

Pr. Anthony M. Coniaris

# PRACTICA FILOCALICĂ

UCENICIA ÎN DUHUL *FILOCALIEI*

\*

PAZA GÂNDURILOR LA PĂRINȚII *FILOCALIEI*

Traducere din limba engleză și note de  
Mihai Liță

**Editura Paralela 45**

Director de producție editorială: Ionuț Burcioiu

Redactare: Mihai Liță, Romeo Aurelian Ilie

Corectură: Dușa Udrea-Boborel

Tehnoredactare: Mihail Vlad

Pregătire de tipar: Marius Badea

Design copertă: Laurențiu Midvichi

Ilustrația copertei: Icoană a Sf. Antonie cel Mare, Mănăstirea „Macarie cel Mare”, Wadi El Natrun, Egipt (detaliu)

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**CONIARIS, ANTHONY**

**Practica filocalică : ucenicia în duhul Filocaliei, paza gândurilor**

**la părinții Filocaliei /** pr. Anthony M. Coniaris ; trad. din lb. engleză

și note de Mihai Liță. – Pitești : Paralela 45, 2024

ISBN 978-973-47-4230-1

I. Liță, Mihai (trad. ; note)

2

*A Beginner's Introduction to the Philokalia*

Anthony M. Coniaris

Copyright © 2004 by Light and Life Publishing Company. All rights reserved.  
This translation authorized under license by Light and Life Publishing Company.

*Confronting and Controlling Thoughts: According to the Fathers of the Philokalia*

Anthony M. Coniaris

Copyright © 2004 by Light and Life Publishing Company. All rights reserved.  
This translation authorized under license by Light and Life Publishing Company.

Copyright © Editura Paralela 45, 2024

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate,  
iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.  
[www.edituraparelela45.ro](http://www.edituraparelela45.ro)

## CUPRINS

|  |    |
|--|----|
| Ucenicia în duhul <b>Filocaliei</b> .....  | 7  |
| <i>Introducere</i> .....   | 9  |
| Capitolul 1. Paza gândurilor, trezvia, atenția lăuntrică ( <i>nepsis</i> )... .. | 13 |
| Capitolul 2. Cârmaciul sufletului ( <i>hegemonikon</i> ) .....                   | 17 |
| Capitolul 3. Gândurile ( <i>logismoi</i> ) .....                                 | 19 |
| Capitolul 4. Asceza ( <i>askesis</i> ) .....                                     | 22 |
| Capitolul 5. Îndumnezeirea ( <i>theosis</i> ).....                               | 23 |
| Capitolul 6. Patimile .....  | 25 |
| Capitolul 7. Darul lacrimilor .....  | 29 |
| Capitolul 8. Liniștea lăuntrică ( <i>hesychia</i> ) .....                        | 31 |
| Capitolul 9. Rugăciunea lui Iisus .....  | 33 |
| Capitolul 10. Inima. ....  | 35 |
| Capitolul 11. Discernământul ( <i>diakrisis</i> ) .....                          | 38 |
| Capitolul 12. Despățimirea ( <i>apatheia</i> ).....                              | 42 |
| Capitolul 13. Sinergia spirituală .....  | 44 |
| Capitolul 14. „Replica opusă“ ( <i>antirrhesis</i> ).....                        | 47 |
| Capitolul 15. Amintirea lui Dumnezeu ( <i>mnimi Theou</i> ) .....                | 49 |
| Capitolul 16. Cămara ascunsă a inimii .....                                      | 53 |
| Capitolul 17. Flacăra lăuntrică .....  | 57 |

|  |     |
|--|-----|
| Capitolul 18. Curăția inimii .....   | 60  |
| Capitolul 19. Rostiri ale Părinților <i>Filocaliei</i> despre intelect ( <i>nous</i> ). .. | 66  |
| Capitolul 20. Coborârea minții în inimă prin Rugăciunea lui Iisus .                        | 69  |
| Capitolul 21. Îndemnul Sf. Nicodim de a citi <i>Filocalia</i> . .....                      | 71  |
| <br>   |     |
| Paza gândurilor la părinții <b>Filocaliei</b> .....  | 73  |
| <br>   |     |
| <i>Despre autor</i> .....  | 191 |

