

Arhimandritul Irineu (M.C. Steenberg) a obținut doctoratul în teologie la Universitatea Oxford. A fost profesor de teologie și șef al Catedrei de studii religioase și teologie la Colegiul Trinity and All Saints, Anglia, precum și director al Academiei Ortodoxe „Sfântul Ioan de San Francisco”.

A fost preotul Bisericii Sfântul Tihon de Zadonsk din San Francisco (unde a trăit în ultimii săi ani Sfântul Ioan Maximovici de Shanghai și San Francisco), precum și directorul Institutului de Studii Ortodoxe „Sfinții Chiril și Athanasie”. În 2019 a devenit Episcop de Londra și Europa de Vest al Bisericii Ortodoxe Ruse din afara Rusiei.

Printre cărțile lui se numără *Iraeneus on Creation: The Cosmic Christ and the Saga of Redemption* [Sfântul Irineu despre creație: Hristos Atotțiitorul și epopeea mântuirii] și *Of God and Man: Theology and Anthropology from Iraeneus to Athanasius* [Despre Dumnezeu și om: teologia și antropologia de la Irineu la Athanasie]. Este creatorul site-ului www.monachos.net, o antologie online de teologie patristică ortodoxă.

ARHIMANDRITUL IRINEU

Rugăciunea care schimbă inima

Îndrumări pentru viața lăuntrică

Traducere din limba engleză
Laura Mărcean

editura
Σοφία

București

batjocoriți, descurajați; însă în inima zdrobită Se înscăunează Domnul Slavei. Când lumea se sălbăticește cu toată puterea pentru a ne opri de la adâncimea Vieții întru Hristos, când atacurile ei au forță deplină, trebuie să ne amintim că, tocmai în aceste clipe, călăuzitoare pe cale ne sunt cuvintele Domnului: *Bucurați-vă și vă veseliți, că plata voastră multă este în ceruri!* (Matei 5, 12).

Mare cu adevărat este răsplata celor care vor îngădui răstignirea inimii lor pentru a-L întâmpina înlăuntrul ei pe Fiul lui Dumnezeu cel răstignit! Răsplata lor este mare nu datorită vreunei puteri sau dreptăți sau vrednicii, ci pentru că puterea creștinului se desăvârșește întru slăbiciune (cf. II Corinteni 12, 9), iar *acea putere* este Dumnezeu Însuși. Tronul Slavei Domnului este Crucea – „scaunul Slavei Împărăției Sale”, cum este numit în Dumnezeiasca Liturghie¹. În același chip, așadar, în Cruce ne vom afla și noi învierea. Întru ea ne vom afla rugăciunea. Întru ea ne vom afla mântuirea.

A lui Dumnezeu fie slava în veci!

¹ Din rugăciunile preotului când se apropie de scaunul cel de sus în timpul Cântării celei întreit-sfinte.

CUPRINS

Introducere	5
-----------------------	---

PARTEA I

CUGETÂND LA LUPTA NOASTRĂ

Chemarea lui Hristos la cercetare de sine	11
Chemarea lumii.	17
Luarea-aminte la luptele noastre.	25
Armonizarea viziunii noastre cu Izvorul Vieții	25
Să punem Împărăția lui Dumnezeu în centrul atenției noastre	27
Să dezvoltăm în noi înșine luarea-aminte la vrăjmașii noștri	36
Să înțelegem natura patimilor.	46
Să reînvățăm natura și practica ascultării	58
Să aducem o mărturie mai bună, mai puternică în lume	68
Puterea transformatoare a inimii trezvitoare.	73

PARTEA A II-A

ÎNCEPUTUL UNEI VIEȚI ÎN RUGĂCIUNE

Începutul rugăciunii	77
Rugăciunea: viața firească a omului	81
Ce ne oprește de la rugăciune?	83
Dumnezeu i-a dat omului rugăciunea ca dar.	86

