

Liniștea în spiritualitatea răsăriteană și lumea contemporană

Mihai IORDACHE¹

Rezumat:

Zgomotul continuu și perturbator al zilelor noastre face imposibilă trăirea unei vieți spirituale și morale autentice pentru creștinul contemporan. Căutarea și păstrarea liniștii față de zgomote este o condiție esențială pentru o viață ordonată și echilibrată iar liniștirea sufletului, a inimii și a minții face posibilă rugăciunea curată, apropierea de Dumnezeu și o cunoaștere mai bună a omului. În viziunea Părinților filocalici și a cercetărilor științifice recente, esențiale pentru liniște și liniștire sunt: înfrânarea, atenția (privegherea, trezvia), tăcerea, concentrarea (adunarea în sine a minții), răbdarea, blândețea și citirea atentă și repetată a cărților foarte folositoare.

Cuvinte-cheie:

liniștea, zgomotul, înfrânarea, atenția, tăcerea, rugăciunea, citirea

Introducere

Una dintre provocările majore ale vieții spirituale a creștinului din ziua de astăzi este zgomotul continuu și perturbator. Trăim într-o lume care este plină de zgomote și care suspendă, aproape în totalitate, viața liniștită și calmă a omului. Întreaga spiritualitate ortodoxă susține cu tărie că noi putem să reflectăm la propria viață interioară, la sensul și rostul lucrurilor, doar în perioadele de liniște și de calm. În aceste momente, ne regăsim pe noi înșine, ne putem cerceta și analiza sufletul și gândurile noastre, ne putem ruga cu adevărat și putem contempla minunățiile lumii și întreaga creație a lui Dumnezeu. Cu cât perioadele de liniște sunt mai lungi și neîntrerupte, cu atât reflecția noastră este mai pătrunzătoare, iar viața noastră interioară este mai îmbunătățită.

¹ Pr. Dr. Mihail Iordache, paroh al Bisericii Olari din București; e-mail: bisericaolari@gmail.com.

În opozabilitate cu zgomotul permanent al lumii, viața duhovnicească a Bisericii, prin scrierile, tradiția și istoria ei, este o viață de liniște și de tăcere, de rugăciune, de meditație și de contemplare. Spiritualitatea răsăriteană accentuează deseori importanța liniștii pentru cel care dorește să aibă o viață virtuoasă și plină de bucurie.

În cele ce urmează, vom încerca să analizăm în ce măsură zgomotul este perturbator și chiar vătămător pentru viața noastră interioară și în ce măsură liniștea ne poate ajuta să ne regăsim pe noi, să descoperim tainele lui Dumnezeu, să-l iubim cu adevărat pe cel de lângă noi și să înaintăm, treaptă cu treaptă, în urcușul nostru duhovnicesc spre Dumnezeu. În acest sens, o pondere deosebită în cercetarea noastră o vor avea scrierile Părinților filocalici, cei care s-au străduit pe parcursul întregii vieți să găsească liniștirea sufletului și să înțeleagă beneficiile extraordinare ale acesteia, precum și pericolele zgomotului, gândurilor tulburătoare și grijiilor.

Zgomotul continuu al lumii

În ziua de astăzi, în special în marile orașe, dar și la sate, zgomotul este continuu și așa de mare, încât omul a devenit *imun* la acesta, fără să-și dea seama că, de fapt, zgomotul îl deranjează în mod serios și este chiar vătămător pentru sănătatea sufletească, psihică și fizică a sa.

De dimineața devreme și până noaptea târziu, omul trăiește într-un zgomot permanent. Soneria ceasului sau melodia de alarmă a telefonului mobil care ne trezește, de regulă, este foarte tare. Sunetul televizorului sau al radioului, pe care-l ascultăm dimineața pentru a afla ce s-a mai întâmplat în lume, este destul de tare ca să-l putem auzi în timp ce suntem ocupați cu alte mici activități matinale de rutină. Deseori, reclamele publicitare au sunetul mai puternic decât restul emisiunilor (lucru, de altfel, nepermis), pentru a atrage atenția mai bine asupra produselor sau serviciilor pe care doresc să le vândă.

În marile metropole, zgomotul este în mare parte infernal: de la zgomotul de fond al traficului cu claxonările inutile și abuzive ale șoferilor, până la muzica deranjant de tare pe care o ascultă unii vecini atunci când sărbătoresc ceva sau, pur și simplu, când vor să se relaxeze, uitând de nevoia de liniște a colocatarilor lor. În perioada în care am locuit în apropierea unei intersecții mai mari din București, am făcut un mic experiment în care am constatat că la fiecare 30 de secunde se auzea minim un claxon, iar în foarte multe cazuri, chiar mai multe.

Și în spațiul nostru privat, la birou sau acasă, suntem asaltați de alte tipuri de zgomot, la fel de perturbatoare: soneria telefonului mobil pentru apeluri, SMS, mesaje pe WhatsApp, pe Messenger, pe E-Mail, like-uri sau mesaje pe Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn etc., zgomotul televizorului, al radioului sau al altor dispozitive digitale. Nu de puține ori, vorbăria celorlalți (deseori inutilă) ne perturbă gândurile și trăirile interioare și nu ne dă răgazul de a ne uita puțin mai atenți în sufletul nostru. Cu toții avem în jurul nostru anumite persoane care simt nevoia să verbalizeze tot. Ei

vorbesc despre tot ce le trece prin minte și despre experiențele pe care le trăiesc, devenind astfel foarte obositori pentru cei din jur. Dacă încearcă să păstreze tăcerea asupra unor lucruri resimt un disconfort. Dacă este tăcere în jur, încep să spună ceva pentru că nu suportă tăcerea.

De multe ori, somnul este amânat, perturbat sau întrerupt tot din cauza unor diverse zgomote nocturne, un fenomen cu consecințe deosebit de grave asupra sănătății noastre mentale și fizice, pe care, din păcate, nu-l conștientizăm și, în mare măsură, ni-l provocăm noi înșine, recurgând, în special, la dispozitivele digitale pentru relaxare sau divertisment înainte de culcare².

Oamenii înșiși, în ultimul timp, au început să vorbească mai tare pentru a se face auziți în mijlocul zgomotului perturbator din jur: copiii în școală, elevii în liceu, muncitorii în șantiere, pietonii pe stradă, călătorii în mijloacele de transport în comun (în special, la telefon, oamenii vorbesc foarte tare și cu empatie, încât e imposibil să te mai concentrezi la gândurile sau preocupările tale), clienții în marile spații și centre comerciale, invitații la emisiunile TV etc. Cercetările ne spun că oamenii vorbesc mai tare în ziua de astăzi pentru că au impresia că nu mai sunt auziți (tot din cauza zgomotelor din jur) și că ceilalți din jurul lor nu le mai acordă importanță.

Liniștea și liniștirea în viața omului

Singura metodă de a ne feri și de a scăpa de toate aceste zgomote perturbatoare și vătămătoare, ne învață Biserica și o mărturisesc deopotrivă cercetările științifice recente, este să căutăm cât mai mult liniștea și să încercăm cu perseverență să deprindem liniștirea sufletului nostru.

Pentru a înțelege mai bine diferența dintre cei doi termeni, „liniște” și „liniștire”, se cuvine o scurtă lămurire preliminară. Liniștea este starea exterioară de absență totală a zgomotelor, iar liniștirea se referă la efortul nostru personal de a ne liniști în mintea, în inima și în sufletul nostru, prin punerea în ordine a gândurilor, a emoțiilor și a sentimentelor noastre și printr-o interpretare veritabilă și folositoare a experiențelor noastre de viață. Părintele Stăniloae semnală că „liniștirea nu e trândăvie, ci efort duhovnicesc încordat”³.

Cu zgomotul nu putem lupta direct. Nu putem să facem și noi mai multă gălăgie ca să acoperim zgomotul din jurul nostru. Nu ne folosește la absolut nimic. Trebuie să luptăm indirect. Mântuitorul Hristos, Sfinții Apostoli, Sfinții Părinți și Părinții

² A se vedea în acest sens impresionanta lucrare Arianna Huffington, *Revoluția somnului. Cum să îți schimbi viața noapte de noapte*, trad. Violeta Bianca Stănescu, Ed. Curtea Veche, București, 2017.

³ Pr. Dumitru Stăniloae, nota 48 la Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte despre nevoie*, în col. „Filocalia”, vol. 10, trad. Pr. Prof. Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2015, p. 97.

filocalici ne îndeamnă în permanență la liniște și liniștire, la însingurare periodică, la retragere din fața provocărilor acestei lumi cu o ritmicitate stabilită cu discernământ în funcție de contextul specific al vieții noastre personale. Astfel putem să ne regăsim, să ne adunăm în noi înșine și să medităm la frumusețile acestei lumi. Ca să putem descoperi sensurile adânci și tainice ale persoanelor și ale lucrurilor, avem nevoie de o perioadă *mai lungă* de liniște, care ne poate stimula auto-reflecția și introspecția. Nu putem să gândim așezat și profund la ceva în mijlocul zgomotului. Gălăgia ne determină să rămânem în superficialul lucrurilor, să trăim la suprafața realității.

