

LBRIS

We know
books

JEAN-CLAUDE LARCHET

MICĂ FILOCALIE
ATHONITĂ
CONTEMPORANĂ A
RUGĂCIUNII LUI IISUS

*Rugăciunea lui Iisus
potrivit învățaturii marilor duhovnici
athoniți ai secolului al XX-lea*

Traducere și îngrijire ediție: Marinela Bojin

editura
Σοφία

București

ite, pentru că sunt de nespus. Și atunci omul acesta se înalță până la cele mai înalte trepte ale rugăciunii, care acum se desfășoară în adâncurile inimii. Despre acești pași, despre acest urcuș al omului nu se poate vorbi. Este o lucrare tainică pe care înțelegerea omenească nu o poate pătrunde. Și singur Dumnezeu îi știe pe acești oameni, numai El singur le știe și voința, și strădania, și lupta.

CUPRINS

PARTEA ÎNTÂI

Rugăciunea lui Iisus potrivit învățaturii marilor duhovnici athoniți ai secolului al XX-lea

Introducere	7
1. Natura și scopul Rugăciunii lui Iisus.	13
Formula rugăciunii	13
Avantajele acestei rugăciuni	18
Scopul acestei rugăciuni.	19
Modalitățile săvârșirii acestei rugăciuni	20
Etapete rugăciunii	27
Sinergia dintre strădania omenească și harul dumnezeiesc	30
2. Contextul și presupuzițiile ortodoxe ale Rugăciunii lui Iisus.	32
Introducere	32
Deosebirea de practicile analoge (yoga, meditație...)	33
Presupuzițiile eclesiale	37
Condițiile ascetice prealabile și concomitente	38
3. Roadele Rugăciunii lui Iisus	45

**Mică Filocalie athonită contemporană
a Rugăciunii inimii**

1. Sfântul Siluan Athonitul (1866-1938) 53
2. Sfântul Iosif Isihastul (1898-1959) 59
3. Sfântul Cuvios Efrem Katunakiotul (1912-1988) . 79
4. Sfântul Porfirie Kavsohelyvitul (1906-1991) 89
5. Sfântul Sofronie (Saharov) (1896-1993) 112
6. Sfântul Paisie Aghioritul (1924-1994) 137
7. Arhimandritul Haralambie, egumenul Mănăstirii
Dionisiu (1910-2001) 148
8. Arhimandritul Gheorghe (Kapsanis), egumenul
Mănăstirii Grigoriu (1935-2014) 175
9. Arhimandritul Efrem de la Filoteu și Arizona
(1927-2019) 179
10. Arhimandritul Emilianos, egumenul Mănăstirii
Simonos Petras (1934-2019) 212

Comenzi:
www.librariasophia.ro

Difuzare:
SUPERGRAPH
Str. Ion Minulescu nr. 36, sector 3,
031216, București
Tel.: 021-320.61.19; fax: 021-319.10.84
e-mail: contact@supergraph.ro
www.librariasophia.ro
www.sophia.ro

Vă așteptăm la
LIBRĂRIA SOPHIA
str. Bibescu Vodă nr. 19,
040151, București, sector 4
(lângă Facultatea de Teologie)
tel. 021-336.10.00; 0722.266.618
www.librariasophia.ro

INTRODUCERE

Moda „meditației conștiente” (*mindfulness*), în zilele noastre răspândită în întreaga lume, oferă Rugăciunii lui Iisus – numită de cei vechi „lucrare tainică” (*κρυπτή μελέτη*) – o revenire în actualitate. Într-adevăr, Rugăciunea lui Iisus produce pe plan psihologic și pe plan fiziologic efecte benefice asemănătoare cu cele ale meditației mai sus amintite, dar la care aceasta adaugă și altele, cu mult mai importante, datorită dimensiunii sale duhovnicești.

Este vorba de o veche practică, care constă în repetarea, mai întâi orală, apoi mintală, a unei scurte formule de rugăciune, asupra cuvintelor căreia mintea se concentrează cu deplină atenție, având drept prim scop curăția și continuitatea ei.

