

LBRIS

We know  
books

NATALIE DEPRAZ

# CORPUL SLĂVIT

fenomenologie practică  
plecând de la *Filocalie*  
și Părinții Bisericii

Traducere de  
Maria-Cornelia Ică jr

*DEISIS*  
Sibiu 2022

## Capitolul I

## Slava corpului în inima simțurilor

*Vergessen sie nicht,  
das Leben ist eine Herrlichkeit*  
„Nu uitați, viața e o slavă.”

Rainer Maria Rilke

În carnea noastră simțim tresărind viața divină care ne locuiește în faptul că ne transcende: rafinându-ne sensibilitatea, devenim tot mai în stare să culegem prețiosul fruct a ceea ce e divin în noi, și anume ceea ce slăvește corpul nostru: e vorba de a coborî în profunzimea sensibilului pentru a atinge aici calitatea divinului în noi.

Pentru a face asta mă voi sprijini întâi de toate pe *rugăciunea inimii* așa cum este ea descrisă pe larg în *Filocalie* (A), care oferă un cadru experimental și practic inedit pentru cine se străduiește să înțeleagă cum anume se poate modifica sensibilitatea noastră carnală prin exercițiul stabilizării minții și deschiderea dimensiunii divinului cuibărit în adâncul adâncului nostru. Pentru asta voi detalia diferitele stadii ale rugăciunii inimii și mutațiile deopotrivă conștiente și corporale, sau spirituale și carnale care le însoțesc. Dată fiind complexitatea și amplitudinea acestei experiențe în primul stadiu ea se va putea prezenta ca o experiență-standard accesibilă tuturor și destul de ușor comunicabilă; în anumite stadii mai avansate, ea primește tot mai mult forma unei experiențe-limită, cea a „darului lacrimilor”, care nu e dată tuturor, chiar dacă în principiu e dată oricui. Acest prim moment experiențial se înrădăcinează prin urmare într-un singur exemplu, a cărui virtute e aceea de a face să apară posibila gradație a experienței corpului-spirit aflat în lucrare în rugăciune.

Într-un al doilea moment (B), mă voi preocupa, cu titlu de completare, de o altă formă de experimentare practică, cea pe care o detașiază în *Exercițiile sale spirituale* Ignațiu din Loyola. În această trecere de la rugăciunea inimii la exercițiul spiritual se pot găsi motive de uimire. Într-adevăr, în rugăciunea inimii există o calitate de deschidere, de atenție, pe scurt de receptivitate pasivă care rimează cu lucrarea interioară a harului în noi, și care traduce bine contextul spiritual al Părinților deșertului din Răsărit; cadrul exercițiilor spirituale ale lui Ignațiu ține în schimb de o lucrare explicită și deliberată cu noi înșine, în care voința ia parte activă la acest proces de descoperire a divinului în noi. Poate fi insistat astfel pe angajamentul în lume al pelerinului iezuit, pe grija sa de o rugăciune în acțiune și pe misiunea sa apostolică, prin care contrastează cu practicantul rugăciunii inimii, „pelerinul rus”, a cărui activitate contemplativă răspunde unei lucrări interioare solitare.<sup>1</sup> Și totuși rugăciunea lui Iisus nu e oare menită să devină un mod de a fi cotidian, înscris în fiecare din activitățile mele, până acolo încât să traducă un angajament profund, deși tăcut, cu lumea și cu ceilalți? Și invers, exercițiul spiritual nu este oare o formă de practică individuală care cere un cadru focalizat, în afara căruia pare dificil, mai cu seamă în viața cotidiană, de pus în lucrare? Prin aceste trei tipuri de încrucișări, pentru moment doar schițate, se vede bine că, în loc să opunem în această privință Orientul și Occidentul, sau Ortodoxia și Catolicismul, mult mai interesant

