

SFATURI PRACTICE ALE PĂRINȚILOR FILOCALICI CU PRIVIRE LA ÎMBUNĂȚIREA ATENȚIEI LA RUGĂCIUNE

Drd. Alexandru CREȚU

Facultatea de Teologie Ortodoxă „Dumitru Stăniloae”, Iași

Abstract

Philokalia authors, in their writings when talking about the practice of prayer, often mention how every Christian who cares for the spiritual life and for growing in the likeness of God can gain a better focus on prayer. From the words of the fathers, I have chosen eight practical exhortations by which a Christian can improve his attention to prayer: [1] peace through silence, restraint, vigilance, humility and patience, [2] reading books or texts that can lift the mind to spiritual meanings, [3] uttering words with vigilance, [4] mindfulness and repetition of words that have been spoken carelessly, [5] introducing a slower rhythm, [6] ignoring distracting thoughts, [7] identification with the words read, [8] constant effort, ascetism (negative and positive) and God's help.

Keywords: attention, prayer, spiritual life, effort, Philokalia.

Introducere

În scrierile filocalice găsim menționat că rugăciunea curată sau desăvârșită se numește astfel tocmai datorită faptului că nu este întinată de vreun gând lumes¹, iar rugăciunea minții împrăștiată și întinate de gânduri nu este primită de Dumnezeu. În legătură cu aceste lucruri, considerăm că este important de precizat că, pe de

¹ În scrierile Sfinților Varsanufie și Ioan găsim următoarele cuvinte: „rugăciunea desăvârșită stă în a grăi lui Dumnezeu nehoiărind (cu gândul), în a-ți aduna toate gândurile în chip neîmprăștiat împreună cu simțurile”. Sfinții Varsanufie și Ioan, *Scrisori duhovnicești*, 150, col. *Filocalia sau culegere din scrierile Sfinților Părinți, care arată cum se poate omul curăți, lumina și desăvârși* 11, traducere din grecește, introducere și note de pr. prof. dr. Dumitru Stăniloae, EIBMO, București, 2016, p. 243. Același lucru îl găsim menționat și la Sfântul Isaac Sirul: „Când, în clipa în care mintea se pregătește să facă vreuna dintre mișcările de care am vorbit, se amestecă în ea vreun gând străin, sau vreo abatere spre altceva, atunci rugăciunea nu este curată”. Sfântul Isaac Sirul, *Cuvinte despre nevoiță*, XXXII, col. *Filocalia sau culegere din scrierile Sfinților Părinți*,