

Să-L cunoști și să te cunoști (VII): În căutarea conexiunii

Cuvintele pe care Sfântul Josemaría le folosea la începutul și la sfârșitul rugăciunii ne pot servi de ghid și pentru rugăciunile noastre.

14.07.2021

În secolul trecut, s-a vorbit mult despre existența unui presupus *telefon roșu*, care îi lega pe conducătorii celor două mari puteri mondiale, atunci când ei chiar erau

la mii de kilometri unii față de alții. Ideea de a putea vorbi cu oameni atât de îndepărtați era sursa unor mari surprize. Telefoanele mobile pe care le cunoaștem noi astăzi erau de neimaginat. Referindu-se la acest dispozitiv, în 1972, Sfântul Josemaría a spus odată că avem „o linie directă cu Dumnezeu, Domnul nostru, mult mai directă (...). Este foarte bine, căci este mereu disponibil și nu ne face să așteptăm” [1].

Prin credință, știm că Domnul este la celălalt capăt al firului. Dar de câte ori ne-am confruntat cu dificultatea de a-l asculta sau de a fi perseverenți în momentele de rugăciune care erau fixate! Unele persoane o exprimă, spunând că ele „nu se conectează cu Dumnezeu”. Este o experiență dureroasă care poate duce la abandonul rugăciunii. Poate că am trăit-o și noi. Uneori, oricare ar fi eforturile noastre, chiar după ani de exerciții, senzația de a nu fi vorbit cu

Dumnezeu persistă: deși suntem siguri că avem o legătură directă cu EL, nu reușim să ieșim din monologul interior, nu atingem acea intimitate pe care o dorim atâta.

Text scris de Sfântul Josemaría, care zice: + Rugăciune pregătitoare.

Domnul meu și Dumnezeu meu. Cred cu tărie că ești aici; că mă vezi și că mă auzi. Te ador cu profundă reverență. Îți cer iertarea păcatelor mele și har pentru ca acest timp de rugăciune să aducă multe roade.

Maica mea Neprihănită, Sfinte Iosife, Tatăl și Domnul meu, Înger al meu păzitor, mijlociți pentru mine!

Papa Francisc ne încurajează să „menținem conexiunea cu Isus, să fim în legătură cu El (...). După cum ești atent să nu pierzi conexiunea la internet, fii atent să rămână activă

conexiunea ta cu Domnul, iar asta înseamnă: nu întrerupe dialogul, ascultă-L , povestește-I problemele tale” [2]. Cum să rămâi treaz la celălalt capăt al firului? Ce putem face spre a reuși ca rugăciunea noastră să fie un dialog în doi? Care este drumul pentru ca, de-a lungul anilor, intimitatea noastră cu Domnul să nu înceteze să crească?

El îi privește de pe mal

După înviere, discipolii se duc în Galileea pentru că Domnul le spusese femeilor sfinte: „Acolo mă vor găsi” (Mt 28,10). Este în zori. Petru și Ioan, însoțiți de alți cinci, vâslesc spre țărm după o noapte nefructuoasă. Isus îi privește de pe mal (cf. In 20, 4). Similar cu ceea ce se întâmplă în această scenă, când începem să ne rugăm, ne punem în prezența lui Isus, știind că el ne așteaptă; El ne privește de pe mal într-o atitudine de așteptare și de ascultare.

Imaginându-ne că privirea Domnului este asupra noastră ne va ajuta de-a lungul întregii rugăciuni. Și noi vrem să-L privim: „Fă să te văd: iată miezul rugăciunii” [3]. La originea dialogului cu Dumnezeu, este, într-adevăr, o încrucișare a privirilor celor două persoane care se iubesc: „Privește-L pe Dumnezeu și lasă-te privit de Dumnezeu; asta înseamnă a te ruga” [4].

Dar noi vrem să-I ascultăm și cuvintele Sale, să percepem cât ne iubește și să știm ce vrea El. Discipolii nu au pescuit nimic, dar Isus le vorbește, le spune ce să facă pentru a nu se întoarce cu mâinile goale; „Aruncați năvodul în partea dreaptă a bărcii și veți găsi.” (In 21,6). Buna conversație depinde adesea de armonia care se stabilește de la primele cuvinte. De asemenea sunt importante și primele minute ale rugăciunii căci ele bat măsura pentru ceea ce urmează. Acest efort

la începutul conversației ne va ajuta să menținem viu dialogul care va urma, cu mai multă ușurință.

