

UNIVERSITATEA „OVIDIUS” CONSTANȚA

FACULTATEA DE TEOLOGIE ORTODOXĂ

DOCTORAT TEOLOGIE ORTODOXĂ

Rezumatul tezei de doctorat cu titlul
RUGĂCIUNEA ȘI TREZVIA LA PĂRINȚII
FILOCALICI

COORDONATOR ȘTIINȚIFIC:

PR. PROF. UNIV. DR. DUMITRU RADU

DOCTORAND:

PALOȘAN FLORIN

CONSTANȚA

2012

CUPRINS

INTRODUCERE.....	5
1.Motivație si scop	14
2.Obiectivele cercetării	15
CAPITOLUL I : DESPRE FILOCALIE IN GENERAL.....	18
CAPITOLUL II: RUGĂCIUNEA-STAREA DE CONTEMPLARE A LUI DUMNEZEU	24
II.1. Definițiile “rugăciunii” în scrierile Sfinților Părinți.....	31
II.2. Importanța și modul de diferențiere a stării de rugăciune.....	34
II.3. Rugăciunea, treaptă a urcării spirituale spre desăvârșire.....	41
CAPITOLUL III: FUNDAMENTE SCRIPTURISTICE ALE RUGĂCIUNII	51
III.1. Rugăciunea Domnească ca stare a comuniunii omului cu Dumnezeu. Mărturii scripturistice și patristice ale comuniunii credinciosului cu Dumnezeu	58
III.2. Rugăciunea inimii ca comuniune a omului cu Dumnezeu.Mărturii patristice	61
III.3. Rugăciunea inimii ca trăire în Hristos și cu Hristos.Semnificație,condiții și mijloace (metode).....	67
III.4. Treptele rugăciunii lui Iisus. Generalități.....	85
III.5 Rugăciunea și contemplația-trepte ce duc spre cer.....	94
CAPITOLUL IV: TREZVIA-CALE CE DUC LA SPORIREA VIRTUȚILOR CREȘTINE. DEFINIREA TREZVIEI	102
IV.1.Trezvia - stare de priveghere și pază a minții.....	104
IV.2. Modalitățile de păstrare și sporire a stării de trezvie.....	110
IV.3. Roadele și efectele trezviei. Considerații generale.....	112

CAPITOLUL V: ..ARGUMENTE FILOCALICE REFERITOARE LA RUGĂCIUNE ȘI TREZVIE	123
V.1. Cunoașterea lui Dumnezeu prin rugăciune	123
V.2. Rugăciunea și trezvia-stării esențiale în vederea restaurării omului	161
CAPITOLUL VI: IMPORTANȚA RUGĂCIUNII ȘI TREZVIEI ÎN LUMEA CONTEMPORANĂ.....	173
VI.1. Preocupări și studii teologice în contemporaneitate cu privire la rugăciune	173
VI.2. Actualizare și progres al rugăciunii și trezviei în lumea contemporana	179
VI.3. Felul cum trebuie să ne rugăm	216
VI.4. Rugăciunea și trezvia în viața monahului.....	222
VI.5. Pericole și remedii.....	240
CONCLUZII.....	244
BIBLIOGRAFIE.....	252
DECLARAȚIE DE ONESTITATE.....	263
CURRICULUM VITAE.....	264

.

Cuvinte cheie: rugaciune,trezvie,sfintii parinti,indumnezeire,Biserica,

filocalie,crestinism,monahism,sfinti

PRECIZĂRI INTRODUCTIVE

Lucrarea care face obiectul acestei teze de doctorat este o temă atât de frumoasă dar și atât de grea, din mai multe motive. Unul ar fi: dorința de a ne familiariza cu rugăciunea și trezvia, de a ne adânci înțelegerea în înțelegerea ei și chiar de a ne determina s-o practicăm într-un mod constant și serios. Un al doilea motiv este acela că Părinții filocalici ne-au transmis o trăire și o energie de viață duhovnicească pe care ne-o dorim și pe care au ei avut-o, atunci când vorbesc despre rugăciune și trezvie, ei o făcându-o din preaplinul inimii lor. Ceea ce emană din scrierile lor este sinceritatea, dorul după Dumnezeu și o autentică încurajare pentru toți aceia care nu numai că n-au ajuns la o treaptă mai înaltă a rugăciunii, a comuniunii cu Dumnezeu, a contemplației, dar nici nu sunt încă capabili să le dorească.

Sfinții Părinții filocalici sunt cei care prin practicarea rugăciunii au ajuns la trezvie prin contemplarea lui Dumnezeu, astfel, rugăciunea și trezvia sunt cele care ne duc pe calea desăvârșirii umane, Părinții filocalicii fiind modele vrednice de urmat pentru noi. Am ales această temă atât de frumoasă dar și atât de grea, din mai multe motive. Unul ar fi: dorința de a ne familiariza cu rugăciunea și trezvia, de a ne adânci înțelegerea în înțelegerea ei și chiar de a ne determina s-o practicăm într-un mod constant și serios. Un al doilea motiv este acela că Părinții filocalici ne-au transmis o trăire și o energie de viață duhovnicească pe care ne-o dorim și pe care au ei avut-o, atunci când vorbesc despre rugăciune și trezvie, ei o făcându-o din preaplinul inimii lor. Ceea ce emană din scrierile lor este sinceritatea, dorul după Dumnezeu și o autentică încurajare pentru toți aceia care nu numai că n-au ajuns la o treaptă mai înaltă a rugăciunii, a comuniunii cu Dumnezeu, a contemplației, dar nici nu sunt încă capabili să le dorească.

Scrierile Părinților filocalici ne arată ce sunt rugăciunea și trezvia, felurile și chipurile rugăciunii până la rugăciunea desăvârșită, apoi cum să o săvârșim, care sunt greutățile și ispitele ce ne vin în timpul rugăciunii, ce o ajută, care este scopul ei și marele folos al acesteia. Sfinții ne învață că rugăciunea este viața sufletului. Așa după cum trupul, dacă răsuflă înseamnă că este viu, iar atunci când încetează respirația încetează și viața, așa și sufletul, dacă nu-i dăm rugăciune nu are viață și astfel nu putem câștiga viața veșnică, mai ales că rugăciunea este cheia împărăției lui Dumnezeu.

În al treilea rând, expunerea motivelor pentru care ne-am oprit la această temă poate fi relevantă în încercarea de a găsi soluții într-o perioadă în care procesul de globalizare este o realitate pe care nimeni nu mai poate să o respingă ca atare, fiindcă deja ea există și pentru

faptul că peste tot și în toate vremurile a fost această preocupare și tendință de globalizare. Într-o lume secularizată și agitată omul are nevoie mai mult ca niciodată de rugăciune, trezvie și pace interioară. Creștinismul răsăritean are această capacitate de a dezvolta viața în Hristos, care reprezintă cel mai bun remediu la agitația omului contemporan.¹

Ținând seama de faptul că, prin rugăciune și trezvie omul pășeste înaintea lui Dumnezeu, pentru a vorbi cu El despre sufletul său, despre desăvârșirea și despre mântuirea sa, rugăciunea rămâne suprema datorie a noastră, a tuturor creștinilor, văzând și constatând importanța și actualitatea ei, fiind ieri, azi și în veci aceeași; ea este semnul supremației morale și duhovnicești în lume. Dacă, prin absurd, ar fi să înceteze, la un moment dat, rugăciunea pe pământ, nevinovăția ar rămâne fără ocrotire, păcatul fără iertare, virtutea fără putința desăvârșirii și lumea ar intra în întunericul stricăciunii și al morții care ar duce la noaptea veșnică a iadului.

Cunoscându-ne aceste neputințe, aceste lipsuri ale vieții duhovnicești, ne este foarte greu să vorbim despre chipul în care Părinții Filocalici au zămislit, au trăit și au adâncit rugăciunea și trezvia. Căci, cum poate vorbi despre rugăciune cel care n-o trăiește într-un mod serios și statornic? Cum poate vorbi cineva despre Sfinți și experiențele lor, dacă n-a căutat să-și aprindă și să-și întrețină în suflet dorul după Dumnezeu, dacă nu trăiește într-un mod cât de cât patristic, dacă n-a trăit fie și numai puțin lupta lor, asceza lor, smerenia lor, plânsul lor, privegherea lor, trezvia lor, ascultarea lor, rugăciunea și iubirea lor?

Vremurile pe care le trăim sunt grele. Parcă toate rânduilele s-au dat peste cap și nimeni nu știe ce să facă. Cele rele nu se mai pot împăca și cele ce lipsesc nu se mai pot număra. Priveliștea pe care ți-o oferă societatea de consum te duce cu gândul la cetatea babilonică din Apocalipsă în care totul se vinde: „marfă de aur și de argint, pietre prețioase și mărgăritare, vison și porfiră, mătase și stofă stacojie, tot felul de lemn binemirositor și tot felul de lucruri de fildeș, de lemn, de mare preț și marfă de aramă și de fier și de marmură, și scorțișoară și balsam și mirodenii și mir și tămâie și vin și untdelemn și făină de grâu curat și grâu și vite și cai și căruțe și trupuri și suflete de oameni” (Apoc., 18, 12-13).

Societatea în care trăim astăzi, este foarte departe de viața morală și spirituală din primele veacuri creștine. Astăzi este foarte greu să vorbim despre rugăciune unei lumi ce caută cu ochi însetați farmecele și frumusețile vieții acesteia. Este aproape imposibil să căutăm lacrimi - care sunt o concretizare a căinței omului, și pocăință în timp ce sufletul și întreg trupul doresc mângâieri și desfătări. Este o nebunie să ne lăsăm apăsați de frângerea

¹*** *Mitropolia Olteniei*, anul LVIII, Nr. 1-4/2006, Editura Mitropolia Olteniei, Craiova.

inimii și întristare într-o lume ce ne propune plăceri și bucurii. „Oare au încetat pocăința și rugăciunea o dată cu tăierea capului Sfântului Ioan Botezătorul? Sau au fost închise între zidurile mănăstirilor ori în temnițele sortite făcătorilor de rele? Sau este vremea să le închidem între copertele vechi ale scrierilor Sfinților Părinți? Ce simțim noi când auzim rostindu-se cuvintele ”rugăciune și pocăință?”, se întreabă trist părintele în scaunul de spovedanie ? De două mii de ani Biserica, prin scrierile Sfinților și în special prin viața lor sfântă, ne vorbește despre lacrimi și rugăciune și ne îndeamnă către ea. Raportată la lumea în care trăim și în special la efectele ei imediate, rugăciunea nu poate fi privită decât ca un dușman al vieții și al fericirii de aici, ca pe ceva incomod, de aceea nu de puține ori s-a încercat o domesticire a sensului ei inițial sau chiar o diminuare a importanței ei în viața religioasă.

Într-adevăr, pentru veacul de aici, rugăciunea este incomodă, însă rolul ei nu poate fi micșorat de comoditatea vieții acesteia, cum de altfel nu poate fi înlocuit de nimic. Rugăciunea este unica posibilitate a sufletului nostru de a participa la oprirea căderii și alunecării în păcatele și plăcerile vieții acesteia, de a vindeca sufletul în profunzimea sa. Această oprire, desigur, va crea tot timpul sentimentul de respingere față de rugăciune. Scopul ei însă este pregătirea omului pentru a se apropia de Dumnezeu, ceea ce-i dă altă înfățișare ființei umane. Motivația rugăciunii nu se află în dezlipirea de păcat, ci în alipirea de Dumnezeu cel veșnic. Până și începutul rugăciunii înseamnă aducerea aminte de Dumnezeu.

