

CUPRINS

<i>Cuvânt înainte</i>	5
<i>Paza mintii și Rugăciunea lui Iisus</i>	9
<i>Rugăciunea neîncetată a pelerinului</i> ..	35
<i>Schimonahul Ilarion despre</i>	
<i>Rugăciunea lui Iisus.</i>	39
<i>Chipuri ale rugăciunii neîncetate</i>	46
<i>Părinți și stareți ruși despre rugăciunea</i> <i>neîncetată</i>	83
<i>Mărgăritare duhovnicești despre</i>	
<i>Rugăciunea lui Iisus.</i>	105



CUVÂNT ÎNAINTE

În Sfânta Scriptură și în scările Sfinților Părinți, creștinul întâlnește adesea îndemnul de a se ruga neîncetat, prin rostirea – cât mai des cu puțință –, a rugăciunii „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!”

Desigur, pentru cei mai mulți dintre noi e de neînțeles, în condițiile vieții de astăzi, cum am putea să săvârşim această lucrare tainică. Îndemnul Sfântului Apostol Pavel, „Rugăți-vă neîncetat!” (*I Tesaloniceni* 5, 17), pare, astfel, la prima vedere, cu neputință de îndeplinit, dacă nu am lăsat aminte la cuvintele Sfântului Maxim Mărturisitorul, care arată uceniciilor săi că „dumnezeiasca Scriptură

nu poruncește nimic dintru cele cu
Respect pentru oameni și cărți
neputință".

Rugăciunea lui Iisus este, mai presus de orice altceva, un dar dumnezeiesc, primit de creștinul ce se nevoiește cu smerenie și dragoste întru chemarea neîncetată a numelui Domnului Hristos. Un dar care ține atât de nevoință și de truda noastră, cât mai cu seamă de îndurarea și de dărnicia Mântuitorului.

Pe calea rugăciunii inimii, fără a avea un povătuitor исcusit, se păsește însă anevoieios, aceasta fiind plină de o mulțime de ispite. Întâi de toate, aşadar, creștinul trebuie să ia parte cât mai des la slujbele rânduite ale Bisericii, ducând o viață curată și având un duhovnic care să-i cunoască lăuntrul și mișcările inimii. Doar după împlinirea acestor condiții se poate deda el, mai apoi, rugăciunii neîncetate.

Filocalia, Patericul, Sbornicul, Pelerinul rus – sunt doar câteva dintre cărțile de temelie ale creștinului și monahului, dornici să se nevoiască întru rugăciunea neîncetată pentru a ajunge la curăția inimii, luminarea sufleteas-

că și unirea întru desăvârșire a lăuntrului lor cu Dumnezeirea. Pe lângă cărțile enumerate anterior, există, de asemenea, o întreagă literatură ce cuprinde sfaturi duhovnicești pentru nevoitorii Rugăciunii lui Iisus.

De multă vreme se simțea însă nevoie unui îndrumar limpede și, toată, concis despre această îndeletnicire duhovnicească tainică pentru creștinul de astăzi.

Cartea lui Nikolai Pestov (1892-1982) – teolog și istoric rus al Bisericii Ortodoxe, dar mai cu seamă un authentic trăitor creștin, cu o vastă operă științifică și duhovnicească, cunoscut nu doar în Rusia, ci în întreaga lume ortodoxă (în românește au fost traduse lucrările *Cum să ne purtăm creștinește cu aproapele nostru*, *Pocăința. Ospățul creștinului cu Părintele ceresc*, *Cum să ne creștem copiii. Calea către desăvârșita bucurie* – toate apărute la Editura Sophia din București) – se constituie într-un îndrumar pe înțelesul tuturor despre taina săvârșirii rugăciunii neîncetate. Un îndrumar binevenit, în zilele noastre, când povățuitorii pe

Cele câteva ediții de care s-a bucurat în Rusia, în ultimii ani, acest prețios îndrumar duhovnicesc despre unirea inimii omului cu Dumnezeu ne-au determinat să-l tălmăcim și în limba română pentru folosul sufletesc al creștinilor de la noi. Fie ca sfaturile lămuritoare cuprinse în acesta să dea rod bogat pe calea mântuirii noastre!

Traducătorul



PAZA MINȚII ȘI RUGĂCIUNEA LUI IISUS

„În numele Meu, demoni vor izgoni.”
(Marcu 16, 17)

„Păziți-vă mintea!”
(Părintele Ioan S.)

