

VASILE ANDRU

Isihasmul
sau
meșteșugul liniștirii

Modele, istorie, taină

Ediția definitivă

EDITURA  HERALD
București

Cuprins

Isihasmul azi.....	7
--------------------	---

Partea I

Asceza exterioară și cea interioară

Concentrarea monologică.....	23
Supporturi sau „moduri de înlesnire“ a practicii	27
Moduri corporale în isihasm.....	31
Moduri ascetice rare	34
Coborârea minții în inimă.	38
Obstacole în calea contemplației	44
„Rugăciune“ sau „meditație“?.....	48
Experiența spirituală și experiența mistică.....	53
Cum scapi de mintea vechiului Adam.	57
Prelungirea vieții și înfrângerea morții.....	63
Din secretele alimentației liniștitoare	68

Partea a II-a

În lume și la pustie

Monahism alb.....	73
Puterea pustiei.	76
Despre viziuni și vedenii.	82
Capcane paranormale.	86
Transa și extazul.....	90
Testul iluziei.....	93
Purificarea viziunilor.....	96
Introspecția. Expluzarea răutăților și adăugarea binelui.....	100
Iluminarea naturală și cea supranaturală.....	105
Isihasmul față cu practicile orientale.....	109

Partea a III-a

Modele și metode patristice

Lanțul de aur al transmiterii isihaste.....	I 17
Scara Raiului, primul manual de isihasm.....	I 19
„Ceasul desăvârșirii“ al lui Maxim Mărturisitorul.....	I 22
Simeon Noul Teolog și isihasmul harismatic.....	I 25
Grigorie Sinaitul: isihasmul în chilie și-n lume.....	I 30
Ortodoxia s-a însoțit cu isihasmul.....	I 32
Modelul isihast Palamas.....	I 35
Metoda sau regula lui Calist și Ignatie.....	I 41

Partea a IV-a

Modele și metode românești

Un scărar român: Gheorghe de la Cernica.....	I 47
Vasile de la Poiana Mărului și rugăciunea „lucrătoare“.....	I 49
Paisie Velicikovski, un slav cu destin românesc.....	I 53
Calinic de la Cernica ne descoperă lucruri de taină.....	I 57
„Rugul Aprins“: prima școală contemplativă românească.....	I 64
Revelarea Sbornicului.....	I 70
Un isihast „zăvorât“: Părintele Calinic Cărvan.....	I 73
Cuvânt despre Rugăciune al părintelui Cleopa.....	I 79
Părintele Teofil Părăian și dobândirea Raiului.....	I 86

Partea a V-a

Sinteze, paradigme, aforisme filocalice

Trei chei ale rugăciunii isihaste.....	209
Cronica pictată a isihasmului la Mănăstirea Lainici.....	214
Adevăratul isihasm este neptic adică iluminativ.....	220
Termeni filocalici.....	227

Prolegomene

Isihasmul azi

Isihasmul este redescoperit. Lumea află despre el, se apropie de el, vrea să practice. Acest interes sporit se constată mai ales în spațiul ortodoxiei, unde isihasmul este „la el acasă“. Catolicismul recuperează și el isihasmul, Vaticanul dă un îndemn la integrarea acestei practici în viața spirituală. Astfel, în anii noștri, încetează definitiv o polemică veche.

Polemica isihastă a început la 1341, între două personalități simbol: ortodoxul Grigorie Palamas de la Muntele Athos, adept al contemplației și apărător al isihasiștilor, și dominicanul Varlaam din Calabria, adversar al contemplației, adversar al rugăciunii isihaste, adept al autorității sacramentelor, al celor 7 taine.

Polemica aceasta, discutată cu obidă de unii teologi, trebuie apreciată ca un catalizator formidabil: grație ei, isihasmul a câștigat contur precis, fundamentare teologică și filosofică, transformându-se – din exercițiu individual izolat (datând din paleocreștinism), – în curent spiritual structurat.

Atunci, în secolul XIV, s-a mai petrecut un fapt însemnat: isihasmul s-a extins dincolo de pustie, dincolo de chilie, captând interesul larg al căutătorilor de îmbunătățire.

