

Pr. Mihai Mărgineanu

SFÂNTUL DUH ÎN RUGĂCIUNEA ORTODOXĂ

câteva mărturii

*“Pieptul Domnului e cunoștința de Dumnezeu.
Cine se reazimă de el, va fi teolog.”*

I. Rugăciunea “în Duh și adevăr”²

Privită încă din primele veacuri ca o “convorbire cu Dumnezeu”³, rugăciunea este în ființa ei un eveniment spiritual între om și Dumnezeu, un concentrat al vieții duhovnicești, ce oferă “întrebuințarea cea mai aleasă și mai autentică a intelectului”⁴. Este “cea mai proprie și cea mai directă relație între noi și Dumnezeu. Dumnezeu comunică cu noi prin puterea care ne susține și care ne ajută să înaintăm spre desăvârșire și spre existența noastră eternă și fericită în El, adică prin harul Lui natural și supranatural. Noi comunicăm cu El prin rugăciune. Este răspunsul nostru la ceea ce ne dă Dumnezeu.”⁵ Dar, totodată, “viața în rugăciune, densitatea, profunzimea și ritmul acesteia, măsoară sfințenia noastră sufletească și ne descoperă pe noi nouă înșine”⁶.

Părintele Dumitru Stăniloae, unul dintre cei mai mari teologi ortodocși contemporani, observă:

”Omul aspiră la o întâlnire reală cu Dumnezeu ca partener de dialog. Însă la acest dialog nu se poate ridica fără să vină și Dumnezeu, din inițiativa Lui, în întâmpinarea omului. Numai prin aceasta omul e ridicat la un dialog direct cu Dumnezeu, în care Dumnezeu e experiat de om, în mod clar și intens ca Persoană, așa cum dorește el. E experiat ca Persoană care se adresează și El omului, într-un dialog început și susținut de El, sau în care răspunde dorinței omului după întâlnirea cu Cu El în mod direct... De fapt, omul a fost pus în dialogul cu

¹ Evagrie Ponticul, *De Oratiōe*, XXXI, 1, colecția Părinți și Scriitori Bisericești, vol. 7, p. 283.

² In. 4,24.

³ Clement Alexandrinul, *Stromate*, VII, 39,6, colecția Părinți și Scriitori Bisericești, vol. 5, p. 500.

⁴ Evagrie Ponticul, *De Oratiōe*, LXXXIV.

⁵ Pr. Prof. Dr. Stăniloae Dumitru, *Rugăciunea și lumina Duhului Sfânt*, în: Teologie și Viață. Revistă de gândire și spiritualitate a Mitropoliei Moldovei și Bucovinei, Serie nouă, An IV (LXX), nr. 11-12, 1994, p.120.

⁶ Paul Evdokimov, *Rugăciunea în Biserica de Răsărit*, Ed. Polirom, Iași, 1996, p. 27.

Dumnezeu de la creația sa. Însă aplecarea spre o viață nutrită mai mult din cunoașterea proprie decât din dialogul cu Dumnezeu, a slăbit acest dialog...

Dar oamenii arată că trăiesc întâlnirea cu Dumnezeu cel personal în dialog, în baza descoperirii Lui ca Persoană, răspunzând nu numai cu împlinirea celor cerute de El, ci și prin rugăciune. Căci prin rugăciune nu numai se vorbește despre Dumnezeu, ci omul se adresează direct lui Dumnezeu...

S-a spus că rugăciunea l-ar umili pe om. De fapt, Dumnezeu îi acordă o mare cinste omului, arătându-Se ascultător la ceea ce îi cere el și dându-i prin aceasta puterea să iasă de sub robia legilor naturii, cum nu poate face aceasta omul în panteism. În religiile panteiste nu e rugăciune pentru că omul nu poate înfrânge legile naturii și nu le poate depăși, pentru că nu e un Dumnezeu persoană absolută, stăpînă asupra legilor naturii și dînd puterea să le stăpînească, dacă omul o cere...

