

*Despre rugăciune, rostul, importanța și foloasele ei, cât, când, unde și cum trebuie să ne rugăm – Interviu cu Preacucernicul Părinte Prof. Univ. Dr. Ioan Cristinel Teșu de la Facultatea de Teologie Ortodoxă „Dimitru Stăniloae” din cadrul Universității „Alexandru Ioan Cuza” din municipiul Iași...*

**Pentru orice creștin, rugăciunea înseamnă convorbire, comuniune cu Dumnezeu și cu semenii. Ne rugăm pentru noi, pentru familia noastră, pentru prietenii noștri, chiar și pentru dușmanii noștri, cerând de la Dumnezeu anumite binefaceri sau mulțumind pentru cele primite. Însă, cei mai mulți dintre noi suntem victimele unei societăți care ne înclăștează în ritmul infernal al activităților cotidiene, părăd că nu mai este loc de rugăciune...**

**Câteva date personale:**

Data nașterii: 9 februarie 1968

Locul nașterii: Municipiul Iași, jud. Iași

**Studii:**

1982 - 1986 Cursurile Liceului de Filologie Istorie „Calistrat Hogaș”, Piatra Neamț;

1987 – 1991 Cursurile Facultății de Teologie Ortodoxă „Andrei Șaguna”, Sibiu, finalizate cu teza de licență *Alexander Schmemmann, „Euharistia – Taină a Împărăției”*, traducere din limba franceză;

1997 – 1998 Bursă de documentare pentru doctorat la Pembroke College - Oxford University, sub coordonarea P.S. Părinte Episcop Kallistos Ware;

Din anul 2001 este Doctor în teologie în urma susținerii tezei de doctorat cu titlul *„Antropologia creștină: Sinteză filocalică”*, elaborată sub îndrumarea P.C. Pr. Prof. Univ. Dr. Dumitru Radu de la Facultatea de Teologie Ortodoxă din cadrul Universității București.

**Activitatea didactică:**

1993 – 1998 Asistent universitar în cadrul Facultății de Teologie Ortodoxă, Universitatea „Al.I. Cuza”, Iași;

1998 – 2000 Lector titular în cadrul Facultății de Teologie Ortodoxă, Universitatea „Al.I. Cuza”, Iași, disciplina *Spiritualitatea Ortodoxă: Ascetica și Mistica*;

2000 – 2004 Conferențiar în cadrul Facultății de Teologie Ortodoxă, Universitatea „Al.I. Cuza”, Iași, disciplina *Spiritualitatea Ortodoxă: Ascetica și Mistica*;

2004 – în prezent Profesor universitar în cadrul în cadrul Facultății de Teologie Ortodoxă, Universitatea „Al.I. Cuza”, Iași, disciplina *Spiritualitatea Ortodoxă: Ascetica și Mistica*.

2009 – în prezent, îndrumator de doctorat în cadrul Facultății de Teologie Ortodoxă, Universitatea „Al.I. Cuza”, Iași, disciplina *Spiritualitatea Ortodoxă: Ascetica și Mistica*.

**Funcții administrative și onorifice, premii, distincții și diplome:**

1999 – Este hirotesit iconom stavrofor

2004-2008 – Șef Catedră Teologie, Facultatea de Teologie Ortodoxă din Iași.

2005 – secretar în cadrul celui de-al doilea Congres Național al Facultăților de Teologie Ortodoxă din România, Mănăstirea Brâncoveanu (Sâmbăta de Sus) - septembrie 2005.

2008 – I se conferă distincția „Crucea Moldavă” a Mitropoliei Moldovei și Bucovinei.

2008-prezent – Director Departament Teologie, Facultatea de Teologie Ortodoxă din Iași.

Dorim să menționăm și să precizăm faptul că **activitatea științifică și publicistică** este foarte consistentă, bogată, densă și variată, din care motiv și pricină nu am putut-o enunța aici și acum, din rațiuni și economie de spațiu și timp...

Făcând o scurtă introducere înaintea dialogului propriu-zis cu Părintele Profesor Ioan Cristinel Teșu de la Facultatea de Teologie Ortodoxă „Dumitru Stăniloae” din municipiul Iași, vom remarca și sublinia faptul că 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...