<sup>1</sup> Aceasta e opțiunea interpretativă a pr. Emonet în „Ignace et le Pèlerin russe. Convergences et divergences”, *Christus*, nr. 180, oct. 1998, pp. 480–489, a cărui lectură comparativă poate fi rezumată plecând de la formula acestuia: „Chiar dacă nu trebuie să accentuăm acest contrast, vom spune că Pelerinul rus vede lumea în Hristos, în timp ce Ignațiu îl contemplă pe Hristos în lume” (art. cit., p. 484).

e să facem să apară luminarea reciprocă a unei practici prin cealaltă prin punerea în evidență a inflexiunii lor proprii.<sup>2</sup>

Plecând de la această fecundă diferență de ancorare a practicii spirituale, voi ajunge într-un al treilea moment să explorez un „loc” transversal pentru aceste două practici, unul care traversează secolele, și anume învățătura despre „simțurile spirituale” (C), așa cum se desfășoară ea atât în Răsărit, cât și în Occident cu accente specifice. În fine, în spiritul acestei neutralizări fenomenologice a accentelor „confesionale” reziduale, în încheierea acestui prim capitol propun o „tipologie” a fenomenului slăvit [*phénomène glorieux*] (D), care prin intermediul dinamicii specifice a „reducției slăvite” face să apară calitățile diferențiate ale corpului slăvit [*corps glorieux*], în funcție de distincția modală păcat/slăvă, precum și de liantul lor dinamic, experiența harului. Tot în acest ultim moment, rod al experimentării „rugăciunii inimii”, a „exercițiilor spirituale” și „simțurilor spirituale”, mă voi dedica unei analize a „fenomenului slăvit” sprijinindu-mă pe „fenomenul

<sup>2</sup> Se impune să sesizăm măsura deplină a celor două practici, acordând-o atât uneia, cât și celeilalte. Or mi se pare că sub pretextul de a face să apară la modul neutru „divergențe și convergențe” și de a formula în concluzie exigența unei complementarități („Fiecare din aceste căi are avantajele și iluziile ei. Atestă bogăția și complementaritatea a două mari tradiții”), cuvintele pr. Emonet trădează o lectură unilaterală, în care Răsăritul e prezentat destul de caricatural drept depozitarul unei viziuni despre rugăciune eterate, dezîntrupate și dezangajate, pe scurt afară din lume (aproape gnostice), în timp ce itinerarul ignațian ar fi o înscriere și angajare în lume. Dovezile acestei viziuni unilaterale sunt referințele la autori isihăști (Ioan Scărarul, Evagrie, Grigorie Palama) întotdeauna la a doua mână, fie că e vorba de *Dictionnaire de spiritualité* sau de comentariul pr. Placide Deseille, *La spiritualité orthodoxe et la Philocalie*, Bayard, Paris, 1997. Despre un loc de mijloc aflat în Occident, dar legat de practica răsăriteană a rugăciunii, cf. treptele rugăciunii la Tereza de Avila studiate de A. Steinbock, *Phenomenology and Mysticism. The Verticality of Religious Experience*, Indiana University Press, Bloomington, 2008, cap. 2.

UBRIS | We know books

saturat” și pe „fenomenul erotic” așa cum au fost ele descrise de J.-L. Marion, și propunând, în spiritul unei complementarități fecunde, o analiză a slavei fenomenului trupului/cărnii înscris în cotidian mai degrabă decât ca experiență a excesului.<sup>3</sup>

## A. Punerea în joc a corpului în „rugăciunea inimii” (Părinții neptici)

### Introducere: contextul

Rugăciunea inimii (zisă și „rugăciunea lui Iisus”), „artă a artelor și știință a științelor”, corespunde uneia din cele mai venerabile și mai elementare practici ale Bisericii Ortodoxe, care își trage forța din tradiția isihastă a Răsăritului creștin.<sup>4</sup> Formula ei neîncetat repetată în forma cea mai simplă: „Doamne, Iisuse Hristoase, miluiește-ne pe noi, păcătoșii!”<sup>5</sup>,

