

„Rugăciunea lui Iisus face din inima fiecăruia o chilie monahală unde se află <<singur cu Singurul>>, în tăcere. Nevoitorul învață să tacă. Dar tăcerea creștină nu poate fi despărțită de un cuvânt mereu reînnoit. La un moment dat, cel tăcut, isihastul, primește harisma cuvântului de viață, care merge de la inimă la inimă, cuvântul - sămânță”. Olivier Clement

În contextul proclamării de către Sfântul Sinod al Bisericii Ortodoxe Române a anului 2022 drept „Anul Omagial al rugăciunii în viața Bisericii și a creștinului” și „Anul comemorativ al sfinților isihasti Simeon Noul Teolog, Grigorie Palama și Paisie de la Neamț”, am considerat ca fiind oportună abordarea subiectului referitor la rugăciune ca temelie a vieții și creșterii spirituale a omului, ca acțiune nesfârșită, dar și ca mod de viață altruist. Rugăciunea, respirația spirituală a Bisericii și a sufletului, după cum o numește Preafericitul Părinte Patriarh Daniel, a fost și va fi pentru credincioși aducătoare de mângâiere și de pace și generatoare de bucurie în unire cu Sfânta Treime, izvorul bucuriei și al vieții veșnice, dar și cu Biserica lui Iisus Hristos din toate timpurile și din toate locurile. Fără rugăciune creștinul își pierde identitatea în Hristos, deoarece fără această respirație a sufletului el se înstrăinează de Dumnezeu, dar nu numai de El, ci și de sine însuși și de semenii. Prin rugăciune noi trăim în Dumnezeu prin harul Duhului Sfânt. Iar această trăire prin harul Duhului Sfânt este de neconceput în afara Bisericii și în afara credinței în Sfânta Treime.

În acest sens, Patriarhul Calist al II-lea al Constantinopolului (1397) spune: „Socotește cele ce le face Dumnezeu în Adam cel întâi zidit și cele mai înalte ce le face pe urmă în noi. Suflă în Adam ca suflare de viață, harul Duhului de viață făcător, și așa s-a făcut Adam om desăvârșit; căci s-a făcut «spre suflet viu» (Facere 2, 7), și nu spre suflet simplu. Căci nu e suflet al omului Duhul lui Dumnezeu, ci spre suflet care viază duhovnicește. Pentru că Duhul Sfânt al lui Dumnezeu se face cu adevărat suflet sufletului, care viețuiește cum trebuie să viețuiască sufletul cuvântător (rațional) și de chip dumnezeiesc” (Filocalia, vol. 8, București, 1979, p. 240). Așadar, prin har, în chipul lui Dumnezeu din om este imprimată sau întipărită pecetea Treimii. În timpul rugăciunii, creștinul ortodox nu se relaxează, așa cum fac, de exemplu, cei care practică meditații transcendente, ci dimpotrivă, rugăciunea este o acțiune, o activitate continuă, o lucrare și un mod de viață altruist.



Rugăciunea curată a creștinului nu este o experiență mistică, ci este o trăire mistică în adevăratul sens al cuvântului, este trăire în Dumnezeu Cel în Treime lăudat: Tatăl, Fiul și Sfântul Duh. Dacă ar fi să enumerăm principalele foloase ale rugăciunii, acestea ar fi comuniunea cu Dumnezeu și dobândirea asemănării cu El, luminarea minții, bucuria inimii, pacea și întărirea voinței. Chirurgul și biologul francez Alexis Carrel, laureat al Premiului Nobel pentru Fiziologie sau Medicină în anul 1912, spunea: „Rugăciunea produce în suflet calm, liniște interioară, armonie între activitatea nervoasă și cea morală, o putere mai mare de a suporta încercările vieții, sărăcia, boala, calomnia și moartea.

Echilibrul cauzat de rugăciune devine un puternic ajutor terapeutic pentru omul bolnav. Astfel, rugăciunea îi marchează pe credincioșii săi cu o caracteristică particulară: castitate în privire, calm în atitudine, bucurie senină în expresie, curaj în conduită și, când nevoia o cere, jertfa de sine a soldatului sau martirului". În lumea frământată de multiple neajunsuri, de neplăceri, de necazuri și de boli adesea incurabile, creștinii sunt chemați să contribuie la înmulțirea dragostei, a păcii și fraternității, iar în virtutea identității lor în Iisus Hristos ei sunt datori să se roage unul pentru celălalt.

