

PĂRINTELE TEOFAN DE LA NERA

„Dă sânge și ia Duh!”

Asceza înfrânării aspre, o pravilă cât mai încărcată, pocăință dobândită prin multă osteneală și chiar privegheri – mai sunt acestea de actualitate astăzi în vârtejul lumii contemporane, în contextul unei vieți pline de înlesniri, dar și de neputințe? Nu este oare de ajuns gândul la Dumnezeu și să ne facem datoria după mica noastră putere?

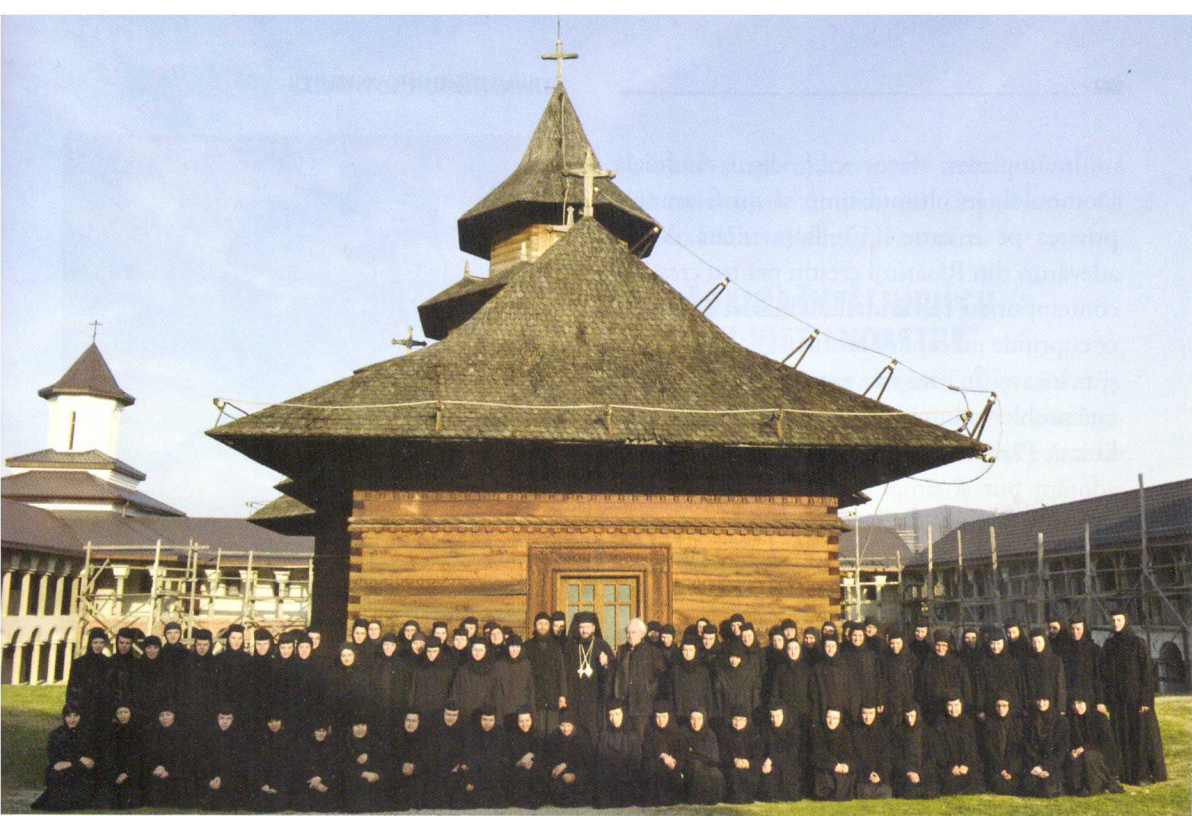
Răspunsul la aceste întrebări, care revin tot mai des în vremurile noastre, am încercat să-l aflăm împreună cu Părintele Teofan, duhovnicul Mănăstirii Nera. Cuvintele sale pot să nu pară chiar atât de confortabile, dar numai pentru cei ce nu cred cuvântului Mântuitorului: „Împărăția Cerurilor se ia prin străduință, și cei ce se silesc pun mâna pe ea”. ^{Matei 11:12} (G.F.)