Este vremea de a pune început	90
Nevoia de a pune un început realist	92
Dobândirea îndrumării practice din moștenirea noastră ortodoxă	94
O notă despre capetele despre rugăciune	96
O SUTĂ DE CAPETE DESPRE RUGĂCIUNE ȘI TREZVIE	97
Rugăciunea ca Sâmbătă și odihnă	97
Lupta cu patimile	99
Dracii	102
Biruința asupra patimilor în rugăciune	104
Mânia, potrivnica rugăciunii	107
Luptele în rugăciune; căutarea mângâierii în rugăciune	109
Rugăciune și taină; mintea înțelegătoare	112
Rugăciunea întru Sfântul Duh	113
Relația dintre pocăință și rugăciune	115
Grădina inimii	117
Dumnezeieștile Taine: hrana rugăciunii	120
Pentru un început rodnic	122
În chip de încheiere, un cuvânt întreit despre credință, nădejde și dragoste	124
A DOUA SUTĂ DE CAPETE DESPRE RUGĂCIUNE:	
DESPRE PREGĂTIREA MINȚII ȘI A INIMII	129
Luarea-aminte la paza inimii și a minții	129
Despre liniștirea gândurilor în rugăciune	132
Pași practici pentru liniștirea minții și a inimii	134

Dezvoltarea luării-aminte la puterea gândurilor	137
Cercetarea nepărtinitoare a gândurilor	139
Despre izgonirea gândurilor nesupuse	141
Despre izgonirea unor gânduri anume	144
Nejudecarea aproapelui	147
Pomenirea neîncetată a Numelui lui Iisus	149
Despre mijlocirile pentru alții și tăcerea rugăciunii	152
Despre rugăciunea fără gânduri	155
Nu te înfricoșa: Dumnezeu caută creșterea ta în rugăciune	157
În chip de încheiere, un cuvânt întreit despre chipurile călăuzitoare ale rugăciunii: Crucea, îngroparea și mormântul gol	159
O postfață: rugăciunea și Crucea	165

CHEMAREA LUI HRISTOS LA CERCETARE DE SINE

la aminte de tine însuși, adică analizează-te cu luare-aminte în toate privințele. Să ai neadormit ochiul sufletului pentru paza ta, pentru că mergi pe margine de ziduri de cetate (Înțelepciunea lui Isus Sirah 9, 13); în multe locuri sunt înfipite de dușmanul tău curse ascunse; uită-te la toate cele din juru-ți ca să scapi din cursă ca o căprioară și din laț ca o pasăre (Pildele lui Solomon 6, 5)¹.

Hristos ne cheamă să cugetăm la starea noastră în fiecare zi. Cercetarea gândurilor, mărturisirea păcatelor: acestea sunt parte integrantă a vieții de nevoință, a creșterii întru Împărăție. A înceta necontenita cercetare de sine a inimii înseamnă a cădea pradă trândăviei uigătoare de suflet a neamului omenesc în starea lui de păcat: mulțumit în voia proprie, satisfă-

¹ Sfântul Vasile cel Mare, *Omilia a III-a, la cuvintele „la aminte de tine însuși”, în Scrieri*, partea I, *Omilii la Hexaemeron. Omilii la Psalmi. Omilii și cuvântări*, traducere de pr. prof. dr. Constantin Cornițescu și pr. prof. dr. Teodor Bodogae, Ed. IBMBOR, 1986, p. 367.

cut cu starea lui de acum – oricare ar fi aceasta – și nepăsător față de lucrarea trudnică a transformării întru Hristos.

O viață creștinească adevărată, o viață care caută rugăciunea și transfigurarea întru Hristos este una care se cercetează neîncetat pe sine, văzându-și slăbiciunea și căutând o cale de scăpare din robia păcatului. Conștient că viața aceasta pământească se sfârșește, că sufletul negreșit se va despărți de trup și atunci va înceta lupta personală a vieții noastre create, creștinul trebuie să trăiască zi de zi în lupta neabătută a înnoirii ascetice. Este o luptă cu nădejde, căci Domnul făgăduiește Împărăția celor care o vor lua prin străduință (Matei 11, 12) și încredințează pe fiecare persoană de prezența Lui continuă în această luptă: *Eu cu voi sunt în toate zilele, până la sfârșitul veacului* (Matei 28, 20). Mai mult, precum tot El ne încredințează, biruința în lupta împotriva păcatului și a stricăciunii, care este cu neputință pentru firea noastră firavă și slăbănogită, este, cu toate acestea, o posibilitate reală prin harul Domnului: *căci cele ce sunt cu neputință la oameni sunt cu putință la Dumnezeu* (Luca 18, 27), iar Apostolul adaugă: *Toate le pot întru Hristos, Cel care mă întărește* (Filipeni 4, 13).

