

MITROPOLITUL SERAFIM

**SFINȚII PRINTRE NOI:
DE LA PAISIE OLARU
LA RAFAIL NOICA**

DUHOVNICI PE CARE I-AM CUNOSCUȚ



Carte tipărită cu binecuvântarea
Înaltpreasfințitului
TEOFAN
Mitropolitul Moldovei și Bucovinei

DOXOLOGIA
Iași, 2015

Cuprins

Cuvânt înainte	9
----------------------	---

I. Despre spiritualitatea ortodoxă

Spiritualitate monahală românească: isihasm, paisianism, note distincte față de monahismul altor Biserici Ortodoxe	15
Introducere	15
I. O spiritualitate isihastă	19
I.1. <i>Rugăciunea lui Iisus sau rugăciunea de toată vremea a monahului</i>	20
I.2. <i>Rugăciunea liturgică, mijlocitoare a harului</i>	28
I.3. <i>Asceza ca mijloc de despătimire și curăție a inimii</i>	33
II. Paisianismul sau renașterea isihastă din secolul al XVIII-lea	43
II.1. <i>Isihasmul românesc până la venirea Sfântului Paisie</i>	45
II.2. <i>Sfântul Paisie de la Neamț și aportul său la renașterea isihastă</i>	50
II.3. <i>Paisianismul în Țările Române după moartea Sfântului Paisie</i>	59
III. Note distincte față de monahismul altor Biserici Ortodoxe	67
III.1. <i>Un monahism în osmoză cu poporul</i>	67
III.2. <i>Un monahism misionar și apărător al dreptei credințe</i>	70
III.3. <i>O spiritualitate cu accentul pus pe pocăință și nevoiță</i>	72
În loc de concluzii	75
Ortodoxia între Tradiție și modernitate	79
I. Valori fundamentale ale Ortodoxiei	80
1. <i>Un Dumnezeu apropiat</i>	80
2. <i>Un creștinism liturgic și mistic</i>	82

3. <i>Un creștinism ascetic</i>	84
4. <i>Un creștinism evanghelic</i>	87
II. Ortodoxia și Tradiția	89
III. Ortodoxia în fața modernității	91
Concluzii	101
Paternitatea duhovnicească și lumea contemporană	103
Duhul și spiritualitatea Ortodoxiei	116
Introducere	116
I. O spiritualitate liturgică	120
II. O spiritualitate a inimii	123
III. O spiritualitate ascetică	126
 II. Părinți duhovnicești ai secolului XX 	
Părintele Paisie Pustnicul de la Sihla	133
Părintele Cleopa rămâne permanent viu în viul vieții noastre	137
Părintele Cleopa - un Gură de Aur al monahismului românesc	143
Părintele Cleopa, un duhovnic ce răspânda lumina bucuriei	148
Părintele Cleopa a trecut la Domnul	152
Părintele Cleopa, Cuvântătorul de Dumnezeu	154
Părintele Ioanichie - misionarul	157
Cuvânt mărturisitor despre Părintele Dometie Manolache	160
Părintele Arsenie Boca, un mare sfânt dăruit de Dumnezeu neamului nostru	167
Părintele Arsenie - sfântul nostru care așteaptă canonizarea	176
Părintele Arsenie Boca, un profet al neamului	179
Din nou despre Părintele Arsenie	184
Părintele Serafim de la Mănăstirea Brâncoveanu - Sâmbăta de Sus, chip al blândeții și al bucuriei	188

Părintele Miron Mihăilescu, un duhovnic al trezviei	192
Părintele Lazăr Zabra cel smerit și harnic.....	196
Părintele Arsenie de la Techirghiol, duhovnicul iubirii (1914-2011)	199
Părintele Arsenie – duhovnicul trezviei și al iubirii	203
Episcopul Emilian Birdaș, un mare misionar și ziditor de biserici în vremuri de prigoană	207
Episcopul Ioan Mihălțan – un ierarh liturghisitor	211
Părintele Lavrentie Șovre, mult ostenitorul și mult miluitorul.....	213
Părintele Ghelasie de la Frăsinei	218
Părintele Ghelasie de la Frăsinei. Repere iconice spre depășirea crizei contemporane	220
Părintele Ioan Iovan, promotorul renașterii euharistice în Biserica Ortodoxă Română.....	225
Părintele Sofian cel blând și smerit	229
Cuvânt în amintirea lui Traian Dorz	232
Părintele Dumitru Stăniloae, Teologul	239
Părintele Teofil, „calea de mijloc”	242
Părintele Petroniu de la Sfântul Munte, chip de înțelepciune și de smerenie.....	245
Rugăciunea pentru zorii zilei a Părintelui Arhimandrit Sofronie	250
Omagiu adus Părintelui Mircea Păcurariu	254
Convorbire cu Părintele Rafail Noica	256

Cuvânt înainte

Mulțumesc ostenitorilor Editurii Doxologia a Mitropoliei Moldovei și Bucovinei pentru inițiativa de a aduna într-un volum câteva texte de spiritualitate ortodoxă și mărturii despre duhovnici pe care i-am cunoscut, apărute în diferite publicații în limba română sau în limba germană.

Dumnezeu m-a chemat să slujesc Biserica în Occident, unde Ortodoxia este minoritară și puțin cunoscută. Totuși ea fascinează pe mulți occidentali, mai cu seamă prin spiritualitatea ei exprimată în Liturghie și în icoană. Așa se face că, în cei aproape 30 de ani de slujire în context occidental, ca preot și apoi ca episcop, am fost invitat adeseori să prezint spiritualitatea ortodoxă în medii eterodoxe. De fiecare dată a trebuit să țin seamă de auditoriul, puțin sau deloc cunoscător al Bisericii Ortodoxe, și să prezint subiectul cerut într-o formă simplă și didactică, mai puțin obișnuită pentru cititorul ortodox. Discuțiile însă pe marginea textului au avut întotdeauna un caracter familial și pragmatic, cu exemple concrete din viața unor mari Părinți duhovnicești sau chiar a unor credincioși de rând. Exemplele edifică mai mult decât învățătura abstractă! Totuși este nevoie și de cunoașterea teoretică a credinței pentru a nu cădea în erezie sau în superstiție.

Ortodoxia atrage și angajează atât prin învățătura, cât și prin spiritualitatea ei, aspecte fundamentale și complementare ale credinței, care nu pot fi separate: cunoașterea hrănește mintea prin înțeleșurile tainice despre Dumnezeu, iar spiritualitatea sau viața duhovnicească ajută minții să coboare în inimă pentru a se uni cu Dumnezeu. Rugăciunea și asceza ne conduc treptat, așa cum spune Sfântul Diadoh al

Foticeii, la „simțirea inimii, care înseamnă simțirea lui Dumnezeu”, Cel ce locuiește în inimă. Astfel vom ajunge să avem o inimă caldă, pașnică și înțeleghătoare a neputinței omenești.