- **Preacucernice Părinte Profesor, mulțumindu-vă în mod deosebit, pentru prilejul și interviul acordat, vom purcede la drum, remarcând faptul că în contextul în care omul contemporan își petrece cel mai mult timp muncind și dormind, puținul timp rămas fiind dedicat unor activități relaxante, ne întrebăm cât de mult timp ar trebui să acordăm rugăciunii, cum ar trebui să ne rugăm și mai ales cum poate să arate un program de rugăciune al creștinului contemporan?**

- Biserica ne îndeamnă să ne rugăm în toate momentele importante din zi. Vedem că Ceaslovul ori alte cărți de rugăciune sunt pline de texte prin care invocăm ajutorul lui Dumnezeu în toate momentele din zi - dimineața, la prânz, seara, înainte și după ce mâncăm -, la plecarea în călătorie sau la mutarea într-o casă nouă s.a.m.d.. Aceste rugăciuni, pe lângă slujbele religioase, constituie momente de căpătâi în viața noastră. Prin rugăciune cerem lui Dumnezeu să ne ajute, să ne însoțească mereu. Și cum avem nevoie permanentă de ajutorul lui Dumnezeu, înseamnă că și rugăciunea noastră trebuie să fie permanentă. Dar cum putem oare să ne rugăm mereu? Ce program de rugăciune ar trebui să aibă credinciosul de rând pentru a primi în orice moment din viață ajutorul lui Dumnezeu?

- **Ce înseamnă, Părinte Profesor, sau cum se talmăcește îndemnul apostolic, paulin: „Rugați-vă neîncetat“?**

- Da, într-adevăr, Sfântul Apostol Pavel ne îndeamnă, în Epistola a doua către Tesaloniceni, să ne rugăm neîncetat. La prima vedere, știindu-ne preocupările cotidiene, acest îndemn al marelui Apostol ni s-ar părea o poruncă imposibil de realizat. Eu aș vrea să dau următoarea interpretare acestui îndemn al Sfântului Apostol Pavel, și anume aceea de a ne comporta mereu, în întreaga viață și în tot timpul zilei, ca sub privirea lui Dumnezeu. Așadar, înțelegem că nu putem sta neîncetat la rugăciune, din cauza activităților noastre zilnice, dar putem să avem mereu o atitudine și un comportament care să arate că suntem oameni rugători.

- **Preacucernice Părinte Profesor, cât timp acordăm rugăciunii?**

- De multe ori observăm că timpul nu ne permite să realizăm tot ceea ce ne propunem. Găsim această scuză și în cazul rugăciunii. „Eu am făcut un calcul aproximativ, gândindu-mă că o zi are 24 de ore, o lună are în medie 30 de zile. Dacă le înmulțim cu 24, ajungem la un număr de 720 de ore. Dacă Dumnezeu este atât de bun și ne poartă de grijă tot timpul, oare cât se cuvine să dedicăm rugăciunii? O rugăciune de 15 minute dimineața și una tot de 15 minute seara înseamnă infinit mai puțin decât grija pe care ne-o arată Dumnezeu. Dacă participăm la Sfânta Liturghie în duminicile dintr-o lună, înseamnă 8 ore dedicate lui Dumnezeu, aceasta fiind a suta parte din timpul efectiv al lunii“. Deci, o analiză obiectivă a programului nostru zilnic ne-ar arăta cât timp ne rugăm, dar și cât timp ar trebui să acordăm de aici înainte rugăciunii, pentru a simți cu adevărat ajutorul lui Dumnezeu.

