



Rugăciunea lui Iisus

“Alungă-ți dușmanii cu numele lui Iisus, căci nu este putere mai mare în cer și pe pământ” – Sf. Ioan Scărarul

Iisus – numele în care se mântuiesc creștinii

Stimați ascultători, nu știu dacă cei care ați citit afișele sau cei care ați fost informați despre conferința aceasta, știți ce este *Rugăciunea lui Iisus*. De ce? Pentru că, auzind de *Rugăciunea lui Iisus*, cei mai mulți s-ar putea gândi la altceva decât la ceea ce urmează eu să vă spun. Rugăciunea lui Iisus ar părea că este rugăciunea pe care a făcut-o cândva Iisus. Ori, ceea ce urmează să vă spun eu, e altceva. N-o să vă vorbesc despre rugăciuni ale Mântuitorului nostru Iisus Hristos cuprinse în Evanghelie, nici de cea din grădina Ghețimani, nici de rugăciunea arhierescă cuprinsă în al 17-lea capitol din Sfânta Evanghelie de la Ioan, ci despre altceva: despre *“rugăciunea cu care se mântuiesc călugării”* și care-i cunoscută și ca *Rugăciunea lui Iisus*. De ce? Pentru că e pomenit în cuprinsul ei numele lui Iisus, despre care Sfântul Apostol Petru spune că este *“numele prin care ne mântuim”*. Pentru că nici un alt nume nu este *“în care ne mântuim”* în afară de numele lui Iisus. E vorba de rugăciunea aceea pe care o are în vedere sfântul Ioan Scărarul, trăitor în secolul al VI-lea, când spune că nu există o armă mai tare împotriva ispitelor decât rugăciunea aceasta, care cuprinde numele lui Iisus. Este vorba despre o rugăciune scurtă care are următorul cuprins: *“Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul”*. Această rugăciune scurtă o recomandăm tuturor creștinilor. Ea este specifică Bisericii Ortodoxe, deci Biserica Ortodoxă o cuprinde în mod special. Cu această „rugăciune cu care se mântuiesc călugării”, se pot mântui însă toți oamenii, toți credincioșii, nu numai călugării (n.ed.: este numită așa pentru că a apărut în mediul mănăstiresc, iar călugării

au chiar obligația să o spună în toată vremea și în tot ceasul, motiv pentru care mai este numită și „rugăciunea de toată vremea”).

Rugăciunea cu care se mântuiesc călugării și nu numai

Eu am aflat despre rugăciunea aceasta - “Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul” - în anul 1942. Mai întâi dintr-o scrisoare, o scrisoare pe care mi-a trimis-o un diacon de la Mănăstirea Brâncoveanu (de la Sâmbăta de Sus), părintele Vasile Șortan. Îmi răspundea, din mandatul părintelui Arsenie Boca, la o scrisoare pe care i-am scris-o eu părintelui Arsenie. Și-mi atrăgea atenția asupra acestei rugăciuni, adică mi-a spus-o și m-a îndemnat s-o fac. La scurtă vreme după aceea am ajuns eu însumi la mănăstirea de la Sâmbăta și am vorbit cu părintele Arsenie. Părintele Arsenie știa că vreau să mă fac călugăr și cum dânsul avea o putere de a înțelege esențialul din orice chestiune (spunea cineva să se pricepea la toate și că știa mai bine decât meseriașii orice lucru pe care voia să-l facă), și-a dat seama că lucrul cel mai de căpetenie pe care îl poate face cineva, călugăr sau necălugăr, dar mai ales dacă este călugăr, este să zică “Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul”. Cu aceasta este îndatorat candidatul la călugărie, din însăși slujba de călugărie. Când cineva se face călugăr primește un obiect care se numește *metanie*. E format dintr-o mulțime de noduri și are rostul de a-l ține atent pe cel care zice rugăciunea “Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul”, fiecare nod fiind o atenție anume pentru rugăciune. Când se face cineva călugăr și i se dau metaniile, e rânduit în slujba de călugărie ca acel care slujește călugăria să zică așa: *Fratele nostru* [i se spune numele, în cazul meu s-a spus *Teofil*], *primește sabia Duhului, care este Cuvântul lui Dumnezeu, spre rugăciunea din tot ceasul către Hristos*”. Aceasta este prezentarea în fața obștii, în fața celor care sunt participanți la slujba călugăriei. Deci ei trebuie să știe ce se întâmplă cu fratele lor. “*Fratele nostru primește sabia Duhului*”, sabia

Duhului fiind aceasta, *metania*, dar cu explicația: “*care este Cuvântul lui Dumnezeu*”. Deci sabia Duhului este Cuvântul lui Dumnezeu. E scris acest lucru și în Epistola către Efeseni a Sfântului Apostol Pavel, cap VI: între armele Duhului este și sabia Duhului, iar sabia Duhului este, zice sfântul apostol Pavel, Cuvântul lui Dumnezeu. Și se adaugă, “*spre rugăciunea din tot ceasul către Hristos*”. Deci, i se dă sabia Duhului, i se dă Cuvântul lui Dumnezeu, i se dau metaniile, cu scopul de-a face călugărul mereu rugăciune, de-a avea gândul la Hristos în tot ceasul. Și-apoi, vorbind slujitorul călugăriei cu candidatul la călugărie, îi spune așa: “*că ești dator în toată vremea a avea în minte, în inimă, în cuget și-n gura ta, numele Domnului Iisus și a zice: Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul*”. I se dau metaniile, i se dă îndatorirea aceasta candidatului și el urmează să se roage cât poate el de des cu această rugăciune.

