

Cuvântul isihasm vine de la termenul grecesc isihia, care înseamnă liniște, tăcere interioară. Isihasmul este una dintre cele mai directe și pure (liberă de dogmatism ori închistări religioase) căi de a atinge iluminarea spirituală. Toți marii sfinți ortodocși au practicat isihasmul sau cel puțin au abordat tehnicile speciale de control, transcendere a minții ori focalizare a atenției în interior (pânzece, inimă etc) căci după cum spune Sf. Grigorie Sinaitul dar și alții "e cu neputință să se mântuiască cineva fără atenție amănunțită și fără paza minții".

Cartea de capătâi a isihasmului nu este Biblia ci Filocalia - o culegere a experiențelor și învățăturilor spirituale relatate de mari sfinți ori discipoli ai acestora. Practica de baza a isihasmului consta din rugaciunea inimii sau a minții. Rugaciunea inimii include mai multe etape, până la practica ei desavârșită. Stadiul suprem al acesteia fiind realizarea efectivă a contopirii cu Dumnezeu; transcenderea iluziei "desertaciunii" acestei lumi și dizolvarea minții prin identificare cu conștiința divină.

"Minte care se întoarce în ea însăși și mai presus de ea spre a se uni cu Dumnezeu"
Sf. Grigore Palama

În această ultimă etapă nu se mai pot rosti cuvinte, rugaciunea dispare, și orice mijloc al acesteia rămâne doar o trăire pură inefabilă lipsită de orice obiect într-un profund extaz mistic "rapire extatică" care poate dura zile în șir. În acest stadiu sunt revelate marile mistere, trăirile copleșitoare "pe care nici un muritor nu le-ar banui". Adevărata realitate percepută deja la o dimensiune unde timpul și spațial, forma, lumina și însăși actul înțelegerii ori al cunoașterii sunt transcese după cum spune și Sfântul Dionisie Areopagitul:

"Dumnezeirea nu este nici suflet nici minte nici părere nici rațiune, nu poate fi exprimată, nici înțeleasă...nici știință nici adevăr nici învățare nici unitate nici bunătate nici duh nici paternitate nici filiație, ea scapă oricărui raționament de a o numi ori cunoaște. Nu e nici întuneric, nici rătăcire...despre ea nu se poate afirma ori nega nimic în mod absolut dar este totodată Cauza unică și desavârșită a tuturor fiind transcendentă, fiind liberă de toate și mai presus de toate."
din lucrarea Teologia Mistica

RUGACIUNEA INIMII (sau a minții)

Aceasta cuprinde o serie de tehnici structurate pe mai multe etape echivalente nivelului de practica. Rugaciunea inimii este nestemata invataturii si meditatiei crestine. Azi din pacate, isihasmul se mai practica in putine locuri pe glob. Rugaciunea inimii este mult superioara rugaciunii obisnuite caci ea sporeste necontenit puterea de concentrare si creste profunzimea perceptiei si aduce linistea sufletului, o stare permanenta de beatitudine pentru cel care se roaga.

Rugaciune inimii:

"Doamne Isuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieste-ma."

Treptele rugaciunii inimii

Acestea difera. Dupa unii parinti sunt 8, dupa altii doar 3 sau 5, dar o varianta generala dupa Filocalia ar fi aceasta:

- 1) Rugaciunea mintii: - primul stadium al rostirii in care mintea repeat neincetat: "Doamne Isuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieste-ma." Aici intreaga atentie este focalizata pe aceasta rostire, astfel gandurile razlete inceteaza sa mai sustraga fiinta. Mintea atunci este automat orientata in interior
- 2) Rugaciune mintii in inima: - "Aici mintea in timpul rugaciunii petrece fara iesire in interiorul inimii. Aici se afla toata esenta lucrarii" (Parintele Cleopa in "Ne vorbește Parintele Cleopa" vol. 12.) Aici atentia este directionata in inima, lucru ce in unele cazuri se intampla spontan sau se intampla firesc, de la sine. "Dupa o bucata de vreme am simtit ca rugaciunea se coborase, asa zicand de la sine de pe buze in inima". (Pelerinul Rus) Devenim constienti de natura noastra, de gandurile, de emotile noastre pe care acum le percepem, le analizam - introspectie. Apare o stare de calm profund, siguranta incepand sa creasca focalizarea si forta interioara.
- 3) Rugaciunea neincetata sau cea care se misca de la sine: - "Inima cu fiecare zvacnitura repeta singura cuvintele rugaciunii...inceta-i sa mai pronunt rugaciunea si nu mai faceam altceva decat sa ascult cu bagare de seama ce spunea inima. Ochii (viziunea interioara) mi se scufunda inlauntrul ei si aparut un sentiment intens de fericire. (pentru o mai buna intelegere am redat relatarea experientei Pelerinului Rus). In acest stadiu apare asanumita dulceata duhovniceasca, o forma permanenta de beatitudine. Rugaciunea devine aici neincetata in sensul ca acea stare beatifica din inima devine continua "ca o curgere" chiar si in timpul desfasurarii actiunii zilnice, chiar si cand vorbim sau dormim "Eu dorm, dar inima-mi vegheaza" (Cantarea Cantarilor cap 5.2).
- 4) Rugaciunea curata: - Aici "rugaciunea da nastere unei contemplatii...cel care traieste o astfel de contemplatie cunoaste o stare de extaz si devine asemenea unui trup parazit de suflet" (Sf. Isaac Sirul). In acest extaz, in care mintea nu mai poate misca ramane doar constiinta care contempla. Aici apare din inima "o lumina ce straluceste ca soarele ce izvoraste din adancul inimii" (evident este o perceptie a viziunii interioare).
- 5) Rugaciunea, vederea duhovniceasca (dupa Sf. Isaac Sirul) sau rugaciunea fara de

rugaciune: - "De îndată ce mintea a trecut dincolo de rugaciunea curată nu mai există nici simțiri, nici lacrimi, nici stăpânire, nici libertate, nici smerenie, nici...nici...nici lumea asta sau cealaltă. Așadar nu există rugăciune dincolo de rugăciunea curată...Trecând dincolo de marginile ei intrăm în starea de extaz și nu mai suntem în rugăciune. Aceasta este viziunea" (Sf. Isaac Sirul)

sursa: <http://www.elixir.ro>

SUS