

EDITORIAL

Rugăciunea și isihia – expresii, metode și căi terapeutice pentru lumea de azi

Oliviu P. BOTOI

*Facultatea de Teologie Ortodoxă din Alba Iulia
oliviu.botoi@uab.ro*

Societatea contemporană este din ce în ce mai dominată de o poluare fonică și vizuală prin zgomote perpetue și imagini subliminale sau explicite care îl asaltează pe om, făcându-l un înrobit al rațiunii, al simțurilor și al stimulilor exteriori și lipsindu-l de libertatea autentică în Hristos. Sufocat de efectele sinestezicului înșelător, generat artificial în lumea „experiențelor tari” și a „excitațiilor puternice”, omul riscă să devină dependent de impulsuri dure și, apoi, să capituleze existențial în fața avalanșelor de stimuli. Prin aceasta, omul se arată bolnav și suferind din punct de vedere duhovnicesc, iar urmarea acestei neîmpliniri și suferințe spirituale se poate manifesta, prelungi și somatiza în trup. Astfel, Sfinții Părinți ai Bisericii propun omului lucrarea de tămăduire în Biserică, ca o terapie ce vizează omul întreg, suflet și corp¹. Aceasta se realizează prin participarea

¹ Părintele Mitropolit Ierótheos Vlachos în lucrările sale accentuează ideea că Ortodoxia deține o adevărată metodă terapeutică și o cale de tămăduire a omului. Astfel, Ortodoxia poate fi înțeleasă drept o știință

credinciosului la viața sacramentală și liturgică a Bisericii, prin practicarea rugăciunii, a ascezei și a isihiei care îi oferă acestuia prilejul de a se cunoaște pe sine, de a se vedea pe sine în chip real așa cum se înfățișază în fața lui Dumnezeu și, apoi, de a se apropia de adevărata cunoaștere a lui Dumnezeu.

În această lucrare profund duhovnicească, omul are nevoie de Harul Sfântului Duh. Doar prin acesta, el poate cu adevărat să participe, în mod plener, la viața sacramentală a Bisericii și poate să depășească superficialitatea unei rugăciuni pur raționale, apropiindu-se de ceea ce Părinții Bisericii numesc „rugăciunea lui Iisus”, rugăciunea minții, rugăciunea inimii sau rugăciunea minții în inimă². La această rugăciune se ajunge printr-o intensă lucrare duhovnicească ce se realizează în isihie, adică într-o retragere a omului din tumultul lumii și într-o stingere a simțurilor trupești care-i distrag omului capacitatea de a se concentra asupra dialogului său cu Dumnezeu. Înțelegă ca un rezumat al întregii spiritualități ortodoxe, această rugăciune este menită să devină a respirație duhovnicească a sufletului pentru toți

medicală mai mult decât un sistem filosofic, moral, social sau politic. A se vedea conceptul de *ορθόδοξη ψυχοθεραπεία*: Ierótheos, Mitropolit al Nafpaktosului, *Psihoterapia ortodoxă – Calea tămăduirii după Sfinții Părinți* (București, Editura Sophia, 2021).

² Despre *rugăciunea inimii* au scris numeroși Părinți ai Bisericii, recomandând-o tuturor celor care doresc să simtă lucrarea harului în viața lor. Dintre Părinții Bisericii îi amintim pe Sfântul Grigorie Sinaitul, Sfântul Grigorie Palama, Sfântul Simeon Noul Teolog, Sfântul Nichifor din singurătate, Sfântul Nicodim Aghioritul, Sfântul Paisie de la Neamț, Sfântul Vasile de la Poiana Mărului și alții; A se vedea *** *Rugăciunea lui Iisus în spiritualitatea ortodoxă* (Alba Iulia, Editura Reîntregirea, 2018) 5-11 sqq.

creștinii, fie în forma ei clasică: „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul!”, sau în forma prescurtată: „Doamne, miluiește!”³.

Etapile vieții duhovnicești în spiritualitatea ortodoxă se referă la cele trei stări cunoscute, despățimirea, iluminarea și desăvârșirea, așa cum citim în scrierile filocalice, însă aceste etape s-au concentrat, după unii Sfinți ai Bisericii, și asupra lucrării de dobândire a Harului Sfântului Duh. Astfel, Harul cunoaște trei etape: venirea, părăsirea și reîntorcerea. Prima experiență a Harului are loc odată cu întoarcerea omului spre Dumnezeu. Apoi, Harul primit își pierde din intensitate, se ascunde din pedagogie divină și se lasă căutat: „Domnul își retrace adeseori Harul Lui de la suflet și prin aceasta povățuiește cu milostivire și înțelepciune sufletul, pentru care în mari chinuri și-a întins brațele pe cruce, ca el să fie smerit”⁴. Aceasta este perioada pustiei în care cel care a primit darul Harului este învățat de Duhul Sfânt cum să-și însușească roadele sale transformate într-o conștiință dogmatică, într-o adevărată teologie a unui suflet care se descoperă. Și apoi etapa reîntoarcerii sau redobândirii Harului Duhului Sfânt de către om printr-o intensă lucrare duhovnicească⁵.

