

pentru viața lăuntrică a creștinului – sunt în sine un izvor nesecat de hrană pentru suflet, potrivit pentru lectura duhovnicească zilnică ce trebuie să ne dea puteri pentru a trece nevătămați prin ostenelile și grijile zilei și să ne înprospăteze după purtarea acestora.

Traducătorul

Cuvântul întâi

De praznicul Aducerii în Biserică a Maicii Domnului găsesc că este vremea potrivită să vă îmbii cu o povățuire despre rugăciune, care este lucrarea de căpetenie cuvenită bisericii. Pentru noi, aducerea în biserică este aducere în duhul de rugăciune, și Domnul binevoiește a numi inima biserică a Sa, în care, intrând în chip gândit, stăm înaintea Lui și suișul nostru către El este ca un prinos de tămâie bineînmiresmată. Să învățăm, așadar, cum se ajunge la aceasta.

Adunându-vă în biserică, bineînțeles că vă rugați. Săvârșind aici rugăciune, e de crezut că n-o lăsați în părăsire nici acasă. Așadar, ar fi de prisos să vă vorbesc despre îndatorirea voastră de a vă ruga, de vreme ce vă rugați, însă cred că nu este nicidecum de prisos să vă arăt două-trei reguli despre felul cum trebuie săvârșită rugăciunea – dacă nu spre învățătură, cel puțin spre aducere-aminte. Lucrarea rugăciunii e cea dintâi lucrare în viața creștinului. Dacă în privința rânduie-

lii obișnuite a lucrurilor este adevărat proverbul: „Cât trăiește omul, învață”, cu atât mai mult se aplică acesta la rugăciune, a cărei lucrare trebuie să fie neconținută și ale cărei trepte nu au hotar.

Vă amintesc un înțelept obicei al Sfinților Părinți: dându-și binețe unul altuia când se întâlneau, întrebau nu de sănătate sau de altceva, ci de rugăciune, zicând: „Cum merge rugăciunea?” Pentru ei, lucrarea rugăciunii era semnul vieții duhovnicești, și o numeau „răsuflarea duhului”. Cât este răsuflare în trup, trupul trăiește; încetează răsuflarea, încetează și viața. Așa este și cu duhul. Dacă este rugăciune, duhul trăiește; dacă nu-i rugăciune, nu e nici viață în duh.

Totuși, nu orice fel de săvârșire a rugăciunii, nu orice rostire de rugăciune este rugăciune adevărată. A sta înaintea icoanei acasă ori aici, în biserică, și a bate mătănii nu este încă rugăciune, ci doar ceva ce ține de rugăciune; a spune rugăciuni pe dinafară, sau a le citi din carte, sau a le asculta citite de altcineva nu este încă rugăciune, ci numai o unealtă sau un mijloc de a o descoperi și de a o încălzi. În sine, rugăciunea este pătrundere pe rând în inima noastră a simțămintelor evlavioase față de Dumnezeu – simțămintelor defăimării de sine, dăruirii recunoștinței, slavoslovirii, iertării, căderii cu osârdie înaintea Lui, umilinței, supunerii față de voia lui Dum-

nezeu și așa mai departe. Toată grija noastră trebuie să fie pentru aceea ca în vremea când ne rugăm simțămintele acestea și cele asemenea lor să ne umple sufletul, ca atunci când limba rostește rugăciunile ori urechea le ascultă, iar trupul bate mătănii, inima să nu fie pustie, ci în ea să stăpânească un simțământ care năzuiește spre Dumnezeu. Când simțămintele acestea există, ceea ce facem e rugăciune; când nu există, nu este încă rugăciune adevărată.

S-ar părea că pentru noi nu e nimic mai simplu și mai firesc decât rugăciunea, decât năzuința inimii către Dumnezeu – și totuși, ea nu se găsește la toți și întotdeauna. Ea trebuie trezită, iar odată trezită trebuie păstrată – altfel spus, trebuie să cultivăm în noi duhul rugăciunii. Cel dintâi mijloc în acest scop este rugăciunea rostită sau ascultată. Spune rugăciunea așa cum trebuie: negreșit vei stârni și vei întări suiș către Dumnezeu în inima ta, altfel spus vei intra în duhul rugăciunii.

