

FILOCALIA

SAU

CULEGERE DIN SCRIERILE SFÎNȚILOR PĂRINȚI,
CARE ARATĂ CUM SE POATE OMUL CURĂȚI,
LUMINA ȘI DESĂVÎȘI

Volumul IV

TALASIE LIBIANUL • ISIHIE SINAITUL
FILOTEI SINAITUL • IOAN CARPATIUL
AVVA FILIMON • SFÎNTUL IOAN DAMASCHIN
TEODOR AL EDESSEI • TEOGNOST • ILIE ECDICUL
MONAHUL TEOFAN

TRADUCERE DIN GRECEȘTE, INTRODUCERI ȘI NOTE

de

Pr. Prof. Dr. DUMITRU STĂNILOAE

Membru al Academiei Române



HUMANITAS

BUCUREȘTI

210	Cuvînt despre contemplație	
223	Viața lui Teognost	
225	Despre făptuire, contemplație și preoție	
249	Viața lui Ilie Ecdicul	
258	TALASIE LIBIANUL	
	Viața lui Talasie Libianul	7
	Despre dragoste, înfrînare	
	și petrecerea cea după minte	9
	ISIHIE SINAITUL	
	Viața lui Isihie Sinaitul	39
	Cuvînt despre trezvie și virtute	43
	FILOTEI SINAITUL	
	Viața lui Filotei Sinaitul	87
	Capete despre trezvie	92
	IOAN CARPATIUL	
	Viața lui Ioan Carpatiul	111
	Una sută capete de mîngîiere	114
	Cuvînt ascetic	139
	AVVA FILIMON	
	Viața lui Avva Filimon	147
	Cuvînt foarte folositor	148
	SFÎNTUL IOAN DAMASCHIN	
	Viața Sfîntului Ioan Damaschin	165
	Cuvînt minunat și de suflet folositor	168
	TEODOR AL EDESSEI	
	Viața lui Teodor al Edessei	179
	Una sută capete	185

Respect **Cuvînt despre contemplație** 210

TEOGNOST

Viața lui Teognost 223

Despre făptuire, contemplație și preoție 225

ILIE ECDICUL

Viața lui Ilie Ecdicul 249

Culegere din sentințele înțelepților 254

MONAHUL TEOFAN

Scară 289

Redactori
RODICA PANDELE, S. SKULTÉTY

Tehnoredactor
DOINA ELENA PODARU

Corector
NADEJDA STĂNCULSCU

Apărut 2009
BUCUREȘTI-ROMÂNIA

Tipărit la Paper Print – Brăila

Viața lui Talasie Libianul

Talasie a fost egumenul unei mînăstiri din pustia Libiei, cu care s-a împrietenit Sfîntul Maxim Mărturisitorul în drumurile sale prin Africa, după anul 626. Către el avem mai multe scrieri ale Sfîntului Maxim.¹ Lui îi adresează Sfîntul Maxim, pe la 631–633, și marea sa scriere *Răspunsuri către Talasie*, în care interpretează în sens ascetico-mistic o listă de 65 locuri grele din Sfînta Scriptură, trimisă de acela.

După părerea lui Viller și a lui Rahner, Talasie a alcătuit cele 400 de capete *Despre dragoste, înfrînare și petrecerea cea după minte*, pe la 650.² Tot aceștia îl socotesc pe Talasie ucenic al Sfîntului Maxim, deși cel din urmă se socotește pe sine ucenic al lui Talasie.³ De fapt, se observă o strînsă înrudire între sentințele lui Talasie și scrisul Sfîntului Maxim, și cum Sfîntul Maxim este mult mai adînc și cugetarea lui mult mai încheată, nu încapă îndoială că Talasie e dependent de Sfîntul Maxim, și nu invers. Întîlnim la Talasie aceeași ordine a virtuților (IV, 61), aceeași idee despre „înțeleșurile simple” (I, 54), aceeași asemănare a raportului dintre minte și simțire cu o căsătorie (II, 27), aceeași dialectică a plăcerii și durerii (acrostihul la Suta a patra), aceeași deosebire între contemplația naturală ca faza a doua a urcușului duhovnicesc și teologie ca faza a treia (IV, 62), deși Talasie nu stăruie așa de mult asupra acestui punct ca Sfîntul Maxim. Un termen nou la Talasie este cel al isihiei, al liniștii.

