

LBRIS

We know
books



Mark-Mary Ames,
Habits for Holiness: Small Steps for Making Big Spiritual Progress
© 2021, Ascension Publishing, West Chester, Pannsylvania, USA
© 2024, Casa de Editură Viața Creștină, Cluj-Napoca

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



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 poate fi consultată la
Biblioteca Națională a României

ISBN 978-973-000-000-9

Părintele
MARK-MARY AMES

CUM SĂ CREȘTI ÎN SFINȚENIE

PAȘI MICI PENTRU PROGRESE SPIRITUALE MARI

Traducere de Narcisa Lontoș

Cluj-Napoca, 2024

CUPRINS

Introducere.....	7
CAPITOLUL I.	
Rugăciunea: viața în relație cu Domnul.....	15
<i>Rugăciunea ca hrană.....</i>	<i>16</i>
<i>Obstacole în calea rugăciunii.....</i>	<i>18</i>
<i>Menținerea relației.....</i>	<i>24</i>
<i>Rugăciunea este o conversație.....</i>	<i>29</i>
<i>Pregătirea mesei spirituale.....</i>	<i>30</i>
CAPITOLUL II.	
Familia: puterea relației.....	37
<i>Atracția noastră spre relații.....</i>	<i>38</i>
<i>Îndepărtarea noastră de relații.....</i>	<i>39</i>
<i>Dumnezeu lucrează în noi prin relații.....</i>	<i>41</i>
<i>Vulnerabilitatea.....</i>	<i>42</i>
<i>Iubirea milostivă.....</i>	<i>44</i>
<i>În rugăciune se făurește iubirea.....</i>	<i>45</i>
<i>Loviturile de ciocan ale vieții comunitare.....</i>	<i>47</i>
<i>Alegerea între mine și noi.....</i>	<i>48</i>
<i>Lucruri de făcut ca familie.....</i>	<i>49</i>
CAPITOLUL III.	
Cultura catolică și viața liturgică:	
mai mult decât petice.....	53
<i>Ce este cultura.....</i>	<i>54</i>
<i>Credința și cultura.....</i>	<i>56</i>
<i>Cultura ca o seră.....</i>	<i>58</i>
<i>Îmbogățirea relațiilor noastre.....</i>	<i>60</i>
<i>Viața liturgică împreună.....</i>	<i>63</i>
<i>Faceți următorul cel mai bun pas.....</i>	<i>70</i>

CAPITOLUL IV.

Simplitate: chemarea creștină la a fi mulțumit	71
<i>Atracția simplității</i>	72
<i>Sărăcia, mulțumirea și pacea</i>	73
<i>Detășarea</i>	77
<i>Dorința de pace și libertate</i>	78
<i>Dorința de semnificație</i>	79
<i>Iubirea pentru cei săraci</i>	81
<i>Atășarea de Isus</i>	82
<i>Sfaturi practice</i>	84

CAPITOLUL V.

Iubirea pentru săraci: Cristos bate la ușa ta	89
<i>Misiunea lui Dumnezeu și participarea noastră</i>	90
<i>Iubirea pentru săraci îl revelează pe Tatăl</i>	92
<i>Un „al optulea sacrament”</i>	94
<i>Căre este următorul cel mai bun pas?</i>	95
<i>Obstacole în calea iubirii pentru săraci</i>	97
<i>Mărturii: este posibil</i>	104

CAPITOLUL VI.

Preoți prin botez: „creștinule, adu-ți aminte de demnitatea ta”	107
<i>Rugăciune și jertfă</i>	109
<i>Dezvoltarea acestui obicei</i>	114
<i>Rugăciunea de mijlocire</i>	117
<i>Intențiile</i>	119
<i>Discernerea jertfelor</i>	123

CAPITOLUL VII.

Profeți prin Botez: a trăi o viață provocatoare	125
<i>O viață atrăgătoare</i>	126
<i>Conduceți prin ascultare</i>	128
<i>Bucuria provocatoare</i>	130
<i>Profeți cu scop</i>	131

<i>Profeți practici</i>	133
<i>Evanghelizarea eficientă: autentică, argumentată, umplută de har</i>	136

CAPITOLUL VIII.

Regi prin Botez: cultivarea fericirii, sănătății și sfințeniei	141
<i>Făcut pentru mișcare</i>	146
<i>Când a spus „odihniți-vă”, a vorbit serios</i>	149
<i>Hrana este combustibil</i>	152
<i>Recreația care re-crează</i>	154
<i>Altarul biroului</i>	156

CAPITOLUL IX.

