

Kallistos Ware
Mitropolit de Diokleia

RUGĂCIUNEA LUI IISUS
ÎN SCRIERILE
SFÂNTULUI GRIGORIE
SINAITUL

Traducere de Dragoș Dâscă

Tipărită cu binecuvântarea
Înaltpreasfințitului
TEOFAN
Mitropolitul Moldovei și Bucovinei

DOXOLOGIA
Iași, 2014

care este posibil să provină din secolele VIII-X: „Nu este ușor să spui cu fiecare respirație «Al nostru Doamne, Iisuse Hristoase, miluiește-mă! Te binecuvântează pe Tine, Doamne Iisuse al meu! Ajută-mă!»”⁵⁵.

Tehnica exterioară: stăpânirea respirației

Îndreptându-ne acum atenția de la forma rostită a Rugăciunii lui Iisus la lucrarea exterioară de care este însoțită, observăm că Grigorie este familiarizat cu „metoda corporală” expusă în tratatele *Despre trezvie și păzirea inimii* de Nichifor Isihastul și *Despre sfânta rugăciune și luare aminte* (intitulată și *Despre cele trei metode de rugăciune*) atribuită Sfântului Simeon Noul Teolog⁵⁶. Deși, asemenea lor, Grigorie recomandă controlul respirației, îndrumările sale sunt mult mai puțin detaliate. El nu spune decât următoarele:

„Șezând de dimineață pe un scaun ca de-o palmă, adună-ți mintea din partea conducătoare, în inimă, și ține-o în ea. Aplecându-te apoi cu încordare, ca să simți durere în piept, în umeri și în grumaz, strigă stăruitor cu mintea, sau cu

sufletul: «Doamne, Iisuse Hristoase, miluiește-mă!». Pe urmă, pentru îngustimea, osteneala și greutatea lucrului, ca unul ce e făcut continuu (fiindcă cele trei cuvinte nu sunt o mâncare care să se poată mânca continuu, fiindcă «cei ce Mă mănâncă pe Mine iar vor flămânzi» (Înț. Sir. 24, 21), mută-ți mintea la cealaltă jumătate și zi: «Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă!». Dar zi mult fiecare jumătate, căci nu trebuie să le schimbi neconținut, din lene, fiindcă plantele ce se răsădesc continuu nu prind rădăcină. Înfrânează-ți și mișcarea plămânilor, ca să nu răsuflă în voie, căci suflarea plămânilor, care pornește de la inimă, întunecă mintea și risipește cugetarea, răpind-o de acolo... Înfrânează-ți răsuflarea, pe cât e cu putință, și încuie mintea în inimă, săvârșind neîncetat și stăruitor chemarea Domnului Iisus”⁵⁷.

În alt loc, îndrumările lui Grigorie sunt chiar și mai puțin precise:

„Uneori să șezi pe scaun și anume cât mai mult, pentru osteneală; alteori și pe o rogojină, puțin, pentru o vreme, pentru odihnire. Dar șederea ta să fie cu răbdare, pentru cel ce a zis: «Stăruieți în

rugăciune» (Col. 4, 2). Să nu te ridici degrabă, lenevindu-te pentru durerea osteneții și pentru strigarea înțeleghătoare a minții și pentru ațintirea minții. Căci «iată, zice proorocul, m-au cuprins dureri ca pe una care naște» (Ps. 21, 3). Ci încovoindu-te în jos și adunându-ți mintea în inimă, de cumva s-a împrăștiat, cheamă pe Domnul Iisus în ajutor”⁵⁸.

Stăpânirea respirației, continuă el, ne ajută să ne stăpânim mintea:

„Răsuflarea [reținută] cu gura strânsă ține mintea, dar numai în parte și iarăși se împrăștie”⁵⁹.

Trebuie evitat a se pune prea mult accent pe aspectul pur corporal; scopul îl reprezintă întotdeauna concentrarea minții:

„Înfrânează săltarea minții, strângând puțin gura în rugăciune, și nu răsuflarea nărilor, ca cei neînvățați...”⁶⁰.

Aceasta este limita îndrumărilor lui Grigorie despre poziția trupului și controlul respirației. Cu greu ar putea fi desemnată drept „tehnică psiho-somatică” și cu atât mai puțin o „yoga creștină”. El nu ne spune decât că isihastul trebuie să stea pe un scaun scund, cu capul plecat;

Grigorie este de părere că poziția firească, pentru rostirea Rugăciunii lui Iisus, este mai degrabă statul jos decât în picioare, în genunchi sau întins. Grigorie subliniază senzația de disconfort fizic pe care o va resimți [isihastul] dacă va sta în această poziție vreme îndelungată. Isihastul este sfătuit să-și restrângă inspirația și expirația; să evite, pe cât posibil, să respire prea profund sau prea repede. Atât. Dacă citim aceste pagini în context, este absolut limpede că pentru Grigorie factorul principal este întotdeauna invocarea efectivă a Numelui lui Iisus și nu tehnica însoțitoare. Abordarea sa concordă aici cu cea a lui Grigorie Palama, care apără legitimitatea metodei corporale, dar o tratează ca fiind nimic mai mult decât un accesoriu opțional care se potrivește mai ales începătorilor⁶¹. Nici unul din cei doi Grigorie nu considera metoda corporală ca fiind un instrument privilegiat și infailibil, care duce în mod automat la vederea lui Dumnezeu.

A fost Sfântul Grigorie Sinaitul, în referințele sale la controlul respirației, influențat de tehnicile corporale practicate

de sufiți în legătură cu *dhikr* (invocarea Numelui lui Dumnezeu)? În prima perioadă a activității sale, Grigorie a călătorit destul de mult în lumea islamică și, prin urmare, nu este imposibil ca să fi cunoscut câte ceva despre sufism prin contact direct personal. Analizând toate informațiile însă este cu mult mai probabil ca să fi aflat despre controlul respirației fie de la monahul Arsenie în Creta, fie din scrierile lui Nichifor și ps.-Simeon⁶². Îndrumările despre poziția trupului și despre respirație oferite de Grigorie Sinaitul, dar și de Nichifor, ps.-Simeon și Grigorie Palama, sunt cu mult mai puțin elaborate decât cele date în mistica musulmană. Totuși paralele sunt suficient de frapante și este destul de dificil să excludem posibilitatea ca tradiția isihastă să fi suferit, la un moment dat, influențe din partea islamului⁶³. Întreaga chestiune necesită un studiu mai aprofundat.

Tehnica lăuntrică: rugăciunea neîncetată și fără imagini

În ceea ce privește tehnica lăuntrică (mai degrabă decât cea corporală) a Rugăciunii lui Iisus, Sfântul Grigorie Sinaitul