

Sfântul Ioan de Kronstadt

# DESPRE RUGĂCIUNE

Extrase din jurnalele  
scrise între anii 1856-1862

Traducere din limba rusă:

**Cristea Florentina**

EDITURA EGUMENITA

2018

### Partea I

#### Să se îndrepteze rugăciunea mea

1. Ce este rugăciunea ..... 7
2. Necesitatea rugăciunii (pentru ce ne rugăm) ..... 12
3. Roadele rugăciunii (despre folosul rugăciunii) ..... 20
4. Temeliile rugăciunii. Condițiile rugăciunii ..... 26
5. Rugăciunile de dimineață și de seară. Rugăciunea din biserică ..... 30
6. Rugăciunile înaintea icoanelor (pentru ce are nevoie de icoane cel ce se roagă) ..... 34

### Partea a II-a

#### Adiere de vânt lin

1. Ochiul sufletului (despre importanța inimii în cadrul rugăciunii) ..... 47
2. Cum ne aude Domnul la rugăciune (prezența lui Dumnezeu) ..... 69
3. Cum ne aud Maica Domnului și sfinții la rugăciune ..... 95

### Partea a III-a

#### Să ne rugăm în duh și în adevăr

1. Cum trebuie să ne rugăm. Sfaturi practice ..... 115
2. Ispitele care apar la rugăciune (uneltirile) ..... 190

**Binecuvântează, suflete al meu, pe Domnul**

*(rugăciuni personale ale Sfântului și Dreptului Ioan de Kronstadt)*

1. Rugăciuni de laudă și de mulțumire ..... 223  
2. Rugăciuni de mulțumire și de cerere ..... 261

**Partea a II-a**

*Adiere de vânt în*

*1. Căminul sufletului (despre importanța*

*inimii în cadrul rugăciunii) ..... 47*

*2. Cum ne aude Domnul la rugăciune*

*(conversația lui Dumnezeu) ..... 69*

*3. Cum ne aude*

*și sfântul la rugăciune*

*Partea a III-a*

*1. Cum ne rugăm*

*2. Cum trebuie*

*3. Ispitirile care apar*

*4. Ispitirile care apar*

---

Distribuție:  
S.C. Egumenița S.R.L.  
O.P. 1  
C.P. 150  
800720 Galați  
tel./fax: 0236-326.730  
e-mail : editura@egumenita.ro  
www.egumenita.ro

OMONIE

„Vorbind despre rugăciune,  
vă voi spune, fraților, și despre *cele*  
*ce ochiul n-a văzut și urechea n-a auzit,*  
*și la inima omului trupesc nu s-au suit,*  
*pe acestea le-a gătit Dumnezeu celor*  
*ce-L iubesc pe El (1 Corinteni 2, 9)*  
*și în rugăciune se alipesc de El.”*

Sfântul și Dreptul Ioan de Kronstadt  
(Din jurnalul scris între anii 1860-1861)

## Partea I

### Să se îndrepteze rugăciunea mea

#### 1. Ce este rugăciunea

Rugăciunea este înălțarea minții și a inimii către Dumnezeu; contemplarea lui Dumnezeu, convorbirea îndrăzneată a făpturii cu Creatorul; șederea cu evlavie a sufletului înaintea Lui, ca înaintea Împăratului și a Vieții Înseși, Care dă tuturor viață; uitarea de dragul Lui a tuturor celor din jur; hrana sufletului, aerul, lumina, căldura lui de viață făcătoare, curățirea de păcate, *jugul cel bun* al lui Hristos, *povara Lui ușoară* (vezi: *Matei* 11, 30). Rugăciunea este sentimentul neîncetat al neputinței sau al sărăciei noastre duhovnicești; sfințirea sufletului, pregustarea fericirii viitoare; fericire îngerească; ploaie cerească, ce îmbrospătează, adapă și fertilizează pământul sufletului; puterea și tăria sufletului și ale trupului; curățirea și îmbrospătarea aerului duhovnicesc al sufletului; luminarea chipului, veselia duhului; legătura de aur, care unește făptura cu Creatorul; vioiciunea și bărbăția în toate necazurile și ispitele vieții; făclia vieții, ocolirea curselor vrăjmașului; izbânda în toate lucrurile; vrednicia cea întocmai cu a îngerilor, întărirea credinței, a nădejzii și a dragostei. Rugăciunea este comuniunea cu Îngerii și cu *sfinții, care din veac*



