

LBRIS

We know
books

FILOCALIA

SAU

CULEGERE DIN SCRIERILE
SFINȚILOR PĂRINȚI, CARE ARATĂ
CUM SE POATE OMUL CURĂȚI,
LUMINA ȘI DESĂVÎRȘI

VII

NICHIFOR DIN SINGURĂTATE
TEOLIPT, MITROPOLITUL FILADELFIEI
SFÎNTUL GRIGORIE SINAITUL
SFÎNTUL GRIGORIE PALAMA

Traducere din grecește, introduceri și note de
pr. prof. dr. DUMITRU STĂNILOAE
Membru al Academiei Române

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

slava Lui". Iar altul zice despre Ioan, ucenicul cel cu deosebire iubit de Hristos, că „a văzut pe munte însăși dumnezeirea Cuvîntului descoperită”. Deci au văzut, au văzut cu adevărat acea lumină necreată și dumnezeiască, Dumnezeu rămînînd nevăzut, după ascunzîmea Sa mai presus de ființă, chiar de-ar crăpa căpeteniile ereziei și cei de un cuget cu ei.

150. Dar cînd îi întrebă cineva pe acești eretici care spun că lumina aceea este ființa dumnezeirii: „Oare se vede ființa lui Dumnezeu?”, fiind siliți, își descoperă viclenia, zicînd că au spus că acea lumină este ființă, fiindcă prin ea s-a văzut ființa lui Dumnezeu. Căci „ființa lui Dumnezeu se vede prin făpturi”. Astfel nenorociții prefac iarăși în făptură lumina Schimbării la Față a Domnului. De altfel prin făpturi nu se vede ființa, ci lucrarea creatoare a lui Dumnezeu. Deci în chip rătăcit și într-un glas cu Eunomie zic și aceștia că ființa lui Dumnezeu se vede prin făpturi. Astfel aiureala necredinței lor are multe chipuri. Drept aceea trebuie să fugim de ei și de împărțășirea cu ei ca de o hidră stricătoare de suflet și cu multe capete, ca de o strîmbare cu multe chipuri a dreptei credințe.

CUPRINS

NICHIFOR DIN SINGURĂTATE

<i>Viața și scrierile lui Nichifor din Singurătate</i>	7
Cuvînt plin de mult folos despre rugăciune, trezvie și paza inimii	11
Din viața cuviosului Părintelui nostru Antonie	12
Din viața Sfîntului Teodosie chinoviarhul	14
Din viața Sfîntului Arsenie	14
Din viața Sfîntului Pavel cel din Latro	15
Din viața Sfîntului Sava	16
Din viața lui Avva Agaton	16
Din Avva Marcu	17
Din Sfîntul Ioan Scărarul	18
Din Avva Isaia	18
Din Macarie cel Mare	19
Din Diadoh al Foticeii	19
Din Isaac Sirul	20
Din Ioan Carpatiul	20
Din Simeon Noul Teolog	20

TEOLIPT, MITROPOLITUL FILADELFIEI

<i>Viața și scrierile lui Teolipt, mitropolitul Filadelfiei</i>	33
Cuvînt despre ostenele vieții călugărești	41
Cuvînt despre lucrarea cea ascunsă întru Hristos	61

<i>Viața și scrierile Sfântului Grigorie Sinaitul</i>	69
Capete foarte folositoare după acrostih, al căror acrostih este acesta: Cuvinte felurite despre porunci, dogme, amenințări și făgăduințe, ba și despre gânduri, patimi și virtuți; apoi despre liniștire și rugăciune	85
Alte capete	138
Despre prefacerea cea pătimasă	139
Despre prefacerea cea bună	140
Învățătură cu de-amănuntul despre liniștire și rugăciune, despre semnele harului și ale amăgirii; apoi, despre deosebirea dintre căldură și lucrare; și că fără povățuitor ușor vine amăgirea	141
Despre felul cum poate fi aflată lucrarea	143
Despre liniștire și despre cele două feluri de rugăciune, în 15 capete	151
Cum trebuie făcută rugăciunea	152
Despre răsuflare	153
Cum trebuie să cîntăm	154
Despre deosebirea dintre cei ce cîntă	154
Împotrivirea lui Grigorie Sinaitul	155
Despre amăgire	158
Despre citire	159
Despre felul cum trebuie să șadă la rugăciune cel ce se liniștește și să nu se ridice repede	163
Despre felul cum trebuie să se zică rugăciunea	163
Despre felul cum trebuie ținută mintea	164
Despre alungarea gândurilor	165
Cum trebuie să se cînte	166
Despre mîncare	168
Despre amăgire și despre alte multe lucruri	169

SFÎNTUL GRIGORIE PALAMA

<i>Viața și scrierile Sfântului Grigorie Palama</i>	179
Cuvînt pentru cei ce se liniștesc cu evlavie. Al doilea din cele din urmă: Despre rugăciune	197
Cuvînt pentru cei ce se liniștesc cu evlavie. Al treilea din cele din urmă: Despre sînta lumină	229

