

Frederica Mathewes-Green

RUGĂCIUNEA LUI IISUS

Călauza inimii către Dumnezeu

Traducere din limba engleză

DRAGOȘ DÂSCĂ

Carte tipărită cu binecuvântarea

Înaltpreasfințitului

TEOFAN

Mitropolitul Moldovei și Bucovinei

DOXOLOGIA

2014

Cuprins

Introducere	9
--------------------------	----------

Partea I

Capitolul I	
Istorie, Scriptură și semnificația milei	21
Capitolul al II-lea	
Termeni, concepte, context	35
Capitolul al III-lea	
Inima, mintea și „micul radio”	52

Partea a II-a Punând început

Întrebări și răspunsuri	69
Bibliografie	199

Tu știi". Din aceste motive și din multe altele, noi cerem din nou și din nou să fim miluiți.

Este bine să ceri din nou și din nou un anume lucru? Nu a spus Hristos ceva despre faptul că nu trebuie „să spunem multe”?

Hristos ne avertizează în Scriptură: „Când vă rugați, nu spuneți multe ca neamurile”(Mt. 6, 7) și unii oameni se îngrijorează că Rugăciunea lui Iisus face parte din această categorie. Prin urmare, trebuie să ne întrebăm la ce anume se referea Hristos? Cum anume păgânii „spuneau multe”? Hristos continuă: „Că ei cred că în multa lor vorbărie vor fi ascultați”. Se pare că El vorbește despre practica păgână de a elabora un limbaj complex și complimente prețioase pentru a-i face pe zei să-i asculte.

Apoi, Hristos spune: „Deci voi așa să vă rugați: Tatăl nostru, Care ești în ceruri...”. El ne invită să ne rugăm într-un stil simplu, direct. Și se pare că este bine să repeți Rugăciunea Domnească; nu trebuie să inventezi cuvinte noi de fiecare dată când începi să te rogi.

Astfel că nu repetiția este problema, ci repetarea deșartă, de felul aceleia pe care păgânii o practicau, folosind cuvinte goale și complimente neadevărate. Dar dacă o rugăciune este sinceră, ea nu este niciodată în deșert.

Poți să te gândești la repetiție astfel: închipuiește-ți un cuplu de tineri căsătoriți în luna lor de miere. Într-un moment de tandrețe, soțul spune: „Te iubesc, te iubesc,

te iubesc!”. Oare mireasa va răspunde: „Te-am auzit de prima dată. Nu e nevoie să repeți”?

Din punct de vedere tehnic nu este necesar să repeți „te iubesc”, de parcă repetiția ar adăuga sau schimba mesajul. Dacă ai putea să o lungești și să o spui suficient de lent, ai putea teoretic să faci ca „te iubesc” să dureze o viață întreagă. Dar, fiindcă trăim în timp, când ajungem la sfârșit trebuie să o luăm de la început.

Același lucru este valabil și cu Rugăciunea lui Iisus. Dacă o vei rosti neîncetat, va trebui ca neîncetat să o iei de la capăt. Cred că vei afla că, precum „te iubesc”, pe măsură ce repeți Rugăciunea lui Iisus de-a lungul anilor semnificația sa se adâncește tot mai mult și mai mult.

Prin urmare, conținutul Rugăciunii se schimbă pe măsură ce o zici în cursul anilor?

Da. Există o succesiune de etape: prima, rostirea Rugăciunii doar cu voința, apoi rostirea cu întregul tău cuget și conștientizare lăuntrică, și apoi rostirea ei cu acea conștientizare înrădăcinată în inimă. După aceste etape este posibil ca Rugăciunea să pornească de la sine.

De-a lungul drumului vei dori din ce în ce mai mult să dai la un sonor mai mic murmurul lăuntric și să-l pui pe frecvența lui Dumnezeu; acest întreg proces este o chestiune de antrenament al percepției, așa cum ai putea să-ți antrenezi simțul gustului să facă deosebire între diverse varietăți de vinuri. Dumnezeu lucrează deja în tine chiar acum în multe chipuri pe care tu nu le conștientizezi; prin practică, poți învăța

să auzi și să vezi și să conlucrezi cu acea energie/lucrare – nu doar înlăuntrul tău, ci, de asemenea, în lume.

Mitropolitul Kallistos Ware scrie: „A te ruga înseamnă a trece de la starea în care harul este prezent tainic și imperceptibil în inimile noastre, la deplina percepție și conștientizare atunci când experiem și simțim direct activitatea Duhului”²⁰. (Nu simțind prin emoțiile tale, ci prin percepție directă – ca atunci când spui că ai simțit un strop de ploaie.)