Mântuitorul Hristos se retrăgea în liniște de foarte multe ori, de regulă, în munte sau în pustie (pe Muntele Măslinilor, în Grădina Ghetsimani, în Pustia Carantaniei, pe malul Lacului Ghenizaret etc.), să se roage singur. „Iar dând drumul mulțimilor, S-a suit în munte, ca să se roage singur. Și, făcându-se seară, era singur acolo” (*Matei* 14, 23). „După ce i-a slobozit, S-a dus în munte ca să se roage. Și făcându-se seară, era corabia în mijlocul mării, iar El singur pe țarm” (*Marcu* 6, 46-47). „Cunoscând deci Iisus că au să vină și să-L ia cu sila, ca să-L facă rege, S-a dus iarăși în munte, El singur. Și când s-a făcut seară, ucenicii Lui s-au coborât la mare [...] Și s-a făcut întuneric și Iisus încă nu venise la ei” (*Ioan* 6, 15-17).

Însingurarea, retragerea și liniștirea Fiului lui Dumnezeu trebuie să aibă o reverberație și în viața noastră personală. Dacă nu facem nimic în sensul acesta, zgomotul va fi prezent zi de zi și ceas de ceas în toate activitățile noastre.

Și în Vechiul Testament, liniștea este o metodă recomandată de Dumnezeu pentru a avea o viață curată înaintea Domnului. „Că așa zice Domnul Dumnezeu, Sfântul lui Israel: Dacă vă întoarceți și sunteți în bună pace, vă veți izbăvi; liniștea și nădejdea sunt virtutea voastră” (*Isaia* 30, 15).

Sf. Apostol Pavel îi îndemna pe tesaloniceni „să râvniți ca să trăiți în liniște, să faceți fiecare cele ale sale și să lucrați cu mâinile voastre precum v-am dat poruncă” (*I Tesaloniceni* 4, 11), iar în alt loc amintea că „unora ca aceștia le poruncim și-i rugăm, în Domnul Iisus Hristos, ca să muncească în liniște și să-și mănânce pâinea lor” (*2 Tesaloniceni* 3, 12). Către ucenicul Timotei, Apostolul neamurilor a trimis următoarele cuvinte: „Vă îndemn deci, înainte de toate, să faceți cereri, rugăciuni, mijlociri, mulțumiri, pentru toți oamenii, pentru împărați și pentru toți care sunt în înalte dregătorii, ca să petrecem viață pașnică și liniștită în toată cuvioșia și buna-cuviință, că acesta este lucru bun și primit înaintea lui Dumnezeu, Mântuitorul nostru” (*I Timotei* 2, 1-3). Sf. Apostol Petru susținea „să fie omul cel tainic al inimii, întru nestrăcută podoabă a duhului blând și liniștit, care este de mare preț înaintea lui Dumnezeu” (*I Petru* 3, 4). Sf. Apostol și Evanghelist Ioan face o legătură, în epistolele sale, între dragoste și liniștirea inimii, spunând „fiii mei, să nu iubim cu vorba, numai din gură, ci cu fapta și cu adevărul. În aceasta vom cunoaște că suntem din adevăr și în fața lui Dumnezeu vom afla odihnă inimii noastre, fiindcă, dacă ne osândește inima noastră, Dumnezeu este mai mare decât inima noastră și știe toate” (*I Ioan* 3, 18-20).

Despre importanța liniștirii, în special a sufletului nostru, vorbește Sf. Ioan Gură de Aur, asociind liniștirea interioară cu bunătatea și smerenia în lumina cuvintelor Mântuitorului Hristos. „Învățați-vă de la Mine, că sunt blând și smerit cu inima și veți găsi odină sufletelor voastre» (*Matei* 11, 29). Nimic nu aduce atâta odină și liniște sufletului nostru, ca bunătatea și smerenia. O purtare ca aceasta este mai de preț pentru cel ce o are decât o coroană de împărat; este mai de folos decât strălucirea și slava. Poate fi, oare, un om mai fericit decât acel care se vede scăpat de războiul ce se naște în lăuntru sufletului său? Chiar de ne-am bucura de mii și mii de ori de pacea cea din afară și de slujirile celor din jurul nostru, nu avem niciun folos de pe urma acestei păci, dacă din zbuciumul gândurilor noastre se nasc înlăuntru nostru tulburări și frământări; la fel, nu poate fi cetate mai nefericită, chiar de ar avea nenumărate ziduri și arme de apărare, dacă înlăuntru ei locuitorii zămislesc trădarea!⁴. În altă lucrare, Arhiepiscopul Constantinopolului accentuează faptul că liniștea vieții vine doar din sufletul nostru. „Liniștea nu o dobândim nici de la bogăție, nici de la sărăcie, nici de la slavă, nici de la necinste, nici de la boală, nici de la sănătate, ci numai de la sufletul nostru. Când el este puternic, bine învățat și pregătit în știința virtuții, toate i se vor părea ușoare. Încă de aici va vedea odihna de acolo și limanul cel fericit”⁵.

Rugăciunile și slujbele Bisericii ne cheamă permanent la o stare de liniște, de reculegere și de cercetare a sufletului. Canonul de pocăință al Sf. Andrei Criteanul ne îndeamnă, prin stihirile sale, să medităm în liniște la viața noastră interioară, să ne cercetăm sufletul cu atenție, să ne examinăm gândurile, vorbele și faptele, să ne recunoaștem păcatele și patimile, și așa să ne înfățișăm înaintea lui Dumnezeu. „Priveghează, o, suflete al meu, și te fă deosebit, ca cel mare între patriarhi; ca să dobândești fapta cu gândirea cea înaltă; ca să te faci minte văzătoare de Dumnezeu, să ajungi în norul cel neapus cu gândirea și să te faci neguțător de lucruri mari”⁶. Ne cheamă să reflectăm cu atenție și pocăință la gândurile rele și întunecate, la vorbele deșarte și necuviincioase și la faptele rele pe care le-am făcut sau pe care am avut intenția să le facem, să ne străduim să nu le mai repetăm și să ne curățim sufletul.

Acestea toate nu se pot face decât având liniște deplină în jurul și în interiorul nostru. Liniștea exterioară poate induce liniștirea interioară, care ne dă posibilitatea de a ne cerceta cu mai multă atenție viața.

⁴ Sf. Ioan Gură de Aur, *Omilii la Facere*, Om. XXXIV, I, vol. 2, trad. Pr. Prof. Dumitru Fecioru, Ed. Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 2004, p. 3-4.

⁵ Sf. Ioan Gură de Aur, *Omilii la Epistola către Filipeni*, Om. XIII, apud Pr. Asist. Dr. Liviu Petcu, *Lumina Sfințelor Scripturi. Antologie tematică din opera Sf. Ioan Gură de Aur*, vol. II, Ed. Basilica, București, 2015, p. 456.

⁶ *Triodul*, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2010, p. 418.

Fără liniște nu putem să stăm aproape de noi înșine, de adâncurile ființei noastre, de interiorul nostru profund, ci rămânem „aproape” de superficialitatea lumii, de suprafața realității în care trăim, adică de zona din care vin toate zgomotele care ne perturbă gândurile și trăirile. Zgomotul lumii nu ne poate conduce niciodată spre interioritatea lumii, spre tainele și splendorile acesteia, spre sensurile ei minunate și bogate. El ne păstrează în permanență la suprafața lumii și departe de noi înșine, de interiorul nostru, de partea cea mai adâncă a sufletului nostru. Zgomotele inhibă viața duhovnicească și progresul nostru în adunarea minții și exersarea virtuților. Fără liniște în jurul nostru și fără liniștirea sufletului nu poate fi vorba de o spiritualitate autentică.

Odată ce trăim în permanență în mijlocul zgomotului, nu avem posibilitatea să facem *nimic* în viața noastră duhovnicească. Părinții filocalici ne încuviințează că fără liniștirea minții nu se poate face nimic. Nici rugăciunea nu se poate face cum trebuie. Noi nu ne putem ruga cu adevărat, dacă nu este liniște în jur și dacă nu ne exersăm liniștirea interioară. În consecință, liniștea este fundamentală pentru a face *ceva* în viața noastră spirituală.

De mare folos ne este să ne adunăm cât putem mai des în mintea noastră și să îndepărtăm, pe cât se poate, zgomotele din viața noastră, cu orice preț. E important să ne „antrenăm” cu osteneală în găsirea unor momente de liniște. Să ne facilităm și să ne amenajăm momente și perioade de liniște, în care să ne izolăm complet de zgomote: să închidem televizorul, să închidem radioul, să închidem calculatorul, YouTube-ul, telefonul mobil și toate celelalte, să închidem chiar și ferestrele și să ne cercetăm în liniște sufletul.