Prin lucrarea Duhului Sfânt, rugăciunea devine un antidot, devine firescul cel mai firesc al firii noastre. Începutul rugăciunii poate fi identificat de om cu a-și veni în fire, a se întoarce spre sine, spre adâncurile sale, dar în același timp spre atmosfera comuniunii Sfintei Treimi pe care o părăsise prin păcat, spre casa părintească, unde să poată viețui în unitate cu sine și cu Dumnezeu. Rugăciunea trebuie să intervină ca o corectare a unei raportări greșite la Dumnezeu, scopul ei fiind întoarcerea creaturii spre Creatorul său și nicidecum crearea unui creator după starea în care se află creația. Ea este o continuă schimbare, o întoarcere tot mai deplină, tot mai adevărată spre Dumnezeul cel adevărat. Rugăciunea îl răpește pe om în lumea lui Dumnezeu, în împărăția cerurilor.

Trezvia reprezintă lucrarea, munca vieții noastre, chemarea noastră apostolică, făptuirea și viața noastră, ba chiar, am putea spune, răsuflarea noastră. După cum dacă ne oprim să mai respirăm, aerul vital încetează să mai intre în lăuntrul nostru și vom muri, tot așa, dacă ne va lipsi trezvia, fie și numai pentru o clipă, va înceta intrarea în ființa noastră a suflării de viață făcătoare a Duhului Sfânt. Neavându-L însă pe Duhul Sfânt, ne vom afla într-

o atmosferă sufocantă, neharismatică, fără bucurie, fără tihnă și pace, nu vom simți siguranță în viața noastră, nici Dumnezeu nu va auzi rugăciunea noastră. Trezvia, adică, ne dă puțința să-L avem pe Dumnezeu².

Notăm succint câteva dintre motivele pentru care am ales această temă de cercetare:

- îndumnezeirea omului este posibilă și reală, adică oamenii devin fii și dumnezei prin har, în relație personală cu Hristos, Fiul lui Dumnezeu;

- omul îndumnezeit realizează unitatea mai întâi înăuntrul său, între minte și inimă, apoi unitatea cu Sfânta Treime, prin energiile iubirii reciproce, o unitate cu oamenii, pe care îi iubește cu aceeași dragoste pe toți, și cu natura, întinzând și asupra ei această iubire dumnezeiască;

- îndumnezeirea presupune o transformare, o modificare a modului de viață, încât omul comunică cu Dumnezeu la un alt nivel al spiritului (al ființei);

- experiența îndumnezeirii omul nu o poate trăi decât în Biserică, prin participarea la Sfintele Taine, și în special, la Taina Sfintei Euharistii;

Legat de scop, cercetarea de față, evidențiază faptul că spiritualitatea ortodoxă în general și rugăciunea în special urmăresc și exprimă desăvârșirea credinciosului în Hristos ca mădular al Trupului Său tainic, Biserica. Și întrucât desăvârșirea nu se poate dobândi în Hristos decât prin participarea la viața Lui divino-umană, țința spiritualității ortodoxe, mîntuirea și desăvârșirea credinciosului se realizează numai prin unirea lui cu Hristos și modelarea chipului lui Hristos în el.

- îndumnezeirea este o stare de depășire a limitelor și condiției concrete de existență a umanului, prin puterea lui Dumnezeu. De aceea, ea presupune o întâlnire personală a omului cu Dumnezeu³.

- mișcarea omului spre Dumnezeu sau spre îndumnezeire posedă totdeauna o rezonanță cosmică, căci prin intermediul naturii, omul îl descoperă pe Dumnezeu „Cel tănuit de ea”, și se întoarce la Creatorul Său;

Această lucrare se dorește a fi o analiză sincronică și diacronică a importanței rugăciunii și trezviei de-a lungul veacurilor; a rolului pe care acestea îl au în desăvârșirea ființei umane. Am structurat această lucrare în șase capitole, pornind de la definirea conceptului, continuând cu formele pe care le îmbracă și clasificând treptele pe care le poate urca credinciosul; am adus în atenție argumentele filocalice și patristice cu privire la

² Emilianos, Arhim., Simonopetrul, op. cit., p. 14-15;

³ Pr. Prof. Dr. Dumitru Stăniloae, *Spiritualitatea Ortodoxă Ascetică și Mistică*, Editura Institutului Biblic și de Misiune al BOR, București, 1992, p. 311.

rugăciune și trezvie și am încercat să evidențiem importanța acestora în viața persoanei contemporane.

CAPITOLUL I -DESPRE LITERATURA FILOCALICĂ

Filocalia se compune din două cuvinte: verbul gr. fileo-a iubi, de unde substantivul filos-iubire și din adjectivul kalos-frumos sau bun și semnifică iubire de frumos, de frumosul spiritual sau duhovnicesc și bunătate. Sfinții Vasile cel Mare și Grigorie de Nazianz au folosit pentru prima dată acest cuvânt pentru o antologie din scrisul lui Origen, cu tema: Iubirea de frumusețe divină⁴.

Filocalia este o colecție de scrieri patristice răsăritene cu caracter patristic și mistic, alcătuită de sfinții părinți și scriitori bisericești între secolele IV și XIV. Ea se adresează monahilor precum și mirenilor deoarece în Biserica Ortodoxă nu există o linie de separare netă între viața monahului și viața creștinului în general⁵ și cuprinde efortul ascetic și mistic necesar pentru a parcurge cele trei trepte: Curățire, iluminare și desăvârșire. Nu exclude Biblia, ci sunt interconexe: Biblia este cartea Împărăției iubirii lui Dumnezeu, este inima vie a Filocaliei, iar Filocalia este trăirea Bibliei în adâncul inimii, spune Preafericitul Daniel, Patriarhul României⁶.

Colecția este întocmită și tipărită pentru prima dată la Veneția în 1782 de binecunoscutul scriitor bisericesc Nicodim Aghioritul⁷ (1748-1809), monah care și-a petrecut o parte din viață în muntele Athos și Macarie de Corint (1731-1805), sub titlu „Filocalia părinților care practică trezvia”. A doua ediție a fost publicată de patriarhul Kallistos la Athena în 1893, iar următoarea tot la Athena 1957-1963. Chiar publicate scrierile filocalice erau accesibile doar celor inițiați în limba greacă bizantină, de aceea exista doar o receptare limitată a filocaliei, doar monahii erudiți, filologii și istoricii specialiști aveau acces la ea. Ieșirea din acest circuit presupune necesitatea publicării textelor filocalice în traduceri în diferitele limbi vorbite și înțelese de o masă mai mare de oameni în diferitele limbi contemporane⁸.

⁴ Pr. prof. Ion Bria, *Dicționar de Teologie Ortodoxă*, București, 1981, p.180.

⁵ *Filocalia sau Culegere din Scrierile Sfinților Părinți*, vol. I, trad. Prot. Stavr. Dr. Dumitru Stăniloae, Sibiu, 1946, p. 8.

⁶ Ignatie Monahul, *Filocalia în întrebări și răspunsuri*, Editura „Oastea Domnului”, Sibiu, 2009, p. 153.

⁷ Panagiot At. Tzelati spune despre Nicodim Aghioritul „Dintre voi a fost pururea pomenitul Nicodim, care și-a cheltuit viața cu editarea atâtor sfinte și dumnezeiești cărți, contribuind nu puțin și la cea de față, când a editat-o împreună cu Sfântul Macarie din Corint”. Vezi Fil. vol. I, Sibiu, 1946, p. 5, nota 1.

⁸ Arhid. Prof. dr. Ioan I. Ică, jr., *Mistica bizantină în actualitatea editorială europeană - două apariții de excepție*, în M.A., nr. 4/2010, p. 215.

CAPITOLUL II - RUGĂCIUNEA-STAREA DE CONTEMPLARE A LUI DUMNEZEU

Prin rugăciunea omului se afirmă și se realizează acest dialog în libertate dintre om și Dumnezeu în lume. Sfântul Simeon Noul Teolog spune că „în relație cu Dumnezeu noi ne simțim fiii ai lui Dumnezeu”⁹, dar această relație se realizează prin rugăciunea în Duhul Sfânt (Rom. 8, 14-16, 26). Pe de altă parte, el leagă în mod strâns frica și mândria, respectiv libertatea și smerenia.

Cine iubește pe Domnul, acela își aduce aminte întotdeauna de El, iar aducerea aminte de Dumnezeu naște rugăciunea. Dar, dacă nu-ți vei aduce aminte atunci nu te vei mai ruga, iar fără rugăciune sufletul nu va rămâne în dragostea lui Dumnezeu, căci prin rugăciune vine harul Duhului Sfânt. „Prin rugăciune se păzește omul de păcat, fiindcă rugându-se mintea e ocupată de Dumnezeu și cu duh smerit stă înaintea Feței Domnului, pe Care sufletul ce se roagă îl cunoaște”¹⁰.

Nenumărate sunt locurile din Vechiul și Noul Testament care arată inima omenească ca „sfânta sfintelor” unde se unește Dumnezeu cu omul. Desigur, această unire tainică cere anumite condiții. „Ca unul ce este curat, Dumnezeu, se unește numai cu cei curați cu inima. Trebuie să te curățești și apoi să vorbești cu Dumnezeu”, zice Sfântul Grigorie Teologul. Și Sfântul Isaac Sirul subliniază că „legăturile (unirii omului) cu Dumnezeu îi premerge dezlegarea de materie”¹¹. Deci, Dumnezeu este tocmai în cuprinsul (incinta) dorului. Acolo unde nu există altceva în afara iubirii înflăcărare. În însuși punctul în care este iubirea care arde și nu se mistuiește. Acolo e „vederea” lui Dumnezeu. Și în acest spațiu, tot flacăra, are loc întâlnirea tainică, mai presus de minte, între un Dumnezeu îndrăgostit și un suflet îndrăgostit. În inimă. Și așa cum spune Sfântul Grigorie de Nyssa, „găsirea lui Dumnezeu este însăși veșnica Lui căutare, căci nu este ceva căutarea și altceva găsierea. Și aceasta înseamnă cu adevărat a vedea pe Dumnezeu: a nu găsi niciodată o saturare a dorinței; ci trebuie ca acela ce privește pururea prin cele prin care e cu putință să vadă, să se aprindă de dorința de a-L vedea și mai mult”¹².

Ținta creștinismului este îndumnezeirea omului. „Dumnezeu S-a făcut om, pentru ca

⁹ Sfântul Simeon Noul Teolog, *Cele 225 de capete teologice și practice*, în *Filocalia românească*, vol. VI, Ed. Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 1976, p. 35

¹⁰ Cuviosul Siluan Athonitul, *Între Iadul deznădejzii și Iadul smereniei*, trad. rom., diac. Ioan I. Ică jr., Sibiu 1996, p. 21

¹¹ Teoctist Dionisiatul, *op. cit.*, p. 31

¹² *Ibidem*, p. 25

omul să devină dumnezeu”¹³. Acestea sunt cuvintele prin care Sfinții Părinți au exprimat, de nenumarate ori de-a lungul veacurilor, semnificația întrupării Logosului. Unind în Persoana Sa, fără amestecare și fără despărțire firea dumnezeiască cu cea omenească, Hristos a readus firea omului la starea ei dintru început, arătându-Se astfel ca Adam cel nou, și, încă și mai mult a dus-o la desăvârșirea menită ei, încă de la facere. Deplina asemănare cu Dumnezeu și participarea la firea cea dumnezeiască (II Petru 1, 4).