Părintele Arsenie, știind aceasta, s-a gândit că eu și fără să fiu călugăr aș putea să zic “Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul”. La rânduiala călugăriei nu există nici o teorie, nu există nici o explicație, ci există doar o angajare. O angajare în înțelesul că toți cei care sunt de față la slujba călugăriei, trebuie să știe că fratele nostru primește sabia Duhului. A venit odată tata la mine, Dumnezeu să-l odihnească, și a văzut că au călugării metanii pe mână și zice: de ce-și leagă mâna? A văzut că-s legate de mână și a gândit că asta este ca să-și lege mâna. Dar nu, nu-i ca să-și lege mâna, ci ca să-și lege mintea într-o rugăciune. Și atunci, părintele Arsenie, știind de lucrul acesta, mi-a spus și mie: uite, să zici rugăciunea. Și nu mi-a dat nici o explicație, n-a făcut nici o teorie, cum nu este o teorie în slujba de angajare în această rugăciune. Și a zis așa: o spui cu gândul, cu cuvântul gândit, nu cu cuvântul vorbit. Poate că unii ați citit prin anumite cărți că rugăciunea aceasta poate fi spusă cu cuvântul vorbit și atunci e *rugăciunea gurii*, rugăciune orală, poate fi spusă cu cuvântul gândit și atunci e *rugăciunea minții* și poate fi spusă fără cuvinte, cu inima, și atunci este *rugăciunea inimii*. În realitate, rugăciunea aceasta, ca orice rugăciune, are nivelul pe care îl are cel care se roagă. Dar părintele

mi-a atras atenția de la început să nu zic cu cuvântul vorbit "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul", ci să zic cu cuvântul gândit și asta poate și pentru motivul că părintele mi-a recomandat să o zic *lipită de respirație*. Și mi-a spus cum: în ce constă respirația? Respirația are două momente: momentul de inspirație, adică de a trage aerul în piept și momentul de expirație, de a scoate aerul din piept. Și părintele mi-a spus că între respirații, deci fără să inspir, fără să expir, acolo unde se întâlnesc două respirații, cea care se termină cu cea care începe să zic "Doamne", cu mintea. Apoi, trăgând aerul în piept, să zic "Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu" și dând aerul afară să zic "miluiește-mă pe mine, păcătosul". Atât mi-a spus părintele, altceva nu mi-a mai spus nimic. Nici nu mi-a spus să mă informez, nici să citesc ceva, nici să caut îndrumător, nu mi-a spus nimic de felul acesta. Mă gândesc eu, m-am gândit de multe ori, că poate de aceea nu mi-a spus nimic pentru că și-a dat seama că nu găsesc pe cineva care să mă îndrume în condițiile în care îmi trăiam eu atunci viața, în locul unde eram.

Când îți aduci aminte de Dumnezeu, înmulțește rugăciunea...

Am plecat de la Mănăstirea de la Sâmbăta și m-am dus la școală la Timișoara. Făcusem 5 clase la o școală specială la Cluj. Eu sunt nevăzător din copilărie și părinții mei m-au dat la o școală specială; am întrerupt doi ani, în 1942 am reluat la Timișoara un an școlar tot la școală specială. După câteva săptămâni, după o lună, de când am vorbit cu părintele Arsenie, m-am dus la Timișoara cu ceea ce știam eu despre rugăciunea aceasta "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul". Gândesc că un copil de 13 ani și jumătate nu se poate angaja la niște lucruri cu statornicie și cu efort. Părintele a vorbit cu mine ca și cu un om mare, mi-a predat această lucrare și m-a lăsat s-o fac.

Nu mi-a spus să fac o pravilă anume, adică să am un program anume de rugăciune, să zic de-atâtea sau de-atâtea ori. Doar

mi-a spus s-o zic! Și dacă mi-a prezentat metoda aceasta de lipire de respirație a rugăciunii, nu s-a gândit părintele că o s-o fac de câte ori respir. Nici pustnicii nu pot să realizeze lucrul acesta, ca de câte ori respiră să zică rugăciunea "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul". Cu atât mai puțin cineva care are îndeletniciri în viața socială. Și eu m-am dus să-mi fac niște datorii în viața socială, și-a fost bine că m-am dus, și-a fost bine că mi-am făcut datoriile. Am făcut școală și am căutat să învăț; mi-a fost drag la școală, și-am învățat cu bucurie și n-aș fi avut vreme de rugăciune în exclusivitate. Nu mi-a pus nimeni în atenție aceasta. După aceea am aflat eu că se silesc unii să facă rugăciunea cât mai des posibil și își caută vreme de rugăciune și că nu-și mai îndeplinesc alte îndatoriri, că doar rugăciunea e datoria principală. Eu nu am avut niciodată gânduri de felul acesta și n-am nici acum și cred că n-o să am nici de acum încolo! De ce? Pentru că deși la sfintele slujbe suntem îndemnați adeseori să ne rugăm ("Domnului să ne rugăm", "La Domnul să cerem"...), ni se mai spune și ceva de care cam uităm noi, și anume: "*Pe noi înșine și unii pe alții și toată viața noastră lui Hristos Dumnezeu să o dăm*". Deci nu ni se cere o singură faptă bună, chiar dacă rugăciunea este fapta bună cea mai la îndemână, ci ni se cere ca toate ale noastre să le aducem ca o slujbă lui Dumnezeu. "Toată viața noastră lui Hristos Dumnezeu să o dăm".