- **Vorbiți-ne, vă rugăm, în câteva cuvinte, despre Canonul de rugăciune al mireanului**

- Fiindcă toate activitățile noastre sunt organizate după un program bine alcătuit, înseamnă că și rugăciunea poate fi făcută după un program. Acest program poate fi mai amplu sau mai scurt. Esențial este ca rugăciunea făcută într-o zi să ne folosească. Putem vorbi despre un canon de rugăciune pe care trebuie să-l îndeplinească bunul creștin, în ascultare față de duhovnicul său, și eu aș spune că acest canon minimal ar însemna rugăciunile de dimineață, rugăciunile de seară, rugăciunile de la masă și în diferitele zile, să mai adăugăm la aceste rugăciuni, atât de sumare, dar atât de folositoare pentru suflet, un acatist al zilei sau un paraclis. De asemenea, aș recomanda să ne rugăm ori de câte ori începem o activitate importantă din viața noastră, ori de câte ori avem de luat o decizie importantă de luat.

- **Ce înseamnă Rugăciunea monahului dar cea a mireanului?**

- Cu toții, mergând la mănăstiri, am întâlnit oameni a căror viață este o rugăciune continuă. Chiar și când muncesc, ei se roagă în mintea și în inima lor. Ne-am întrebat adesea dacă rugăciunea monahului este diferită de cea a mireanului. Cât despre programul de rugăciune, știm că cel al monahului este mult mai bogat. În spiritualitatea noastră nu se vorbește despre două forme particulare sau speciale: una monahală - exclusivistă - și una mai permisivă, a mirenilor. Mântuitorul ne-a vorbit tuturor în același fel și ne-a arătat care este scopul vieții creștine - și anume desăvârșirea. El ne-a arătat tuturor căile prin care se ajunge la această desăvârșire, adică virtuțile creștine. Sunt mai multe diferențe între mirean și monah, principala fiind aceea că, deși toți avem aceeași țință, monahii, prin viața lor, trag, parcă, mai direct la această țință.

**- În cele ce urmează, vă rugăm să ne vorbiți puțin despre Rugăciunea în familie**

- În viața de familie totul se împarte, inclusiv rugăciunea. Mai mult decât atât, un program de rugăciune comun este esențial pentru o familie. Copiii trebuie să deprindă rugăciunea, încă din primii ani, când imită ceea ce văd la părinți. Iar dacă văd că în familie există un program de rugăciune, cu siguranță ei vor învăța să se roage. Ca preot și duhovnic, îndemn mereu pe tineri să facă din familie un colțișor de rai, o oază de bucurie. Familia trebuie să fie o mică biserică, în care soții sunt datori sau sunt chemați să cultive virtuțile creștine. Există rugăciuni pentru soți, pentru copii, pentru părinți. Viața de familie devine mai echilibrată în momentul în care membrii familiei se roagă, iar educația copiilor stă în strânsă legătură cu rugăciunea din familie. Un copil trebuie să dobândească această deprindere a rugăciunii din familie, din primii ani de viață. Copiii trebuie învățați să se roage, dar trebuie să fim atenți să nu-i obosim, să nu exagerăm cu canonul de rugăciune, pentru a nu le crea o animozitate față de rugăciune. De aceea, trebuie să avem un canon de rugăciune departajat. La canonul minimal de rugăciune trebuie să participe și copiii, care, la vârste mici, nu înțeleg mare lucru, dar au astfel prilejul de a-și forma deprinderea de a se ruga. Copiii participă cât pot la rugăciune, părinții continuând apoi rugăciunea de mai lungă durată.

**- Ne puteți spune câte ceva despre Rugăciunea pe care o putem practica în permanentă?**

- 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”.

Rugăciunea este, deci, un factor de însănătoșire și întărire spirituală a ființei mele, dar și o însănătoșire și consolidare a coeziunii sociale într-un plan mai profund. Cel ce se roagă îi are pe ceilalți în inima lui iar ei simt aceasta și vin spre el. Sfântul Serafim de Sarov a spus: „Împacă-te cu Dumnezeu și mulți oameni vor veni să se împace cu tine”. Reproducând aceste cuvinte, Arhimandritul Gheorghios Kapsanis – Egumenul Mănăstirii Grigoriu din Sfântul Munte Athos mai adăuga că: „În tradiția isihastă a Bisericii se observă că pe măsură ce Părinții care se împăcau cu Dumnezeu și se afundau în pustie, mulțimi tot mai numeroase veneau la ei pentru binele lor”. Rugăciunea lui Iisus – „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul” – se poate rosti oricând și oriunde, potrivit-se

la fel de bine și nevoitorului din pustie, și creștinului care viețuiește în tumultul cetății. Căci amândoi poartă același război nevăzut, cu aceleași „duhuri ale răutății” (cf. Efes. 6, 12), și amândoi au trebuință de aceeași armă nebiruită: Numele lui Iisus pentru care ambii trebuie să se „roage neîncetat” deoarece au de atins aceeași țintă: - a mântuirii sufletului și a trupului.