¹ Epist. 9 (P.G. 91, 445), 26 (P.G. 91, 616), 40–42 (P.G. 91, 633–637).

² *Aszese und Mystik in der Vaterzeit*, Freiburg im Breisgau, 1939, p. 244.

³ P. G. 91, 29D; 449A.

Dar, deși sînt mai simple, în cele 400 de capete ale lui Talasie se observă parcă o ordine mai riguroasă în înșiruirea lor ca, de pildă, în *Cele patru sute de capete despre dragoste* ale Sfîntului Maxim. Aproape fiecare sentință reia ideea din cea anterioară, urmărindu-se printr-un grup întreg de sentințe dezvoltarea aceleiași teme.

O notă caracteristică a acestor 400 de capete este că literele inițiale ale tuturor sentințelor dintr-o centurie dau o propoziție cu un oarecare înțeles, așa-zisul acrostih⁴.

Talasie a fost egumenul unei mănăstiri din provincia Libia, care a fost înșiruită de Sfîntul Maxim Mărturisitor în drumurile sale prin Africa, după anul 626. Când el avea mai multe sentințe ale Sfîntului Maxim, i s-a adresat Sfîntul Maxim, pe la 631-633, și i-a scris să scrie răspunsuri către Talasie, în care înțelegându-se în scris ascetico-mistic o listă de 400 de sentințe, înșiruite de același Sfînt Maxim. După părerile lui Viller și a lui Rahner, Talasie a alcătuit cele 400 de capete *Către dragoste*, înfrînare și petrecerea cea după minte, pe la 650. Tot aceluși îl socotesc pe Talasie ucenic al Sfîntului Maxim, deși cel din urmă se socotește pe sine ucenic al lui Talasie. De fapt, se observă o strînsă înrudire între sentințele lui Talasie și ale Sfîntului Maxim, și cum Sfîntul Maxim este mai mult un sfînt și călugăr, Talasie este mai mult un sfînt și călugăr, Talasie e dependent de Sfîntul Maxim, și nu invers. Înțelegînd în Talasie aceeași ordine a virtuților (IV, 61), aceeași idee despre „înțelepciune simplă” (I, 34), aceeași asemănare a raportului dintre minte și simțuri cu o căsătorie (II, 27), aceeași distincție a plăcerii și durerii (acrostihul la Suta a patra), aceeași descriere a contemplăției naturale ca lăsa a doua a ucenicului duhovnicesc și teologie ca lăsa a treia (IV, 62), deși Talasie

⁴ Un Talasie, egumen al Mănăstirii zisă a Armenilor din Roma, înaintează la 649 sinodului din Lateran, împreună cu alți egumeni și monahi din Răsărit, sosiți mai demult și mai de curînd la Roma, un memoriu cerînd traducerea actelor sinodului în limba greacă. Se prea poate să fie Talasie al nostru, care să fi venit cu Sfîntul Maxim la Roma, după ce pe la 640 Egiptul căzuse sub arabi. (Mansi, *Amplissima collectio conciliorum*, tom X, 1901, pp. 904, 909)

Cuviosul și de Dumnezeu purtătorul Părintele nostru Talasie Libianul și Africanul

Despre dragoste, înfrînare și petrecerea cea după minte către Pavel presbiterul⁵

Întîia sută

*Al cărei acrostih este acesta: Fratelui duhovnicesc
și iubitului Domn Pavel, Talasie, la arătare isihast,
iar în realitate căutător de slavă deșartă*

1. Dorul întins întreg spre Dumnezeu leagă pe cei ce-l au cu Dumnezeu și întreolaltă.
2. Mîntea, care a dobîndit dragoste duhovnicească, nu cuge-tă despre aproapele cele ce nu se potrivesc cu dragostea.
3. Cel ce binecuvîntează cu gura, dar disprețuiește cu inima, ascunde fățarnicia sub chipul dragostei.
4. Cel ce a dobîndit dragoste rabdă fără să se tulbure su-părările și suferințele ce-i vin de la dușmani.
5. Singură iubirea unește zidirea cu Dumnezeu și făpturile întreolaltă, în același cuget.
6. Dragoste adevărată a dobîndit acela care nu suferă bă-nuieli și vorbe împotriva aproapelui.
7. Cîstit în fața lui Dumnezeu și a oamenilor este acela care nu încearcă nimic pentru surparea dragostei.
8. De dragostea nefățarnică ține cuvîntul adevărat, pornit din conștiința cea bună.
9. Cel ce aduce fratelui la cunoștință ocările altuia, ascunde pizma sub înfățișarea bunăvoinței.