Modul în care percepem lăuntric această întâlnire se va schimba de-a lungul timpului. Când un bărbat și o femeie se întâlnesc și încep să se îndrăgostească, aspectul emoționant este cât de *diferit* par a fi unul pentru celălalt. Întotdeauna există ceva nou de învățat despre această persoană fascinantă și întru totul originală. Ei sunt numiți pentru un anumit motiv „sexul opus”. Fiecare element care sugerează un contrast – mușchii lui, delicatețea ei – este incitant și savuros.

Cu timpul însă, iubirea este tot mai mult modelată de experiența comună. Cei doi înaintează umăr la umăr, iar iubirea încercată de timp se aprofundează tot mai mult. Ei ajung chiar să arate la fel și au aceleași gesturi și expresii ale feței. Emoția superficială a deosebirii are importanța ei pentru făurirea legăturii inițiale dintre doi oameni, dar această fază trebuie să se dezvolte în una de o mai profundă loialitate și dăruire și o comuniune care se adâncește tot mai mult.

²⁰ Mitropolitul Kallistos Ware, „Puterea Numelui”, în Elizabeth Behr-Sigel, *The Place of the Heart*, Oakwood Publications, Torrance, CA, 1992, p. 138.

(Din nefericire, există tendința ca cele spuse mai sus să devină o înțelepciune pe cale de dispariție. Emisiunile de entertainment cu priză la public se axează efectiv pe îndrăgostirea ce se petrece la începutul unei relații, iar atunci când un cuplu începe să facă acea fi-rească schimbare către o unire asimilatoare mai tăcută, mai adâncă, acestea cred eronat că iubirea lor a murit. Scriitorul C.S. Lewis a spus un lucru înțelept, anume că entuziasmul îmbrățișării unei noi spiritualități este ase-menea cu a plonja într-o piscină. Odată ce te afli în apă, se presupune că ar trebui să înoți; dacă urci ca să te arunci din nou înseamnă că nu înțelegi ce se întâmplă acolo. Același lucru ar putea fi spus despre o cultură în care oamenii sunt amăgiți să creadă că emoția de la început este, chipurile, iubirea în sine.)

Un cuplu nou are multe să-și împărtășească, dar unul care a adunat ani și ani în spate experiază o unitate profundă fără să spună nici un cuvânt, stând unul lângă celălalt înaintea focului din șemineu. În același chip, întâlnirea inițială cu Domnul poate fi uimitor de vie fiindcă ești atât de diferit de El. Anii trec și, prin harul Lui, devii tot mai mult precum El, tot mai mult după *asemănarea* Lui (Fc. 1, 26); comuniunea cu El devine tot mai familiară și, din acest motiv, tot mai profundă.

Așadar, cu toate că la începutul călătoriei pot să apară trăiri spirituale uimitoare, toate acestea pălesc pe măsură ce altceva mai puternic, mai profund începe să se nască. Scopul este ca tu să auzi întotdeauna acea voce calmă, călăuzindu-ți fiecare gând și fiecare pas. „Și urechile tale vor auzi cuvântul celor ce te călăuzesc pe tine, zicând: «Iată calea, mergeți pe ea!», fie că ați merge la dreapta sau la stânga.” (Is. 30, 21)

Ce înseamnă să ai conștientizarea înrădăcinată în inimă? Dar, la urma urmei, ce este inima?

Așa cum am văzut înainte, în Scripturi, cugetarea se săvârșește mai degrabă în inimă, decât în cap. Expresia „gândurile inimii” apare de la un capăt la celălalt al ambelor Testamente. Dar inima este mai mult decât izvorul gândurilor și al emoțiilor. În Scriptură, inima este înțeleasă ca fiind centrul ființei omului. Este „baza” lui. Inima ta îți stăpânește trupul, dar și fiecare aspect al conștiinței tale, al gândurilor tale (bune sau rele), al planurilor, temerilor, amintirilor, emoțiilor tale. Domnul spune: „Dă-mi, fiule, mie inima ta” (Pilde 23, 26).

Așa cum vedem că modelul cosmosului se regăsește înlăuntrul unei celule, tot astfel întreaga creație se află în inima ta. Sfântul Macarie, un părinte al Deșertului, a spus: „Inima este în sine un mic vas, dar totuși balaurii sunt acolo, și există de asemenea, lei; există fiare otrăvitoare și toate comorile răului. Dar acolo este de asemenea și Dumnezeu, și îngerii, viață și împărăția, lumina și apostolii, orașele cerești și comorile harului – toate lucrurile sunt acolo”²¹. Iată cum înțelegeau Bătrânii isihăști cuvântul Mântuitorului Iisus Hristos: „Împărăția lui Dumnezeu este înăuntrul vostru” (Lc. 17, 21).

