

Cuviosul Sofronie Athonitul

DESPRE RUGĂCIUNE

*Traducere din limba rusă de
Ierom. Rafail (Noica)
(Ediția a III-a revăzută)*



Mănăstirea Stavropighie Sfântul Ioan Botezătorul,
Essex, Marea Britanie

CUPRINS**Partea Întâi**

Rugăciunea – nesfârșită înfăptuire	7
Rugăciunea – cale către cunoaștere	35
Rugăciunea biruiește tragismul	67
Rugăciunea dureroasă, în care omul se naște pentru vecinicie .	75
Despre slujirea duhovnicească	95

Partea a Doua

Cap. I Rugăciunea lui Iisus	131
Cap. II Rugăciunea lui Iisus (Nevoința)	153
Cap. III Rugăciunea numelui lui Iisus prielnică în toate împrejurările	163

RUGĂCIUNEA – NESFĂRȘITĂ ÎNFĂPTUIRE

Rugăciunea este o nesfârșită înfăptuire, mai înaltă decât toată arta sau știința. Prin rugăciune intrăm în părtășie cu Ființa cea Fără-de-început. Sau, altfel spus, viața Dumnezeului Celui de-Sine-fiind pătrunde în noi prin acest fâgaș. Rugăciunea este actul celei mai înalte înțelepciuni, care întrece toată frumusețea și vrednicia. Rugăciunea este sfânta desfătare a duhului nostru. Însă căile către această înfăptuire sânt întortocheate. De mii de ori trăim o înflăcărată tânjire către Dumnezeu, și repetate căderi de la Lumina Sa. Adesea, și în felurite chipuri, simțim neputința minții noastre de a se înălța către El; uneori ne vom afla ca în pragul nebuniei și cu durere în inimă îi vom destăinui jalnica noastră stare:

„Tu mi-ai dat porunca de a iubi, iar eu o primesc cu încreaga mea ființă; dar iată că nu aflu în mine puterea unei asemenea iubiri... Tu ești Iubire; vino dară Însuși și sălășluiește întru mine, și săvârșește întru mine toate câte ne-ai poruncit, căci porunca ta mă covârșește... Neputințează mintea-mi a Te cuprinde. Duhul meu nu poate pătrunde tainele vieții Tale... Voiesc întru toate a face voia Ta, dar zilele mele se scurg în contradicții fără ieșire... Mă înspăimânt că Te-aș putea pierde pentru relele gânduri din inima mea; iar spaima aceasta mă răstignește... Vino dară și mă mântuiește, pe carele mă afund, precum ai mântuit pe Petru care îndrăznise să te întâmpine pe valurile mării”¹.

Uneori ni se pare prea zăbavnică lucrarea rugăciunii, că nu

¹ Cf. Mt. 14: 28-31.

este pe măsura scurtei noastre existențe, și un strigăt irumpe din piepturile noastre: „Zorește!” El însă nu întotdeauna răspunde de îndată chemărilor noastre. El lasă duhul nostru, ca pe un oarecare rod într'un pom, să se pârguiască la soare, să rabde vânturile reci și arșițele, să se istovească de sete ori să rabde repejunea ploilor. Dară de nu vom da drumul marginii vestmântului său din mâinile noastre, vom vedea bunul deznodământ.

Neapărat trebuie să petrecem în rugăciune vreme cât mai îndelungată, pentru ca nebiruita Sa putere să pătrundă în noi și să ne întărească, spre a sta împotriva înrăuirilor pustiitoare. Iar când această putere va crește întru noi, atunci și bucuria nădejii biruinței de apoi ne va lumina.