La această extindere a contribuit atunci nu doar Grigorie Palamas (1296-1359), ci, poate mai eficient, Grigorie Sinaitul (1255-1346). Acesta, călugărit la Sinai, a fost inițiat în Rugăciunea inimii de către isihastul Arsenie de pe insula Creta. Apoi Grigorie Sinaitul vine pe Athos, pe la 1300, și-i învață pe discipoli procedeul vechi și „aproape uitat“ (cum scrie un cercetător) al rugăciunii neîntrerupte. Grigorie Sinaitul, adept al isihasmului incluzând și laici, a trimis la Salonic pe Isidor, ucenic însemnat, pentru a fi un „isihast orășean“ și pentru a fi „călăuzitor al unui cerc de mireni“.

Pe la 1333, Grigorie Sinaitul merge în Bulgaria unde întemeiază un focar isihast (la Paroria), cu practicieni multi-etnici.

Mitropolitul bucovinean Tit Simedrea (cel care are ideea primei tabere isihaste, la Cernăuți, în 1943) demonstrează că între ucenicii lui Grigorie Sinaitul, la Paroria, s-au aflat și români – munteni și moldoveni – isihăști care au adus practica aceasta în Țările Române înaintea lui Nicodim de la Tismana.

Prioritatea practicii

Redescoperit astăzi, isihasmul rămâne totuși prea puțin cunoscut, chiar printre cei preocupați de practici spirituale. Am avut ocazia să constat aceasta și în România, și în pelerinaje.

Se publică acum lucrări care fac istoricul și descrierea acestei mișcări înnoitoare, se publică teze de doctorat sau dezbateri pe teme filocalice. Toate acestea sunt binevenite, ca fapte de cultură și de climat spiritual.

Dar cunoașterea isihasmului presupune inițiere, urmată de practică stăruitoare. Isihasmul nu se învață la Facultate, și nici din manuale. Singura cunoaștere o dă practica îndrumată.

Chiar volumul de față, care a fost elaborat în paralel cu o practică neîntreruptă de mulți ani, nu poate învăța pe nimeni isihasmul, dar poate fi un material ajutător.

O experiență românească

Despre ce experiență este vorba? Relansarea în mediul laic a practicii contemplative isihaste care, prin tradiție, a aparținut ascezei monahale. Lucrarea cu mireni, articularea acestei practici la cotidian, la trăitul în lume.

Primele întâlniri mirene de practică isihastă, episodice, au putut fi inițiate de noi în 1985, la București și la Sibiu, în semiclandestinitate, în condițiile prohibiției spirituale din România. Atunci am numit procedeul Rugăciunii inimii prin termenul latinesc „*Oratio mentis*” (am folosit uneori și termenul grecesc „*Noera proseuche*”), pentru a ne sustrage rigorilor cenzurii.

Tot atunci am publicat în presa culturală articole pe această temă, folosind, la fel, termenul „*Oratio mentis*”, pentru a ocoli cenzura. Așa a fost posibil să public eseuri filocalice într-o vreme de control ideologic maxim. Unele eseuri au apărut în volumul *Viață și semn*, editat înainte de Revoluție. Dacă aș fi folosit termenul „Rugăciunea minții în inimă”, acele articole nu puteau să apară. Termenul „*Oratio mentis*” – corect de altfel, întâlnit și-n scrieri patristice – a sunat „științific”, deci „neprimejdios” cenzorilor vremii. Așa am putut vorbi, în acele condiții coercitive, despre ascetismul românesc. Evident, la strategia termenilor s-a adăugat și un tact filologic, și statutul de scriitor cu vreo zece cărți publicate.

După liberalizarea spirituală din 1990, am mai păstrat o vreme termenul „Oratio mentis“, care devenise familiar primilor practicieni, și care, ziceam, numește corect procedeul. Treptat, am folosit termenii acreditați prin tradiția românească, și anume: Rugăciunea inimii, Rugăciunea lui Iisus, fără a renunța complet la termenul latin și la cel grec, folosiți ca referință de universalitate.

Din 1990, întâlnirile de practică isihastă au funcționat la lumina zilei. Am întemeiat în 1990 Centrul Român de Practică Isihastă, înregistrat juridic în 1994, cu sediul în București și cu filiale în orașele mari din țară.