(În unele traduceri în engleză apare „Împărăția lui Dumnezeu este în mijlocul vostru”, dar în alt loc din Biblie, prepoziția *entos* înseamnă înlăuntrul a ceva și așa

²¹ Sfântul Macarie Egipteanul, *Cincizeci de omilii duhovnicești și epistola mare*, George Maloney (ed.), Paulist Press, NY, p. xvi.

cred că este cazul și aici. Hristos le-a spus fariseilor că ei curăță doar partea dinafară a paharului, „dar *entos* – lăuntruul vostru este plin de răpire și de viclenie” [Lc. 11, 39]. Psalmul 102 începe astfel: „Binecuvintează, suflete al meu, pe Domnul și toate cele dinlăuntru – *entos* – meu, numele cel sfânt al Lui”.)

Așa cum am scris mai devreme, dacă rostești cu regularitate Rugăciunea lui Iisus aceasta poate deveni „rugăciunea inimii”. Sfântul Nicodim Aghioritul (1749-1809), unul dintre editorii *Filocaliei*, a spus: „Rugăciunea inimii... reprezintă, pe scurt, așezarea minții înlăuntruul inimii și, fără să grăim cu gura, ci doar cu cuvinte lăuntrice rostite în inimă, spunem această scurtă și singură rugăciune: «Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă!»”.

Prin urmare, a lucra Rugăciunea lui Iisus înseamnă să-ți antrenezi mintea perceptivă, *nous*-ul, să intri și să locuiești în inimă; să „aduci *nous*-ul în inimă”, după cum se spune, și să fii părtaș la prezența lui Dumnezeu acolo, și să „cauți frecvența” glasului Său.

Nu înțeleg. Poți să-ți transporti mintea în jurul a diferite părți din trupul tău?

Prima dată, cele spuse de mine mai sus par a fi atât de absurde încât te gândești: „Chestia asta trebuie să aibă o semnificație metaforică”. Dar este mai literală decât ți-ai putea imagina. Motivul pentru care sună ciudat este faptul că noi considerăm în continuare că trupul și mintea sunt entități separate. Aceasta e o absurditate – o absurditate populară, una pe care practic

o întâlnim din primii ani de viață, dar care lipsește și din Biblie, și din teologia iudaică și creștină. Partea din tine conștientă și vie pătrunde întregul tău corp, iar când la moarte trupul se desparte de suflet, aceasta e o sfâșiere nefirească. Așa cum „făptura așteaptă cu nerăbdare descoperirea fiilor lui Dumnezeu” (Rom. 8, 19), când întreaga creație va fi întru totul restaurată, tot astfel trupul și sufletul tău vor tânji pentru a se uni din nou la sfârșitul veacurilor.

Vedem în Scripturi că prezența lui Dumnezeu poate impregna ființa noastră fizică, precum și sufletele noastre. Când Moise a coborât de pe Muntele Sinai purtând cu el tablele Legii, „fața sa strălucea, pentru că grăise Dumnezeu cu el” (Ieș. 34, 29). „Dumnezeu este lumină” (I In 1, 5), și se pare că lumina lui Dumnezeu poate fi absorbită de materie, inclusiv de trupul omenesc, făcând ca fața omului să strălucească.

La Schimbarea la Față a lui Hristos, „a strălucit fața Lui ca soarele” (Mt. 17, 2). Acesta este și destinul nostru. Sfântul Ioan a fost prezent la Schimbarea la Față și scrie: „Ce vom fi nu s-a arătat până acum. Știm că dacă El Se va arăta, noi vom fi asemenea Lui, fiindcă Îl vom vedea cum este” (I In 3, 2). Sfântul Pavel sugerează că Moise și-a acoperit fața pentru „ca fiii lui Israel să nu privească sfârșitul a ceea ce era trecător” (II Cor. 3, 13). Legea pe care a adus-o era „slujirea cea spre moarte”, spune Sfântul Pavel, și totuși a fost însoțită de o slavă văzută (deși vremelnică). „Cum să nu fie mai mult întru slavă slujirea Duhului?... Având deci o astfel de nădejde, noi lucrăm cu multă îndrăzneală... Iar noi toți, privind ca în oglindă, cu fața descoperită, slava Domnului,

ne prefacem în același chip din slavă în slavă, ca de la Duhul Domnului” (II Cor. 3, 7-8, 12-18).