Unele cercetări științifice au dovedit că este mai odihnitor pentru psihicul și mintea umană dacă, atunci când mergem cu mașina, nu ascultăm radioul sau altceva în fundal. După o perioadă, mintea intră într-o stare de auto-reflecție și meditație, analizând activitatea personală recentă și implicațiile acesteia în viața noastră și a celorlalți.

De o importanță deosebită este să avem o igienă sonoră și în privința telefonului mobil. Trebuie să găsim anumite momente în care să-l închidem (în mod special noaptea), iar în alte momente de reculegere, meditație sau lectură profundă, să-l punem pe modul „ silențios ” (sau asemenea), prin care el funcționează normal, dar fără niciun sunet sau vibrație. Să nu uităm că telefoanele inteligente ne pot oferi ulterior toate detaliile necesare pentru a nu avea impresia că am pierdut ceva în acest răstimp. El ne poate informa cine a sunat, la ce oră a sunat, de câte ori a sunat și chiar ce a dorit să spună, dacă ne lasă un mesaj.

O viață duhovnicească autentică implică anumite *costuri*. Unul dintre ele este ca în anumite perioade să fim mai greu de găsit. Prin intermediul telefonului mobil și al e-mailului, omenirea a început să sufere recent de o *accesibilitate obositoare* a oricărei persoane, la orice oră din zi și din noapte și în orice loc ar fi ea. John Freeman a scris

recent o carte în care constată o „tiranie a e-mailului” în societatea contemporană⁷, iar câțiva cercetători scoțieni au ajuns la concluzia că cei care folosesc frecvent corespondența electronică „subestimează în mod drastic efectele distrugătoare ale e-mailului”, în sensul că „monitorizarea constantă a e-mailului reduce realmente productivitatea”⁸.

E foarte important să ne găsim unele momente în care să fim *doar noi cu noi*, pentru a nu ne *pierde* pe noi înșine. Într-un studiu recent s-a demonstrat că, atunci când mintea noastră este ocupată cu perceperea și analizarea intensă a stimulilor senzoriali exteriori, capacitatea acesteia de a reflecta la sine însăși este inhibată și devine inactivă. În felul acesta, omul se poate „pierde pe sine însăși”⁹.

Liniștea trebuie căutată și exersată în fiecare moment al zilei și al nopții în care avem acest prilej, prin renunțarea sau îndepărtarea de zgomote și prin retragerea în intimitatea noastră, după cuvintele Mântuitorului Hristos: „Tu însă, când te rogi, intră în camera ta și, închizând ușa, roagă-Te Tatălui tău, Care este în ascuns, și Tatăl tău, Care vede în ascuns, îți va răsplăti ție” (*Matei* 6, 6).

Liniștea și liniștirea în scrierile filocalice

În capitolul de față vom face o scurtă expunere a celor mai importanți autori filocalici care au vorbit despre semnificația și însemnătatea liniștii în viața spirituală a creștinului. Ordinea alegerii și a prezentării Părinților filocalici este una personală, în funcție de receptarea gândirii acestora și de metoda de abordare a problematicii.

Cele mai frumoase cuvinte despre importanța liniștii în viața omului din literatura patristică și filocalică le găsim la **Sf. Isaac Sirul**, despre care Părintele Stăniloae, care a tradus în limba română toate cele douăsprezece volume ale Filocaliei, afirmă că „nu cred că a spus cineva cuvinte mai adânci și mai frumoase despre liniște și dragoste, ca Sfântul Isaac Sirul”¹⁰. În gândirea Sfântului Isaac regăsim adevărata importanță a liniștii pentru viața duhovnicească a creștinului. Lucrarea acestuia, *Cuvinte despre nevoiță*, din colecția „Filocalia”, volumul X, abordează liniștea ca una din cele patru teme fundamentale ale cărții, alături de „importanța nevoițelor și a greutăților pentru

⁷ „Un angajat obișnuit la birouri trimite și primește două sute de e-mailuri pe zi – iar această cifră este în creștere”. John Freeman, *The Tyranny of E-Mail. The Four Thousand Year Journey to Your Inbox*, Scribner, New York, 2011, p. 5.

⁸ Karen Renaud, Judith Ramsay, Mario Hair, „«You’ve Got E-Mail!»... Shall I Deal With It Now? Electronic Mail From the Recipient’s Perspective”, în *International Journal of Human-Computer Interaction*, 21 (3), 2006, p. 313-332.

⁹ Ilan Goldbert, Michal Harel, Rafael Malach, „When the Brain Loses Its Self: Prefrontal Inactivation during Sensorimotor Processing”, în *Neuron*, 50, 20 aprilie 2006, p. 329-339.

¹⁰ Pr. Prof. Dumitru Stăniloae, „Sfântul Isaac Sirul și opera lui”, în Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte despre nevoiță*, în col. „Filocalia”, vol. 10, trad. Pr. Prof. Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2015, p. 14.

desăvârșirea omului”, smerenia și „rolul cunoscător al «simțirii»”¹¹. Pentru eremitul sirian, starea de liniște este „strâns legată cu cea a rugăciunii neîncetate și a dragostei”¹².

În aceeași măsură, lucrarea *Cuvinte către singuratici* vorbește despre folosul deosebit al liniștirii, al retragerii în sine, al însingurării, al rugăciunii și al meditației, pentru o anumită perioadă, timp în care putem să ne regăsim pe noi înșine, să ne rugăm în liniște lui Dumnezeu și să medităm la sensul vieții noastre, îmbogățindu-ne și întărindu-ne sufletul. Aici sfântul afirmă că „e nevoie de liniștire, fiindcă ea păzește simțurile de zarva din afară și dă prilejul potrivit pentru ostenele trupului și ale sufletului, făcând aceasta prin pacea pe care o dă grație zăbovei din ea și grație vigilenței asupra trupului și a sufletului pe care o îngăduie oprind prilejurile ce se năpustesc în mod obișnuit asupra cuiva, fie de bunăvoie, fie din întâmplare, în cele din afară”¹³.

Dintr-un anumit punct de vedere, am putea spune că, pentru Sf. Isaac Sirul, liniștea este uneori mai importantă decât rugăciunea, deoarece „liniștea e o stare superioară chiar acestei rugăciuni curate de orice gând și neîncetate”¹⁴, în sensul că, pentru a ne putea ruga cu adevărat, avem nevoie de o stare de liniște exterioară și de liniștire interioară, prin care să ne putem înfățișa înaintea lui Dumnezeu cu toată atenția și cu toată grija, fără nicio altă preocupare „străină” în mintea sau în inima noastră. Doar cel care se liniștește cu adevărat se poate ruga cu adevărat. Numai astfel putem să înțelegem esențialul din viața duhovnicească, să ne apropiem mai bine de Dumnezeu și să ne cunoaștem mai bine pe noi înșine. De aceea, Părintele Stăniloae susține că în opera Sfântului Isaac liniștea e considerată „starea de răpire a sufletului în vederea lui Dumnezeu, când încetează orice mișcare în suflet”¹⁵. Un gând asemănător despre importanța liniștii îl găsim și la Talasie Libianul, care susține că „decât toate celelalte, mai de preț este liniștea (isihia)”¹⁶.

În anumite momente, ajutați de puterea discernământului, Sf. Isaac Sirul argumentează că liniștea este mai importantă și decât faptele, afirmând „iar mai mult

¹¹ Pr. Stăniloae, „Sfântul Isaac Sirul și opera lui”, p. 10-11.

¹² Pr. Stăniloae, „Sfântul Isaac Sirul și opera lui”, p. 11.

¹³ Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte către singuratici despre viața duhului, taine dumnezeiești, pronie și judecată*, Partea a II-a, recent descoperită, Cuv. 8, trad. diac. Ioan I. Ică jr, Ed. Deisis, Sibiu, 2007, p. 92.

¹⁴ Pr. Stăniloae, „Sfântul Isaac Sirul și opera lui”, p. 13.

¹⁵ Pr. Stăniloae, „Sfântul Isaac Sirul și opera lui”, p. 13.

¹⁶ Talasie Libianul, *Despre dragoste, înfrânare și petrecerea cea după minte*, în col. „Filocalia”, vol. 4, trad. Pr. Prof. Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2010, p. 16.

decât faptele, iubește liniștea”¹⁷, în sensul că toate faptele noastre trebuie lucrate neapărat în stare de liniște. Altfel spus, dacă facem fapte bune, dar ne pierdem liniștea și tulburăm pe ceilalți, atunci să căutăm mai întâi să deprindem o stare de pace în suflet și după aceea să facem faptele, pentru că „mai mult îi ajută omului trezvia decât fapta”¹⁸. Sfântul Isaac accentuează atât de mult importanța liniștii, încât îndeamnă „iubește nelucrarea liniștii mai mult decât săturarea celor flămânzi în lume și decât întoarcerea multor neamuri la închinarea la Dumnezeu”¹⁹. El ne învață că duhul în care facem un lucru este mai important decât lucrul însuși. Blândețea și smerenia ne ajută ca atunci când lucrăm faptele noastre să rămânem în stare de liniște și să păstrăm „felurile faptelor liniștirii neschimbate”²⁰.

