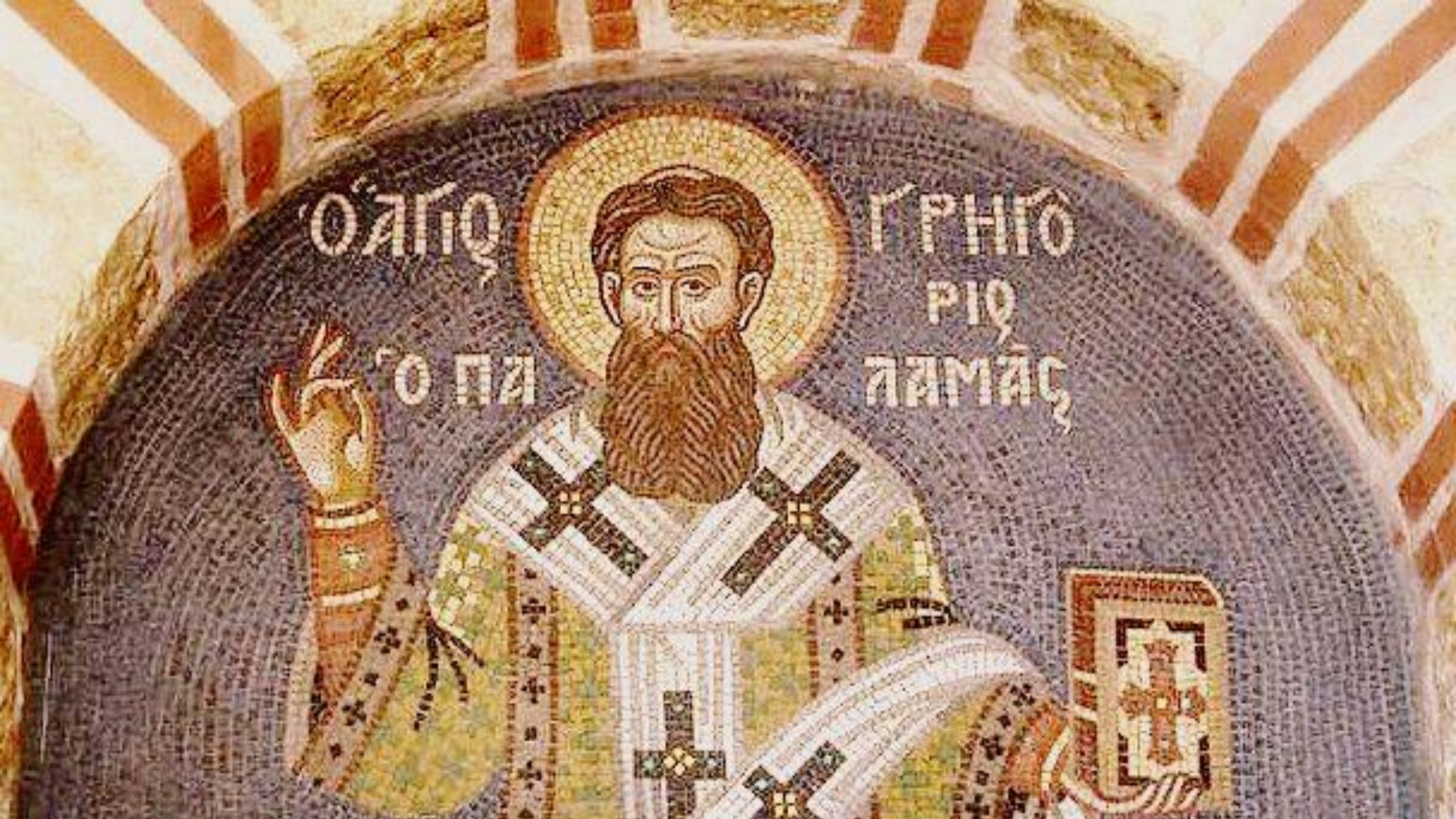




Ο ΑΓΙΟΣ

ΓΡΗΓΟ

ΓΟΡΑΣ

ΡΙΟΣ  
ΛΑΜΙΑΣ

Mișcarea Isihastă în Imperiul Bizantin – înainte de conciliul de la  
Konstanz (1414-1418)

# Sfântul Grigorie Palama

Energiile necreate și Rugăciunea inimii  
(minții)



Da Pacem Domine, Da pacem, Domine, in diebus nostris, Quia non est alius, Qui pugnet pro nobis, Nisi tu Deus noster.

