

Redactor: Pr. Daniel Avram
Corectori: Oana și Radu Capan
DTP: Valerian Susan

Edward Sri, *When You Pray: Trust, Surrender,
and the Transformation of Your Soul*

© 2023, Ascension, West Chester, Pennsylvania, USA

© 2024, Casa de Editură Viața Creștină, Cluj-Napoca



Casa de Editură „Viața Creștină”
Str. Moșilor, nr. 26, 400001 Cluj-Napoca
tel: 0729-884889
e-mail: viata.crestina@gmail.com
www.viata-crestina.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SRI, EDWARD

**Când te rogi : încredere, abandonare și transformarea sufletului
tău** / Edward Sri ; trad. de Narcisa Lontoș și Cristina Rădulescu. -

Cluj-Napoca : Viața creștină, 2024

ISBN 978-973-674-225-5

I. Lontoș, Narcisa (trad.)

II. Rădulescu, Cristina (trad.)

EDWARD SRI

CÂND
TE
ROGI

Încredere, abandonare și
transformarea sufletului tău

Traducere de Narcisa Lontoș și Cristina Rădulescu

- *Contemplatio* (contemplația – stați în prezența lui Dumnezeu). Pur și simplu stați în liniște în prezența lui Dumnezeu și odihniți-vă, indiferent de harurile, intuițiile sau provocările pe care le-ați primit în timpul petrecut în rugăciune cu cuvântul lui Dumnezeu. Exprimați-vă iubirea pentru Dumnezeu și recunoștința față de El pentru aceste binecuvântări și hotărâți-vă să vă apropiați mai mult de El.

Rugăciunea implică întotdeauna inima

Indiferent de expresia sau metoda de rugăciune pe care o folosiți, nu vă stresați. Rugăciunea nu ține în esență de tehnica pe care o folosește cineva sau de cât de bine o îndeplinește. Rugăciunea nu este centrată în primul rând pe performanțele cuiva. Este vorba despre inimă. Lucrul esențial este să începeți. Simplul fapt de a-I spune lui Dumnezeu că doriți să vă rugați – sau chiar de a recunoaște cu smerenie că nu sunteți siguri ce trebuie să faceți în timpul rugăciunii și de a-I cere lui Dumnezeu să vă ajute – este în sine un dar frumos pe care I-l puteți oferi lui Dumnezeu. El se bucură atunci când veniți la El cu smerenie, așa cum sunteți. Puteți să aveți încredere că harul Său va fi acolo întotdeauna pentru a vă ajuta atunci când vă rugați.

CUPRINS

Introducere: *Pelerinajul interior al rugăciunii* 5

PARTEA I: FLACĂRA DIVINĂ INTERIOARĂ

1. „Mi-e sete”	19
<i>Să facem personale cuvintele „Mi-e sete”</i>	21
<i>Inima rugăciunii</i>	22
2. Întâlnirea a două dorințe	25
3. Primatul vieții tale interioare	28
<i>Liturgie sau meditație?</i>	30
4. Fidelitate versus sentimente	33
<i>„Nu am timp”</i>	35
5. Să strălucească Cristos	39
<i>Evitarea răului</i>	41

PARTEA A II-A: DIFICULTĂȚI ÎN RUGĂCIUNE

6. Neliniștiți, distrași și arizi:	
<i>„Dați-I lui Dumnezeu acel nimic”</i>	47
7. Descurajarea – atacul diavolului	51
<i>Atacul diavolului</i>	53
<i>„Mă prefac că nu îți aud rugăciunile”</i>	54
8. „Jocul iubirii”	57
<i>Atrași de o iubire mai profundă</i>	58
<i>Cum să navigați prin deșert</i>	60
9. Teama de lumină	63

PARTEA A III-A: ÎNCREDERE ȘI ABANDONARE

10. A învăța să te abandonezi	69
<i>Da-ul Maicii Tereza</i>	72
<i>De la control la abandonare</i>	73
11. „Nu vă temeți”	77
<i>Cum să cresc în încredere?</i>	79

<i>Dumnezeu nu ia de la noi totul</i>	80
<i>Dumnezeu este fidel</i>	82
<i>Maria și vioara</i>	85
12. Discernământ: „Nu mă simt chemat”.....	88
<i>Aveți încredere în sentimentele voastre?</i>	89
<i>„Dar nu simt pacea”</i>	91
<i>În dialog cu Dumnezeu</i>	93