Reînnoirea care dăinuie: mecanismul convertirii	159
<i>O privire de ansamblu</i>	160
<i>Reînnoirea minții noastre</i>	161
<i>Lucrați la voință, dar nu o supraestimați</i>	164
<i>Ce vă doriți cu adevărat?</i>	166
<i>Un mediu care evanghelizează</i>	168
<i>Sunteți chemați la un discipolat radical</i>	171

Anexa

Verificarea nivelului de mulțumire pentru laici	176
--	-----

și „realizabile... dar mai târziu”. Puteți apoi să transcrieți selecțiile finale pe bilețele autoadezive de pus pe oglinda din baie sau marginea ecranului computerului – acolo unde le veți vedea în fiecare zi. Aceasta este doar o sugestie pentru a ajuta pe oricine să evite să se simtă copleșit de toate sugestiile din carte. Dacă aveți propria metodă preferată de identificare a punctelor cheie, nu ezitați să o folosiți în locul acesteia. *Folosiți orice sistem vă convine.*

* * *

Și acum vom începe cu primul pas, de unde începe totul: viața noastră de rugăciune și relația noastră cu Domnul Isus, de la care, prin care și cu care toate lucrurile sunt posibile.

CAPITOLUL I.

RUGĂCIUNEA: viața în relație cu Domnul

Noi, Frații Franciscani ai Reînnoirii, vorbim despre sfântul părinte Francisc și sfânta mamă Clara. Dar ne referim cu afecțiune și la Maica Tereza (Sf. Tereza de Calcutta) ca fiind mătușa noastră Maica Tereza. Viața și activitatea Maicii Tereza și dezvoltarea ordinului ei i-au inspirat foarte mult pe fondatorii noștri. Până în ziua de astăzi, mulți dintre frați privesc la ea ca la o sursă de inspirație pentru propriile lor vocații.

În multe feluri, Maica Tereza a devenit parte integrantă a familiei noastre în timpul vizitei ei la New York pentru a căuta o locație potrivită înființării primei ei mănăstiri a Misionarelor Carității din America de Nord. Pr. Benedict Groeschel a avut onoarea de a o ajuta pe Maica Tereza în această căutare. La acea vreme, Frații Reînnoirii își începuseră existența, dar ordinul nostru nu fusese încă înființat, iar ritmul și modul nostru de viață erau încă în curs de elaborare.

În timpul diferitelor lor drumuri prin oraș, Maica Tereza l-a întrebat pe pr. Benedict despre frați și despre stilul nostru de viață. După ce el a început să îi împărtășească acestea, a devenit foarte evident că pr. Benedict și frații preconizau o viață de misiune și de slujire radicală, de predicare a Evangheliei și de

iubire a săracilor. O relatare a conversației dintre pr. Benedict și Maica Tereza a fost transmisă de-a lungul anilor. A decurs ceva în genul următor:

Maica Tereza a spus: „Părinte, trebuie să te asiguri că frații tăi petrec o oră în Adorație în fiecare zi”. Pr. Benedict s-a uitat la Maica Tereza și i-a spus: „Maică, nu cred că putem face aceasta. Este prea multă muncă de făcut.” Maica Tereza, total serioasă și fără să ezite, a spus: „Ei bine, atunci părinte să fie două ore.” Când Sf. Maică Tereza spune ceva, noi o ascultăm.

Rugăciunea ca hrană

De ce a insistat Maica Tereza ca frații să petreacă o oră în Adorație? Și de ce, atunci când i s-a spus cât de multă muncă urma să facem, a ridicat ștacheta și a spus să ne rugăm mai mult, nu mai puțin? Pentru că Maica Tereza a știut de ce este nevoie pentru a pune bazele unui ordin religios și pentru a fi un izvor de reînnoire în Biserică – ea știa că trebuie să fie o lucrare a lui Dumnezeu. Frații sunt chemați să participe la reînnoirea de către Dumnezeu a tuturor lucrurilor. Reînnoirea este a lui Dumnezeu. Reconstrucția este a lui Dumnezeu. Victoria va fi a Domnului. Dar nu va exista creștere, nu va exista o viață nouă și nu va exista nicio victorie fără un angajament profund față de rugăciune. Fără Dumnezeu, nu putem face nimic, dar cu El, cu adevărat, toate lucrurile sunt posibile.