În cărțile noastre de rugăciuni sunt rugăciuni ale Sfinților Părinți: Efrem Sirul, Macarie Egipteanul, Vasilie cel Mare, Ioan Gură de Aur și ale altor mari rugători. Fiind plini de duhul rugăciunii, aceștia ne-au înfățișat și ne-au predanisit prin cuvinte cele insuflate lor de Duhul Sfânt. În rugăciunile lor se mișcă o mare putere de rugăciune, și cel care pătrunde în ele cu toată luarea-aminte

și toată osârdia gustă negreșit din puterea rugăciunea, în virtutea legii acțiunii și reacțiunii, pe măsură ce dispoziția sa lăuntrică se apropie de conținutul rugăciunilor. Pentru ca acele cuvinte de rugăciune pe care le roștiți sau ascultați să devină un mijloc eficace de cultivare a rugăciunii, trebuie să le roștiți ori să le ascultați în așa fel încât gândul și inima să primească într-adevăr conținutul lor. Vă voi arăta trei metode dintre cele mai simple: nu începe să te rogi fără să te fi pregătit dinainte măcar pe scurt; nu săvârși rugăciunea cum se nimerește, ci cu luare-aminte și cu simțire; după încheierea rugăciunii nu te apuca îndată de îndeletnicirile tale obișnuite.

Chiar dacă a spune ori a asculta rugăciuni este pentru noi un lucru cât se poate de obișnuit, nu se poate să nu avem nevoie de pregătire. Ce lucru e mai obișnuit decât cititul și decât scrisul pentru cei ce știu să scrie și să citească? Și totuși, când ne așezăm să scriem ori să citim ceva nu începem îndată, ci întârziem puțin, măcar pentru a ocupa o poziție mai confortabilă. Cu atât mai mult înainte de rugăciune este neapărată nevoie de lucrările pregătitoare pentru rugăciune, mai ales dacă îndeletnicirea dinainte a fost de cu totul altă natură.

Așadar, când te apuci să te rogi dimineața ori seara, mai întâi stai, sau șezi, sau umblă puțin, și

în acest răstimp dă-ți osteneala să-ți limpezești gândirea, s-o rupi de toate lucrurile lumești. Pe urmă, gândește-te cine este Cel cu care vorbești prin rugăciune și cine ești tu, care urmezi să începi această împreună-vorbire cu El, și dă naștere în sufletul tău stării înaintea lui Dumnezeu în inimă – stare defăimătoare de sine și pătrunsă de frică evlavioasă.

Făcând această rânduială în lăuntrul tău, du-te pe urmă în fața icoanei și, după ce vei fi făcut câteva metanii, începe obișnuita rugăciune: „Slavă Ție, Dumnezeul nostru, slavă Ție! Împărate Ceresc, Mângâietorule, Duhul adevărului, vino și Te sălășluiește”, și așa mai departe. Citește fără grabă, pătrunde în fiecare cuvânt și du noima lui până în inima ta, făcând între timp metanii. În aceasta se cuprinde toată lucrarea acelei citiri de rugăciuni care este plăcută înaintea lui Dumnezeu și roditoare. Pătrunde în fiecare cuvânt și du în inima ta noima cuvântului, altfel spus înțelege ce citești și simte ce ai înțeles. De alte reguli nu-i nevoie. Aceste două reguli – „să înțelegi” și „să simți” –, dacă sunt împlinite așa cum trebuie, împodobesc orice citire de rugăciuni cu vrednicie deplină și-i împărtășesc toate lucrarea cea roditoare. Spui: „Curățește-ne pe noi de toată întinăciunea”? Să-ți simți întinăciunea, să dorești curăția și să o ceri de la Domnul cu nădejde. Spui: „Și ne iartă nouă

greșalele noastre, precum și noi iertăm greșiților noștri”? Să-i ierți pe toți în sufletul tău, și cu inimă care a iertat toate tuturor să ceri iertare de la Domnul. Spui: „Facă-se voia Ta”? Și în inima ta să încredințezi cu desăvârșire Domnului soarta ta și să fii gata a întâmpina cu seninătate, fără cârtire, tot ce Îi va plăcea Domnului să trimită asupra ta. Dacă vei face așa la fiecare stih al rugăciunii pe care o spui, te vei ruga cu adevărat.

