



Redactor: Diana-Cristina Vlad

Coperta: Mihaela Voicu

Traducerea a fost făcută după originalul în limba rusă: Sv. Ioan Kronstadtski, *V mire molitvî*, Sankt-Petersburg, 1991.

© Editura Sophia, pentru prezenta ediție

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
IOAN DE KRONSTADT, sfânt

În lumea rugăciunii / Sfântul Ioan de Kronstadt; trad. din lb. rusă de Adrian și Xenia Tănăsescu-Vlas. – Ed. a 2-a, rev. – București: Editura Sophia, 2011
ISBN 978-973-136-237-3

248.143:281.9

Despre ființa, însemnătatea și puterea rugăciunii

1 Rugăciunea este dovada că sunt persoană rațională, că sunt după chipul lui Dumnezeu, este cheazăia viitoarei mele îndumnezeiri și fericiri. Am fost zidit din nimic; sunt nimic înaintea lui Dumnezeu, fiindcă nu am nimic al meu – însă eu, prin mila Lui, sunt persoană, am rațiune, inimă, voință liberă, iar în rațiunea și libertatea mea pot, prin întoarcerea inimii mele către El, să măresc treptat în mine însumi împărăția Lui cea nesfârșită, să înmulțesc treptat, din ce în ce mai mult, în mine darurile Lui, să iau din El, ca dintr-un Izvor pururea curgător și niciodată secat, tot binele duhovnicesc și trupesc, dar mai ales duhovnicesc. Rugăciunea îmi însușește conștiința faptului că sunt chipul lui Dumnezeu, că atunci când sufletul meu este smerit și recunoscător față de El în voia sa cea liberă, atunci eu, înmulțind la nesfârșit darurile duhovnicești de la Dumnezeu, pot în acest chip să mă desăvârșesc la nesfârșit și să măresc la

nesfârșit asemănarea mea cu Dumnezeu, fericirea mea cea cerească, pentru care am fost zidit. O! Rugăciunea e semnul marelui preț pe care îl am, preț cu care m-a cinstit Ziditorul meu, dar ea îmi amintește totodată și de nimicnicia mea (din nimic sunt și n-am nimic al meu, drept care Îl și rog pe Dumnezeu pentru toate), ca și de preaînalta mea vrednicie (sunt chipul lui Dumnezeu, sunt îndumnezeit, mă pot numi prieten al lui Dumnezeu, precum Avraam, părintele credincioșilor, numai să cred fără îndoială în ființarea, bunătatea și atotputernicia Dumnezeului meu și să mă asemăn Lui în această viață prin faptele dragostei și milostivirii).

2 În rugăciune se cuprind cereri – împotriva trupului nostru plin de trufie, care pune toate cele bune pe seama sa, mulțumire – împotriva nesimțirii trupului nostru pentru nenumăratele binefaceri dumnezeiești, slavoslovie – împotriva omului nostru celui trupesc, ce caută slavă numai pentru sine.

3 Dumnezeu este Adevăr: și rugăciunea mea trebuie să fie adevărată, ca și viața. Dumnezeu este Lumină: și rugăciunea mea trebuie adusă întru lumina minții și a inimii; Dumnezeu este Foc: și rugăciunea mea, ca și viața, trebuie să fie înflăcărată; Dumnezeu e Atotputernic: și rugăciunea mea trebuie să fie revărsare slobodă a inimii. Ce bogat este duhul omenesc! Numai să cugete în inima sa la Dumnezeu, numai să dorească unirea inimii sale cu Dumnezeu, și El va fi cu tine îndată: și nici pereții casei, nici obezile temniței, nici munți și nici prăpăstii nu vor fi piedică în calea acestei împre-

ună-vorbiri pline de îndrăzneală între făptură și Făcător, a stării pline de evlavie a sufletului înaintea Lui ca înaintea Împăratului și Vieții însăși, Ce dă tuturor viață, a uitării de dragul Lui a tot ce ne înconjoară. Aceasta este hrana sufletului, văzduhul și lumina lui, căldura lui cea făcătoare de viață, curățirea de păcate, jugul cel bun al lui Hristos, povara Lui cea ușoară.

