*Rugăciunea în viața creștinului*

*Rugăciunea personală, familială și comunitară*

***„*Așa cum nu-l poți dezlipi pe copil din brațele mamei sale, tot astfel nu-l poți dezlipi de rugăciune pe omul care a înțeles noima ei”. (Sfântul Paisie Aghioritul)**

**Respirația sufletului**

Rugăciunea este pentru suflet ceea ce este respirația pentru trup. În rugăciune, sufletul respiră pe Duhul cel Sfânt, se hrănește din Dumnezeu, Îi vorbește și Îl ascultă, dobândește libertatea cea duhovnicească și simțirea veșniciei pentru care a fost creat. Rugăciunea înseamnă a sta înaintea Feței Dumnezeului Celui Viu, dobândind astfel siguranță, mângâiere, nespusă dragoste și gingășie. Prin rugăciune, omul ajunge la împlinirea sensului său, sens care se descoperă în relația firească dintre el și Dumnezeu. Fără rugăciune, viața este tristă, apăsătoare, zbuciumată, neliniștită, și omul trăiește în întuneric și în moarte sufletească, iar aceasta se va transforma, după moartea trupului, în moarte și în chin veșnic.

Omul care nu L-a cunoscut pe Dumnezeu ca Tată, ca Părinte Ceresc bun, iubitor și milostiv, nu se va putea bucura cu adevărat nici de darurile Lui din lumea aceasta, nici de cele pe care le-a pregătit pentru veșnicie, în Împărăția Sa, și care depășesc orice înțelegere: „Cele ce ochiul n-a văzut și urechea n-a auzit și la inima omului nu s-au suit, acestea le-a pregătit Dumnezeu celor ce-L iubesc pe El” (*I Corinteni* 2, 9). Rugăciunea este glasul omului care Îl caută pe Dumnezeu, L-a găsit și vrea să cunoască și să trăiască în iubirea Lui. Numai atunci când viața noastră este întemeiată pe Cuvântul lui Dumnezeu ajungem, prin rugăciune, să-L cunoaștem pe Cel care ne-a dăruit viața.

Viața creștinului este înțeleasă ca o rugăciune neîncetată, care, după cuvântul părintelui Arsenie Papacioc, înseamnă o stare de prezență continuă a lui Dumnezeu în conștiința noastră. Gândul la Dumnezeu este o rugăciune la îndemâna oricui, oricât de ocupat ar fi: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!”

**Veniți la Mine toți cei osteniți…**

Dacă lumea de azi se confruntă cu tot mai multe griji, mai mult stres și agitație, lăuntrică și exterioară, aceasta se întâmplă pentru că L-a înlăturat pe Dumnezeu din viața sa, atât din societate, cât și din suflet. Dumnezeu nu-Și mai găsește locaș în inima omului, iar acesta caută disperat noi soluții și terapii alternative pentru păstrarea echilibrului și a păcii interioare. Dar pace nu va fi, pentru că pacea adevărată este de la Dumnezeu. „Pacea Mea o dau vouă, nu precum dă lumea vă dau Eu” (*Ioan* 14, 27), zice Hristos Domnul. Pacea Lui este trăirea prezenței lui Dumnezeu, este harul Său vindecător și dătător de putere în toate necazurile vieții, este odihna sufletului în Dumnezeu, Creatorul său.

Rugăciunea întărește credința și tot prin ea dobândim pacea și unitatea lăuntrică, găsindu-ne echilibrul și armonia atât de râvnite de omul zilelor noastre, știind că toate sunt rânduite de Dumnezeu. Rugăciunea ne învață să gândim așa cum gândește Dumnezeu și să intrăm în viața Lui, să trăim viața Lui, oferind-o pe a noastră prin împlinirea poruncilor Lui. Îndemnul Mântuitorului rămâne valabil peste veacuri: „Veniți la Mine toți cei osteniți și împovărați și veți afla odihnă sufletelor voastre!” (*Matei* 11, 28).

**Inima frântă și smerită**

Cum putem avea certitudinea că Dumnezeu ascultă rugăciunea noastră? Psalmistul David, făcând pocăință pentru păcatele sale, ne învață care trebuie să fie starea duhului nostru când ne înfățișăm înaintea lui Dumnezeu: „inima înfrântă și smerită Dumnezeu nu o va urgisi” (*Psalmi* 50, 18). Un copac secular, atingând cele mai mari înălțimi, nu se poate susține decât dacă are rădăcinile adânc înfipte în pământ. Așa și cu noi: smerita-cugetare și pocăința ne învrednicesc înaintea lui Dumnezeu. Cu cât stăruim în ele, cu atât inima se curăță, devine mai sensibilă și simte mai limpede prezența și lucrarea lui Dumnezeu în lume și în viața noastră. Cu cât ne adâncim în conștiința nimicniciei noastre și în osândirea de sine, cu atât mai sus ne ridică Dumnezeu.

