EGUMENUL HARITON

SBORNICUL

DESPRE RUGĂCIUNEA LUI IISUS

Culegere de învățături ale Sfinților Părinți
și ale celor încercați în lucrarea ei

PARTEA ÎNTÂI
LUCRAREA MINȚII ȘI A INIMII

Traducere din limba rusă: Florentina Cristea

Ediție îngrijită de protopr. dr. Gabriel Mândrilă

editura Σοφία
București

Prolog

Într-o epocă în care experiența religioasă riscă să fie redusă fie la abstracție intelectuală, fie la simplu formalism inert, tradiția ascetică a Bisericii Ortodoxe își păstrează actualitatea prin unitatea ei rară între speculativ și practic, asumându-și atât diagnosticarea realistă a patologiei sufletului omenesc, cât și tămăduirea activă a acestuia în interiorul unei vieți bisericești asumate prin rugăciune – „arta artelor și meșteșugul meșteșugurilor". Întrebările fundamentale – „ce este rugăciunea?", „cum se învață ea?", „care sunt treptele ei?" – nu aparțin doar trecutului, nu sunt simple teme teoretice, ci realități trăite și lămurite prin experiența Părinților, constituind și astăzi puncte de reper constante ale vieții duhovnicești.

În această atmosferă trebuie înțeles prezentul volum al *Sbornicului* – primul din cele două[1] –, care oferă nu numai o reflecție asupra rugăciunii, ci o cale concretă de învățare a ei, o pedagogie a vieții lăuntrice, la temelia căreia se află atât observațiile extrem de acurate ale sfinților lucrători

[1] Primul volum, editat de mănăstirea Stavropegică Valaam (înființată în sec. X-XII și situată pe o insulă din lacul Ladoga), a apărut sub îngrijirea părintelui Hariton, egumenul acesteia cu titlul: *Lucrarea lăuntrică. Despre rugăciunea lui Iisus: Culegere de învățături ale Sfinților Părinți și ale celor încercați în această lucrare*. Editura Mănăstirii Valaam, Sortavala, 1936. Interesul viu cu care a fost întâmpinat acest volum a determinat mănăstirea Valaam să publice în anul 1938 o a doua carte pe aceeași temă – *Ce este rugăciunea lui Iisus după tradiția Bisericii Ortodoxe* –, ca o completare și explicitare a celei dintâi.

ai rugăciunii minții din vechime, cât și întregul depozitar al experienței acumulate de părinții ortodocși ai secolelor recente – mai întâi în Sfântul Munte, apoi în Țările Române, dar și în ținuturile boreale –, mult mai apropiați universului nostru cultural decât părinții greci, egipteni sau sirieni ai primului mileniu creștin[1].

Însuși termenul „sbornic" – provenind din slavonul *сборник* (de la rădăcina *събирати* – „a aduna", înrudit cu *собор* – „sobor, adunare, comunitate") – indică natura specifică a acestui demers, desemnând nu o colecție arbitrar alcătuită, ci o reunire tematică de texte, o sinteză practică, în măsură să redea realitatea vie a experienței duhovnicești isihaste. În tradiția slavonă, *Sbornicul* nu este o simplă antologie de texte, ci un instrument pedagogic: ordonează fragmentele nu după criterii sistematice, ci după logica unei practici, a unei inițieri, care se dezvoltă sub observația și călăuzirea strictă a *starețului*. În acest sens, *Sbornicul* se află în filiație directă cu *Filocalia* (ca demers spiritual al asumării mistuitoare a „iubirii de frumusețe" duhovnicească, în scopul curățirii inimii, luminării minții și unirii cu Dumnezeu) – alcătuită și promovată în special de tradiția isihastă, reprezentată de Sfântul Nicodim Aghioritul –, diferențiindu-se de aceasta prin accentul mai pronunțat asupra dimensiunii concrete a procesului efectiv al lucrării duhovnicești și al pedagogiei care își propune – și reușește – să se concentreze pe identificarea mult mai nuanțată și precisă a pașilor pe care cel ce-și asumă lucrarea rugăciunii trebuie să-i urmeze. Dacă *Filocalia* ne oferă marile repere ale vieții ascetice și mistice, prin

