

# Rugăciunea lui Isus

Vladimir Antonov

Tradus din engleză de  
Jenica Neamu

Am menționat deja că dezvoltarea personală se desfășoară în trei direcții majore: etică, intelectuală și “psihoenergetică”<sup>1</sup>. Dintre acestea, dezvoltarea etică este cea mai importantă. Potrivit cu cele afirmate de Juan Matus, Dumnezeu ne oferă în funcție de impecabilitatea noastră. Cu alte cuvinte, pe măsură ce avansăm în ceea ce privește autoperfecționarea noastră etică, El ne permite să ne apropiem de El pentru a experimenta, prin contactele cu El, o bucurie și o fericire din ce în ce mai mare ajungând până la extazul vieții spirituale.

În conformitate cu cele spuse de Juan Matus, “impecabilitate” înseamnă perfecțiune etică, ceea ce presupune corectitudinea acțiunilor, vorbelor și gândurilor noastre (este vorba de corectitudine obiectivă din punctul de vedere al lui Dumnezeu).

De asemenea, este esențial să se înțeleagă că avansarea, pe oricare dintre cele trei direcții de dezvoltare menționate mai sus, contribuie la stăpânirea celorlalte două. Astfel, Puterea perfectă trebuie să fie iubitoare și să se manifeste într-un mod înțelept, în timp ce iubirea trebuie să fie înțeleaptă și puternică, iar înțelepciunea poate deveni înțelepciune adevărată numai dacă se bazează pe temelia fermă a iubirii, precum și pe cunoștințele și experiența obținută, în special, în cursul practicilor psihoenergetice.

Totul se bazează pe etică. Etica reprezintă pilonul central al dezvoltării personale spirituale. În jurul acestui “pilon” se formează și crește, “prinzându-se strâns” de el, tot ceea ce alcătuiește esența aspirantului spiritual — cunoștințe, deprinderi, abilități și alte calități psihoenergetice. Nivelul și durabilitatea acestuia depinde de succesul eforturilor spirituale. Cu ajutorul acestui pilon etic putem avansa către Dumnezeu. Iar Dumnezeu ne permite să ne apropiem de El în funcție de nivelul desăvârșirii noastre etice.

Baza eticii este iubirea: în primul rând iubirea în aspectele sale legate de compasiune, capacitatea de a ierta, toleranță, sensibilitate, spirit de sacrificiu etc. Dragostea are multe aspecte — trebuie să ne amintim aceasta și să ne asigurăm că o cultivăm sub toate aspectele Sale.

Putem dezvolta dragostea sinceră pe două căi:

Prima dintre ele poate fi denumită *exoterică*, adică naturală. Astfel, maternitatea, creșterea copiilor, relațiile sexuale, dragostea pentru natură etc. sunt exemple ale modului exoteric de dezvoltare a dragostei. Pentru a avea succes, o persoană trebuie să învețe să facă totul în interesul celorlalți, nu în interes personal, deci nu din egoism, ci din altruism. Dacă iubirea este orientată astfel, în loc să te afunzi mai adânc în mocirla suferințelor cauzate de o povară apăsătoare și generate de dorințe nesatisfacute, există

---

<sup>1</sup> n.t. “psihoenergetică” (psychoenergetics): este o ramură a școlii psihotronice care studiază legăturile existente între psihicul uman și formele mistice ale energiei.

șansa de a avansa pe drumul care duce la sporirea fericirii, ca o consecință firească a creșterii spirituale. În concluzie, opțiunile *exoterice* de dezvoltare creează oportunități de dezvoltare *naturală* a "organului" iubirii emoționale, care este inima spirituală.