Rugăciunea negreșit va reînnoi în noi acel suflu dumnezeiesc carele „au suflat Dumnezeu în fața lui Adam”¹. Odată renăscut prin rugăciune, duhul nostru începe a se uimi de marea taină de a fi. Și o anume neasemuită bucurie, ca o puternică revărsare, ne învăluie mintea: „A fi – Viața! Ce taină minunată... Dară **cum** este cu puțință?... Minunat este Dumnezeu, și minunată facerea Lui”. Trăim înțelesul cuvintelor lui Hristos: „Eu am venit ca [oamenii] viață să aibă, și mai de prisos să aibă”². Priso-sul! Și cu adevărat așa este.

Dar iară și iară revenim la aceeași – viața aceasta este paradoxală, așa cum paradoxale sânt toate învățăturile Domnului: „Foc am venit să arunc pre pământ, și cum aş dori să se fi și aprins”³. Noi toți, fiii lui Adam, neapărat trebuie să trecem prin cereasca flacăra ce arde rădăcinile patimilor de moarte purtătoare; altminteri nu vom vedea acest Foc preschimbându-se în Lumina noii vieți, căci, în căderea noastră, arderea premerge luminării, și nu invers. Așadar binecuvânta-vom pe Domnul și

¹ Fac. 2: 7.

² Io. 10: 10.

³ Cf. Lc. 12: 49.

pentru lucrarea arzătoare a iubirii Sale. Noi multe încă nu știm, și totuși, fie și în parte¹, dar și nouă ne este cunoscut acum că nu avem altă cale spre a deveni „fiii învierii”², fiii lui Dumnezeu, spre a împreună-împărați cu Cel Unul-născut. Oricât de dureros ar fi parcursul rezidării noastre, prin oricâte sfâșieri și uneori agonii ne-ar trece Dumnezeu, întru sfârșit totul va deveni binecuvântat. Dacă pentru a dobândi o erudiție științifică este nevoie de o îndelungată și încordată trudă, atunci dobândirea rugăciunii cere neasemuit mai mult.

Când Evangheliile și Epistolele vor deveni realitatea noastră de zi cu zi, atunci vom începe a vedea limpede cât de copilăroase fuseseră înainte închipuirile noastre legate de Dumnezeu și de viața într’Însul. Tainică este Înțelepciunea pe care ne-o dă Descoperirea: ea de departe depășește închipuirea omenească. „...Ochi nu a văzut, nici urechea a auzit, nici la inima omului s’au suit, câte au gătit Dumnezeu celor ce iubesc pre Dânsul”³. Până și cea mai mică atingere a Duhului Dumnezeiesc se arată a fi o slavă care nesfârșit întrece cuprinsul unei vieți fără Dumnezeu.

Adevărata rugăciune care ne unește cu Cel Preaînalt nu este altceva decât lumină și putere ce se pogoară peste noi din ceruri. În esența ei, ea depășește planul nostru. În lumea aceasta nu se află izvor de energie pentru ea: dacă îmi hrănesc bine trupul spre a mi-l întări, atunci trupul mi se va răzvrăti și cerințele îi vor crește – nu-i va mai arde de rugăciune; dară dacă îmi voi smeri trupul printr’un post peste măsură, atunci, printr’o dureroasă înfrânare se va înlesni, pentru o vreme, o stare priincioasă rugăciunii, însă apoi trupul va neputința și se va împotrivi în a urma duhului; de voi avea parte de convorbiri cu oameni buni, se

¹ Cf. 1 Cor. 13: 9.

² Lc. 20: 36.

³ 1 Cor. 2: 9.

poate întâmpla a cerca vreo împlinire sufletească, uneori chiar a primi noi experiențe sufletești sau intelectuale, însă foarte rar vreun îndemn către rugăciunea adâncă; de voi fi înzestrat mental pentru o serioasă lucrare științifică sau pentru vreo înfăptuire artistică, reușita mi se va face pricină de slavă deșartă și îmi va deveni cu neputință a afla inima adâncă – locul rugăciunii duhovnicești; de voi fi materialnic bogat și preocupat de a mă folosi de puterea legată de bogăție, sau de a-mi putea înfăptui anumite idei, ori de a-mi satisface dorințele firești sau sufletești, sufletul nu mi se va mai înălța către Dumnezeu, așa cum L-am cunoscut prin Hristos; de mă voi îndepărta în pustie și mă voi lepăda de avuții, până și atunci împotrivirea tuturor energiilor cosmice îmi va secătui rugăciunea. Și așa la nesfârșit!