<sup>3</sup> Recent, J.-L. Marion s-a interesat să exploreze banalizarea fenomenului saturat, în *Le visible et le révélé*, de exemplu (PUF, Paris, 2004 [trad. rom. M.-C. Ică jr: *Vizibilul și revelatul — teologie, metafizică și fenomenologie*, Deisis, Sibiu, 2007]), dar nu există totuși aici niciun accent aprofundat pe cotidianitatea pozitivă a fenomenalității, mai mult, în mișcarea fenomenului erotic există o depreciere a fenomenului.

<sup>4</sup> „Isihasm” vine din grecescul *hēsychia* care înseamnă „liniște”, „calm”, „tăcere”. Esențialul învățaturii despre această practică se găsește în culegerea de texte patristice intitulată *Filocalia* (traducere franceză de Jacques Touraille prezentată de O. Clément: *La Philocalie. Les écrits fondamentaux des pères du désert aux pères de l'Église (IV<sup>ème</sup>–XIV<sup>ème</sup> siècle)*, Desclée de Brouwer/J.-Cl. Lattès, Paris, 1995, 2 vol. [trad. rom. pr. prof. Dumitru Stăniloae: *Filocalia sau culegere din scrierile sfinților Părinți care arată cum se poate omul curăța, lumina și desăvârși* [prescurtare FR], 12 vol.: vol. I–IV, Sibiu, 1946–1948; vol. V–XI, București, 1976–1981, 1990; vol. XII, Roman, 1991].)

<sup>5</sup> Forma completă e: „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-ne pe noi, păcătoșii.” E vorba de fapt de două rugăciuni din Evangheliile: cea orbului Bartimeu pe drumul către Ierihon: „Iisuse, Fiul lui David, fie-Ți milă de mine!” (*Luca* 18, 38) și cea a vameșului: „Dumnezeule, fii milostiv mie, păcătosului” (*Luca* 18, 13).

oral apoi interior, îl pune pe cel care i se dedică exclusiv, adică în toate momentele zilei, dar și ale nopții, într-o prezență intimă cu Dumnezeu, mergând până la o unire aproape sensibilă. Cel ce se roagă neîncetat dezvoltă astfel o calitate de prezență intensă față de sine însuși care e o atenție la propriul corp sau, mai bine zis, la corpul corpului său: inima sa. Această metodă, deopotrivă suplă și riguroasă, permite omului să-și reconstituie natura sa în har rugându-se neîntrerupt. Deloc o tehnică sau o rețetă izolată și autonomizabilă, ea este inseparabilă de întreaga viață a Bisericii, de dogmă, liturghie, de contemplarea icoanelor. E vorba doar de a primi mai bine harul, care e prezența liberă a lui Dumnezeu. Nu e un control automat al respirației, ci ofranda ei conștientă. Este deci esențial să nu izolăm această metodă psihosomatică de contextul eclezial, teologic și ascetic. De aceea unii părinți duhovnicești contemporani dintre cei mai experimentați nu recomandă coborârea rugăciunii în inimă în mod voluntarist. Am risca falsificarea echilibrului nervos și pierderea posibilității de a „găsi” inima. Să ne rugăm pur și simplu „din toată inima”. Și într-o zi poate Dumnezeu va face prin harul Său să coboare rugăciunea în inimă: dar pentru asta trebuie să ne încredințăm Lui, să nu mai voim, să ne abandonăm.

