

Arhiepiscopul Antonie  
de Golânsk și Mihailovsc

## Calea rugăciunii lăuntrice Manualul isihiei

*Despre Rugăciunea lui Iisus  
și harul dumnezeiesc*

EDITURA EGUMENITA

2018

## Cuprins

Cuvânt către cititor .....	5
Notă asupra ediției .....	7
Cuvânt înainte .....	9
Scurte relatări din viața arhiepiscopului Antonie .....	13
Din mărturiile altor fiii duhovnicești .....	39
Din scrisorile arhiepiscopului Antonie .....	45
Rugăciunea lui Iisus .....	57
Rugăciunea vorbită .....	77
Rugăciunea lucrătoare a minții .....	92
Rugăciunea minții din inimă lucrătoare .....	112
Rugăciunea minții din inimă de sine mișcătoare .....	134
Rugăciunea minții din inimă curată .....	138
Rugăciunea văzătoare .....	140
Scurte comentarii la <i>Calea lucrării lăuntrice</i> .....	143
Despre pravila de rugăciune .....	143
Despre înfrânare .....	147
Despre intenție .....	162
Despre deprinderea orală .....	164
O scurtă îndrumare pentru acei ce învață Rugăciunea lui Iisus .....	169
Tipicul ieroschimonahului Iosif .....	195



Re Scopul și sensul vieții pământești este de a ne pregăti pentru viața veșnică, pentru Împărăția Cerurilor, prin credința în Domnul nostru Iisus Hristos și prin împlinirea evanghelicelor Sale porunci. Străduiți-vă să viețuiți cu bună conștiință după poruncile lui Dumnezeu. Taina vieții este aceasta: moartea pentru cei drept credincioși este trecerea sau nașterea în viața veșnică, fericită și fără de sfârșit, iar pentru oamenii răi moartea este trecerea sau nașterea în viața iadului sub puterea dracilor celor răi. Există lumină și există și întuneric. Există dulce și există și amar. Sunt arome și miresme, dar este și putoare și miros greu. Este Raiul cu Dumnezeu și este și iadul cu diavolul. *Căci ce va semăna omul, aceea va și secera* (Galateni 6, 7), a spus Apostolul. Mântuitorul îi iubește pe toți și îi cheamă pe toți la pocăință și la mântuire. Pe toți păcătoșii ce se pocăiesc îi va milui și îi va curăța, prin suferințe, de toate păcatele. Unde este smerenie, rugăciune și dragoste, acolo este Domnul Dumnezeu. Cu smerenie și răbdare vă veți mântui sufletele voastre (Luca 28, 19)".

## Rugăciunea lui Iisus

*Căci din inimă ies gânduri rele* (Matei 15, 19). Aceste cuvinte au fost rostite de dulcele Iisus, Domnul nostru, Puitorul de nevoie, Conducătorul și Întemeietorul lucrării unei pocăințe adevărate. În urma căderii, după ce omul a îndrăgit propria și voia, imperfectă și rea, mai mult decât atotperfecta voie a lui Dumnezeu, răul a pătruns în inima lui. Savaolnicia sau împlinirea voii personale, a îndepărtat sufletul de la Dumnezeu și omul a rămas doar cu slăbitele sale puteri. Era necesar să se opună răului dar, fără harul și ajutorul lui Dumnezeu, acest lucru era imposibil deoarece mintea și sufletul omului, îndrăgindu-și propria voie, și-a pierdut luciditatea, iar odată cu ea atât capacitatea de discernere dintre bine și rău cât și pe cea de a raționa, capacitate care contribuie la descoperirea uneltirilor drăcești.

Necunoștința a dat naștere îndoielii, iar de aici a rezultat tulburarea – mama și fiica tuturor valurilor pătimase ce răbufnesc în inima omului. Astfel, corabia minții și a sufletului se scufundă neconținut în marea neliniștii sufletești, încându-se din cauza voii proprii. Toate acestea se petrec în om din cauza întunecimii minții.

Inima s-a umplut cu deprinderi sau obișnuințe nefirești, cu patimi, iar acestea din urmă, înrădăcinându-se în ea, s-au contopit cu întreaga ființă a

omului și au început să-l atragă pe acesta, împotriva voinței rațiunii și a inimii sale, la o viață împătimită, necorespunzătoare lui. Satana, fiind vinovatul și începătorul întunericii, nu a pierdut ocazia de a-și face apariția, cu toată puterea, în rațiunea deja întunecată și în inima împătimită. Astfel, lăcașul dumnezeiesc al inimii s-a arătat întinat de necurăția patimilor. Omul, persistând în starea de cădere, sufletul și rațiunea s-au strămutat de la firească și au trecut în starea cea mai de jos a firii.