PARTEA A IV-A: PACEA INTERIOARĂ

13. Crucile voastre neașteptate.....	97
<i>Nu fugiți</i>	99
14. Momentul prezent.....	102
<i>Apăsarea trecutului</i>	102
<i>Temeri pentru viitor</i>	104

PARTEA A V-A: PRIMUL PAS ÎN SUS E ÎN JOS

15. Slăbiciunile.....	111
<i>Învățăm compasiunea</i>	113
<i>Învățăm adevărul despre noi înșine (smerenia)</i>	114
16. „Îmbătat de iubire”.....	118
<i>Oglinda blândă</i>	120
17. Valea smereniei.....	123
<i>Piscul imposibil de atins</i>	124
18. Cele trei bățalii în valea smereniei.....	127
19. O cale mică.....	131
<i>Cele două versete biblice ale Sf. Tereza</i>	132
<i>Sfințenie, nu perfecționism</i>	134
20. Atragerea harului.....	138
<i>Inima Căii mici</i>	140
<i>Litania încrederii</i>	143

PARTEA A VI-A: VINDECAREA SUFLETULUI

21. Vindecarea întregii persoane.....	149
<i>Vindecare mai profundă</i>	150

<i>Vindecarea dorințelor noastre</i>	152
<i>Stăpânirea de sine</i>	154
22. Vindecarea dorințelor noastre.....	158
<i>Patru etape de creștere</i>	160
<i>O inimă nouă, un spirit nou</i>	162
23. Vindecarea rănilor noastre.....	165
<i>A suferi împreună</i>	167
<i>Domnul este cu noi</i>	168
<i>Să încredințăm trecutul lui Dumnezeu</i>	170
24. Nimic altceva decât Iubitul meu.....	173
<i>Cavernele înfinite</i>	174
<i>Nada</i>	175
<i>Mâini deja pline</i>	177
<i>Detășare iubitoare</i>	179
25. Întunericul.....	183
<i>Lumină în întuneric</i>	185
<i>Întărcarea</i>	187
26. Trei semne în întuneric.....	190
<i>Întuneric</i>	191
<i>Ce este de făcut?</i>	192

PARTEA A VII-A: ÎN LUME, NU AI LUMII

27. În liniște.....	197
<i>Retragere din lume</i>	198
<i>Tăcere</i>	199
<i>Activitate versus pace interioară</i>	202
28. „Nu vă conformați acestei lumi”.....	207
<i>Lumea care este atât bună cât și periculoasă</i>	208
<i>Lumea care Îl urăște pe Cristos</i>	209
<i>Lupta</i>	211

PARTEA A VIII-A: „... AȘA CUM V-AM IUBIT EU”

29. Iubirea aproapelui.....	217
<i>Virtutea se naște în aproapele nostru</i>	219

<i>Iubirea în acțiune</i>	220
<i>Să ne ridicăm deasupra sentimentelor noastre</i>	221
<i>A-L întâlni pe Cristos în leproși</i>	224
30. <i>Compasione, nu judecată</i>	226
<i>Povestea este mai amplă</i>	227
<i>A simți durerea persoanei bolnave</i>	228
<i>Îmbrăcați-vă în compasiune</i>	230
CONCLUZIE: CONTINUAREA PELERINAJULUI RUGĂCIUNII	233
MULȚUMIRI	236
ANEXĂ: CUM SĂ TE ROGI	239
<i>Pregătirea: Momentul, locul, liniștea interioară</i>	239
<i>Cum să începem: Semnul Crucii și</i> <i>conștientizarea prezenței lui Dumnezeu</i>	241
<i>Conversația cu Dumnezeu: A-M-I-C</i>	241
<i>Meditația</i>	245
<i>Rugăciunea implică întotdeauna inima</i>	248

LBRIS

We know
books

Partea I

FLACĂRA
DIVINĂ
INTERIOARĂ

1.

„Mi-e sete”

Când vizitezi o capelă a Misionarelor Carității – ordinul religios fondat de Maica Tereza în 1947 – ești imediat frapat de simplitatea, de austeritatea chiar a spațiului sacru. Nu există scaune, bănci sau îngenunchetoare. Surorile își scot încălțările înainte de a intra în capelă și se așază pe podeaua goală. Încăperea este modestă, umilă, fără strălucire. În mod obișnuit, nu există piese ornamentale de artă religioasă. Doar un tabernacol aurit în spatele altarului, o statuie a Mariei într-un colț și poate o statuie a lui Isus în celălalt.