Din Cuvîntul Sfîntului Ioan Gură de Aur la întîiul mucenic Ștefan	319
Despre împărțășirea dumnezeiască și îndumnezeitoare sau despre simplitatea dumnezeiască și mai presus de fire	320
Tomul aghioritic	351
150 de capete despre cunoștința naturală, despre cunoașterea lui Dumnezeu, despre viața morală și despre făptuire	361

VIAȚA ȘI SCRIERILE
LUI NICHIFOR DIN SINGURĂTATE

Despre timpul în care a trăit Nichifor din Singurătate nu se știa nimic sigur pînă ce n-am aflat și publicat noi un text al Sfîntului Grigorie Palama din *Cuvîntul II din triada II contra lui Varlaam*, și anume: „Al doilea [cuvînt] dintre cele din urmă pentru cei ce se liniștesc cu sfințenie“ (ὕπερ τῶν ἡσυχάζόντων τῶν ὑστέρων ὁ δεύτερος). Apărînd pe acest Nichifor atacat de Varlaam din pricina metodei rugăciunii lui Iisus pe care a scris-o, Sfîntul Grigorie Palama zice: „Dar mai mult decît contra tuturor și-a îndreptat vehemența cuvîntului fără rușine contra celor scrise *despre rugăciune* de către cuviosul și mărturisitorul Nichifor; Nichifor, care a dat frumoasă mărturisire și de aceea a fost condamnat de primul împărat Paleolog, care a cugetat cele ale latinilor; Nichifor, care, fiind de neam dintre italieni, s-a alipit credinței noastre ortodoxe și care deodată cu patria sa a lepădat și cele părintești, și a socotit mai scumpă credința noastră ca a sa, pentru cuvîntul adevărului care e la noi. Și venind la aceasta a ales viața cea mai curată, adică pe cea singuratică. Iar ca loc de locuit alege pe cel cu nume sfînt, care este între lume și cele mai presus de lume, Athosul, care e căminul virtuții. Și aci se arată mai întîi știind să fie călăuzit, supunîndu-se celor mai de frunte dintre părinți. Dînd acelora timp îndelungat dovada smereniei sale, învață de la ei arta artelor, adică experiența liniștirii (isihiei), și devine călăuză celor ce se exercită în lumea cugetării pentru lupta contra duhurilor răutății. Acestora le-a alcătuit și o culegere de îndrumări de-ale părinților, care îi pregătește pentru nevoițe, rînduiește felurile luptelor, arată răsplătirile și descrie cununile biruinței. Apoi, pe lîngă acestea, fiindcă vedea pe mulți dintre începători neputînd stăpîni nici măcar în parte nestatornicia minții, le întocmește

și un procedeu prin care să poată frîna puțin împrăștierea și mișcarea imaginației ei.

Acest filozof, Varlaam, și-a îndreptat deci spre acesta multa deșteptăciune ca pe un foc ce se atinge de o materie ce-i stă în cale, nerușinându-se de acea fericită mărturisire și de exilul pentru ea, nerușinându-se de cei ce au petrecut împreună cu el și au fost învățați de el în cele dumnezeiești, care pe urmă s-au arătat sare pământului și lumină lumii și luminători ai Bisericii. “Și Palama numește între aceștia în primul rând pe Teolipt al Filadelfiei. Aceștia din urmă au fost la rândul lor învățătorii unor bărbați „ce practică și acum această viețuire”, deci în vremea lui Palama, fiind calomniați pentru ea de Varlaam.¹

Din acest text aflăm, așadar, că Nichifor a fost italian și catolic, că a îmbrățișat ortodoxia, că s-a așezat în muntele Athos cu mult înainte de 1274, când împăratul Mihail VIII Paleologul a primit unirea cu Roma, că puțin după aceea (pe la 1276) a fost exilat din Athos împreună cu alți monahi, pentru împotrivirea ce o făceau hotărîrii împăratului.² În locul de exil, care se pare că era una din insulele pustii din Marea Egee³, în ale cărei diferite insule au fost exilați cei ce se împotriveau unirii cu Roma, între cei ce au petrecut cu Nichifor a fost și Teolipt, care a învățat de la Nichifor metoda rugăciunii neîncetate, deprinsă de Nichifor în Athos.