Toate ostenele creștinului, toate virtuțile și toate formele de luptă (cu sine, cu lumea și cu duhurile rele) au un singur scop: realizarea și susținerea comuniunii omului cu Dumnezeu. În vederea acestei relații, Dumnezeu s-a descoperit dându-ne harul Său. Cum relația cu Dumnezeu – relație interpersonală - trebuie să fie sinergică, omul contribuie cu toate formele de asceză asumate și puse în lucrare în vederea acestei relații. Relația cu Dumnezeu nu se realizează nici prin știința, nici prin putere, ci prin dialog. Cea mai eficientă formă de dialog cu Dumnezeu o constituie rugăciunea.

II.1. Definițiile “rugăciunii” în scrierile Sfinților Părinți

Dacă rugăciunea creștină este respirația naturii noastre îndumnezeite, atunci nu-i putem da decât definiții aproximative, scoase din experiența omenească. Natura ei profundă și chiar posibilitatea ei de a fi nu se descoperă decât celui ce pătrunde în sanctuarul ei. Definițiile, care sunt fructul acestei experiențe, nu descriu decât un aspect parțial sau altul al ei.

Toți dascălii rugăciunii și teologii Bisericii se feresc să dea definiții rigide și definitive oricărei noțiuni duhovnicești, implicit rugăciunii. De ce? Pentru că stările și faptele care țin de viața duhovnicească nu pot fi închise în limitele înălțătoare ale unei definiții, în limitele cuvintelor. A defini înseamnă a așeza niște hotare, a îngrădi între limitele logice un fapt duhovnicesc, o realitate sau stare, și chiar trăire ce tine de lumea duhului.

Dar este cu putință ca definițiile și cuvintele care le formează să exprime viața? Putem exprima în cuvinte jertfelnicia unui suflet care iubește sau eroismul unui om care disprețuiește moartea sau dragostea unui sfânt pentru Dumnezeu?

Adesea vom rămâne în afara esenței, în timp ce adevărul central ne va scăpa. Cuvintele constituie în acest caz o mărturie a altor cuvinte care se ascund în spatele lor. Definiția este ca o traducere a unui text străin, dar orice text are în limba sa o esență care

¹³ Sfântul Atanasie cel Mare, apud. Larchet, Jean-Claude, *Terapeutică bolilor spirituale*, Ed. Sophia, București, 2001, p.7;

scapă oricărei traduceri. Traducerea transmite cu alte cuvinte mesajul textului original dar poate face aceasta doar până la un anumit punct. Frumusețea textului original, atmosfera lui spirituală, cadența, duhul, orizonturile neînțelese scapă inevitabil și celor mai buni producători.

La fel se întâmplă, și încă într-un grad mult mai înalt, cu cele duhovnicești. Cuvintele care se folosesc pentru a defini aceste fapte duhovnicești sunt, în realitate, cuvinte care traduc alte cuvinte. Cuvintele originale sunt negrăite, inexprimabile, de nespus; nici nu s-au rostit și nici nu se pot rosti vreodată sub forma cuvintelor obișnuite ale limbii umane. Sunt, oarecum, acele „cuvinte negrăite” pe care, pentru a le înțelege e nevoie de lucrarea tuturor puterilor sufletești, nu numai a rațiunii. În cele din urmă aceasta înseamnă trăire personală și exprimare a unui lucru într-un mod cu totul diferit de cel în care înțelegem sau cunoștem un obiect fizic.

Putem oare explica unui surd ce am trăit ascultând o muzică minunată? Oricâtă artă a vorbirii am avea, oricât de bine am descrie aceste trăiri, cel care le va citi nu va putea simți ceea ce am trăit noi. De asemenea se întâmplă să citim ceva și să credem că am înțeles textul în profunzime, dar experiența ulterioară ne arată că ceea ce am înțeles citind nu se potrivește cu realitatea. Astfel, trăirea unei realități, descoperă adâncimea necunoscută pentru noi a cuvintelor care descriu acea realitate, stare duhovnicească, etc¹⁴.

Maestrul incontestabil în *definiții* date realităților duhovnicești, Sfântul Ioan Scărarul își începe cuvântul său despre rugăciune astfel:

„Rugăciunea este, după însușirea ei, însoțirea și unirea omului cu Dumnezeu; iar după lucrare, susținătoarea lumii. Este împăcarea cu Dumnezeu; maica lacrimilor și fiica lor; curățire a păcatelor, pod care ne trece peste marea ispitelor, zid de apărare împotriva necazurilor vieții, nimicitoare a războaielor pe care ni le fac demonii, lucrarea îngerilor, hrana tuturor celor fără de trup, bucuria fericirilor în viața viitoare, lucrare fără de margini, izvor al virtuților, pricinuitoare a darurilor cerești, sporire nevăzută, hrană a sufletului, luminare a minții, secure ce doboară pomul deznădejdi, doveditoare a nădejdi, izgonire a întristării, bogația monahilor, comoara sihaștrilor, împuținarea mâniei, oglinda în care vedem progresul ce-l realizăm în virtute, arătare a măsurilor cu care ne măsoară Dumnezeu și cu care trebuie să ne măsurăm și noi aproapele, semn care arată starea în care se află sufletul, vestitoare a celor ce vor să fie, indiciu al mării ce se va dobândi în rai”¹⁵.

¹⁴ Vitti, Arhim., E., *Tâlcuiri la Filocalie*, vol. 4., Ed. Sf. Nectarie, Arad, 2009, p. 79-89;

¹⁵ Sfântul Ioan Scărarul, *Scara Raiului*, Ed. Învierii, Arhiepiscopia Timișoarei, 2004, p.276;

Rugăciunea reprezintă actul esențial, fundamental al vieții noastre religioase, este mijlocul de a ne pune în legătură directă cu Dumnezeu, prin înălțarea gândului, a inimii, a voinței noastre spre El. Rugăciunea a fost definită la Sfinții Părinți ai Bisericii ca: „**vorbire adresată lui Dumnezeu**” (Sfântul Ioan Hrisostom, *Omilia V*, la Facere); „**Convorbire cu Dumnezeu**” (Sfântul Grigorie de Nissa, *Cuvânt I Despre Rugăciune*); „**Înălțarea minții către Dumnezeu** sau **cererea** celor ce se cuvin de la Dumnezeu” (I.Damaschin, *Dogmatica*, III, p.24)¹⁶.

Rugăciunea este vorbirea sfântă a sufletului cu Dumnezeu; e vorbirea copilului cu Tatăl său; e înălțarea minții, a inimii și a voinței omului credincios la cer; e convorbirea noastră familială cu cerescul Tată¹⁷.

II.2. Importanța și modul de diferențiere a stării de rugăciune

Legată de viață, rugăciunea urmează nenumaratele forme și manifestări ale acesteia. Prin urmare, ea primește nume extrem de variate, pe care autorii duhovnicești le utilizează cu o mare spontaneitate. Astfel, de exemplu, Martyrius Sahdona enumeră amestecat: „starea de slujbe, cântările laudelor, avânturile minții spre Dumnezeu, suspinele înaintea Lui, îngenuncherile, implorările, săltările duhovnicești ale inimii, revărsarea lacrimilor, aprinderea în duhuri, flacăra iubirii, râvna cugetării, contemplarea neîmprăștiată a lui Dumnezeu”¹⁸.

În *Scara Raiului* a Sfântului Ioan Scărarul citim: „a sta înaintea lui Dumnezeu e lucru comun tuturor celor ce se roagă; dar rugăciunea cunoaște o mare felurime și diversitate ...”¹⁹ Iar însuși faptul că se folosesc nume atât de diferite arată un efort de clasificare, iar anumiți termeni au dobândit în acest fel treptat semnificații specifice: rugăciune vocală, mentală, afectivă, meditație, contemplație, etc. Autorii care îi utilizează caută în mod spontan să-i claseze într-o anumită ordine, însă problema este de a găsi un criteriu adecvat. Toți povățuitorii își gradează învățătura după progresul ucenicilor. Ei caută să stabilească cel mai potrivit gen de rugăciune începătorilor, celor ce înaintează și celor desăvârșiți; astfel, de exemplu, Ioan Singuraticul descrie rugăciunile potrivite oamenilor „somatici, psihici și pnevmatici (trupești, sufletești și duhovnicești)”²⁰. Toți adresează lui Dumnezeu cererile lor, însă cererile formulate de cei ce se nevoiesc în *făptuire* (*praxis*) sunt, după avva Evagrie,

¹⁶ Braniște, Pr. Prof. Dr., E., și Braniște, Prof., E., *Dicționar Enciclopedic de Cunoștințe Religioase*, Ed. Diecezana, Caransebeș, 2001, p.414;

¹⁷ Sfântul Teodor al Edesei, apud. Felea, Pr., I.V., op. cit., vol. II, p.397;

¹⁸ Martyrius Sahdona, apud., Špidlík, T., op.cit., p.40-41;

¹⁹ Sfântul Ioan Scărarul, apud. Špidlík, T., op.cit., p.41;

²⁰ Hausherr, I., apud. Špidlík, T., op.cit., p.41;

diferite de cele formulate de cei care aspiră la *vedere (theoria)*²¹. Adeseori s-au fixat patru forme fundamentale ale rugăciunii, plecând de la analiza celor patru termeni întâlniți în Epistola I către Timotei a Sfântului Apostol Pavel: „vă îndemn deci, înainte de toate să faceți *cereri, rugăciuni, mijlociri, mulțumiri*, pentru toți oamenii” (I Tim. 2, 1).

II.3. Rugăciunea, treaptă a urcării spirituale spre desăvârșire

Rugăciunea este de fapt o creație a minții, de aceea ea are o varietate nesfârșită de forme; putem însă distinge în ea un anumit număr de moduri de rugăciune potrivit tendinței sau atitudinii interioare a principalelor puteri duhovnicești ale omului.

Aceste moduri corespund etapelor dezvoltării normale a spiritului uman, care sunt:

- Mișcarea minții în afară;
- Întoarcerea spre sine însăși;
- Urcușul ei spre Dumnezeu prin omul lăuntric;

Această ordine a servit drept bază Sfinților Părinți în definirea celor trei trepte ale rugăciunii. Cea dintâi e caracterizată de **imaginație**, mintea nefiind încă în stare să se ridice nemijlocit la contemplația pură; cea de-a doua e caracterizată de **meditație**, iar cea de-a treia de cufundarea în **contemplație**. Numai cea de-a treia este corectă și rodnică în ochii Sfinților Părinți, dar, conștienți de neputința omului de a stăpâni rugăciunea curată încă de la începutul căii spre Dumnezeu, ei socoteau firești și folositoare la vremea lor și primele două trepte. Cu toate acestea ei precizează că, dacă omul se limitează la prima treaptă și continuă să o cultive, rugăciunea sa nu va rămâne doar steapă, ci va putea da naștere unor mișcări duhovnicești profunde. Această treaptă a rugăciunii nu-l lasă pe om să iasă din rătăcirea sa inerentă ci îi ține mintea într-o lume iluzorie, asemănătoare celei a *creației poetice*²².