Acesta este și motivul pentru care rugăciunea este un mod de viață altruist și „o nesfârșită înfăptuire, mai înaltă decât toată arta sau știința”, după cum spunea Sfântul Cuvios Sofronie Saharov. Dacă efectele binefăcătoare și binecuvântate ale rugăciunii ar fi redescoperite în postmodernitate, atunci societatea cu siguranță s-ar îndrepta spre ceea ce îi este propriu și spre ceea ce îi este hărăzit, Împărăția lui Dumnezeu.

### Abordarea rugăciunii în contextul lumii actuale

Astăzi, a vorbi despre rugăciune, într-o lume în care avem atât de multe alte preocupări mult mai „palpabile și mai rentabile”, constituie, de cele mai multe ori, un „nonsens” datorită gândirii noastre foarte pragmatice în urma căreia așteptăm, în cel mai scurt timp, lucruri și rezultate foarte „concrete” și foarte „eficiente”! Pentru foarte mulți dintre noi cei așa ziși credincioși a ne ruga înseamnă a depune un efort prea mare și pentru o lungă durată (de fapt ar trebui pentru toată viața) pentru care noi nu prea avem timp sau, mai bine zis, nu reușim să ne facem suficient timp!

Ne comportăm, în acest fel, în raport cu rugăciunea fiindcă, foarte mulți dintre noi, nu (re)cunoaștem autenticul motiv și scop al viețuirii noastre pe acest pământ! În altă ordine de idei, nevoia de rugăciune a omului credincios este în afară de orice îndoială. Cu cât este mai puternică credința, cu atât este mai puternică și nevoia sa de rugăciune. Dar în societatea de astăzi constatăm o slăbire a credinței. Prin urmare și un fel de indiferență față de rugăciune. Poate că noțiunea de societate secularizată nu indică, totuși, o societate total necredincioasă, ci o societate în care majoritatea membrilor nu mai practică rugăciunea decât foarte rar, în momente excepționale.

„Pentru cel care dorește să-și mențină vigoarea credinței prin rugăciune se pune, astăzi, o dublă problemă: aceea de a-și apăra credința împotriva influențelor nefaste a unui mediu slăbit în credință și aceea de a apăra practica rugăciunii în cadrul unei societăți care a pierdut în mare parte uzul rugăciunii. În timp ce omul de odinioară găsea în mediul social un factor prin care își întărea credința și practica rugăciunii, astăzi acest mediu este un factor de răcire, un factor împotriva căruia cel care vrea să-și mențină credința și rugăciunea trebuie să se apere” – ne relatează Părintele Dumitru Stăniloae în lucrarea sa „Rugăciunea lui Iisus și experiența Duhului Sfânt”. Astăzi omul credincios trebuie să caute într-o mare măsură el însuși motivații care să-i poată susține credința și propria sa practică a rugăciunii. Și tocmai acest lucru ar putea face credința sa mai profundă și rugăciunea sa mai fierbinte, dat fiind că, într-o mare măsură, ele nu mai sunt susținute de mediul social.

Prin urmare, omul care reușește să-și întărească credința și rugăciunea prin motivații personale, reflectate, poate deveni el însuși un focar pentru întărirea credinței și înnoirea rugăciunii în mediul său social. Prin aceasta el poate ajuta societatea să iasă din viața superficială, saturată de continuă plictiseală și permanentă monotonie, care sunt două din cauzele slăbirii credinței și a rugăciunii; cu alte cuvinte – spune tot Părintele Stăniloae în aceeași lucrare – el poate ajuta să regăsească un conținut mai substanțial, să-și întărească rădăcinile adânci înfigându-le într-o mai mare profunzime a vieții, fără de care existența umană este de o uniformitate monotonă și lipsită de semnificație. O trăsătură caracteristică a acestei societăți este aceea că omul se simte în ea mult mai singur decât în societatea de ieri în care nu lipsea preocuparea pentru Dumnezeu.