au bineplăcut lui Dumnezeu<sup>1</sup>. Rugăciunea este îndreptarea vieții; maica zdrobirii inimii și a lacrimilor; îndemn puternic către faptele de milostenie: pe mine mă miluiește fără seamăn Domnul, cum să nu îi miluiesc și eu pe ceilalți? Rugăciunea este siguranța vieții, nimicirea fricii de moarte; disprețuirea comorilor pământești, dorirea bunătăților cerești; așteptarea Judecătorului tuturor, a învierii celei de obște, a vieții veacului ce va să vină<sup>2</sup>; strădania puternică de a scăpa de chinurile veșnice, căutarea neîncetată a milelor din partea Stăpânului, umblarea înaintea ochilor lui Dumnezeu (vezi: *Facerea* 24, 40); fericita ascundere dinaintea Creatorului, Care pe toate le-a creat și pe toate le împlinește; *apa cea vie* (vezi: *Ieremia* 2, 13; 17, 13; *Ioan* 4, 10; 7, 38; *Apocalipsa* 21, 6) a sufletului; încăperea în inimă a tuturor oamenilor prin iubire; pogorârea cerului în suflet, încăperea în inimă a Preasfintei Treimi, după cum s-a spus: *vom veni la el și vom face locaș la el* (*Ioan* 14, 23).

- Rugăciunea este sentimentul neîncetat al sărăciei noastre duhovnicești și al neputinței noastre, contemplarea în sine, în oameni și în natură a lucrărilor marii înțelepciuni, bunătăți și puteri a lui Dumnezeu; rugăciunea este starea mereu plină de recunoștință a sufletului.

- Rugăciunea este credința neîntreruptă, nădejdea neîntreruptă de a dobândi cele cerute și dragostea și recunoștința neîntreruptă către Dumnezeu.

<sup>1</sup> Vezi: Rugăciunea Doamne, *Dumnezeul meu...*, din rândualia pentru Sfânta Împărtășanie.

<sup>2</sup> Simbolul credinței.

- Rugăciunea este necesitatea creștinului, ca hrana și băutura.

- Rugăciunea este exercițiul (practica) pentru dragostea noastră către Dumnezeu și aproapele.

- Rugăciunea este legătura de aur a omului creștin, care este călător și străin pe pământ, cu lumea spirituală, al cărei membru este, și mai presus de toate – cu Dumnezeu – *Izvorul vieții* (vezi: *Psalmi* 35, 9): de la Dumnezeu a ieșit sufletul, la Dumnezeu să și ajungă de-a pururi prin rugăciune.

- Rugăciunea este *apa cea vie* (vezi: *Ieremia* 2, 13; 17, 13; *Ioan* 4, 10; 7, 38; *Apocalipsa* 21, 6), cu care sufletul își potolește setea.

- Rugăciunea este *apa cea vie* a sufletului nostru.

- Rugăciunea este respirație duhovnicească; când ne rugăm, noi respirăm prin Duhul Sfânt. *Faceți în toată vremea, în Duhul Sfânt, tot felul de rugăciuni și de cereri* (*Efeseni* 6, 18). Așadar, toate rugăciunile bisericesti – sunt suflarea Duhului Sfânt sau ca un aer duhovnicesc și totodată o lumină, un foc duhovnicesc, hrană și băutură duhovnicească și îmbrăcăminte duhovnicească.

- Rugăciunea este dovada personalității mele, înzestrate cu rațiune, a faptului că sunt creat după chipul lui Dumnezeu. Este zălogul viitoare mele îndumnezeiri și fericiri. Eu din nimic am fost creat, nimic sunt înaintea lui Dumnezeu, ca unul care nu are nimic al său, dar, după mila Lui, sunt o persoană, am rațiune, inimă, voință liberă și datorită rațiunii și a libertății mele prin adresarea inimii mele către El eu pot spori treptat în mine nemărginita Lui îm-



părătie, treptat, din ce în ce mai mult pot înmulți în mine darurile Sale, pot lua din El, ca dintr-un *Izvor pururea curgător*<sup>3</sup>, nesecat, tot binele – duhovnicesc și trupesc, mai ales – duhovnicesc. Rugăciunea îmi insufală că eu sunt *chipul lui Dumnezeu* (vezi: *Facerea* 1, 26, 27), că prin starea cea smerită și plină de recunoștință a sufletului meu înaintea lui Dumnezeu, prin voința mea cea liberă eu, sporind la nesfârșit darurile (duhovnicești) ale lui Dumnezeu, pot, astfel, la nesfârșit să mă desăvârșesc și să sporesc la nesfârșit asemănarea mea cu Dumnezeu, fericirea mea cerească, căreia îi sunt merit.

