

BRANT PITRE Books

Brant Pitre (n. 1975) este profesor de Biblie și Teologie, actualmente cercetător la Institutul Augustinian din Denver (Colorado). Și-a luat doctoratul la Universitatea Notre Dame din Indiana, unde s-a specializat în studiul Noului Testament pe fondul Iudaismului antic. A elaborat zeci de studii biblice audio și video privind rădăcinile evreiești ale creștinismului. Este autorul mai multor cărți de succes, printre care *Jesus and the Jewish Roots of the Eucharist: Unlocking the Secrets of the Last Supper* (2011, trad. rom. *Misterul Cinei de pe urmă: Isus și rădăcinile iudaice ale Euharistiei*, Humanitas, 2016), *Jesus and the Last Supper* (2015), *Jesus the Bridegroom: The Greatest Love Story Ever Told* (2014, trad. rom. *Isus Mirele: Cea mai frumoasă poveste de dragoste a tuturor timpurilor*, Humanitas, 2018), *The Case for Jesus: The Biblical and Historical Evidence for Christ* (2016, trad. rom. *Fiul lui Dumnezeu? Pladoarie pentru Isus*, Humanitas, 2017), *Jesus and the Jewish Roots of Mary: Unveiling the Mother of the Messiah* (2018, trad. rom. *Isus și rădăcinile evreiești ale Mariei*, Humanitas, 2020). Mai multe informații despre lucrările lui Brant Pitre puteți găsi la [www.BrantPitre.com](http://www.BrantPitre.com).

# BRANT PITRE

## Cu Isus pe calea rugăciunii

Introducere în viața spirituală

Traducere din engleză  
de Monica Broșteanu

INTRODUCERE .....	9
RUGĂCIUNEA .....	19
1. Rugăciunea vocală. ....	21
2. Meditația .....	30
3. Contemplația .....	42
CALEA SPIRITUALĂ .....	53
4. Primul pas .....	55
5. Cele Zece Porunci .....	64
6. Cele trei ispite .....	74
7. Postul .....	82
8. Pomana .....	91
9. Rugăciunea Domnului .....	99
VICII ȘI VIRTUȚI. ....	111
10. Cele șapte păcate. ....	113
11. Mândrie <i>versus</i> smerenie. ....	122
12. Invidie <i>versus</i> milostivire. ....	132
13. Mânie <i>versus</i> blândețe. ....	143
14. Zgârcenie <i>versus</i> generozitate .....	152
15. Poftă trupească <i>versus</i> curăție .....	161
16. Lăcomie <i>versus</i> cumpătare .....	172
17. Lene <i>versus</i> hărnicie .....	181
18. Tristețe <i>versus</i> răbdare. ....	190
ÎNAINȚAREA .....	201
19. Cercetarea inimii. ....	203
20. <i>Lectio divina</i> și Scara lui Iacob .....	215

21. Lupta rugăciunii .....	We know	226
22. Noaptea întunecată .....	books	235
23. Apa vie .....		245
<i>Mulțumiri</i> .....		255
<i>Note</i> .....		257

## RUGĂCIUNEA VOCALĂ

Când vă rugați, ziceți: „Tată, sfințească-se numele tău“.  
—Isus din Nazaret (Luca 11:2)

Inima vie a vieții spirituale este rugăciunea. De-a lungul veacurilor, autorii spirituali creștini au deosebit adesea trei forme de bază ale ei: rugăciunea vocală, meditația și contemplația.<sup>1</sup> Înainte de a porni pe calea spirituală pe care Isus le-a arătat-o ucenicilor săi, e necesar mai întâi să ne definim termenii și să clarificăm ce ne învață Biblia despre fiecare dintre ei. Începem cu rugăciunea vocală.

