

ARHIM. EMILIANOS
SIMONOPETRITUL

DESPRE
RUGĂCIUNEA MINȚII
TÂLCUIRE LA
SFÂNTUL GRIGORIE SINAITUL

Traducere din limba greacă
Ierom. Agapie Corbu



SP. NECTARIE

CUPRINS

PROLOG	VII
1. DESPRE RUGĂCIUNEA LUI IISUS, FELURILE EI ȘI DESPRE OSTENELILE ASCETICE	3
Despre cum trebuie să șadă isihastul la rugăciune, și că nu trebuie să se ridice degrab	8
Despre cum trebuie spusă rugăciunea	19
2. ÎMPRĂȘTIEREA MINȚII, ALUNGAREA GÂNDURILOR	31
Despre cum trebuie ținută mintea	31
Despre cum trebuie alungate gândurile	49
3. DESPRE RUGĂCIUNE ȘI RESPIRAȚIE	59
Despre isihie și despre cele două feluri de rugăciune	59
Despre cum trebuie lucrată rugăciunea	74
Despre respirație	85
4. PSALMODIA, PAUZA LA RUGĂCIUNE ȘI DESPRE ÎNFRÂNARE	97
Despre cum trebuie să se cânte	98
5. DURATA PSALMODIEI ȘI MOMENTUL EI	129
Despre cum trebuie să se cânte	129
Despre deosebirea dintre cei ce cântă	133
Împotrivirea lui	139
6. RUGĂCIUNEA FĂRĂ ÎNȘELARE	177
Despre înșelare și despre multe alte lucruri	177

7. CITIREA – PREGĂTIRE PENTRU RUGĂCIUNEA LUI IISUS	215
8. DESPRE DOGME, VIRTUȚI ȘI GÂNDURI	241
9. DESPRE DOGME, RAI ȘI PATIMI	265
10. DESPRE PORUNCI	297
11. DESPRE RUGĂCIUNEA MINȚII	327

1

DESPRE RUGĂCIUNEA LUI IISUS,
FELURILE EI ȘI DESPRE OSTENELILE
ASCETICE

Am intrat, cu harul lui Dumnezeu, în sfântul și marele Post, perioadă de post și de rugăciune prin excelență, și de aceea m-am gândit să aruncăm o privire asupra capetelor¹ pe care ni le-a lăsat Sfântul Grigorie Sinaitul. În acestea, el ne vorbește despre pocăință și, mai ales, despre rugăciune. Înainte să începem, aș vrea ca, pornind de la cunoscutul tropar „Ușile pocăinței deschide-mi-le, Dătătorule de viață”², să ne întrebăm: de ce îi spunem lui Dumnezeu, Dătătorul de viață, „deschide-mi ușile pocăinței”, fără să făgăduim că ne vom pocăi? În mod normal, ar trebui să spunem: „Dumnezeul meu, îți făgăduiesc că mă voi pocăi, acum că a început Postul cel Mare.”

¹ „Capetele” sunt scurte sentințe patristice referitoare la o temă aume și grupate, de obicei, în centurii.

² Utrenia din Duminicile Triodului, *Prima stihiră după Psalmul 50*.

Prin cuvântul „pocăință” imnograful nu înțelege spovedania, ci schimbarea vieții noastre, care se face prin mila și harul lui Dumnezeu, prin nespusa Lui iubire de oameni și smerenie, în ciuda slavei noastre deșarte și a înfumurării noastre. Imnograful se roagă ca Dumnezeu să ne dea mila Lui, adică viața cea nouă. Nu putem crea noi această viață, ci numai Dumnezeu ne-o poate dărui. Lucrarea noastră este spovedania păcatelor noastre, dar mai ales este fiecare faptă prin care Îi arătăm lui Dumnezeu că ne-am schimbat cugetul. Când cugetul nostru se schimbă, atunci Dumnezeu ne va preschimba și ne va replăsmui viața. La aceasta ne va ajuta și Sfântul Grigorie Sinaitul cu capetele scrise de el.

