

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

ARHIMANDRIT
SERAFIM ALEXIEV

RUGĂCIUNEA

inima vieții duhovnicești

Traducere din limba bulgară
Gheorghită Ciocoi


editura
Σοφία

București

Cuprins

Cuvânt înainte	5
Ce este rugăciunea?	9
Felurile chipuri ale rugăciunii.	17
Rugăciunea cea din afară și rugăciunea lăuntrică.	21
Dobândirea adevăratei rugăciuni	31
Rugăciunea neîncetată.	55
Cum să ne rugăm atunci când simțim răceală sufletească?	66
Lupta cu împrăștierea	78
Condiții ca rugăciunea noastră să fie ascultată	92
De ce Dumnezeu, adeseori, nu împlinește rugăciunile noastre?	114
Rugăciunea pentru aproapele	132
1. Rugăciunile părinților pentru copiii lor.	135
2. Rugăciunea pentru rude și pentru aproapele, pentru cei ce pățimesc și păcătuiesc, pentru păstori și învățători.	138
3. Rugăciunea pentru cei care s-au lepădat de credința ortodoxă. .	141
4. Rugăciunea pentru vrăjmași și pentru aceia care ne obișduiesc și ne prigonesc.	142
5. Rugăciunea pentru cei adormiți.	146
6. Rele întrebări ale rugăciunilor pentru aproapele	155
7. Rugăciunea ca Dumnezeu să ne răzbune pe vrăjmașii noștri ...	157
Piedici diavolești pe calea rugăciunii	160
Roadele adevăratei rugăciuni.	184

Ce este rugăciunea?

mul este o taină. În el, într-un chip de negrăit, Dumnezeu a unit două lucruri contrare – trupul și sufletul. Trupul, cu însușirile lui caracteristice, este văzut, în vreme ce sufletul e nevăzut. Deși este nevăzut, el există totuși. Privitor la aceasta, ne convingem nemijlocit din manifestările lui. Oricine știe că omul are minte, închipuire, simțire, voie, conștiință, ținere de minte și alte însușiri duhovnicești cu caracter nematerial. Aceste însușiri mărturisesc de la sine despre purtătorul lor nematerial – sufletul. Ele sunt legate cu acesta și sunt de neconceput fără el, tot astfel cum manifestările trupului sunt legate cu acesta și e cu neputință să existe fără el. După trup, omul se aseamănă animalelor, iar după suflet – îngerilor fără de trup. În suflet se ascunde chipul lui Dumnezeu în om. Cuvântul lui Dumnezeu vorbește despre omul cel din afară și despre omul lăuntric. Omul cel din afară este omul trupesc, văzut, iar cel lăuntric este omul duhovnicesc, nevăzut, ori, după expresia Sfântului Apostol Petru, *omul cel tainic al inimii* (I Ptr. 3, 4). Subliniind însușirile omului, Sfântul Apostol Pavel scrie: *Chiar dacă omul nostru cel din afară se trece, cel dinăuntru însă se înnoiește din zi în zi* (II Cor. 4, 16).

Alcătuït din trup și suflet, omul este hărăzit celor două lumi – cea văzută și cea nevăzută. Omul cel din afară – văzut, fizic – este trecător, așa cum trecătoare este întreaga lume materială, iar omul lăuntric, omul duhovnicesc este veșnic, așa cum veșnică este și lumea nevăzută, după cuvintele marelui Apostol al neamurilor care scrie: *Cele ce se văd sunt trecătoare, iar cele ce nu se văd sunt veșnice. Știm că, dacă acest cort, locuința noastră pământească, se va strica, avem zidire de la Dumnezeu, casă nefăcută de mână, veșnică, în ceruri* (II Cor. 4, 18; 5, 1).

Prin trup, noi suntem legați de lumea materială, iar cu duhul suntem în legătură cu cea duhovnicească. Trupul nostru, închis în sine însuși, nu ar fi fost în stare să intre însă în contact cu lumea dimprejur dacă nu ar fi fost hărăzit într-un chip minunat de către Preaînțeleptul Ziditor cu **cinci simțuri**, care îl fac capabil să recep-teze realitatea înconjurătoare. Astfel, dacă nu am fi avut ochi, noi nu am fi putut vedea lumina, nici vreun lucru. Dacă nu am fi avut urechi, nu am fi știut nimic despre lumea sunetelor. Dacă nu am fi avut miros, pipăit și gust, am fi fost lipsiți de percepțiile potrivite acestor simțuri. Tot astfel, sufletul nostru nu ar fi avut posibilita-tea să intre în contact cu lumea duhovnicească, cu care este înrudit, dacă nu i-ar fi fost date „simțuri” duhovnicești distincte, care se în-trevăd după **cele trei manifestări de temelie ale lui: mintea, simți-rea și voința**. Prin minte, el Îl cunoaște pe Dumnezeu, prin inimă, Îl simte, iar prin voință năzuiește către El.