4 Rugăciunea este simțirea neîncetată a neputinței noastre, altfel spus a sărăciei noastre duhovnicești, sfințire a sufletului, pregustare a fericirii ce va să fie, fericire îngerească, ploaie cerească, ce îmbroșează, adapă și face să rodească pământul sufletului, putere și tărie a sufletului și trupului, îmbroșare și curățire a văzduhului gândit, luminare a feței, veselie a duhului, legătură de aur care unește făptura cu Făcătorul, curaj și bărbăție în toate necazurile și ispitele vieții, reușită în lucrurile noastre, vrednicie deopotrivă cu cea a îngerilor, întărire a credinței, nădejdi și dragostei. Rugăciunea e îndreptare a vieții, maica umilinței inimii și a lacrimilor, imbold puternic către faptele milosteniei, pază de nădejde a vieții, nimicire a spaimei morții, disprețuire a comorilor pământești, dorire a bunătăților cerești, așteptare a Judecătorului întregii lumi, a învierii de obște și a vieții veacului ce va să fie, strădanie plină de osârdie în vederea izbăvirii de muncile cele veșnice, neîncetată căutare a milei de la Stăpânul, umblare înaintea ochilor lui Dumnezeu, fericită deșertare de sine până la uitarea de sine înaintea Atoateziditorului și Atoateîmplinitorului Făcător, apă vie a sufletului, sălășluire prin dragoste în inima tuturor oamenilor, coborâre a cerului în suflet,

sălășluire în inimă a Sfintei Treimi, potrivit celor spuse: *vom veni la el și sălaș la el vom face* (In 14, 23).

5 Rugăciunea este statornică simțire a sărăciei și neputinței noastre duhovnicești, vedere în noi înșine, în oameni și în toate cele zidite, a lucrurilor înțelepciunii, bunătății și atotputerniciei Dumnezeiești; rugăciunea este statornică așezare mulțumitoare a sufletului.

6 Rugându-te, străduie-te în tot chipul să simți cu inima adevărul și puterea rugăciunii, hrănește cu ele ca și cu o hrană nestricăcioasă, adapă cu ele ca și cu o rouă inima ta, încălzește-o ca și cu un foc haric.

7 În rugăciune și în orice faptă a vieții tale fugi de părerere și îndoială și de închipuirea satanicească. Ochiul tău cel sufletesc să fie simplu, ca întreg trupul rugăciunii tale, faptelor tale și vieții tale să fie fără de prihană.

8 Până când stăm la rugăciune cu osârdie, în suflet este liniște și căldură și ușurime și lumină, fiindcă atunci suntem cu Dumnezeu și în Dumnezeu; iar cum încetăm cu rugăciunea, îndată vin ispitele, tulburări felurite. O, preafericită vreme a rugăciunii!

9 Când ne rugăm suntem neapărat datori să punem stăpânire pe inimă și s-o întoarcem către Domnul. Este nevoie ca inima să nu fie rece, vicleană, necredincioasă, îndoită: altminteri ce folos de la rugă-

ciunea noastră, de la postirea noastră? Oare bine este să auzim de la Domnul glas mânios: *Se apropie de Mine norodul acesta cu gura lui și cu buzele lui Mă cinstește, iar inima lor departe stă de la Mine* (Mt. 15, 8)? Așadar să nu stăm în biserică precum niște slăbănogi cu sufletul, ci orice om să ardă cu duhul său lucrând Domnului. Nici oamenii nu pun mare preț când le facem vreun bine cu răceală, din obișnuință. Iar Dumnezeu vrea tocmai inima noastră. *Dă-Mi, fiule, inima ta* (Pilde 23, 26), fiindcă inima e lucrul cel mai însemnat în om, viața lui. Mai mult: inima este omul însuși. Drept aceea, cine nu se roagă sau nu slujește lui Dumnezeu cu inima e ca și cum nu s-ar ruga deloc, fiindcă atunci se roagă doar trupul lui, care în sine, fără suflet, este pământ și nimic mai mult. Amintiți-vă că stând la rugăciune stați înaintea lui Dumnezeu, Ce înțelege toate. Drept aceea, rugăciunea voastră trebuie să fie, ca să zic așa, cu totul duh, cu totul înțelegere.