Puterea Rugăciunii e mai mare ca legile naturale, ca legile esenței. E mai mare pentru că se adresează lui Dumnezeu cel personal, mai presus de legile unei esențe socotită de unii ca unicul fundament a tot ce există...Puterea rugăciunii vine din credința omului în Dumnezeu, nu din niște puteri ascunse în esența generală aflată și în om...

Omul în rugăciune se adresează lui Dumnezeu ca Celui ce e mai presus de orice determinare, ca liber stăpîn peste toate și nestăpînit de nimic; îl trăiește ca Absolutul personal iubitor, adică așa cum este de fapt Dumnezeu, dar ascultînd cu bunăvoință, din milă și prețuire, la rugăciunea omului. Iar pe sine, omul se trăiește în rugăciune ca existență desăvîrșit smerită, dependentă de Dumnezeu și numai de el, dar și iubită de El și eliberată de toate și stăpînă peste toate...

Cel ce se roagă simte pe Dumnezeu ascultîndu-l cu atenția Lui personală, ca izvor de nemărginită putere. Trăiește cea mai intimă întâlnire personală și reciprocă interiorizare cu Dumnezeu, cu încrederea că El îl va scăpa de toate grijile sale. Dar aceasta nu exclude pomenirea altora în rugăciune. Însă nu se simte nici în privința acestora împoovărat de griji, ci asigurat de Dumnezeu că va lua de la ei și deci și de la sine, grija lor, fără să-l lase nepăsător.

În rugăciune uiți de presiunea tuturor grijilor ce ți le face lumea, nu mai vezi decât pe Dumnezeu copleșindu-le pe toate, apărîndu-te pe tine și pe cei pentru care te rogi de toate și dîndu-vi-le pe toate cele cerute.⁷

Rugăciunea aparține unei arii a existenței umane ce se circumscrie noțiunii de “spiritualitate”, este expresia cea mai aleasă a “vieții spirituale”. În acest sens, ieromonahul Gabriel Bunge, un erudit eremit occidental, remarcă:

“Prin “spiritualitate”, derivată de la *spiritus*, se înțelege în uzul lingvistic actual în general, ceea ce are de-a face cu “viața interioară” și “preocupările spirituale”, spre deosebire de ceea ce ține de sfera materială corporală. În limbajul

⁷ Pr. Prof. Dr. Stăniloae Dumitru, *Chipul nemuritor al lui Dumnezeu*, Editura Mitropoliei Olteniei, Craiova, 1987, pp. 151-160.

teologic, “spiritualitatea” este echivalată pur și simplu cu evlavia. De aceea, se poate vorbi despre diferite “spiritualități”, în sensul diferitelor forme de evlavie sau mistici ale diferitelor ordine religioase: mai nou, se vorbește și despre o “spiritualitate” proprie laicilor. Dar și în afara creștinismului este vorba de diferitele “spiritualități” ale marilor religii ale lumii.

Această semnificație mult prea vagă a noțiunii de “spiritualitate” are un efect extrem de negativ asupra înțelegerii creștine a “vieții spirituale”. Fiindcă acum apar ca “spirituale” și multe lucruri care în fapt aparțin unor cu totul alte sfere. Acest fapt devine de îndată evident, dacă ne întoarcem spre Scriptură și Părinți, fiindcă aici adjectivul “spiritual” se referă în mod limpede și fără echivoc, în contextele în care ne interesează pe noi, la Persoana Duhului Sfânt !

