

**LEBDIS**We know  
books

Redactare: Mihai Liță  
Tehnoredactare: Mihail Vlad  
Corectură: Dușa Udrea-Boborel, Mugur Butuza  
Pregătire de tipar: Marius Badea  
Design copertă: Laurențiu Midvichi  
Ilustrația copertei: Saida Shigapova/shutterstock.com

Editura Paralela 45

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României****VAUGHAN-LEE, LLEWELLYN****Rugăciunea inimii în creștinism și sufism / Llewellyn Vaughan-Lee;**

pref. de Rev. Cynthia Bourgeault; trad. din lb. engleză de Mihai

Liță. – Pitești: Paralela 45, 2022

Conține bibliografie

ISBN 978-973-47-3695-9

I. Bourgeault, Cynthia (pref.)

II. Liță, Mihai (trad.)

2

*Prayer of the Heart in Christian & Sufi Mysticism*

Llewellyn Vaughan-Lee

Text copyright © 2012 by The Golden Sufi Center, [www.goldensufi.org](http://www.goldensufi.org).

Copyright © Editura Paralela 45, 2022

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate,  
iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.  
[www.edituraparelela45.ro](http://www.edituraparelela45.ro)**LLEWELLYN VAUGHAN-LEE****RUGĂCIUNEA INIMII  
ÎN CREȘTINISM ȘI SUFISM**

Prefață de Rev. Cynthia Bourgeault

Traducere din limba engleză de  
Mihai Liță**Editura Paralela 45**

## Cuprins

|  |    |
|--|----|
| <i>Scara harurilor divine</i> .....          | 7  |
| <i>Preambul</i> .....                        | 11 |
| <i>Prefață</i> .....                         | 13 |
| <i>Introducere</i> .....                     | 17 |
| <br>   |    |
| <b>1 Rugăciune și ascultare</b> .....        | 23 |
| <i>Receptivitatea interioară</i> .....       | 23 |
| <i>Discernământul</i> .....                  | 27 |
| <i>A fi atent la iubire</i> .....            | 30 |
| <br>   |    |
| <b>2 Treptele rugăciunii</b> .....           | 35 |
| <i>Reamintirea</i> .....                     | 36 |
| <i>Liniștea</i> .....                        | 39 |
| <i>Unirea</i> .....                          | 42 |
| <i>Extazul</i> .....                         | 46 |
| <br>   |    |
| <b>3 Rugăciunea lui Iisus și dhikr</b> ..... | 51 |
| <i>Transformarea interioară</i> .....        | 56 |
| <i>Respirația</i> .....                      | 59 |
| <i>Rugăciunea întregii creații</i> .....     | 61 |
| <br>   |    |
| <b>4 „Cercul iubirii“</b> .....              | 65 |
| <i>Prima rugăciune</i> .....                 | 65 |
| <i>Așteptând la poartă</i> .....             | 70 |
| <i>„Cercul închis al iubirii“</i> .....      | 73 |

|   |                              |    |
|---|------------------------------|----|
| 5 | Inima se roagă.....          | 75 |
| 6 | Rugăciune pentru Pământ..... | 81 |
| 7 | Rugăciunea personală.....    | 87 |
|   | Bibliografie.....            | 89 |
|   | Mulțumiri.....               | 91 |
|   | Despre autor.....            | 92 |
|   | Despre editor.....           | 93 |
|   | Despre lucrare și autor..... | 94 |

## *Scara harurilor divine<sup>1</sup>*

a cărei experiență a fost făcută cunoscută  
celor inspirați de Dumnezeu

*Prima treaptă este rugăciunea cea mai curată.*

*De aici vine o căldură a inimii,*

*Și apoi o energie misterioasă, sfântă,*

*Apoi - dăruite de Dumnezeu - lacrimile încep  
să curgă din inimă.*

*Apoi pacea de dincolo de orice gânduri.*

*De aici rezultă purificarea intelectului,*

*Și apoi vederea tainelor cerești.*

*Din [toate] acestea ia naștere o lumină nemaîntâlnită,*

*Iar de aici, dincolo de toate câte se pot spune,*

*[apare] iluminarea inimii.*

*Ultima care apare - o treaptă fără limite*

*Cuprinsă totuși într-un singur rând -*

*Nesfârșita desăvârșire.*

<sup>1</sup> Teofan Călugărul, un monah creștin din Răsărit [ortodox]. Citat de James Cutsinger, „The Ladder of Divine Ascent“, *Merton and Hesychasm*, p. 76. Este vorba despre Sf. Teofan Zăvorâtul. Acolo unde nu se precizează, notele aparțin autorului. (N. tr.)