Mai concret:

1) **Mintea** face sufletul capabil să perceapă adevărul despre Dumnezeu cel nevăzut și de neatins și să creadă în El. Prin minte, înțelege că așa cum fiecare lucru creat își are o cauză a sa, tot astfel și lumea, ca întreg, își are o Causă a sa, care este Atotputernicul și Întrutotbunul Ziditor. Mintea îi sugerează, de asemenea, că ea în-săși nu ar fi existat dacă nu ar fi fost făcută după chipul lui Dumne-zeu, Care este Duh (v. In 4, 24).

2) Prin **inimă**, înțeleasă nu în sens material, ci în sens duhovni-cesc, sufletul încearcă înalte simțăminte religioase și neliniști – pre-cum frica de Dumnezeu, evlavia, dragostea de Dumnezeu, mulțu-mirea, bucuria în Duhul Sfânt, întristarea după Dumnezeu, frânge-rea inimii, căința adâncă la neîmplinirea dumnezeieștilor porunci și altele asemenea.

3) **Voința** face sufletul capabil să năzuiască spre bine, să manifes-te o dorință după Dumnezeu, în chip lucrător să se întoarcă către El după fiecare cădere în păcat, să facă făgăduințe sfinte, să se îndem-ne pe sine însuși în lupta cu patimile, să întreprindă felurite nevo-ințe și să pășească vădit, în chip conștient și perseverent, către țelul ultim al vieții pământești – mântuirea sufletului (v. I Ptr. 1, 9).

Cele cinci simțuri ale trupului sunt asemănătoare unor porțițe tainice, prin care noi intrăm în contact cu realitatea văzută. Iar cele trei însușiri de temelie ale sufletului – mintea, simțirea și voința – **sunt adevărate ferestre** duhovnicești, care, dacă nu sunt întunecate, dau acces sufletului la lumea nevăzută. Iar **rugăciunea este mijlocul prin care însușirile sufletului sunt adunate laolaltă pentru a intra în părtășie cu Dumnezeu și cu lumea duhovnicească**. De aici reiese limpede ce rol joacă în viața duhovnicească a omului rugăciunea. Ea este acel mijloc haric dăruit nouă de Dumnezeu prin care, mișcând minunatele puteri și însușiri ale sufletului, ne ridicăm către cerul duhovnicesc. Prin rugăciune, primim de la Dumnezeu, după credința noastră, îndurările Lui, creștem duhovnicește și ne apropiem din ce în ce mai mult atât de Mântuitorul, cât și de mântuirea noastră.

Rugăciunea mobilizează toate însușirile sufletului – atât mintea, cât și simțirea și voința. Cel ce se roagă își îndreaptă mintea către Dumnezeu, își umple inima cu simțăminte evlavioase și stă cu întreaga supușenie a voinței sale înaintea lui Dumnezeu-Legiuitorul, fiind gata să împlinească tot ceea ce El a poruncit.

În cartea *Lucrarea minții. Despre Rugăciunea lui Iisus*⁴, alcătuită de egumenul Hariton de la Valaam, citim: „Rugăciunea este întoarcerea minții și a gândurilor noastre către Dumnezeu. A te ruga înseamnă a sta cu mintea ta înaintea lui Dumnezeu și a privi neabătut cu gândul către El – cu teamă plină de evlavie și cu nădejde.”

Rugăciunea e acel minunat fir care ne leagă cu Ziditorul, întorcând privirea noastră duhovnicească către Dumnezeu și vederea lui Dumnezeu către noi. Prin rugăciune, Dumnezeu Atotputernicul ni Se face nu doar accesibil, ci și, în fiecare clipă, ne dăruiește minunea părtășiei cu El. El ne-a dat rugăciunea, pentru că ne iubește. Prin ea, El ne leagă de lumea îngerilor. Prin ea se dăruiește acea unire a sufletului cu Dumnezeu, prin care noi avem părtășie cu harul ceresc și devenim mai buni. În timpul rugăciunii, nu doar că stăm înaintea lui Dumnezeu, însă și El, Atotprezentul, Atotputernicul, Treimea, stă nevăzut înaintea noastră, căci, așa cum a făgăduit, va veni la noi

⁴Igumen Hariton, *Ummoe delanie. O molitve Iisusovoi*, Mănăstirea Valaam, 1936, p. 14.

