

O ușă prietenoasă și atrăgătoare spre o viață intimă și transformatoare cu Dumnezeu. Pentru cei care au ajuns blocați într-o rugăciune uscată, fără viață și impersonală, cartea aceasta este o lectură obligatorie.

**NATHAN FOSTER**

Coordonator al vieții comunitare la Renovare și autor al cărții *The Making of an Ordinary Saint*

Înțelepciunea caldă și sinceră a lui Jan Johnson luminează părțile ascunse, adesea neînțelese ale lumii interioare și ne îndrumă spre adevăr, iubire și slujire. Dacă ești gata să pornești în această călătorie, *Când sufletul ascultă* este un ghid practic care te va ajuta să te înțelegi mai bine și să înțelegi scopurile lui Dumnezeu pentru viața ta.

**MINDY CALIGUIRE**

Fondatoare, Soul Care și autoare a cărții *STIR: Spiritual Transformation in Relationships*

Jan Johnson s-a dovedit un ghid credincios și vrednic de încredere în a mă ajuta să învăț cum să creez spațiu în sufletul meu pentru a asculta vocea iubitoare și transformatoare a lui Dumnezeu și, ca urmare a acestei ascultări, să aduc iubirea și bunătatea lui Dumnezeu în lumea noastră.

**KELLYE FABIAN**

Director al resurselor pentru ucenicie în proiectul *The Practice*, Willow Creek Community Church

Bine înrădăcinată în Scriptură, animată de prietenia intimă a lui Jan cu Trinitatea, *Când sufletul ascultă* este un îndrumător judicios și înviorător pentru genul de călătorie tainică și interactivă cu Dumnezeu la care am fost chemați.

**CAROLYN ARENDS**

Autoare, muziciană și director cu educația la Renovare

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**JOHNSON, JAN**

**Când sufletul ascultă: cum să găsești odihnă și îndrumare în rugăciunea contemplativă / Jan Johnson. - Oradea : Imago Dei, 2018**

ISBN 978-606-8314-41-9

2

Originally published in the U.S.A. under the title:

**When the Soul Listens, by Jan Johnson**

Copyright © 1999, 2017 by Jan Johnson

Romanian edition © 2018 by Sc Optim Multiserv SRL - Editura Imago Dei with permission of NavPress. All rights reserved.

Represented by Tyndale House Publishers, Inc.

Ediția în limba română publicată sub titlul

***Când sufletul ascultă***

Jan Johnson

© 2018 Editura Imago Dei  
str. Pascal, nr. 18, X 84, ap. 7  
410444 Oradea, Bihor, România  
Tel.: 0359-422337

E-mail: office@imagodei.ro  
Pagina web: WWW.IMAGODEI.RO

*Orice reproducere sau selecție de texte din această carte  
este permisă doar cu aprobarea în scris a Editurii Imago Dei.*

Traducerea: Marcel Eugen Budea  
Coperta și tehnoredactarea: Marcel Eugen Budea

ISBN 978-606-8314-41-9

# CÂND SUFLETUL ASCULTĂ

Cum să găsești odihnă și îndrumare  
în rugăciunea contemplativă

JAN JOHNSON

IMAGO DEI,  
ORADEA, 2018



*În amintirea lui Dallas Willard: mentor, prieten,  
învățător și cel care mi-a demonstrat cel mai clar  
caracterul lui Isus Cristos.*

*„Ce ați învățat, ce ați primit și auzit de la mine,  
și ce ați văzut în mine, faceți.  
Și Dumnezeuul păcii va fi cu voi.“*

FILIPENI 4:9



# CUPRINS

Prefață de James Bryan Smith .....	9
Introducere: Un alt mod de viață cu Dumnezeu .....	15
1 Când rugăciunea devine o povară .....	21
2 Rugăciunea contemplativă .....	35
3 Cultivarea unei inimi care ascultă .....	47
4 Interacționând cu Dumnezeu în Scriptură .....	59
5 Metode diferite de meditare și contemplare .....	69
6 Concentrat, alert și atent? .....	79
7 Pune-I întrebări lui Dumnezeu .....	91
8 Cererea contemplativă .....	103
9 Ce se întâmplă de obicei în rugăciunea contemplativă .....	111
10 Ascultându-L pe Dumnezeu cu claritate .....	123
11 Dumnezeu ne iubește, ne apreciază și ne ajută .....	135
12 Dumnezeu ne însoțește în locurile noastre cele mai întunecate .....	145
13 Dumnezeu ne conduce, ne provoacă și ne confruntă .....	155
14 Contemplare și acțiune .....	167
15 Un stil de viață contemplativ .....	175
Concluzie: Ce diferență se produce .....	185
Mulțumiri .....	193
Note .....	195





## PREFAȚĂ

Domeniul formării spirituale a progresat în mod constant din 1990, în special în cercurile protestante. În anii 1950 bisericile discutau despre „educația creștină” ca mijlocul prin care biserica îi ajută pe creștini să se adâncească în credința lor. Un accent major se punea pe Școala duminicală ca mijloc principal de formare, cu un accent pe dimensiunea intelectuală a vieții creștine. Credincioșii participau la o clasă de școală duminicală în care studiau, de exemplu, Epistola către romani și, prin studiu și părtășie, viețile lor erau influențate semnificativ.

În 1978 Richard Foster, a scris o carte de referință, *Celebration of Discipline [Celebrarea Disciplinei]*, un succes neașteptat (cui îi place disciplina?) care a schimbat peste noapte direcția în cadrul bisericii. Pe la mijlocul anilor 1980, ca urmare a acestei cărți (și a altora scrise de autorul romano-catolic Henri Nouwen), s-a produs o schimbare. Bisericile discutau acum despre *ucenicie*. Ucenicia însemna mai mult decât frecventarea școlii duminicale; ea includea rugăciune, solitudine, post și alte practici spirituale precum simplitatea și slujirea.

După cum am menționat, o altă schimbare s-a produs în anii 1990. Un nou termen a început să fie folosit în bisericile protestante: formarea spirituală. (El era de decenii un termen familiar în bisericile romano-catolice, referindu-se în principal

la educația și instruirea preoților). În timp ce ucenicia se concentrează pe *practici* spirituale, formarea se focalizează pe modelarea *vieții lăuntrice*. Întrebarea nu era dacă *trebuie* să ne rugăm, ci *de ce* să ne rugăm, și *ce se întâmplă* atunci când ne rugăm. Exista o recunoaștere clară că avem suflete și că ele sunt în formare.

Toți oamenii au parte de o formare spirituală, așa cum toți obțin o educație. Întrebarea este: Ce tip de formare? Răspunsul în biserică este: formare spirituală *creștină*.

Marele filozof, pastor și îndrumător în formarea spirituală Dallas Willard a prezis creșterea interesului pentru formarea spirituală creștină. Însă s-a temut și că acest interes va crește mult mai mult decât interesul pentru bazele biblice, teologice și istorice necesare pentru a-l susține. Dallas credea că vom avea nevoie de învățători și autori care să poată pune bazele unei înțelegeri intelectuale, dar totuși practice a formării spirituale creștine. Din fericire, în Jan Johnson avem o astfel de persoană. Jan a predat, a condus tabere de retragere spirituală și a scris în domeniul formării spirituale în ultimii 25 de ani. Lucrarea ei a parcurs drumul lung al punerii acestei temelii necesare.

### **Rugăciunea contemplativă: O practică importantă în formarea spirituală creștină**

În această carte valoroasă, Jan asigură o ancorare biblică, teologică și istorică solidă a unei practici importante (poate cea mai importantă) a vieții creștine: rugăciunea contemplativă. Jan o definește în modul următor: „Rugăciunea contemplativă înseamnă pur și simplu a fi împreună cu Dumnezeu și a asculta ori de câte ori El alege să vorbească. Mai târziu în carte, ea îl citează pe acel țăran în vârstă care intra în fiecare zi în biserică sa ca să îngenuncheze și să se roage. Când l-a rugat să-i explice cum se ruga, el i-a zis: „Mă uit la El. El Se uită la mine. Și ne spunem unul celuilalt ce mult ne iubim.“ Este greu să îmbunătățești aceste definiții.

Ca ființe umane, suntem în mod firesc preocupați de *viața veșnică*. Ne întrebăm ce ni se va întâmpla atunci când vom muri și dorim să avem parte de o viață de dincolo binecuvântată (dacă într-adevăr credem în așa ceva). Însă Isus n-a descris niciodată viața veșnică ca ceva de care vom avea parte doar atunci când vom muri. El a explicat că noi o experimentăm în viața aceasta: „Și viața veșnică este aceasta: să Te cunoască pe Tine, singurul Dumnezeu adevărat și pe Isus Cristos pe care L-ai trimis Tu” (Ioan 7:3). În opinia lui Isus, viața veșnică constă în *cunoașterea lui Dumnezeu*. Viața veșnică nu înseamnă doar viața după moarte, ci ea este o calitate a vieții care se găsește în viața noastră din prezent. Este viața pentru care au fost create sufletele noastre.

Dacă viața veșnică – dorința profundă a sufletelor și a trupurilor noastre – constă în cunoașterea lui Dumnezeu, atunci întrebarea centrală este: Cum Îl pot cunoaște pe Dumnezeu? Desigur, avem Biblia (din care Jan citează pe aproape fiecare pagină) și avem scrierile marilor creștini – bărbați și femei – care și-au descris viața de cunoaștere a lui Dumnezeu (din care Jan citează, de asemenea, pe aproape fiecare pagină). Însă există și un alt mod de a-L cunoaște pe Dumnezeu: a sta în tăcere, a ne concentra pe prezența lui Dumnezeu și a interacționa cu Dumnezeu așa cum am face-o cu o altă persoană. Lucrul acesta ne permite nu doar să cunoaștem despre Dumnezeu, dar și să-L cunoaștem în mod personal pe Dumnezeu. Aceasta înseamnă rugăciunea contemplativă.

### **Întrebări fundamentale**

Dacă sufletele noastre tânjesc după viața veșnică, dacă viața veșnică se găsește în cunoașterea lui Dumnezeu și dacă dobândim cunoașterea lui Dumnezeu prin rugăciunea contemplativă, atunci avem nevoie de cineva care să ne îndrume cum să ne implicăm în această practică dătătoare de viață. Jan este un îndrumător vrednic de încredere. Ea are

mulți ani de experiență personală, cât și decenii de studiere a marilor maestri ai vieții lăuntrice de rugăciune. Nu doar că ea cunoaște din experiență, dar este o persoană autentică, integră și profundă. Ea nu doar cunoaște unele lucruri despre rugăciunea contemplativă, ci a experimentat-o și a trăit-o ani de zile. Așadar, când e vorba de cele trei întrebări cruciale la care dorim să găsim răspunsuri, Jan – în mod special în cartea aceasta – este îndrumătorul nostru vrednic de încredere.

Care sunt aceste întrebări cruciale:

- De ce este importantă rugăciunea contemplativă? Sau, cu alte cuvinte, De ce să o practic?
- Cum să mă rog?
- La ce să mă aștept când încerc să mă rog?

Acestea sunt întrebările fundamentale care au nevoie de răspunsuri și Jan ne oferă aceste răspunsuri.

Întrebările de tipul *de ce* ne vizează viziunea și motivația. Jan prezintă o viziune fascinantă care ne arată de ce trebuie să practicăm acest tip de rugăciune. Cel mai fascinant răspuns pe care-l oferă ea este: pentru ca Dumnezeu să ne poată spune că suntem preaiubiții Săi. Întrebarea *cum* vizează mecanismul practicii. Jan oferă răspunsuri clare și simple (dar nu simpliste) la cum să ne implicăm în rugăciune. Întrebarea *la ce să mă aștept* necesită unele sfaturi. Jan oferă mult discernământ cu privire la ce să ne așteptăm, folosindu-se de mulții ei ani de practică, precum și de înțelepciunea dobândită de la unele persoane din Biblie (David, Isaia, Avraam) și marii practicanți din istoria bisericii – de la Augustin, Teresa de Avilla și Oswald Chambers la Madeleine L'Engle, Henri Nouwen și Dallas Willard. Cartea aceasta este într-adevăr un îndrumător vrednic de încredere.

### **De dragul altora**

Multe dintre practicile folosite în formarea spirituală creștină

## PREFAȚĂ

(memorarea Bibliei, postul, închinarea) par a se concentra excesiv pe individul care se implică în ele. Desigur, lucrul acesta este adevărat cu privire la rugăciunea contemplativă. Unii s-au răs de ea considerând-o un fel de preocupare de sine care n-are nimic a face cu nevoile lumii. Jan Johnson este conștientă de această critică și demonstrează prin cuvintele ei – și în special prin viața ei (dedicarea ei față de lucrarea cu săracii și cu persoanele dezavantajate) – că formarea spirituală creștină nu este doar pentru bunăstarea noastră (cu toate că ea realizează și lucrul acesta), dar este și de dragul altora. Faptul acesta este bine ilustrat în viața lui Isaia. Capacitatea lui de a-L asculta pe Dumnezeu l-a făcut să fie trimis de Dumnezeu: „Am auzit glasul Domnului, întrebând: «Pe cine să trimit, și cine va merge pentru Noi?» Eu am răspuns: «Iată-mă, trimite-mă!»” (Is. 6:8).

Însă cea mai bună recomandare pe care o poate face cineva unei cărți de genul *cum să* este să te determine cumva să dorești s-o aplici. Categorie lucrul acesta mi s-a întâmplat mie atunci când am terminat de citit *Când sufletul ascultă*. Cartea m-a determinat să tânjesc după o practicare mai profundă, mai consistentă a rugăciunii contemplative în propria viață. Îți mulțumesc, Jan!

*James Bryan Smith*

*Fondator, The Apprentice Institute*



## INTRODUCERE

# UN ALT MOD DE VIAȚĂ CU DUMNEZEU

Creștinii vorbesc adesea despre a avea „o relație personală cu Isus“. Unii chiar accentuează că credința creștină nu este o „religie, ci o „relație“.

Ideea că credința este personală și relațională este adesea atrăgătoare pentru cei recent veniți la credință. Ei nu doar recunosc existența unei „puteri superioare“, dar cred că această putere dorește să se raporteze la ei într-un mod personal. Tot timpul Dumnezeu încearcă să comunice și să interacționeze cu oamenii.

De la începutul revelației biblice, ființele umane au fost binecuvântate de Dumnezeu în mod personal și au avut o relație față în față cu El prin intermediul vizitelor Lui periodice (Gen. 1:27-31; 2:7-3:8)... Chiar dacă ei l-au întors spatele Tatălui și s-au urcat pe tronul cosmic, El continuă să viziteze ființele umane și să le asigure posibilitatea mântuirii.<sup>1</sup>

Într-adevăr, Dumnezeu este foarte relațional, personal și comunicativ, deoarece El este de fapt o comuniune de

persoane, Trei în Unul și Unul în Trei: Tatăl, Fiul și Duhul Sfânt. Trinitatea dinamică este așa de dornică să interacționeze cu oamenii încât înainte de întemeierea lumii Dumnezeu S-a gândit la fiecare dintre noi și ne-a considerat o idee foarte bună (Efes. 1:4)! Este în concordantă cu teologia creștină să presupunem că această comuniune trinitară de persoane au rostit într-un glas: „Abia așteptăm ca [inserează aici numele tău] să apară pe lume!“

Dorința noastră de a stabili o legătură cu o ființă spirituală nu este doar un capriciu omenesc de a umple un gol emoțional sau de a ne implica într-o aventură mult mai cuprinzătoare decât existența noastră de zi cu zi (cu toate că și acestea au un anumit rol). Nici nu este egoism să ne dorim ca Creatorul universului să ne considere speciali. Deoarece am fost creați după chipul lui Dumnezeu, avem „dorința de a fi recunoscuți, de a primi un anumit răspuns, de a uni abisul care există între noi și realitate“.<sup>2</sup> Deoarece „în El avem viața, mișcarea și ființa“ (Fapte 17:28), nu dorim să ratăm nimic! Am fost creați pentru a ne trăi viața în unire cu Creatorul nostru și această viață începe aici și acum; fără ea nu suntem decât pe jumătate vii.