Sfântul Grigorie a fost o personalitate marcantă și a reușit să ne transmită un mod lesnicios de rugăciune. În acest fel, primim harul lui Dumnezeu, adică suntem povățuiți către pocăință și ajungem la ea. Sfântul Grigorie a fost un isihast și, în același timp, un adevărat apostol, un monah care a simțit măreția monahismului și a dorit cu putere să propovăduiască și să vestească modalitatea prin care monahul poate să fie cu adevărat un înger și să stea înaintea slavei lui Dumnezeu.

Știm numai că a fost tuns în monahism la Sinai, că a viețuit apoi în Creta, în Cipru și la Sfântul Munte, unde a avut mulți fii duhovnicești, pentru că aproape întregul Munte alerga la el³. Sfântul Grigorie Sinaitul le-a transmis

³ Pentru mai multe detalii, vezi *Noul Sinaxar*, vol. 8, p. 62 ș.u. (ed. gr.).

aghioriților un lucru foarte important: i-a învățat cum pot să realizeze lucrul în care au crezut dintotdeauna, adică trezvia, paza minții și rugăciunea minții.

Trezvia, paza minții și rugăciunea minții își au izvoarele în Vechiul Legământ. Au început să fie puse în lucrare și să fie dezvoltate de către Biserica primară, mai ales de către marii Părinți Vasile cel Mare, Grigorie Teologul și Ioan Gură de Aur, dar și de nenumărați alți sfinți și Părinți ai Bisericii. Vestirea Învierii și a comuniunii cu Dumnezeu, vestea cea bună a mântuirii omului și a îndumnezeirii lui au fost rezumate în trezvie și în paza minții – acestea două sunt cam același lucru – și în rugăciunea minții, care este conținutul termenilor „trezvie” și „pază a minții”. Sfântul Grigorie a dat o metodă de rugăciune, acordând o importanță specială respirației.

În *Filocalie* se spune că Sfântul a trăit în jurul anului 1330 și că, după ce a cercetat aproape toate mănăstirile și sihăstriile Athosului, s-a stabilit la Schitul Magula. Acolo a început să pună în aplicare metoda pe care o învățase mai înainte în Creta de la pustnicul Arsenie și pe care a răspândit-o apoi în întregul Sfânt Munte.

În acea perioadă, aghioriții „se sileau doar către făptuire”⁴. Pe de o parte, știau că există trezvie și rugăciune a minții, dar, pe de altă parte, neavând o modalitate de a se iniția în simțirea lui Dumnezeu, se rezumau numai la simpla viață de făptuire. Viața de făptuire constă în

⁴ *Scurtă biografie a celui între sfinți Părintelui nostru Grigorie Sinaitul, Filocalia*, vol. 4, p. 30 (ed. gr.).

slujba de la biserică, slujirile din mănăstire și, mai întâi de toate, în ascultare, adică supunerea cugetului și a inimii noastre, chiar și a rugăciunii, dar și în post, priveghere, osteneală, asceză în general și în întreaga făptuire zilnică a monahului. Viața de făptuire a monahilor diferă de viața mirenilor prin faptul că la mănăstire totul se săvârșește pentru Dumnezeu, în timp ce în lume toate se săvârșesc pentru diferite nevoi și, mai ales, sunt împletite cu grijile, cu zbuciumul și cu străduința de a supraviețui înfruntând felurite probleme.

„Iar în privința păzirii minții și a isihiei [...] i-a aflat neînvățați [...]. Prin învățăturile lui dumnezeiești i-a îndemnat pe toți îndeobște la lucrarea rugăciunii neîncetate a minții.”

Sfântul Grigorie nu a predat viața contemplativă doar pustnicilor, ci și monahilor din chinovii. Nu făcea deosebire dacă cineva era chinovit sau dacă trăia singur ca isihast, dacă era monah de la o chilie sau dacă trăia într-un schit. Pe toți îi îndemna să trăiască în acest fel, pe începători, pe cei de la mijloc și pe cei desăvârșiți, fără nicio deosebire.