Dacă ne limităm doar la cunoașterea intelectuală a credinței, vom fi reci în relația cu semenii și vom cădea ușor în mândrie, căci „cunoștința semețește” (I Corinteni 8, 1), iar dacă rămânem „copii la minte” (I Corinteni 14, 20), vom fi ispitiți ușor de învățături și practici greșite. Din păcate, cele două extreme sunt prezente și astăzi peste tot. Întâlnim mereu credincioși cu o oarecare cultură teologică, dar care n-au căldura inimii, pentru că nu trăiesc ei înșiși ceea ce știu despre Ortodoxie. Aceștia sunt înclinați spre critica și judecata altora. După cum întâlnim credincioși obișnuiți cu practici oculte, contrare Ortodoxiei, sau care sunt atrași ușor de secte tocmai pentru că nu cunosc învățătura ortodoxă.

Este adevărat că cei mai mulți credincioși n-au cunoștințe teoretice despre credința pe care o mărturisesc, dar au „simțul Ortodoxiei”, care vine din trăirea lor smerită în Biserică. Este vorba despre o cunoaștere existențială, o iluminare lăuntrică, mult mai importantă decât cunoașterea teoretică. La acest „simț al Ortodoxiei” trebuie să ajungă și cei învățați, și cei neînvățați.

În partea a doua a cărții de față sunt adunate câteva mărturii despre duhovnici pe care i-am cunoscut. Dumnezeu, în marea Sa milostivire, m-a învrednicit să cunosc mulți duhovnici cu viață sfântă de la care am putut învăța mult. Totuși abia după trecerea lor la Domnul, chipul și învățătura lor s-au fixat în inima mea. De fiecare dată când îi pomenesc, mă cuprinde dorul după ei și regretul că nu i-am cercetat și mai des și că nu i-am apreciat și mai mult. Așa se întâmplă adeseori, să apreciem o persoană dragă mai mult după ce n-o mai avem printre noi decât atunci când a fost cu noi. Fără acești Părinți, Biserica noastră ar fi mult mai săracă și lipsită de povățuitori. Ei ne-au arătat calea smereniei și

a ascultării, fără de care nimeni nu se poate apropia de Dumnezeu. Ei ne-au învățat răbdarea în necazurile și suferințele vieții care ne sfințesc și ne unesc cu Dumnezeu mai mult decât orice altă nevoie. Ei ne-au învățat să gândim frumos și să trăim frumos, cu iubire unii față de alții, dacă vrem să avem pace în suflet și binecuvântarea lui Dumnezeu în viață. Sunt încredințat în inima mea că toți acești Părinți au primit de la Dumnezeu cununa sfințeniei și că se roagă pentru cei ce-i cinstesc și le urmează sfaturile. De aceea să zicem împreună cu stihira: *„Mulțimile călugărilor (și ale credincioșilor), pe voi îndreptătorilor vă cinstim, cuvioșilor Părinți, că prin voi am cunoscut a umbla pe cărarea cea dreaptă cu adevărat. Fericiți sunteți că lui Hristos ați slujit și ați biruit puterea vrăjmașului. Cei ce sunteți cu îngerii împreună-vorbitori și cu dreptii și cu cuvioșii împreună locuitori, cu care rugați-vă Domnului să miluiască sufletele noastre”*.

Mă rog Bunului Dumnezeu ca gândurile despre spiritualitatea ortodoxă din această carte să aducă cititorului întărirea lui în credință prin aprofundarea cunoașterii ei, iar mărturiile despre duhovnicii pe care i-am cunoscut să-i fie o încurajare în trăirea ei de zi cu zi.

Mitropolitul Serafim

Nürnberg, 11 iunie 2015,
Sfântul Ierarh Luca al Crimeii, Doctorul fără de arginți

I. Despre spiritualitatea ortodoxă

Spiritualitate monahală românească: isihasm, paisianism, note distincte față de monahismul altor Biserici Ortodoxe*

Introducere

Termenul „spiritualitate”, tradițional în literatura de specialitate din Occident, câștigă și la noi tot mai mult teren în studiile referitoare la viața duhovnicească, mai cu seamă că el a fost folosit de Părintele Profesor Dumitru Stăniloae la editarea manualului pentru Institutele teologice intitulat: *Teologia morală ortodoxă*¹, cu subtitlul *Spiritualitatea ortodoxă*. Se pare că marele nostru teolog, care a publicat esențialul creației sale în timpul dictaturii comuniste, nu putea să folosească pentru o astfel de carte un titlu tradițional, și anume acela de *Mistica ortodoxă* sau *Ascetica ortodoxă*, expresii neagreate de puterea comunistă.

În limba română, termenii de origine latină „spirit”, „spiritual”, „spiritualitate” au o accepțiune mai largă decât termenii derivați din slavonescul „duh”, care se raportează exclusiv la Duhul Sfânt și exprimă realități duhovnicești, mistice, ca lucrări ale Duhului Sfânt în sufletul credinciosului. De pildă, un om poate fi socotit spiritual sau moral fără să fie neapărat și duhovnicesc. Omul duhovnicesc este mai mult

* Articol alcătuit pentru *Istoria monahismului ortodox român de la origini până astăzi* (3 volume) în colaborare cu Academia Română, în curs de apariție.

¹ Pr. Prof. Dr. Dumitru Stăniloae, *Teologia morală ortodoxă*, vol. III, *Spiritualitatea Ortodoxă*, Editura Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 1981.

decât omul spiritual sau moral; el face în viața sa experiența Duhului. Tocmai de aceea ortodocșii preferă expresiile „viață duhovnicească” sau „viață mistică”, „duhovnic” și „duhovnicie”, față de expresiile „viață spirituală”, „spiritual” și „spiritualitate”.

Dacă folosim totuși termenul „spiritualitate”, vom înțelege prin el „viața în Hristos” și „viața în Duhul Sfânt” sau „viața duhovnicească” proprie tuturor creștinilor. De la început trebuie să subliniem caracterul unitar al spiritualității ortodoxe. În Ortodoxie nu se vorbește de spiritualitate la plural, ca în catolicism, unde întâlnim o sumedenie de „spiritualități”, proprii numeroaselor ordine religioase. Desigur că această diversificare a spiritualității în Apus a apărut din necesități practice, odată cu ivirea diferitelor ordine și instituții religioase, care și-au definit specificul printr-o „spiritualitate” proprie. În Biserica Ortodoxă, spiritualitatea este una pentru toți creștinii: laici, monahi sau clerici. Și aceasta pentru că viața duhovnicească urmărește transformarea lăuntrică a omului, sfințirea sau desăvârșirea lui. Dacă omul se sfințește pe sine însuși cu darul lui Dumnezeu, sfințenia însăși îl va învăța cum să se comporte în toate situațiile vieții. Când Hristos spune: „Fiți, dar, voi desăvârșiți precum Tatăl vostru Cel ceresc desăvârșit este” (Mt. 5, 48), Se adresează tuturor, indiferent de starea socială sau de slujirea pe care fiecare o poate avea în Biserică. Idealul este același pentru toți, și anume dobândirea dragostei care ne face asemenea cu Dumnezeu. Doar mijloacele pentru atingerea lui pot fi diferite.