Până atunci, cei care erau în barcă se îndoiau. Când au văzut plasele pline cu pește, când au realizat că să fii în dialog cu Isus fusese mai eficient decât atâtea ore de efort solitar, atunci Ioan i-a spus lui Petru: „Este Domnul!” (In 21, 7). Această certitudine este deja un început de rugăciune; Domnul este aici cu noi, ca noi să fim în fața tabernacolului sau oriunde în altă parte.

Cum Duhul Sfânt o permite

Trăgându-și barca îngreunată de plasele pline, discipolii ajung la mal. Aici găsesc un mic dejun neașteptat din pâine și pește fript. Așezați în jurul focului, ei mănâncă în liniște. „Niciunul dintre discipoli nu îndrăznește să-L întrebe „Cine ești tu? Ei știau că este Domnul” (In 21,12).

Greutatea conversației cade asupra lui Isus. Foarte clar, cheia rugăciunii este să-L lăsăm pe Dumnezeu să facă mai mult decât efortul propriei noastre inimi. Când a fost întrebat Sfântul Ioan Paul al II-lea cu ce seamănă rugăciunea sa, el a răspuns: „Ar trebui să-l întrebăm pe Duhului Sfânt! Papa se roagă cum îi permite Duhul Sfânt să se roage” [5]. Elementul cel mai important este „Tu-ul”, căci Dumnezeu are inițiativa.

După ce ne-am pus în prezența lui Dumnezeu, este necesar să *oprim zgomotele* și să urmăm o liniște interioară, ceea ce necesită un oarecare efort. Astfel va fi mai ușor să auzim vocea lui Isus întrebându-ne: „Copii, aveți ceva de mâncare?” (In 21,5); apoi indicându-ne: „Aduceți din peștii pe care i-ați prins acum” (In 21,10); sau să ne ceară cu blândețe: „Urmați-mă” (21,19). Pentru acest motiv, Catehismul

Bisericii Catolice arată că o luptă pentru deconectare este necesară pentru conectare și, astfel să vorbim cu Dumnezeu în solitudinea inimii noastre [6]. Sfinții au repetat de mai multe ori acest sfat: „Pleacă un moment din preocupările tale, ascunde-te un pic de gândurile tale tumultuoase. Aruncă acum grijile tale apăsătoare și amână-ți pentru mai târziu tensiunile laborioase. (...). Intră în celula sufletului tău, exclude totul, cu excepția lui Dumnezeu și acest lucru te ajută să-L cauți. Spune acum totul, inima mea, spune-I acum lui Dumnezeu: Eu caut fața ta, fața Ta o caut, Doamne, eu o caut” (cf. Ps 27, 8) [7].

Nu va fi mereu simplu, căci sarcinile noastre și preocupările noastre ne captează puternic memoria și imaginația și ne pot umple interioritatea noastră. Cu siguranță, nu există soluții miracol, deoarece distragerile sunt, în general,

inevitabile și este dificil să menții atenția fără urcușuri și coborâșuri. Sfântul Josemaría sfătuia să facem un subiect de conversație cu Isus, profitând de aceasta „pentru a ne ruga pe subiectul acestei distrageri, pentru aceste persoane și lăsându-L pe Domnul să acționeze, căci el ia ceea ce vrea din fiecare floare” [8]. Să găsim momentul potrivit și locul favorabil pentru a ne ruga; deși ne putem ruga oriunde, nu toate circumstanțele facilitează dialogul sau nu exprimă în același mod dorința sinceră de rugăciune.