Ieșirea din această stare gravă doar cu propriile forțe este imposibilă. Patimile au primit puterea firescului pentru care fapt satana, fiind mult mai puternic și mai viclean în comparație cu rațiunea lipsită de experiență, interceptează orice intenție omenască de a face binele. De aceea, adesea omului i se pare că săvârșește o faptă bună dar, în realitate, culege roadele ce apar sub forma unor patimi sporite. Astfel, se întâmplă că omul își pierde nădejdea mântuirii și părăsește osteneala, iar uneori, ceea ce este și mai grav, ajunge la sinucidere.

Se cuvine a ști că omul ajunge într-o asemenea stare de deznădejde atunci când încearcă să lupte cu propriile forțe și nu cu ajutorul Numelui lui Dumnezeu. Cel ce și-a pus nădejdea în Domnul, acela va birui cu puterea Lui, iar dacă este învins, se ridică din nou și luptă până la sfârșit.

De acest întuneric al necunoștinței, omenirea a fost cuprinsă până la venirea în lume a lui Hristos. Oamenii se chinuiau, tulburându-se neîncetat și, mâhnindu-se cu toată ființa lor, cereau ajutor de la

Dumnezeu. Atunci, Milostivul Dumnezeu a îndeplinit ceea ce a spus în momentul izgonirii strămoșilor noștri din Rai și anume că: sămânța femeii va zdrobi capul șarpelui (Facerea 3, 15). Hristos a fost zămislit în pântecul Fecioarei, S-a născut și a luat asupra Sa greutatea păcatului întregii omeniri, luptându-se cu el. Cel ce a fost Puitorul de nevoință, a învățat omenirea în ce mod se poate discerne binele de rău și cum să fie dusă lupta cu diavolul. Atotbiruitorul a învins puterea vrăjmașului ca omului să-i fie mai clar cum să lupte ca să-i biruiască pe draci, precum și propriile-și patimi.

Dracul, care încă de la început este ucigaș viclean și crud, șoptește în inima omului orice răutate, iar mai apoi se ascunde. Astfel omul, fiind înșelat, primește acestea ca fiind propriile lui gânduri, aducând această otrăvă în inima sa. Aceasta ne arată și Dumnezeu, când spune că: *Din inimă ies gânduri rele* (Matei 15, 19), gânduri care spurcă mintea și sufletul, lipsindu-le de pașnica orânduire care le este firească. Este necesară opunerea la rău încă din momentul apariției lui, când încă se află în faza de concepere sau în starea lui de concepere. Cât timp răul nu s-a înrădăcinat, el poate fi tăiat ușor. Doar să fie depistat. Acest lucru se poate săvârși doar prin dulcele Nume al Domnului Iisus.

Răul ce vine din inimă este născut de începătorul răutății, care este diavolul. Iar diavolul, măgulitor și viclean, concentrarea urâciunii, înșelându-l pe om cu tot felul de cugete, are șiretlicul de a-i promite fiecăruia aceea spre ce are o atracție deosebită

Respect pentru oameni și cărți

și pățimășă. Și tot el, fiind un viclean plin de cruzime, se apropie de om în modul cel mai fin și subtil, depășind întotdeauna mintea omenească cu această subtilitate. Ascunzându-și prezența, își impune cugetele născute de el drept gânduri și-l face pe om să creadă că, de fapt, ele îi aparțin lui însuși. Iar omul, înșelat fiind, devine întru totul supus diavolului, fiind sortit pierzării veșnice, dacă Dumnezeu nu-l va apăra cu harul Său.

Viclenia diavolului, prin subtilitatea ei, depășește rațiunea umană, și de aceea este imposibil și inutil ca omul să lupte prin propriile sale forțe cu vrăjmașul care acționează în inimă, prin patimi. Cât timp omul nu va avea putere de la Dumnezeu, nu va fi în stare să lupte împotriva puterii vrăjmașului. Dar, pentru aceasta, este nevoie să treacă prin diverse încercări, să-și însușească tactica luptei asupra acestuia [a diavolului, *n.n.*] și a învingerii lui cu ajutorul ispitelor îngăduite de harul lui Dumnezeu. Acestea însă sunt posibile doar atunci când omul îl va urma pe Hristos întru toate, luptând și biruind răul cu puterea harului dumnezeiesc, care întotdeauna lucrează prin rugăciune. Harul îl protejează pe cel ce se roagă, îl conduce și îi oferă ceea ce îi este de folos, ferindu-l de rău.

