

CUPRINS

INTRODUCERE 7

CARTEA ÎNTÂI

Praktikos - O centurie de capitole practice 21

CARTEA A DOUA

Theoretikos - O centurie de capitole teoretice 71

CARTEA A TREIA

Gnostikos - O centurie de capitole mistice 119

AUTORI ȘI TEXTE 185

SURSE 201

NOTE 221

POSTFAȚĂ 225

BIBLIOGRAFIE 227

CARTEA ÎNTÂI

Praktikos

O centurie de capitole practice

1

Din zăpadă nu vor ieși niciodată flăcări.
Focul nu se va naște niciodată din apă.
Un tufiș spinos nu va produce niciodată smochine.
În mod similar, inima ta nu va putea fi eliberată niciodată
De gânduri, cuvinte și acțiuni opresive,
Până când nu se va purifica interior.
Aspiră să pășești pe această cale.
Consultă-ți întotdeauna inima.
Rostește în permanență rugăciunea:
„Doamne Iisuse Christoase, miluiește-mă pe mine“.
Fii smerit.
Liniștește-ți sufletul.

Hesychios

2

Unul dintre călugări l-a întrebat pe marele învățător Abba Nistero:
„Ce trebuie să fac ca să obțin tot ce este mai bun în viață?“

Abba i-a răspuns:
„Nu toate activitățile sunt la fel.
Scriptura spune că Avraam era generos,
Iar Dumnezeu era cu el;
Mai spune că Ilie iubea liniștea,
Iar Dumnezeu era cu el;
David era smerit,
Iar Dumnezeu era cu el.
De aceea, oricare ar fi calea după care tânjește sufletul
tău,
În căutarea lui Dumnezeu,
Fă același lucru, și veghează în permanență asupra
integrității inimii tale“.

Din Aforismele Bătrânilor

3

Abba Antonie a spus:
Cel care stă în solitudine și își găsește liniștea
A scăpat de cele trei conflicte:
Cel al auzului, cel al văzului și cel al vorbirii.
Nu mai rămâne atunci decât o singură luptă de dat:
Lupta pentru propria ta inimă.

Din Aforismele Bătrânilor

4

Amma Sarra a spus:
Dacă m-aș ruga lui Dumnezeu
Ca toți oamenii să îmi aprobe comportamentul,
M-aș trezi într-o penitență continuă
În fața porților tuturor.
De aceea, nu mă voi ruga pentru acest lucru.
În schimb, mă voi ruga
Ca inima mea să-și păstreze în permanență puritatea.

Apophthegmata Patrum

5

Veghează în permanență.
Nu îi permite minții tale să fie înghițită
De obsesiile exterioare.
Mișcările tumultuoase ale sufletului
Pot fi reduse la tăcere prin practicarea liniștii.
În schimb, dacă le vei încuraja și le vei stimula,
Ele vor ajunge să te terorizeze
Și să-ți distrugă întreaga viață.
Dacă obțin controlul, va fi greu să le mai vindeci vreodată,
La fel cum este imposibil să îți vindeci o rană dacă te
scarpini mereu.

Abba Filimon

6

Focalizează-ți mintea asupra căii sfinților.
Adoptă un mod de viață simplu.
Nu ieși în evidență prin hainele tale.
Mănâncă alimente cât mai simple.
Poartă-te fără afectare.
Nu te umfla în pene, ca și cum ai avea vreo importanță.
Vorbește din inimă.

Abba Filimon

7

După botez există un botez încă și mai mare –
Dacă pot îndrăzni să spun acest lucru –
Iar acesta este botezul lacrimilor noastre.
Primul botez ne-a curățat păcatele anterioare...
Botezul lacrimilor ne curăță din nou
Prin harul compasiunii
Pe care Dumnezeu l-a dăruit rasei umane.

Ioan Klimakos

8

Domnul ne-a învățat să ne rugăm în secret –
Adică în inima noastră –

Și ne-a spus să „închidem poarta“. (Mat. 6:6)
Oare la ce poartă s-ar fi putut referi,
Dacă nu la cea a gurii?
Noi suntem templul în care sălășluiește Christos,
Așa cum spunea Apostolul:
„Voi sunteți templul Domnului“. (1 Cor. 3:16)
Domnul intră în sinele tău interior,
În acest templu,
Curățind toate murdăriile din el,
Dar numai dacă poarta – adică gura –
Este închisă.

Aphrahat Persanul

9

Din clipa în care începi să te rogi,
Înalță-ți inima
Și orientează-ți privirea către interior.
Concentrează-te asupra sinelui tău lăuntric
Și roagă-te acolo, în secret, Tatălui Ceresc.

Aphrahat Persanul

10

Înainte de a-ți începe rugăciunea,
Iartă-i pe toți cei care te-au ofensat,