

Frederica Mathewes-Green

RUGĂCIUNEA LUI IISUS

Călăuza inimii către Dumnezeu

Traducere din limba engleză

DRAGOȘ DÂSCĂ

Ediția a II-a revizuită

Carte tipărită cu binecuvântarea
Înaltpreasfintitului



Mitropolitul Moldovei și Bucovinei

DOXOLOGIA

Iași, 2024

Cuprins

Introducere	11
--------------------------	----

Partea I

Capitolul I

Istorie, Scriptură și semnificația milei	23
--	----

Capitolul al II-lea

Termeni, concepte, context	37
----------------------------------	----

Capitolul al III-lea

Inima, mintea și „micul radio”	55
--------------------------------------	----

Partea a II-a

Punând început

Întrebări și răspunsuri	71
--------------------------------------	----

<i>Cum ar trebui să mă pregătesc pentru a începe rostirea Rugăciunii?</i>	71
---	----

<i>Și apoi? Cum să încep Rugăciunea?</i>	77
--	----

<i>De câte ori trebuie să zic Rugăciunea?</i>	83
---	----

<i>Când rostesc Rugăciunea, cum țin evidența numărului de repetiții?</i>	85
--	----

<i>Ar trebui să am un loc special de rugăciune la mine acasă?</i>	88
<i>Ar trebui să mi-L imaginez pe Hristos cum mă privește? Este obligatoriu să am privirea ațintită asupra icoanei Sale atunci când mă rog?</i>	90
<i>Dar dacă nu vreau să includ repetarea formală a Rugăciunii lui Iisus în canonul meu zilnic de rugăciune? Și dacă nici măcar nu obișnuiesc să mă rog zilnic?</i>	93
<i>Ce formă a Rugăciunii îmi este cel mai de folos?</i>	98
<i>Simt o senzație de revoltă și de nemulțumire când mă gândesc la toate aceste cereri de milă</i>	103
<i>Cât de repede ar trebui să spun Rugăciunea?</i>	105
<i>Dar dacă nu simt evlavie? Dacă nu simt nimic?</i>	107
<i>Dar nu am pășit dincolo de frica de Dumnezeu? Pare a fi o viziune atât de pesimistă... ..</i>	110
<i>Totuși la ce e bună pocăința? Care este rostul ei?</i>	114
<i>Este bine să ceri din nou și din nou un anume lucru? Nu a spus Hristos că nu trebuie „să spunem multe”?</i>	117
<i>Prin urmare, conținutul Rugăciunii se schimbă pe măsură ce o rostești de-a lungul anilor?</i>	118
<i>Ce înseamnă să ai conștientizarea înrădăcinată în inimă? Însă, la urma urmei, ce este inima?</i>	121
<i>Nu înțeleg. Este posibil să-ți cobori mintea în jurul a diferite părți din trupul tău?</i>	123

<i>Ce înseamnă să-ți cobori nous-ul în inimă?</i>	127
<i>Cele patru niveluri ale atenției corespund cu etapele Rugăciunii lui Iisus?</i>	131
<i>Cunoști din experiență ceva din cele spuse?</i>	140
<i>Totuși cu greu îți poți stăpâni curiozitatea și dorința de a afla în ce constă acele tehnici...</i>	144
<i>Acel îndemn de la a ajunge din cap la inimă pare a fi ceva specific religiilor Asiei. Nu cumva chiar hinduismul învoață despre punctele energetice diferite din trup?</i>	147
<i>Dar oare tehnicile de meditație budiste sau de alt fel nu duc la liniștire și pacea minții, așa cum face și Rugăciunea lui Iisus?</i>	149
<i>Totuși toată această repetiție a acelorași cuvinte sună precum o mantră.</i>	152
<i>Oare acest aspect referitor la simțirea rugăciunii în minte sau în inimă nu este o dovadă a ipotezei că „Dumnezeu există în creier”, adică experiențele spirituale sunt pur și simplu procese obișnuite, biologice ale creierului?</i>	154
<i>Ce ai vrut să spui prin „atunci când Rugăciunea este deosebit de puternică”?</i>	157
<i>Cum poți ști dacă Hristos răspunde rugăciunii tale</i>	161
<i>Pot să cad în înșelare chiar dacă încerc cu sinceritate să lucrez Rugăciunea lui Iisus?</i>	163
<i>Însă eu nu pot să-mi iert dușmanul. Nu din cauza a ceea ce s-a petrecut în trecut, ci fiindcă mi-e teamă că o să mă rănească din nou</i>	171