Credinciosul simte astăzi nevoia de a se ruga poate mai mult decât în trecut, pentru că prin rugăciune se salvează de singurătatea care este atât de greu de suportat. „El găsește în rugăciune mijlocul de a fi în comuniune cu Dumnezeu. Îl are în rugăciune pe Dumnezeu Însuși în dialog cu el prin toate lucrurile și el însuși Îl vede și Îl înțelege pe Dumnezeu prin toate. Cel ce se roagă ia cunoștință de rădăcinile sale în realitatea personală, infinită a lui Dumnezeu și nu se lasă pradă valurilor superficiale ale vieții, ale unei vieți închise doar în orizontul pământesc. Își poate umple viața cu un conținut infinit” – susține același părinte în aceeași lucrare.

### Despre rugăciune din perspectivă filocalică

În altă ordine de idei, dacă ar fi să vorbim puțin despre volumul cel mai renumit și mai important ce descrie rugăciunea – Filocalia, adică iubirea de frumos, vom pomeni de fapt, despre drumul evanghelic al împlinirii poruncilor Domnului nostru Iisus Hristos. Împlinind zi de zi, ceas de ceas, poruncile lui Iisus Hristos din Sfintele Evanghelii, creștinul se va afla pe un drum al despătimirii, un drum care se dovedește a fi un urcuș către o frumusețe negrăită a iubirii dumnezeiești pentru ființa umană. Foarte important este faptul că mulți au pornit pe acest drum, au reușit să biruiască propriile patimi și să se „rănească” în final de către această frumusețe divină.

Mulți dintre cei care au reușit să parcurgă acest urcuș tainic, au lăsat în scris multe referințe și elemente din propria lor experiență, spre ajutorul și folosul duhovnicesc al celor ce se încumetă la acest binecuvântat drum. Una din principalele coordonate ale acestui urcuș spiritual este rugăciunea neîncetată, iar condițiile prin care primii creștini și mai ales primii care au ales punerea în practică a poruncilor lui Iisus Hristos, departe de zgomotul lumii, au determinat ca rugăciunea neîncetată să ia forma: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu miluiește-mă pe mine, păcătosul”.

Această rugăciune a devenit o armă pentru cel angajat și ancorat în urcușul duhovnicesc, o armă pe care o putea folosi în toată vremea și în tot locul, unde se afla ori viețuia. Așadar, în Ortodoxie se practică o formă de rugăciune permanentă, rugăciunea inimii sau a minții pe altarul inimii ori a sensibilității pline de iubire și de milă în care se află Iisus Hristos cu iubirea și cu mila Sa. Este adevărat că în această rugăciune pare că cerem mila lui Iisus Hristos numai pentru persoana noastră:

„Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul”. Se pare, așadar, că prin aceasta ne interesăm doar de noi înșine. Dar în măsura în care mă consider păcătos, în mod sigur mă gândesc la toate păcatele pe care le-am săvârșit față de Dumnezeu și față de frații (semenii) mei, deci mă rog, în virtutea dorinței de realizare a comuniunii, și pentru relații mai bune cu aceștia sau pentru ca ei să nu rămână pentru totdeauna afectați de nedreptățile mele față de ei. În acest sens, Sfântul Isaac Sirul spune: „Cel care, pomenind pe Dumnezeu, cinstește pe tot omul, află ajutor de la tot omul prin voința cea ascunsă a lui Dumnezeu. Și cel ce îl apără pe cel nedreptățit Îl are pe Dumnezeu luptând pentru sine. Cel ce-și dăruiește brațul său spre ajutorul aproapelui primește brațul lui Dumnezeu în ajutorul său”.