³ A se vedea Ioan I. Ică Jr., „Sfântul Ioan Hrisostom și rugăciunea lui Iisus”, în *Rugăciunea lui Iisus în Bizanț – manifeste „hrisostomiene” și comentarii*, trad. și studiu de diac Ioan I. Ică jr. (Sibiu, Editura Deisis, 2021), 99-171.

⁴ Cuviosul Siluan Athonitul, *Între iadul deznădejzii și iadul smereniei* (Sibiu, Editura Deisis, 2001), 107.

⁵ A se vedea lucrările Sfântului Sofronie Saharov în care vorbește despre rugăciune: *Rugăciunea – experiența vieții veșnice* (Sibiu, Editura Deisis, 2007); vezi și Zaharia Zaharou, *Omul cel tainic al inimii (I Petru 3, 4)* (București, Editura Basilica, 2014).

Rugăciunea, după Sfinții Părinți, reprezintă un mijloc duhovnicesc capital pentru mântuirea omului, fără de care spiritualitatea ortodoxă și-ar pierde seva sa. Părintele Porfirie consideră rugăciunea drept cheie pentru viața duhovnicească. Nimeni nu poate să îl învețe pe om rugăciunea mai bine decât Dumnezeu, accentuând lucrarea harului dumnezeiesc ce inspiră o rugăciune profundă. Primul om de pe pământ care s-a rugat a fost Adam, a cărui rugăciune nu era altceva decât dialogul existențial cu Dumnezeu, până la căderea sa⁶. Conform scrierilor lui Teoclit Dionisiatul, în Eden „era rugăciune de bucurie, de recunoștință, de laudă, de iubire, de dragoste, de slavă și doxologie continuă, care se revărsa dintr-o inimă fără de păcat. Era o rugăciune de îngeri. Era imnul primei făpturi, era mișcarea sufletelor sfinte și a minții curate în cadrul cărora se arăta slava dumnezeiască... o aleluia continuă de bucurie. Nu era pioasă, de doliu, nu era rugăciune de suferință și de solicitare a milei, așa cum se întâmplă după cădere. Nu constituia un efort mare pentru a elibera sufletul de sentimentele murdare și de ură care există în lume”⁷.

Unul dintre marii Părinți ai Bisericii care a experimentat prin trăirea sa și ne-a redat în scrierile sale lucrarea Harului Duhului Sfânt este Sfântul Grigorie Palama, teologhisitorul energiilor necreate⁸. Teologia palamită accentuează atât dimensiunea mistică a vieții sacramentale,

⁶ Sava Aghioritul, *Taina Bisericii după Sfântul Porfirie Kavsokalivitul* (Galați, Editura Egumenița, 2014).

⁷ Teoclit Dionisiatul, *Dialoguri la Athos – între cer și pământ* (Sibiu, Editura Deisis, 2015), 11.

⁸ Ignatie al Hușilor, *Sfântul Grigorie Palama și teologia energiilor necreate* (Huși-București, Horeb-Spandugino, 2022).

cât și a celei isihaste pentru tămăduirea și desăvârșirea omului⁹. Acest mare Părinte al Bisericii, în a doua sa omilie la *Intrarea Maicii Domnului în Biserică*¹⁰, o înfățișază pe Maica Domnului ca prototip al isihastului, urmare a experienței sale isihaste din Sfânta Sfințelor. În mai multe pasaje ale operei sale, Sfântul Grigorie accentuează importanța „sfintei isihii” în strânsă legătură cu scrierile biblice, cultul Bisericii și cu Dumnezeiasca Liturghie¹¹. Teologul energiilor necreate ne oferă, prin prisma experienței sale isihaste, adevărate metode prin care ne putem aduna în *rugăciunea lui Iisus*¹². Acesta lămurește limpede conceptele de *minte, suflet, inimă, energie, făptuire*. „Oprirea lucrării minții și retragerea din lume, uitarea celor de jos, inițierea în tainele cele de sus, lepădarea cugetării pentru aflarea a ceea ce este mai bun”¹³.

A înțelege sensul duhovnicesc al acestei rugăciuni specifice lumii ortodoxe reprezintă o cheie esențială în deslușirea tainei terapeutice a spiritualității răsăritene bazate pe experiențele mistice ale Sfinților Părinți. Ecourile acestei metode patristice au străbătut veacurile, iar rugăciunea lui

⁹ Ierótheos, Mitropolit al Nafpaktosului, *Știința medicinei duhovnicești. Practica psihoterapiei ortodoxe*, trad. Teofan Munteanu (București, Editura Sofia, 2017), 247-261.