<i>Sunt descurajat. Nu pot în niciun chip să fac Rugăciunea. Îmi pierd atenția în fiecare minut</i>	174
<i>Dar cum poți lupta împotriva gândurilor, împotriva acestor logismoși?</i>	180
<i>Oare nu sunt vedențiile uneori adevărate? Totuși, nu vreau să-L supăr pe Dumnezeu dacă El încearcă să-mi spună ceva... ..</i>	188
<i>Ce fel de „pace” urmărește să nască în tine Rugăciunea lui Iisus? Asta înseamnă să-ți goleşti mintea? ...</i>	189
<i>Pot să spun Rugăciunea lui Iisus ca rugăciune de mijlocire, punând numele altcuiva în loc de „mă/pe mine”?</i>	190
<i>Pot să spun Rugăciunea lui Iisus când mă aflu în biserică? ..</i>	192
<i>Poți să zici Rugăciunea lui Iisus împreună cu alți oameni, fie în tăcere, fie cu voce tare?</i>	193
<i>Se pare că Rugăciunea lui Iisus nu înseamnă decât să ai trăiri spirituale care, indiferent de cât de înalte sunt, nu au niciun impact asupra lumii</i>	194
<i>În ciuda a tot ceea ce s-a spus și am făcut, încă nu mi se pare că Dumnezeu este cu adevărat prezent. Nu cred că este cu putință să am o relație nemijlocită cu Dumnezeu</i>	196
<i>Nu cred că sunt făcut pentru rugăciune; nu cred că Dumnezeu poate face ceva cu mine</i>	199
Bibliografie	201

Introducere



Azi m-am sculat din somn ca să mă rog în jurul orei 2:30 dimineața. Fac aceasta de când eram însărcinată cu primul copil, cu decenii în urmă. Am citit undeva că miezul nopții este un timp potrivit pentru rugăciune – liniște înainte, liniște după și fără telefoane care să sune. Am simțit că mi-ar folosi însușirea unui astfel de obicei, de vreme ce oricum trebuia să mă trezesc din pricina bebelușului.

La început au fost trei copilași, apoi trei adolescenți, iar acum trei tineri căsătoriți, având la rândul lor copii. Am rămas din nou doar eu cu soțul meu. De-a lungul acestor ani m-am trezit noaptea ca să mă rog. Acum a devenit o necesitate și am nevoie de ea ca de hrană și lumină.

În urmă cu vreo cincisprezece ani am început să mă rog, la miezul nopții, cu Rugăciunea lui Iisus: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă”. Această rugăciune foarte simplă a fost meșteșugită în deșertul Egiptului și al Palestinei, în primele veacuri ale creștinismului, și de atunci a fost întrebuințată în

Biserica Ortodoxă. Este o rugăciune inspirată de îndemnul Sfântului Pavel de a ne „ruga neîncetat” (I Tes. 5, 17), iar scopul ei este de simți, prin lăuntrica luare-aminte, prezența Domnului.