**- Precucernice Părinte Profesor, de aici pornind, schimbând puțin registrul și intrând mai în adâncimea și profunzimea temei ori subiectului de față, vă rugăm, explicați-ne: de fapt, cât de mult trebuie să se roage un creștin?**

- După cum am (mai) spus și mai înainte, Sfântul Apostol Pavel îndeamnă într-una din epistolele sale să ne rugăm neîncetat, ceea ce pare un lucru imposibil la prima vedere. De altfel, acest îndemn atât de greu de realizat apare alături de alte două mari îndemnuri, care și ele par foarte greu sau chiar imposibil de realizat: să ne bucurăm pururea și să dăm mulțumire pentru toate. Aceste îndemnuri nu sunt însă imposibil de pus în practică. Sfântul Apostol Pavel când spune acestea se adresează unor oameni duhovnicești. Un om duhovnicesc se roagă mereu, se bucură mereu și este mulțumit în permanență de viața sa.

Problema care a frământat spiritualitatea răsăriteană se rezumă la această întrebare: Cum să te rogi neîncetat? Cum să fii nu doar un om care participă în fiecare duminică sau mai des la Sfânta Liturghie, la Slujba Euharistică, ci, potrivit îndemnului paulin citat mai sus să fii un „om euharistic”? Nu doar un om care sfințește timpul, rugându-se la principalele „ceasuri” ale zilei ci un „om liturgic”, capabil să sfințească fiecare moment. Un răspuns potrivit ar fi să faci totul având sentimentul prezenței lui Dumnezeu, fiind cu recunoștință față de El și cu dragoste și grijă față de aproapele. „În orice gând sau faptă prin care sufletul aduce închinare lui Dumnezeu, el se află cu Dumnezeu” – spune Sfântul Macarie cel Mare. Rugăciunea neîncetată, potrivit Sfântului Maxim Mărturisitorul, „este să-ți silești sufletul către Dumnezeu, cu multă evlavie și cu multă dragoste..., să te încredințezi lui Dumnezeu în toate faptele și în tot ce ți se întâmplă”.

Unul dintre interlocutorii Pelerinului rus îi explică acestuia că rugăciunea lăuntrică este celebrarea însăși a vieții și a universului, entuziasmul care poartă toate lucrurile către plenitudine și către frumusețe și că este de datoria omului să descătușeze acest suspin universal al Duhului. Părintele Stăniloae spunea, tot așa, că trebuie să primim lumea ca pe un dar al lui Dumnezeu, pe care toți laolaltă să I-L înapoiem, după ce am pus pe ea pecetea iubirii noastre creatoare. Toate acestea sunt adevărate, toate sunt importante. Dar dacă nu vrem să rămânem în stadiul de bune intenții, ne trebuie o unealtă prin care să le putem pune în practică. Iar aceasta este rugăciunea lui Iisus. Și pentru aceasta trebuie să pornim la drum căci orice destin creștin este un pelerinaj către „locul inimii”, unde Domnul ne așteaptă, către care ne atrage. Călătoriile nu fac decât să exprime, să înlesnească, prin întâlnirile prilejuite, prin înrăuirile resimțite, această călătorie lăuntrică. Căutăm omul, oamenii care să ne dea „cuvinte de viață”, care să ne trezească la ceea ce ne este cel mai apropiat și totuși atât de departe... Iată, Pelerinul a întâlnit un astfel de om: „Am intrat în chilia lui, iar bătrânul mi-a spus: „Rugăciunea lui Iisus lăuntrică și neîncetată este chemarea continuă și neîntreruptă a Numelui lui Iisus, cu buzele, cu inima și cu mintea, având simțământul prezenței Sale, oriunde și oricând, chiar și în timpul somnului. Ea se exprimă prin cuvintele: Doamne Iisuse Hristoase miluiește-mă. Cel care se obișnuiește cu această chemare dobândește o mare mângâiere și nevoia de a o rosti mereu. După câțiva timp, nu mai poate trăi fără această rugăciune, care curge în el de la sine, pretutindeni, mereu” – conform relatărilor din cartea „Povestea unui Pelerin”. „Doamne Iisuse Hristoase” sau „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu”, se spune odată cu inspirația. „Miluiește-mă” sau „Miluiește-mă pe mine, păcătosul” o dată cu expirația. Aceasta se face odată cu lepădarea de sine, din dragoste. Astfel vom ajunge a vorbi de rugăciunea neîntreruptă.