(v. In 14, 23), va intra în inima noastră și o va umple, după credința și osărdia noastră, cu îndurărilor Sale harice.

Vrednicul de pomenire Sfântul Ioan de Kronstadt a spus: „Când te rogi Tatălui și Fiului și Sfântului Duh – lui Dumnezeu Celui în Treime –, nu-L căuta în afara ta, ci contemplă-L înlăuntrul tău, El fiind Acela Care se află întru tine, Care pătrunde în tine desăvârșit și te cunoaște. *Nu știți, oare, că voi sunteți templu al lui Dumnezeu și că Duhul lui Dumnezeu locuiește în voi?* (I Cor. 3, 16) *Voi locui în ei și voi umbla și voi fi Dumnezeul lor* (II Cor. 6, 16).”

Așa cum într-o zi frumoasă de primăvară florile își deschid petalele ca să soarbă lumina soarelui, tot astfel, prin adevărata rugăciune, sufletele își deschid tainele lor ca să se împărtășească de îndurărilor cerești ale lui Dumnezeu. Prin rugăciune ele se înviorează și se umplu de putere duhovnicească. Cum se săvârșește însă cu exactitate aceasta rămâne o taină de neînțeles. Cel ce s-a rugat cu adevărat acela din experiență poate cunoaște că prin rugăciunea adunată, osărdnică și din inimă sufletul primește multă bucurie și mângâiere. Roada rugăciunii arată că o oarecare putere minunată, nepământescă, harică a pătruns în inima rugătoare. Povara păcatelor este dată jos, suntem cuprinși de umulință, lacrimile curg. Sufletul este ușurat și omul se umple de iubire, de blândețe, smerenie, pace și nesfârșită recunoștință față de Dumnezeu.

În măsura în care omul se roagă adunat, primește pacea. Cu cât mai adânc își stăpânește simțămintele în timpul rugăciunii, cu atât mai mult dumnezeiasca lumină îl luminează pe el. Cu cât mai multă grijă își descoperă înaintea Ziditorului durerile, suferințele și neputințele sale, cu atât mai mult pacea se va revărsa asupra lui. Prin adevărata rugăciune, fără ca el însuși să observe aceasta, omul se luminează, petrecând întru mireasma duhovnicească. La îngenuncherea lui cea smerită, puterile sale cele mai de preț și însușirile sale se manifestă într-o frumusețe de negărit. El primește iertare și este gata, la rândul-i, să ierte. Asupra lui se revărsa dragostea și el începe să-i iubească și pe aceia pe care mai înainte i-a urât. În sufletul lui intră o oarecare bucurie nepământescă și o liniște plină de dulceață, iar el, dintr-o inimă preaplină, Îl slăvește pe Dumnezeu pentru bunătatea Lui și-I mulțumește pentru îndurărilor Sale. Plânge cu la-

crimi pline de bucurie și se vede curățit prin acestea. Când stă la rugăciune, simte fericire, ca și cum s-ar afla la un ospăț duhovnicesc.

Se înțelege, nu la orice rugăciune și nu oricărui rugător i se întâmplă aceasta, căci există și rugăciuni împrăștiate și rugători fără luare-aminte. Rugăciunea este un indicator al stării celui credincios. Ea este barometrul vieții duhovnicești. Dacă există o rugăciune autentică, există și viață duhovnicească. Dacă nu există o rugăciune autentică, nu există viață duhovnicească. Dacă rugăciunea e la un nivel scăzut, aceasta dă mărturie despre un nivel duhovnicesc scăzut. Dacă rugăciunea e pe o treaptă de desăvârșire mai înaltă, aceasta mărturisește că sufletul s-a ridicat deasupra slăbiciunilor sale și înaintea din ce în ce mai mult întru virtuți.

Sfinții Părinți au prețuit nespus de mult rugăciunea, îndeletnicindu-se pururea cu aceasta laudând-o ca pe o maică a virtuților și afierosindu-i cele mai înalte gânduri în învățătura lor. Nu există drept care să fi atins sfințenia fără de rugăciune. Din vechime și până în zilele noastre toți cei care s-au mântuit au alergat la rugăciune. Importanța acesteia pentru viața duhovnicească este subliniată de mulți plăcuți ai lui Dumnezeu într-un mod cu totul diferit. Însă, cu toții, oricât de diferite ar fi cuvintele lor, chipurile și comparațiile de care s-au folosit, aceștia sunt de acord asupra faptului că rugăciunea e la fel de necesară vieții duhovnicești tot astfel cum aerul este de trebuință vieții noastre trupești.