Ceea ce este „cu neputință”, însă devine „cu putință” întru Hristos, este confruntarea cu patimile: întâlnirea față în față cu păcatul – în inima omenească, în toate mădularele ei – a persoanei

firave, slăbănogite, în lupta duhovnicească. Despărțită de puterea Celui care transformă slăbiciunea în putere, aceasta este o luptă necugetată. Omul slăbănogit stă în fața a ceea ce Scripturile numesc omul „cel tare” (cf. Marcu 3, 22-29) și vede puterea cea mare a unui vrăjmaș neobosit. Firav întru neputința lui, slăbănogit până la oase de îndelungata legătură cu păcatul și de supunerea completă față de patimi, omul acesta nu are nici un fel de putere înaintea vrăjmașului său. Precum în cuvintele smeritului Manase, el strigă numai: *Strâns sunt eu cu multe cătușe de fier, încât nu pot să-mi ridic capul meu și nu am nici loc de odihnă, pentru că Te-am mâniat și am făcut rău înaintea Ta* (Rugăciunea regelui Manase, 10)¹. Este înrobit vrăjmașului său și strigă: *Necazurile inimii mele s-au înmulțit [...]. Caută spre mine și mă miluiește* (Psalmi 24, 17-18).

Sau așa s-ar cuveni să facă. Adâncul robiei omului față de păcat este atât de mare, tragedia lui, atât de profundă, încât, dacă ar fi conștient fie și de o parte a realității acesteia, asemenea strigăte i-ar mistui inima. Și deși o asemenea conștiință ar putea fi, la vremea ei, o pricină de mare durere, totuși această durere l-ar uni mai deplin cu lucrarea lui Hristos, căci Domnul ia o suferință ca aceasta și o transformă într-o încercare dătătoare de putere, așa cum fierul se cearcă

¹ Vezi *infra*, O sută de capete despre rugăciune și trezvie, 37.

în foc și se face mai tare prin aceasta (cf. Psalmi 65, 10; Isaia 48, 10; Maleahi 3, 2).

Însă omul nu este legat de Hristos în felul acesta, pentru că în parte acceptă, chiar recunoaște adevărata stare a inimii sale. Lanțurile legăturii sale și cătușele robiei sale au devenit așa de obișnuite, așa de „normale”, că nu le mai vede. Patimile au devenit dușmani așa de familiari, de obișnuiți, că omul pierde din vedere adevăratul lor caracter, natura lor asupritoare și începe să le considere chiar prietene. Dușmanul care fără încetare duce război împotriva lui este în așa măsură „parte din peisaj”, că încetează să mai fie văzut; existența lui începe chiar să fie negată, să fie „explicată rațional” într-un context psihologic care îl face un lucru ireal, neimpresionant, îndepărtat. Astfel, lupta duhovnicească devine o non-luptă, ceea ce o face o înfrângere; căci dacă nu ne recunoaștem starea, încetăm să ne ridicăm la luptă cu seriozitate și putere deplină – și atunci stăpânesc patimile noastre, biruiește păcatul, iar diavolul își cere drepturile mai cu putere. Atunci devenim ca fratele cel trândav duhovnicește, care s-a apropiat de Sfântul Antonie cel Mare al Egiptului în pustie:

„Un frate a zis lui avva Antonie: «Roagă-te pentru mine.» Zis-a lui bătrânul: «Nici eu nu te miluiesc, nici Dumnezeu, dacă tu însuși nu te vei sili și nu te vei ruga lui Dumnezeu.»”¹

¹ Avva Antonie, Cuvântul 16, în *Patericul egiptean*, Alba Iulia, 1994, p. 10.

Aceasta este starea fără nădejde la care duce trândăvia duhovnicească: una în care omul nu luptă, nu acționează. Astfel că nu reușește să ajungă nici măcar la temeiurile adevăratei Vieți întru Hristos. În timp ce omul modern se simte oarecum „luminat”, deoarece nu mai acceptă legende și miturile demodate despre diavol, draci, războiul duhovnicesc sau, uneori, chiar despre păcat, creștinul știe că această luminare este curată înșelare. Este ascunderea realității dincolo de vălul subțire al lui „a ști mai bine” – un vâl care este transparent pentru cine se uită la el obiectiv, din perspectiva adevăratei cunoașteri întru Domnul a Bisericii, însă care, fără această cunoaștere, le pare multora chiar țesătura realității înseși.