La nivelul ei cel mai de bază, rugăciunea vocală poate fi definită ca *folosirea cuvintelor pentru a comunica cu Dumnezeu*. De-a lungul veacurilor, autorii spirituali creștini au accentuat adesea folosirea vorbelor în rugăciune. Iată, de pildă, următoarele afirmații din timpurile antice, medievale și moderne:

Rugăciunea este, după însușirea ei, [...] dialog între om și Dumnezeu. —Ioan Scărarul (sec. VII)<sup>2</sup>

Rugăciunea este [...] cererea de lucruri bune de la Dumnezeu. —Ioan Damaschinul (sec. VIII)<sup>3</sup>

În rugăciunea vocală, mintea și inima trebuie să fie atente la ce spui. —Tereza din Ávila (sec. XVI)<sup>4</sup>

Întrucât oamenii au suflet și trup, traducerea gândurilor și sentimentelor lăuntrice în cuvinte exterioare e o formă firească de comunicare. De aceea, rugăciunea vocală a fost întotdeauna privită ca o parte esențială a vieții spirituale. În

sec. XVI, marea mistică spaniolă Tereza din Ávila a descris la un moment dat rugăciunea vocală – rostită din inimă – ca pe o „ușă de intrare“ în viața lăuntrică a sufletului.<sup>5</sup>

De ce e atât de importantă rugăciunea cu vorbe? De ce să nu sari peste rugăciunea vocală și să te duci ținută la meditația tăcută sau la contemplație? Răspunsul: Isus însuși, urmând Scripturile ebraice, folosea cuvinte când se ruga. Iar când ucenicii i-au cerut să-i învețe cum să se roage, Isus le-a dat cuvintele ce trebuie rostite, în Rugăciunea Domnească (vezi Luca 11:1-4). În acest capitol ne vom opri puțin să privim la Isus și la rădăcinile evreiești ale rugăciunii vocale.

## RĂDĂCINILE EVREIEȘTI ALE RUGĂCIUNII VOCALE

Ca să înțelegem învățătura lui Isus privind rugăciunea vocală, trebuie să începem prin a ne uita la rugăciunea vocală în Scripturile ebraice.

### *Rugăciunea vocală în Scripturile ebraice*

În Vechiul Testament, folosirea cuvintelor pentru a comunica cu Dumnezeu universalului vine tocmai de la începutul istoriei omenești. În Grădina Edenului, Adam folosește cuvinte pentru a-i vorbi lui Dumnezeu când îl aude apropiindu-se: „Ți-am auzit glasul în grădină și m-am temut, căci eram gol, și m-am ascuns“ (Geneză 3:10). Și Avraam folosește cuvinte când mijlocește pentru Lot și pentru locuitorii Sodomiei: „Iată, m-am încumetat să-i vorbesc Domnului, eu care sunt doar praf și cenușă“ (Geneză 18:27). Când Dumnezeu îi apare lui Moise în rugul aprins, Moise folosește cuvinte spunându-i lui Dumnezeu: „Iată-mă“ (Exod 3:4).

Uneori, rugăciunea vocală poate fi rostită atât de încet încât e aproape tăcută, ca atunci când Ana, mama lui Samuel, îi cere lui Dumnezeu să-i dăruiească un fiu: „Ana vorbea în inima ei; doar buzele i se mișcau, dar glasul nu i se auzea“ (1 Samuel 1:13). Când cererea i-a fost împlinită de Dumnezeu, Ana răspunde cu una dintre cele mai vestite rugăciuni vocale din toată Scriptura – e cunoscută drept „Cântarea Anei“:

*Inima mea* tresaltă întru Domnul,  
s-a înălțat tăria mea întru Dumnezeuul meu.  
Lărgitu-s-a *gura mea* asupra dușmanilor mei,  
căci m-am bucurat de mântuirea ta. (1 Samuel/1 Regi 2:1)

Observați că în ambele cazuri Ana îi vorbește lui Dumnezeu din „inimă“. În context, nu e vorba de un organ al trupului ei. În Scriptura ebraică, „inima“ (ebr. *leb*) se referă la partea cea mai profundă a omului, centrul ascuns, *persoana lăuntrică*.<sup>6</sup> În concepția evreilor despre ființa omului, „inima“ nu e doar sediul emoțiilor, ci și sediul amintirilor, al gândurilor și al deciziilor. Mai presus de toate, inima este aceea care alege să *iubească*. Astfel, vorbirea din inimă este esența adevăratei rugăciuni vocale.