Pentru a avea mai mult spor, iată ce să faci: 1) să ai pravilă de rugăciune, cu binecuvântarea părintelui tău duhovnicesc, nu mare, ci una pe care s-o poți îndeplini fără grabă și totodată să apuci să-ți faci ca de obicei treburile; 2) înainte de a te ruga, în timpul liber, adâncește-te în rugăciunile care alcătuiesc pravila ta, înțelege deplin fiecare cuvânt și simte-l, ca să știi dinainte ce trebuie să ai în suflet atunci când îl citești. Și mai bine va fi dacă vei învăța pe dinafară rugăciunile cu pricina. Rămâne o singură greutate: gândul nestatornic tot fuge la alte lucruri. Atunci iată ce trebuie să faci: 3) să te încordezi pentru a păstra luarea-aminte, știind dinainte că gândul va da să fugă.

Pe urmă, când va fugi în timpul rugăciunii, adu-l înapoi. Iar fuge? Adu-l înapoi iarăși, și tot așa de fiecare dată – dar să nu uiți că de fiecare dată trebuie să citești din nou ceea ce citeai atunci când ți-a fugit gândul și, prin urmare, ci-

teai fără luare-aminte și simțire. După ce vei fi biruit o dată această greutate, altă dată poate că nu se va repeta sau nu se va repeta cu aceeași putere. Așa trebuie făcut când gândul fuge și se împrășteie. Pe de altă parte, se poate și ca un cuvânt anume să lucreze cu atâta putere asupra sufletului încât acesta să nu mai vrea să spună rugăciunea mai departe, și deși limba rostește cuvintele ei gândul se tot întoarce la locul cu pricina. Atunci, 4) oprește-te, nu spune mai departe cuvintele rugăciunii, ci stăruiește cu luarea-aminte și cu simțirea asupra locului aceluia, hrănește-ți inima cu el, cu acele gânduri cărora le dă el naștere, și nu te grăbi să te smulgi din această stare. Dacă vremea îți îngăduie, mai bine lasă neterminată pravila decât să strici starea aceasta. Ea te va adumbri, poate, întreaga zi, ca un înger de pază! Lucrările harice de acest fel pe care sufletul le trăiește în timpul rugăciunii arată că duhul rugăciunii începe să prindă rădăcini și că, prin urmare, păstrarea acestei stări este mijlocul cel mai de nădejde pentru cultivarea și întărirea în noi a duhului de rugăciune.

În fine, când termini de spus rugăciunile să nu treci îndată la alte îndeletniciri, ci stai și gândește-te măcar puțin la ceea ce s-a săvârșit cu tine și la ce te îndatorează aceasta, străduindu-te ca dacă ți s-a dat să simți ceva în vremea rugă-

ciunii să păstrezi lucrul acela și după rugăciune. De altfel, cine săvârșește cum se cuvine pravila sa nu va vrea să intre degrabă în grijile trebu-
rilor lumești, fiindcă așa e firea rugăciunii! Pre-
cum au zis strămoșii noștri când s-au întors din
Constantinopol: „Cine va gusta dulce nu va mai
vrea amar”, așa se întâmplă cu oricine s-a rugat
bine în timpul pravilei sale de rugăciune. Și tre-
buie știut că tocmai gustarea acestei dulceți a ru-
găciunii e scopul pentru care citim rugăciuni și
că dacă această citire cultivă duhul rugăciunii o
face tocmai prin această gustare.

Dacă veți împlini aceste puține reguli, veți ve-
dea curând roada ostenelii rugăciunii – iar cine
le împlinește bineînțeles că gustă deja și roada.
Orice săvârșire a pravilei de rugăciune lasă ur-
ma rugăciunii în suflet; săvârșirea ei cu stator-
nicie înrădăcinează rugăciunea, iar răbdarea în
această osteneală altoiește în suflet și duhul ru-
găciunii, pe care fie ca Domnul să vi-l dăruiască
și vouă, pentru rugăciunile Preacuratei Stăpânei
noastre de Dumnezeu Născătoare!

Iată, deci, primul mijloc, cel de început, pen-
tru a cultiva duhul de rugăciune, adică rostirea
rugăciunilor acasă, dimineața și seara, și aici la
biserica, în chip potrivit menirii lor. Acesta nu
este însă totul. Al doilea mijloc, cu ajutorul lui
Dumnezeu, vi-l voi spune mâine. Amin!