O! Rugăciunea este semnul mării mele calități, cu care Creatorul m-a înzestrat și m-a cinstit. Dar, în același timp, ea îmi amintește și de nimicnicia mea (din nimic am fost creat și nimic al meu nu am – de aceea Îi și cer lui Dumnezeu de toate), îmi amintește și de marea mea valoare [eu sunt *chipul lui Dumnezeu*, sunt îndumnezeit, mă pot numi prietenul lui Dumnezeu, ca Avraam, *părintele tuturor celor ce cred* (*Romani* 4, 11), numai să cred fără îndoială în binele, bunătatea și atotputernicia Dumnezeului meu și să mă asemăn cu El în această viață prin faptele milei și ale dragostei].

- Încă fiind pe pământ, eu, praf și cenușă, prin intermediul rugăciunii vorbesc cu Heruvimii, Serafimii și toate Puterile Cerești, cerându-le tuturor să mijlocească pentru mine înaintea Stăpânului a toate.

<sup>3</sup> Vezi: Stihira la Laude, în vinerea din săptămâna a 2-a după Paști, glasul 1.

Rugăciunea nu cunoaște distanța sau depărtarea între cer și pământ. Și eu, ca și Puterile Cerești, sunt *chipul lui Dumnezeu* (vezi: *Facerea* 1, 26, 27) – iată dreptul meu de a vorbi cu ele.

- În rugăciunea mea către Dumnezeu văd marea calitate a sufletului meu: cu îndrăzneală stau de vorbă cu El, unindu-mă cu El, făcându-mă un singur duh cu El; aflu din experiență că sufletul meu vine de la Dumnezeu și la Dumnezeu trebuie întotdeauna să se întoarcă.

- Câtă cinste s-a dat firii mele! În mica mea cămăruță, care alcătuieste locuința mea sau în inima mea pot sta de vorbă cu Acela, Care ține cu dreapta Sa cerul și pământul, Căruia cu frică Îi slujesc Puterile Cerești, cu Acela, Care *este Iubire Nesfârșită* (*1 Ioan* 4, 8, 16)!

- Ce cinste nemăsurat de mare pentru omenire, că își poate deschide gura sa înaintea lui Dumnezeu și poate intra în vorbă cu El. Că se poate ruga Lui pentru nevoile sale, Îi poate mulțumi pentru facerile de bine și Îl poate slăvi pentru negrăita Lui bunătate și poate fi încredințată că această *jertfă* de mulțumire și de laudă *este plăcută lui Dumnezeu* (vezi: *Ieșirea* 29, 18; *Levitic* 22, 29), că cererile noastre cele mai bune, duhovnicești, legate de mântuirea sufletelor noastre, întotdeauna sunt împlinite!

Cât de preamărit este omul în această privință față de toate făpturile sensibile și însuflețite! Nici o făptură nu a primit de la Dumnezeu atâta cinste, chiar dacă și ele au o limbă a lor, care exprimă nevoile firii lor: căci se spune că și *puii de corb* Îl cheamă



pe Domnul (vezi: *Psalmi* 146, 9). – Să ne folosim, fraților, de această mare cinste ca să merităm de la Domnul mai mare *răsplată* – a chemării de sus (vezi: *Filipeni* 3, 14). Acolo – în cer – este toată slava noastră; iar aici numai începuturile ei, arătate creștinilor credincioși.

## 2. Necesitatea rugăciunii (pentru ce ne rugăm)

Rugăciunea este necesară pentru ca noi să știm minte că tot ceea ce avem – și în suflet, și în trup – este din îndurărilor lui Dumnezeu, nu de la noi înșine, că noi nu am meritat darurile lui Dumnezeu și că ele ne sunt date gratuit, din mila lui Dumnezeu. Deci, pentru ca să educăm în noi smerenia, care atrage toate darurile lui Dumnezeu, harul lui Dumnezeu.

- Rugăciunile, Dumnezeieștile Slujbe, Tainele, posturile – toate acestea sunt lucruri de cea mai mare necesitate, date de mila lui Dumnezeu ca răspuns la strigătele pline de durere ale sufletului nostru. Dar mulți socotesc că toate acestea sunt nefolositoare sau puțin importante și cred că își pot mântui sufletul cumva după capul lor.

- Așa cum trupul nostru trăiește prin acele elemente, din care el este alcătuit, și asimilează tot timpul în sine aerul, apa, elementele organice, așa și sufletul nostru trăiește prin Dumnezeiescul Duh, de la Care el își are începutul, și asimilează tot timpul în sine pentru întreținerea vieții sale viața lui Dumnezeu, Celui în trei Ipostasuri, prin rugăciune

și rațiune, prin lumina rațiunii și bunele dispoziții și dorințe ale inimii și ale voinței și statornicia în bine. Așa cum trupul, fără a se hrăni cu elementele asemănătoare lui, nu poate trăi și moare, așa și sufletul nostru, fără a se hrăni cu rugăciunea sau cu gândurile, simțămintele, faptele bune – moare și el.