La unii mari Părinți Duhovnicești rugăciunea lui Iisus devine „spontană”, „neîncetată”. Chemarea Numelui Său se identifică cu bătăile inimii. Ritmul însuși al vieții, respirația, bătaia

inimii, este ceea ce se roagă în ei sau, mai curând, în perspectiva începutului și sfârșitului, se recunoaște ca fiind rugăciune. Dar, îndeosebi în zilele noastre, aceasta nu trebuie voit, ci descoperit printr-o smerită lepădare de sine, într-o încredere deplină, prin har. „Atunci când Duhul Se sălășluiește în cineva, acesta nu se mai poate opri din rugăciune, căci Duhul nu încetează de a Se ruga în el. Fie că doarme sau este treaz, rugăciunea nu se mai desparte de sufletul său. În timp ce doarme, mănâncă, bea, muncește, mireasma rugăciunii se răspândește din sufletul său. De acum înainte nu se mai roagă în anumite momente, ci mereu. Mișcările minții curățite sunt glasuri tăcute care cântă, în taină, o cântare Celui nevăzut” – spune Sf. Isaac Sirul. Iar pelerinul ne mărturisește: „M-am învățat atât de bine cu rugăciunea inimii, încât o lucrăm neîncetat, iar, în cele din urmă, am simțit că mergea de la sine, fără nici o lucrare din partea mea; rugăciunea izvora în mintea și în inima mea nu numai când eram treaz, ci și când dormeam, și nu s-a mai întrerupt nici o clipă”. „Actului rugăciunii îi urmează starea de rugăciune. Iar starea de rugăciune este adevărata fire a omului, adevărata fire a ființelor și a lucrurilor. Lumea este rugăciune, celebrare, așa cum o arată atât de admirabil Psalmii și Cartea lui Iov. Dar această rugăciune tăcută are nevoie de gura omului pentru a răsună. Este ceea ce anumiți Părinți greci numesc „contemplarea firii”: omul adună rațiunile (logoi) lucrurilor, esențele lor spirituale, nu pentru a și le însuși, ci pentru a le aduce lui Dumnezeu ca pe o jertfă din partea creației. Vede lucrurile, structurate de Cuvânt, însuflețite de Duhul vieții și al frumuseții tinzând către Obârșia paternă, care le primește, în distincția lor. „Căci unirea, desființând separarea, nu dăunează câtuși de puțin deosebirii” spune Sf. Maxim Mărturisitorul”. – Toată această relatare avându-o din lucrarea „Rugăciunea lui Iisus” a lui Olivier Clement.

**- Creștinul contemporan este implicat în multe activități cotidiene, care îl îndepărtează de rugăciune. Putem să fim oameni duhovnicești, în sensul amintit de dvs., având preocupări diverse, lumești?**

- Indiferent de preocupările fiecărui om, scopul vieții creștine este mântuirea, la care se poate ajunge numai printr-o stare permanentă de rugăciune. Există o disciplină a rugăciunii, în sensul că trebuie să ne rugăm dimineața, seara, la mese, chiar dacă avem un program foarte încărcat. Nimic nu ne oprește să avem un program de rugăciune. Printre toate preocupările noastre putem să ne găsim timp și pentru rugăciune. Apoi să nu uităm de rugăciunea în comun, la Sfânta Liturghie, la care trebuie să participăm.

