

**CHEILE
RUGĂCIUNII LĂUNTRICE.
ÎNDRUMĂRI PENTRU PELERIN**

Carte tipărită cu binecuvântarea
IPS TEOFAN
Mitropolitul Moldovei și Bucovinei

EDITURA MĂNĂSTIREA SIHĂSTRIA
2019

atenție. Minteă mea se răspândeă în timpul rugăciunii, deși o repetam toată ziua. Mi se părea că atenția mea este în față, dar nu în inimă. Și eram tare întristată de aceasta și mereu ceream de la Dumnezeu să-mi dea darul rugăciunii. Iar odată, trecând pe lângă o troiță de la răscrucea unui drum, m-am închinat în fața ei cu multă căldură. În momentul acela am simțit că o putere a intrat în inima mea. Era darul rugăciunii. Din clipa aceea, mintea mi se pogora în inimă și mă rugam întotdeauna cu mult dor și căldură”⁹³.

Deci rugăciunea lăuntrică este și la îndemâna celor cu familii, acolo unde este smerenie, răbdare și nevinovăție și unde binevoiește Dumnezeu, Care știe ce este de folos pentru mântuirea fiecăruia.

De asemenea, rugăciunea lăuntrică a fost înșușită, așa cum s-a arătat și în cuvântul înainte, și de cei mai speriți duhovnicește dintre martirii închisorilor comuniste, pe care i-a ajutat să biruiască toate încercările. Ei au fost niște pelerini în lăuntrul lor, spre împărăția cerească, după cuvintele Mântuitorului: *Fericiți cei prigoniți pentru dreptate, că a lor este împărăția cerurilor* (Matei 5, 10) și *Împărăția lui Dumnezeu este înăuntrul vostru* (Luca 17, 21).

Așadar, după cum zicea Sfântul Apostol Pavel: *Bucurați-vă pururea. Rugați-vă neîncetat. Dați mulțumire pentru toate, căci aceasta este voia lui Dumnezeu, întru Hristos Iisus, pentru voi* (I Tes. 5, 16-17).

CUPRINS

<i>Cuvânt înainte</i>	5
Sfântul Varsanufie de la Optina	
<i>Despre rugăciunea lăuntrică</i>	33
Ieromonahul Arsenie Troepolski	
<i>Trei chei ale comorii rugăciunii lăuntrice, scoase din vistieriile duhovnicești ale Sfinților Părinți</i>	68
Sfântul Macarie de la Optina	
<i>Prevenire pentru cei ce citesc cărțile duhovnicești ale Sfinților Părinți și doresc să dobândească rugăciunea lui Iisus</i>	128
<i>Trei scrisori către un mirean care a căzut în mrejele vrăjmașului</i>	149
<i>Scrisoare către un ucenic</i>	171
Sfântul Ambrozie de la Optina	
<i>Scrisoare către o ucenică</i>	173
Sfântul Teofan Zăvorâtul	
<i>Scrisoare către un ucenic</i>	175
Starețul Teodosie de la Karulia	
<i>Jurnal de rugăciune</i>	179
Sfântul Varsanufie de la Optina	
<i>Rugăciunea lui Iisus</i>	272
<i>Cuvânt de încheiere</i>	275

⁹³ Idem, p. 47.

jurnalul unui nevoitor isihast din cea mai aspră pustie a Sfântului Munte: starețul Teodosie de la Karulia. Din acesta vom înțelege că nevoința dobândirii rugăciunii lăuntrice trebuie să fie o lucrare de toată viața, până la ultima suflare.

Sperând că această carte va aduce unele lămuriri râvnitorilor rugăciunii, le dorim mult spor duhovnicesc și răbdare în lucrarea lăuntrică, pentru a se bucura de darurile ei atât în această viață, cât mai ales în cea viitoare.