Așa cum în natura noastră fizică toate se săvârșesc cu bine, nutriția, creșterea corpului, dar, dacă pătrunde otrava sau infecția prin mâncare sau băutură sau prin respirație, îndată îi pricinuiesc durere și moarte în cazul în care nu primește nici un ajutor, așa și în natura noastră duhovnicească totul decurge cu bine, dar, când se atinge de ea diavolul, atunci suferă cumplit și parcă înțepenește și are nevoie de ajutor grabnic de la Doctorul Ceresc, *Dumnezeul duhurilor* (*Numerii* 27, 16)<sup>4</sup>, ajutor care se dobândește nu altfel decât prin rugăciunea credinței. Momelile diavolului, întocmite pentru sufletul omului, corespund otrăvurilor din natura materială. Numai că otrăvurile naturii materiale rareori pătrund în trupul nostru; iar acestea sunt întotdeauna cu noi sau lângă noi.

Așa cum pentru alimentarea și întreținerea vieții trupului nostru întotdeauna este pregătit acel mediu, în care el trăiește: lumina, aerul, apa, hrana – și de aer, ca fiind cel mai necesar pentru viața lui, este mereu înconjurat, iar apa peste tot se află, așa zis, la îndemâna noastră, la fel ca și plantele și animalele;

<sup>4</sup> Vezi și: Rugăciunea preotului după încheierea ecteniei pentru pomenirea morților.



Libris  
RO  
Respectarea omului și a cărții

ășa și pentru sufletul nostru întotdeauna sunt pregătite din belșug puterile pentru întreținerea vieții lui, hrana, băutura, îmbrăcămintea lui duhovnicească – în Dumnezeu, Cel Unul în Treime, Care, aflându-Se cu totul în tot locul (*Psalmi 102, 22; Pilde 15, 3*), ca și aerul sau ca o Lumină Spirituală, este gata în fiecare clipă a vieții noastre, după credința noastră și pentru starea neîncetată de rugăciune a sufletului nostru, să susțină puterile noastre sufletești prin harul Său, care se află pretutindeni, fiind pentru noi neîncetat lumina minții și a inimii noastre, aerul, pe care îl respiră sufletul nostru, hrana, cu care el se hrănește și se întărește și căldura cea de viață făcătoare, cu care el se încălzește, și îmbrăcămintea, cu care el nu numai că își acoperă goliciunea sa, pricinuită de păcat, dar se și împodobește cu ea, ca și cu o porfiră împărătească: acesta este veșmântul îndreptățirii lui Hristos.

Astfel, omul în fiecare clipă a existenței sale se află în două medii înconjurătoare – unul material și altul spiritual, din care el primește tot; unul întreține natura lui trupească, celălalt – natura lui duhovnicească; unul este natura văzută, celălalt – Duhul cel Nemărginit și Ipostatic al lui Dumnezeu, Care, fiind cu totul pretutindeni, este mai presus de toate și, ținându-le pe toate, de nimic nu este îngrădit. Atât de mic și de neputincios este în sine a fiecare om încât pe toate le primește nu din sine, ci din altă parte – pentru întreținerea vieții sale; el însuși este un nimic. Și, așa cum trupul lui se întreține, folosindu-se de aer, mâncare și băutura, așa și sufletul lui se întreține prin ru-

găciune, prin citirea Cuvântului lui Dumnezeu. Pe de altă parte – și prin Sfintele Taine.

- Așa cum viața trupului meu depinde de aer și fără el – în vid nu pot trăi: inspirarea și expirarea aerului este un proces al vieții organice, așa și sufletul meu depinde întru totul de Duhul cel de viață Făcător și fără El sufletul meu nu poate trăi și eu mor sufletește, adică pierd lumina, pacea, bucuria și rămân în întuneric, într-un frig groaznic, în mâhnire, în chinuri – sau în foc, în strâmtorare, într-un cuvânt: trec prin numeroasele feluri ale morții duhovnicești.