Avându-și originile în Sinai și în deșertul Egiptului în primele veacuri creștine, isihasmul corespunde școlii mistice a unirii cu Dumnezeu prin îndumnezeire, și se opune oricărui eurent pur ascetic. Rugăciunea propriu-zisă nu va apare în formula ei decât în secolul VI odată cu avva Dorotei din Gaza; începând cu secolul XI, odată cu Simeon Noul Teolog, gustul unei experimentări inclusiv psihofiziologice pe inimă în dimensiunea sa organică vine să reorienteze căutarea spirituală; din secolul XV tradiția isihastă e transmisă în Rusia, unde enciclopedia isihastă bizantină din *Philokalia* greacă tipărită la Veneția în 1782 va fi publicată și în slavonă (1793). Rugăciunea inimii cunoaște o adevărată renaștere, inclusiv

populară, mai ales în secolul XIX, odată cu publicarea *Povestirilor unui pelerin rus* (1886)<sup>6</sup> scrise de un autor anonim.

Dincolo de inflexiunile psiho-psihologice legate de reforma lui Simeon Noul Teolog, precum și de tratatele lui Nichifor isihastul și reacția lui Grigorie Palama în secolul XIV, care în al doilea tratat al primei *Triade*<sup>7</sup> apără metoda psihofizică de acuzația de „omfalopsihie”, cu alte cuvinte de căutare a sufletului în buric, dincolo de răspândirea populară a isihasmului în Rusia secolului XIX, tradiția practicii rugăciunii inimii atestă o mare constanță și unitate. Dincolo de păstrarea ei în contextul Ortodoxiei, recurg astăzi frecvent la ea monahi occidentali, îndeosebi benedictini, dar și sufiți.<sup>8</sup> Deși având afinități certe cu *dhikr* musulmană sau cu *yoga* indiană, în creștinism metoda e practică într-o perspectivă cu totul alta: cea a revelației Persoanei. Mai mult, spre deosebire de ușurința suverană aflată în joc în *yoga*, mișcarea căutată aici nu e una de control de sine, ci de dăruire de sine. Rădăcinile isihasmului sunt funciar biblice și creștine: unitatea compusului uman, corpul templu al Duhului Sfânt, relația minte, suflare, inimă.

<sup>6</sup> *Récits d'un pèlerin russe à son père spirituel*, Seuil, Paris, 1978. [Trad. rom. diac. Ioan I. Ică jr: *Povestirile unui pelerin în căutarea rugăciunii neîncetate — textul integral al redacției Optina*, Deisis, Sibiu, ed. II, 2012.]

<sup>7</sup> Singurul tratat (I, 2) din (cele trei *Triade* în apărarea isihastilor) opera capitală a lui Grigorie Palama reținut în *Philokalia* greacă. [Trad. rom. pr. D. Stăniloae, *Viața și învățătura Sfântului Grigorie Palama*, cu trei [de fapt patru] tratate traduse (Seria teologică 10), Sibiu, 1938, pp. 1–XI. În FR VII, 1977, pr. D. Stăniloae a tradus din *Triade* tratatele II, 2 și 3.]

<sup>8</sup> Cf. și A. Guillaumont *Aux origines du monachisme chrétien. Pour une phénoménologie du monachisme* (Spiritualité orientale 30), Bellefontaine, 1979 mai ales „La Prière de Jésus chez les moines d'Égypte”, pp. 127–136. Despre importanța acordată de benedictini rugăciunii inimii, cf., de ex., Dom Jean-Pierre Longeat, *24 heures de la vie d'un moine*, Seuil, Paris, 2008, p. 135.

În punctul de plecare al practicii există neapărat un inițiator, *staret*, monah sau preot, care, singur sau într-o ședință de inițiere, oferă reperele de bază ale rugăciunii. Pentru a evita riscul celor mai mari pericole, toată această asceză trebuie să fie făcută sub conducerea unui părinte duhovnicesc, căruia ucenicul îi se încredințează în întregime. Mai ales la început, participarea regulată la adunări de rugăciune în comun permite consolidarea și sedimentarea gesturilor și actelor elementare ale practicii cărora fiecare li se va putea dedica apoi mai ușor acasă.