Încă înainte de a fi fost trimis în exil și de a fi fost acolo dascălul unor ucenici în metoda rugăciunii lui Iisus, Nichifor avusese în Athos un „seminar” (φροντιστήριο) și strînsese în jurul său un număr de ucenici, deși Nicodim Aghioritul în nota biografică din *Filocalia greacă* afirmă că Nichifor s-a îndeletnicit cu metoda liniștirii în singurătate. Dar am văzut

¹) Noi am publicat acest text după Cod. Coisl. 100, f. 157 r-v, în lucrarea *Viața și învățătura Sfintului Grigorie Palama*, Sibiu, 1938, pp. 54-57, iar mai înainte în *Anuarul Academiei Teologice „Andreiane” din Sibiu*, 1930, pp. 8-10. Acum, după publicarea operei lui Palama sub îngrijirea lui P. Hristou, Γρηγορίου τοῦ Παλαμά, τὰ συγγράμματα, textul acesta poate fi citit în această operă, în vol. I, Salonic, 1962, pp. 508-509. ²) Sfintul Grigorie Palama, *Cuvîntul II din triada I*, la P. Hristou, vol. I, p. 405: „Petrecînd mulți ani în pustie și în liniște, s-a retras apoi în cele mai pustii locuri ale sfintului munte”. ³) G. Pachymere l. c., *De Michaele Paleologo*, lib. v; p. c. 143, 874.

că Palama spune că a fost călăuza mai multor ucenici, cărora le lăsa ca regulă „metoda” sa.⁴ Probabil că Nichifor a alternat singurătatea cu grija călăuzirii altora. În orice caz, în vechile manuscrise românești el e numit Nichifor din Singurătate, urmîndu-se probabil afirmației lui Nicodim Aghioritul. Se pare că el ar fi alcătuit în Athos și un *Cuvînt despre purcederea Sfintului Duh, împotriva latinilor* sau chiar mai multe scrieri împotriva lor.⁵

Dacă Teolipt a murit pe la 1324-1325, iar Nichifor a fost dascălul lui între 1276 și 1278, acesta din urmă trebuie să se fi născut pe la 1215-1220 și să fi murit pe la 1290-1300.

Metoda de rugăciune a lui Nichifor e numită de Nicodim Aghioritul, în *Filocalia greacă*, *Cuvînt despre trezvie și despre păzirea inimii* (λόγος περὶ νήψεως καὶ φυλακῆς καρδίας). Metoda propriu-zisă e precedată de un șir de fragmente din viețile mai multor părinți anteriori sau de scurte rezumate ale vieților lor, așa cum spune și Sfintul Grigorie Palama. Dar la sfîrșitul fiecărui fragment Nichifor face un scurt comentariu care vrea să îl arate pe părintele respectiv ca pe un om care a practicat păzirea sau adunarea minții înlăuntru, pentru ca astfel să dea un temei metodei sale.

Lucrarea este scrisă într-o limbă simplă, spre folosul cît mai multor monahi. Această formă a fost încă un motiv pentru care Varlaam, mîndru pe speculația lui scolastică, a avut cuvinte de dispreț pentru Nichifor. Sfintul Grigorie Palama, apărînd scrierea lui Nichifor de reproșurile lui Varlaam, spune în continuare că acesta nu s-a rușinat de atît de marii ucenici pe care i-a avut Nichifor, „ci faptul că ea a fost compusă de acela în mod simplu și nemeșteșugit l-a mișcat la contrazicere, și din aceasta a putut să-și ia argumentele [...]. Dar înțeleptul acesta nu a putut să răs-toarne nici cuvintele acestea simple înainte de a le strîmba”.

În *Cuvîntul al doilea dintre cele dintîi* (publicat de noi în studiul citat) și în *Cuvînt pentru cei ce se liniștesc cu evlavie. Al doilea din cele din urmă*.

⁴) Vezi și Cod. Lavr. 1626, ff. 149-153, la P. Hristou, *op. cit.*, vol. I, p. 329. ⁵) J. Meyendorff, *Introduction à l'étude de Grégoire Palamas*, Seuil, Paris, 1959, p. 31, și P. Hristou, *op. cit.*, vol. I, p. 329, nota 56. P. Hristou presupune că o parte din *Cuvîntul despre purcederea Sfintului Duh* se păstrează în Cod. Mosc. Syn. 208, sub titlul Ὑποδεκτικὸν συλλογισμοῖ περὶ ἐκπορεύσεως τοῦ Ἁγίου Πνεύματος.

Despre rugăciune, ale lui Palama (vezi *infra*, p. 197), acesta apăra în amănunt metoda lui Nichifor.

Metoda aceasta a fost și ea tradusă în românește și mult copiată în mînăstirile noastre sub titlul de *Cuvînt pentru păzirea inimii, plin de mult folos* al lui Nichifor din Singurătate.⁶

⁶) A se vedea, de exemplu, ms. 16 (miscelaneu), secolul al XVIII-lea, din Biblioteca Mînăstirii Neamț, ff. 81r–83v; ms. 29 secolul al XVIII-lea, ff. 3r–7v; ms. 39, secolul al XVIII-lea, ff. 60v–61v (text neterminat); ms. 51 din 1801, ff. 83r–87v (Nichifor Monahul, *Cuvînt pentru păzirea inimii, plin de mult folos*). După pr. D. Fecioru, *Manuscrisele din Biblioteca Mînăstirii Neamțu*, în manuscris, pp. 40, 69, 105, 155. Se mai găsește în ms. 22 (miscelaneu) din Biblioteca Patriarhiei Române, începutul secolului al XIX-lea, ff. 39–43, cu același titlu incomplet. Vezi la pr. D. Fecioru, *Catalogul manuscriselor românești din Biblioteca Patriarhiei Române*, în „Studii teologice”, 1960, nr. 5–6, p. 453.