Rugăciunea introductivă: conexiunea

Pentru a ușura *conexiunea*, Sfântul Josemaría recomanda rugăciunea introductivă, pe care el avea obișnuința să o folosească [9]. Prin aceste cuvinte, el ne învață să începem cu un act de credință și cu o umilă dispoziție: „Cred că Tu ești

aici”, „Te ador cu evlavie.” În mod simplu, este un mod de a-i spune lui Isus: „Am venit ca să fiu cu Tine, vreau să-Ți vorbesc și vreau să-mi vorbești și Tu. Îți consacru aceste momente în speranța că această întâlnire mă va ajuta să mă unesc mai strâns voinței Tale”. Spunând „cred cu tărie”, exprimăm o realitate, dar și o dorință. Noi Îi cerem Domnului să ne sporească credința, căci noi știm că „cea care dă aripi credinței este rugăciunea” [10]. Iar acest act de credință ne duce imediat la adorație cu care, de-o parte, noi recunoaștem măreția Sa și, în același timp, ne exprimăm dorința de a ne abandona în mâinile Sale. Apoi ne recunoaștem slăbiciunile noastre, cerând iertare și har, căci „umilința este baza rugăciunii” [11]. Ne recunoaștem mici în fața măreției Sale, fără resurse proprii. Rugăciunea este un dar gratuit, pe care omul trebuie să-l cerșească precum un cerșetor. Iată ce l-a

determinat pe Sfântul Josemaría să concluzioneze că „rugăciunea este umilința omului care își recunoaște profunda sa mizerie” [12].

A crede, a adora, a cere iertare și a cere ajutorul – patru mișcări ale inimii care ne deschid la o *bună conexiune*. Repetiția senină a acestei rugăciuni introductive, gustând-o cuvânt cu cuvânt, ne poate ajuta. Poate fi util să o repetăm de mai multe ori până când atenția noastră să fie concentrată asupra Domnului. Aceasta poate servi să ne concepem o rugăciune introductivă mai personală și să o folosim când avem sufletul mai gol, ori când suntem mai puțin atenți. În general, dacă suntem distrați sau cu un spirit vid, repetarea unei rugăciuni vocale (Tată Nostru sau a celei care ne place cel mai mult în acel moment) este indicată pentru a ne fixa atenția și a ne liniști sufletul: una, două, de trei ori subliniind cadența, punând bine

cuvintele sau schimbându-le pe unele.

Un jar aprins: dialogul

Această conexiune inițială precedă sâmburele rugăciunii, acest „dialog cu Dumnezeu, față în față, la care participă totalmente sufletul: inteligența și imaginația, memoria și voința” [13]. Dacă revenim la zorii dimineții când discipolii rămân surprinși de pescuitul miraculos, Isus aprinde un foc pentru a încălzi ceea ce a pregătit. Ne putem imagina cum făcea El, evitând dificultățile posibile pentru ca focul să se poată aprinde. În același mod, dacă noi considerăm rugăciunea ca un mic jar aprins pe care vrem să-l vedem crescând, trebuie mai întâi să găsim un combustibil corespunzător.

Combustibilul care alimentează jarul este în general ansamblul de sarcini pe care trebuie să le îndeplinim și

circumstanțele noastre personale; subiectul dialogului este viața noastră. Bucuriile noastre, supărările și preocupările noastre sunt cel mai bun rezumat din ceea ce purtăm în inimile noastre. Folosind cuvinte simple, conversația noastră se poate referi la evenimentele cotidiene, după cum ne putem imagina ce s-a petrecut la micul dejun de Paști. Chiar în ocazii destul de frecvente, ea va începe cu: „Doamne, nu știu!” [14]. În ea însăși, rugăciunea creștină nu se limitează la a deschide intimitatea cu Dumnezeu, căci într-o manieră specială noi alimentăm jarul chiar cu viața lui Cristos. Noi Îi vorbim lui Dumnezeu despre El, despre trecerea Lui pe pământ, despre dorința Lui de mântuire. Paralel cu toate acestea, întrucât ne simțim responsabili de frații noștri, „creștinul nu lasă lumea afară, la ușa camerei sale, ci poartă în inima sa persoanele și situațiile, problemele, atâtea lucruri” [15].

