

Vasile Andru

# **Rugăciuni cu puteri vindecătoare**

— Psihoterapie isihastă —

Vasile Andru

# **Rugăciuni cu puteri vindecătoare**

— Psihoterapie isihastă —

—

—

—

— **In fiecare om exista un suflet, inceputul sacru, ceva omenesc si ceva animalic. In stare normala trupul trebuie sa primeasca hrana de la suflet, sufletul de la spirit iar spiritul de la Dumnezeu. Excluderea oricarei din aceste verigi este inadmisibila iar viata bazata doar pe principiul primitiv al imbuibarii trupului fara a da atentie si celorlalte verigi reprezinta calea cea mai sigura spre regres**

Editura CARTEA MOLDOVEI

Chişinău 2001

Lucrare de uz intern,  
ca material sprijinitor destinat  
„Cercului de practică isihastă  
și studiului Filocaliei“  
din București și filialelor din țară

Culegere computerizată, tehnoredactare:  
Maria Apșan și Dan Apșan

ISBN 9975-60-671  
M 03-2001

© Vasile Andru, 2001  
© Coperta: Iaroslav Olfinik, 2001

# I

## Introducere

### Există o medicină isihastă?

Termenul de „medicină isihastă“ este oarecum nou și ipotetic. L-am întrebuințat începând cu 1990, și nu am fi prea încântați să știm că noi l-am lansat, atunci. La câteva întâlniri de lucru, am dezbătut teme despre practici terapeutice din mediul monahal, elemente de psihoterapie clericală.

Ce este specific și ce este asimilare (din terapii naturiste de ultimă oră) în așa-zisa medicină isihastă?

### Vindecări harice

Pe lângă mănăstirile românești funcționau bolnițe (adică spitale) care erau în grija monahilor sau a duhovnicilor. Monahii practicau vindecări harice — unii din ei aveau darul vindecării prin pase, prin atingere cu mâna sau prin ritual de sfințire. Alții vindecau prin psiho-tehnici duhovnicești, foarte eficiente (tratau tulburări de personalitate și sindromul de posesiune).

Monahii mai foloseau și leacuri: plante medicinale, decocturi; manevre osteopatice, orientarea dietei și valorizarea *postului*.

Esențială însă, aici, este concepția de bază, *hieratică* (numită azi și holistică), în care trupul este văzut ca un întreg fizic și spiritual, în el reflectându-se chipul dumnezeirii, ca bază a armoniei și a sănătății sale. În medicina holistică se consideră că boala se datorează pierderii divinului din noi, iar însănătoșirea este rezultatul restabilirii acestei legături.

Nu a existat însă un sistem coerent al acestei medicini isihaste — denumită și *sacro-terapie*. Nu a existat nici vreun manual în genul tratatului „Ayurveda“ al indienilor sau în genul acelor „Tehnici de viață lungă“ ce se învață în școala Dao Jiao, a chinezilor. Totuși, din elementele dispartate ale practicilor terapeutice monahale, s-ar putea recupera câteva principii de mare interes.

### Longevitate și iluminare

**Cunoașterea divină înseamnă cunoașterea vieții. Dacă omul nu ar încălca legea care i-a fost revelată, el nu s-ar îmbolnăvi niciodată, iar viața lui ar fi lungă și adevărată.** Dar omul este neștiutor și neputincios, incapabil să respecte legea revelată, iar boala este urmarea firească a ignoranței.

**Este importantă, așadar, îmbunătățirea atitudinii mentale,** ce se poate realiza, în cazul medicilor, prin spiritualizarea actului vindecător, iar în cazul pacienților, prin sporirea credinței. Se constată că cei credincioși se vindecă mai repede.

O modalitate accesibilă de a realiza această îmbunătățire ar fi **redescoperirea Rugăciunii domnești, care trebuie spusă zilnic, înainte de fiecare masă și înainte de fiecare acțiune importantă, repetând-o de fiecare dată, de câte două ori.** Această rugăciune activează în noi „păstrătorii vieții“.

La fel, **repetarea zilnică a celor 9 Fericiri, din Predica de pe Munte.** Ele fortifică gândirea pozitivă și ard afectele negative, convertindu-le în putere.

Terapia isihastă este însăși practica isihastă. Mireanul care zice consecvent, de două ori pe zi, rugăciunea minții în inimă (Oratio mentis) obține un efect vindecător, își sporește imunitatea corpului.

Evident, rugăciunea nu trebuie practică doar pentru motive de sănătate, căci sănătatea nu este un scop, ci un *rezultat firesc* al purificării și al iluminării.

De aceea, când practicăm rugăciunea sau meditația isihastă, nu ne gândim la efectele medicale. Ele survin de la sine. Nu ne încărcăm mintea cu dorințe sau concepte sau ingenioase rezultate. Scopul este trecerea de la trup la Duh, proces minunat care le vindecă pe toate.

### **Cele trei vindecări: trup, minte și suflet**

Ca și la vechii evrei, medicina noastră, în vechime, era strâns legată de religie, de credință. Religia era văzută în *trei ipostaze*: vindecătoare a trupului (terapie), vindecătoare a minții (liniștire, iluminare) și vindecătoare a sufletului (mântuire).

Care sunt argumentele medicinei isihaste?

Rugăciunea dezvoltă puterea vindecătoare. Mulți asceți, care practică în mod consecvent rugăciunea, au dovedit aceasta. Ei au asociat darul vindecării cu știința vindecării, îmbinând cunoștințele de medicină cu harul personal.

Părintele Elefterie, din Munții Neamțului, combina osteopatia cu harul primit prin asceză, rezultatul fiind vindecările miraculoase pe care le făcea.

Părintele Arsenie Boca era renumit prin ceea ce am putea numi „terapia de cuplu“ și disciplină sexuală, corectând medical și sacerdotal „păcatele prin care se tâlhărește energia genetică“.

Și astăzi, în mănăstiri, bolnavii găsesc asistență și ajutor. Se îndreaptă către mănăstiri mai ales două categorii: oameni cu boli incurabile (somatic) și cei cu tulburări mentale.

Terapia isihastă are însă, mai întâi, un caracter de profilaxie și supraveghere. Spovedania are acest rol. Biserica practică dezlegări, în mod sistematic, cu toată colectivitatea creștină. Acestea (spovedania și împărtășania) constituie un mod minunat de îmbunătățire, de „naștere din nou“, după cum sunt și modalitățile de vindecare a tensiunilor psihice, înainte ca ele să somatizeze (sau chiar dacă au somatizat).

Adesea, după o împărtășire, urmează o însănătoșire bruscă. Dar, mai ales, așa se reglează echilibrul psihic al comunității.

Știința dezlegărilor este o chestiune pe care preoții o stăpânesc bine. Dezlegarea dizolvă negativitatea ancestrală și achiziționată, ridică păcatele sau desface legăturile oculte.

Pentru cel căzut sub legare ocultă, dezlegarea preoțească este mai eficientă decât psihanaliza. A a părut astăzi o ramură nouă, etno–psihiatria, care ține cont și de aspectul religios, sacerdotal, al dezlegărilor, în tratamentul psihiatric.

Un caz special de dezlegare îl constituie alungarea unui duh rău — exorcizarea.

### **Doctoria rugăciunii pure**

Terapia isihastă nu-i o simplă variantă a etno-psihiatriei. Ceea ce o face diferită, superioară, este „doctoria rugăciunii pure“, ca și principiul unitar conform căruia starea de sănătate este restabilirea legăturii cu divinul.

Rugăciunea minții în inimă, *Oratio mentis*, este ea însăși o profilaxie și un tratament. Liniștea lăuntrică (isihia) este terenul pe care se dizolvă orice conflict, orice boală, orice negativitate.

Verbul latin **medeor** (a îngriji, a vindeca) a dat cei doi termeni de care vorbim acum: **medicină** și **meditație**. Medicina se ocupă de vindecare trupului, meditația — de vindecarea minții și de pregătirea terenului minții pentru primirea salvării. Acesta este ultimul medicament. Astfel că un demers de medicină isihastă poate fi formulat în două cuvinte: „Rugați-vă neîncetat!“

## II

### Relația între păcate și boli

O parabolă monahală zice: „Nu cere de la Dumnezeu darul vindecării, ci darul de a-ți vedea propriile păcate!“.

De ce este mai important al doilea dar? Pentru că dacă-ți vei vedea păcatele și le vei îndrepta, tu nu te vei mai îmbolnăvi niciodată, și deci nu vei avea nevoie de darul vindecării.

Care sunt păcatele, cum pot fi cunoscute și ce boli ne pândesc dinspre ele? Cum se reflectă, în planul sănătății, încălcarea poruncilor revelate? Privind cazuistica bolnavilor, privind efectul, vezi că unul dintre tăietorii vieții sunt *grijile*: obsesiile, rumegarea gândurilor. Cineva spunea chiar că grijile sunt „păcatul însuși“. Ele sunt păcatul împotriva propriei tale naturi. Păcate cu urmări asupra sistemului nervos sau acele boli care țin de somatizări nervoase.

Și păcatul „negru“: mânia, dușmănia, osândirea aproapelui. Pe drept s-a spus într-o parabolă atonită, că: un om care făptuise multe greșeli în viața lui, a dobândit totuși mântuirea pentru că n-a ocărăț niciodată! Adică acela a avut o mare virtute: n-a osândit pe semenul său, nici cu vorba, nici cu gândul.

Foarte rar se întreabă omul ce legi universale a încălcat. Abia când se îmbolnăvește, el stă uneori să se întrebe de ce s-a îmbolnăvit. Tratamentul medical este util în crize, dar este inefficient în destin. Căci restabilirea temporară, sau ieșirea din criză, este doar începutul adevăratei vindecări. Trebuie purificată rădăcina.

Restabilirea deplină a sănătății stă în practicarea respectului față de cele trei legi universale:

- relația armonioasă cu semenul;
- relația armonioasă cu sacralul;
- respectul vieții în toate formele ei, începând de la nivelul personal, până la forme de viață elementare.

\*

*Există o relație între erori și îmbolnăvire? Putem preveni sau remedia o îmbolnăvire prin eliminarea erorilor? Dar între personalitate și boală, există o relație? Da, sigur că există! Un coeficient de personalitate bun presupune armonie, deci sănătate mentală și sănătate somatică.*

„Rumegarea gândurilor“ are efect asupra aparatului digestiv, pentru că, deși este simbolică, se reflectă în planul concret. Simbolurile au o putere foarte mare. Noi „rumegăm“ simboluri, și dacă nu le digerăm, aparatul digestiv se îmbolnăvește. Dar nu toate aceste „rumegări“ duc la cancer.

Cunosc cazul concret al unui bărbat care făcea curse între soție și amantă, una locuind în cartierul Pionierilor–Tineretului, iar alta în Militari. Ele nu au știut niciodată una de alta. Personajul masculin nu mai este în viață, a murit de cancer la tubul digestiv. El nu a reușit să digere această situație adulterină, deci o situație de păcat mortal. În asemenea cazuri se constată îmbolnăvire de cancer — când se săvârșește un păcat mortal! El a murit; dacă ar fi reușit să „digere“ această situație duplicitară, credeți că scăpa de cancer? Este o nedreptate a naturii. În natură există o echilibrare a câmpurilor, iar dacă el ar fi scăpat, nepăsându-i prea mult de adulter, boala s-ar fi reflectat în urmașul său.

Ați putea să mă întrebați: din moment ce întotdeauna binele este recompensat, iar răul este pedepsit, de ce nu sporește binele și răul de ce nu descrește? Sf. Augustin a dat răspunsul la această întrebare: răul nu scade pentru că, deși este pedepsit întotdeauna, acest lucru se întâmplă cu mare

întârziere. Niciodată imediat. Și, până la pedeapsă, omul are timp să mai facă 100 de păcate... El primește o pedeapsă pentru păcatul pe care l-a făcut acum cinci ani; între timp a mai făcut 100 de păcate, pentru care nu este pedepsit imediat, ci peste alți cinci ani.

Iată de ce mecanismul bio feed-back nu funcționează atât de perfect la rasa umană. Totuși întârzierea care se produce în primirea binelui și la gestionarea răului este bună pentru om. Pentru că se întâmplă atâta rău încât, dacă am fi pedepsiți imediat, mâine n-am mai fi. Faptul că suntem pedepsiți cu întârziere este o șansă, pentru unii, să se salveze.

Cei sensibili, cei care pot să-și însușească o lecție se salvează prin această întârziere. Ceilalți — întunecații, închișii, îngustații, cei care nu simt — acumulează păcate în plus! Acesta ar fi un mecanism lent de întoarcere a culpei, a pedepsei pentru culpă.

Trebuie să înțelegem că nu orice „rumegare“ de gânduri va aduce disfuncții grave în aparatul digestiv. Toți oamenii digeră gânduri, e drept, dar ei se împart în două categorii:

- unii fac păcate împotriva semenului: prin ură, agresivitate, mânie
- alții păcătuiesc împotriva lor înșiși – e vorba de auto-agresivitate, culpabilizare.

Urmarea în îmbolnăvire este diferită, la fiecare dintre aceste două categorii. Omul de care vorbeam mai devreme, care făcea curse între soție și amantă, comitea un păcat împotriva semenului, un păcat foarte grav, care a avut o urmare la fel de gravă.

Păcatul împotriva semenului este mult mai grav decât acela care se produce când rumegi gânduri care te privesc pe tine și care nu vizează un atac împotriva celui de lângă tine. Și aici se pot deosebi numeroase situații, „nuanțe“. „Rumegi“ gânduri când te-a vexat cineva și nu ești destul de pregătit lăuntric să înțelegi că nu te-a vexat ca om, ci o nevroză. Dacă ar înțelege asta, oameni nu ar mai „rumega“ gânduri. Este o categorie mai inofensivă, care nu determină boli incurabile, dar care poate evolua spre o nevroză de caracter. Asta înseamnă blocaje psihice, ineficiență socială și o mâhnire care poate să-ți întunece viața și să-ți micșoreze bucuriile.

Să luăm cazul unei persoane care reacționează spunându-și: „Nu merit să trăiesc, mă simt inutil pe acest pământ...“. Dacă nutriți asemenea gânduri, puteți fi siguri că vă așteaptă o pedepsire. Culpă împotriva ta însuși este mai puțin gravă decât culpa împotriva semenului, dar tot foarte gravă este. Nemulțumirea de sine, neîncrederea în propria persoană duce la dizarmonii psihice, la un randament scăzut și o micșorare a posibilităților, dar mai port duce la dezechilibre somatice. Multe boli ale simțurilor — boli de vedere, de auz, de percepție — vin din nemulțumirea față de sine. Nu este puțin lucru. Bolile văzului vin dintr-o frică de viitor, de pildă, din frica de a vedea înainte. Unele conjunctivite grave vin dintr-o frică de viitor. Uitați-vă ce mașinărie complicată este omul, cum neîncrederea în sine poate duce la o boală de vedere.

Și timiditatea este o culpă împotriva ta. Nemulțumire, neîncredere, rejectarea vieții. Acel „nu merit să trăiesc“, „nu merit prea multe de la viață“. Acea stare retractilă.

**Categoria care se auto-culpabilizează** este foarte expusă la îmbolnăviri. Cunosced cazul unei fete de 10 ani, victimă a conflictelor din familie. Părinții se despart, dar în chip scandalos și traumatizant pentru copil. Există despărțiri care produc un stres imens, cum sunt cele din cauze adulterine, sau cele legate de dizarmonii mentale ale unuia dintre părinți, despărțiri care lasă traume asupra copilului. Fetița de care spuneam a căpătat o labilitate extremă, a făcut un sindrom de posesiune. Adică a început să se manifeste ca o posedată. Cazul s-a rezolvat foarte greu, cei mai buni terapeuți căutând să-l elucideze. Un caz elucidat se tratează mai ușor. În mintea sa, copilul inventase un *agent pedepsitor*: deci demonul care o posedea era o elaborare a minții sale. Ea se credea vinovată de ruptura părinților, ruptură care a avut atâta violență încât a născut inconștient, în ea, un mare sentiment de culpabilitate. Ea nu și-a zis conștient: „Eu, copilul, sunt cauza rupturii dintre părinți...“, ci sensibilitatea sa copilărească, neavând un prag de toleranță la agresivitate, a sucombat.

A sucomba înseamnă a nu mai putea lupta. A nu mai lupta înseamnă că tu te vezi nu numai ca victimă, ci și vinovat de ce s-a petrecut. În mintea fetei a apărut deci această idee și atunci ea a căutat un agent pedepsitor, puternic, care s-o sprijine în acțiunea ei inconștientă de auto-eliminare. Și atunci a dobândit sindromul de posesiune și într-înșea au apărut manifestări diavolești. Sub hipnoză, dialogând cu ea, terapeutul a întrebat: „Cine ești tu, cel care chinui această fetiță?“, iar copilul



răspundea cu glas schimbat: „Eu sunt diavolul, vreau să iau viața acestei fete!” . Acest agent pedepsitor din mintea fetei trebuia s-o suprimă, trebuia s-o chinuie atât de tare, încât să o elimine.