[1] *Cf. infra,* VIII, 384.

texte capitale și mult prea greu accesibile omului contemporan, *Sbornicul* își propune adesea să pătrundă în intimitatea detaliilor imediate ale nevoinței – cum începem rugăciunea, cum se păstrează atenția, cum ne luptăm cu risipirea, cum se formează deprinderea rugăciunii neîncetate și cum se deosebesc mișcările firești de cele harice –, pe care părinții ascetici ai primelor secole n-au simțit nevoia să le consemneze în scris sau care, din motive ușor de înțeles, n-au ajuns până la noi.

Originea unei astfel de culegeri confirmă această orientare. Egumenul Hariton nu a urmărit alcătuirea unui tratat sistematic, ci a adunat texte care i-au fost de folos în propria încercare de a dobândi rugăciunea în viața monahală, sub îndrumarea unei călăuze, spre a le transmite mai departe fără adaosuri sistematice. Această selecție explică forma volumului: fragmentară în aparență, dar coerentă în profunzime. Fiecare text este ales nu pentru valoarea sa literară – deși nu se poate ignora subtilitatea stilistică a acestor mărgăritare ascetice –, ci pentru puterea de a lumina fiecare etapă a călătoriei interioare spre locul inimii. Modestia metodologică nu este lipsită de sens: autoritatea nu este a compilatorului, ci a tradiției însăși.

Din punct de vedere istoric și doctrinar, această tradiție este, în esența ei, greacă. Termeni fundamentali, precum *νοῦς*, *καρδία*, *νῆψις* sau *προσοχή* constituie cadrul conceptual al ascezei patristice. Slavona bisericească îi preia prin echivalentele bine cunoscute – *ум*, *сердце*, *трезвение*, *внимание* –, dar nu se limitează la o simplă traducere. În procesul de recepție, ea dezvoltă un limbaj propriu, mai apropiat de experiență, orientat nu atât spre definirea

conceptelor, cât spre descrierea proceselor, și mai sensibil la mișcările concrete ale minții și ale inimii.

Această deplasare de accent – oglindită într-o dezvoltare lexicală deloc nesemnificativă – este esențială pentru înțelegerea particularității *Sbornicului*. Dacă limba greacă exprimă structura ontologică a vieții duhovnicești, slavona descrie dinamica ei interioară. Astfel, alături de termenii tradiționali, clasici, apar alții, mai dificil de redus la echivalente grecești (sau românești) stricte, care descriu procese și stări greu de surprins în terminologia teologică standard: *собранность* („adunare interioară"), *рассеяние* („împrăștiere"), *навык* și *привычка* („deprindere") sau, mai ales, *влечение*. Acești termeni nu introduc concepte doctrinare noi, dar permit o analiză mai subtilă a tărâmurilor experienței duhovnicești, transformând discursul ascetic într-o veritabilă fenomenologie a vieții interioare.

În același registru trebuie înțeleasă și insistența asupra detaliilor „tehnice". Spre deosebire de tratatele sistematice, *Sbornicul* urmărește fiecare etapă a lucrării: începutul rugăciunii, formarea atenției, lupta cu împrăștierea, apariția deprinderii, statornicirea în inimă. Această atenție pentru detaliu nu este o simplă metodologie, ci expresia unei convingeri fundamentale: viața duhovnicească se construiește cu migală, prin corijarea continuă a mișcărilor, abia perceptibile, ale minții și inimii.

Semnificativ este termenul *влечение*, care desemnează un impuls lăuntric, o mișcare afectiv-volitivă de atragere a sufletului, orientată fie către Dumnezeu (în sens de „chemare", „impuls", dar și de „afinitate"), fie către patimi și ce-

le contrare Lui (în sens de atracție irațională[1]). Această dimensiune afectiv-volitivă a existenței, situată, din punct de vedere ascetic, undeva între ispitire/consimțire și împătimire/aservire față de patimă, nu poate fi limitată la simpla gândire sau la voință, sugerând o tensiune lăuntrică, în jurul căreia se structurează întreaga viață spirituală. În mod similar, opoziția dintre *собранность* („adunarea în sine") și *рассеяние* („împrăștiere") exprimă nu doar o stare psihologică, ci o condiție fundamentală a ființării autentice a omului: fie adunat în sine și orientat către Dumnezeu, fie dispersat în lucruri și gânduri.