Editura

*Sfântul Varsanufie de la Optina*⁶⁰

DESPRE RUGĂCIUNEA LĂUNTRICĂ

11.08.1909

Rugăciunea lui Iisus are o însemnătate uriașă în viața creștinului. Ea este cea mai scurtă cale spre dobândirea împărăției cerurilor. Totuși, chiar și această cale este una lungă, și trebuie să fim gata de necazuri de cum am pus piciorul pe ea. Este adevărat că și alte rugăciuni au o mare însemnătate, iar cel care săvârșește rugăciunea lui Iisus [pe lângă aceasta] ascultă și cuvintele rugăciunilor și cântărilor în biserică și își îndeplinește și pravila sa obligatorie de chilie. Și totuși, rugăciunea lui Iisus este

⁶⁰ Sfântul Varsanufie de la Optina (1845-1913) s-a născut într-o familie de negustori înstăriți. A urmat cariera militară, ajungând până la gradul de colonel. A fost unul dintre primii cititori ai *Povestirilor pelerinului*, care l-au determinat să înceapă nevoința lucrării lăuntrice. După ce a trecut prin mai multe încercări, a intrat la vârsta de 46 de ani în obștea mănăstirii Optina și a devenit un stareț vestit pentru darurile sale. Părintele Ioan Kulighin, călăuzitorul mișcării Rugului aprins, scria despre el: „Acest părinte, prin înțelepciunea și belșugul dragostei, transforma sufletele oamenilor. Sfârșitul lui eu l-am deplâns nemângâiat și cu belșug de lacrimi i-am stropit sicriul, lacrimi pe care el le-a văzut și suspinuri pe care le-a auzit, pentru că mi-a purtat de grijă din lumea de dincolo” (*Cuviosul Ioan cel străin*, p. 26). Sfaturile care sunt prezentate în acest capitol sunt extrase din convorbirile sfântului cu ucenicii săi și din cuvintele sale consemnate în jurnalul Sfântului Nikon de la Optina.

cea care îl aduce pe om mai repede la starea de pocăință decât celelalte rugăciuni și îi arată neputința lui. Drept urmare, îl apropie de Dumnezeu mai repede. Omul începe să simtă că este cel mai mare păcătos, iar Dumnezeu chiar aceasta caută.

Însă vrăjmașul se străduiește în fel și chip să îl abată pe creștin de la această rugăciune, se teme de ea și o urăște mai mult decât orice altceva. Într-adevăr, puterea lui Dumnezeu îl păzește nevătămat de cursele vrăjmașului pe cel care săvârșește mereu această rugăciune. Iar când omul este pătruns cu totul de ea, aceasta îi deschide porțile raiului, și chiar dacă el pe pământ nu a primit daruri și har deosebit, sufletul lui va striga cu îndrăzneală: *Deschideți mie porțile dreptății...* (Ps. 117, 19).

Dar iată că vrăjmașul insuflă felurite gânduri celor nehibzuiți pentru a-i tulbura, spunând că pentru rugăciune este nevoie de concentrare, străpungere a inimii și așa mai departe, iar dacă acestea nu sunt prezente, atunci rugăciunea nu face decât să Îl supere pe Dumnezeu. Unii pleacă urechea la aceste argumente și abandonează rugăciunea, spre bucuria vrăjmașului.

Cel ce se apucă de rugăciunea lui Iisus este asemenea unui licean care începe primul an de studii și îmbracă uniforma liceului. Cineva poate presupune că mai apoi el va termina liceul și poate va merge și la universitate. Dar iată că apar ispitele chiar de la prima lecție. De exemplu, n-a înțeles la matematică și gândul îi spune: „Prima lecție n-ai înțeles-o, cu atât mai mult n-o vei înțelege nici pe cea de-a doua, și acolo pesemne că te va pune să răspunzi. Mai bine zi că ești bolnav și stai acasă”. Dacă elevul are și rudenii cu o stare materială bună, atunci ispitele sunt și mai mari, și același glas

ademenitor îi spune: „Unchiul și mătușa ta sunt bogați, ce-ți trebuie ție să înveți? Mergi la ei în vizită!”. Liceanul ascultă aceste cuvinte, încetează să mai învețe, pierde vremea degeaba, iar după câțiva ani ajunge un nătărău care nu e bun de nimic. Vremea pentru învățătură a trecut și este dat afară din liceu.

Același lucru se poate întâmpla și cu rugăciunea. Nu se cuvine să dai atenție gândurilor ispititoare, trebuie să le alungi netulburat departe de la tine și să continui osteneala rugăciunii. Chiar dacă roadele acestei osteneli nu se observă, chiar dacă omul nu are extaze duhovnicești sau străpungere a inimii, totuși rugăciunea nu poate rămâne fără efect. Ea își face lucrarea ei fără zgomot.