Liniștea interioară nu înseamnă trândăvie, deoarece „trândăvia vine din împrăștierea cugetării. Și aceasta, din nelucrare, din necitire și din întâlniri deșarte, sau dintr-un stomac prea plin”²¹. Dimpotrivă, liniștea presupune adunarea cugetării în sine, atenția desăvârșită la lucrul pe care-l faci și stăruința continuă de a ține mintea într-un singur loc, la Dumnezeu sau la lucrarea virtuților.

De mare folos aici este citirea cărților duhovnicești, așa cum am văzut, și în special, recitirea acelor paragrafe (eventual subliniate de noi), care ne trezesc sufletul, ne fac inima să vibreze și ne ajută mintea să pătrundă în frumusețile lumii și tainele dumnezeiești. „Stăruie citind în liniște, spune Sf. Isaac Sirul, ca mintea ta să fie călăuzită pururea spre cele minunate ale lui Dumnezeu. Iubește sărăcia întru răbdare, ca mintea ta să se adune din împrăștiere. Urăște răspândirea, ca să păzești gândurile tale netulburate. Strânge-te pe tine din cele multe și îngrijește-te numai de sufletul tău, ca să-l mântuiești din risipirea lui, în cea mai adâncă pace”²². Deosebit de periculoase pentru liniștirea noastră interioară sunt „întâlnirile” și „însoțirile” cu persoane, imagini sau cuvinte nefolositoare și superficiale, cu trivialitățile acestei lumi, care odată pătrunse în mintea noastră, ne modelează sufletul după „chipul” lor, îndepărtându-ne de noi înșine, deoarece pierderea liniștii și împrăștierea cugetării vin „din întâlniri deșarte”.

Un sprijin deosebit al obținerii stării de liniște, după Părintele sirian, îl constituie tăcerea. Înfrânarea cuvintelor facilitează descoperirea mai ușoară și mai rapidă a interiorității noastre și a *capacităților inimaginabile* ale sufletului nostru. Cercetările recente ale psihologiei pozitive au demonstrat ceea ce părinții filocalici susțineau de

¹⁷ Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte despre nevoință*, în col. „Filocalia”, vol. 10, trad. Pr. Prof. Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2015, p. 218.

¹⁸ Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte despre nevoință*, p. 362.

¹⁹ Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte despre nevoință*, p. 148.

²⁰ Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte despre nevoință*, p. 86.

²¹ Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte despre nevoință*, p. 216.

²² Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte despre nevoință*, p. 147.

foarte multă vreme, anume faptul că „spiritul uman are un potențial enorm, pe care trebuie să-l descoperim și să învățăm cum să-l folosim”²³. Ajutorul tăcerii este semnalat de Sf. Isaac Sirul prin îndemnul „mai presus de toate, iubește tăcerea, că ea te apropie de rod. Căci limba e slabă în tâlcuirea celor dumnezeiești. Întâi să ne silim să tăcem”²⁴. Tăcerea ne apropie mai mult de Dumnezeu, căci „gura tăcută tâlcuiește tainele lui Dumnezeu, iar cel grăbit la vorbă se depărtează de Cel ce l-a zidit pe el”²⁵. În altă parte, Sfântul Isaac afirmă că „de nu te liniștești cu inima, liniștește-te măcar cu limba. Și dacă nu poți pune rânduială în gânduri, pune rânduială măcar în simțuri”²⁶, subliniind încă o dată importanța tăcerii pentru dobândirea liniștirii. Atunci când perseverăm în tăcere, fără să ne dăm seama, inducem o stare de liniște în interiorul nostru, iar autocontrolul simțurilor face ordine în împrăștierea continuă a minții noastre, deoarece „experiențele conștiente dintr-o situație se transferă în situația următoare fără să ne dăm seama și devin influențele inconștiente din acel cadru ulterior”²⁷.

Liniștea, atunci când este păstrată o perioadă mai lungă de timp și fără întrerupere, ne ajută să ne concentrăm mai bine la scopurile vieții noastre și să luptăm cu mai mult curaj pentru idealurile pe care ni le-am propus. „De iubești cu dinadinsul virtutea liniștii, fără împrăștiere și abateri și întreruperi, în care au biruit cei vechi, vei putea împlini dorința ta cea de laudă”²⁸.

Liniștea deplină și liniștirea sufletească presupun o conlucrare între minte, gură și simțurile noastre. Minte tulburată nu se poate liniști, mai ales dacă vorbele amplifică haosul interior. Sf. Isaac Sirul afirmă că „minte tulburată nu poate scăpa de uitare și înțelepciunea nu deschide ușa ei unei astfel de minți”²⁹. Când suntem copleșiți de gânduri îngrijorătoare, nu putem să ne liniștim și să dobândim înțelepciunea, pentru că „fără liniștea gândurilor, nu se va mișca mintea în taine ascunse”³⁰. Noi nu ne putem cunoaște dacă nu avem liniște și nu-L putem cunoaște pe Dumnezeu fără liniștire interioară.

În același timp, trebuie dată o luptă hotărâtă cu simțurile noastre, căci prin ele pătrund stimulii din lumea exterioară. Simțurile antrenează mintea la cugetarea fără rost a lucrurilor, iar acestea descumpănesc sufletul. De aceea Talasie Libianul insistă

²³ Mihaly Csikszentmihalyi, *Flux. Psihologia fericirii*, trad. Monica Lungu, Ed. Publica, București, 2015, p. 44.

²⁴ Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte despre nevoință*, p. 222.

²⁵ Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte despre nevoință*, p. 258-259.

²⁶ Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte despre nevoință*, p. 356.

²⁷ John Bargh, *Până să-ți dai seama. Motivele inconștiente pentru care facem ceea ce facem*, trad. Carmen Dimitruc, Ed. Publica, București, 2018, p. 413.

²⁸ Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte despre nevoință*, p. 543.

²⁹ Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte despre nevoință*, p. 56.

³⁰ Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte despre nevoință*, p. 61.

„închide simțurile în cetatea liniștii, ca să nu tragă mintea spre poftetele lor”³¹. Totodată, starea de liniște devine un sprijin în autocontrolul simțurilor. „Închide întâi simțirea prin liniște, și apoi luptă cu armele virtuților împotriva amintirilor”³². Pentru aceasta, cel care dorește să se liniștească cu adevărat și să-și consolideze pacea în sufletul său se cuvine „să aibă purtările frumoase în toate privințele, adaugă Sfântul Isaac, adică privirea mai presus de cele văzute, neagoniseala deplină, disprețuirea desăvârșită a trupului, postul înalt, stăruirea în liniște, buna rânduială a simțurilor, păzirea privirii, ferirea de orice ceartă pentru vreun lucru al veacului acestuia, scurtimea cuvântului, curăția în amintirea răului, simplitatea unită cu dreapta socoteală, nevinovăția inimii unită cu înțelepciunea, cu agerimea și cu ascuțimea înțelegerii”³³.

Conform Sf. Isaac Sirul, omul are o stare de liniște curată atunci când poate cugeta fără tulburare sau piedică la sensurile existenței sale. „Când vezi că în liniștea ta cu mintea cugetarea ta se poate mișca în chip liber în gândurile cele de-a dreapta și nu e luată cu sila în stăpânire de vreun alt gând, să știi că liniștea ta e dreaptă”³⁴.

Starea obișnuită a omului modern de „a fi permanent ocupat” cu diverse probleme și de a avea foarte multe griji în legătură cu acestea nu este una potrivită pentru viața duhovnicească, după gândirea Sfântului Isaac. „Cel cu multe griji nu poate fi blând și liniștit, pentru că chipurile lucrurilor, pe care le socotește că-i sunt de trebuință și cu care se frământă, îl silesc să se miște în ele și să se ocupe cu ele fără să vrea și astfel risipesc pacea și liniștea lui”³⁵. Mulțimea grijilor îndepărtează nu doar liniștea din sufletul omului, ci îl face să-și piardă și blândețea. Foarte greu va fi unui om care are nenumărate task-uri de îndeplinit pe parcursul unei zile să-și păstreze blândețea întreaga zi. În acest sens, Sfântul Isaac îndeamnă în altă lucrare „fii pașnic și smerit, ca să-i găsești pe toți prieteni”³⁶. Preocuparea continuă cu diverse probleme și stresul venit din partea grijilor, în special, negative, ne determină să fim agitați, anxioși, nemulțumiți și irascibili. Uneori se poate vorbi și despre o „epuizare a eului”, care se manifestă prin „capacitatea diminuată a indivizilor de a-și regla propriile gânduri, sentimente și acțiuni”³⁷. Este aproape imposibil să-ți păstrezi blândețea față de ceilalți ducând o astfel de viață ocupată în permanență. De aceea, Sf. Ap. Pavel ne îndeamnă că „de va cădea un om în vreo greșală, voi cei duhovnicești îndreptați-l pe unul ca acesta cu duhul blândeții, luând seama la tine însuși, ca să nu cazi și tu în ispită” (*Galateni* 6, 1).