### *Cartea Psalmilor: capodoperă a rugăciunii vocale*

Cartea Psalmilor este capodopera incontestabilă a rugăciunii vocale în Scripturile ebraice. Într-adevăr, nu e nimic altceva decât o colecție de 150 de rugăciuni vocale. În ebraică, acești psalmi sunt numiți „laude“ (ebr. *tehillim*) fiindcă mulți dintre ei sunt rugăciuni de mulțumire, de adorație și de laudă.<sup>7</sup> Psalmii explică nu doar ce este rugăciunea vocală, ci și cum trebuie să fie practică.

De pildă, cartea Psalmilor arată clar că definiția fundamentală a „rugăciunii“ (ebr. *tefillah*) este rostirea de „cuvinte“ către Dumnezeu:

Dumnezeule, ascultă rugăciunea mea,  
la aminte la *cuvintele gurii mele!* (Ps 54/53:2)

Totodată, Psaltirea subliniază că adevărata rugăciune vocală angajează nu numai buzele, ci și inima:

Plăcute să fie *cuvintele gurii mele*  
și *gândurile inimii mele* înaintea ta,  
Doamne, Stânca mea și Răscumpărătorul meu! (Ps 119/118:15)

În sfârșit, cartea Psalmilor merge până la a echivala rugăciunea vocală cu o jertfă adusă lui Dumnezeu în fiecare dimineață și seară:

Doamne, dis-de-dimineață *vei auzi glasul meu;*  
*dimineața voi pregăti [jertfă] înaintea ta* și voi aștepta. (Ps 5:4)

Să se îndrepte *rugăciunea* mea ca *tămăia* înaintea ta,  
ridicarea mâinilor mele – *jertfă de seară!* (Ps 141/140:2)

Conform Bibliei ebraice, rugăciunea vocală este ceva ce ar trebui îndeplinit zi de zi. Fiecare zi ar trebui să înceapă și să se încheie cu oferirea „sufletului“ lui Dumnezeu, care l-a dat (Ps 86/85:3-4).

## ISUS ȘI RUGĂCIUNEA VOCALĂ

Când trecem de la rugăciunea vocală din Scripturi la viața lui Isus, descoperim de îndată că Isus însuși a practicat rugăciunea vocală și și-a învățat ucenicii să-i urmeze exemplul.

### *Isus s-a rugat Psalmii*

În vremea lui Isus, cartea Psalmilor era „cartea de rugăciuni“ fundamentală a poporului evreu.<sup>8</sup> Ca evreu din sec. I, Isus nu doar cunoștea Psalmii pe dinafară fiindcă îi cânta la sărbători, de exemplu de Paște, ci folosea cuvintele Psalmilor

în propria rugăciune vocală. Ca să dăm un singur exemplu: chiar la sfârșitul vieții, pe când murea pe cruce, Isus strigă către Dumnezeu:

„*Tată, în mâinile tale încredințez duhul meu!*“ Și, zicând acestea, și-a dat duhul. (Luca 23:46)

Cu aceste cuvinte Isus își oferă viața Tatălui. Este exemplul suprem de rugăciune vocală ca *jertfă*. De fapt El rostește cuvinte din cartea Psalmilor:

*În mâna ta încredințez duhul meu;*  
Tu m-ai răscumpărat, Doamne, Dumnezeul adevărului! (Ps 31/30:6)

Isus nu doar cunoaște pe dinafară cuvintele Psalmului 31, ci se și exprimă cu ele în ultima rugăciune pe care o mai rostește. Totuși, în vreme ce psalmul e adresat „Domnului“ (ebr. YHWH), Isus își adresează rugăciunea „Tatălui“ (gr. *patér*). Unul dintre aspectele cele mai deosebite ale rugăciunii lui Isus este cererea repetată insistent ca ucenicii să se adreseze lui Dumnezeu ca Tatălui lor.