Sfântul Ioan de Kronstadt, folosindu-se de definiția catehetică a Sfântului Mitropolit Filaret al Moscovei, că „rugăciunea este înălțarea minții și a inimii către Dumnezeu”, în chip inspirat o descrie astfel: „Rugăciunea este contemplarea lui Dumnezeu, îndrăzneală convorbire a făpturii cu Făcătorul, evlavioasă ședere a sufletului înaintea Lui..., uitare pentru El a tot ceea ce se află împrejurul nostru, hrană a sufletului, aer, lumină, căldură dătătoare de viață, curățire a păcatelor, jug bun al lui Hristos și povară ușoară a Lui. Rugăciunea este conștientizarea permanentă a neputinței noastre ori a sărăciei noastre duhovnicești, sfințire a sufletului, pregustare a fericirii veacului viitor..., ploaie cerească ce reîmprospătează, ce udă și face roditor ogorul sufletului..., curățire și împrospătare a văzduhului celui duhovnicesc, luminare a chipului, veselie a duhului, le-

gătură de aur, care leagă fapta cu Făcătorul; îndrăzneală și bărbăție în orice scârbă și ispită a vieții..., izbândă în fapte..., întărire în credință, nădejde și iubire. Rugăciunea este prietenie cu îngerii și sfinții, care din veac au plăcut lui Dumnezeu. Rugăciunea este îndreptare a vieții, maică a inimii înfrânte și a lacrimilor, putere care ne îndeamnă către faptele îndurării, neprimejduire a vieții, nimicire a temerii de moarte, disprețuire a necazurilor pământești, dorire a bunătăților celor cerești, așteptare a Judecătorului a toată lumea, așteptare a învierii de obște a morților și a vieții veacului ce va să vină. Ea este stăruință puternică pentru izbăvirea de veșnicele chinuri, neîncetată cerere a îndurării de la Stăpânul Ceresc... Rugăciunea este loc deschis în inimă pentru Preasfânta Treime, Care a spus: *Vom veni la el și vom face locaș la el (In 14, 23).*"

Sfântul Ioan Scărarul, de asemenea, laudă prin cuvinte inspirate măreția și puterea rugăciunii. După cuvintele lui, ea este părtășie duhovnicească cu Dumnezeu, mijloc de dobândire a iertării, har și mântuire, pod de trecere fără primejduire peste valurile ispitelor, izvor al tuturor virtuților, hrană a sufletului, luminare a minții, secure care taie orice deznădejde, bogăție a credincioșilor, comoară a celor smeriți, maică a lacrimilor pline de har, căci acestea prin rugăciune primesc bucurie, și, în același timp, fiică a lacrimilor, pentru că cu cât mai mult umilința pătrunde în sufletul celui care se roagă cu lacrimi, cu atât mai mult se întărește nevoința rugăciunii. Dând aceste definiții ale rugăciunii, Sfântul Ioan Scărarul conchide că rugăciunea e o îndeletnicire îngerească ce umple sufletul de bucurie.

Un minunat imn închinat rugăciunii înalță și Sfântul Grigorie de Nyssa. După el, „rugăciunea este strajă păzitoare mai dinainte a curăției..., înfrânare a înălțării de sine, mijloc de curățire împotriva pomenirii de rău, îndepărtare a zavistiei, zdrobire a nedreptății, îndreptare a necurăției. Rugăciunea este putere a trupului, belșug în familie..., credincioșie în căsătorie, armă a celor ce călătoresc, strajă a celor ce dorm, îndrăzneală a celor ce priveghează, aducătoare de roadă a lucrătorilor pământului, mântuire a celor de pe mare. Rugăciunea e... ogor al trudei, îndrăzneală a celor întristați, mulțumire a celor care se bucură, mângâiere a celor ce plâng, cunună a celor care se căsătoresc, dănțuire în ziua nașterii, giulgiu de îngro-

pare a celor ce mor. Rugăciunea este convorbire cu Dumnezeu, contemplare a celor nevăzute, încredințare neîndoielnică a celor dorite, împreună-slăvire cu îngerii, izbândă întru bine, biruință întru rău, îndreptare a păcătoșilor, moștenire și primire încă de acum a celor viitoare”.

