

Ilarion Alfeyev

Mitropolit de Volokolamsk

Rugăciunea

Întâlnire cu Dumnezeu cel viu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ILARION ALFEYEV, mitropolit de Volokolamsk

Rugăciunea : Întâlnire cu Dumnezeuul cel Viu / Ilarion
Alfeyev, mitropolit de Volokolamsk ; trad. de Dragoș Dâscă.

- Iași : Doxologia, 2016

ISBN 978-606-666-518-6

I. Dâscă, Dragoș (trad.)

248.143

© Ilarion Alfeyev, Mitropolit de Volokolamsk

Traducerea s-a făcut după ediția: Metropolitan Hilarion
(Alfeyev) of Volokolamsk, *Prayer. Encounter with the Living God*,
St. Vladimir's Seminary Press, Yonkers, NY, 2015

© Editura Doxologia, 2016

ISBN 978-606-666-518-6

Editura Doxologia își exprimă recunoștința pentru amabilitatea și generozitatea cu care Înaltpreasfințitul Părinte Ilarion Alfeyev, Mitropolit de Volokolamsk, ne-a acordat dreptul de a traduce și publica lucrarea Înaltpreasfinției Sale în limba română.

Ilarion Alfeyev

Mitropolit de Volokolamsk

Rugăciunea

Întâlnire cu Dumnezeu cel viu

Traducere de
DRAGOȘ DÂSCĂ

Carte tipărită cu binecuvântarea
Înaltpreasfințitului
TEOFAN
Mitropolitul Moldovei și Bucovinei

DOXOLOGIA
2016

Cuprins

Cuvânt înainte la ediția	7
în limba română	
1. Rugăciunea ca întâlnire	9
2. Rugăciunea ca dialog.....	13
3. Când ar trebui să ne rugăm?	17
4. Rugăciunile scurte.....	21
5. Rugăciune și viață	25
6. Cărțile de rugăciune ortodoxe.....	29
7. Rânduielile de rugăciune	33
8. Primejdia obișnuinței.....	37
9. Poziția trupului în timpul rugăciunii.....	41
10. Rugăciunea înaintea icoanelor	45
11. Rugăciunea pentru aproapele nostru.....	49
12. Rugăciunea pentru cei adormiți	51
13. Rugăciunea pentru dușmanii noștri.....	53
14. Rugăciunea în familie.....	57
15. Rugăciunea în biserică.....	61
16. De ce avem nevoie să mergem	65
la biserică?	
17. Despre străpungerea inimii și lacrimi.....	69
18. Rugăciunea lui Iisus.....	77
19. De ce este atât de folositoare	81
20. Rugăciunea lui Iisus?	
21. Lucrarea Rugăciunii lui Iisus	85

22. Cărți despre Rugăciunea lui Iisus.....	89
23. „Tatăl nostru, Care ești în ceruri“	93
24. „Sfințească-Se numele Tău“	97
25. „Vie Împărăția Ta“	101
26. „Facă-se voia Ta, precum în..... cer așa și pe pământ“	105
27. „Pâinea noastră cea de toate	109
zilele dă-ne-o nouă astăzi“	109
28. „Și ne iartă nouă greșelile	111
noastre, precum și noi iertăm greșiților noștri“	111
29. „Și nu ne duce pe noi în ispită..... ci ne izbăvește de cel viclean“	115
30. Rugăciunea către Maica Domnului	119
31. Rugăciunea către sfinți	123
32. Nu există viață fără rugăciune	127

Cuvânt înainte la ediția în limba română

Am aflat cu bucurie de faptul că a fost tradusă în limba română cartea mea *Rugăciunea – Întâlnire cu Dumnezeu cel Viu*. Această cărticică are la bază o serie de emisiuni pe care le-am ținut la Canalul 3 al Postului Național de Televiziune din Rusia, în anul 1999. În fiecare dimineață, de luni până vineri, aveam la dispoziție cinci minute în care mă puteam adresa telespectatorilor, oferindu-le o succintă tâlcuire a Evangheliei sau abordând o chestiune de ordin moral sau duhovnicesc. Întotdeauna subiectul rugăciunii mi s-a părut o alegere bună.

Atunci când vorbești la televiziune, încerci să fii cât mai simplu și direct, pentru ca să poți atinge inima și mintea privitorilor. Am început cu definiția rugăciunii și apoi am abordat felurite aspecte ale rugăciunii, așa cum este ea practică în tradiția ortodoxă. O parte din discuții au ca subiect rugăciunea „Tatăl nostru” și „Rugăciunea lui Iisus”.

Deosebirea dintre cele rostite la televiziune și această carte constă în faptul că emisiunile au fost transmise în decursul a aproape două luni, în timp ce cartea poate fi citită în cel mult o oră și jumătate. Esența însă este aceeași, iar cartea urmează cuvânt

cu cuvânt setul inițial de discuții orale elaborate pentru televiziune.

Aș vrea să folosesc această ocazie pentru a-mi exprima recunoștința față de Înaltpreasfințitul Teofan, Mitropolitul Moldovei și Bucovinei, atât pentru aprobarea publicării cărților mele, cât și pentru ospitalitatea pe care Înaltpreasfinția Sa mi-a oferit-o în timpul vizitei de neuitat pe care am făcut-o în Sfânta Sa Mitropolie în septembrie 2014. Mănăstirile pictate din Bucovina, slujbele pline de duhul rugăciunii săvârșite de monahi și monahii, impresionanta activitate mitropolitană de caritate și de lucru cu tineretul, liturghiile oficiate împreună la care au participat mii și mii de oameni – toate acestea îmi sunt încă vii în minte.