### *Isus s-a rugat cu cuvintele sale*

Pe lângă rugăciuni vocale memorate, Isus se roagă și folosind cuvinte proprii. În mai multe împrejurări, Isus se roagă Tatălui în public, unde poate fi auzit de toți (vezi Luca 10:21-22; Ioan 12:41-42). La Cina cea de Taină, El rostește cea mai lungă rugăciune vocală consemnată în Evanghелиi – așa-numita „rugăciune arhierescă“ – în prezența ucenicilor săi aleși, atunci când se roagă pentru unitate (vezi Ioan 17:1-26). Poate cea mai emoționantă dintre toate este rugăciunea din timpul agoniei din Ghetsemani:

Isus a venit împreună cu ei într-un loc numit Ghetsemani și le-a spus ucenicilor: „Stați aici până mă voi duce să mă rog acolo.“ [...] Și,

mergând puțin mai înainte, a căzut cu fața la pământ rugându-se și spunând: „*Tată, dacă e cu puțință, să treacă de la mine paharul acesta; însă nu cum voiești eu, ci cum voiești Tu.*” Și a venit la ucenici și i-a găsit dormind. [...] Iarăși s-a dus, a doua oară, și s-a rugat zicând: „*Tată, dacă nu e cu puțință să treacă acest pahar fără să-l beau, facă-se voia ta!*” Și iarăși venind, i-a găsit adormiți, căci ochii le erau îngreuiți. Și, lăsându-i iarăși, *s-a dus și s-a rugat a treia oară, spunând aceleași cuvinte.* (Matei 26:36-39-40.42-44)

Observați că Isus folosește cuvinte pentru a se ruga, chiar atunci când e singur. Evident, nu e necesar să o facă, dar preferă așa. Mai observați și că Isus *se repetă* atunci când se roagă, „spunând aceleași cuvinte” (Matei 26:44). Rugăciunea sa este pe deplin omenească. În timpul agoniei din Ghetsemani, Isus le arată ucenicilor săi importanța rugăciunii vocale spontane și stăruitoare către Tatăl, rostită din inimă.

#### *Isus i-a învățat pe ucenicii săi o rugăciune vocală*

În sfârșit, când ucenicii îi cer lui Isus să-i învețe cum să se roage, El le dă anumite cuvinte pe care să le spună, sub forma Rugăciunii Domnești:

*Pe când era El într-un loc rugându-se, când a încetat, unul dintre ucenicii săi i-a spus: „Doamne, învață-ne să ne rugăm, cum i-a învățat și Ioan pe ucenicii săi!” Atunci El le-a spus: „Când vă rugați, ziceți: «Tată, sfințească-se numele tău; vie împărăția ta; pâinea noastră cea de toate zilele dă-ne-o în fiecare zi; și ne iartă păcatele, căci și noi iertăm oricui ne e dator; și nu ne duce în ispită.»” (Luca 11:1-4)*

Vom cerceta mai atent varianta lungă a Rugăciunii Domnești (vezi Matei 6:9-13) ceva mai târziu. Deocamdată, ideea principală este că, atunci când ucenicii îi cer să-i învețe cum să se roage, El le dă anumite cuvinte de rostit, dintre care primul este „Tată”. Făcând astfel, începe să-i învețe să se roage așa cum se roagă El. Dându-le Rugăciunea Domnească, Isus arată că El este și maestrul, și modelul rugăciunii vocale.

## RUGĂCIUNEA VOCALĂ ÎN TRADIȚIA CREȘTINĂ

Ar trebui să fie clar acum că Isus, urmând Scripturile ebraice, consideră rugăciunea vocală *parte esențială* din viața spirituală a ucenicilor săi. De aici decurg mai multe implicații practice.