Adevărata rugăciune către Dumnezeul cel adevărat este împărtășire cu Duhul lui Dumnezeu, Care se roagă în noi; El ne dă a cunoaște pe Dumnezeu; El aduce duhul nostru în starea de a contempla vecinicia. Fiind har ce se pogoară de Sus, actul rugăciunii depășește firea noastră pământească, în virtutea cărui fapt i se împotrivește trupul nostru stricăcios, neputincios a se înălța în tărâmul duhului; i se împotrivește intelectul, neputincios a purta nemărginirea, clătinat de îndoieli, respingând tot ce îi depășește înțelegerea. Rugăciunii i se împotrivește mediul social în care trăim, care își organizează viața cu alte țeluri, diametral opuse rugăciunii. Rugăciunea nu este răbdată de duhurile potrivnice, însă numai ea, rugăciunea, renaște lumea zidită din căderea ei, biruind stagnarea-i în rutină și inerția, printr'o mare încordare a duhului nostru în a urma poruncilor lui Hristos.

Grea este nevoința pentru rugăciune: se schimbă stările duhului nostru; uneori rugăciunea curge în noi precum un râu puternic, alteleori însă, inima rămâne uscată. Dar să fie cât mai de scurtă durată slăbirea puterii rugăciunii. Rugăciunea nu arareori înseamnă a destăinui lui Dumnezeu toată jalnica noastră stare:

neputință, negrijanie, îndoieli, frici, zbuțum, deznădejde – într'un cuvânt, tot ce este legat de împrejurările existenței noastre; a-I destăinui fără a căuta expresii elegante și nici măcar vreo succesiune logică... Adesea acest mijloc de a comunica cu Dumnezeu este începutul unei rugăciuni-convorbiri.

Uneori ne vom afla în valurile iubirii lui Dumnezeu, pe care naiv o trăim unilateral, ca fiind iubirea noastră pentru El. Cu mine așa a fost: eu nu îndrăzneau să gândesc că Făcătorul a toate, Cel nemărginit de mare, și-ar putea opri atenția asupra mea, neînsemnatul și urâciosul. Ziceam: „O, dacă s'ar putea ca Tu să mă iubești așa cum eu Te iubesc... Oare vezi Tu cât înseamnă inima mea după Tine zi și noapte? Pleacă-Te către mine; arată-mi Fața Ta; fă-mă a fi așa cum Tu voiești să vezi pre cei de Tine zidiți; așa cum Tu, Cel Preasfânt, să mă poți primi și iubi...” Eu nu știam ce spun¹; nu îndrăzneau să gândesc că El Însuși se ruga în mine.

Contemplarea smereniei și sfințeniei lui Dumnezeu cucerește sufletul care, cu multă cucernicie, lăuntric I se închină cu iubire. O astfel de rugăciune trece uneori în vedenia Luminii nezidite.

Pentru a putea recunoaște darurile ce purced de la Dumnezeu, după cercetări El ne părăsește pentru o vreme. Stranie impresie pricinuieste Dumnezeiasca părăsire. În tinerețe eram pictor (teamă îmi este că până astăzi acela nu a murit de tot în mine). Acest dar al firii era mereu prezent în mine. Puteam să obosesc, să nu am putere de lucru, să nu am însuflare; dar știam că acest dar este firea mea. Când însă Dumnezeu părăsește, aceasta se trăiește ca o anume prăbușire în însăși ființa; iar sufletul nu știe – întoarce-se-va oare cândva Cel ce S'a îndepărtat? El, prin firea Sa, este altfel; El S'a ascuns iar eu am rămas pustiit, iar această cumplită pustiire o trăiesc ca pe o moarte. Cu venirea Lui