– Părinte, ne apropiem de Postul Nașterii Domnului. Cum trebuie să ne pregătim mintea și inima pentru acest post?

– Toate cele care țin de așa-zisele rânduieli ale Bisericii au fost tocmite de Părinții cei însuflați de Domnul de-a lungul timpului ca mâini întinse ale iubirii lui Dumnezeu, prin Biserică, spre omul cel neputincios. Pe lângă posturile din miercurile și vinerile de peste an, Biserica a rânduit și răstimpuri mai mari de post – cel dinaintea Învierii Domnului, a Nașterii Domnului, a praznicului Sfinților Apostoli, a Adormirii Preacuratei – ca răstimpuri de pregătire a noastră pentru a întâmpina cu o așezare duhovnicească ceva mai potrivită și mai bună praznicul respectiv. Postul în sine este o pregătire aparte, ieșită din curgerea obișnuită a viețuirii noastre pentru un anumit praznic. Întrebarea voastră „Cum să ne pregătim pentru post?” este, așadar: „Cum să ne pregătim pentru pregătire?”, „Cum să

ne pregătim pentru a ne pregăti în așteptarea unui praznic?”.

În sinaxele ținute dimpreună cu obștea de la Essex, Părintele Sofronie spunea că adevărata pregătire, adevăratul post țineste întotdeauna la ceea ce se află *la capătul postului*, adică tocmai la rostul pentru care el a fost rânduit ca perioadă pregătitoare. Altminteri, îndreptarea atenției către post ca mijloc în sine ne duce fie la absolutizări ale demersului ascetic în sine (asemeni evreilor, care au ajuns să idolatrizeze instituția Sabatului și alte prescripții ale Legii), fie, pe de altă parte, dacă nu suntem atât de râvnitori, la o relativizare înfricoșătoare a lui, punând în locul demersului ascetic un „identific natural” – tot felul de înlocuitori, precum brânza, crenvuștii din soia și altele asemenea. Ideea, așadar, de pregătire pentru post este să nu uităm care este țința postului, de ce a fost el tocmite: ca pregătire a noastră pentru întâmpinarea praznicelor.



„Să răspundem minunatei purtări de grijă și netrecătoarei iubiri a lui Dumnezeu cu bruma noastră de înfrânare” (Părintele Teofan și obștea maicilor de la Mănăstirea Nera)

Deci, dacă nu suntem atenți, fie absolutizăm postul în sine, uitând că el este doar o unealtă de pregătire, fie îl relativizăm, căutând tot felul de pogrăminte și de substituenți.

„NU SE POATE AJUNGE LA PAZA MINȚII FĂRĂ ÎNFRÂNARE”

– *Cu toții știm că postul nu înseamnă doar o înfrânare de la mâncare, ci o înfrânare generală, de la ce vorbim până la ce gândim. Cu toate acestea, nu reușim aproape deloc să ținem un astfel de post, nici măcar o zi. Cum să ajungem la înfrânare?*

– Mărturisesc că și în viața mea, o bună perioadă de timp, am tratat cu destulă ușurătate aceasta, socotind cumva că înfrânarea de la lăcomia gâtlejului și a pântecelui constituie un fel de etape primitive pe calea sporului duhovnicesc și că ele – ca un fapt de la sine înțeles – sunt depășite de orice om cât de cât așezat, care și-a asumat calea nevoinței. Socoteam că atenția noastră trebuie să fie ațintită către înfrânarea limbii, a

privirii, a minții, pe înfrânarea simțămintelor, ca și când se înțelege de la sine că am fi parcurs deja și am fi „ars” aceste etape intermediare legate de biruința asupra a ceea ce înseamnă, în înțelegerea obișnuită, lăcomia.

În practică însă am descoperit – și, din păcate, nu sunt singurul – că mulți dintre noi facem concesii care, de multe ori, ating măsuri ce pun în primejdie serioasă așezarea noastră sufletească și că nu este deloc cazul să tratăm cu ușurătate aceste etape de început ale strădaniei ascetice. Nu trebuie să ignorăm, ca niște falși cunoscători, experiența milenară a Părinților, care ne-au spus, adevărind cu propria lor strădanie ascetică, că nu se poate ajunge la paza de răspândirea venită prin grăirea ușuratică și ochii nepăziți, la paza minții în inimă, dacă nu se află la temelie înfrânarea de la lăcomia gâtlejului și a pântecelui, dacă nu strunim mai întâi cele ce țin de aplecarea noastră spre lăcomie.