### *Rugăciunea vocală memorată și spontană*

Dacă Isus însuși s-a rugat folosind și rugăciuni vocale memorate (precum Psalmii), și rugăciuni vocale spontane (cum este rugăciunea sa în Ghetsemani), atunci și ucenicii lui Isus trebuie să le practice pe *amândouă*. După cum spune Isus însuși:

*Nu este ucenic mai presus de învățătorul său, nici slujitor mai presus de stăpânul său. Destul îi este ucenicului să fie ca învățătorul său și slujitorului, ca stăpânul său.* (Matei 10:24-25)

Cu alte cuvinte, cei care îl urmează pe Isus ar trebui să înceapă prin a imita rugăciunea maestrului lor spiritual. Unii se simt foarte bine recitând rugăciuni memorate, dar nu vorbesc aproape niciodată cu Dumnezeu folosind propriile lor cuvinte. Alții se simt foarte bine făcând rugăciuni spontane, dar desconsideră rugăciunile memorate socotindu-le vorbe goale. Nici una dintre aceste extreme nu e biblică. Pe de o parte, dacă vrem să vorbim cu Dumnezeu Tatăl în același fel în care a făcut-o Isus, trebuie să ne rugăm folosind cuvintele noastre. Pe de altă parte, dacă nu ne rugăm niciodată cuvintele Psalmilor sau Rugăciunea Domnească, atunci alegem să nu ne rugăm ca Isus. Dacă Isus e cu adevărat modelul și maestrul rugăciunii creștine, atunci trebuie să-i urmăm exemplul scriindu-ne în inimă cuvintele Psalmilor și Rugăciunea Domnească astfel încât ele să ne învețe cum să ne rugăm și ce să spunem.

## LIBRIS | Vorbitul din inimă books

Orice cuvinte folosim, să căutăm întotdeauna să-i vorbim lui Dumnezeu *din inimă*. Altfel, trebuie să spunem ce avem în gând și să gândim ceea ce spunem.

Dar ce facem când suntem distrați în timpul rugăciunii vocale? Cum evităm să spunem cuvintele de rugăciune în vreme ce gândul ne este în cu totul altă parte? După cum marele teolog medieval Toma din Aquino a arătat acum câteva secole, „Chiar și sfinții au de îndurat rătăcirea minții când se roagă”<sup>9</sup>.

De aceea, prima măsură practică este să ne începem întotdeauna rugăciunile zăbovind o clipă pentru a ne așeza în prezența lui Dumnezeu. Cum spunea autorul creștin din sec. XVII Francisc de Sales:

*Începe orice fel de rugăciune, fie mentală, fie vocală, prin a-ți închipui că Dumnezeu este de față și păstrează regula aceasta fără excepție; vei vedea, în scurt timp, cât de folositoare îți va fi.*<sup>10</sup>

Al doilea pas este acesta: când începi să vorbești, amintește-ți că nu doar spui cuvinte, ci îi vorbești *cui*va – lui Dumnezeu. Cum scrie Tereza din Ávila:

Când te adresezi lui Dumnezeu, *încearcă să te gândești și să iei seama Cui urmează să-i vorbești* și continuă să faci astfel pe tot parcursul rugăciunii... Te implor, nu i te adresa lui Dumnezeu în vreme ce te gândești la alte lucruri.<sup>11</sup>

Dacă ne obișnuim să ne așezăm în prezența lui Dumnezeu înainte de a începe să ne rugăm și ne amintim cui ne rugăm, rugăciunea noastră vocală se poate transforma dintr-un monolog distrat cu noi înșine într-un dialog din inimă cu Dumnezeu viu.

## Calea către meditație și contemplație

În sfârșit, când Isus îi învață pe ucenici cum să se roage, El *începe* prin a le da *cuvinte* de rostit. Când unii pot fi ispititi să sară peste rugăciunea vocală în dorința de a practica forme „mai înalte” de rugăciune, cum sunt meditația și contemplația, asta ar putea fi o greșeală. Într-adevăr, conform Terezei din Ávila, rugăciunea vocală bine rostită poate duce direct la contemplație:

Oricine nu se pricepe ar putea avea impresia că rugăciunea vocală nu merge împreună cu contemplația, dar eu știu că merge. Iertați-mă, dar vreau să spun acest lucru: *știu că există mulți care, în vreme ce se roagă vocal, [...] sunt ridicați de Dumnezeu la o contemplație înaltă fără ca ei să se străduiască pentru aceasta sau să știe cum se petrece*. De aceea insist atât de mult [...] asupra unei bune rostiri a rugăciunii vocale.<sup>12</sup>

Așadar, dacă Isus însuși i-a vorbit lui Dumnezeu Tatăl folosind cuvinte și dacă i-a învățat pe ucenicii săi să facă la fel înseamnă că rugăciunea vocală este o parte esențială a vieții spirituale a unui creștin.