¹ Cf. Lc. 9: 33.

mi se înfățișase ceva minunat, scump inimii, ceva ce îmi depășește cea mai îndrăzneată închipuire. Și iată, iarăși mă aflu în starea care mai înainte mi se părea firească, îndestulătoare, dar acum mă îngrozește: o văd ca fiind prea asemănătoare cu starea animalică... Fusesem adus în casa marelui Împărat; eu știam că îi sânt înrudit, dar iată, iarăși mă văd nu altceva decât un pribeag fără adăpost.

Prin schimbarea acestor stări începem a osebi între darurile firii și cele primite ca binevoire de Sus. Prin rugăciunea pocăinței eu mă învrednicisem de întâia cercetare; dar nădăjduiesc ca printr' o rugăciune și mai fierbinte să Îl întorc înapoi. Și, într' adevăr, El vine. Adesea, ba chiar de obicei, își schimbă chipul venirii. Astfel, neconținut mă îmbogățesc cu noi cunoașteri în planul Duhului: când în dureri, când în bucurii, dar eu cresc. Îmi sporește putința de a petrece răstimpuri mai îndelungate în acel tărâm, mai înainte necunoscut.

Rămâi statornic cu mintea în Dumnezeu, și vine clipa când Duhul nemuritor se va atinge de inimă. O, este atingerea Sfântului Sfinților! Ea cu nimic nu se poate asemăna: ea răpește duhul nostru în tărâmul Ființei nezidite; rănește inima cu o iubire neasemănătoare cu felul în care oamenii gândesc sau înțeleg acest cuvânt. Lumina ei, a acelei iubiri, se revarsă asupra întregii făpturi, asupra întregii omeniri în ființarea ei de-a lungul veacurilor. Iubirea aceasta este simțită de inima trupească dar, prin firea ei, ea este duhovnicească, nezidită, ca purcezând de la Dumnezeu.

Duhul de viață făcător al lui Dumnezeu ne cercetează când ne aflăm în starea unei smerite deschideri către Dânsul. El nu ne silește libertatea; El ne înconjoară cu gingașa Sa căldură; El se apropie de noi atât de liniștit, încât putem să nici nu-L simțim dintru bun început. Nu se cade să ne așteptăm ca Dumnezeu să pătrundă în noi cu sila, fără voia noastră. O, nu! El cinstește omul, se smerește înaintea lui, iubirea Sa este smerită;

El ne iubește nu de sus, ci precum o mamă duioasă își iubește pruncul bolnav. Când ne deschidem inima către El, simțământul că ne este „înrudit” devine de netăgăduit și sufletul se pleacă înaintea Lui în iubire umilincioasă¹.

Dumnezeiasca iubire, care este adâncul însușirii viei vecinicii, în această lume nu poate să nu sufere. Inimii înmuiate prin nevoiță și prin cercetarea harului îi este dat a trăi, fie și în parte, iubirea lui Hristos ce îmbrățișează întreaga făptură într’o nesfârșită împreună-pătimire față de tot ce ființează.

Acum eu sânt robul lui Hristos-Dumnezeu². M’am cunoscut a fi fost chemat dintru neființă: prin firea lui, omul este neființă. Însă, în pofida acestui fapt, noi așteptăm de la Dumnezeu compătimire și cinstire. Și, dintr’o dată, Cel Atotputernic ni Se descoperă cu smerenia Sa cea de nedescris. Această viziune înduioșează sufletul, cucerește mintea, și fără să vrem ne plecăm înaintea Lui. Și oricât am năzui noi a ne asemana Lui în smerenie, ne vedem neputincioși a-I atinge absolutul.