De asemenea, trebuie să spunem că spiritualitatea ortodoxă este de esență isihastă. Tradiția isihastă, adică tinderea neîncetată după pacea inimii, se află în inima spiritualității ortodoxe. Deși în general se crede că isihasmul este specific doar monahismului, nu trebuie să uităm totuși că spiritualitatea ortodoxă este ea însăși monastică. Într-adevăr, mai ales monahii au încercat să trăiască maximalismul evanghelic

pentru a ajunge la unirea cu Dumnezeu și la pacea inimii și tot ei au exprimat în scris multe din experiențele vieții lor duhovnicești pentru ca să se folosească și alții. *Patericul, Scara, Filocaliile*, toate scrise de monahi îmbunătățiți, sunt cărți de referință pentru spiritualitatea ortodoxă. De asemenea, monahii au alcătuit textele liturgice din cultul Bisericii și nenumărate alte rugăciuni. Totuși este greșit să vedem în monahi o elită a Bisericii. Idealul monastic nu este superior idealului creștin, propriu tuturor celor botezați, deși forma de viață este diferită. Esența monahismului este pocăința până la moarte și lupta ascetică împotriva păcatului și a patimilor. Nimeni nu se duce la mănăstire cu gândul de a deveni sfânt, deși scopul vieții creștine este tocmai sfințenia sau asemănarea cu Dumnezeu prin dragoste. Aceasta este însă darul exclusiv al lui Dumnezeu. Cât trăim în lume, gândul și osteneala noastră a tuturor, credincioși mireni, monahi și clerici, sunt de a ne apropia de Dumnezeu prin pocăință și smerenie și a ne lupta „până la sânge” (Evr. 12, 4) cu păcatul. Pacea inimii și sfințenia sunt darurile gratuite ale lui Dumnezeu care ni se împărtășesc în funcție de deschiderea inimii, prin pocăință și nevoiță, pentru primirea lor.

În același timp, trebuie să spunem că spiritualitatea ortodoxă privește toată viața credinciosului: în Biserică, în familie și în societate sau în retragerea sa din lume. Ea este suma vieții creștine, sinteza vieții Bisericii. Mai cu seamă în Biserică, și cu atât mai mult într-o mănăstire, totul trebuie să susțină și să promoveze viața duhovnicească, până și activitățile cu caracter material sau financiar referitoare la asistența socială, la construcții sau la susținerea slujitorilor. Iar familia și societatea trebuie văzute și trăite ca prelungire a Bisericii. De aceea Ortodoxia nu separă Liturgia de Teologie, nici de Diaconie (slujirea semenilor), nici de angajarea în familie sau în societate. Toate acestea sunt aspecte necesare ale spiritualității sau vieții duhovnicești, care îmbrățișează viața omului în toate manifestările ei.

David, miluiește-mă” (Mc. 10, 47), și de la invocarea liturgică, repetată: „Doamne, miluiește”, ei au ajuns la „rugăciunea lui Iisus”: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă”, care, repetată neîncetat, cu atenția concentrată în inimă, reprezintă esența viețuirii isihaste. Isihasmul este atât de legat de rugăciune, cu deosebire de rugăciunea lui Iisus, încât poate fi identificat cu aceasta. În accepțiunea populară, isihastul (sihastrul) este monahul care se liniștește în singurătate și se roagă neîncetat pentru lume.

Dar rugăciunea lui Iisus este proprie nu numai isihasiștilor, ci și monahilor în general. Ea este recomandată de mulți Părinți ascetici – între care și de Sfântul Vasile de la Poiana Mărului – chiar și mirenilor. Acesta îl citează pe Sfântul Simeon al Tesalonicului, care „poruncește arhierilor, preoților, călugărilor și tuturor mirenilor și-i sfătuiește să zică și să unească cu răsuflarea în toată vremea și în tot ceasul această sfințită rugăciune”⁵. Rugăciunea lui Iisus rămâne însă cu deosebire „rugăciunea de toată vremea a monahului”, adică rugăciunea pe care monahul se străduiește s-o rostască tot timpul în afara slujbelor Bisericii. La tunderea în monahism, noul monah primește metaniile, adică „sabia Duhului, care este cuvântul lui Dumnezeu, spre rugăciunea cea de tot ceasul către Mântuitorul Hristos. Că este dator în toată vremea a avea în minte, în inimă, în cuget și în gura lui numele Domnului Iisus și a zice: «Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul»”⁶. Însă nu este deloc ușor să rostești încontinuu rugăciunea lui Iisus cu atenția concentrată în inimă. Aceasta presupune o încordare psihică deosebită, proprie doar celor avansați duhovnicește. Tocmai de aceea nici un monah nu se retrage în pustie pentru a se dedica exclusiv rugăciunii decât după o lungă experiență

⁵ *Filocalia românească*, VIII, p. 593.

⁶ *Rânduiala schimei celei mici*, în *Molitfelnic*, Editura Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 1998, pp. 479-480.

în viața de obște, unde accentul se pune pe despățimire prin ascultare, muncă și rugăciunea comună. Numai după ce monahul s-a despățit prin efortul constant de renunțare la sine și la voia sa proprie, se poate retrage în pustie pentru „a fi singur cu Cel Singur” într-un permanent dialog. Dar chiar și isihăștii cei mai avansați alternează rugăciunea lui Iisus cu citirea Psaltirii și a rugăciunilor din cadrul celor șapte Laude ale Bisericii, până când rugăciunea devine o stare de har și se realizează de la sine, fără efortul propriu.

În strădania lor de a ajunge la o rugăciune cât mai curată, adică lipsită de gânduri străine care-l asaltează pe rugător tocmai în timpul rugăciunii, monahii isihăști au descoperit și o „metodă de rugăciune” care leagă rostirea cuvintelor de ritmul respirației și de o anumită poziție a trupului. Sfântul Ioan Scărarul spune: „Pomenirea lui Iisus să se unească cu răsufierea ta și atunci vei cunoaște folosul liniștii (isihiei)”⁷. Astfel se recomandă șederea pe un scăunel, cu capul plecat spre locul inimii și rostirea cu mare atenție a rugăciunii lui Iisus pe ritmul respirației; prima parte a ei: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu”, inspirând aerul în piept și odată cu el pe Domnul Însuși, iar a doua parte: „Miluiește-mă pe mine, păcătosul”, expirând. Tradiția ascetică răsăriteană ne învață ca în timpul rugăciunii să ne „închidem cugetarea (mintea) în cuvintele rugăciunii”⁸, pentru ca să nu se împrăștie în altă parte, ci să „coboare” în inimă. „Coborârea minții în inimă” este o expresie răspândită în literatura isihastă. Ea explică procesul psihologic care are loc în timpul rugăciunii, când mintea, ca energie a inimii, se unește cu inima. Totuși „coborârea minții în inimă” sau „unirea minții cu inima” nu ține de voința celui care se roagă, ci de lucrarea harului. Remarcăm aici și faptul că în tradiția rusă, la finalul rugăciunii lui Iisus, s-au adăugat cuvintele „pe mine,

⁷ *Filocalia românească*, IX, p. 394.

⁸ *Ibidem*, p. 406.

păcătosul”, pe care tradiția românească le-a preluat. În tradiția greacă, rugăciunea lui Iisus se limitează doar la cuvintele: „Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă”. Ținând seama de forma dezvoltată a rugăciunii lui Iisus în tradiția românească, precum și de lungimea cuvintelor în limba română, credem că rostirea ei pe ritmul respirației este mai indicată sub forma scurtă (grecească): „Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă”. Aceasta pentru ca respirația să nu-și modifice ritmul ei natural și să se ajungă la dereglări psiho-somatice. Părintele Arsenie Boca († 1989) recomandă să se rostească rugăciunea lui Iisus astfel: între respirații să se zică „Doamne”, apoi, inspirând „Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu”, iar expirând „miluiește-mă pe mine, păcătosul”⁹. În ce privește „metoda de rugăciune”, Sfântul Iosif de la Văratec a adus completarea ca în timpul rugăciunii să se pună „două degete de la mâna dreaptă la piept în partea stângă, mai sus de inimă”¹⁰. Gestul fizic al punerii degetelor deasupra inimii atrage atenția minții spre inimă, unde ea trebuie să coboare.