Principala caracteristică a rugăciunii inimii e aceea de a fi *perpetuă*. Însăși repetiția ei neîncetată oferă cadrul adecvat al practicii: „Rugați-vă neîncetat”, spunea deja Pavel tesalonicenilor (*1 Tesaloniceni* 5, 16). La început, se recomandă repetarea rugăciunii lui Iisus un anumit număr de ori pe zi, fie dimineața fie seara, fie atât seara, cât și dimineața, folosind un șir de mătănii pentru a ști mai exact numărul prescris. Rugăciunea e cel mai adeseori rostită în tăcere și singurătate, dar pot fi făcute și reuniuni într-o capelă și participa la o adunări de rugăciune cu mai mulți: atunci e rostită cu voce tare.

## I. Un dublu ghidaj atențional: respirația și repetiția numelui lui Iisus

„Sfântul Grigorie Sinaitul învață: «Cunoaște că nimeni nu poate să-și stăpânească el însuși mintea, de aceea când te năpădesc gânduri necurate cheamă de multe ori Numele lui Iisus Hristos și gândurile se vor liniști de la sine.» Ce simplu și ușor, dar și experimentat, e acest mijloc, dar și cât de mult contrastează cu sfaturile rațiunii teoretice care năzuiește să dobândească prezumțios curăția prin propria ei activitate!”<sup>9</sup>

### a. Suporturi corporale ale atenției

Poziția corpului, ritmul respirației și rostirea unor cuvinte schițează cadrul practic al predispunerii pentru atenție, adică

<sup>9</sup> *Le pèlerin russe. Trois récits inédits* (Points — Sagesse), Seuil, Paris, 1976 [trad. rom. cit., p. 205].

al suspendării necesare punerii în lumină a trei calități atenționale pe care le vom distinge acum.

1) *Poziția corporală* de bază e poziția așezată, tăcută și singuratică. E poziția cea mai stabilă, dar rugătorul poate și îngenunchea, rămâne în picioare, ședea sau chiar sta întins. Înclină ușor capul înainte și închide ochii pe jumătate: mai mult decât cea a corpului, esențială e poziția capului și a ochilor. Părinții isihăști indică astfel diferite moduri de a ședea.<sup>11</sup>

2) Se încetinește *ritmul respirației* și se îndreaptă mintea înăuntru centrând-o în inimă și relaxând corpul.<sup>12</sup>

3) Se începe *rostirea* rugăciunii lui Iisus inspirând pe prima ei parte („Doamne Iisuse Hristoase”) și expirând pe cea de-a doua parte („miluiește-ne”).<sup>13</sup> Plecând de aici, rugăciunea cunoaște trei faze diferite care atestă adâncirea ei tot mai mare în noi: rugăciune orală, rugăciune mentală, iar în final rugăciune a inimii.<sup>14</sup>

#### b. Nēpsis (trezie): prima calitate a atenției<sup>15</sup>

Străduința de a face să coincidă firul rugăciunii cu cel al respirației: „Rugăciunea lui Iisus să fie unită cu respirația, și așa vei cunoaște rodul liniștirii”, cum se exprimă Ioan Scă-

<sup>10</sup> Despre cele trei forme de atenție, *nēpsis*, *hēsychia* și *prosochē* pe care le vom dezvolta chiar aici, cf. Isihie Sinaitul, în *Philocalie*, op. cit., t. 1, pp. 190–224 [FR IV, pp. 41–93], care oferă o descriere precisă. Despre „metodă” în general, cf. *ibid.*, „Préface”, chapitre VIII, pp. 23–25, și nota 2, p. 24 pentru referințe.

<sup>11</sup> În acest sens, cf. A. și R. Goettman, *Prière de Jésus, prière du cœur* (1988), A. Michel, Paris, 1994, pp. 82 sq.

<sup>12</sup> *Ibid.*, pp. 90–94.

<sup>13</sup> Sfat dat de Simeon Noul Teolog în secolul XI.

