

Rugăciunea trupească



Celor ce n-au dobândit încă adevărata rugăciune a inimii, mult le ajută chinuirea din rugăciunea trupească, adică ridicarea mâinilor, lovirea pieptului, privirea curată la cer, zgomotul suspinelor, plecarea neconținută a genunchilor. Deoarece adeseori nu le putem face pe acestea când sunt alții de față, de aceea tocmai atunci ne și războiesc mai ales dracii.

Asta pentru că atunci când, datorită împrejurărilor, nu avem tăria să ne împotrivim vrăjmașilor noștri cu vigoarea minții și cu puterea nevăzută a rugăciunii, ne supunem în chip necesar lor.

Tu însă, fugi repede, de este cu puțință. Ascunde-te puțin și fă-te necunoscut. Privește în sus cu ochiul sufletului, de este cu puțință. Iar de nu, măcar cu cel din afară. Răstignește-ți mâinile în chip nemișcat, ca și prin înfățișare să rușinezi pe cel rău și să-l biruiești. Strigă către Cel ce te poate mântui, nu cu cuvinte iscusite, ci cu cuvinte smerite. Începe înainte de toate cu: «Miluiește-mă, că neputincios sunt». Atunci vei cunoaște cu fapta puterea Celui Prea Înalt și vei izgoni în chip nevăzut pe cei nevăzuți, prin ajutor nevăzut.

Cel ce s-a obișnuit să se roage astfel va putea izgoni repede chiar și numai cu

mijloace duhovnicești pe vrăjmaș. Căci acest al doilea lucru este darul dat de Dumnezeu

lucrătorilor celui dintâi, adică a rugăciunii trupești - și aceasta pe drept cuvânt.

Bazat pe Sfântul Ioan Scărarul

Așteptând în curte intrarea la masă. Mănăstirea Vatoped, Muntele Athos



— ro.asceticexperience.com