În vremea când vestitul stareț Leonid trăia la Optina, un călugăr care săvârșea rugăciunea lui Iisus de 22 de ani a căzut în deznădejde pentru că nu vedea nici un folos de pe urma ostenelii sale. El s-a dus la stareț și i-a spus necazul său.

– Iată, părinte, de 22 de ani săvârșesc rugăciunea lui Iisus și nu văd nici un folos.

– Dar ce fel de folos vrei să vezi? l-a întrebat starețul.

– Cum adică, părinte? – a continuat călugărul. Eu am citit că mulți care au săvârșit această rugăciune au dobândit curăția duhovnicească, au avut vedenii minunate, au atins desăvârșita nepătimire. Iar eu, ticălosul, recunosc sincer că sunt cel mai mare păcătos, îmi văd toată necurăția și, cugetând la aceasta, când merg pe drum de la mănăstire la schit, adesea mă tem să nu se deschidă pământul și să nu înghită un nemernic ca mine.

– Dar ai văzut vreodată cum o mamă își ține copiii săi în brațe?

– Bineînțeles că am văzut, părinte, dar ce legătură are aceasta cu mine?

– Iată care. Dacă copilul își va întinde mâna spre foc și chiar va plânge să pună mâna acolo, oare mama îi va da voie să se ardă? Bineînțeles că nu, ea îl va îndepărta din preajma focului. Sau să zicem că o femeie iese la aer cu copiii, și cel mai mic este atras de lună și plânge ca să i se dea pentru a se juca cu ea. Ce va face mama pentru a-l liniști? Căci nu poate să-i dea luna. Ea îl va duce în casă, îl va pune în leagăn și îl va legăna: „Taci, taci, fii liniștit!”. Așa face și Domnul. El este bun și milostiv și ar putea, bineînțeles, să-i dea omului orice daruri ar dori, însă dacă nu face aceasta este spre folosul nostru. Simțământul pocăinței este întotdeauna de folos, însă marile daruri în mâinile omului fără experiență pot nu numai să-i aducă vătămare, ci chiar să-l ducă la pierzare pentru totdeauna. Omul se poate mândri, iar mândria este mai rea decât orice altă patimă: *celor mândri Dumnezeu le stă împotrivă*. Orice dar se obține prin suferință. Bineînțeles, dacă împăratul îți dă un dar, nu poți să i-l dai înapoi, aruncându-i-l în față. Trebuie să-l primești cu recunoștință și să te străduiești să-l întrebuințezi cu folos. Au fost cazuri când mari nevoitori, primind daruri deosebite, au căzut în adâncul pierzării pentru că s-au mândrit și i-au judecat pe alții care nu aveau asemenea daruri.

– Totuși, aș vrea să am un mic dar de la Dumnezeu – a insistat călugărul. Atunci m-aș osteni mai cu pace și bucurie.

– Dar faptul că recunoști sincer că ești un păcătos și te ostenești, săvârșind rugăciunea lui Iisus, oare aceasta nu este o milă a lui Dumnezeu față de tine? Continuă să

faci tot așa și, dacă Domnului îi va fi bineplăcut, El îți va da și rugăciunea inimii.

La câteva zile după această conversație, s-a petrecut o minune pentru rugăciunile Părintelui Leonid. Într-o zi de duminică, când acel călugăr împărțea hrana fraților, potrivit ascultării sale, el a așezat castronul pe masă, zicând: „Primiți, fraților, această ascultare de la mine, cel sărman”, și a simțit în inima sa ceva deosebit, ca și cum o flacără plină de har ar fi cuprins-o dintr-o dată. De bucurie și tresăltare călugărul s-a schimbat la față și s-a clătinat. Frații, văzând aceasta, au alergat la el.

– Ce-i cu tine, frate? l-au întrebat ei mirați.

– Nimic, capul a început să mă doară.

– Nu cumva te-ai amețit de la fum?

– Da, într-adevăr, m-am amețit, ajutați-mă, pentru numele Domnului, să mă duc la chilie.