EDITURA PARALELA 45

## CAPITOLUL 1

### Paza gândurilor, trezvia, atenția lăuntrică (*nepsis*)

Unul dintre aspectele pe care *Filocalia* pune mare preț este trezvia, atenția lăuntrică. Autorii textelor filocalice sunt adesea numiți Părinți Neptici, din cauza accentului deosebit pe care îl pun pe starea de veghe interioară și de trezvie. Cuvântul grecesc *nepsis* înseamnă „trezvie“, „veghe“.

*Nepsis* desemnează starea de prezență deplină în orice circumstanță, așa cum o mamă este deplin prezentă, atentă la cel mai mic sunet scos de bebelușul ei aflat în leagăn, chiar și atunci când vorbește la telefon sau aspiră covorul.

„Slava lui Dumnezeu este omul pe deplin viu“, a spus Sf. Irineu. „Pe deplin viu“ înseamnă pe deplin treaz, vigilent, alert și atent la Dumnezeu.

Sf. Teofan Zăvorâtul ne sfătuiește: „Trebuie să-ți îndrepti în permanență atenția către Dumnezeu, fie că vorbești, citești, privești sau cercetezi ceva.“

O astfel de vigilență împiedică gândurile demonice să invadeze inima, îngăduind minții să se concentreze asupra „singurului lucru de folos“ (cf. Luca 10.42)<sup>6</sup>.

<sup>6</sup> „Partea cea bună, care nu se va lua de la ea“ a Mariei.

## PRACTICA FILOCALICĂ

„Mintea celui treaz este străjerul, păzitorul nedormit ce veghează asupra Ierusalimului lăuntric“, scrie Sf. Serafim de Sarov.

Părinții Deșertului ne-au transmis următoarea pildă despre trezvie:

Avva Ioan cel Pitic dădea această povață: „A veghea înseamnă a sta în chilie și a fi mereu atent la Dumnezeu. Acesta este înțelesul cuvintelor: «Am vegheat și Dumnezeu a venit la mine»“ (cf. Matei 25.36)<sup>7</sup>.

Când „vegheam“, când suntem vigilenți și atenți, Dumnezeu vine la noi. Părinții *Filocaliei* ne sfătuiesc că, pentru a fi eficientă, atenția trebuie să fie combinată cu rugăciunea: *proseuche* („rugăciune“) și *prosoche* („atenție“). Când atenția descoperă un hoț care încearcă să pătrundă, ea cere imediat ajutor prin rugăciune (Rugăciunea lui Iisus).

Părinții *Filocaliei* ne sfătuiesc să „punem strajă la poarta minții“ și să „fîm portarii inimii noastre“.

Sf. Teofan Zăvorâtul scrie:

După ce, prin amintirea prezenței lui Dumnezeu, ai alungat din suflet orice gând, stai la poarta inimii și urmărește cu atenție tot ceea ce intră sau iese de acolo.

Sf. Nicodim Aghioritul face un apel foarte clar la „paza tuturor simțurilor“, pe care le numește „porți către păcat“:

Sf. Isaac a văzut că vrăjmașul<sup>8</sup> stă și veghează zi și noapte chiar sub ochii noștri pentru a găsi deschisă o poartă a simțurilor prin care el să poată intra. Odată ce – din cauza lipsei noastre de vigilență – el pătrunde înăuntru printr-unul dintre simțurile noastre, acest câine viclean și nerușinat va continua să ne atace cu toate săgețile sale.

<sup>7</sup> Probabil o extrapolare. În ediția românească citată, la Matei 25.36 avem textul: „Gol am fost și M-ați îmbrăcat; bolnav am fost și M-ați cercetat; în temniță am fost și ați venit la Mine.“

<sup>8</sup> În întreaga lucrare am preferat termenul „vrăjmașul“ celui de „satan(a)“.

