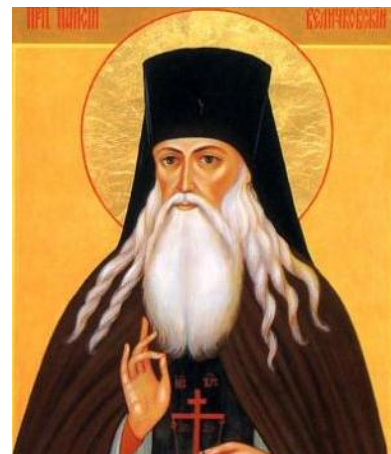


DESPRE RUGĂCIUNEA NEÎNCETATĂ A LUI IISUS

Ce trebuie să facem pentru ca mintea să fie întotdeauna ocupată de Dumnezeu? Dacă nu dobândim următoarele trei virtuți: iubirea către Dumnezeu și oameni, înfrânarea și rugăciunea lui Iisus, atunci nici mintea noastră nu va fi pe deplin ocupată cu Dumnezeu, deoarece iubirea potolește mânia, înfrânarea slăbește patima, iar rugăciunea eliberează mintea de gânduri și alungă toată ura și trufia: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă“. Dacă cineva deprinde rugăciunea lui Iisus și ea se unește cu inima, atunci va curge ca un izvor în fiecare loc, în orice lucrare, în orice vreme. Când se îndeplinește cu sârguință un lucru urgent sau când gândurile chinuie cu putere mintea sau vine somnul, atunci trebuie să ne rugăm cu râvnă și cu voce tare pentru ca mintea să fie atentă la voce. Când mintea e liniștită și eliberată de gânduri, atunci e posibil să ne rugăm în tăcere.



Sf. Paisie de la Neamț,
icoană

Din rugăciunea rostită îndelung cu limba se naște cea a minții, iar din cea mintală se naște rugăciunea inimii. Acesta este drumul rugăciunii – mai rapid spre mântuire decât prin intermediul psalmilor, canoanelor și rugăciunilor obișnuite pentru cei învățați. Ceea ce reprezintă bărbatul desăvârșit față de un novice, aceea înseamnă rugăciunea față de știința de carte. Această rugăciune are nevoie de trezvie, înfrânare, depărtare de oameni, lipsa tuturor grijilor și tulburărilor, din care crește și se întărește rugăciunea adevărată și neîncetată. (Sf. Paisie de la Neamț, *Patericul de la Optina*)

Cum să alungi somnul nepăsării

Voința ta a slăbit din pricina îndelungatei stăruiri în păcat; acum strânge toate gândurile care de obicei deșteaptă energia. De partea binelui ce duce la mântuire stau frumusețea, folosul, ușurința împlinirii și îndepărtarea piedicilor, mângâierea care stă să vină și mai ales porunca. De partea păcatului sunt toate cele potrivnice celor mai de sus. Lămurește-ți bine acestea până când te vei încredința de ele și vei ajunge într-o stare de încordare hotărâtă, gata de a purcede la treabă. Spune sufletului tău: Trebuie să alegi una sau cealaltă: fie să pieri veșnic și atunci rămai cum ești, iar dacă nu vrei aceasta, atunci pocăiește-te și întoarce-te către Domnul și către poruncile Sale.

Și de ce să întârzi?

Cu cât lași lucrurile să ajungă mai departe, cu atât mai rele vor deveni. Gândește-te că moartea stă la ușă.

Chiar e atât de greu?

Trebuie doar să începi, urnește-te din loc. Domnul e aproape și ajutorul Său e gata pentru tine în orice clipă.

Și ce binecuvântare! Vei arunca acel jug și acele lanțuri grele și vei ieși la

libertatea fiilor lui Dumnezeu.

De ce te chinui singur de parcă ți-ai fi vrăjmaș? Nu ai liniște nici ziua, nici noaptea, în jurul tău e numai tulburare și neliniște, întoarce-te o clipă către tine însuși și toate acestea vor dispărea și vei simți bucuria de a trăi.

Totul în jurul tău e viață și totul te cheamă la viață. Dumnezeu nu e Dumnezeul celor morți, ci al celor vii. Și tu te poți împărtăși din preaplinul vieții Lui. Mergi și bea din izvoarele apei celei vii. Atunci când omul se află pe muchie de cuțit - ori pieri, ori își schimbă viața – întotdeauna energia i se va stârni în voința cea slăbănogită. Simțământul crucei de sine te va pune neîntârziat în lucrare. După aceea, amintește-ți ce mare binecuvântare te așteaptă după ce îți vei schimba viața spre mai bine, cât de ușor e să o faci și câtă tărie și chemare ai pentru a o face; și ai la îndemână toate mijloacele de a o face. Privește doar câți oameni buni în cer și pe pământ vor fi bucuroși să ți se alăture. Te vor purta pe brațe și vei avea bucuria de a vieții laolaltă cu toți cei ce viețuiesc în Hristos Iisus Domnul nostru. Adu-ți aminte de acestea și voia slăbănogită se va ridica singură din țărână, iar genunchii tăi slăbiți se vor întări.

(Sf. Teofan Zăvorâtul, *Calea spre mântuire*)