Îi mulțumesc lui Dragoș Dâscă pentru că a tradus această carte, ca de altfel și pentru traducerea cărții mele precedente, *Lumea duhovnicească a Sfântului Isaac Sirul*, publicată tot la Editura Doxologia.

Domnul să-i binecuvinteze pe toți cititorii acestei cărți!

† Ilarion,
Mitropolit de Volokolamsk

25 ianuarie / 7 februarie 2016
Praznicul Sfântului Grigorie Teologul

1

Rugăciunea ca întâlnire



Rugăciunea este o întâlnire cu Dumnezeu cel viu. Creștinismul îi oferă omului acces direct la Dumnezeu, Care îl ascultă pe om, îl ajută și îl iubeste. Aceasta este deosebirea fundamentală dintre creștinism și, de exemplu, budism, în care – în timpul meditației – rugătorul abordează o anumită super-ființă impersonală, în care este scufundat și în care este dizolvat, dar el nu-L simte pe Dumnezeu ca fiind o Persoană vie. În rugăciunea creștină, omul simte prezența Dumnezeului cel viu.

În creștinism ne este dezvăluit Dumnezeu care a devenit om. Atunci când stăm înaintea unei icoane a lui Iisus Hristos, Îl contemplăm pe Dumnezeu cel Întrupat. Știm că este cu neputință ca Dumnezeu să fie reprezentat, zugrăvit sau portretizat într-o icoană sau un tablou. Dar este cu putință să-L zugrăvim pe Dumnezeu Care a devenit om, fiindcă S-a descoperit oamenilor. Prin Iisus Hristos ca om,

noi Îl descoperim pe Dumnezeu nostru. Aceasta ni se descoperă în rugăciune, în procesul întoarcerii noastre la Dumnezeu.

Prin rugăciune, noi suntem încredințați că Dumnezeu participă la ceea ce se întâmplă în viața noastră. Prin urmare, conversația cu Dumnezeu ar trebui să nu se petreacă în fundalul vieții noastre, ci ar trebui să fie principalul său conținut. Între om și Dumnezeu sunt multe bariere care pot fi biruite doar cu ajutorul rugăciunii.

Adesea oamenii se întrebă: de ce trebuie să ne rugăm, să-I cerem lui Dumnezeu ceva, dacă Dumnezeu știe deja ce avem nevoie? Iată cum aș răspunde: nu ne rugăm pentru a cerși ceva de la Dumnezeu. Da, chiar Îi cerem ajutor în anumite împrejurări ale vieții. Dar nu ar trebui să fie acesta conținutul principal al rugăciunii.

Dumnezeu nu poate fi doar un „agent mijlocitor” în treburile noastre pământești. Conținutul principal al rugăciunii ar trebui ca întotdeauna să fie a sta înaintea lui Dumnezeu, să fie o întâlnire cu El. Avem nevoie să ne rugăm pentru a fi cu Dumnezeu, a veni în contact cu Dumnezeu, a simți prezența lui Dumnezeu.

Totuși, în rugăciune nu are loc o întâlnire cu Dumnezeu întotdeauna. La urma urmei, chiar și atunci când ne întâlnim cu o persoană nu putem fi mereu capabili să depășim barierele care ne despart și să o privim în profunzime; adesea, comunicarea

noastră cu oamenii este restrânsă la nivelul exterior. La fel și în rugăciune. Uneori, simțim că între Dumnezeu și noi există un fel de zid, că Dumnezeu nu ne aude. Dar ar trebui să înțelegem că nu Dumnezeu a pus această barieră acolo: noi înșine am făurit-o prin păcatele noastre. În cuvintele unui teolog apusean medieval, Dumnezeu este întotdeauna lângă noi, dar noi adeseori suntem departe de El; Dumnezeu ne aude mereu, dar noi nu-L auzim; Dumnezeu este întotdeauna în lăuntru nostru, dar noi rătăcim pe afară; Dumnezeu Își are casa în noi, dar noi suntem străini pentru El.

Să ne amintim aceasta când ne pregătim pentru rugăciune. Să ne amintim că de fiecare dată când stăm la rugăciune, venim în contact cu Dumnezeul cel viu.

2



Rugăciunea ca dialog

Rugăciunea este un dialog. Ea include nu doar actul de a ne întoarce către Dumnezeu, ci și răspunsul lui Dumnezeu Însuși. Precum în fiecare dialog, în rugăciune este important nu doar să vorbești și să te exprimi, ci și să asculți răspunsul. Răspunsul lui Dumnezeu nu vine întotdeauna în chip direct în acele minute când te rogi; uneori este dat mai târziu. De exemplu, uneori Îi cerem lui Dumnezeu ajutor imediat, dar acesta nu vine decât după câteva ore sau zile. Dar înțelegem că acest lucru s-a petrecut fiindcă I-am cerut la rugăciune lui Dumnezeu să ne ajute.

Prin rugăciune putem afla foarte multe despre Dumnezeu. Atunci când ne rugăm, este foarte important să fim pregătiți pentru ceea ce Dumnezeu ne dezvăluie; dar El se poate dovedi a fi altfel decât ne imaginăm noi. Adesea, facem greșeala de a ne apropia de Dumnezeu cu propriile noastre idei despre El, iar aceste idei ne pot ascunde adevăratul