În centrul acestei pedagogii ascetice se află *внимание* („luarea-aminte") – condiția oricărei rugăciuni autentice. După cum subliniază constant tradiția reprezentată în această culegere, rugăciunea nu constă în rostirea cuvintelor, ci în prezența – cât se poate de conștientă – a minții. Fără luare-aminte, rugăciunea rămâne exterioară, o simplă succesiune de cuvinte; cu luare-aminte, ea devine prezență. A „sta înaintea lui Dumnezeu" înseamnă, în formularea clasică preluată de autori, precum Teofan Zăvorâtul, a sta „cu mintea în inimă". Fără această adunare în sine a minții, rugăciunea rămâne exterioară; cu ea, chiar și o formulă scurtă – precum rugăciunea lui Iisus – devine purtătoare de viață, transformând întreaga existență. Cu alte cuvinte, a „sta înaintea lui Dumnezeu" (cu origini în

[1] *Влечение* a fost propus în spațiul rus ca echivalent al lui *ἀποστροφή* din *Facerea* 3, 16 – termen tradus în limba română prin parafrază („*atrasă vei fi* către bărbatul tău"). În limba greacă sensul lui *ἀποστροφή* e ambivalent, desemnând întoarcerea atât *spre*, cât și *de la* ceva, iar traducerea clasică slavonă a preferat ca echivalent termenul *обращение* – care înseamnă „întoarcere, orientare (către), convertire".

limbajul biblic ebraic) – conform formulării atât de iubite de tradiția slavonă – înseamnă tocmai această adunare a minții în inimă, așezare a omului în fața lui Dumnezeu nu ca idee, ci ca realitate vie.

În strânsă legătură cu luarea-aminte se află tema căldurii (*теплота*), care ocupă un loc central în această tradiție. „Căldura" nu este tratată ca o metaforă, ci ca o experiență graduală: de la o încălzire inițială, legată de efortul de concentrare, până la o ardere duhovnicească, atribuită lucrării harului, care se manifestă prin pace, iubire și statornicie lăuntrică. Textele fac distincție între aceste niveluri, avertizând asupra confuziilor posibile și pericolului înșelării (*прелесть*), fără a descuraja experiența însăși. Această analiză atentă a fenomenologiei interioare constituie una dintre contribuțiile cele mai distinctive ale tradiției slavone.

Prin urmare, rugăciunea lui Iisus apare nu ca o formulă izolată, ci ca un instrument privilegiat al adunării minții. Simplitatea ei – „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă!" – este, după cum observă tradiția, doar aparentă: în jurul acestor puține cuvinte s-a construit o întreagă disciplină spirituală, o pedagogie a inimii. Puterea ei nu constă în structura verbală, în repetiția mecanică, ci în chemarea, invocarea Numelui, care, odată cu deschiderea inimii către Hristos și venirea Lui, face cu putință trecerea de la rugăciunea voită (efortul conștient) la cea de sine lucrătoare sau mișcată de Duhul (*молитва духодвижная – πνευματοκίνητος*).

În acest context, „starea înaintea lui Dumnezeu" nu este o intensificare a conștiinței de sine, ci o prefacere a ei.

Dobândirea statorniciei în această stare nu este consecința unei poziționări existențiale (psihoterapeutice) a sinelui, ci efectul unei relații cu Sfânta Treime. Neliniștea existențială, angoasa universală a ființării nu este anulată, ci transfigurată: ea devine punctul de plecare al unei dinamici care conduce de la *рассеяние* la *собранность*, de la tensiune la pace, de la instabilitate la o formă de întemeiere lăuntrică.