Smerenia lui Hristos este putere atotbiruitoare. În deșertarea ei spre a sluji nouă ea nu cunoaște înjosire: ea neschimbat rămâne dumnezeiesc-măreață în esența ei. Pusă în cuvintele noastre, ea apare contradictorie. Smerenia este trăsătura dumnezeieștii Iubiri care, în deschiderea ei către făptură, blând primește toate ranele de la cei zidiți de El.

Vederea lui Dumnezeu pune omul în fața nevoii de a se determina lăuntric față de El. În esența ei, fiecare lucrare a noastră, neapărat, fie ne apropie de Dumnezeu fie, dimpotrivă, ne îndepărtează. De aceea toate întreprinderile noastre noi le să-

¹ Umilință = „străpungerea” inimii înduioșate duhovnicește până la lacrimi. (N. tr.).

² Cf. Fap. 23:18; Ef. 3:1; 4:1; 2 Tim. 1:8; Flm. 1:1.

vârșim în ceea ce numim *frica lui Dumnezeu*. Sufletul se teme nu numai de o vădită lucrare nu bună, dar și de gânduri care ar putea mâhni Duhul Sfânt pe Care l-a iubit. Nespus de mare este distanța între noi și Dumnezeu. Ne vedem ca fiind nevrednici de Sfântul Sfinților; inima se zdrobește sub sfâșietoarea conștientizare a propriei sărăcii. Nu dintr'o dată pricepem că tocmai acest fenomen este deja un început de apropiere către Dumnezeu. Întâia poruncă a Fericirilor – „Feriți-vă cei săraci cu duhul” – duce în chip firesc către următoarele trepte: către plâns, blândețe, foame și sete după dreptate, către milosârdie, curăție a inimii, către întâiul simțământ al dumnezeieștii noastre înfieri – ceea ce duce către amarnica încontrare cu lumea patimilor, către ruperea de cei ce nu caută împărăția dreptății; către prigoane, ocări, grăiri de rău, și celelalte. Când împotrivirea acestei lumi față de duhul lui Hristos își atinge culmea, viața celui care urmează lui Hristos începe a se asemăna cu răstignirea, fie și pe o cruce nevăzută; o vreme înfricoșată, și totodată mântuitoare: prin suferințele lăuntrice ale duhului, nu arareori legate și de împrejurări exterioare, se biruiesc patimile, se biruiește și puterea lumii asupra noastră, și până și moartea – începe a se asemăna cu Hristos cel răstignit.

Totuși, și pe această cea mai înaltă treaptă, trebuie păstrată smerenia duhului. Însăși experiența dovedește că de îndată ce apare mulțumirea de sine în locul simțământului „sărăciei”, toată scara duhovniceștilor înălțări se surpă și casa noastră se pustiște¹: Dumnezeu, de acum, nu mai este cu noi. Iar aceasta – câtă vreme nu s'a smerit din nou inima și nu a strigat cu durere către El. Dintru astfel de schimbări ale trăirii, sufletul ajunge la înțelegerea tainei mântuirii; începe a se înfricoșa de tot ce este contrar smereniei; rugăciunea i se curățește; mintea și inima nu mai sânt atrase de nimic străin, nu mai doresc nimic în afara lui

¹ Cf. Mt. 23: 38; 7: 27.

Dumnezeu. Printr'o rugăciune din întreaga ființă, puterea unei noi vieți se revarsă în cel care se roagă. Următoarea înălțare: începutul cunoașterii chipului ființării nepământești.