În scrierile Sf. Dorotei se spune că acela care se îngrijește numai de o faptă bună, cum ar fi de rugăciune, nu zidește o casă, ci zidește un perete și că peretele nu-l poate servi așa cum l-ar servi o casă întreagă. E un gând al cuviosului Dorotei pe care ar fi bine să-l avem și noi în vedere. Totuși, pentru că rugăciunea e cea mai la îndemână faptă bună la călugărie, se pune problema aceasta a îndesirii rugăciunii. Sfântul Marcu Ascetul are în "Filocalia" un cuvânt care mie îmi place foarte mult: "*Când îți aduci aminte de Dumnezeu înmulțește rugăciunea, ca atunci când Îl vei uita, Domnul să-și aducă aminte de tine*".

1. Întâlnirea cu noi înșine

(cu răutatea și necurăția agonisite în suflet)

Cum ziceam, am plecat, program nu mi-am făcut, am zis când mi-am adus aminte și am avut rezultatele omului care se ocupă de el însuși. Pentru că rugăciunea aceasta “Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu miluiește-mă pe mine, păcătosul” este și o metodă de cercetare de sine. Fără să te angajezi la această rugăciune n-ajungi niciodată să te cunoști, mai ales n-ajungi niciodată se te cunoști în străfundurile existenței tale. Ori, îmbunătățirea sufletească, așa cum e gândită în ortodoxie, așa cum e gândită în scrierile părinților filocalici, îmbunătățirea sufletească trebuie să fie o îmbunătățire de fond, nu o îmbunătățire superficială, de suprafață. Domnul Hristos a spus că trebuie să spălăm partea dinăuntru a paharului și a blidului (Mt. 23, 25-28). Domnul Hristos a spus: “Învățați-vă de la Mine că sunt blând și smerit cu inima” (Mt. 11, 29). În “Scara”, Sfântului Ioan Scărarul comentează acest cuvânt așa: “A zis Domnul: învățați-vă nu de la înger, nu de la om, nu din carte, ci de la Mine, de la lucrarea Mea cea din voi, că sunt blând și smerit cu inima și cu felul de a gândi și veți avea odihnă sufletelor voastre de patimile care vă asupresc pe voi”. Ce scurt și cât de cuprinzător!

Sfântului Ioan, cel ce a scris “Scara”, despre rugăciunea în raport cu cel ce se roagă spune: “*Rugăciunea este judecată și judecătorie și scaunul Judecătorului înainte de judecata viitoare*”. De ce? Pentru că în starea aceasta de rugăciune te poți cunoaște și te poți îmbunătăți, ca să ajungi, cum a zis Domnul Hristos, să învățăm de la El să fim blânzi și smeriți cu inima, în fondul nostru, în adâncurile existenței noastre, în cele mai dinlăuntru ale noastre. Cum zicem în rugăciune după ce ne împărtășim cu Sfintele Taine: “*întră în alcătuirea mădulelor mele, în rărunchi și în inimă*”. Rugăciunea aceasta îți aduce pe Domnul Hristos să fie lucrător în adâncuri.

Numai că în adâncuri se găsesc niște lucruri care trebuie scoase, trebuie rezolvate. Când am început să zic “Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul” mai

cu îndesire, când mă trezeam noaptea din somn, sau când mergeam pe drum, sau când așteptam ceva și-mi aduceam aminte și ziceam, am băgat de seamă că port în suflet multă răutate; m-am întâlnit cu mizeria din mine! Eram tânăr și se părea că n-am agonisit prea multe rele în lumea aceasta. Și într-adevăr n-am agonisit multe rele, dar am adus multe rele din străfunduri de existență în existența mea. O încărcătură, încărcătura negativă a celor ce mi-au oferit, prin darul lui Dumnezeu, existența. Au pus în mine și ceea ce au avut ei bun. Și asta se întâmplă cu toți pentru că există o asemănare fizică și există și o asemănare morală.

Când m-am spovedit la părintele Arsenie, mi-a pus o întrebare pe care atunci am socotit-o fără rost. Dar care avea rost. M-a întrebat între altele: „Ți-a venit vreodată să omori un om?”. Mi se părea că-s prea tânăr ca să-mi vină astfel de gânduri. Doar știți că sunt destui care, când se necăjesc, spun: mă, te omor! Ei când zic “te omor” înseamnă că au și o pornire de a omori. Și omorârea asta, pornirea asta spre omorâre o aduci de undeva. O ai în tine. Mie nu mi-a venit gândul să omor pe cineva și niciodată n-am zis în viața mea către cineva „te omor”, cum am auzit pe mulți părinți zicând către copii. Bineînțeles că nu-i corect, dar asta exprimă ceva. Exprimă că în adâncuri de gând, în adâncuri de simțire sunt niște răutăți care trebuie scoase dacă vrei să ajungi blând și smerit cu inima, dacă vrei să rezolvi niște răutăți care nu trebuie să existe nici la suprafață, nici în adâncime.