Istoriisirile unui pelerin rus, traduse în multe limbi, au contribuit la popularizarea acestei rugăciuni și a formulei sale folosite în țările slave: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!” Formula mai scurtă, uzuală în tradiția greacă – „Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă!” –, este atestată de la mijlocul veacului al VI-lea¹ și se impune în veacuri-

¹ În *Vie de saint Dosithée*, 10, în DOROTHÉE DE GAZA, Œuvres spirituelles, «Sources chrétiennes» nr. 92, Cerf, Paris, 1963, p. 138:

le următoare, trecând de la monahismul palestinian la monahismul sinaitic, apoi la Muntele Athos, mai înainte de a se răspândi în România și în țările slave. Dar folosirea rugăciunilor scurte (pe care această formulă le reunește în parte într-o sinteză ce a fost considerată optimă) apare în Evangheliile¹ și se manifestă în mod abundent în scrierile duhovnicești din primele veacuri.² Rostirea repetată a unor astfel de rugăciuni, sugerată de Evangheliile, decurge mai ales din îndemnul Apostolului Pavel „Rugați-vă neîncetat” (*I Tesaloniceni* 5, 17) și din sfaturile asemănătoare ale Sfinților Părinți din primele veacuri, ceea ce confirmă o veche tradiție potrivit căreia

„[Dositei] întotdeauna avea pomenirea lui Dumnezeu, pentru că avva [Dorotei] îi poruncise ca neîncetat să zică: «Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă!» Aceeași formulă se găsește în *Cuvânt foarte folositor al Avvei Filimon*, datând de asemenea din veacul al VI-lea, dar ceva mai târziu [tr. rom., Avva Filimon, *Cuvânt foarte folositor, Filocalia*, vol. 4, EIBMO, 2010, p. 194]. Textul îi atribuie această rugăciune lui Diadoh al Foticeii (veacul al V-lea), cu referire la capitolele 59 și 61 din cele *O sută de capite gnostice* [tr. rom., Fericitul Diadoh al Foticeii, *Cuvânt ascetic ... împărțit în 100 de capete, Filocalia*, vol. 1, EIBMO, 2008, pp. 429 și 431].

¹ Rugăciunea celor doi orbi: „Miluiește-ne pe noi, Fiule al lui David!” (*Matei* 9, 27); „Miluiește-ne pe noi, Doamne, Fiul lui David” (*Matei* 20, 30-31). Rugăciunea femeii canaanece: „Miluiește-mă, Doamne, fiul lui David!” (*Matei* 15, 22). Rugăciunea cerșetorului orb: „Iisuse, Fiul lui David, miluiește-mă!” (*Marcu* 10, 47); „Fiule al lui David, miluiește-mă!” (*Marcu* 10, 48); „Iisuse, Fiul lui David, miluiește-mă!” (*Luca* 18, 38); „Fiule al lui David, miluiește-mă!” (*Luca* 18, 39). Rugăciunea celor zece leproși; „Iisuse, Învățătorule, fie-Ți milă de noi!” (*Luca* 17, 13). Rugăciunea vameșului: „Dumnezeule, fii milostiv mie, păcătosului!” (*Luca* 18, 13).

² A se vedea Irénée HAUSHERR, *Noms du Christ et voies d'oraison*, Roma, 1960, pp. 177-215 [tr. rom., Irénée HAUSHERR, *Numele lui Hristos și căile rugăciunii*, Herald, 2022, tr. Mihai Valentin Vladimirescu, pp. 199-262].

Rugăciunea lui Iisus ar fi de origine apostolică; ea este semnalată ca practică sau recomandată de mulți dintre marii Sfinți Părinți din veacul al IV-lea¹; este legată de tema „aducerii-aminte de Dumnezeu”, de asemenea foarte prezentă în textele Părinților răsăriteni.² Necesitatea unei rugăciuni curate și precizarea condițiilor care o fac să fie curată au fost definite foarte de timpuriu de numeroși Sfinți Părinți³, iar apoi tot mai mult lămurite de-a lungul timpului, după cum se poate vedea din *Filocalia Sfinților Părinți neptici*, o vastă antologie de texte, începând din veacul al IV-lea, marea epocă a nașterii monahismului, până în veacul al XIV-lea, epoca în care mișcarea isihastă a plasat Rugăciunea lui Iisus în centrul spiritualității ortodoxe, subliniind rolul trupului în să-