Metoda de rugăciune poate fi un ajutor în rostirea rugăciunii lui Iisus cu mai multă atenție, însă ea nu este esențială, nici obligatorie. Căci, așa cum am spus, pătrunderea rugăciunii în inimă nu depinde nici de voința omului, nici de metodă, ci de harul lui Dumnezeu care ni se împărtășește gratuit pentru pocăința și smerenia noastră. Apoi trebuie să spunem că practica îndelungată a rugăciunii lui Iisus pe ritmul respirației nu se face fără îndrumarea unui nevoitor care are deja o experiență în acest sens. Credem că, astăzi, extrem de puțini sunt monahii care practică rugăciunea lui Iisus după metoda de mai sus. De obicei, rugăciunea lui Iisus se rostește în afara slujbelor bisericești, în timpul lucrului, în călătorie și în orice altă împrejurare. Lucrul cel mai

⁹ Părintele Teofil Părăian, *Întâlniri cu oameni iubitori de Dumnezeu*, Ed. Reîntregirea, Alba Iulia, 2010, p. 65.

¹⁰ *Filocalia românească*, VIII, p. 608.

important în lucrarea ei rămâne acela al concentrării atenției la cuvintele rugăciunii și al căinței profunde care trebuie s-o însoțească. Stăruința în rostirea cât mai deasă a rugăciunii lui Iisus va face ca numele lui Iisus să se întipărească treptat în mintea și în inima rugătorului. Astfel mintea va fi mereu strâns unită cu inima, nu se va mai împrăștia în cele din afară și nici nu va mai coborî în simțuri, suscitând patimile trupești. Părinții ne învață, de asemenea, că atunci când războiul gândurilor, mai cu seamă al celor trupești, este deosebit de puternic și iute, iar mintea obosită, încât nu poate rosti rugăciunea lui Iisus întreagă, să-L chemăm pe Domnul în ajutor, repetând în gând doar numele: „Iisuse”. Astfel pomenirea numelui Domnului cu iuțea războiului însuși va face să înceteze treptat gândurile necurate.

Fiindcă rugăciunea lui Iisus se realizează cu mintea unită cu inima, ea se mai numește și „rugăciunea inimii”. De fapt, orice rugăciune trebuie să tindă să devină o rugăciune a inimii. Aceasta pentru că inima este centrul ființei umane. În inimă, și nu în altă parte, se concentrează ca într-un focar toate puterile fizice și psihice, adică energiile care străbat și susțin ființa umană. Mintea însăși este o energie a inimii. Ea izvorăște neîncetat din inimă și se exprimă prin creier. De aceea, Mântuitorul zice: „Căci dinăuntru, din inima omului, ies cugetele cele rele, desfrânările, hoțiile, uciderile, adulterul, lăcomiile, vicleniile, înșelăciunea, nerușinarea, ochiul pizmaș, hula, trufia, ușurătatea [...] și spurcă pe om” (Mc. 7, 21-23). Sau: „Omul bun, din vistieria cea bună a inimii sale, scoate cele bune, pe când omul rău, din vistieria cea rea a inimii lui, scoate cele rele. Căci din prisosul inimii grăiește gura lui” (Lc. 6, 45). Inima este de asemenea simbolul inimii spirituale în care locuiește de la Botez harul Duhului Sfânt, adică Dumnezeu Însuși în Treimea Persoanelor. Tocmai de aceea Dumnezeu ne cere să avem o inimă curată, demnă de prezența Sa. Când toate puterile sufletești se află în unitate și armonie, fiindcă sunt concentrate în inimă, atunci inima simte prezența

lui Dumnezeu și face experiența unității cu întreaga umanitate și cu toată creația care se concentrează în ea. Căci fiecare om este un microcosmos, recapitulează în sine toată umanitatea și tot universul. Iar semnul atingerii unității lăuntrice sau al păcii inimii este tocmai „simțirea inimii”, adică simțirea căldurii harului care umple inima de dragoste față de oameni și față de tot ceea ce există. Aceasta este inima compătimitoare și milostivă, care nu mai este separată de nimeni și de nimic, deoarece cuprinde în sine totul. Ea se roagă până și pentru demoni și varsă lacrimi pentru toată făptura care pătimește din pricina păcatului, căci nu poate vedea pe nimeni suferind. La întrebarea: „Ce este inima plină de milă?”, Sfântul Isaac Sirul răspunde: „Arderea inimii pentru toată zidirea, pentru oameni, pentru păsări, pentru dobitoace, pentru draci și pentru toată făptura. În acest caz, gândul la acestea și vederea lor fac să curgă din ochi șiroaie de lacrimi. Din mila multă și apăsătoare ce stăpânește inima și din stăruință, inima se micșorează și nu mai poate răbda sau auzi, sau vedea vreo vătămare, sau vreo întristare cât de mică, ivită în vreo zidire. Și pentru aceasta aduce rugăciune cu lacrimi în tot ceasul și pentru cele necuvântătoare, și pentru dușmanii adevărului, și pentru cei ce-l vatămă pe el, ca să fie păziți și iertați...”¹¹.

Câteva mărturii despre rugăciunea lui Iisus sau rugăciunea inimii din Tradiția românească vor întări cele spuse până aici. Mai întâi, remarcăm faptul că nici un monah sau credincios care a ajuns să dobândească de la Dumnezeu rugăciunea inimii nu va dezvălui această taină, de teama de a nu o pierde. Dimpotrivă, toți vor spune că nu au rugăciunea sau că au avut-o pentru un timp, dar au pierdut-o. Iată ce răspunde Părintele Irinarh Roseti (1771-1859) la întrebarea ucenicului său Nectarie dacă are rugăciunea inimii: „Fiule, cu adevărat am avut-o puțină vreme, dar am

¹¹ *Filocalia românească*, X, pp. 393-394.

lăsat-o. Căci pe când ședeam în pustie, acei 12 ani, mă rugam lui Dumnezeu și Preacuratei Maicii Lui ca să-mi dăruiască acest sfânt dar. Șezând eu într-o noapte la rugăciune, la miezul nopții, de năprasună s-a luminat chilia unde ședeam și m-a împresurat o văpaie de foc, dar nu mă ardea; și am început în inima mea a striga tare: «Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!». Iar eu m-am înspăimântat și m-am temut ca nu cumva să fie înșelăciune diavolească. A doua zi m-am dus la duhovnicul meu, Părintele Iosif¹², care avea rugăciunea minții și a făcut și câteva minuni, și m-am mărturisit. Iar el mi-a dat canon să nu dorm culcat pe pat, ci, șezând în scaun, să dorm numai un ceas în 24 de ceasuri. Întorcându-mă la chilia mea, m-am ispitit ca să urmez după porunca duhovnicului, dar n-am putut. Atunci, văzând că nu pot, m-am lăsat de rugăciune”¹³.