L-au dus. El s-a culcat și a uitat cu totul de mâncare, a uitat de tot ce este în lume, și simțea doar că inima lui arde de dragoste către Dumnezeu și aproapele său. Fericită stare! Din acel moment rugăciunea lui nu a mai fost cu gura, precum înainte, ci cu inima, adică acea rugăciune care niciodată nu se întrerupe și despre care Sfânta Scriptură spune: *Eu dorm, iar inima mea veghează...* (Cânt. 5, 2).

Totuși, Domnul nu trimite întotdeauna rugăciunea inimii, unii se roagă toată viața cu rugăciunea gurii. Ei chiar și mor cu această rugăciune, fără a simți bucuria rugăciunii inimii, dar nici acești oameni nu trebuie să se descurajeze. Pentru ei desfătările duhovnicești vor începe în viața de dincolo și nu se vor sfârși niciodată, ci vor spori cu fiecare clipă, precum desfătările serafimilor, care cu fiecare clipă ating din ce în ce mai mari

desăvârșiri dumnezeiești, și cu cutremur strigă: „Sfânt, sfânt, sfânt”.

Din viața Cuviosului Pimen cel Mare cunoaștem o întâmplare de felul acesta. La el a venit odată mama sa din îndepărtata Africă și dorea să îl vadă. Când l-au încunoștințat pe cuvios despre aceasta, el a răspuns:

– Eu n-am mamă.

– Cum așa? au ripostat – această femeie care a venit spune cu toată convingerea că este mama ta.

– Eu n-am mamă, a repetat sfântul, dar totuși întrebați-o pe mama mea dacă vrea să mă vadă.

– Ciudată întrebare, părinte! Dacă nu ar fi vrut să te vadă, nu ar fi pornit la un astfel de drum.

– Nu, întrebați-o unde vrea să mă vadă: în această viață sau în cea viitoare?

Când i-au transmis aceasta mamei Sfântului Pimen, ea a înțeles tâlcul ei și a răspuns: „Vreau să-l văd pe fiul meu în viața viitoare” și a plecat înapoi.

Această întâmplare este foarte ziditoare. Poate că dacă mama ar fi insistat să-l vadă neapărat pe fiul său, atunci nu l-ar fi văzut în viața viitoare. Însă când marele ei fiu i-a făgăduit să se vadă dincolo de mormânt, prin aceasta i-a făgăduit mântuirea veșnică. Din aceasta putem desprinde și următoarea concluzie: săvârșind rugăciunea lui Iisus, s-ar putea să nu simțim desfătări sfinte în această viață, însă în schimb le vom simți în toată puterea lor în cea viitoare.

Rugăciunea lui Iisus se împarte în trei sau chiar patru trepte. Prima treaptă – rugăciunea gurii, când mintea se răspândește adesea și omul trebuie să depună o mare efortare pentru a-și aduna gândurile sale împrăștiate.

Această rugăciune este ostenitoare, dar îi dă omului o dispoziție de pocăință.

A doua treaptă – rugăciunea minții și a inimii, atunci când mintea și inima, rațiunea și simțurile lucrează laolaltă. Atunci rugăciunea se săvârșește neîntrerupt, indiferent cu ce se ocupă omul: mănâncă, bea, se odihnește – rugăciunea tot lucrează.

A treia treaptă – aceasta este deja rugăciunea creatoare, care este capabilă să mute munții cu un cuvânt. O astfel de rugăciune avea, de pildă, Cuviosul pustnic Marcu de la muntele Fracesc. La el a mers odată un călugăr ca să dobândească un cuvânt de folos. În timpul discuției, Marcu a întrebat: „Oare mai sunt la voi acum rugători care pot să mute munții?”. Când a rostit aceasta, muntele pe care se aflau s-a mișcat. Atunci Sfântul Marcu s-a adresat muntelui, ca și cum acela ar fi fost viu: „Stai cuminte, eu nu vorbeam cu tine”.

În sfârșit, a patra treaptă – este acea rugăciune înaltă pe care o au numai îngerii și care se dă, poate, unuia singur din întreaga omenire.