Și deci, am avut furtuni de gând, dezlănțuiri de răutate, eram foarte nervos, mai nervos decât alții. Mai demult oamenii nu se știau de nervoși, se știau de răi. Ziceau de cutare: „Îi rău”. Acum se zice: „Îi tare nervos. Nu-i rău, îi nervos”. Dar nervozitatea arată răutatea, pentru că iese la suprafață ceva ce porți în tine, ceva ce n-ar trebui să fie nici la suprafață, nici în adâncime. Dar constăți lucrul acesta numai dacă te ocupi de tine însuși, dacă îți atrage cineva atenția și dacă te verifici în contextul social al existenței tale. Cineva care știe că răutatea trebuie rezolvată numai atunci scapă de ea, când îi este rușine, când se jenează de starea aceasta. Și-am început să zic, și-am început să răscolesc, să scormonesc fără să-mi dau seama. Și

scormoneliile acestea au adus la iveală fel de fel de gânduri, de închipuiri, de imagini, de chipuri ale răutății, pentru că răutatea are multe chipuri. Dar nu știam ce se întâmplă cu alții pentru că viața nu se trăiește prin comparație. Eu însumi nu spuneam la alții, nici la spovedit nu spuneam; că nu știam că trebuie să spun. La spovedit spuneam ce mă întreba. Dar natural ar fi fost să spun: uite că *îmi vin tot felul de gânduri rele și mai ales când mă rog îmi vin*. Însă am avut un mare noroc de la Dumnezeu și anume acela că n-am pus răscolele în legătură cu rugăciunea, așa ca să zic: „Păi dacă astfel de rezultate are rugăciunea, mă las de rugăciune”. N-am întrebat pe nimeni, n-am știut nici pe cine să întreb. Sigur că pe atunci cei care puteau să spună ceva despre aceasta erau doar călugării și poate unii dintre preoți. Dar să știți că atunci nu era de circulație rugăciunea aceasta cum e acum. Atunci cine știa despre lucrurile acestea? Călugării și dintre călugări cei ce se ocupau de rugăciunea aceasta. Pentru că să știți că și mulți călugări uită de „rugăciunea cu care se mântuiesc călugării” și uită de statornicirea în rugăciune, uită de îndatorirea de a te ruga toată vremea sau măcar în vremea pe care o ai disponibilă pentru rugăciune, pentru că nu toată vremea e disponibilă pentru rugăciune. De exemplu, eu acumă vă vorbesc despre rugăciune, dar nu mă pot și ruga în același timp. Și nici nu vreau să mă rog în același timp. Pentru că nu mi se cere așa ceva.

Ceea ce e bine să ajungă toți să aibă, în privința rugăciunii, este ca atunci când mintea-i liniștită, ca atunci când te poți gândi la orice, să-ți vină în minte rugăciunea și să zici “Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul”, odată cu respirația. Asta-i tot.

Rugăciunea isihastă și rugăciunea liturgică

Există o pravilă de rugăciune, există o rugăciune liturgică, adică rugăciunea de la slujbe. Eu nu-mi pot închipui o viață duhovnicească fără slujbele bisericii, fără rânduiețile de slujbă, fără zicerile de la sfintele slujbe. Nu-mi pot închipui o viață ortodoxă

fără angajarea și prin altceva decât prin rugăciunea “Doamne, Iisuse...”, pentru că aceasta nu cuprinde tot. Zicem la slujbe atâtea și atâtea cuvinte de rugăciune pe care, într-un fel, le putem înlocui cu “Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul”, dar în alt fel nu le putem înlocui. Haideți să luăm un caz la îndemâna tuturor. Dacă slujba cununiei, de pildă, ar fi înlocuită cu “Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul”, cine ar ști de cuvintele “Doamne, Dumnezeu nostru, cu mărire și cu cinste încununază-i pe...”. Și asta-i o rugăciune. Sau dacă s-ar reduce totul la “Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul” - cum zic mulți dintre cei care exagerează, atunci cum s-ar putea zice, la cununie de pildă: “Binecuvântează-i pe dâșii, Doamne, Dumnezeul nostru, cum ai binecuvântat pe Avraam și pe Sara; Binecuvântează-i pe dâșii, Doamne, Dumnezeul nostru cum ai binecuvântat pe Isac și pe Rebeca; Binecuvântează-i pe dâșii cum ai binecuvântat pe Iacob și pe toți patriarhii. Binecuvântează-i, Doamne Dumnezeul nostru pe dâșii, cum ai binecuvântat pe Iosif și pe Asineta. Binecuvântează-i Doamne Dumnezeul nostru, cum ai binecuvântat pe Moise și pe Semfóra. Binecuvântează-i pe dâșii, Doamne Dumnezeul nostru, cum ai binecuvântat pe Ioachim și Ana. Binecuvântează-i pe dâșii, Doamne Dumnezeul nostru, cum ai binecuvântat pe Zaharia și pe Elisabeta. Păzește-i pe dâșii, Doamne Dumnezeul nostru, adu-ți aminte de dâșii, Doamne Dumnezeul nostru. Să strălucească ei ca luminătorii pe cer. Să aibă ei bucurie ca Sfânta Elena când a găsit Sfânta Cruce”.