Fetea a fost la un pas de moarte, însă a fost eliberată prin colaborarea între un preot și un psiholog. De ce era nevoie de un preot? Pentru că noi avem un modelaj cultural atât de profund impregnat de credință încât, dacă entitatea „diavol” se manifestă, înseamnă că subconștientul nostru poate fi reparat prin entitatea „sacerdot”. În mod obligatoriu, deci, a trebuit să fie chemat un preot, deoarece un psiholog singur nu ar fi putut duce la capăt terapia acelei fetei.

De altfel, dacă te auto-culpabilizezi, predispoziția de a „achiziționa” o boală psihică este și mai mare. Sugestibilitatea este mai mare la auto-culpabil, ca și predispoziția de a „achiziționa” o boală psihică.

Eu nu aș îngădui ca slujbele de exorcizare să fie făcute cu public; acest lucru este o mare greșală. La noi se face asta, iar riscul dobândirii unui sindrom de posesiune, dacă asști la un ritual de exorcizare, este foarte mare. E ca și cum ai face o execuție cu public. O exorcizare cu public este la fel de traumatizantă. Sigur, poți să participi dacă ești pregătit, și mai ales dacă știi că în psihicul tău nu există conflicte. Dar, de cele mai multe ori, oamenii care asistă sunt oameni foarte vulnerabili, cu puternice conflicte psihice, iar *dacă ai conflicte psihice ești sugestionabil*. Acest lucru se întâmplă mai ales în cazul în care conflictul psihic este de natură să te facă să te învinovățești: și cine nu se învinovățește? Noi suntem destul de slabi și ne învinovățim adesea, ori până și cea mai mică idee de învinovățire este o impuritate care deschide poarta preluării unui program demonic.

Exorcizările de la Cernica nu sunt de un dramatism prea mare, dar și ele pot să lase în tine un program negativ. Cele de la Mănăstirea Sihăstria, însă, sunt de un dramatism extraordinar. Acolo, dacă nu ești un om puternic și fără conflicte, cu o existență purificată, riști să preiei, măcar parțial, programul de demonizare. O slujbă de exorcizare — mai ales mediatizată, cum au fost câteva în ultimul timp — este teribil de răscolitoare anulând etajele conștientului, la cei care asistă. Oricât de tare ai fi, scena zvârcolirii demonizatului îți surpă bariera rațională și tu nu mai ești stăpân pe conștient, informația trecând direct în subconștient. Dacă subconștientul nu este suficient de curat, informația aceasta cutremurătoare va lăsa o amprentă negativă care, în funcție de conflictele pe care le ai — actuale sau ancestrale —, ar putea să nască limitări ale personalității, dacă nu chiar un sindrom de posesiune.

Riscul „contaminării” este foarte mare, am văzut oameni cutremurându-se... Sunt lucruri care depășesc posibilitățile de control ale unui om. Atunci te afli, pentru câteva minute, la discreția subconștientului. Iar dacă acesta este curat, n-ai de ce te teme, într-adevăr. Dar știm noi că este chiar fără nici o urmă de conflict? Nu putem ști!... Din publicul pe care l-am văzut asistând la exorcizări, mulți sunt oameni de mare simplitate care vin cu necazuri din familiile lor... Orice conflict din familie mărește sugestibilitatea și lasă programul malefic să se strecoare în mintea ta.

Acestea sunt riscurile auto-culpabilizării, riscuri pe care ar trebui să le preîntâmpinăm. Cum poți să preîntâmpini riscul acesta?

Unii confundă smerenia cu retractilitatea. A fi smerit nu înseamnă să-ți spui: „Eu sunt un nimic pe această lume, mă mir că mai fac umbră pământului, nu merit acest lucru...”. Nu aceasta-i smerenia. Numai în fața lui Dumnezeu noi suntem neînsemnați. Cehov spunea: „Numai în fața lui Dumnezeu să te smerești, nu în fața ta însuși în primul rând și în fața celor cu care conviețuiești”. Smerenia nu trebuie să aibă aerul unei înjosiri. Umilința în fața lui Dumnezeu este un lucru extraordinar, dar nu și în fața ta și a semenilor tăi. O să ripostați că părintele Cleopa zicea adesea „*sunt un putregai*”, dar el în fața lui Dumnezeu zicea acest lucru. În fața ta însuși spui „*sunt o putere!*” De ce? Pentru că te interesezi de destin, de mântuire. S-a constatat că în măsura în care te preocupi de soarta ta, de îmbunătățirea ei, aduni putere. Este și o primejdie și un avantaj. Avantajul — scapi de îmbolnăviri. Dezavantajul — că aduni putere. E un mare dezavantaj să aduni putere, în primul rând pentru că devii mai primejdios pentru semenii tăi. Un om care adună putere dacă este vorbit de rău de semenul său, produce boală în acesta. Iată dezavantajul... Poți să ajungi și aici! Corecțai-vă deci atitudinea și înțelegeți adevărata smerenie. Adevărata smerenie este să știi că ești un zero în fața lui Dumnezeu și în fața eternității, dar, în același timp, să știi că ești o putere în timpul ce ți s-a dat și prin ajutorul pe care îl poți da. Smerenie mai înseamnă să nu-l vexezi pe semenul tău: să renunți la ego. Să

devii un slujitor al semenului — un sens al smereniei și un sens al încrederii în sine. Timiditatea, culpabilizarea, sugestionabilitatea — toate, aducătoare de rele — se vor diminua prin această grijă față de încrederea în sine. Vă puteți chiar repeta la culcare, când mintea este în alfa: „Am încredere în mine, am încredere în mine...”.

**Încrederea diminuează culpa.** Un om care are încredere în el nu mai cade în păcatul vulnerabilității prin culpă. Auto-învinovățirea poartă cu sine primejdii. Niciodată să nu spui: „Nu merit să trăiesc...”. A, dacă spui: „Nu merit să trăiesc mărunț...”, asta este altceva. O asemenea afirmație poate să-ți dea chiar un elan. Merităm să facem umbră pământului, pentru că facem parte dintr-un plan divin. Altfel nu ne-am înmulți, nu ar exista această curioasă dialectică a victoriei și a înfrângerii. Merităm deci, cu prisosință, să trăim și să facem umbră pământului. „Nu merit să trăiesc mărunț!” — asta poți s-o spui, dar nu ca o autoexcludere, ci ca o excludere a mărunțișului din viața ta. Astfel se va micșora auto-culpabilizarea, și prin aceasta vei deveni mai puțin sugestionabil.

**Adaptare la real.** Cunosc cazul unei fete ce avea un prieten pe care îl idealiza, un om cu reale calități. Relația durase mult, verificată în timp ca armonioasă și bună. Ei bine, într-o zi fata descoperă că acel prieten o înșeală. A fost șocată, prăbușită. Cum ar trebui privită din exterior această situație? Să ne pară rău că ea a descoperit faptul? Observați că deodată, dintr-un om „ideal”, individul a devenit mizerabil și rejectabil. Tânăra nu l-a mai putut suferi, și în plus a făcut o depresie psihică.

Dar cum o putem ajuta pe această tânără femeie? O depresie „nerezolvată” poate să provoace multe stricăciuni în viața unui om. Deci cum o putem ajuta? În primul rând, putem să-i incităm adaptabilitatea. Ea deocamdată se află în stadiul când nu vrea să vadă pe nimeni, nu mănâncă, se închide în sine, tocmai a depășit un episod suicidal. Va trebui să-i stimulăm adaptabilitatea; răul vine în primul rând din neadaptarea ei. Un adaptat știe că ființa umană are atâtea moduri de a se conduce, încât poate oferi oricând surprize; și știind aceasta, posibilitatea de a fi luat prin surprindere scade.

Râvnim la ideal, dar ne adaptăm la real. Când suferi crunt și când te crezi victimă, ca prim auto-diagnostic și prim-ajutor să-ți spui ferm; „Sunt un neadaptat!” Luare de cunoștință care trezește resursele adaptării...

Până una-alta, tânăra în discuție, care a făcut o depresie puternică și s-a izolat total, se vedește a fi o persoană care nu luptă. În cazuri din acestea se luptă. Pentru un partener lupti — fie lupti ca un om care vrea să-și modifice partenerul, fie lupti ca acele femei care nu sunt interesate să își modifice partenerul, ci numai să-l aibă. Ele nu îl vor numai decât îmbunătățit, ci îl vor al lor! Altele îl vor îmbunătățit! Ei bine, îmbunătățește-l! Natura umană este supusă căderii; partenerul tău ideal ar putea să te înșele chiar mâine, deoarece natura umană este supusă căderii, deoarece omul are instincte și deoarece tu nu lupti.

Acum 3 ani, un cunoscut mi se plângea că are dificultăți în relația cu sexul opus și că are impresia că nu este plăcut, deși el este o persoană arătoasă. În puținele întrevederi pe care le-am avut, mi-am dat seama că dificultatea lui venea din neîncrederea în sine, sentiment care „cheltuia”, sau, mai bine zis subestima, o calitate pe care el o avea. Întrebându-mă el de ce unii au succes, cum de reușesc să producă un soi de fascinație asupra celor din jur, eu i-am spus că primul secret al fascinației lui naturale este abținerea sexuală. El atunci a aflat că avea această calitate și nu și-o valoriza din cauza neîncrederii în sine. El o avea, cumva, dintr-o frustrare și dintr-o neîndemânare totală de a stabili o relație cu sexul opus. Deodată, a aflat că posedă un tezaur, ceva care ar fi putut să-l ajute la îmbunătățirea relațiilor cu lumea. Această descoperire, că abținerea sexuală produce fascinație în chip natural, l-a ajutat să se lumineze. I-am explicat că doar neîncrederea îl făcea să se ferească. După un timp am observat că terapia dăduse asemenea roade, încât tânărul avea tendința să devină un Don Juan. Și atunci a trebuit să indicăm o altă „terapie”, este vorba de practica autocontrolului. Fiind o persoană inteligentă, discuția a avut și de această dată efect.

Un alt exemplu... Cunosc o femeie, mai trupeșă, care l-a un moment dat, ca să slăbească, a început să țină dietă severă, trăind doar cu apă. Ei bine, într-o zi a venit și mi-a spus: „Mă îngraș din apă chioară!”. Când spui: „mă îngraș din apă chioară”, deja ai introdus în subconștient un program de îngrășare. De ce însă la alții nu „prinde” acest program? De ce acest program nu funcționează în toate cazurile?

Iată de ce: subconștientul nu primește programele, din cauză că, probabil, nu se simte destul de vinovat! În cazul particular de care vorbeam, este vorba de „vinovăția“ de a fi gras sau slab. Persoana care spunea că se îngrașă cu apă rece avea un complex de auto-învinovățire, iar acest complex crea sugestibilitate. Iată de ce această formulă putea să treacă direct în subconștient, iar dacă trece în subconștient, ea devine act. Dacă și-ar fi zis: „slăbesc mâncând tone de pâine pe zi“, ar fi slăbit, pentru că, la cât de complexată era, subconștientul ar fi preluat orice program. Să credem atunci că toți complexații preiau ușor programe? Da, mai ales cei care au un complex al auto-învinovățirii.

Persoana despre care vorbeam se îngrașă din apă rece — nu mânca mai nimic, ținea post, dar era convinsă că se îngrașă cu apă rece și mereu în mintea ei exista acest program. Și cum în mentalul ei erau suficiente prejudecăți, plus labilitatea — ea era foarte sugestionabilă — „programul“ de îngrășare cu apă chioară era preluat imediat.

Iată de ce este esențial să ne purificăm ansestrele și mentalul — pentru această rezistență la programe aleatorii. Oamenii purificați sunt oameni foarte rezistenți. Pe aceștia nu numai că blestemul nu-i atinge, undele mentale ale celor frustrați sau ale vrăjitorilor nu îi ating, dar nici propriile lor superstiții, nici propriile lor programe negative nu au efect! Mintea este un mecanism atât de subtil, încât nu știi când intră răul, când s-a tradus un gând în act. De aceea Hristos spunea: „Vegheați neîncetat!“. Neîncetat trebuie să faceți ceva pentru purificarea sorții, pentru purificarea subconștientului, pentru că programul rău intră ușor în subconștientul nepurificat, deci vulnerabil.

Odată purificați, nimic malefic nu va intra în noi. Putem să asistăm chiar și la exorcizările de la Sihăstria și programele malefice nu vor intra în noi. Cazurile de posedare (cel puțin cele cercetate de noi) sunt programe distructive, nu sunt drăcușori cu cornițe și codiță; sunt programe care pot intra în subconștientul tău dacă mintea este năpădită de conflicte.

Care sunt soluțiile de purificare a sorții, terapiile? Indicăm patru categorii de soluții:

a). Luarea la cunoștință, sistematică și îndrumată. Mărturisirea, euharistia: cu un duhovnic sport. Recursul la psihanaliză, când este cazul. Acestea sunt procedeele *insight*, de aflare a cheii conflictului.

b). Mai sunt procedeele *holistice*, profunde, dincolo de concepte. Cum ar fi protopostura, ca stabilizare mentală și afectivă. Iar mai presus de toate, *Oratio mentis*. Toate sunt soluții de restaurare a minții, prin dizolvarea conflictelor, a impurităților. Acestea sunt marile soluții; liniștirea minții, lăsarea la o parte a tuturor întrebărilor dizolvă impuritățile...

În cazul tinerei femei de care vorbeam mai înainte, adaptabilitatea va spori când va înceta să îl acuze pe prietenul ei (de care, de altfel, s-a despărțit) că este un netrebnic, un păcătos. Osândirea ei sporește meritul lui. Cel osândit crește, iar ea, osânditoarea, suferă. Ea nu știe să lupte, și atunci îl descalifică și pe el — face, deci, două rele. Una că nu luptă și a doua că osândește un om, ceea ce otrăvește.

Vorbirea de rău a unui om otrăvește mintea celui care vorbește, după care produce perturbări în câmpul lui. Pe un om sau îl îndreptăm sau îl evităm, iată adaptarea. Sigur, există o suferință până când intervine înțelegerea acestui fapt, dar suferința este exact ceea ce ascute simțul luptei și naște strategiile cele mai bune.

Totuși, când suferim suntem în greșeală. Un om care suferă este un om în greșeală. Poate o să spuneți: „Săraca fată, după ce că a fost înșelată, tot ea se află în greșeală?“... Da, ea se află în greșeală. El se află în păcat și cine știe în ce mod se va întoarce acest păcat asupra lui! El se află în păcat, dar fata se află în greșeală, iar greșeala este mare cât păcatul!

De unde putem atunci să știm că ne aflăm în greșeală? Din faptul că suferim. Ori de câte ori suferi, e din cauza neadaptării tale și din cauză că greșești undeva. Natura te-a înzestrat rău undeva, și atunci ți s-a dat o încercare ca să știi, ca să lucrezi pentru tine, să pui la punct o neputință. „*Nu mă culpabilizez, nu atac și nu desființez!*“ — iată formula. Astfel răul va fi limitat.

Cel care își analizează destinul, află cauza bolii, scapă de sindrom și dobândește putere.

E bine că scapă de boli, dar e rău că dobândește putere, pentru că trebuie să fii inițiat ca să știi ce să faci cu ea. Întotdeauna însă se începe cu analiza. Omul care se analizează, care cunoaște și

înfrânge întunericul, scapă de boli. Drumul se continuă prin exercițiul spiritual numit liniștire. Dacă dai „valorile“ creierului la o parte, terenul liniștii creează cel mai bun dialog cu resursele noastre lăuntrice.

c). **Sugestia este o altă terapie. Sugestia** sofronică, îndrumată de terapeut. Dar și cea personală. **Seara, la culcare, spune doar atât: „Am încredere în mine!“ sau „Sunt liniștit, sunt cu desăvârșire liniștit.“. Șoptește-i subconștientului, seara, acest lucru, când informația intră mai ușor în subconștient. Sugestia este un ajutor din afară. Amintirea legii revelate sau naturale.**

d). Pe locul înalt, vine *ofranda* — un mod de ardere în cascadă. Toate cele trei moduri de care am vorbit până acum produc dizolvare lentă și sigură a impurităților. Ofranda, însă, este o ardere în cascadă, este chirurgie. Este radicală. „Chirurgia“ este întotdeauna o soluție finală. Bine este întâi să dizolvăm lent impuritățile sortii prin postura perfecțiunii, să dobândim liniștea minții pentru a vindeca.

Ofranda este un lucru pe care astăzi îl facem tot mai puțin. Dacă te-ai întreba ce ofrandă ai făcut în ultima săptămână, ai vedea că ai ratat multe ocazii. Nu că n-ai avut ce dăru, ci ai ratat ocaziile care ți s-au oferit. Ce se poate dăru? Ce poate dăru un român sărac, cu un salariu prăpădit — sau chiar fără salariu? Sunt mai multe feluri de-a dăru: primul este să depui o cantitate de muncă. A face o muncă pentru altcineva este o ofrandă, dar numai dacă este făcută cu plăcere, știind că prin asta purifici ceva din soarta ta. Mai pot fi și daruri esențiale, chiar sacrificii, pe care le faci pentru cineva. Nu vorbesc, desigur, despre sacrificiu final, care este viața!