Dar ce înseamnă „lăuntrica luare-aminte”? Atunci când vorbim despre simțirea prezenței lui Dumnezeu, obișnuim să spunem că astfel de experiențe se nasc din emoțiile noastre. Totuși, când am trăit experiența dramatică a convertirii, cu câțiva zeci de ani în urmă, mi s-a părut a fi mai obiectivă decât se crede îndeobște. Atunci, cea mai bună modalitate de a o descrie era expresia „parcă un mic radio a pornit înlăuntrul meu” și am devenit conștientă de faptul că Hristos îmi vorbește (nu era ceva ce auzeam cu urechile, ci o voce lăuntrică, o voce ce-mi hrănea luarea-aminte).

Nu știam ce să fac cu acel „mic radio”; nu se potrivea cu felul oamenilor de a face deosebire între „cap” și „inimă”. Însă am început să citesc cărțile creștinismului răsăritean. Am descoperit că Părinții erau familiarizați cu acest „mic radio”. Chiar aveau și un termen pentru el: *nous*. Acest cuvânt apare de la un capăt la celălalt al Noului Testament, dar nu avem un echivalent potrivit pentru el în limbile moderne. Este tradus prin „minte”, dar nu se referă la mintea discursivă, cea care raționează și construiește teorii. *Nous*-ul este o capacitate receptoare a intelectului; am putea-o numi „înțelegerea” sau „priceperea”. Biserica Ortodoxă a știut dintotdeauna că *nous*-ul poate fi antrenat pentru a auzi, pentru a percepe glasul lui Dumnezeu.

Aici intervine rolul Rugăciunii lui Iisus. Obiectivul este să petreci zilnic măcar puțin timp rostind Rugăciunea. O rostești de cincizeci, de o sută de ori, mai mult sau mai puțin; nu o zici ca un robot, ci cu sinceritate, vorbindu-I lui Hristos în timp ce încerci pe cât de mult poți să-ți concentrezi atenția. Poți să rostești oricând Rugăciunea, fie că aștepti autobuzul, fie că te speli pe dinți. Această rugăciune scurtă, atotcuprinzătoare și foarte la îndemână prinde rădăcină și crește în sufletul omului.

În timpul procesului, îți ascuți capacitatea de a desluși prezența lui Dumnezeu. El este, desigur, deja prezent; problema e că noi nu suntem foarte pricepuți în a-L simți. Rostirea Rugăciunii lui Iisus te ajută să-ți găsești această capacitate de a te „acorda” la prezența Sa, așa cum înveți gama pentru a-ți dezvolta capacitatea de a identifica notele muzicale.

Așadar, azi-noapte m-am trezit ca de obicei, fără să sune deșteptătorul, pe la miezul nopții. M-am dus în altă cameră și m-am așezat pe covor, lângă bibliotecă, și am privit icoana lui Hristos. O lumină albastră se reflecta în geam, strecurându-se printre frunzele sub formă de inimă ale arborelui de catalpa. Strada noastră, o simplă cotitură în vârful unui deal, era cufundată în nemișcare. Câteodată, dacă mă trezesc mai târziu, aud un măcăleandru, foarte matinal de felul lui, care preîntâmpină voinicește răsăritul (el este probabil cel mai zgomotos, necăjindu-le pe celelalte păsări care încearcă să mai doarmă un pic), însă acel moment din noapte era prea devreme chiar și pentru el.

Am privit chipul lui Hristos, luminat de flacăra blândă a candelii. Am făcut semnul crucii. Am spus câteva rugăciuni începătoare, precum Tatăl nostru, Crezul, Psalmul 50 – rugăciunea prin care David s-a căit pentru seducerea Batșebeii și uciderea soțului acesteia. Am auzit că trebuie să-ți „încălzești inima” înainte să rostești Rugăciunea lui Iisus, iar aceste rugăciuni de început te ajută în acest sens; Crezul îmi amintește de măreția lui Dumnezeu, în timp ce Psalmul 50 îmi amintește de nemernicia mea, de starea mea de om vătămat, supus neputințelor.

