

**Nicolae Ionel**

**OBSERVAȚII PRELIMINARE  
LA RUGĂCIUNEA LUI IISUS**

DOXOLOGIA

Iași, 2015

## CUPRINS

Cuvînt înainte .....	5
Ce este Rugăciunea lui Iisus .....	7
Despre rugăciune .....	11
De ce Rugăciunea lui Iisus .....	29
Posturi corporale – inima .....	46
Cuvîntul și limba în Rugăciunea lui Iisus .....	60
Despre respirație în Rugăciunea lui Iisus .....	72
Cum se face Rugăciunea lui Iisus .....	90

## CUVÎNT ÎNAINTE

Rugăciunea aparține și nu aparține lumii acesteia. Ea inaugurează un spațiu și un timp sacre, de aceea, ceea ce se întâmplă în lucrarea ei ține în parte de inefabil. De aici, în general, referirile abstracte și generale la ea, și mai ales la Rugăciunea lui Iisus. Părerea domnului Nicolae Ionel este că a asimila cu adevărat tradiția nu este a o reproduce, ci a o duce, pe cât posibil, mai departe. Nu trebuie neaparat să fii un geniu religios ca Sfântul Grigorie Palama, pentru a face aceasta: fiecare rugător adevărat, avînd o experiență personală și intimă (interiorizată) a rugăciunii, duce, în felul său, mai departe tradiția, chiar dacă experiența lui nu produce și o scriere, un referat; o duce mai departe în sensul că nu se ocupă cu niște noțiuni și concepte ale credinței, ci cu credința vie, cu o trăire a ei personală și unică, într-un concert de mii de alte trăiri personale și unice care, chiar dacă nu se materializează în scris, creează și mențin atmosfera și iradierea eclesială a devoțiunii și a bucuriei adevărului ortodox.

Eseul se numește *Observații preliminare...*, pentru că autorul nu se ocupă de treptele înalte ale Rugăciunii lui Iisus, în care gradul de inefabil este foarte puternic și ceea ce este personal dispare în indistincția apropierei de absolut, ci de condițiile de posibilitate

și de articulare ale începerii experienței, fiindcă de felul în care te plasezi, teologic și tehnic în debutul lucrării acestei rugăciuni depind corectitudinea și împlinirea ei în continuare. Astfel că analiza concretitudinii lucrurilor preliminare devine foarte amănunțită, despicînd firul în patru și, paradoxal, ca mai toate demersurile din credință și teologie, nu la o exactitate tehnicistă se ajunge, deși exactitatea rezultă, ci la, adeseori, o exprimare poetică, singura, cum susține și Sfîntul Isaac Sirul, capabilă să surprindă adevărul la nivelul tainei.

În aceste condiții, nu mai este surprinzătoare îndrăzneala autorului de a polemiza subteran cu niște afirmații care au fost preluate de toți cei care s-au ocupat scripturistic de Rugăciunea lui Iisus. De exemplu, el spune că respirația în această rugăciune nu este de importanță secundară, ci este însuși axul ei vital; nu mai lasă în indistinție discuția despre ce este conceptul de inimă și despre locul acesteia pe o hartă a persoanei umane; problematizează, lămurind-o din interior, noțiune de trezvie; și, în general, realizează o punere în abis (o *mise en abîme*) a fiecărui act și a oricărei noțiuni implicate în lucrarea Rugăciunii lui Iisus, urmărind dobîndirea pentru practicant a unei intimități cu sine, a unei adînciri a propriului sine, pentru a – iarăși paradoxal – conștientiza abisalitatea, a sa și a demersului experienței, cînd se angajează în această rugăciune.

*Arhim. Clement Haralam*

# CE ESTE RUGĂCIUNEA LUI IISUS

## 1

Tot ce-ți poate oferi viața mai înalt, mai bun, mai frumos, mai puternic este să te pună în situația de a spune „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul”. Este tot ce poate face viața pentru ea însăși aici și în eternitate. Ca să se descopere pe sine ca mai bună decît a nu fi fost, ca dar care întrece orice suferință de a-l păstra în excelența lui de dar, ca bine care întrece orice dezamăgire și chin de a-l cunoaște. Această spunere, această rugăciune este singura care te poate duce la starea integrală a ființei.