NICHIFOR DIN SINGURĂTATE

CUVÎNT PLIN DE MULT FOLOS DESPRE RUGĂCIUNE,
TREZVIE ȘI PAZA INIMII

Cei ce sînteți stăpîniți de dorul de a avea parte de mărita, dumnezeiasca și luminoasa arătare a Mîntuitorului nostru Iisus Hristos; cei ce voiți să primiți în simțirea inimii focul cel mai presus de ceruri; cei ce vă sîrguiți să ajungeți cu cercarea și cu simțirea la împăcarea cu Dumnezeu; cei ce ați lăsat toate ale lumii ca să aflați și să agonisiți comoara cea ascunsă în țarina inimilor voastre; cei ce voiți să vă aprindeți încă de aici cu lumină candela sufletelor și ați lepădat toate cele de aici; cei ce întru cunoștință și cercare voiți să cunoașteți și să primiți Împărăția cerurilor aflătoare înlăuntrul vostru, veniți să vă arăt știința viețuirii pașnice sau cerești, sau, mai bine zis, metoda care duce pe lucrătorul ei, fără osteneală și fără multă sudoare, la limanul nepătîmirii. E o metodă care nu se lasă speriată de nici o amăgire sau înfricoșare din partea dracilor, înfricoșîndu-se numai atunci cînd petrecem afară de viața pe care v-o înfățișez, depărtați de ea prin neascultare. Așa s-a întîmplat odinioară cu Adam, care, neavînd grijă de porunca lui Dumnezeu, ci împrietenindu-se cu șarpele și socotindu-l pe acesta vrednic de crezare, și hrănindu-se astfel cu fructul amăgirii, s-a aruncat jalnic în prăpastia morții, a întunericului și a stricăciunii, și a atras împreună cu sine pe toți cei de după el.

Deci întoarceți-vă sau, mai drept vorbind, să ne întoarcem, fraților, spre noi înșine, lepădînd cu totul sfatul șarpelui și umblarea după cele ce ne trag în jos. Căci nu putem ajunge la împăcarea și la familiarizarea cu Dumnezeu pînă ce nu ne întoarcem sau, mai bine zis, pînă ce nu intrăm în noi înșine, pe cît ne este cu putință. Ceea ce e minunat este că, desfăcîndu-ne de rătăcirea prin lume și de frica de șarpe, ne alipim strîns de Împărăția cerurilor aflătoare înlăuntrul nostru. De aceea viețuirea călugărească s-a numit arta artelor și știința științelor, pentru că ea nu ne

pricinuieste ceva asemănător lucrurilor acestora stricăcioase, în care ne înfundăm, mutându-ne mintea la ele de la cele mai înalte, ci ne făgăduiește bunătați străine și tainice, „pe care ochiul nu le-a văzut și urechea nu le-a auzit, și la inima omului nu s-au suit“ (1 Cor. II, 9). De aceea „lupta noastră nu este împotriva singelui și a trupului, ci împotriva domniilor, a stăpîniilor și a căpeteniilor întunericului veacului acestuia“ (Efes. VI, 12).

Dacă deci veacul de acum este întuneric, să fugim de el. Să fugim cu gîndul, ca să nu fie nimic comun între noi și Satana, dușmanul lui Dumnezeu. Căci cel ce vrea să se împrietenească cu el se face dușman al lui Dumnezeu, iar celui ce s-a făcut dușman al lui Dumnezeu cine îi va ajuta? De aceea să urmăm pilda părinților noștri și să căutăm comoara înlăuntrul inimilor noastre, ca și ei. Iar aflînd-o pe aceasta, să o ținem cu tărie, lucrînd-o și în același timp păzind-o. Căci spre aceasta am fost rînduiți de la început. Iar dacă vreun alt Nicodim s-ar arăta nedumerit de acestea, zicînd în duh de împotrivire: „Cum poate cineva intrînd în inimă să lucreze sau să rămînă acolo?“, cum a zis acela către Mîntuitorul: „Cum poate cineva să intre în pîntecele maicii sale a doua oară și să se nască, bătrîn fiind?“ (Ioan III, 4), va auzi și el că „Duhul suflă unde voiește“ (Ioan III, 8). Dacă ne îndoim cu necredință de faptele vieții lucrătoare, cum ne vor veni cele ale vederii? Căci făptuirea este treaptă spre contemplație (spre vederea sufletească).

Dar fiindcă fără dovezi scrise nu poate fi încredințat de aceasta cel ce se îndoiește, să înșirăm în acest *Cuvînt* viețile sfinților și cele puse de ei în scris spre folosul multora, ca încredințîndu-se prin aceasta să-l apere de toată îndoiala. Deci începînd *Cuvîntul* de la părintele nostru cel mare, să adăugăm culegeri din cuvintele și faptele celor următori, pe cît ne este cu putință, spre adevărire.