Revenim la posibilitățile de a dăru ale românului sărac. Este vorba de a dăru expresia pozitivă a feței. Gândiți-vă de câte ori ratam prilejul să dăruim celorlalți expresia senină a feței noastre. Mă uit la oamenii de pe stradă și îmi spun: „Uite cum acești oameni ratează să-mi dăruiască mie acum ceva, expresia senină a feței lor...“. Sunt chinuiți, sunt copleșiți de ziua de muncă. Expresia feței este foarte importantă, în primul rând pentru tine. Ca să-ți menții o expresie senină, soliciți o pozitivitate nebănuț de mare în tine. Trebuie să poți să încurajezi oamenii — discret, neprivindu-i în ochi... dacă vrei să convingi pe cineva, atunci privește-l între ochi. Nu te uita direct în ochii acelei persoane. Iar dacă vrei să-l influențezi în bine pe respectivul, după ce te-ai uitat la fața lui, și l-ai fotografiat mental, întorci privirea în interior și îți imaginezi că acel om este fericit. Atunci el a primit realmente, de la tine, un impuls constructiv.

Fiți senini. Seninătatea e ofranda ce poate fi făcută sistematic. Un gând bun este și el o ofrandă. Dacă te uiți la un om și-ți spui în gând: „*Mutra acestuia cere palme...*“, i-ai introdus un program subconștient agresiv. În el se crispează ceva și în ziua aceea el va înjura, va violenta pe cineva, fără să știe de ce. Dacă îl privești și îți spui: „*Mutra acestuia cere o țuică..., o țuică mică, pe care i-aș da-o dacă aș avea ocazia*“, ai introdus într-însul un program bun.

Cenzurează-ți gândurile rele. Gândul rău, de altfel, îți poate produce o migrenă dacă este direcționat spre cineva. Ferește-te să adresezi gânduri rele — dimpotrivă, contracarează-le cu cele bune.

Dacă îți vine să spui ceva rău, imediat, știind ce te așteaptă, formulează o urare de bine. Până vei învăța să faci din suflet acest lucru, fă-l ca și când ți-ai lua o precauție.

Ofranda verbală este iarăși foarte importantă. Iată un alt mod de-a da ceva: un cuvânt bun. Medicii buni, preoții buni, au întotdeauna un cuvânt bun. Este și aici un meșteșug — nu e totul să-ți propui, trebuie să te și mobilizezi, trebuie un pic de empatie.

De ce unii nu pot niciodată să transmită un cuvânt de consolare? Pentru că o fac formal. Ar trebui să te pui în situația celui alt ca și cum tu ai fi acolo, și atunci vei reuși să dai un cuvânt bun. E un mod de a oferi ceva. Sigur, există și ofrande materiale — atunci când poți să le faci, și când le faci sistematic. Dăruieți zilnic o pâine. Dați celor săraci și copiilor. Dacă puteți, dacă sunteți pregătiți — copiilor să le dați un măr, o bucată de pâine. E important dacă puteți să le dați de fiecare dată, să le dați pentru că oricum o duc mai rău decât noi. Mila este un sentiment extraordinar. Compasiunea și mila — sentimente mari, care ard multă negativitate în soartă. Așa cum încrederea în sine este un element constructiv pentru sine, mila este un element constructiv pentru alții. Nu mila în sensul jeluiirii, ci mila în sensul participării empatice — te pui în situația lui, să îți închipui că în acel moment tu ești el. Empatia declanșează imediat o dinamică a cerințelor și a egalizării câmpurilor. În

lumea aceasta, câmpurile biotice tind spre o comunicare între oameni și spre un răspuns, spre o conectare unul la altul.

Iată cum prin ofrandă se merge spre fericire.

Fericirea este o rezultată a dreptei viețuiri. Cine aleargă după fericire, n-o va avea, dar cine aleargă după dreapta viețuire va avea și fericirea.

A fost odată un prinț melancolic — Tamas, așa se numea. Era un prinț mâhnit, după cum îl arată și numele: „Tamas“, în sanscrită, înseamnă întunecat. Și prințul acesta mâhnit, îngrijora pe cei din jur, căci un prinț mâhnit face nevroză, iar un prinț nevrotic dă porunci rele. Știm și noi, căci am avut despoți nevrotici și ați văzut ce porunci rele dădeau. În consecință, cei de la curte au încercat să-l optimizeze. Un înțelept de la curte i-a zis că ar putea să fie fericit dacă ar îmbrăca o cămașă a unui fericit! Iată o sugestie bună: cămașa unui om fericit ar putea să te facă fericit. Gândirea magică judecă așa.

Prințul deodată s-a înveselit și a trimis soli prin toată împărăția ca să găsească un om fericit și să smulgă de pe el cămașa, dându-i în schimb aur — aici e vorba de cumpărarea unui simbol, iar simbolurile se vând scump... Așadar, solii au mers să caute cămașa în împărăția respectivă, care era plină numai de oameni bombănitori, grăbiți, amărâți, necăjiți, ratând ofranda, adică având veșnic chipurile crispate. Nu găseau nici un om fericit... Prințul Tamas aștepta, trimișii nu mai veneau! În sfârșit, unul dintre trimiși a ajuns pe undeva unde a găsit un ins foarte vesel. Omul trebuia ceva cântând — părea să fie fericit. Ei bine, trimișii prințului s-au uitat bine la el, au luat aminte cum se poartă cu familia... Își răsfața soția, o alinta, îi zicea cuvinte frumoase deși arătau a fi căsătoriți de mult timp. Cu copiii se purta la fel. Acela era omul! Așa că nu mai rămânea decât să-i ia cămașa, simbolul fericirii! S-au repezit la el, i-au tras de pe umeri o haină jerpelită și, când să-i smulgă cămașa, au constatat că sub haina aceea jerpelită omul nu avea cămașă! S-au dus atunci rapid la prinț și i-au spus cum arăta cămașa fericirii: omul fericit era atât de sărac, încât nu avea cămașă pe el! Un sărac care suferă, care este chinuit de sărăcia lui, este un om care-și scurtează viața. Un sărac pe care sărăcia nu-l doare însă, a dobândit detașare și este un om longeviv și sănătos. **„Cămașa fericirii“ constă în depășirea frustrării și în renunțare.** Nu degeaba Biblia spune că, dacă ai două cămăși, una s-o dai aproapelui. Așa arată „cămașa fericirii“ — o trebuință mai puțin, scăpare de trebuințe!

## 7 reguli filocalice pentru restabilirea sănătății

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) definește astfel sănătatea: „Starea completă de bine fizic, psihic și social, care este dată **nu numai** de absența bolii sau infirmității“. Pe acest „nu numai“ îl vom completa acum, aprofundând factorul psihic prezent în definiție: stabilitate emoțională, mulțumire fermă, parametri spirituali ridicați.

Definiția de mai sus este acceptată științific, deși are un anume idealism. Ea arată că atitudinea mentală este hotărâtoare în restabilirea sănătății. Dar de ce numim „filocalice“ regulile de mai jos? Pentru că ele urmăresc ceva mai mult decât întărirea „gândirii pozitive“. Ele ne orientează, ne ajută să conectăm trupul direct la sursa divină a însănătoșirii.

### 1. Starea de bine mintal grăbește refacerea fizică

Este regula numărul unu, și toate celelalte sunt detalii ale ei.

Starea de bine mental grăbește refacerea fizică... Sănătatea noastră este o funcție a psihicului și a gândirii pozitive. Omul este ceea ce gândește. O gândire care selectează afecte pozitive, o gândire bazată pe mulțumire fermă va asigura o sănătate bună sau o recuperare rapidă. Aceasta se întâmplă deoarece trăim într-o lume în care pierdem adesea condiția sănătății celei bune. Mulțumirea lăuntrică este garantul păstrării acestei stări.

Cum se poate dobândi mulțumirea? Mută mintea de la „veacul acesta“ și mintea se va schimba.

Întrebați-vă: suntem mulțumiți? Există o relație între mulțumire și inteligență, între mulțumire și înțelegere. Dacă ești tipul cerebral, întâi înțelegi lumea și ești mulțumit că lumea este ceea ce este.

Dacă aparții tipului intuitiv, afectiv, întâi îți crezi starea de mulțumire, și va urma înțelegerea. Depinde cărui tip mental îi aparții. Dacă dominantă este intuitivă, atunci creează-ți o stare de mulțumire; din ea va rezulta inteligența. Dacă dominantă este cerebrală, atunci înțelegerea creează mulțumire.

Este un fapt valabil și în relația dintre doi oameni, doi soți. V-ați pus vreodată întrebarea de ce apar frecvent situații conflictuale între soți?

Pentru că nici unul nu înțelege natura celuilalt. De pildă, femeia trebuie înțeleasă din punct de vedere al dinamicii afective. Oscilând între *închidere* și *deschidere*. Ca să se refacă afectiv, uneori femeia se închide, se retrage în sine, pare mâhnită. Bărbatul o vede închisă și retrasă, și atunci se gândește că sentimentele ei față de el s-au răcit. Dar acel bărbat nu înțelege că așa-zisa răceală a femeii este o fază naturală prin care ea trebuie să treacă pentru a-și reface comportamentul afectiv.

Dinamica masculină este alta, oscilând între *fugă* și *revenire*. Ca să-și refacă afectivitatea, bărbatul fuge. Iată de ce, atunci când vede un bărbat „fugind“, femeia n-ar trebui să se teamă că sentimentele lui față de ea s-au răcit; ea ar trebui să știe că dinamica lui afectivă se reface prin fugă.

Această idee nu trebuie înțeleasă eronat, cum că cei care fug au și dreptate s-o facă. Fuga poate fi exprimată divers — un bărbat „fuge“ în cititul presei, e absent din casă. E și asta o fugă. Sau „fuge“ să joace table cu vreun vecin. Sau „fuge“ la mănăstire, dacă este mai pios.

Femeia trebuie să înțeleagă că bărbatul are, la un moment dat, nevoie să „fugă“. Înțelegerea faptului că asemenea stări sunt naturale ar putea evita numeroase conflicte, conflicte care generează ulterior perturbări de personalitate ale membrilor familiei — fie localizate scurt, fie cu amprentă de durată asupra copiilor.

Psihologii au explicat deja că majoritatea impasurilor pe care le vor avea copiii noștri mai târziu sunt cauzate de conflictele din familie, petrecute în perioada copilăriei acestora.

Aceasta este, deci, prima regulă: sănătatea este o consecință a binelui mental. Iar acest bine mental are la bază înțelegerea și stare de mulțumire. Nu automulțumire, ci acea mulțumire care, la urma urmei, înseamnă înțelegere.

## **2. Nu considera boala ca o pedeapsă pentru păcate**

Unii consideră boala ca fiind o pedeapsă pentru păcate: aceasta este o dovadă de slăbire psihică. Omul bolnav se reface mai greu când consideră că a fost bătut de Dumnezeu, și că Atotputernicul i-a dat boala în chip de pedeapsă.

Dar dacă boala nu este o pedeapsă pentru păcate, ce este atunci? Putem vorbi despre boală ca fiind o oprire de la păcat, o informație, o atenționare că am încălcat o lege.

Într-o carte celebră, care se cheamă *Călătorie înspre soare apune*, personajul principal este o maimuță. O maimuță poznașă, născută dintr-o piatră. Și ea s-a dus să caute inițierea. Un maestru a ajutat-o să obțină inițierea și, astfel, ea a devenit „egala cerului“, nemuritoare. Însă cu toate că era nemuritoare, maimuța tot făcea pozne. Poate e și situația omului: deși dobândește atâta știință, sălbăticia din el nu dispare.

Ei bine, ajungând această maimuță, la un moment dat, în cer, face tărăboi printre sfinți, răstoarnă niște cazane unde se fierbea elixirul vieții, strică niște tocmele... Sfinții atunci se supără și se plâng lui Dumnezeu că o maimuță întoarce totul cu susul în jos. Și atunci Dumnezeu îi spune lui Buddha: „Ia tu maimuța asta, că e în India, e din țara ta. Ia-o și dă-i un leac să se astâmpere!“ Și Buddha a luat atunci un cerculeț de fier, l-a pus pe capul maimuței și l-a fixat bine, ca ea să nu-ș poată da jos, spunându-i: „De câte ori vei călca o lege divină, cercul te va strânge!“ Și a venit maimuța pe Pământ; cum făcea o pozna mare, cerculețul o strângea și atunci se cumințea.

Iată deci că durerea ei de cap nu era o pedeapsă, ci o informație că a încălcat o lege sacră, o lege împotriva vieții. Noi nu știm că în realitate am încălcat o leg; dacă ne-am corecta atitudinea și n-am mai încălca legea, ne-ar lăsa durerea de cap, fără pastilă și fără doctor.

Iată deci că boala nu e o pedeapsă pentru păcat, ci o oprire de la păcat.

S-a pus adesea întrebarea: „De ce ne îmbolnăvim?“

Un răspuns ar fi că ne îmbolnăvim ca să ne amintim de Dumnezeu. Întotdeauna când suntem bolnavi ne amintim de Dumnezeu. Putem spune că de fapt, ne îmbolnăvim ca să ne smerim, ca să ne aducem aminte că suntem trecători.

În afară de asta, de ce ne mai îmbolnăvim?

Ne îmbolnăvim ca să smulgem tandrețe. În lumea aceasta în care toți sunt grăbiți, nimeni nu vrea, nu are timp ca să ne dea tandrețe. Atunci, inconștient, ce facem? Ne îmbolnăvim, ca să smulgem tandrețe, căldură. Le amintim celor din jur că ne datorează căldură, căci ei uită! Toți datorăm ceva semenului.

## **3. Boala nu trebuie privită ca o catastrofă, ci ca un prilej de introspecție, de liniște, de întrerupere a gândurilor**

Definiția păcatului o știm. Păcatul sunt grijile și încălcarea celor trei legi universale revelate.

Dacă până acum nu știați foarte limpede ce înseamnă „păcat“, iată o definiție ajutătoare. Păcat înseamnă să ai griji — dacă ai griji, ai păcate. Grijile ne împuținează liniștea, împuținează viața. „Rumegarea“ gândurilor slăbește omul.

Boala prilejuiește această întrerupere a grijilor; este o oprire forțată din „mecanica păcatului“, din mecanica vieții păcătoase.

Există o a 11-a poruncă — noi știm doar 10, pe care le-am interiorizat și după care ne conducem.

Porunca a 11-a apare ca un verset în Psalmul 45, sună așa: „Oprește-te și cunoaște!“ („Oprțiți-vă și cunoașteți că Eu sunt Dumnezeu“ Ps. 45:10). Considerăm această frază ca porunca a 11-a. Știți că în Pentateuh (Vechiul Testament) sunt 613 porunci?! În afară de cele 10, cele mai importante, în

primele 5 Cărți ale lui Moise apar deci și multe altele. Iar a 11-a ar fi „Oprește-te și cunoaște!“. Nu poți ajunge la cunoaștere din mers. Noi trebuie să descoperim **oprirea** spirituală.

Oprește-te și citește *Filocalia* sau *Patericul*.

Oprește-te și fă un minut de introspecție. Introspecție înseamnă liniștea interioară. Nu analiza interiorul: analiza este un viciu intelectual. Introspecția este doar liniște interioară.

Oprește-te deci și cunoaște înălțimea ta spirituală, precum și dimensiunea ta cea mare. Această a 11-a poruncă este încununarea celor 10 porunci cunoscute, după ce te-ai civilizat, când începi să-ți descoperi dimensiunea metafizică. „OPRIREA“ este o practică. Ea a fost dezvoltată în *Filocalia*, care a propus „exercițiul celor 6 opriri“. Acest „oprește-te“ se poate referi și la controlul celor 6 surse de agitație și dezorganizare a personalității.

Prima oprire este stabilitatea fizică: ea atrage după sine stabilitatea minții și lipsa grijiilor.

A doua oprire este oprirea de la păcat.

A treia oprire este oprirea de la mâncarea care ne aprinde.

A patra oprire: de la adunarea cu oamenii inferiori moral — deci un îndemn de a te aduna cu oameni sporiți, cu oameni cu preocupări înalte.

Oprirea este *stazis*. În grecește, *stazis* înseamnă exercițiu spiritual, cum ar fi rugăciunea. Și rugăciunea este tot oprire.

Aceasta este deci regula a treia: boala este un prilej de oprire, de introspecție.

Omul se îmbolnăvește nu numai pentru că încalcă o lege, ci să-și amintească de o lege sacră, și să se schimbe...

#### **4. Boala este un prilej de schimbare**

Dacă vom privi boala din acest punct de vedere și dacă nu ne vom mai teme de ea, vom constata că astfel ieșim mai repede din boală. După ce au fost bolnavi, mulți oameni și-au schimbat modul de a mânca, de a trăi, de a (con)viețui.