Întrebat fiind mai departe dacă cineva care se lasă de această rugăciune o poate reprimi, bătrânul îi răspunde că Dumnezeu i-o dă din nou, numai s-o ceară cu stăruință. Același ucenic mărturisește: „Îl vedeam de multe ori cu ochii plini de lacrimi, dar se stăpânea... să nu-l vadă oamenii. Alteori îl vedeam mișcându-și buzele, iar dacă simțea că mă uit la el, îndată înceta din buze. Însă din cuvântul lui și din vederea mea am cunoscut că el avea rugăciunea și o lucra. Dar mi-a spus mie așa acoperit, ca să rămân eu la îndoială și să nu mai spun și la alți oameni”¹⁴.

Un alt nevoitor al rugăciunii, monahul Atanasie Păvălucă (1877-1955), învață: „Ca să-L putem avea mereu pe Hristos în minte și în inimă, ne trebuie neîncetata rugăciune și paza minții de gândurile rele. Zi mereu rugăciunea lui Iisus,

¹² Este vorba de Sf. Iosif de la Văratec, ucenicul Sf. Paisie.

¹³ Arhimandritul Ioanichie Bălan, *Patericul românesc*, Editura Mănăstirea Sihăstria, 2005, p. 404.

¹⁴ *Ibidem*.

fugi de oameni și nu te învoui cu mintea la nici un lucru rău. De vei face acestea, Hristos va fi permanent cu tine”¹⁵.

Cu privire la atenția necesară în timpul rugăciunii, Părintele Nicodim Mândiță (1889-1975) spune: „Fraților, să ne rugăm neîncetat cu luare aminte și cu atenție. Să nu lăsăm mintea să hoinărească în timpul rugăciunii. Că la ce te gândești, la aceea te și închini și rugăciunea se prefăce în păcat, că te închini idolilor din minte, iar nu lui Hristos. Deci să cerem ajutorul lui Dumnezeu, ca să ne putem ruga cum trebuie. Iar dacă gândurile noastre fug, să le întoarcem înapoi, precum își întoarce ciobanul oile ce fug din turmă”¹⁶.

Despre moșul Gheorghe Lazăr (1846-1916), „modelul adevăratului pelerin român”, se știe că avea darul rugăciunii lui Iisus pe care l-a transmis și fiicei sale, Ana. Aceasta mărturisește: „Repetam mereu rugăciunea «Doamne Iisuse», așa cum mă sfătuia tata, dar nu puteam s-o zic cu atenție. Mintea mea se răspândea, deși mă rugam toată ziua. Mi se părea că atenția mea este în față, iar nu în inimă. Pentru aceasta eram tare întristată și mă rugam lui Dumnezeu să-mi dea darul rugăciunii. Odată, trecând pe lângă o troiță de la răscrucea unui drum, m-am închinat înaintea ei cu multă credință. În clipa aceea am simțit că o putere a intrat în inima mea. De atunci, mintea mi se pogoară în inimă și mă rog totdeauna cu nespusă bucurie și căldură”¹⁷.

Ca o concluzie la acest paragraf, îl cităm pe Părintele Cleopa (1912-1998), care, la întrebarea: „Ce este rugăciunea minții și ce este rugăciunea inimii?”, răspunde: „Rugăciunea minții este rugăciunea cugetării, când mintea s-a deprins să se reculeagă în ceasul rugăciunii pe care o rostește în întregimea ei, fără risipire. În vremea acestei rugăciuni, mintea se topește, se unește laolaltă cu cuvintele scrise și le rostește

¹⁵ *Ibidem*, p. 599.

¹⁶ *Ibidem*, p. 657.

¹⁷ *Ibidem*, p. 501.

românesc în anii '50 ai secolului trecut, spunea că „monahii își împlinesc datoria de rugăciune pentru cei care nu știu să se roage, pentru cei care nu vor să se roage, pentru cei ce nu pot să se roage și, în special, pentru cei care nu s-au rugat niciodată”¹⁹.

Într-o mănăstire de obște, Biserica cu slujbele ei determină ritmul zilnic al vieții călugărilor. De aceea, încă de la apariția monahismului cenobitic (începutul sec. IV) a apărut nevoia alcătuirii de Pravile noi de rugăciune, care s-au dezvoltat cu timpul în diferite rituri liturgice pentru ca, spre sfârșitul mileniului întâi, să se unifice în ritul bizantin pe care îl avem în Biserica Ortodoxă până astăzi.

Nimeni nu poate face abstracție de rugăciunea Bisericii. Chiar și monahii isihăști care trăiesc în însingurare, dedicându-se întru totul rugăciunii personale, nu întrerup legătura cu Biserica. Și aceștia sunt ținuți să participe, sâmbăta și duminica, la rugăciunea obștească, să se spovedească și să se împărtășească cu Sfintele Taine. Rugăciunea privată nu este decât extensia rugăciunii Bisericii, care împărtășește credinciosului harul lui Dumnezeu. Îndeosebi participarea la Sfânta Liturghie și împărtășirea cu Trupul și Sângele lui Hristos realizează unitatea între credincioși, pentru că ea vindecă firea umană de boala egoismului și o face părtașă firii lui Hristos Însuși. „Firea celui mai tare schimbă firea celui mai slab”, zic Părinții. Firea umană îndumnezeită a lui Hristos cu care ne împărtășim prin Sfintele Taine schimbă firea noastră și o transformă treptat în ea însăși, ne face una cu Hristos și una cu semenii noștri în umanitate. Această experiență au făcut-o Apostolii Domnului și sfinții care s-au identificat cu Hristos în iubire și suferință pentru întreaga umanitate. „Nu eu mai trăiesc, ci Hristos trăiește în mine”. (Gal. 2, 20) Sfinții s-au identificat cu Hristos Cel chenotic, Care din iubire nesfârșită față de lume și pentru mântuirea ei „S-a deșertat

¹⁹ Citat de Olivier Clément, în *L'Eglise Orthodoxe*, Paris, 1965, p. 114.

pe Sine, chip de rob luând, făcându-Se asemenea oamenilor [...]. S-a smerit pe Sine, ascultător făcându-Se până la moarte, și încă moarte de cruce" (Filip. 2, 7-8). De aceea, pentru o comunitate, fie monastică, fie parohială, „a primi Euharistia înseamnă (să accepte) să treacă prin chenoză, să-și piardă sufletul său pentru a-și redobândi libertatea și a primi umanitatea necondiționat, așa cum o găsim în diversitatea și în suferința sa”²⁰. Adică să poarte fiecare în sine umanitatea, ca și Hristos, într-o compasiune infinită.