Programul curent al cercurilor de practică isihastă conține două aspecte: (1) aprofundarea prin studiul colectiv al tezaurului spiritual numit Filocalia; (2) deprinderea procedurii Rugăciunea minții în inimă, și a modului de viață isihast. Și altele bune ni se adaugă lucrând.

Spre aceste cercuri s-au îndreptat tot mai mulți oameni – de ordinul sutelor, iar în timp, de ordinul miilor. La stagiile curente, sau în taberele isihaste, s-a constatat o prezență mare a tinerilor și a vârstnicilor, dornici de căutare spirituală, dornici de a face loc în viața lor unei practici de îmbunătățire.

Participanții la aceste cercuri și lucrări, începători sau avansați, nu se numesc „isihăști“, ci „râvnitori“.

A dobândi isihia

Cuvântul *isihia* (de la grecescul *hesychia*) înseamnă liniște lăuntrică, liniște luminată. Este liniștea bunătații și a sănătății. Este liniștea minții clare.

Procedeul „oratio hesychasta“, Rugăciunea inimii, care conduce pe cel vrednic și pe cel hărăzit, la isihia, provine

din tradiția ascetică-contemplativă a primilor creștini (sec.III-IV), relansat mereu de marii părinți (sec.VI-XI), și structurat (în sec. XIV) ca un curent spiritual distinct.

Este singurul procedeu complet de concentrare, introspecție, meditație și *theosis* elaborat pe terenul creștinismului. El are anvergura și eficiența marilor metode din alte spații geografice.

Dar practica isihastă nu se reduce la procedeu. Ea este un mod de viață. Ea presupune în prealabil *despățimirea* și *iertarea* semenului, ca treaptă a despățimirii. Ea presupune schimbarea minții.

Uz și abuz

Astăzi la noi se face uz și abuz de termenul „isihasm“, aplicându-l la tot ce are atingere cu rugăciunea. Ca metaforă cu „bună aromă“ poate fi folosit oricât și de oricine. Dar fără iluzionarea că știi ce vorbești.

Aflu recent de două teze de doctorat despre...isihasm! În realitate compilații cumiști și stereotipe, bune poate la promovări sau la orgolii.

Nu tot ce are atingere cu rugăciunea este isihasm, decât poate metaforic, ziceam. Părintele Teofil Păraian spunea: „Nu știi să existe isihaști“, el știa ce spune: între altele, că există o diferență de „treaptă“ între *isihasm* (dobândirea isihiei) și *rugăciunea de toată vremea* (imperativ soteriologic general monahicesc) .

Un ascet îi spunea ucenicului: „Isihasmul nu-i ceea ce gândești“. Prin aceasta, îi făcea o dublă avertizare: și despre lipsa de cunoaștere în materie, și despre tăcerea gândurilor în faza contemplativă.

Isihasmul este tainic și personal

El presupune transmiterea de la părintele spiritual la ucenic. Părintele spiritual trebuie, la rândul său, să fie un practicant; și trebuie să fi primit taina de la un isihast.

Este personal și nu se practică în grup, ci individual. *În grup se poate face doar deprinderea procedurii.* Întâlnirile periodice în grup sau în tabere sunt folosite pentru consolidarea simțului de familie spirituală, pentru studiul Filocaliei, și îndeosebi pentru deprinderea procedurii isihast, a exigențelor practicii.

A dobândi isihia este o lucrare de amploare, presupunând stăruință, metodă, chemare.

Filocalia oferă procedee, experiențe și modele „care arată cum se poate omul curăți, lumina și desăvârși”.

Efectele acestei practici sunt profunde și transformă viața practicantului, și în cotidian, și în perspectiva soteriologică. Și nu în sensul scoaterii omului din mediul social sau familial, ci al integrării sale depline, aici și acum.

Riscul și replica

În România, ca-n toate țările din Estul Europei, se crease un vid de practică spirituală. Un vid cauzat de ateismul agresiv și de cenzura politică ce interziceau acele discipline care pregăteau o eliberare lăuntrică.

