

# „RUGĂCIUNEA INIMII“ pentru toți

## De ce isihasmul pentru toți?

1. Este rugăciunea pentru a contracara jосniciile care vin din partea multor curente magice, spiritiste, yoghine, paraspihologice, paranormale, bahai, mormoni, a religiilor orientale budhiste, hinduiste, sataniste etc.

2. Pentru ca tineretul creștin să cunoască valorile ortodoxiei, să fie ferți de a cădea pradă tuturor jосniciilor.

3. Pentru a se putea feri de rătăcirile sectare.

4. Pentru a cultiva evlavia dreptei credințe în care au fost botezați.

5. Pentru a fi informați bine că mântuirea o avem numai prin Iisus Hristos, Mântuitorul, Fiul lui Dumnezeu, și nu prin practicile yoghine și ale concepțiilor religiilor păgâne.

6. Pentru că tot creștinul are acces la mijloacele de cultivare a evlaviei creștine, să se realizeze prin ascensiune pe treptele desăvârșirii spirituale.

7. Să se înțeleagă că practica rugăciunii isihaste nu este un monopol al celor suspuși și că e vremea să o facem accesibilă pentru toți, că seva, apa cea vie a învățaturii Evangheliei, să circule deopotrivă în tot trupul tainic al lui Hristos.

8. E vremea ca principiile Evangheliei să se coboare în toate compartimentele vieții umane: în cultură, știință, politică, artă, cu atât mai mul, în viața morală a societății umane.

9. După o înstrăinare de la viața religioasă, pe care a adus-o păgânismul materialist, când Dumnezeu Și-a arătat fața către noi, prin Iisus Biruitorul, ni se cuvine să strigăm toți cu bucurie: „Iisuse, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-ne (mântuiește-ne) de tirania celui viclean“.

## Rugăciunea lui Iisus în practica isihasmului

Motivați de practica falșilor instructori și practicanți ai isihasmului (*rugăciunea inimii*), influențați de religiile orientale: budistă, hinduistă și practici yoghine, venim cu o prezentare a dreptei învățături despre isihasmul ce aparține exclusiv Bisericii Creștin Ortodoxe. (Pr. Dr. D. Stăniloiaie, „Istoria isihasmului“).

**Practic și pe scurt, pentru începători.** Prima condiție: „Împacă-te cu aproapele tău...” (Mat. 5,23- 25.) Cu privire la loc: este biserica și camera ta. „Tu când te rogi, intri în camera ta și, închizând ușa, roagă-te Tatălui tău care este în ascuns...” (Mat. 6.6.) În liniște totală. În singurătate. Totodată, se înțelege și **interiorizarea** în rugăciune care să-și găsească trăire în suflet cu sânguință, în minte cu înțelegere, și în inimă cu simțire afectivă; cum zice Domnul: „Împărăția lui Dumnezeu este înlăuntrul vostru” (Luca. 27, 21.) **Cum să ne rugăm?** Domnul Iisus ne învață „Așa să vă rugați: „Tatăl nostru...” Deci, zicem la început de rugăciune **Tatăl nostru...** și apoi: „Rugați-vă neîncetat” (Sf. Ap. Pavel, Tes. 5.17.)

**Urmează partea tehnică.** Luăm poziția în genunchi sau pe un scăunel (înălțimea - ca la 30 cm.), și începem să rostim rugăciunea lui Iisus (rugăciunea pustnicului) **cu mintea coborând în inimă** (deasupra inimii) zisă rar, în ritmul inimii, astfel: „Doamne-Iisuse-Hristoase-Fiul lui Dumnezeu- mântuiește-mă- pe mine păcătosul”, zisă cu căință și smerenie (căci păcătoși suntem), concentrați numai la aceste cuvinte, ce le zicem cu înțelegere și nu gândim nimic altceva (nici bune, cu atât mai mult la cele rele). În timpul exercițiului de rugăciune încetează orice mișcare. Nu căutați senzaționalul. **Ferește-te de orice vedenii și vise care vin de la diavolul.** Durata exercițiului pentru începători: 10- 15 minute.

**Efectul:** ne cultivăm voința, ne dă tărie sufletească, se face simțită lucrarea Harului dumnezeiesc, că ne încinge cu putere de sus.

**1) Ne despățimim.** Adică ne izbăvim de vicii: ură, vrajbă, invdie, nerăbdare, răzbunare, beție, lăcomie, desfrâu, zgârcenie, clevertire, vorbire în deșert... etc.

**2) Despățimirea de imaginea păcatelor,** care persistă încă în minte și simțuri, de care încă trebuie să ne curățim, stăruind în rugăciune.