Rugăciunea „este o minte care se lipsește de toate cele pământești, o inimă cu privirile îndreptate cu totul spre obiectul nădejdi”²³. Rugăciunea trebuie să-l însoțească permanent pe om în urcușul său duhovnicesc. Rugăciunea are mai multe trepte până când ia forma rugăciunii neîncetate.

Prima dintre treptele rugăciunii este „deprinderea dobândită din obișnuitele rugăciuni săvârșite cu glas tare în biserică și acasă”²⁴.

Pentru a putea deprinde însă și această rugăciune începătoare trebuie să ne pregătim dinainte. „Mai înainte de a făgădui pregătește-te, și nu fi ca omul care ispitește pe Domnul”

²¹ Špidlík, T., op. cit., p.41;

²² Arhim.Sofronie, *Viața și învățătura Stareșului Siluan Athonitul*, Ed. DEISIS, Sibiu, 2004, p. 145-146;

²³ Jean Gouillard, *Mica Filocalie a rugăciunii inimii*, trad. rom. Ilie și Ecaterina Iliescu, București, p. 80

²⁴ *Sbornicul-Culegere despre rugăciunea lui Iisus, vol 1, Ed. Reîntregirea, Alba-Iulia 2000*, p. 38

(Sir, 18, 23). Pentru ca să fie înțeles conținutul rugăciunii minții, el trebuie considerat în cadrul spiritualității ortodoxe și în special, în spațiul tradiției isihaste. De ce sunt necesare numai câteva cuvinte adresate lui Hristos? „Pentru că ele reprezintă un rezumat sinoptic al teologiei și spiritualității. Al teologiei, pentru că "Iisus" e mărturisit ca Domn și Fiu al lui Dumnezeu. Al spiritualității pentru că în "miluiește-mă" se concentrează toate cererile omului păcătos. Și de vreme ce cererea milei cu inimă înfrânată purcede din smerenia care nu cade, e sigură și iubită de Dumnezeu, ce altceva este atunci mila decât îndurările și iubirea lui Dumnezeu, care se vor arăta sub forma în care vor contribui la mântuirea celui care se roagă”²⁵.

CAPITOLUL III- TEMEIURI SCRIPTURISTICE ALE RUGĂCIUNII CONTINUE ȘI FAPTELE BUNE

Rugăciunea este împreună-vorbire cu Dumnezeu, este arma duhovnicească împotriva diavolului, este scara către cer, izvorând din nepieritoarea virtute a iubirii față de Dumnezeu și de semenii. Rugăciunea este inima religiei creștine; este cel mai potrivit prilej de întâlnire cu Dumnezeu; în cultul Bisericii noastre, ea ocupă un loc cu totul aparte. Tot ceea ce este slujbă religioasă înseamnă, înainte de toate, *rugăciune*.

Când ne rugăm să avem încredințarea că Dumnezeu este cu noi, că El, Proniatorul, vine întru întâmpinarea cererilor noastre bune. Acesta este motivul care face ca adevărată rugăciune să exprime sentimentul adorării lui Dumnezeu, al iubirii de semenii și al evlaviei.

Însă, așa cum spunea un vestit ierarh ortodox, „lumea contemporană a pierdut într-o mare măsură duhul de rugăciune, și disciplina trupului a devenit ceva secundar în închipuirea oamenilor. Noi uităm că nu suntem suflet ce locuiește în trup, ci om – alcătuit din trup și suflet – și, după Apostolul Pavel, suntem chemați să proslăvim pe Dumnezeu și în trupul și în sufletul nostru”²⁶.

În Sfânta Scriptură avem nenumărate exemple de *rugăciuni ascultate și împlinite*.

Voind să ne dea toate cele veșnice și cerești, Domnul ne îndeamnă să-L împresurăm cumva cu îndrăzneala noastră. El nu numai că nu disprețuiește și nu respinge pe cei îndrăzneți, dar chiar îi pofteste și îi laudă, făgăduindu-le cu foarte mare bunăvoință că le va da orice vor nădăjdui: „*Cereți și vi se va da; căutați și veți afla; bateți și vi se va deschide. Că oricine cere ia; și cel ce caută găsește, și celui care bate i se va deschide.*” (Lc 11,9-10).

²⁵ Teoctist Dionisiatul, *op. cit.*, p. 70

²⁶ †Antonie de Suroj, *Școala Rugăciunii*, Ed. Sfintei Mănăstiri Polovraci, 1994, p. 87;

O pildă desăvârșită și sfântă pentru rugăciunile noastre este rugăciunea pe care Iisus, ca Om, a adus-o lui Dumnezeu Tatăl. Aceasta va fi cercetată prin prisma celor două momente esențiale din activitatea mesianică de mântuire a lumii; desprindem, astfel, Rugăciunea din Grădina Ghetsimani și Rugăciunea Domnească.

III.1. Rugăciunea Domnească ca stare a comuniunii omului cu Dumnezeu. Marturii scripturistice și patristice ale comuniunii credinciosului cu Dumnezeu

Este un adevăr deja cunoscut și recunoscut de către toți creștinii – nu numai cei ortodocși – că cea mai importantă și atotcuprinzătoare rugăciune este **Tatăl nostru**, aceasta atât pentru că ne-a fost lăsată direct de Dumnezeu-Mântuitorul, ca urmare a cererii Sf Apostoli, cât și datorită bogăției de învățături pe care le conține – în esență, tot ceea ce este de folos vieții noastre sufletești și trupești.

În *Rugăciunea Domnească* este formulată o stare sublimă și mai înaltă care se formează numai din contemplarea lui Dumnezeu și din ardoarea dragostei în care se cufundă mintea, făcându-l pe cel ce se roagă să vorbească Domnului cu sentimente familiale, ca unui tată. Atunci când declarăm că Domnul și Stăpânul universului este Tatăl nostru, în mod sigur mărturisim că din starea de robi suntem primiți în adopțiune ca fii.

III.2. Rugăciunea inimii ca comuniune a omului cu Dumnezeu. Marturii patristice

Mintea omenească însetează după cunoaștere, după cunoașterea integrală. Nimic nu poate desființa dorința noastră de a cunoaște, și în chip firesc năzuința noastră ultimă este cunoașterea Ființei Primordiale, a Celui sau a Ceea ce există în mod real. În toate epocile istoriei, omul a cinstit în mod instinctiv acest principiu. Părinții și strămoșii noștri L-au venerat în felurite moduri pentru că ei nu L-au cunoscut „așa cum este”(I In. 3. 2).

Dumnezeu este singurul nostru mijloc de acces spre a-L cunoaște, dacă Se va descoperi pe sine Însuși. Problema cunoașterii lui Dumnezeu trimite mintea aflată în căutare înapoi prin secole, spre momentele în care Dumnezeu se făcea cunoscut omului pe diferite căi.

Primele documente ale epocii imediat **apostolice** conțin povățuiri importante cu privire la rugăciunea euharistică și mărturisirea păcatelor. Încep, astfel, să se contureze trăsăturile tipice ale rugăciunii creștine.

III.3. Rugăciunea inimii ca trăire în Hristos și cu Hristos. Semnificație, condiții și mijloace (metode)

Calea de a ajunge la aceasta este scurta rugă: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul”. Ea se repetă cu voce tare, sau doar în gând, încet, în liniște, cu luare aminte, cu inima eliberată pe cât se poate de tot ceea ce nu se potrivește cu această rugăciune. Nu numai grijile lumești îi sunt străine, dar și orice preocupare sau nădejde de a primi un răspuns, orice vedenie lăuntrică, părerea că resimți ceva, visările, întrebările curioase sau jocul închipuirii.

Toate ostenele creștinului, toate virtuțile și toate formele de luptă (cu sine, cu lumea și cu duhurile rele) au un singur scop: stabilirea conștientă a relației cu Dumnezeu și statornicirea în această relație. În vederea acestei relații, Dumnezeu s-a descoperit dându-ne harul Său. Cum relația cu Dumnezeu – relație interpersonală - trebuie să fie sinergică, omul contribuie cu toate formele de asceză asumate și puse în lucrare în vederea acestei relații. Relația cu Dumnezeu nu se realizează nici prin știință, nici prin putere, ci prin dialog. Cea mai eficientă formă de dialog cu Dumnezeu o constituie rugăciunea²⁷.

Chemând în rugăciune numele Domnului, omul aleargă la Mântuitorul ca la un adăpost, pentru a fi apărat și a primi ajutorul Lui; prin rugăciune el cere – iar dacă se roagă așa cum se cuvine, și primește – harul care-i vine în ajutor și prin care îi biruiește pe vrăjmași²⁸.

Viața duhovnicească începe cu rostirea orală în scurte răstimpuri a acestei rugăciuni, adâncindu-se și purificându-se pe măsură ce rugăciunea lui Iisus se rostește mai des, mai interiorizat și mai de la sine.

În povestirile pelerinului rus rugăciunea lui Iisus trece prin trei faze:

I. Faza întâi, aceea a rostirii simple a ei, la început de trei mii de ori pe zi, apoi de șase mii de ori, pe urmă de douăsprezece mii, apoi tot timpul.

II. După o vreme practicantul ei poate trece la metoda atribuită Sfântului Simeon Noul Teolog, căutându-și cu închipuirea locul inimii și reglându-și respirația, pentru ca să sincronizeze cuvintele rugăciunii cu bătăile inimii și cu ritmul respirației. Dar nici acum nu a ajuns încă la rugăciunea mintală.

III. La aceasta ajunge când mintea face de la sine rugăciunea, cu totul fără cuvinte, ca o mișcare permanentă a ei, paralelă cu bătăile inimii.

²⁷ Răducă, Pr. Prof. Dr., V., *Monahismul egiptean*, Ed. NEMIRA, București, 2003, p.63;

²⁸ Larchet, Jean-Claude *Terapeutica bolilor spirituale*, Ed. Sophia, București, 2001., p.440;

Dacă primele două trepte se numesc mai ales rugăciunea lui Iisus, a treia se numește cu deosebire rugăciunea mintală sau curată. Prin urmare rugăciunea lui Iisus devine treptat rugăciune mintală, deși conținutul rugăciunii mintale este tot Iisus²⁹.

III.4. Treptele rugăciunii lui Iisus. Generalități

Această rugăciune are diferite trepte, ele fiind următoarele: rugăciunea vorbită, rugăciunea minții, rugăciunea minții din inimă lucrătoare, rugăciunea inimii de sine mișcătoare, rugăciunea inimii curată și rugăciunea văzătoare. Deoarece prin lucrarea lăuntrică Dumnezeu rânduiește mântuirea noastră, dându-i omului prin rugăciune, la momentul potrivit, din harul Său, tot ceea ce-i este necesar, celui ce începe această lucrare îi este necesar un povățuitor, care a depășit fazele de început ale rugăciunii precum și faza contemplativă (văzătoare) și care poate să-și ajute ucenicul să treacă prin toate ispitele.