<sup>14</sup> *Ibid.*, pp. 94–107. Cf. și L.A. Lassus, *Le starets, Saint Séraphim de Sarov*, F.X. de Guibert (OEIL), Paris, 1992, p. 88.

<sup>15</sup> Cf. capitolul 82 din *Metoda* isihastă a lui Calist și Ignatie Xanthopouloi, intitulat „Despre atenție și păzirea ei înțeleaptă”, în *Philocalie*, op. cit., t. 2, p. 626 [FR VIII, p. 182].

rarul.<sup>16</sup> De îndată ce se ivește un gând (*logismos*) care ne face să pierdem șirul, atenția se fixează pe cuvântul pe care s-a pierdut atenția, acesta e repetat de două ori și se reia firul. Această primă mișcare atențională corespunde unui efort de reconversie a gândului care se ivește inevitabil ca din exterior, ca un atac, în direcția cuvântului rostit tot atunci în intimitatea sinelui. Atenția se centreează, se recentrează, ba chiar se concentrează pe căutarea unei unități de fază temporală între cuvintele rugăciunii și ritmul respirației: orice gând care se naște apare ca unul care ne distrage, ne deturneză de la această sarcină, și ne conduce, prin urmare, să revenim la ea.

Cu alte cuvinte, această primă mișcare atențională se dă ca un fel de con-versie, întoarcere (*metanoia*) a minții, a cărei virtute primă este. Aceasta „se întoarce asupra ei înseși”<sup>17</sup> scoțând în afară gândurile dușmane, pentru a se re-centra pe transparența intimă a inimii. Isihie Sinaitul descrie cu multă precizie această mișcare a reflecției minții prin care e întreținută o trezie față de sine.<sup>18</sup> În acest sens, cuvântul grec *metanoia* înglobează și depășește noțiunea greacă de căință: desemnează „întoarcerea *nous*-ului”, a minții în calitate de centru conștient al existenței personale. Descoperindu-și păcătoșenia proprie, omul pune astfel în centru absolutul.

#### c. Hēsychia (liniștea și tăcerea)<sup>19</sup>: a doua calitate a atenției

Toate gândurile sunt lăsate să curgă și ele defilează înaintea sinelui fără ca acesta să caute să le fixeze sau alunge: sunt

<sup>16</sup> Ioan Sinaitul, *Scara* XXVII, 62; Jean Climaque, *L'échelle sainte* (col. Spiritualité orientale 24 [1988]), Bellfontaine, 1978, p. 284 [FR IX, p. 394].

<sup>17</sup> *Philocalie*, t. 1, p. 191.

<sup>18</sup> *Ibid.*, p. 193, și de asemenea p. 626: „Fii treaz și veghează la viața ta. Căci somnul gândirii e înrudit cu moartea.” Cf. și Opusulele duhovnicești și teologice ale lui Marcu Ascetul.

<sup>19</sup> Această calitate a păcii și a tăcerii care e *hēsychia* o menționează în *Epistolele* sale deja Ignatie al Antiohiei.

lăsate să meargă și să vină în voia lor și sunt contemplate de la distanță. Aici inima se desprinde de mental. Chiar dacă fluxul gândurilor este neîntrerupt și nu încetează să ne „ocupe” mintea, să o umple cu un zgomot de fond permanent, nu trebuie să încercăm să smulgem unul câte unul gândurile minții. Un astfel de gest violent și voluntar n-ar face — pe termen mai lung sau mai scurt — decât să le readucă în forță. Această a doua mișcare atențională, corolar al primeia, e mai receptivă, mai deschisă, mai puțin deliberată decât prima, care e mai activă dar și mai focalizată. E vorba, prin urmare, de a observa cu răbdare mișcarea continuă a fluxului mental dintr-un spațiu lărgit, cel al inimii, care nu mai e legată de cutare sau cutare gând, nici de suprimarea lui, ci le privește chiar cu o anume detașare: „Fericit cel care s-a lipit în gândire de rugăciunea lui Iisus și-L strigă neîncetat în inimă cum se unește aerul cu trupurile noastre sau flacăra cu ceara.”<sup>20</sup>