Euharistia, ca Taină constitutivă a Bisericii (să subliniem faptul că nu poate exista Biserică fără Euharistie) și, prin aceasta însăși, ca izvor al tuturor Tainelor, se săvârșește întotdeauna încadrată de cele șapte Laude, care ne pregătesc pentru împărtășirea cu Trupul și Sângele Domnului. Astfel timpul zilei liturgice – icoană a veșniciei – este sfințit de rugăciunea celor șapte Laude: Vecernia (seara), Pavecernița (după cină), Miezonoptica (miezul nopții), Utrenia cu ceasul I (ora 6), Ceasul III (ora 9), Ceasul VI (ora 12) și Ceasul IX (ora 15). Participarea la slujba Laudelor este fundamentală pentru viața duhovnicească a monahului care trăiește într-o mănăstire de obște. Tocmai de aceea monahi îmbunătățiți au alcătuit *Mica Prăvălioară* cu rezumatul celor șapte Laude pentru cei ce se află în călătorie sau în imposibilitatea de a participa la slujba acestora în biserică. Având în vedere lungimea slujbei celor șapte Laude, care se extinde pe durata mai multor ore, ca și densitatea cântărilor și citirilor, participarea zilnică la săvârșirea ei poate deveni obositoare și monotonă pentru cei care încă nu s-au obișnuit cu rugăciunea. Slujirea însăși a Laudelor poate aluneca pe nesimțite într-un ritualism steril, cu urmărirea împlinirii tipicului, adică a rânduiei prevăzute, în detrimentul calității sau al interiorizării. O astfel de rugăciune făcută formal nu are nici o valoare. Ea este ca un avorton. De aceea, Părinții insistă asupra calității

²⁰ Georges Khodr, *L'appel de l'Esprit*, Cerf, Paris, 2001, p. 164.

rugăciunii, cu atât mai mult a rugăciunii obștești care să poată fi interiorizată atât de slujitori, cât și de cei prezenți în biserică. Pentru aceasta trebuie să se găsească ritmul optim al slujirii, astfel încât citirea, respectiv cântarea, să nu fie nici grăbite, nici lungite. Să se urmărească de asemenea înțelegerea sensului celor citite sau cântate, fără a face însă din aceasta un scop în sine. Căci, spre deosebire de alte Tradiții creștine care urmăresc cu prioritate înțelegerea rațională a rugăciunii, Tradiția Ortodoxă pune accentul pe simțirea rugăciunii în inimă. De aceea slujbele ortodoxe au, în general, o structură complexă, plină de simboluri care angajează toate simțurile credinciosului, dar mai ales inima. În ritualul liturgic al celor șapte Laude, și mai ales al Sfintei Liturghii, Îl vedem pe Hristos în diferitele ipostaze ale vieții Sale: în cântare și în citirile biblice Îi auzim glasul; în icoană Îl contemplăm și Îl sărutăm; în fumul de tămâie mirosim buna mireasmă a lui Hristos, iar în Euharistie Îl gustăm și ne unim cu El. Curăția inimii sau cel puțin dorința și preocuparea pentru curăția ei are o importanță covârșitoare pentru simțirea tainelor lui Dumnezeu. O inimă împietrită, lipsită de pocăință sau preocupată mai mult de cele lumești decât de cele duhovnicești, nu se poate bucura de frumusețea și de adâncul de nepătruns al rugăciunii Bisericii care fascinează pe tot cel ce participă la ea cu bucurie și cu atenția necesară. O astfel de inimă simte mai degrabă povara slujbelor și poate chiar inutilitatea lor pentru că nu le înțelege. Totuși, stăruința de a participa la sfintele slujbe, chiar dacă nu le putem trăi deplin, ca și efortul de a dobândi o anumită cultură liturgică pentru pătrunderea sensurilor duhovnicești adânci ale cântărilor și citirilor ne vor ajuta să ne apropiem de ele cu tot mai multă bucurie.

Părintele Cleopa cere călugărilor „mergerea regulată la biserică, mai ales la Utrenie și la Sfânta Liturghie. Celor ce nu pot veni la biserică din cauza ascultărilor, le rânduiesc să facă ascultare cu dragoste și să citească cele șapte Laude.

Iar de nu pot să le citească, să aibă cât mai des pomenirea lui Iisus în mintea lor, să facă toate cu bucurie și fără împotrivire”²¹.

Iată ce spune și Părintele Teofil Părăian († 2009), mare iubitor al slujbelor bisericesti, de la care nu lipsea niciodată și din care se inspira constant în predicile și cuvântările sale: „Particip la biserică bucuos și mă las dirijat în gânduri de cuprinsul slujbelor. Particip activ la biserică, cu cântarea și cu rostirea, sau în calitatea de slujitor pe care o am... Bucurie îmi procură mai ales meditarea și cugetarea la textele de la sfintele slujbe, nu atât slujirea lor, dacă acestea nu se fac cu ținuta convenită, adică se fac cu grabă și cu un recital liturgic necorespunzător. În acest caz nu numai că slujbele nu mă bucură, ci mă indispun și mă nemulțumesc”²².

Osteneala participării cu bucurie la slujba celor șapte Laude și la Sfânta Liturghie, precum și efortul de interiorizare a rugăciunii liturgice prin concentrarea atenției la sensurile ei fac parte din asceza zilnică a monahului. Ele mijlocesc cu deosebire harul lui Dumnezeu care face să crească în cei ce se roagă împreună dragostea unora pentru ceilalți, pentru ca sufletul și inima lor să devină una.

I.3. Asceza ca mijloc de despățimire și curăție a inimii

Spiritualitatea ortodoxă este prin excelență o spiritualitate ascetică pentru că urmărește transformarea ontologică a credinciosului, spiritualizarea lui, nu doar simpla conformare, de tip juridic, cu normele moralei evanghelice. Unitatea tainică dintre trup, suflet și duh (*cf.* I Tes. 5, 23) presupune participarea trupului la toate actele spirituale, după cum sufletul și duhul participă la toate actele trupului. Credinciosul este chemat să devină spiritual până în trupul său, de teama

²¹ Ierom. Ioanichie Bălan, *Convorbiri...*, p. 42.

²² *Ibidem*, p. 537.

de a nu deveni trupesc (carnal) până în sufletul și duhul său. Pentru că oamenii din vechime deveniseră „numai trup”, Dumnezeu i-a pedepsit prin potop (cf. Gen. 6, 3). Deși Tradiția duhovnicească ortodoxă nu disprețuiește în nici un fel trupul, care este „templu al Duhului Sfânt” (I Cor. 6, 19), și nu opune sufletul trupului, chemate împreună la sfințire, totuși ea nu ignoră că, în starea de păcat, trupul se împotrivesc duhului, ca și cum ar exista în noi două „legi”, cea a trupului și cea a duhului, care se luptă una împotriva celeilalte (cf. Rom. 7, 15-25). Deși Hristos ne-a eliberat prin botez de acest „dualism” provocat de păcat, totuși cele două „legi” contrare își prelungesc lucrarea chiar și în cei botezați, dacă nu trăiesc cu adevărat în Hristos. Monahii sunt cei dintâi care conștientizează această realitate tristă a păcatului și se angajează sistematic, cu toată seriozitatea, în lupta pentru despățimire sau de eliberare de „legea trupului”. O maximă ascetică spune că „monah este acela care își face sieși violență în toate”, adică nu urmează niciodată voii sale, ci voii lui Hristos exprimată prin gura egumenului sau chiar a unui frate. Pentru că adevăratul monah se supune tuturor. Aceași „violență” asupra sinelui propriu trebuie exercitată de oricine vrea să intre în Împărăția cerurilor. Mântuitorul ne previne pe toți: „Din zilele lui Ioan Botezătorul până acum împărăția cerurilor se ia prin străduință și cei ce se silesc pun mâna pe ea” (Mt. 11, 12). De asemenea, El cheamă la Sine, zicând: „Dacă voiește cineva să vină după Mine, să se lepede de sine, să-și ia crucea în fiecare zi și să-Mi urmeze Mie” (Lc. 9, 23). Și tot El ne îndeamnă: Siliți-vă să „intrați prin poarta cea strâmtă, că largă este poarta și lată este calea care duce la pieire” (Mt. 7, 13). Deși viața creștină este măsura însăși a firii omului, în care acesta își găsește împlinirea și mulțumirea, ea nu este totuși o viață ușoară atâta timp cât suntem stăpâniți de diferite patimi. Ea presupune lupta „până la sânge” împotriva păcatului (cf. Evr. 12, 4), realitate pe care monahii o exprimă prin maxima „dă-ți sângele pentru a primi

harul". Prin purtarea crucii voturilor monahale, care înseamnă o luptă permanentă pentru biruirea firii, și mai ales prin „violența” asupra sinelui pentru renunțarea la voia proprie, monahul este un martir de zi cu zi.