³¹ Talasie Libianul, *Despre dragoste, înfrânare și petrecerea cea după minte*, p. 19.

³² Talasie Libianul, *Despre dragoste, înfrânare și petrecerea cea după minte*, p. 31.

³³ Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte despre nevoință*, p. 87-88.

³⁴ Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte despre nevoință*, p. 92.

³⁵ Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte despre nevoință*, p. 96.

³⁶ Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte către singuratici*, p. 104.

³⁷ Roy Baumeister, John Tierney, *Voința. Cum să-ți redescoperi cea mai mare putere interioară*, trad. Ianina Marinescu, Ed. Paralela 45, Pitești, 2012, p. 32-33.

Soluția ieșirii din această situație este reducerea substanțială a grijilor (în mod obligatoriu a celor superficiale) și distanțarea sau detașarea, cel puțin pentru anumite perioade, de acestea. „Cel ce s-a învoit cu mintea sa să viețuiască în liniște, să-și tocmească viața sa în așa fel încât să petreacă restul zilelor lui în stare de liniște”³⁸.

Este foarte probabil ca transformarea stilului nostru de viață ocupată în permanență să nu se realizeze rapid și cu ușurință. Pentru aceasta este absolută nevoie de stăruință și perseverență. În acest sens, Sfântul Isaac ne îndeamnă „rabdă și citește cărțile învățătorilor și silește-te la rugăciune și cere ajutorul. Și îndată el va veni, fără să-ți dai seama”³⁹.

Atunci când ne liniștim, se întâmplă un lucru cu totul aparte și foarte folositor: nu mai vedem realitatea așa cum este, ci o „vedem” și o „înțelegem” *la un nivel superior*. Sf. Isaac Sirul vorbește chiar despre o „transformare” a realității exterioare în funcție de starea inimii noastre. „Împrejurările exterioare se schimbă odată cu lucrarea inimii, după cum e îndreptată spre bine sau spre ispite”⁴⁰. Iar Cuviosul Nichita Stithatul, un ucenic al Sf. Simeon Noul Teolog, consimte că „însăși firea lucrurilor obișnuiește să se schimbe după starea dinlăuntru a sufletului”⁴¹. Cercetările științifice actuale au ajuns la concluzia că „pentru îmbunătățirea vieții, există două strategii principale. Prima dintre ele este să încercăm să adaptăm condițiile externe la scopurile noastre. A doua este să schimbăm modul de receptare a acestor condiții, pentru a se potrivi mai bine scopurilor noastre”⁴². Pornind de la cele ce privim și auzim ne putem înălța cu mintea la rostul acestor lucruri, intuind scopul pentru care ele au ajuns în experiența vieții noastre și uimindu-ne de înțelesul acestora. Omul care are inima luminată vede toate lucrurile din jurul său în lumină sau se străduiește din răspuțeri să aducă lumină în jurul său. Așa sunt și cuvintele Mântuitorului: „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). Când inima iubește cele bune și virtuose, iar mintea caută numai binele în jur și se folosește din învățăturile răului, atunci vom vedea în jurul nostru din ce în ce mai mult bine și din ce în ce mai puțin rău. „Liniștea neîncetată și împreună cu citirea și cu împărtășirea cumpătată de mâncare și privegherea trezesc cugetarea ca să se uimească de lucruri, dacă nu e vreo pricină care destramă liniștea”⁴³, remarcă Părintele sirian.

³⁸ Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte despre nevoință*, p. 98.

³⁹ Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte despre nevoință*, p. 99.

⁴⁰ Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte către singuratici*, p. 104.

⁴¹ Cuviosul Nichita Stithatul, *Cele 300 de capete despre fapte, fire și cunoștință*, în coll. „Filocalia”, vol. 6, trad. Pr. Prof. Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2011, p. 263.

⁴² Csikszentmihalyi, *Flux*, p. 71.

⁴³ Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte despre nevoință*, p. 188.

Observăm că un rol determinant în această ecuație duhovnicească îl au citirea, postul și privegherea. Toate acestea unite cu liniștirea inimii ne ajută să distingem și să vedem taine de o puritate ieșită din comun, pe care altfel nu am avea nicio șansă să le cunoaștem. Sensurile adânci ale lucrurilor pătrund în noi și dau un rost superior vieții noastre, pentru că „înțelesurile ce se ivesc în cei ce se liniștesc, de la ele înseși, fără o gândire a lor, fac amândoi ochii ca o cristelniță a botuzului, prin lacrimile ce se revarsă din ei și spală obrajii cu mulțimea lor”⁴⁴. Părintele Stăniloae vorbește chiar despre o „întâlnire” dintre liniștea noastră și liniștea lui Dumnezeu, care conduce la vederea acestor taine minunate, pentru că „cel ce în liniștea lui s-a întâlnit cu liniștea lui Dumnezeu se umple din când în când de bucuria descoperirii frumuseții fapturilor, devenite transparente pentru Dumnezeu”⁴⁵. Liniștea lui Dumnezeu este un ocean incomensurabil de taine, bogății și frumuseți, căci „în tăcerea lui Dumnezeu se descoperă fundamentul tuturor chipurilor lumii, umplându-le pe ele înseși de taina Lui negrăită”⁴⁶.

Căutarea liniștii și exersarea acesteia în viața noastră trebuie făcută cu măsură, cu foarte multă atenție și cu discernământ, fără a deranja pe ceilalți sau a produce vreo supărare celor de lângă noi. „Intrarea ta în liniște să fie cu dreaptă socoteală (cu discernământ)”⁴⁷, opina Sfântul Isaac.

Talasia Libianul, ucenic al Sf. Maxim Mărturisitorul⁴⁸ și egumen al unei mănăstiri din Libia, consideră că liniștea devine fertilă în sufletul creștinului, căci „liniștea cea bună naște roade bune: înfrânarea, dragostea și rugăciunea curată”⁴⁹. Asemenea Sf. Isaac Sirul, Talasia vede în liniștirea sufletului starea potrivită a creștinului pentru a se înfățișa cum se cuvine înaintea lui Dumnezeu. Rugăciunea însoțește liniștea și, alături de iubirea celorlalți și virtutea înfrânării, îl înalță pe om către Dumnezeu. „Liniștea (isihia), rugăciunea, dragostea și înfrânarea sunt o căruță cu patru roți, care suie mintea la ceruri”⁵⁰.

În alt loc, ucenicul Sf. Maxim Mărturisitorul consideră că liniștea și rugăciunea sunt cele mai puternice arme ale creștinului în lupta sa duhovnicească, după cuvântul Sf. Ap. Pavel care spunea că „lupta noastră nu este împotriva trupului și a sângelui, ci împotriva începătorilor, împotriva stăpânilor, împotriva stăpânitorilor întunericului

⁴⁴ Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte despre nevoiță*, p. 188.

⁴⁵ Pr. Stăniloae, nota 677 la Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte despre nevoiță*, p. 557.

⁴⁶ Pr. Stăniloae, nota 677 la Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte despre nevoiță*, p. 557.

⁴⁷ Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte despre nevoiță*, p. 550.

⁴⁸ Lui Talasia Libianul este adresată celebra lucrare *Răspunsuri către Talasia* a Sf. Maxim Mărturisitorul.

⁴⁹ Talasia Libianul, *Despre dragoste, înfrânare și petrecerea cea după minte*, în col. „Filocalia”, vol. 4, trad. Pr. Prof. Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2010, p. 26.

⁵⁰ Talasia Libianul, *Despre dragoste, înfrânare și petrecerea cea după minte*, p. 13.

acestui veac, împotriva duhurilor răutății, care sunt în văzduhuri” (*Efeseni* 6, 12). „Liniștea (isihia) și rugăciunea, afirmă Talasie, sunt cele mai mari arme ale virtuții, căci acestea curățind mintea, o fac străvăzătoare”⁵¹.

Evagrie Ponticul, ucenicul Sf. Vasile cel Mare, al Sf. Grigorie de Nazianz și al Sf. Macarie cel Mare, este un alt autor patristic din sec. al IV-lea care vorbește în opera sa despre importanța liniștii în viața creștinului. Și acesta susține că grijile lumii nu-l lasă pe om să se liniștească și-i distrag atenția de la cele duhovnicești. Pentru aceasta îndeamnă „lasă grijile lumii cu domniile și cu stăpânirile ei, adică fii nepământesc, fără patimă și fără de orice poftă, ca, făcându-te străin de tovarășia acestora, să te poți liniști într-adevăr”⁵².

Găsirea și păstrarea stării de liniște necesită un efort susținut din partea omului. Prin comoditate și confort nu putem ajunge la liniște. Evagrie declară că „dacă nu te poți liniști ușor în părțile tale, grăbește-te spre înstrăinarea cu voia și întărește-ți gândul spre ea”⁵³. Retragerea noastră din fața zgomotelor este un lucru elementar ce ține de igiena interioară a sufletului. Un lucru este sigur, anume acela că nu ne putem liniști dacă în jurul nostru este zgomot permanent sau dacă dispozitivele electronice sau digitale sunt pornite, chiar dacă nu urmărim cu atenție conținutul transmis de acestea. Autorul patristic insistă spunând „iubește înstrăinarea, căci te izbăvește de împrejurările ținutului tău și te face să te bucuri numai de folosul liniștii”⁵⁴.