Rugăciunea este necesară. Rugăciunea este o luptă. Rugăciunea va necesita unele jertfe, muncă și o anumită disciplină, dar este frumoasă și aducătoare de satisfacții. Ne referim adesea la viața interioară, la viața relației noastre cu Domnul, ca fiind viața spirituală. Cred că este o terminologie

adekvată, pentru că este o viață reală. Să reflectăm asupra vieții spirituale în raport cu viața naturală. Există multe modalități de a pune capăt vieții naturale a unei ființe vii. Să luăm exemplul unui trandafir. Un trandafir poate fi omorât printr-un traumatism dur. Poate fi tăiat, călcat în picioare, scos din rădăcini sau otrăvit. Sau poate fi ucis prin neglijență și nepăsare. Dacă un trandafir nu este udat, în cele din urmă va muri.

Tot așa, există o varietate de moduri în care viața spirituală a cuiva se poate stinge. Ea poate fi atacată în mod direct prin păcat. Cel mai des vorbim și ne concentrăm pe această amenințare la adresa vieții spirituale. Dar ceea ce poate fi și mai periculos, pentru că este o problemă subtilă și larg acceptată în cultura de astăzi, este că viața spirituală poate fi ucisă pur și simplu prin lipsa hranei. Ea poate fi sufocată cu distrageri, anxietăți și griji lumești sau poate fi înfometată prin faptul că nu este hrănită de o viață de rugăciune regulată. Rugăciunea este necesară pentru hrănirea sufletului. Dacă nu ne rugăm, murim.

Doresc ca aceasta să fie prima noastră convingere și primul nostru punct de angajament și de claritate. Trebuie să ne rugăm. În rugăciune și în relația noastră cu Domnul primim pâinea noastră cea de toate zilele, primim îndrumare și putere pentru călătorie și bem apa vie care ne susține și ne alimentează în pelerinajul nostru spre viața veșnică.

Obstacole în calea rugăciunii

De-a lungul preoției mele, am avut multe conversații cu oameni sinceri care caută să Îl urmeze pe Isus. Din păcate, descopăr de cele mai multe ori că le este dificil să se roage cu o oarecare consecvență și profunzime. Vă puteți identifica cu aceasta? Mulți oameni spun rugăciuni pe ici, pe colo, dar este o relație foarte limitată. Poate că împiedică viața spirituală să moară, dar cu siguranță nu o hrănește suficient de mult pentru ca ea să se dezvolte. În acest timp și în această cultură, avem nevoie de vieți spirituale înfloritoare. Avem nevoie de o nouă generație de sfinți. Cu alte cuvinte, avem nevoie de o nouă generație de oameni ai rugăciunii profunde. Cei cu care vorbesc sunt sinceri și cu bunăvoință; ei știu că ar trebui să se roage mai mult și chiar doresc să o facă, dar nu o fac. Așa că haideți să vedem câteva dintre provocările din viața de rugăciune.

ÎNTREBĂRI PENTRU REFLECȚIE

- *Cum merge viața mea de rugăciune?*
- *Dacă ar fi să compar viața mea de rugăciune cu viața naturală, aș spune că este hrănită și cultivată astfel încât să se dezvolte? Sau abia dacă supraviețuiește? Sau nici măcar nu este vie?*
- *Cred în valoarea rugăciunii?*
- *Care sunt unele dinre obstacolele care mă împiedică să am o viață de rugăciune vibrantă?*

Există multe obstacole diferite în calea rugăciunii și ne putem confrunta cu unele mai mult decât cu altele. Putem avea îndoieli cu privire la valoarea reală a rugăciunii. Poate că nu suntem convinși că este rodnică și eficientă. Adesea, responsabilitățile noastre zilnice, care par mai presante, ne captează întreaga atenție. Poate că suntem doar distrași de atâtea alte alternative mai atractive decât rugăciunea. Sau poate că am încercat să ne rugăm și ne-a fost greu. Nu știm cum să ne facem un program de rugăciune. Chiar și atunci când avem ceva timp pentru rugăciune, nu prea știm ce să facem. Pur și simplu nu știm *cum* să ne rugăm. Haideți să aruncăm o privire la aceste obstacole și la cum să le depășim.

„PUR ȘI SIMPLU NU AM TIMP”

Eram într-un grup de frați care călătoreau din Bronx spre Chicago pentru a lua parte la un proiect video care dura o zi întreagă. Judecând după programul de producție, ne puteam aștepta să stăm pe platou aproximativ douăsprezece ore. Știam că va fi o zi foarte lungă, dar nu știam că va fi, de asemenea, una dintre cele mai inspiratoare și influente experiențe pe care le voi avea în cei unsprezece ani de călugărie.