Atunci când există un organ — există și o funcție. Sistemul "organ — funcție" poate dezvolta o funcționare deplină, perfectă a organului respectiv. Dar mai există o posibilitate de dezvoltare a organului: prin "exersarea" directă a acestuia. Exemplul cel mai ilustrativ îl reprezintă mușchii. O persoană își poate întări corpul prin muncă fizică. În acest caz, aceasta își dezvoltă organele (mușchii, de exemplu) prin folosire și, ca urmare, întregul sistem devine mai eficient. Dar se poate face și un alt lucru - te poți duce la o sală de sport să faci gimnastică cu scopul de a-ți dezvolta mușchii prin ridicarea de greutăți — ceea ce poate da impresia unei activități ridicole, care nu aduce niciun beneficiu economic evident. În schimb, acest antrenament are ca rezultat întărirea mușchilor care vor putea fi folosiți pentru a ajuta alți oameni. Cele de mai sus exemplifică și explică sensul și esența *ezoterică* — adică, în acest context, abordarea "artificială", "nenaturală" a dezvoltării sistemului "organ — funcție".

Aceasta este, de fapt, abordarea folosită de școlile spirituale în activitatea lor, concentrată asupra dezvoltării spirituale a omului. Procedul constă în utilizarea metodelor "artificiale" de dezvoltare a "organelor" psihice.

În practica spirituală ezoterică, cea mai mare importanță trebuie acordată "organului" iubirii emoționale — chakra anahata (chakra inimii). Exercițiile pentru dezvoltarea inimii spirituale și a funcției sale sunt fundamentale pentru Calea religioasă, pentru Calea spre Dumnezeu și pentru fericirea personală.

\* \* \*

Prin avansarea sa de la stările din guna rajas la cele din guna sattva, omul intră în lumea tandreței, a fericirii și a păcii. Dar, pacea nu înseamnă trândăvie și inactivitate, ci presupune o activitate spirituală intensă într-o stare de liniște interioară — "isihie".

Cuvântul "isihasm" provine din limba greacă — "hesychia": "liniște interioară". Nicio lucrare spirituală în stadii avansate nu este posibilă decât atunci când o persoană ajunge la stăpânirea desăvârșită a isihiei. Numai atunci când am oprit agitația interioară provocată de anxietate și emoții, atunci când am eliminat dialogurile interne și monologurile, atunci când am învățat să ne abținem de la a "ne năpusti" cu "tentaculele" simțurilor noastre, *indriyas*, asupra obiectelor din planul material, atunci când am învățat să trăim fără radio sau televizor deschis permanent, fără a vorbi neîncetat cu alții "despre orice", doar de dragul de a sporovăi — numai atunci putem să începem o practică religioasă reală. De fapt, pentru a îndrepta atenția unui aspirant spiritual (a conștiinței sale) către Dumnezeu cu scopul de a face eforturi în direcția contopirii sale cu El, trebuie, în primul rând, ca acesta să dobândească liniștea interioară.

Există diverse tehnici pentru realizarea păcii interioare. Se poate începe prin a face exerciții de hatha yoga, gimnastică dinamică chineză, Tai Chi Chuan, sau prin a practica alte sisteme similare. Dar soluția radicală la această problemă poate fi realizată numai prin deplasarea concentrării conștiinței de la cap la inimă (anahata), urmată de extinderea inimii spirituale dincolo de corp în dimensiunile spațiale subtile.

Știm din istorie că misticii greco-slavi (isihaștii) aveau o practică similară. Este vorba despre tehnica cunoscută sub numele de "Rugăciunea lui Isus".

Să analizăm: cine a fost Isus pentru primii creștini? El a fost Mântuitorul lor. În ce sens, cum ar trebui să înțelegem acest cuvânt? Nu este vorba numai de faptul că numele lui Isus este tradus ca "Mântuitor". Evreii au avut mulți Isuși, dar numai Unul dintre ei a fost cunoscut sub numele de Mântuitor. Isus Cristos este Salvatorul, pentru că El a dat oamenilor Învățăturile Sale mântuitoare. Le-a lăsat Învățăturile Sale etice care, dacă sunt urmate, pot salva oamenii de la suferințe, atât în viața întrupată cât și după aceea; ele îi pot apropia de Perfecțiune, de fericirea de a-L cunoaște pe Dumnezeu-Tatăl și de marea Unire cu El. Isus a adus Învățăturile Sale, care au fost în mare măsură noi pentru acea regiune a Pământului. Acestea se referă la puterea salvatoare a Dragostei care au afirmat că iubirea este aceea care ne salvează de la suferința și degradarea din întinericul spiritual.