## **Cuprins**

### **1. Introducere**

#### 1.1 Viața Sfântului Grigorie Palama

### **2. Teologia Sfântului Grigorie Palama**

#### 2.1 Energiile necreate

#### 2.2 Rugăciunea inimii (minții)

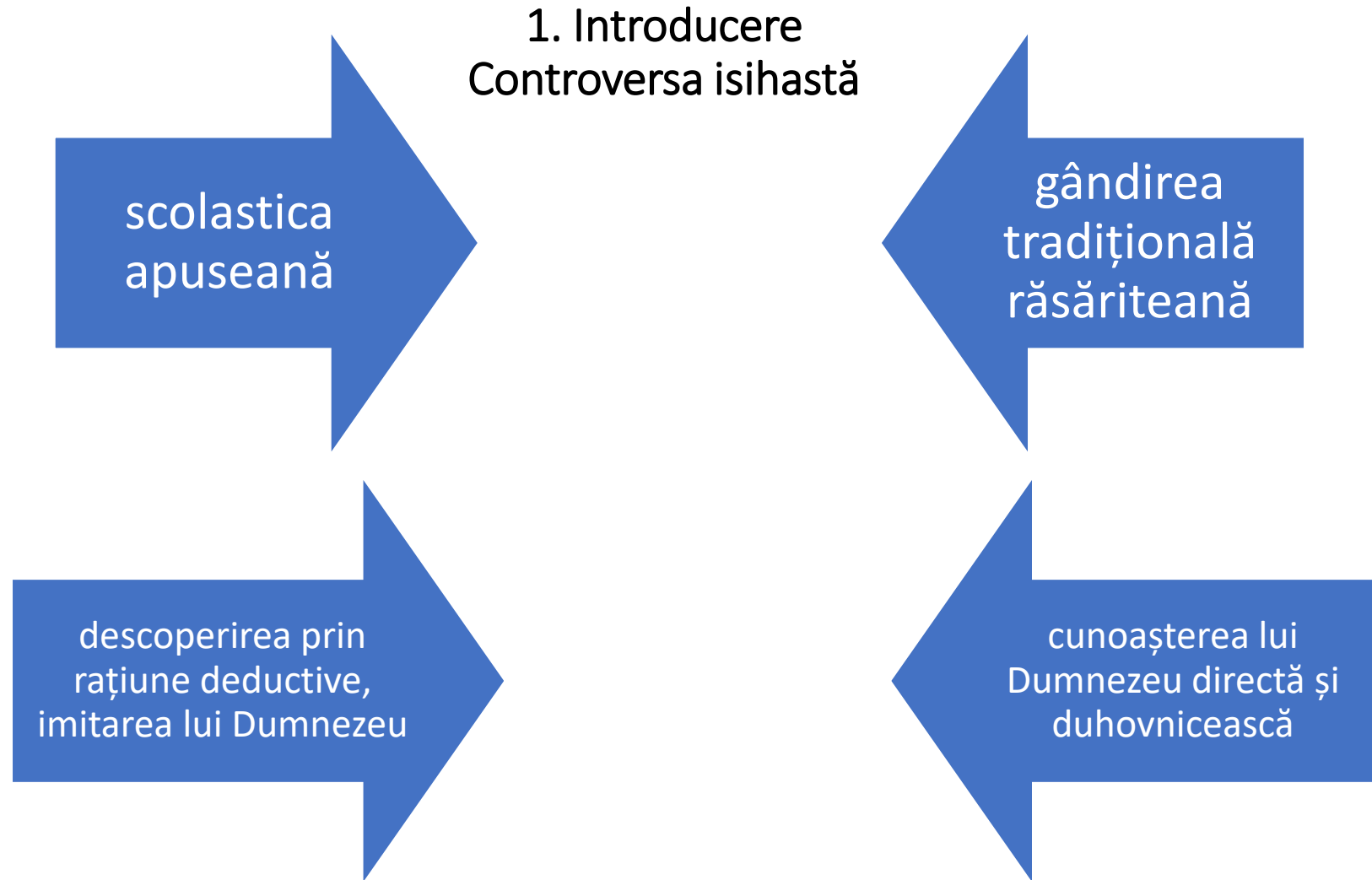
**Fiat pax in virtute tua: et abundantia in turribus tuis.**