Cu toate acestea, există un element vizual ce atrage imediat atenția: un crucifix mare în spatele altarului, cu două cuvinte puternice alături, scrise cu litere mari, cu majuscule negre: MI-E SETE. Toate privirile sunt atrase de Cruce și de aceste două cuvinte sacre rostite de Isus pe Cruce: „Mi-e sete” (*Ioan 19,28*).

Pentru Maica Tereza, aceste două cuvinte de pe peretele capelei au servit ca o reamintire constantă a unuia dintre cele mai profunde mistere ale lui Dumnezeu: *setea lui Dumnezeu*. Ea a înțeles că atunci când Isus a rostit cuvintele „Mi-e sete” de pe Cruce, s-a referit la mult mai mult decât la o sete fizică de apă. Isus striga din sete de suflete. Dar aici trebuie să fim clari: nu era doar o sete de suflete în general, de miliardele de suflete din lume. Ceea ce a fost oarecum unic în înțelegerea Maicii Tereza cu privire la aceste cuvinte a fost faptul că ea a văzut că Isus striga din adâncul setei arzătoare a Inimii Sale pentru fiecare persoană în parte, personal: Isus însetează de iubirea ei,

de timpul *ei*, de atenția *ei*, de întreaga *ei* viață¹. Ea era uimită de faptul că Dumnezeu Universului avea nevoie de ceva *de la ea!* A descris acel „Mi-e sete” al lui Isus ca revelând „profunzimea dorului infinit al lui Dumnezeu de a iubi și de a fi iubit”².

V-ați gândit vreodată la acest adevăr uimitor – că Dumnezeu tânjește să fie iubit de voi, tânjind după timpul și atenția voastră, fiind însetat să îi oferiți întreaga inimă?

Această idee a setei infinite de iubire a lui Dumnezeu a fost în centrul întregii spiritualități a Maicii Tereza. A fost motivul pentru care a fondat surorile Misionare ale Carității și a fost o sursă constantă de uimire pentru ea. Într-o anumită ocazie, într-o conversație purtată la Casa Maicii Domnului din Calcutta, și-a exprimat sentimentul de copleşire în fața setei lui Dumnezeu pentru ea, ba chiar a nevoii Lui de ea, spunând: „Că Dumnezeu este în înaltul cerului, transcendent, atotputernic, pot înțelege aceasta, pentru că sunt atât de mică. Dar faptul că Dumnezeu a devenit mic și că este însetat de iubirea mea, că o *imploră* – *nu pot să înțeleg, nu pot să înțeleg, nu pot să înțeleg!*”³

¹ Maica Tereza de Calcutta a spus că aceste cuvinte indică spre însăși inima scopului Misionarelor Carității: „Avem aceste cuvinte în fiecare capelă a Misionarelor Carității pentru a ne reaminti pentru ce este aici o Misionară a Carității: pentru a potoli setea lui Isus de suflete, de iubire, de bunătate, de compasiune, de iubire delicată.” Maica Tereza, *Where There is Love, There is God*, ed. Brian Kolodiejchuk, Image, New York 2010, p. 51. Încă de la chemarea ei de a-i sluji pe cei mai săraci dintre săraci, în 1946, Maica Tereza a insistat asupra faptului că Misionarele Carității au fost fondate „pentru a potoli setea lui Isus” și a inclus această afirmație în regula fondatoare a noului ordin religios: „Scopul general al Misionarelor Carității este de a potoli setea lui Isus Cristos de pe Cruce, de iubire și de suflete” (pp. 40-41).

² Sf. Tereza de Calcutta, *Scrisoare către surorile Misionare ale Carității*, 24 aprilie 1996, citată în Joseph Langford, *Mother Teresa's Secret Fire*, Our Sunday Visitor, Huntington, IN 2008, p. 51.

³ Paul Murray, *I Loved Jesus in the Night: Teresa of Calcutta – A Secret Revealed*, Paraclete, Brewster, MA 2008), p. 73.

