durere, pacea este revărsată în suflet și în trup. Puterea de înțelegere a sufletului se limpezeste și nevoitorul dobândește astfel deosebirea gândurilor. Numai atunci putem noi discerne bine gândurile și putem înțelege mersul și sfârșitul lor. Deci, un isihast, fără să fi căzut în nici un păcat, cunoaște perfect starea păcătosului. Acest lucru este cu putință, căci

prin nevointă el ajunge să cunoască substraturile gândurilor celorlalti oameni, începutul si sfârșitul lor. De aceea, un isihast, în timp ce se roagă pentru cineva, poate sti aproape imediat în ce stare este acea persoană, pentru că inima sa a devenit sensibilă prin lucrarea rugăciunii, el însusi devenind văzător cu duhul.

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

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

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

Dar dacă numai puțin va neglija omul rugăciunea, atât de repede fugе de la el durerea, încât el însusi se minunează cum a putut să o piardă, pentru o clipă de neatentie. Această durere nimiceste patimile, alungă demonii, linisteste mintea, îndulceste sufletul, mângâie cugetul si încălzește inima în cele ceresti. Această durere este pentru om un învățător ceresc, care îl învată tainele dumnezeiesti si îl încredintează de întelesurile ceresti.

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

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

Doar când ratiunea hoinăreste spre gânduri păcătoase, mintea poate fi ruptă complet de esenta ei - de inimă. Din acest motiv, un nevoitor al „Rugăciunii lui Iisus”, pentru a nu fi vătămat de gânduri în timp ce spune „Rugăciunea lui Iisus”, poate tine ratiunea ocupată, numărând metaniile.

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

**Vămile inimii**

## Vama imaginatiei

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

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

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

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

## Vama ratiunii

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

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

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

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

## Rugăciunea mintii din inimă

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

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

Sfântul Dionisie Areopagitul, vorbind de cele trei miscări ale sufletului, arată că întoarcerea minții către inimă este nerătăcită. Căci după cum cercul, făcându-și înconjurul, se întoarce la sine, în același chip și mintea la sine se întoarce și se face una. „Iar miscarea sufletului este ocolitoare atunci când el intră întru sine de la cele de afară, și mintea printr-un oarecare ocol, învelind în mod unitar puterile cele gânditoare ale sufletului, îi dăruiește acestuia nerătăcirea”. Iar Sfântul Vasile cel Mare arată același lucru: „Minte nerăspândindu-se spre cele din afară și nerevărsându-se prin organele simțurilor spre lume, se întoarce către sine, iar prin sine se suie către înțelegerea lui Dumnezeu”. Atunci locuiește înlăuntrul tău blândul și smeritul Iisus care întipărește și pune în inima ta blândetea și smerenia Lui.

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

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

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

Trebuie însă să știm că la început, pentru că inima este plină de poftă și păcate, mintea noastră cu greu se va putea pogori în inimă. Lucrarea „Rugăciunii lui Iisus” trebuie însă continuată, până când inima se va curăța. Pentru că, dacă nu sunt îndepărtate de la om patimile, atunci nu

vor pleca de la el nici demonii. Deoarece demonii au obiceiul de a se aduna acolo unde sunt patimile, precum se adună mustele, acolo unde este rană urâtă și apoi se va umplea de puroi.

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

## **Cuvântul asezat în lăuntru al inimii**

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

Puterea și capul sufletului este mintea, care deși este duhovnicească, totuși își are locul ei de petrecere în creier. Tot astfel *puterea cuvântului sau duhul omului*, cu toate că este duhovnicesc, își are locul de petrecere în piept, în partea de sus a inimii, care se găsește în partea sânelui stâng, cu două degete orizontale mai sus de el. Deci, pentru a face unirea minții cu inima, trebuie ca în vremea rugăciunii să ținem luarea aminte și atenția în această parte, unde este puterea cuvântătoare a inimii. Acest loc al inimii, găsit de Sfinții Părinți – mari rugători, este centrul duhovnicesc al ființei noastre.

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

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

Sfântul Nicodim Aghioritul arată apoi că la această întoarcere a minții către inimă și la intrarea ei în inimă cu rugăciunea gânditoare, **trebuie să unim mintea, cuvântul cel asezat în lăuntru și voința noastră**, astfel încât aceste trei părți ale sufletului nostru să fie una și cea una trei. Căci, în chipul acesta, omul – care este icoana Prea Sfintei Treimi – se uneste cu întâiul chip, după mărturia Sfântului Grigorie Palama care zice: *Când mintea cea una se va face întreită, rămânând totuși una, atunci se uneste cu întreita unime dumnezeiască începătoare, închizând toată lucrarea rățării, asezându-se mai presus de trup, de lume și de tiitorul lumii (diavolul).*