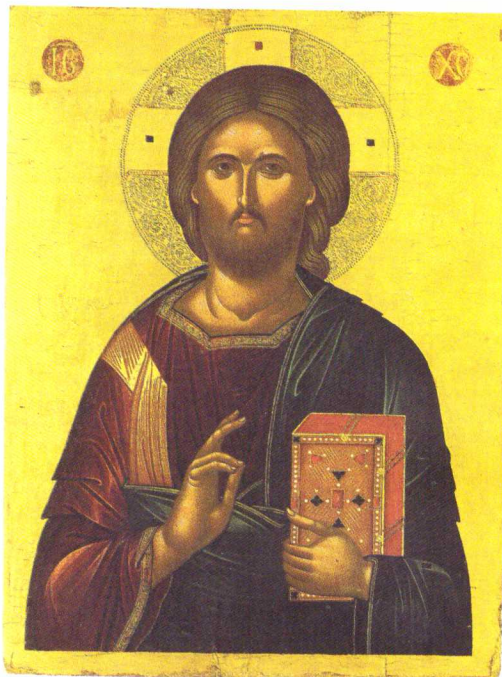
Întâmplarea face ca, din rânduiala Domnului, în ultimul timp să-mi fi aruncat privirea pe o carte, „Credința uitată. Vechi adevăruri din Răsăritul creștin pentru creștinii contemporani”, a Părintelui Phillip LeMasters, ce cuprinde un capitol intitulat „Mântuire, sex și mâncare” în care este extrem de bine punctată problema înfrânării. „Problema este”, subliniază Părintele cu mult realism, „că noi ne adorăm pur și simplu burta, papilele gustative și aparent nevinovatele plăceri ale mesei. Dar nu înțelegem că abuzul de mâncare – și de noi înșine – este efectiv calea morții. A fi lacomi, a fi stăpâniți de obiceiul de a ne satisface pofta pentru mâncare înseamnă a-i urma pe Adam și Eva în afara Paradisului și în lumea noastră tristă a decăderii și stricăciunii, unde îl punem pe dumnezeul cel fals al sinelui înaintea Domnului cel Adevărat sau a semenilor noștri”. Printre altele, Părintele spune că este o situație cvasi-generală în lumea creștină contemporană să ne acordăm nouă înșine o îngăduință extrem de mare în ceea ce privește lăcomia pântecelui, și nu ajungem deloc să o tratăm ca pe o veritabilă ispită.

Poate nu întâmplător și întrebarea voastră se referă tocmai nu doar la „înfrânarea de la mâncare”, ci la o „înfrânare generală, de la ce vorbim până la ce gândim”. Ca să putem avea o înfrânare generală, de la ce vorbim până la ce gândim, ar trebui să plecăm, după cum spun Părinții, de la înfrânarea spre pornirea lăcomiei gâtlejului și a pântecelui.

„UN SINGUR LUCRU TREBUIEȘTE” LUCA 10:42

– Părinte, ați atins o problemă care pe mulți ne preocupă, lăcomia pântecelui. Cum să biruim această patimă?

– Vedeți, întrebarea trădează întocmai esența preocupărilor noastre: vrem să aflăm *cum*, căutăm o rețetă, un manual, un îndreptar. Iar aceasta nu este neapărat un lucru rău. „Ne mântuim cu



„În miezul ființei noastre, Domnul a așezat sămburele Împărăției Cerurilor”
(Părintele Teofan de la Nera)

întrebarea călătorind”, cum se spune în popor, și este bine să cercetăm cum putem scăpa de o patimă, cum ne putem mântui. Problema este că aceste soluții pe care așteptăm să le auzim hrănesc lăcomia noastră după *informații*, ne potolesc pe moment o nevoie lăuntrică reală de a cunoaște, dar ne creează o fascinație – sau cuvântul potrivit ar fi *satisfacție*, pentru că la mijloc este o plăcere, dintre cele mai fine, mai subtile, intelectualiste, dar fără rod.