## 2

Prin această Rugăciune nu mai ești exterior ție în exterioritatea lumii, ci îți trăiești interioritatea ta în interioritatea lumii. Lumea nu-ți mai este o colecție de obiecte printre care treci, ci apropierea, aproapele unei prezențe; nu-ți mai este indiferentă, abstractă, opacă, ci se realizează intimității tale, îți devine o stare lăuntrică, te implică și, mai mult, o implică, într-un fel de animism primordial, în care lucrurile nu numai că pot, dar și sunt un semn, o mărturie a unei solidarități universale a creaturalului.

## 3

Pentru că totul a fost creat pentru a se ajunge la chemarea și respirarea numelui Fiului lui Dumnezeu, într-o restaurare a stării de dinaintea căderii și-ntru transfigurarea lumii unificate în Hristos. Dumnezeu n-a lăsat pe pământ o mai mare, mai deplină bucurie decât chemarea acestui Nume, fie că cineva ajunge să-și pogoare mintea în inimă și să vadă lumina Împărăției, fie că cineva este începător și abia deslușește taina aceasta. „Iar acestea s-au scris ca să credeți că Iisus este Hristosul, Fiul Domnului, și crezând, să aveți viață în numele Lui” (In 20, 31).

## 4

Întru Fiul, Cuvînt al Tatălui, ca început netemporal (*bereshit*), a fost creată lumea (mai întâi ca lumină... „Eu sunt lumina lumii”, nu lumina materială, luminînd exterioritatea lucrurilor, ci lumina constitutivă a lumii, lumina în care se poate întoarce creatura și creaturalul transfigurat) și întru numele Său este ținută, dintru răsfrîngerea asupra ei a iubirii dintre persoanele Sfintei Treimi. Și ceea ce a fost creat în Cuvînt desfășoară o istorie a întoarcerii în Cuvînt, istorie în care oamenii credinței, eliberînd creaturile și toată zidirea de strîmtorarea căderii, vor alcătui, în uniunea iubirii, trupul cosmic al lui Hristos.

## 5

De aceea Numele Său e tot ce avem mai puternic pentru a ne elibera de efectele căderii, de neputința, păcatele și neștiința noastră, dobândind sănătatea sufletului, cunoștința Duhului, luminarea și îndumnezeirea noastră, toate posibile prin Rugăciunea lui Iisus. Rugăciune care, profund personală, nu poate fi a unei singularizări elitiste sau tehniciste. „Pentru Sfântul Isaac Sirul, în asceză nu e loc pentru nici o desăvârșire personală, totul fiind orientat spre această intimitate cu Dumnezeu” (Sabino Chialà). Practicantul ei trebuie să fie integrat în viața Bisericii, fiindcă nici această rugăciune nu se face decît în spirit eclesial, și nu ca un exercițiu spiritual individual, independent. Calitatea participării la viața Bisericii și practicarea Rugăciunii lui Iisus se potențează una pe alta. Căci viața interioară își trage realitatea din realitatea mai „materială”, mai „obiectivă” a Liturghiei.

## 6

Nu ne putem ruga decît ca ființe liturgice, decît ca și conștiințe dialogale în cadru eclesial comunitar. Pentru că, dacă fiecare ar fi al său pentru sine, acest lucru ar anihila orice spiritualitate, orice valoare, orice consistență ideatică și orice transcendență. „Miluiește-mă pe mine, păcătosul” înseamnă: miluiește în mine toată creația Ta, pe toți oamenii, vii și adormiți, sau: miluiește toată lumea Ta, ca să pot și eu să fiu cu adevărat miluit, fiindcă, cum ar putea exista miluință numai pentru mine, cum aș putea exista eu numai

pentru mine? Înseamnă: miluindu-mă, miluiești solidaritatea mea cu toți oamenii, căci numai prin aceasta pot fi și eu mântuit.