În noaptea dinaintea filmărilor, ne-am planificat programul pentru ziua respectivă. Aveam programul de producție, dar trebuia să ne gândim și programul de rugăciune. În fiecare zi, pe lângă angajamentul nostru de a ne ruga Liturgia Orelor, frații participă sau celebrează Sfânta Liturghie și fac o oră de Adorație euharistică. Aveam parohia și ora Liturghiei fixate. În timp ce discutam când am putea să ne facem ora de Adorație, a devenit evident pentru noi toți că singurul timp în care s-ar potrivi ar fi în ora dinaintea Liturghiei. Imediat am început

să mă gândesc: „Poate ar trebui să renunțăm astăzi la ora de Adorație. Avem în față o zi extrem de lungă, așa că va fi important să ne odihnim cât mai mult.” O idee rezonabilă!

Un altul dintre frați a început și el să își dea seama de greutatea programului de lucru. Concluzia lui, însă, a fost foarte diferită. Încet, aproape pentru el însuși, a spus: „Da, va fi o zi foarte lungă. Vom avea nevoie de acest timp de rugăciune.... Vom avea nevoie de el pentru a putea merge înainte.” Avea dreptate. El știa că lucrarea noastră, care în cele din urmă trebuia să fie o lucrare spirituală, ar fi fost goală dacă nu ne rugam.

Vă împărtășesc acest episod pentru a vă spune că înțeleg. Vă înțeleg. Aveți sute, dacă nu chiar mii de responsabilități și sarcini pe lista de lucruri de făcut. Cerințele vieții sunt rapide, solicitante și sunt peste tot. Doresc așadar să vă uitați la lista de lucruri de făcut dintr-o altă perspectivă. Ce aud eu că spuneți este ceva de genul: „Bine, astăzi voi alerga un maraton”. Iar eu atunci vă spun: „Ei bine, atunci asigură-te că ai parte de un mic dejun bun și că iei cu tine ceva de mâncare pentru a putea continua să te hrănești și să te hidratezi pe tot parcursul zilei”.

Când spunem: „Nu am timp pentru rugăciune pentru că sunt prea ocupat” este ca și cum am spune: „Nu am timp să mănânc și să beau pentru că am un maraton de alergat”. Îmi place această analogie căci cred că atunci când o încadrăm în acest fel, are mult sens. Simțiți-vă liberi să înlocuiți „maraton” de aici cu orice imagine a unui proiect uriaș cu care vă puteți identifica. Oricare ar fi comparația pe care o folosiți, mesajul este același: cu cât ai mai mult de făcut, cu atât este mai important să te rogi.

Este rezonabil și responsabil să reflectăm asupra vieților noastre pentru a vedea dacă ne ocupăm de prea multe lucruri.

Dorim ca lucrarea noastră să fie edificarea Împărăției lui Dumnezeu, iar în lumea de astăzi există tentația de a ne angaja în multe activități diferite. Unele sunt necesare, iar altele pot chiar să provină din motivații care trebuie să ne îngrijoreze. Dar, în cele din urmă, dorim să facem lucrarea lui Dumnezeu, și cum am putea să facem lucrarea lui Dumnezeu fără Dumnezeu? Haideți să nu mai încercăm să alergăm maratonul vieții fără hrană adecvată.

ÎNTREBĂRI PENTRU REFLECȚIE

- *Trăiesc ca un maratonist, cu o listă lungă de lucruri de făcut, dar fără să îmi hrănesc corespunzător viața spirituală?*
- *Există angajamente pe care mi le-am luat și activități la care m-am angajat și de la care aș putea să mă retrag?*
- *Activismul îmi sufocă viața spirituală?*
- *Urmăresc să fac lucrarea lui Dumnezeu?*
- *Sunt convins că am nevoie de ajutorul lui Dumnezeu pentru a face lucrarea lui Dumnezeu? De fapt, am nevoie să fiu umplut și hrănit, păzit și călăuzit de Dumnezeu.*

„AM NEVOIE DE MOTIVAȚIE”

Un obiect în mișcare tinde să rămână în mișcare. Ne mișcăm repede, iar ritmurile – stilul de viață stabilit de noi, dar și ritmurile societății – nu țin cont de nevoia de o viață de rugăciune. Societatea adesea nu prețuiește rugăciunea. Pentru a ne ruga în fiecare zi și pentru a ne ruga de-a lungul întregii zile, va trebui să ne luăm angajamente foarte ferme.