¹ A se vedea, de pildă, Sfântul Ioan Gură de Aur, *Omilii la Ana*, II, 2, PG 54, 646: „Și Hristos și Pavel ne-au poruncit să facem rugăciuni scurte și dese, cu scurte intervale de timp între ele” [tr. rom., Sfântul Ioan Gură de Aur, *Omilii la Ana...*, EIBMO, 2007, p. 28]; Sfântul Ioan Casian: „Rugăciunile noastre trebuie să fie nu numai dese, ci și scurte”; „Pentru a vă aminti întotdeauna de Dumnezeu, vi se dă această formulă de pietate [...]: Doamne, vino în ajutorul meu! Grăbește-Te, Doamne, să mă ajuți!” [tr. rom., Sfântul Ioan Casian, *Scrieri alese. Așezămintele Mănăstirești și Convorbiri duhovnicești*, EIBMO, 1990, *Întâia convorbire cu părintele Isaac*, Despre rugăciune, XXXVI, p. 474; *A doua convorbire cu părintele Isaac*, Despre rugăciune, X, p. 483].

² În afara textelor din *Filocalie*, a se vedea între alții: Vasile al Cezareei, *Regulile mari*, V, 2, PG 31, 928B [tr. rom., Sfântul Vasile cel Mare, *Scrieri*. Partea a doua, *Asceticele, Regulile mari*, Întrebarea 5, 2: „sfânta gândire de Dumnezeu s-o purtăm pretutindeni, prin neconțință și curată aducere-aminte, întipărită în inimile noastre, ca o pecete de neșters”]; *Scara Sfântului Ioan Scărarul*, în *Filocalia*, X, EIBMO, 1980, XXVII, partea a doua, 25: „Pomenirea lui Iisus să se unească cu răsuflarea ta” (...).

³ Începând cu Evagrie Ponticul.

vârșirea acesteia și în efectele spirituale pe care credinciosul le poate primi, până la cel suprem, care este „vederea lui Dumnezeu”.

Scopul acestei cărți este acela de a da mărturie de continuitatea actuală a unei practici întemeiate pe o îndelungată tradiție și îmbogățită de această tradiție, într-un mediu în care ea s-a dezvoltat în cel mai fericit mod și s-a transmis în cel mai fericit mod de-a lungul ultimelor zece veacuri, și, pornind de aici, s-a extins în întreaga lume ortodoxă. Încă și astăzi, Muntele Athos este „sîpetul Rugăciunii lui Iisus”¹, iar marii duhovnici, ale căror învățături și mărturii sunt prezentate aici, sunt printre cei mai desăvârșiți moștenitori ai tradiției transmise de-a lungul vremii, dar și printre cei mai iscușiți lucrători ai acestei rugăciuni, și prin urmare printre aceia care sunt cei mai îndreptățiți să vorbească despre ea, ca trăitori ai ei. Ca unii care și-au închinat cea mai mare parte a vieții lor acestei rugăciuni (pe care o socotesc, cu un fin umor, „meșteșugul” lor) și ca unii care au trecut prin toate etapele și greutățile inerente ce conduc la desăvârșita ei împlinire, cuvintele lor nu sunt nicidecum teoretice, ci întemeiate numai și numai pe experiența lor lăuntrică, care le conferă o simplitate, o prospețime și o forță pe care nici un studiu istoric și nici o sinteză abstractă nu le pot avea. Harismele lor confirmă valoarea acestei experiențe, iar sfințenia multora dintre ei este deja recunoscută de Biserică.

