

JEAN-CLAUDE LARCHET

MICĂ FILOCALIE
ATHONITĂ
CONTEMPORANĂ A
RUGĂCIUNII LUI IISUS

*Rugăciunea lui Iisus
potrivit învățăturii marilor duhovnici
athoniți ai secolului al XX-lea*

Traducere și îngrijire ediție: Marinela Bojin

editura
Σοφία

București



PARTEA ÎNTÂI

**Rugăciunea lui Iisus
potrivit învățăturii
marilor duhovnici athoniți
ai secolului al XX-lea**

INTRODUCERE

Moda „meditației conștiente” (*mindfulness*), în zilele noastre răspândită în întreaga lume, oferă Rugăciunii lui Iisus – numită de cei vechi „lucrare tainică” (*κρυπτὴ μελέτη*) – o revenire în actualitate. Într-adevăr, Rugăciunea lui Iisus produce pe plan psihologic și pe plan fiziologic efecte benefice asemănătoare cu cele ale meditației mai sus amintite, dar la care aceasta adaugă și altele, cu mult mai importante, datorită dimensiunii sale duhovnicești.

Este vorba de o veche practică, care constă în repetarea, mai întâi orală, apoi mintală, a unei scurte formule de rugăciune, asupra cuvintelor căreia mintea se concentrează cu deplină atenție, având drept prim scop curăția și continuitatea ei.

Istorisirile unui pelerin rus, traduse în multe limbi, au contribuit la popularizarea acestei rugăciuni și a formulei sale folosite în țările slave: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!” Formula mai scurtă, uzuală în tradiția greacă – „Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă!” –, este atestată de la mijlocul veacului al VI-lea¹ și se impune în veacuri-

¹ În *Vie de saint Dosithée*, 10, în DOROTHÉE DE GAZA, Œuvres spirituelles, «Sources chrétiennes» nr. 92, Cerf, Paris, 1963, p. 138:

le următoare, trecând de la monahismul palestinian la monahismul sinaitic, apoi la Muntele Athos, mai înainte de a se răspândi în România și în țările slave. Dar folosirea rugăciunilor scurte (pe care această formulă le reunește în parte într-o sinteză ce a fost considerată optimă) apare în Evangheliile¹ și se manifestă în mod abundent în scrierile duhovnicești din primele veacuri.² Rostirea repetată a unor astfel de rugăciuni, sugerată de Evangheliile, decurge mai ales din îndemnul Apostolului Pavel „Rugați-vă neîncetat” (*I Tesaloniceni* 5, 17) și din sfaturile asemănătoare ale Sfinților Părinți din primele veacuri, ceea ce confirmă o veche tradiție potrivit căreia

„[Dositei] întotdeauna avea pomenirea lui Dumnezeu, pentru că avva [Dorotei] îi poruncise ca neîncetat să zică: «Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă!» Aceeași formulă se găsește în *Cuvânt foarte folositor al Avvei Filimon*, datând de asemenea din veacul al VI-lea, dar ceva mai târziu [tr. rom., Avva Filimon, *Cuvânt foarte folositor, Filocalia*, vol. 4, EIBMO, 2010, p. 194]. Textul îi atribuie această rugăciune lui Diadoh al Foticeii (veacul al V-lea), cu referire la capitolele 59 și 61 din cele *O sută de capitole gnostice* [tr. rom., Fericitul Diadoh al Foticeii, *Cuvânt ascetic ... împărțit în 100 de capete, Filocalia*, vol. 1, EIBMO, 2008, pp. 429 și 431].

¹ Rugăciunea celor doi orbi: „Miluiește-ne pe noi, Fiule al lui David!” (*Matei* 9, 27); „Miluiește-ne pe noi, Doamne, Fiul lui David” (*Matei* 20, 30-31). Rugăciunea femeii canaanence: „Miluiește-mă, Doamne, fiul lui David!” (*Matei* 15, 22). Rugăciunea cerșetorului orb: „Iisuse, Fiul lui David, miluiește-mă!” (*Marcu* 10, 47); „Fiule al lui David, miluiește-mă!” (*Marcu* 10, 48); „Iisuse, Fiul lui David, miluiește-mă!” (*Luca* 18, 38); „Fiule al lui David, miluiește-mă!” (*Luca* 18, 39). Rugăciunea celor zece leproși; „Iisuse, Învățătorule, fie-Ți milă de noi!” (*Luca* 17, 13). Rugăciunea vameșului: „Dumnezeule, fii milostiv mie, păcătosului!” (*Luca* 18, 13).