## 7

În adevăr, rugăciunea „Doamne Iisuse...” cuprinde Dumnezeirea, omenitatea și cosmosul, toată realitatea, în veșnicie. Ea este partea cea mai tare, chintesentală, a demersului rugător al omului și n-ar fi putut apărea decît pe fondul înțelegerii vieții umane ca realitate teandrică, de neînțeles și de nejustificat fără orizontul Dumnezeirii accesibil prin rugăciune. Rugăciunea nu este o îndeletnicire elitistă, pentru rafinament spiritual sau pentru distincție psihologică, ori pentru dobîndirea unor puteri dincolo de granițele omenesți obișnuite. Ea este o realitate lăuntrică a omului, este o realitate structurală a lui. Din acest adevăr al rugăciunii în general se ridică adevărul și specificul particular al Rugăciunii lui Iisus.

## 8

I se spune Rugăciunea lui Iisus sau Rugăciunea inimii, pentru că se face în inimă, așa cum Cuvîntul, Logosul a fost El Însuși zămislit în inima Tatălui cereșc. Și așa cum prin Cuvîntul toate s-au făcut și prin El se întorc îmbogățite, desăvîrșite, unificate și transfigurate la Tatăl, așa și mintea, întoarsă în locul ei de obîrșie, unită și lărgită de principiul ei formator, alcătuieste cu inima o nouă realitate divino-umană, aptă de a primi realitatea transfiguratoare a energiilor necreate ale lui Dumnezeu.



## DESPRE RUGĂCIUNE

### 1

Rugăciunea este ceea ce aude și împlinește Dumnezeu cînd Îi adresăm cuvinte. Nu ceea ce cerem noi, căci rugăciunea, dacă este cerere, este aceea care vine, de fapt, în urma acordării, dăruirii de către Dumnezeu: El voind și dăruind, ne inspiră și rugăciunea pentru a-I cere ceea ce harul Său deja ne-a acordat. Fiindcă, mai întîi, Duhul Se roagă în noi, adică El ne inspiră gîndul, voința de a ne ruga, El ne ține în urgența de a ne ruga și prin prezența Lui ne rugăm ca de la noi înșine, ca voință și evlavie personală.

### 2

Orice rugăciune înseamnă în primul rînd „facă-se voia Ta”. Rugăciunea lui Iisus cere și este prin excelență lepădarea voii proprii, golirea ființială de sine, pentru a-L primi pe Hristos și a simți apropierea de El, intimitatea ființială cu El, „miluiește-mă” semnificînd tocmai abandonarea eului și a pretenției acestuia de a se salva prin forțele proprii și recunoașterea neputinței ontologice de a face ceva fără El („fără Mine nu puteți face nimic”), de a fi ceva fără El.

## 3

„Și când stați de vă rugați, să credeți că ați și primit, și va fi vouă”. Dar însăși rugăciunea, încredințarea, credința de a primi vin de la Dumnezeu, când se creează acea intimitate între rugător și Dumnezeu, acea circularitate a rugăciunii, acea stare pururea primitoare. Adevărata cerere este în încredințarea primirii, este deja primire, fiindcă, mai slab sau mai intens, nu poate fi făcută decît în Duhul Sfint. În puterea acestei încredințări, în dobîndirea puterii acestei încredințări stă toată taina rugăciunii, a intimității noastre cu Dumnezeu și a îndrăzelii noastre către El.

## 4

Dumnezeu este ascultare în lăuntru inimii mele, unde-I vorbesc. A mă ruga este a fi în Dumnezeu sau Dumnezeu a fi în mine. În această relație, Dumnezeu este Cel Care începe și Care face partea cea mai importantă. Eu iau parte la rugăciune, dar Dumnezeu o inițiază. Dumnezeu lucrează în mine, eu sunt doar actul acceptării acestei lucrări care mă depășește nesfîrșit de mult. Eu spun cuvintele, dar Dumnezeu le lucrează, le dă ființă și adevăr. Eu le spun cu mintea, și Dumnezeu le dă adîncime și putere vie în inimă și mă face să le simt ca o putere a înseși interiorității mele, mie însumi cu uimire descoperită ca un izvor de viață netrecătoare.

Eu spun cuvinte, dar din tăcerea și cu tăcerea ființei mele, ca să poată locui, vorbi, lucra în ele Dumnezeu. Sau: rostirea mea interioară este tocmai ascultarea

a ceea ce vorbește Dumnezeu în adîncul inimii mele. Mă așez la rugăciune pentru a lua act și a participa la lucrarea lui Dumnezeu în mine, pentru a fi mai puternic conștient de harul Lui, de chipul Lui în mine, de suflarea Lui în însăși alcătuirea ființei mele. S-ar putea spune și: tu nu M-ai căuta, dacă nu M-aș fi revelat ție deja.

