



Cuprins

Cuvânt înainte	9
Introducere	15
I.	
Puterea Rugăciunii lui Iisus	19
II.	
Tradiția vie a Rugăciunii lui Iisus.	
Mănăstirile Sfântul Antonie și Sfânta Ecaterina	37
III.	
Puterea schimbătoare de viață a unei rugăciuni scurte	58
IV.	
Rugăciunea lui Iisus în Sfântul Munte.	
Mănăstirile din Muntele Athos	72
V.	
Istoria Rugăciunii lui Iisus	94
VI.	
Rugăciunea lui Iisus în bisericile pictate din România	108
VII.	
Pe urmele Rugăciunii lui Iisus în Peșterile din Kiev	132
VIII.	
Rugăciunea lui Iisus în marea Rusie	150
Epilog	173

în Mănăstirea Sfântul Teodosie de lângă Bethleem – o mănăstire construită, se spune, peste peștera unde magii s-au odihnit în călătoria lor călăuzită de stea în căutarea Pruncului Hristos. În jurul anului 568, Ioan, în căutarea unei forme de viață monahală mai riguroasă, s-a mutat în Mănăstirea Sfântul Hariton din pustia Iudeii. Aici l-a întâlnit pe Sofronie. După zece ani de stat la Sfântul Hariton, cei doi prieteni s-au decis să călătorească în Egipt și în Peninsula Sinai în căutarea celor mai sfinți și înțelepți monahi, nădăjduind că acești sfinți bărbați ar putea să-i învețe cum să se scufunde deplin în iubirea lui Dumnezeu.

„Numai cu Dumnezeu”

Cuvântul „monahism” vine din cuvântul grec *monos*, care înseamnă „a locui singur”. Și de fapt, primii monahi chiar locuiau singuri, trăind ca pustnici în colțurile îndepărtate ale Imperiului Roman. Tradiția ne spune că Sfântul Pavel Pustnicul (cca 230-343) a fost primul dintre acești solitari creștini. Era egiptean, fiul unei familii înstărite. La vârsta de douăzeci și doi de ani, pentru a scăpa de persecuția anti-creștină inițiată de împăratul roman Decius, Pavel a călătorit adânc în Deșertul Tebei, unde a găsit o peșteră goală. A trăit aici singur pentru următorii nouăzeci de ani.

Se spune adesea că primii pustnici au mers în deșert pentru a scăpa de viciile lumii păgâne, însă aceasta nu este decât o singură parte a poveștii. Pustnicul, monahul, monahia – fiecare dintre aceștia dorește să-L iubească pe Dumnezeu mai presus de orice și, prin urmare,

el sau ea depășește orice obstacol care se interpune între persoana lor și Dumnezeu iubitor: avere, statut social, carieră, familie, prieteni. Acest concept este rezumat într-unul din cele mai răspândite motto-uri din viața monahală: „Numai cu Dumnezeu”.

În mijlocul secolului al IV-lea, existau sute de pustnici răspândiți de-a lungul pustiilor Răsăritului Apropiat, trăind în peșteri, colibe și chiar morminte goale. Uneori se adunau lângă peștera unui pustnic mai deosebit, formând un fel de comunitate. Acel pustnic desemnat avea să preia neoficial rolul starețului, călăuzind formarea duhovnicească a ucenicilor săi. În general, în aceste „mănăstiri” timpurii, fiecare membru trăia, lucra și se ruga singur, întâlnindu-se cu frații săi doar pentru Euharistie (sau Sfânta Jertfă a Dumnezeieștii Liturghii). Astfel a fost cazul și cu Sfântul Antonie cel Mare. Atât de mulți pustnici îi căutau sfatul încât în 305 a renunțat fără tragere de inimă la viața sa singuratică de rugăciune și pocăință și a întemeiat prima sa mănăstire în actualul Deir el-Memum, Egipt. Cinci sau șase ani mai târziu s-a mutat în deșertul care se află între Nil și Marea Roșie. Aici a trăit într-o peșteră care dădea spre Marea Roșie. După moartea Sfântului Antonie în 356, o mănăstire, numită ulterior Deir Mar Antonios, a fost întemeiată spre pomenirea sa la piciorul stâncii unde și-a petrecut ultimii cinci ani de viață. Această mănăstire încă există astăzi – de fapt, am vizitat-o împreună cu Părintele John.