² A se vedea Irénée HAUSHERR, *Noms du Christ et voies d'oraison*, Roma, 1960, pp. 177-215 [tr. rom., Irénée HAUSHERR, *Numele lui Hristos și căile rugăciunii*, Herald, 2022, tr. Mihai Valentin Vladimirescu, pp. 199-262].

Rugăciunea lui Iisus ar fi de origine apostolică; ea este semnalată ca practică sau recomandată de mulți dintre marii Sfinți Părinți din veacul al IV-lea¹; este legată de tema „aducerii-amine de Dumnezeu”, de asemenea foarte prezentă în textele Părinților răsăriteni.² Necesitatea unei rugăciuni curate și precizarea condițiilor care o fac să fie curată au fost definite foarte de timpuriu de numeroși Sfinți Părinți³, iar apoi tot mai mult lămurite de-a lungul timpului, după cum se poate vedea din *Filocalia Sfinților Părinți neptici*, o vastă antologie de texte, începând din veacul al IV-lea, marea epocă a nașterii monahismului, până în veacul al XIV-lea, epoca în care mișcarea isihastă a plasat Rugăciunea lui Iisus în centrul spiritualității ortodoxe, subliniind rolul trupului în să-

¹ A se vedea, de pildă, Sfântul Ioan Gură de Aur, *Omilii la Ana*, II, 2, PG 54, 646: „Și Hristos și Pavel ne-au poruncit să facem rugăciuni scurte și dese, cu scurte intervale de timp între ele” [tr. rom., Sfântul Ioan Gură de Aur, *Omilii la Ana...*, EIBMO, 2007, p. 28]; Sfântul Ioan Casian: „Rugăciunile noastre trebuie să fie nu numai dese, ci și scurte”; „Pentru a vă aminti întotdeauna de Dumnezeu, vi se dă această formulă de pietate [...]: Doamne, vino în ajutorul meu! Grăbește-Te, Doamne, să mă ajuți!” [tr. rom., Sfântul Ioan Casian, *Scrieri alese. Așezămintele Mănăstirești și Convorbiri duhovnicești*, EIBMO, 1990, *Întâia convorbire cu părintele Isaac*, Despre rugăciune, XXXVI, p. 474; *A doua convorbire cu părintele Isaac*, Despre rugăciune, X, p. 483].

² În afara textelor din *Filocalie*, a se vedea între alții: Vasile al Cezareei, *Regulile mari*, V, 2, PG 31, 928B [tr. rom., Sfântul Vasile cel Mare, *Scrieri*. Partea a doua, *Asceticele, Regulile mari*, Întrebarea 5, 2: „sfânta gândire de Dumnezeu s-o purtăm pretutindeni, prin neconțință și curată aducere-amine, întipărită în inimile noastre, ca o pecete de neșters”]; *Scara Sfântului Ioan Scărarul*, în *Filocalia*, X, EIBMO, 1980, XXVII, partea a doua, 25: „Pomenirea lui Iisus să se unească cu răsuflarea ta” (...)].

³ Începând cu Evagrie Ponticul.

vârșirea acesteia și în efectele spirituale pe care credinciosul le poate primi, până la cel suprem, care este „vederea lui Dumnezeu”.

Scopul acestei cărți este acela de a da mărturie de continuitatea actuală a unei practici întemeiate pe o îndelungată tradiție și îmbogățită de această tradiție, într-un mediu în care ea s-a dezvoltat în cel mai fericit mod și s-a transmis în cel mai fericit mod de-a lungul ultimelor zece veacuri, și, pornind de aici, s-a extins în întreaga lume ortodoxă. Încă și astăzi, Muntele Athos este „sîpetul Rugăciunii lui Iisus”¹, iar marii duhovnici, ale căror învățături și mărturii sunt prezentate aici, sunt printre cei mai desăvârșiți moștenitori ai tradiției transmise de-a lungul vremii, dar și printre cei mai iscușiți lucrători ai acestei rugăciuni, și prin urmare printre aceia care sunt cei mai îndreptățiți să vorbească despre ea, ca trăitori ai ei. Ca unii care și-au închinat cea mai mare parte a vieții lor acestei rugăciuni (pe care o socotesc, cu un fin umor, „meșteșugul” lor) și ca unii care au trecut prin toate etapele și greutățile inerente ce conduc la desăvârșita ei împlinire, cuvintele lor nu sunt nicidecum teoretice, ci întemeiate numai și numai pe experiența lor lăuntrică, care le conferă o simplitate, o prospețime și o forță pe care nici un studiu istoric și nici o sinteză abstractă nu le pot avea. Harismele lor confirmă valoarea acestei experiențe, iar sfințenia multora dintre ei este deja recunoscută de Biserică.