⁵ *Filocalia greacă*, ed. a II-a, vol. I, pp. 328-341; P. G. 91, 1427-1470.

10. Precum virtuțile trupești își atrag slava de la oameni, așa cele duhovnicești, pe cea de la Dumnezeu.

11. Dragostea și înfrînarea curățesc sufletul, dar mintea o luminează rugăciunea curată.

12. Bărbat puternic este acela care alungă păcatul prin fapte și cunoștință.

13. Cel ce a dobândit nepătimirea și cunoștința duhovnicească a aflat har la Dumnezeu.

14. De vrei să birui gândurile pătimase, câștigă înfrînarea și dragostea față de aproapele.

15. Păzește-te de neînfrînare și ură și nu vei întâmpina piedică în vremea rugăciunii tale.

16. Precum nu se pot vedea arome în mocirlă, așa nici bunămireasma dragostei în sufletul celui ce ține minte răul.

17. Stăpânește cu vitejie mânia și pofta, și te vei izbăvi de grabă de gândurile rele.

18. Slava deșartă o stingi făptuind în ascuns, iar mândria o izgonești nedisprețuind pe nimeni.

19. De slava deșartă ține fățărnicia și minciuna, iar de mândrie, părerea de sine și pizma.

20. Povățuitor este acela ce se stăpânește pe sine și-și supune sufletul și trupul rațiunii.

21. Sinceritatea prietenului se arată la vreme de cercare, dacă ia parte la necaz.

22. Asigură-ți simțurile cu chipul (modul) isihiei și cumpanește gândurile care stau în inimă.

23. Întâmpină fără pomenire de rău gândurile de supărare, iar față de cele iubitoare de plăcere arată-te cu vrăjmășie.

24. Liniștea (isihia), rugăciunea, dragostea și înfrînarea sînt o căruță cu patru roate, care suie mintea la ceruri.

25. Topește-ți trupul cu foamea și priveghierea, și vei alunga gândul josnic al plăcerii.

26. „Precum se topește ceara de fața focului” (Ps. LXVII, 3) așa gândul necurat de frica lui Dumnezeu.

27. Rea pagubă este pentru sufletul înțelept să zăbovească mintea multă vreme într-o patimă de ocară.

28. Rabdă întâmplările de întristare și de durere, că prin acestea te curățește purtarea de grijă (providența) a lui Dumnezeu.

29. Dacă ai aruncat materia și te-ai lepădat de lume, leapădă-te acum și de gândurile rele.

30. Lucrarea proprie a minții e să se ocupe neîncetat cu vintele lui Dumnezeu.

31. Precum lucrul lui Dumnezeu este să cîrmuiască lumea, așa al sufletului este să-și cîrmuiască trupul.

32. Cu ce nădejde vom întâmpina pe Hristos dacă am slujit pînă acum plăcerilor trupului?

33. Plăcerea se stinge prin reaua pătimire și prin întristare, fie prin cele de bunăvoie, fie prin cele aduse de providență.

34. Iubirea de argint este o materie a patimilor, întrucît face să crească plăcerea generală.

35. Lipsa plăcerii naște întristarea, iar plăcerea e împreună cu toată patima.

36. Cu măsura cu care măsori trupul tău ți se va măsura întors din partea lui Dumnezeu.

37. Fapta judecății dumnezeiești e răsplătirea dreaptă a celor săvîrșite în trup.

38. Virtutea și cunoștința⁶ nasc nemurirea; lipsa lor e maica morții.

39. Întristarea după Dumnezeu stinge plăcerea, iar stingerea plăcerii înseamnă învierea sufletului.

40. Nepătimirea este mișcarea sufletului spre păcat. Dar ea nu se poate ajunge fără mila lui Hristos.

41. Mîntuitorul sufletului și al trupului este Hristos. Cel ce pășește pe urmele Lui se slobozește de păcat.

42. De vrei să dobîndești mîntuirea, leapădă-te de plăceri și ia asupra ta înfrînarea și dragostea, împreună cu rugăciunea stăruitoare.

43. De nepătimire ține dreapta socoteală adevărată (discernămîntul). Urmînd acesteia, fă totul cu măsură și rînduială.

44. Domnul și Dumnezeul nostru este Iisus Hristos; mintea care urmează Lui nu va rămîne în întuneric.

⁶ Sînt cele două etape generale ale vieții duhovnicești.