Iată sunt niște lucruri care nu pot fi înlocuite. N-ai de ce să le înlocuiești. N-ai voie să le înlocuiești, pentru că sunt cuvintele Bisericii. Să știți că sunt oameni care-s porniți numai pe anumite lucruri. Unii, care citesc Psaltirea, zic că în Psaltire-i totul. Totul e să citești Psaltirea. Alții, care citesc acatiste, cred că totul e să citești acatiste. Alții, care zic “Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul” cred că totul e să zici “Doamne, Iisuse...”. Nu-i adevărat! Adevărat e că trebuie să ne angajăm prin rugăciune. Fie prin *rugăciunea liturgică* și să n-o părăsim niciodată.

Fie prin *rugăciunea particulară* pe care o facem din cărțile de slujbă și să n-o lăsăm. Fie prin *rugăciunea "Doamne, Iisuse..."* cu care completăm toate celelalte. Și atunci ajungem la ceea ce dorim să ajungem și la ceea ce trebuie să ajungem: la limpezimea sufletului. Acesta-i rostul: să ne facem din răi, buni. Cum? Prin chemarea ajutorului lui Dumnezeu. Prin Dumnezeu, pentru că mântuirea nu ne-o facem noi. Noi contribuim la mântuirea noastră cu rugăciunile pe care le facem, cu "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul", insistând pentru asta, dar în realitate noi nu ne mai mântuim prin puterile noastre. Nu ne îmbunătățim prin puterile noastre, ci prin puterea lui Dumnezeu. De ce zicem: "Doamne miluiește-ne", "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul"? Pentru că nu ne ajung puterile noastre să realizăm ceea ce dorim să se realizeze cu noi: să ne îmbunătățim sufletește.

2. Liniștirea sufletească

(înlăturarea răutății și necurăției din suflet)

Jată, sunt niște lucruri pe care trebuie să le avem în vedere și când ne ocupăm în mod special de ceea ce este esența isihasmului. Isihasmul este un cuvânt care vine de la isihie. Și isihia înseamnă liniște. Să ajungi la liniștire. Înainte de toate trebuie să-ți cauți niște condiții de liniștire. Dar dacă ajungi să fii liniștit numai în condiții de liniștire să știi că nu ești liniștit! Liniștirea trebuie să fie o realitate pe care o duci cu tine în toate împrejurările de viață. O istorie din Pateric spune despre unul care s-a dus într-o mănăstire și unii l-au chemat la masă și s-a dus să mănânce și el împreună cu ceilalți din obștea mănăstirii. Dar cineva dintre cei de acolo a zis: "Cine l-a chemat pe acesta la masă? Ia dați-l afară!". Și l-au dat afară. Și omul s-a dus. După aceea s-au gândit alții: "Măi, nu-i frumos să-l scoți pe om de la masă. Chemați-l iară". Și s-au dus să-l cheme. Și a venit omul. Și a stat la masă. Și l-au întrebat, după aceea, unii: "Ce-ai gândit tu în gândul tău când te-au dat afară și te-ai dus și te-au chemat înapoi și

ai venit? Altul ar fi zis: ce mă mai chemați acuma după ce m-ați dat afară!?". Și știți ce-a zis? A zis: "M-am gândit să fiu ca un câine pe care când îl alungi se duce și când îl chemi se întoarce". Am povestit aceasta și la Timișoara, dar apoi m-a întrebat după aceea cineva: „Părinte, dacă ar face cineva cu dumneavoastră așa, tot așa ați face?”. Să știți că n-am fost pus în împrejurări din acestea. Dar dacă într-adevăr am liniște în suflet și liniște realizată prin credința în Dumnezeu, așa ar trebui să fac. Iar dacă nu fac așa înseamnă că n-am ajuns încă la măsurile la care trebuie să fii biruitor prin credință.

3. Întâlnirea cu Dumnezeu, cu Iubirea și Viața (făcând binele, aducând roadă bună, trăind în Hristos)

Rugăciunea are darul de a ne pune mai întâi în situația să ne întâlnim cu noi înșine, dar rostul ei este ca să ne întâlnim cu Dumnezeu. Însă locul în care ne întâlnim cu Dumnezeu este tot locul în care ne întâlnim cu noi înșine. De aceea, câtă vreme nu-s scoase din noi răutățile, atâta vreme nu ne putem întâlni cu Dumnezeu. Pentru că dacă-l căutăm pe Dumnezeu unde-s răutățile noastre, nu-l găsim pe Dumnezeu, ci găsim răutățile noastre. După ce ne îmbunătățim ne întâlnim cu bunul Dumnezeu.