Această stare nu este o simplă intensificare a conștiinței de sine, ci transformare a întregii ființe prin relația cu Dumnezeu. „Cămara inimii" nu este un spațiu psihologic închis, ci locul întâlnirii vii cu Dumnezeu. Acolo omul nu se regăsește pe sine în mod izolat, ci se descoperă pe sine înaintea Celui Care îl întemeiază, îl luminează și îl vindecă, deschizându-i porțile Împărăției cerești deja existente în noi.

Din punct de vedere structural, întreaga învățătură prezentată aici se organizează în jurul unei dinamici bine cunoscute: de la rugăciunea orală, la cea a minții, și de acolo, la rugăciunea inimii. Această trecere nu este automată, ci presupune o luptă dublă: împotriva patimilor și a imaginației. După cum arată în mod constant autorii citați, mintea trebuie nu doar curățită de gânduri rele, ci simplificată, eliberată chiar și de imagini, pentru a putea intra într-o atenție pură, lipsită de reprezentări. Remarcabile sunt în acest context reflecțiile despre rolul psalmodiei și necesitatea abordării artei muzicale nu ca un mijloc în sine, ci ca o treaptă spre dobândirea adevăratei rugăciuni.

În acest sens, *Sbornicul* se situează la intersecția dintre tradiție și experiență. Nu aduce o doctrină nouă, dar nici

nu se limitează la repetarea mecanică a celei vechi. Așa cum s-a subliniat, fragmentele incluse aici (care nu sunt exclusiv din spațiul slavon, ci și grecesc) sunt mai accesibile nu pentru că s-ar dilua conținutul, ci pentru că autorii reușesc să-l exprime, să-l „recitească" într-un limbaj apropiat de experiența concretă a psihologiei noastre actuale. Această accesibilitate nu trebuie confundată cu superficialitatea: dimpotrivă, ea presupune o adâncire a discursului până la nivelul trăirii.

Această revărsare duhovnicească de ape, după ce a fost mai întâi prinsă în matca mișcării filocalice paisiene, apoi decantată și limpezită prin opera lui Teofan Zăvorâtul (nu mai puțin prin a sa *Dobrotoliubie* extinsă, apărută în anii 1876-1890) și, ulterior, strânsă într-o nouă albie de Hariton de la Valaam, la începuturile veacului trecut, ajunge, prin harul lui Dumnezeu, mai proaspătă și mai cristalină ca niciodată până în zilele noastre. Din acest motiv, noua ediție românească restituie lecturii textul *Sbornicului* printr-o traducere revizuită și prin confruntarea, acolo unde a fost posibil, cu izvoarele patristice primare, asumându-și redarea textelor Părinților greci direct din greaca veche.

În cele din urmă, scopul acestei culegeri nu este informativ, ci formativ. Nu urmărește să ofere o teorie a rugăciunii, ci să introducă pe cititor într-o practică. Toate distincțiile – între minte și inimă, atenție și risipire, între diferitele forme de căldură – își dezvăluie sensul deplin doar în măsura în care sunt trăite. *Sbornicul* nu este numai o carte *despre* rugăciune, ci o cale *spre* rugăciune, un ghid discret, dar exigent, pentru cel ce dorește să treacă de

la cunoaștere la experiență, la gustarea dulcețurilor cerești încă din această viață. În spiritul marilor prefețe filocalice, trebuie repetat cu insistență că aceste texte nu se deschid pe deplin decât celor care le pun în lucrare. Cunoașterea lor este inseparabilă de experiență și practicare.

Astfel, prezentul volum poate fi citit în două moduri: fie ca o antologie de texte patristice și neo-patristice, fie ca un manual de viață lăuntrică. În realitate, el este ambele în același timp. Prin rigoarea observațiilor, prin subtilitatea analizei interioare și prin fidelitatea față de tradiție, oferă nu doar o imagine a rugăciunii, ci și o cale. Iar această cale, deși exigentă, rămâne deschisă tuturor celor ce caută – fie învățați, fie simpli – să intre în acea „împărăție" și „rai" ale inimii, despre care vorbesc Părinții și pe care fiecare este chemat să le descopere ca existând deja în sinea sa.

