

timpul rugăciunii. Ispite pe care nu le-am avut niciodată în viață ne năvălesc în timpul rugăciunii cu o furie căreia nu-i mai putem rezista, dacă nu strigăm către Mântuitorul să ne ajute. Rugăciunea este o convorbire cu Dumnezeu, în care rugătorul se postează pe treapta cea mai de jos a umilinței. Diavolul a căzut din cauza trufiei sale și umilința îl înfurie până la turbare, pentru că el nu poate nimic împotriva umilinței. O faptă bună ți-o poate întoarce într-o laudă de sine, sau în lauda altora despre tine. Orice lucru săvârșit cu bune intenții poate fi răsturnat spre pieirea ta, dacă te lași ispitit. Dar umilința și căința sunt de neatins pentru el.

În timpul rugăciunii, așa cum am mai spus, asalturile satanei sunt nenumărate, gândurile te împresoară, amintirile îți răpesc mintea de la rugăciune, mâinile trecute devin foarte actuale și de aceea e nevoie de o atentă luare-aminte.

Îndată ce ți-ai pregătit inima pentru rugăciune și ți-ai curățit mintea de grijile zilei - pe care oricum nu le vei putea birui de tot - așează-te la rugăciune. În clipa aceea, îngerul rugăciunii care te veghează vine de-a dreapta ta, iar diavolul se așează cu vicleșug și fereală la stânga ta. Trebuie să ai o poziție cucernică, proprie atitudinii rugătoare. Fie că stai în genunchi, fie că stai în picioare, poziția ta trebuie să exprime relația de rugăciune.

Părintele Roman Braga spune că atunci când te așezi la rugăciune trebuie să-ți golești mintea de orice imaginații și nici în timpul rugăciunii să nu-ți închipui nimic, pentru că Dumnezeu va pune în mintea ta golită de imagini Duhul Său cel Sfânt și te va umple de prezența Sa. Mărturisesc că am încercat și eu să fac așa, adică să-mi golesc mintea de tot ce constituie lumea aceasta și relația mea cu lumea aceasta materială, dar n-am reușit întotdeauna. Sunt clipe în care reușesc, în care mă înalț deasupra acestor imagini, dar această ridicare durează puțin, din cauza neputinței mele.

De aceea cred că noi, fiind carne și suflet, fiind trup și minte, avem nevoie de niște *trepte*. Avem nevoie să ne agățăm partea rațională din noi, partea imaginativă din noi, de ceea ce vedem în față și în special de icoană. Icoana este cea care face prima treaptă în ridicarea noastră în domeniul spiritului. Dacă ai în față ta o icoană, este bine să-ți fixezi atenția asupra ei. Să faci din Sfântul care este

reprezentat în ea o legătură între tine și Dumnezeu. După aceea poți să-ți amintești viața Sfântului, să vezi minunile pe care le-a făcut, să vezi ajutorul pe care ți l-a dat în alte împrejurări, să vezi prezența lui în icoană, sau în moaște, sau în sufletul tău. În acest fel depășești și al doilea stadiu. Al treilea stadiu este acela în care în mintea ta imaginile nu mai lucrează, ci totul vine de la Dumnezeu, prin umplerea spațiului duhovnicesc cu prezența lui Dumnezeu în sufletul tău.

Dacă te rogi cu voce tare – și de multe ori ne rugăm cu voce tare, pentru că astfel ne putem concentra mai mult – să nu te lași răpit nici de rezonanța cuvintelor, nici de fraza frumoasă, căci unele rugăciuni sunt foarte frumoase. Să nu te lași ispitit de „estetică”. Mi-aduc aminte că prima dată când am citit *Acatistul Rugului Aprins*, nu am înțeles nimic... Așa de frumos suna, așa de extraordinar de teologic suna, încât nu am rămas decât cu o idee de frumos! Dar și asta a fost bună, pentru că prin frumosul mistic Dumnezeu lucrează în noi.

În general, dacă ne rugăm fără cuvinte, numai cu gândul, există un decalaj între minte și rostirea cuvintelor. Medicii spun că în momentul când zicem ceva în gând, de exemplu *Tatăl nostru*, zicem dintr-o răsuflare, dar epiglota, organele noastre fonetice, lucrează mai încet. Astfel se face un decalaj între gândul nostru și rugăciunea propriu-zisă. De aceea, chiar dacă rostim cuvintele în gând, chiar incomplete, e bine să realizăm o rezonanță între cuvânt și gând. Altfel imaginea se dublează: o dată prin gând și o dată prin intenția epiglotei, care are o inerție. Și atunci rămâi în urmă și pierzi concordanța între gând și rostirea rugăciunii.