Din *Viața* lui, pe care a scris-o ucenicul său, Sfântul patriarh Calist, știm că Sfântul Grigorie a fost mult supărat de invidia unora și, din cauza acestei ispite, a fost silit să plece din Sfântul Munte, „purat fiind de Duhul Sfânt” (2 Ptr. 1, 21), așa încât rugăciunea lui Iisus să devină și rugăciunea oamenilor din lume. Spun „purat fiind de Duhul Sfânt”, însă impulsul l-a dat răutatea și invidia oamenilor, în special a unor monahi. Este sigur că oamenii

care nu se rezumă la viața de făptuire, ci se îndeletnicesc cu Duhul – adică se îndeletnicesc cu viața duhovnicească și au o adevărată trezvie și vor să se restrângă pe ei înșiși cât mai mult cu putință, așa încât să se poată lărgi în orizonturile Duhului –, sunt invidiați și împiedicați de către toți ceilalți. Chiar și monahii care au roade în viața de făptuire devin dușmanii oamenilor care sunt purtați de Duhul Sfânt.

Trebuie să știm că, atunci când împlinim cu adevărat viața de asceză, vom fi tiranizați de naivitățile unuia și ale altuia, de invidiile și de micimile de suflet, de complexe de inferioritate și de mândria celorlalți monahi din mănăstire. Cu atât mai mult dacă am fi fost în lume, unde răutatea este și mai mare.

Dar merită ca cineva să fie urât și prigonit așa cum au fost prigoniți sfinții, martirii și însuși Iisus Hristos. Cine vrea să ajungă un astfel de martir, adică să plinească lipsurile pătimirilor Domnului (*cf.* Col. 1, 24), primul și ultimul lucru pe care îl are de făcut, totul, am putea spune, este să se plece asupra acestei fântâni, asupra acestui „loc” numit isihie și rugăciune.

De la începutul capetelor sale, Sfântul Grigorie ne pune, fără niciun ocoliș, pe calea rugăciunii. Multe capete arată foarte simplu și limpede în ce fel lucrarea rugăciunii ne face capabili să purtăm toată Dumnezeuirea și să fim inundați de mila lui Dumnezeu. În plus, dezleagă anumite probleme sau anumite dificultăți care apar în viața noastră. Aș spune că rugăciunea, așa cum o prezintă Sfântul, este propria noastră săpătură, adică rezultatul săpării în inima noastră ca să-L găsim pe Dumnezeu. Și cu cât săpăm, cu atât mai mult Îl găsim.

În mod evident, este nevoie de o jertfă. Această jertfă a noastră este nesângeroasă. În fiecare zi săvârșim, în mod nesângeros, jertfa rugăciunii minții, și în fiecare zi ne înfățișăm înaintea jertfelnicului. Preotul săvârșește nesângeros jertfa sângeroasă a lui Hristos. Sprijiniți pe jertfa sângeroasă a lui Hristos, trebuie să aducem propria noastră jertfă nesângeroasă. Nu ne costă nimic, decât la început. Când intră cineva pe această cale, viața lui saltă de bucurie. Așa cum cineva se urcă în avion și zboară peste înălțimile munților, se suie deasupra norilor, dar el nu simte nimic – s-a ostenit doar la început, mergând până la aeroport –, tot așa se întâmplă și aici: e nevoie să găsim aeroportul, locul din care au loc plecările de pe pământ la cer. După ce am intrat în avion, nu mai avem nicio dificultate. Trebuie doar să urmăm câteva îndrumări pentru a evita eventualele neplăceri. Toate acestea ni le spune echipajul avionului. Propriul nostru avion este scăunelul. Începând primul cap, Sfântul spune:

DESPRE CUM TREBUIE SĂ ȘADĂ ISIHASTUL
LA RUGĂCIUNE, ȘI CĂ NU TREBUIE
SĂ SE RIDICE DEGRAB⁵

Uneori pe scaun, cât mai mult, pentru a pricinui durere; alteori și câte puțin pe o rogojină, pentru o vreme, pentru odihnă [1]

⁵ Trad. rom. în *FR* 7, pp. 221-239. Traducerea capetelor din text ne aparține (n.tr.).