După aceasta, am început să repet Rugăciunea lui Iisus în gând, din nou și din nou, însă fără să mă zoresc: „Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă!”. (Cuvintele pot varia într-o mică măsură; eu mă folosesc de o versiune mai scurtă, dar forma standard este aceasta: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă”. Soțul meu se roagă rostind o versiune chiar și mai lungă: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul”, ultima expresie fiind un ecou al rugăciunii vameșului din Evanghelie.) Scopul meu este să pot rosti această rugăciune de câteva sute de ori pe zi, ținând numărătoarea cu ajutorul degetelor care ating cele o sută de mărgelile ale metanierului – șiragul de rugăciune. Când mintea mea rătăcește – și credeți-mă, mi se întâmplă aceasta în fiecare noapte –, mă rog cu metanierul și îmi adun mintea din nou.

Pe drept cuvânt, rostirea Rugăciunii lui Iisus este socotită o lucrare duhovnicească; este un proces de învățare riguros, precum a învăța să cânti la violoncel. Este nevoie de perseverență și de concentrare. Pentru violoncelist,

Întrebări și răspunsuri



Cum ar trebui să mă pregătesc pentru a începe rostirea Rugăciunii?

Sfinții și Părinții ortodocși ar spune că mai întâi trebuie să-ți faci ordine în casă. Dacă ești stăpânit de o anumită patimă, atunci oprește-te din a mai săvârși păcatul. Cel puțin, ambiționează-te să lupți cu ea; cultivă pocăința cugetând la slava și compasiunea lui Dumnezeu, și la cum ai risipit această iubire. De fapt, este mai bine să te pocăiești cu sinceritate pentru un păcat și să continui luptându-te, chiar dacă ai căderi, decât să nu fii ispitit. Iisus a spus: „Așa și în cer va fi mai multă bucurie pentru un păcătos care se pocăiește decât pentru nouăzeci și nouă de drepți, care n-au nevoie de pocăință” (Lc. 15, 7). A trăi în păcat fără să te pocăiești este o cu totul altă discuție.

Caută un părinte sau o maică duhovnicească. Mulți creștini ortodocși se îndreaptă, în această privință, către preotul paroh, în timp ce alții merg la mănăstiri. Dacă nu poți găsi pe nimeni, ține-te de Rugăciunea lui Iisus, dar fii precaut, pe cât îți stă în putință, să nu cazi din cauza mândriei tale duhovnicești.

Participă la slujbele bisericești; fii parte dintr-o comunitate liturgică. Primește Sfintele Taine. Mergi la Spovedanie. În Răsărit, Spovedania este văzută mai mult ca un ajutor în vindecarea spirituală decât o ușurare de păcatele-datorii. Să știi că simți multă mângâiere atunci când îți spui păcatele cu voce tare și când îl auzi pe preot rostind următoarele cuvinte:

Dumnezeule, Mântuitorul nostru, Care prin prorocul Tău Natan ai dăruit lui David, cel ce s-a pocăit, iertare pentru păcatele lui și ai primit rugăciunea lui Manase pentru pocăința lui, Însuși și pe robul Tău acesta (N), care se căiește de păcatele ce a făcut, primește-l cu știuta Ta iubire de oameni, trecându-i cu vederea toate cele făcute de dânsul, Cel ce ierți nedreptățile și treci peste fărădelegi... Așa, Stăpâne iubitorule de oameni, Doamne, auzi-mă pe mine, care mă rog bunătății Tale pentru robul Tău acesta (N), și treci cu vederea ca un milostiv toate păcatele lui. Izbăvește-l pe el de chinurile cele veșnice (...). Domnul și Dumnezeul nostru Iisus Hristos, cu harul și cu îndurărilor iubirii Sale de oameni, să te ierte pe tine, fiule (N), și să-ți lase ție toate păcatele.*

Pastorul Richard Wurmbrand, care a fost întemnițat de comuniști în România sa natală, vorbește despre un preot vârstnic pe care l-a întâlnit în anii petrecuți în închisoare, Părintele Suruianu. Și alți prizonieri erau atrași de acest părinte, indiferent de confesiunea lor. Părintele

* Rugăciuni de iertare din Slujba Mărturisirii, în *Molitfelnic*, EIBMBOR, București, 1998, pp. 51-60 [n. tr.].