## 1. Introducere

### 1.1 Viața Sfântului Grigorie Palama



Da pacem, Domine, in diebus nostris, Quia non est alius, Qui pugnet pro nobis, Nisi tu Deus noster.



Propter fratres meos et proximos meos loquebar pacem de te.

- datorită acestei mișcări se reliefează spiritul cu adevărar religios al Răsăritului, care, cu doctrina lui despre deosebirea între ființa și lucrările dumnezeiești, nu transforma prin cugetare pe Dumnezeu într-o entitate abstractă, într-un absolut de piatră lipsit de caracterele personale ale iubirii, milei, supărării, mâniei, într-un Dumnezeu care nu mai poate fi subiect ce primește rugăciunile, ci doar obiect de speculație fadă.

**fad= lipsit de expresie**

**Da pacem, Domine, in diebus nostris, Quia non est alius, Qui pugnet pro nobis, Nisi tu Deus noster.**



## **1.1 Viața Sfântului Grigorie Palama**



- S-a născut în anul 1296, într-o familie apropiată împăratului Andronic al II-lea
- părinții Constantin și Kale
- La vârsta de șapte ani, Constantin a studiat științele profane:

a. gramatica

b. logica

c. fizica

d. retorica

e. disciplinele aristotelice

**Marele Logofăt și celebrul scriitor și savant al vremii, Teodor Metochites, intimul lui Andronic II, angajând odată o discuție cu tânărul Palana despre Aristotel, în fața împăratului, a fost uimit de răspunsurile acestuia și exclamă către împărat: „Însuși Aristotel de l-ar auzi, l-ar lauda, cred, nu puțin".**

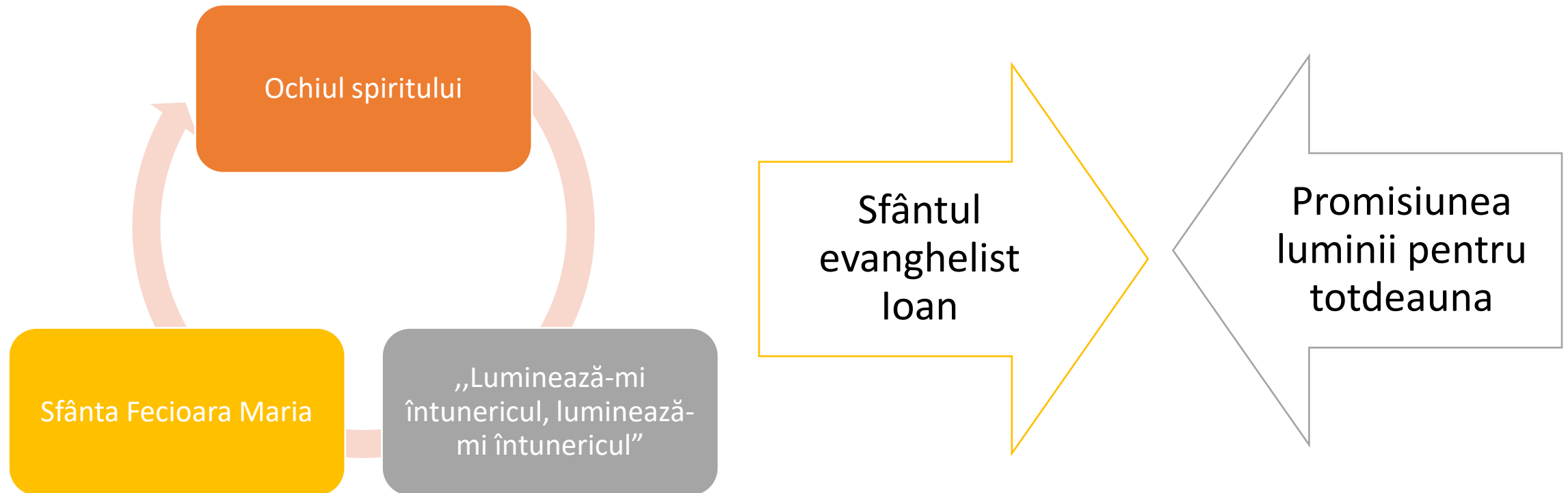
Da pacem, Domine, in diebus nostris, Quia non est alius, Qui pugnet pro nobis, Nisi tu Deus noster.