- Așa cum toate cele necesare vieții fizice le dobândim din aer, din pământ, din foc și din apă, așa toate cele necesare vieții duhovnicești – toate gândurile luminoase, bune și mântuitoare și bunele dispoziții ale inimii – le primim de la Dumnezeu, deși nici nu observăm acest lucru din pricina faptului că gândurile și mișcările inimii nu pot fi văzute. Duhul suflă și tu auzi glasul lui (vezi: *Ioan 3, 8*). Nu că de la noi înșine suntem destoinici să cugetăm ceva ca de la noi înșine, ci destoinicia noastră este de la Dumnezeu (*2 Corinteni 3, 5*).

- Eu sunt în Dumnezeu, cu Dumnezeu, înaintea lui Dumnezeu, sub Dumnezeu. El este Viața mea. Pentru viața mea trupească El a dat aerul, apa, hrana, iar pentru sufletul meu – El Însuși, Care pretutindenea este și toate le împlinește<sup>5</sup>, El Însuși este și aerul, și hrana, și băutura – neîncetat mă aflu, și umblu, și

<sup>5</sup> Vezi: Rugăciunea către Sfântul Duh Împărate Ceresc, Mângâietorule...



stau, și dorm, și mănânc, și lucrez în aer: cu atât mai mult mă aflu sufletește în toată vremea și în tot locul în Dumnezeu. Cele dintâi sunt chipul Celui de-Al Doilea. Pentru respirație trebuie să ții deschise gura și nasul; pentru viața în duh este necesară rugăciunea. Pentru ca rugăciunea să fie sinceră, să cuprindă în întregime sufletul, să fie concentrată, pentru aceasta este necesară atenția față de inima noastră, concentrarea sau îndreptarea minții și a inimii către Unul Dumnezeu, curățirea inimii de toată minciuna, prefăcătoria și atracția față de cele pământești.

- Ce aș fi fost eu fără rugăciune? – *Aș fi pierit întru necazul meu (Psalmi 118, 92) și trupește, și sufletește. Rugăciunea este scăparea și apărarea mea de toate relele.*

- Dumnezeu de aceea voiește de la noi să ne adresăm neîncetat către El în rugăciune, ca pe noi, fiii Săi, care ne-am sălbăticit din pricina păcatului și ne îndepărtăm de El, să ne atragă la El, să ne curățească și să ne cuprindă în brațele iubirii Sale, ca să ne arate cât de bine ne este întotdeauna cu El. Așa procedează și părinții cei buni cu copiii lor îndărătnici.

- Noi înșine din voia noastră ne-am despărțit de Dumnezeu și de fericirea cerească, noi înșine din voia noastră greșim acum fără încetare și ne îndepărtăm de Dumnezeu și de Împărăția Lui lăuntrică – și tot noi înșine trebuie să ne și apropiem de Dumnezeu cu inima, deci, noi înșine trebuie și să Îl rugăm pe Domnul: să *vie împărăția Lui în noi* (vezi: *Matei 6, 10*); din voia noastră depravată greșim – și tot din voia noastră trebuie să ne și căim sau să ros-

tim din toată inima rugăciuni de pocăință. Noi înșine prin păcat L-am insultat și Îl insultăm pe Domnul cel Preaslăvit – și tot noi înșine din voia noastră trebuie și să Îl preamărim prin viața noastră bună și să ne sârguim ca și ceilalți să Îl preamărească.

Așa cum înainte prin păcate am îngăduit și îngăduim și acum ca *numele lui Dumnezeu să fie hulit* (vezi: *Romani 2, 24*) din pricina noastră, precum de bunăvoie am devenit nerecunoscători la început și acum în cea mai mare parte suntem nesimțitori și nerecunoscători față de Dătătorul tuturor bunătăților, față de Atotțiitorul – așa tot noi înșine de bunăvoie trebuie acum să ne silim să Îi mulțumim lui Dumnezeu pentru toate și chiar cu fapta să Îi mulțumim, să alcătuim rugăciuni de mulțumire pentru toate bunătățile dăruite nouă, mai ales pentru cele duhovnicești, pentru iertarea păcatelor, pentru răscumpărarea de către Fiul lui Dumnezeu din mânia ce va să vină și pentru toate Tainele și îndrumările harice, date de Biserică. Astfel, în modul cel mai firesc rugăciunea noastră este fie o cerere, când ne recunoaștem sincer în fața lui Dumnezeu păcătoșenia noastră, neputința, slăbiciunea noastră, dependența noastră de El în toate nevoile duhovnicești și trupești, credința noastră în faptul că pe toate le-am primit și le primim de la El, fie o laudă, când Îi dăm slavă pentru măreția lucrurilor Lui, săvârșite în natură și în împărăția harului, fie o mulțumire pentru *marile și bogatele mile*<sup>6</sup>, primite de la El în fiecare zi.

<sup>6</sup> Ectenia cererii stăruitoare.