Un alt autor filocalic care vorbește într-un mod deosebit de pătrunzător despre liniște este **Sf. Petru Damaschin**, un monah isihast din regiunea Damascului. Ca o concluzie generală și o regulă de bază a gândirii filocalice despre liniște, el remarcă: „*Tuturor* (subl. n.) li se cade să fie fără griji și să se liniștească după Dumnezeu; fie în parte [...] fie în întregime”⁵⁵. Observăm, de la bun început, că la liniște sunt chemați *toți oamenii*, nu doar monahii sau clericii. Toți oamenii au datoria să se liniștească și să reducă atât cât este cu putință grijile în viața lor. Sfântul îi împarte pe cei care se liniștesc în două categorii: în parte și în întregime. Cei care se liniștesc „în parte” sunt „cei din lume, cum s-a zis, ca să vină pe încetul la înțelepciune și la cunoștința duhovnicească”⁵⁶, adică cei care trăiesc în mijlocul societății și sunt încărcăți cu îndatoriri și obligații, indiferent de poziția și de rangul pe care-l ocupă. Fiecare dintre noi avem datoria să ne liniștim atunci când găsim un moment oportun, iar dacă nu, să-l

⁵¹ Talasie Libianul, *Despre dragoste, înfrânare și petrecerea cea după minte*, p. 16.

⁵² Evagrie Ponticul, *Schiță monahicească, în care se arată cum trebuie să ne nevoim și să ne liniștim*, în col. „Filocalia”, vol. 1, trad. Pr. Prof. Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2008, p. 58.

⁵³ Evagrie Ponticul, *Schiță monahicească*, p. 61.

⁵⁴ Evagrie Ponticul, *Schiță monahicească*, p. 61.

⁵⁵ Sf. Petru Damaschin, *Învățăături duhovnicești*, în col. „Filocalia”, vol. 5, trad. Pr. Prof. Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2011, p. 88.

⁵⁶ Sf. Petru Damaschin, *Învățăături duhovnicești*, p. 88.

căutăm cu multă perseverență. Toți suntem datori să ne oprim din viteza lumii și să medităm un timp la sensul vieții noastre.

Cei care sunt datori să se liniștească în totalitate sunt „cei ce pot să se oprească de la toate, ca să aibă toată grija să placă lui Dumnezeu”⁵⁷, și aici face referire, în mod special, la monahi și la cei foarte înduhovniciți. Însă, și unii, și alții sunt chemați să caute odihna și pacea sufletului cu toată atenția în permanentă supraveghere, căci „fără atenție și fără privegherea minții, e cu neputință să ne mântuim și să ne izbăvim de diavol”⁵⁸.

În viziunea Sfântului Petru Damaschin, liniștea ne ajută să ne cunoaștem pe noi înșine, să ne cercetăm interiorul, să ne îndreptăm și să ne întărim sufletul. „Dacă, deci, vrem să ne vedem pe noi înșine [...] să fugim de voile noastre și de lucrurile vieții, și prin fuga de toate să îmbrățișăm cu stăruință liniștea cea fericită după Dumnezeu, căutându-ne fiecare sufletul în meditația dumnezeieștilor Scripturi, fie prin supunerea desăvârșită a sufletului și a trupului, fie prin liniștire, petrecerea prea lăudată a îngerilor”⁵⁹.

Aceia care au ajuns la un nivel superior al vieții duhovnicești sau care resimt în viața lor mari daruri de la Dumnezeu au o datorie mai mare de a se liniști și de a transmite această stare și celorlalți, precum și de a se supraveghea cu mai multă atenție. „Cel ce s-a izbăvit prin harul lui Dumnezeu [...] va fi dator să fie liniștit pururea și să fie atent cu mintea la orice faptă și să cugete (mediteze) neîntrerupt la Dumnezeu potrivit cu starea la care a ajuns”⁶⁰.

Liniștirea este un fundament puternic pentru cunoașterea cea adevărată și pentru înțelegerea dincolo de cuvinte și de imagini. Citându-l pe Isaia Pustnicul, Sf. Petru Damaschin constată că „urechea celui ce se liniștește aude lucruri neobișnuite”⁶¹. Același gând îl întâlnim și la Sf. Ioan Scărarul, care exclamă că „urechea liniștii primește de la Dumnezeu lucruri minunate”⁶². Sfântul Petru Damaschin mai reține porunca filocalică a părinților din vechime „linișteți-vă și cunoașteți”⁶³.

Sf. Grigorie Sinaitul, un monah isihast din sec. XIII-XIV care a viețuit în Pustiul Sinai, Muntele Athos și alte locuri retrase, este unul dintre autorii filocalici cu o intuiție deosebită ce pătrunde în profunzimea trăirii spiritualității răsăritene. El așază liniștirea pe fundamentul a cinci virtuți duhovnicești, care formează un întreg și care se susțin una pe cealaltă. El afirmă: „Cel ce se liniștește este dator mai întâi să aibă ca

⁵⁷ Sf. Petru Damaschin, *Învățăături duhovnicești*, p. 88.

⁵⁸ Sf. Petru Damaschin, *Învățăături duhovnicești*, p. 84.

⁵⁹ Sf. Petru Damaschin, *Învățăături duhovnicești*, p. 85-86.

⁶⁰ Sf. Petru Damaschin, *Învățăături duhovnicești*, p. 86.

⁶¹ Sf. Petru Damaschin, *Învățăături duhovnicești*, p. 87.

⁶² Sf. Ioan Scărarul, *Scara dumnezeiescului urcuș*, în col. „Filocalia”, vol. 9, trad. Pr. Prof. Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Humanitas, București, 2017, p. 316.

⁶³ Sf. Petru Damaschin, *Învățăături duhovnicești*, p. 87.

temelie aceste cinci virtuți pe care să ridice clădirea lucrărilor sale: tăcerea, înfrânarea, privegherea, smerenia și răbdarea⁶⁴. Lesne putem percepe că aceste virtuți au fost evidențiate și exersate și de ceilalți autori filocalici, ele constituind un fundament solid al vieții creștine autentice. Acestea pot fi totodată înțelese ca o reverberație a cuvintelor Sf. Ap. Pavel, care spune că „roada Duhului este dragostea, bucuria, pacea, îndelungă-răbdarea, bunătatea, facerea de bine, credința, blândețea, înfrânarea, curăția; împotriva unora ca acestea nu este lege” (*Galateni* 5, 22-23).

Așa cum am văzut mai înainte, liniștirea nu e posibilă fără tăcere, fără oprirea limbii și fără cercetarea mai atentă a cuvintelor spuse. Înfrânarea pune în lucrare capacitățile noastre sufletești și psihice de autocontrol, iar privegherea conduce la supravegherea atentă și permanentă a acțiunilor noastre din partea minții. Despre priveghere, Sf. Isaac Sirul își îndeamnă ucenicii și pe sine însuși: „Te rog pe tine, care dorești să dobândești o minte trează pentru Dumnezeu și cunoștința vieții celei noi, să nu nesocotești nicicând în viața ta rânduiala privegherii. Căci prin ea ți se deschid ochii ca să vezi toată slava acestei viețuirii și puterea căii dreptății”⁶⁵. Iar Părintele Stăniloae ne conduce prin intermediul privegherii la sensul vieții. „Privegherea e o stare de concentrare continuă a minții spre Dumnezeu. Ea adâncește sensul vieții, pentru că se scufundă în înțelesurile nesfârșite ale lui Dumnezeu, în care sunt sensurile vieții noastre; ea aduce lumină în toate”⁶⁶. Smerenia și răbdarea, pe care le amintește Sf. Grigorie Sinaitul, întăresc sufletul în mod autentic, după cuvintele Mântuitorului Hristos „învățați-vă de la Mine, că sunt blând și smerit cu inima și veți găsi odină sufletelor voastre” (*Matei* 11, 29). Prin răbdare, sufletul se călește pe cărarea virtuților și a necazurilor, devenind din ce în ce mai ascuțit și mai pătrunzător.

Sfântul Grigorie completează virtuțile amintite mai sus cu alte nevoințe duhovnicești care desăvârșesc și înfrumusețează sufletul. „Iar ca lucrări bine plăcute lui Dumnezeu trebuie să le aibă pe acestea trei: cântarea, rugăciunea și citirea”⁶⁷. Nu uită nici de „lucrul mâinilor”, pentru cei care sunt mai neputincioși la cele dintâi. Pentru Sf. Grigorie Sinaitul, cel care caută să se liniștească trebuie să se îndeletnicească cu „pomenirea lui Dumnezeu prin rugăciune și cu liniștirea inimii”⁶⁸. Rugăciunea curată, gândul permanent la Dumnezeu și strădania de a-și liniști inima așază sufletul omului într-o pace luminoasă și roditoare.