Din viața cuviosului Părintelui nostru Antonie

Mergînd odată la Avva Antonie doi frați și lipsindu-le lor apa pe drum, unul a murit, iar celălalt urma să moară. Deci nemaiputînd să meargă, zăcea și el pe pămînt, așteptînd să moară. În acest timp Antonie, șezînd în munte, strigă doi monahi ce se întîmplau să fie acolo și le zise: „Luați degrabă un ulcior de apă și alergați pe drumul spre Egipt; că dintre doi

oameni care vin încoace unul a murit, iar celălalt e pe cale să moară de nu vă grăbiți. Aceasta mi s-a arătat în vreme ce mă rugam.“ Deci venind cei doi monahi au aflat pe unul zăcînd mort și l-au îngropat, iar pe celălalt l-au înviorat cu apă și l-au dus la bătrîn, care se afla la cale de o zi.

Dacă ar întreba cineva pentru ce nu a grăit înainte de a muri celălalt nu ar face bine. Căci nu era a lui Antonie hotărîrea cu privire la moarte, ci a lui Dumnezeu. El a hotărît despre acela și tot El a descoperit starea acestuilalt. A lui Antonie a fost numai minunea aceasta că, șezînd în munte, avea inima veghind și că Domnul i-a arătat pe acela de departe. Vezi că din pricina trezviei inimii Antonie s-a făcut văzător de Dumnezeu și înainte-văzător? Căci, de fapt, Dumnezeu se arată minții în inimă la început curățînd pe cel care-L iubește, cum zice Ioan Scărarul, ca un foc, apoi umplîndu-i mintea de strălucire ca o lumină și dîndu-i formă dumnezeiască.⁷

Dar să trecem la cei următori.

⁷) Dumnezeu se arată minții sau puterii noastre de sesizare duhovnicească a prezenței Lui numai cînd aceasta este adunată înlăuntrul inimii, adică în intimitatea ultimă a ființei umane, care are totodată un caracter emoțional, o capacitate și o pornire iubitoare. Arătarea aceasta a lui Dumnezeu e o supremă lumină, e evidența supremei realități, care e totodată suportul propriei noastre existențe. Mintea ia atunci forma nehotărnicită a lui Dumnezeu și capătă lumina evidenței proprii asemenea celei a evidenței lui Dumnezeu. Lumina sau evidența aceasta se întinde peste toate. De aceea Sfîntul Antonie poate vedea prin ea ceea ce se petrece departe cu cei doi călători. Pentru aceasta mintea trebuie să fie curățită de păcate, adică de tot ce o închide față de Dumnezeu și de zidirea Lui universală într-un gînd limitat, de care s-a alipit în mod pătimaș. § În concluzia ce o scoate din întîmplarea aceasta din viața Sfîntului Antonie, ca și în concluziile din viețile sau sfaturile celorlalți Părinți, Nichifor ține să accentueze importanța concentrării minții în adîncul ființei sau al inimii credinciosului, odată cu oprirea activității simțurilor îndreptată spre cele din afară. În vederea interioară pe care o cîștigă mintea astfel i se descoperă chiar cele din afară, care sînt de folos celui ce se nevoiește sau altora.

*Din viața Sfântului Teodosie chinoviarhul
(exarhul chinoviilor)*

Dumnezeiescul Teodosie fusese așa de rănit de dulcea săgeată a dragostei și era atât de mult ținut de legăturile ei, încât împlinea cu faptele înalta și dumnezeiasca poruncă „Să iubești pe Domnul Dumnezeuul tău din toată inima ta și din tot sufletul tău, și din tot cugetul tău” (Luca x, 27). Iar aceasta n-ar fi putut-o face altfel decât așa, că toate puterile firești ale sufletului nu tindeau spre nimic altceva din cele de aici, decât numai spre dorirea Făcătorului. Prin aceste lucrări înțeleghătoare ale sufletului, chiar când mîngîia era înfricoșător multora, precum chiar când certa era iubit și dulce în toate. Cine a adus atîta folos celor mulți vorbindu-le? Și cine a fost atât de destoinic să adune simțurile și să le facă să caute înlăuntru? El îi făcea pe cei din mijlocul zgomotului să se afle într-o liniște mai mare decât cei din pustiu și era totodată în mulțime și în singurătate. Iată că și acest mare Părinte, cu numele Teodosie, a ajuns să fie rănit de dragostea Ziditorului, pentru că își aduna simțurile și le mîna înlăuntru.⁸

Din viața Sfântului Arsenie

Minunatul Arsenie păzea aceasta: să nu dezbată întrebări în scris și cu atât mai puțin să le răspîndească. Nu pentru că nu avea putere. Cum