10 La rugăciune fii precum un prunc ce gângurește, unindu-te într-un singur duh cu duhul rugăciunii pe care o rostești. Socotește-te ca pe un nimic, primește rugăciunile ca pe un mare dar al lui Dumnezeu. De înțelegerea ta trupească leapădă-te cu totul și nu lua aminte la ea, căci cugetarea trupească îngâmfă (v. I Cor. 8, 1), se îndoiește, trăiește în închipuiri, hulește. Dacă în timpul rugăciunii sau în afara ei vrăjmașul va pune piedică sufletului tău cu oarecare hule sau scârnavii, tu nu te trândăvi, ci spune cu tărie în inima ta: „Tocmai spre curățirea de aceste păcate și celelalte asemenea lor a venit pe pământ Domnul nostru Iisus Hris-

tos, tocmai în aceste neputințe și în celelalte asemenea lor a venit Multmilostivul să ne ajute”; și când vei spune cuvintele acestea cu credință, inima ta se va alina îndată, fiindcă Domnul va curăța inima ta. Îndeobște nu trebuie să te aducă în trândăvie nici un păcat, ci trebuie să nădăjduiești spre Mântuitorul. O, îndurarea cea nemăsurată a lui Dumnezeu! O, preamarea slujire a Dumnezeu-Omului adusă nouă, păcătoșilor! Până acum El ajută cu iubire de oameni, curățindu-ne și mântuindu-ne. Așadar să se rușineze stăpânirea vrăjmașului.

11 Gândurile omului au o înrăurire foarte puternică asupra stării și așezării inimii și lucrărilor lui, căci pentru ca inima să fie curată, bună, liniștită, iar așezarea vocii bună și cucernică, trebuie să ne curățăm gândurile prin rugăciune, prin citirea Sfințelor Scripturi și a scrierilor Sfinților Părinți, prin cugetarea la cât de stricăcioase și degrab trecătoare și pieritoare sunt desfătările pământești.

12 Pe cât de aproape este de tine gândul tău, pe cât este de aproape credința de inima ta, pe atât este de apropiat de tine Dumnezeu; și cu cât este mai viu și mai puternic gândul la Dumnezeu, cu atât sunt mai vii credința și cunoașterea neputinței și nimicniciei tale, precum și simțământul nevoii pe care o ai de Dumnezeu, pe atât El este mai aproape. Sau: pe cât este de aproape văzduhul de trup, pe atât este și Dumnezeu de apropiat de suflet. Fiindcă Dumnezeu este, ca să zic așa, văzduhul cel gândit prin care răsuflă toți îngerii, sufletele sfinților și sufletele oamenilor care trăiesc în chip de-

osebit de evlavios. Tu nu poți trăi fără Dumnezeu nici o clipă – și, într-adevăr, fiecare clipă o trăiești prin El: *că întru Dânsul viem, și ne mișcăm, și suntem.*

13 Nesimțirea cu inima a adevărului cuvintelor rugăciunii vine din necredința inimii și din nesimțirea păcătoșeniei noastre, iar asta vine la rândul său din simțământul tainic al trufiei. După simțămintele pe care le încearcă la rugăciune cunoaște omul dacă este trufaș ori smerit: cu cât este mai simțitoare, mai înflăcărată rugăciunea, cu atât este mai smerit; cu cât este ea mai nesimțitoare, cu atât este mai trufaș.

14 Străduie-te să ajungi la simplitatea copilărească în purtarea cu oamenii și în rugăciunea către Dumnezeu. Simplitatea reprezintă cel mai mare bine și vrednicie a omului. Dumnezeu este cu desăvârșire simplu, fiindcă este cu desăvârșire duhovnicesc, cu desăvârșire bun. Fie ca nici sufletul tău să nu se împartă între bine și rău.

15 Învățați-vă să vă rugați, siliți-vă la rugăciune: la început va fi greu, dar după aceea, cu cât vă veți sili mai mult, cu atât vă va fi mai lesne. La început însă trebuie întotdeauna să te silești.