¹⁰ Omilia a 53-a la Intrarea în Biserică: vezi prezentarea omiliilor pe larg la Roger Coresciuc, *Omiliile Sfântului Grigorie Palama – analiză omiletică* (Iași, Editura Doxologia, 2013), 111.

¹¹ Ierótheos, Mitropolit al Nafpaktosului, *Teologia post-patristică și experiența bisericească a Sfinților Părinți* (București, Editura Sophia, 2019), 181.

¹² Ierótheos, Mitropolit al Nafpaktosului, *Vremea lucrării. Chipul lăuntric al Tradiției ortodoxe: teologie și viață* (București, Editura Sophia, 2014), 123-130.

¹³ Sfântul Grigorie Palama, *Omilii*, vol. III, trad. Parascheva Grigoriu (București, Editura Anastasia, 2007), 235-290.

Iisus și-a găsit sălaș în inimile multor părinți îmbunătățiți ai istoriei Bisericii și ai lumii în care trăim astăzi. „Rugăciunea inimii, în lumea secularizată, constituie trăirea sfinților din timpul nostru, în special din Epoca de aur deja menționată, precum și cea a fiecărui credincios mărturisitor al dreptei credințe în contextul nu doar al persecuțiilor extreme care au avut loc, ci și al prigoanei înșelătoare căreia suntem abandonați în toate zilele”¹⁴.

Dialogul omului cu Dumezeu în taina rugăciunii isihaste este unicul lucru omenesc cu putință pentru regăsirea sinelui, contemplarea (*theoria*) și vederea lui Dumezeu (*theoptia*). Acest lucru se deosebește categoric de liniștirea de tip umanist sau de orice tehnici hinduse sau budhiste¹⁵. Această lucrare este cea care coboară mintea în inimă și aprinde inima, învăluind-o în Duhul ce învață rugăciunea cea curată. „Rugăciunea trebuie neapărat să atingă inima, să intre în inimă, pentru a ne angaja toată ființa noastră, care se concentrează în inimă, ceea ce nu este deloc ușor, pentru că mintea și gândul nostru se împrăștie mereu în cele din afară și nu are aproape deloc experiența realităților duhovnicești, lăuntrice. Or, pe Dumnezeu nu-L putem simți decât înlăuntrul nostru, în inima noastră care este «Sfânta Sfintelor» adică locul petrecerii lui Dumnezeu”¹⁶.

¹⁴ Marc-Antoine Costa de Beauregard, „Rugăciunea minții în lumea secularizată după învățătura Părintelui Sofian”, în *Părintele Sofian – părtășia în duh a unei moșteniri* (Iași, Editura Doxologia, 2021), 58.

¹⁵ Ierótheos, Mitropolit al Nafaktosului, *Isihie și teologie. Calea tămăduirii omului în Biserica Ortodoxă*, trad. Teofan Munteanu (București, Editura Sophia, 2016), 79.

¹⁶ Mitropolitul Serafim, *Rugul aprins al inimii noastre – convorbiri cu tinerii* (Iași, Editura Doxologia, 2018), 53.

Așadar, rugăciunea este o lucrare interioară mai mult decât ceea ce putem noi vedea, auzi sau simți prin caracterul rațional al acesteia sau prin străvederile ei liturgice atunci când este lipsită de concentrarea minții și deschiderea inimii. După cum ne îndemna Sfântul Ioan Hrisostom, trebuie „să ne facem rugăciunile nu cu înfățișarea exterioară a trupului, nici cu strigătul vocii, ci cu înflăcărea gândului (*prothymia tēs gnōmēs*)”¹⁷. De asemenea, la fel ne îndeamnă și Sfântul Grigorie Palama care accentuează dimensiunea isihastă a rugăciunii: „Dimpreună cu simțirile și tot lucrul simțit, ridicați deasupra gândurilor și cugetărilor și a cunoașterii prin acestea, și cu totul făcându-ne ai lucrării nematerialnice și înțelegătoare, celei aflate prin rugăciune și având parte de necunoașterea cea mai presus de cunoaștere”¹⁸.

Un precursor al Sfântului Grigorie Palama privind practicarea rugăciunii neîncetate sau a inimii a fost Sfântul Simeon Noul Teolog. Despre cel care se roagă neîncetat, Sfântul Simeon afirmă că a ajuns la adevărata rugăciune și că „împlinește toate rugăciunile și cântările câte trebuie să le facem după rânduială la vremea și ceasurile hotărâte”¹⁹. Sfântul Simeon Noul Teolog, urmând în multe rânduieli și gânduri părintelui său duhovnicesc, Sfântul Simeon

¹⁷ *** „Sfântul Ioan Gură de Aur despre rugăciunea lăuntrică – la Matei 6, 6”, în *Rugăciunea lui Iisus în Bizanț – manifeste „hrisostomiene” și comentarii*, trad. și studiu de diac Ioan I. Ică jr. (Sibiu, Editura Deisis, 2021), 11.