**- Preacucernice Părinte Profesor, ce ne puteți spune despre rugăciunea inimii?**

- Această rugăciune este foarte folositoare. Este rugăciunea pe care trebuie să o avem în permanență, pe care o putem practica în mereu. Ea este un model de rugăciune, o practică și un model cu o tradiție foarte clară și veche în Biserica noastră. Cu alte cuvinte, Rugăciunea lui Iisus trezește în inimă o dragoste fără margini. „Ce este, oare, o inimă iubitoare? Se întreabă Sfântul Isaac Sirul. Și iată cum răspunde: „Este o inimă care arde de dragoste pentru toată zidirea, pentru oameni, pentru păsări, pentru fiare, pentru diavoli, pentru toate făpturile... Iată de ce un astfel de om se roagă neîncetat... chiar și pentru dușmanii adevărului, și pentru cei care-i fac rău... se roagă chiar și pentru șerpi, însuflețit de mila nesfârșită care ia naștere în inima celor care se unesc cu Dumnezeu!”. Și tot el: „Ce este cunoașterea? – Simțul vieții nemuritoare. Și ce este viața nemuritoare? – Să simți totul în Dumnezeu. Căci dragostea vine din întâlnire. Cunoașterea legată de Dumnezeu unifică toate dorințele. Iar pentru inima care o dobândește, ea este numai dulceață revărsându-se pe pământ. Căci nimic nu se poate asemui cu dulceața cunoașterii lui Dumnezeu”, Care a semănat ale Sale în toate cele ce sunt, încât prin ele, ca prin niște deschizături, să Se arate minții într-o lumină a înțelegerii, cucerind-o, luminând-o și atrăgând-o spre Sine, după cum aflăm scris în Filocalia – Vol. 8, pag. 421.

Totul culminează cu adevărata iubire de aproapele. Mă gândesc la acel frumos text al unui „nebul pentru Hristos” rus de la începutul veacului XX: „Fără rugăciune, toate virtuțile

sunt ca niște copaci fără pământ; rugăciunea este pământul care îngăduie tuturor virtuților să crească... Ucenicul lui Iisus Hristos trebuie să trăiască numai prin Hristos. Atunci când îl va iubi în așa măsură pe Hristos, va iubi fără îndoială și toate făpturile lui Dumnezeu. Oamenii cred că mai bine trebuie să-i iubești pe oameni și apoi pe Dumnezeu. Și eu am făcut așa, dar nu ajută la nimic. Dar când, dimpotrivă, am început să-L iubesc pe Dumnezeu, în această iubire pentru Dumnezeu mi-am aflat aproapele. Și în această iubire pentru Dumnezeu, vrășmașii mi-au devenit și ei prieteni, făpturi ale lui Dumnezeu” – După cum aflăm consemnat în aceeași carte a lui Olivier Clement.

Drept măritorii noștri Părinți subliniază faptul că trebuie evitat proiectarea propriului tău psihism asupra celuilalt. Trebuie să-l înțelegi pe celălalt într-o deplină lepădare de sine, până când ajungi să afli în el chipul lui Dumnezeu. Atunci descoperi cât de mult poate fi întunecat, deformat acest chip de către puterile răului. Atunci poți vedea inima omului ca loc în care binele și răul, Dumnezeu și diavolul, duc o luptă neîncetată. În această luptă trebuie să se intervină nu prin forță exterioară, care nu poate duce decât la acel „coșmar al binelui nefast, cu sila” de care vorbea Berdiaev, ci prin rugăciune. Poți interveni dacă-ți pui toată încrederea, dacă te lepezi de orice dorință interesată, dacă, asemenea lui David, îți arunci armele și intri în luptă fără altă armă decât Numele Domnului. Și atunci Numele, devenit Prezență, ne inspiră cuvintele, tăcerile, gesturile cu adevărat necesare. Celor care ajung în această „stare de rugăciune”, totul le este „înapoiat însutit”; „Ei cunosc transfigurarea erosului, căutată cu atâta disperare de adepții freudo-marxismului! Percep cu o „plenitudine” extraordinară taina ființelor și a lucrurilor, fața ascunsă a lumii. Primesc harismele paternității spirituale, darul vindecării, darul proorociei. Această paternitate – asemenea celei dumnezeiești, pe care o reflectă – depășește, integrând-o, dualitatea sexuală. Sfântul Serafim, reluând o străveche recomandare monahală, îl sfătuia pe starețul Sarovului: „Fii ca o mamă pentru călugării tăi” – Găsim relatat tot în lucrarea lui Olivier Clement.