Părinții care ne-au servit drept referință acoperă, prin viața lor, o mare parte din veacul al XX-lea. Aceștia sunt, în ordine cronologică: Sfântul Siluan Athoni-

¹ Potrivit expresiei arhimandritului Emilianos, egumenul mănăstirii Simonos Petras.

tul (1866-1938), Sfântul Iosif Isihastul (1898-1959), Sfântul Efrem Katunakiotul (1912-1988), Sfântul Porfirie Kavsokalyvitul (1906-1991)¹, Sfântul Sofronie [Saharov] (1896-1993)², Sfântul Paisie (1924-1994), arhimandritul Haralambie de la mănăstirea Dionisiu (1910-2001), arhimandritul Gheorghe (Kapsanis), egumenul mănăstirii Grigoriu (1935-2014), bătrânul Efrem de la mănăstirea Filoteu, mutat apoi în Arizona (1927-2019), arhimandritul Emilianos, egumenul mănăstirii Simonos Petras (1934-2019).

Scrierile acestor părinți nu sunt „tratate”, ci cuvinte adresate monahilor și monahiilor, și de asemenea, în multe cazuri, mirenilor, care cereau de la ei sfaturi pentru a spori în lucrarea Rugăciunii lui Iisus.

A crede că, de vreme ce toate textele din veacurile trecute și textele care ne servesc aici drept referință pe tema Rugăciunii lui Iisus au fost scrise de monahi, aceasta ar fi o lucrare exclusiv monahală, ar fi cu totul greșit. Chiar dacă modul de viață al monahilor este prielnic consacării zilnice la îndelungi perioade de rostire a acestei rugăciuni, laicii sunt și ei chemați la săvârșirea ei pe cât le stă în putință. După cum spune arhimandritul Emilianos de la Simonos Petras:

¹ Monah în Sfântul Munte, din care a fost nevoit să plece după câțiva ani, din motive de sănătate, dar în care s-a format, considerându-se întotdeauna într-atât de mult un monah athonit, încât a voit să fie înmormântat acolo.

² Sfântul Sofronie a fost monah în Muntele Athos între anii 1926 și 1946. Din diverse motive, a plecat din Sfântul Munte în 1946 pentru a întemeia o mănăstire în Franța, apoi în Anglia. În Sfântul Munte a fost ucenicul Sfântului Siluan, și acolo, ca sihastru, a practicat cu mare intensitate Rugăciunea lui Iisus, având, în cadrul săvârșirii ei, trăiri duhovnicești de o mare elevație duhovnicească.

„Rugăciunea lui Iisus este esența tuturor rugăciunilor din Biserica noastră. Este rugăciunea cea mai concisă, cea mai experimentată și cea mai eficace pe care o poate face omul. Și, după câte știm, această rugăciune este modul de rugăciune cel mai direct și cel mai potrivit pentru toți oamenii, și nu doar pentru monahi.”

În a doua parte a cărții prezentăm cele mai reprezentative texte pe această temă ale părinților athoniți, alcătuind astfel o *Mică filocalie athonită contemporană a rugăciunii inimii*.

Se cuvine să notăm că, dacă Rugăciunea lui Iisus ocupă un foarte important loc în viața monahilor – și în general a credincioșilor – din Biserica Ortodoxă, dacă Muntele Athos este un centru în care lucrarea acesteia este atotcuprinzătoare și puternic răspândită, și dacă, din anumite rațiuni, ea a înlocuit o parte din slujbele liturgice în unele mici comunități, ea n-a fost niciodată privită ca o formă exclusivă de rugăciune. Părinții athoniți la care ne referim în primul rând o privesc ca pe o posibilă înlocuire a slujbelor numai atunci când anumite condiții împiedică săvârșirea acestora; în al doilea rând, subliniază că ea nu exclude celelalte forme de rugăciune; în al treilea rând, sfătuiesc chiar la alternarea ei, în anumite condiții, cu aceste alte forme de rugăciune. Exclusivitatea pe care i-o acordă *Istoriașirile unui pelerin rus* este îndreptățită de grija autorului de a sublinia importanța ei, dar nu poate fi un model pentru viața creștină în ansamblul ei, care nu are doar un caracter personal, ci este totodată o viață liturgică comunitară.

1

NATURA ȘI SCOPUL RUGĂCIUNII LUI IISUS

Formula rugăciunii

Rugăciunea lui Iisus constă în repetarea, pe cât este cu putință, a unei formule scurte de rugăciune îndreptată către Hristos.