Dar au apărut diferite mituri imediat ce Isus "a coborât", nu numai în iadul pământesc (adică printre mulțimile de păcătoși de pe Pământ), dar și în infernul "lumii de jos". Astfel de mituri susțin că El i-a eliberat pe toți locuitorii iadului, că El i-a izbăvit, în avans, pe toți creștinii de toate păcatele lor, odată cu moartea Sa pe Cruce etc. Fiecare interpretează același eveniment în felul lui, în funcție de nivelul său de dezvoltare intelectuală și etică. În cazul în care o persoană este matură, din punct de vedere intelectual, aceasta este capabilă de a înțelege Învățăturile în mod corect și de a le aplica în viața personală, pentru a deveni mai bună. Dar, alți oameni își fac imediat un idol din orice lider spiritual și încep să se roage "la el", cerând și pretinzând bunăstare materială pentru ei înșiși...

Dar, indiferent de situație, faptele istorice relatează următoarele: atunci când persecuțiile împotriva creștinilor au început în Imperiul Roman și autoritățile au început să crucifice masiv creștini de-a lungul drumurilor - aceștia (creștinii) au început să se ofere pentru a fi răstigniți, astfel încât să înceapă să semene, măcar așa, cu Învățătorul lor!...

Numele *Isus Cristos* este sfânt, așa cum a fost, este și va fi. Pentru toți oamenii evoluți, El este sinonim cu iubirea. Isus, nu numai că a predicat dragostea, ci a înfăptuit acte de dragoste, fie mângâind un copil sau făcând minuni. De asemenea, El a mers în mod deliberat spre Moartea Sa pe Cruce, timp de trei ani, știind că l-a fost pregătit acest destin pentru timpul când El ar termina misiunea Sa pe Pământ. El s-a sacrificat pentru cei pe care i-a iubit – pentru oameni, pentru noi.

Imaginea și numele lui Isus stârnesc recunoștința sinceră, compasiunea și admirația adevăraților Săi adepți. Imaginea și numele Lui au fost asociate cu conceptul iubirii în sine.

Astfel, a apărut o tehnică nouă care a constatat în rostirea numelui lui Isus: "Doamne Isuse", folosit ca mantra, rostită în anahata (chakra inimii).

În Ortodoxie există un acatist numit "Către Preadulcele Isus". "Preadulce" – în limba slavă veche are sensul de "cel mai iubit, preaiubit". Să ne adresăm lui Isus:

"Isuse Preadulce, Isuse Preaiubite!" Intră în inima mea! Te iubesc! Ajută-mă, o, Doamne, să Te cunosc, să Îți cunosc iubirea Ta! Ajută-mă, o, Doamne, să fiu mai bun! Ajută-mă să învăț iubirea Ta!"

Isihaștii au repetat acest apel către Isus, mai întâi în mintea lor, pentru o perioadă foarte lungă, dedicându-și tot timpul acestui lucru. Dacă această metodă era practică într-o stare emoțională adecvată, cu timpul (uneori, după ani de zile), această rugăciune, după cum spuneau isihaștii, "s-ar coborî în inimă": atunci când emoția iubirii pentru Isus atingea apogeul, concentrarea conștiinței aspirantului spiritual s-ar deplasa în anahata.

Din acel moment, întreaga lume a devenit diferită pentru acea persoană. Era ca și cum acea persoană a început să vadă totul "în roz": nu mai era o lume ostilă și înfricoșătoare împotriva căreia trebuia să lupte și de care trebuia să se teamă, ci o lume plină de armonie și iubire. Această persoană va deveni o adevărată torță a iubirii, producând un câmp emoțional-bioenergetic corespunzător în jurul său. Atitudinea celor din jur față de o astfel de persoană se schimba dramatic: răspundeau la dragoste cu dragoste. Acestea sunt fapte, pe care le-am observat de multe ori în relațiile de familie, la locul de muncă etc.; copiii sunt atrași de astfel de oameni, în timp ce adulții caută compania lor pur și simplu pentru că se simt bine în preajma lor... O asemenea persoană devine o sursă de câmp bioenergetic favorabil, iar atitudinea față de ea se schimbă, indiferent dacă cei din jur înțeleg sau nu ceva despre bioenergetică sau religie.