Volumul se adresează, prin urmare, tuturor creștinilor: monahi și mireni, oameni simpli și intelectuali, începători și chiar încercați, putând suplini până și absența unui îndrumător sau călăuze!!![1]. Nu cere de la cititor o cultură aparte, ci sinceritate, răbdare și dorința neprefăcută de a învăța. Cel simplu va afla aici îndrumare; cel deprins cu reflecția va descoperi o antropologie duhovnicească profundă. Amândoi sunt chemați însă la același lucru: nu

[1] *A se vedea,* de pildă, sfatul dat în această carte în asemenea situații chiar de Sfântul Paisie Velicikovski: „Dar dacă, cel ce voiește să săvârșească această lucrare dumnezeiască, după ce a intrat în ascultare, nu va găsi în părintele său un îndrumător iscusit în această dumnezeiască rugăciune, căci în vremurile de astăzi lipsesc cu desăvârșire povățuitorii încercați ai acestei lucrări (...), împreună cu părintele său să se supună învățăturii cuvioșilor noștri părinți, care ne învață în chip amănunțit această lucrare dumnezeiască, și să-și însușească această rugăciune de la ei" (*cf. infra.* p. 332).

doar să înțeleagă rugăciunea, ci *să înceapă să se roage*. Și, odată cu rugăciunea, în momentul adâncirii sufletului nostru în oglinda inimii, să ajungă la regăsirea de sine și la adunarea întru sine: atât ale minții în inimă, cât și ale fiecărui om în parte în Dumnezeu.

Protopr. dr. Gabriel Mândrilă

Nota autorului

„Ce este rugăciunea? În ce constă esența ei? Cum o putem învăța? Ce simte în inima sa un creștin care se roagă cu smerenie?

Toate aceste întrebări ar trebui să preocupe neîncetat și mintea, și inima celui credincios, căci în vremea rugăciunii omul stă de vorbă cu Dumnezeu, intră în legătură harică cu El și trăiește întru Domnul. Atât Sfinții Părinți, cât și învățătorii Bisericii ne răspund la toate aceste întrebări, fiind luminați de harul lui Dumnezeu, în urma lucrării neîncetate a rugăciunii, lucrare la care pot ajunge, deopotrivă, atât omul simplu, cât și cel înțelept" (Episcopul Nicon).

„Creștinul să nu uite niciodată că trebuie să se unească, cu întreaga sa ființă, cu Domnul și Mântuitorul Hristos. Trebuie să Îi facem loc să Se sălășluiască în mintea și inima noastră. Iar pentru o astfel de unire cu Hristos cel mai bun și mai de nădejde mijloc, după împărtășirea cu Trupul și Sângele Său, este rugăciunea minții, rugăciunea lui Iisus.

Și mirenii au nevoie de rugăciunea lui Iisus? Firește, pentru că orice creștin, așa cum am spus mai înainte, trebuie să se unească cu Domnul în inima sa, iar rugăciunea lui Iisus este cel mai bun mijloc prin care se poate ajunge la această unire" (Episcopul Iustin).

Iar călugărul, chiar la tunderea în monahism, când i se înmânează metaniile, numite în același timp „sabie du-

hovnicească", primește ca moștenire lucrarea neîncetată a rugăciunii lui Iisus.

Din clipa în care am intrat în mănăstire, am fost cuprins de râvnă pentru această moștenire călugărească și am fost povățuit de bătrânul meu, A., care mi-a lămurit toate nedumeririle din timpul lucrării rugăciunii. Iar după moartea bătrânului, pentru a-mi lămuri aceste nedumeriri, am fost nevoit să cercetez scrierile Sfinților Părinți celor de Dumnezeu înțelepțiți. Alegând din ele ceea ce este esențial despre rugăciunea lui Iisus, am însemnat totul în caietul meu și astfel, în timp, am alcătuit o culegere despre rugăciune. Conținutul acestei culegeri a sporit de la an la an, prin urmare ea nu are o ordine sistematică. Mi-a slujit ca îndrumar. Acum mi-a venit ideea să public culegerea în nădejdea că, poate, îi va ajuta pe cei ce caută îndrumare spre desăvârșirea vieții lor lăuntrice, duhovnicești, și aceste sfaturi înțelepte ale Sfinților Părinți și ale asceților contemporani le vor fi de folos în râvna lor.