#### **5. Devii sănătos dacă îți dorești cu adevărat acest lucru**

Asta înseamnă, întrucâtva, că mulți sunt bolnavi pentru că, în inconștient, ei se lasă să fie bolnavi. Afirmația poate părea, la prima vedere, șocantă. Și totuși, ei sunt bolnavi, în primul rând, ca să-și atragă un *beneficiu nevrotic*: vor să fie tratați ca niște copii. Când lupta vieții ne copleșește, toți simțim nevoia să fim tratați precum copiii; atunci subconștientul „cheamă“ o boală. Dacă vrei cu adevărat să devii sănătos, devii sănătos.

#### **6. Ajută-ți subconștientul să grăbească vindecarea**

Acest lucru este posibil: să-ți ajuți subconștientul. Este un proces care se petrece în stare de relaxare, într-o stare destinsă — mai ales dacă ești bolnav.

Relaxat, cu ochii închiși, repetă-ți formule ale însănătoșirii. Cea mai curentă astfel de formulă este: „*Mă simt din ce în ce mai bine, pe zi ce trece și din toate punctele de vedere*“; trebuie rostită la indicativ prezent, pentru că subconștientul nu cunoaște alte timpuri verbale.

Această formulă a fost folosită de dr. Emile Coué, care a vindecat, prin ea și prin climat psihic spiritual, sute de cazuri.

Repetarea acestei formule duce la preluarea ei de către rinencefal, iar rinencefalul transmite comenzile de refacere acolo unde este nevoie. Rinencefalul, diencefalul și formațiunile reticulare trimit comenzile de refacere acolo unde este slăbită structura noastră. Dacă această formulă este repetată de trei ori pe zi, în perioadele noastre de slăbire, timp de 21 de zile, admitând că este un caz cronic sau un caz ceva mai complicat, survine întotdeauna o îmbunătățire.



## 7. Pentru cei vrednici, un impas precum o boală poate să fie un prag inițiativ

Boala nu numai că îți dă o informație despre viață, dar îți poate crea și condiția unei schimbări mentale profunde, o trăire inițiativă.

Acestea sunt regulile restabilirii sănătății.

Ajungem din nou la regula dintâi: starea de bine mental întreține starea de bine fizic și grăbește refacerea fizică. Cu cât vom supraveghea mai bine mentalul, cu atât vom stăpâni starea de sănătate.

Omul ar trebui să știe nu numai cum poate să își revină, cum să-și restabilească sănătatea. El ar trebui să știe câte ceva *despre corelarea dintre greșeală și boală* — ce tip de greșeală naște o categorie de boală — tocmai pentru a evita îmbolnăvirea. Asta trebuie reținut: faptul că, sănătos fiind, putem să evităm o eventuală îmbolnăvire prin starea de bine mental.

Starea aceasta de bine mental poate fi clădită prin autoimpunere și prin purificare.

\*

Predispoziția noastră pentru boală vine din predispoziția pe care o avem de a alege răul. Noi alegem răul. Dumnezeu nu vrea răul omului; omul alege răul.

Omul alege răul pentru că este uneori neștiutor. Nu știe exact ce este bine și ce este rău. Alteori omul alege răul din constrângere. Este constrâns să îl aleagă. Constrângerea ține de firea omului, de nașterea lui.

Originea bolilor depășește, adesea, puterea noastră de înțelegere.

Există 3 origini reperabile:

1. Unele boli sunt genetice sau ancestrale: te-ai născut cu o povară în soartă. Nu ești răspunzător de aceste boli, ele sunt niște poveri. Te-ai născut cu ele.

2. Alte boli provin din conflictele sau traumele avute în perioada prenatală și în copilărie. Dacă au existat conflicte puternice sau traume în acea perioadă, individul le va resimți în tot timpul vieții. Iată de ce copilăria, familia, mediul sacru al casei trebuie privite cu mare grijă.

3. Boli cu surse *nomice*. *Nomos*, în limba greacă, înseamnă lege. Acestea sunt bolile despre care deja am vorbit, venite dintr-o încălcare a Legii revelate. Și este palierul *actual*: cumulul cotidian de erori.

Pe lângă toate acestea, la maturitate putem să observăm că în noi există o predispoziție la îmbolnăvire în funcție de anumite coordonate — două la număr. Adică: (1) ne îmbolnăvim pentru că suntem agresivi și (2) ne îmbolnăvim pentru că ne simțim vinovați.

Agresivul și vinovatul se îmbolnăvesc mai ușor.

Neagresivul și nevinovatul fac față multor condiții grele fără să se îmbolnăvească; fac față și mediilor contaminate fără să se îmbolnăvească.

În privința agresivității, trebuie spus că de multe ori nici nu o conștientizăm. Vă știți agresivi? Cu siguranță nu!

Există printre cunoștințele mele un domn care este foarte bisericos; are circa 40 de ani, merge la biserică, este un bun închinător, un practicant al religiei. Cu toate aceste calități, femeia din preajma lui, prietena lui simțea lângă el un disconfort extraordinar. Cei doi au venit la mine să mă întrebe de ce se întâmplă acest lucru, de ce ea simte astfel. Dacă o priveai pe acea tânără cu un ochi care vede aura, constatai că în preajma bărbatului respectiv aura ei era perforată, zdrențuită parcă. Concluzia este că bărbatul avea o agresivitate inconștientă, foarte puternică, care zdrențuia aura partenerei sale. El s-a mirat atunci — de unde agresivitate, când se știa pios, milostiv?

Stând un pic de vorbă cu el, am aflat că mai fusese căsătorit, divorțase și purta o ură înverșunată primei sale soții. E lesne de înțeles că, în preajma lui, orice femeie simte un mare disconfort, pentru că el se împotrivesc femeii în sine. Aflând acestea, bărbatul m-a întrebat ce-i de făcut. „Trebuie să-ți rezolvi agresivitatea inconștientă“, i-am spus. În viața sa conștientă, el era bun,

milostiv, însă inconștient era agresiv. El știa că este bun ca pâinea lui Dumnezeu — făcea și pomeni, pune lumânări la biserică — , nu agresiv.

„Cum să-mi dizolv agresivitatea inconștientă?“ m-a întreat.

L-am sfătuit ca în fiecare zi, în rugăciunile sale, să o pomenească pe fosta lui soție și să ceară pentru ea putere, sănătate, gândire bună.

„Cum să cer așa ceva pentru ea? Este o scorpie, cea mai mare scorpie! a ripostat el. Nu pot să mă rog pentru ea!“

„Acest **nu pot** trebuie să-l depășești! Numai dacă te rogi pentru ea o să-ți dizolvi agresivitatea inconștientă“.

„Dar nu merită...“, mi-a răspuns.

„Tocmai pentru că nu merită! Cu cât te rogi mai mult pentru ea, cu atât ea va înflori, acolo unde se află“.

„Dar nu merită să înflorească! Vreau să piară, să se usuce!“

„Iată, cred că ți-ai conștientizat destul de bine de ce, când se află lângă tine, partenera are aura zdrențuită!“; i-am zis eu atunci.

*Ce se întâmplă când ai o aură zdrențuită?* Ești vulnerabil. Poți să iei foarte ușor o gripă sau o infecție, de exemplu. În același timp, poți resimți influența negativă ce vine dinspre o anumită persoană, sau pur și simplu din câmpurile din jurul nostru (din care, când suntem sănătoși, selectăm numai pozitivitatea).

Revenind, pot să vă spun că acel pacient a reușit până la urmă să se vindece, să se roage cu bucurie pentru acea „scorpie“. În cele din urmă a început să vadă că nu era chiar așa de scorpie cum credea el, și că numai încărcătura lui de ură o făcea pe fosta lui soție să pară atât de rea.

O doză de *agresivitate inconștientă* avem cu toții, să știți. Ne naștem cu ea. Ea este baza **complexului Cain**. Inconștient, vrei să-l elimini pe semenul tău. Omul se simte bine dacă elimină un om. Subconștientul se simte bine când lichidează pe cineva, când extermină. Ce înseamnă acest lucru? Să ne gândim la serviciu, de exemplu. Toți colegii îți par răi și urâcioși. Te-ai simți bine dacă ai reuși zilnic să elimini câte unul...

Inconștient, deci, purtăm în noi complexul Cain — unii mai puternic, alții mai slab. Cert este că acest complex produce în noi o anumită vulnerabilitate.

**Cum dispare agresivitatea inconștientă?** La modul practic, această agresivitate dispare mâncând mai des verdețuri. E un lucru la îndemâna noastră. Dacă mănânci verdețuri, descrește agresivitatea inconștientă — foarte simplu. E una dintre cele 6 opriri: oprirea de la hrana care aprinde simțurile, care aprinde agresivitatea. Noi nu ne dăm seama, mâncăm asemenea hrană spre împuținarea vieții noastre și spre urâtirea ei.

Dar mai ales terapia iertării și ofranda remediază agresivitatea inconștientă. „Împacă-te cu aproapele tău... cu fratele tău, cu pârâșul tău“. (Matei 5:23-25). Dacă ai o aversiune față de cineva, atunci la rugăciune evocă-i fața senină și „dăruiește-i“ mental: pace, sănătate și Har.

Agresivitatea inconștientă se împarte și ea în 3 categorii: împotriva ta, împotriva semenului tău și împotriva spațiului în care trăiești.

Conflictul psihic cu spațiul predispune la boli de piele, dar și la dizarmonii nervoase.

Cei agresivi împotriva lor înșiși sunt foarte mulți. Poate tu crezi despre tine că ești blând. Adesea cei blânzi îi iartă pe toți ceilalți și se atacă pe ei înșiși. Asta este o agresivitate împotriva ta. Să nu spui niciodată: „Nu merit să trăiesc“. Această agresivitate naște predispoziții malade în zona bazală, a energiilor ancestrale. Bolile uterului pornesc de la această atitudine, de la această auto-depreciere, de la această auto-ieftinire a femeii.

Dacă aveți probleme în zona bazală, la aparatul uretral, să știți deci, că prima măsură pe care trebuie s-o luați este să vă schimbați atitudinea față de voi. Orice altă depreciere naște aici vulnerabilitate.

## Vindecări miraculoase

### Cheia vindecărilor: trăirea în duh

Pe Sf. Munte Athos vom auzi adesea că s-au săvârșit minuni. S-ar putea zice că, acolo, miracolul este fapt cotidian.

Sunt ajutoare cerești sau minuni săvârșite prin evlavie și prin icoana Maicii Domnului: însănătoșiri, salvarea unei obști, daruri neașteptate, schimbarea vieții.

Alte ajutoare minunate vin dinspre relicve sfinte, locuri consacrate, sau dinspre asceți sporiți.

De ce pe Sfântul Munte se petrec miracole mai mult decât oriunde?

Iată de ce. Pentru că ei, cei de acolo, trăiesc în Duh, și nu în trup. Asceții de pe Munte, nevoitorii, fie la obște, fie la pustie, toți trăiesc în Duh. Chiar și pelerinii, călătorii care vin acolo cunosc și ei trăirea în Duh. Ei vin pentru o perioadă limitată. Dar și în acest interval limitat, ei cunosc influența puternică a mediului atonit și, măcar pe timpul acela, ci trăiesc în duh, nu în trup. Unii din acești călători vor prelungi starea de trăire în duh și după revenirea în lume.

### Ce înseamnă a trăi în trup

Sunt trei stări de trăire: în trup, în minte și în duh.

A trăi în trup înseamnă a rămâne conectat la sursa păcatului. Înseamnă a trăi înrobii patimilor, simțurilor. A te gândi doar la mâncare, la sex, la satisfacerea nevoilor primare: a te gândi la bani și la funcții: a fi dominat de ambiții și egoism. A trăi între griji și plăcere.

Un mare păcat este *grija*. Un subtil păcat este *plăcerea* sau satisfacerea imediată a simțurilor. Grija este îmbolnăvirea, plăcerea este regresie psihică.

Grijile înseamnă a trăi în trup. A te identifica deci cu trupul, cu partea ta căzătoare și vulnerabilă. În slavonă, *grejnik* înseamnă păcătos. Pe drept cuvânt: cel copleșit de griji e un păcătos...

### Bucătăria și mintea dăruirii

Un participant la Cercul de practică isihastă *Oratio mentis* obiectează:

– Dar noi trebuie să avem grija rugăciunii de toată vremea! Înseamnă că grija este un păcat?

Răspunsul: Noi trebuie să avem stăruința rugăciunii. Deci, nu grija ei, nu obsesia ei, nu apăsarea ei: ci stăruința ei... Stăruința este senină, dulce, roditoare.

O participantă zice:

– Ce folos că ne simțim bine și eliberați de griji la întâlnirile Filocalice! Dar, după aceea mergem acasă și ne năpădesc grijile gospodăriei, grijile bucătăriei... Înseamnă că noi, gospodinele facem păcate că stăm în bucătărie?

Răspunsul: Treburile gospodăriei sunt *slujiri*, nu griji. Bucătăria este slujire, nu grijă. Transformă mintea: de la mintea grijii, la mintea slujirii. Slujirea înseamnă: muncă dezinteresată de a obține profit personal imediat, cu simțul dăruirii, cu drag și fără bombăneală.

Parabola „*Marta și Maria*“ a fost rău înțeleasă de oameni. Hristos nu dezaprobă faptul că Marta muncește. El dezaprobă că Marta bombănește și scâncește! Hristos o găsește exemplară pe Maria nu pentru că ar renunța la muncă, ci pentru că renunță la bombăneală, iar mintea ei e pregătită pentru contemplația divinului. Că dacă înlături bombăneala și obsesiile și invidia — capeți **mintea slujirii**, mintea limpede a bunătății și a sănătății.

Așa se face trecerea de la trup la Duh.

Mai amintim că definiția Iluminării (a doua din cele patru iluminări) este: o continuă bunătate a minții și a inimii.

### Principiul plăcerii

Spuneam că mare păcat este **grija** (pentru că blochează, întunecă, îmbolnăvește) și cel mai subtil păcat este **plăcerea**, pentru că duce la stagnare, la regresie infantilă, la indiferență religioasă, cădere.

În psihologie, se vorbește de două principii care guvernează procesele mintale: principiul plăcerii (infantil) și principiul realității (comportament de adaptare, de ajustare la dificultăți). Principiul plăcerii revendică îndeplinirea imediată a unor trebuințe; iar când acestea nu pot fi împlinite, omul scâncește, înjură, bombănește, urlă; sau, în alte cazuri, el cade în reverie, vise compensatorii, ascundere în boală...

La adult, principiul plăcerii se poate manifesta prin reverie și vis, ca satisfacere iluzorie; dar și prin revendicări vehemente, nemulțumiri și mânie, în cazuri de dizarmonie nervoasă. Aceasta se remediază sau se corectează prin practica despățimirii (vezi rugăciunea lui Efrem Sirul).

### Mintea mulțumirii și a iertării

Facem distincție între *plăcere* și *mulțumire*.

Mulțumirea este stare salvatoare: este stabilitatea emoțională.

Sf. Pavel definește astfel condiția înaltei evoluții spirituale: „Rugați-vă neîncetat. Întru toate mulțumiți“ (I Tes. 5:17-18).

Prin mulțumire înțelegem un stadiu al minții foarte stabil, ferit de fluctuații afective, ferit de exaltare, pe de o parte și de scrânteală, pe de altă parte.

Mulțumirea dezvăluie un psihism calm, puternic, senin: nu se încântă când primește zăhărelul, nu înjură când îl frustrezi de zăhărel.

Este „mintea de viață lungă“. Căci *a mulțumi* provine din cuvintele *a mulți-ani*. Vezi termenul popular întrebuițat și de Sadoveanu: mulțănesc, adică îți urez mulți ani!

Iar în slavonă, „mulțumesc“ se spune *bogdaprosti*, adică: Dumnezeu dă iertare.

Înțelegem, prin această referire la etimologie, de ce mintea mulțumirii este mintea vieții lungi, este **mintea iertării**. Și, mai ales, este mintea care face trecerea de la plăcere la realitate, de la trup la Duh.

### Șocul inițiativ și menținerea treziei

Când sursa impresiilor păcătoase este retezată, începe trăirea în duh.

Importantă este menținerea acestei trăiri. Căci unii primesc darul treziei în duh, o clipă, fie prin contactul cu locul sacru, fie prin puterea unui duhovnic sau maestru; dar menținerea treziei este grea.

Pentru menținerea în Duh sunt necesare ajutoare, asceză exterioară, procedee, context salvator. Omul este slab și are nevoie de sprijin.

Menținem mintea în Duh și în trezie, prin rugăciune, prin cele 7 taine, prin simboluri religioase.

Ne amintim că symbolon înseamnă unire. Iar contrarul lui **symbolon** (unire) este **diabolos**, care înseamnă dezbinare, rupere, scindare, învrăjbire.