45. Adună-ți mintea și păzește-ți gândurile; și pe care le vei afla pătimase, războiește-le.

46. Trei sînt căile prin care primești gânduri: simțirea (lucrarea simțurilor), amintirea și starea mustului (amestecarea) din trup. Dar cele mai stăruitoare sînt cele din amintire.

47. Cel căruia i s-a dat înțelepciune cunoaște scopurile celor netrupești, și care este începutul și sfîrșitul lumii.

48. Nu uita de făptuire, și ți se va lumina mintea ta. „Comori ascunse și nevăzute, zice, îți voi deschide ție în chip ascuns” (Isaia XLV, 3).

49. Cel ce s-a slobozit de patimi a aflat har la Dumnezeu, și cel ce s-a învrednicit de cunoștință, mare milă.

50. Mintea slobozită de patimi se face în chipul luminii, luminîndu-se neîncetat de contemplațiile lucrurilor.

51. Lumina sufletului este sfînta cunoștință de care fiind lipsit, cel fără de minte umblă în întuneric.

52. Cel ce petrece în întuneric este lipsit de minte. Pe el îl ia în primire întunericul neștiinței.

53. Cel ce iubește pe Iisus se va slobozi de păcat, iar cel ce îi urmează Lui va vedea cunoștința adevărată.

54. Mintea slobozită de patimi vede gândurile simple⁷, atît cînd veghează trupul, cît și în somn.

55. Mintea curățită la culme se simte strîmtorată de lucruri și vrea să fie mereu afară de toate cele create.

56. Fericit este cel ce a ajuns la nesfîrșirea fără margini și a ajuns acela care a trecut peste cele mărginite.

57. Rațiunile lui Dumnezeu le cercetează acela care-L cîns-tește pe El, dar le află cel îndrăgostit de adevăr.

58. Mintea ce se mișcă din dreptate află adevărul, dar cea care se mișcă din vreo patimă nu-l va afla.

59. Precum în ființă Dumnezeu este necunoscut, așa în mă-reție este fără margini.

60. Ființa care nu are început și sfîrșit nu poate fi înțeleasă după firea ei.

⁷ Este ideea Sfîntului Maxim. Este vorba de înțelesurile sau de icoanele lucrurilor care nu mai sînt asociate cu patima.

61. Mîntuirea fiecărei făpturi stă în purtarea de grijă, mai presus de orice bunătate, a Făcătorului.

62. Domnul sprijină pe toți cei căzuți în stări vrednice de milă și ridică pe toți cei frînți.

63. Hristos este judecătorul viilor și al morților, și răsplă-titorul faptelor fiecăruia.

64. De vrei să-ți stăpînești sufletul și trupul, taie mai înainte pricinile patimilor.

65. Unește-ți puterile sufletului cu virtuțile și le vei despărți cu siguranță de toată pornirea patimilor.

66. Strunește cu înfrînarea pornirile poftelor; iar pe ale iuți-mii, cu dragostea duhovnicească.

67. Liniștea (isihia) și rugăciunea sînt cele mai mari arme ale virtuții, căci acestea curățind mintea, o fac străvăzătoare.

68. Numai întîlnirea duhovnicească folosește. Iar decît toate celelalte, mai de preț este liniștea (isihia).

69. Dintre cele cinci feluri de întîlniri, alege trei; pe al pa-trulea să nu-l obișnuiești des, iar de al cincilea îndepărtează-te.

70. Liniștea o iubește cel ce nu pătimește față de cele ale lumii.

71. Conștiința este un învățător sincer. Cine ascultă de ea petrece fără greșală.

72. Conștiința numai pe aceia nu-i judecă ce au ajuns la culmea virtuții sau a păcatului.

73. Nepătimirea cea mai înaltă face gândurile simple, iar cu-noștința cea mai înaltă stă înaintea Celui mai presus de cu-noștință.

74. Întristarea cea de ocară e pricinuită de lipsa plăcerilor. Cel ce le disprețuește pe acestea petrece neîntristat.

75. Întristarea peste tot este lipsa plăcerii – fie a celei după Dumnezeu, fie a celei după lume.

76. Împărăția lui Dumnezeu este bunătate și înțelepciune. Cine le dobîndește pe acestea viețuiește în ceruri.

77. Omul nenorocit este acela care prețuiește prin fapte trupul mai mult decît sufletul și lumea mai mult decît pe Dumnezeu.

