



Cum putem deveni mai buni

Bunătatea - lucrul cel mai de valoare al omului

Fiecare dintre noi, creștinii, trebuie să stăruim pentru o viață îmbunătățită, să fim mai buni. Cândva, în satul meu, s-a schimbat preotul, și preotul care a venit era un cunoscut al meu. Atunci am întrebat-o pe mama - mama venind la mine la mănăstire: ce vă predică părintele acesta, care e acum la noi? Mama săraca - Dumnezeu să o odihnească - nu prea ținea minte predicile... nici predicile mele. Știu că mi-a spus odată: „Să știi că am înțeles toate cele ce ai spus, dar acum dacă mă duc acasă să-i spun lui taică-tău nu mai știu nimic”. Și, totuși, am întrebat-o din nou: ce le predică părintele de la noi? Sărmana, a stat așa puțin și nu a zis nimic, și dacă a văzut că stărui, a zis: „Apăi, tot bine ne învață, ne învață să fim buni!” Mi-am dat seama că, până la urmă, sinteza tuturor ostinelilor noastre, sinteza tuturor strădaniilor noastre pentru noi și pentru alții, asta este: *să fim buni și să fim mai buni!*

Bunătatea este lucrul cel mai de căpetenie, poate că e lucrul cel mai de valoare din câte poate realiza omul în lumea aceasta. Mai sunt și alte valori, fără îndoială. E o valoare să fii inteligent, e o valoare să fii realizat, să ai o înfățișare frumoasă, să ai o situație bună. E o valoare să fii conducător de oameni, dacă poți ajunge conducător de oameni. Sunt multe valori în lumea aceasta, dar de măsura bunătății nu există nimic!

Suntem ostenitori pentru Împărăția lui Dumnezeu - cea din noi și cea din afară de noi

Vorbim despre *Bunul Dumnezeu*, ne raportăm la *Bunul Dumnezeu*, dorim să fie buni oamenii din jurul nostru, ne silim să fim noi înșine buni, numai că lucrul acesta nu vine de la sine. Adică, omul

este o ființă făcută de Dumnezeu în așa fel încât să nu se oprească niciodată din înaintare. Sfântul Apostol Pavel, în Epistola întâi către Corinteni, vorbește despre o luptă hotărâtă pentru bine, pentru înaintare, se prezintă pe sine ca un alergător în stadion. Și în Epistola către Efeseni vorbește despre armele Duhului, despre mijloacele de îmbunătățire sufletească, așa că chestiunea aceasta a depășirii este o chestiune esențială în viața fiecărui om și în viața fiecărui creștin.

În limbagreaacă, cuvântul *om* exprimă prin cuvântul *antropos*, și *antropos* înseamnă *privitor în sus*; deci omul este o ființă care privește în sus. Are poziție verticală și, în această poziție fiind, privește *de sus*, spre celelalte viețuitoare de pe pământ și privește *în sus*, către Dumnezeu, Creatorul lui. În Sfânta Scriptură se spune că omul a fost alcătuit de Dumnezeu după *chipul lui Dumnezeu* și că are drept țintă *asemănarea cu Dumnezeu*. De la chip se ajunge la asemănare, adică tot ce are omul pozitiv în el este ceva ce îi dă posibilitatea să înainteze și să devină, cu atributele pe care le știm noi în legătură cu Dumnezeu, dintre care bunătatea este chestiunea de căpetenie. Vorbim de *Bunul Dumnezeu*; trebuie să fim și noi buni. Vorbim de Dumnezeu care iubește; și noi trebuie să iubim. Vorbim de Dumnezeu care miluiește; și noi trebuie să miluim. Vorbim de Dumnezeu care are răbdare cu noi; și noi trebuie să avem răbdare cu alții. Vorbim de Dumnezeu care-I iubitor de oameni; și noi trebuie să fim iubitori de oameni. Toate lucrurile acestea se realizează după un plan, după o rânduială, pe baza unor principii pe care trebuie să le avem în vedere. Și nu vin de la sine. Adică, *noi nu suntem niște visători ai Împărăției lui Dumnezeu* - spunea Părintele Arsenie - *ci suntem niște ostenitori pentru Împărăția lui Dumnezeu*, cea din noi și cea din afară de noi.