În tradiția greacă, această formulă este în general „Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă”. Uneori, dar foarte rar, se adaugă cuvântul „păcătosul”.¹

În tradiția slavă, mai recentă, formula este extinsă astfel: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!”

Se cuvine notat faptul că, în anumite cazuri și ca o completare, sunt folosite alte formule asemănătoare. Când este vorba de o rugăciune pentru mai multe persoane, formula capătă forma: „Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-ne!”

¹ Cum e cazul, uneori, la arhimandritul Emilianos [260; 277] și la părintele Teoklitos de la Dionisiu (*Dialoguri athonite referitor la Rugăciunea inimii*, tr. fr. în *Écrits du Mont Athos*, Axios, Grez-Doiceau, 1990, p. 115); [tr. rom., Teoclit Dionisiatul, *Dialoguri la Athos – între cer și pământ*. I, *Monahismul Sfântului Munte*. II. *Teologia rugăciunii minții*, Deisis, 2015, tr. Pr. prof. Ioan Ică sr].

LEPIS | We know
 Creștin

Când rugăciunea se îndreaptă către Maica Domnului, ea este formulată astfel: „Preasfântă Maică a lui Dumnezeu, miluiește-mă!” sau „...miluiește-ne!”. Iar când este adresată unui sfânt: „Sfinte (numele), roagă-te pentru mine!” sau „...pentru noi!”.

Formula de bază se cuvine totuși să rămână cea mai frecventă, pentru că scopul Rugăciunii lui Iisus, prin caracterul ei repetitiv, este acela de a fi întipărită în minte, apoi în inimă, până ce ajunge să se facă de la sine (rămânând însă starea de conștiință) și permanent.

Sfântul Sofronie, chiar dacă îndeamnă la o formulă de rugăciune constantă, admite totuși schimbarea cuvintelor atunci când atenția slăbită trebuie întărită sau când în rugăciune este cuprins aproapele ori chiar întreaga lume.

După cum am spus mai înainte, numeroase alte formule scurte repetitive au fost folosite în primele veacuri, dar formula „Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă!”, atestată în secolul al VI-lea, s-a impus treptat până a devenit normativă în tradiția duhovnicească a Răsăritului creștin. Ea a părut fără îndoială drept cea mai convenită, unind cererea milei („miluiește-mă”) cu mărturisirea lui Hristos ca Dumnezeu („Doamne”) și ca Persoană având o natură umană și o natură divină („Iisuse Hristoase”).

Arhimandritul Emilianos, care consideră această rugăciune „singura desăvârșită”, rezumă astfel conținutul ei:

„Cine nu cunoaște rugăciunea Sfântului Munte? Ea constă dintr-o mică frază, ale cărei cuvinte se numără pe degetele de la o mână.

Începe prin acest strigăt răsunător: «Doamne», prin care dăm slavă lui Dumnezeu, Îi slăvim măreția,

Îl slăvim pe Împăratul lui Israel, pe Făcătorul tuturor celor văzute și nevăzute, înaintea Căruia se cutremură serafimii și heruvimii.

Apoi se continuă cu această invocare, această chemare dulce «Iisuse», mărturisind că Hristos, Mântuitorul nostru, este de față. Și Îi mulțumim cu recunoștință că ne-a mântuit și a gătit pentru noi viața veșnică.

Cu al treilea cuvânt, «Hristoase» teologhisim, mărturisind că Hristos este Fiul lui Dumnezeu și Însuși Dumnezeu. Nu un om oarecare ne-a mântuit, nici vreun înger, ci Iisus Hristos, Dumnezeu adevărat.

Apoi, prin cererea personală «miluiește-mă pe mine», ne prosternăm și Îi cerem să Se milostivească de noi împlinind cererile noastre cele spre mântuire, dorințele și nevoile inimii noastre. Iar acest «pe mine» ce largime are! Nu e vorba doar de mine însumi, ci de tot poporul lui Hristos, de Sfânta Biserică, de toți cei care sunt mădulare ale trupului Său.