78. Dragoste deopotrivă față de toți a câștigat acela care nu pizmuește pe cei strădalnici, iar de cei răi are milă.

79. După adevăr ar trebui să conducă acela care impune mai întâi sufletului și trupului său legile virtuții.

80. Neguțător duhovnicesc este acela care pentru cele viitoare se leapădă deopotrivă atât de cele plăcute, cât și de cele acre ale vieții.

81. Sufletul se întărește prin dragoste și înfrînare, iar mintea prin rugăciunea curată și vederea (contemplarea) duhovnicească.

82. Auzind un cuvânt folositor nu judeca pe cel ce-l spune, ca să nu te lipsești de sfatul folositor.

83. Socotința vicleană gîndește rele și preface vredniciile apropielui în scăderi.

84. Nu crede gîndului care judecă pe aproapele. Căci numai cine are vistierie rea gîndește cele rele.

85. Inima bună poartă gînduri bune. Căci precum este co-moara ei, așa sînt și gîndurile ei.

86. Păzește-ți gîndurile și fugi de păcat ca nu cumva, întu-necîndu-se mintea, să vezi unele în locul altora.

87. Întărește-te gîndindu-te la iudeii care, orbiți de pizmă, L-au socotit pe Domnul și Dumnezeuul nostru drept Belzebut.

88. Bănuiala rea întunecă cugetarea și te face să vezi în loc de cale, cele alătura de cale.

89. Păcatele stau alătura de virtuți, și de aceea cei răi iau virtuțile drept păcate.

90. Mintea zăbovind în plăcere sau în întristare cade repe-de în patima trîndăviei (acediei).

91. Conștiința curată ridică sufletul, iar gîndul murdar îl doboară la pămînt.

92. Răscolindu-se, patimile alungă slava deșartă; iar de sînt înlăturate, aceea iarăși se întoarce.

93. De vrei să te izbăvești de toate patimile, apucă-te de înfrî-nare, de dragoste și de rugăciune.

94. Mintea, zăbovind prin rugăciune la Dumnezeu, izbă-vește și partea pasională a sufletului de patimi.

95. Dumnezeu, dînd ființă făpturilor, a legat totodată toate prin purtarea Sa de grijă (prin providență).

96. Iar fiind Stăpîn și făcîndu-Se rob, a arătat zidirii culmea purtării Sale de grijă (culmea providenței Sale).

97. Căci Dumnezeu și Cuvîntul întrupîndu-Se neschimbat s-a unit cu toată zidirea prin trup.⁸

98. Minune străină se întîmplă în cer și pe pămînt, că Dumnezeu este pe pămînt, și omul în ceruri.

99. Ca unind pe oameni cu îngerii, să dăruiască totodată întregii zidiri dumnezeirea.

100. Cunoștința Sfintei și celei de o ființă Treimi este sfințire și îndumnezeire pentru Îngeri și pentru oameni.

101. Iertarea păcatelor este slobozire de patimi. Cine n-a fost încă slobozit prin har n-a dobîndit încă iertarea.

A doua sută

Al cărei acrostih este acesta: Roagă-te pentru mine, frate preacinstite, că mari rele aștept, vrednice de mine, întristări pentru suflet și dureri pentru trup.

1. De vrei să te izbăvești dintr-o dată de păcate leapădă-te de iubirea de sine, maica tuturor relexor.

2. Sănătatea sufletului este nepătimirea și cunoștința. La ea nu poate ajunge cel ce slujește plăcerilor.

3. Înfrînarea cu răbdare și dragostea cu îndelungă răbdare uscă plăcerile trupesti și sufletești.

4. Începutul relexor din suflet este iubirea de sine, iar iubirea de sine este iubirea de trup.

5. Este propriu celui rațional să se supună rațiunii și să-și strunească și robească trupul.

6. Este o rușine pentru omul rațional să se supună părții neraționale și să slujească poftelor urîte ale ei.

7. Este o faptă rea a sufletului rațional să părăsească pe Ziditorul și să se închine trupului.

8. Ți s-a poruncit să ai trupul slujitor, nu să slujești plăcerilor lui împotriva firii.

⁸ Cap. 95-97 alcătuiesc un întreg.

9. Rupe legăturile iubirii față de trup și să nu dai nimic slugii ceea ce nu-i de neapărată trebuință.

10. Închide simțurile în cetatea liniștii, ca să nu tragă mintea spre poftele lor.

