

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

Seria de autor:

KALLISTOS WARE
MITROPOLIT DE DIOKLEIA

Coordonator serie:

Pr. dr. Liviu Barbu

MITROPOLITUL
KALLISTOS WARE

Rugăciune și tăcere

în spiritualitatea ortodoxă

În românește de
Gabriela Moldoveanu și Monahia Siluana Vlad

Cu un cuvânt înainte de
Pr. prof. dr. Constantin Galeriu

Postfață de Maxime Egger

EDITURA SOPHIA / EDITURA CHRISTIANA
București

CUPRINS

Cuvânt înainte (<i>Pr. prof. dr. Constantin Galeriu</i>)	5
I. Puterea numelui lui Iisus sau despre Rugăciunea lui Iisus	15
Rugăciune și tăcere	17
„Doamne, Iisuse...”	24
Simplitate și flexibilitate	26
Integralitate	33
Puterea numelui lui Iisus	36
Unificare	41
Interiorizare	49
Exercițiile respiratorii	57
Sfârșitul călătoriei	66
II. Isihia și tăcerea în rugăciune	75
În loc de postfață. O călăuză pentru vremea noastră (<i>Maxime Egger</i>)	113

Respectiv, și de înșăngerat, în felurite și nesfârșite suferințe. Numele lui Iisus le-a fost lumină, haină și pâine martirilor și mărturisitorilor din temnițele deceniilor din urmă. Cu numele Lui se întâlnesc mereu suferinzi din spitale sau din alte locuri ale durerii. Chemarea numelui Lui mângâie pe muncitori și țărani, care îl unesc cu sudorile și uneori cu lacrimile lor. Numele Lui îl simți surând ușor în inimile multora, în tot ceasul și în tot locul.

E o sete nesfârșită și un semn al timpului chemarea acestui preasfânt nume. Este căutarea, în Duhul Sfânt, a ÎNSEȘI Persoanei Lui, în acest suprem suspin al veacului: „Vino, Doamne Iisuse!”

Pr. prof. dr. Constantin Galeriu

PARTEA ÎNTÂI

PUTEREA NUMELUI LUI IISUS
SAU
DESPRE RUGĂCIUNEA LUI IISUS

RUGĂCIUNE ȘI TĂCERE

„Când te rogi – spunea cu înțelepciune un scriitor ortodox din Finlanda – tu, tu însuși, trebuie să taci... Taci tu și lasă rugăciunea să vorbească!”¹ Tăcerea este realizarea cea mai anevoioasă și cea mai hotărâtoare în arta rugăciunii. Tăcerea nu este pur și simplu negativă – o pauză între cuvinte, încetare temporară a vorbirii –, ci intens pozitivă: trezvie, vigilență și, mai presus de toate, ascultare. Isihastul, omul care a atins *isihia*, pacea și liniștea interioară, este *prin excelență* unul care ascultă. El ascultă *glasul* rugăciunii în propria-i inimă și înțelege că acest glas nu este al lui, ci al Altcuiva, Care îi vorbește din lăuntrul său.

Relația dintre rugăciune și tăcere va deveni mai limpede dacă vom analiza patru definiții scurte.

Prima este extrasă din *Concise Oxford Dictionary*, și descrie rugăciunea ca „cerere solemnă

¹ Tito Colliander, *The Way of the Ascetics*, Londra, 1960, p. 79.

adresată lui Dumnezeu..., formulă folosită în actul rugăciunii". Rugăciunea este înfățișată ca ceva exprimat în cuvinte și, mai particular, ca actul de a-I cere lui Dumnezeu să dea ceva de folos. Ne aflăm încă la nivelul rugăciunii exterioare mai curând decât la cel al rugăciunii interioare. Puțini dintre noi se pot simți satisfăcuți de o asemenea definiție.

Cea de a doua definiție, aparținând unui stareț rus din secolul trecut, este mult mai puțin exterioară. În rugăciune, spune Episcopul Teofan Zăvorâtul (1815-1894), „lucrul cel mai important este de a sta în fața lui Dumnezeu cu mintea în inimă și de a rămâne astfel neîncetat, zi și noapte, până la sfârșitul vieții”¹. Rugăciunea, definită astfel, nu mai înseamnă doar a cere ceva, ci ea se poate face într-adevăr fără a folosi vreun cuvânt. Nu este atât o activitate de moment, cât o stare continuă. A ne ruga înseamnă a sta în fața lui Dumnezeu, a intra într-o relație apropiată și personală cu El; înseamnă a cunoaște la fiecare nivel al ființei noastre, de la instinct la intelect (*no-us*), de la sub- la supraconștient, că noi suntem în Dumnezeu și El este în noi. Pentru a afirma și a adânci relațiile noastre personale cu alte ființe omenești nu este nevoie să cerem întruna ceva

¹ Citat în egumen Hariton de la Valaam, *The Art of Prayer: An Orthodox Anthology*, trad. E. Kadloubovsky și E.M. Palmer, Londra, 1966, p. 63.

sau să ne folosim de cuvinte; cu cât ajungem să ne cunoaștem și să ne iubim unul pe celălalt, cu atât avem mai puțin nevoie să ne exprimăm verbal. Este tot la fel și în relația noastră personală cu Dumnezeu.