Nu mai puțin înălțătoare definiții ale rugăciunii dă și Sfântul Ioan Gură de Aur. După cuvintele sale, „rugăciunea este lumină a sufletului, adevărata cunoaștere a lui Dumnezeu, legătură între Dumnezeu și oameni, tămăduire a patimilor, leac împotriva bolilor, pace a sufletului, îndrumător ceresc... îndreptat către bolta cerului însăși. Ea... despică în chip duhovnicesc văzduhul, trece printre mulțimea stelelor, deschide porțile cerului, se înalță mai sus decât îngerii... și, ridicându-se deasupra întregii zidiri, se apropie de Ziditorul cel de neatins. Acolo, ea se închină Dumnezeirii, acolo se învrednicește să grăiască cu Împăratul ceresc..., acolo își spune dorințele și primește daruri mai înalte decât întreaga fire văzută. Rugăciunea este sol sfânt către Dumnezeu. Ea veselește inima, liniștește sufletul, deșteaptă teama de chinuri, dorința de a moșteni Împărăția cerurilor, și învață către curăție... Într-un cuvânt, îl împodobește pe om cu orice bine și-i acoperă sufletul cu felurite virtuți, ca printr-un acoperământ alcătuit din felurite flori”.

Însuși Domnul nostru Iisus Hristos, după Sfântul Ioan Gură de Aur, a arătat superioritatea rugăciunii înaintea altor minunate manifestări ale sufletului prin aceea că, îndepărtându-Se de cetăți, de sate și de ucenicii Săi, *Se retrăgea în locuri pustii și Se ruga* (Lc. 5, 16; 9, 10) cât mai departe de orice tumult omenesc și de orice tulburare, ca să Se dedea cu dinadinsul, în liniște, la aceasta.

Toți Sfinții Părinți, într-un singur glas, ne învață că rugăciunea este cel mai înalt privilegiu al omului pentru că îl leagă pe acesta de Dumnezeu; că ea este o cheie făcătoare de minuni care poate să deschidă comoara cerească a lui Dumnezeu; că ea este un minunat dar al lui Dumnezeu pentru omul căzut.

Prin rugăciune, cel păcătos, oricât de nefericit ar fi, oricât de deznădăjduit, poate să intre în părtășie cu Dumnezeu cel Întrutot Sfânt și Cel Întrutot Desăvârșit, să se pocăiască înaintea Lui și să ceară pentru sine milă și îndurare.

Prin rugăciune, cel credincios poate să grăiască înaintea Ziditorului despre simțămintele sale, chinurile sale, grijile sale, nevoile sale și să primească întărire.

Prin rugăciune, nevoitorul poate să-și mărturisească înaintea lui Dumnezeu dragostea și să-și arate închinarea și fericirea sa înaintea Lui.

Prin rugăciune, cel ce a primit binefaceri poate să reverse din preaplinul său, dintr-un suflet plin de recunoștință, și să-I mulțumească cerescului său Binefăcător pentru toate îndurările Lui.

Feluritele chipuri ale rugăciunii



ici vom vedea că rugăciunile pot să fie felurite după chip. Să ilustrăm aceasta cu câteva exemple:

Un creștin smerit contemplă în timpul nopții cerul plin de stele. El se umple de uimire înaintea tainicelor minuni ale boltei cerești presărată cu luminițe scânteietoare. Închipuindu-și că acele luminițe nu sunt așa cum el le vede, doar niște puncte strălucitoare, ci mari discuri de foc, incomparabil mai mari decât pământul, și gândindu-se la distanțele de nemăsurat care le despart, omul conștientizează cât de mic, cât de sărac, cât de neînsemnat și de pierdut este el – asemenea unui firisor nevăzut de praf – în această lume nesfârșită. Cu toate acestea, Dumnezeu, Făcătorul a toate, Care este veșnic, față de această lume fără margini, Își oprește privirea tocmai asupra lui, firisorul de praf neînsemnat, și Se îngrijește de el și-l iubește și-l copleșește cu nenumărate îndurări. Conștientizând aceasta, creștinul nu poate să rămână indiferent și să nu tresară înaintea Ziditorului cu tainică veselie prin cuvintele Psalmistului: *Lăudați pe Domnul... Cântați-I și-L lăudați pe El; spuneți toate minunile Lui* (Ps. 104, 1-2). *Doamne, Dumnezeul nostru, cât de minunat este numele Tău!... Când privesc cerurile, lucrul mâinilor Tale, luna și stelele..., îmi zic: Ce este omul că-Ți amintești de el? Sau fiul omului, că-l cercetezi pe el?* (Ps. 8, 1-5). Asemenea exclamații sunt o **rugăciune de laudă**, numită și **slavoslovie**. *Psaltirea* este plină de astfel de rugăciuni: *Binecuvântează, suflete al meu, pe Domnul! Doamne, Dumnezeul meu, măritu-Te-ai foarte. Întru strălucire și în mare podoabă Te-ai îmbrăcat; Cel ce Te îmbraci cu lumina ca și cu o haină. Cel ce întinzi cerul ca un cort...*