16 Când te rogi închipuie-ți că ești singur și înaintea ta este Dumnezeu, Cel întreit în Fețe, iar în afara Lui nu mai este nimeni. Închipuie-ți că Dumnezeu este în lume ca sufletul în trup, deși este nesfârșit mai presus de ea și nu e mărginit de ea. Trupul tău este

mic și micul tău suflet îl pătrunde în întregime; Dumnezeu este nesfârșit de mare și în toată zidirea El umple toate – *Cel ce pretutindenea este și toate le plinește.*

17 Mântuitorul a binevoit a Se întrupa nu doar spre a ne mântui atunci când păcatele, patimile ne-au biruit, când suntem împotmoliți în ele, ci și spre a ne mântui, la rugăciunile noastre, atunci când păcatul și patima încearcă pline de stăruință să pătrundă în noi, când ne dau război. Nu trebuie să dormim și să ne încrucișăm mâinile ca niște puțini la suflet atunci când patimile ne luptă, ci tocmai atunci să stăm de strajă, să priveghem și să ne rugăm lui Hristos ca El să nu îngăduie să ajungem la păcat. Casa nu trebuie salvată de incendiu atunci când focul s-a întins deja în ea, ci atunci când vâlvătaia este la început. Așa e și cu sufletul. Sufletul este casa, patimile sunt focul. *Nu dați loc diavolului* (Efes. 4, 27).

18 Vicleanul se străduie să împrășteie rugăciunea ca pe firele de nisip, vrea să facă cuvintele ca nisipul uscat – fără legătură, fără umezeală, adică fără căldura inimii. Rugăciunea e fie casă pe nisip, fie casă pe stâncă. Pe nisip clădesc cei ce se roagă fără credință, împrăștiat, cu răceală: această rugăciune se împrășteie de la sine și nu aduce folos celui care se roagă. Pe stâncă clădesc cei ce în toată vremea rugăciunii au ochii așintiți spre Domnul și se roagă Lui ca unuia viu, Care vorbește cu ei față către față.

19 Să măsurăm prețul rugăciunii noastre după credința omenească, după felul în care ne pur-

tăm cu oamenii. Cum suntem față de oameni? Uneori ne purtăm cu ei rece, fără să punem suflet, din datorie sau din bună-cuviință le spunem rugămințile, laudele, mulțumirile noastre sau facem pentru ei ceva; alteori facem asta cu căldură, cu suflet, cu dragoste; uneori ne prefacem, alteori suntem nefățarnici. La fel suntem și față de Dumnezeu! Trebuie ca întotdeauna să-I înălțăm lui Dumnezeu din toată inima și slavoslovie, și mulțumita, și cererea; trebuie ca întotdeauna să facem din toată inima orice lucru înaintea Lui, din toată inima să-L iubim și să nădăjduim spre El pururea.

20 Oare putem să ne rugăm cu grabă fără a vătăma rugăciunea noastră? Pot face asta cei care au deprins să facă rugăciunea lăuntrică cu inima curată. În rugăciune trebuie ca inima să dorească fără fățarnicie ceea ce cere, să simtă adevărul celor despre care vorbește – iar inimii curate acestea îi sunt ca înnăscute. Drept aceea, ea poate să se roage cu grabă și totodată plăcând lui Dumnezeu, întrucât graba nu vătămă adevărul (nefățarnicia) rugăciunii. Însă celor ce nu au dobândit rugăciunea inimii se cade să se roage fără grabă, așteptând ca fiecare cuvânt al rugăciunii să-și afle în inimă ecoul potrivit – iar asta nu se dă totdeauna repede omului care nu s-a obișnuit cu adunarea minții la rugăciune. Drept aceea, rostirea rară a cuvintelor rugăciunii trebuie să fie pravilă de nestrămutat pentru unii ca aceștia. Așteaptă până ce fiecă cuvânt va rodi în inimă ecoul care îi este propriu.

21 Când un om rău vine cu o rugămintă la un om bun, blând și smerit, pentru mai bună reușită

încearcă să se asemene acestuia. Așa și creștinul, purcând a se ruga Domnului sau Maicii Lui celei Preacurate sau îngerilor sau sfinților, trebuie, pentru ca rugăciunea lui să aibă spor, să se asemene după putință Domnului Însuși, ori Preacuratei Maicii Lui, ori îngerilor, ori sfinților. Și tocmai în aceasta stă taina apropierii de Dumnezeu și a grabnicei auziri a rugăciunilor noastre.

22 Dați, rugătorilor, lui Dumnezeu inima voastră, inima iubitoare și nefățarnică cu care îi iubiți pe copiii, părinții, binefăcătorii, prietenii voștri, în care simțiți dulceața dragostei neprefăcute, curate.