Primul pas spre sfințenie: înlăturarea răului din suflet

Mijloacele de îmbunătățire sufletească ne sunt puse la îndemână de către Sfânta noastră Biserică și e bine să le folosim pe toate. Noi nu vorbim numai despre bunătate, vorbim și despre sfințenie; fiecare om

este chemat să ajungă la sfințenie. Ce înseamnă să fii sfânt? Înseamnă să înlături răul și să faci binele în numele lui Dumnezeu. Și asta nu vine de la sine, ci vine urmărind noi sfințenia. Suntem datori să urmărim sfințenia, adică, în primul rând, îmbunătățirea, din răi să ne facem buni. Cel dintâi lucru pe care trebuie să-l aibă cineva în vedere în legătură cu înaintarea lui spirituală este acesta: să nu mai fie rău, să înlătore din suflet ceea ce este rău. Am venit în lumea aceasta cu toții cu o încărcătură negativă și am venit și cu dispoziții pozitive. Lucrurile acestea sunt niște date, niște realități de la care pornim. Și când ne ocupăm de noi înșine vedem în ființa noastră și porniri spre rău și porniri spre bine. Trebuie să înlăturăm răul și să facem binele, după cuvântul Sfântului Apostol Pavel: „*Ferește-te de rău și fă binele*”. Sau după programul pe care l-a dat psalmistul în psalmul 33 și reluat de Sfântul Apostol Petru în Epistola întâi sobornicească: „*De vrea omul să trăiască și să vadă zile bune, să-și oprească limba de la rău și buzele sale de la minciună, să se ferească de rău și să facă bine, să caute pacea și să o urmeze*”. Lucrul acesta trebuie avut în vedere și trebuie urmărit prin mijloacele pe care le avem la îndemână.

Program duhovnicesc (de îmbunătățire sufletească)

Cred că vă aduceți aminte, eu am mai spus lucrul acesta și-l mai spun și acum pentru cei care nu l-au auzit sau pentru cei care l-au uitat, și anume: eu, când vine cineva la mine și vrea să fie îndrumat de mine, îi dau un program de cinci puncte pe care să îl aibă în vedere și să îl urmeze în vederea angajării într-o viață religioasă autentică, deci și în vederea îmbunătățirii.

1. Cel dintâi lucru pe care îl cer eu de la oamenii care vor să fie îndrumați de mine este **să participe la slujbele Bisericii, mai ales în duminici și sărbători**, dar mai ales duminica să ia parte la **Sfânta Liturghie**. De fapt, ar trebui să luăm parte la toate slujbele Bisericii. În limba franceză, cuvântul *liturgi* nu înseamnă numai Liturghie, ci înseamnă

toată slujba Bisericii rânduită pentru fiecare zi. Bineînțeles că sunt atâtea și atâtea parohii la care nu se fac toate slujbele hotărâte pentru fiecare zi, și atunci să participe omul la slujbele câte sunt: la vecernie, la utrenie, nu numai la Liturghie. Liturghia este slujba cea mai de vârf și pentru ea trebuie să te pregătești prin celelalte slujbe. Deci, trebuie să luăm parte la slujbele Bisericii, atâta cât se poate, dar în orice caz, insistând pentru participare, pentru slujire chiar. De ce? Pentru că slujba nu o face preotul și cântărețul, ci slujba o facem cu toții, toți slujim în cadrul sfintelor slujbe. Toți suntem chemați să ne rugăm, toți suntem chemați să ne iubim, toți suntem chemați să ne plecăm capetele înaintea lui Dumnezeu, toți suntem chemați să încredințăm viața noastră lui Hristos Dumnezeu. Toți câți suntem în biserică, în realitate slujim. Cineva care ocolește posibilitatea aceasta, ocolește posibilitatea de a sta în fața lui Dumnezeu, de a avea conștiința că Îl are pe Dumnezeu în față. Asta este ceea ce realizează și ceea ce se realizează în cadrul sfintelor slujbe: să stai în fața lui Dumnezeu, să ai conștiința că Îl ai pe Dumnezeu în față, **să ai conștiința că tu stai în fața lui Dumnezeu**. Cineva care nu merge la biserică, eu socotesc că nici nu are parte de participarea la viața creștină. Viața creștină nu este o viață teoretică, ci este o viață practică. Viața creștină este o viață sub binecuvântarea lui Dumnezeu și în legătură cu Domnul Hristos. A fi creștin înseamnă a fi al lui Hristos, a-L avea pe Hristos în conștiința ta, în gândurile tale, în simțirea ta. Nu există un creștinism fără Domnul Hristos. Trebuie să știi că ești sub îndrumarea Mântuitorului. Pentru cineva care nu Îl are pe Domnul Hristos ca Învățător, nu-L poate avea nici ca Mântuitor. Or, întâlnirea cu Domnul Hristos în viața noastră este, mai ales, la rugăciunea în cadrul sfintelor slujbe – **rugăciunea fiind vorbirea minții cu Dumnezeu, iar sfintele slujbe fiind „vuietul Duhului”** adus din ceruri pe pământ și realizat și prin participarea fiecăruia dintre noi. Deci, cel dintâi lucru care îl cer oamenilor care vor să se îmbunătățească sufletește este ca să ia parte la sfintele slujbe ale Bisericii.