Cel care se roagă va fi învățat chiar prin rugăciune cum să se roage. Căci noi nu știm să ne rugăm cu adevărat, dar Duhul Sfânt ne învață, văzând bunăvoința noastră și dorul după viața cea veșnică. Mai mult, simțirea lui Dumnezeu crește în inima noastră pe măsură ce Îl considerăm mai puțin un împlinitor de dorințe și mai mult un Părinte înțelept, Care știe ceea ce este mai bine pentru noi și folosește toate evenimentele vieții spre mântuirea noastră.

Când rugăciunea devine mai mult o mulțumire și o laudă aduse lui Dumnezeu decât o cerere continuă, atunci omul este încredințat de purtarea de grijă a lui Dumnezeu și se lasă în mâinile Sale.

Rugăciunea este primită de Dumnezeu atunci când noi iertăm pe cei care ne greșesc. Mai mult, dacă ne rugăm și pentru cei care nu ne iubesc, dovedim că suntem fiii lui Dumnezeu după har și, cum spunea părintele Paisie Olaru, vedem ușa Raiului deschisă spre noi.

**Familia – leagănul rugăciunii**

[Familia](https://www.crestinortodox.ro/credinta/viata-duhovniceasca-familia-69899.html) este locul unde mulți sfinți au pus început bun vieții lor; familia este locul unde fiecare [copil](https://www.crestinortodox.ro/diverse/cu-privirea-spre-copil-91091.html) trebuie să învețe cum să trăiască în Adevăr, discernând clar binele de rău; familia este locul unde fiecare dintre noi ne simțim acasă, deschizându-ne fără teamă inima și gândurile, spre însănătoșire și întărire.

Bătrânii obișnuiau să spună că "familia care se roagă împreună, rămâne împreună". Rugăciunea săvârșită în familie se bazează pe iubirea dintre părinți și copii, precum și pe iubirea acestora pentru Dumnezeu. Rugăciunea părinților pentru copiii lor începe încă de la zămislirea lor, în pântecele mamei, continuând mai apoi toată viață. De asemenea, odată născuți și crescuți, copiii sunt datori să se roage pentru părinții lor toată viață. Copiii sunt darul lui Dumnezeu pentru părinți, iar părinții sunt darul lui Dumnezeu pentru copii.

[Părinții](https://www.crestinortodox.ro/editoriale/parintii-principalii-vinovati-125383.html) vor constitui întotdeuna un model pentru copii, drept pentru care, de cele mai multe ori, copiii vor urma faptelor părinților lor într-un mod firesc. Într-o familie creștină, atât părinții, cât și copiii, se bucură cu adevărat, numai ducând o viață duhovnicească, fiecare slujind din toată inima celorlalți. Doar așa se poate birui mândria, egoismul și celelalte patimi dezbinătoare. Pentru aceasta însă, este nevoie de ajutorul lui Dumnezeu, fără de care nu putem face nimic.

Șederea împreună a mai multor persoane, în același loc, pe termen lung, poate naște adesea neînțelegeri, nici o [patimă](https://www.crestinortodox.ro/sfaturi-duhovnicesti/diavolul-multumeste-cu-singura-patima-118573.html) nemaiputând rămâne tăinuită. Pentru aceasta, rugăciunea fiecărei persoane din familie, precum și rugăciunea în comun a întregii familii, sunt singurele căi prin care casa poate rămâne un loc odihnitor și întăritor sufletește pentru fiecare membru al familiei.

Familia creştină trebuie să creeze un mod de viaţă în aşa fel încât să existe permanent o atmosferă de sacralitate, pe lângă aceea de familiaritate şi utilitate. Ceea ce ajută la crearea şi menţinerea sacralităţii este această disciplină a rugăciunii şi a celorlalte îndeletniciri duhovniceşti (cântarea, postul, pregătirea pentru marile sărbători, pregătirea pentru plecarea împreună la biserică, etc.). Spun disciplină întrucât statornicirea unor obiceiuri duhovniceşti are nevoie de un grad de autoimpunere, de respectare a unui minim program duhovnicesc în familie. Fără această autoimpunere, toți membrii familiei se vor disipa în vâltoarea îndeletnicirilor pământeşti mai importante sau mai puţin importante. Nu este totdeauna uşor să începi sau să închei o zi aşa cum se cuvine. Dar şi o prea strânsă disciplină, poate crea repulsie faţă de respectarea acestui minim program duhovnicesc.