⁸) Sfîntul Teodosie cel Mare, prăznuit în ziua de 11 ianuarie, după ce și-a făcut noviciatul în marea mînăstire de lîngă Turnul lui David din Ierusalim, a întemeiat la anul 465 marea sa chinovie spre răsărit de Betleem, între Betleem și Mînăstirea Mar Saba. Încă în timpul lui ea ajunsese la un număr de patru sute de monahi. Patriarhul Salustius al Ierusalimului (486–494) l-a numit conducător al chinoviilor din Patriarhat („chinoviarh” – un fel de exarh), pe cînd Sfîntul Sava l-a numit un fel de exarh al pustnicilor (H.G. Beck, *Kirche und theologische Literatur im Byzantinische Reich*, München, 1959, pp. 137, 203–204). Viața lui a fost scrisă de Ciril de Scythopolis și de Teodor, episcop de Petra. A se vedea autorii care s-au ocupat de aceste vieți la H.G. Beck, *op. cit.*, pp. 406 și 409. Nichifor prezintă aci mai mult o caracterizare a felului de viață a Sfîntului Teodosie, accentuînd că el consta într-o adunare a simțurilor spre cele dinlăuntru. Prin aceasta, chiar cînd se afla în mulțime se simțea ca în singurătate și liniștea aceasta o comunica și altora.

s-ar putea spune aceasta de unul care grăia așa de bine, că vorbea limpede și altora? Ci obișnuința tăcerii și neplăcerea de a se arăta erau pricinile celor zise. De aceea și în biserici, și la slujbe se silea foarte să nu vadă pe cineva și să nu fie văzut de alții, și să stea îndărătul vreunui stîlp sau al altui lucru, și să se ascundă, ținîndu-se nevăzut și la o parte de amestecarea cu alții. Aceasta pentru că voia să ia aminte la sine și să-și adune mintea înlăuntru, și așa să se înalțe ușor spre Dumnezeu. Și de fapt acest bărbat dumnezeiesc, acest înger pămîntesc își aduna mintea înlăuntru, ca astfel să se ridice cu ușurință la Dumnezeu.⁹

Din viața Sfântului Pavel cel din Latro

Dumnezeiescul Pavel petrecea în munți și în pustii, trăind la un loc cu fiarele sălbatice, ca și cu niște vecini și prieteni. Iar uneori, coborîndu-se la lavră, binevoia să cerceteze pe frați, pe care-i îndemna să nu slăbească cu sufletul, nici să se lenească de la faptele ostenitoare ale virtuții; ci întru toată luarea-aminte și dreapta socoteală să se țină de viațuirea cea după Evanghelie și să lupte cu tot curajul împotriva duhurilor răutății. Pe lîngă aceasta, îi învăța și o rînduială prin care pot fi în stare să se dezvețe de deprinderile pătimase și să depărteze puieții patimilor. Și ce rînduială învăța acest dumnezeiesc părinte pe ucenicii săi neștiutori, ca să poată îndepărta prin ea momelile patimilor? Nu era alta decât păzirea minții. Căci numai ea poate săvîrși și astfel de ispravă, și nu alta.¹⁰

⁹) Din *Viața Sfîntului Arsenie* Nichifor scoate în relief aceeași stăruință a lui de a fi atent la sine și de a-și aduna mintea în sine ca s-o poată înălța la Dumnezeu. ¹⁰) Latros se numea în Evul Mediu muntele numit mai tîrziu Latmos, lîngă Milet. În jurul lui și pe el au fost întemeiate mai multe mînăstiri, care s-au bucurat de mare celebritate. Încă din vremea timpurie a Bizanțului au fost acolo chilii de călugări. Mai tîrziu s-au așezat acolo alți călugări, fugind din Mînăstirea Raithu din Sinai, din calea saraćenilor, și din Creta. Aceste noi începuturi datează de prin secolul al VIII-lea. Cea mai importantă dintre cele treisprezece mînăstiri era, pe lîngă Kellibarion, Mînăstirea „Sfîntul Pavel”, numită după întemeietorul ei, Pavel cel Tinăr, care a trăit întîi ca pustnic pe vîrfurile muntelui. Cei ce s-au strîns în jurul lui au format apoi o chinovie. Acest Pavel a murit la 955 (H.G. Beck, *op. cit.*, pp. 211–212). Dar nu știm dacă Nichifor vorbește de acest Pavel sau de altul. În orice caz, și din pilda Sfîntului Pavel din Latro el scoate în relief aceeași stăruință de a-și păzi mintea de împrăștiere spre cele din afară.

Cînd dumnezeiescul Sava vedea pe vreunul care s-a lepădat de toate că a deprins cu de-amănuntul canonul viețuirii monahale și-și poate păzi mintea, și poate lupta cu gândurile potrivnice după ce a scos din cugetare toată amintirea lucrurilor lumești, îi dădea chilie și în lavră dacă era nepuținios și bolnav cu trupul. Iar dacă era dintre cei sănătoși și vîguroși, îi îngăduia să-și zidească chilie.