- Cu toate acestea, a simțit o atracție mai mare spre **meditația mistică**, decât pentru științele vremii, fiind în contact cu monahii de la muntele Athos.
- A dus un **regim de asceză**, post, stare de veghere (contemplație, meditație), hrănindu-se cu pâine și apă, stăpânindu-și pofta trupească
- A **deprins rugăciunea mintală** și disciplina vegherii de la **Teolept**, viețuitor al muntelui Atos, iar apoi mitropolit al Filadelfiei
- **La 21 de ani** se îndreaptă spre **Athos**, nu de unul singur, ci **împreună cu cei doi frați ai săi**, unde a devenit ucenicul bătrânului Nicodim, vestit pentru practica contemplativă.

**Rogate quae ad pacem sunt Jerusalem: et abundantia diligentibus te.**



Muntele Athos



Da pacem, Domine, in diebus nostris, Quia non est alius, Qui pugnet pro nobis, Nisi tu Deus noster.

Maestrul său, Nicodim moare

Grigorie se mută la  
mănăstirea Lavra

A locuit trei ani

A citit numeroase  
texte patristice

Meditație și înfrânare

Își înfrâna nu numai  
pasiunile și poftele  
inferioare, ci și trebuințele  
cele mai naturale și mai  
necesare, „luptând parcă cu  
trupul ca să ajungă în afară  
de trup”. În decurs de câte  
trei luni nu dormea nici o  
noapte, ci numai puțin după  
prînz.

## Glosia

- 1324, loc retras
  - isihaştii au trăit în asceză și contemplație
  - îndrumător spiritual fiind un călugăr pe nume Grigorie, din Constantinopol
-

Da pacem, Domine, in diebus nostris, Quia non est alius, Qui pugnet pro nobis, Nisi tu Deus noster.



Salonic

- se refugiază cu un grup de 12 călugări
- Viziunea Sfântului Grigorie Palama (Ierusalim)
- hirotonit preot



pe  
muntele de lângă  
Veria (1326)

- se retrage cu un grup de 10 frați

- Practica isihastă - cinci zile se izola de toți, sâmbăta și duminica se aduna cu ceilalți la Slujba Sfintei Liturghii.

-În această perioadă, mama sa a murit, urmând la scurt timp decesul surorii sale, Epiharis, care profetește și moartea lui Teodosie, al doilea dintre frați.

Fiat pax in virtute tua: et abundantia in turribus tuis.

- **Pr. Dumitru Stăniloae:** A fost în al treizecilea an al vieții, sănătos la trup, neatins încă de nici o boala. Intensifică postul și vegherea, prin lacrimi multe își ascuțea și-si limpezea ochiul sufletului, iar prin rugăciunea neîntreruptă a minții se învrednicea de unirea nemijlocită cu Dumnezeu. Faima îi crescuse până în oraș, în Veria, de unde venea lumea să-l vadă. Uneori fața îi strălucea mai presus de fire, transformată de focul Duhului, și aceasta mai ales în timpul Sf. Liturghii.