Părinții care ne-au servit drept referință acoperă, prin viața lor, o mare parte din veacul al XX-lea. Aceștia sunt, în ordine cronologică: Sfântul Siluan Athoni-

¹ Potrivit expresiei arhimandritului Emilianos, egumenul mănăstirii Simonos Petras.

tul (1866-1938), Sfântul Iosif Isihastul (1898-1959), Sfântul Efrem Katunakiotul (1912-1988), Sfântul Porfirie Kavsokalyvitul (1906-1991)¹, Sfântul Sofronie [Saharov] (1896-1993)², Sfântul Paisie (1924-1994), arhimandritul Haralambie de la mănăstirea Dionisiu (1910-2001), arhimandritul Gheorghe (Kapsanis), egumenul mănăstirii Grigoriu (1935-2014), bătrânul Efrem de la mănăstirea Filoteu, mutat apoi în Arizona (1927-2019), arhimandritul Emilianos, egumenul mănăstirii Simonos Petras (1934-2019).

Scrierile acestor părinți nu sunt „tratate”, ci cuvinte adresate monahilor și monahiilor, și de asemenea, în multe cazuri, mirenilor, care cereau de la ei sfaturi pentru a spori în lucrarea Rugăciunii lui Iisus.

A crede că, de vreme ce toate textele din veacurile trecute și textele care ne servesc aici drept referință pe tema Rugăciunii lui Iisus au fost scrise de monahi, aceasta ar fi o lucrare exclusiv monahală, ar fi cu totul greșit. Chiar dacă modul de viață al monahilor este prielnic consacării zilnice la îndelungi perioade de rostire a acestei rugăciuni, laicii sunt și ei chemați la săvârșirea ei pe cât le stă în putință. După cum spune arhimandritul Emilianos de la Simonos Petras:

¹ Monah în Sfântul Munte, din care a fost nevoit să plece după câțiva ani, din motive de sănătate, dar în care s-a format, considerându-se întotdeauna într-atât de mult un monah athonit, încât a voit să fie înmormântat acolo.

² Sfântul Sofronie a fost monah în Muntele Athos între anii 1926 și 1946. Din diverse motive, a plecat din Sfântul Munte în 1946 pentru a întemeia o mănăstire în Franța, apoi în Anglia. În Sfântul Munte a fost ucenicul Sfântului Siluan, și acolo, ca sihastru, a practicat cu mare intensitate Rugăciunea lui Iisus, având, în cadrul săvârșirii ei, trăiri duhovnicești de o mare elevație duhovnicească.

„Rugăciunea lui Iisus este esența tuturor rugăciunilor din Biserica noastră. Este rugăciunea cea mai concisă, cea mai experimentată și cea mai eficace pe care o poate face omul. Și, după câte știm, această rugăciune este modul de rugăciune cel mai direct și cel mai potrivit pentru toți oamenii, și nu doar pentru monahi.”

În a doua parte a cărții prezentăm cele mai reprezentative texte pe această temă ale părinților athoniți, alcătuind astfel o *Mică filocalie athonită contemporană a rugăciunii inimii*.

Se cuvine să notăm că, dacă Rugăciunea lui Iisus ocupă un foarte important loc în viața monahilor – și în general a credincioșilor – din Biserica Ortodoxă, dacă Muntele Athos este un centru în care lucrarea acesteia este atotcuprinzătoare și puternic răspândită, și dacă, din anumite rațiuni, ea a înlocuit o parte din slujbele liturgice în unele mici comunități, ea n-a fost niciodată privită ca o formă exclusivă de rugăciune. Părinții athoniți la care ne referim în primul rând o privesc ca pe o posibilă înlocuire a slujbelor numai atunci când anumite condiții împiedică săvârșirea acestora; în al doilea rând, subliniază că ea nu exclude celelalte forme de rugăciune; în al treilea rând, sfătuiesc chiar la alternarea ei, în anumite condiții, cu aceste alte forme de rugăciune. Exclusivitatea pe care i-o acordă *Istoria unuia pelerin rus* este îndreptățită de grija autorului de a sublinia importanța ei, dar nu poate fi un model pentru viața creștină în ansamblul ei, care nu are doar un caracter personal, ci este totodată o viață liturgică comunitară.

NATURA ȘI SCOPUL RUGĂCIUNII LUI IISUS

Formula rugăciunii

Rugăciunea lui Iisus constă în repetarea, pe cât este cu putință, a unei formule scurte de rugăciune îndreptată către Hristos.