Dacă mintea rătăcește în timpul rugăciunii, ducându-se cine știe pe unde, întoarce-o înapoi. Încearcă să-ți întărești atenția. Și îngerul rugăciunii îți va spune nu doar că ai pierdut rugăciunea, ci și locul exact unde ai pierdut-o. Dar dacă această întrerupere a rugăciunii devine o obișnuință, atunci îngerul nu îți mai spune nimic și nici tu nu mai știi dacă ești sau nu atent. Pierzi și recâștigi și nu înaintezi decât puțin. Dar dacă ai o atenție, o trezvie a gândului, atunci îngerul îți amintește exact unde ai pierdut dulceața rugăciunii. Există niște mici “exerciții” care îți cheamă înapoi gândul. De exemplu, când te așezi în genunchi, prin plecarea genunchilor toată ființa ta se angajează în rugăciune. Simpla împreunare a mâinilor te

angajează din nou în rugăciune. Semnul crucii sau cel mai mic gest evlavios contribuie la chemarea înapoi a rugăciunii. În felul acesta, cu gesturi mici și nespectaculoase putem face ca îngerul să ne aducă înapoi rugăciunea și să mergem mai departe cu ea.

Despre rugăciunea buzelor

După cum spunea un Sfânt Părinte, și rugăciunea buzelor este o rugăciune. Altfel, dacă renunți și la ea, nu te mai rogi deloc. Dacă nu te poți ruga cu sufletul și cu inima, măcar buzele să se roage, căci și gura aceea face parte din trupul tău. Și Hristos îți socotește și asta o osteneală, când spui rugăciunea cu buzele. Apoi, încet-încet, Dumnezeu îți încălzește inima, plouă peste sufletul tău și faci roade. Toate se întâmplă prin bunăvoința lui Dumnezeu și prin deschiderea inimii tale.

Pravila - momentul de despărțire de demonismul lumii

Multă lume îmi spune: „Părinte, nu mă rog. Mă rog seara, dar dimineața nu mai am timp să mă rog”. Și mă gândesc: rugăciunile începătoare, adică *Împărate ceresc, Sfinte Dumnezeule, Prea Sfântă Treime* și *Tatăl nostru* durează trei minute. Dacă mai adaugi *Crezul*, *Psalmul 50* și o rugăciune către Maica Domnului, mai fac cinci minute. În total zece minute, să zic! Zece minute nu-i dai lui Dumnezeu...?!

Toată viața ta stă în mâinile diavolului! Toată viața noastră stă în mâinile diavolului, căci toate guvernele și toate legislațiile sunt demonice. N-au nimic de-a face cu Dumnezeu. Acțiunea lor e absolut omenească, fără nici un fel de relație cu Dumnezeu, chiar demonică. Numai dacă în ea se va impune sfințenia, atunci va sluji lui Dumnezeu. De aceea ne rugăm ca Dumnezeu să dea gândul cel bun conducătorilor țărilor, să-i facă credincioși. Demonismul acesta se resimte la nivel social. La patron - dacă patronul este un speculant - la întreprindere, oriunde lucrezi, lucrezi pentru diavol, adică pentru bunul tău trai. Lucrezi să-ți câștigi viața ta de la o lume demonizată, stăpânită de demoni. Ei bine, rugăciunea de dimineață este

momentul tău de despărțire de tot demonismul lumii. Îi ceri lui Dumnezeu să te apere în ziua aceea de ispite, de mânie, de accidente, pentru că astăzi ești și mâine poți fi mort.

Fără ajutorul lui Dumnezeu nu putem pune nici piciorul drept înaintea piciorului stâng, ca să facem un pas. De aceea rugăciunea noastră trebuie să fie continuă; dimineța mulțumim lui Dumnezeu pentru că patul acesta al nostru n-a fost mormânt pentru păcatele noastre, iar seara, la fel, mulțumim lui Dumnezeu pentru încă o zi care a trecut.

Despre rugăciunea preotului

Preotul trebuie să se roage pentru toți. Rugăciunea mea este de mijlocire. De aceea îmi dați pomelnice și eu mă rog pentru dumneavoastră. Dar să știți că dacă nu vă rugați cu mine, degeaba! Pentru că preotul nu este „mama Omida”, care spune nu știu ce chestii acolo, în timp ce tu poți să o iei razna! Rugăciunea mea să fie împreună cu a voastră, și atunci Dumnezeu face minunea.

De multe ori când cineva venea la mine pentru rugăciune îi spuneam: "Roagă-te cu mine!". Erau lucruri foarte grele în familie, fie boli grave, fie tulburări în casă, și se întâmpla minunea, lucrurile se schimbau. Uneori vin oameni și spun: "Părinte, să știți că rugăciunea Sfinției Voastre a avut putere și m-a scos dintr-o împrejurare: soțul meu s-a schimbat, sau copilul meu, care făcea rău, s-a întors acum la credință și este bun". Și eu le zic: "Nu rugăciunea mea, ci rugăciunea noastră. Că dacă mă rugam numai eu singur, nu știu dacă Dumnezeu mă asculta, că și eu sunt om păcătos, nu...?".