Symbolon este și „Crezul“ de la Niceea (simbolul credinței); symbolon este și o imagine care declanșează o amintire divină, un context salvator, o experiență spirituală.

### Omul deschide 12000 de uși pe an

Un exemplu de simbolizare: Ușa. Obiect comun, cu care ne întâlnim zilnic... Pentru cel sporit în duh, ușa este nu numai un cadru dreptunghiular de ieșire și intrare; ci el își amintește sensul duhovnicesc, cel rostit de Hristos: „*Eu sunt ușa: de va intra cineva prin Mine, se va mântui; și va intra și va ieși, și pășune va afla.*“ (Ioan 10:9).

O ușă desparte două spații: spațiul amorf, al lumii, și spațiul consacrat: al casei, al bisericii, al chiliei, al trapezei.

Când deschizi o ușă, să-ți amintești de aceasta, și astfel intrările și ieșirile vor fi binecuvântate... Și, cum omul deschide 12000 de uși pe an, ar avea ocazia să-și reactualizeze planul spiritual de 12000 de ori...

Deschiderea unei uși devine un exercițiu spiritual. Faceți-l mereu, zilnic.

### **Simboluri salvatoare**

Crucea: simbolul mântuirii.

Cartea: simbolul mărturisirii.

Lumânarea: simbolul hristic, lumina vieții.

Icoana: simbolul întrupării divinului în istorie.

Muntele: simbolul credinței.

Mâna: simbolul vindecării.

Piciorul: simbolul slujirii, al ascultării.

Tripticul crucea + ancora + inima simbolizează: credință, nădejde, dragoste (I Corinteni 13:13).

Apa: simbolul purificării.

Pâinea și vinul: simboluri euharistice. Ca exprimare spirituală, rememorăm simbolul pâinii (=trup hristic) la fiecare masă.

Arborii: Iisus, fericirea cerească; Învierea corpului (pe morminte); omul botezat față de cel nebotezat (copacul verde și copacul uscat).

Florile: simbolul harurilor Sf. Duh.

Nuca: perfecțiunea omenească.

Metania: simbolul învierii omului din moartea păcatului.

Toaca: chemare și mediere pământ-cer.

Clopotul: vocea exterioară a bisericii.

Amin: începutul și sfârșitul.

Firește, înțelegem prin simbol un fapt lucrător, nu un idol. *Icoana*, nu este idol, ci este simbolul întrupării și elucidează taina întrupării. Simbolul este o scară: nu idolatrizezi scara, ci urci pe ea prin taine și înțelesuri, și menții mintea în tărie, trăiești în duh, ești în vestibulul miracolului.

### III

## Cele mai puternice rugăciuni

Care sunt cele mai puternice rugăciuni? Sunt cele spuse din inimă și cu lacrimi. Așadar, contează calitatea adresării, **evlavia**, stăruința, mutarea cu mintea de la lume la Dumnezeu, mutarea de la trup la duh.

La toate rugăciunile vei primi un răspuns. Nu există rugăciune fără răspuns. Uneori răspunsul este învăluit; alteori răspunsul nu este cel așteptat de tine, ci acela pe care, în profunzime, îl meriți. Uneori răspunsul vine cu un decalaj de timp; cei slabi se descurajează, dar cei vrednici stăruie.

Putem selecta câteva rugăciuni care au un răsunset particular în ființa umană și produc mai lesne lucrarea vindecătoare.

În primul loc stau: **Rugăciunea Domnească** și **Rugăciunea isihastă**. Acestea sunt complete și totale.

Dar pentru că omul este slab și căzător, și nu poate lua tot rodul celor două rugăciuni „totale“, adăugăm și altele care au salvat existențe, au îndreptat patimi și au adus vindecări.

E vorba de *Rugăciunea Sf. Efreem Sirul*, *Moliftele Sf. Vasile cel Mare* și, mereu, la mari înălțimi sufletești: *Psalmi*.

\*

**Rugăciunea isihastă**, ca o practică spirituală esențială, va fi expusă într-un volum special, care se află sub tipar. Rugăciunea isihastă este un mare dar pentru cel care caută „cum să ne purificăm, cum să ne iluminăm și cum să ne desăvârșim“ (am citat din subtitlul **Filocaliei**).

Rugăciunea isihastă este personală, este tainic, este inițiativă: se întemeiază pe transmiterea de la îndrumător la ucenic. Procedul rugăciunii lui Iisus poate fi cunoscut de oricine, dar cu o remarcă: lucrătorul *în lume* (mirean) va trebui să practice numai faza „rugăciunii lucrătoare“.

Procedul „rugăciunii minții în inimă“ se practică prin repetarea stihului isihast: „Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă!“. Acesta este stihul cel scurt, de cinci cuvinte, și așa l-am preluat de pe Sf. Munte Athos. Se practică însă cu folos stihul dezvoltat: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul!“.

Condițiile concentrării, meșteșugul, asceza exterioară și interioară, le vom expune în volumul anunțat.

Atitudinea lăuntrică este de primă importanță. Se realizează acel stadiu de liniște, când „tac gândurile ca să vorbească Dumnezeu“.

Cei care nu au un îndrumător (duhovnicul poate fi un îndrumător dacă el însuși a practicat și a dobândit această lucrare) nu vor depăși 15-20 minute de rugăciune a minții în inimă. Efectele sunt, la râvnitori, o stare de trezie, și un prim stadiu de *isihia*: liniște lăuntrică, un temei de sănătate și bunătațe, premisă a trăirii misterului divin.

## Rugăciunea Domnească

Întrebat ce foloase „miraculoase“ i-a adus tabăra isihastă din iulie 1995, un participant tânăr și fără ipocrizie a răspuns, în plină emisiune TV: „Mi-a reamintit rugăciunea *Tatăl nostru!*“.

*Tatăl nostru* este cea mai puternică rugăciune creștină; este o cale de purificare și iluminare, cum spune *Filocalia*.

Un bătrân spunea: Dacă vrei să ți se ridice o piedică din cale, să spui *Tatăl nostru* de șapte ori.

În practica isihastă, rugăciunea împărătească se rostește înainte de concentrarea monologică.

Mântuitorul ne învață: „Iată cum trebuie să vă rugați: *Tatăl nostru care ești în ceruri!*“ (Matei 6:9).

Așadar, vom zice *Tatăl nostru* la începutul meselor și la începutul oricărei lucrări, și la început de meditație isihastă.

Un isihast, atestat în *Pateric*, folosea un procedeu unic: numai repetarea neconținută a rugăciunii *Tatăl nostru*. El începea această rugăciune seara, o spunea toată noaptea, o termina dimineața. În tot acest timp, el o recita mintal doar o singură dată, nebăgând de seamă că a trecut noaptea... Căci, în timpul rugăciunii neconținute, survine așa numitul prezent liturgic, când mintea este eliberată de percepția temporală convențională.

Cum se rostește *Tatăl nostru*?

Mai întâi vrem să înlăturăm entuziasmul unora pentru practici tehnice sau sincretiste.

Într-un tratare de „exerciții spirituale“ (revoluționar de altfel) se propune procedeu ritmării / sincronizării cu respirația, astfel: primul cuvânt e spus pe inspirație, al doilea pe expirație, al treilea pe inspirație și tot așa. Deși autorul acestei metode a ajuns sfânt în calendare (pentru alte fapte, nu pentru acest procedeu!), metoda sa, tehnicistă și corporală nu a fost practică.

Este limitativă și recitarea medicală a rugăciunii, asociind fiecare propoziție cu anumite glande endocrine, sau cu anumite plexuri. Acest procedeu poate fi aplicat doar în tratamente specifice, și nu precum lucrare zilnică spirituală.

De-a dreptul zadarnic și precar s-a vădit procedeu sincretist, de asociere a acestei rugăciuni cu concentrarea pe fiecare *chakra*, cu scopul activării „forței spirituale cosmice“. E un procedeu hibrid și nefolositor.

Rugăciunea împărătească *Tatăl nostru* se rostește simplu, ținând mintea și inima „nedezipite de Dumnezeu“.

Părinții din pustia sketică ne mai îndeamnă s-o rostim „din inimă și cu lacrimi“.

Este bine ca, de fiecare dată când e cazul rostirii ei, să fie spusă *de două ori* consecutiv. Prima dată: cursiv, dulce, cu căldură. A doua oară: la fel, dar în plus, îndreptând atenția spre cuvintele cheie, menținându-le mult timp în minte. Astfel, practicianul iese din mecanica rostirii și realizează o trăire mai profundă.

Care sunt cuvintele cheie? Din prima parte a rugăciunii (partea iluminatorie) acestea sunt: *Tatăl, Numele, Împărăția, Voia*. În partea a doua (care e predilect „vindecătoare“) cuvintele cheie sunt: *Pâinea, Iartă, Ispită, Izbăvește*.

Fiecare din aceste cuvinte are o semnificație vastă și un efect imens. S-au scris tratate întregi despre aceasta. Deși în prealabil putem aprofunda sensurile acestor cuvinte, totuși, în timpul rugăciunii, evităm orice teologhisire, orice comentariu filosofic sau teologic pe marginea lor, pentru a lăsa mintea să pătrundă adevărul divin și pentru a obține starea de isihia (liniște lăuntrică).

## Rugăciunea lui Efreem Sirul pentru despățimire

Vindecarea de patimile cele multe se face prin „ascultare“. Ascultările sau „slujirile“ sunt indicate de îndrumător sau de duhovnic și sunt atent observate în timp; ele sunt date sub formă de teme / lucrări specifice, sub formă de canon sau penitență, dar mai frecvent sub formă de împlinire a unei munci pentru „tăierea vocii“, pentru micșorarea egoului, pentru moderarea aroganței, pentru stimularea unei atitudini „slujitoare“ față de lucrul mâinilor, pentru sporirea smereniei.

În multe cazuri, împățimirea se manifestă ca psihopatie, ca nevroză, ca dizarmonie psihică. Iar despățimirea este o grea lucrare de echilibrare a personalității. Numai după o bună despățimire, ucenicul primește îngăduința să practice rugăciunea isihastă văzătoare.

Rugăciunea lui Efreem Sirul este folositoare pentru auto-despățimire și întărire personală. Se citește zilnic, pentru conștientizarea impurităților, a „toxinelor“ psihice, și pentru înlăturarea lor din minte, purificând mintea, sporind sănătatea psihică.

### Textul rugăciunii lui Efreem Sirul

*„Doamne și Stăpânul vieții mele!  
Duhul trândăviei, al grijii de multe, al stăpânirii peste alții și al grăirii în deșert depărtează-l de la mine.  
Iar Duhul curăției, al gândului smerit, al răbdării și al dragostei dăruiește-l mie, robului tău.  
Așa, Doamne, Împărate, dăruiește-mi să-mi văd greșalele mele și să nu osândesc pe aproapele meu.  
Că binecuvântat ești în vecii vecilor.  
Amin.“*

### Osândirea ca omorâre simbolică

Esența acestei rugăciuni este exprimată în fraza ultimă: să discern în mine însumi și să nu osândesc pe aproapele meu.

„Să nu osândești“: este o aprofundare ultimă a poruncii a șasea: Să nu ucizi.

De bine, de rău, omul civilizat a ajuns să-și controleze tendința de a ucide, și acest control i-a adus mult bine. Dar el, omul modern n-a putut înfrâna tendința de a osândi, adică de a ucide cu gândul, cu vorba, cu explozii emoționale negative, cu emiteri spontane de unde cerebrale theta, cu defăimarea, cu ocara.

De aceea spunem că osândirea semenului este o ucidere simbolică. Și, deși este simbolică, adică nevăzută uneori și nesângeroasă aparent, urmările ei sunt jalnice. Mai ales pentru persoana care nu-și controlează osândirea, căci ea va suferi tulburări afective, neuronale și uneori somatice. Rugăciunea lui Efreem Sirul este un binevenit medicament.

Dar ea trebuie făptuită cu mintea și cu trupul. Adică să fie precedată de mătănie și închinări (ca lucrare a trupului) și de multă stabilitate în timpul rostirii ei (ca lucrare a minții, concentrare) și mereu sentimentului că nu faci singur această lucrare, căci *nu poți reuși de unul singur*, ci o faci împreună cu Mântuitorul și îi simți darul. Când spui „Doamne“, simte-i prezența, nu imaginea. Numai când ai simțit realmente că nu lucrezi singur, ci cu El, puterea ta se restabilește, sporește.



## Viziunea de la Colibele Arse

La Sf. Munte Athos, am căutat schitul Colinele Arse, de care este legată o întâmplare petrecută în anii '50.

A venit acolo un mirean, dorind să se călugărească. Dar mica obște de la scit a constatat că nu-i bun de călugăr. Nu avea pic de chemare, era leneș și fără râvnă, nu era atras de preocupări duhovnicești. Dar a fost îngăduit să rămână la schit, să lucreze ca argat. Într-o zi, el a auzit la slujbă cuvintele Evangheliei: „Nu judecați, ca să nu fiți judecați!”. El și-a zis imediat în gând: „Ticăloase, cel puțin această poruncă s-o împlinești!”. El s-a ținut mereu de această poruncă, adică nu a osândit pe nimeni, nu a batjocorit pe nimeni, nici cu gândul.

În apropierea morții, el a avut o viziune: L-a văzut pe arhanghelul Mihail ținând în mână o hârtie pe care erau scrise toate păcatele lui și lipsa de acolo un singur păcat: cel al osândirii aproapelui.! Adică avea o singură virtute; dar aceasta a atârnat greu, căci se zice: dacă nu ai osândit, nu vei fi nici tu osândit la judecata finală. Deci vei fi mântuit! Și arhanghelul Mihail a rupt hârtia cu păcate, omul scâpând de osânda veșnică, primind salvarea.

Bătrânii de la Athos au confirmat această viziune, ca validă și venită de la Dumnezeu, și întâmplarea a fost trecută în *Pateric*, de unde am aflat-o noi.

## O întâmplare trage pe alta

Cultivarea consecventă a unei singure puteri (virtuți) atrage după sine o suită de alte virtuți, eliberarea. De aceea spuneam, este important să repetăm mai des ultima frază a rugăciunii lui Efrem Sirul:

„*Dăruiește-mi, Doamne, să-mi văd greșalele mele și să nu osândesc pe aproapele meu*“.

Dacă ții mintea nedezlipită de această propoziție și o repeți zilnic interiorizând-o, ai creat premiza eliberării.

Premiza eliberării este: discernământul și expulzarea trufiei. Discernământul: vederea greșelilor tale, ca smerire, dar și ca întărire: greșelile tale, nu ale „adversarului“, sunt sursa conflictelor, eșecurilor, bolilor...

## Migrenele, cefaleea: opriri de la păcat

Doctorul S. N. Lazarev povestește că o femeie a venit la el cu mari dureri de cap. Doctorul i-a observat starea și i-a spus: „V-ați supărat crunt pe soț, aseară în jurul orei 7“. Femeia a confirmat uimită: „Da, l-am ocărât“. Doctorul i-a explicat că ocara (nimicirea simbolică a semenului) încalcă o lege divină. Iar migrena a apărut nu ca s-o pedepsească, ci ca s-o oprească de la sudalmă. Restabilind legea iubirii, prin iertare, recapeți sănătatea.

Așadar, osândirea semenului se plătește și pe Pământ, aici și acum. Sunt două trepte de gravitate ale acestui rău: 1) robia minții; 2) scindarea minții.

„Nu fi robul supărării!“, zicea acest ascet. Supărarea este robie, adică blocaj energetic, îngustarea minții. Doctorul Lazarev tratează o cefalee, ajutându-l pe om să-și mute gândul de la ură la pace, sădindu-i un gând pozitiv.

„Scindarea“ personalității, adică schizoidia, arată că mânia și ura persistă și se fixează în caracter.

## Cele patru robiri și cele patru dezrobiri

Rugăciunea lui Efrem Sirul este o recapitulare a tabloului „legărilor“. Este utilă această reamintire, ca întărire a supraeului.

Cele patru legări sau patimi sunt: 1) *Trândăvia*, adică absența preocupării de mântuire, inerția mentală, akedia, întunecarea rugăciunii; 2) *Grijile*, adică păcatul, adică rumegarea de gânduri rele, răspândirea minții, angoasa; 3) *Patima stăpânirii peste alții*, legată de hipertrofia egoului, paranoia, infantilism, autoritarism, posesivitate, gelozie, suspiciune; 4) *Patima grăirii în deșert*.

Paragraful următor al rugăciunii lui Efreem Sirul, prin evocarea celor patru virtuți esențiale, prilejuește programarea minții cu trăsături profund pozitive: 1) duhul curăției; 2) gândul smerit; 3) răbdarea; 4) dragostea „agapică“. Observăm că sunt reluate, cu alte cuvinte, patru din cele 9 Fericiri.

### **Cum se practică rugăciunea despătirii?**

Cu trupul și cu mintea. Ostenește-ți trupul și va seca trufia. Înainte de a repeta rugăciunea, se bat 3 mătăanii. După fiecare frază, se bat câte 3 mătăanii. Și se încheie cu 3 mătăanii.