Răposatul părinte Ambrozie avea rugăciunea inimii. Această rugăciune îl ducea uneori în afara legilor firii. Astfel, de pildă, în vremea rugăciunii el se desprindea de pământ. Ucenicii săi de chilie s-au învrednicit să vadă aceasta. În ultimii săi ani părintele era bolnav și tot timpul stătea culcat pe o parte în pat, așa încât nu putea să meargă la biserică. Toate slujbele, în afară de Liturghie, se săvârșeau la el în chilie. Odată slujeau o priveghere de toată noaptea. Părintele, ca întotdeauna, stătea culcat pe o parte. Un ucenic de chilie stătea înaintea în fața icoanelor și citea, iar celălalt stătea în spatele părintelui. Deodată, acesta din urmă l-a văzut pe

Părintele Ambrozie stând în pat, apoi s-a înălțat o jumătate de metru, s-a desprins de pat și se ruga în aer. Ucenicul s-a înspăimântat, dar a rămas în tăcere. Când i-a venit rândul să citească, atunci cel de-al doilea, stând în locul celui dintâi, s-a învrednicit să vadă același lucru. Când au terminat slujba și au mers la chiliile lor, atunci au zis unul către celălalt:

– Ai văzut?

– Da.

– Ce ai văzut?

– Am văzut că părintele s-a desprins de pat și se ruga în aer.

– Deci e adevărat, iar eu credeam că numai mi se pare.

Au vrut să-l întrebe despre aceasta pe Părintele Ambrozie, însă s-au temut; bătrânului nu-i plăcea când spuneau ceva despre sfîntenia lui. Câteodată își lua bastonul și îl pocnea pe cel curios, zicând: „Nătărăule, nătărăule, de ce îl întrebi pe păcătosul Ambrozie despre aceasta?”. Și asta era tot.

În vremea de acum în munții Caucazului se nevoiește pentru mântuire Părintele Ilarion. La început el a trăit într-o mănăstire cu viață de obște în Athos, iar acum a lăsat totul și Îi slujește lui Dumnezeu în pustnicie. Cu el viețuiește și un monah încă tânăr (30 de ani) – Părintele Benedict. Lui i-a dat bătrânul câteva ascultări și, printre altele, să afle cum se săvârșește rugăciunea lui Iisus în mănăstiri. El a vizitat multe mănăstiri (de călugări și de maici) și a ajuns la o concluzie jalnică. Această rugăciune, care este cea mai trebuincioasă, a fost abandonată aproape peste tot, și mai

ales în mănăstirile de maici⁶¹. Cei care o lucrează ici și colo sunt ca lumânările care abia mai pâlpâie.

Pe vremuri rugăciunea lui Iisus o săvârșeau nu numai monahii, ea era obligatorie și pentru mireni. De pildă, faimosul Speranski⁶², editorul legilor, lucra rugăciunea lui Iisus și era întotdeauna fericit, în pofida ocupațiilor sale de multe feluri. Acum chiar și monahii privesc această nevointă cu neîncredere. Unul, de exemplu, spune altuia:

– Ai auzit?

– Ce?

– Părintele Petru s-a apucat să săvârșească rugăciunea lui Iisus.

– Nu mai spune! Ei bine, probabil o să-și iasă din minți.

Este un proverb: „Nu iese fum fără foc”. Într-adevăr, au fost cazuri când unii și-au ieșit și din minți, dar de ce? Pentru că s-au apucat de această rugăciune după voia lor, fără binecuvântare, și, începând, au vrut să devină sfinți îndată, s-au suit, după cum se spune, la cer de-a dreptul și s-au prăbușit.

Trebuie să te socotești mai prejos decât toți și să te străduiești să primești de la Domnul acele daruri pe care rugăciunea lui Iisus le poartă neîndoielnic cu sine, adică simțământul de pocăință, răbdarea și smerenia. Amin.

⁶¹ Aceasta era situația în anii de dinaintea primului război mondial și de preluarea puterii de către bolșevici.

⁶² Contele Mihail Speranski (1772-1839), om de stat rus, sfetnic al împăraților Alexandru I și Nicolae I. El a alcătuit prima colecție completă a legilor rusești (45 volume), a pus bazele primului ziar oficial și ale primului liceu rusesc, a inițiat numeroase reforme administrative și financiare. A fost o vreme și guvernator general al Siberiei.