Această frumoasă disciplină trebuie insuflată de la o vârstă fragedă, de la vârsta primilor ani, în care copiii sunt mult mai dispuşi să le accepte. Cu siguranţă formarea unui bun obicei (cum ar fi programul de rugăciune de seară, rugăciunea dinaintea mesei, etc.) îi va ajuta mai târziu să înţeleagă rostul rugăciunii şi mai ales necesitatea ei, pe măsură ce vor creşte. De exemplu, oridecâteori familia trece printr-o situaţie dificilă şi copiii deja mărişori sunt şi ei afectaţi de greutatea acestor momente, dacă părinţii credincioşi îngenunchează împreună cu ei şi cer, în disperarea momentului, ajutorul şi izbăvirea Domnului, copilul de azi şi adultul de mâine va avea un argument solid cu privire la necesitatea rugăciunii şi la puterea ei în viața omului.

**Biserica – școala rugăciunii**

**Cultul ortodox este o rugăciune a comunității credincioșilor**, uniți într-un cuget în duhul păcii, al iubirii fraterne și al solidarității sau comunității de credință, care îi face pe toți să se simtă ca unul în aceeași rugăciune, mai presus de deosebirile de vârstă, de cultură, de stare socială, de naționalitate, de limbă sau de rasă.

În Biserică ne rugăm toți, pentru nevoile tuturor: „Domnului să **ne rugăm**”, „Tatăl **nostru** Care ești în ceruri...”, „Să zicem **toți**, din tot sufletul și din tot cugetul nostru să zicem” ș.a. Caracterul eclesiologic al cultului ortodox se bazează pe cuvântul Mântuitorului, care promovează rugăciunea laolaltă a celor care cred în El: „Dacă doi dintre voi se vor învoi pe pământ în privința unui lucru pe care îl vor cere, se va da lor de către Tatăl Meu Care este în Ceruri. Căci unde sunt doi sau trei adunați în numele Meu, acolo sunt și Eu în mijlocul lor” (Matei 18, 19-20).

Deoarece rugăciunea este o relație vie și personală cu Dumnezeu, aceasta implică rugăciunea în comun, în biserică, unde toți credincioșii se roagă într-un duh lui Dumnezeu. Ortodoxia se trăiește în comuniune, deoarece suntem făcuți după chipul lui Dumnezeu, modelul de comuniune veșnică de iubire dintre Tatăl, Fiul și Duhul Sfânt.

În biserică învățăm Cui și cum să ne rugăm. Prin participarea la rugăciunea în comun din biserică, la Sfânta Liturghie și la Sfintele Taine, luăm parte la viața veșnică ce ni se împărtășește nouă de la Dumnezeu. Mai ales în Sfânta Liturghie, avem parte de cea mai mare taină, de intrarea încă de acum în modul de viețuire cerească, în timpul lui Dumnezeu, care este veșnicia. În Sfânta Liturghie, Hristos Însuși, prezent în pâine și în vin, sfințește viața noastră prin viața Lui. Viața Lui cea veșnică devine a noastră și învățăm a îmbrățișa în duh întreaga lume, rugându-ne pentru toți oamenii ca pentru noi înșine.

Tot în biserică învățăm că postul și rugăciunea sunt cele două aripi prin care se înalță la cer tot creștinul, biruind ispitele de tot felul. Rugăciunea însoțită de post, de milostenie și de alte nevoințe este mai puternică. Practicată cu stăruință și prin statornicie, ea devine astfel adevărata susținătoare a lumii.

Totodată, prin participarea la Sfintele Taine ale Bisericii și la rugăciunile ei, alcătuite de-a lungul timpului de marii trăitori creștini, omul devine contemporan cu toate generațiile din istorie și participă la lucrarea lui Dumnezeu de sfințire și de mântuire a lumii. El se arată astfel a fi un suflet viu, înțelegător al celui mai înalt sens pe care Dumnezeu l-a încredințat omului și întregii lumi: îndumnezeirea.

Sfinții Părinți învață că rugăciunea este împărăteasa tuturor faptelor bune. Tronează deasupra tuturor pentru că este puntea de legătură între om și Dumnezeu, este glasul viu al conștiinței. Rugăciunea este starea în care omul își mută mintea de pe pământ la cer, este singura care îl urcă pe om până la tronul lui Dumnezeu, este singura care ajunge și sparge cerul, este legătura, unitatea între duh și materie.

Prin rugăciune omul păşeşte înaintea lui Dumnezeu, pentru a vorbi cu El despre sufletul său, despre desăvârşirea şi despre mântuirea sa. Ea rămâne suprema noastră datorie, a tuturor creştinilor, fiind ieri, azi şi în veci aceeaşi; ea fiind semnul supremaţiei morale şi duhovniceşti în lume. Dacă, prin absurd, ar fi să înceteze, la un moment dat, rugăciunea pe pământ, nevinovăţia ar rămâne fără ocrotire, păcatul fără iertare, virtutea fără putinţa desăvârşirii şi lumea ar intra în întunericul stricăciunii şi a morţii care ar duce la noaptea veşnică a iadului.

**Pr. Ursache Mihai**