Dar dacă mă rog pentru alții, mă rog cu dragoste, pentru că iubesc pe fiecare și înțeleg suferința umană mai bine decât înțelege unul care n-a trecut prin ea. Prin această rugăciune Dumnezeu face minunea și vindecă: pe cel bolnav îl ridică din patul durerii, pe cel orb îl luminează, celui bolnav la minte îi luminează mintea și-l întoarce la credință.

Rugăciunea pentru ceilalți ne zidește pe noi

În fiecare dimineață mă rog pentru anumiți episcopi din țară și de aici și zic: „Doamne, pe cei buni fă-i mai buni, pe cei răi întoarce-i către bine”. Și mă gândesc așa: cum îndrăznesc eu, un păcătos, să mă rog pentru niște oameni, niște episcopi, care sunt de bine, care au ajuns pe scaune arhieresti...? Și spun: „Doamne, primește rugăciunea mea pentru îndreptarea inimii mele, nu pentru că eu sunt vrednic să mă rog pentru cineva care este mai bun decât mine. Cum să mă rog eu, un păcătos? Dar primește aceasta pentru îndreptarea inimii mele. Ca această rugăciune să mă zidească pe mine, că ei sunt zidiți!”... Așa și voi, toți ceilalți, să vă rugați nu pentru că ați fi nu știu ce sfinți și Dumnezeu ascultă rugăciunea voastră și face ce doriți voi, ci pentru că această rugăciune cu care vă rugați pentru alții, pentru vrăjmași, pentru prieteni, pentru cei ce vă iubesc și vă urăsc, vă zidește pe voi înșivă - și acesta este un lucru mare. Din cauza asta Dumnezeu îngăduie păcătoșilor să se roage pentru cei drești.

Rugăciunea individuală și comunitară

Am spus că rugăciunea personală este bună și aduce roade dacă o faci cu credință, dacă te închizi în camera inimii tale cu multă credință. Dar cea comunitară, la biserică, cu preotul, în Taina Liturghiei, în Taina Împărtășaniei e foarte puternică. Ea zdrobește toate zidurile. Când te rogi zicând: „Doamne, ajută-mă, scapă-mă de cutare lucru sau păzește-mă de ceva!” - e foarte bine. Este rugăciunea ta și are un caracter personal. Dar când zici *Împărate ceresc, Sfinte Dumnezeule*, când spui *Preasfântă Treime, Tatăl nostru...*, acestea sunt rugăciuni comunitare, pentru că Biserica cere ca fiecare să le știe și orice rugăciune de dimineață sau de seară cu acestea trebuie să înceapă.

Spun că sunt importante pentru că în lumea aceasta, sau să zicem în România, de exemplu, unde ora este aceeași pentru toată lumea, omul se scoală dimineața și se roagă... Se scoală un părinte, se scoală o mamă, încă o mamă, și încă o mamă, și un copil, și o fecioară, și un tânăr, să zic poate un milion de oameni, în țara românească,

care spun aceleași rugăciuni în același timp. Se scoală pentru a merge la lucru, la sate, de exemplu, și își spun rugăciunea. Și rugăciunea aceasta scurtă are putere comunitară, pentru că dacă un milion de oameni din România se roagă în același timp cu rugăciunea asta comunitară, deși nu știu unii de alții, în fața lui Dumnezeu ei reprezintă o comunitate de rugăciune.

Vă doresc să învățați aceste rugăciuni. Trei minute durează, am făcut pe ceas. Trei minute! Zici că n-ai timp dimineața, dar stai și bei o cafea sau fumezi o țigară, când poți să te rogi trei minute care să binecuvinteze toată ziua ta, ca astfel Dumnezeu să-ți lumineze inima și sufletul, să te facă pe tine cu adevărat fiul Lui, să te iubească, să te apere de toate răutățile. Nu vă jucați, fraților, cu viața voastră și cu mântuirea sufletelor voastre. Rugați-vă lui Dumnezeu și cu această rugăciune comunitară, care face mai mult decât toată cererea ta personală. Înțelegeți ceea ce vă spun. Sfântul Ioan Scărarul zice așa: cel care nu prinde rugăciunea în inima lui, ci o spune numai cu cuvintele, este asemenea chipului care se uită în oglindă și când a plecat de acolo, a și uitat cum arată. Așa suntem și noi, când facem rugăciune fără căldura inimii. Ne-am uitat în oglindă să vedem dacă suntem bine, dar am uitat de fapt cum arătăm, nu mai știm ce am cerut în rugăciune și plecăm fără să avem folos. Vă doresc să aveți toți această relație strânsă cu Dumnezeu, nezdruncinată de vreo intervenție satanică, încât nici o ispită să nu vă taie legătura cu El, ci plini de credință și de umilință să ne rugăm Lui în rugăciunea comunitară și apoi în cea personală și Dumnezeu va asculta cererea noastră și o va primi așa cum a primit cererea tatălui care a zis: „Cred, Doamne, ajută necredinței mele!”.