La un secol după moartea Sfântului Antonie, monahismul se răspândise din Egipt în tot Răsăritul, de-a lungul Mediteranei în Europa, cât și în Apusul Îndepărtat, în Irlanda. Ritualurile, obiceiurile și chiar programele monahale de zi cu zi variau de la o obște la alta însă, într-un

aspect, monahii erau uniți: dorința de a se apropia tot mai mult de Dumnezeu prin rugăciune neîncetată.

Comoara duhovnicească a Răsăritului

Roada pelerinajului Sfinților Ioan și Sofronie îl prezintă clasicul text *Pășunea duhovnicească* [*Limonariul*], o colecție de ziceri, povești și pilde sfinte despre sfinții monahi pe care cei doi prieteni i-au întâlnit în timpul drumețiilor lor în deșerturile din Orientul Apropiat. Ioan, cel care a scris cartea, a dedicat-o lui Sofronie, spunând că înțelepciunea pe care ei au dobândit-o de la sfinți era precum o pășune plină de flori sălbatice, una mai frumoasă decât cealaltă. „Din acestea toate am cules cele mai frumoase flori de pe pășunea necosită”, scrie Ioan, „și am încropit din ele o cunună pe care ți-o ofer acum ție, copilul meu preacredincios, și prin tine, lumii întregi”.

Precum Ioan și Sofronie, eu și Părintele Ioan ne-am părăsit căminul și am peregrinat în locuri îndepărtate în căutarea sfintei înțelepciuni – însă căutarea noastră a fost una oarecum diferită. În vreme ce Ioan și Sofronie au adunat un fel de desagă cu învățături monahale, noi nu am avut în minte decât un singur țel: să ne adâncim în puterea de-viață-schimbătoare a Rugăciunii lui Iisus și să facem ca această comoară duhovnicească a Răsăritului să fie cunoscută, iubită și pusă în practică în Apus.

Călătoria noastră ne-a dus din peșterile deșertului egiptean la paraclisele tencuite din insulele Mării Egee, și din catacombele Kievului la schiturile ascunse adânc

în pădurile României. Oriunde am mers am întâlnit învățători de o deosebită profunzime – bărbați și femei – care ne-au încredințat că adevărata pace este posibilă, atât pacea cu noi înșine, cât și pacea dintre oameni. Acești monahi și monahii cunoșteau din experiență personală că pacea nu este ceva abstract, ci o realitate vie și ne-au învățat că primul pas către pace este să-ți încredințezi cu totul viața lui Dumnezeu. Cum se poate înfăptui aceasta? Mai întâi prin predarea, adică, prin abandonarea ego-ului și prin a face din comuniunea cu Dumnezeu principalul scop al vieții. Acești sfinți bărbați și femei se străduiau să pună în practică un ideal rezumat în câteva cuvinte în cartea sa, *Maxime duhovnicești*, de misticul iberic Ioan al Crucii: „Să trăiești în lume ca și cum în ea nu ai fi decât tu cu Dumnezeu; astfel inima ta nu va fi niciodată luată în stăpânire de vreun lucru omenesc”.

Următorul pas este stabilirea unui anumit moment din zi în care să-ți închizi telefonul, computerul, televizorul și radioul și în tăcere să te dăruiești rugăciunii tăcute și contemplației. Puțini dintre noi pot să se retragă deplin din lume însă aceasta nu poate fi o obstacol peste care nu se poate trece. Fă tot ce-ți stă în putință să-ți îndeplinești cât mai bine obligațiile față de familie, prieteni, serviciu și societate însă fă ca faptele tale să fie o prelungire a vieții de rugăciune.