În această culegere se întâmplă ca unele lucruri să se repete; aceasta – din dorința sinceră de a întipări mai bine în minte cele scrise. Totuși, ceea ce este împărtășit din convingere profundă trebuie să trezească cel mai viu interes, cu atât mai necesar în vremurile de acum, când pretutindeni vedem o sărăcire gravă a năzuințelor duhovnicești.

Deci, scopul publicării culegerii mele este acela de a lămuri prin toate mijloacele posibile metoda săvârșirii rugăciunii lui Iisus și de a arăta cât de necesară este în lucrarea mântuirii noastre. Într-un cuvânt, de a aminti atât monahilor contemporani, cât și tuturor celor ce râvnesc la mântuirea sufletului lor vechea învățătură a Părinților despre

lucrarea minții și lupta cu patimile, mai ales că acum despre rugăciunea lui Iisus, după cum spune Sfântul Ignatie Briancianinov, „oamenii, în cea mai mare parte, au o părere foarte vagă, confuză. Unii, care se consideră înzestrați cu darul înțelegerii celor duhovnicești, fiind socotiți de mulți ca atare, «se tem» de această rugăciune ca de o boală molipsitoare. Invocând drept motiv «înșelarea», care ar fi, chipurile, însoțitoarea nedespărțită a celor ce se îndeletnicesc cu rugăciunea lui Iisus, ei înșiși se abat de la ea și îi învață și pe alții să fugă de această lucrare mântuitoare". Mai departe Sfântul Ignatie spune: „Cel ce a născocit o astfel de învățătură, după părerea mea, este diavolul, care urăște numele Domnului Iisus Hristos, ca Unul Care nimicește întreaga lui putere. El se cutremură la auzul acestui nume atotputernic, și de aceea l-a defăimat înaintea multor creștini, ca ei să lepede această armă de foc, înspăimântătoare pentru vrăjmaș și mântuitoare pentru ei înșiși."

Drept aceea, alcătuitorul acestei culegeri a simțit nevoia să adune tot materialul de trebuință pentru lămurirea acestei lucrări duhovnicești și a nedumeririlor apărute în timpul săvârșirii ei.

Această culegere despre lucrarea minții și rugăciunea lui Iisus conține aproape patru sute de cuvinte ale Sfinților Părinți și ale asceților contemporani și, în afară de aceasta, învățături ale nevoitorilor bunei credințe, iscusiți în nevoința rugăciunii, ca Sfântul Dimitrie al Rostovului, Cuviosul Paisie Velicikovski, bătrânul schimonah Vasile de la Poiana Mărului și alți lucrători ai sfintei rugăciuni a lui Iisus.

Egumenul Hariton
Valaam, 27 iulie 1936

I

Despre rugăciunea omului care s-a retras în cămara inimii sale, învățând și rugându-se în taină

Cuvânt înainte

Printre voi se află mulți care nu știu în ce constă lucrarea lăuntrică a omului ce își aduce neîncetat aminte de Dumnezeu, precum nu înțeleg nici ce este cugetarea la Dumnezeu. Și nu știu nimic despre rugăciunea săvârșită cu mintea, socotind că se cuvine să te rogi numai cu acele rugăciuni aflate în cărțile bisericești. Iar convorbirea tainică cu Dumnezeu în inimă și foloasele care vin de aici nu le cunosc absolut deloc și nu au gustat niciodată această dulceață duhovnicească. Așa cum un orb din naștere doar aude despre strălucirea soarelui, însă nu știe ce este această strălucire, așa și ei doar aud despre cugetarea la Dumnezeu și despre rugăciune, dar, de înțeles, nu le înțeleg. Din pricina neștiinței lor, se lipsesc de multe bunătăți duhovnicești și rămân în urmă pe calea virtuților care duce la desăvârșirea cea bineplăcută înaintea lui Dumnezeu. De aceea, spre povățuirea celor simpli, aducem aici câteva lămuriri despre rugăciune și cugetarea la Dumnezeu, ca

cel doritor să înceapă, cu ajutorul lui Dumnezeu, să învețe câtuși de puțin.