În sfârșit, pentru ca rugăciunea noastră să fie deplină, încheiem prin cuvântul «păcătosul», prin care ne mărturisim pe noi înșine a fi păcătoși, după cum și suntem, precum au mărturisit toți sfinții, iar prin această mărturisire s-au făcut fii ai luminii și ai zilei.

Din toate acestea înțelegem că Rugăciunea lui Iisus are în ea laudă, mulțumire, teologie, rugăciune și mărturisire”.

Sfântul Sofronie apără adăugirile din formula slavă, spunând:

„Formula completă a Rugăciunii lui Iisus este aceasta: «Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumne-

zeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!» În prima parte a rugăciunii îl mărturisim pe Hristos-Dumnezeu, Care S-a întrupat pentru mântuirea noastră; în a doua, recunoaștem în duh de căință căderea noastră, starea noastră păcătoasă și răscumpărarea noastră. Mărturisirea dogmatică unită cu căința oferă rugăciunii un conținut mai complet.”

Părintele Teoclit, personalitate teologică și duhovnicească din mănăstirea Dionisiu († 2006), notează:

„Această rugăciune foarte scurtă, «Doamne, Iisuse Hristoase, miluiește-mă!», cuprinde cele patru forme cunoscute ale tuturor rugăciunilor: lauda, cerea, mulțumirea și doxologia. Părinții neptici văd în această invocare, formată în greacă din cinci cuvinte, împlinirea cuvântului apostolic: «Vreau să grăiesc cinci cuvinte cu mintea mea (...) decât zece mii de cuvinte în limbi» (*I Corinteni* 14, 19). [...] Aceste cinci cuvinte sunt deopotrivă un rezumat al teologiei – pentru că Iisus este mărturisit ca Domn și Fiu al lui Dumnezeu – și al spiritualității – pentru că în «miluiește-mă» sunt condensate toate cererile omului păcătos.”¹

La începutul veacului al XX-lea, onomatodocșii (în mare parte monahi ruși din Sfântul Munte) au centrat această rugăciune pe numele lui Iisus, ajungând să afirme că numele se identifică cu Hristos Însuși. Lucrul acesta a produs o controversă cu urmări dramatice, care ar fi putut fi evitată prin afirmația mai prudentă că,

¹ *Dialogues athonites sur la théologie de la Prières du cœur*, tr. fr. în *Écrits du Mont Athos*, Axios, Grez-Doiceau, 1990, pp. 139-140 [tr. rom. cit. *supra*].

dacă într-adevăr numele lui Iisus ne pune în legătură cu El, lucrul acesta se face în același fel în care o icoană ne pune în legătură cu sfânta persoană pe care o reprezintă. Părinții greci la care ne referim se distanțează de o asemenea interpretare.

Se cuvine să amintim că Sfântul Siluan, care era monah în mănăstirea Sfântul Pantelimon atunci când controversa era în toi, s-a distanțat de ea. Sfântul Sofronie subliniază însemnătatea numelui, dar, când vorbește de invocarea numelui, el se referă la întreaga rugăciune, compară pe bună dreptate „teologia numelui” cu teologia icoanei [162] și observă, urmând Evangheliei (cf. *Matei* 7, 21-23), că „în sine, invocarea numelui dumnezeiesc nu este de ajuns”.¹

