

#Maitarecamoartea | Șase modalități prin care poți cultiva tăcerea



Câteva zile ne mai despart de Duminica dedicată Sfântului Grigorie Palama, teologul energiilor divine necreate.

Întrucât prin opera sa renumitul Arhiepiscop al Tesalonicului ne învață despre contemplare, liniște, pacea sufletului, ne-am propus să prezentăm, în cadrul campaniei #maitarecamoartea, șase modalități prin care poți cultiva tăcerea.

Raportează-te permanent la Iisus Hristos

Sfântul Ignatie Teoforul ne explică faptul că „cel ce are cu adevărat cuvântul lui Iisus, acela poate să audă chiar tăcerea Lui, ca să fie desăvârșit, pentru ca să facă prin cele ce spune și să se cunoască prin cele ce tace”.

Mântuitorul Iisus Hristos, modelul veșnic al tuturor, se retrăgea adesea în pustie, iar prin aceasta a arătat calea ascezei, a tăcerii, dar acest lucru nu a presupus despărțirea de ceilalți.

Pe lângă acest aspect, Sfânta Scriptură a consemnat că „Iisus tăcea” (Matei 26:63) și „nu răspundea nimic” (Marcu 14, 61) atunci când a fost judecat, fiind deplin conștient în situația în care se afla că și dacă va vorbi nu va fi ascultat.

Nu vorbi dacă nu ai de spus ceva folositor

În viziunea Sfântului Siluan Athonitul, „vorbele multe nu pot evita păcatul”. Prin urmare, verifică înainte de a vorbi dacă ceea ce spui este adevărat, folositor sau necesar, pentru a fi util aproapelui tău.

Este un lucru foarte important ca oamenii să cunoască când, ce, de ce și cât să vorbească, precum și când să tacă, să se retragă.

Ne vine în ajutor Sfântul Nicolae Velimirovici care ne învață: „Despre trei lucruri nu te grăbi să vorbești: despre Dumnezeu, până ce nu-ți întărești credința în El; despre păcatul altuia, până ce nu-l cunoști pe al tău; și despre ziua de mâine, până ce nu se luminează de ziua”.

Rostește des o rugăciune scurtă

Pentru a ajunge la tăcere, una dintre cele mai eficiente metode este rostirea deasă a unei rugăciuni scurte.

Pentru a nu uita de Dumnezeu, trebuie eforturi susținute în direcția rugăciunii dese, fie și preț de câteva minute.

Exersarea acestei tehnici ne reamintește de scopul vieții noastre pe pământ și ne pune în legătură cu Dumnezeu Creatorul nostru.

Stabilește-ți perioade de tăcere în programul de peste zi

Omul trebuie să conștientizeze că are nevoie zilnic și de puțină vreme de isihie, de tăcere, în acest sens fiind necesară programarea unor perioade din timpul zilei pentru tăcere.

Din punct de vedere uman, nici nu este sănătos să fii expus permanent la un zgomot artificial.

Prin urmare, ar trebui să ne gândim bine atunci când lăsăm pornite cu orele televizorul și radioul.

Propune-ți să te rogi zilnic într-o biserică

Pentru a nu sări sau a nu fi distrași de la rugăciunea din timpul zilei, propune-ți să te rogi zilnic într-un lăcaș de cult.

Biserica ne oferă liniștea de care avem nevoie pentru a ajunge la tăcere prin rugăciune.

Tăcerea reprezintă o formă de asceză ca postul și înfrânarea, dar prin ea însăși nu înseamnă nimic. Ea se află în legătură și unitate cu celelalte virtuți.

Așază cărți duhovnicești la vedere în spațiul unde locuiești

Prin așezarea la îndemână a unor cărți duhovnicești în spațiul locuinței îți creezi oportunitatea de a renunța la eventuala vorbă nefolositoare, întrucât timpul acela îl poți umple cu ceva util pentru suflet.

Spre exemplu, dacă volumele respective nu vor fi la vedere în bucătărie, dormitor, living etc., ci în anumite spații de depozitare, vei tinde să amâni lectura duhovnicească pe un termen nedefinit.

Este un exercițiu care poate oferi rezultate, mai ales că oamenii au perioade de timp atunci când se află acasă pe care le pot valorifica în vederea apropierii lor de Dumnezeu.

Cât despre tăcere, încheiem prin cuvintele Sfântului Varsanufie de la Optina care ne spune: „Din tăcere se naște liniștea, iar din liniște rugăciunea”.

Foto credit: Basilica.ro / Raluca Ene

<https://basilica.ro/maitarecamoartea-sase-modalitati-prin-care-poti-cultiva-tacerea/>