Formarea duhovnicească a omului lăuntric începe cu următoarele cuvinte ale lui Hristos: „Tu însă, când te rogi, intră în cămara ta și, închizând ușa, roagă-te Tatălui tău, Care este în ascuns" (*Matei* 6, 6).

1. Despre faptul că omul este de două feluri, asemenea fiind și învățarea, și rugăciunea, și cămara din *Evanghelie*

Omul este de două feluri, în el regăsindu-se omul cel din afară și cel lăuntric, omul cel trupesc și cel duhovnicesc[1]. Cel din afară este văzut, trupesc, iar cel lăuntric – nevăzut, duhovnicesc sau, după cuvântul Sfântului Apostol Petru, „omul cel tainic al inimii, întru nestricăcioasa podoabă a duhului blând și liniștit" (*I Petru* 3, 4). Și Sfântul Apostol Pavel face referire la dualitatea omului, zicând: „chiar dacă omul nostru cel din afară se trece, cel dinăuntru însă se înnoiește" (*II Corinteni* 4, 16). Aici apostolul vorbește lămurit despre omul cel din afară și despre cel lăuntric. Astfel, omul cel din afară este alcătuit din mai multe mădulare, iar cel lăuntric ajunge la desăvârșire cu ajutorul minții, prin luarea-aminte la sine, prin frica de Domnul și prin harul dumnezeiesc. Faptele omului celui din afară sunt văzute, iar ale celui lăuntric – nevăzute, po-

[1] Cu alte cuvinte, viața omului se desfășoară pe două planuri, care fac distincție, pe de o parte, între omul cel din afară și cel lăuntric, iar, pe de altă parte, între cel trupesc și cel duhovnicesc, fără ca aceasta să lase loc vreunui dualism (*n. îngr. ed.*).

trivit psalmistului: „Ca să pătrundă înlăuntrul omului și în adâncimea inimii lui" (*Psalmi* 63, 7). La fel spune și apostolul: „cine dintre oameni știe ale omului, decât duhul omului, care este în el?" (*I Corinteni* 2, 11) Numai Cel Care cearcă inimile și rărunchii știe toate tainele omului lăuntric.

Învățarea, formarea este și ea de două feluri: cea din afară și cea lăuntrică. Cea din afară se face prin citirea de cărți, iar cea lăuntrică – prin cugetarea la Dumnezeu; cea din afară – prin dragostea pentru înțelepciune, iar cea lăuntrică – prin dragostea de Dumnezeu; cea din afară – prin cuvinte, iar cea lăuntrică – prin rugăciune; cea din afară – prin agerimea minții, iar cea lăuntrică – prin înflăcărarea duhului; cea din afară – prin meșteșuguri, iar cea lăuntrică – prin cugetare; cea din afară „semețește" (*I Corinteni* 8, 1), iar cea lăuntrică smerește; cea din afară iscodește, dorind să știe tot, iar cea lăuntrică ia aminte la sine și nimic altceva nu dorește decât să Îl cunoască pe Dumnezeu, Căruia să-I spună împreună cu psalmistul David: „Ție a zis inima mea: Pe Domnul voi căuta. Te-a căutat fața mea; fața Ta, Doamne, voi căuta" (*Psalmi* 26, 13). Și: „În ce chip dorește cerbul izvoarele apelor, așa Te dorește sufletul meu pe Tine, Dumnezeule" (*Psalmi* 41, 1).

