



Lucrarea rugăciunii este o scară duhovnicească, ce-l poate duce pe lucrătorul său, din treaptă în treaptă, până la acea țintă care este împărtășirea cu Dumnezeu. Doar ajungând la această țintă poate omul să se vadă îndestulat pe deplin...

1. Când omul începe să simtă în sine grijă necentenită pentru mântuirea sufletului său, în primul și în primul rând caută mijloacele prin care își poate curăți conștiința de tot ce o tulbură, pe calea mărturisirii înaintea duhovnicului.

2. Dragostea de cele ce se citesc și se cântă la slujbele bisericesti este covârșitor de mare la el, și nu știe de oboseală, le iubește și le ascultă ca unul ce cu adevărat flămânzește și însetează.

3. Iubește să se roage, fără să cruțe vreo osteneală. Face rugăciuni cu multe metanii mari și mici.

4. Se silește să-și aducă aminte că Dumnezeu este pretutindeni, să aibă frica lui Dumnezeu și să facă cu gura Rugăciunea lui Iisus.

5. Se păzește de glume, de râs, de grăirea deșartă, de îmbuibare, de vinul peste măsură, de patima dulceții și de părăsirea pravilelor bisericesti.

6. Se străduie să fie ascultător, smerit, fără de răutate, să nu amărească pe nimeni. Osândirea altora îl împovărează. Mai-marilor li se supune fără cârtire.

7. Pentru viața lui fără de prihană, obștea va începe să îl iubească, să îi dea o cinstire deosebită. Și el, din lipsa lui de cercare, începe să-i iubească și să-i atragă la sine pe alții, mai ales dintre cei ce se oselesc prin purtarea lor liniștită și înfățișarea plăcută. Câte puțin, o astfel de prietenie care nu știe să aleagă devine mare piedică în lucrarea mântuirii, mai ales în rugăciune. Așa încât, dacă taina aceasta nu va fi descoperită starețului sau duhovnicului, un asemenea om se face pe de-a-ntregul slugă satanei, ca un închinător la idoli.

8. Drept aceea, Sfinții Părinți poruncesc să nu legăm prietenie cu nimeni, ci să avem, cu binecuvântarea starețului, împreună-vorbitor după Dumnezeu, iar nu după patimi.

9. Mai ales mânia și patima curviei vor începe, prin gânduri, să-l tulbure cu putere mare. Nu deznădăjdui însă: mărturisește-te duhovnicului și smerește-te ca un mare păcătos.

10. De vei vedea în tine gândul părerii de sine și obrăznicia nerușinată cum că ai fi deja în ceata dreptilor, străduiește-te să te mustri singur cât mai degrabă și să te așezi în cugetul tău alături de „capre”.

11. Gândurile de tot felul te vor bântui atât de tare, încât de multe ori, de la dulceața lor, te vei vedea căzut, ca unul ce ești neputincios.

12. După ce ai adus prinos de pocăință lui Dumnezeu și te-ai mărturisit înaintea duhovnicului, cerând sfintele lui rugăciuni, data următoare țin-te tare în lupta cu ele, chemându-L într-ajutor pe Iisus.

13. Dumnezeu nu e supărăcios: nu te va lăsa fără ajutor, și la vremea potrivită, după ce te vei lupta ostenindu-te mult, îți va da ție o oarecare biruință asupra gândurilor, dar încă nu deplină. Mai cu luare-aminte vei începe să săvârșești rugăciunea și cântarea psalmilor și să-ți închizi mintea în cuvintele rugăciunii.

14. Dacă trebuie să citești ori să cânti ceva în biserică, să te strădui cu nesaț a prinde cu min-

tea și cu simțirea fiecare cuvânt, stând înaintea lui Dumnezeu.

15. Inima, chiar dacă nu e deschisă încă pentru mintea ta, își vedește deja lucrarea în duh și în cuvântul cel lăuntric, în simțire.

16. După ce vei fi petrecut nu puțină vreme în rugăciunea înțelegătoare săvârșită cu gura, te vei apropia de mijlocul acestei lucrări și vei începe să te rogi când cu gura, când cu mintea. Deocamdată însă ți-e mai de trebuință rugăciunea săvârșită cu gura. Roagă-te așa mai departe, până când nevoia de ea va trece și va precumpăni rugăciunea cu mintea.

17. Îndeletnicindu-te cu rugăciunea minții, păzește-ți mintea de gânduri. Pentru această păzire e foarte de folos să-ți strâmtorezi răsuflarea.

18. Lipindu-ți mintea de suflarea ta și săvârșind rugăciunea cu mintea, adună-ți luarea-aminte în partea de sus a pieptului, mai jos de gâtleej, și urmărește cu osârdie mintea, ca ea să rămână acolo unde se săvârșește și rugăciunea.

19. Rostind cuvintele rugăciunii, să vezi și că Dumnezeu e de față în tine, fără să îngădui nicidecum vreo închipuire a Domnului și fără să îmbraci în slove cuvintele.

20. Să crezi că Domnul este în tine și că tu ești în Dumnezeu în chip simplu, nevăzut, nepătruns

cu gândul, și că nu este nici cea mai mică depărtare în timp între cuvintele tale și auzul Lui.

21. Când rugăciunea minții te obosește, treci la cea săvârșită cu gura, rostind-o lin și cu voce joasă; totodată, ține-ți luarea-aminte fie în cuvintele rugăciunii, fie tot acolo, înăuntru.