1. Rugăciunea vorbită – prima treaptă a Rugăciunii lui Iisus

Rugăciunea lui Iisus, la fel ca și alte virtuți, necesită experiență, astfel încât omul trebuie să se străduiască prin autoimpunere să petreacă în rugăciune. Pe măsura silirii și cu ajutorul harului dumnezeiesc, se formează deprinderea, și astfel omul se întărește în nevoința pe care o presupune rugăciunea. Deprinderea de a lucra rugăciunea se dobândește prin statornicia în pronunțarea cuvintelor din rugăciune. Rugăciunea **vorbită** necesită cantitate pentru că, pe parcurs, nu dintr-o dată, cantitatea va crește în strânsă legătură cu atenția și stăruința minții rugătoare. În timpul lucrării rugăciunii **vorbite**, diavolul, trupul și lumea acționează dinăuntru și dinafară, sustrăgând mintea de la ea³⁰.

2. Rugăciunea lucrătoare a minții

Rugăciunea lui Iisus **lucrătoare a minții** se numește a minții deoarece este spusă în gând, iar lucrătoare pentru că până la momentul predării totale în voia lui Dumnezeu, se săvârșește de către om intenționat și nu mișcată de la sine.

3. Rugăciunea minții din inimă lucrătoare

Această treaptă a rugăciunii este numită a **minții din inimă** deoarece în cadrul ei, împreună cu mintea se roagă și inima, adică întreg omul lăuntric. Iar lucrătoare este numită pentru că, în cazul ei, voința omului continuă să lucreze în el manifestându-se prin îndemnuri

²⁹ Ibidem, p.233-234;

³⁰ Ibidem, p. 66-67;

și fapte. Rugătorul încă nu a intrat în întreaga împlinire a voii lui Dumnezeu; el o împlinește doar parțial, iar în rest își îndeplinește lucrarea și ființa sa.

4. Rugăciunea minții din inimă de sine mișcătoare

Treptat rugătorul ajunge într-un total devotament față de voința lui Dumnezeu. Acum mintea împreună cu rugăciunea este coborâtă de către Dumnezeu în inimă pentru lucrarea ***rugăciunii minții din inimă de sine mișcătoare***. Aflându-se în acest stadiu, rugătorul se apropie de adevărata cunoaștere și împlinire totală a voii lui Dumnezeu, intră în viața duhovnicească cea adevărată, iar mintea lui capătă o întreagă înțelepciune, pătrunzând astfel nu întru totul, în unul din locașurile minții.

5. Rugăciunea minții în inimă curată

După o deplină lăsare în voia lui Dumnezeu, prima fază a rugăciunii duhovnicești este numită a ***minții din inimă de sine mișcătoare***. După acesta urmează o treaptă mai desăvârșită, a rugăciunii curate sau neîmprăștiate. Această rugăciune a ***minții din inimă*** se săvârșește cu mintea și cu inima care s-au curățit în întregime de întuneric și de patimi. Inima, fiind despătimită, se roagă curat și printr-o astfel de inimă nu mai ies cugete și dorințe păcătoase.

III.5 Rugăciunea și contemplația-trepte ce duc spre cer

Sfântul Grigorie Palama cunoaște ca o treaptă superioară teologiei negative un apofatism mai deplin și mai existențial, realizat prin rugăciunea curată, e un extaz al tăcerii interioare, o oprire totală a cugetării în fața misterului divin înainte de a coborî, în mintea astfel oprită de uimire, lumina dumnezeiască de sus³¹.

Deci înainte de a ne ocupa cu treptele superioare ale cunoașterii lui Dumnezeu prin tăcere completă și prin vederea luminii dumnezeiești, trebuie să ne oprim asupra rugăciunii curate. Rugăciunea, ea însăși are mai multe trepte, fiecare corespunzând uneia dintre treptele urcușului duhovnicesc pe care se află omul. Căci rugăciunea trebuie să însoțească permanent pe om în urcușul său.

Făcând abstracție de rugăciunea care cere bunuri materiale și care este o rugăciune inferioară, am putea judeca progresul în rugăciunea vrednică de laudă după două criterii: după obiectul ei și după concentrarea mai mult sau mai puțin

³¹ Al treilea dintre cele posterioare, Despre lumina sfântă, Filocalia VII.Ed.Humanitas,București , p. 310

desăvârșită, și după starea de liniște a sufletului ce se roagă. În ce privește primul criteriu, Evagrie recomandă că mai întâi să te rogi “ca să te curățești de patimi, al doilea, ca să te izbăvești de neștiință și uitare; al treilea, de toată ispita și părăsirea”³². În generalitatea lor, aceste trei feluri de rugăciuni deosebite după cuprinsul lor ar corespunde cu cele trei faze ale urcușului duhovnicesc: a purificării, a iluminării și a unirii. În ce privește al doilea criteriu, pe orice treaptă rugăciunea adevărată trebuie să tindă a ține mintea nefurată de vreun gând, ori vreo grijă³³; în măsură în care reușește să alunge mai deplin și pentru mai multă vreme gândurile, e o rugăciune tot mai desăvârșită. Rugăciunea cu adevărat desăvârșită este rugăciunea curată, adică aceea pe care o face mintea când a ajuns la capacitatea de a alunga ușor și pentru multă vreme orice gânduri în vreme ce se roagă. Dar la această capacitate ajunge omul numai după ce a dobândit libertatea de patimi.

CAPITOLUL IV- TREZVIA-CALEA CE DUCE LA SPORIREA VIRTUȚILOR CREȘTINE

Curățirea și luminarea sufletului prin sfaturile duhovnicilor, prin citirea cărților duhovnicești, prin urmarea poruncilor, prin păzirea canoanelor și prin trăirea virtuților religioase și morale, nu vădesc nici un progres duhovnicesc fără trezvia minții, susținută prin meditație.

Mintea (*mens*) este lumina sufletului, făclia care conduce trupul, cetatea deasupra muntelui (Mt. 5, 14), care arată puterea și slava omului. Pentru cultivarea ei prin religie, filosofie, știință și artă, avem bisericile și școlile, cu toate amvoanele, cadrele și bibliotecile lor, pentru îndreptarea ei când nu mai slujește adevărului și devine primejdioasă, avem institutele de corecție și casele de nebuni. Mintea prin munca și puterile ei (rațiunea, priceperea, inteligența, memoria, gândirea, imaginația) creează cultura și civilizația, tehnica și artele; dar tot mintea le și distruge, când nu are simț de răspundere pentru ceea ce gândește și înfăptuiește. Când este sănătoasă, mintea e smerită, înțeleaptă, văzătoare, curată, credincioasă, îngerească, **trează**; când este bolnavă e trufașă, nebună, întunecată, stricată, spurcată, pătimasă, dobitocească, drăcească, necredincioasă. Când e trează – luminoasă și cinstită; o singură minte face cât un popor întreg, cât o țară întreagă, cât o lume întreagă. Când e răzvrătită, mincinoasă, ucigașă, o singură minte primejduiește un popor întreg, o țară

³² Evagrie Ponticul, Capete despre rugăciune,; Filocalie Vol I, Ed. Humanitas, București p. 90

³³ Ibidem, p. 89

întreagă, o lume întreagă. Câte nu a pătimit nu un om, ci creștinătatea și omenirea întreagă, de la oamenii care nu au pe Dumnezeu în mintea lor pângărită și îndrăcită? Câte râuri de lacrimi și de sânge, pricinuite de războaie, câte valuri de minciuni au curs din același izvor otrăvitor, care e mintea fără simț de răspundere morală și fără de Dumnezeu?!...³⁴.

Monahii sunt deci luptători cu mintea care se așează în zori la poarta inimii, cu aducerea-aminte de Dumnezeu și cu rugăciunea neîncetată a lui Iisus, pentru a se împotrivi demonilor care vor să intre în ea sub formă de gânduri. Sunt foarte puțini însă cei care se silesc să ajungă la această liniștire (*hesychia*) a minții, dar cine o dorește trebuie să înceapă cu înfrânarea de la mâncăruri și băuturi. Înfrânarea duce la Împărăția lui Dumnezeu, atât la cea viitoare, cât și la cea dinăuntrul nostru³⁵.

Războiul interior stârnit în ascuns are toate trăsăturile celui exterior: se dezlănțuie cu furie și pe neașteptate și atacă părțile vitale ale sufletului pentru a-l ucide cu păcatul. Numai având inima curățită de păzirea legii putem rămâne cu Iisus, dar pentru a putea face aceasta e nevoie de o strajă trează în permanență, care să unească atenția și rugăciunea. Monahul se opune ispitelor venite prin cele cinci simțuri cu stratageme dumnezeiești și trupești: alungă plăcerile cu privegherile și cu o înfrânare constantă de la mâncare. Ostenelile trupului nu sunt respinse, dar numai *trezvia* curăță conștiința și învață lupta duhovnicească.

IV.1. Trezvia- stare de priveghere și pază a minții

„Cei ce se nevoiesc trebuie să-și păstreze cugetarea pururi netulburată, ca mintea, deosebind gândurile ce trec prin ea, pe cele bune și trimise de Dumnezeu să le așeze în cămărilor amintirii, iar pe cele întunecoase și drăcești să le arunce afară din jitițele firii. Căci atunci când marea e liniștită, pescarii văd până în adâncuri, încât nu le scapă aproape nici unul din peștii care mișună acolo. Dar când e tulburată de vânturi, ascunde în negura tulburării ceea ce lasă cu prisosință să fie văzut când e liniștită și limpede. Meșteșugul celor ce pun la cale vicleșugurile pescărești nu mai are atunci nici o putere. Aceasta se întâmplă să o pățească și mintea contemplativă, mai ales atunci când dintr-o mânie nedreaptă se tulbură adâncul sufletului”³⁶.

Trezvia reprezintă lucrarea, munca vieții noastre, chemarea noastră apostolică, făptuirea și viața noastră, ba chiar, am putea spune, răsuflarea noastră. După cum dacă ne oprim să mai respirăm, aerul vital încetează să mai intre înlăuntrul nostru și vom muri, tot așa

³⁴ Felea, Pr., Ilarion V., *Spre Tabor*, vol. III, Ed. CRIGARUX, Piatra Neamț, 2008, p. 383-384;

³⁵ Ibidem;

³⁶ Dionisiatul, Monah Teoclit, *Tâlcuiri la Filocalie – Sfântul Diadoh al Foticeii*, vol. 2, Ed. Sf. Nectarie, Arad, 2008, p. 71;

, dacă ne va lipsi trezvia, fie și numai pentru o clipă, va înceta intrarea în ființa noastră a suflării de viață făcătoare a Duhului Sfânt.

Sfântul Isihie definește **trezvia** astfel: „fixarea stăruitoare a gândului și așezarea lui în poarta inimii ca să privească gândurile hoțesti care vin (din afară)... și încearcă să amăgească mintea prin năluciri”³⁷. Așadar, trezvia, „filozofia minții”³⁸, este santinela sau paza minții la poarta inimii, ca să oprească năvălirea gândurilor rele:” Toate păcatele bat mai întâi numai prin gânduri la ușa minții, încât dacă ar fi primite de cugetare, s-ar face apoi păcate sensibile și groase. Dar pe toate le taie virtutea cugetătoare a trezviei, nelăsându-le să intre în omul nostru lăuntric și să se prefacă în fapte rele”³⁹.

IV.2. Modalitățile de păstrare și sporire a stării de trezvie

Trezvia este o lucrare neîntreruptă; ea este o „artă duhovnicească, care, printr-o *practicare îndelungată și perseverentă* și cu ajutorul lui Dumnezeu, îl eliberează pe om de toate faptele rele, de vorbele și gândurile pătimase. Ea îi dăruiește celui ce o practică o deplină cunoaștere a lui Dumnezeu celui nepătruns, în măsura în care poate fi cunoscut, și un răspuns referitor la tainele cele ascunse ale lui Dumnezeu. Ea împlinește toate poruncile dumnezeiești ale Vechiului și Noului Testament. Ea ne dăruiește bunătățile veacului viitor. Ea este cu adevărat curăția inimii ...”⁴⁰.