¹ Contra poziției pe care o are UN MONAH AL BISERICII DE RĂSĂRIT (Părintele Lev Gillet), care afirmă că Rugăciunea lui Iisus poate fi redusă la numele lui Iisus (*La Prière de Jésus*, Chevetogne, ed. a IV-a, 1963) [tr. rom., Lev Gillet: *Un monah al Bisericii de Răsărit*, Ed. Renașterea, 2020], și-a scris pr. Irénée HAUSHERR cartea sa de referință pe această temă: *Noms du Christ et voie d'oraison*, Roma, 1960 [tr. rom., Irénée Hausherr, *Numele lui Iisus și căile rugăciunii*, Herald, 2022]. Acesta arată îndeosebi că: 1) multe dintre rugăciunile scurte folosite în mod repetitiv, mai înainte de a se fi impus formula tradițională a Rugăciunii lui Iisus, nu conțineau numele lui Iisus, ci îl invocau cel mai adesea ca „Domnul”; 2) toate rugăciunile scurte și de asemenea formula tradițională a Rugăciunii lui Iisus cuprindeau o cerere de ajutor și de milă, și lucrul acesta făcea din ele rugăciuni propriu-zise. De observat totuși că părintele Haralambie consideră că, după o anumită sporire în rugăciune, formula acesteia poate fi redusă (de pildă: „Iisuse al meu, miluiește-mă!”, sau: „Iisuse preadulce, miluiește-mă!”), limitându-se – odată atins un nivel înalt de comuniune cu Hristos – la singur numele lui Iisus, mai înainte ca, în stare de răpire, orice formulă [81] și rugăciunea însăși să fie depășite, căci ce rost mai are să se ceară harul atunci când acesta este prezent în deplinătatea sa?

Avantajele acestei rugăciuni

Rugăciunea lui Iisus, ca formulă scurtă, prezintă mai multe avantaje.

În primul rând, favorizează concentrarea. Este mai ușor să te concentrezi pe o frază care se repetă și să fii deplin atent la aceleași cuvinte care se repetă, decât să rămâi concentrat pe o mulțime de fraze și să-ți fixezi atenția asupra mai multor cuvinte succesive.

În al doilea rând, o frază scurtă poate fi ușor și definitiv memorată și se poate întipări mai ușor și în mod definitiv în minte și în inimă, pentru ca astfel rugăciunea să devină spontană și continuă, ceea ce este unul dintre scopurile dorite.

În al treilea rând, este ușor să se strecoare o astfel de formulă scurtă în momentele libere, oricât de puține ar fi, din viața cotidiană, între două activități, între fazele aceleiași activități, și chiar, lăuntric, între două fraze ale unei convorbiri sau între două gânduri.

Părinții athoniți subliniază într-adevăr, mai cu seamă când e vorba de mireni, că această rugăciune poate și trebuie să fie folosită în toate împrejurările vieții și poate însoți toate activitățile. Trebuie ca ea să impregneze viața de zi cu zi în cele mai mărunte detalii, și viața de zi cu zi trebuie să fie impregnată de ea.

Una dintre caracteristicile spiritualității ortodoxe este într-adevăr aceea că rugăciunea nu e o lucrare care ține doar de anumite ceasuri sau de anumite zile (duminica, dimineața, seara ...), ci ținta ei este cuprinderea întregii vieți, exterioare și lăuntrice, în mod permanent, în așa fel încât întreaga viață să fie astfel transfigurată.

Părinții athoniți, de altfel, nu o consideră un simplu adaos la existența omenească, ci lucrarea cea mai cuve-

nită, proprie omului, care ține de natura sa spirituală, îi hrănește duhul și are un rol esențial în împlinirea întregii sale ființe.

Omul trebuie să i se dedice ca și cum ea ar fi meseria sa, cea mai importantă activitate a lui, căreia să-i dedice maximum de energie.

În felul acesta, omul împlinește voia lui Dumnezeu, pentru că Domnul voiește ca omul să viețuiască într-o stare de rugăciune.

Scopul acestei rugăciuni

După cum sugerează observațiile precedente, scopul evident al acestei rugăciuni este acela ca omul să se roage neîncetat, potrivit îndemnului Apostolului Pavel (cf. *1 Tesaloniceni* 5, 17). Scopul ființial însă, după cum ulterior se va vedea mai precis, este ca astfel omul să ajungă la o comuniune, apoi la o unire continuă cu Dumnezeu, comuniune și unire care au, desigur, nivele și stadii.

Această rugăciune trebuie legată într-atât de întreaga viață, încât Părinții o aseamănă cu răsufarea și o socotesc la fel de vitală pentru suflet ca respirația pentru trup, iar moartea duhovnicească la care se ajunge odată cu încetarea ei o aseamănă cu moartea fizică ce survine atunci când se oprește respirația.