Acum, după liberalizare, vidul de practică absoarbe orice practică. Așa s-a creat premisa de penetrare a unor practici străine, vechi sau recent elaborate, așa-zisele religii acvariene. Unele „școli/curențe” vag orientale atrag prin promisiunea unor inițieri „în astral” sau „în absolut”. Omul vulnerabil este superstițios și gata să plâsmuiască

mitologii pentru fricile sau himerele sale. Adepți fanțaști se predau îndrumătorilor fanțaști contra miraje psi. Noi știm că efectele psi sunt ușor de produs, și destui se pricepe să inducă stări modificate de conștiință. Pentru practicieni acestea sunt capcane. Pot fi și urmări nefaste, pe care mulți le ignoră: de-reismul și iluzionarea.

Contra acestor tendințe există o replică naturală, de bun simț, dar și una controlată. Cea naturală ține de firea românului. Știm că românii au, din fire, o prudență „filosofică“ de a se angaja: au o rezistență înăscută în fața invaziilor sectare.

Inerția noastră de protecție este proverbială. Adică românul se apucă repede de o practică de import care promite marea cu sarea; dar tot atât de repede se lasă (sau se delasă) de ea! Asta ar fi replica naturală la „oferta“ străină.

Chiar cu această inerție de protecție există riscul unei entropii spirituale, căci multe din practicile „acvariene“ (numite și „noua paradigmă“) au forța lor de seducție și, mai ales, mizează pe nevoile spirituale ale omului, acoperind un gol, când acest gol nu-i umplut cu ceva mai bun.

În acest context, practica isihastă oprește tendințele împrăștierii. Poate fi un stabilizator spiritual. În genere, nu polemizăm cu cercurile de practici diverse, ci propunem ceva mai eficient. Propunem o soluție: lucrarea isihastă. Pe vidul de practică, sau pe aspirațiile egotiste la puteri miraculoase, sau la improvizațiile inițiatice contemporane, practica isihastă vine cu o metodă milenară, simplă, universală.

Reperul hristic, codurile simple și nesofisticate ale Rugăciunii inimii, destinația soteriologică/mântuitoare aduc o lumină decisivă privind meșteșugul și finalitatea meditației.

Partea I

ASCEZA EXTERIOARĂ ȘI CEA INTERIOARĂ

Ucenicul: În cât timp pot afla ce este isihasmul?
Avva: Astăzi poți afla ce este. Depinde de tine,
însă, cât timp îți trebuie pentru a-l păstra.
(Tradiția)



Concentrarea monologhică

Esența practicii liniștirii este repetarea monologhică, repetarea unei singure noțiuni, a unei formule de mare concizie: stihul isihast.

Varsanufie: „*Nu luptăm cu gândurile, ci fixăm atenția asupra altui lucru (repetarea monologhică) și gândurile dispar*“.

Monologhistos: Expresie folosită de Ioan Scărarul pentru Rugăciunea lui Iisus în forma ei scurtă.

Prin repetarea monologhică, primul rezultat pozitiv este calmarea agitației mentale, oprirea „atacurilor“ simțurilor.

Al doilea rezultat este concentrarea, statornicirea atenției, fixarea și menținerea ei într-un punct de existență.

Survin deci purificarea și golirea (*kenosis*), premise ale iluminării (*photisis* sau *epibolais*). Survine introspecția sau privirea înăuntru sau oglindirea lăuntrului. Aceasta produce extinderea conștientului. Aceasta mărește trezia (*nepsis*). Orice abatere de la trezie (cum ar fi: transa, dedublarea, survolări în astral, vedenia sau efecte paranormale) sunt erori și înșelăciuni, trebuie contracarate, restabilind trezia.

Formula consacrată, sau *stihul*, care se repetă în Rugăciunea minții este „Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă“.

Se practică mult și formula mărită: „Doamne Iisuse Hrisoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul“. S-a zis: „Stihul isihast se micșorează pe măsura progresului“.

Se poate repeta și simplu, cuvântul „Iisus“. Sau „Doamne“ sau „Kyrie eleison“. În timpul practicii, nu se schimbă stihul isihast. Se păstrează stihul primit de la îndrumător precum și modul de a-l sincroniza cu respirația.

Cuvântul „miluiește-mă“ e resimțit la început ca implorare, rugămintă; la mijloc, ca mulțumire și recunoștință; la sfârșit, ca dragoste și comuniune.

Facem deosebirea între *rugăciunea de toată vremea* (pentru paza minții) și *rugăciunea isihastă* (pentru schimbarea minții: metanoia). Prima ajută pe a doua. Prima o prefațează și o relansează pe a doua.