Va trebui să oprim inerția activismului; rugăciunea trebuie să fie intenționată și trebuie să fie activă. Rugăciunea trebuie să fie ceva la care să ne angajăm din nou, și din nou, și din nou.

Împreună cu un frate călugăr tocmai încheiaserăm reculegerea noastră anuală în solitudine, la care participaseră și niște surori de clauzură, și am avut ocazia, la sfârșitul reculegerii, să vorbim cu una dintre aceste femei cu o viață profundă de rugăciune. Reculegerea noastră fusese sus în munți, cu hectare întregi de pădure, unde era liniște și pace. Acum urma să ne întoarcem în sudul Bronxului. Fratele cu care eram a întrebat-o pe una dintre surori: „A fost atât de ușor să mă rog aici. Acest mediu a fost ideal pentru a intra în liniște. Cum ne-am putem ruga la fel atunci când ne vom întoarce acasă?” Ea ne-a privit cu un zâmbet cald și cu subînțelesuri și a spus: „Fraților, creativitatea iubirii. Când iubești pe cineva, crezi o modalitate de a fi cu persoana iubită.”

Fraților și surorilor, doresc să vă adresez o invitație la iubire creativă. În reflecția voastră asupra zilei și a ritmului vostru de viață, puteți crea un spațiu și un timp pentru a fi cu Domnul, dat fiind că Îl iubiți? Din nou, va trebui să ne facem timp pentru rugăciune. Dar îmi place să spun că eu cred că ne putem face timp pentru rugăciune – pentru Dumnezeu – dacă începem cu zece minute, sau cincisprezece minute, sau treizeci de minute. Pentru că Dumnezeu a făcut literalmente timpul pentru noi, mi se pare corect și just să facem și noi puțin timp pentru Dumnezeu. Va fi de lucru, dar merită. Fie ca Spiritul Sfânt să ne conducă și să ne călăuzească. Cu ajutorul Spiritului Sfânt, fie să putem aplica creativitatea iubirii în programele noastre, făcând loc pentru a fi cu Cel iubit al nostru.

„ESTE O PIERDERE DE TIMP”

Dacă cineva ne întreabă: „Este rugăciunea eficientă?”, probabil am răspunde afirmativ. În teorie, spunem că rugăciunea este eficientă. Dar cât de profund suntem convingși că rugăciunea este rodnică? Cât de profund suntem convingși că rugăciunea schimbă lucrurile? Dacă suntem sinceri cu noi înșine, mulți dintre noi vor avea dificultăți în acest domeniu al credinței. Vom înclina spre a ne baza pe propria persoană și spre activism pentru că nu suntem profund convingși, cu toată ființa noastră, că Dumnezeu este activ. Nu suntem profund convingși că Dumnezeu ocârmuiește totul și că va binecuvânta și va face rodnice momentele noastre de rugăciune.

Am avut șansa de a trăi doi ani în mănăstirea noastră din Honduras. Au fost doi dintre cei mai frumoși ani ai vieții mele de călugăr. Începând să aflu tot mai multe despre istoria ajungerii fraților mei acolo și despre dezvoltarea Bisericii în acea zonă, eficacitatea rugăciunii a devenit foarte evidentă. Cu circa 20 de ani înainte ca frații să ajungă în această mică zonă, ea era complet pustie. Nu existau case, nu existau școli, nu era nimic. Pe acest teren arid și pustiu, episcopul Diecezei a înființat o mănăstire de surori de clauzură din Ordinul Surorilor Clarise. Aceste surori trăiau împreună și se rugau împreună. Îi aduceau cult lui Dumnezeu și se jertfeau pentru binele lumii, totul în spatele ușilor închise. Dar viața lor ascunsă de rugăciune și de jertfă nu a fost în zadar. De fapt, ea a dat roade într-un mod excepțional și palpabil.

Mergem înainte în timp treizeci de ani. Pe o rază de aproximativ cinci sute de metri, unde cândva nu era nimic,

există acum un orfelinat pentru băieți și un orfelinat pentru fete. Există un spital pe care frații îl administrează și care oferă îngrijiri complet gratuite celor mai săraci dintre săraci. Există o școală pentru copiii cu nevoi speciale. Există mănăstirea și centrul nostru de apostolat, care este unul dintre cele mai active centre de apostolat din întreaga țară. Există un grup de misionari laici. Sunt convins că toate aceste grupuri, case și lucrări ale Bisericii, care aduc vindecare și proclamă Evanghelia lui Cristos și identitatea lui Isus aici, sunt rodul rugăciunii. Ele sunt rodul rugăciunii și al jertfelor vieților ascunse ale acestor surori clarise.