23 Câteodată, într-o rugăciune lungă numai câte-va clipe sunt cu adevărat plăcute lui Dumnezeu și alcătuiesc adevărată rugăciune și adevărată slujire lui Dumnezeu. De căpetenie în rugăciune este apropierea inimii de Dumnezeu, mărturisită de dulceața adăstării lui Dumnezeu în suflet.

24 Rugăciunea silită sporește cvlavia fățarnică, îl face pe om neînstare de nici o îndeletnicire care pretinde cugetare și moale în toate privințele, chiar și în împlinirea îndatoririlor sale. Aceasta ar trebui să îi înduplece pe toți câți se roagă astfel să își îndrepte rugăciunea. Trebuie să ne rugăm cu plăcere, cu energie din inimă. Nu din necaz, nu de nevoie (silit) să te rogi lui Dumnezeu: *Pe dătătorul de bunăvoie iubește Dumnezeu* (II Cor. 9, 7).

25 Cel mai mare dar al lui Dumnezeu, de care avem nevoie mai mult decât de orice altceva și

pe care îl primim foarte des de la El în urma rugăciunii noastre, este pacea sufletului, după spusa Mântuitorului: *Veniți la Mine, toți cei osteniți și împovărați, și Eu vă voi odihni pe voi* (Mt. 11, 28). Și când ați primit pacea, bucurați-vă și socotiți-vă bogați, socotiți că aveți totul.

26 Când vă rugați Domnului, sau Preacuratei Lui Maici, sau îngerilor, sau sfinților trebuie să aveți credință cum avea sutașul din Capernaum. El credea că precum ascultau de el ostașii lui și-i împlineau cuvintele, cu atât mai mult la atotputernicul cuvânt al Atotbunului Domn se va împlini rugăciunea lui. Dacă fapăturile, cu mărginita lor putere, împlineau cele ce le ceruse, au nu va împlini Stăpânul Însuși cu puterea Sa cea mare cererile robilor Săi care Îl cheamă cu credință și cu nădejde? Oare nu vor împlini cererile noastre cele aduse cu credință, cu nădejde și cu dragoste, și slugile Lui cele credincioase, puternice prin har și prin mijlocirea cea către Dumnezeu, care sunt Preacurata Maică a Domnului, îngerii și oamenii sfinți? Cu adevărat, și eu cred împreună cu sutașul că de voi ruga după cuviință și pentru cele de cuviință pe vreun sfânt: „dă-mi cutare”, îmi va da; de voi spune: „vino în ajutorul meu”, va veni; de voi cere: „fă-mi asta”, îmi va face. Iată ce fel de credință – simplă și puternică – trebuie să avem.

27 Nu rareori rugăciunea cea din afară e împlinită pe socoteala celei lăuntrice, iar cea lăuntrică pe socoteala celei din afară. Asta vrea să spună că dacă mă rog cu gura sau citesc multe cuvinte nu merg la inimă, mă îndoiesc, sunt fățarnic: cu gura rostesc una, cu inima

altceva; gura grăiește adevărul, dar așezarea inimii nu se învoiește cu spusele rugăciunii. Iar dacă mă rog lăuntric, cu inima, atunci neluând aminte la rostirea cuvintelor mă adun la cuprinsul ei, la puterea lor, învățându-mi inima treptat cu adevărul, și intru în aceeași așezare a duhului în care au fost scrise cuvintele rugăciunii, și astfel mă deprind puțin câte puțin să mă rog în duh și în adevăr, după cuvintele Adevărului Celui veșnic: *Cei ce se închină lui Dumnezeu, cu duhul și cu adevărul se cade să se închine.* Când omul se roagă cu rugăciunea cea din afară, în auz, nu poate totdeauna urmări toate mișcările inimii, care sunt prea grabnice, dat fiind că atunci este nevoit a lua aminte la rostirea, la forma din afară a cuvintelor. Astfel, la mulți clerici care citesc în grabă ia naștere o rugăciune cu totul mincinoasă: cu gura ei par că se roagă, par întru toate evlavioși, dar inima lor doar-me și nu știe ce spune gura. Asta vine din faptul că ei se grăbesc și nu cugetă cu inima la ceea ce vorbesc. Trebuie să ne rugăm pentru ei precum și ei se roagă pentru noi; trebuie să ne rugăm ca acele cuvinte pe care le rostesc să ajungă la inima lor și să o încălzească. Ei se roagă pentru noi cu cuvintele oamenilor sfinți, iar noi pentru noi.