## Ucenicia în duhul Filocaliei

Trebuie să ne luptăm să păzim și celelalte simțuri, pentru că nu numai prin ochii cei curioși putem cădea în păcatul dorinței, săvârșind „curvia și adulterul inimii“, după cum spune Domnul. Există, de asemenea, curvia și adulterul simțului auzului, al simțului mirosului, al simțului gustului, al simțului pipăitului și al tuturor simțurilor împreună. De aceea, Sf. Grigorie Teologul a scris în sfatul său hotărât către o fecioară: „Fecioară, păstrează-ți cu adevărat fecioria și cu urechile, și cu ochii, și cu limba! Căci orice simț care rătăcește cu ușurință păcătuiește.“

Sf. Grigorie de Nyssa a mai spus: „Domnul a vorbit, cred, despre toate simțurile, astfel încât, urmându-I cuvintele, putem înțelege că acela care aude cu poftă, care atinge cu poftă sau care se folosește cu poftă de vreuna dintre puterile sale lăuntrice pentru a-și slui plăcerile, păcătuiește, de fapt, în inima sa.“

Cuvioasa [Amma] Sinclitichia<sup>9</sup> ne sfătuiește:

Chiar și atunci când nu vrem, prin simțuri vor pătrunde „hoții“. Căci în ce fel ar putea o casă să scape neînnegrită de fumul care vine din afară, dacă ușile și ferestrele ei au fost lăsate deschise?

Evagrie Ponticul ne avertizează:

Fii portarul inimii tale și nu lăsa să intre niciun gând fără a-l cerceta. Întreabă fiecare gând în parte: „Ești de partea noastră sau de partea dușmanilor noștri?“ Iar dacă este unul dintre ai noștri, el te va umple de liniște.

Paznicul mereu vigilent pus la poartă trebuie să arunce mereu afară ceea ce diavolul vrea să verse înăuntru, așa cum se arată în următoarea pildă a Părinților din vechime:

<sup>9</sup> Deși mai puțin cunoscută, cuvioasa Sinclitichia este una dintre cele mai importante „Mame ale Deșertului“ (Amma), prețuită pentru înțelepciunea sa și al cărei statut este adesea comparat cu cel al Sf. Antonie cel Mare printre Părinții Deșertului.

## PRACTICA FILOCALICĂ

Un bătrân i-a zis unui frate: „Diavolul este vrăjmașul, iar tu ești casa. Vrăjmașul nu încetează niciodată să arunce cu tot ce găsește spre casa ta, vărsând tot felul de necurății asupra ei. Lucrarea ta este să nu uiți niciodată să le arunci înapoi afară. Dacă nu faci asta, casa se va umple de tot felul de necurății și nu vei mai putea intra în ea. Tot ce aruncă el, tu trebuie încet-încet să arunci înapoi și astfel, prin harul lui Hristos, casa ta va rămâne curată.“

Sf. Ioan Casian ne explică de ce este esențial să „pui strajă la poarta minții“. El scrie:

În timp ce copiii Babilonului<sup>10</sup> – adică gândurile noastre rele – sunt încă în fașă, trebuie să le azvârlim la pământ și să le zdrobim de stâncă, adică de Hristos (Psalmi 137.9; 1 Corinteni 10.4). Dacă ne învoim cu ele, vor deveni mai puternice și nu le vom mai putea învinge decât cu multă muncă și durere.