### Despre rugăciunea minții în viziunea și viețuirea omului modern, contemporan

Iar, în ce privește rugăciunea minții și mentalitatea omului postmodern, omul secularizat de astăzi, așa cum am spus și la începutul acestui material, se află într-o situație, din păcate lamentabilă, fiindcă pe de o parte recunoaște marile probleme cu care se confruntă, atât la nivel personal, cât și la nivel social, global și mondial, am putea spune, pe de alta nu are curajul asumării unei soluții, unei hotărâri care să-i schimbe viața. Ba chiar am putea observa, mai ales în urma supradimensionării problemei poluării mediului o tendință păguboasă, spre un sincretism haotic și un panteism rudimentar, mai mult de tip social, de închinare la o forță impersonală și atotputernică, ce se ascunde în legile naturii. De aceste dereglări și dezechilibre produse în firea și persoana umană, de

către modul de viață al omului în ultimii douăzeci de ani, se pare că nu se teme nimeni.

Omului de astăzi îi este frică totuși de o întâlnire cu un Dumnezeu personal, care propune o relație liberă de iubire. În interiorul popoarelor și neamurilor ortodoxe există o frământare ce provine din intersectarea credinței tradiționale cu mentalitatea societății postmoderne, care știe să-și promoveze succesele, în special cele legate de bunăstarea materială și de tehnologia modernă. Ortodoxul de astăzi nu ar vrea să-și trădeze tradiția în care a crezut, dar nici nu i-ar conveni să piardă accesul la „bunătățile” postmodernismului. În final va cădea în magia acestor bunătăți pentru că este destul de legat de valori ce definesc viața în lumea aceasta (casă, meserie, (re)nume și bun, carieră, reușită în viață). Totuși, în paralel cu această luptă între vechi și nou s-a născut în societățile ortodoxe ideea (ce a creat un adevărat curent și o veritabilă opinie) că înstărit și bogat este, de fapt, cel care se definește printr-o cultură tradițională, are o credință, iar din punct de vedere social are acces la propria cultură, la propria credință, precum și la servicii sociale, de asemenea are acces la noua tehnologie.

Societatea îi asigură dreptul de acces și folosință a bunătăților postmodernismului, iar individul se îngrijește de identitatea lui spirituală și culturală. Creștinul ortodox nu trebuie să se teamă de propria lui istorie și tradiție, trebuie să o cerceteze și să „extragă” tot ceea ce este bun și actual astăzi. De aceea credem că lucrarea de față este un prim pas către această cunoaștere și către asumarea unui parcurs atât personal, cât și comunitar. De asemenea nu trebuie uitat și ignorat faptul că practicarea rugăciunii lui Iisus Hristos are valoare și rezultatele cele adevărate, numai dacă își păstrează caracteristicile de care am vorbit până acum.

### Concluzii și încheierea

În încheiere, voi sublinia încă odată adevărul și realitatea că, prin rugăciune omul pășește înaintea lui Dumnezeu, pentru a vorbi cu El despre sufletul său, despre desăvârșirea și despre mântuirea sa, rugăciunea rămâne suprema datorie a noastră, a tuturor creștinilor, văzând și constatând din cele enunțate aici importanța și actualitatea ei, fiind ieri, azi și în veci aceeași; ea fiind semnul supremației morale și duhovnicești în lume. Dacă, prin absurd, ar fi să înceteze, la un moment dat, rugăciunea pe pământ, nevinovăția ar rămâne fără ocrotire, păcatul fără iertare, virtutea fără putința desăvârșirii și lumea ar intra în întunericul stricăciunii și a morții care ar duce la noaptea veșnică a iadului.

Nădejdea sporește prin rugăciune: nădejdea Zilei din urmă, neînserate, când adierea Duhului va împrăști cenușa și va arăta ca un „rug aprins” întru Hristos. Risipirea amăgirii și zdrobirea morții nu se vor săvârși fără mari încercări. Atunci, cine va chema Numele Domnului se va mântui. Rugăciunea este o minune ce face minuni: Îl coboară pe Dumnezeu și înalță sufletul către El. Este o minune pe care o putem săvârși și de care ne putem împărtăși zilnic, plecând genunchii trupului dar, mai ales, ai sufletului și înălțând mintea noastră spre Domnul. Urmează doar să-i înțelegem sensul și să o cultivăm spre și pentru desăvârșirea noastră căci ea este semnul omenității și izbăvirii noastre!

Dr. Stelian Gomboș