În aceste două prime definiții, accentul cade mai curând pe ce face omul decât pe ce face Dumnezeu.

Dar, în relația de rugăciune, lui Dumnezeu îi aparține inițiativa și nu omului, și acțiunea Lui este cea fundamentală. Acestea sunt puse în evidență de cea de a treia definiție, care aparține Sfântului Grigorie Sinaitul († 1346). Într-un fragment dens, în care adaugă epitet după epitet, în efortul lui de a descrie adevărata realitate a rugăciunii interioare, încheie dintr-odată cu o simplitate neașteptată: „Dar de ce să mai vorbim atât? Rugăciunea este Dumnezeu, care le lucrează pe toate în toți.”¹ *Rugăciunea este Dumnezeu* – este ceva în care nu eu am inițiativa, ci ceva la care particip; nu este în primul rând ceva ce fac eu, ci ceva ce Dumnezeu face în mine, după cum și Sfântul Apostol Pavel spune: „Nu eu mai trăiesc, ci Hristos trăiește în mine” (*Galateni 2, 20*). Calea rugăciunii interioare este dezvăluită limpede în cuvintele Sfântului Ioan Botezătorul cu privi-

¹ *Capete*, 113, PG 150, 1280 A. Vezi Kallistos Ware, „The Jesus Prayer in St. Gregory of Sinai”, în *Eastern Churches Review IV* (1972), p. 8.

re la Mesia: „El trebuie să crească, iar eu să mă micșorez” (Ioan 3, 30). Cu acest înțeles, a te ruga înseamnă a tăcea. „Tu însuși trebuie să taci; lasă rugăciunea să vorbească” – mai precis, lasă-L pe Dumnezeu să vorbească.

Adevărata rugăciune interioară este atunci când încetezi să mai vorbești și ascuți vocea fără cuvinte a lui Dumnezeu în adâncul inimii tale; aceasta înseamnă să încetezi de a mai lucra pe seama ta și să pătrunzi în lucrarea lui Dumnezeu. La începutul Liturghiei bizantine, când pregătirile preliminare sunt săvârșite și când totul este gata pentru începerea Sfintei Euharistii, diaconul se apropie de preot și spune: „Vremea este să lucreze Domnul!”¹ Exact aceasta este atitudinea închinătorului nu numai în cazul Sfintei Liturghii Euharistice, ci la orice rugăciune, publică sau individuală.

Cea de a patra definiție, luată tot de la Sfântul Grigorie Sinaitul, arată mai bine conturat caracterul acestei lucrări a Domnului în noi: „Rugăciunea”, spune el, „este arătarea Botezului.”²

¹ Citat din *Psalmul* 118 (119), 126. „It is time for the Lord to act.” În unele versiuni engleze ale Liturghiei aceasta s-a tradus: „It is time to do (sacrifice) unto the Lord”, dar alternativa pe care am folosit-o noi este deplină ca sens și ea este preferată de mulți comentatori ortodocși. Originalul grec folosește cuvântul *kairós*: „Este *kairós* ca Domnul să lucreze.” *Kairós* are aici semnificația specială a momentului decisiv, a momentului potrivit: cel ce se roagă sesizează *kairós*-ul. Asupra acestui aspect vom mai reveni.

² *Capete*, 113, PG 150, 1227 D.

Lucrarea lui Dumnezeu nu se limitează, desigur, doar la cel botezat; Dumnezeu este prezent și lucrează în toți oamenii, în virtutea faptului că fiecare om este creat după chipul Lui dumnezeiesc. Dar acest chip a fost întunecat și voalat, dacă nu total acoperit, prin căderea noastră în păcat. El este restaurat în frumusețea și splendoarea lui originală prin Sfânta Taină a Botezului, prin care Hristos și Duhul Sfânt vin să sălășluiască în ceea ce Părinții numesc „cel mai adânc și tainic sfânt lăcaș al inimii noastre”. Pentru o zdrobitoare majoritate, totuși, Botezul este ceva primit în prima copilărie, din care nu avem nici o amintire conștientă. Deși Hristos, Care ni Se dăruiește prin Taina Sfântului Botez, și Sfântul Duh, Care sălășluiește în lăuntrul nostru, nu încetează nici o clipă să lucreze în noi, cei mai mulți oameni, cu rare excepții, rămân în fapt inconștienți de această prezență interioară și de lucrare. Adevărata rugăciune înseamnă, atunci, redescoperirea și „arătarea” harului primit la Botez. A te ruga înseamnă a trece din starea în care harul este prezent în inimă tainic și neconștientizat, la nivelul deplinei percepți interioare și al cunoașterii conștiente, unde experimentăm și *simțim* lucrarea Duhului direct și imediat. În cuvintele Sfântului Callist și ale Sfântului Ignatie Xanthopol (secolul al XIV-lea), „sfârșitul vieții creștine

este să ne întoarcem la darul desăvârșit al Prea-sfântului și de viață începătorului Duh, dat nouă prin dumnezeiescul Botez”¹.