Suruianu îi asculta în timp ce ei își spuneau păcatele și îi încredința de iertarea lui Dumnezeu.

Pastorul Wurmbrand scrie: „Cu cât mai multe păcate îi mărturiseam, cu atât mai frumos și iubitor devenea chipul său. La început m-am temut că, atunci când va auzi astfel de lucruri, mă va bruftului. Dar cu cât îi spuneam mai multe rele, cu atât se apropia de mine. Iar la sfârșit mi-a zis: «Fiule, într-adevăr, ai săvârșit multe păcate, dar eu îți spun un lucru. În ciuda acestor păcate, Dumnezeu încă te iubește și te iartă. Adu-ți aminte că pentru tine L-a dat pe Fiul Său morții, și încearcă măcar, într-o zi puțin, în altă zi încă puțin, să fii mai bun și aceasta va fi pe placul lui Dumnezeu»”⁵.

Roagă-te, postește și fă milostenie. Creștinii ortodocși continuă practica din primul secol de a posti miercurea și vinerea, și țin Postul Mare și alte perioade de post din timpul anului. Dăruiește o zecime din venitul tău, ze-ciuala, Bisericii tale; dacă nu poți, dă cât vrei. Fă milostenie, dă de pomană. Dăruiește cu înțelepciune.

Ajută-i pe cei aflați în necaz și nevoie, ajută personal pe cât posibil, căci contactul personal va avea asupra ta un efect pe care nu-l poate avea scrierea unui cec. În cultura noastră, suntem înclinați să abordăm nevoile sociale cu un ochi îndreptat către eficiență, așteptând un studiu de fezabilitate și de aproximare a resurselor din partea unei organizații și apoi să punem în aplicare un program. Aportul unor astfel de organizații este atât de substanțial,

⁵Richard Wurmbrand, „With My Own Eyes”, http://ancientfaith.com/files/uploads/wurmbrand_again.doc, 5.

încât contribuția noastră personală pare lipsită de importanță. Scripturile însă susțin că toată milostenia se face în contextul relațiilor personale.

Cuvântul englez pentru milă/caritate, *charity*, vine din latinescul *caritas*, care corespunde termenului grec *agape*, folosit și în Noul Testament, care înseamnă „iubire îndelung-răbdătoare, jertfitoare de sine”. Acest fel de iubire trebuie să-l arătăm față de cei săraci și aflați în nevoie. De fapt, ar trebui să dăm această iubire chiar și celor care nu sunt săraci sau în nevoie; trebuie să-i iubim pe toți, chiar și pe cei care ne persecută (Lc. 6, 27-28).

Așadar, puneți-o în lucrare pe *agape* în orice context (și e nevoie de multă practică). Fiecare om cu care te întâlnești îți oferă o ocazie rânduită de Dumnezeu ca tu să mori față de sinele tău. Cei șase sau zece oameni cu care te întâlnești zilnic au menirea de a-ți oferi propriul tău Colosseum, unde te lupți împotriva voinței personale până la suflarea cea mai de pe urmă.

Părinții duhovnicești susțin în unanimitate că înfrânarea voinței personale, moartea față de propria persoană cu fiecare ocazie este un factor esențial pentru vindecarea și sporirea duhovnicească. Acest fel de autodisciplină poartă numele de *asceză*, după cuvântul grecesc care desemnează antrenamentul pe care-l face atletul atunci când se pregătește pentru maraton, sau instrucția pe care ucenicul o urmează atunci când învață un meșteșug. Asceza nu înseamnă ură față de trup. Dorințele înnăscute, firești ale trupului sunt bune atunci când funcționează așa cum le-a menit Dumnezeu, dar în practică ele tind să treacă dincolo de hotarele lor. Uneori, mintea excede chiar

dorințele trupului, precum atunci când mănânc ceva doar fiindcă pe etichetă scrie „ciocolată”, chiar dacă nu are un gust chiar bun. Pe măsură ce *nous*-ul este curățat și întărit, el devine tot mai capabil să călăuzească în chip cuvenit trupul.