Menținerea relației

Rugăciunea este eficientă. Rugăciunea schimbă lucrurile. Aș dori să vedem câteva domenii în care rugăciunea poate fi eficientă în viața noastră. În primul rând, rugăciunea este esențială pentru a ne menține înrădăcinați în realitate – în adevărul despre cine suntem, cine este Dumnezeu, cum am ajuns aici și încotro ne îndreptăm. Putem fi prea ușor distrași de la scopul și misiunea noastră. Putem face cu ușurință o prioritate din ceva ce nu este o prioritate. Iar această distragere ne poate face să uităm că suntem cunoscuți și iubiți de Dumnezeu. Putem uita că în fiecare zi și în fiecare clipă, în orice moment, privirea iubitoare a Tatălui este asupra noastră, iubindu-ne, bucurându-se cu noi, susținându-ne, hrănindu-ne și încurajându-ne. Viața în relație cu Domnul este frumoasă și este bună. Este adevărată și ne menține concentrați și ancorați în realitate. Rugăciunea ne menține hrăniți de iubirea Tatălui nostru pentru noi.

Apoi, rugăciunea este cu adevărat eficientă pentru că sfințenia este eficientă. Păcatul, pe de altă parte, este radical ineficient. Gândiți-vă câtă muncă și cât stres ne provoacă anxietatea, fie că vine din confuzia sau din tensiunea existentă în relațiile noastre, fie din răni cauzate de păcatele noastre personale sau de păcatele altora. Păcatul ne costă mult timp. Sfințenia, însă, duce la pace, liniște, claritate, adevăr și unitate. Și dacă perseverăm în rugăciune și creștem în sfințenie, acel timp petrecut în rugăciune va da într-adevăr roade pe termen lung.

Isus ne amintește că oricine renunță la frați, surori sau părinți de dragul Lui va primi însutit în această viață (vezi *Matei* 19,29). Un minunat exemplu în acest sens este un prieten al călugărilor care-i un important om de afaceri. Ca lider al unei companii internaționale de succes, are numeroase solicitări legate de timpul și programul său. La un moment dat, a ajuns să îl cunoască pe Domnul și a început să se roage. A ajuns să dezvolte obiceiul de a se ruga trei Rozarii pe zi, ceea ce îi ia aproximativ 40-45 de minute. Când este întrebat dacă a trebuit vreodată să se roage mai puțin, el spune că are nevoie să se roage trei Rozarii pe zi, pentru că, atunci când se roagă, știe că Domnul merge înaintea lui. Și Domnul are grijă de lucruri, aducând vindecare, eficiență și claritate. Dacă nu se roagă acele trei Rozarii pe zi, simte că pierde timp, pentru că apar noi probleme pe care trebuie să le rezolve. Experiența sa concretă este că atunci când se roagă, are de fapt mai mult timp.

ÎNTREBĂRI PENTRU REFLECȚIE

- *Există domenii ale vieții mele în care tind spre autosuficiență? Există domenii în care nu mă rog pentru că mă îndoiesc de fapt că Dumnezeu va avea grijă de mine și se va îngriji de nevoile mele?*
- *Există unele moduri în care am experimentat rodnicia rugăciunii? Aș putea să îmi amintesc acele momente ca sursă de inspirație și de încurajare pentru a mă ruga în viitor?*

DISTRAGERI

Presupunerea mea este că motivul principal pentru care majoritatea oamenilor nu se roagă este pur și simplu distragerea atenției. Mai ales de când cu inventarea smartphone-ului, există întotdeauna ceva mai ușor de făcut, decât să te rogi. Putem oricând să dăm drumul la radio sau la televizor sau să navigăm pe telefon; există o sursă nelimitată de distrageri atractive. Problema cu toate aceste distrageri este că sunt ca zahărul pentru suflet. Sunt plăcute și chiar creează dependență în anumite momente, dar nu aduc o hrană adevărată. De fapt, dacă menținem o dietă numai cu zahăr, aceasta ar putea contribui în cele din urmă la stricarea dinților și la boli, nu-i așa? Dar dacă am fi dispuși să ne îndepărtăm de o parte din „zahăr” – de o parte din divertismentul, zgomotul și distragerea atenției provocate de sport, știri, politică sau de alte hobby-uri? Dacă ne-am orienta în schimb spre cultivarea vieții noastre de rugăciune, știu că vom găsi ceva mult mai profund și mai satisfăcător decât „zahărul” sufletesc.