Da pacem, Domine, in diebus nostris, Quia non est alius, Qui pugnet pro nobis, Nisi tu Deus noster.

## 2. Teologia Sfântului Grigorie Palama

### 2.1 Energiile necreate



## 2.1 Energiile necreate

- a. lumina dumnezeiască de pe Tabor – **veșnică și necreată**
- b. Palama a făcut o diferență între **1. Ființa lui Dumnezeu** și **2. Lucrarea Lui**;
  - 1. nevizibil, neîmpărtășibil, necomunicabilă
  - 2. este vizibilă și împărtășibilă. (părinții o numesc dumnezeire, har)
- c. nu sunt două dumnezeiri -

„Palama a răspuns că deși se numește și harul și lucrarea dumnezeiască, dumnezeire, și deși ființa e nevizibilă și necomunicabilă, iar harul vizibil și comunicabil celor dreți, totuși nu sunt două dumnezeiri ci una: ființa cu lucrarea ei cea nedespărțită de ea.”

Da pacem, Domine, in diebus nostris, Quia non est alius, Qui pugnet pro nobis, Nisi tu Deus noster.

- Palama a suținut că lumina, primită direct de la Dumnezeu, este superioară științelor profane, comparând lumina unei candelă cu cea a soarelui.

În viziunea lui Palama, cunoștința din științele profane nu s-ar putea numi dar duhovnicesc, ci numai natural, fiindu-ne dat de Dumnezeu prin fire și înmulțindu-se prin stăruință“, pe când darul duhovnicesc, cum e înțelepciunea de la Dumnezeu, chiar de e pescar cel ce-o primește, îl face dintr-o dată fiu al tunetului. Precum toți oamenii sunt de la Dumnezeu dar puțini sunt ai lui, la fel toți au de la El prin natură rațiunea și capacitatea de-a cunoaște, dar puțini au dobândit înțelepciunea Duhului.

Propter domum Domini Dei nostri quaesivi bona tibi.

- A împărțit darurile dumezeiești între naturale (filosofia și rezultatul științelor) și supranaturale (duhovnicești, spirituale).
- Ocupația cu științele toată viața **împiedică intrarea în suflet a adevăratei înțelepciuni**. Începutul aceleia e frica de Dumnezeu din care se naște rugăciunea continuă și îndurerată și păzirea poruncilor lui Dumnezeu. Prin acestea, **împăcându-ne cu Dumnezeu, frica se preface în iubire**, iar durerea rugăciunii în bucurie, răsărind în noi floarea iluminării din care răzbate ca un miros cunoașterea tainelor lui Dumnezeu. Cel stăpinit de **iubirea înțelepciunii deșarte și frământat** de teoriile și de întortocherile științelor nu poate să-și însușească nici măcar începutul acestei înțelepciuni, căci **sufletul lui e ocupat și cufundat în tot felul de cugetări**. Numai dacă-și va spala sufletul prin rugăciune neîntreruptă de toate preocupările, făcându-și-l tăbliță curată, își va înscrie pe el Duhul Sfânt semnele Sale. Nici chiar cunoștința dogmelor fără viață creștină corespunzătoare nu folosește. Numai înțelepciunea cea duhovnicească, adică cea născută din credință și amestecată cu iubire, e mântuitoare.

Da pacem, Domine, in diebus nostris, Quia non est alius, Qui pugnet pro nobis, Nisi tu Deus noster.

- Vederea luminii dumnezeiești:

„ lumina o socotesc strălucire și har dumnezeiesc, văzută nevăzut și cunoscută neînțeles, numai prin experiență.”

- Ce este această lumină?

Sfântul Grigorie Palama: „Ei știu că ființa lui Dumnezeu nu e, căci aceea e neatinsă și neîmpărtășibilă; înger iar nu e, căci poartă caractere dumnezeiești. Uneori scoate din trup, ca pe Pavel, alteori **transfigurează și trupul, luminându-l și îndumnezeindu-l** și pe el ca pe Moise când cobora de pe Sinai. Uneori **devine perceptibilă** și pentru ochii trupești, ceea ce e **o mare minune**. Uneori celui ce-o vede îi și grăiește prin cuvinte negrăite, ca lui Pavel. Lucrul acesta Scriptura, Părinții și isihăștii îl numesc lumină.”