Cât de fără nădejde ar părea toate acestea dacă n-ar fi realitatea lui Hristos Cel înviat! Fără aceasta, însăși existența omului n-ar fi definită decât de un cuvânt: moartea. Tot păcatul lui, toată supunerea lui de bunăvoie față de patimi duc numai aici. Lucrarea vrăjmașului său se străduiește să pricinuiască această singură roadă. Neputința omului de a recunoaște atât propria sa slăbiciune, cât și puterea vrăjmașilor ar chezașui biruința acestora. Aceasta ar fi cu adevărat o pricină de deznădejde – de întristare și de tânguire adevărată.

Însă creștinului, de fapt întregului neam omenesc creat, i s-a dăruit singurul lucru de trebuință: biruința asupra morții înseși. Prin această

biruință, obținută de Hristos pe Cruce, în mormânt și în iad întru slava Sa jertfitoare de Sine, lupta în care este angajat omul este una în care se întrevăd semne de biruință. Crucea devine semnul vieții, iar câmpul de luptă al inimii este recâștigat pentru slavă întru Domnul cel Înviat.

Aceasta nu înseamnă că lupta încetează. Diavolul este înfrânt, dar încă deține o sabie puternică. Încă ne închinăm în fața patimilor, dar a venit mântuirea neamului omenesc. Lupta se înnoiește și primește putere întru Hristos. Duhul a venit ca să ne asigure platoșa pentru bătălie. Slăbiciunea devine putere și cele cu neputință devin cu putință pentru neamul omenesc întru Domnul său.

Astfel, sarcina noastră zilnică este măreață: să privim înăuntru, în adâncurile inimii, să descoperim acolo lanțurile care ne leagă de părțile cele mai de jos ale întunericului și, cu harul lui Dumnezeu, să luptăm împotriva lor. Suntem chemați să lucrăm, prin puterea mântuitoare a Domnului întrupat, pentru a birui cele care caută să ne nimicească. Trebuie să cugetăm la starea noastră în fiecare zi, s-o vedem în adevărata ei slăbiciune și să chemăm mângâierea și sprijinul Domnului cel milostiv pentru a o depăși.

Suntem chemați să ne schimbăm, să ne transformăm: să ne vedem și să ne cunoaștem pe noi înșine, astfel încât să ne putem oferi lui Hristos pentru transfigurare.

Chemarea lumii

Însă lumea ne cheamă adesea la o lucrare diferită, căci refrenul societății este în general unul de mulțumire de sine. Este adevărat că suntem chemați uneori de această lume să ne cercetăm pe noi înșine; dar suntem provocați, de obicei, să facem aceasta pentru a descoperi cum să fim fericiți și mulțumiți cu noi înșine, fie așa cum suntem, fie cu „sinele” adevărat, care este o lărgire și o limpezire a acestei existențe de aici. Această cercetare de sine lumească este umanistă și fatalistă într-un mod previzibil: umanitatea este în punctul ei maxim atunci când ajunge să fie „mulțumită cu sine” așa cum este, în adâncul inimii. Trebuie să privim înăuntru, pentru a descoperi și a defini „sinele” cu care trebuie să învățăm să fim împăcați și mulțumiți.

Această chemare ia forme diferite în lumea modernă, dar poate fi redusă, în esență, la două. Mai întâi, este credința simplistă că omul poate și ar trebui să fie orice dorește să fie, în ce mod dorește, atâta timp cât nu le face rău altora. În acest caz, omul este chemat să se schimbe puțin sau deloc; scopul oricărei cercetări de sine este descoperirea „eului” cu care să fie fericit și satisfăcut. O asemenea viziune elementară despre lume a fost în centrul unor tendințe sociale diverse, de la mișcările contraculturale ale anilor 1960 până la mentalitatea de acceptare univer-

sală a generației de acum. Este, oarecum, forma elementară și extremă a unui sistem de credințe „satisfaction now” [satisfacție acum]. Pentru că este fundamental simplă, este rareori lămurită prin vreun detaliu: însuși miezul unui asemenea mod de gândire este că orice încercare de a particulariza credința și acțiunea restrânge libertatea voinței într-un mod negativ.