Să facem personale cuvintele „Mi-e sete”

După ce anume din noi însetează Isus? El tânjește după iubirea noastră – atenția noastră, devotamentul nostru arzător, încredințarea totală a vieților noastre Lui. Reflectând asupra cuvintelor lui Isus de pe Cruce, Maica Tereza a spus: „În acel moment extrem de dificil, El a proclamat: «Mi-e sete». Iar oamenii au crezut că Îi era sete așa cum îi este oricui sete și I-au dat imediat oțet; dar nu era vorba de acea sete; era vorba de iubirea noastră, de afecțiunea noastră, de acel atașament intim față de El și de acea participare la pătimirea Sa. El a folosit: «Mi-e sete» în loc de «Dați-Mi iubirea voastră»... «Mi-e sete.» Să Îl auzim spunându-mi-o mie și spunându-ți-o și ție.”⁴

Maica Tereza a făcut din afirmația lui Isus „Mi-e sete” o afirmație atât de personală încât le-a spus surorilor sale să își imagineze că Isus le spune aceste cuvinte direct fiecăreia dintre ele, individual, personal. Le-a încurajat chiar să își pună propriul nume înaintea cuvintelor „Mi-e sete” și să Îl audă pe Isus spunând, de exemplu, „Soră Mary Vincent, mi-e sete”.

Putem face și noi același lucru. Putem să ne punem în prezența tăcută a lui Dumnezeu, într-un loc liniștit de acasă sau în fața Preasfântului Sacrament, și să ne imaginăm, în rugăciune, că Isus ne cheamă cu blândețe pe nume și ne spune aceste două cuvinte fiecăruia dintre noi, astfel: „Edward, Mi-e sete.” Maica Tereza spune: „Puneți-vă în fața tabernacolului. Nu lăsați nimic să vă tulbure. Ascultați-vă propriul nume și «Mi-e sete». Mi-e sete de puritate, Mi-e sete de sărăcie, Mi-e sete de ascultare, Mi-e sete de acea iubire din toată inima, Mi-e sete de acea abandonare totală. Trăim o viață profund contemplativă? El însetează după acea abandonare totală.”⁵

⁴ Langford, *Secret Fire*, pp. 281-282.

⁵ Sf. Tereza de Calcutta, *Where There Is Love*, p. 52.

Da, de aceasta însetează Isus: de inimile noastre, de întreaga noastră viață, de a încredința totul în mâinile Sale. Cu toate acestea, mulți dintre noi avem rețineri. Ne este teamă să ne predăm Lui în acest fel. Deși o parte din noi poate că vrea să dea mai mult din noi înșine lui Dumnezeu, o altă parte se teme să renunțe la control și rămâne agățată de propriile planuri. Între timp, Isus așteaptă răspunsul nostru, spunându-ne continuu: „Mi-e sete”.

Doriți să vă dăruiți mai mult viața lui Dumnezeu, să vă încredeți mai mult în El, să vă folosiți viața pentru scopurile Lui și nu pentru ale voastre? Doriți să răspundeți cu toată inima la setea lui Isus pentru iubirea voastră? În rugăciune, inimile noastre sunt vindecate, modelate de Domnul și transformate treptat. În rugăciune, mai mult decât oriunde altundeva, devenim genul de oameni care răspund la setea lui Cristos de iubirea noastră. Într-adevăr, pe cei care dorim cu adevărat să creștem în viața spirituală, acele cuvinte ale lui Isus pe Cruce – „Mi-e sete” – ne conduc în inima rugăciunii.

Inima rugăciunii

Dacă ați simțit vreodată că sunteți nesiguri în legătură cu ce să faceți în timpul rugăciunii sau că nu vă pricepeți prea bine la rugăciune, sunteți într-o companie bună. Cei mai mulți dintre sfinți s-au simțit astfel la un moment dat, iar unii, precum Maica Tereza, chiar o mare parte din viața lor. Încă de la începutul creștinismului, cei care L-au iubit sincer pe Domnul au considerat că rugăciunea este uneori provocatoare, dificilă, aridă sau chiar dureroasă.

Să îl luăm, de exemplu, pe Sf. Pavel – cel care a avut viziuni de la Dumnezeu, care a răspândit cu zel Evanghelia în toată lumea romană, care a scris majoritatea cărților Noului Testament și care și-a dat viața ca martir pentru credință.

Chiar și marele Pavel a recunoscut că „nu știm ce să cerem în rugăciune așa cum se cuvine” (*Romani* 8,26). Așadar, dacă aveți momente în care simțiți că nu știți ce faceți în rugăciune, amintiți-vă de Apostolul Pavel și de miile de alți sfinți care au trecut și ei prin diverse lupte în rugăciune. Dumnezeu i-a întâlnit în acele dificultăți și i-a transformat de-a lungul timpului. El poate face același lucru cu voi.