Cel ce voiește să se îndeletnicească cu meșteșugul trezviei duhovnicești, trebuie să *ia seama la sine însuși* (Gal. 6,1), cu grijă amănunțită, mergând până în adâncurile ființei sale⁴¹. A lua aminte omul la sine și a se păzi înseamnă, după cum am văzut în îndemnurile repetate ale Sfinților Părinți, a se îngriji de ființa și de menirea sa duhovnicească, iar nu de lucrurile din afară. Omul trebuie să se străduiască să-și recunoască bolile sufletești, această recunoaștere fiind condiția tămăduirii sale: „ Ia aminte de tine însuși ca să cunoști când ți-e sănătos și când ți-e bolnav sufletul. Căci mulți oameni, din pricina mării lor neluări aminte, suferă de boli grele, de nevindecă; și nici aceia nu știu că sunt bolnavi (...) Porunca spune: încetează a te interesa de păcatele altuia! Nu mai da răgaz gândurilor să se ocupe de

³⁷ Sfântul Isihie Sinaitul, *Scurt cuvânt de folos sufletului și mântuitor despre trezvie și virtute*, în *Filocalia*, vol.4, Ed. Humanitas, București, 2000, p.51;

³⁸ Ibidem, p.72;

³⁹ Ibidem, p.71;

⁴⁰ Sfântul Isihie, apud. Sfântul Ignatie Breanceaninov, *Fărămiturile ospățului*, Episcopia Ortodoxă Română Alba Iulia, 1996, p. 145;

⁴¹ Colliander, Tito, *Calea asceților*, Ed. Institutului Biblic și de Misiune al B.O.R., București, 1997, p. 61;

cusururile altora, ci « Ia aminte de tine însuși », adică: întoarce-ți ochii sufletului spre cercetarea propriilor tale cusururi”⁴², spune Sfântul Vasile cel Mare.

Trezvia se câștigă *progresiv*; se ajunge la ea printr-un efort neînterupt. Ea se naște în mod deosebit din *lectură* și din *rugăciunea făcută cu atenție*, din obișnuința de a veghea asupra ta însuși, de a fi treaz, de a te gândi la orice cuvânt pe care-l spui și de a reflecta la fiecare acțiune pe care o întreprinzi, de a fi atent la toate gândurile și simțămintele luând seama la tine pentru a nu deveni într-un chip oarecare pradă păcatului⁴³. Sfântul Apostol Petru ne îndeamnă spunând: „Fiți treji, privegheați. Potrivnicul vostru, diavolul, umblă răcnind ca un leu, căutând pe cine să înghită, Căruia stați împotrivă, tari în credință (...)” (I Petru 5, 8-9) .

IV.3. Roadele și efectele trezviei

Trezvia aduce tot binele, cuprinde în ea bunurile veacului ce va să fie și ni le dă, nu în viața viitoare, ci în aceasta. După cum atunci când intri într-o magazie găsești de toate, ajunge numai să vrei să intri, la fel, este suficient să urmezi calea trezviei și găsești chiar și bunătățile cele veșnice⁴⁴.

Trezvia este o lucrare care izvorăște din propria personalitate, din propria ta inimă, dar pe care o ia Dumnezeu și Se face povățuitorul tău⁴⁵.

Trezvia nu se face doar călăuza vieții drepte și plăcute lui Dumnezeu, ci și cauză, astfel încât viața bineplăcută lui Dumnezeu să devină *urcuș către contemplație*. Pentru dobândirea cunoștințelor lumești, mai întâi învățăm teoria și apoi practica. Mai întâi învățăm regulile de gramatică și apoi le folosim. În viața duhovnicească însă, practica (făptuirea), ne conduce la cunoștința lucrurilor și cu aceasta suntem conduși la contemplație. Prin urmare, lucrarea care se întipărește și se realizează prin trezvie în viața noastră ne descoperă întreaga cunoștință, întreaga filozofie duhovnicească care ne conduce la contemplație. Și astfel, făptuirea devine urcuș către contemplație⁴⁶.

Trezvia ne învață cum trebuie să punem în mișcare cele trei părți ale sufletului în mod drep⁴⁷.

⁴² Sfântul Vasile cel Mare, *Omlii și Cuvântări, Scrieri*, Partea întâia, PSB 17, Omilia a XII-a, Ed. Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 1986, p. 368-369; 371;

⁴³ Sfântul Ignatie Briancianinov, op. cit., p.254;

⁴⁴ Emilianos, Arhim., Simonopetrul, op. cit., p. 48;

⁴⁵ Ibidem, p. 61;

⁴⁶ Ibidem;

⁴⁷ Ibidem, p. 62;

După cum am văzut, clasificarea virtuților aparține filozofiei grecești dinaintea de Hristos, dar ea a fost îmbrățișată și de părinții bisericii. Părinții vorbesc uneori despre maica virtuților, rugăciunea, care este centrul, puterea, pârga trezviei, conținutul inimii curate, lucrarea noastră proprie, iar alteleori, sub influența clasificărilor vechi, referindu-se la făptuire, la viața zilnică, vorbesc despre cele patru virtuți generale. Astfel de tetrade sunt destule, cu siguranță, dar precumpănește cea care cuprinde următoarele virtuți: **chibzuința, bărbăția, întreaga-cugetare și dreptatea.**

CAPITOLUL V- ARGUMENTE FILOCALICE REFERITOARE LA RUGĂCIUNE ȘI TREZVIE

V. 1. Cunoașterea lui Dumnezeu prin rugăciune

În *Scara* Sfântului Ioan Scărarul se spune: "Rugăciunea este întărirea lumii", deci oamenii care se roagă într-un fel susțin lumea aceasta. Ei Îl fac pe Dumnezeu milostiv față de lumea aceasta. Sigur că Dumnezeu, dacă a creat lumea aceasta, vrea să fie milostiv față de lume și s-o întărească, dar contribuim și noi la întărirea lumii cu rugăciunea pe care o facem, rugăciunea fiind nu numai un mijloc de îmbunătățire personală, ci și un mijloc de îmbunătățire a societății în care trăim.

Sfântul Maxim Mărturisitorul de pildă, în dialogul între un bătrân și un frate, a răspuns la întrebarea cum Sfântul Apostol Pavel care avea atâtea griji pentru a propovădui și pentru a ajuta Biserica spune totuși "neîncetat să vă rugați", cum se ruga el neîncetat? Și Sfântul Maxim Mărturisitorul, răspunzând la această întrebare, nu spune ca Sfântul Apostol Pavel zicea mereu: "Doamne, Iisuse Hristoase Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul", ci spune altceva. Zice că: "Rugăciunea neîncetată este să ai mintea pururea lipită de Dumnezeu cu multa dragoste și cu dor, să atârni cu nădejdea de Dumnezeu și să te încrezi în El în orice ai face și ți s-ar întâmpla". Acesta este răspunsul Sfântului Maxim Mărturisitorul din care înțelegem că de fapt rugăciunea nu e de fapt o simplă repetare a unei formule de rugăciune, ci este o atitudine de rugăciune, o angajare spre slujirea lui Dumnezeu, să simți că ești lipit de Dumnezeu cu gândurile tale, să simți că atârni de El și să ai nădejde în El și să te încrezi în Dumnezeu în orice ai face și orice ți s-ar întâmpla, și atunci această stare sufletească ți se primește de Dumnezeu ca o rugăciune.

O concepție la fel cu aceasta a Sfântului Maxim Mărturisitorul o avea și un pustnic despre care se spune în *Pateric* că a fost vizitat de un oarecare străin care la plecare și-a cerut

iertare de la părintele că l-a reținut de la rugăciunea lui, de la programul lui. Și părintele respectiv a răspuns așa: "Rugăciunea mea, frate, este să te primesc pe tine și să te petrec cu drag". Cine Îi slujește lui Dumnezeu prin ceea ce face și își face datoria în viața aceasta, acela, dacă dă un sens religios vieții, prin tot ceea ce face Îi slujește lui Dumnezeu. De altfel, Cuviosul Dorotei spune că: "A te ține de o singură faptă bună înseamnă a zidi un singur perete și nu o casă întreagă".

Rugăciunea are foarte mare importanță pentru lume în general, ca și pentru persoanele singurate, în special; pentru cei sănătoși și în bună stare, ca și pentru cei bolnavi și în suferință. Numai că nu trebuie să rămânem doar la rugăciune când e nevoie de mai mult decât de rugăciune.

V.2. Rugăciunea și trezvia – esențiale în vederea restaurării omului

a) Rugăciunea

„Când mintea s-a dezbrăcat de omul cel vechi și s-a îmbrăcat în omul harului, vede și starea sa în vremea rugăciunii, semănând cu safirul sau cu azurul cerului, stare pe care Scriptura o numește și «loc al lui Dumnezeu», văzut de bătrâni pe muntele Sinai. (Iș, 24, 10)⁴⁸.

b) Trezvia

„După ce te-ai rugat cum trebuie, așteaptă cele ce nu trebuie și stai bărbătește păzind rodul tău. Căci spre aceasta ai fost rânduit dintru început, ca să lucrezi și să păstrezi. Așadar, după ce-ai lucrat, nu cumva să lași nepăzit ceea ce ai făcut. Iar de nu, na-i folosit nimic rugându-te”⁴⁹.

Trezvia e fixarea stăruitoare a gândului și așezarea lui în poarta inimii ca să privească gândurile hoșești care vin și să asculte ce zic, și ce fac ucigașele, și care este chipul făurit și înălțat de diavoli, care încearcă să amăgească mintea prin năluciri”⁵⁰.

CAPITOLUL VI -IMPORTANȚA RUGĂCIUNII ȘI TREZVIEI ÎN LUMEA CONTEMPORANĂ

VI.1. Preocupări și studii teologice în contemporaneitate cu privire la rugăciune

⁴⁸ Evagrie Monahul, *Filocalia*, vol. 1, Ed. Institutul Biblic și de Misiune al B.O.R., București, 2008, p. 83.

⁴⁹ Ibidem, p. 104.

⁵⁰ Ibidem, p. 51.

A aduce lauda lui Dumnezeu înseamnă a recunoaște că toată ființa noastră este creată și-I aparține Lui. Deci ascultarea noastră o datorăm numai Lui, căci suntem opera Lui și trebuie să ne îndeplinim misiunea pe care ne-a încredințat-o El. Orice alt scop am vrea să atingem în viața, în afara voinței lui Dumnezeu nu ne va aduce decât dezastru trupesc și spiritual. Noi suntem creați cu un scop bine determinat de Creatorul nostru și El ne-a pus la dispoziție toate mijloacele ca să-l atingem. Pentru mântuirea noastră El ne-a dăruit totul, chiar pe unicul său Fiu, pe Iisus Hristos, ca model de viață și descoperitor al voinței Sale.

Trebuie să-L considerăm pe Dumnezeu prezent lângă noi, să vorbim cu El în mod sincer, fără falsitate și să ascultăm în tăcere ceea ce El ne răspunde întotdeauna în conștiința noastră. El ne ascultă întotdeauna cu răbdare și ia aminte în cererile noastre atunci când venim la El sinceri și cu inima deschisă, așa cum o dorește El.