Rugăciunea, de asemenea, este de două feluri: cea exterioară și cea lăuntrică, cea săvârșită în chip văzut și cea săvârșită în ascuns, cea de obște și cea rostită în singurătate, cea împlinită din datorie și cea săvârșită de bunăvoie. Rugăciunea de obște, săvârșită în chip văzut, după rânduiala Bisericii, își are timpul ei: miezonoptica, utrenia, ceasurile, Liturghia, vecernia și pavecernița, la care oame-

nii sunt chemați de sunetul clopotelor, căci ei trebuie să aducă aceste rugăciuni, ca pe o ofrandă cuvenită Împăratului Ceresc, în fiecare zi. Iar rugăciunea care se face în taină, de bunăvoie, se săvârșește fără să aibă trebuință de un timp anume, ci după voia fiecăruia, fără nici un fel de chemare, numai din îndemnul duhului însuși. Cea dintâi, adică rugăciunea de obște (din biserică), cuprinde un anumit număr de psalmi, tropare, canoane și alte cântări și slujbe săvârșite cu preot, iar cealaltă (tainică, în ascuns, de bunăvoie), fără trebuință de un timp anume, nu are un număr stabilit de rugăciuni, căci fiecare se roagă atât cât vrea – uneori mai puțin, alteori mai mult. Cea dintâi este rostită în auzul tuturor, cu voce tare, iar cea de-a doua – numai cu mintea. Cea dintâi o rostești în picioare, iar cea de-a doua – nu numai stând sau mergând, ci chiar odihnindu-te în pat, într-un cuvânt, oricând se întâmplă să îți ridici mintea la Dumnezeu. Cea dintâi, rugăciunea de obște, se săvârșește în lăcașul Domnului, în biserică sau, câteodată, într-o casă, în care se adună mai multe persoane, iar cea de-a doua – în singurătate, într-o odaie aparte, cu ușa închisă, după cuvântul Domnului: „Tu însă, când te rogi, intră în cămara ta și, închizând ușa, roagă-te Tatălui tău, Care este în ascuns" (*Matei* 6, 6).

Și cămara este de două feluri: cea din afara noastră și cea lăuntrică, cea materială și cea duhovnicească. Cea materială este din lemn sau piatră, iar cea duhovnicească este inima, sau mintea, sau (după cuvântul Sfântului Teofilact) gândul cel tainic. Acestea sunt unul și același lucru (Tâlcuire la *Evanghelia după Matei*, capitolul 6). Cămara cea materială rămâne mereu pe loc, pe când cea duhovni-

cească îl însoțește pe om peste tot, oriunde s-ar afla, căci inima lui este mereu cu el, iar adunându-și gândurile cu mintea în inimă, el se poate retrage în sine și se poate ruga Domnului în taină, fie că se află printre oameni sau stă de vorbă cu ei. Rugăciunea lăuntrică (dacă se întâmplă ca cineva, fiind înconjurat de oameni, să fie mișcat de duhul către ea[1]) nu are nevoie nici de gură, nici de slovă tipărită, nu se folosește nici de limbă, nici de glas (deși acest lucru se întâmplă uneori și când cineva e doar cu sine), ci are nevoie numai de înălțarea minții către Dumnezeu și de adâncirea omului în sine însuși, ceea ce se poate săvârși în orice loc.

În cămara materială a omului care petrece întru liniștire (isihie) se află închis numai el singur; iar cea lăuntrică, duhovnicească, cuprinde în sine și pe Dumnezeu, și toată Împărăția cerurilor, după cuvântul evanghelic al lui Hristos Însuși: „Împărăția lui Dumnezeu este înăuntrul vostru" (*Luca* 17, 21). Sfântul Macarie Egipteanul tâlcuiește acest cuvânt în felul următor: inima este un vas mic, dar în ea încap toate; acolo este Dumnezeu, acolo sunt îngerii, acolo sunt viața și împărăția, cetățile raiului și comorile harului. În cămara cea lăuntrică, a inimii, omul trebuie să se închidă mai des decât între patru pereți și, adunându-și acolo toate gândurile, să își înfățișeze mintea înaintea lui Dumnezeu, să se roage Lui în taină cu toată căldura duhului și credință vie, iar totodată să se deprindă și cu necontenita aducere-aminte de Dumnezeu, pentru ca astfel să poată ajunge la măsura bărbatului desăvârșit.

[1] *Scil.* să simtă nevoia să se roage (*n. îngr. ed.*).