Dacă El Însuși nu S-ar face rugăciune în mine, eu n-aș putea s-o rostesc. Dar El Se pogoară în inima mea și, din Cuvînt al lui Dumnezeu, de neînchipuit și de negrăit, el se face cuvînt al minții mele, sunînd și semnificînd.

## 5

Nici rugăciunea, nici însemnarea cu Sfinta Cruce, nici apropierea sau atingerea de icoane și de moaște, nici împărtășania, nici miruirea, nici luarea aghiazmei, nici rugăciunea inimii nu trebuie transformate în mijloace. În esență, rugăciunea, rugăciunea inimii, se fac pentru ele însele, și nu pentru un scop dincolo de ele, pentru comuniunea cu Dumnezeu, indiferent ce ni se întîmplă. Te rogi, ești rugăciune, ești în intimitate cu Dumnezeu, nu mai e de dorit altceva: ce ți se adaugă peste starea de rugăciune este treaba lui Dumnezeu, nu a ta, și este un dar pe deasupra.

## 6

Rugăciunea e o strădanie imensă, dar, ca lăsare în voia lui Dumnezeu, o atenție clipă de clipă, nu a-ncordării, a concentrării înversunate, ci a simțirii prezenței

lui Dumnezeu, o detașare de toate, dar nu ca o lipsire, ci tocmai ca o asumare; o situare perpetuă în primirea adevărului, dar nu ca act al tău, ci ca participare la un act care doar se săvârșește prin tine. Și se săvârșește prin tine nu ca entitate pasivă, ci ca persoană liberă, cu cât mai liberă, cu atât mai aptă să se lase invadată de ceea ce o depășește în chip nesfârșit nesfârșit.

## 7

Împrăștierea nu este numai a minții, a părții noastre sufletești, ci a întregului trup, tot așa cum trezvia este a integralității noastre și simțită și trupește. Când trezvia nu este simțită trupește, ea nu este autentică, fiindcă trezvia nu este doar o încordare și o orientare a atenției, ci deja o unificare a noastră cu noi înșine, o realizare concretă a prezenței asumante și însumante a intrării noastre în deschiderea ca persoană spre Dumnezeu. Trezvia nu este o îngustare a realității noastre, o excludere a complexității date nouă, pentru a eficientiza un demers cognitiv, ci tocmai intrarea în posesia întregii noastre ființe potențate de atracția comunală cu Dumnezeu.

## 8

Nu te ruga ca așteptînd, ci ca fiind în iminență. Esența rugăciunii este primirea – voința, știința, starea de a primi, nu hărnicia de a acumula merite prin îndelunga așteptare lucrătoare. Esența rugăciunii, care este cuvînt suprasaturat, este însăși auzirea

de către Dumnezeu, iar în ce te privește, conștiința că ești auzit, dar nu ca siguranță de sine, ci ca uimire și înminunare smerită că te simți auzit.

## 9

Dumnezeu, fiind iubire, răspunde nu atât la invocarea, fie ea și atentă, cât la chemarea Lui cu dragoste, iar atenția este bună în măsura în care este dragoste, apropiere, unire. Atenția este încercarea de a realiza simțirea prezenței Celui pururi prezent printr-o smerire atât de înfrîntă, prin pogorîrea într-un atât de mare abis al smereniei, încît aceasta devine dăruire integrală de sine, revărsare de-ofrandă, iubire.

## 10

Adevărata rugăciune este un dar de la Dumnezeu și, ca dar, ea mă face pe mine, eu doar o primesc, mă face primire a ei și, de fapt, chiar și pornirea de a o primi îmi este dată, încît, dacă reușesc să mă rog cu adevărat, mă văd doar un mediu, un loc, un act al rugăciunii, mă simt rugăciune, dar făcută, în adîncul inimii mele, de ceva care mă depășește, mă înglobează, mă conduce, mă ține. Și atunci ea, care pare că iese de la mine, de fapt vine la mine, eu o primesc de la Dumnezeu și o întorc la El, dar El a început-o, eu doar umblu într-însa, gîndesc și vorbesc într-însa, respir și tac într-însa.