Independent de chestiunea metodei care leagă rugăciunea de răsufare (de care vom vorbi în cele ce urmează), Părinții spun că nici o răsufare a omului nu trebuie lipsită de rugăciune, așa cum îndemna Sfântul Ioan Scărarul: „Pomenirea lui Iisus să se unească cu răsufarea ta.”¹

¹ *Scara*, XVI, 25 [tr. rom., *Filocalia*, vol. 9, EIBMO, 1980, p. 394].

Modalitățile săvârșirii acestei rugăciuni

Principiul fundamental: repetiția

După cum am spus, săvârșirea Rugăciunii lui Iisus este în primul rând bazată pe repetarea ei cât se poate de des, până când ea devine permanentă, chiar și în timpul somnului, la care ajung părinții sporiți în această lucrare.

Așa cum vom vedea, această repetare implică la început efort, apoi, prin obișnuința cu ea, devine din ce în ce mai spontană.

Cel care se roagă trebuie așadar să se străduiască, chiar în timpul activităților sale zilnice, să rostească rugăciunea cât se poate de mult, dar este de asemenea sfătuit să-i consacre un anumit timp, dimineața, seara sau în timpul nopții, impunându-și fie perioade de timp mai mult sau mai puțin lungi, după cum se poate, fie prefirarea unui anumit număr de mătănii, care sunt întotdeauna de un real ajutor pentru această rugăciune. Acești timpi de mare intensitate, consacrați exclusiv rostirii rugăciunii, se aseamănă oarecum cu exercițiile pregătitoare ale unui sportiv, un soi de gimnastică a minții, care o va face apoi capabilă să se roage tot mai mult, în afara acestor momente dedicate anume rugăciunii, prin dobândirea unei obișnuințe, și care va ușura înmulțirea acestor exerciții.

Rugăciunea aceasta nu este o tehnică

Din diferite rațiuni, părinții athoniți precizează că Rugăciunea lui Iisus nu este o tehnică.

Termenul „tehnică” este definit ca un „ansamblu de procedee puse în practică pentru a obține un efect anu-

me”. Or, dacă într-adevăr se așteaptă efecte ale Rugăciunii lui Iisus, acestea nu sunt nicidecum efecte care ar rezulta în mod mecanic din practicarea ei (după cum nu este vorba nici de efecte magice, produse prin pronunțarea cuvintelor rugăciunii); este vorba în final de roade duhovnicești, care sunt un dar dumnezeiesc, cel al harului, care, oferit fiind, este gratuit, chiar dacă pentru a-l primi omul trebuie să se afle într-o anumită și cuvenită stare.

Reticența părinților referitor la prezentarea Rugăciunii lui Iisus ca o tehnică ține de asemenea de faptul că anumite texte târzii, celebră fiind *Metoda sfintei rugăciuni și atențiunii*¹ (multă vreme atribuită Sfântului Simeon Noul Teolog, dar al cărei autor este de fapt Nichifor din Singurătate (sec. al XIII-lea)²) au insistat în mod excesiv asupra acestui aspect, iar prin înmănușarea acestor texte (ca de pildă în *Petite Philocalie de la Prière du cœur*, editată în Franța de Jean Gouillard)³, s-a prezentat o imagine a rugăciunii care nu este aceea a majorității textelor din *Filocalia Părinților neptici* și care nu corespunde practicii celei mai curente, așa cum a fost aceasta moștenită din vechime.

Părinții athoniți din a doua jumătate a veacului al XX-lea s-au confruntat cu întrebări puse de vizitatori

¹Text editat de Irénée Hausherr, *La Méthode d'oraison hésychaste*, Roma, 1927 [tr. rom., Irénée Hausherr, *Metoda rugăciunii isihaste*, Herald, 2024; Idem, *Isihasm și rugăciune*, Herald, 2023]. O notă a trad.: Există o trad. rom. în *Filocalia*, vol. 8, EIBMO, 1979, pp. 528-540.

²A se vedea Irénée HAUSHERR, «Note sur l'inventeur de la méthode d'oraison hésychaste», *Orientalia Christiana*, vol. XX, nr. 3, 1930, pp. 4-7.

³Editura Cahier du Sud, 1953; reed. Seuil, 1968.