Viața noastră pământească este condiționată de vreme și de întindere. Dar ce este **vremea**? Se pot da felurite definiții: vremea este „locul” întâlnirii noastre cu Făcătorul; vremea este demersul actualizării gândului lui Dumnezeu pentru făptură – „Tatăl Meu până acum lucrează, și Eu lucrez”¹. Facerea încă nu s'a încheiat: „Umblați până când aveți lumina, ca să nu cuprinză pre voi întunerecul; acela ce umblă întru întunerec nu știe unde merge. Până aveți lumina, credeți în lumină, ca fii ai luminii să vă faceți”². Fiecăruia dintre noi i s'a hărăzit o anume „vreme a sa”: scurtă, dar îndeajunsă pentru a afla mântuirea. Gândul făuritor al lui Dumnezeu se înfăptuiește în zidirea Sa: „...la Dumnezeu niciun cuvânt este cu neputință”³. Murind pe Golgotha, Domnul a zis: „**Săvârșitu-s'a**”... Dar vine altă clipă, când iarăși se va rosti un cuvânt asemănător; despre aceasta este scris în Apocalipsă: „Și îngerul... a ridicat mâna sa spre cer, și s'a jurat pre Cel viu în vecii vecilor, ... că **vreme** nu va mai fi”⁴.

Câtă vreme sântem în acest „trup al păcatului” și, prin urmare în lumea aceasta, nu va înceta lupta nevoinței cu „legea păcatului” ce lucrează în trupul nostru⁵. Văzându-ne neputincioși a birui această moarte prin străduințele noastre, cădem într'o oarecare deznădejde pentru mântuire. Oricât de curios ar părea, neapărat trebuie să trăim o astfel de stare apăsătoare, să o trăim de sute de ori, ca ea să se întipărească adânc în cugetul nostru. De folos ne este această cercare a iadului. Purtând în sine ani, zeci

¹ Io. 5: 17.

² Io. 12: 35-36.

³ Lc. 1: 37.

⁴ Apoc. 10: 5-6.

⁵ Cf. Rom. 6: 6; 7: 23.

de ani de zile o asemenea caznă, ea devine cuprinsul statornic al duhului nostru, o rană nevindecată în trupul vieții noastre. Și Hristos a păstrat ranele de la piroanele răstignirii în Trupul Său până și după Înviere: „...venit-au Iisus și au stătut în mijloc și au zis lor: Pace vouă... și au arătat lor mâinile și coasta Sa”¹.

Din cercarea muncilor iadului trebuie să se nască rugăciunea pentru întreg Adamul ca pentru sine însuși². Fiecare stare a duhului nostru o trecem, din strântețe cadre ale individualității noastre, asupra întregii omeniri; astfel, fiecare experiență a noastră devine o descoperire a ceea ce se săvârșește de-a lungul veacurilor în lumea oamenilor, iar duhovnicește, contopirea noastră cu ea devine o realitate simțită.

Domnul ne-a descoperit adevăratul înțeles al poruncii: „Să iubești pre aproapele tău ca însuși pre tine”, în dumnezeiasca ei nețârmurire. În vechime, adică în limitele Legii lui Moisi, cuprinsul poruncii privea numai poporul evreiesc: „Să nu-ți izbândești cu mâna ta, nici să îți mânie asupra fiilor poporului tău, ci să iubești pre deaproapele tău ca însuși pre tine”³. Hristos însă a extins-o asupra tuturor oamenilor și veacurilor: „Auzit-ați că s’a zis: Să iubești pre aproapele tău și să urăști pre vrăjmașul tău. Dară Eu zic vouă: Iubiți pre vrăjmașii voștri, binecuvântați pre carii vă blastămă, binefaceți celor ce vă urăsc, și vă rugați pentru cei ce vă supără și vă prigonesc, ca să fiți fii ai Tatălui vostru Celui din ceriuri”⁴. Cel Unul-născut, Fiul Tatălui ceresc, ne-a dat această cunoaștere: în Scripturi – prin convorbirea cu legiuitorul⁵, iar în viața noastră – prin Duhul Său cel Sfânt. El Însuși a împlinit deplin toate acestea, desăvârșindu-le în grădi-

¹ Io. 20: 19-20.

² Cf. Mt. 22: 39.

³ Lev. 19: 18.

⁴ Mt. 5: 43-45.

⁵ Cf. Lc. 10: 25-37.