⁶⁴ Sf. Grigorie Sinaitul, *Capete foarte folositoare în acrostih*, în col. „Filocalia”, vol. 7, trad. Pr. Prof. Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2013, p. 154.

⁶⁵ Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte despre nevoință*, p. 187.

⁶⁶ Pr. Stăniloae, nota 144 la Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte despre nevoință*, p. 187.

⁶⁷ Sf. Grigorie Sinaitul, *Capete foarte folositoare în acrostih*, p. 154.

⁶⁸ Sf. Grigorie Sinaitul, *Capete foarte folositoare în acrostih*, p. 154.

Deosebit de interesant este faptul că, alături de Sf. Grigorie Sinaitul, mai sunt alți doi Părinți filocalici care vorbesc despre păzirea cu strictețe a cinci virtuți duhovnicești de către cei ce doresc să obțină liniștirea interioară. Unul dintre aceștia este Calist Angelicude, care afirmă că „cinci sunt lucrările liniștii: rugăciunea sau pomenirea neîncetată a lui Iisus [...] înfrânarea de obște a pântecelui, a somnului și a celorlalte simțuri, [...] cântare și citire, [...] cugetarea la judecata lui Dumnezeu, la moarte și la cele asemenea și [...] puțin lucru de mână”⁶⁹. Observăm că, în afară de cugetarea la judecata lui Dumnezeu, toate celelalte se găsesc și în viziunea Sfântului Grigorie Sinaitul, chiar dacă unele dintre ele sunt amintite ca „lucrări” ale liniștii.

Cel de-al treilea autor care vorbește despre cinci virtuți ale liniștii este Talasie Libianul, care remarcă: „Cele mai bune arme ale celui ce se liniștește cu răbdare sunt înfrânarea, dragostea, rugăciunea, atenția și citirea”⁷⁰. Virtuțile adăugate în plus de Talasie sunt dragostea și atenția, însă ele fac parte oricum din temele fundamentale ale vieții duhovnicești întâlnite la ceilalți autori patristici. Atenția noastră, fiind o putere de concentrare interioară, nu este întotdeauna la fel. Uneori este mai puternică, alteori este mai slabă, în funcție de cât de mult și de bine o exersăm. Noi ne putem îmbunătăți atenția, dar în același timp, fără o supraveghere atentă, ea poate și slăbi. Atenția este influențată în mare măsură de experiențele pe care le avem și de lumea din jurul nostru, deoarece „receptarea și interiorizarea conținuturilor lumii afectează calitatea cu care gestionez puterile mele, cum ar fi atenția sau voința. Acestea, deși îmi aparțin, și țin de controlul meu conștient, depind totuși de cele ce vin din afară, ca de o hrană (a sufletului) care mă întărește sau care mă poate slăbi”⁷¹.

Concret vorbind, atenția este o caracteristică principală a privegherii, iar amândouă la un loc alcătuiesc „paza minții”, căci „paza gândurilor este o pază ce și-o face mintea sie înseși [...] de aceea trebuie să veghem mereu asupra ei”⁷². Niciun lucru folositor nu poate intra în mintea noastră și, respectiv, în sufletul nostru, dacă nu-l urmărim cu atenție. În alt loc, tot Sf. Grigorie Sinaitul exclamă că nu putem progresa în viața duhovnicească fără liniște și celelalte virtuți, afirmând că omul „nu sporește niciodată fără aceste virtuți: post, înfrânare, priveghere, răbdare, bărbăție, liniștire,

⁶⁹ Calist Angelicude, *Meșteșugul liniștirii*, în col. „Filocalia”, vol. 8, trad. Pr. Prof. Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2013, p. 443.

⁷⁰ Talasie Libianul, *Despre dragoste, înfrânare și petrecerea cea după minte*, p. 19.

⁷¹ Diacon Adrian Sorin Mihalache, *Ești ceea ce trăiești. Câteva date recente din neuroștiințe și experiențele duhovnicești ale Filocaliei*, Editura Trinitas a Patriarhiei Române, București, 2017, p. 44.

⁷² Pr. Prof. Dumitru Stăniloae, *Ascetica și Mistica Bisericii Ortodoxe*, Ed. Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 2002, p. 178.

rugăciune, tăcere, plâns, smerenie. Ele se nasc și se păzesc una pe alta⁷³. La fel ca Sf. Isaac Sirul, Sf. Grigorie Sinaitul ne îndeamnă „citește pururea cele despre liniște și rugăciune”⁷⁴.

Calist Angelicude, un monah isihast din Macedonia, din sec. al XIV-lea, are o scurtă scriere, *Meșteșugul liniștirii*, dedicată metodelor duhovnicești pentru dobândirea și păstrarea liniștii. La începutul lucrării arată că nu există pocăință curată fără liniște. „Nu se poate pocăi cineva fără liniștire; nici nu poate atinge în vreun fel oarecare curăția fără retragere”⁷⁵. Un rol important în cunoașterea liniștii îl au ostenele trupului și trezvia minții. Dintre nevoițele fizice folositoare, amintește mâncarea cu măsură, băutura ușoară, somnul scurt, starea în picioare după putere, plecarea genunchilor, cuvânt puțin, cât este de trebuință etc.⁷⁶. Lucrarea atentă a cugetării este deosebit de relevantă în acest efort. „Să te îndeletnicești cu toate câte trezesc mintea și ajută la alipirea ei de Dumnezeu. Iar acestea sunt: citirea Sfintei Scripturi și a Sfinților ei tâlcuitori, dar și aceasta cu măsură; psalmodierea cu pătrunderea înțelesului; cugetarea la cele spuse în Scripturi și la minunile văzute în zidire; rugăciunea cu gura până ce sfântul har al Duhului o va mișca în chip simțit din inimă”⁷⁷. Ca și Sf. Grigorie Sinaitul, Calist insistă pe alternanța virtuților care dau vigoare sufletului: rugăciunea, citirea, cântarea, lucrul mâinilor, metanii etc.

Problema raportului dintre blândețe și liniște este abordată și de Calist Angelicude, care pune o foarte mare greutate pe blândețea celui care caută liniștea. „Cel ce vrea să învețe a se liniști să aibă ca semn blândețea neconținută a inimii, netulburând și netulburându-se niciodată pentru nimic”⁷⁸. Am putea spune că fără blândețe și smerenie, liniștirea personală devine un deziderat superficial și egoist. Liniștirea autentică a persoanei are ca rezultat firesc blândețea acesteia și atenția deosebită față de cei din jur „netulburând și netulburându-se niciodată pentru nimic”.

Cuvinte de o frumusețe deosebită despre liniște în spiritualitatea răsăriteană găsim în *Scara urcușului duhovnicesc* a **Sfântului Ioan Scărarul** (cca 579-649), contemporan cu Sf. Maxim Mărturisitorul și viețuitor în Mănăstirea Sf. Ecaterina din Muntele Sinai. După mai bine de douăzeci de ani de viețuire în mănăstire, Sf. Ioan Scărarul „s-a retras într-un loc izolat, numit Thola, la cinci mile de mănăstire, unde s-a

⁷³ Sf. Grigorie Sinaitul, *Despre liniștire și rugăciune*, în col. „Filocalia”, vol. 7, trad. Pr. Prof. Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2013, p. 218.

⁷⁴ Sf. Grigorie Sinaitul, *Despre liniștire și rugăciune*, p. 216.

⁷⁵ Calist Angelicude, *Meșteșugul liniștirii*, în col. „Filocalia”, vol. 8, trad. Pr. Prof. Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2013, p. 436.

⁷⁶ Calist Angelicude, *Meșteșugul liniștirii*, p. 439.

⁷⁷ Calist Angelicude, *Meșteșugul liniștirii*, p. 439.

⁷⁸ Calist Angelicude, *Meșteșugul liniștirii*, p. 446.

închinat vieții de liniștire vreme de patruzeci de ani [subl. n.]”⁷⁹. Acesta afirmă că „începutul liniștirii stă în alungarea zgomotelor ca a unora ce tulbură adâncul”⁸⁰. Impresionant este că, și în viața duhovnicească înaintată, condiția primă pentru obținerea liniștii este îndepărtarea de zgomote. Fără renunțarea la zgomotul lumii nu se poate vorbi de liniște. Nici cei înaintați în credință și care au o viață foarte curată și plină de rugăciune nu se pot liniști în mijlocul gălăgiei, al zarvei sau dacă sunt deranjați de zgomote. De aceea Sfântul Ioan impune tuturor, și monahi, și mireni, ca prim pas spre liniștire, alungarea zgomotelor, pentru că acestea tulbură adâncul sufletului și îndepărtează mintea de la Dumnezeu și de la lucrarea virtuților.