28 Toți câți vă apropiați să lucrați Domnului în rugăciune învățați-vă să fiți asemenea Lui: blânzi, smeriți și adevărați cu inima; să nu aveți viclenie în suflet, să nu-l aveți împărțit între bine și rău, să nu aveți în el răceală; străduiți-vă să aveți Duhul Lui, fiindcă *cine nu are Duhul lui Hristos, acela nu este al Lui*; iar Domnul caută între noi pe cel asemenea Lui și înrudit cu El, ca să aibă pe ce să se altoiască harul Lui. Aduceți-vă amin-

te că în rugăciune nici un cuvânt nu cade în deșert dacă este rostit din inimă: Domnul aude fiecare cuvânt și cântărește fiecare cuvânt. Uneori ni se pare că rugăciunile pe care le rostim nu fac decât să lovească văzduhul în deșert, că răsună ca glasul celui ce strigă în pustie: nu este așa. Trebuie să ne amintim că atunci când ne rugăm Domnul ne înțelege pe noi, adică înțelege cuvintele noastre, dacă putem spune așa, întocmai cum se înțeleg pe sine rugătorii desăvârșiți, fiindcă omul este chipul lui Dumnezeu. Domnul răspunde la fiecare dorință a inimii, fie aceasta vădită sau nevădită prin cuvinte.

29 Pentru ca un creștin să ducă viață creștinească și să nu se stingă în el cu desăvârșire viața duhului, are neapărată trebuință să se roage acasă și în obște, să meargă la biserică cu credință, înțelegere, osârdie, așa cum este neapărată nevoie să turnăm untdelemn în candelă ca ea să ardă și să nu se stingă. Iar întrucât rugăciunea nefățarnică, aprinsă, vine la cel înfrânat, pentru ca viața creștinească sau altfel spus aprinderea credinței, nădejzii și dragostei să se păstreze în noi este nevoie de înfrânare și de post. Nimic nu stinge așa de grabnic în noi duhul credinței precum neînfrânarea, lăcomia și ghiftuirea, viața dezmățată. Eu mă sting, mor duhovnicește când nu slujesc o săptămână întreagă în biserică și mă aprind, înviez cu sufletul și cu inima când slujesc, silindu-mă pe mine însumi la rugăciune nu de formă, ci cu adevărat duhovnicească, nefățarnică, înflăcărată.

30 Să privești neclintit spre Dumnezeu cu ochii inimii și în timp ce privești la El să ceri ceea

ce vrei, în numele lui Iisus Hristos, și se va împlini cererea ta. Dumnezeu va fi pentru tine totul într-o clipită, fiindcă El este Ființă simplă, mai presus de orice timp și spațiu, și în clipele tale de credință, de unire cu El a inimii Tale, va săvârși pentru tine tot ce e de trebuință pentru mântuirea ta și a aproapelui, și în acel răstimp vei fi tu însuși părtaș Dumnezeirii prin împărtășirea preadevărată cu El: *Eu am zis: dumnezei sunteți*. Precum între Dumnezeu și tine nu este atunci depărtare, nici între cuvântul tău și împlinirea lui nu va fi vreo întârziere: vei spune și se va săvârși îndată, precum și Dumnezeu *a zis și s-au făcut, a poruncit și s-au zidit*. Așa e în privința Tainelor, așa e îndeobște în privința rugăciunii duhovnicești. Totuși, în Taine totul se săvârșește pentru harul preoției, cu care este îmbrăcat preotul, pentru Marele Arhiereu – Hristos –, al Cărui chip îl poartă preotul și ca atare, chiar dacă își poartă în chip nevrednic cinul, chiar dacă e bănuitor, puțin credincios sau neîncrezător, totuși Taina lui Dumnezeu se săvârșește grabnic, într-o clipită.

31 Spuneți: „Rugăciunea ne obosește repede.” De ce? Fiindcă nu-L aveți pe Domnul viu înaintea voastră, *că de-a dreapta voastră este*. Priviți neîncetat la El cu ochii inimii, și atunci veți sta o noapte întreagă la rugăciune fără să obosiți. Dar ce spun eu o noapte! Trei zile și trei nopți veți sta și nu veți obosi. Amintiți-vă de stâlpnici. Aceștia stăteau ani de-a rândul pe stâlp într-o așezare de rugăciune a duhului și își biruiau trupul care, la ei la fel ca și la tine, era înclinat spre lenevie – iar tu te îngreunezi după câteva ceasuri de rugăciune obștească și chiar după unul singur!

