



Țimp pentru rugăciune

Se spune că într-o zi îngerii de la botez, păzitori ai oamenilor, s-au prezentat înaintea lui Dumnezeu și s-au plâns că nu știu ce să mai facă, fiindcă oamenii s-au făcut deosebit de nepăsători și răi; au timp pentru toate relele, numai pentru rugăciune, nu. Domnul Dumnezeu i-a întreat: – Voi ce părere aveți, ce ar trebui să fac pentru ei?

Îngerii au spus:

– Doamne, mărește-le ziua cu o oră și noi le vom spune că este darul tău numai pentru ca ei să se roage.

– Bine, a zis Domnul.

Și ziua s-a făcut de 25 de ore. Dar oamenii tot nu s-au rugat. Atunci îngerii s-au prezentat din nou în fața Lui, supărați pentru nepăsarea oamenilor:

– Doamne, oamenii tot nu se roagă.

Domnul i-a întreat iarăși:

– Ce credeți că ar trebui să le mai fac?

– Doamne, fă-le ziua numai de 20 de ore! Își vor da seama cât de scurtă este viața și cât de repede vine judecata ta și așa se vor ruga.

Domnul a aprobat cererea și viața a devenit mai scurtă. Dar nici acum oamenii nu își făceau timp să se roage. Îngerii au mers din nou în fața Preabunului Dumnezeu și s-au plâns că oamenii sunt tot nepăsători.

– Ce-i de făcut? i-a întreat Domnul.

Îngerii n-au mai avut nimic de adăugat și atunci Dumnezeu le-a spus:

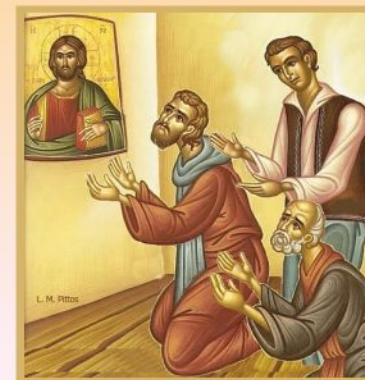
– Rugăciunea nu este o problemă de timp, ci de iubire. Cine mă iubește găsește timp suficient în cele 24 de ore ca să stea de vorbă cu Mine.

Și Dumnezeu a lăsat timpul ca mai înainte.

*Rugăciunea fără dragoste nu este ascultată,
pentru că numai dragostea deschide ușile rugăciunii.*

Sfântul Efrem Sirul

Cum merge rugăciunea?



Când se întâlneau, Sfinții Părinți din vechime obișnuiau să se salute întrebând nu de sănătate și nici de altceva, ci de rugăciune: “Cum merge, cum lucrează rugăciunea?” Înseamnă că nu oricare săvârșire a rugăciunii este rugăciune adevărată! A sta înaintea icoanei în biserică sau acasă și a face metanii încă nu este rugăciune, ci doar ceva ce ține de rugăciune. A spune rugăciuni pe dinafară, a le citi sau a asculta pe cineva care le citește tot nu e rugăciune, ci doar unealtă a rugăciunii.

Pentru a săvârși cu mai mult spor rugăciunea, iată ce trebuie să faci:

1. să ai pravila de rugăciune cu binecuvântarea părintelui tău duhovnicesc, nu mare, ci atâta cât poți împlini fără grabă în condițiile în care treburile tale obișnuite decurg normal;

2. înainte de a te ruga, stai câteva clipe și străduiește-te să-ți aduni gândul, rupându-l de toate cele pământești. Gândește-te că stai înaintea lui Dumnezeu;

3. stai înaintea icoanei și, după ce vei fi făcut câteva metanii, spune rugăciunile începătoare fără grabă, pătrunzând miezul fiecărui cuvânt;

4. străduiește-te să-ți păstrezi mintea atentă. Dacă gândul va fugi în timpul rugăciunii, adu-l înapoi; de va fugi iar – adu-l iar înapoi, și tot așa de fiecare dată;

5. după ce ți-ai încheiat rugăciunea, să nu treci imediat la alte îndeletniciri, ci stai și cugetă măcar puțin ce înseamnă rugăciunea;

6. trebuie să faci în așa fel ca sufletul să nu se întoarcă spre Dumnezeu numai atunci când te rogi, ci de-a lungul întregii zile să se înalțe către El, cu fraze scurte, potrivit nevoii sufletului și împrejurărilor în care te afli. De pildă, când începi ceva, spune: “Binecuvântează, Doamne...!”; când sfârșești un lucru, spune: “Slavă Ție, Doamne...!” – și nu numai cu limba, ci și cu inima.

Dacă vei face așa, vei avea dese înălțări spre Dumnezeu din inimă, dese întoarceri spre Dumnezeu, iar această îndesire îți va împărtăși deprinderea de a vorbi cu Dumnezeu. Osteneala nu este multă. Se cere doar dorința și hotărârea, iar roada este multă.

Sfântul Teofan Zăvorâtul