Studentii de la Universitate care au participat la cursurile pe care le predam, m-au întrebat cum ar putea să folosească această rugăciune la examene. Le-am recomandat să se uite la examinador din chakra inimii (anahata) în timpul examenului. Mai târziu, după examen, își aminteau, râzând, cum examinadorul le-a dat răspunsurile și, apoi, le-a acordat nota maximă. De ce s-a întâmplat așa? Trebuie să-l înțelegem și pe examinador! Nu este ușor nici pentru profesori în timpul sesiunilor de examene, când fiecare student care se prezintă în fața lor adaugă rând pe rând, cu fiecare dintre ei, la anxietate, oboseală și alte emoții negative! Examinadorul devine epuizat în această atmosferă stresantă — și, dintr-o dată, apare o persoană, cu care... se simte bine! Și, atunci, cum să "jignească" examinadorul acea persoană dându-i mai puțin decât nota maximă?

Există diferite metode de lucru cu anahata. La începutul anilor '80, când doar începusem activitatea noastră pe timpul când domina ideologia mizantropă a Partidului Comunist, pe timpul când nimeni nu avea voie să vorbească despre Dumnezeu, noi învățam oamenii cum să lucreze cu chakra inimii. Efectul a fost minunat : oamenii se transformau, începeau să caute cărți religioase și grupuri întregi de studenți au acceptat botezul creștin...

Chiar și inimile spirituale ale ateilor încăpățânați "s-au deschis", dar, în cazul lor, efectul nu putea fi de durată, bineînțeles. De exemplu, am cunoscut un psiholog, care se considera un "luptător" împotriva viciilor altor persoane. El a încercat să le "zdrobească" viciile într-o manieră dură și violentă; când pleca, oamenii sperau să nu îl mai revadă. Dar el a crezut că aceasta era sarcina unui adevărat psiholog... Am încercat să-l învăț să lucreze cu anahata. El a obținut efectul — și a fost șocat de faptul că, dintr-o dată, a experimentat dragostea pentru oamenii pe care înainte îi urâse și îi disprețuise. Surpriza i-a fost atât de mare, încât m-a trezit chiar în mijlocul nopții, a venit la mine acasă, și mi-a spus cum s-a întâmplat totul. Această experiență îl uluise!

Dar ce s-a întâmplat în continuare? Pentru un timp, el s-a jucat cu această metodă minunată tratând-o ca pe o distracție psihologică și, apoi, a revenit la starea sa anterioară. Perspectivele și aspirațiile sale au rămas aceleași și, mai mult, a devenit membru al Partidului Comunist — exact înaintea prăbușirii acestuia.

Cea mai importantă rezoluție intelectuală care trebuie luată în considerație este următoarea: "Vreau să devin mai bun; știu că, pentru a face acest lucru trebuie să învăț să iubesc". Numai în această situație, metodele psihologiei ezoterice vor putea fi de folos. Numai atunci aceste exerciții devin un pas important pe marea scară a ascensiunii spirituale.

Acum, să-L invităm pe Isus în inimile noastre spirituale. Să stăm așezați sau în picioare, cu spatele într-o poziție dreaptă. Simțiți puțin pielea sub omoplați... Imaginați-vă că aveți capul în spatele omoplaților... Priviți din spate — în piept...

Vizualizați capul în anahata, că sunteți înăuntrul chakrei inimii... Să aprindem acolo un foc al iubirii: lăsați aceste cuvinte să strălucească în lumină aurie: "Isuse, Isuse! Vino, te rog!"

Să repetăm<sup>2</sup> acest apel, mental sau cu voce tare, astfel încât acest foc să devină mai luminos și să simțim prezența lui Isus în inimile noastre spirituale, prezența iubirii Sale Preadulci... Uitați-vă la lumea înconjurătoare din anahata cu Ochii lui Isus, Ochi plini de Dragoste... Isuse!...

---

<sup>2</sup> Au existat și alte forme ale *Rugăciunii lui Isus*, cum ar fi: "Doamne Isuse Cristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!" Dar cele două formule citate mai sus par a fi cele mai eficiente.