<sup>10</sup> Această este și învățătura Pr. Ilie Cleopa (canonizat în 2024 de către BOR sub titulatura de Sf. Cuv. Cleopa de la Sihăstria) din lucrarea *Ne vorbește părintele Cleopa*, vol. 1, capitolul „Depe paza minții (sfaturi date unor studenți teologi)“, Ed. Episcopiei Romanului, 1997: „În Sfânta Scriptură se spune așa: «Fata Babilonului, ticăloasa [...], fericit este care va apuca și va lovi pruncii tăi de piatră» (Psalmi 136.8–9). Iată pe cine fericește Duhul Sfânt! Pe cel ce ia fiii fetei Babilonului și-i trânteste de piatră. Tălcuirea Sfinților Părinți din Filocalie este așa: «fata Babilonului» este mintea noastră. Cuvântul *babilon* înseamnă «amestecare». Fiindcă mintea noastră pururea este amestecată cu gânduri bune și rele, o numește «fata Babilonului», născută din amestecare [...]. Iar fiii fetei Babilonului sunt gândurile minții, pe care le naște ea. Și cine-i fericit? Acela care-i treaz cu mintea și, cum vede că s-a născut din minte un copil – un gând rău –, îl ia de picioare și-l dă de «piatra Hristos». Cum ți-a venit un gând rău în minte – înțelegi? –, dă-l de piatra Hristos: **Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!** [...] Trânteste-i de piatră pe pruncii aceștia ai «fetei Babilonului» – cugetele cele rele ale minții – de când sunt prunci. Adică ucide patimile din tine cât sunt mici, că pe urmă sunt mult mai greu de ucis!“



## CAPITOLUL 2

### Cârmaciul sufletului (*hegemonikon*)

Un alt termen folosit în *Filocalie* este cuvântul grecesc *hegemonikon*. *Hegemonikon* înseamnă „cârmaciul sufletului“. Fără un cârmaci, o navă nu poate ajunge niciodată în port. Mai exact, „cârmaciul“ (*hegemonikon*) este „gândul lui Hristos“<sup>11</sup>, pe care îl primim atunci când – la Sfântul Botez – „ne îmbrăcăm în Hristos“. Intellectul sau mintea (*nous*) reprezintă în realitate „ochiul sufletului“.

Așa cum spune Iisus: „De va fi ochiul tău curat, tot trupul tău va fi luminat. Iar de va fi ochiul tău rău, tot trupul tău va fi întunecat“ (Matei 6.22–23).

Traducătorii *Filocaliei* cred că importantul termen grecesc *nous* nu are echivalent în nicio altă limbă. Ei consideră că a-l traduce literal ca „minte“ sau „intellect“ nu ni-l indică drept „ochi interior al sufletului“, care exercită – prin trezvie și rugăciune – controlul asupra gândurilor invadatoare (*logismoî*) ce ne distrag în permanentă atenția.

*Nous* este conceput a fi cel care guvernează ființa, adică *hegemonikon*, liderul sau conducătorul ei principal. Totuși, din cauza căderii omului, *nous* a fost rănit, iar acum este supus fragmentării de către dorințele (*epithymia*) pe care patimile puternice le provoacă. Ne putem vindeca numai prin harul lui Dumnezeu și printr-o disciplină lăuntrică

<sup>11</sup> Autorul folosește sintagma *mind of Christ*, „minte a lui Hristos“. Noi am respectat formularea din ediția citată a Bibliei, de la 1 Corinteni 2.16.

## PRACTICA FILOCALICĂ

(*askesis*), ajungând astfel să învingem dorințele pătimase (*epithymia*) cu puterea Duhului Sfânt și cu ajutorul acestui „ochi unic al sufletului“ (*hegemonikon*), care devine astfel acropola ce împărățește peste propria ființă.

EDITURA PARALELA 45

## CAPITOLUL 3

### Gândurile (*logismoî*)

Părinții *Filocaliei* subliniază importanța trezviei (*nepsis*), considerând că principalul dușman al sufletului îl reprezintă un anumit tip de gânduri pe care ei îl descriu prin termenul *logismoî*.

În *Filocalie*, *logismoî* reprezintă în esență o înșiruire de gânduri care tulbură și întinează mintea, astfel încât, încetul cu încetul, ea se îndepărtează de realitate, pătrunzând într-o lume a fanteziei și a amăgirilor. În scrierile Părinților Deșertului, *logismoî* sunt considerate gânduri cauzate de demoni. Acest tip de gânduri reprezintă semințele patimilor, ale acelor impulsuri care ies din subconștient și devin la scurt timp după aceea obsesive. *Logismoî* sunt importante pentru că toate bătăliile se câștigă sau se pierde mai întâi la nivelul dialogului interior al minții.