Asceza trupului are două aspecte: unul dinamic, altul static: metania și stabilitatea perfectă. Păstrarea stabilității este o lucrare corporală mai grea decât muncirea.

Tendențele agresive sau patimile sexuale se domolesc, când este cazul, prin 1000 de mătăanii. În acest timp, se practică un regim alimentar vegetarian și postul supravegheat. „Seacă stomacul și mor patimile“ zicea Petru cel Mic, Atonitul († 1958).

Atitudinea mentală, pe timpul practicii: să simți că nu poți reuși prin tine singur, ci cu ajutorul lui Dumnezeu, al lui Hristos.

Când zice „**Doamne și Stăpânul vieții mele**“, să-I simți prezența vie, cum El lucrează în tine. „Dăruiește-mi“ se repetă de 3 ori în textul rugăciunii. Asta înseamnă că tu lucrezi ca să rodească DARUL. Căci, la urmă, despătirea și minunea sunt daruri, iar lucrul tău consecvent este doar pregătirea darului. Numai cu El vei reuși.

Dispare orice gând de victimizare și de autocompătire. Complexul persecuției și al victimei arată că tu osândești semenul, îl simți agresiv, persecutor. Simte mai ales că tu ești nedotat și micșorat de patimi, gata pentru despătire.

**Rugăciunea lui Efreem Sirul se practică mai ales în crize afective, în șocuri emoționale.** O vor practica și cei care mai luptă cu patimile lor. În perioada de criză, ea poate fi făcută de 9 ori pe zi. După ce furtuna emoțională a trecut, după ce nestăpânirea pățimașă a fost învinsă, după ce starea sufletească se așează în senin, rugăciunea lui Efreem se face de două ori pe zi, ca o profilaxie spirituală.

## Exorcismele Sfântului Vasile cel Mare

### Exorcizări publice și private

La 1 Ianuarie, în bisericile creștine, după liturghie, se citesc *Molitvele* (sau *Exorcismele*) lui Vasile cel Mare. Astfel că, de Anul Nou, oamenii au șansa să afle și conținutul, și puterea Exorcismelor Sfântului Vasile. Toți pot să beneficieze de cea mai eficientă „dezlegare“ și alungare a răului din om și ardere a impurităților adunate un an de zile.

Cine este invitat cu precădere să asiste la slujbele în care se citesc exorcisme? Ele, exorcismele, îi ajută întâi pe cei cu un dezechilibru psihic; dar ele fac bine și-n cazul unor boli corporale care au o origine psihică.

### Legările oculte și autolegările

Exorcism, în sens specializat, înseamnă: „Putere lăsată de Iisus Hristos bisericii pentru a izgoni diavoli“ (definiție din „Dicționar creștin explicativ“ de T. Langa).

Exorcismul, marea dezlegare, este operat de preoți special pregătiți. O formă de exorcism se practică regulat la Botezul copiilor, când nașii sunt exorcizați (se leapădă de Satana). El se mai practică terapeutic, în cazul căderii sub legare malefică.

În sens general, extins, exorcisme înseamnă orice alungare a răului, ca el să nu prindă rădăcini; orice paraziți ai minții, acre blochează energiile și produc ratarea, boala sau moartea. Ce sunt acești paraziți? Unii le zic „draci“, alții le zic „entități malefice“. În gândirea animistă, întâlnită la mulți semeni ai noștri, „entitățile malefice“ sunt complexe psihice personificate. Metaforic, isihăștii vorbesc despre „dracul“ lăcomiei, al slavei deșarte, al mâniei. Acești „draci“ îi „leagă“ pe oameni, adică le îngustează mintea, le împuținează viața.

### Cine cade sub legare?

Legările sunt spontane; dar sunt și „aruncate“ de vrăjitor. În mod general, oamenii cad sub propria lor legare: când acumulează erori, frică, tendințe vicioase. Acestea blochează energii mentale și conduc la comportament de eșec.

Alteori există legări oculte, cele care survin prin practica magiei, a vrăjitoriei.

De aceea sunt necesare dezlegări periodice, indiferent dacă ești sub povara unor erori acumulate în timp (legări accidentale), fie că ești sub silnicia unei legări oculte.

### „Orice om este virtual bolnav și muritor“

S-a statornicit obiceiul ca, la 1 Ianuarie, să se citească rugăciunile dezlegării pentru toți creștinii. Ele se citesc public pentru că „orice om este virtual bolnav și muritor“, el este supus căderii, iar curățirea sau dezlegarea ciclică îl mențin sub binecuvântare și protecție divină.

Exorcismele anuale se asociază minunat cu dezlegările pe care le dau duhovnicii la spovedanie și împărtășanie.

Molitvele lui Vasile cel Mare sunt *tainice*. Nu reproducem aici textele celor trei rugăciuni; ele se află în Molitvelnice, dar citirea personală este oprită. Ele se citesc de preoți special rânduiți, sau ierarhi, în context special. Nu trebuie citite prea des, pentru ca efectul lor percutant să nu se tocească. (La fel cum tehnicile proiective, în psihoterapie, nu trebuie aplicate prea des aceleași persoane). De aceea, ele se citesc public doar o dată pe an; ca o eliberare de posibila acumulare inconștientă a răului.

La unele biserici se citesc săptămânal, după Sfântul Maslu. Această practică este dezavuată. La mănăstirile unde se fac exorcizări, ele se citesc când este cazul.

În cele ce urmează, dăm însă explicații privind acțiunea de purificare și vindecare prin cele trei molitve, ca atunci când un penitent sau bolnav le va fructifica mai cu folos.

### **Primul exorcism: Denunțarea tăietorilor vieții**

Molitvele sau exorcismele Sfântului Vasile sunt un ansamblu de trei rugăciuni. Ele au o succesiune terapeutică și sfințitoare foarte precisă.

Citirea primei rugăciuni, de către preot, pregătește terenul minții pentru alungarea răului. Despietrește inima și activează străfundul religios al omului. Zdruncină legătura diavolească, prin memoria divinului din om.

În timpul rugăciunii sunt denunțați „tăietorii vieții“, sunt denunțate forțele răului care alungă pe Dumnezeu din om.

Cine alungă pe Dumnezeu din om? Cine „taie“ viața? Iată: neascultarea sau răzvrătirea luciferică, lenea, plictisul, alcoolul, drogurile, lăcomia, dorința de putere, dorința de a mânui forțele răului (magia).

Tăietorii vieții și „legătorii“ sunt zdrobiți prin puterea rugăciunii.

### **Al doilea exorcism: Desfacerea legăturii sau „alungările“**

A doua rugăciune rupe legătura malefică sau vicioasă, desface blocarea hipnotică (sau autohipnotică, la superstițioși). Ruperea legăturii se face prin repetarea poruncii de alungare, în numele lui Hristos.

Aceasta este partea cu „blestemele“.

Este bine să știm că Vasile cel Mare n-a folosit niciodată, în aceste molitve, termenul „blestem“ („*katara*“, în grecește). El a folosit termenul grecesc „*exorkiso se*“, adică „te alung pe tine“. Formula sa completă este: „Te alung pe tine, mai marele răului și al hulei“. În românește, s-a tradus termenul „te blestem“ pentru a impresiona și a șoca imaginația penitentului, ca eliberarea să fie mai eficientă.

Vasile cel Mare mai folosește formula „să te certe Domnul“ sau „te cert cu puterea Domnului“: aceasta este o formulă clasică de protecție psihică și alungare a răului.

### **A treia molitvă: Umplerea „golului de posesiune“**

A treia parte din Molitvele lui Vasile cel Mare prilejuiește umplerea golului rămas după alungarea răului (golul de posesiune). Căci mintea curățită poate fi inundată rapid de răul alungat. De aceea, ea trebuie umplută cu „păzitorii vieții“, cu numele lui Hristos, cu reinstalarea prezenței lui Dumnezeu în minte. A treia rugăciune întărește biruința alungării răului și preamărește curățenia și viața.

Oamenii care participă își rostesc numele. Fiecare își rostește numele său, cu voce tare sau în gând; căci, deși rugăciunea este publică, fiecare dintre cei ce participă se dezleagă personal și se reîntoarce la Hristos personal.

Salvarea este personală, chiar dacă prăbușirea poate fi colectivă...

## Psalmii și vindecarea

### 10 Psalmi cu efecte terapeutice particulare

S-a constatat că citirea consecventă a unor texte biblice îmbunătățește climatul psihic, făcându-l favorabil restabilirii sănătății. Am auzit despre medici care și-au selectat un „repertoriu“ de texte biblice, pe care le rostesc atât pentru spiritualizarea actului medical clasic, cât și ca terapie autonomă. De exemplu, știu că un medic folosește sistematic Psalmul 22 (23) pentru echilibrarea endocrină. Lectura Psalmilor se recomandă și în profilaxia degenerării. Iată motive pentru care propunem să se facă o corelație între Psalmi și vindecare.

Un Psalm care a fost selectat pentru o trebuință psihosomatică va fi citit, cel puțin în șapte zile la rând, fie de către terapeut (care cunoaște modul adecvat de citire sau de asociere cu practica sa medicală), fie de pacient sau de penitent însuși. Citirea lui se face într-o stare de destindere, de liniște lăuntrică, cu uitare de sine, trăind profund fiecare cuvânt al Psalmului.

Din cei 150 de Psalmi, am ales 10 ca prioritari în înprospătarea forțelor și refacerea sănătății. Pe aceștia î-am împărțit în patru mari categorii:

1. Psalmi care se citesc în caz de boală, poticnire, stres de abandon, depresie anagapică, dizarmonie;
2. Psalmii profilaxiei, sau păstrătorii vieții;
3. Psalmii penitenței, sau ai purificării;
4. Psalmii perfecțiunii, pentru cei care, după însănătoșire, caută iluminarea.

### I. Psalmii însănătoșirii: 22 și 102

**Psalmul 22** (în unele Biblii este numerotat ca Psalmul 23) începe cu versetul: „Domnul mă paște și nimic nu-mi va lipsi“ („**Domnul este păstorul meu**“) se citește pentru orice fel de „poticnire“ malativă, psihică sau somatică. Este un Psalm al însănătoșirii dinspre spirit spre trup. Puterea lui constă nu doar în sugestie, ci în activarea arhetipului Tatălui protector și dăător de viață. Tatăl care biruiește „valea umbrei morții“ stimulând resursele vieții, neutralizând potrivnicii sau tăietorii vieții. „Toiagul tău și varga ta, acestea m-au mângâiat...“; lovirea sorții este resimțită ca operație psihică de întărire.

Psalmul acesta este construit în întregime pe arhetipul renașterii și pe simbolul salvării: începând cu salvarea fizică (hrana, apa), continuând cu cea energetică („...Sufletul meu l-a întors“) și terminând cu cea pontificală („ca să locuiesc în casa Domnului...“). Efectul medical și atitudinea mentală imunogenă decurg din identificarea cu realitatea Duhului.

**Psalmul 102 (103)** începe cu versetul: „**Binecuvântează, suflete al meu, pe Domnul...**“. Acesta conține sugestii puternice, care creează un bine mintal — condiția restabilirii sănătății. Pacientul e întărit în redescoperirea legii revelate. Este prin excelență un psalm al regenerării, al întineririi.

#### PSALMUL 22

1. Domnul mă paște și nimic nu-mi va lipsi.
2. La loc de pășune, acolo m-a sălășluit; la apa odihnei m-a hrănit.
3. Sufletul meu l-a întors, povățuitu-m-a pe căile dreptății, pentru numele Lui.
4. Că de voi și umbla în mijlocul morții, nu mă voi teme de rele; că Tu cu mine ești.
5. Toiagul Tău și varga Ta, acestea m-au mângâiat.

6. Gătit-ai masa înaintea mea, împotriva celor ce mă necăjesc; uns-ai cu untdelemn capul meu și paharul Tău este adăpându-mă ca un puternic.
7. Și mila Ta mă va urma în toate zilele vieții mele, ca să locuiesc în casa Domnului, într-o lungime de zile.

### PSALMUL 102

1. Binecuvântează, suflete al meu, pe Domnul și toate cele dinlăuntrul meu, numele cel sfânt al Lui.
2. Binecuvântează, suflete al meu, pe Domnul și nu uita toate răsplătirile Lui.
3. Pe Cel ce curățește toate fărădelegile tale, pe Cel ce vindecă toate bolile tale;
4. Pe Cel ce izbăvește din stricăciune viața ta, pe Cel ce te încununează cu mila și cu îndurări;
5. Pe Cel ce umple de bunătați pofta ta; înnoi-se-vor ca ale vulturului tinerețile tale.
6. Cel ce face milostenie, Domnul, și judecata tuturor celor ce li se face strămbătate.
7. Cunoscut a făcut căile Sale lui Moise, fiilor lui Israel voile Sale.
8. Îndurat și milostiv este Domnul, îndelung-răbdător și mult-milostiv.
9. Nu până în sfârșit se va iuți, nici în veac se va mânia.
10. Nu după păcatele noastre a făcut nouă, nici după fărădelegile noastre a răsplătit nouă,
11. Ci cât este departe cerul de pământ, atât este de mare mila Lui, spre cei ce se tem de El.
12. Pe cât sunt de departe răsăriturile de la apusuri, depărtat-a de la noi fărădelegile noastre.
13. În ce chip miluiește tatăl pe fii, așa a miluit Domnul pe cei ce se tem de El;
14. Că El a cunoscut zidirea noastră, adusu-și-a aminte că țărână suntem.
15. Omul ca iarba, zilele lui ca floarea câmpului; așa va înflori.
16. Că vânt a trecut peste el și nu va mai fi și nu se va mai cunoaște încă locul său.
17. Iar mila Domnului din veac în veac spre cei ce se tem de Dânsul,
18. Și dreptatea Lui spre fiii fiilor, spre cei ce păzesc legământul Lui
19. Și își aduc aminte de poruncile Lui, ca să le facă pe ele. Domnul în cer a gătit scaunul Sau și împărăția Lui peste tot stăpânește.
20. Binecuvântați pe Domnul toți îngerii Lui, cei tari la vârtute, care faceți cuvântul Lui și auziți glasul cuvintelor Lui.
21. Binecuvântați pe Domnul toate puterile Lui, slugile Lui, care faceți voia Lui.
22. Binecuvântați pe Domnul toate lucrurile Lui; în tot locul stăpânirii Lui, binecuvântează suflete al meu pe Domnul.

## II. Psalmii profilactici: 6 și 38

**Psalmul 6** începe cu „**Doamne, nu cu mânia Ta să mă mustri pe mine, nici cu urgia Ta să mă cerți...**“. Este un Psalm care evidențiază relația între păcat și boală. Eroarea, contrazicerea legii, păcatul, au ca urmare o îmbolnăvire somatică sau psihică. Boala psihică apare mai întâi ca o îngustare a minții, alteori ca o tulburare de personalitate, ca o scindare sau o dizarmonie. Psalmul 6 nu lasă păcatul să se încuibe până ajunge boală, ci-l stopează.

Trebuie spus că boala nu e o pedeapsă pentru păcat, ci o oprire de la păcat. Nu concepem un Dumnezeu pedepsitor. El a implantat în om, în fiecare celulă a corpului omenesc, legea Sa. Când legea este încălcată sau contrazisă, se manifestă durerea și boala — nu într-o pedeapsă, însă într-o restabilirea legii.

**Psalmul 38 (39)** care începe cu «Zis-am: „Păzi-voi căile mele, ca să nu păcătuiesc eu cu limba mea...“» («Zis-am: "Voi veghe asupra căilor mele... "»). Este un Psalm care ne trezește pulsuniile morții: prin luarea de cunoștință a condiției noastre de trecători, de pelerini pe acest pământ. Amintirea morții nu naște tristețe, ci o valorizare corectă a vieții. Este aici conținut și mesajul din Ecleziast: Toate sunt zadarnice, numai poruncile lui Dumnezeu dau sens în acest univers... (În alt Psalm găsim o idee care ar părea șocantă prin paradoxul ei: „minciună sunt fiii oamenilor“, ca o traumă de trezire spre Duh, spre salvare spirituală).

### PSALMUL 6

1. Doamne, nu cu mânia Ta să mă mustri pe mine, nici cu urgia Ta să mă cerți.
2. Miluiește-mă, Doamne, că neputincios sunt; vindecă-mă, Doamne, că s-au tulburat oasele mele;
3. Și sufletul meu s-a tulburat foarte și Tu, Doamne, până când?

4. Întoarce-Te, Doamne; izbăvește sufletul meu, mântuiește-mă, pentru mila Ta.
5. Că nu este întru moarte cel ce Te pomenește pe Tine. Și în iad cine Te va lauda pe Tine?
6. Ostenit-am întru suspinul meu, spăla-voi în fiecare noapte patul meu, cu lacrimile mele așternutul meu voi uda.
7. Tulburatu-s-a de supărare ochiul meu, îmbătrânit-am între toți vrăjmașii mei.
8. Depărtați-vă de la mine toți cei ce lucrați fărădelegea, că a auzit Domnul glasul plângerii mele.
9. Auzit-a Domnul cererea mea, Domnul rugăciunea mea a primit.
10. Să se rușineze și să se turbure foarte toți vrăjmașii mei; să se întoarcă și să se rușineze foarte degrab.