Este interesant faptul că la Schimbarea la Față nu doar chipul lui Hristos a strălucit, ci chiar și „veșmintele Lui s-au făcut albe ca lumina” (Mt. 17, 2). Prin urmare, nu doar pielea omului, ci orice altă materie, precum îmbrăcămintea, pot purta această lumină dumnezeiască de negrăit care comunică prezența lui Dumnezeu. În Răsărit ea este numită „lumina necreată”, care poate fi deosebită de lumina creată, obișnuită a acestei lumi. Lumina necreată este o „energie” a lui Dumnezeu, o manifestare a prezenței Lui. Viziunile luminii necreate apar frecvent în viețile sfinților din Răsăritul creștin, și continuă să se petreacă și în prezent. (Dacă nu ați citit încă despre Sfântul Serafim de Sarov și întâlnirea sa cu Motovilov, poate că acum este timpul să o faceți.)

Nu vreau să spun prea multe despre lumina necreată fiindcă nu se poate vorbi prea lămurit despre ea în afara unui context ortodox, și fiindcă se află cu totul în afara experienței mele. (Țin minte și acum cât am râs când am primit un mail în care eram întrebată: „Ați văzut lumina necreată? Dacă da, puteți să scrieți despre ea?”). Dar nu ar trebui trecută în întregime cu vederea, de vreme ce este legată de destinul nostru ultim; vederea luminii necreate este un atribut al îndumnezeirii (*theosis*).

Uneori, licăriri ale acestei lumini pot fi văzute și în timpul călătoriei. Părintele meu duhovnicesc, Părintele Gheorghe Calciu Dumitreasa, a văzut-o de câteva ori. Prima dată s-a întâmplat când avea opt ani, în timp ce privea un lan de grâu (provenea dintr-o familie de

țărani din România), gândindu-se la Creator. Deodată a simțit că este plin de „o lumină care nu avea vreo umbră sau vreo perspectivă... Am rămas ca de piatră”.

Părintele Gheorghe a fost un curajos propovăduitor al credinței în România și a fost întemnițat timp de douăzeci și unu de ani. Într-una dintre închisori, a fost pus în celulă cu alți doi deținuți care trebuiau să-l omoare fiindcă devenea din ce în ce mai cunoscut în Occident ca prizonier politic. El însă i-a convertit pe aceștia la credința în Hristos, și chiar au participat împreună la o slujbă [clandestină] în care Părintele Gheorghe a slujit. Când s-a întors spre ei, aceștia stăteau în genunchi rugându-se: „Ei se aflau în această lumină, lumină vizibilă, lumină necreată dar vizibilă... toată celula era plină de lumină”.

Hristos a spus „de va fi ochiul tău curat, tot trupul tău va fi luminat” (Mt. 6, 22). Vechii greci credeau că vederea se produce prin razele sau emanațiile care ieșeau din ochi. Hristos spune lucrul opus: lumina vine în ochi, purtând cu ea imaginea. Hristos vorbește despre ochiul care este „sănătos”, iar în greacă adjectivul *haplous* înseamnă „sănătos” când se referă la ochi, iar în alt loc înseamnă „sincer”, „inocent”, „simplu” sau „generos”. Contrastul unui ochi sănătos (acesta putând semnifica și nevinovăția sau simplitatea), precum un *nous* sănătos, se împotrivește ochiului care nu este sănătos și prin care trupul se umple de întuneric. Este interesant faptul că Hristos spune expres că „tot trupul tău” va fi plin de lumină sau întuneric – nu doar „tu” vei fi. În Hristos,

toate trupurile pot fi pline de lumină, strălucitoare, precum chipul lui Moise pe Muntele Sinai.

Ne este de folos să revenim la această chestiune, fiindcă altminteri credem că rugăciunea este ceva ce continuă, în aer, undeva în preajma noastră, și din această privință trupul nostru nu prea are importanță. În ziua de astăzi avem de-a face atât de des cu personalități separate de trup, la telefon, pe internet, încât nu preluăm o informație care ar putea fi comunicată fizic. Când citesc romane din secolul al XIX-lea, sunt uimită de cât de mult timp închină autorul descrierii trăsăturilor faciale și ținutei personajelor, fiecare detaliu despre cum era maxilarul și felul sprâncenelor. Odinioară exista un limbaj comun despre cum însușirile fizice dezvăluie caracterul unui om, dar s-a pierdut. Trupurile noastre au o importanță mai mare decât credem. Practica Rugăciunii lui Iisus încorporează o oarecare conștientizare străveche a rolului pe care-l are trupul în rugăciune, o înțelegere premodernă care ne poate veni în ajutor.