Totuși, atât Sfânta Scriptură, cât și întreaga Tradiție ascetică ortodoxă afirmă cu tărie că mântuirea și sfințirea nu sunt rezultatul eforturilor ascetice, ci exclusiv lucrarea harului în omul credincios. Mai mult, asceții spun din propria lor experiență că „totul este har”, totul este lucrarea lui Dumnezeu, în afara păcatului, care este numai al omului. Iar harul ni se împărtășește gratuit. În acest sens, Sfântul Apostol Pavel zice: „Căci în har sunteți mântuiți, prin credință, și aceasta nu este de la voi: este darul lui Dumnezeu” (Ef. 2, 8). Și iarăși: „Căci Dumnezeu este Cel ce lucrează în voi și ca să voți și ca să săvârșiți, după a Lui bunăvoință” (Filip. 2, 13).

Omul duhovnicesc cunoaște din experiența proprie că viața în Hristos transcende principiile logicii umane și că, în fond, credința înseamnă răstignirea permanentă a minții față de modul natural de a judeca lucrurile. Gândirea anti-nomică ține de actul însuși de credință, astfel încât afirmațiile de mai sus: „totul este har” și „dă-ți sângele pentru a primi harul”, deși contradictorii din punct de vedere logic, în planul credinței sunt la fel de adevărate. Așa se pune problema sinergismului sau a conlucrării între harul divin care sfințește pe credincios și angajarea acestuia prin credință și asceză în procesul despățimirii și al sfințirii. Harul, ca energie divină necreată care ni-L împărtășește pe Dumnezeu în Treimea Persoanelor, este o realitate mistică omniprezentă. Dumnezeu prin harul Său susține viața și lumea și le conduce, după a Sa voie și mai înainte știință, la „cerul nou și pământul nou” (cf. Apoc. 21, 1). Totuși, El nu lucrează de unul singur, ci îl asociază pe omul înzestrat cu voință liberă la lucrarea Sa. Astfel omul devine colaborator sau „împreună lucrător” cu Dumnezeu la mântuirea lui și a lumii (cf. I Cor. 3, 9). Partea lui în această misterioasă împreună lucrare este aceea

de a conștientiza prezența harului în inimă și de a se sili să facă totul sub inspirația lui: „Orice ați face, lucrați din toată inima, ca pentru Domnul și nu ca pentru oameni” (Col. 3, 23). Numai că păcatul ca uitare de Dumnezeu pare a fi omniprezent și atotbiruitor, în sensul că puține sunt momentele în care credinciosul simte cu adevărat harul în inima sa și are conștiința că lucrează împreună cu el. Totuși harul lucrează în om chiar și atunci când acesta nu-i simte lucrarea, după cum și omul împlinește de multe ori voia lui Dumnezeu fără să-și dea seama. Important este să nu ne opunem în mod voit lui Dumnezeu, ci să ne aflăm mereu în stare de pocăință și de luptă împotriva păcatului, care împiedică acțiunea harului în noi. Oricum prezența și lucrarea lui Dumnezeu în sufletul omului și în lume sunt insondabile și nu se impun omului neduhovnicesc, tocmai pentru a nu-i viola libertatea. Datoria monahului (credinciosului) este aceea de a nu înceta lupta împotriva păcatului și a patimilor și de a se strădui pentru virtute lucrând întotdeauna binele, fără să urmărească rezultatul ostanelilor sale ascetice, pentru că atât despățimirea, cât și virtutea, ca și orice bine în sine sunt darul exclusiv al lui Dumnezeu. „Eu am sădit, Apollo a udat, dar Dumnezeu a făcut să crească”, zice Sfântul Apostol Pavel (I Cor. 3, 6). Dumnezeu nu îngăduie să vedem progresul duhovnicesc tocmai pentru a ne feri de mândrie și a nu crede că se datorează eforturilor noastre. „Așa și voi, când veți face toate cele poruncite vouă, să ziceți: Suntem slugi netrebnice, pentru că am făcut ceea ce eram datori să facem”. (Lc. 17, 10)

Păcatul, cu toate consecințele lui: pierderea echilibrului sufletesc, boli, suferințe, necazuri, insuccese, toate culminând cu moartea, iar la nivelul naturii înconjurătoare, poluarea și distrugerea ei, rămâne cea mai tristă realitate umană. Contrar tendinței moderne care încearcă să minimalizeze păcatul, să-l uite sau chiar să-l nege, potrivit devizei: „Omul este liber, nu există păcat”, Tradiția creștină răsăriteană are o concepție foarte realistă despre păcat, în care vede alienarea

omului prin tendința sa de autonomizare față de Dumnezeu și prin încălcarea ordinii puse de El în firea lui și a creației. În esența sa, păcatul este egoism, închidere într-un univers fals și refuzul sau pervertirea comuniunii cu semenii, pe care-i transformă în obiecte de profit, împătımire față de lucrurile materiale, căutarea plăcerii. Dacă omul se realizează pe sine sau se „umanizează” numai în măsura deschiderii sale spre Dumnezeu și spre semenii săi – „maxima umanizare” însemnând „îndumnezeirea omului” –, se înțelege că păcatul deumanizează, îl coboară pe om sub natura sa. De aceea Tradiția duhovnicească ortodoxă privește păcatul ca boală spirituală, de care fiecare trebuie să se îngrijească sub îndrumarea unui duhovnic.

Mijloacele ascetice de eliberare de sub tirania păcatului sau de vindecare a firii de boala păcatului sunt la îndemâna oricărui credincios încadrat responsabil în Biserică prin Botez și participarea la Sfintele Taine. Biserica însăși, în Tradiția ortodoxă, este văzută ca un „spital duhovnicesc”, ca un „laborator al învierii”. Biserica, în ipostaza ei pământească, nu este a sfinților, care nu au trebuință de pocăință, ci este tocmai comunitatea păcătoșilor care se pocăiesc până la moarte, a celor care se luptă o viață întreagă să biruie păcatul pentru ca să strălucească în ei lucrarea harului. De aceea Biserica, cu Sfintele ei Taine, este cadrul absolut necesar al lucrării mântuirii, care înseamnă eliberare de păcat și sfințirea vieții prin sporirea în dragoste și în comuniunea cu semenii. Nimeni nu se mântuiește singur, ci ne mântuim toți împreună în obștea Bisericii, fiecare străduindu-se să facă lucrător în viața sa harul pe care-l primește prin rugăciunea Bisericii, cu deosebire prin împărtășirea cu Trupul și Sângele Domnului.