Acel aspect esențial care se petrece în viețile monahilor și monahiilor este faptul că toate semnificațiile și conceptele făurite de oameni sunt predate lui Dumnezeu. Această golire face loc pentru a intra în minte în-suflarea dumnezeiască și gândurile duhovnicești. Sfântul

Grigorie Sinaitul (sec. XIV) a descris această stare: „Rugăciunea este Dumnezeu Care lucrează toate în oameni”. Dumnezeu este Cel care înfăptuiește lucrarea tăcerii și rugăciunii, „nu eu, ci Hristos Care trăiește în mine” (Galateni 2, 20). Sfântul Ioan Botezătorul a spus despre Hristos: „Acela trebuie să crească, iar eu să mă micșorez” (Ioan 3, 30). Scopul lucrării monahilor este de a-L avea pe Dumnezeu locuind deplin înăuntrul lor și, prin urmare, de a-L lăsa pe Dumnezeu să le stăpânească viața. Metoda liniștirii nu are nimic de-a face cu golirea sau inactivitatea; dimpotrivă, este o viață deplină de unire cu Dumnezeu printr-un țel și o activitate sfințitoare, ascultând de Dumnezeu în orice aspect al vieții lăuntrice și exterioare.

Așteptarea trezvitoare în tăcere are rolul de a face simțită prezența lui Dumnezeu și [astfel] de a urma poruncile lui Dumnezeu. „Liniștiți-vă¹ și cunoașteți că eu sunt Dumnezeu” (Psalm 45, 10). Monahul sau monahia intră în cel mai tainic, tăcut tărâm din lăuntrul său și, într-o curată tăcere și nemișcare, Îl află pe Dumnezeu Care așteaptă.

În Răsărit, timp de aproape 2000 de ani credinciosul și omul luminat duhovnicește s-au bazat pe puterea Rugăciunii lui Iisus pentru a experia neîncetat o unire tainică, directă cu Dumnezeu. Provenind chiar de pe vremea Apostolilor și dezvoltându-se între secolul al V-lea

¹ Traducerea din Biblia sinodală este „opriți-vă”, dar textul grec original redă *σχολασατε και γνωτε οτι εγω ειμι ο Θεος*, verbul *σχολαω* având sensul de „a se liniști, a se opri din lucru”. Așadar, versetul din Psalmul 45 s-ar traduce mai exact cu „Liniștiți-vă, puneți capăt celorlalte preocupări ale voastre și înțelegeți că Eu sunt Dumnezeu” [n. tr.].

și al XIV-lea, Rugăciunea lui Iisus se dovedește a fi o metodă adevărată și deplină de liniștire, eliberare și mântuire. Ținta călătoriei noastre, scopul acestei cărți este de a aduce lumii apusene o rugăciune străveche care ne poate elibera de frică și anxietate, care ne poate ajuta să descoperim pacea și fericirea, și care ne face capabili să trăim fiecare clipă în prezența iubitoare a lui Dumnezeu.

Un Rai duhovnicesc

Nimeni nu cunoaște numele creștinului care a compus Rugăciunea lui Iisus însă, cel mai probabil, această rugăciune datează chiar de la începuturile creștinismului. În Evanghelia Sfântului Apostol Luca citim despre un orb care stătea la marginea drumului către Ierihon. El este conștient de faptul că o mulțime de oameni trec pe lângă el, și atunci când cineva din mulțime îi spune că se apropie Iisus din Nazareth, orbul își ridică vocea și strigă: „Iisuse, Fiul lui David, fie-Ți milă de mine!” (Luca 18, 38). Seamănă foarte mult cu Rugăciunea lui Iisus; și dacă strigătul acelui orb este izvorul [practicii în discuție], atunci Rugăciunea lui Iisus, precum Rugăciunea Domnească și „Bucură-te, Marie”, este înrădăcinată în Scriptură și este la fel de veche.