Preacuviosul Macarie cel Mare ne învață: „De îndată ce ai fugit de lume și începi să-L cauți pe Dumnezeu și să grăiești cu El, trebuie să te războiești cu firea ta, cu obiceiurile și cu purtările tale de mai înainte. Iar în vremea luptei cu acestea vei afla gânduri potrivnice ție, care se războiesc cu mintea ta...” Aceasta pentru că „sufletul care rămâne în cele firești, în cele de pe pământ, la pământ cugetă și mintea lui pe pământ își are locuința. Ast-

fel de oameni cred că sunt ai Mirelui,
însă, neluând ei untdelemnul bucurie-
ei, nu renasc întru Duhul Sfânt dintru
înalt...

Căci prințul acestei lumi, fiind în-
tru întunericul cel cugetător al păcatu-
lui și al morții, suflă, umple și încon-
joară de nestatornicii, de lucruri mate-
riale, de gânduri deșarte, fiecare suflet
care nu se naște de Sus și orice minte și
gând care nu se strămută în acel veac,
după cum este spus: «Cetatea noastră
este în ceruri» (*Filip. 3, 20*). Și astfel de
gânduri te vor atrage și te vor încon-
jura, ducându-te iarăși în locul de unde
ai fugit. Atunci tu începe dar lupta
ridicându-ți gândurile tale împotriva
gândurilor, mintea împotriva minții,
sufletul împotriva sufletului, duhul
împotriva duhului. Prin unele ca acestea
adevărății creștini se deosebesc de
ceilalți oameni. Căci osebirea creștinu-
lui față de ceilalți oameni nu stă în chi-
pul cel dinafară, nu în arătarea lui înaintea semenilor, aşa cum cred mulți că
în aceasta ar sta toată osebirea.

De toți oamenii cei din lume se deosebesc noua făptură, creștinul, prin

Înnoirea mintii sale, pacea gândurilor, dragostea și atracția cerească spre Domnul... Prin toată buna plăcere și slujire a lui Dumnezeu care atârnă de gânduri".

Preacuviosul Isihie adaugă la aceasta: „Mintea în chip nevăzut să se dedea luptei cu mintea cea demonică, și atunci vom avea nevoie în fiecare clipă ca din adâncul sufletului să strigăm către Hristos Mântuitorul, ca El să izgonească gândurile demonice, trăgând din visare mintea noastră. Astfel, biruință ne va dărui nouă Domnul ca un iubitor de oameni.”

„Fii cu luare-aminte și păzește-ți mintea ta” – spune părintele Ioan S. Iar N., în lucrarea sa despre *Creștinismul lăuntric* scrie astfel: „Sufletul, primind în firea sa harul Sfântului Duh, nu mai poate fi înconjurat de gânduri. Una ca aceasta este de neîngăduit pentru el. Acesta e înconjurat mereu în mintea sa de harul rugăciunii și nu se lasă purtat de viforul ce-l înconjoară. Mintea intră în acest chip în liniștea cerească a gândurilor celor pline de har. Însă aceasta nu

Nikolai E. Pestov
Respect pentru oameni și cărți
se dăruiește dintr-odată: trebuie să ne trudim cu multă luare-aminte la rugăciune.

Aceasta este învățătura cea luminată a Sfinților Părinți despre renașterea sufletului din înalt, și un asemenea har se arată a fi cu adevărat semn al renașterii noastre sufletești.

Pentru aceea, Sfinții Părinți cu atâtă căldură ne îndeamnă să ne ridicăm din acest întuneric de moarte al pâclei gândurilor către calea renașterii sufletești în duhul lui Dumnezeu, pe calea pocăinței, ca din vîrtejul gândurilor să ajungem la liniștea harică a minții, năzuind către trezvie cu luare-aminte și rugăciunea minții.

Rugăciunea cu luare-aminte a făcut aceasta cu marii sfinți. I-a ajutat să-și înalte sufletul ce zacea întru moarte, dăruindu-i viață acestuia, scoțându-l din robia patimilor, l-a ridicat din întunericul vîrtejului demonic cel de moarte, l-a luminat cu lumina fără de margini a dumnezeirii și a dat minții liniștea cea dumnezeiască, făcând din oameni pământești, oameni cerești, îngeri fără de moarte.”