2. Al doilea punct de program este **rugăciunea particulară**. Creștinul să se roage dimineața, seara și la masă. Cineva care crede în Dumnezeu, nu-L poate neglija pe Dumnezeu. În momentul în care îl

neglijezi pe Dumnezeu, înseamnă că nu ai Dumnezeu! Dumnezeu nu poate fi neglijat. Așa că, e bine să Îl avem în vedere pe Dumnezeu dimineața, când începem ziua, și seara, când sfârșim ziua și să ne întâlnim cu Dumnezeu în clipe anume hotărâte pentru asta. Ar putea zice cineva că el se roagă mereu și că nu mai e cazul să se roage dimineața și seara. Nu cred că e o realitate. Mai întâi de toate, rugăciunea de dimineață și rugăciunea de seară este practică în care omul își arată conștiința sa că stă în fața lui Dumnezeu, bineînțeles în rugăciunea particulară. N-am pretenția să se roage omul foarte mult pentru că fiecare om are o rânduială a lui, are niște îndatoriri ale lui. E adevărat că sunt oameni care pot să se roage mai mult (pensionarii și șomerii pot și să meargă la biserică mai mult), dar mulți nu-și pot găsi timp de rugăciune pentru că își găsesc timp pentru lucruri care nu țin de Dumnezeu. Sunt unii oameni care se uită seara la televizor ore întregi și, când să se roage, nu mai au cinci minute de rugăciune. De ce? Pentru că nu țin seamă de Dumnezeu, nu-I fac loc lui Dumnezeu în viața lor. În Alba Iulia, la Episcopie, am găsit cândva o hârtie pe care scria așa: „*Dacă Dumnezeu nu-i pe primul loc în inima ta, nu-i pe nici un loc*”. Eu aș zice că dacă Dumnezeu nu-i pe primul loc în viața ta înseamnă că nu-I pe locul pe care I se cuvine. Ar trebui ca *Dumnezeu să fie începutul, sfârșitul și mijlocul oricărui bine*, cum zice Sfântul Marcu Ascetul. Așa că, noi trebuie să Îl avem pe Dumnezeu în prim-planul vieții noastre și să ne gândim la Dumnezeu ca la Dumnezeu. V-am mai spus eu și altădată că la Sfântul Munte circulă o zicere în felul următor: „*La Dumnezeu să te gândești ca la Dumnezeu, nu ca la om și să-L respiri pe Dumnezeu în orice clipă*”. Bineînțeles că Dumnezeu nu e ceva care poate fi respirat, însă e vorba de îndesirea rugăciunii. E vorba de rugăciunea pe care o facem așa cum respirăm aerul. Rugăciunea este o expresie a legăturii cu Dumnezeu. La Dumnezeu să te gândești ca la Dumnezeu, nu ca la om. Dacă te gândești la Dumnezeu ca la om sau te gândești mai mult la om decât la Dumnezeu și-l ai în considerație pe om și nu-L ai în considerație pe Dumnezeu, înseamnă că Dumnezeu nu-i pe primul loc și nu-i pe locul care I se cuvine. Or, ca să fie Dumnezeu pe primul loc în viața noastră sau pe locul care I se cuvine, trebuie să ne facem timp și pentru

El. Dacă vrem să aibă Dumnezeu veșnicia pentru noi, și noi trebuie să avem timp pentru Dumnezeu, să găsim timpul pentru Dumnezeu, timp de rugăciune: de rugăciune de dimineața, de rugăciune de seara sau faptul de a sta în fața lui Dumnezeu în rugăciune, dimineața și seara și la vremea mâncării.

3. Al treilea punct de program este să ne împodobim mintea cu gândurile lui Dumnezeu prin **citirea din Sfânta Scriptură (din Biblie), dar în special din Noul Testament**, a învățăturilor care sunt cuprinse în Noul Testament. Recomand să se citească două capitole din Noul Testament în fiecare zi, în măsura în care se poate găsi timp și pentru asta (nu îți trebuie prea mult timp: 5-10 minute). E vorba mai mult de o rânduială, do o regulă pe care ți-o faci și care este de mare importanță pentru îmbunătățirea sufletului pentru că în felul acesta ai la îndemână gândurile din Noul Testament, care din carte trec în mintea și în sufletul celui care citește Noul Testament.