Pe când eram în România, Înaltpreasfințitul Iustinian Chira, Arhiepiscopul Maramureșului și Sătmarului, ne-a spus că el crede că Rugăciunea lui Iisus a apărut odată cu Apostolii lui Hristos. Conform Arhiepiscopului, „după înălțarea lui Hristos la ceruri, Apostolii au locuit singuri și au început să zică zi și nopte această rugăciune – *Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă*. Era

singurul mod de a rămâne în legătură prin gând, imagine și sunet cu Cel Care se urcase la ceruri”.

Rugăciunea lui Iisus așa cum o știm – „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul” – datează cel puțin din secolul al II-lea. Este posibil să fi făcut parte din viața de rugăciune a Sfântului Pavel Pustnicul. A fost cu siguranță parte a vieții de rugăciune a Sfântului Antonie cel Mare și a celor care i s-au alăturat pentru a întemeia prima mănăstire creștină.

Până în această zi există tendința de a ridica mănăstirile în locuri singuratică fiindcă veacurile de experiență i-au învățat pe sfinții bărbați și femei care viețuiesc în ele că numai în tăcerea unor astfel de locuri pot să-și liniștească patimile gălăgioase și pot auzi glasul lui Dumnezeu. Izolați de flecăreală, griji și treburile lumii, ei nădăjduiesc să afle o bucurie mai presus de cea a plăcerilor fizice, o înțelepciune mai profundă decât orice altă filosofie, o relație mai adâncă și mai permanentă decât a oricărei alte prietenii. Primii pustnici, monahi și monahii, s-au dus în pustie pentru a descoperi un rai duhovnicesc și au aflat că pot intra în acel rai prin practicarea a ceea ce Sfântul Antonie numea „rugăciunea de taină”.

Însă a locui într-un loc tănuț nu este de ajuns. Sfântul Antonie își învăța monahii să dezvolte o liniște lăuntrică, adică să-și îndrepte mintea și inima către Dumnezeu, fără să îngăduie ca tăcerea lăuntrică să le fie distrasă de impulsuri, gânduri întâmplătoare sau chiar amintiri, care crează toate propriul lor „zgomot” ce îl distrage pe rugător de la acel ceva pe care el îl dorește mai presus de orice: legătura cu Dumnezeu. Tăcerea pe

care Sfântul Antonie o recomanda nu reprezintă absența sunetului, precum atunci când ne aflăm singuri într-o cameră goală; mai degrabă, ea este o tăcere cu un scop. Alegem să fim tăcuți pentru a deveni tot mai conștienți de prezența lui Dumnezeu.

Sfântul Antonie însuși își instruia monahii cum să dobândească tăcerea lăuntrică și astfel a luat naștere metoda *povățuitor duhovnicesc – ucenic* care supraviețuiește până în ziua de azi. Rugăciunea pe care Părinții au recomandat-o dintotdeauna novicilor este: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul”. Însă sfinții știau că Rugăciunea lui Iisus singură nu era de ajuns: mai întâi și mai presus de orice ei aveau nevoie de harul lui Dumnezeu, fiindcă nimeni nu poate deveni sfânt fără acesta; mai mult, ei aveau nevoie de Sfintele Taine – Euharistia, pe care monahii și monahiile o primeau la Sfânta Liturghie, vârful rugăciunii în Biserica Răsăriteană. Hrăniți cu Euharistia, întăriți cu harul lui Dumnezeu, monahul era pregătit să agonisească tăcerea și să guste din harul lui Dumnezeu.