Ce înseamnă să-ți cobori nous-ul în inimă?

Cred că nu este prea greu să simți cum „conștientizarea” însoțește trupul. Dacă mă lovesc la deget cu un ciocan, întreaga mea atenție se va concentra în acel loc. Dacă înțelegi la ce mă refer prin acest exemplu, hai să-l folosim ca punct de plecare.

În cursul firesc al lucrurilor, în decursul zilei, „conștientizarea” zumzăie undeva în vârful capului; mă simt de parcă aș fi supusă unui stres. Acolo foșgăie

un număr foarte mare de gânduri – întâmplătoare, care nu sunt legate între ele, născute din miriadele de impresii care afectează simțurile.

Aceasta este exact acea stare pe care Rugăciunea lui Iisus dorește să o corijeze. Chiar în această clipă îmi dau seama că dacă opresc șirul fără rost al gândurilor și-L îndrept spre Hristos, pot să simt că mintea mi se liniștește. Gândirea mea devine mai puțin frenetică. În comparație, văd cât de incompletă și ineficientă este ea de obicei, sărind de la un subiect la altul. Cel rău preferă aceasta, să mă țină în nelucrare și cu mintea împrăștiată. Dar în Rugăciunea lui Iisus există un fel de pace trezvitoare, care ia aminte la lucruri în tăcere.

Dacă poți să-ți imaginezi acel „zumzăit” în vârful capului, atunci să ne imaginăm și alte moduri de gândire. (Urmez aici un șablon descris de Mitropolitul Antonie de Suroj.²²) Când întâmpini greutate în lămurirea unei probleme, „pune-ți pe cap pălăria care te ajută să cugeți”. Acum atenția ta este și mai ferm așezată în minte; lucrurile nu sunt la fel de neclare. Cred că dacă ți-aș cere să-mi arăți cu degetul acel loc dinăuntru unde tu îți rezolvi problemele grele, ți-ai duce mâna la frunte. Aproape poți simți cum tensiunea se adună aici într-un nod și te trezești cu o durere de cap.

Acum imaginează-ți că tocmai ai văzut un film împreună cu prietenii și v-a marcat pe toți, dar ați ieșit din sala de cinematograful având fiecare o opinie diferită. V-ați așezat la masă, într-o cafenea, și discutați; ascuți mai întâi, pe urmă îți expui părerea. Gândirea pare acum

²² Pr. Antonie Bloom, *Asceza*, pp. 12-14.

mai ușoară, nu-i așa? Este mai fluidă. Cuvintele nu sunt la fel de abstracte, dar sunt îmbogățite de imagini pe care le-ați văzut și prin stimularea conversației și prezența prietenilor tăi. Nu mai ai aceeași impresie că gândirea ta stă chircită undeva, în spatele frunții.

Dar unde a plecat? Bănuiala mea este că activitatea pare a fi o chestiune ce ține de gură și laringe. Poți să savurezi cuvintele; aproape poți să le mesteci. Nu mai simți că această conversație pe care o porți cu prietenii se desfășoară în același loc unde-și are sediul gândirea.

Am ajuns la a treia etapă; hai să facem un experiment. Gândește-te la ceva care are pentru tine o importanță foarte mare, un lucru față de care ai convingeri puternice – patriotismul, natura, dreptatea socială. Cred că vei simți o strângere în piept și la baza gâtului. Acum sunt necesare chiar și mai puține cuvinte, fiindcă lucrul la care te gândești este atât de important, atât de bogat. Se pare că nu mai gândești atât de mult în cuvinte secvențiale când e vorba de o anumită chestiune, ci comunici cu ceva înlăuntru tău care-ți implică întreaga ființă, toate emoțiile, gândurile și chiar sinele tău.

În acest punct, poți să-ți faci deja o idee despre ce înseamnă afirmația că Rugăciunea lui Iisus îți unifică ființa lăuntrică. Cu fiecare din aceste etape imaginare, sinele tău a devenit tot mai unit și mai implicat. Cu fiecare etapă, lucrul la care te gândești își sporește bogăția, astfel că nu sunt necesare decât câteva cuvinte; fiecare cuvânt are miez.

După aceasta, următorul pas este să simți cum această atenție unită coboară mai mult în inimă. Oamenii sunt