

Părintele Arsenie Boca

Despre post și rugăciune

Postul e vechi și începe o dată cu omul. E prima poruncă de stăpânire de sine. Postul și rugăciunea sunt două mijloace prin care curățim firea de patimi. Toți oamenii care s-au apropiat de Dumnezeu și-au smerit sufletul cu rugăciune și post. Și Iisus a postit 40 de zile, punând postul începătură a vestirii împărăției lui Dumnezeu, deși Lui nu-I trebuia, fiind nepătimaș.

Temeiurile mai adânci ale postului și rugăciunii le găsim tot la Botez. Adâncul ființei noastre se îmbracă în Hristos. În acest adânc al minții sau în altarul inimii, după expresia Părinților, se sălășluiește Hristos, izgonind afară pe satana, care se retrage în simțiri. De aici puterile potrivnicului, patimile, se silesc să învâluie și să prindă voința din nou în mrejele sale.

Cu trupul însă nu putem trata decât prin

post. El nu știe și nu recunoaște convinșerile. De aceea el trebuie uscat, încet și cu socoteală, fiindcă în mocirla uscată porcii patimilor nu mai vin să se scalde.

Ca să zădărnici puterea potrivnică care lucrează prin simțuri patimile plăcerii, slăbim prin post aceste simțuri și închinarea lor către plăcere. Un organism topit cu postul nu mai are putere să schimbe convingerile conștiinței.

Dar mai bine de jumătate din numărul patimilor sunt ale minții. Postul lucrează și asupra acestora. E lucru de mirare, zice Sfântul Ioan Scărarul, că mintea fiind netrupească, de la trup se spurcă și se întunecă și că, dimpotrivă, cea nematerialnică de la țarină se subțiază și se curăță. Ochii văd lucrurile, mintea vede gândurile.

Postul curățește ochiul, rugăciunea curățește mintea. Aici nu vorbim de

rugăciuni care cer lucruri materiale, nici de rugăciunea care dă drumul închipuirii, după cum nu vorbim nici de rugăciunea liturgică, ci numai de rugăciunea minții. La intrarea în călugărie, rugăciunea vameșului, completată poate chiar de Iisus, e numită deodată cu metaniile „Sabia Duhului Sfânt”. Rugăciunea minții este: „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul”. Cu numele lui Iisus spus întâi cu gura, apoi cu mintea, pătrundem din afară spre înlăuntrul nostru către Iisus, Care la rugăciunea noastră bate război cu potrivnicul din gânduri și ne izbăvește de asupririle patimilor. Rugăciunea minții sau rugăciunea inimii are temeiul acesta, descoperit de însuși Iisus, că „fără Mine nu puteți face nimic” în privința izbăvirii de patimi, deci în privința mântuirii.



Rugăciunea minții are și stări superioare, când izbăvindu-se patimile, se deapănă de la sine fără cuvinte, într-o nesfârșită dragoste de Dumnezeu, de oameni și de toată făptura.



Când se face cineva călugăr, primește un șnur cu noduri, numit metanie; când candidatului la călugărie i se dă acest obiect, în cuprinsul slujbei de călugărie, se spune așa: „Fratele nostru (i se spune numele; la mine s-a spus Teofil) primește sabia Duhului, care este cuvântul lui Dumnezeu, spre rugăciunea din tot ceasul Hristos”. Deci de ce și se dă obiectul acesta? Pentru rugăciune. Cum să faci rugăciune cu un astfel de obiect? Vă spun eu, imediat.

După ce-l prezintă în fața comunității – în fața obștei de călugări care e de față și în fața credincioșilor – se adresează apoi candidatului, zicându-i: „Că ești dator în toată vremea a avea în minte, în inimă, în cuget și în gura ta numele Domnului Iisus și a zice: «Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul»”. Asta-i rugăciunea cu care sunt datori călugării și cu care se mântuiesc călugării. Cum se mântuiesc călugării cu rugăciunea aceasta? Repetând-o mereu. De ce i se dă călugărului metania? Ce legătură este între rugăciunea spusă cu gura, în cuget, în inimă, în minte, și obiectul acesta care se numește metanie? Acest obiect este un suport material pentru o lucrare spirituală. E nevoie de așa ceva? Da, e nevoie. De ce? Pentru că mintea nu e statornică la un gând și, dacă-ți propui să spui de mai multe ori rugăciunea aceasta, de obicei, dacă n-ai și un suport material, mai ales la început, mintea nu-i statornică la rugăciune. Și atunci, având acest obiect în mâna stângă, între degetul mare și degetul arătător, prinzi fiecare nod din care-i format obiectul acesta, și la fiecare zici: „Doamne Iisuse