Sfântul ne vorbește direct în inimă. Știu, vrea să spună, problema voastră. Obosiți și, uneori, vreți să vă mișcați, alteori vă doare ceafa, alteori vă dor umerii, alteori vă chinuie inima și respirația. Înțeleg toate acestea, pentru că le-am trăit. De aceea, uneori să stați pe scaun. În alte locuri, Sfântul spune ca scăunelul să fie scund, de o palmă⁶, pentru ca trupul nostru să se adune și să fim ca pruncul în pântecele mamei sale, așa încât să ni se înlesnească această lucrare. Este însă oboșitor să stai adunat înaintea lui Dumnezeu. Când stai și privești aiurea, ți se pare ușor să admiri priveliștea. Dar pe Dumnezeu nu-L contempli prin faptul că te uiți aiurea, pentru că Dumnezeu a ales ca loc al Său inima noastră. Prin această poziție ne adunăm și revenim în noi înșine – fiindcă noi mereu fugim de noi înșine – și Îl vedem pe Dumnezeu tocmai acolo unde suntem noi.

Cel mai mult timp să stai pe scaun. De ce? *Pentru a pricinui durere.* Vrei să te ridici pentru că ai oboșit? Dar tocmai ca să obosești stai pe scaun. Scopul tău este să obosești! Tu singur nu poți izbuti nici pocăința, nici să-ți găsești inima, nici să-L vâri pe Dumnezeu în inima ta. Tot ceea ce poți să faci este să obosești, să te doară, să adaugi durere la durere. Aceasta este asceza ta. Dacă vrei să te odihnești, atunci ți-ai schimbat ținta. Este ca și cum te-ai fi urcat într-un avion ca să mergi la Tesa-lonic, iar în timpul zborului te răzgândești și vrei să

⁶ *Despre cum trebuie lucrată rugăciunea*, c. 2, *Filocalia*, vol. 4, p. 71 (ed. gr.).

mergi în Franța. Echipajul îți va spune că acum nu se mai poate. Cam așa ceva facem și noi. Când întrerupem osteneala este ca și cum am spune: „Îmi pare rău, Dumnezeu meu, de osteneala pe care am făcut-o.“ Dar călătoria este o călătorie a ascezei, a durerii.

Pentru că Sfântul ne cunoaște neputința, completează: *alteori și câte puțin pe o rogojină, pentru o vreme, pentru odihnă*. Alteori să stați pe o rogojină. Aici *câte puțin* nu înseamnă de puțin ori; nu înseamnă, de exemplu, să stai douăzeci de zile pe scaun și cinci pe rogojină, ci, când simți nevoia, să te așezi puțin pe rogojină. Pe rogojină, această lucrare se face mai ușor.

Pentru o vreme, pentru odihnă. Prin substantivul *odihnă* nu vrea să spună că trebuie să folosim un fotoliu sau altceva sau că trebuie să urmăm un alt mod confortabil. Vrea să spună că las ceea ce am făcut până acum, ca să fac ceva care îmi va da putința să înaintez în călătoria mea fără să-mi schimb perspectiva. Psalmistul spune: „Lasă-mă să mă odihnesc“ (Ps. 38, 14). Dumnezeu meu, dă-mi un răgaz ca să pot înainta iarăși, pentru că m-am chinuit și sufletul meu a obosit și nu-Ți mai pot vorbi de durere. Asta vrea să spună aici și Sfântul. Stai puțin pe rogojina ta, ca să te poți odihni și să îți continui apoi drumul. Să stai atât cât ai nevoie, ca să te odihnești și să poți continua după aceea.

