

Pr. Constantin Sturzu: **Prezent sau absent din viața mea?**



Singurele clipe care merită, cu adevărat, trăite, sunt acelea în care am o **stare de prezență** în viața mea, cu Dumnezeu. În fapt, sunt singurele care străpung timpul și se înveșnesc. Aceste clipe sunt porțile prin care omul iese din timp și intră, deja de pe pământ, deși nu încă la modul definitiv, în viața veșnică.

Dar cum trăim noi, de obicei? Cel mai adesea, cum se spune, pe pilot automat. Nu spunem noi că nici nu știm când a trecut și ziua de astăzi, sau cât de repede a trecut postul acesta sau anul acesta? Nu trebuie noi să facem mari eforturi spre a ne aminti ce am făcut nu acum un an sau o lună, ci chiar și acum trei zile? Momentele de rutină înregistrate de-a lungul vieții noastre, acelea în care noi nu am fost cu toate ale noastre acolo, pe acelea cu anevoie le păstrăm în memorie. Pe când cele trăite la intensitate maximă – un eveniment neașteptat, moartea cuiva drag, o mare surpriză sau un șoc, o bucurie sau o iubire ce ne-au copleșit – iată tot atâtea amintiri care nu ni se șterg lesne din minte și din memoria afectivă. De ce? Pentru că le-am trăit cu toată ființa noastră sau, altfel spus, pentru că – de voie sau de nevoie – am fost extrem de prezenți în viața noastră cea de atunci. Această stare de prezență este condiția absolut necesară spre a ne putea întâlni cu Dumnezeu; nu e suficientă în sine, mai e nevoie și de altceva, dar e indispensabilă. Părintele Arsenie Papacioc insista adesea, deloc întâmplător, nu pe componenta ascetică, ci pe a avea o „stare de prezență” atunci când dorim viață duhovnicească, adică viață în și cu Dumnezeu. Iar Părintele Mitropolit Antonie de Suroj ne explică, în volumul „Școala rugăciunii”, faptul că, uneori – sau mai degrabă adeseori! – rugăciunile noastre sunt „sterile” pentru că le rostim cu gura sau cu mintea, dar nici măcar noi nu suntem atenți la ceea ce spunem. Am dori ca Dumnezeu sau sfinții să ne asculte, dar nici măcar noi înșine nu luăm aminte la cuvintele noastre, suntem cu gândurile în toate părțile, numai la rugăciune, nu.

Lipsa această de prezență pleneră în propria-i viață este caracteristică omului căzut, care a pierdut raiul. Întrebarea lui Dumnezeu, adresată omului după ce acesta a gustat din pomul cunoștinței binelui și răului – „Adame, unde ești?” (Facerea 3, 9) – nu urmărea o localizare a acestuia în spațiul edenic, ci era mai degrabă o atenționare a protopărintelui nostru că rupsesse relația cu divinitatea, că-și ieșise din sine, din lăuntruul său, plasându-se acolo de unde nu-l mai putea percepe pe Dumnezeu ca iubire, ci ca pe un Stăpân de temut (și, pe cale de consecință, de la fața căruia trebuie să te ascunzi). Ceva asemănător fac și astăzi profesorii când atenționează pe câte un elev mai distrat, mai

neatent la ore: „Popescule, pe unde umbli (cu mintea)?” sau „Ionescule, eu aici sunt. Tu unde ești?”.

Omul care este prezent în ale sale, cu duhul său, cu ceea ce îi este lui mai adânc, mai interior, își creează premisele unei reale întâlniri cu Dumnezeu. Unii folosesc anumite meditații spre a se concentra la ei înșiși – în fapt spre a se confrunta cu o falsă imagine pe care și-o „croiesc” în modul acesta, cu o mare (dez)iluzie. Întâlnirea cu adevăratul nostru eu nu e posibilă decât dacă în această stare de prezență Îl chem și pe Dumnezeu, Cel ce S-a definit pe Sine prin cuvintele: „Eu sunt Cel ce sunt” (Ieșirea 3, 14). Doar în El mă pot oglindi, mă pot vedea sau cunoaște cu adevărat și eu, omul. Dacă omul poate să fie absent din propria-i viață, Dumnezeu nu lipsește niciodată. Dumnezeu este tot timpul prezent, de aceea El ne spune: „Iată, stau la ușă și bat; de va auzi cineva glasul Meu și va deschide ușa, voi intra la el și voi cina cu el și el cu Mine” (Apocalipsa 3, 20). Nu spune că a bătut o dată sau de mai multe ori la ușă și apoi a plecat; acțiunea Sa este una permanentă.

Omul care se obișnuiește să trăiască în afara propriei sale vieți ajunge să-și transforme existența într-un adevărat coșmar – acesta e starea de iad, „întunericul cel mai din afară” în care va fi aruncat (Cf. Matei 6, 23 șcl.). Pentru că ne iubește și vrea să ne venim în fire, să fim prezenți în viața noastră, în ultimă instanță Dumnezeu îngăduie suferința omului. În suferință omul este foarte, foarte viu, devine extrem de atent la el însuși. Cu cât durerea îi este mai mare, cu atât omul este mai greu de distras de cele din jur sau de propriile sale gânduri: e cu totul preocupat de chinul pe care-l încearcă, se conștientizează pe sine până la cea mai adâncă fibră. De aceea suferința este o șansă, nu un blestem, este locul unde ne putem (re)întâlni – dacă alegem asta – cu noi înșine și cu Dumnezeu.

O bună pregătire pentru a dobândi starea de rugăciune – adică predispoziția pentru dialogul real, viu cu Dumnezeu – este aceea de a lua mereu aminte la ceea ce fac, la ceea ce sunt, ce simt, ce gândesc... Să fiu pur și simplu atent și prezent în viața mea, la cele mai banale sau complicate aspecte ale ei. Să nu mă las grăbit și furat de val, chiar cu riscul de a rata împlinirea anumitor lucruri ce par a fi presante și extrem de urgente. Să-mi iau, sistematic, câteva minute sau măcar câteva zeci de secunde de pauză în care să mă „scanez”, să conștientizez ce e cu mine, unde mă aflu, ce fac... Și, bineînțeles, să-L chem pe Dumnezeu în această „pauză”, Lui să-I împărtășesc ceea ce conștientizez despre mine. Să fiu cu multă luare aminte inclusiv la lucrurile mărunte din jur, la o frunză care se mișcă într-un copac, la fel cum gesticulez sau respir (de altfel, cea mai profundă rugăciune, cea a inimii, se face pe ritmul respirației). Toate acestea pot fi exerciții de conștientizare, de ancorare în realitate, care ne ajută să ne reorientăm către lăuntrul nostru, către locul unde ne întâlnim la modul nemijlocit cu Însuși Dumnezeu. Vom vedea că, în timp, rugăciunile noastre – atât cele rostite din cărți, cât și cele pe care le rostim repetat în minte – cum ar fi „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul (păcătoasa)” – se preschimbă într-un dialog viu și ne aduc, în timp, copleșitoare bucurii și minunate schimbări. Nu mă credeți? Încercați și singuri.

Sursa: <http://www.doxologia.ro/puncte-de-vedere/prezent-absent-din-viata-mea>