Când omul va ajunge această fericire, de a se uni cu Dumnezeu în acest chip, în inimă, îi va aduce lui Dumnezeu toată zidirea simțită și gândită, căreia el îi este legătură și cuprindere. Aceasta deoarece atunci locuiește în lăuntru al tău blândul și smeritul Iisus care întipărește și pune în inima ta blândetea și smerenia Lui. Sfinții Părinți spun că inima simte cea dintâi

prezenta lui Dumnezeu, prezenta harului si apoi stârnete si mintea. De aceea, inima este cea dintâi care simte căldura si dulceața prezentei Sfântului Duh. Iar lipsa Harului Dumnezeiesc din om este marcată prin răceala si indiferenta inimii. Sfintii Părinti spun că: *Dumnezeu este iubit mai întâi cu inima si apoi cu mintea*. În această privință, porunca Dumnezeiască ne spune: „*Să iubești pe Domnul Dumnezeul Tău, din toată inima ta si din tot sufletul tău si din toată puterea ta si din tot cugetul tău*” (Luca 10, 27).

## Rugăciunea inimii

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

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

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

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

Sfântul Varsanufie, arătând că prin osteneală si durerea inimii se agoniseste rugăciunea inimii spune: „*Osteneste-te cu durere de inimă să-ti agonisesti căldura duhovnicească si rugăciunea, si Dumnezeu ti le va da pe amândouă. Numai să stii că uitarea le izgoneste pe acestea, născându-se în noi din nepăsare si din lene*”.

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

Sfântul Isaac Sirul, arătând că cine va ajunge la petrecerea cu rugăciunea curată a inimii, ajunge la capătul tuturor faptelor bune, zice: „*Când se va învrednici cineva de petrecerea neîncetată în rugăciunea inimii, a ajuns la capătul tuturor faptelor bune si de aceea s-a făcut*

*locas al Sfântului Duh. Dacă cineva nu a primit cu adevărat darul Mângâietorului, nu poate să petreacă în rugăciunea aceasta și să o săvârșească cu odihnă”.*

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

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

În a doua perioadă, harul lui Dumnezeu își arată simțită prezenta și lucrarea sa, unind mintea cu inima și dând puterea de a se face rugăciunea fără risipire, cu lacrimi duhovnicești și cu căldură duhovnicească, din inimă. Acum atenția minții din timpul rugăciunii atrage inima spre învoire și când se întărește atenția, învoirea inimii se transformă într-o unire a inimii cu mintea. În sfârșit, în timpul atenției care s-a unit cu rugăciunea, mintea se pogoară în inimă pentru cea mai adâncă liturghie a rugăciunilor (Sbornic 2, p.263).

### Rugăciunea curată

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

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

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

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

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

Domnul nostru Iisus Hristos ne-a spus: "*Strămtă este poarta și îngustă este calea care duce la Împărăția Cerurilor*". Această cale strămtă este viața nevoitoare și ascetică în Dumnezeu spre care se îndreaptă oricine dorește în această lume Împărăția Cerurilor. Viața ascetică naste în om omorârea patimilor, iar omorârea patimilor naste înstrăinarea minții de lume și de vrăjmășia diavolilor. Sfântul Isaac Sirul arătând folosul simțirilor duhovnicești ale inimii zice: "*Inima care a primit simțirea celor duhovnicești și a vederii veacului viitor se face cu neștiință întru pomenirea patimilor, tot în așa fel în care omul sătul de hrana bună se îngretosează de hrana proastă care ar fi pusă înaintea lui*".

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

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

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

Sfântul Isaac Sirul arată care este semnul celor desăvârșiți în rugăciunea inimii: "*Când se va misca pomenirea lui Dumnezeu în mintea lui, îndată inima se porneste spre dragostea lui Dumnezeu, iar ochii lui izvorăsc lacrimi duhovnicești cu îndestulare, căci dragostea are obiceiul de a aprinde lacrimi din pomenirea celor iubiți. Unul ca acesta niciodată nu se lipsește de*



*lacrimi, fiindcă nu-i lipsește niciodată prilejul care îl aduce spre pomenirea lui Dumnezeu, astfel încât și-n somn vorbește cu Dumnezeu. Căci dragostea are obiceiul de a lucra unele ca acestea în această viață”.*

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

## **Căldura și lumina lui Hristos**

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

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

Când ne îndepărtăm de dragostea sfântă Dumnezeiască, atunci va împărăți în noi dorința lumii, plăcerea trupească și rătăcirea diavolească. Aceasta înseamnă că de aici înainte vom petrece în desfrânare și în nepurtarea de grijă față de cele duhovnicești, având adormită conștiința noastră, iar vederea sufletească va fi întunecată și adormită.