Există în continuare preocupări cu privire la rugăciune. Au apărut numeroase articole și cărți din care credinciosul contemporan își poate hrăni sufletul și cu ajutorul cărora poate să se apropie mai ușor și cu mai multă nădejde de rugăciunea duhovnicească.

VI.2. Actualizare și progres a rugăciunii și trezviei în lumea contemporană

Nevoia de rugăciune a omului credincios este în afară de orice îndoială. Cu cât este mai puternică credința, cu atât este mai puternică și nevoia sa de rugăciune. Pe de altă parte, credința unei persoane este susținută de credința altor persoane. În aceasta apare importanța Liturghiei și a fiecărui cult public.

Dar în societatea de astăzi constatăm o slăbire a credinței. Prin urmare și un fel de indiferență față de rugăciune. Poate că noțiunea de societate secularizată nu indică o societate total necredincioasă, ci o societate în care majoritatea membrilor nu mai practică rugăciunea decât foarte rar, în momente excepționale.

Astăzi omul credincios trebuie să caute într-o mare măsură el însuși motivații care să-i poată susține credința și propria sa practică a rugăciunii. Și tocmai aceasta ar putea face credința și mai profundă și rugăciunea sa mai fierbinte, dat fiind că, într-o mare măsură, ele nu mai sunt susținute de mediul social. Prin urmare omul care reușește să-și întărească credința și rugăciunea prin motivații personale, reflectate, poate deveni el însuși un focar pentru întărirea credinței și înnoirea rugăciunii în mediul său social. Prin aceasta el poate ajuta societatea să iasă din viața superficială, saturată de plictiseală, care este cauza slăbirii credinței și a rugăciunii; cu alte cuvinte, el poate ajuta să regăsească un conținut mai substanțial, să-și întărească rădăcinile adânci înfingându-le într-o mai mare profunzime a

vieții, fără de care existența umană este de o uniformitate monotonă și lipsită de semnificație.

VI.3. Felul cum trebuie să ne rugăm

Evagrie Ponticul ne arată că trebuie să ne rugăm cu frică și cu cutremur și cu luare aminte pentru că stăm înaintea lui Dumnezeu stăpânul tuturor Împăratul Împăraților și Domnul Domnilor. „Dacă de omul împărat te apropii cu frică și cu cutremur și face rugăciunea cu luare aminte cu cât mai vârtos trebuie să te înfățișezi la fel înaintea lui Dumnezeu stăpânul tuturor și al lui Hristos împăratul împăraților și domnul domnilor făcându-i în același fel rugăciunea ta căci lui îi slujește cu frică și cu cutremur toată mulțimea și ceata duhovnicească a îngerilor și pe El îl laudă cu cutremur prin cântare neconținută”⁵¹.

Preluând această idee, prin care Dumnezeu acordă omului ajutor împotriva patimilor, Jean Claude Larchet vorbește despre „rugăciunea lui Iisus” despre care Sfântul Ioan Scărarul spune: „Lovește-i și biruiește-i pe vrăjmași cu numele lui Iisus, căci nu e în cer și pe pământ armă mai tare. Izbăvit de boală, preamărește pe Cel ce te-a izbăvit”⁵². Așadar cu cât rugăciunea este mai puternică, frica pierе și omul este mai aproape de Dumnezeu⁵³, iar frica de Dumnezeu dă curaj de a birui orice frică de pe pământ⁵⁴.

Ținerea minții în vremea rugăciunii surdă și mută însemnează în viziunea lui Evagrie Ponticul o adevărată luptă. „Luptă-te să îți ții mintea în vremea rugăciunii surdă și mută și te vei putea ruga”⁵⁵.

VI.4. Rugăciunea și trezvia în viața monahului

Primul dintre părinții filocalici care a vorbit despre monahism a fost Evagrie Ponticul. Referindu-se la monahism el spune: „Monah este acela care ca despărțit de toți se împacă cu toți”⁵⁶. Tot el face următoarea apreciere cu privire la monahism: „Monah este cel ce se socotește pe sine una cu toți, deoarece i se pare că se vede pe sine neconținut în fiecare”⁵⁷.

Iată că el consideră ca îndatorire de căpetenie a monahismului rugăciunea. El a reflectat și cu privire la depărtarea definitivă de lume precum și la necesitatea ca monahul să

⁵¹ *Ibidem*, p. 66

⁵² Sfântul Ioan Scărarul, *Scara*, XX, 6, apud Jean Claude Larchet, *Terapeutica bolilor spirituale*, Editura Sofia, București, 2006, p. 544

⁵³ *Ibidem*, p. 544;

⁵⁴ *Ibidem*, 6, p. 265, apud Pr. Lect. Univ. Dr. Ioan Mircea Ielciu, *Trepte de virtuți spre cer*, Editura Universității „Lucian Blaga”, Sibiu, 2006, p. 135

⁵⁵ Evagrie Ponticul, *op.cit.*, în *Filocalia românească*, p. 100

⁵⁶ Evagrie Ponticul, *Cuvânt despre rugăciune*, în *Filocalia românească* vol. I, p. 115.

⁵⁷ *Ibidem*.

rupă legătura cu rudeniile: „Vrei, aşadar, frate, să iei asupra ta viaţa singuratică şi să zoreşti spre cununile celei mai mari biruinţe, a liniştei? Lasă grijile lumii cu domniile şi stăpânirile ei, adică fii nepământesc, fără patimă şi fără de orice poftă, ca făcându-te străin de tovărăşia acestora, să te poţi linişti într-adevăr. Căci, de nu se va smulge cineva pe sine din acestea, nu va putea dobândi petrecerea aceea”⁵⁸.

Rugăciunea ca rod al harului este mai presus de toată pravila de rugăciune pe care singuraticul are datoria să o săvârşească la ceasurile rânduite. Această excepţie de la regula zilnică este valabilă numai în momentele în care singuraticul este cercetat de har, la rugăciune: „În clipele de har, când te desfeţi de această rugăciune dulce şi de îngenuncheri prelungite, nu mai e nevoie să stai în picioare şi la ceasurile canonice, nici să te mâhneşti pentru numărul rugăciunilor care rămân să fie rostite, fiindcă această rugăciune cuprinde în ea toate rugăciunile rostite în număr fix şi face ca rugăciunile canonice să fie mai prejos decât treapta pe care te afli atunci. Din faptul că cea mai mare parte a zilelor zaci prăvălit cu faţa la pământ înaintea Crucii, o stare care cuprinde toate rugăciunile parţiale şi chiar şi slujba liturgică însăşi...dar când eşti lipsit de ea, atunci e mai bine să nu neglijezi slujba canonică; dacă ai primit-o în parte, atunci în cealaltă parte ţine slujba canonică, până la ultima suflare, căci râvna ta pentru slujbă te va face să fii luminat din nou şi să ajungi la rugăciunea continuă”⁵⁹. Iar rugăciunea smerită, însoţită de mărturisirea neputinţelor proprii înaintea lui Dumnezeu, poate ţine locul lucrării (nevoinţei) ascetice.

În chilia sa, singuraticul nu trebuie să se roage numai pentru el, ci cu durere se roagă pentru toţi oamenii. În felul acesta, el este de folos lumii întregi, chiar dacă nu petrece împreună cu cei din lume.

Duşmanul temut al rugăciunii este akedia (lânzezeala), pentru că ea retează rugăciunea şi împiedică prelungirea ei. În acest caz, singuraticul trebuie să accepte osteneala şi răbdarea rugăciunii.

VI.5. Pericole şi remedii

Faptul de a lua un medicament pentru a vindeca o boală fără a urma instrucţiunile şi modalităţile de folosire nu numai că poate fi ineficace, dar poate să aducă chiar o agravare a stării de sănătate. Un efect similar se constată şi în legătură cu practicarea rugăciunii: dacă acest medicament pentru vindecarea patimilor, care sunt adevărate boli ale sufletului, este luat fără urmarea învăţăturilor specifice, nu numai că nu vom reuşi să o practicăm, dar va

⁵⁸ Idem, *Schiţă monahicească*, în *Filocalia românească* vol. I, p. 58.

⁵⁹ Ibidem, p. 239

trebui să suportăm și consecințele negative. Părinții filocalici ne învață, că atunci când întoarcem mintea în sine însăși să-i dăm ca lucrare rugăciunea neîncetată. Adică să repetăm continuu în minte „Doamne Iisuse...”

Nonacțiunea minții se întâmplă atunci când, întorcând mintea la ea însăși, o lăsam în negrăire, fără nici o mișcare a minții, fără ca să zică ceva. Dar se întâmplă lucrul acesta „vom ajunge într-o stare budistă, neoplatonică sau stoică. Aceste sisteme eronate caută izbăvirea de răutățile umane îngrozitoare prin omorârea puterilor trupului. Tradiția ascetică a Ortodoxiei are însă o metodologie cu totul opusă, caracterizată prin mișcare, viață, iubire, a cărei lucrare conține în mod tehnic termenul de mișcare și viață și în afară de lucrarea minții”⁶⁰.

Mintea ca „lucrare” trebuie să se întoarcă în inimă, unde sălășluiește mintea ca „ființă”. Dincolo simțim rațiunea, cuvântul interior din care „ies gândurile” (Matei 15, 18), cum citim în multe locuri din Sfânta Scriptură. Mintea deci descoperind cuvântul interior în inimă, se înstăpânește asupra acestuia și îl leagă prin singura lucrare care se impune lui, adică prin rugăciunea mintală neîncetată, dintr-un singur cuvânt, cum i se mai spune.

CONCLUZII

Lucrarea de față schițează drumul de la moarte la înviere pe care îl urmează cel „condamnat la nemurire”, adică omul: drumul rugăciunii și al trezviei așa cum l-au văzut, înțeles și trăit Părinții Filocalici.

În actul credinței omul de rugăciune începe să-și dea seama de exilul său, să realizeze că între el și Dumnezeu e un zid de netrecut, să-și dea seama de durerea sa. Întâinzând în lucrarea sfințitei rugăciuni, acesta găsește cauza acestui exil în goliciunea sa. Asemenea lui Adam, el se vede dezbrăcat de haina cea țesută lui de Dumnezeu. E un moment critic. El poate în acest stadiu, fie să se ascundă de sine însuși, acoperindu-și sinele său real „cu frunzele de smochin ale justificărilor”, fie să își asume goliciunea și să meargă înainte.

Dorind să fie vindecat de rana goliciunii sale, omul simte nevoia lui Dumnezeu. Pentru aceasta el se însingurează duhovnicește și-L caută pe Dumnezeu prin toată asceza sa.

În urma luptei lui, în urma așteptării lui, în urma ascezei lui, omul primește cu împlinire harul lui Dumnezeu. Acest har luminându-l din plin, omul vede acum și mai acut dezastrul sufletului său. El își vede cele mai ascunse zone ale subconștientului său. Și aici

⁶⁰ *Idem*

omul se află pus în fața unui moment de cumpănă. Să meargă înainte sau să se retragă. Mergând înainte, omul este eliberat de subconștientul său și poate să zboare asemeni unei păsări scăpate din captivitate.

Însă în urcușul său, omul de rugăciune este tot mai îmbibat de prezența harului Sfântului Duh. Rugăciunea va rodi în el „semnele prezenței Duhului.”