11. Cele mai bune arme ale celui ce se liniștește cu răbdare sînt înfrînarea, dragostea, rugăciunea, atenția⁹ și citirea.

12. Nu va înceta mintea să se învîrtească în jurul plăcerilor pînă ce nu se va îndeletnici cu contemplația, după ce va fi pus stăpînire peste trup.

13. Să luptăm pentru porunci ca să ne izbăvim de patimi, și pentru dumnezeieștile dogme ca să ne învrednicim de cunoștință.

14. Netulburarea (nemurirea)¹⁰ sufletului stă în nepătimire și cunoștință; de ea nu se poate împărtăși cel ce slujește plăcerilor.

15. Pune stăpînire pe trup stingînd plăcerile și eliberează-l de robia cea grea.¹¹

16. Fiind zidit slobod și chemat de slobozenie, nu răbda să fii rob patimilor necurate.¹²

17. Dracii leagă mintea de cele supuse simțurilor prin întristări și plăceri, poftă și temeri.

18. Frica Domnului stăpînește poftele, și întristarea după Dumnezeu alungă plăcerea.

19. Pofta după înțelepciune disprețuiește frica și plăcerea cunoștinței izgonește întristarea.

20. Scripturile cuprind acestea patru: poruncile, dogmele, amenințările și făgăduințele.

21. Pofta e oprită de înfrînare și osteneală, și e micșorată de liniște și de dragostea dumnezeiască.

22. Să nu înțepi pe fratele cu vorbe de ghicituri, căci nu vei răbda cînd vei primi cele asemenea.

⁹ *Filocalia greacă.*

¹⁰ *Filocalia greacă.*

¹¹ Trupul trebuie să stea sub una din cele două robii: a minții sau a plăcerilor.

¹² În *Filocalia greacă*: să slujești fără rînduială necurăției, παράδεισιν s-a născut probabil din transcrierea greșită a lui πάθεισιν.

23. Mînia e oprită de îndelunga răbdare și de nepomenirea răului; și e micșorată de dragoste și de împreuna pătimire (compătimire).

24. Cui i s-a dat cunoștință, i s-a dat lumina înțelegerii. Iar cel ce primind-o o necinstește, va vedea întuneric.

25. Păzirea poruncilor lui Dumnezeu naște nepătimirea; iar nepătimirea sufletului păstrează cunoștința.

26. Ridică cele supuse simțurilor la o vedere cu mintea (la o contemplare inteligibilă) și vei înălța simțirea deasupra celor supuse simțurilor.

27. Femeia sensibilă închipuie sufletul activ cu care însoțindu-se, mintea,¹³ naște virtuțile.

28. Cercetarea cuvintelor lui Dumnezeu îi aduce cunoștința de Dumnezeu celui ce o caută întru adevăr, cu evlavie și cu dor.

29. Ceea ce este lumina pentru cei ce văd și pentru cele văzute, aceea este Dumnezeu pentru cei ce cugetă și pentru cele cugetate.

30. Tăria sensibilă (cerul) închipuie tăria credinței în care strălucesc toți sfinții ca niște luminători.

31. Ierusalimul¹⁴ este cunoștința cerească a celor netrupești. Căci în ea se contemplă vederea păcii.

32. Nu uita de făptuire. Căci uitînd de ea se împrăștiară cunoștința, și făcîndu-se foamete, te vei coborî în Egipt.

33. Libertatea spirituală (mintală) stă în izbăvirea de patimi. La ea nimenea nu ajunge fără mila lui Hristos.

34. Pămîntul făgăduinței este Împărăția cerurilor, pe care ne-o cîștigă nepătimirea și cunoștința.

35. Egiptul spiritual este întunecimea patimilor. La el nimenea nu coboară dacă nu cade la foamete.

36. Obişnuiește-ți urechea să asculte des cuvinte duhovnicești, și mintea ta se va depărta de gîndurile necurate.

37. Singur Dumnezeu e bun și înțelept prin fire. Dar se face și mintea prin împărtășire dacă se străduiește.

¹³ În grecește „sufletul” (ψυχή) e de genul feminin, iar „mintea” (νοῦς) e de genul masculin. O comparație apropiată găsim în Răspunsul 25 către Talasie; *Filocalia românească*, vol. III, Humanitas, București, 1999 și 2005.

¹⁴ În grecește Ierusalimul e de genul feminin.