## *Rugăciune și ascultare*

### **Receptivitatea interioară**

Rugăciunea se naște din nevoie. Ne simțim singuri și în nevoie. Și numai Divinul poate răspunde acestei nevoi. Această nevoie ne atrage către locul rugăciunii din noi, către inima noastră, care privește către Dumnezeu.

Chemând din adâncurile ființei noastre, facem cunoscută nevoia noastră legată de [regăsirea] propriei ființe și a lui Dumnezeu. Ne rugăm în funcție de nevoile noastre și de necesitățile momentului. În momente diferite, nevoile noastre sunt diferite. Ne putem ruga pentru iertare, pentru înțelegere, pentru bunătate. Ne putem ruga pentru ca relațiile noastre să nu fie umbrite de neîncredere sau pentru copiii noștri, ca să fie feriți de suferință. Toată multitudinea de dificultăți pe care le întâmpinăm în viața noastră de zi cu zi poate fi adusă în rugăciunea noastră; dificultățile noastre, ale familiei și ale prietenilor, necazurile lumii<sup>15</sup>. Sperăm [ca astfel] să atragem atenția lui Dumnezeu asupra acestor

<sup>15</sup> În tradiția sufi, dacă cineva se roagă pentru un altul, este cel mai bine [ca între cei doi] să existe o conexiune personală, o legătură. Atunci este suficient ca [acela care se roagă] să menționeze în inima sa prenumele persoanei [pentru care se roagă], oferindu-l lui Dumnezeu, și apoi să lase gândul să plece. De asemenea, se poate [și] evoca în inimă persoana [pentru care se face rugăciunea].

probleme, astfel încât iubirea și harul Său infinite să poată ajunge în lumea noastră și să ne ajute în durerea [noastră] de a fi oameni.

Rugăciunea are o putere nelimitată, pentru că ne conectează cu puterea infinită a lui Dumnezeu. Rugându-ne, oferim dificultățile de a trăi într-o lume în care Divinul pare adesea absent, cu cea mai profundă înțelegere a faptului că numai Divinul – care este Sursa întregii vieți și a întregii iubiri – ne poate ajuta cu adevărat. Noi, cei care suntem atât de mici și de singuri, privim către Dumnezeu și astfel ne îndreptăm atenția de la multiplicitate înapoi către Unul. Uneori oamenii gândesc: „De ce să-L deranjez pe Dumnezeu? De ce ar preocupa-o pe această Mare Ființă necazurile mele?“ Dar aceasta este vocea egoului, pentru că separă în mod fals ființa [umană] de Dumnezeu. Suntem o parte a lumii lui Dumnezeu, și dacă suntem la necaz, ar trebui să ne întoarcem către El.

De atâtea ori ni se pare că rugăciunea noastră nu este auzită, că suntem uitați, singuri. Și totuși, așa cum spune misticul: „Dacă inima aude rugăciunea, Dumnezeu aude [și El] rugăciunea“. Iar mai important decât orice răspuns concret este actul rugăciunii în sine, al întoarcerii către Dumnezeu. În viața noastră ocupată este atât de ușor să uităm Divinul, să fim cufundați în propriile noastre probleme și în grija față de propria ființă. Misticul știe că [aspectul] care contează cu adevărat este legătura interioară a inimii, cea în care inima noastră se deschide și plânge. Este ceva atât de simplu și totuși atât de ușor de trecut cu vederea. Rugăciunea este o cale de a fi cu Dumnezeu.