Părintele Andrei Scrima, în lucrarea sa „Despre Isihasm”, citându-l pe Sfântul Ioan Cassian, susține că „pot contempla divinitatea numai aceea care, cu ochi foarte puri, se înalță deasupra acțiunilor și gândurilor joase și pământești, se retrag și urcă împreună cu El (cu Iisus Hristos) pe acel munte înalt al singurătății, acolo unde Iisus Hristos, desfăcând sufletele din tumultul pasiunilor și separându-le din amestecul tuturor viciilor, le statornicește într-o credință vie și le face să urce pe cea mai înaltă culme a virtuților unde El își arată mai apoi, neacoperită, slava... și strălucirea chipului Său celor care au ochii inimii destul de puri pentru a le contempla...” Minte, unită cu inima, accede la o formă înnoită de înțelegere, la o gândire plină de pace și de dragoste, purtată de rugăciune, căci de acum înainte aceasta nu se mai întrerupe în timpul gândirii. Practica invocării numelui lui Iisus nu are, contrar unor păreri, nimic antiintelectual: ea răstignește și învie mintea. Inima eliberată fiind de închipuirii ajunge să producă în ea însăși tainice și sfinte gânduri, așa cum pe o mare liniștită vezi peștii mișcându-se și delfinii dănuind.

În rugăciunea curată este vorba de unirea minții (nous) cu inima. Nu trebuie ca mintea să rămână singură, nici ca inima să rămână singură. O rugăciune care se face numai cu mintea este o rugăciune rece; o rugăciune care se face doar cu inima este pur sentimentală care ignoră tot ceea ce Dumnezeu ne-a dat, ceea ce ne dă și ne va mai da în Iisus Hristos. „Este o rugăciune fără orizont și fără perspectivă, o rugăciune în care nu știm de ce să-i mulțumim lui Dumnezeu, pentru ce îl laudăm nici ce să-i cerem. Omul care se roagă are sentimentul că se pierde într-un infinit impersonal. E un sentiment care ignoră faptul că el face experiența unui Dumnezeu personal. Și deci nu este rugăciune” – Afirmă Părintele Profesor Dumitru Stăniloae.

Trebuie să precizăm, încă o dată, că această întâlnire a minții cu inima nu se face prin ridicarea inimii în minte, ci prin coborârea minții în inimă. Aceasta înseamnă că nu inima își află odihna în minte, ci mai degrabă mintea își află odihna în inimă adică în adâncul inimii