Părintele Teofil Părăian

Despre rugăciune

Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!”. Suportul acesta material îți aduce aminte că ești dator să zici în toată vremea rugăciune. Această rugăciune are legătură cu Sfântul Grigorie Palama, care a stăruit pentru rugăciunea aceasta isihastă, pentru rugăciunea celui ce se liniștește. La mănăstire - la Sâmbăta - era un părinte cu nume mare și cu viață deosebită, un om cu înzestrare deosebită de la Dumnezeu, Părintele Arsenie Boca. Părintele Arsenie s-a ocupat de mine, m-a luat la spovedit și mi-a pus în vedere rugăciunea cu care se mântuiesc călugării. Și mi-a zis s-o spun și eu, cât pot de des, în felul următor: s-o zic cu gândul – deci nu cu cuvântul vorbit, ci cu cuvântul gândit – și s-o lipesc de respirație în felul următor: între respirații – acolo unde se întâlnește o respirație cu cealaltă, în clipa aceea în care nici nu tragi aer în piept, nici nu-l dai afară – zici „Doamne”; trăgând aer în piept, odată cu aceasta zici „Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu”, iar dând aerul afară din piept, odată cu aceasta zici: „Miluiește-mă pe mine, păcătosul”.

Darul lui Dumnezeu vine și în urma strădaniei pentru rugăciunea de toată vremea. Pentru că rugăciunea de toată vremea este o metodă de îmbunătățire sufletească.

N-am ajuns să fac performanțe în legătură cu rugăciunea aceasta, dar am zis-o intensiv și m-a ajutat. Cum m-a ajutat această rugăciune? Spunând această rugăciune s-au dezlănțuit în sufletul meu niște furtuni, niște stări sufletești pe care nu mi le-am dorit și pe care nici nu le-am putut înlătura. Dar am cerut ajutor de la Dumnezeu. Și am zis: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul”. Și m-a ajutat Domnul Hristos. Cum m-a ajutat? Întâi, mi-a dat posibilitatea să mă gândesc la mizeria din sufletul meu. Deci, înainte de a te întâlni cu Domnul Hristos, dacă te angajezi la rugăciunea aceasta, nu te întâlnești decât cu tine însuși, cu mizeria din sufletul tău. Fiecare dintre noi vine din străfunduri de existență, cu bune și cu rele. Și când zicem: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul” se răscolesc răutățile. Fiecare dintre noi suntem sinteza înaintașilor noștri, avem o ereditate, o moștenire, care e și bună și rea. Un părinte mi-a zis odată: „Pe om dacă îl cauți de bun, bun îl găsești, și dacă-l cauți de rău, și rău îl găsești”. Deci, același om e și bun și rău.

Când zici rugăciunea „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul” te întâlnești inconștient cu cele din subconștient și din neconștient. Se zice că omul este oglinda părinților. Părinții

se prelungesc cu viața lor și după ce nu mai sunt în lumea aceasta; se preungesc prin copiii lor.

După ereditate urmează formarea prin educație și prin mediul înconjurător. Și toate acestea vin în conștientul omului. Toată viața noastră o realizăm, din punct de vedere duhovnicesc, pe baza conștientului, numai că dincolo de conștient există un neconștient, există un subconștient. Și din subconștient, și din neconștient, se ajunge la conștient. Și când ajungi la conștient, atunci te poți lupta împotriva furtunilor de gând dacă le ai, împotriva acumulărilor negative pe care le-ai adunat în sufletul tău în mod conștient, direct sau indirect. Când te întâlnești cu tine însuși, te întâlnești în conștient. Dar tot ce ai în conștient vine de dincolo de conștient, din subconștient și neconștient.

Și mai este un factor care contribuie la ceea ce suntem noi: destinul.

Dacă zici rugăciunea „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul” nu se poate să nu te ajute Domnul Hristos.

Cred că v-am mai spus și altă dată, fiindcă îmi place să spun: Părintele Arsenie i-a spus unui tânăr, care era foarte zbuciumat și căruia părintele-i cunoștea familia din care făcea parte: „Mă, tu ești sinteza harababurii din casa voastră!”

Să știi că cu rugăciunea aceasta este ca și cum ai lovi cu o bătă în viesparul din sufletul tău. Cu vremea lucrurile se limpezesc. Dar până se limpezesc, ai probleme, și problemele astea trebuie să le duci și să le suporti. Numai că sunt și lucruri foarte bune pe care le realizezi în activitatea aceasta de rugăciune. Știi ce? Ce-i bun. Eu am ajuns la niște bucurii de mi-era frică că mor de bucurie. Credeam că-mi crapă inima de bucurie. Bineînțeles că Dumnezeu știe cum să chivernisească când te rogi, dar am avut niște bucurii extraordinare de mari. De aceea insist pentru rugăciunea aceasta deoarece îți aduce bucurii. Și să știi că Dumnezeu nu se lasă dator omului. Dacă omul se angajează pentru Dumnezeu, și Dumnezeu se angajează pentru om. Dumnezeu e viu și Dumnezeu care e viu ne zâmbește. Dumnezeu îi zâmbește omului și omul trebuie să-i zâmbească lui Dumnezeu.

Faceți ce puteți! Rugați-vă lui Dumnezeu, rugați-vă Maicii Domnului, rugați-vă Sfinților să ne ajute pe toți să înmulțim rugăciunea și să avem limpezime de minte și, cu voia lui Dumnezeu, să străbatem cu gânduri care ne duc spre cer. Dumnezeu să ne ajute!