

**CHEILE
RUGĂCIUNII LĂUNTRICE.**

Partea nepublicată a *Pelerinului rus*
și alte îndrumări

Carte tipărită cu binecuvântarea

IPS TEOFAN

Mitropolitul Moldovei și Bucovinei

Ediția a III-a revăzută și adăugită

EDITURA MĂNĂSTIREA SIHĂSTRIA

2024

CUPRINS

Cuvânt înainte	5
Sfântul Varșanufie 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 Varșanufie de la Optina	
<i>Rugăciunea lui Iisus</i>	272
Maica Alexandra (Principesa Ileana)	
<i>Introducere la rugăciunea lui Iisus</i>	275
Cuvânt de încheiere	283

*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 Varsanufie 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-oi 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 învățatură 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?