Părinții spun: „Dă sânge și ia Duh”. Dacă am dori cu adevărat să ne împotrivim păcatului până la sânge – fie el lăcomia, lenea, mândria, că tot este fiara cea cu multe capete a tuturor răutăților – și să punem cu adevărat început vieții noastre duhovnicești, am lucra această ieșire din chingile patimilor fără demersuri, cântăriri etc., am primi un cuvânt al Părinților noștri duhovnicești și l-am împlini. Cum biruim? Prin ceea ce este contrar patimii: prin înfrânare, oricât de circulară ar

părea această „definiție”. Prin ascultarea de poruncile Domnului, care nu sunt un jug legalist aruncat peste sufletul nostru, ci oglinda în care trebuie să vedem cum este Domnul, spre a judeca apoi cum trebuie să fim și noi, cei zidiți după chipul Lui.

– *Se vorbește, de asemenea, de o înfrânare a ochilor. Ce înseamnă lucrul acesta? La ce ne ajută înfrânarea?*

– Sfinții Părinți vorbesc despre post în întregul context al înfrânării. Această înfrânare este ea însăși o expresie a strădaniei ascetice a Părinților de a tăia legăturile cu lumea cea din afară și de a transfigura puterile sufletului, subjugate atașamentului față de lumea din afară, ce au ajuns, ca patimi, să fie trăite și înțelese cu o puternică conotație negativă din cauza lucrării lor strâmbate. Înfrânarea este, deci, o lucrare care îl ajută pe om să se rupă din cele din afară și să aducă toate aceste puteri, cu care Domnul a înzestrat alcătuirea noastră psihosomatică, la rândul ei cea dintr-ai, așa cum a gândit-o Domnul pentru om. Iar lucrul acesta este cu neputință fără strădania de zăgăzuire a tendinței noastre de a ne împrăștiia către cele din afară, de a căuta hrană pentru satisfacerea patimilor în lumea din afară și de a ne strădui să ne întoarcem înspre lumea launtrică, acolo unde, în miezul ființei noastre, Domnul a așezat sâmburele Împărăției Cerurilor.

De aceea Sfinții Părinți nu au scos înfrânarea de la mâncare din întregul context al înfrânării, fie că era vorba despre înfrânarea de la grăirea în deșert, de la împrăștierea prin auz, prin vâz, până la înfrânarea peregrinărilor minții, inclusiv în cele mai intime și firești nevoi ale ei, cum este cunoașterea. Sfinții Părinți, urmând cuvântului Domnului că „un singur lucru trebuiește” ^{Luca 10:42}, s-au înfrânat până și de la cunoașterea multidisciplinară, ea însăși un prilej de a ne lucra lăcomia după cunoștințe, tinzând în felul acesta să

ignorăm singurul lucru care trebuie – anume cunoașterea, întâlnirea cu Dumnezeu cel Viu în adâncurile inimii noastre.

„STRĂDANIA ÎNTÂLNIRII CU DOMNUL VIEȚII NOASTRE”

– *Care este scopul vieții creștine? Cum să-l atingem, în condițiile unei vieți din ce în ce mai agitate, cu serviciu, copii, poate și alte griji pe care le avem de dus?*

– Scopul vieții creștine l-am și pomenit în treacăt: dobândirea vieții veșnice, a împreună-viețuirii cu Dumnezeu cel Viu în veșnicia pe care El a gândit-o pentru om. Mai ales în condițiile în care trăim astăzi, acest scop și demersul pe care îl presupune dobândirea lui pare unul sortit din start unei „metafizici a vieții viitoare”, pare că tot ceea ce și-a clădit omul, în felul în care își trăiește așa-zisa viață în contemporaneitate, îl scoate pe Domnul de pe orizontul preocupărilor, căutărilor, frământărilor lui. Dacă această dobândire a cunoașterii și a întâlnirii cu Dumnezeu cel Viu este cel mai dificil demers, care Părinților celor de demult le-a acaparat strădaniile ascetice vreme de zeci de ani, zeci de ani consacrați doar lucrării pentru împlinirea acestui scop, ce șanse avem noi, oamenii contemporani, în felul în care trăim, să izbândim?