22. Cuvintele rugăciunii, și mai ales numele lui Dumnezeu, trebuie rostite cât se poate de limpede, fără grabă, cu evlavie. Dumnezeu este de față deopotrivă, atât în rugăciunea cu gura, cât și în cea a minții.

23. Dumnezeu nu caută la cuvinte, ci la inimă. Dacă vei săvârși rugăciunea ta fără pricepere și simțire, nici o rugăciune nu va mai fi rugăciune, ci vorbe goale, prin care nu vei face alta decât să-L jignești pe Dumnezeu.

24. Pentru ca rugăciunea să fie ascultată de Dumnezeu, fă-o din tot sufletul. Și trupul tău să-l supui acestui sobor de simțiri, ca să ai o singură lucrare, nu două și nu trei.

25. Când vei găsi vreme de rugăciune, dinainte să te gândești că acum n-ai de ce să te îngrijești și la ce să te gândești, că tot ce trebuia făcut a fost deja făcut, iar gândurile dinafară nu sunt deloc trebuincioase. Pogoară-te înăuntru cu mintea, precum s-a zis mai sus, și ține-o acolo, nedându-i voie

să se întoarcă în cap, pentru că „în cap este iarmaroc cu mare înghesuială” (Teofan Zăvorâtul).

26. Nu uita că mintea trebuie să se unească tot timpul cu suflarea ta, iar rugăciunea să o faci cu simțire preadureroasă, întru zdrobirea duhului.

27. Deseori ai văzut oameni necăjiți și oameni plângând; poate că însuși ai trecut prin amândouă aceste stări. Așa să te înfățișezi, în vremea rugăciunii, lui Dumnezeu. Astfel lucrând, vei deprinde rugăciunea neîncetată. După aceea se va da ție rugăciunea lăuntrică.

28. Rugăciunea săvârșită cu gura este o oarecare odihnă pentru minte după osteneala lăuntrică; fără a zăbovi mult în ea, trebuie să faci după aceea iarăși numai cu mintea Rugăciunea lui Iisus, lăuntric, nu în afară. Să nu primești nimic din afară ce poate să abată mintea ta și gândul tău de la rugăciune.

29. Cel ce caută rugăciunea nu trebuie să se înstrăineze de nici una dintre pravilele de rugăciune a slujbelor bisericesti. Este greu să citești singur toate în întregime, pe când a le asculta de-a gata e de folos, spre ascultare față de Sfânta Biserică.

30. Pentru cel ce a dobândit rugăciunea lăuntrică de sine mișcătoare nu este neapărată nici un fel de pravilă dinafară. Unul ca acesta se su-

pune de-acum lucrării rugăciunii, nu pravilei. Oriunde-l află această lucrare și în orice vreme s-ar întâmpla ea, el nu trebuie să o părăsească, oricare ar fi pricina.

**31.** Să nu te culci pe simpla cunoaștere a lucrărilor rugăciunii, ci să fii lucrător neîncetat al ei. A ști nu înseamnă încă a avea ceea ce știi. Ajungi să ai atunci când lucrezi, și din lucrări guști rod. În urma nelucrării, până și cei mai mînțoși ajung săraci.

**32.** Când va începe să se arate rugăciunea lăuntrică, va începe să se descopere și cunoașterea anumitor locuri din Sfânta Scriptură, precum și cunoașterea de sine, dimpreună cu o neobișnuită înțelegere a celor dumnezeiești.

**33.** Simțirea că Dumnezeu este pretutindeni și, îndeobște, aducerea aminte de Dumnezeu sunt înlocuite de vederea lui Dumnezeu – adică ochii minții se îndeletnicesc, ca să zic așa, doar cu vederea Celui nevăzut. Și tu, în chip gândit, însă întocmai, tinzi iarăși către El nu în ghicitură, ci în chip viu și negreșit, întărindu-te în acest adevăr printr-un simțământ de netălcuit al duhului și al inimii.

**34.** Se întâmplă uneori, când conținesc cuvintele rugăciunii, să te rogi fără nici un fel de cuvinte. Minte și inima și toate cele dinlăuntru

ale tale se pătrund de o lucrare netălcuită: doar Dumnezeu Se vede, și doar în El vezi ființarea, iar de tine însuși uiți, ca și cum nici nu te-ai mai simți. Iar când această lucrare pleacă, toate cele de aici, pământești, par mortăciune, stricăciune, gunoi... Viața este numai în Dumnezeu, pe Care te și strădui să-L vezi cu mintea.

**35.** Când prin credință te vei întări a-L vedea pe Domnul cu ochii minții în chip adevărat și neîndoielnic, atunci îți va fi limpede ce este numele lui Dumnezeu, și ce este Dumnezeu Însuși, și ce înseamnă a te închina lui Dumnezeu în duh și adevăr.

**36.** Răspândirea minții îl bagă pe om în îndoială, făcându-l să i se pară că este cu neputință să-și țină mintea înlăuntru în vremea rugăciunii. Tu să ai însă credință că te vei ruga, cu ajutorul lui Dumnezeu, fără împrăștiere. Această boală a minții se vindecă.

**37.** La unii, lucrarea rugăciunii inimii începe deodată, fie de pe urma împărtășirii vrednice cu Sfintele lui Hristos Taine, fie de pe urma rugăciunii osârdnice, fie în alte împrejurări. Calea cea de obște a dobândirii ei a fost înfățișată însă de către Sfinții Părinți după o rânduială ce merge alături cu osteneli de mulți ani, asemenea vârstelor trupești ale omului.