Ar putea întreba cineva: Bine, dar câtă vreme trebuie să stăruie cineva în rugăciune ca să scape de rele și să-și realizeze cele bune? Nu există o vreme anume. Undeva în Pateric se spune că de va voi omul, de dimineața până seara ajunge la măsură dumnezeiască. Nu știi dacă-i așa, pentru că nu știi cum anume trebuie să vrea omul, câtă putere trebuie să investească omul în dorința aceasta de a ajunge în măsură dumnezeiască și aceasta într-o singură zi. *Important este să ne simțim angajați într-o viață superioară printr-o lucrare statornică.* Încă o dată, repet: important este să ne simțim angajați într-o viață superioară printr-o lucrare statornică. Dacă avem o lucrare statornică de rugăciune lucrurile se rezolvă în timp și se rezolvă când vrea Dumnezeu să se rezolve. În orice caz suntem pe

calea cea bună și e nădejde de bine. Pentru că viața spirituală nu constă numai în limpezirea sufletului, ci constă în adaosuri de virtute care ne aseamănă cu Dumnezeu. Câtă vreme stăruim numai pentru înlăturarea răului, am putea ajunge cumva la nivelul mortului. La nivelul mortului, căci mortul nu face nici un rău; dar nu-i destul. Ci omul viu trebuie să facă bine. Și dacă nu faci și bine, nu ești angajat creștinește. Gândiți-vă, de pildă, că-n Sfânta Evanghelie sunt multe locuri în care se vorbește despre rodire: “pom cu roadă bună”, “mlădiță care aduce roadă”, “sămânță care aduce plante care rodesc” (Mt. 3, 8, 10; Mt. 13; In. 15, 5). Totdeauna e vorba de ceva pozitiv. De ce? Pentru că viața creștină este o viață pozitivă, o viață de lucrare spre bine, o viață a virtuților. Ori rugăciunea ne ajută și la aceasta.

Și pe măsură ce înaintăm în cele bune, după ce am înlăturat cu ajutorul lui Dumnezeu cele rele, ajungem și la bucurii, bucurii deosebite, la bucurii sfinte. Eram elev în Timișoara și am început să-mi fac cumva o rânduială, în înțelesul ca pe drum, de la internatul unde locuiam și până la școală unde învățam, cam o jumătate de oră de mers, ziceam într-una “Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul”, cum m-a învățat părintele Arsenie Boca. Și de câte ori mergeam singur la școală, din clipa în care porneam de acasă și până la școală, ziceam într-una “Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul”. Uneori aveam atâta bucurie încât mi se părea că mai multă nu se poate. Bucuria era copleșitoare. Mi se părea uneori că mă ridică cineva pe sus. Și eu, pentru aceste bucurii pe care le dă Dumnezeu oamenilor care-I slujesc și care-L caută pe El, recomand din toate puterile mele, câte le am și dacă aș avea și mai multe puteri aș recomanda și mai mult această rugăciune de toată vremea, recomand această rugăciune de îmbunătățire. Recomand această rugăciune pentru că ea ne dă și posibilitatea să ne cercetăm pe noi înșine, să ne supraveghem pe noi înșine, pentru că celelalte rugăciuni pe care le zicem la slujbe, ne pun în legătură cu Dumnezeu dar nu ne ajută să ne cercetăm pe noi înșine.

Rugăciunea neîncetată

Într-o carte scrisă de un om duhovnicesc de altă credință decât credința noastră, evanghelic din Germania (cartea se numește “Din farmacia casei mele”), am citit istorisirea “Să-ți bați coasa nu-i pierdere de vreme”. Și în această istorisire a lui, spunea că el avea foarte multe scrisori de scris. Când scria, din când în când se gândea la Dumnezeu și se ruga. Și zicea el că gândul la Dumnezeu, rugăciunea, era ca un fel de a-ți bate coasa când cosești. De ce? Pentru că numai atunci acela care cosește știe ce înseamnă să-ți bați coasa. Să tragi (cosești) cu coasa nebătută, neascuțită, înseamnă un chin.

Rugăciunea trebuie împletită cu ceea ce facem noi și, atunci când ne aducem aminte și putem, să zicem “Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul”. Să știți că eu nu sunt pentru un profesionalism al rugăciunii. Rugăciunea trebuie să caracterizeze viața noastră. Ar trebui să devenim o rugăciune fiecare dintre noi. Însă a deveni rugăciune nu înseamnă pur și simplu numai a spune rugăciune. Sfântul Maxim Mărturisitorul are în volumul II din Filocalie un cuvânt numit “Cuvânt ascetic”. Și aici este pusă întrebarea « Sfântul Apostol Pavel care ne dă îndemnul “rugați-vă neîncetat”, el cum s-a rugat neîncetat de vreme ce avea atâtea lucruri de făcut, altele decât să se roage neîncetat. El cum s-a rugat neîncetat? ». Și atunci Sfântul Maxim Mărturisitorul (de fapt bătrânul din dialogul din “Cuvântul ascetic”) spune că “rugăciunea neîntreruptă este a avea mintea pururea lipită de Dumnezeu, cu multă evlavie și cu dor, a atârna cu nădejdea de El, de Dumnezeu, și a te încrede în El în orice ai face și orice ți s-ar întâmpla”. Asta-i rugăciune. Nu să zici numai “Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul”. Cu această rugăciune ne ajutam, prin ea ne formăm, dar trebuie să ajungem la o stare sufletească, care să ne țină în legătură cu Dumnezeu.