**3) Starea de iluminare,** stadiu în care Harul lui Dumnezeu se face simțit cu putere și rămâne în noi, curățindu-ne de zgura, cum zice Sf. Ap. Pavel: „...și Duhul vine în ajutorul slăbiciunii noastre, căci noi nu știm să ne rugăm cum trebuie, ci însuși Duhul se roagă pentru noi „cu suspine negrăite” (Rom. 8,26.) Astfel se realizează acea pace (isihie) în întregă ființa noastră. După exercițiul de rugăciune zilnică, în cursul zilei, ori de câte ori ne vom aduce aminte, vom zice

rugăciunea: **Doamne Iisuse**. Iar când ne vom ruga, citind rugăciuni și psalmi, să ne coborâm cu mintea în inimă, ca și **mintea să se roage**. Iar Domnul prin Duhul Său zice: „Iată, Eu stau la ușă și bat; de-mi va auzi cineva glasul și va deschide ușa, voi intra la el și voi cina cu el și el cu Mine“ (Apoc. 3,20.; Ioan 14,23.) Astfel, cel mort cu duhul înviază, cel întinat cu știința se curățește, cel pierdut se mântuiește (**Acatistul Sf. Treimi**).

Această practică a rugăciunii lui Iisus se recomandă fiecărui creștin, de vrea să-și mântuiască sufletul său. Nimeni să nu zică: Nu încep, pentru că eu nu voi putea realiza sută la sută. Dumnezeu te va primi și cu șaiszeci la sută. Ba chiar și cu treizeci la sută. Exemplu: Pilda Talanților; Pilda Semănătorului; Pilda cu lucrătorii viei.

## Urare de An Nou!

Ce urare îți vom aduce ție, Biserică străbună, la nou mileniu trinitar, Treimii Sfinte închinat, cu înnoiri și în acest Nou An dat?

Ceea ce ai răsturnat pe Agav și pe Izabela, care ucideau duhul profetic și pe preoții lui Dumnezeu; Ceea ce ai pus capăt și lui Irod, care omora pe prunci.

Astăzi, Biserica îmbătrânită, ce ajunsese o cerșătoare, întinerește, iar pruncii Cristian și Cristina, cu hainele zdrențuite, au primit de la mama lor- Biserica - cămășuțe și rochițe noi, luminoase și-nflorate, prin orele de religie predate în școli.

Tineretul, prin har luminat, în revoluție s-a jertfit; acum, prin Duh, și el se înnoiește, strigând: „*Înnoiește-te, înnoiește-te, Noule Ierusalime!*“

Pentru o mai bună înnoire, ce îți urăm noi ție?

**Pentru tineret:** să fugă de tovărășiile rele. Să se ferească de vraja multor josnicii. În special de practicile yoghine, care folosesc chemarea numelui Iisus Hristos în ritualul lor magic, ducând în eroare pe mulți ca și cum practica isihastă ar fi una cu practica păgână yoga.

Să ia aminte că rugăciunea lui Iisus e o rugăciune de pocăință iar nu e o taină pe care o face numai preotul sau numai monahii mult nevoitori, ci tot creștinul să se roage cu această rugăciune a inimii și să strige ca vameșul, ca păcătoasa, ca tâlharul de pe cruce; **Dumnezeule, milostiv fii mie păcătosului; Doamne Iisuse**

**Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă sau mântuiește-mă pe mine păcătosul.**

**Pentru monahi și monahii:** paza minții; privegheați și vă rugați.

Paza inimii: **Fiule dă-mi inima ta, zice Domnul.** Rugați-vă neîncetat cu rugăciunea inimii, prin care se realizează calitatea rugăciunii. Stomacul mai mic și statornicie în mănăstire și sânguitori în toate bunele nevoițe.

**Pentru preoți:** să nu vă lipsească viața de evlavie și de rugăciuni particulare. Aceste două frunze pe lac sunt suficiente să țină sus floarea de nufăr. Pentru progresul spiritual, nu-i va lipsi pocăința, practică canonică a Bisericii: să se spovedească mai des.

Iar P.S. Episcopi să le spele picioarele: toți sunt curați, iar picioarele trebuie să li se spele.

Mama Biserică astfel va întineri, viguroasă va deveni și de cel obidit, sărac, bolnav și orfan se va îngriji. Acestuia, ocrotire să-i dea și astfel, în Hristos Domnul, mântuire vom avea.

Episcopul, în același timp inspector, cu darul preștiinței și al exactității, să ducă toate la îndeplinire, rămânând în a Domnului jertfelnică iubire.

Persistența în ateism a conducerii Basarabiei, mult mă întristează. Să ne rugăm pentru frații basarabeni.

Cel mai mic între muritori  
**Părintele Mina Dobzeu**

## **CARPATHIA PRESS**

Tehnoredactor: *Diana Șuică*

*Carpathia Press*: str. Ciprian Porumbescu nr.10, București, 712132

tel/fax: 021/212.54.34; 211.74.77.