Urcând pe treptele cerești ale rugăciunii, omul ajunge să-L cunoască și să-L iubească pe Dumnezeu. Dar acestea două, la rândul lor, îl propulsează pe rugător spre și mai înalte văzduhuri duhovnicești: spre văzduhul teologiei rugăciunii. Despre acest minunat urcuș ne-au cuvântat venerabilii Părinți Filocalici.

Una dintre poruncile transmise de Dumnezeu prin dumnezeiescul Pavel, cunosătorul celor negrăite este: „Rugați-vă neîncetat” (I Tes. 5, 17) arătând prin aceasta că rugăciunea este deodată și izvorul și forma cea mai intimă a vieții noastre.

În atmosfera lumii de azi, rugăciunea cere un curaj supraomenesc. I se opune ansamblul energiilor naturale. Menținerea în rugăciune fără împrăștiere semnaleză o biruință la toate nivelele existenței. Calea e lungă și spinoasă, dar vine o clipă când o rază cerească străpunge întinericul adânc, făcând o deschizătură prin care putem întrezări izvorul Luminii Dumnezeiești veșnice. Rugăciunea lui Iisus dobândește o dimensiune supralumească.

Ne este de trebuință deci, ***nestrămutata trezvie a minții***, pentru a nu ne lăsa atrași de firea noastră căzută, pentru a nu ne lăsa atrași de ceea ce i-a atras pe părinții și frații noștri, pentru a evita toate uneltirile și opreliștile puse la cale de nenumăratele și feluritele tentații ale lumii, ticluite de neistovita răutate și de viclenia neînchipuită de mintea omenească, a îngerilor căzuți.

Astfel, trezvia, în acei oameni care o cultivă intens, devine o călăuză fidelă a vieții drepte și plăcute lui Dumnezeu, sporind credința, dragostea și nădejdea, numită fiind și liniștea inimii. Credința ne face să ne temem cu adevărat de Dumnezeu, nădejdea ne unește cu dragostea de Dumnezeu, iar dragostea este cea care „nu cade niciodată”(I Cor. 13, 8).

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

1. Antonie de Suroj, *Școala Rugăciunii*, Ed. Sfintei Mănăstiri Polovragi, 1994.
2. †Antonie Mărturisitorul, *Calea rugăciunii lăuntrice*, Ed. Egumenița, Galați, 2008
3. Antonie Plămădeală, *Tradiție și Libertate în Spiritualitatea Ortodoxă*, Sibiu, 1983
4. Braniște, Pr. Prof. Dr., Ene, și Braniște, Prof., Ecaterina, *Dicționar Enciclopedic de Cunoștințe Religioase*, Ed. Diecezană, Caransebeș, 2001
5. Citirigă, Pr. Conf. dr. Vasile, *Cunoașterea lui Dumnezeu prin rugăciune*, Ed.
6. Claude Larchet, *Terapeutica bolilor spirituale*, Editura Sofia, București, 2006,
7. *Despre rugăciune și trezvie în învățăturile Sfinților Părinți*, Ed. Egumenița, Galați, 2009.
8. Daniil de la Rarău (Sandu Tudor), *Taina Sfintei Cruci*, Editura Christiana, București, 2001
9. Dario Roccanello, *Rugăciunea lui Iisus în Scrierile Stareșului Vasile de la Poiana Mărului*, trad. rom. Maria Cornelia Oros și diac. Ioan I. Ică jr., Sibiu, 1996
10. Dionisiatul, Monah Teoclit, *Tâlcuiri la Filocalie – Sfântul Diadoh al Foticeii*, vol. 2, Ed. Sf. Nectarie, Arad, 2008
11. Emilianos, arhim., Simonopetritul, *Tâlcuiri la Filocalie, Vol. I, Avva Isaia Cuvinte ascetice*, Ed. Sfântul Nectarie, 2008.
12. Felea, Pr., I. V., *Spre Tabor*, vol. II, Ed. Crigarux, Piatra-Neamț, 2007.
13. Felea, Pr., I. V., *Spre Tabor*, vol. III, Ed. Crigarux, Piatra-Neamț, 2008.
14. *Filocalia sau Culegere din Scrierile Sfinților Părinți*, vol. I, trad. Prot. Stavr. Dr. Dumitru Stăniloae, Sibiu, 1946
15. *Filocalia*, vol. 2, ed. II, Harisma; București, 1993
16. *Filocalia*, vol. 3, Sibiu 1948
17. *Filocalia*, vol. 4, Ed. Humanitas, București, 2000.
18. *Filocalia*, vol. 5, Ed. Institutului Biblic și de Misiune al B.O.R., București, 1976.
19. *Filocalia*, vol. 6, Ed. Institutului Biblic și de Misiune al B.O.R., București, 1977.
20. *Filocalia*, vol. 7, Ed. Humanitas, București, 2006.
21. *Filocalia*, vol. 8, Ed. Humanitas, București, 2009.
22. *Filocalia*, vol. 10, Ed. Institutului Biblic și de Misiune al B.O.R., București, 1981
23. Filotei Sinaitul, Sfântul, *Trezia minții și cerul inimii*, Ed. Deisis, Sibiu, 2009.
24. Gouillard, Jean, *Mica Filocalie a rugăciunii inimii*, Ed. Herald, București, 1998.
25. Grigorie de Nyssa, Sfântul, *Despre rugăciunea domnească*, Ed. Institutului Biblic și de Misiune al B.O.R., București, 2009.
26. Grigorie Palama, Sfântul, *Cuvânt despre isihăști, al doilea din cele dintâi*, Ed. Hristou, București, 1994
27. Krivocheine Basile Arh, *În lumina lui Hristos, Sfântul Simeon Noul Teolog, Viața-Spiritualitatea Învățătura*, Ed. IBMBOR, București, 1997
28. Ică Ioan I., jr. Arhid. Prof. dr, *Mistica bizantină în actualitatea editorială europeană - două apariții de excepție*, în M.A., nr. 4/2010
29. Ielciu Ioan Mircea Pr. Lect. Univ. Dr, *Trepte de virtuți spre cer*, Editura Universității „Lucian Blaga”, Sibiu, 2006
30. Larchet, Jean-Claude, *Terapeutica bolilor spirituale*, Ed. Sophia, București, 2001.
31. Lossky, Vladimir, *Teologia mistică a Bisericii de Răsărit*. Traducere, studiu introductiv și note Pr. Vasile Răducă, Editura Anastasia, București, 1985 .
32. Marcu al Efesului, Sfântul, în *Scrieri filocalice uitate*, Editura Deisis, Sibiu, 2007.

33. *Meditații despre rugăciunea inimii*, colecția Comorile Pustiei, Ed. Anastasia, București, 1997.
34. Meyendorff, Jean, *Sfântul Grigorie Palamas și mistica ortodoxă*, Ed. Humanitas, București, 2007.
35. *Mitropolia Olteniei*, anul LV, Nr. 9-12/2003, Editura Mitropolia Olteniei, Craiova
36. Mladin, Mitropolit Dr. Nicolae și colab., *Teologia Morală Ortodoxă*, vol. I, Ed. Institutului Biblic și de Misiune al B.O.R., București, 1979.
37. Paisie Aghioritul Cuv., *Cu durere și dragoste pentru omul contemporan*, Chilia Bunei-Vestiri, Schitul Lacu, Sf. Munte Athos, 2000,
38. Papacioc, Arhim. Arsenie, *Ne vorbește Părintele Arsenie*, vol. 3, Mănăstirea Sihăstria, 2004.
39. Popescu Dumitru Pr. prof. dr., *Ortodoxie și contemporaneitate*, Ed. Diogene, București, 1996
40. Paul Evdokimov, *Ortodoxia*, trad. Dr. Irineu Ioan Popa, Arhiereu Vicar, Ed. IBMBOR, București 1996
41. Paul Evdokimov, *Vârstele vieții spirituale* trad. rom. Pr. prof. Ion Buga, București, 1993,
42. *Patericul*, Ed. Reîntregirea, Alba Iulia, 2003.
43. *Patericul Sarovului*, trad. Svetlana Ceapa, Ieromonahul Abel, *Din învățăturile Cuviosului Nazarie, Despre rugăciunea în chilie*, , editura Egumenița ,2007
44. *Rânduieșile vieții monahale*, Ed. Sofia, București, 2001.
45. Runcan, Pr. Lect., N., *Istoria literaturii patristice din perioada persecuțiilor anticeștine*, Ed. Europolis, Constanța, 1999.
46. Sandu, Mrd. Nicușor, *Considerații privind conceptul de "lumină" în gândirea Sfântului Simeon Noul Teolog*, în „Ortodoxia” nr. 1-2, 2005.
47. Sava Gh., *Rugăciunea lui Iisus în gândirea și practica isihastă*, în Almanah Bisericesc, nr. 17-18, 1998-1999.
48. Savin, Ioan Gh., *Mistica și ascetica ortodoxă*, Sibiu, 1996.
49. Scrima André, *Despre isihasm*, Ed. îngrijită de Anca Manolescu. București: Humanitas, 2003.
50. Sofronie, Arhim., *Rugăciunea – experiența vieții veșnice*, Ed. Deisis, Sibiu, 2001.
51. Sofronie, Arhim., *Vom vedea pe Dumnezeu precum este*, Ed. Sophia, București, 2005.
52. Špidlík, Tomáš, *Izvoarele luminii. Tratat de spiritualitate*, Ed. Ars Longa, Iași, 1995. Traducere de Ileana Mureșanu, Ediția a II-a, revăzută și adăugită, Editura Ars Longa, Iași, 2001.
53. Špidlík, Tomáš, *Spiritualitatea Răsăritului Creștin, vol. II, Rugăciunea*, Ed. Deisis, Sibiu, 1998.
54. Špidlík, Tomáš, *Spiritualitatea Răsăritului Creștin. I. Manual sistematic*, Ed. Deisis, Sibiu, 2005. Špidlík, Tomas, *Spiritualitatea Răsăritului creștin. I. Manual sistematic*. Traducere și prezentare: diac. Ioan I. Ic jr., Cuvânt înainte: P. Marko I. Rupnik S.J., Editura Deisis, Sibiu, 1997.
55. Stăniloae, Dumitru, pr., *Rugăciunea lui Iisus și experiența Duhului Sfânt*, Ed. Deisis, Sibiu, 2003.
56. Stăniloae, Dumitru, pr., *Sensul ascezei monahale*, Ed. Reîntregirea, Alba Iulia, 2005.
57. Stăniloae Dumitru, *Iisus Hristos lumina lumii și îndumnezeitorul omului*, Editura Anastasia, 1993
58. Teofan Zăvorâtul, Sfântul, *Sfaturi înțelepte*, Ed. Egumenița, Galați, 2006.

59. Teșu, Pr., Ioan, *Virtuțile creștine, cărări spre fericirea veșnică*, Ed. Trinitas, Iași, 2001.
60. Tihon din Zadonsk Sfântul, *Despre pocăință*, Ed. Sofia, București, 2000
61. Varsanufie și Ioan, Sfinții, *Scrisori duhovnicești*, în „Filocalia”, vol. 11, Ed. Episcopiei Romanului și Hușilor, 1990.
62. Ware, Kallistos, *Puterea numelui. Rugăciunea lui Iisus în spiritualitatea ortodoxă*, fragmente filocalice traduse de Gabriela Moldoveanu, Ed. Christiana, București, 1992.