Pornind de aici, fiecare va căuta moduri de rugăciune care îi convin cel mai bine. Nu există reguli fixe. Fără nicio îndoială, a urma o metodă anume ne permite să știm ce să facem, până ce simțim că Dumnezeu ia inițiativa. Astfel, de exemplu, unele persoane găsesc util să aibă un plan de rugăciune flexibil de-a lungul întregii săptămâni. Uneori, să scriem ceea ce zicem oferă numeroase avantaje pentru a nu fi distrați. Rugăciunea se va face într-un mod în perioadele de muncă intensă și în altul în perioadele mai liniștite; ea va putea să meargă și în pas cu epoca liturgică în care se află Biserica. Ni se deschid numeroase căi: să ne cufundăm în contemplarea Evangheliei în căutarea Preasfintei Umanități a Domnului, sau să medităm un subiect însoțit de o carte bună, fiind conștienți că lectura facilitează examenul; vor fi zile cu mai multe cereri, de laude sau de adorație; să ne rugăm în liniște o

orație jaculatorie este o bună pistă pentru momentele de tulburare interioară; altă dată vom rămâne în liniște, știind că suntem priviți cu iubire de Cristos sau de Maria. Până la urmă, oricare ar fi drumul pe care ne va conduce Sfântul Duh, totul ne va face „să-l cunoaștem și să ne cunoaștem” [16].

În afară de a dispune de un bun combustibil, trebuie să ținem cont de obstacolele posibile pentru a menține vie flacăra: vântul imaginației încearcă să stingă mica flăcără inițială și această pătură de frunze moarte ale micilor noastre mizerii, pe care noi încercăm să le ardem.

Imaginația are, desigur, un rol important în dialog și va trebui să contăm pe ea, mai ales atunci când contemplăm viața Domnului. Dar, în același timp, este și *nebuna casei*, cea care însoțește, de obicei, cântul vocii noastre în lumea noastră imaginară.

Să lăsăm frâu imaginației noastre și s-o lăsăm fără control este sursă de dispersie. De unde, necesitatea de a respinge palele de vânt ce vor să stingă focul și, în același timp, să-i încurajăm pe cei ce vor să-l revigoreze. Există un detaliu important în întâlnirea Celui Înviat din morți cu discipolii săi pe malul lacului Tiberiada. Unul singur dintre ei era pe Calvar, sfântul Ioan și el este cu siguranță cel care îl descoperă pe Domnul. Contactul cu crucea i-a purificat privirea, care a devenit mai fină și mai precisă. Durerea a netezit calea rugăciunii; mortificarea interioară a determinat imaginația să agite focul, împiedicându-l să devină un vânt necontrolat care o sufocă.

În sfârșit, trebuie ținut cont de *umiditatea frunzelor moarte*. În interiorul nostru, există o pătură subterană de amintiri urâte, de mici ranchiune, de susceptibilități, de

invidie, de comparații, de senzualitate și de dorințe de succes, care ne centrează pe noi înșine. Rugăciunea ne duce, cu siguranță, în direcția opusă: să uităm eul nostru, pentru a ne concentra pe El. Avem nevoie ca fondul nostru emoțional să fie aerat prin rugăciunea noastră, punând această umiditate în lumină, punând-o sub soare, care este Dumnezeu, spunând: „Privește aici și acolo, tot ce este atât de rău; eu le las în fața Ta, Doamne; Purifică-l”. Apoi, Îl rugăm să ne ajute să iertăm, să uităm, să ne bucurăm de binele celorlalți; pentru a vedea latura pozitivă a lucrurilor, să îndepărtăm tentațiile, ori să fim recunoscători pentru umilințe. Așa, această umiditate, care ar putea împiedica conversația noastră cu Dumnezeu, dispare.

O dorință neconținută

Conexiune, dialog și echilibru.

Ultimul moment al rugăciunii este un timp pentru a *reține*, a ști ceea ce ducem cu noi. Acest fapt îl determina pe Sfântul Josemaría să reflecteze asupra „hotărârilor bune, actelor de iubire și inspirații” [17]. După dialogul cu Dumnezeu se naște, simplu, o dorință de ameliorare pentru a-i împlini voința. Această dorință, spunea Sfântul Augustin, este deja o rugăciune bună: atâta timp cât continuați să doriți, veți continua să vă rugați [18]. Aceste intenții se pot traduce uneori prin hotărâri, adesea, concrete și practice. În toate cazurile rugăciunea servește ca impuls pentru a trăi în prezența lui Dumnezeu în timpul următoarelor ore. Sentimente pot să fi fost prezente cu mai multă sau mai puțină vioiciune; ele nu sunt totdeauna la fel de importante deși, dacă nu există niciodată un act de

iubire, ar trebui să ne întrebăm unde ne este, de obicei, inima. Desigur, acestea nu sunt în mod necesar emoții sensibile, căci actele de iubire pot fi și produsul dorințelor liniștite ale voinței, ca atunci când cineva *vrea să vrea* .