În tradiția greacă, această formulă este în general „Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă!”. Uneori, dar foarte rar, se adaugă cuvântul „păcătosul”.¹

În tradiția slavă, mai recentă, formula este extinsă astfel: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!”

Se cuvine notat faptul că, în anumite cazuri și ca o completare, sunt folosite alte formule asemănătoare. Când este vorba de o rugăciune pentru mai multe persoane, formula capătă forma: „Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-ne!”

¹ Cum e cazul, uneori, la arhimandritul Emilianos [260; 277] și la părintele Teoklitos de la Dionisiu (*Dialoguri athonite referitor la Rugăciunea inimii*, tr. fr. în *Écrits du Mont Athos*, Axios, Grez-Doiceau, 1990, p. 115); [tr. rom., Teoclit Dionisiatul, *Dialoguri la Athos – între cer și pământ*. I, *Monahismul Sfântului Munte*. II. *Teologia rugăciunii minții*, Deisis, 2015, tr. Pr. prof. Ioan Ică sr].

Când rugăciunea se îndreaptă către Maica Domnului, ea este formulată astfel: „Preasfântă Maică a lui Dumnezeu, miluiește-mă!” sau „...miluiește-ne!”. Iar când este adresată unui sfânt: „Sfinte (numele), roagă-te pentru mine!” sau „...pentru noi!”.

Formula de bază se cuvine totuși să rămână cea mai frecventă, pentru că scopul Rugăciunii lui Iisus, prin caracterul ei repetitiv, este acela de a fi întipărită în minte, apoi în inimă, până ce ajunge să se facă de la sine (rămânând însă starea de conștiință) și permanent.

Sfântul Sofronie, chiar dacă îndeamnă la o formulă de rugăciune constantă, admite totuși schimbarea cuvintelor atunci când atenția slăbită trebuie întărită sau când în rugăciune este cuprins aproapele ori chiar întreaga lume.

După cum am spus mai înainte, numeroase alte formule scurte repetitive au fost folosite în primele veacuri, dar formula „Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă!”, atestată în secolul al VI-lea, s-a impus treptat până a devenit normativă în tradiția duhovnicească a Răsăritului creștin. Ea a părut fără îndoială drept cea mai convenită, unind cererea milei („miluiește-mă”) cu mărturisirea lui Hristos ca Dumnezeu („Doamne”) și ca Persoană având o natură umană și o natură divină („Iisuse Hristoase”).

Arhimandritul Emilianos, care consideră această rugăciune „singura desăvârșită”, rezumă astfel conținutul ei:

„Cine nu cunoaște rugăciunea Sfântului Munte? Ea constă dintr-o mică frază, ale cărei cuvinte se numără pe degetele de la o mână.

Începe prin acest strigăt răsunător: «Doamne», prin care dăm slavă lui Dumnezeu, Îi slăvim măreția,

Îl slăvim pe Împăratul lui Israel, pe Făcătorul tuturor celor văzute și nevăzute, înaintea Căruia se cutremură serafimii și heruvimii.

Apoi se continuă cu această invocare, această chemare dulce «Iisuse», mărturisind că Hristos, Mântuitorul nostru, este de față. Și Îi mulțumim cu recunoștință că ne-a mântuit și a gătit pentru noi viața veșnică.

Cu al treilea cuvânt, «Hristoase» teologhisim, mărturisind că Hristos este Fiul lui Dumnezeu și Însuși Dumnezeu. Nu un om oarecare ne-a mântuit, nici vreun înger, ci Iisus Hristos, Dumnezeu adevărat.

Apoi, prin cererea personală «miluiește-mă pe mine», ne prosternăm și Îi cerem să Se milostivească de noi împlinind cererile noastre cele spre mântuire, dorințele și nevoile inimii noastre. Iar acest «pe mine» ce lărgime are! Nu e vorba doar de mine însumi, ci de tot poporul lui Hristos, de Sfânta Biserică, de toți cei care sunt mădulare ale trupului Său.

În sfârșit, pentru ca rugăciunea noastră să fie deplină, încheiem prin cuvântul «păcătosul», prin care ne mărturisim pe noi înșine a fi păcătoși, după cum și suntem, precum au mărturisit toți sfinții, iar prin această mărturisire s-au făcut fii ai luminii și ai zilei.

Din toate acestea înțelegem că Rugăciunea lui Iisus are în ea laudă, mulțumire, teologie, rugăciune și mărturisire”.