Desigur, rugăciunea vocală e doar una din formele de rugăciune. Conform Bibliei, trebuie să învățăm să ne rugăm și cu mintea. Trebuie să învățăm să medităm.

Să-l iubești pe Domnul, Dumnezeul tău [...] din tot cugetul tău. — Isus din Nazaret (Marcu 12:30)

A doua formă principală de rugăciune – meditația – poate fi definită drept *rugăciune cu mintea*, mai ales citind și cumpănind în rugăciune cuvântul lui Dumnezeu. Așa cum rugăciunea vocală folosește cuvinte pentru a comunica cu Dumnezeu, la fel meditația folosește gânduri pentru a reflecta asupra lui Dumnezeu. Și, după cum rugăciunea vocală implică trupul, meditația implică mintea. (Din acest motiv, unii autori spiritali denumesc meditația „rugăciune mentală“.) Și, după cum adevărata rugăciune vocală e rostită din inimă, la fel, scopul meditației nu e doar sporirea în cunoaștere, ci și transformarea inimii.

În istoria spiritualității creștine, importanța meditației – mai ales a meditației asupra Scripturii – a fost subliniată în mod repetat. Iată câteva citate din autori creștini antici, medievali și moderni:

Gândul la Domnul [...] să ne stăpânească toate zilele și nopțile vieții noastre. — Ioan Casian (sec. V)<sup>1</sup>

Studiul nostru principal să fie meditarea vieții lui Isus Cristos. — Thomas a Kempis (sec. XV)<sup>2</sup>

Meditația e temelia pentru dobândirea tuturor virtuților, iar practicarea ei e chestiune de viață și de moarte pentru toți creștinii.  
— Tereza din Ávila (sec. XVI)<sup>3</sup>

Oare nu e prea mult spus? Este cu adevărat meditația o chestiune de viață și de moarte pentru *toți* creștinii? La urma urmelor, cuvântul „meditație“ nu apare niciodată în Noul Testament. De ce insistă clasicii spiritali asupra ei?

Răspunsul se află în Biblie. În mai multe ocazii, Scripturile ebraice spun fără echivoc că cine îl iubește pe Dumnezeu trebuie să iubească și cuvântul lui Dumnezeu și să cugete la el ziua și noaptea. De asemenea, deși Isus nu folosește niciodată cuvântul „meditație“, când îi interpretăm cuvintele despre cea mai mare poruncă, precum și Parabola Semănătorului în contextul iudaismului antic, descoperim că Isus pune și el mare accent pe necesitatea meditării cuvântului lui Dumnezeu. În acest capitol, să zăbovim puțin și să vedem cum stau lucrurile cu Isus și cu rădăcinile evreiești ale meditației.

### RĂDĂCINILE EVREIEȘTI ALE MEDITAȚIEI

Pentru a înțelege învățătura lui Isus despre meditație, trebuie să începem prin a ne uita la ce ne învață Scripturile ebraice despre practicarea meditației. În această privință ies în evidență două pasaje de maximă importanță: porunca de a-l iubi pe Dumnezeu din toată inima, din tot sufletul și din toate puterile, cunoscută îndeobște sub numele de *Șema*<sup>4</sup> (vezi Deuteronom 6:4-6), și cartea Psalmilor, care începe prin a-l declara „fericit“ pe oricine „cugetă“ la cuvântul lui Dumnezeu „zi și noapte“ (Ps 1:1-2).

#### *Moise și Șema*<sup>4</sup>

Primul exemplu important de meditație în Scriptura ebraică este, poate, cel mai cunoscut pasaj din întreg Vechiul Testament. Mă refer la cuvintele lui Moise date poporului israelit la sfârșitul exodului din Egipt: