**EFECTELE MEDICALE ALE RUGAGIUNII-EXTRAS DIN CARTEA “PELERINUL ROMAN” DE DIACON GHEORGHE BABUT**

**DE DR. CHIRURG ALEXIS CARREL-1941**

-traducere din limba franceza

**INTRODUCERE**

 Alexis Carrel este un medic chirurg fiziolog,savant de renume mondial,laureat al premiului Nobel ,cel mai ales prin cartea “Omul fiinta necunoscuta”.A scris in ianuarie 1941 pentru Reader’s digest un eseu despre rugaciune ,care a fost apoi publicat in franceza in Jurnalul de Geneva si separat in editura Plon.Tot in acest an,Carrel scrie un alt eseu despre rugaciune,insistand in acesta asupra efectelor fiziologice ale rugaciunii,asupra celor ce se roaga.A vorbi omului despre rugaciune-zice el-ar parea la prima vedere un lucru inutil,dar continua,cu toate acestea noi trebuie sa cunoastem si sa studiem toate activitatile de care este capabil,altfel am lasat neutralizate activitati a caror lipsa ar fi in dauna noastra si a urmasilor nostri.Atrofierea simtului sacru al rugaciunii se dovedeste-dupa parerea autorului tot atat de nociva pentru om,ca si atrofierea inteligentei.Structura noastra psiho-fiziologica include acest simt sau instinct al sacrului si noua nu ne este ingaduit sa ignoram nevoile cele mai reale si mai subtile ale naturii umane.

**RUGACIUNEA 1**

 Noua,celor moderni ni se spune ca ratiunea este superioara intuitiei si sentimentului. De aceea stiinta noastra infloreste,in timp ce religia noastra se ofileste si piere. Il admiram pe Descartes si-l ignoram pe Pascal.Cultivam ratiunea in timp ce o seama de activitati ale spiritului,cum este simtul moral,simtul frumosului si mai ales simtul sacrului sunt neglijate total.Din aceasta cauza,activitati ca cele enumerate mai sus desi activitati firesti si fundamentale ale omului,se atrofiaza si dispar.In acest fel,omul nostru devine,din punct de vedere spiritual,o fiinta oarba,mutilata,infirma,iar aceasta infirmitate ne impiedica sa devenim elemente cu adevarat constructive pe plan social uman.Activitatea morala si sacra se dovedeste tot asa de indispensabila vietii ca si activitatea spirituala si activitatea economica.In consecinta este necesar sa trezim in noi din nou activitatile sufletesti care influenteaza mult mai mult decat ratiunea aspura personalitatii individului.Dar cea mai ignorata dintre aceste activitati este tocmai simtul sacrului sau simtul religios.Simtul sacrului se exercita si se exprima mai ales prin rugaciune.Fireste,ca simt al sacrului,rugaciunea este un fenomen spiritual.Ca atare ea nu intra in domeniul experientelor noastre de aceea ne intrebam: cum putem totusi castiga cunostinte pozitive despre rugaciune? Domeniul stiintelor cuprinde totalitatea fenomenelor observabile si in acest sens orice cercetare fiziologica a omului este nevoie sa se extinda pana la manifestarea spiritului.Prin observarea sistematica a unui om care se roaga noi putem afla in ce conta fenomenul rugaciunii,care este tehnica ei si care sunt efectele pe care le produce ea.

 **Rugaciunea este o tensine a spiritului uman spre Principiul,Creatorul Lumii.** In general rugaciunea este un spirit de durere,un strigat de ajutor.Uneori rugaciunea devine insa o contemplatie senina a principiului imanent si transcendent al lucrurilor;un act de iubire si de adoratie fata de Acela de la Care provine minunea vietii.De fapt,rugaciunea este un efort al omului de a comunica cu Fiinta invizibila,cu Acela Care este Creatorul a tot ce exista,Intelepciunea suprema ,Puterea si Frumusetea absoluta,Tatal si mantuitorul nostru.Departe de a fi o recitare mecanica de formulare,adevarata rugaciune este o transfuzie de viata divina in sufletul credinciosului si o absorbire a constiintei acesuia in Dumnezeu.Dar acest fenomen in esenta nu este de natura pur intelectuala sesizabila.De aceea ramane inaccesibil atat filosofilor cat si savantilor.**Caci precum simtul frumosului si al iubirii nu depinde de nici o cunostinta intelectuala,**tot asa simtul sacrului,simtul rugaciunii nu depinde de silogisme intelectuale. **Un om simplu,indiferent de gradul lui de inteligenta,il poate simti pe Dumnezeu tot atat de bine cum simte caldura soarelui sau parfumul florilor.** Dar acest Dumnezeu atat de accesibil aceluia care-L iubeste, se ascunde celui ce nu stie simti si iubi,ci doar cunoaste si intelege. In domeniul rugaciunii perfecte,contemplative, inteligenta si cuvantul nostru raman neputincioase ele nu pot exprima ceea ce simte si traieste un om cu adevarat religios. In sensul ei cel mai adevarat, Rugaciunea este un avant al iubirii care trece dincolo de noaptea obscura a inteligentei.

**TEHNICA RUGACIUNII**

 Tehnica rugaciunii am invatat-o de la sfintii crestini,care timp de 20 de veacuri,au initiat in Europa viata religioasa.Dumnezeul lui Platon era absolut inaccesibil.Cel al lui Epictet se confunda cu esenta sau sufletul existentelor. Iehova evreilor era stapan temut, care inspira frica nu iubire.Crestinismul l-a adus pe Dumnezeu insa la indemana tuturor. I-a dat insfatisare, L-a facut Tatal nostru, Fratele nostru, Mantuitorul nostru.Pentru a te apropia de Dumnezeu, **nu ai nevoie de ceremonii complexe ori de jertfe sangeroase**.Rugaciunea a devenit usoara,iar tehnica ei simpla.Pentru a te ruga nu e nevoie decat de a face un efort,**de a tinde spre Dumnezeu**.Acest efort trebuie sa fie mai mult afectiv decat spiritual. De exemplu o meditatie sau o consideratie despre maretia lui Dumnezeu nu este o rugaciune, daca este numai o consideratie intelectuala fara a fi in acelasi timp o expresie de iubire, de credinta, de adoratie. Desi dupa metodele maistrilor in viata spirituala,Rugaciunea incepe printr-o consideratie intelectuala,totusi ea nu este desavarsita decat daca devine un elan activ in folosul saracilor,te rogi in masura in care iubesti cu toata fiinta ta. Forma rugaciunii variaza de la cuvintele spuse simplu de taran in fata Rastignitului de la rascrucea drumurilor, pana la maretia coralelor si Liturghiilor care rasuna sub boltile catedralelor. Putini oameni stiu sa se roage ca Sfantul Ioan al Crucii,Sfantul Simeon Noul Teolog sau Sfantul Serafim de Sarov.Dar Stapanul Lumii accepta pana si cele mai smerite cuvinte de lauda,ca si cele mai frumoase invocatii.Ba chiar si rugaciuni rostite masinal si chiar si numai aprinderea unei lumanari pot prezenta,desi in forma redusa, elanul spre Dumnezeu al unei fiinte omenesti.Te poti ruga prin actiune si prin fapte , Sfantul Aloisiu spunea: “Cea mai buna rugaciune este indeplinirea deplina a voii lui Dumnezeu,Tatal Nostru: “Vie Imparatia Ta,faca-se voia Ta” a face voia lui Dumnezeu inseamna a te supune tuturor obligatiilor vietii asa cum sunt inscrise in tesuturile firii noastre,in sufletul si in fiinta noastra.

 Rugaciunile care se inalta de pe pamant ca un nor de fum de tamaie difera unele de altele,dar abordeaza si variaza pe aceleasi doua teme: **durerea si iubirea**. Este just sa implori ajutorul lui Dumnezeu pentru a obtine ceea ce-ti este necesar. **Dar este absurd sa ceri sa ti se implineasca un capriciu sau ceea ce ti-ai procura prin munca ta**.In forma cea mai inalta,rugaciunea inceteaza a fi o simpla cerere si devine multumita si lauda,omul multumeste pentru ceea ce a primit si promite lui Dumnezeu sa-I faca voia Lui,oricare ar fi ea. Iar multumirea se transforma in lauda,adoratie,contemplatie. In acest caz rugaciunea se reduce la o simpla “privire afectuoasa prelungita asupra lui Dumnezeu”.

 Unde si cand te poti ruga Raspunsul meu este simplu: Pretutindeni,in strada,in autobuz,la scoala,la birou etc. Dar mai usor te poti ruga in natura,in camp,pe munte,in padure sau in singuratatea camerei tale.Exista si rugaciuni solemne publice in Biserica. **Dar oricare ar fi locul in care ne rugam, Dumnezeu nu ne vorbeste daca nu facem liniste in suflet.** tacerea noastra interioara depinde uneori de starea organica,mentala precum si de mediul in care ne aflam. Echilibrul fizic si psihic este greu de obtinut in invalmaseala si zgomotul orasului modern. **Un loc potrivit pentru rugaciune este Biserica**, in care locuitorii oraselor pot gasi,chiar si numai pentru cateva clipe,conditiile indispensabile pentru linistea interioara.

 Orice rugaciune facuta in conditii convenabile este urmata de un rezultat bun.”Nimenu nu s-a rugat vreodata fara sa fi invatat ceva,au fara sa fi obtinut ceva.” zice Emerson.In realitate omul modern ignora aproape cu desavarsire Rugaciunea si efectele ei.Cauza principala a acestei ignorante este faptul ca simtul sacrului s-a atrofiat in sufletul omului modern si rugaciunea a devenit o raritate.Rugaciunea multora este sterila deoarece nu traiesc in adevaratul sens,in sensul rugaciunii : sunt orgoliosi,falsi,mincinosi,egoisti,farisei,incapabili de credinta,de iubire. Pe de alta parte efectul rugaciunii,chiar atunci cand se produce,adeseori scapa observatiei noastre.De obicei efectul rugaciunii se produce intr-un mod lent,aproape insesizabil.Adeseori glasul tainic care ne spoteste raspunsul in adancul misterios al fiintei noastre este inabusit cu usurinta in zarva lumii.Apoi de cele mai multe ori rezultatul vizibil sau material este obscur si se confunda cu alte fenomene.Chiar si unii preoti nu-si bat capul cu astfel de probleme,iar ,medicii trec cu vederea cazuri care le sunt chiar la indemana.Sa mai spunem ca observatorii deseori sunt derutati din cauza ca raspunsul dat rugaciunii noastre de multe ori este departe de ceea ce am asteptat noi.Spre exemplu: Cel ce s-a rugat spre a fi vindecat de o boala organica,poate ramane mai departe bolnav,in schimb daca s-a rugat serios,trece printr-o profunda si inexplicabila transformare morala.Cu toate acestea studiul efectelor rugaciunii este posibil,mai ales,medicul daca si da silinta,poate sa observe numeroasele efecte ale rugaciunii,in special asa numitele psiho-fiziologice si curative la oamenii care se roaga si sunt cu adevarat credinciosi.Rugaciunea isi exercita influenta asupra sufletului si trupului intr-un fel care pare sa depinda de calitatea si frecventa sa.Este usor sa cunosti frecventa sau regularitatea rugaciunii si intr-o anumita masura intensitatea ei.Dar calitatea ei ramane necunoscuta,deoarece noi nu avem mijloace cu care sa masuram credinta si capacitatea de iubire a sufletului. Cu toate acestea felul de a trai al celui ce se roaga poate sa dezvaluiasca calitatea rugaciunii sale.Chiar si atunci cand e vorba de o rugaciune de putina valoare,cum e cazul celei facute in chip masinal,ea totusi exercita o anumita influenta asupra sufletului,a conduitei.In acelasi timp ea intareste simtul sacrului si al moralului.Oamenii care se roaga in mod serios se caracterizeaza printr-o perseverenta in indeplinirea sarcinilor,printr-un simt al datoriei si al raspunderii,prin mai putine scaderi si pacate si prin anumita bunatate si generozitate fata de altii.Rugaciunea consta intr-un fel de transformare mentala si organica a fiintei noastre.Aceasta transformare se produce insa in mod progresiv si adeseori insesizabil,s-ar putea spune ca rugaciunea aprinde in adancul constiintei o lumina,iar la aceasta lumina omul incepe sa se vada pe sine asa cum este,se recunoaste pe sine,isi descopera egoismul,lacomia ,orgoliul, si erorile de judecata si se simte inclinat spre implinirea dorintelor morale.Rugaciunea il stabileste intr-un echilibru de modestie,umilinta intelectuala si supunere.In acest fel omul isi deschide sufletul si este gata sa primeasca harul divin,imparatia harului.Incetul cu incetul rugaciunea inteleasa in acest fel produce in suflet calm,o liniste interioara,armonie intre activitatea nervoasa ai activitatea morala,o putere mai mare de a suporta incercarile vietii ,saracia,lacomia,calomnia,boala si moartea. Cu toate acestea,rugaciunea nu trebuie comparata cu morfina sau cu opiul deoarece pe langa calm si echilibru,ea produce si o integrare a activitatii mentale,un fel de reconfortare a personalitatii,uneori chiar nasterea eroismului.Echilibrul cauzat de rugaciune devine puternic ajutor terapeutic pentru omul bolnav.Rugaciunea marcheaza pe credinciosii sai cu o caracteristica : castitatea in privire,calm in atitudine ,bucurie senina in expresie,curaj in conduita si cand e nevoie jertfa de sine a soldatului sau a martirului.In definitiv,totul se intampla astfel: Dumnezeu il asculta pe om,raspunde rugaciunii sale.Efectele rugaciunii nu sunt o iluzie.De aceea simtul sacrului,care a fost atrofiat la foarte multi oameni nu trebuie redus cum o fac unii,la spaima ce o are omul in fata primejdiei,sau la teama ce o are de misterele lumii.Dar nu trebuie sa facem din rugaciune o doza de calmant sau remediu contra fricii de suferinta boala sau moarte.**Semnificatia simtului sacru sau religios este mult mai profunda.Simtul sacru a ocupat un loc mare in istoria poparelor si a civilizatiei**,zice un mare istoric englez,toate marile civilizatii s-au dezvoltat datorita simtului sacru si au pierit datorita atrofierii acestui simt.In cursul instoriei Europei,rugaciunea a fost o necesitate tot atat de fundamentala ca aceea e a cuceri,a munci ,a construi,a iubi.

Trebuie totusi sa ne convingem ca omul nu se poate conduce fara a se primejdui pe sine insusi,dupa capriciul imaginatiei sale.Pentru a atinge scopul adevarat al vietii,trebuie sa te conduci dupa legile care rezulta din insusi natura vietii.Noi ne aflam intr-o mare primejdie atunci cand omitem sau sufocam in noi un aspect al activitatii noastre fundamentale,de ordin fiziologic,intelectual sau spiritual.Simtul moral dispare la scurt timp dupa disparitia simtului sacrului.Caci omul nu a reusit sa construiasca asa dupa cum voia Socrate un sistem moral independent de orice doctrina religioasa.Societatile in care dispare nevoia de rugaciune nu sunt departe de degenerescenta.De aceea toti oamenii civilizati,credinciosi si necredinciosi trebuie sa se intereseze de aceasta problema ,adica dezvoltarea tuturor activitatilor fundamentale de care este capabila fiinta umana.Omul se crede independent in mediul sau natural,adica de universul cosmic.in realitate el este inseparabil legat de lume.Omul este legat de mediulin care traieste prin nevoia constanta de oxigen si de elemente pe care i le furnizeaza soarele si pamantul,pe de alta parte corpul viu nu este cuprins pe de-a-ntregul in corpul fizic.El este compus din spirit si materie.Si cu toate ca spiriul rezida in organismele noastre fizice ,el se prelungeste si in afara celor 4 dimensiuni ale spatiului si timpului.Oare ne este ingaduit sa credem ca noi locuim in acelasi timp in lumea vazuta cat si intr-un mediu intangibil,invizibil si imaterial,mediu asemenator cu cel al constiintei pe care nu-l putem trece cu vederea,fara a ne pagubi pe noi insine? Acest mediu nu ar putea fi altceva decat fiinta suprema,iminenta in toate existentele.Fiinta care este totodata transcendenta si personala si pe care o numim Dumnezeu. Prin urmare simtul sacrului s-ar putea compara cu nevoia noastra de oxigen,iar rugaciunea ar avea functia analoaga cu cea a respiratiei,ea nu ar fi altceva decat un agent al raportului dintre constiinta si mediu ei propriu,deci un fel de activitate biologica apartinand structurii noastre umane.Cu alte cuvinte,rugaciunea este o functie normala a corpului si a sufletului nostru.Rugaciunea apare ca indispensabila dezvoltarii noastre integrale si armonioase.In nici un caz rugaciunea nu trebuie inteleasa ca pe un act pe care il savarsesc numai cei ignoranti,needucati,slabi de inger,bolnavi sau cersetori.Nietzsche zice ca este rusinos sa te rogi.In realitate actul de a te ruga nu este cu nimic mai rusinos decat actul de a manca sau a respira.Omul are nevoie de Dumnezeu asa cum are nevoie de hrana si oxigen.

**RUGACIUNEA 2**

 Se constata intr-adevar ca la cel ce are simtul sacrului si se roaga scade consumul de proteine,si o energie noua necunoscuta tine locul hranei abundente.Se pare ca datorita exploziei demografice,dezvoltarea simtului sacrului va fi singura solutie salvatoare pentru micsorarea fara efecte negative a ratiei alimentare.Malthus in teoria sa nu a tinut seama de cele spuse in mod cu totul accidental de Iisus :”Nu numai cu paine va trai omul! Mancarea nu este numai painea... “Ci implinirea vointei lui Dumnezeu”.

 Rugaciunea este datatoare de viata.Se pare ca si in om este o energie asemenatoare cu cea ascunsa in atom.Aceasta energie nu se declanseaza decat prin rugaciune ,ca printr-un centru de radiatie activa.Daca suntem atenti la acest fenomen,ne putem da seama ca Cel ce ne-a spus in Evanghelie:”Eu sunt viata!” n-a vorbit doar ca un mistic ci ca un desavarsit cunoscator al fiziologiei omului.Natura si medicamentele sunt un remediu pentru suferinzi,dar sunt un remediu palid pe langa cel efectuat prin rugaciune.Fortele divine sunt mult mai mari deoarece acolo unde nici mediul nu reuseste ,credinta si rugaciunea reusesc.

 Prin spirit,prin rugaciune,omul scoate in evidenta o energie calitativa noua superioara care intretine viata sau care face sa renasca viata celui bolnav.Simturile pervertite pana ieri dupa placeri gastronomice si sexuale,trec la o viata noua,viata interioara de rugaciune.Inima incepe sa gandeasca si mintea sa simta sacrul.Schimbandu-se raportul si functia simurilor ,care nu mai puteau controla poftele pacientului,deoarece erau decimate de vicii si abuzuri,isi revin prin rugaciune,se refac,se odihnesc.Odihna simturilor este necesara nu numai pacientului,ci si celui care vrea sa evite sau sa previna imbolnavirea.E vorba de a dezvolta o noua deprindere si anume aceea de a reduce la tacere vuietul fiziologic,cascade de exercitii si forte centripete egoiste.Aceasta educatie ar trebui sa o faca mediul familii tuturor membrilor ei,prin desteptarea in individ a unor simturi de viata spirituala,prin care se pot odihni tesuturile biologice.Regulile de igiena biologica,alimentara,morala,si sociala pe care le cupinde religia lui Iisus Hristos ,fac din aceasta religie cea mai vestita stiinta.Profitand de aceatsa stiinta,medicul ar putea reda bolnavilor puterile pierdute.

 Ca electrofiziologi avem sentimentul ca sportul cel mai bun pentru organism este al credintei,al rugaciunii,deoarece prin aceasta bioelectricitatea umana nu se concentreaza numai intr-o anumita portiune a scoartei cerebrale,ci se difuzeaza peste tot in organism.Un discipol al lui Gandhi,prieten cu Dr. Raharistan,imi spunea ca in momentul mortii in numeroase cazuri,a zarit o lucire electrica iesind din crestetul muribundului.

 Rugaciunea in esenta pare sa fie tendinta fiintei umane catre substratul material al lumii,as vrea sa observ ca bolnavii care se roaga suporta mai bine durerile si interventiile cele mai dure,dar nu toti cei ce se roaga reusesc,deoarece ruga unora este vaicareala,vanitate invinsa,ambitii daramate.Numai rugaciunea celui care se caieste si-si plange pacatele este ducatoare la scop,la echilibru,la starea de simplitate,puritate,umilinta si armonie dintre om si creatie,nu se poate decat prin imitatia lui Iisus Hristos.Efectele rugaciunii,interventia divinitatii,nu se produce decat dupa ce omul s-a rugat cu staruinta pana la completa purificare a trupului si a sufletului.

 Ma intreb in legatura cu gestul lui Iisus hristos **de a pune mainile pe crestetul bolnavilor**;daca nu cumva prin crestetul capului ne vine izbavirea prin rugaciune, si daca nu cumva rugaciunea care este inainte de toate o activitate a creierului,actioneaza pe aceeasi cale si-si produce efectul.Realitatea este ca cei vindecati prin rugaciune devin apoi cu totul alti oameni de parca ar fi primit botezul Sfantului Duh,li se schimba chiar si caracterul ,ba chiar si liniamentele corpului.Celor ce se vindecau Iisus le zicea : “Credinta ta te-a mantuit!”! si adeseori adauga :”De acum sa nu mai pacatuiesti ca sa nu ti se intample ceva mai rau! Caci intr-adevar boala este in cele mai multe cazuri urmare a transgresiunii legilor firii.**Stricta abtinere de la ceea ce este vatamator-zicea Platon-este cel mai bun medicament.**In acest sens ni se spune in Biblie :”Inima omului este nespus de inselatoare si rea,cine poate s-o cunoasca.”,dar rugaciunea ne transforma inima ,ne da o noua inima,asemanatoare cu a lui Hristos.Cand inima omului se impietreste fata de legile naturale si divine si se intoarce spre cele josnice ,boala se apropie cu pasi repezi.La intrarea tuturor spitalelor ar trebui scris cu litere uriase : “BOLILE SUNT INVATATURI SI AVERTISMENTE”,iar medicii aratand-le bolnavilor greselile pe care le-au comis ar trebui sa le spuna ca si Iisus : “Roaga-te... si sa nu mai pacatuiesti,ca sa nu ti se intample ceva mai rau!”.

 Din punct de vedere medical,iertarea acordata altora,sau primita de la altii,oarecum la fel ca Spovedania,este o forma de vindecare.Mania,razbunarea,remuscarea,produc in organismul uman o stare toxica,lucru evident pentru medic.Caci trupul omului ca si sufletul lui au fost facute ca sa fie bune,rautatea il imbolnaveste.Si din acest motiv dusmania si ura sunt un pacat grav,cum a spus Hristos si in sensul vindecarii si a sufletului si a trupului nostru.El ne indeamna sa ne rugam pentru vrajmasii nostri.

 Rugaciunea este o forta care restabileste echilibrul organic reasezand toate celulele si functiile corpului in fata Puterii infinite a lui Dumnezeu,de la care obtin “odihna” si refacere,adica recreeare.Intr-adevar rugaciunea de nastere unor efecte palpabile,oricat de imperceptibile ne-ar parea la inceput.In realitatea practica activitatile noastre mentale si religioase sunt strans legate unele de altele.Cel mai puternic neam,in ceea ce priveste vitalitatea,pare a fi cel al evreilor,deoarece ei n-au separat niciodata activitatea mentala de cea a credintei lor.”Rugati-va neincetat!( I Tesal, 5, 17).”Ceea ce va semana omul,aceea va si secera” se spune in Scriptura.Cine seamana rugaciune culege roadele ei cele binefacatoare si tamaduitoare.Pentru rugaciunile medicului celui mai mare al Domnului si Dumnezeului si mantuitorului nostru Iisus Hristos si ale preacuratei lui Maici,Doamne Iisuse Hristoase fiul lui Dumnezeu,miluieste-ma pe mine pacatosul,zidirea Ta! Amin.