Întreaga omenire de până la venirea lui Hristos pe pământ, era învăluită în întunericul necunoștinței, și oamenii mureau în acel întuneric neaflând adevărul, apăsați fiind de diavolul, care năștea răul în inimile lor. Hristos, prin moartea Sa călcând moartea, a zdrobit temnițele iadului și a dăruit tuturor

posibilitatea să se mântuiască cu ajutorul Său și, ca un Atotputernic, i-a scos din iad pe cei drekți. Toți Sfinții Părinți, recunoscând neputința omenească și văzând atotputernicia lui Dumnezeu, care învinge răul și pe diavol, și având dorința de a-L urma pe Hristos pentru împlinirea voii Tatălui Ceresc, și știind prin descoperire dumnezeiască de unde își are răul originea, nicidecum nu porneau pe calea mântuirii cu propriile lor puteri. Ei toți lucrau asupra propriei mântuiri cu puterea harului dumnezeiesc, ridicându-se împotriva răului încă din momentul conceperii lui și distrugându-l cu puterea Numelui Domnului Iisus Hristos. Iar Domnul, Care mereu este chemat în rugăciune, învinge răul, liniștește duhul omului, restabilește pacea lăuntrică și dispune mintea spre o petrecere continuă în rugăciune. Mai jos vom vorbi despre felul cum să folosim, în modul cel mai desăvârșit, Numele Domnului Iisus Hristos împotriva răului, acest Nume cu care Sfinții Părinți ieșeau învingători în lupta cu diavolul.

Sfânta Biserică are multe rugăciuni și toate sunt bune pentru izgonirea vrăjmașului. Puterea rugăciunii însă depinde de puterea minții, de experiența în cunoașterea înșelăciunilor drăcești, de puterea de a discerne între bine și rău, și mai depinde și de capacitatea neîmprăștierii în timpul rugăciunii. Mintea noastră slabă nu are capacitatea de a-și concentra în totalitate atenția la rugăciune, pentru că s-a obișnuit să trăiască o viață a simțurilor și a sentimentelor, astfel încât, și în timpul rugăciunii, ea visează spre lucrurile simțitoare care îi sunt carac-

Respect pentru oameni și cărți

teristice. De aceea omul stă doar cu trupul în fața icoanei dar mintea și inima rătăcesc mereu în altă parte. Atenția, nedeprinsă să stea la rugăciune, se împrăștie și astfel mintea nu are capacitatea de a se controla, iar limba nu poate să pronunțe liber cuvintele rugăciunii din cauza multitudinii și diversității lor. Deci lucrul nu merge, iar dacă se mișcă totuși, se face foarte lent.

Cunoscând toate acestea, Sfinții Părinți, învățătorii și lucrătorii adevăratei pocăințe, și-au ales drept armă principală Rugăciunea lui Iisus care are puține cuvinte și care este primită de la Duhul Sfânt, acordându-i prioritate în fața celorlalte rugăciuni. Toate rugăciunile existente în Biserica Ortodoxă sunt lucrătoare și mântuitoare însă rugăciunea „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul”, care cuprinde în sine Numele Domnului Hristos, precum și rugăciunea păcătosului care se pocăiește, a atras mereu mintea celor ce vor să se mântuiască. Unii dintre Sfinții Părinți spuneau neîncetat rugăciuni scurte dar majoritatea, se ocupau în mod preferențial cu Rugăciunea lui Iisus. Oricine dorește să slujească Domnului prin lucrarea Rugăciunii lui Iisus, datorită faptului că este scurtă are posibilitatea să o deprindă fără a-și obosi limba care mai apoi va atrage la sine mintea și simțurile.

Esența lucrării acestei rugăciuni constă în alungarea gândurilor care ies din inimă și, totodată, în a nu permite să pătrundă în aceasta gândurile și dorințele pătimase care vin dinafară, pentru a deprinde astfel mintea să-și amintească continuu de Dum-

nezeu, Care este în tot locul, să spună rugăciunea permanent și să fie atentă doar asupra ei, preferând-o în locul celorlalte gânduri care au pentru ea un caracter firesc. Aceasta îl va aduce pe om, cu timpul, la ceea ce *ochiul n-a văzut, urechea n-a auzit, nici la inima omului nu s-au suit* (1 Corinteni 2, 9). Prin această lucrare, inima omului devine locaș al Sfintei Treimi.