### **Rugăciunea care nu e prea personală**

Faptul că oamenii care însetează după o relație „personală“ cu Isus sunt adesea sfătuiți să facă lucruri care nu sunt prea personale creează confuzie. De exemplu, rugăciunea – un mod de comunicare personală cu Dumnezeu – este redusă la o tehnică pas cu pas. Urmând sfatul acesta, mai mulți ani am ținut un caiet de rugăciuni pe care l-am umplut cu cereri care aveau rezervate spații pentru consemnarea răspunsului primit la ele. Aveam alte trei secțiuni în agendă cu lista atributelor lui Dumnezeu pentru care Îl laudam pe Dumnezeu, liste cu slăbiciuni de caracter pe care trebuia să le mărturisesc și liste cu lucrurile pentru care trebuia să fiu mulțumitoare. Am fost foarte mult admirată de acei puțini care știau de existența



acestei agendă. Însă după o vreme m-am săturat de toate. Rugăciunea a devenit o povară mentală. Nu era o interacțiune reală cu Dumnezeu. Rugăciunea era doar discuția mea continuă până când ajungeam la capătul listei. Eu doream să știu cum mă pot conecta cu Dumnezeu.

De asemenea, am înțeles că viața cu Dumnezeu este ocolită și depersonalizată atunci când presupunem că-L putem auzi pe Dumnezeu doar prin *alți oameni* – că motivul pentru care mergem la biserică este să „ne hrănim” spiritual. Am considerat importantă frecventarea bisericii și participarea la studiile biblice, dar oare Dumnezeu nu dorea și nu putea să mă hrănească în mod direct? Mersul la biserică duminică și ascultarea altcuiva care vorbea despre viața lui cu Dumnezeu sau despre cum ar trebui să fie viața cu Dumnezeu nu mă ajuta să găsesc ceea ce căutam. Am devenit tot mai frustrată. Sufletul meu avea nevoie disperată de tovarășia divină.

De asemenea, am priceput că nimic din acestea nu produce o schimbare reală în viața mea. Am încercat să-i iubesc pe oameni, dar nu-i iubeam din inimă. Dumnezeu era impersonal pentru mine și eu eram impersonală pentru alții.

### **Invitația la viața cu Dumnezeu**

Din când în când auzeam idei precum: „Fiul lui Dumnezeu este alături de tine. El începe să te transforme în asemănarea Sa.”<sup>3</sup> Mă întrebam dacă era posibil să-L simt pe Fiul lui Dumnezeu alături de mine în rugăciune sau, mai bine, pe tot parcursul zilei.

Aceasta m-a condus spre pasajele din Scriptură care vorbeau despre a avea o viață cu Dumnezeu: „Cine are pe Fiul, *are viața*; (1 Ioan 5:12, sublinierea aparține autorului); „Eu am venit ca oile să aibă *viață*, și s-o aibă din belșug” (Ioan 10:10, italicile aparțin autorului); „Cu toate că eram morți în greșelile noastre, ne-a *adus la viață* împreună cu Cristos (italicile aparțin autorului). Da, viața descrisă în versetele acestea vorbește

despre faptul că vom merge în cer atunci când vom muri, dar vorbește și despre o viață reală aici și acum. Dallas Willard a scris: „A fi «mântuit» înseamnă «a fi izbăvit de puterea întunericului și strămutat în Împărăția Fiului Său», așa cum spune Coloseni 1:13.”<sup>4</sup> După cum se exprimă William Barclay: „Viața veșnică (*aionios*) începe acum și se referă nu doar la lungimea vieții, dar și la *calitatea* vieții, una în care experimentăm deplinătate și unire cu Dumnezeu.”<sup>5</sup> Datorită acestei legături cu Dumnezeu, Willard trage concluzia: „Noi care suntem mântuiți trebuie să trăim într-un mod diferit față de cei nemântuiți... [Cristos] trăiește cu adevărat în noi. Întruparea continuă.”<sup>6</sup>

Doream să am o relație personală cu Cristos: „Să-L *cunosc* pe El și puterea învierii Lui” (Fil. 3:10, italicizele aparțin autorului), sau, așa cum redă versiunea *Message*: „Să-L *cunosc* în mod personal pe Cristos.” Am simțit că dacă-L *cunoșteam* pe Cristos, Dumnezeu avea să-mi modeleze intențiile, dorințele și gândurile mele zilnice. Doream să trăiesc așa cum a trăit Isus, cu „ochii larg deschiși, plini de mirare și credință... cu trupul plin de lumină” (Mat. 6:22, versiunea *Message*). Am bănuțit că acest alt mod de viață, unul caracterizat printr-o conectare profundă cu Cristos, vine doar prin interacțiunea cu Dumnezeu.