Cuvântul al doilea

Ieri v-am arătat un mijloc de cultivare a du-
hului de rugăciune, și anume rostirea ru-
găciunilor în chip potrivit menirii lor. Acesta nu
este însă decât începutul științei rugăciunii – tre-
buie să mergem mai departe. Gândiți-vă cum
studiem, de pildă, limbile străine. La început
trebuie să învățăm din cărți cuvintele, expresiile,
întorsăturile de frază, însă nu ne oprim aici, ci ne
străduim, cu ajutorul acestora, să ajungem la sta-
diul în care putem și singuri să vorbim mult, fără
a face greșeli, în limba studiată. Așa trebuie pro-
cedat și în privința rugăciunii. Ne deprindem să
ne rugăm după cărțile de rugăciune, rugându-
ne cu rugăciunile gata făcute pe care ni le-au
predanisit Domnul și Sfinții Părinți, care au spo-
rit în rugăciune. Nu trebuie să ne oprim însă nici
aici; trebuie să mergem mai departe, ci, odată ce
ne-am obișnuit mintea și inima să vorbească cu
Dumnezeu ajutată dinafară, trebuie să încercăm
să ne înălțăm spre El singuri, trebuie ca sufletul

nostru să ajungă a intra de la sine, dacă se poate spune așa, în împreună-vorbire rugătoare cu Dumnezeu, a se înălța de la sine către El, deschizându-se înaintea Lui și mărturisindu-I ce cuprinde și ce dorește.

Asta trebuie să ne învățăm sufletul. Vă voi arăta pe scurt ce trebuie să faceți pentru a spori în această știință.

Deprinderea de a ne ruga cu evlavie, cu luare-aminte și cu simțire după cărțile de rugăciuni tocmai aici ne duce, fiindcă precum din vasul preaplin apa se varsă singură, și din inima care din cărțile de rugăciuni s-a umplut cu simțiri sfinte rugăciunea începe să se înalțe singură către Dumnezeu. Sunt însă și anumite reguli aparte, ce urmăresc numai și numai acest scop, și oricine dorește să sporească în rugăciune trebuie să ia hotărârea de a le împlini.

Spuneți-mi, de ce unii se roagă atâția ani de zile după cărțile de rugăciuni și tot nu au rugăciunea în inimă? Eu cred că pricina este următoarea: aceștia se străduie să se înalțe spre Dumnezeu numai când săvârșesc pravila de rugăciune, iar în tot restul timpului nici nu-și aduc aminte de El. De pildă, sfârșesc rugăciunile de dimineață și li se pare că față de Dumnezeu au împlinit tot ce era de împlinit; pe urmă, întreaga zi sunt prinși numai cu treburi, iar cu Dumne-

zeu nu vorbesc – doar seara le mai dă prin cap, poate, că trebuie să facă în curând pravila de seară. Urmarea este că și dacă le dă Domnul vreun simțământ bun dimineața, acesta este înăbușit de multele griji ale zilei. De asta nici n-are omul chef să se roage seara: nu poate să-și înmoaie sufletul nici măcar un pic, și rugăciunea îi merge prost. Ei bine, tocmai această strâmbătate (și nu este ea, oare, aproape a tuturor?) trebuie îndreptată, adică trebuie să faci în așa fel încât sufletul să stea de vorbă cu Dumnezeu nu doar când îți faci pravila, ci și de-a lungul întregii zile, pe cât se poate, să se înalțe spre Dumnezeu și să rămână cu El.

În acest scop, mai întâi trebuie ca de-a lungul zilei să strigăm din inimă, cât mai des, către Dumnezeu cu vorbe scurte, potrivit nevoii sufletului și împrejurărilor. De pildă, dacă începi un lucru, spune: „Binecuvântează, Doamne!” Dacă închei lucrul, spune: „Slavă Ție, Doamne!” – și nu numai cu limba, ci și cu simțirea inimii. Dacă se răscoală vreo patimă, zi: „Mântuiește-mă, Doamne, că pier!” Dacă năvălește asupra ta beznă de gânduri tulburătoare, strigă: „Scoate din temniță sufletul meu!” Dacă te împinge păcatul la fapte nedrepte, roagă-te: „Povățuiește-mă, Doamne, în cale!” sau: „Nu da spre tulburare picioarele mele!” Dacă te apasă păcatele săvârșite și te împing