Oricât de mult am vorbi de “spiritualitate” și oricât de mult am întrebuița adjectivul “spiritual”, Persoana Duhului Sfânt este marele absent în “spiritualitatea” Occidentului, după cum, pe un ton tânguitor s-a spus adeseori. Acest lucru are drept consecință faptul că noi considerăm drept “spirituale” multe lucruri care în fapt aparțin întrutotul și pe deplin “omului psihic”, căruia îi lipsește tocmai “Darul Duhului”. Vizat aici este tot ceea ce cade în sfera “sentimentelor” și “senzațiilor”, care sunt de natură irațională și nicidecum “spirituale”, adică lucruri de Duhul.”⁸

Prezența Duhului Sfânt dă forță, consistență și eficiență rugăciunii. E și motivul pentru care adevărata rugăciune lucrează în adâncurile noastre cele mai intime pe care învățăm să le ascundem de privirile din afară. Pentru aceasta, Sfântul Ciprian al Cartaginei îndemna:

“Iar când ne rugăm, trebuie să veghem și să luăm parte cu tot sufletul la rugăciuni. Să se depărteze orice gând trupesc și lumesc, iar sufletul să nu se gândească la nimic altceva decât la ceea ce se roagă... Inima să fie închisă în fața Satanei și să fie deschisă numai lui Dumnezeu... Recreați și renăscuți duhovnicește prin bunătatea lui Dumnezeu, să imităm ceea ce vom fi în rai.”⁹

Mai mult, Sfântul Serafim de Sarov vede în prezența Sfântului Duh adevărata motivație și sensul vieții creștine:

“Rugăciunea, postul, privegherile și toate celelalte nevoițe creștine, deși foarte bune în ele însele, numai ele nu reprezintă nicidecum scopul vieții noastre creștine; ele nu sunt mijloace de nelipsit pentru a atinge acest scop. Căci adevăratul scop al vieții creștine este dobândirea Duhului Sfânt. Cît despre postiri,

⁸ Ieromonah Gabriel Bunge, *Practica rugăciunii personale după Tradiția Sfinților Părinți, sau “Comoara în vase de lut”*, Ed. Deisis, Sibiu, 1996, p. 31.

⁹ Sfântul Ciprian, *Despre Rugăciunea Domnească*, P.L., vol. IV, col. 535-562, trad. Rom. in: *Teologie și Viață. Revistă de gândire și spiritualitate a Mitropoliei Moldovei și Bucovinei*, Serie nouă, An II (LXVIII), nr. 8-10, 1992, pp. 162-166.

privegheri, rugăciuni, milostenii și celelalte fapte bune săvârșite în numele lui Hristos, ele sunt mijloace în vederea dobândirii Sfântului Duh. Băgați de seamă: numai faptele bune săvârșite în numele lui Hristos ne aduc roadele Sfântului Duh.”¹⁰

Cum se sălășluiește întru noi lucrarea Duhului Sfânt, ne descrie Arhimandritul Sofronie, ucenicul și legatarul Cuviosului Siluan Athonitul:

“Duhul Sfânt vine atunci când suntem receptivi. Nu constrânge. Se apropie atât de blînd, încît putem chiar nici să nu-l băgăm de seamă. Dacă L-am cunoaște pe Duhul Sfânt, ne-am cerceta pe noi înșine în lumina învățaturii Evangheliei spre a detecta orice altă prezență care l-ar putea împiedica să intre în sufletele noastre. Nu trebuie să așteptăm ca Dumnezeu să ne silească fără consimțămîntul nostru. Dumnezeu îl respectă și nu-l constrânge pe om. Este uimitor felul în care Dumnezeu Se smerește înaintea noastră. Ne iubește cu o iubire afectuoasă, nu din înălțime, nu cu condescendență. Și atunci când ne deschidem inimile către El, suntem copleșiți de convingerea că El este într-adevăr Tatăl nostru. Atunci sufletul îl adoră în iubire...”