strâns unite cu adâncul lui Dumnezeu, obiectul căutării sale. Uneori, celor înduhovniciți li se dezvăluie tainele începuturilor și ale sfârșitului omenirii și universului. Ei participă la trecerea istoriei către Împărăție, la nașterea noului Ierusalim; își află locul în comuniunea „păcătoșilor conștienți”, cei care se roagă pentru mântuirea tuturor. Dacă Biserica a condamnat apocatastaza origenistă ca certitudine doctrinală și ca automatism cvasiciclic, ea a încredințat, în schimb, celor înduhovniciți taina rugăciunii pentru mântuirea universală. „Rostind în rugăciunea lui Iisus „miluiește-ne”, ne amintim că nu te mântuiești de unul singur, ci numai în măsura în care devii o persoană în comuniune, care nu mai e despărțită de nimic. Cel care invocă Numele devine prietenul Mirelui, se roagă ca toți să fie uniți cu Mirele: „Acela trebuie să crească iar eu să mă micșorez”. Nu mai vorbește de iad decât pentru el însuși, cu o smerenie fără margini. Ca acel cizmar din Alexandria, care i-a dat o lecție Sfântului Antonie, dezvăluindu-i că se roagă ca toți să fie mântuiți, el fiind singurul care merită să fie osândit. Ca Simeon Noul Teolog care spunea că trebuie să-ți privești toți semenii ca pe niște sfinți și să te consideri drept singurul păcătos, „spunându-ți că în ziua judecării toți vor fi mântuiți, numai tu vei fi osândit” – Ne spune tot Olivier Clement. Și atunci, Domnul i-a spus starețului Siluan: „Ține-ți mintea în iad și nu deznădăjdui”. Această întâlnire în iubire dar și acest sentiment al diferenței infinite dintre Dumnezeu și mine, această necesitate a milei lui Dumnezeu pe care o simte omul, se exprimă în rugăciunea lui Iisus. Inima este izvorul sentimentelor, deci și al iubirii. Iar iubirea înseamnă întâlnire cu celălalt. Și fiindcă iubirea este animată de un avânt infinit, ea nu ar putea fi pe deplin satisfăcută decât în întâlnirea cu Dumnezeu, Cel infinit.

Părintele Profesor Dumitru Stăniloae în lucrarea deja citată ne spune că „în întâlnirea cu Dumnezeu - Infinitul este perceput ca o bucurie nesfârșită, ca o lumină. Exprimându-le prin cuvinte, omul sugerează această bucurie care depășește orice limite. Deși încă foarte slab, cuvintele rugăciunii lui Iisus exprimă acest sentiment de bucurie, de recunoștință și de smerenie infinită. Dar lucrul principal nu e să rostim cuvinte. Principalul se află în această experiență a bucuriei, a recunoștinței, a iubirii, a smereniei și chiar a durerii nesfârșite care provoacă păcatul. Cuvintele nu mai formează un obiect de reflexie pentru cel care le pronunță. Ele nu se mai interpun între om și Dumnezeu, ci prin ele omul se adresează lui Dumnezeu Care este de față. Prezența lui Dumnezeu copleșește totul”.

Prin urmare, trecând noi prin gama aceasta de stări sufletești, la ce ajungem? Cu ce ne alegem? Ce roade culegem? Liniște aducătoare de bucurie și reconfortare sufletească, împăcare cu Dumnezeu și cu sine. Minunea rugăciunii nu constă atât în împlinirea ei, în înduplecarea lui Dumnezeu, ci în atingerea tainică ce se efectuează între sufletul nostru limitat și Duhul nemărginit al lui Dumnezeu. „Inima omului se află într-o stare prielnică primirii harului și binecuvântărilor lui Dumnezeu. Din această atingere odrăslesc o serie de transformări binefăcătoare în ființa noastră. Rugăciunea se face între noi și Dumnezeu în viața noastră umană. În adâncurile serafice ale interiorului nostru se produce, prin rugăciune, o comuniune discretă și rodnică între noi și Dumnezeu. Fără această relație personală cu Dumnezeu prin rugăciune, credința rămâne o convingere teoretică, cultul o lucrare de formă externă. Fără rugăciune, lucrării noastre morale îi lipsește profunzimea religioasă, fără rugăciune iubirea lui Dumnezeu nu se manifestă în toată plenitudinea ei, se deschide un abis între Dumnezeu și om” – Reliefează Părintele Ioan Bunea în cartea sa „Psihologia Rugăciunii”.

**- Părinte Profesor, puteți să ne adresați, acum, în încheierea acestui frumos, duhovnicesc și multfolositor dialog, câteva cuvinte, sfaturi sau concluzii?**

- 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.

Așadar, 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!...

**- Vă mulțumesc foarte mult, Preacucernice Părinte Profesor, pentru toată căldura, dragostea și amabilitatea, dorindu-vă mult succes, mult spor și multe împliniri duhovnicești, în continuare!...**

- Doamne ajută, cu multă bucurie!...

*Interviu realizat de Stelian Gomboș*