Am vorbit mai devreme despre surorile de clauzură din Honduras, care au făcut lucrarea spirituală ce a creat un mediu atât de rodnic și înfloritor. Am avut ocazia să le vizitez împreună cu un cameraman pentru a le ajuta la realizarea unor materiale promoționale. Am fost invitați să experimentăm viața lor timp de aproximativ trei ore. În acel timp, am reușit să văd aproape întreaga întindere a mănăstirii lor. Din nou, sunt surori de clauzură, ceea ce înseamnă că nu își părăsesc niciodată spațiul. După estimarea mea, distanța din față și până în spatele mănăstirii lor – care în sfera fizică reprezintă întreaga lor lume – este aproximativ egală cu distanța la care aș putea arunca o minge de baseball. Probabil nu o minge de fotbal, dar cu siguranță aș putea da o lovitură cu crosa de golf peste ea. Cu alte cuvinte, este un spațiu mic.

Am reflectat la faptul că surorile nu părăsesc niciodată acest spațiu fizic. Și ce am conștientizat este că aceste femei și bucuria lor în viața de clauzură sunt o mărturie elocventă despre profunzimea reală a călătoriei interioare. Viața spirituală – călătoria cu Domnul în propria inimă – este una profund frumoasă, la fel de frumoasă ca orice lanț muntos. Are nestemate la fel de strălucitoare ca orice diamant. Dar cei mai mulți dintre noi nu au gustat niciodată dulceața rugăciunii profunde sau a unei vieți spirituale profunde, așa că – fără să știm ce pierdem – ne mulțumim prea ușor cu ceea ce este facil, cu ceea ce este ușor accesibil.

Doresc să vă invit să acordați o șansă rugăciunii, cel puțin pentru o perioadă de timp. Luați-vă angajamentul de a dedica anumiți timpi rugăciunii profunde, sau luați-vă angajamentul pentru timpi axați pur și simplu pe rugăciune și liniște în Domnul. Sunt convins că veți gusta și veți vedea că bun este Domnul. Sunt convins că va începe să vă placă și veți dori

să vă rugați. Rugăciunea este ca *filet mignon* pentru suflet. Mare parte din divertismentul și din comentariile de pe rețelele sociale pe care ne consumăm timpul sunt pentru suflet ca niște bomboane colorate. Ne plac bomboanele noastre! Dar cu cât prindem mai mult gustul pentru delicatesele spirituale, cu atât mai ușor nu ne vom „strica” masa, cedând în fața unor distrageri neimportante.

ÎNTREBĂRI PENTRU REFLECȚIE

- *Este viziunea mea despre rugăciune motivată mai mult de iubire sau de obligație?*
- *M-am gândit vreodată că rugăciunea ar putea fi dulce, implinitoare și satisfăcătoare într-un mod pe care nu l-am experimentat până acum?*
- *Cred că pot avea o relație reală cu Dumnezeu și că pot experimenta cu adevărat iubirea Lui?*
- *Care sunt unele dintre distragerile din viața mea care mă împiedică să mă rog?*

„CE TREBUIE SĂ FAC?”

Un alt obstacol pentru oamenii de bună credință, care îi împiedică să se roage și care, în cele din urmă, duce la o viață spirituală subnutrită, este pur și simplu faptul că nu știu cum să se roage. În Biserică, avem marea binecuvântare a rugăciunii formale. Știm cum să participăm la Liturghie, cum să ascultăm predica și cum ne rugăm Rozariul, dar uneori înțelegerea noastră despre rugăciune nu merge cu adevărat

dincolo de aceasta. Așa că, din păcate, putem să ne plictisim sau să ne fie distrasă atenția de la rugăciune foarte repede. Am avut această experiență în liceu, când m-am implicat în pastorația tinerilor. Una dintre voluntare m-a invitat să fac o vizită la capela Preasfântului Sacrament. Eram câteva persoane, am intrat și am îngenunchat. Am spus *Tatăl nostru*, *Bucură-te, Marie* și *Mărire Tatălui*, apoi am terminat. Pur și simplu nu știam ce altceva să fac în afară de aceste rugăciuni formale de bază. Nu fusesem învățat niciodată să mă rog. Aceasta este experiența multora dintre noi. Ne-am limitat înțelegerea despre rugăciune la a spune rugăciuni formale, în loc să intrăm în relație, intimitate și conversație cu Domnul.