Sfântul Sofronie apără adăugirile din formula slavă, spunând:

„Formula completă a Rugăciunii lui Iisus este aceasta: «Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumne-

zeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!» În prima parte a rugăciunii Îl mărturisim pe Hristos-Dumnezeu, Care S-a întrupat pentru mântuirea noastră; în a doua, recunoaștem în duh de căință căderea noastră, starea noastră păcătoasă și răscumpărarea noastră. Mărturisirea dogmatică unită cu căința oferă rugăciunii un conținut mai complet.”

Părintele Teoclit, personalitate teologică și duhovnicească din mănăstirea Dionisiu († 2006), notează:

„Această rugăciune foarte scurtă, «Doamne, Iisuse Hristoase, miluiește-mă!», cuprinde cele patru forme cunoscute ale tuturor rugăciunilor: lauda, cererea, mulțumirea și doxologia. Părinții neptici văd în această invocare, formată în greacă din cinci cuvinte, împlinirea cuvântului apostolic: «Vreau să grăiesc cinci cuvinte cu mintea mea (...) decât zece mii de cuvinte în limbi» (*I Corinteni* 14, 19). [...] Aceste cinci cuvinte sunt deopotrivă un rezumat al teologiei – pentru că Iisus este mărturisit ca Domn și Fiul al lui Dumnezeu – și al spiritualității – pentru că în «miluiește-mă» sunt condensate toate cererile omului păcătos.”¹

La începutul veacului al XX-lea, onomatodocșii (în mare parte monahi ruși din Sfântul Munte) au centrat această rugăciune pe numele lui Iisus, ajungând să afirme că numele se identifică cu Hristos Însuși. Lucrul acesta a produs o controversă cu urmări dramatice, care ar fi putut fi evitată prin afirmația mai prudentă că,

¹ *Dialogues athonites sur la théologie de la Prières du cœur*, tr. fr. în *Écrits du Mont Athos*, Axios, Grez-Doiceau, 1990, pp. 139-140 [tr. rom. cit. *supra*].

dacă într-adevăr numele lui Iisus ne pune în legătură cu El, lucrul acesta se face în același fel în care o icoană ne pune în legătură cu sfânta persoană pe care o reprezintă. Părinții greci la care ne referim se distanțează de o asemenea interpretare.

Se cuvine să amintim că Sfântul Siluan, care era monah în mănăstirea Sfântul Pantelimon atunci când controversa era în toi, s-a distanțat de ea. Sfântul Sofronie subliniază însemnătatea numelui, dar, când vorbește de invocarea numelui, el se referă la întreaga rugăciune, compară pe bună dreptate „teologia numelui” cu teologia icoanei [162] și observă, urmând Evangheliei (cf. *Matei* 7, 21-23), că „în sine, invocarea numelui dumnezeiesc nu este de ajuns”.¹

¹ Contra poziției pe care o are UN MONAH AL BISERICII DE RĂSĂRIT (Părintele Lev Gillet), care afirmă că Rugăciunea lui Iisus poate fi redusă la numele lui Iisus (*La Prière de Jésus*, Chevetogne, ed. a IV-a, 1963) [tr. rom., Lev Gillet: *Un monah al Bisericii de Răsărit*, Ed. Renașterea, 2020], și-a scris pr. Irénée HAUSHERR cartea sa de referință pe această temă: *Noms du Christ et voie d'oraison*, Roma, 1960 [tr. rom., Irénée Hausherr, *Numele lui Iisus și căile rugăciunii*, Herald, 2022]. Acesta arată îndeosebi că: 1) multe dintre rugăciunile scurte folosite în mod repetitiv, mai înainte de a se fi impus formula tradițională a Rugăciunii lui Iisus, nu conțineau numele lui Iisus, ci îl invocau cel mai adesea ca „Domnul”; 2) toate rugăciunile scurte și de asemenea formula tradițională a Rugăciunii lui Iisus cuprindeau o cerere de ajutor și de milă, și lucrul acesta făcea din ele rugăciuni propriu-zise. De observat totuși că părintele Haralambie consideră că, după o anumită sporire în rugăciune, formula acestuia poate fi redusă (de pildă: „Iisuse al meu, miluiește-mă!”, sau: „Iisuse preadulce, miluiește-mă!”), limitându-se – odată atins un nivel înalt de comuniune cu Hristos – la singur numele lui Iisus, mai înainte ca, în stare de răpire, orice formulă [81] și rugăciunea însăși să fie depășite, căci ce rost mai are să se ceară harul atunci când acesta este prezent în deplinătatea sa?