Rugăciunea, obștească și individuală, despre care am vorbit mai sus, este cea dintâi armă de luptă împotriva păcatului și dobândirea virtuților pentru că, prin rugăciune stăruitoare, continuă (cf. I Tes. 5, 17), însoțită de pocăință, războiul gândurilor încetează, inima se pacifică și se unește cu Hristos.

Astfel inima se umple treptat de dragoste pentru toți oamenii și pentru toată creația. Și fiindcă rugăciunea este cea dintâi faptă bună a creștinului, singurul lucru cu adevărat necesar (cf. Lc. 10, 42), diavolul se războiește îndeosebi cu cel care se roagă. El caută neîncetat să-l abată pe credincios de la lucrarea rugăciunii, fie prin preocuparea excesivă cu lucrurile lumesti, fie prin uitare, fie prin împrăștierea minții. Îndeosebi năvala gândurilor în timpul rugăciunii face ca inima să nu simtă nici o bucurie când se roagă. De aici ne putem da seama cât de mult suntem legați de lucrurile lumii, în care mintea se împrășteie neîncetat. Fiindcă rugăciunea cere un efort deosebit de concentrare a atenției în inimă, mai cu seamă pentru începători, ea poate fi considerată ca cea mai mare asceză a creștinului.

Am vorbit mai sus de „violență” asupra sinelui propriu specifică monahului, dar și credinciosului mirean. Această „violență” asupra voinței trebuie s-o exersăm toată viața, în primul rând, pentru a ne ruga cât mai mult și cât mai bine. Mântuitorul ne îndeamnă să stăruim mereu în rugăciune cu nădejde (cf. Lc 18, 1; 21, 36), să priveghem și să ne rugăm ca să nu intrăm în ispită (cf. Mt. 26, 41). La rugăciune nu trebuie să renunțăm niciodată, nici când nu ne putem ruga curat, adică fără gânduri străine, nici când, din ispită diavolească sau din iconomie divină, nu-i vedem utilitatea ori avem impresia că ne rugăm în zadar, că nimic nu se schimbă în viața noastră duhovnicească sau că ne luptăm cu aceleași patimi o viață întreagă fără să le putem birui. Marii noștri duhovnici ne sfătuiesc să stăruim în rugăciune, căci „Dumnezeu dă rugăciunea celui ce se roagă”, adică celui care nu se lasă niciodată de rugăciune. Rugăciunea curată se câștigă treptat, prin insistența în rugăciune. Dumnezeu împlinește, de asemenea, orice rugăciune făcută „cu inimă înfrântă și smerită” (Ps. 50, 18), numai că, de multe ori, altfel decât așteptăm noi. Aceiași duhovnici ne învață să nu căutăm niciodată roadele rugăciunii, căci rugăciunea în sine este un rod, și anume rodul prin excelență al vieții duhovnicești. Și aceasta pentru

și vineri, sunt perioade și zile prin excelență de pocăință. De asemenea, duhovnicii dau ca epitimii, în funcție de păcatele săvârșite, posturi speciale, iar cei ce se pregătesc pentru preoție postesc cu deosebire înaintea primirii Tainei Hirotoniei. Canoanele Sfântului Ioan Postitorul pun un accent cu totul special pe intensitatea pocăinței prin ajunare și scurtează astfel timpul opririi de la împărtășirea cu Sfintele Taine. Orice credincios poate, cu binecuvântarea duhovnicului, să-și impună un post aparte pentru împlinirea unei cereri. Postul, înțeles ca abținere totală de la mâncare și băutură pentru un timp, este un semn de pocăință profundă, extremă. El înseamnă renunțarea la viața primită în dar de la Dumnezeu, pe care n-o mai merităm din cauza păcatului, însă cu nădejdea iertării.

Ca și rugăciunea, postul este în sine o mare binecuvântare, nu numai pentru suflet, ci și pentru trup. În citatul de mai sus, Sfântul Ioan Scărarul zice că postul este și „sănătatea trupului”. El permite organismului să elimine mai ușor reziduurile care se acumulează prin mâncare și băutură, favorizând astfel un metabolism sănătos. Experiența seculară arată că cei ce postesc în mod regulat, după rânduiala Bisericii, sunt mai sănătoși decât cei ce ignoră postul. Desigur că atât postul, cât și toate practicile ascetice trebuie împlinite sub îndrumarea permanentă a unui duhovnic, care ne ajută să nu cădem în extreme, pentru că „extremele sunt ale dracilor”. De asemenea, este foarte important de știut că prin asceză nu se urmărește omorârea trupului, ci a patimilor care omoară trupul. Prin asceză deci credinciosul se transcende pe sine însuși, își spiritualizează trupul și ajunge la desăvârșire.

Formele de asceză amintite mai sus reprezintă „calea pozitivă a Providenței” pe care Dumnezeu ne conduce la nepătimire și desăvârșire. Pe această cale monahul (credinciosul) se angajează de bunăvoie. Există însă și o „cale negativă

a judecății”, care constă în suferințele și încercările dure-roase care vin asupra noastră drept consecințe ale păcatelor. „Iubitorul de Dumnezeu este îndumnezeit prin Providență, în timp ce iubitorul de materie este oprit de judecată să ajungă la osândă”, zice Sfântul Maxim Mărturisitorul²⁶. Dar și „iubitorul de Dumnezeu” este supus „judecății” pentru că nici el nu este deasupra păcatului.

Se întâmplă chiar ca, din aceeași Pronie divină, cel ce se ostenește de bunăvoie pe calea mântuirii să aibă încercări mai mari decât „iubitorul de materie”, nepăsător de mântuirea sa. Aceasta pentru că suferința are un mare rol purificator în viața celui care o acceptă și o pune pe seama păcatelor sale. În suferință, în necaz și în ispite, mai cu seamă când acestea se prelungesc vreme îndelungată sau toată viața, credinciosul face experiența neputinței sale ontologice, a „pierderii” vieții, care îl ajută să se dezlege de eul propriu și de orice legătură pământească și să-și pună toată nădejdea numai în Dumnezeu. Iar Dumnezeu îl răsplătește cu viața Sa însăși, cu nădejde și încredere care transfigurează toată suferința. Sfântul Apostol Pavel zice: „Purtând totdeauna în trup omorârea lui Iisus, pentru ca și viața lui Iisus să se arate în trupul nostru. Căci pururea noi cei vii suntem dați spre moarte pentru Iisus, ca și viața lui Iisus să se arate în trupul nostru cel muritor” (II Cor. 4, 10-11). Iar când scrie: „Cei ce sunt ai lui Hristos Iisus și-au răstignit trupul împreună cu patimile și cu poftetele” (Gal. 5, 24), vrea să spună că numai prin răstignirea de bunăvoie ne putem asemăna cu Hristos în dragoste. Crucea este slava lui Hristos și slava creștinului care-L urmează pe Hristos: „Iar mie să nu-mi fie a mă lăuda, decât numai în crucea Domnului nostru Iisus Hristos, prin care lumea este răstignită pentru mine, și eu pentru lume!” (Gal. 6, 14).

²⁶ *Filocalia românească*, III, p. 252.