Fiecare dintre noi are propriul mod de relaționare cu această taină profundă, propriul mod de rugăciune. Pentru unii rugăciunea are loc în ceasurile întunecate ale nopții, când suntem [încă] treji, apăsați de grijele noastre cele mai mari. Unii consideră că este mai ușor să se roage în timp ce merg sau găsesc în natură o cale de acces la această comuniune interioară. Alții se pot ruga în timp ce se află în grădina lor, simțind între flori prezența divină. Unii se roagă atunci când văd suferință, în timp ce alții își deschid inima atunci când experimentează frumusețea. Pe mistic, Rugăciunea Inimii îl atrage către profunzimea centrului ființei sale, unde poate fi singur cu Preaiubitul său, unde inima sa poate

plânge, iar el poate fi prezent în strigătul ei. Unde poate vorbi și trăi cel mai adânc dor al sufletului său: acela de a fi cu Dumnezeu.

Atât sufiții, cât și tradițiile mistice creștine au cultivat o practică a contemplației care ne duce adânc în inimă, unde putem fi singuri cu Dumnezeu. Sufismul este o cale a iubirii în care cel care iubește este purtat de iubire și dor înapoi la Cel Preaiubit, de la experiența despărțirii de Dumnezeu până la starea de unitate din inimă. În sufism parcurgem această întoarcere către iubire prin practica unei Meditații a Inimii (*murāqaba*) în care aducem mintea în inimă. Cufundându-ne în inimă, îngăduim energiei iubirii să încetinească mintea și numeroasele ei gânduri, până când, în cele din urmă, ajungem la o stare de receptivitate vidă, în care așteptăm cu răbdare în inimă. Chiar dacă gândurile vin și pleacă, nu le acordăm nicio atenție, ci rămânem în această stare de conștiință interioară vidă. În acest loc interior putem ajunge să auzim cuvintele Preaiubitului nostru, să experimentăm prezența divină sau să ne unim mai profund cu liniștea care este caracteristică iubirii.

În misticismul creștin, Rugăciunea Liniștii<sup>16</sup> este o practică a tăcerii, în care Îl ascultăm pe Dumnezeu. În această ascultare tăcută, în această receptivitate interioară, sufletul este infuzat cu prezența divină. Sf. Tereza de Ávila descrie Rugăciunea Liniștii ca pe o scânteie a iubirii adevărate a lui Dumnezeu, care Se face simțit ca pace și bucurie coplesitoare sau fericire. Simțirile noastre sunt absorbite în Dumnezeu, care lucrează în noi. [Atunci] chiar și vorbirea [de exemplu, rugăciunea vocală și meditația] ne obosește sufletul; „[el] nu vrea să facă altceva decât să iubească“<sup>17</sup>.

Rugăciunea Liniștii are, de asemenea, asemănări cu Rugăciunea Centrării<sup>18</sup> elaborată de părintele Thomas Keating, care îl conduce pe practicant într-o stare de liniște receptivă, în care mintea este adusă în inimă. Cu cuvintele părintelui Keating:

Liniștea este limba pe care o vorbește Dumnezeu<sup>19</sup>.

<sup>16</sup> În original, *Prayer of Quiet*. (N. tr.)

<sup>17</sup> *Life of St. Teresa*, cap. XV.

<sup>18</sup> În original, *Centering Prayer*. (N. tr.)

<sup>19</sup> *Newsweek*, 6 ianuarie 1992, „Talking to God“, p. 44.

Această practică își are originea în rugăciunea contemplativă a primilor Părinți ai Deșertului. Rugăciunea Centrării începe adesea cu meditația asupra unui cuvânt sau a unei expresii, în timp ce Rugăciunea Liniștii – ca și Meditația Inimii din tradiția sufi – se concentrează asupra tăcerii și receptivității interioare.