Vezi că dumnezeiescul Sava cerea ucenicilor să-și păzească mintea și numai după aceea le îngăduia să șadă în chilii? Ce vom face noi, cei ce ședem leneși în chilii, și nici nu știm că există vreo păzire a minții?¹¹

Din viața lui Avva Agaton

Un frate întreabă pe Avva Agaton: „Spune-mi, Avva: Ce e mai mare, osteneala trupească, sau păzirea minții?” Și a zis: „Asemenea este omul unui pom. Deci osteneala trupească sînt frunzele, iar păzirea celor dinlăuntru este rodul. Drept aceea, fiindcă după Scriptură «tot pomul care nu face rod bun se taie și se aruncă în foc» (Matei VII, 19), e vădit că toată sîrguința noastră are în vedere rodul, adică păzirea minții. Dar e nevoie și de acoperămîntul și de podoaba frunzelor, care sînt osteneala trupească.“

¹¹⁾ Sfîntul Sava s-a născut în anul 439 în Mutalasca din Capadocia. El s-a așezat ca pustnic în Palestina, unde a întemeiat șapte mînăstiri. Cea mai vestită este Marea Lavră Mar Saba de azi, la răsărit de Betleem, aproape de Marea Moartă, într-un deșert; apoi, la fel de vestită a fost Noua Lavră, care a devenit cunoscută în disputa în jurul origenismului. Sfîntul Sava însuși a fost un luptător aprig împotriva monofizismului și a origenismului. A murit la 5 decembrie 532. În ziua de 5 decembrie e și prăznuit de Biserică. De la el a rămas un tipic a cărui bază vine din Egipt, iar Sfîntul Sava l-a întregit. El a intrat în întrebuintărea generală a Bisericii Ortodoxe (H.G. Beck, *op. cit.*, pp. 397–398). Viața lui a scris-o pe larg admiratorul lui, Ciril de Scythopolis, născut la 524, care la 555–556 s-a așezat în Marea Lavră a Sfîntului Sava. *Viața Sfîntului Sava* e cea mai mare lucrare scrisă de Ciril de Scythopolis, care a scris și alte vieți de sfinți (de exemplu, cea a Sfîntului Eutimie cel Mare; H.G. Beck, *op. cit.*, p. 409, și S. Vailhé, *Les Écrivains de Saint Sabas*, „Échos d'Orient”, 1898–1899). Nichifor Monahul accentuează și aci importanța pe care o avea păzirea minții în viața Sfîntului Sava și cum o cerea el aceasta și ucenicilor săi.

Să ne minunăm cum acest sfînt s-a rostit împotriva tuturor celor ce nu au paza minții, zicînd către cei ce se laudă numai cu făptuirea că „tot pomul ce nu face rod”, adică nu are păzirea minții, ci are numai frunze, adică fapte, „se taie și se aruncă în foc”. Înfricoșătoare este rostirea ta, părinte!¹²

Din Avva Marcu

„De vrei, așadar, fiule, să dobîndești înlăuntru făclia luminii înțelegătoare și a cunoștinței duhovnicești ca să poți umbla neîmpiedicat în cea mai adîncă noapte a veacului acestuia și să-ți fie pașii îndreptați spre Domnul – ca unul care ai voit tare calea Evangheliei, după cuvîntul prorocesc, adică să urmezi cu credință înfocată poruncilor evanghelice desăvîrșite și să te faci părtaș prin dorință și rugăciune patimilor Domnului –, am să-ți arăt o metodă minunată și o regulă a chipului duhovnicesc de viață. Ea nu are nevoie de osteneală și de nevoiță trupească, ci de osteneală sufletească, de supravegherea minții și de cuget atent, lucrînd cu frică și cu dragoste de Dumnezeu. Prin această metodă vei putea să pui cu ușurință pe fugă mulțimea vrăjmașilor. [...]

De vrei, așadar, să biruiești asupra patimilor adunîndu-te în tine însuși prin rugăciune și prin împreuna-lucrare a lui Dumnezeu, și coborîndu-te în adîncurile inimii, caută urma celor trei uriași puternici, adică uitarea, trîndăvia și neștiința, pe care se reazemă dușmanii spirituali de alt neam; pe sub acestea furișîndu-se, celelalte patimi ale răutății lucrează, se înviorază și prind putere în sufletele celor iubitori de plăceri. Și prin multă atenție și supraveghere a minții, împreună cu ajutorul de sus aflînd cele necunoscute celorlalți, vei putea cu multă luare-aminte sîrguincioasă să te izbăvești de cei trei uriași vicleni [...]. Căci însoțirea cunoștinței adevărate cu amintirea cuvintelor lui Dumnezeu și cu rîvna cea bună, cînd va fi silită să-ți stăruie în suflet prin harul lucrător și va fi păzită cu grijă, va șterge din el orice urmă a uitării, a neștiinței și a trîndăviei.¹³ Vezi cum

¹²⁾ Din *Pateric*, Tipografia Cozia, 1930, p. 27. Se accentuează aceeași trebuință a păzirii minții. ¹³⁾ Marcu Ascetul, *Epistolă către Nicolae Monahul; Filocalia românească*, vol. I, Humanitas, București, 1999, pp. 313 ș. u.; 2005, pp. 288 ș. u. Sînt prezentate și aci îndemnuri la păzirea minții.

conglăsuiesc cuvintele duhovnicești? Vezi cum socotesc de limpede că din luare-aminte vine cunoștința? Dar să vedem și pe cei de mai departe ce ne spun iarăși.