La început ne rugăm pentru noi înșine; dar atunci când Dumnezeu, prin Duhul Său Cel Sfânt, ne dă înțelegere, rugăciunea noastră primește proporții cosmice. Atunci când ne rugăm cu rugăciunea “Tatăl Nostru”, ne gîndim la întreaga umanitate și cerem plinătatea harului pentru toți oamenii, ca și pentru noi înșine”¹¹

Prin Duhul Sfânt rugăciunea nu-i doar o emanație a conștiinței, ea devine însăși conștiința și cunoștința adevărată a vieții și a situației noastre, iluminată de prezența lui Dumnezeu. Părintele Dumitru Stăniloae ne oferă o mărturie importantă în acest sens:

Rugăciunea este cea mai accentuată conștiință despre noi înșine, pentru că este conștiința relației noastre, sau a comuniunii noastre cu Dumnezeu. Adică, fără conștiința de Dumnezeu pe care o trăiesc în mod intens în rugăciune, conștiința de mine însumi este foarte deficitară și întunecată, sau existența mea se află străbătută și înconjurată de tenebrele a tot felul de iluzii... De abia prin rugăciune am conștiința limitelor mele și trebuința de ajutorul lui Dumnezeu pentru a reuși tot ceea ce întreprind și de aceea trebuie să întreprind numai acțiuni bune, conforme cu voia lui Dumnezeu. Astfel, rugăciunea este o faptă comună - a noastră și a lui Dumnezeu...

¹⁰ Sf. Serafim de Sarov, *Convorbiri cu privire la scopul vieții creștine*, citat în: Vladimir Lossky, *Teologia Mistică a Bisericii de Răsărit*, Ed. Anastasia, București, 1993, p. 227.

¹¹ Arhimandritul Sofronie, *Rugăciunea – experiența Vieții Veșnice*, Ed. Deisis, Sibiu, 2001, pp.57-79.

Cu deosebire Duhul Sfânt este cel ce ne pune și ne susține în starea de rugăciune, desigur, nu fără voia noastră, nu ca pe niște obiecte. Iar Duhul Sfânt susține și aprinde tot mai mult rugăciunea noastră, rugându-se cu noi, penetrându-se cu noi, făcându-ne să nu mai putem separa eul nostru de Eul Lui...

Fără Duhul Sfânt nu ne putem așeza în simțire de fii iubitori ai Tatălui și în starea de rugăciune prin care îi mărturisim iubirea noastră, mulțumirea pentru tot ce ne-a dat și îndrăzneala de a-i cere cu încredere iertarea și ajutorul. Acesta este motivul pentru care în rugăciune se trezește și se aprofundează în noi conștiința de noi înșine ca lumină. Numai în Duhul Sfânt conștiința de noi înșine își primește grade mereu superioare. Și pe măsură ce crește, se intensifică conștiința prezenței Duhului Sfânt în ea. Astfel rugăciunea, lumina conștiinței de noi înșine și a prezenței Duhului lui Hristos în noi sunt strâns legate.”¹²

II. Aspecte, forme și trepte ale rugăciunii

Cea mai cunoscută categorisire a rugăciunilor este clasificarea clasică în rugăciuni *publice sau colective* și rugăciuni *personale sau individuale*. Fără a afecta sau discredita această clasificare pe care se fundamentează studiul liturgiciei, în deplină consonanță cu cele prezentate, trebuie spus că în lumina prezenței Sfântului Duh rugăciunea personală se adresează în nume colectiv (Tatăl nostru... piinea noastră... și ne iartă nouă..etc.), ca expresie a iubirii față de toți, iar rugăciunea colectivă devine, dincolo de rînduiala și disciplina de cult, un cor de rugăciuni personale, tot așa cum într-o orchestră fiecare instrument interpretîndu-și propria partitură, contribuie la armonia generală.