De aici, nevoia de a păzi mintea chiar mai mult decât trupul.

Păcatul nu este ceva precum o simplă boală de piele; este o boală a minții și a inimii care ne amenință cu distrugerea. „Păzește-ți inima mai mult decât orice, căci din ea țâșnește viața“ (Pildele lui Solomon 4.23). Orice păcat comis de trup începe mai întâi în mintea, inima și voința cuiva. Gândurile rele pot fi transpuse în practică doar de către trup. Cele două lucrează împreună.

De aceea, Sf. Isaac din Ninive [Sirul] scrie:

## PRACTICA FILOCALICĂ

Nu-ți ațâța mintea de dragul experienței, nutrirind gânduri josnice și ispititoare și crezând că ești de neînfrânt. Chiar și cei înțelepți s-au smintit astfel, căzând în greșeală.

Sf. Isaac credea că „scara către Împărăția Cerurilor se află în noi” – în mintea și inima noastră – și că singura modalitate de a urca această scară este prin trezvie (*nepsis*), așezând o strajă la poarta minții și a inimii.

Lumea noastră modernă este foarte preocupată de explorarea spațiului cosmic, ceea ce este un lucru bun. Dar noi, creștinii, ar trebui să fim și mai preocupați de explorarea spațiului lăuntric al minții și al inimii. De ce? Pentru că de aici încep războaiele și de aici începe pacea. Aici iau naștere și ura, și iubirea. De aici ia naștere păcatul și de aici ia naștere speranța.

Dacă gândurile noastre se complac într-o mocirlă, vom trăi în mocirlă. Dacă gândurile noastre se îndreaptă către aspectele curate și nobile ale vieții, vom umbla pe pământ ca fiii ai lui Dumnezeu. Gândurile anemice dau naștere unor oameni slabi, gândurile ferme clădesc oameni puternici, iar gândurile sfinte dau naștere sfinților.

„Păzește-ți inima mai mult decât orice, căci din ea țâșnește viața“ (Pildele lui Solomon 4.23).

Sf. Grigorie Palama sugerează că, dacă ne cercetăm zilnic gândurile, păzindu-ne mereu inima, Dumnezeu nu va mai trebui să ne cerceteze atunci când ne vom arăta înaintea Lui:

Nu lăsați nevegheată nicio parte a sufletului sau a trupului vostru. În acest fel veți stăpâni duhurile rele care dau năvală și vă veți putea arăta cu îndrăzneală Celui „care cearcă inimile și rărunchii“ (cf. Psalmi 7.9); iar El nu te va mai cerceta atunci, căci te-ai cercetat deja tu pe tine însuși. După cum spune Sf. Ap. Pavel: „Căci de ne-am fi judecat noi înșine, nu am mai fi judecați“ (1 Corinteni 11.31).

Cum ne putem cerceta pe noi înșine?

Autoanaliza zilnică, împreună cu pocăința și spovedania constituie cea mai bună pregătire pe care o putem face pentru a doua venire a lui

### *Ucenicia în duhul Filocaliei*

Iisus, atunci când El va veni să judece lumea. Într-adevăr, „El nu te va judeca dacă te-ai judecat deja tu însuți“.

Un alt mod de a ne veghea pe noi înșine este a citi în fiecare zi Cuvântul lui Dumnezeu. Cuvântul lui Dumnezeu este ca o oglindă în care ne vedem așa cum suntem și așa cum vrea Dumnezeu să fim. A veghea zilnic prin autoanaliză, citirea Cuvântului lui Dumnezeu și pocăință este modul în care creștinul practică „controlul calității“ duhovnicești a vieții sale.

EDITURA PARALELA 45