

Schimonahul Nicodim din Pustia Karuliei

**ÎNVĂȚĂTURI
DESPRE
RUGĂCIUNEA LUI IISUS**

Traducere de Dragoș Dâscă

Tipărită cu binecuvântarea
Înaltpreasfințitului
TEOFAN
Mitropolitul Moldovei și Bucovinei

DOXOLOGIA
Iași, 2013

Cuprins

I

| | |
|--|-----------|
| Despre Schimonahul Nicodim care s-a nevoit în pustia Karuliei din Sfântul Munte Athos | 7 |
| Mărturii | 17 |
| Împreună-nevoitorul Bătrânului | 20 |

II

| | |
|--|-----------|
| Învățăături despre Rugăciunea lui Iisus | 23 |
| Introducere | 25 |
| 1. Împrăștierea | 27 |
| 2. Mânia | 29 |
| 3. Laringele | 31 |
| 4. Rugăciunea întregă | 33 |
| 5. Respirația | 34 |
| 6. Închinăciunile | 37 |
| 7. Moleșeala | 38 |

5

Respirația



Prin aceasta arăți că ai ajuns la un capăt mort și te-ai lovit de un zid, astfel că nu mai poți să faci vreun pas înainte și, chipurile, îți este cu neputință să te rogi cu mintea. Dar nu despre asta e vorba aici. Îți spun din propria mea experiență și din a altora; te învăț din lucrarea noastră trăită. Tu nu ai înțeles povățuirile mele și nu ai putut să te folosești de ele, și ai căzut inutil în îndoială. La urma urmei, respirația incorectă poate fi îndreptată. Trebuie să fie tratată fără greș, dar nu cu medicamente de la doctori. Trebuie, conform cu învățătura patristică, să revii la respirația firească, așa cum ar trebui ea

să fie – ritmică și sănătoasă. Ritmul respirației este chiar respirarea în sine – adică, expiri aceeași cantitate de aer pe care o inspiri. Acest tratament trebuie să continue până ce se ajunge la o respirație corectă, ritmică, prin folosirea unor anumite exerciții, așa cum ți-am sugerat atunci, în sfatul meu despre cum să înveți rugăciunea minții. Atunci ți-am arătat să rostești trei cuvinte în timp ce inspiri și două cuvinte când expiri. Aceasta este cura pentru respirația ritmică și ar trebui să procedezi astfel: pe cât de mult aer lași să intre înăuntru, pe atât de mult să lași să iasă afară. Iar intervalul de timp ar trebui să fie același – la fel și pentru inspirație, și pentru expirație.

Respiră liniștit, în tăcere, în chip uniform, fără să te auzi [respirând]; un pic mai încet decât de obicei, pentru ca să ai timp să rostești cuvintele rugăciunii – fiecare cuvânt potrivit cu bătaia inimii, precum pendula unui ceas. Sfaturile mele sunt luate din cele pe care le-am citit la Sfinții Părinți Simeon Noul Teolog, Grigorie Sinaitul, Calist și Ignatie Xanthopoulos.

Ei au învățat despre „rugăciunea meșteșugită”. Am împrumutat un pic de meșteșug de la ei, căci este de trebuință chiar și mirenilor la începutul instruirii lor, împreună cu metanii, pentru ca să nu adoarmă omul atunci când stă în picioare. Sfinții Părinți folosesc rugăciunea meșteșugită pentru a trata două boli în același timp: cea a trupului (respirația) și cea a sufletului (neorânduiala gândurilor). Așa cum meșteșugarii pricepuți au nevoie de unealtă – fierarul are nevoie de nicovală, pantofarul de calapod, iar țesătoarea de războiul de țesut – tot astfel, cel care lucrează rugăciunea meșteșugită are nevoie de ajutoarele sale. Despre aceste ajutoare vezi mai multe mai jos.