Rugăciunea înseamnă a respira Duh Sfânt

32 Rugăciunea este respirație duhovnicească; rugându-ne, respirăm Duh Sfânt: *întru Duhul Sfânt rugându-vă* (Iuda 1, 20). Așadar toate rugăciunile Bisericii sunt respirație a Duhului Sfânt, văzduh duhovnicesc și totodată lumină duhovnicească, foc duhovnicesc, mâncare duhovnicească și îmbrăcăminte duhovnicească.

33 În rugăciunile și în cântările Bisericii, pe toată întinderea lor, Se mișcă Duhul adevărului. Tot ce vine în cap din altă parte împotrivindu-se și hulind este de la diavolul, părintele minciunii, clevetitorul; rugăciunile și cântările sunt respirație a Duhului Sfânt.

34 „În timp ce ne rugăm sau când citeam cuvântul lui Dumnezeu și alte cărți având cuprins sfințit (iar câteodată și lumești dintre cele de îndreptare bună, în care de pildă este descrisă o lucrare a Dumnezeieștii Pro-

nii asupra oamenilor) sau când vorbeam cu alții despre lucruri folositoare sufletului, am simțit în inima noastră glas de răcoare subțire.” Domnul vă cercetează: *Glas de răcoare¹ subțire, și acolo este Domnul* (III Împ. 19, 12).

35 *Nu ai cunoscut că Eu sunt în Tatăl și Tatăl în Mine?* (In 14, 9-10). Nu știi, oare, că în timpul rugăciunii Tatăl, Fiul și Duhul Sfânt sunt în tine și tu în Ei?

36 Rugăciunea este materia pe care o respiră sufletul, precum văzduhul este materia cea firească pe care o respiră trupul. Noi respirăm prin Duhul Sfânt. Fără Duhul Sfânt nu poți spune din toată inima nici măcar un cuvânt al rugăciunii. Rugându-te stai de vorbă cu Domnul față către față, și dacă ai gura inimii deschisă prin credință și prin dragoste e ca și cum ai trage atunci din El bunătățile duhovnicești ale Duhului Sfânt pe care le-ai cerut.

37 Când te scoli la rugăciune împovărat de păcate multe și stăpânit de deznădejde, începe să te rogi cu nădejde, arzând cu duhul, și amintește-ți că Însuși Duhul lui Dumnezeu ne ajută în neputințele noastre, *mijlocind pentru noi cu suspinuri negrăite*. Când îți vei aminti cu credință de această lucrare a Duhului Sfânt în noi, lacrimi de umilință vor izvorî din ochii tăi și în inimă vei simți pace, dulceață, îndreptățire și bucurie în Duhul Sfânt, vei striga prin cuvântul inimii: *Ava, Părinte!*

¹ Potrivit versiunii slavone (n. tr.).

Rugăciunea – stare înaintea Sfintei Treimi și a soborului locuitorilor cerești

38 Când chemi în rugăciune pe Domnul Dumnezeu Cel în Trei Fete, adu-ți aminte că Îl chemi pe Părintele Cel fără de început a toată făptura, al îngerilor și oamenilor, că de tine, cel ce Îl chemi, se minunează toate puterile cerești și te privesc cu dragoste pentru faptul că chemi cu credință, cu dragoste și cu evlavie cuvenită pe Făcătorul Cel de obște al lor și al nostru, pe Atotțiitorul și Domnul, pe Care ei Îl iubesc fără de măsură, înaintea Căruia se cucernicesc nespun. O, ce înaltă fericire, ce mărire, ce vrednicie e a-L chema pe Veșnicul Părinte! Să prețuiești neîncetat și neschimbat această preainaltă fericire pe care ți-a dăruit-o nesfârșita bunătate a Dumnezeului tău și nu te lăsa furat de gânduri în timpul rugăciunii tale. La tine ia aminte Dumnezeu, la tine iau aminte îngerii și sfinții oameni ai lui Dumnezeu. (Am lăcrimat scriind aceste rânduri.)