Să spunem că poate nu ne dăm seama cât de puțin dăruim din viețile noastre de zi cu zi acestei lucrări. Orice am vrea să facem – să învățăm un meșteșug, o limbă străină, să dobândim cunoștințe într-un domeniu sau altul – cât de mult alocăm din viața noastră, din cele douăzeci și patru de ceasuri, pentru aceasta? Plătim cvasitotalitatea timpului nostru tribut pentru ceea ce ați și pomenit: copii, serviciu, obligații sociale de toate felurile, alte slujiri – multe pătimișe – cărora le închinăm o mare parte din timpul și energia noastră. Și atunci, pentru Domnul, ne rămâne, de altminteri, nu numai foarte puțin timp, ci și un timp de „proastă calitate”, când la sfârșitul unei zile, ultimele resurse de implicare

emoțională – iertați-mi limbajul atât de neadecvat pentru un demers atât de duhovnicesc! –, ultimele rămășițe de timp, ultimele scurgeri de puteri din bietul nostru trup istovit le acordăm unei „strădanii” de a ne întâlni cu Domnul sufletelor și al vieții noastre. Iar dacă asta nu o facem la sfârșitul zilei, mințindu-ne că Îi vom da pârga începutului zilei următoare, de cele mai multe ori ne trezim încă zdrumicați după un somn zbuciumat și petrecem întreaga zi mereu în contratimp și în lipsă de timp. Hăituiți, grăbiți, reușim să mai facem un soi de prăvălie a rugăciunilor începătoare și de dimineață alergând întârziți pe scări ori înghesuiți în mijloacele de transport în comun, așteptând metroul sau tramvaiul. În aceste condiții, care sunt șansele noastre de a dobândi ceea ce Părinții au izbândit după atât de multe osteneli, incomparabil mai mari față de ale noastre?

„GRĂIREA VIE, DIN TRĂIREA VIE, CU DUMNEZEUL CEL VIU”

– Sfinții Părinți ne recomandă să împletim postul cu rugăciunea. Cum să ne rugăm cu adevărat, iar nu „tipic, tipic, și la inimă nimic”?

– Mărturiseam că a fost cândva o vreme în viața mea când acordam prea puțină atenție înfrânării de la cele ale mâncării. A fost, de asemenea, o vreme în care propovăduiam cu o inconștiență scuzabilă, datorată vârstei și lipsei experienței duhovnicești, o grijă exagerată de a nu cădea sub incidența acestui deja clasic „tipic, tipic, și la inimă nimic”. Totuși, trebuie să recunosc că, odată cu trecerea anilor, am ajuns să îmi dau seama că, de fapt, sunt foarte puțini oamenii aflați în primejdia de a intra sub „jurisdicția” acestei ziceri, pentru că majoritatea dintre noi suntem în starea critică de a nu putea cuantifica mare lucru când numărăm rugăciunile și strădaniile noastre rugătoare făcute mai mult sau mai puțin după tipic. Mai concret, trăgând linie sub demersurile noastre rugătoare de peste zi și de peste noapte, foarte puțin avem de numărat.



Preasfântă Născătoare de Dumnezeu, mântuiește-ne!

Așa se face că stau de vorbă cu mult drag în ziua de astăzi cu oamenii care fac rugăciuni după tot felul de tipice, pentru că unii ca aceștia sunt mai deschiși către o strădanie rugătoare, o căutare rugătoare a Domnului în viața lor. Sunt dispuși să acorde, de obicei, mai mult timp rugăciunii și mai multe energii psihosomatice acestei strădanii de a închina rugăciunii mai mult din viața lor decât o fac cei care, de multe ori afișând un zâmbet intelectualist, superior și ușor ironic, socotesc că au depășit de multă vreme etapa primitivă a „rugăciunilor după tipic” și au ajuns la adevărata înțelegere a ceea ce este rugăciunea: grăirea vie, din trăirea vie, cu Dumnezeu cel Viu. Poate că la înțelegere ajungem mulți, dar la o rugăciune adevărată foarte puțini din cei care dobândesc această înțelegere reușesc să mai ajungă. Așa că nu socotesc a fi prisoselnici din partea Părinților duhovnicești a-i mai cerceta pe cei care, asemenea mie, suntem începători în viața duhovnicească, la ce rânduieli de rugăciuni, posturi, înfrânări, metanii se supun.