O parte a problemei ar putea fi faptul că privim rugăciunea în primul rând drept ceva *ce facem* – o activitate spirituală importantă și pe care trebuie să o desfășurăm foarte bine. Accentul este pus pe obiectivul nostru, pe modul în care o prestăm, pe cât de bine ne spunem rugăciunile: Folosesc metoda potrivită, spun cuvintele potrivite, citesc cartea potrivită pentru rugăciune? Sunt suficient de atent, suficient de concentrat, îmi pun suficient de mult suflet în rugăciune? Rugăciunea, însă, nu se referă la prestația mea. Și cu atât mai puțin este pur și simplu o căsuță pe care să o bifez – o corvoadă spirituală pe care să o încadrez în programul meu încărcat. „Bine, m-am rugat astăzi.”

În timp ce fidelitatea față de rugăciunea zilnică și intrarea în rugăciune cu dispozițiile potrivite sunt absolut cruciale, devoțiunea Maicii Tereza la setea lui Isus ne amintește că rugăciunea este în primul rând *lucrarea lui Dumnezeu*, nu a noastră. *Faptul că doriți să vă rugați este în sine un semn că Dumnezeu lucrează deja în voi*. El a pus această dorință în inima voastră. Dumnezeu este cel care are inițiativa, care dorește această relație cu noi chiar mai mult decât o dorim noi înșine. Depinde de noi să răspundem la iubirea Sa, să îi facem loc pentru ca El să lucreze în inimile noastre și să cooperăm cu El în ceea ce dorește să facă în sufletele noastre. Iar Isus tânjește, imploră, însetează să Îl lăsăm să intre, să Îi acordăm acel timp și acea atenție, acel spațiu interior. Așa cum spunea

odată Maica Tereza: „El tânjește după tine. Îi este dor de tine atunci când nu te apropii. Îi este sete de tine.”⁶

Așa trebuie să privim rugăciunea. Nu ca pe o simplă obligație pe care trebuie să o îndeplinim, ca pe un simplu element de bifat de pe listă. Nu aceasta este viziunea catolică asupra rugăciunii. Rugăciunea este, în cele din urmă, „un răspuns de iubire la setea Fiului Unul-născut” (CBC 2561). *Vă veți face timp în fiecare zi să vă întâlniți cu adevărat cu El în rugăciune? Veți răspunde iubirii lui Dumnezeu pentru voi – setei Lui pentru voi – cu întreaga ființă, cu întreaga viață și, mai ales, în rugăciune?*

* * *

Imaginați-vă în rugăciune că vă aflați la picioarele Crucii cu Isus, în Vinerea Mare. El vă privește cu iubire, chemându-vă pe nume și spunându-vă: „[Numele vostru], Mi-e sete”. Cum I-ați răspunde?

⁶ Sf. Tereza de Calcutta, *Varanasi letter*, 25 martie 1993, în Langford, *Secret Fire*, p. 55.

2.

Întâlnirea a două dorințe

Relatarea întâlnirii lui Isus cu femeia samariteană la fântână trebuie să fi fost complet șocantă pentru evreii din secolul I (vezi *Ioan* 4,1-42). Dat fiind că poporul samaritean era considerat un popor păcătos care s-a despărțit de poporul lui Dumnezeu, faptul că Isus vorbește cu o femeie samariteană trebuie să fi fost privit drept nepotrivit. Mai mult, această femeie anume era considerată o mare păcătoasă, deoarece avusese cinci soți diferiți și în prezent trăia cu un alt bărbat. Pe măsură ce detaliile vieții ei sunt prezentate, mulți evrei antici trebuie că s-au întreat: „De ce și-ar petrece Isus timpul cu o astfel de femeie?”

Cu toate acestea, Isus o caută. Este ca și cum ar avea o nevoie urgentă de a fi lângă ea. Se abate din drumul Său pentru a călători prin Samaria, intră în satul ei și așteaptă la fântână. Când femeia apare, El este cel care inițiază conversația. Iar primele Sale cuvinte către această femeie nu sunt: „Căiește-te!” sau „Hei! Adună-te!” Și nici nu începe prin a o învăța că El este Domnul Universului și că ea are nevoie de El pentru propria mântuire. În schimb, Isus spune cel mai neașteptat lucru. Fiul lui Dumnezeu își exprimă în mod surprinzător nevoia de ceva din partea ei! Îi spune: „Dă-Mi să beau” (*Ioan* 4,7). Este ca și cum întreg scopul lui Isus, venind în acest sat, este de a-i spune acestei femei despre o nevoie urgentă pe care o are: setea Sa.