Geografia inimii

În afara denumirii de „rugăciune de taină”, Rugăciunea lui Iisus este, de asemenea, cunoscută drept „rugăciunea inimii”. Sfântul Teofan Zăvorâtul (1815-1894), un maestru rus al vieții duhovnicești, afirma: „A te ruga înseamnă a sta înaintea lui Dumnezeu cu mintea în inimă”. Ce poate însemna aceasta, „mintea în inimă”? Fiindcă suntem copii ai unui veac raționalist, științific, noi știm că

inima este un mușchi care împinge sânge în trup. Sfinții, la rândul lor, știau aceasta, însă ei, totodată, aveau o concepție metaforică despre inimă. Sfântul Macarie cel Mare (cca 300 - cca 390), un stareț egiptean care a îndrumat duhovnicește mii de monahi, ne spune: „Inima este un vas mic; și totuși în ea se află balauri, și lei, și creaturi otrăvitoare, și toate comorile răutății; aspre, nestrăbătute căi se află aici și abisuri căscate. De asemenea, aici se află și Dumnezeu, se află îngerii, cetățile cerești și comorile harului; toate se află aici”. Inima, așadar, este un loc contradictoriu, o cameră de taină în care ne ascundem cele mai rele impulsuri; însă, de asemenea, ea este un altar lăuntric unde comunicăm cu Dumnezeu. Mintea, pe de altă parte, este locul scepticismului, al nesiguranței și îndoielii. A ține mintea în inimă, așa cum Sfântul Teofan recomandă, înseamnă a ne îneca îndoielile în iubirea nemărginită a lui Dumnezeu. Iar rugăciunea neîncetată, în special Rugăciunea lui Iisus, alungă viciile din inimă pentru ca Iisus Hristos să poată intra în ea și să o facă în întregime a Sa.

Cursele

A fost o perioadă în care eu și Părintele John ne întrebam dacă nu cumva Rugăciunea lui Iisus nu a fost intenționată pentru uzul general, nefiind cumva decât o practică specifică monahismului, ceva care se potrivește cel mai bine monahilor și monahiilor care trăiesc în pustnicie. Atunci când i-am întrebat aceasta pe monahii pe care i-am întâlnit ne așteptam parțial ca ei să ne asigure, răspunzându-ne cu un aer degajat, că această formă

de rugăciune este posibilă pentru oricine. Spre surprinderea noastră, atunci când am pus această întrebare, majoritatea monahilor și monahiilor au fost precauți în răspunsurile lor. În urma întrebărilor noastre delicate, dar persistente, a devenit clar motivul pentru rezerva lor față de atitudinea de a recomanda oricui Rugăciunea lui Iisus: ei nu-și puteau închipui că cineva cu familie, carieră și facturi de plătit ar putea îndura nivelul de concentrare mentală intensă pe care ei îl consideră obligatoriu ca procedură de operare standard atunci când cineva se roagă cu Rugăciunea lui Iisus.

Monahii și monahiile cu care am vorbit s-au făcut ecoul punctului de vedere exprimat în textele duhovnicești din ultimele două milenii referitoare la viața de rugăciune, în general, și Rugăciunea lui Iisus, în special: nimeni nu ar trebui să înceapă un astfel de program decât sub supravegherea și călăuzirea unui îndrumător înțelept, experimentat. Atitudinea monahilor nu era una posesivă; ei vorbeau ca urmare a unor secole de experiență.

A trăi în pustie ca ascet dedicat rugăciunii, fie în vechime, fie astăzi, înseamnă a trăi într-un mediu extrem. În mod clar, cineva lipsit de experiență cu greu ar putea să renunțe la viața obișnuită și să îmbrățișeze singurătatea, celibatul și concentrarea acută a minții fără povățuirea unui îndrumător duhovnicesc care să-l ajute sau să o ajute să facă această tranziție. Cei care au încercat să abordeze viața duhovnicească pe principiul „mă descurc de unul singur” au intrat adesea în necaz. Există multe cazuri consemnate de pustnici care au suferit halucinații și au pățit căderi psihice, fizice sau emoționale fiindcă au fost nepăsători față de sănătatea și dieta lor