Însă există o formă mai nuanțată, mai rafinată în feluritele chipuri ale mișcărilor „new age” și „self-help” [ajută-te singur], care sunt la fel de populare în primele decade ale secolului al XXI-lea, precum erau în secolul al XX-lea. Aici, omul întâlnește o largă varietate de puncte de vedere, dintre care multe sunt destul de pretențioase, dar se învârt în continuare în jurul punctului central al satisfacției de sine, al mulțumirii de sine. Diferența dintre aceste filosofii și cea a modului de gândire simplist „fii ce vrei să fii” este că ele implică adesea îndemnul la schimbare și la transformare – chiar o transformare a sine-lui. Asemenea puncte de vedere adoptă un grad de nuanțare: aceea dintre dragostea de sine *falsă* și dragostea de sine *adevărată*, una fiind marcată de slăbiciuni și probleme, iar cealaltă fiind înaltă și autentică. În aceasta există o oarecare scânteie a naturii autentice a cercetării de sine care susține nevoia ortodoxă: o cercetare care descopere o viziune deformată despre persoana umană. Discuția despre stări emoționale firești (cum ar fi

rușinea) folosite greșit și de care se abuzează reflectă, de asemenea, în unele privințe, o concepție a pervertirii firii, pe care Ortodoxia o numește patimă. Există o chemare directă la autoevaluare și la schimbare, astfel încât sinele fals, trăit în prezent și prins în cătușele diverselor probleme, să poată fi lepădat în favoarea sinelui adevărat, care este obiectul nemijlocit al dragostei.

Totuși, dincolo de această formă de asceză exterioară (căci aceasta este cu adevărat un fel de „asceză laică”), rămâne o temelie solidă în definirea sinelui. Sinele „adevărat” pe care omul năzuiește să-l descopere și să-l iubească este în continuare un sine definit de voința și de dorințele sale. Astfel, în timp ce viziunea aceasta este mai nuanțată și mai complexă decât modul de gândire simplist „fii ce vrei să fii, cum ești acum, câtă vreme nu faci rău altora”, rădăcina amândurora este aceeași: satisfacție câștigată prin mulțumirea întru sine, așa cum este acesta [sinele] definit de el însuși.

Cât de mare este ispita aceasta și cât de răspândită este această viziune despre lume! Însă acest sistem atotcuprinzător de idolatrizare de sine poate fi repede identificat ca rod al unei viziuni despre lume cu totul seculară. Să ne amintim că rădăcina acestui termen, „secular”, este latinescul *saeculum*: „generație” sau „veac”, folosit în vocabularul creștin pentru a semnifica „lumesc” sau legat de cele ale lumii în orice pe-

rioadă anume. O viziune seculară despre lume este una care vede lumea și viața omenească din ea, în primul rând sau în întregime, în termeni de „lucruri ale veacului acestuia”, de puncte de vedere lumești, despărțite de viziunea teologică a Bisericii. Este modul de gândire care vede tot mai mult păcatul ca o convingere depășită, care ține de comportamentul moral; dracii, ca un jargon superstițios și demodat, folosit pentru a descrie cele despre care lumea „știe” acum că sunt doar elemente psihologice; Raiul și iadul, ca mituri demodate menite să întărească niște coduri morale; iar gândurile care sunt acum în grațiile unei generații pierdute, ca pe adevărurile ultime care trebuie să guverneze și să definească existența omenească.

Nu este de mirare, așadar, că o asemenea viziune despre lume va chema persoana la un mod de cercetare de sine diferit de cel cerut de Hristos. Fără o recunoaștere a faptului că această lume este lucrarea unui Făcător, că este locul de creștere pentru o făptură care are un potrivit în acea creștere, că se mișcă spre judecată, mântuire și înnoire – fără aceste lucruri, imboldul spre o chemare la *schimbarea adevărată întru Viața sfințitoare a Făcătorului* se pierde ușor. Mai degrabă, când lumea și viața aceasta sunt văzute ca finalități în ele însele, când această viață și acest „sine” sunt înțelese ca singurul contur definitoriu al existenței (și chiar al „zeității”), imboldul este spre *acceptare*. Omul trebuie să accepte

lucrurile așa cum sunt și astfel să afle mulțumirea. Acest lucru este adevărat chiar și în sistemele care susțin schimbarea în perceperea și definirea de sine a omului; căci o schimbare de la un mod de definire de sine la altul (chiar dacă cel din urmă poate fi oarecum mai puțin problematic decât cel dintâi) nu este decât o mișcare în interiorul unui context comun. Omul continuă să găsească mulțumire prin acceptarea idolului sinelui, chiar dacă i se spune să remodeleze acea imagine a sinelui înainte de a o accepta.