O altă catalogare, iarăși am putea spune “clasică” arată că rugăciunea poate îmbrăca forma de *cerere*, de *mulțumire* sau de *laudă*. Este adevărat, cele trei forme pot fi întîlnite concomitent chiar într-o singură rugăciune. Paul Evdokimov arată cum se pot îngemăna cele trei forme ale rugăciunii utilizînd pilda unui tăbăcar din Pateric:

“Dimineața, mărturisește acest om foarte simplu, îi aduce în fața lui Dumnezeu, prin rugăciunea sa, pe toți locuitorii Alexandriei și Îi spune: “Miluiește-te pe noi, păcătoșii !”. Ziua, în timpul lucrului, sufletul nu încetează să simtă tot ceea ce el făurește ca pe un dar: “}ie, Doamne !”, iar seara, bucuros că este încă în viață, sufletul nu poate decît să spună: “Mărire Ție !”¹³

¹² Pr. Prof. Dr. Stăniloie Dumitru, *Rugăciunea...*, pp. 120-121.

¹³ Paul Evdokimov, op.cit., p. 31.

O formă aparte a rugăciunii o constituie *Psalmodia*, respectiv, “rugăciunea psalmilor”, cultivată mai cu seamă de comunitățile religioase, constituind piesa centrală a “rugăciunii ceasurilor” întregii Biserici, a credincioșilor și clericilor deopotrivă. Această formă a fost mult răspândită pe cuprinsul țării noastre, Psaltirea cunoscând cel mai mare număr de ediții românești. Ieromonahul Gabriel Bunge oferă o considerație utilă în acest sens:

“Pentru “vorbirea cu Dumnezeu”, Psaltirea oferă nu puține modele pe care rugătorul creștin și le poate însuși în mod nemijlocit. Largi părți ale Psaltirii nu au însă, formal vorbind, nimic dintr-o “rugăciune” în sine. Pe lângă lungi considerații asupra istoriei schimbătoare a lui Israel, se găsesc nu puțini psalmi, respectiv părți ale acestora, ale căror blesteme la adresa “vrăjmașilor” apar rugătorului modern drept exact contrariul rugăciunii creștine ! Pentru a ne putea însuși întreaga Psaltire și a prefăce în rugăciune cu adevărat creștină chiar și acele pasaje ne iubite, e nevoie de un exercițiu plin de râvnă “în meditație”... Sensul ascuns al Scripturii se dezvăluie însă rugătorului creștin abia atunci când Cel care îi deschide ochii pentru aceasta este Domnul Însuși și, în urma Lui, Apostolii și Părinții (Lc. 24, 44-48).”¹⁴

O interesantă mărturie practică referitoare la treptele rugăciunii ne oferă Părintele Cleopa Ilie, mare rugător și duhovnic contemporan. După el, rugăciunea are 7 trepte: “trei sunt generale, iar patru integrale, după cum arată Sfinții Părinți și mai ales Sfântul Simeon Noul Teolog.”¹⁵

Prima treaptă este rugăciunea buzelor și a limbii:

“Acesta este cuiul cel mai de jos în scara rugăciunii, a te ruga cu gura și cu limba, iar mintea să umble aiurea. Dacă rămâi la aceasta, ai rămas în învățarea rugăciunii începător toată viața, ca un prunc. Și atunci să nu creadă cineva în cantitatea rugăciunii... Rugăciunea în cantitate îl hrănește pe fariseul cel dinlăuntrul nostru, ca să zicem: *da' multă rugăciune am făcut !*... Nu trebuie să rămânem la rugăciunea limbii, dar toată rugăciunea de aici începe. Întii cu limba, cu glasul.”¹⁶

A doua treaptă a rugăciunii este *rugăciunea minții*:

¹⁴ Ieromonah Gabriel Bunge, op.cit., p. 47-49.

¹⁵ Arhimandrit Cleopa Ilie, *Despre rugăciune și treptele ei*, în: Teologie și Viață. Revistă de gândire și spiritualitate a Mitropoliei Moldovei și Bucovinei, Serie nouă, An VII (LXXIII), nr. 7-12, 1997, pp.175-184

¹⁶ Ibidem.