Amândouă folosesc același stih, aceeași formulă. Doar că exigențele și condițiile repetării stihului sunt diferite și rezultatul este calitativ diferit.

a) Rugăciunea de toată vremea se poate spune oricând și oriunde, pe stradă sau în metrou, oricând, ca o protecție a minții de invazia lumescului, a agresiunii stradale, a zarvei interioare și exterioare.

b) Rugăciunea isihastă, contemplația (în grec. *theoria*) nu se practică oricând și oriunde, ci respectă exigențe de climat psihic, loc, timp; și se face numai cu îndrumare.

Metoda are o evidentă simplitate. Dar efectul se realizează numai dacă urmezi reguli privind: așezarea, sincronizarea stihului cu respirația, evitarea reprezentărilor mentale, coborârea minții în inimă. Dar și: pregătirea

minții prin iertarea de toți, pregătirea corpului prin post și alimentație adecvată.

Dificultatea cea mai mare o reprezintă însă regula stăruinței: hotărârea de a repeta zilnic, la aceeași oră, fără a omite nici o zi.

Cât timp și de câte ori se repetă stihul isihast încredințat ție de îndrumător?

Nu există o rețetă. Pelerinul rus repeta stihul „Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă“ de 3000 de ori pe zi la început; apoi, cu permisiunea îndrumătorului a crescut numărul la 6000 de ori pe zi, și mai mult, la 12000 de ori pe zi. Apoi a observat că mintea a intrat în stare de rugăciune neconținută, și n-a mai avut nevoie să „recite“ stihul.

La Mănăstirea din Essex, am văzut că se repetă stihul isihast în grup, în 8 ture de câte 100 de ori fiecare, în total = 800 de repetări. De două ori pe zi. O regulă introdusă de starețul Sofronie Saharov. El n-o numea isihastă. Nu e o regulă isihastă, ci doxologică, slăvitoare. Liturghizarea rugăciunii minții.

Laicii (sau „mirenii râvnitori“), care nu au posibilitatea unei îndrumări constante, pot practica numai faza zisă „rugăciunea lucrătoare“, faza purificativă.

Meșteșugul liniștirii (jaloane)

Metoda isihastă, „care duce pe lucrătorul ei la limanul nepătimirii, la purificare și iluminare“, cum spune Nichifor din Singurătate, poate fi arătată numai celui care are îndrumător. Astfel: *Alege un loc retras și liniștit*. Îndrumătorul îți va spune de la cele simple: *klisis gonathon, stasis* sau așezarea; până la cele neptice. Adică de la informațional

la revelatoriu. Și procedeul filocalic: Trăgând aer în piept, să spui „Doamne, Iisuse Hristoase“, și expirând să spui „miluiește-mă“. „Și silește-te ca în loc de orice gând, să strigi mereu înăuntru aceste cuvinte“. (Filocalia, vol.VII). Când spui: „Doamne Iisuse“, să simți prezența Lui. Mereu prezența Lui, nu imaginea Lui. Trăire, nu imaginație. Ține ochii deschiși, mereu deschiși. Păstrează trezia (*nep-sis*) și claritatea minții.

Dacă survine transa, alung-o și restabilește trezia. Evită extremele posibile: moțăiala și exaltarea; păstrează trezia, claritatea mentală. Dacă survin modificări de ritm cardiac sau stări neînțelese, oprește lucrul și întreabă-l pe îndrumător. Repetă stihul isihast simplu, fluent, nesacadat.

După aceasta, un scurt timp, păstrează mintea complet curată și transparentă, complet golită de gânduri, de griji, de chipuri, de imagini, de cuvinte.

„Când mintea e simplă sau goală de orice înțeles, ea se mută întreagă în lumina dumnezeiască.“ (Simeon Noul Teolog, Filocalia, vol.VI).

Vei învăța apoi cum se încheie lucrarea, cum se iese din ritmul contemplativ și se reintră în ritmul diurn.

Durata lucrării pentru începători: 15-20 minute, dimineața și seara. Respectarea orei precise, zilnic, fără a omite nici o zi, este mai important decât „intensitatea“. Prelungirea duratei rugăciunii isihaste se face *numai* cu cercetarea și încuviințarea îndrumătorului.