Tot aici Isihie ne oferă câteva observații pătrunzătoare despre această a doua mișcare atențională, descrisă în termeni de „odihnă pașnică”, de „liniște”, „calm”. În timp ce *nēpsis*, prima calitate a atenției, se situează în planul inteligenței și al reflecției, *hēsychia* privește direct inima: „În *hēsychia* inimii urcă și coboară rugăciunea lui Iisus, *Kyrie eleison*, «Doamne Isuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă.»” Aici poate interveni o a doua sincronizare, cea a cuvintelor rostite cu bătăile inimii, care vin să însoțească și să o prelungească pe prima, cea a cuvintelor rostite și ritmului respirator al inspirației și expirației.<sup>21</sup> „Mintea zdrobită de lipsa sprijinului natural al gândurilor se transfigurează în invocare, «îl respiră pe Hristos», învârte în «spațiul inimii» numele lui Iisus.”<sup>22</sup> Conștiința a harului prin unirea minții (*nous*) și a

<sup>20</sup> Isihie Sinaitul, *Despre trezire și virtute* II, 94 [FR IV, p. 91].

<sup>21</sup> Mărturia acestei „duble sincronizări” o găsim mai ales în *Povestirile pelerinului rus*.

<sup>22</sup> *Philocalie*, *ibid.*, p. 191.

inimii (*kardia*), rugăciunea face din aceasta din urmă locul de integrare a omului întreg. Aceasta e „organul central al simțurilor interioare, simțul simțurilor, rădăcina lor”, cum spune Isaac Sirianul, e un „abis” cum spune Maxim Mărturisitorul, în timp ce mintea e principiul conștiinței și al libertății personale. Toată problema deci e aceea de a smulge conștiința din identificările ei iluzorii și a o readuce în inimă. Cultivare metodică a „vegherii”, golind conștiința de imagini și de concepte, rugăciunea curăță inima: în inima înțelegătoare reconstituită, acest „corp mai interior decât corpul”, sămânță a „corpului slavei”, potrivit uimitoarelor formulări ale sfântului Grigorie Palama din *Triadele* sale, energia divină îmbrățișează și metamorfozează omul întreg.

*d. Prosochē: sârguința aplicată a sufletului ca menținere a atenției*

Dată fiind fragilitatea menținerii atenției, labilitatea ei, e nevoie de urmarea unei discipline foarte stricte. Se știe cât de dificilă e menținerea atenției, cu atât mai mult în dubla sa polaritate de *nēpsis* și *hēsychia*. De fapt atenția noastră nu încetează să fluctueze: ritmul ei pare marcat de eterogenitate. De unde instabilitatea pe care fiecare din noi o experimentează în fiecare clipă.<sup>23</sup>

Departate de a spori dificultatea în chestiune, cadrul dublei atenții, purtată deopotrivă pe firul respirației și a rostirii, evită focalizarea — limitarea la prima calitate a atenției —, și oferă spațiul de joc cerut de cea de-a doua.<sup>24</sup> Desigur, oscilația, între atenția dată respirației și atenția dată rostirii e neîncetată. În funcție de faze mai mult sau mai puțin faste, această oscilație face loc fie unei „atenții” (*prosochē*) susținute, ale cărei indi-

<sup>23</sup> „Atenția care caută rugăciune va găsi rugăciune, căci mai mult decât orice altceva rugăciunea urmează atenției, și pentru ea trebuie să ne sârguim întotdeauna”, ne spune Evagrie Ponticul în cele *153 de capitole despre rugăciune*, cap. 149 (*Philocalie*, t. I, p. 111 [FR I, p. 92]).

<sup>24</sup> L.A. Lassus, *op. cit.*, pp. 86 sq.