Lucrarea Rugăciunii lui Iisus, numită de Sfinții Părinți trezvie, trebuie să constituie esența vieții monahale. Ea ar fi binevenită și la mireni, deoarece fără a avea mintea în permanență la Dumnezeu, nu este cu putință a te mântui.

O astfel de lucrare, care se pare simplă la prima vedere, așa cum este de pildă citirea unei rugăciuni scurte, s-a dovedit în realitate a nu fi atât de ușoară. Această rugăciune are diferite trepte, ele fiind următoarele: rugăciunea vorbită, rugăciunea minții, rugăciunea minții din inimă lucrătoare, rugăciunea inimii de sine mișcătoare, rugăciunea inimii curată și rugăciunea văzătoare. Fiecare treaptă trebuie să fie explicată de cineva care are experiență. Experiența, în cazul dat, este foarte necesară, deoarece prin lucrarea lăuntrică Dumnezeu rânduiește mântuirea noastră, dându-i omului, prin rugăciune, la momentul potrivit, din harul Său, tot ceea ce-i este necesar. Este mare nevoie de un povățuitor cu experiență, de un Stareț învățător, care a depășit fazele de început ale rugăciunii precum și faza cea *contemplativă* (văzătoare) și care poate, liber și invulnerabil [la atacurile drăcești, *n.n.*], să-și ajute ucenicul să treacă prin toate ispitele.

Respect pentru oameni și cărți

Cel iscusit cunoaște din propria-i experiență ce ispite și în ce timp pot veni asupra celui ce-și dorește mântuirea și orice ispită o va putea preîntâmpina cu un sfat, indicându-i ce și cum să facă pentru a evita greșelile, îi va explica cum să demaște sau să descopere viclenia diavolului atunci când acesta atacă din „stânga”, sau se apropie „din dreapta”, îmbrăcând masca binelui. Însă, din păcate, unii nu au timp și nici dorință să se exerseze cu mintea, cu cuvântul și cu inima, în această mare lucrare, iar alții, având dorință, nu cunosc cum să se apropie de ea. Unii însă încearcă această lucrare dar lucrează după simțuri, exersând cu mintea cea trupească, ducând o viață după voia lor și după cum îi duce mintea, gândind în sine că petrec o viață duhovnicească. Aceștia nu știu că adevărata viață duhovnicească începe din marea milă a lui Dumnezeu doar atunci când omul se lasă în totalitate în voia Celui Atotputernic. Acest lucru va fi posibil doar după curățirea minții de întunecime și a sufletului de patimi.

Dar, până a ajunge la aceasta, omul nu duce o viață duhovnicească ci conformă înțelepciunii ome-nești, adică după învățătura minții trupești, chiar dacă el cunoaște întreaga teorie a teologiei creștinești și este mare în ochii oamenilor. Unii ca aceștia nimeresc adesea și se încurcă în plasele înșelării muncii trupești și, ceea ce este mai grav, îi consideră pe adevărații purtători ai rațiunii duhovnicești ca pe unii care nu gândesc drept. Aceștia, care se roagă doar după cartea de rugăciuni, îi consideră pe cei ce lucrează rugăciunea minții ca pe unii ce au

căzut în înșelare. În realitate însă ei însăși sunt înșelați. Ei nu merg spre mântuire, ci se îndepărtează de ea. Sfinții Părinți din vechime, mari lucrători ai lucrării lăuntrice, au scris multe despre Rugăciunea lui Iisus. Ei însă încep descrierea acestei lucrări de la înaltele trepte de rugăciune contemplativă, adică descriu *rugăciunea inimii de sine mișcătoare*, omițând fazele începătoare. Sunt puțini aceia dintre ei care vorbesc despre *rugăciunea minții din inimă lucrătoare* și despre ispitele care vin din partea imaginației.