Sfatul standard este să eviți somnul în exces și să te ridici de la masă înainte de a te sătura. Mâncatul fără măsură este recunoscut ca factor ce subminează capacitatea de a menține o rugăciune constantă. Silește-te neîncetat cu mici provocări în tot ceea ce ține de preferințele și dorințele tale, îndepărtând micile plăceri despre care crezi că nu poți trăi fără ele. Dar nu sări calul printr-o tentativă bruscă, posibil născută din mândrie, de a face o asceză excesivă. Această tendință pare să-i afecteze mai mult pe cei tineri. „Omul trebuie să se obișnuiască treptat cu cumpătarea”, spune Arhiepiscopul Antonie Golințki-Mihailovski (1889-1976)⁶.

Așteaptă-te să fii lovit de întristare, să suferi nedreptate. Așteaptă-te la aceasta și credința nu ți se va micșora. Crede cu tărie că singura ta bucurie autentică și nepieritoare este a fi cu Hristos. Și ține minte că păcatele noastre îl ajută pe cel rău și contribuie la tragedia lumii, astfel că și noi avem o parte din vină pentru povara care se naște din aceasta.

Hristos a zis: „În lume necazuri veți avea” (În 16, 33). „Veți avea”, spune El. Respiră acum adânc și împacă-te cu această profeție. Îmbrățișează-o! În lumea de aici, durerea îl va cerceta pe orice om, mai devreme sau mai târziu.

⁶ Arhiep. Antonie Golințky-Mihailovski, *Two Elders on the Jesus Prayer*, N.M. Novikov (ed.), Hayesville, 2008, p. 51.

Hristos nu ne-a vestit pur și simplu că, în această viață, va trebui să răbdăm multe tulburări, ci ne-a dat și îndemnul următor: „Dar îndrăzniți. Eu am biruit lumea” (In 16, 33). Poate că durerea este inevitabilă, însă ea este, de asemenea, temporară și acest gând ne aduce alinare. Durerea este inevitabilă, dar nefericirea este opțională.

Smerenia este mai de preț decât cea mai mare asceză. Într-o zi, pe când Sfântul monah Macarie (300-391), care se nevoia în pustie, se întorcea la chilia sa, diavolul l-a atacat cu o coasă, dar nu a putut să-l rănească. Diavolul s-a plâns: „Macarie, pătimesc mult rău din cauza ta, fiindcă nu pot să te biruiesc. Tot ceea ce faci tu, fac și eu. Tu postești, eu nu mănânc nimic. Tu priveghezi, eu nu dorm niciodată. Doar printr-un singur lucru mă depășești: smerenia ta. Din acest motiv nu te pot birui”.

Mândria poate fi greu de depistat, fiindcă se deghezează în chipuri nenumărate. Apare cel mai adesea în relații, fiindcă mândria înmugurește atunci când te compari cu alți oameni. Dacă te-ai compara în schimb cu Dumnezeu și cu înălțimea la care Dumnezeu ne cheamă și ne dă puterea să ajungem, atunci nu e greu să simți o smerenie sinceră.

Un indiciu că ești mândru este prezența mâniei; adesea ne mâniem, fiindcă mândria a pricinuit și adâncit o rană. Evită cu orice preț mânia. Părinții deșertului avertizează de mai multe ori în privința mâniei decât a păcatelor ce țin de sexualitate, deoarece mânia otrăvește sufletul. Așa cum spune zicala: „Mânia este un acid care își distruge recipientul”.