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

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

Căldura pe care o simț unii trăitori și care se revarsă în inimă de la Dumnezeu, este ca un mir binemirositor. Această căldură începe cu rugăciunea în inimă și se sfârșește cu rugăciunea tot în inimă, dând sufletului siguranță și roade duhovnicești. La cei care trăiesc o astfel de lucrare dumnezeiască, din cauza căldurii îmbelsugate, apare o puternică transpirație, iar din inimă pornesc o sfântă lucrare, care mișcă mintea la cele dinăuntru, ca să strige des: *Doamne Iisuse ! Doamne Iisuse !* Pentru că inima se deschide des, mintea nu poate să zică toată rugăciunea. În aceste momente, de la această sfântă lucrare a rugăciunii, se năste în inimă o frică plină de evlavie și se pogoară în suflet o mare mângâiere de la lucrarea cea sfântă a harului. Inima saltă și din ea izvorăsc lacrimi pline de dulceață duhovnicească. Atunci inima dă

în clocot de prea multă lucrare sfântă. Uneori apare o lumină dumnezeiască, care este imaterială și albă și care este atât în exteriorul cât și în interiorul inimii.

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

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

Cuviosul Iosif Sihastrul spune: *„Cel care are mintea și inima curate, de obicei în vremea rugăciunii, fără programare sau determinare, este cuprins de Lumina imaterială și nezidită, fină și foarte albă, care inundă tot omul interior și exterior”*. Însă Lumina aceasta Dumnezeiască nu este ca aceea firească pe care o are soarele sau ca lumina artificială pe care o produc oamenii, ci este o lumină minunată, albă, imaterială, care nu este numai în exterior, precum cea naturală ce înlesnește celor ce au vederea ochilor să vadă în afară, ci Lumina Dumnezeiască, se află și în interior, înlăuntrul omului, usurându-i greutatea firească a trupului și schimbându-l astfel, încât nu mai știe dacă mai are trup, sau greutate, sau limită.

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

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

Însă să nu încerce cineva să-și nălucească în mintea sa Lumina Dumnezeiască, pentru că își va ieși din minte și va ajunge de batjocură diavolilor.

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

Sfântul Diadoh al Foticeii spune că nevoitorul să nu urmărească să-și trăiască viața ascetică în dorința de a vedea Lumina necreată – *“ca nu cumva să afle satana sufletul gata pentru înselare”*. Nevoitorul primește, în timp ce se roagă, gânduri de la diavoli: cum că în curând va vedea Lumina Necreată. Multă grijă este necesară în această situație delicată și primejdioasă. El trebuie să se oprească din rugăciune și să se mustre sever: *“Cum îndrăznești, fiind atât de josnic și de ticălos, să-ți doresti a vedea Lumina Necreată !”* Cea mai mare primejdie este aceea

ca cineva să se considere vrednic a vedea Lumina Necreată (Dumnezeiască). *“Vai, că diavolii, ucigasii sufletului meu, vin ca să mă distrugă”*. Atunci, imediat darul Duhului Sfânt va alunga pe diavoli.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### „Rugăciunea inimii” de sine miscătoare

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

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

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

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

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

Acestea erau luptele cele văzute ale cuviosului.

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

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

În Vârful Athonului a coborât Preasfânta Născătoare de Dumnezeu, tinând în bratele sale pe pruncul Iisus, înconjurată de nenumărați îngeri. Iar Vârful Athonului i se părea sfântului mai cuprinzător decât cerurile. Și pe bună dreptate, i se părea astfel, deoarece coborâse acolo Împărăteasa cerurilor, împreună cu Fiul ei și Dumnezeu cel neîncăput de Ceruri.

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

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

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

*„Durerile roadelor tale vei mânca, fericit vei fi și îți va fi bine”*. Adică, prin suferințe, prin osteneți, prin strădani și prin celelalte nevoite în care te pui la încercare pe tine însuți, luptând zi și noapte cu patimile tale, până când le dezrădăcinezi din inima ta, pentru a se sădi de sus, în aceeași inimă, pomul rugăciunii duhovnicești și al cugetării duhovnicești.

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

## Întrebări privind practicarea

### Rugăciunii lui Iisus

P.C.Părinte Arhimandrit Mina Dobzeu de la Catedrala Episcopală „Sf. Apostoli Petru și Pavel” din Husi, care are binecuvântarea Sfântului Sinod al Bisericii Ortodoxe Române (nr. 7155 / 12.11.1993) ca să predice și să învețe în România despre Rugăciunea lui Iisus.

Pentru cei care vor să-i adreseze întrebări în scris sau să discute personal în legătură cu învățarea și practicarea Rugăciunii lui Iisus, dăm adresa P.C. Sale. Mănăstirile și asociațiile creștin ortodoxe, pot să-l invite pentru a-i învăța și a le răspunde la întrebările referitoare la practicarea Rugăciunii lui Iisus. ( *Arhim. Mina Dobzeu*, Mănăstirea « Sf. Apostoli Petru și

Pavel », str. Mihail Kogălniceanu nr. 19, cod 6575 Husi, Jud. Vaslui; *tel.* 035.481694 ).

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

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

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