A învăța să te rogi înseamnă a învăța să ascuți. În inimă învățăm să așteptăm cu răbdare cuvintele lui Dumnezeu, care pot veni chiar și atunci când nu le-am cerut. Ascultarea în sine este o formă de rugăciune, în care întreaga noastră ființă este receptivă. Rugăciunea este comuniune cu Dumnezeu; împărtășim cu El nevoile noastre și, de asemenea, învățăm să fim atenți, așa cum descrie atât de frumos Rūmī:

Fă ca totul în tine, fiecare atom al ființei tale, [să devină] o ureche și vei auzi în fiecare moment ceea ce Sursa îți șoptește, doar ție și pentru tine, fără a mai fi nevoie de vorbele mele sau ale altcuiva. Voi sunteți – cu toții suntem – iubiții Celui Preaiubit și în fiecare clipă, în fiecare eveniment al vieții voastre, Cel Preaiubit vă șoptește exact ceea ce trebuie să auziți și să cunoașteți. Cine poate explica vreodată acest miracol? [El] pur și simplu este. Ascultați și îl veți descoperi în fiecare clipă care trece. Ascultați și întreaga voastră viață va deveni o conversație în gândire și acțiune între voi și El, direct, fără cuvinte, acum și întotdeauna.<sup>20</sup>

A asculta în inimă înseamnă a ne acorda ființa cu Preaiubitul nostru. Dezvoltăm [astfel] „urechea inimii“, ascultarea interioară a sufletului. Uneori Dumnezeu comunică direct prin cuvinte. Cel Preaiubit nu vorbește prea des cu voce tare și nici nu vine să bată la ușă. De cele mai multe ori Dumnezeu „vorbește“ foarte discret, răspunzând rugăciunilor noastre, dându-ne îndrumare sau șoptindu-ne despre tainele sufletului, [despre] tainele iubirii divine. Am putea auzi aceste cuvinte ca pe o voce liniștită, șoptită sau ca pe un gând care apare brusc. Iar lucrarea noastră constă în a învăța să ascultăm, în crearea unui spațiu interior

<sup>20</sup> Trad. Andrew Harvey, *Light Upon Light*, p. 99.

în care această voce să nu mai fie înăbușită de pălăvrăgeala constantă a minții, de anxietăți sau de dorințe.

În această tăcere a rugăciunii receptive, a Rugăciunii Liniștii, Dumnezeu îi poate vorbi direct sufletului. În cuvintele lui Miguel de Molinos, unul dintre apărătorii renașterii religioase a cvietismului:

Fără să vorbească, să dorească sau să gândească, el [spiritul contemplativ] ajunge la o tăcere mistică adevărată și perfectă, în care Dumnezeu îi vorbește, i Se dezvăluie și, din adâncul profunzimii Sale, îl învață cea mai înaltă și desăvârșită înțelepciune. El îl cheamă și îl îndrumă către această singurătate lăuntrică și tăcere mistică, spunându-i că Îi va vorbi, lui și numai lui, în locul cel mai tainic și mai ascuns al inimii.<sup>21</sup>

## Discernământul

În *Castelul interior*, Sf. Tereza descrie în detaliu „felul în care, atunci când binevoiește, Dumnezeu îi vorbește sufletului“<sup>22</sup>.

Ea descrie diferitele moduri în care Dumnezeu i se adresează acestuia:

Unele dintre ele par să provină din afară; altele din cele mai mari profunzimi lăuntrice ale sufletului; altele din partea superioară; în timp ce altele, din nou, sunt atât de complet în afara sufletului, încât pot fi auzite cu urechile și par să fie rostite de o voce omenească.<sup>23</sup>

<sup>21</sup> Molinos, Miguel de, *Spiritual Guide*, citat de Evelyn Underhill în *Mysticism*, p. 324. Molinos (m. 1697) a fost principalul „apostol“ al cvietismului, care a avut un efect indirect [și] asupra Sf. Tereza de Ávila.

La rândul ei, Sf. Tereza ne sfătuiește ca, atunci când începem să simțim că Dumnezeu ne aude rugăciunile, să rămânem în tăcere în lăuntrul nostru: „Atunci când, în urma semnelor tainice pe care ni le dă, începem să înțelegem că El ne aude, este bine să rămânem în liniște“. *Interior Castle*, „Fourth Mansion“, cap. 3, p. 88.

Cvietismul a fost în cele din urmă condamnat de Biserică, în 1687; în același an, Molinos a fost închis pe viață.

<sup>22</sup> *Interior Castle*, trad. E. Allison Peers, „Sixth Mansion“, cap. 3, p. 138.

<sup>23</sup> *Ibidem*, p. 139.