Rugăciunea ne deschide sufletul, ne deschide inima, pentru a-I face loc lui Dumnezeu

Folosim bineînțeles și celelalte mijloace. De pildă citirea Sfintei Scripturi e foarte importantă. Nu atât de importantă încât nu s-ar putea mântui cineva care nu citește Noul Testament, să zicem. Pentru că mai sunt oameni care nu știu carte, mai sunt oameni care nu înțeleg, mai sunt oameni care citesc cu greu, mai sunt oameni care nu pot citi, mai sunt oameni care uită repede. Și atunci nu se poate spune că gata, asta trebuie neapărat. Dar ne ajută foarte mult. Gândiți-vă de pildă, în Noul Testament este o epistolă, o scrisoare a Sfântului Apostol Pavel către Filimon. Această scrisoare e o scrisoare de recomandare. Sfântul Apostol Pavel a convertit la creștinism, în închisoare fiind el, pe unul dintre cei din închisoare, pe un sclav cu numele Onisim. Și l-a trimis pe Onisim, când s-a eliberat din închisoare, la stăpânul lui, Filimon, cu o scrisoare. Și în scrisoarea aceea Sfântul Apostol Pavel îl ruga pe Filimon, pe care-l cunoștea, să-l primească pe Onisim. Dar să nu-l primească ca pe unul care a fugit de la el, ca pe un sclav fugar, ci să-l primească ca pe un frate preaiubit. Își dorea Sfântul Apostol Pavel aceasta și se gândea că Sfântul Filimon îi va odihni sufletul și chiar zice: “sufletele sfinților se odihnesc întru tine frate, odihnește și sufletul meu”. Și apoi îi scrie despre Onisim: “Ți-l trimit pe el, chiar inima mea. Primește-l pe el cum m-ai primi pe mine”. *Iată niște lucruri pe care și le descoperă rugăciunea, pentru că de citit Noul Testament pot să-l citească și necredincioșii și ce folos au?* Doar informativ. Dar noi, care ne-am limpezit mintea prin rugăciune, prin orice fel de rugăciune, prin rugăciunile care ni se potrivesc nouă cel mai mult, noi care ne-am făcut limpezimea sufletului, nu se poate să nu vibrăm la astfel de cuvinte: “Ți-l trimit pe el, chiar inima mea”, ori el, ori inima mea e același lucru, mă identific cu el, primește-l pe el cum m-ai primi pe mine. Ori el, ori eu suntem același. Primește-l pe el. Dacă m-ai primi pe mine cu bucurie, primește-l și pe el cu bucurie. *Așa se deschide sufletul prin rugăciune, așa ajungi să prețuiești lucrurile sfinte devenind sfânt. Că păcătoșii aduc păcatele lor și acolo unde este sfințenie. Noi suntem*

martori de multe ori la unele mărturisiri pe care le fac unii oameni, care în fața sfințelor icoane au gânduri spurcate, care în fața Sfințelor Taine au gânduri hulitoare. Toate acestea pentru că nu s-au limpezit sufletește nu s-au angajat destul în rugăciunea de toată vremea și n-au folosit mijloacele ca să scoată spurcăciunile și să facă loc lui Dumnezeu celui necuprins, lui Dumnezeu celui sublim, în suflet.

Toate acestea le spun și în prezența unora care au preocupări de liniștire sufletească, de isihie, de isihasm. Eu m-aș bucura ca aceste preocupări să se extindă peste toată viața credincioșilor, să se înmulțească rugăciunea, să se înmulțească curățirea sufletului, să se înmulțească îmbunătățirea sufletului și aceasta prin strădania de a ne simți noi înșine în fața lui Dumnezeu.

La Sfântul Munte circulă un cuvânt de ordine care zice așa: “*La Dumnezeu să te gândești ca la Dumnezeu, nu ca la om, și să-l respiri pe Dumnezeu în toată vremea*”. Aș vrea să se rețină mai ales acest lucru: „La Dumnezeu să te gândești ca la Dumnezeu nu ca la om”. Noi de multe ori ne gândim la Dumnezeu cu mai puțină seriozitate decât ne gândim la oamenii din jurul nostru. La mine au venit unii care mărturisindu-și păcatele mi-au zis: „Să știți, părinte, că mie mi-e mai frică de dumnezevoastră mai mult decât de Dumnezeu”. „De ce?”. „Pentru că mi-e rușine să vin și să vă spun niște lucruri pe care poate le-aș face dacă m-aș gândi numai la Dumnezeu”. Bineînțeles, e o slăbiciune a omului. Nu trebuie să fie așa. Dar așa suntem.