Rugăciunea este o conversație

Una dintre cele mai puternice lecții de rugăciune mi-a fost dată de tatăl unui prieten. El este un tată normal, cu o slujbă normală, a cărui navetă la serviciu era de aproximativ o oră dus, o oră întors. În acel drum spre și de la serviciu, el se ruga pentru călăuzirea Spiritului Sfânt. Vizualiza și conștientiza realitatea că Dumnezeu era cu el. Îi vorbea lui Dumnezeu și îi împărtășea sentimentele, gândurile, preocupările, nevoile, bucuriile și tristețile sale, așa cum ar fi făcut-o dacă cel mai bun prieten al său ar fi stat pe scaunul pasagerului. Pur și simplu vorbea cu Dumnezeu așa cum ai vorbi cu un prieten.

Cum învață așadar cineva să se roage? Există multe cărți despre rugăciune care sunt extrem de utile, desigur, dar, în cadrul acestei cărți, doresc pur și simplu să vă invit să experimentați rugăciunea ca pe o conversație între voi și Cel pe care îl iubiți – voi și cel mai bun Prieten al vostru. Purtați

această conversație pentru a crește în capacitatea voastră de a vă împărtăși inima, visele, temerile și neliniștile cu Domnul. Împărtășiți-i durerile, necazurile și succesele voastre. Puteți face acest lucru în capelă, în mașină, prin intermediul unui jurnal sau în alte moduri. Dumnezeu dorește profund să vă audă deschizându-vă inimile. Dorește profund să aibă această relație cu voi și să vorbească cu voi.

ÎNTREBĂRI PENTRU REFLECȚIE

- Când mă gândesc la rugăciune, am o înțelegere despre rugăciune sau o experiență de rugăciune în afara rugăciunilor formale?
- Pot să vorbesc cu Isus ca Prieten, cu Dumnezeu ca Tatăl meu care mă iubește și dorește să mă audă vorbindu-I? Pot să Îi împărtășesc temerile mele, durerile mele, speranțele mele și visurile mele?

Pregătirea mesei spirituale

Când ar fi un moment bun pentru a practica rugăciunea? Cum ar trebui să arate un program de rugăciune? Răspunsul este că ritmul de rugăciune și modul de rugăciune va fi unic pentru fiecare dintre noi. S-ar putea să se schimbe în funcție de diferite perioade sau anotimpuri ale vieții. Ceea ce propun ca fiind nenegociabil este că fiecare dintre noi trebuie să aibă un timp pentru rugăciune. În fiecare zi avem nevoie de hrana noastră. De asemenea, doresc să propun modalități de a ne sfinți nu doar ziua, ci și săptămâna, luna și anul.

Frații se angajează să sfințească fiecare zi cu un minim de patru ore de rugăciune. O parte centrală din aceasta este rugăciunea Liturghiei Orelor, pe care o facem în comun de cinci ori pe zi. Avem Sfânta Liturghie în fiecare dimineață, o oră de Adorație euharistică în fiecare seară și apoi Rozariul cu rugăciunea de seară, înainte de a ne culca. Înțelegeți, suntem persoane consacrate, iar viața noastră ne oferă o oarecare libertate pentru a face acest tip de rugăciune. Cei mai mulți oameni nu vor putea să se roage ore întregi pe zi, mai ales cu cerințele impuse de locul de muncă, de școală sau de copii, dar pun pariu că ați fi surprinși cât timp vă puteți ruga dacă doriți cu adevărat.

SFINȚIȚI-VĂ ZIUA

Așadar, primul principiu este pur și simplu acesta: sfințiți-vă ziua. În fiecare zi, petreceți un timp în rugăciune dimineața. Dacă acum nu vă rugați deloc, aș spune că un minim de cinci minute este un prim pas excelent. Ar putea fi un timp pentru a citi Evanghelia din ziua respectivă. Ar putea fi un timp pentru a face oferirea zilnică, a vă încredința ziua lui Dumnezeu și a-i vorbi din inimă despre ce aveți pe suflet: care vă sunt neliniștile, ce vă îngrijorează, ce aveți de făcut, relațiile voastre, cu cine vă veți întâlni, pe cine veți vedea. Începeți-vă ziua în rugăciune.

Dacă ne gândim bine, nimeni nu va juca un meci de baschet, nu va merge la o ședință la serviciu sau nu va pleca într-o călătorie fără un plan sau fără combustibil în rezervor. Cu toții ne facem frecvent planuri despre cum să ne atingem obiectivele sau cum să ne îndeplinim sarcinile, dar de foarte multe ori facem cea mai importantă călătorie fără un plan