### **Cum mă poate hrăni Dumnezeu?**

Am început să observ că Biblia este plină de oameni care s-au raportat la Dumnezeu într-un mod personal. Avraam a avut o mulțime de discuții cu Dumnezeu (Gen. 12-22). Iacov s-a luptat cu un înger care l-a binecuvântat (Gen. 32:22-32). Dumnezeu i-a dat lui Iosif răspunsuri la vise dificile pentru ca o întreagă civilizație să poată fi scăpată de foamete (Gen. 41:25-36). Dumnezeu i-a dat lui David planuri de bătălie concrete care au salvat Israelul (1 Cron. 14:14-15). Daniel a fost politician într-o țară străină, dar el a stat tot timpul în rugăciune (Dan. 6:10; 9:4-19); Dumnezeu și Neemia au discutat în timp ce Neemia i-a

organizat pe acei oameni nesupuși pentru a construi un zid care să apere Ierusalimul (Neem. 2:4-5; 4:4, 9; 5:19; 6:9, 14). În Noul Testament, Iosif, Petru și Pavel au primit călăuzire atunci când au avut nevoie de ea (Mat. 1:20-21; 2:13, 20; Fapte 10:9-16; 16:9; 22:17-18). Toți acești oameni au interacționat cu Dumnezeu; comportamentul lor a izvorât din inima lor.

Creștinii din alte epoci au înțeles că creșterea vine în urma faptului că I-au permis lui Dumnezeu să-i hrănească. De exemplu, Amy Carmichael, o misionară în India, a cărei viziune spirituală a ținut-o tare în fața amenințărilor ostile și a abandonării de către bordul ei de misiune, a scris: „Ține aproape, ține aproape! Dacă ești aproape, vei fi plin de energie... Te vei adăpa din Duhul Său... Vei trăi ca să te bucuri în El. Nimic altceva nu va mai conta.”<sup>7</sup> Această înțelegere a modului *personal* în care Se raportează Dumnezeu la noi a marcat începutul călătoriei mele pe cărarea contemplației.

Termenul *contemplativ* vine din latinescul *con* (însemnând „cu”) și *templa* („locul unde locuiește Dumnezeu”). Doream să trăiesc, să mă mișc și să-mi am ființa în locul unde locuiește Dumnezeu – în mine! Această conectare se produce în primul rând prin practicile interactive descrise în cartea aceasta: ascultarea vocii lui Dumnezeu în „conversațiile” din Scriptură, punerea nădejzii în Dumnezeu, delectarea în Dumnezeu, punerea de întrebări și uneori auzirea lui Dumnezeu în rugăciunea contemplativă.

Abordarea contemplativă nu înseamnă așa de mult practicarea acestor lucruri, cât *trăirea cu Cristos în mijlocul lor* pentru ca ele să-mi modeleze viața cu Dumnezeu. Toată instruirea mea în studiu biblic și rugăciune a înflorit într-un mod nou. Acum mă puteam raporta la Dumnezeu fără grabă, fără liste și cu o mare încântare. Era timpul să-L cunosc pe Dumnezeu și să fiu cunoscută de El.

Fie ca această carte să te invite să interacționezi cu Dumnezeu într-un mod personal. La sfârșitul fiecărui capitol

## CÂND SUFLETUL ASCULTĂ

se află câteva întrebări pe care poate dorești să le discuți cu cineva sau să scrii răspunsul la ele în jurnal, cât și exerciții care te invită să interacționezi cu Dumnezeu. Te rog, nu sări peste ele! Parcurgerea lor te provoacă să te oprești din a asculta pălăvrăgeală din capul tău și să începi să asculți ceea ce Dumnezeu dorește să știi azi. Bucură-te și fii provocat!