“... O zic cu limba și o înțeleg cu mintea. E jumătate de rugăciune. De ce ? – Pentru că nu participă la ea și inima !”¹⁷

Cea de-a treia treaptă este *coborârea minții în inimă*, care este “cămara minții”, care este precedată de două “vâmi” – prima, a *imaginației* și doua, a *rațiunii*:

“Imaginațiile Sfinte sunt afară de inimă. Și dacă rămii la imaginațiile astea, cum te închini la icoane, înseamnă că rămii la închipuire ! Și Dumnezeu nu cade sub imaginația nici unei minți; nici heruvimii, nici serafimii. Tu trebuie să te topești în dragostea lui Dumnezeu din inimă, să părăsești orice imaginație... imaginația în vremea rugăciunii îți dă război...”

Vama rațiunii se află exact la poarta inimii. Iar noi ca să putem trece de ea, n-avem voie să ne coborâm cu rațiunea, ci numai cu gândul la Iisus. Aceste cugetări și rațiuni dumnezeiești sunt bune ca lucrări ale minții. Dar când ar fi să te rogi și să vorbești cu Iisus... de ce să filosofezi, dacă stai înaintea Minții celei dintii ?”¹⁸

Treapta următoare este *unirea minții cu inima*:

“Când s-a pogorît mintea în inimă, primul semn e acesta: apare un cui de foc în mijlocul inimii... pe urmă se încălzește inima, se încălzesc umerii, coloana vertebrală, începe a se încălzi tot corpul omului cu mare putere. Iar sufletul, în dulceața aceea, dorește să se ducă, să se lepede de trup.”¹⁹

După pogorârea minții în inimă:

“Mintea se ascunde în inimă și, având lacrimi ca acestea la rugăciune, foarte tare se curăță partea cuvântătoare a sufletului... Toate gândurile bune ale minții du-le pînă la sfințirea inimii, ca fiecare cuvînt al minții să-l simtă inima. Atunci sufletul omului devine un cerc, avînd mișcări ocolitoare, sferice. Zic Sfinții Părinți: pătrunde ispita în rugăciunea gurii, în cea a minții încă pătrunde, iar cînd lucrarea sufletului se face în cerc, nu mai poate intra. Mintea s-a pogorît în inimă și din inimă înalță rugăciunea către Dumnezeu. În rugăciune, cuvîntul e pînă la sfințirea inimii; atunci ne rugăm în chip sfințit lui Dumnezeu și începem să avem lacrimi și curățire și uimire.”²⁰

Părintele Cleopa enumeră apoi alte trei trepte ale rugăciunii: *rugăciunea văzătoare*, “care face mintea să străvadă și să cunoască”, *rugăciunea de sine mișcătoare* care mișcă inima să se roage “și cînd dormi și cînd vorbești și cînd

¹⁷ Ibidem.

¹⁸ Ibidem.

¹⁹ Ibidem.

²⁰ Ibidem.

mănânci și când călătorești” și, în sfârșit, *rugăciunea în extaz*, care face să “rămână mintea în cer”.

*

Fără a face aluzie la slăbirea credinței, despre care auzim vorbindu-se adeseori, putem constata că rugăciunea, practica ei, constituie “barometrul” credinței. Tradițiile Bisericii, ale Scripturii și ale Părinților, ne-au lăsat un adevărat tezaur, nu numai de texte, ci și de moduri, forme, gesturi ale rugăciunii. Acolo unde aceste lucruri aparent “exterioare” lipsesc, rugăciunea devine banală și rece, iar credința însăși care se exprimă prin ea se răcește pe neobservate și se evaporă în cele din urmă.

Știind că “*numai în rugăciune creștinul este în mod efectiv el însuși*”²¹, “trebuie insistat în chemarea lui Hristos sau în legătura tot mai continuă și mai iubitoare cu El, pentru a face ca să se intensifice și să persiste în noi prezența lui Hristos și a Duhului Sfânt care iradiază din El ca lumină a iubirii.”²²

²¹ Ieromonah Gabriel Bunge, op. cit., p. 17.

²² Pr. Prof. Dr. Stăniloae Dumitru, *Rugăciunea...*, p. 122.