### PSALMUL 38

1. Zis-am: "Păzi-voi căile mele, ca să nu păcătuiesc eu cu limba mea;
2. Pus-am guriile mele pază, când a stat păcătosul împotriva mea".
3. Amuțit-am și m-am smerit și nici de bine n-am grăit și durerea mea s-a înnoit.
4. Înfierbântatu-s-a inima mea înăuntrul meu și în cugetul meu se va aprinde foc.
5. Grăit-am cu limba mea: "Fă-mi cunoscut, Doamne, sfârșitul meu,
6. Și numărul zilelor mele care este, ca să știu ce-mi lipsește".
7. Iată, cu palma ai măsurat zilele mele și i statul meu ca nimic înaintea Ta.
8. Dar toate sunt deșertăciuni; tot omul ce viază.
9. Deși ca o umbra trece omul, dar în zadar se tulbura.
10. Strânge comori și nu știe cui le adună pe ele.
11. Și acum cine este răbdarea mea? Oare, nu Domnul? Și statul meu de la Tine este.
12. De toate fărădelegile mele izbăvește-mă; ocară celui fără de minte nu mă da.
13. Amuțit-am și n-am deschis gura mea, că Tu ești Cel ce m-ai făcut pe mine. Depărtează de la mine bătăile Tale.
14. De tăria mâinii Tale, eu m-am sfârșit. Cu muștrări pentru fărădelege ai pedepsit pe om
15. Și ai subțiat ca pânza de păianjen sufletul său; dar în deșert se tulbură tot pământeanul.
16. Auzi rugăciunea mea, Doamne, și cererea mea ascult-o; lacrimile mele să nu le treci,
17. Căci străin sunt eu la Tine și străin ca toți părinții mei.
18. Lasă-mă ca să mă odihnesc, mai înainte de a mă duce și de a nu mai fi.

### III. Psalmii penitenței sau ai purificării: 21, 31, 50, 141

Însănătoșirea presupune două etape: arderea negativității ancestrale sau achiziționate și restabilirea comunității cu armonia divină.

**Psalmul 21 (22)** începe cu „Dumnezeul meu, Dumnezeul meu, ia aminte la mine, pentru ce m-ai părăsit?“ („Dumnezeule, Dumnezeule! Pentru ce m-ai părăsit?“). Știm că Iisus, pe cruce, făcea rugăciunea sa, rostind acest Psalm: „Eli, Eli! Lama sabahtani?“ (Mat. 27:46). Nu-i vorba, deci, de o poticnire sau o deznădejde a Sa, ci de penitență pentru neamul omenesc. Iisus rostește acest Psalm, căci în acel moment El îi îndeplinește profeția; în acest Psalm se spune: „Străpuns-au mâinile mele și picioarele mele (...) și pentru cămașa mea au aruncat sorți“. Penitența Lui arde păcatul lumii. Citind acest Psalm, reactualizăm penitența lui Hristos însuși.

**Psalmul 31 (32).** „Fericiți căroră s-au iertat fărădelegile și căroră s-au acoperit păcatele. Fericit bărbatul, căruia nu-i va socoti Domnul păcatul, nici nu este în gura lui vicleșug...“ („Ferice de cel cu fărădelegea iertată și de cel cu păcatul acoperit. Ferice de omul căruia nu-i ține în seamă Domnul nelegiuirea! Ferice de omul căruia Domnul nu-i socotește greșala“).

Este un Psalm cu putere de întărire. Apare însă întrebarea: există oare greșeli care nu sunt „socotite“? Greșeli pentru care nu plătești prin boală sau moarte? Există greșeli pe care Dumnezeu le-ar trece cu vederea? Răspunsul, (afirmativ), rezultă și din acest Psalm, dar și din observarea unei cazuistici a penitenței universale, însoțit însă de următoarea explicație: prin greșeală, te micșorezi. Poți trăi și micșorat, suportând însă toate inconvenientele micșorării tale: marginalizare, mediocritate... Poți trăi micșorat și sănătos(!), cu condiția să nu ieși de sub binecuvântare, ca micșorarea să nu devină nimicire.

**Psalmul 50 (51).** „Miluiește-mă, Dumnezeule, după mare mila Ta... (...) Întoarce fața Ta de la păcatele mele...“. Este cel mai important Psalm al penitenței. Uneori duhovnicii impun drept canon copierea zilnică a acestui Psalm, timp de 21 de zile. El conține și sugestia arderii păcatului, dar și imperativul iertării, ca ultima șansă a purificării.

**Psalmul 141 (142).** „Cu glasul meu către Domnul am strigat, cu glasul meu către Domnul m-am rugat.“ („Cu glasul meu strig către Domnul...“). Este Psalmul asumării sacrificiului de sine, spre ridicare celor părăsiți și spre transformarea singurătății în șansă.

## PSALMUL 21

1. Dumnezeu meu, Dumnezeul meu, ia aminte la mine, pentru ce m-ai părăsit? Departe sunt de mântuirea mea cuvintele greșelilor mele.
2. Dumnezeul meu, striga-voi ziua și nu vei auzi, și noaptea și nu Te vei gândi la mine.
3. Iar Tu întru cele sfinte locuiești, laudă lui Israel.
4. În Tine au nădăjduit părinții noștri, nădăjduit-au în Tine și i-ai izbăvit pe ei.
5. Către Tine au strigat și s-au mântuit, în Tine au nădăjduit și nu s-au rușinat.
6. Iar eu sunt vierme și nu om, ocară oamenilor și defăimarea poporului.
7. Toți cei ce m-au văzut m-au batjocorit, grăit-au cu buzele, clătinat-au capul zicând:
8. "Nădăjduit-a spre Domnul, izbăvească-l pe el, mântuiască-l pe el, că-l voiește pe el".
9. Că Tu ești Cel ce m-ai scos din pântec, nădejdea mea, de la sânul maicii mele.
10. Spre Tine m-am aruncat de la naștere, din pântecul maicii mele Dumnezeu meu ești Tu.
11. Nu Te depărta de la mine, că necazul este aproape, și nu este cine să-mi ajute.
12. Înconjuratu-m-au viței mulți, tauri grași m-au împresurat.
13. Deschis-au asupra mea gura lor, ca un leu ce răpește și răcnește.
14. Ca apa m-am vărsat și s-au risipit toate oasele mele.
15. Făcutu-s-a inima mea ca ceara ce se topește în mijlocul pântecului meu.
16. Uscatu-s-a ca un vas de lut tăria mea, și limba mea s-a lipit de cerul gurii mele și în țărâna morții m-am coborât.
17. Că m-au înconjurat câini mulți, adunarea celor vicleni m-a împresurat.
18. Străpuns-au mâinile mele și picioarele mele.
19. Numărat-au toate oasele mele, iar ei priveau și se uitau la mine.
20. Împărțit-au hainele mele loruși și pentru cămașa mea au aruncat sorți.
21. Iar Tu, Doamne, nu depărta ajutorul Tău de la mine, spre sprijinul meu ia aminte.
22. Izbăvește de sabie sufletul meu și din gheara câinelui viața mea.
23. Izbăvește-mă din gura leului și din coarnele taurilor smerenia mea.
24. Spune-voi numele Tău fraților mei; în mijlocul adunării Te voi lauda, zicând:
25. Cei ce vă temeți de Domnul, laudați-L pe El, toată seminția lui Iacob slăviți-L pe El!
26. Să se teama de Dânsul toată seminția lui Israel.
27. Că n-a defăimat, nici n-a lepădat ruga săracului,
28. Nici n-a întors fala Lui de la mine și când am strigat către Dânsul, m-a auzit.
29. De la Tine este lauda mea în adunare mare, rugăciunile mele le voi face înaintea celor ce se tem de El.
30. Mânca-vor săracii și se vor satura și vor lauda pe Domnul, iar cei ce-L caută pe Dânsul vii vor fi inimile lor în veacul veacului.
31. Își vor aduce aminte și se vor întoarce la Domnul toate marginile pământului.
32. Și se vor închina înaintea Lui toate semințiile neamurilor.
33. Că a Domnului este împărăția și El stăpânește peste neamuri.
34. Mâncat-au și s-au închinat toți grașii pământului, înaintea Lui vor cădea toți cei ce se coboară în pământ.
35. Și sufletul meu în El viază, și seminția mea va sluji Lui.
36. Se va vesti Domnului neamul ce va să vină. Și vor vesti dreptatea Lui poporului ce se va naște și ce a făcut Domnul.



### PSALMUL 31

1. Fericiți cărora s-au iertat fărădelegile și cărora s-au acoperit păcatele.
2. Fericit bărbatul, căruia nu-i va socoti Domnul păcatul, nici nu este în gura lui vicleșug.
3. Că am tăcut, îmbătrânit-au oasele mele, când strigam toată ziua.
4. Că ziua și noaptea s-a îngreunat peste mine mâna Ta și am căzut în suferința când ghimpele Tău mă împungea.
5. Păcatul meu l-am cunoscut și fărădelegea mea n-am ascuns-o, împotriva mea.
6. Zis-am: "Mărturisi-voi fărădelegea mea Domnului"; și Tu ai iertat nelegiuirea păcatului meu.
7. Pentru aceasta se va ruga către Tine tot cuviosul la vreme potrivită, iar potop de ape multe de el nu se va apropia.
8. Tu ești scăparea mea din necazul ce mă cuprinde, bucuria mea; izbăvește-mă de cei ce m-au înconjurat.
9. Înțelepți-te-voi și te voi îndrepta pe calea aceasta, pe care vei merge; așinti-voi spre tine ochii Mei.
10. Nu fi ca un cal și ca un catâr, la care nu este pricepere; cu zăbală și cu frâu fâlcile lor voi strânge ca să nu se apropie de tine.
11. Multe sunt bătăile păcătosului; iar pe cel ce nădăjduiește în Domnul, mila îl va înconjura.
12. Veseliți-vă în Domnul și vă bucurați, dreptilor, și vă lăudați toți cei drepți la inimă.

### PSALMUL 50

1. Miluiește-mă, Dumnezeule, după mare mila Ta
2. Și după mulțimea îndurărilor Tale, șterge fărădelegea mea.
3. Mai vărtos mă spală de fărădelegea mea și de păcatul meu mă curățește.
4. Că fărădelegea mea eu o cunosc și păcatul meu înaintea mea este pururea.
5. Ție unuia am greșit și rău înaintea Ta am făcut, așa încât drept ești Tu întru cuvintele Tale și biruitor când vei judeca Tu.
6. Că iată întru fărădelegi m-am zămislit și în păcate m-a născut maica mea.
7. Că iată adevărul ai iubit; cele nearătate și cele ascunse ale înțelepciunii Tale, mi-ai arătat mie.
8. Stropi-mă-vei cu isop și mă voi curăți; spăla-mă-vei și mai vărtos decât zăpada mă voi albi.
9. Auzului meu vei da bucurie și veselie; bucura-se-vor oasele mele cele smerite.
10. Întoarce fața Ta de la păcatele mele și toate fărădelegile mele șterge-le.
11. Inimă curată zidește întru mine, Dumnezeule și duh drept înnoiește întru cele dinlăuntru ale mele.
12. Nu mă lepăda de la fața Ta și Duhul Tău cel sfânt nu-l lua de la mine.
13. Dă-mi mie bucuria mântuirii Tale și cu duh stăpânitor mă întărește.
14. Învăța-voi pe cei fără de lege căile Tale și cei necredincioși la Tine se vor întoarce.
15. Izbăvește-mă de vărsarea de sânge, Dumnezeule, Dumnezeul mântuirii mele; bucura-se-va limba mea de dreptatea Ta.
16. Doamne, buzele mele vei deschide și gura mea va vesti lauda Ta.
17. Că de ai fi voit jertfa, ți-aș fi dat; arderile de tot nu le vei binevoi.
18. Jertfa lui Dumnezeu: duhul umilit; inima înfrântă și smerită Dumnezeu nu o va urgisi.
19. Fă bine, Doamne, întru bună voirea Ta, Sionului, și să se zidească zidurile Ierusalimului.
20. Atunci vei binevoi jertfa dreptății, prinosul și arderile de tot; atunci vor pune pe altarul Tău viței.

### PSALMUL 141

1. Cu glasul meu către Domnul am strigat, cu glasul meu către Domnul m-am rugat.
2. Vărsa-voi înaintea Lui rugăciunea mea, necazul meu înaintea Lui voi spune.
3. Când lipsea dintru mine duhul meu, Tu ai cunoscut cărările mele. În calea aceasta în care am umblat, ascuns-au cursa mie.
4. Luat-am seama de-a dreapta și am privit și nu era cine să mă cunoască. Pierit-a fuga de la mine și nu este cel ce căuta sufletul meu.
5. Strigat-am către Tine, Doamne, zis-am: „Tu ești nădejdea mea, partea mea ești în pământul celor vii“.
6. Ia aminte la rugăciunea mea, că m-am smerit foarte. Izbăvește-mă de cei ce mă prigonesc, că s-au întărit mai mult decât mine.
7. Scoate din temnița sufletul meu, ca să laude numele Tău, Doamne. Pe mine mă așteaptă dreptii, până ce-mi vei răsplăti mie.

#### IV. Psalmii desăvârșirii: 45 și 118.

##### Litania Legii

**Psalmul 45 (46).** „Dumnezeu este scăparea și puterea noastră, ajutor întru necazurile ce ne împresoară.“ („Dumnezeu este adăpostul și sprijinul nostru...“). Este un Psalm al practicii spirituale. Adevărata sănătate nu este o problemă medicală, ci sufltească. De aici reiese și importanța acestui Psalm al ascezei, unde găsim scris: „Oprîți-vă și cunoașteți că Eu sunt Dumnezeu...“ („Oprește-te și cunoaște...“) (45:10). Unii autori filocalici (Isaia Pustnicul, de exemplu) au dezvoltat acest verset, vorbind despre cele 6 opriri ale realizării.

**Psalmul 118 (119).** „Fericiți cei fără prihană în cale, care umblă în legea Domnului.“ („Ferice de cei fără prihană în calea lor...“). Psalmul acesta îi „încununează“ pe toți ceilalți. Este un tratat de medicină, de înțelepciune, de mistică. El reamintește secretul restaurării omului — interiorizarea Legii revelate — și cauza bolilor — încălcarea legilor universale. Cele mai importante legi universale pe care le încalcă omul sunt iubirea de Dumnezeu și iubirea de semen. Această încălcare se numește: agresivitate, egoism, mândrie, furie, vanitate, osândirea aproapelui și neputința iertării.

Psihologia numește această serie de erori, structurate în caracter, „complexul Cain“: tendința omului de-și elimina semenul. Această tendință — adesea tradusă în practică — are ca urmare și ca avertisment o îmbolnăvire. Blestemul, blasfemia, ura, osândirea, au ca primă urmare o cefalee, o dereglare endocrină sau circulatorie, o scădere energetică. Nu ca să te pedepsească, ci ca să te oprească de la încălcarea legii universale. Psalmul 118 ne trezește în memorie detaliile legii, rememorarea lor continuă, întru deplina sănătate a trupului și întru iluminarea minții.

**Nota Bene.** Se înțelege că nu numai Psalmii selectați de noi aici, ci toți ceilalți, au o energie benefică salvării noastre. Scrierile revelate conțin coduri puternice, dar adesea enigmatice, pierdute uneori de noi, oamenii moderni. Regăsirea lor cere un travaliu ascetic, de fiecare dată răsplătit.

##### PSALMUL 45

1. Dumnezeu este scăparea și puterea noastră, ajutor întru necazurile ce ne împresoară.
2. Pentru aceasta nu ne vom teme când se va cutremura pământul și se vor muta munții în inima mărilor.
3. Venit-au și s-au tulburat apele lor, cutremuratu-s-au munții de tăria lui.
4. Apele râurilor veselesc cetatea lui Dumnezeu; Cel Preaînalt a sfințit locașul Lui.
5. Dumnezeu este în mijlocul cetății, nu se va clătina; o va ajuta Dumnezeu dis-de-diminează.
6. Tulburatu-s-au neamurile, plecatu-s-au împărățiile; dat-a Cel Preaînalt glasul Lui, cutremuratu-s-a pământul.
7. Domnul puterilor cu noi, sprijinitorul nostru, Dumnezeul lui Iacob.
8. Veniți și vedeți lucrurile lui Dumnezeu, minunile pe care le-a pus Domnul pe pământ.
9. Pune-va capăt războaielor până la marginile pământului, arcul va sfărâma și va frânge arma, iar pavezele în foc le va arde.
10. Oprîți-vă și cunoașteți că Eu sunt Dumnezeu, înălța-Mă-voi pe pământ.
11. Domnul puterilor cu noi, sprijinitorul nostru, Dumnezeul lui Iacob.

##### PSALMUL 118

1. Fericiți cei fără prihană în cale, care umblă în legea Domnului.
2. Fericiți cei ce păzesc poruncile Lui și-L caută cu toată inima lor,
3. Că n-au umblat în căile Lui cei ce lucrează fărădelegea.
4. Tu ai poruncit ca poruncile Tale să fie păzite foarte.
5. O, de s-ar îndrepta căile mele, ca să păzesc poruncile Tale!
6. Atunci nu mă voi rușina când voi căuta spre toate poruncile Tale.
7. Lăuda-Te-voi întru îndreptarea inimii, ca sa învăț judecățile dreptății Tale.
8. Îndreptările Tale voi păzi; nu mă părăsi până în sfârșit.
9. Prin ce își va îndrepta tânărul calea sa? Prin păzirea cuvintelor Tale.
10. Cu toată inima Te-am căutat pe Tine; să nu mă lepezi de la poruncile Tale.
11. În inima mea am ascuns cuvintele Tale, ca să nu greșesc ție.
12. Binecuvântat ești, Doamne, învață-mă îndreptările Tale.

13. Cu buzele am rostit toate judecățile gurii Tale.
14. În calea mărturiilor Tale m-am desfătat ca de toată bogăția.
15. La poruncile Tale voi cugeta și voi cunoaște căile Tale.
16. La îndreptările Tale voi cugeta și nu voi uita cuvintele Tale.
17. Răsplătește robului Tău! Voi trăi și voi păzi poruncile Tale.
18. Deschide ochii mei și voi cunoaște minunile din legea Ta.
19. Străin sunt eu pe pământ, să nu ascunzi de la mine poruncile Tale.
20. Aprins e sufletul meu de dorirea judecăților Tale, în toată vremea.
21. Certat-ai pe cei mândri; blestemați sunt cei ce se abat de la poruncile Tale.
22. Ia de la mine ocară și defăimarea, că mărturiile Tale am păzit.
23. Pentru că au zezut căpeteniile și pe mine mă cleveteau, iar robul Tău cugeta la îndreptările Tale.
24. Că mărturiile Tale sunt cugetarea mea, iar îndreptările Tale, sfatul meu.
25. Lipitu-s-a de pământ sufletul meu; viază-mă, după cuvântul Tău.
26. Vestit-am căile mele și m-ai auzit; învață-mă îndreptările Tale.
27. Fă să înțeleg calea îndreptărilor Tale și voi cugeta la minunile Tale.
28. Istovitu-s-a sufletul meu de supărare; întărește-mă întru cuvintele Tale.
29. Depărtează de la mine calea nedreptății și cu legea Ta mă miluiește.
30. Calea adevărului am ales și judecățile Tale nu le-am uitat.
31. Lipitu-m-am de mărturiile Tale, Doamne, să nu mă rușinezi.
32. Pe calea poruncilor Tale am alergat când ai lărgit inima mea.
33. Lege pune mie, Doamne, calea îndreptărilor Tale și o voi păzi pururea.
34. Înțelepțește-mă și voi căuta legea Ta și o voi păzi cu toată inima mea.
35. Povățuiește-mă pe cărarea poruncilor Tale, că aceasta am voit.
36. Pleacă inima mea la mărturiile Tale și nu la lăcomie.
37. Întoarce ochii mei ca să nu vadă deșertăciunea; în calea Ta viază-mă.
38. Împlinește robului Tău cuvântul Tău, care este pentru cei ce se tem de Tine.
39. Îndepărtează ocară, de care mă tem, căci judecățile Tale sunt bune.
40. Iată, am dorit poruncile Tale; întru dreptatea Ta viază-mă.
41. Să vină peste mine mila Ta, Doamne, mântuirea Ta, după cuvântul Tău,
42. Și voi răspunde cuvânt celor ce mă ocărăsc, că am nădăjduit în cuvintele Tale.
43. Să nu îndeplinești din gura mea cuvântul adevărului, până în sfârșit, că întru judecățile Tale am nădăjduit,
44. Și voi păzi legea Ta pururea, în veac și în veacul veacului.
45. Am umblat întru lărgime, că poruncile Tale am căutat.
46. Am vorbit despre mărturiile Tale, înaintea împăraților, și nu m-am rușinat.
47. Am cugetat la poruncile Tale pe care le-am iubit foarte.
48. Am ridicat mâinile mele la poruncile Tale, pe care le-am iubit și am cugetat la îndreptările Tale.
49. Adu-Ți aminte de cuvântul Tău, către robul Tău, întru care mi-ai dat nădejde.
50. Aceasta m-a mângâiat întru smerenia mea, ca cuvântul Tău m-a viat.
51. Cei mândri m-au batjocorit peste măsură, dar de la legea Ta nu m-am abătut.
52. Adusu-mi-am aminte de judecățile Tale cele din veac, Doamne, și m-am mângâiat.
53. Măhnire m-a cuprins din pricina păcătoșilor, care părăsesc legea Ta.
54. Cântate erau de mine îndreptările Tale, în locul pribegiei mele.
55. Adusu-mi-am aminte de numele Tău, Doamne, și am păzit legea Ta.
56. Aceasta s-a făcut mie, că îndreptările Tale am cautat.
57. Partea mea ești, Doamne, zis-am să păzesc legea Ta.
58. Rugatu-m-am feței Tale, din toată inima mea, miluiește-mă după cuvântul Tău.
59. Cugetat-am la căile Tale și am întors picioarele mele la mărturiile Tale.
60. Gata am fost și nu m-am tulburat să păzesc poruncile Tale.
61. Funiile păcătoșilor s-au înfășurat împrejurul meu, dar legea Ta n-am uitat.
62. La miezul nopții m-am sculat ca să Te laud pe Tine, pentru judecățile dreptății Tale.
63. Părtaș sunt cu toți cei ce se tem de Tine și păzesc poruncile Tale.
64. De mila Ta, Doamne, este plin pământul; îndreptările Tale mă învață.
65. Bunătate ai făcut cu robul Tău, Doamne, după cuvântul Tău.

66. Învață-mă bunătatea, învățătura și cunoștința, că în poruncile Tale am crezut.
67. Mai înainte de a fi umilit, am greșit; pentru aceasta cuvântul Tău am păzit.
68. Bun ești Tu, Doamne, și întru bunătatea Ta, învață-mă îndreptările Tale.
69. Înmulțitu-s-a asupra mea nedreptatea celor mândri, iar eu cu toată inima mea voi cerceta poruncile Tale.
70. Închegatu-s-a ca grăsimea inima lor, iar eu cu legea Ta m-am desfătat.
71. Bine este mie că m-ai smerit, ca să învăț îndreptările Tale.
72. Bună-mi este mie legea gurii Tale, mai mult decât mii de comori de aur și argint.
73. Măinile Tale m-au făcut și m-au zidit, înțelepțește-mă și voi învăța poruncile Tale.
74. Cei ce se tem de Tine mă vor vedea și se vor veseli, că în cuvintele Tale am nădăjduit.
75. Cunoscute-am, Doamne, că drepte sunt judecățile Tale și întru adevăr m-ai smerit.
76. Facă-se dar, mila Ta, ca să mă mângâie, după cuvântul Tău, către robul Tău.
77. Să vină peste mine îndurările Tale și voi trăi, că legea Ta cugetarea mea este.
78. Să se rușineze cei mândri, că pe nedrept m-au nedreptățit; iar eu voi cugeta la poruncile Tale.
79. Să se întoarcă spre mine cei ce se tem de Tine și cei ce cunosc mărturiile Tale.
80. Să fie inima mea fără prihană întru îndreptările Tale, ca să nu mă rușinez.
81. Se topește sufletul meu după mântuirea Ta; în cuvântul Tău am nădăjduit.
82. Sfârșitu-s-au ochii mei după cuvântul Tău, zicând: „Când mă vei mângâia?”
83. Că m-am făcut ca un foale la fum, dar îndreptările Tale nu le-am uitat.
84. Câte sunt zilele robului Tău? Când vei judeca pe cei ce mă prigonesc?
85. Spusu-mi-au călcătorii de lege deșertăciuni, dar nu sunt ca legea Ta, Doamne.
86. Toate poruncile Tale sunt adevăr; pe nedrept m-au prigonit. Ajuta-mă!
87. Puțin a fost de nu m-am sfârșit pe pământ, dar eu n-am părăsit poruncile Tale.
88. După mila Ta viază-mă și voi păzi mărturiile gurii mele.
89. În veac, Doamne, cuvântul Tău rămâne în cer;
90. În neam și în neam adevărul Tău. Întemeiat-ai pământul și rămâne.
91. După rânduiala Ta rămâne ziua, că toate sunt slujitoare ție.
92. De n-ar fi fost legea Ta gândirea mea, atunci aș fi pierit întru necazul meu.
93. În veac nu voi uita îndreptările Tale, că într-însele m-ai viat, Doamne.
94. Al Tău sunt eu, mântuiește-mă, că îndreptările Tale am căutat.
95. Pe mine m-au așteptat păcătoșii ca să mă piardă. Mărturiile Tale am priceput.
96. La tot lucrul desăvârșit am văzut sfârșit, dar porunca Ta este fără de sfârșit.
97. Că am iubit legea Ta, Doamne, ea toată ziua cugetarea mea este.
98. Mai mult decât pe vrăjmașii mei mai înțelept cu porunca Ta, că în veac a mea este.
99. Mai mult decât învățătorii mei am priceput, că la mărturiile Tale gândirea mea este.
100. Mai mult decât bătrânii am înțeles, că poruncile Tale am căutat.
101. De la toată calea cea rea mi-am oprit picioarele mele, ca să păzesc cuvintele Tale.
102. De la judecățile Tale nu m-am abătut, că Tu ai pus mie lege.
103. Cât sunt de dulci limbii mele, cuvintele Tale, mai mult decât mierea, în gura mea!
104. Din poruncile Tale m-am făcut priceput; pentru aceasta am urât toată calea nedreptății.
105. Făclie picioarelor mele este legea Ta și lumina cărărilor mele.
106. Juratu-m-am și m-am hotărât să păzesc judecățile dreptății Tale.
107. Umilit am fost până în sfârșit: Doamne, viază-mă, după cuvântul Tău.
108. Cele de bunăvoie ale gurii mele binevoiește-le Doamne, și judecățile Tale mă învață.
109. Sufletul meu în mâinile Tale este pururea și legea Ta n-am uitat.
110. Pusu-mi-au păcătoșii cursă mie, dar de la poruncile Tale n-am rătăcit.
111. Moștenit-am mărturiile Tale în veac, că bucurie inimii mele sunt ele.
112. Plecat-am inima mea ca să fac îndreptările Tale în veac spre răsplătire.
113. Pe călcătorii de lege am urât și legea Ta am iubit.
114. Ajutorul meu și sprijinitorul meu ești Tu, în cuvântul Tău am nădăjduit.
115. Depărtați-vă de la mine cei ce vicleniți și voi cerceta poruncile Dumnezeuului meu.
116. Apără-mă, după cuvântul Tău, și mă viază și să nu-mi dai de rușine așteptarea mea.
117. Ajută-mă și mă voi mântui și voi cugeta la îndreptările Tale, pururea.
118. Defăimat-ai pe toți cei ce se depărtează de la îndreptările Tale, pentru că nedrept este gândul lor.
119. Socotit-am călcătorii de lege pe toți păcătoșii pământului; pentru aceasta am iubit mărturiile Tale, pururea.

120. Străpunge cu frica Ta trupul meu, că de judecățile Tale m-am temut.
121. Făcut-am judecată și dreptate; nu mă da pe mâna celor ce-mi fac strâmbătate.
122. Primește pe robul Tău în bunătațe, ca să nu mă clevetească cei mândri.
123. Sfârșitu-sau ochii mei după mântuirea Ta și după cuvântul dreptății Tale.
124. Fă cu robul Tău, după mila Ta, și îndreptările Tale mă învață.
125. Robul Tău sunt eu; înțelepțește-mă și voi cunoaște mărturiile Tale.
126. Vremea este să lucreze Domnul, că oamenii au stricat legea Ta.
127. Pentru aceasta am iubit poruncile Tale, mai mult decât aurul și topazul.
128. Pentru aceasta spre toate poruncile Tale m-am îndreptat, toată calea nedreaptă am urât.
129. Minunate sunt mărturiile Tale, pentru aceasta le-a cercetat pe ele sufletul meu.
130. Arătarea cuvintelor Tale luminează și înțelepțește pe prunci.
131. Gura mea am deschis și am aflat, că de poruncile Tale am dorit.
132. Caută spre mine și mă miluiește, după judecata Ta, fală de cei ce iubesc numele Tău.
133. Pașii mei îndreptează-i după cuvântul Tău, și să nu mă stăpânească nici o fărădelege.
134. Izbăvește-mă de clevetirea oamenilor și voi păzi poruncile Tale.
135. Fața Ta arat-o robului Tău și mă învață poruncile Tale.
136. Izvoare de apă s-au coborât din ochii mei, pentru ca n-am păzit legea Ta.
137. Drept ești, Doamne, și drepte sunt judecățile Tale.
138. Poruncit-ai cu dreptate mărturiile Tale și cu tot adevărul.
139. Topitu-m-a râvna casei Tale, că au uitat cuvintele Tale vrăjmașii mei.
140. Lămurit cu foc este cuvântul Tău foarte și robul Tău l-a iubit pe el.
141. Tânăr sunt eu și defăimat, dar îndreptările Tale nu le-am uitat.
142. Dreptatea Ta este dreptate în veac și legea Ta adevărul.
143. Necazuri și nevoi au dat peste mine, dar poruncile Tale sunt gândirea mea.
144. Drepte sunt mărturiile Tale, în veac; înțelepțește-mă și voi fi viu.
145. Strigat-am cu toată inima mea: Auzi-mă, Doamne! Îndreptările Tale voi cauta.
146. Strigat-am către Tine, mântuiește-mă, și voi păzi mărturiile Tale.
147. Din zori m-am sculat și am strigat; întru cuvintele Tale am nădăjduit.
148. Deschis-am ochii mei dis-de-diminează, ca să cuget la cuvintele Tale.
149. Glasul meu auzi-l, Doamne, după mila Ta; după judecata Ta mă viază.
150. Apropiatu-s-au cei ce mă prigonesc cu fărădelege, dar de la legea Ta s-au îndepărtat.
151. Aproape ești Tu, Doamne, și toate poruncile Tale sunt adevărul.
152. Din început am cunoscut, din mărturiile Tale, că în veac le-ai întemeiat pe ele.
153. Vezi smerenia mea și mă scoate, că legea Ta n-am uitat.
154. Judecă pricina mea și mă izbăvește; după cuvântul Tău, fă-mă viu.
155. Departe de păcătoși este mântuirea, că îndreptările Tale n-au căutat.
156. Îndurările Tale multe sunt Doamne; după judecata Ta mă viază.
157. Mulți sunt cei ce mă prigonesc și mă necăjesc, dar de la mărturiile Tale nu m-am abătut.
158. Văzut-am pe cei nepricepuți și mă sfârșeam, că n-au păzit cuvintele Tale.
159. Vezi că poruncile Tale am iubit, Doamne; întru mila Ta mă viază.
160. Începutul cuvintelor Tale este adevărul și veșnice toate judecățile dreptății Tale.
161. Căpeteniile m-au prigunit în zadar; iar de cuvintele Tale s-a înfricoșat inima mea.
162. Bucura-mă-voi de cuvintele Tale, ca cel ce a aflat comoara mare.
163. Nedreptatea am urât și am disprețuit, iar legea Ta am iubit.
164. De șapte ori pe zi Te-am lăudat pentru judecățile dreptății Tale.
165. Pace multă au cei ce iubesc legea Ta și nu se smintesc.
166. Așteptat-am mântuirea Ta, Doamne, și poruncile Tale am iubit.
167. Păzit-a sufletul meu mărturiile Tale și le-a iubit foarte.
168. Păzit-am poruncile Tale și mărturiile Tale, că toate căile mele înaintea Ta sunt, Doamne.
169. Să se apropie rugăciunea mea înaintea Ta, Doamne; după cuvântul Tău mă înțelepțește.
170. Să ajungă cererea mea înaintea Ta, Doamne; după cuvântul Tău mă izbăvește.
171. Să răspândească buzele mele laudă, că m-ai învățat îndreptările Tale.
172. Rosti-va limba mea cuvintele Tale, că toate poruncile Tale sunt drepte.
173. Mâna Ta să mă izbăvească, că poruncile Tale am ales.
174. Dorit-am mântuirea Ta, Doamne, și legea Ta cugetarea mea este.
175. Viu va fi sufletul meu și Te va lauda și judecățile Tale îmi vor ajuta mie.
176. Rătăcit-am ca o oaie pierdută; caută pe robul Tău, că poruncile Tale nu le-am uitat.