Ca să fim mai buni trebuie să tragem de noi în sus și să folosim mijloacele pe care ni le pune la îndemână Biserica. Biserica ne pune la îndemână **postul**, ne pune la îndemână și **slujbele**, ne pune la îndemână **Sfintele Taine**, ne pune la îndemână atâtea și atâtea lucruri care nu pot fi reduse la **rugăciunea** de toată vremea și nu pot fi înlocuite, cum v-am spus adineauri, de rugăciunea de toată vremea în înțelesul de a fi exclusivistă. N-avem voie. N-avem voie să respingem nimic din ceea ce ne poate fi de folos. V-am dat exemplul cu rugăciunea aceea de la comunie. Și sunt atâtea și atâtea exemple. Să zicem slujba Sfințelor Paști din Săptămâna Luminată, slujba de la Înălțarea Domnului, de la Pogorârea Sfântului Duh. Toate slujbele Bisericii noastre nu pot fi înlăturate și nu pot fi înlocuite de o lucrare care ar

socoti cineva că asta-i lucrarea lui și că doar cu asta înaintază. Înaintăm cu toate câte le avem la îndemână pentru binele nostru.

Mă gândesc că am putea rămâne aici și v-aș recomanda să folosiți totuși rugăciunea aceasta "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul" și s-o folosiți împreună cu toate celelalte și mai ales atunci când mintea vă e liberă și poate să gândească orice, atunci ajutați-vă cu rugăciunea aceasta, dați-i rugăciunea aceasta. Găsiți-vă și vreme de retragere. V-aș recomanda și vreme anume pentru rugăciune. Ziceți "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul" dacă puteți un sfert de oră, o jumătate de oră pe zi. Bineînțeles că o jumătate de oră față de o zi întreagă e puțin, dar în orice caz e ceva. Adică este un semn că vrei mai mult. Un semn că ești preocupat de mai mult. Iar dacă nu găsim această vreme înseamnă că nu suntem încă destul de hotărâți pentru ceea ce ne-ar putea fi de mare folos. Eu am știut de rugăciunea aceasta înainte cu unsprezece ani de a mă face călugăr. Am folosit-o cât am putut-o folosi, am folosit-o și după ce am fost dator s-o folosesc și mă ajut foarte mult cu ea și cred că în bună parte realizările interioare, câte le am, le am și de pe urma faptului că m-am ținut și de rugăciunea aceasta pe care o recomand și pentru limpezire, și pentru îmbunătățire, și pentru bucuriile pe care le aduce, și pentru tot ceea ce înseamnă ea.

Dar doresc ca oamenii să aibă în vedere toate laturile vieții, să își împlinescă toate datoriile pe care le au sau pe care și le pot împlini, să fie iubitori de Dumnezeu și iubitori de oameni, să fie ajutători de oameni spre slava lui Dumnezeu, să se cunoască din viața lor credința lor, să se cunoască din viața lor preocupările de rugăciune pe care le au, să se cunoască dorința lor de mai mult și de mai bine, pe care o binecuvântează Dumnezeu și care poate să fie și este de folos și celui care se silește spre mai mult și spre mai bine și celor din jurul celor care se angajează într-o viață superioară, prin mijloacele puse la îndemână de sfânta noastră Biserică. Vă doresc folos și din această întâlnire și să dea Dumnezeu să ne întâlnim tot mai luminați, tot mai curați, tot mai sfinți, tot mai înaintați în virtute și folosindu-ne de această metodă de îmbunătățire sufletească, care este rugăciunea de toată vremea - sau de atâta vreme cât putem noi s-o facem.

Isihasmul - scară de înălțare la cer

Nădăjduiesc să vă fie de folos ceea ce vă spun pentru că sunt lucruri practice, care pot fi luate în considerație de cei care sunteți de față, și mă gândesc că așa cum eu, odinioară, am avut folos din ceea ce am învățat la tinerețe și din ceea ce am dus cu mine o viață întreagă, de la tinerețe până la bătrânețe, pot să fie de folos și celor care au interes pentru o viață duhovnicească adevărată.

Martori ai Înălțării Domnului

Zia de astăzi este o zi de sărbătoare: *Înălțarea Mântuitorului nostru Iisus Hristos*. Pomenim ceea ce s-a întâmplat înainte cu aproape 20 de veacuri, pomenim un eveniment la care au fost martori puțini, dar în care credem toți și toți cei care credem în Înălțarea Mântuitorului nostru Iisus Hristos și o sărbătorim, suntem martori ai Înălțării Mântuitorului.

Domnul nostru Iisus Hristos a lăsat în testament al Său, la Înălțarea Lui la cer, ca ucenicii Lui să-I fie martori. Anume le-a spus: „*Îmi veți fi Mie martori în Ierusalim și-n toată Iudeea și-n Samaria și până la marginea pământului*” (*Faptele Apostolilor 1, 8*). Sunt ultimele cuvinte rostite de Domnul Iisus Hristos aici pe pământ: „*Îmi veți fi Mie martori în Ierusalim și-n toată Iudeea și-n Samaria și până la marginea pământului*”. Cuvintele acestea n-au fost spuse numai pentru ucenici, pentru ucenicii de atunci, pentru apostoli, ci au fost spuse pentru toți credincioșii, și noi mărturisim credința noastră în Înălțarea la cer a Mântuitorului nostru ori de câte ori spunem simbolul credinței, unde mărturisim: „*Și S-a înălțat la ceruri și șade de-a dreapta Tatălui*”. Acest cuvânt de mărturisire se întemeiază pe credința noastră. Prin el am ajuns la credința în Înălțarea Mântuitorului și prin el ne exprimăm această credință. În felul acesta dăm și noi