Din Sfântul Ioan Scărarul

„Isihast este cel ce se străduiește să-și hotărnicască partea netrupească în cea trupească, care e lucrul cel mai minunat. Isihast este acela care zice: «Eu dorm, iar inima mea veghează» (Cînt. v, 2). Închide ușa chiliei trupului, ușa rostirii limbii și poarta dinlăuntru duhului. Șezînd la loc înalt ia seama la tine și, dacă cunoști, vezi cum, cînd, de unde, cîți și care hoți vin să intre și să fure strugurii. Îngreunîndu-se străjerul se ridică și se roagă, și șezînd iarăși, se ține bărbătește de aceeași lucrare. Altceva este păzirea gîndurilor și altceva supravegherea minții. Pe cît e de departe răsăritul de apus, pe atîta e cea de a doua de cea dintîi, fiind cu mult mai ostentivă. Precum dacă văd hoții arme împărătești așezate în oarecare loc nu se apropie cu ușurință, așa cel ce și-a unit inima cu rugăciunea nu e furat ușor de hoții lumii gîndite.”¹⁴

Vezi rodirile vădite ale minunatelor lucrări ale acestui mare Părinte? Dar noi trecem pe lângă ele asemenea unora ce călătoresc prin întuneric și călcăm pe deasupra cuvintelor de suflet folositoare ale Duhului ca într-o învălmășeală de noapte, asemenea unora ce s-au făcut surzi cu voia.

Să vedem mai departe cele scrise de Părinți pentru povățuirea noastră la trezvie.

Din Avva Isaia

„Cînd se va desface cineva de cele de-a stînga își va cunoaște cu de-a mînuntul toate păcatele ce le-a făcut înaintea lui Dumnezeu. Căci nu-și vede omul păcatele sale de nu se va desface de ele cu despărțire amară. Cei ce au ajuns însă la măsura aceasta au aflat plînsul și rugăciunea și, aducîndu-și aminte de reaua lor însoțire cu patimile, se rușinează înaintea lui Dumnezeu. Să ne nevoim deci, fraților, după puterea noastră și dimpreună cu noi va lucra și Dumnezeu după mulțimea milelor Sale. Chiar

¹⁴) *Scara*, xxvii. Același îndemn.

dacă nu ne-am păzit inima ca Părinții noștri, să ne sîrguim după putere să păzim măcar trupurile noastre fără de păcat, precum cere Dumnezeu, căci după vremea foametei ce ne-a cuprins își va face milă și cu noi, ca și cu sfinții Săi.”¹⁵ Acest mare Părinte mîngîie aci și pe cei foarte slabi, zicînd: „Chiar dacă nu ne-am păzit inima noastră ca Părinții noștri, de ne vom păzi trupurile noastre fără de păcat, cum cere Dumnezeu, va face și cu noi milă”.

Mare este compătimirea și pogorămîntul acestui Părinte.

Din Macarie cel Mare

„Lucrul de căpetenie al celui ce se nevoiește este acesta, ca intrînd în inima sa să facă război cu Satana și luptînd împotriva uneltirilor lui să-l biruiască. Iar de păzește cineva la arătare trupul său de stricăciune și de curvie, dar înlăuntru preacurvește înaintea lui Dumnezeu și curvește în convorbirea cu gîndurile, n-a folosit nimic avînd trupul feciorelnic. Căci scris este: «Tot cel ce privește o femeie spre a o pofti a și preacurvit în inima sa» (Matei v, 28). Pentru că este o curvie săvîrșită prin trup și este o curvie a sufletului ce se însoțește cu Satana.”

S-ar părea că acest Părinte se împotrivesc cuvintelor lui Avva Isaia pomenite înainte. Dar nu e așa. Căci și acela ne poruncește să păzim trupurile noastre cum o cere Dumnezeu. Dar nu cere numai curăția trupurilor, ci și a duhurilor, și așa ne pune la inimă aceleași porunci evanghelice.

Din Diadoh al Foticeii

„Cel ce petrece pururea în inima sa e străin de toate frumusețile vieții. Căci umblînd în duh nu poate cunoaște poftele trupului. Unul ca acesta, făcîndu-și plimbările în cetatea virtuților, le are pe acestea ca paznici ai cetății. De aceea uneltirile dracilor împotriva lui rămîn fără izbîndă.”¹⁶

¹⁵) Isaia Pustnicul, *Despre păzirea minții*, cap. 17; *Filocalia românească*, vol. I, Humanitas, București, 1999, pp. 399–400; 2005, p. 368. ¹⁶) *Cuvînt ascetic*, cap. 57; *Filocalia românească*, vol. I, Humanitas, București, 1999, pp. 358–359; 2005, p. 330. Nichifor scoate aceeași concluzie despre trebuința petrecerii cu mintea în adîncul inimii.