Sf. Ioan Scărarul vorbește despre două feluri de liniștiri: liniștirea trupului și liniștirea sufletului. „Liniștirea trupului este știința și buna așezare a purtărilor și a simțurilor lui”⁸¹, adică cea care pune ordine în comportament și guvernează prin autocontrol simțurile noastre. Prima treaptă a liniștirii, cea fizică, trebuie să respecte o conduită de autocontrol în purtări. Cel care se lasă dominat de simțuri nu se va putea liniști, pentru că acestea îi transmit în permanență stimuli, dorințe și imbolduri care se cer satisfăcute și nu-i dau pace. Preocuparea permanentă și exagerată cu simțurile noastre subjugă sufletul, anulându-i libertatea și vigoarea, după cum ne avertizează Teolipt, Mitropolitul Filadelfiei: „Descătușarea simțurilor se face lanț sufletului, iar înlănțuirea simțurilor aduce eliberarea sufletului”⁸².

Cea de-a doua, „liniștirea sufletului este conștiința gândurilor și cugetarea nefurată”⁸³. Liniștirea sufletului manifestă o grijă deosebită pentru toate gândurile care vor să intre în conștiință. Aici, mai degrabă, se poate vorbi despre o liniștire a gândurilor. Atenția deosebită trebuie să se îndrepte spre organizarea minții și a gândirii în așa fel, încât să nu permitem gândurilor superficiale, rele și nefolositoare să ne populeze mintea și să o conducă spre „entropie psihică”. În acest sens, Profesorul Mihaly Csikszentmihalyi avertizează că, „de câte ori informațiile ne perturbă conștiința amenințându-i țelurile, intrăm într-o stare de dezordine interioară – sau de entropie psihică – o dezorganizare a *Eului* ce îi afectează eficiența. Asemenea experiențe prelungite pot slăbi *Eul*, astfel încât acesta nu mai poate investi atenție în realizarea scopurilor”⁸⁴.

⁷⁹ Pr. Dumitru Stăniloae, „Introducere”, în Sf. Ioan Scărarul, *Scara dumnezeiescului urcuș*, p. 7-8.

⁸⁰ Sf. Ioan Scărarul, *Scara dumnezeiescului urcuș*, în col. „Filocalia”, vol. 9, trad. Pr. Prof. Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Humanitas, București, 2017, p. 313.

⁸¹ Sf. Ioan Scărarul, *Scara dumnezeiescului urcuș*, p. 313.

⁸² Teolipt, Mitropolitul Filadelfiei, *Cuvânt despre ostenețile vieții călugărești*, în col. „Filocalia”, vol. 7, trad. Pr. Prof. Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2013, p. 59-60.

⁸³ Sf. Ioan Scărarul, *Scara dumnezeiescului urcuș*, p. 313.

⁸⁴ Csikszentmihalyi, *Flux*, p. 61.

Pentru aceasta este important să observăm ce experiențe avem în timpul zilei, pentru că acestea se vor transforma în gânduri cu care trebuie să ne luptăm atunci când dorim să ne liniștim, să citim, să ne rugăm, să medităm sau să contemplăm. În acest sens, Părintele Sorin Mihalache concluzionează că „în viața ascetică a părinților, orice mișcare a gândurilor sau a voinței, orice experiență de cunoaștere este cântărită cu grijă. Rezultatele acestea recente vin să întâlnească practica veche a părinților, supravegherea atentă a vieții interioare, a gândurilor, a cuvintelor și a faptelor săvârșite în fiecare zi. Viața ascetică recomandă o atenție sporită față de cuvinte și fapte, față de gânduri și simțiri, pentru că fiecare dintre acestea se imprimă, într-un anumit fel în viața noastră”⁸⁵.

Mulțimea gândurilor și grijile alungă liniștea din sufletul omului și-i aduc o stare de tulburare interioară. „Un fir mic de păr tulbură ochiul, spune Sf. Ioan Scărarul. O grijă mică alungă liniștea. Căci liniștea este lepădarea gândurilor și renunțarea la grijile îndreptățite”⁸⁶.

Sfântul Ioan ne lămurește, mai departe, că „prietenu liniștii este gândul bărbătesc și hotărât care stă neațipit în poarta inimii și omoară sau alungă gândurile care vin”⁸⁷. O atenție deosebită trebuie să fie la granița dintre minte și inimă, care să vegheze ce gânduri, imagini sau cuvinte trec din minte în inimă, pentru că în inimă, în sensul duhovnicesc, sunt trăirile noastre cele mai adânci, cele care alcătuiesc adâncul ființei noastre. În această privință, Isihie Sinaitul seamănă „prietenu liniștii” cu trezvia și lămurește că „trezvia e fixarea stăruitoare a gândului și așezarea lui în poarta inimii, ca să privească gândurile hoșești care vin și să asculte ce zic și ce fac ucigașele și care este chipul făurit și înălțat de diavoli, care încearcă să amăgească mintea prin năluciri”⁸⁸.

O treaptă superioară a liniștii este liniștirea „întru simțirea inimii”, adică liniștirea în trăirile noastre cele mai adânci, liniștirea în emoțiile și sentimentele noastre. „Cel ce se liniștește întru simțirea inimii cunoaște ceea ce s-a spus”⁸⁹. Și pe aceasta trebuie să o căutăm, conform cuvintelor Sfântului Ioan, ea fiind chiar mai presus de cuvinte. „Cel ce se bucură de liniște și de cunoștință (isihastul cunoscător) nu are nevoie de cuvinte”, adaugă autorul *Scării*. Am putea spune chiar că liniștea face trecerea dintre cunoașterea rațională prin cuvinte a lui Dumnezeu și cunoașterea lui Dumnezeu prin trăire. Fără liniște nu putem să trăim în Dumnezeu.

⁸⁵ Dc. Mihalache, *Ești ceea ce trăiești*, p. 161.

⁸⁶ Sf. Ioan Scărarul, *Scara dumnezeiescului urcuș*, p. 323.

⁸⁷ Sf. Ioan Scărarul, *Scara dumnezeiescului urcuș*, p. 313.

⁸⁸ Isihie Sinaitul, *Cuvânt despre trezvie și virtute*, în col. „Filocalia”, vol. 4, trad. Pr. Prof. Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2010, p. 56.

⁸⁹ Sf. Ioan Scărarul, *Scara dumnezeiescului urcuș*, p. 313.

În viziunea Sf. Ioan Scărarul, sufletul celui ce se liniștește se mărește și primește în el taine și puteri necreate. „Cel ce se liniștește se sârguiește să închidă netrupescul în casa trupească, ceea ce e un lucru prea minunat”⁹⁰, pentru că „cel ce a ajuns la liniște a cunoscut adânc (abis) de taine”⁹¹, afirmă Sfântul Ioan. În acest loc, Părintele Stăniloae adaugă câteva cuvinte de o profunzime cutremurătoare: „Liniștea nu e un gol, ci adâncul viu și nespus de bogat în înțelesuri al iubirii lui Dumnezeu. Prin ea ne liniștim de agitația trăită cu lucrurile și cu împrejurările trecătoare, care ne promet, pe rând, fericirea și ne prăvălesc în tristețea pierderii lor. În Dumnezeu avem totul în chip netrecător. De aceea, în El suntem neîncretați fericiți și liniștiți, feriți de ispitiri și prăbușiri, izbăviți de agitații amăgitoare”⁹².

Puterile sufletești ale celui liniștit cresc pentru că el devine „chipul pământesc al îngerului, care a eliberat din trândăvie și din moleșală rugăciunea prin scrisoarea dorului și prin literele sârguinței”⁹³. Liniștirea inimii face ostenele fizice mai ușoare și crește dorul după Dumnezeu. Aici, Părintele Stăniloae consemnează: „Cel ce scrie o scrisoare plin de dor nu are vreme să se lenească. Așa este cel ce se liniștește: el e ca cel ce își duce rugăciunea înaintând spre Dumnezeu, ca printr-o scrisoare plină de dor”⁹⁴.

Concluzii

Din cele expuse mai sus, putem înțelege importanța deosebită a liniștii și a liniștirii în viața omului în spiritualitatea răsăriteană a Bisericii. Sfinții Părinți, în special Părinții filocalici, au insistat în nenumărate rânduri în accentuarea liniștii ca unul dintre elementele fundamentale ale trăirii creștine, fără de care este imposibilă obținerea unei vieți duhovnicești autentice. Unită cu rugăciunea și susținută de virtuți precum înfrânarea, răbdarea, tăcerea, meditația și trezvia (atenția), liniștea ajută omul să se descopere pe sine mai bine și să progreseze neîncetat spre iubirea lui Dumnezeu.

⁹⁰ Sf. Ioan Scărarul, *Scara dumnezeiescului urcuș*, p. 313.

⁹¹ Sf. Ioan Scărarul, *Scara dumnezeiescului urcuș*, p. 316.

⁹² Pr. Stăniloae, nota 846 la Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte despre nevoință*, p. 316.

⁹³ Sf. Ioan Scărarul, *Scara dumnezeiescului urcuș*, p. 315.

⁹⁴ Pr. Stăniloae, nota 844 la Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte despre nevoință*, p. 315.