„În începutul meu e sfârșitul meu.” Scopul rugăciunii se poate rezuma în fraza: „Să devii ceea ce ești.” Să devii, conștient și activ, ceea ce ești deja potențial și tainic în virtutea creării tale după chipul dumnezeiesc și a recreării tale prin Botez. Să devii ceea ce ești: mai precis, reîntoarce-te în tine însuși; descoperă-L pe cel ce e deja al tău, ascultă-L pe Cel ce nu încetează niciodată să-ți vorbească din lăuntru; fă-L al tău pe Cel ce acum te stăpânește. Iată deci mesajul lui Dumnezeu adresat oricui dorește să se roage: „Tu nu M-ai căuta dacă nu M-ai fi găsit deja.”

Dar cum să începem? După ce intrăm în camera noastră și închidem ușa, cum să începem a ne ruga, nu repetând cuvinte din carte, ci dăruind o rugăciune din lăuntru, rugăciunea vie, trăită, a liniștii creatoare? Cum să învățăm să încetăm de a mai vorbi, oprindu-ne spre ascultare? În loc de a-I vorbi, pur și simplu, lui Dumnezeu, cum ne-am putea face a noastră, personală, rugăciunea în care Dumnezeu ne vorbește nouă? Cum să trecem de la rugăciunea exprimată în cuvinte la rugăciunea în tăcere, de la rugăciunea „lucra-

¹ *Metodă*, 4, PG 147, 637 D. Ideea rugăciunii ca descoperire a sălășluirii lui Dumnezeu în noi poate fi exprimată și în termenii Sfintei Euharistii.

tă” la cea de la-sine-lucrătoare (pentru a folosi expresia Episcopului Teofan), de la rugăciunea „mea” la rugăciunea lui *Hristos în mine*?

O cale de urmat spre săvârșirea acestei călătorii lăuntrice este aceea a chemării numelui lui Iisus.

„DOAMNE, IISUSE...”

Nu este, desigur, singura cale. Nici o relație autentică între persoane nu poate exista fără libertate mutuală și spontaneitate, și aceasta este adevărat mai ales în cazul rugăciunii lăuntrice. Nu există reguli fixe și invariabile, în mod necesar impuse celor ce caută să se roage; și, de asemenea, nu există nici o tehnică mecanică, fizică sau mentală, care să-L poată forța pe Dumnezeu să-Și manifeste prezența. El Își oferă harul ca pe un dar gratuit și nu poate fi câștigat automat printr-o metodă sau o tehnică.

Întâlnirea dintre Dumnezeu și om în împărăția inimii a generat o inepuizabilă varietate de modele. Sunt mari Părinți duhovnicești ai Bisericii Ortodoxe care vorbesc foarte puțin sau deloc despre Rugăciunea lui Iisus¹. Dar chiar dacă nu se bucură de un monopol exclusiv în domeniul

¹ Rugăciunea lui Iisus, de exemplu, nu este nicăieri menționată în scrierile autentice ale Sfântului Simeon Noul Teolog, nici în vasta antologie a lui Evergetinos (ambii din sec. al XI-lea).

rugăciunii lăuntrice, Rugăciunea lui Iisus a devenit, de-a lungul secolelor, pentru nenumărați creștini răsăriteni calea specifică, împăratească. Și nu numai pentru creștinii răsăriteni¹: la întâlnirea dintre Ortodoxie și Occident, care s-a produs în ultimii șaptezeci de ani, este probabil că nici un element al zestrei ortodoxe nu a stârnit un interes atât de mare ca Rugăciunea lui Iisus și nici o carte nu a exercitat o mai mare atracție ca cea publicată sub titlul *Peșterii rus*². Această carte enigmatică, aproape necunoscută în Rusia preroluționară, a avut un succes răsunător în lumea neortodoxă. După anii 1920 ea a fost tradusă în foarte multe limbi³. Cititorii lui J.D. Salingier își vor aduce aminte șocul pe care l-a produs asupra lui Franny „acea cărticică legată în mătase ca mazărea verde”.

Ne întrebăm în ce rezidă atracția aparte și eficacitatea Rugăciunii lui Iisus. Poate că, mai înainte de toate, în patru calități:

¹ A existat, desigur, o aprinsă evlavie față de sfântul nume al lui Iisus și în Occident, și nu cel mai puțin în Anglia. Deși există deosebiri față de Tradiția bizantină a Rugăciunii lui Iisus, sunt posibile și paralele. Vezi Kallistos Ware, „The Holly Name of Jesus in East and West: the Hesichastos and Richard Rolle”, în *Sobornost*, 4: 2 (1982), pp. 163-184.

² *Peșterii rus*, trad. arhim. Paulin Lecca, ed. a doua, Ed. Sophia, 2008 (n. tr.).

³ A fost tradusă chiar și într-una dintre cele mai răspândite limbi ale subcontinentului indian, *mahratti*. Introducerea la această traducere a fost scrisă de un profesor de la o Universitate hindusă, specialist în spiritualitatea numelui lui Iisus. Vezi E.R. Hambye SJ, în *Eastern Churches Review* (1973), p. 77.