4. Al patrulea punct de program este rugăciunea de toată vremea, rugăciunea cu care se mântuiesc călugării, **rugăciunea lui Iisus**, rugăciunea inimii, rugăciunea minții, **rugăciunea isihastă**: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul”. Această rugăciune scurtă poate fi spusă oriunde și oricând, și când te-ai culcat în pat, și noaptea când te trezești, poți să zici: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul”. Nu trebuie neapărat să cauți o anumită poziție, deși, dacă vrei să îți faci un program, o regulă cum zicem noi, atunci e bine să stai în genunchi sau în picioare pentru vremea câtă o afectezi rugăciunii acesteia, care ar trebui să fie de toată vremea, dar nu e de toată vremea; nu poate fi chiar de toată vremea, dar trebuie să fie o rugăciune care să izvorască din sufletul credinciosului.

5. Apoi **postul**, postul fiind o disciplină a Bisericii pentru credincioși. Biserica ne spune în ce zile e post și în ce zile nu e post. Biserica, prin aceasta, ne disciplinează, adică ne dă posibilitatea să ne integrăm într-o anumită rânduială a Bisericii și noi suntem chemați să folosim mijlocul acesta de disciplinare. Cine nu-și disciplinează mintea

și nu-și disciplinează viața, nu poate să se încadreze într-o rânduială dată de Dumnezeu și dată de Biserică. Deci postul cu mâncare de post. Unii zic că n-are importanță ce mănânci. Nu e adevărat... Biserica ne spune ce putem mânca miercurea și vinerea, ce putem mânca în zilele de post, în general. Sunt credincioși care țin și postul de luni, deși acesta nu este obligatoriu, ci e facultativ. Părintele Arsenie spune, în *Cărarea Împărăției*, că și luna e zi de post. Dar, dacă e facultativ (adică dacă poți să nu ții ziua de luni), atunci poți să-i dai cuiva rânduiala (n.red.: canonul) ca să țină și ziua de luni, și atunci îi scazi un an de oprire pentru Sfânta Împărtășanie. Așa că, totuși, postul de luni este facultativ, adică nu e obligatoriu.

Acestea sunt cele cinci puncte de program, cele cinci puncte de îndreptar pe care le dau eu: *participarea la sfintele slujbe ale Bisericii, mai ales duminica la Sfânta Liturghie; rugăciuni de dimineața, de seara și de la masă; citirea a două capitole pe zi din Noul Testament; postul; paza minții prin rugăciunea de toată vremea, prin rugăciunea îndesită*: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul”, rugăciune care-i bine să fie mereu repetată în minte. Părintele Arsenie numea rugăciunea aceasta *rugăciunea cu care se mântuiesc călugării* - rugăciunea aceasta având darul de a ne pune în situația să ne observăm pe noi înșine; înainte de a ne întâlni cu Dumnezeu, ne întâlnim cu noi înșine, cu mizeria din noi, cu încărcătura negativă pe care o aducem din străfunduri de existență și care trebuie rezolvată. Să știți că, în ceea ce privește îmbunătățirea sufletului, noi trebuie să insistăm foarte mult pentru rădăcinile din care pornește binele, deci să fim cu luare aminte la gânduri și la simțăminte. Fiecare dintre noi am acumulat de-a lungul vieții noastre și bune și rele. Trebuie să fim selectivi, să înlăturăm cele rele și să întărim cele bune, iar aceasta nu se poate realiza fără observare de sine, iar observarea de sine nu se poate realiza fără rugăciunea aceasta de toată vremea, care ne dă posibilitatea să ne cunoaștem pe noi înșine, mizeria din sufletul nostru, încărcătura pe care am adus-o din străfunduri de existență, acumulările pe care le-am făcut de-a lungul vieții noastre, de-a lungul neștiinței, neputinței noastre. Toate acestea trebuie bătute în