Relatarea oferă o analogie frumoasă pentru relația noastră cu Dumnezeu în rugăciune. Noi suntem ca femeia samariteană,

iar Isus se află astăzi în fața noastră, privindu-ne în ochi și spunându-ne: „Dă-Mi să beau”. Dumnezeu nu vine ca un stăpân puternic, cerându-ne doar să ne închinăm Lui și să Îi acordăm timp în rugăciune. Dumnezeul Universului se apropie de noi cu smerenie, ca un îndrăgostit, ca și cum ar avea nevoie de ceva de la noi și, ca un cerșetor, ne imploră să Îi dăm inima. El nu însetează de apă, ci de iubirea noastră, de atenția noastră, de întreaga noastră inimă, așa cum a experimentat Maica Tereza. El tânjește ca noi să ne întâlnim cu El în rugăciune în fiecare zi. Se bucură când ne vede că acordăm prioritate timpului pentru rugăciune în programul nostru încărcat, făcându-ne timp pentru a fi cu El în fiecare zi. Așa cum arată Catehismul: „El este cel dintâi care ne caută și El însuși este cel care cere de băut. Lui Isus îi e sete, iar cererea Lui vine din adâncurile lui Dumnezeu care ne dorește. Rugăciunea, fie că o știm, fie că nu, este întâlnirea dintre setea lui Dumnezeu și a noastră. Lui Dumnezeu îi e sete să ne fie nouă sete de El” (CBC 2560).

Sf. Ecaterina de Siena, mistică din secolul al XIV-lea, a făcut o afirmație similară. Atunci când se gândea la rugăciune, ea se concentra mai puțin asupra propriei prestații în rugăciune și mai mult asupra rolului lui Dumnezeu și a dorinței Sale pentru noi. De fapt, ea a învățat că Dumnezeu ne iubește atât de mult încât, atunci când ne-a creat, a pus în inimile noastre o dorință pentru El. Într-adevăr, Dumnezeu a creat persoanele umane cu dorințe infinite pe care numai El, Cel Infinit, le poate împlini.¹

Să ne oprim și să medităm puțin asupra acestui punct important: când Dumnezeu v-a adus la existență, a pus în

¹ Sf. Ecaterina de Siena către nepoata ei, sr. Eugenia, Scrisoarea nr. 26, în *Catherine of Siena: Passion for the Truth, Compassion for Humanity*, ed. Mary O'Driscoll, New City Press, New York 2005, p. 22.

inima voastră o dorință infinită pe care numai El o poate satisface. Dumnezeul care este iubire dorește să se unească cu voi și apelează în mod constant la acele dorințe profunde pe care le-a pus în inima voastră, invitându-vă să vă întoarceți mai mult spre El și să vă îndepărtați de tot ceea ce vă distrage de la iubirea Sa. Vă atrage în mod constant să Îl căutați pe El, singurul care vă poate împlini.

Pentru Sf. Ecaterina de Siena, aceasta este însăși esența rugăciunii: unirea acestor două dorințe infinite, dorința infinită a lui Dumnezeu pentru noi și dorința noastră infinită pentru El. Sf. Ecaterina oferă una dintre cele mai simple și totuși cele mai profunde descrieri ale rugăciunii: „Este dorința lui Dumnezeu care atrage la Sine dorința ce se află în adâncul sufletului [nostru], în așa fel încât împreună să devină una.”²

Gândiți-vă la ce înseamnă aceasta. Rugăciunea nu este pur și simplu ceva ce faceți. Este locul de întâlnire. Este locul în care Dumnezeu, care dorește cu atâta ardoare să se unească cu voi, scoate la lumină dorințele cele mai profunde ale sufletului vostru – dorințele pe care chiar El le-a pus acolo! – și vă atrage tot mai aproape de El.

* * *

Asemenea femeii samaritene, întâlniți-L pe Isus la fântână în rugăciunea voastră, amintindu-vă că El însetează ca noi să însetăm de El. El însetează de timpul nostru, de atenția noastră, de iubirea noastră, de a ne preda viețile noastre în întregime Lui. Cereți-I să vă arate un domeniu din viața voastră de care însetează cel mai mult în acest moment, pentru care însetează să i-l dăruiți.