Inspirațiile sunt lumini de la Dumnezeu, care trebuie notate deoarece ele ne vor ajuta mult în rugăciunile viitoare. De-a lungul timpului pot fi un bun combustibil care trezesc sufletul în momente mai aride, când suntem puțin lucizi ori apatici. Deși, atunci când întrevădem aceste inspirații, ni se pare că nu le vom uita niciodată; în realitate, timpul ne șterge memoria. De aceea este util să le scrii la cald, se scriu cu o vivacitate deosebită: „Acele cuvinte care te-au frapat în rugăciunea ta, gravează-le în memoria ta și recită-le rar, deseori în timpul zilei” [19].

Și să nu uităm ajutorul pe care aliații noștri din cer ni-l oferă. Simțindu-ne slabi, ne întoarcem spre cei care sunt apropiați de Dumnezeu. Putem să o facem la un moment dat la început, dar și atunci când simțim că este greu să menținem flacăra vie. Mama Noastră, soțul ei Iosif și Îngerul nostru păzitor care „îți va sufla inspirații sfinte” [20] vor fi și ei prezenți.

.....

[1] Sf. Josemaría, note dintr-o întâlnire de familie, 8-XI-1972.

[2] Papa Francisc, Ex. ap. *Christus vivit*, nr. 158.

[3] Papa Benedict al XVI-lea, Audiență, 4-V-2011.

[4] Papa Francisc, Audiență, 13-II-2019.

[5] Sf. Ioan-Paul al II-ea, *Cruzando el umbral de la esperanza* (Să trecem pragul speranței), Plaza y Janés, Barcelona 1994, p. 41.

[6] *Catehismul Bisericii Catolice*, nr. 2725.

[7] Sf. Anselm, *Proslogion*, cap. 1.

[8] Sf. Josemaría, note dintr-o întâlnire de familie, 21-II-1971.

[9] Rugăciunea este: „Domnul meu și Dumnezeuul meu, cred cu tărie că ești aici, că mă vezi și că mă auzi. Te ador cu profundă reverență. Îți cer iertarea păcatelor mele și har pentru ca acest timp de rugăciune să aducă multe roade. Maica mea Neprihănită, Sfinte Iosife tatăl și domnul meu, Îngere al meu Păzitor, mijlociți pentru mine”.

[10] Sf. Ioan Scărarul, *Scara Raiului*, a-28-a treaptă.

[11] *Catehismul Bisericii Catolice*, nr. 2559.

[12] Sf. Josemaría, *Brazdă*, nr. 259.

[13] Sf. Josemaría, *Este Cristos care trece*, nr. 119.

[14] Sf. Josemaría, *Prietenii lui Dumnezeu*, nr. 244.

[15] Papa Francisc, Audiență, 13-II-2019.

[16] Sf. Josemaría, *Drum*, nr. 91.

[17] Rugăciunea finală care sfătuia Sf. Josemaría este: „Îți aduc mulțumire Dumnezeu meu pentru bunele hotărâri, iubirile și inspirațiile, pe care mi le-ai dezvăluit în această meditație. Îți cer ajutor pentru a le pune în practică. Maica mea Neprihănită, Sfinte Iosife tatăl și domnul meu, Îngere al meu Păzitor, mijlociți pentru mine”.

[18] Cf Sf. Augustin, *Enarrat. In Ps.* 37,14.

[19] Sf. Josemaría, *Drum*, nr. 103.

[20] Sf. Josemaría, *Drum*, nr. 567.

José Manuel Antuña

.....

pdf | document generat automat din
<https://dev.opusdei.org/ro-ro/article/sa-l-cunosti-si-sa-te-cunosti-vii-in-cautarea-cone/> (07.08.2025)