seamă pentru că numai atunci ai așezare bună, când binele pornește din tine în mod spontan sau în mod real. Adică, atâta vreme cât cumpănești: asta să o faci, asta să nu o faci, înseamnă că încă nu s-a statornicit binele în tine. Bunătatea se statornicește atunci când nu mai poți fi rău, când nu mai poți face ceva ce e rău. De exemplu, înainte de a fi bun trebuie să nu mai fii rău. Primul lucru este grija aceasta de a nu mai fi rău, de a nu te mai manifesta cu răutate. În Pateric se spune despre un Sfânt Părinte, că *din multa bunătate nu mai știa ce-i răutatea*. Adică nu mai putea nici măcar să presupună răutatea, ci toate le vedea în bine, toate le vedea bune, toate le vedea spre bine. Aceasta e lucrarea pe care o avea el în vedere și s-a îmbunătățit în așa fel încât nu mai putea nici măcar să presupună răul. La asta trebuie să ne gândim și asta trebuie să urmărim: ca în orice împrejurare să izvorască din sufletul nostru binele.

Îndreptar de viață de la Părintele Arsenie Boca

În legătură cu acest program de viață, am așezat și un îndreptar de îmbunătățire sufletească pe care l-a dat *Părintele Arsenie*, pe care vi l-am prezentat și altă dată, și anume: *oxigen, glicogen, somn, să-ți păstrezi hormonii și să ai concepție de viață creștină*. Părintele Arsenie a fost un om care avea o perspectivă largă, în înțelesul că n-a avut în vedere numai viața spirituală în sine, ci a avut în vedere și viața fizică, pe care se întemeiază viața spirituală. Adică, Părintele s-a gândit că ne ajută foarte mult și ceea ce avem noi în ființa noastră și o disciplinare a ființei noastre. Un tânăr care a trecut pe la Părintele și, după aceea, a ajuns la mine, mi-a spus că părintele i-a zis: *oxigen, glicogen, somn, să-ți păstrezi hormonii și să ai concepție de viață creștină*.

Se pare că nu ar avea o legătură *oxigenul* cu viața spirituală. Totuși, are. De ce? Pentru că noi, ca să trăim avem nevoie de aer, avem nevoie de oxigen, dar dacă suntem într-un aer mai bun și trăim într-un mediu aerisit, atunci și mintea ne merge mai bine.

Glicogenul este substanța realizată în organism în ficat, cu zahărul din ficat. Bineînțeles că Părintele nu s-a gândit atâta la această

substanță, ci s-a gândit la un echilibru organic, care se întemeiază pe hrană rațională, nici prea mult, nici prea puțin. Extremele sunt de la draci, spuneau Părinții cei duhovnicești. Sunt boli de trai bun și boli de trai rău, dar boli de trai de mijloc nu există. Și atunci Părintele a avut în vedere lucrul acesta prin glicogen.

Somn - În general se recomandă privegherea. Domnul Iisus Hristos a spus: „*Privegheați și vă rugați ca să nu intrați în ispită*”, prin priveghere înțelegându-se faptul de a fi treaz. Or, ca să fi treaz cu adevărat trebuie să folosești și somnul odihnitor. Cine nu doarme destul, doarme și când nu trebuie, are o împiedicare în înaintarea în gândire. Noi mulțumim lui Dumnezeu dimineața pentru somnul pe care ni l-a dat noaptea și ne rugăm lui Dumnezeu seara să ne dea somn ușor, somn liniștit. De ce? Pentru că somnul este important. Părintele Arsenie a avut în vedere somnul și ca mijloc de vindecare; există o terapie prin somn. De aceea a pus în vedere și somnul. Spunea că cel puțin 6 ore de somn continuu în 24 de ore. Cel puțin 6 ore, deci se poate și mai mult de 6 ore.

Să-ți păstrezi hormonii, adică să nu faci risipă de energie sexuală, lucru pe care Părintele l-a avut în vedere, dat fiind faptul că a văzut oameni dărâmați prin abuzuri sexuale.

Și, în sfârșit, *să ai concepție de viață creștină*, adică să nu te iei după învățături care nu țin de creștinism, care nu țin de concepția creștină a Bisericii. Lucrul acesta este de mare importanță pentru că mulți oameni, și mai ales acum și mai ales tinerii, își pierd vremea cu concepții străine de creștinism. Dar mântuirea e în Hristos nu-i în alte persoane și prin metode care nu țin de creștinism. Sfântul Apostol Pavel spune că în Hristos avem totul, iar Sfântul Marcu Ascetul în Filocalia (vol. I) are cuvântul: „*Hristos se face toate celui ce crede*”. Deci, cine are pe Hristos are totul și cine nu are pe Hristos degeaba umblă după alte surse de înaintare sufletească, pentru că mântuirea este în Hristos.