² Sf. Ecaterina către nepoata ei, sr. Eugenia, p. 22.

3.

Primatul vieții tale interioare

Vă faceți timp în fiecare zi pentru rugăciune? Sufletul are nevoie de rugăciune așa cum trupul are nevoie de oxigen. Pentru a ne umple mai mult de viața lui Cristos, avem nevoie de ceea ce Papa Francisc a numit „respirația profundă a rugăciunii”¹.

În această reflecție, vom discuta despre un lucru foarte important. Vom aborda câteva noțiuni de bază despre importanța crucială a obiceiul rugăciunii zilnice. Pentru unii dintre voi, această reflecție va fi pur și simplu o încurajare să perseverați în rugăciunea zilnică. Pentru alții, ea va fi ceva nou, o provocare și, sper, o sursă de inspirație. Dar noi *toți* trebuie să parcurgem iar și iar aceste lucruri de bază legate de rugăciunea zilnică, pentru că sunt atât de importante. Dacă dorim să continuăm să creștem în prietenia cu Domnul, trebuie să cultivăm mereu o viață interioară tot mai profundă. În caz contrar, riscăm să devenim genul de creștini care și-au abandonat „iubirea cea de la început” (*Apocalips 2,4*), stagnând în viața spirituală sau rămânând blocați în automatismele credinței noastre. Poate că credem, spunem și facem lucrurile așa cum trebuie, dar oare suntem cu adevărat conduși de Spiritul Sfânt și transformați după asemănarea lui Cristos la nivelurile cele mai profunde? Dacă dorim să Îl întâlnim pe Dumnezeu în cavernele adânci ale sufletelor noastre, trebuie să ne reînnoim continuu angajamentul față de rugăciunea zilnică.

¹ Papa Francisc, *Evangelii Gaudium*, 24 noiembrie 2013, nr. 262, magisteriu. ro. (În română, după italiană, expresia apare tradusă cu „plămânil rugăciunii”)

Aici trebuie să fim însă clari. Rugăciunea zilnică trebuie să fie mai mult decât recitarea rugăciunilor vocale, cum ar fi „Tatăl nostru”, „Bucură-te, Marie” sau rugăciunea înainte de masă. De asemenea, trebuie să avem în minte ceva mai mult decât anumite devoțiuni, cum ar fi Rozariul sau Coronița Milostivirii Divine sau rugăciunile liturgice ale Bisericii, cum ar fi Rugăciunea de dimineață și de seară. Respirația profundă a rugăciunii presupune chiar mai mult decât Sfânta Liturghie, care este cea mai înaltă formă de rugăciune.

Vă faceți oare timp în fiecare zi pentru a cultiva o viață interioară profundă? Vă faceți timp – 15, 20 sau 30 de minute pe zi – pentru o conversație intimă cu Domnul, vorbindu-i ca unui prieten? Ritmul vieții noastre spirituale ar trebui să fie dat de întâlnirea zilnică cu Domnul în ceea ce Biserica numește „meditație”, care presupune reflecția asupra vieții lui Cristos și conversația cu Dumnezeu despre cum să trăim tot mai mult conform planului Său. Acest lucru se poate face meditănd asupra Scripturii, folosind abordări tradiționale, cum ar fi *lectio divina* sau contemplația ignațiană. Unii creștini folosesc, de asemenea, cărți spirituale clasice, cum ar fi „Imitațiunea lui Cristos”, a lui Thomas de Kempis, sau „Introducere în viața evlavioasă”, a Sf. Francisc de Sales. Alții folosesc resurse mai actuale, cum ar fi „De la Răsărit la Apus”. Aceste lucrări ne ajută să Îl contemplăm pe Dumnezeu și planul Său pentru noi și ne invită să reflectăm la modul în care putem să Îl întâlnim mai mult în viața noastră de zi cu zi și să trăim mai mult asemenea lui Cristos.

Oricare ar fi metoda pe care o folosiți, cel mai important lucru pentru fiecare creștin este să își rezerve timp în fiecare zi pentru conversația cu Domnul. Îl putem lăsa să ne vorbească prin intermediul Scripturii sau al sfinților. Putem citi un rând sau două dintr-un text sacru și apoi să ne oprim pentru a reflecta în rugăciune la acele rânduri și să vorbim cu Dumnezeu despre