¹⁸ Sfântul Grigorie Palama, *Opere complete III. Cuvinte în apărarea celor ce se liniștesc în chip sfânt* (București, Editura Gândul aprins, 2013), 247; Ierótheos, *Știința medicinei duhovnicești...*, 256.

¹⁹ Sfântul Simeon Noul Teolog, „Cuvântări morale”, în *Filocalia sfintelor nevoințe ale desăvârșirii*, vol. VII, trad. Dumitru Stăniloae (București, Editura Humanitas, 2017), 120.

Evlaviosul, insistă asupra unui program clar de rugăciune atât în particular, la chilie pentru călugări, cât și la slujbele bisericești. Doar astfel, cel ce se roagă poate simți prezența lui Dumnezeu în viața lui²⁰ și se poate învrednici de dobândirea Harului Sfântului Duh.

Printr-o preocupare constantă a omului spre cele ale rugăciunii va putea înțelege din tainele vieții duhovnicești. A ajunge însă la rugăciunea curată prin care cu adevărat poate respira sufletul omenesc, înăbușit și asaltat de patimi și tentații, este nevoie de invocarea Numelui dumnezeiesc. A încerca să pătrunzi taina rugăciunii neîncetate atrage după sine o lucrare a Harului dumnezeiesc și, după măsura fiecăruia și după măsura sa ascetică, o simțire și o îndrăgire a rugăciunii ca dialog cu Dumnezeu. „Chemarea neîncetată a Numelui lui Hristos și atenția minții la cuvintele rugăciunii cultivă în om o statornică aplecare spre rugăciune. Încetul cu încetul, rugăciunea devine starea firească a omului, veșmântul sufletului și reacția spontană a inimii la orice eveniment din sfera duhovnicească”²¹. Prin străpungerea inimii cu duhul rugăciunii smerite, omul va putea ajunge să înțeleagă mai mult din tainele credinței și să Îl cunoască pe Dumnezeu pe calea inimii, existenței și experienței spirituale.

* * *

Tema rugăciunii și a isihiei ca elemente de bază ale spiritualității ortodoxe reprezintă un reper esențial pentru societatea actuală care, în circumstanțele ideologice prezente,

²⁰ Symeon le Studite, „Discours ascétique”, în *Sources chrétiennes*, 460 (Paris, Cerf, 2001), 109-110.

²¹ Zaharou, *Omul cel tainic...*, 92-93.

are mare nevoie de înțelegerea importanței rugăciunii și a isihiei. În contextul *Anului omagial al rugăciunii în viața Bisericii și a creștinului și Anului comemorativ al Sfinților isihăști Simeon Noul Teolog, Grigorie Palama și Paisie de la Neamț*, numărul 2/2022 al revistei *Altarul Reîntregirii* este constituit din mai multe studii dedicate rugăciunii, isihasmului și spiritualității ortodoxe. Dintre acestea amintim contribuția Înaltpreasfințitului Părinte Nicolae, Mitropolit de Mesoghéa și Lavreotica – Grecia care ne propune o prezentare a rugăciunilor Bisericii în vreme de pandemie sau alte primejdii distrugătoare. Nu sunt trecute cu vederea nici rugăciunile Bisericii la probleme din viața personală a credinciosului. În acest sens, Prof. Dr. Miltiade Vanțos realizează o abordare etică a rugăciunii pentru cel muribund, în contextul problematicii privind eutanasia. Referindu-ne la importanța isihasmului pentru spiritualitatea ortodoxă, într-un studiu inedit, Arhim Conf. Univ. Dr. Aristarh Grecas prezintă caracteristicile de bază ale teologiei isihaste. Având la temelie învățăturile Sfântului Efrem Catunachiotul, Prof. Dr. Emerit Dimitie Țelenghidis ne expune premisele activării și menținerii Harului dumnezeiesc în interiorul nostru fără de care nu putem ajunge la adevărata lucrare duhovnicească. Toate aceste studii au fost traduse din limba greacă nouă de către Prof. Dr. Ion Marian Croitoru care s-a îngrijit, în calitate de co-editor, de acest număr al revistei. În celelalte studii se pot observa aspecte relevante din punct de vedere canonic, istoric și spiritual pentru teologia contemporană. Sperăm ca aceste materiale să contribuie la consolidarea bibliografiei teologice românești și să ofere o perspectivă proaspătă străbătută de fiorul gândirii Sfinților Părinți ai Bisericii.