Această mentalitate este o amăgire și o capcană pentru creștin și e de datoria noastră să luăm aminte la cât este de insidioasă în societatea de azi. Trăim în generația „self-help”, în care mentalitatea „do-it-yourself” [fă-o tu însuși] se aplică la viața lăuntrică la fel de mult ca și la cea din afară; iar ruptura dintre luptele legate de viața lăuntrică și povețele Bisericii înseamnă că scopurile stabilite de un asemenea „ajutor” sunt, adesea, doar roadele și dorințele oricui se întâmplă să scrie cea mai nouă carte, care oferă cea mai nouă înțelepciune. Dar principiul ce le guvernează pe toate rămâne unul al satisfacției. Ființa umană este provocată nu să devină altceva (cu excepția situațiilor în care i se poate cere să lepe de anumite atribute care o opresc de la a fi cine este cu adevărat în inima ei), ci să devină fericită cu sinele care acum stă ascuns. Ceea ce trebuie să

lepede sunt acele lucruri pe care alții caută să i le „impună”; căci acestea sunt lucruri care „neagă sinele adevărat”, care „caută să se conformeze” la „moralitatea altuia” și astfel împiedică o mulțumire adevărată cu propria ființă a omului. Și astfel, programul social popular, care influențează, de asemenea, mișcările politice dominante, este unul de reînnoită mulțumire de sine: de a socoti ca fiind drept ceea ce se potrivește cu viziunea mea despre „sine”, oricare s-ar întâmpla să fie aceasta și oricum aș ajunge s-o am.

Cât de departe sunt acestea de chemarea creștină! Sunt, în cel mai bun caz, profund discordante. În cel mai rău caz (și adesea le vedem în cel mai rău caz) sunt cu totul potrivnice. Creștinismul este o viață înrădăcinată în cele ale lui Hristos. Sarcina lui este nu să trăiască pentru sine, ci să trăiască pentru Hristos; iar scopul lui este nu satisfacția, ci transformarea. Creștinul este chemat să devină, să intre într-o înnoire a vieții care este a Altuia – care este a lui Hristos. El trebuie să descopere „sinele” existenței sale de acum tocmai ca să poată lucra pentru a-l schimba într-o viață definită nu de voia sa, ci definită și făcută reală de Altul – de Dumnezeu În-suși. Viața în Hristos este o viață de transformare într-un Om Nou. Este o viață care lucrează spre înviere, când trupul morții acesteia (Romani 7, 24) va trece, iar omul slăvit Îl va cunoaște pe Domnul Slavei.

Creștinul de azi aude două chemări: cea a lui Dumnezeu și cea a lumii. Și cu adevărat, este așa cum a fost întotdeauna, de când Hristos a rostit pentru întâia oară în lume Evanghelia care ridică pe tată împotriva fiului, pe mamă împotriva fiicei (cf. Luca 12, 53) și Împărăția împotriva saeculum-ului. Ispita constantă este de a răspunde la amândouă, ca și cum amândouă ar fi egale în valoare sau ar merge mână în mână; dar aceasta înseamnă a ignora cuvântul Domnului. Lasă morții să-și îngroape morții lor (Matei 8, 22; Luca 9, 60) a fost o afirmație rostită de Hristos nu ca o respingere rece, nepăsătoare a lumii, ci pentru a le da ucenicilor Săi o învățătură, anume: chemarea lumii care duce la moarte trebuie să fie lăsată să-și răspundă sieși. Chemarea la Împărăție trebuie să fie singurul centru spre care se îndreaptă atenția inimii creștine. Numai răspunzând la această chemare, și doar la această chemare, poate omul cu adevărat să fie milostiv cu „cei morți” – cei care sunt pierduți în păcat, care cedează la chemarea lumii –, căci singurul antidot pentru moarte este învierea, iar învierea vine numai prin puterea Domnului cel înviat.