– *Credeți că simplificarea vieții ne poate ajuta la o mai bună viață duhovnicească? Cum să ajungem să ne simplificăm viața?*

– Din fericire, avem un Dumnezeu minunat, Care în condiții extreme aplică soluții extreme și Care nu-Și lasă copiii să piară, cu mințile rătăcînd în iureșul caruselului nebunesc pe care ei înșiși l-au creat și îi și întrețin nebuna cursă. Domnul are grijă să mîngâie fiecare suflet în parte, să-l cheme pe fiecare în parte, trăgându-l către Dănsul, iar unul dintre mijloacele prin care noi putem să răspundem acestei chemări a Domnului este și simplificarea vieții noastre. Să încercăm ca, din toată această nebulă pe care am construit-o și pe care o întreținem, să facem un pas înapoi și să ne reorganizăm din când în când depotrivă priorităților și mijloacele, în așa fel încât să nu cădem pradă cu totul acestui hățîș de legături nefirești pe care le-am creat între noi, oamenii – și între noi, și toate cele ale lumii care ne înconjoară.

„MAI DESCHIȘI ȘI MAI PLECAȚI CĂTRE APROAPÉLE NOSTRU”

– *Cum să ne punem în mișcare inima, cum să ajungem să ne doară pentru aproapele nostru?*

– În cele din urmă, unul dintre indiciile negreșalnice după care se poate identifica autenticitatea strădaniei noastre ascetice este: în ce măsură ruperea dinspre cele din afară ne face, într-un mod părut paradoxal, mai deschiși și mai plecați către aproapele nostru? În ce măsură strădania de a ne aduna către omul cel tainic al inimii ne scoate mai mult din egocentrismul nostru? În ce măsură energiile psihosomatice pe care le economisim, ne-maiplătind tribut patimilor noastre și slujirii la idolii acestor patimi, sunt întoarse către slujirea aproapelui, cu toate nevoile lui?

Așa cum mulți Părinți accentuează, înfrânarea de la bucate ar trebui să ne ofere posibilitatea ca aceste mîncăruri de la care ne-am

înfrînat să fie date cu drag milostenie celor nevoiași, economisirea de mîncare pe care o facem să se răsfrîngă în acte de milostenie îndreptate către cei flămânzi. Înfrînarea limbii noastre să ne facă capabili de a mîngâia prin cuvînt pe cei aflați în nevoia de a fi mîngâiați, înfrînarea împrăstierii prin văz și prin auz ar trebui să ne facă mai atenți către nevoile aproapelui nostru, mai grijulii cu el, înfrînarea de la peregrinările aiuristice ale minții să ne facă mai atenți la detaliile nevoilor concrete ale aproapelui nostru, oricât de *aproape* sau de *departe* ar fi el. Așadar, după cum mulți Părinți contemporani menționează că iubirea de vrăjmași este criteriul ultim al adevărului credinței, tot la fel, mila întoarsă în felurite chipuri asupra aproapelui nostru reprezintă criteriul negreșalnic după care se poate măsura autenticitatea demersului nostru ascetic.

– *La final, Părinte, vă rugăm să adresați un cuvînt de întărire pentru cititori în așteptarea Postului Nașterii Domnului...*

– Domnul ne iubește! Și printre puținele lucruri pe care le putem plini ca semn al recunoștinței noastre pentru această iubire a Sa este și înfrînarea. Îmi doresc și vă doresc tuturor ca acest Post ce ne stă înaintea să ne fie un hotar de nou început în strădania noastră de a răspunde minunatei purtări de grijă (până la cele mai aparent neînsemnate detalii!) și netrecătoarei iubiri a lui Dumnezeu cu bruma noastră de înfrînare, pe care Domnul s-o înmulțească și s-o facă roditoare, după gândul pe care dintru început L-a avut cu omul! ■

**Material realizat de
Mihaela Raluca Tănăseanu**