Toți Părinții au scris pe scurt și într-un fel ascuns despre aceasta. De ce? Când Sfinții Părinți au scris despre Rugăciunea lui Iisus erau mulți lucrători experimentați a ei și nu era nevoie de o descriere a fazelor începătoare, pentru că pe aceștia [adică pe începători, *n.n.*] avea cine să-i îndrume. Ba, mai mult decât atât, a citi scrierile despre această lucrare, era în puțință și unei persoane nepregătite, dar ca să se folosească avea posibilitatea doar cea pregătită într-un fel ascuns. Cel pregătit înțelege ce-i este de folos și dintr-o scurtă scriere. Nu toți înțeleg că rugăciunea duhovnicească începe să lucreze în om numai după ce el începe să împlinească întru-totul voia lui Dumnezeu. Până la acest moment, rugăciunea poate fi doar lucrătoare. Amarnic se înșală cei ce o primesc ca fiind drept duhovnicească. Dacă lucrarea neterminată a minții trupești se consideră drept duhovnicească aceasta este o mare înșelare și un mare necaz. În timpul de față, aproape că nu au mai rămas lucrători cu experiență. Oricine care și-ar dori să practice rugăciunea, deja de la bun început



este supus unor îndoieli în privința corectitudinii și a reușitei acțiunilor sale.

Ostenindu-se puțin și neobținând roadele dorite, el renunță la această sfântă lucrare, iar uneori o și hulește. Astfel omul își pierde capacitatea de a fi posesorul unei rațiuni cerești, arătată pe pământ de Hristos: „răsărit-a lumii, lumina cunoștinței”. Iar această pierdere duce spre o scufundare în acel întuneric al rațiunii, în care a fost omenirea până la venirea lui Hristos.

Când este pierdută capacitatea de a-L slăvi pe Dumnezeu cu rațiunea, atunci El e slăvit doar cu gura, însă cuvintele fără participarea rațiunii nu aprind inima ci o răcesc.

Așa și eu, cu toată neputința mea, vărsând lacrimi și zdrobindu-mă de această lipsă de forță a mea, îmi doream totuși ca să continue această proslăvire a lui Dumnezeu și să nu se micșoreze, ci să se mărească numărul celor ce-și gătesc inimile spre a fi lăcaș Domnului.

Celor ce-și doresc să-L slăvească pe Dumnezeu, eu am îndrăznit să le spun aceste cuvinte, nu cu scopul de a-i învăța, ci sub forma unei povățuiri frățești, și să le ofer și lor tot ce am, din sărăcia mea.

Neîncrezându-mă în puterile mele, ci nădăjduind doar în nemăsurata putere a Domnului meu, lepădând propria înțelepciune și tot ceea ce nu are temei în Sfânta Scriptură sau în scrierile pline de harul lui Dumnezeu ale Sfinților Părinți, care au cunoscut din experiență cum să-și trăiască viața în pocăință, voi expune toate acele lucruri de care am

avut și eu cândva o mare nevoie, fiindu-mi practic necesar orice cuvânt scris aici.

Bineînțeles că aici nu este expus totul, ci doar laturile cele mai importante, cu care se va confrunta fiecare lucrător al pocăinței. Tot ce poate fi în afară de cele scrise aici este auxiliar și nu este păgubitor pentru suflet.

Primește, Doamne, această osteneală, pentru slava Numelui Tău, și luminându-i la această lucrare pe cei însetați de adevărul Tău, ajută-i să o săvârșească cu vrednicie spre mântuirea sufletului.

*Când vrei să te apropii, să slujești Domnului Dumnezeu, gătește-ți sufletul tău spre ispită* (Ecclesiasticul 2, 1). Să știi că, de vei merge după Dumnezeu, și dacă vei urma învățăturile Lui cele dumnezeiești, atunci în această cale te vor întâmpina multe ispite. Trupul, lumea și diavolul îți sunt vrăjmașii tăi dar, adesea, tu însuși îți ești un dușman nu mai puțin periculos decât aceștia.

De acum înainte refuzând să urmezi voinței tale, te despartă de viața pașnică și îți alegi neconținută luptă. Începând a lucra Rugăciunea lui Iisus, pregătește-te nu către o viață pașnică, ci către suferința a diferite necazuri pricinuite de trup, lume, diavol și de propria iubire de sine. Necazurile vin din interior și din afară, dar intensitatea lor este oprită de harul lui Dumnezeu, care nu permite a-l întrista pe cel ce merge pe calea mântuirii mai mult decât îi stă în puteri. Necazurile sunt îngăduite în dependență de tăria sufletului și a minții, dar nu de voința viclenilor diavoli.