Aceeași lucrare poate fi săvârșită și în picioare, și mulți fac așa, stând drepti sau umblând. Sfântul vorbește despre o lucrare mai isihastă decât umblatul. Când cineva se roagă în picioare, nu poate ajunge sus, până acolo unde vrea. Nu-L poate atrage pe Dumnezeu. Statul în

picioare aduce o dispoziție de înălțare a ființei noastre, și nu de adunare a ei. Ați observat că, atunci când suntem cuprinși de insuflare la biserică, ne ridicăm în picioare ca să urmărim înțelesurile. Dar slujba de la biserică este un lucru diferit de această rugăciune.

Prin urmare, *câte puțin, pentru odihnă* înseamnă să stai rar pe rogojină și pentru scurtă vreme, ca să-ți iei iarăși elan și să-ți începi din nou lupta.

Dar șederea ta trebuie să fie întru răbdare, pentru cel ce a zis: „Stăruieți în rugăciune“ (Rom. 12, 12).

Apostolul Pavel a spus că trebuie să stăruim în rugăciune. Tâlcuind acest text, Sfântul Grigorie adaugă: *șederea ta trebuie să fie întru răbdare*. Sfântul folosește textul amintit pentru că verbul „a stăruie“ (προσκατεῶ) are, originar, sensul de „a se afla lângă“, „a sta înaintea cuiva cu care am legături și pe care îl văd“. Prepoziția πρὸς („către“) arată mișcarea către o persoană. Prin urmare, „a stăruie“ (προσ-κατεῶ) înseamnă: sunt întors și ațintit în întregime către cineva, sunt gata să acționez la un semn al lui. În cazul de față, „a stăruie“ înseamnă „stau înaintea Domnului“.

Prin expresia „stăruieți în rugăciune“, apostolul Pavel vrea să spună că esența vieții noastre constă în a putea simți prezența lui Dumnezeu. Pentru că noi, ca oameni, de obicei nu o putem simți, ne cuprinde oboseala și greutatea sau un sentiment de nereușită și de pesimism. Această sintagmă exprimă șederea mea înaintea Domnului. Chiar atunci când nu Îi simt prezența, eu rămân

acolo ca un înger al Domnului. Iar locul șederii mele, ca să mă înfățișez Domnului, este scaunul meu. Sunt dator să stărui cu fermitate și să Îl aștept pe Dumnezeu, ca să izbutesc cândva să am simțirea prezenței Lui. Acesta este sensul expresiei: *șederea ta trebuie să fie întru răbdare*. Și în acest fel Sfântul Grigorie leagă cele două texte.

Și să nu te ridici degrabă, împuținându-te din cauza durerii osteneții și a strigării inteligibile a minții și a continuei ei ținuturi. Căci iată, zice prorocul, „m-au cuprins dureri ca pe cea care naște“ (Is. 21, 3).

Verbul „a se împuțina“ (ὀλιγορεῖν) înseamnă „a se teme“, „a fi înspăimântat“, „a ezita“, „a fi cuprins de lene, de plictiseală, de monotonie, de o strâmtoare“. Mi se taie respirația, nu știu ce să mai fac. Când ne cuprind astfel de senzații, începem să ne întrebăm: să continui sau să mă opresc? În cele din urmă, „împuținarea“ ne conduce la nepăsare, iar atunci spunem că nu mai putem continua rugăciunea și o părăsim. Ne simțim îndreptățiți, dar, în realitate, disprețuim Persoana care este lângă noi și către care trebuie să fim întorși.

Dacă îmi spui că îmi vei da ceva, iar eu aștept multă vreme, în cele din urmă voi obosi și voi încerca să dobandesc singur acel lucru. Tu îți consideri întârzierea firească, dar eu „m-am împuținat“, nu am putut răbda. Iar când vezi că legătura noastră s-a tulburat, te pierzi și, în cele din urmă, te îndepărtezi de mine. Ori de câte ori nu suntem cum trebuie înaintea unei anumite persoane, legăturile noastre cu ea se tulbură. La fel se