- Două lumini (tainele din natură, creația), supranaturală (lumina harului dumnezeiesc)
- „Palama aduce locuri din Părinți că și aceia știu de două lumini. Așa din Isac Sirul care spune că avem doi ochi sufletești, dintre care cu unul vedem tainele din natura, adică puterea, înțelepciunea și providența lui Dumnezeu, iar cu al doilea slava naturii Lui celei sfinte, când binevoiește Dumnezeu să ne introducă în tainele duhovnicești". E slava dinainte de crearea lumii de care zice Mintuitorul că voiește s-o vadă urmașii Săi (Io. 17, 24). Slava aceasta nu e, cum se vede, natura lui Dumnezeu, dar nu e nici ceva temporal, ci e nedespărțita de natura dumnezeiască. Ea, cum spune Isac, nu se poate vedea și câștiga cercetând structura lucrurilor, căci prin aceasta se cunoaște numai puterea, înțelepciunea și providența dumnezeiască. Slava se vede cu alt ochi și ea este altă lumină decât cunoștința lucrurilor. Cunoașterea lui Dumnezeu din lucruri e una vagă, problematică; cine vede lumina a doua, care e mai presus de toate creaturile, are chiar în el pe Dumnezeu care nu e despărțit de slava Sa. Iar la vederea aceasta ajunge cel ce păzește poruncile lui Dumnezeu și-L iubește, cum zice Domnul (Io. 14, 24). Deci altceva este lumina aceasta decât cunoștința din științe.”

Da pacem, Domine, in diebus nostris, Quia non est alius, Qui pugnet pro nobis, Nisi tu Deus noster.

- Această slavă, în viziunea lui Palama, poate fi văzută doar prin unirea cu Dumnezeu. Lumina și slava nu este a unei Persoane din Sfânta Treimi, ci este a tuturor celor trei ipostasuri, pentru că provine din natura dumnezeiască, este a ființei.
- Unirea se face după o desfacere de toate cele create.
- Cine ajunge la această vedere, vede mai presus de vedere, depășește spațiul material și temporal. Vederea lui devine mai înaltă decât cea omenească, căci a devenit Dumnezeu după har, s-a unit cu Dumnezeu și vede prin Dumnezeu.

Gloria Patri et Filio et Spiritui Sancto, sicut erat in principio et nunc et semper, et in saecula saeculorum.

1. Apoi dacă nu are avea natura dumnezeiască o lucrare, deosebita de ea și cunoscută de noi din efectele ei, cum va ști cineva de existența acelei naturi o dată ce aceea e în sine de necunoscut? Doar zic Părinții că Hristos dacă n-are două feluri de lucrări naturale, nu e nici om, nici Dumnezeu.

**Lucrările lui Dumnezeu nu pot fi create, căci atunci și El ar fi creat. Pronia e relația lui Dumnezeu cu cele ce se bucură de grija Lui; strălucirca, cu cele luminate de El. Natura dumnezeiască nu este însă relație, fiind desfăcută de toate și așezată peste toate. Pe de altă parte, crearea nu ține de puterea văzătoare, căci Dumnezeu le-a văzut toate încă înainte de-a le crea.**

Da pacem, Domine, in diebus nostris, Quia non est alius, Qui pugnet pro nobis, Nisi tu Deus noster.

**2. Dionisie Areopagitul susține că „ființa supraființială întrucât e mai presus de ființă nu se poate exprima, ci numai emanația de ființă făcătoare care vine, din principiul dumnezeiesc al ființei la existență”.**

**a. „Lucrarea este manifestarea puterii intrinsece, mișcarea puterii ființiale, cum este sunetul o mișcare dinăuntru a noastră și ca atare indică natura cuiva. Numai manifestarea lucrării începe și se sfârșește, lucrarea, potențial, este veșnică.**

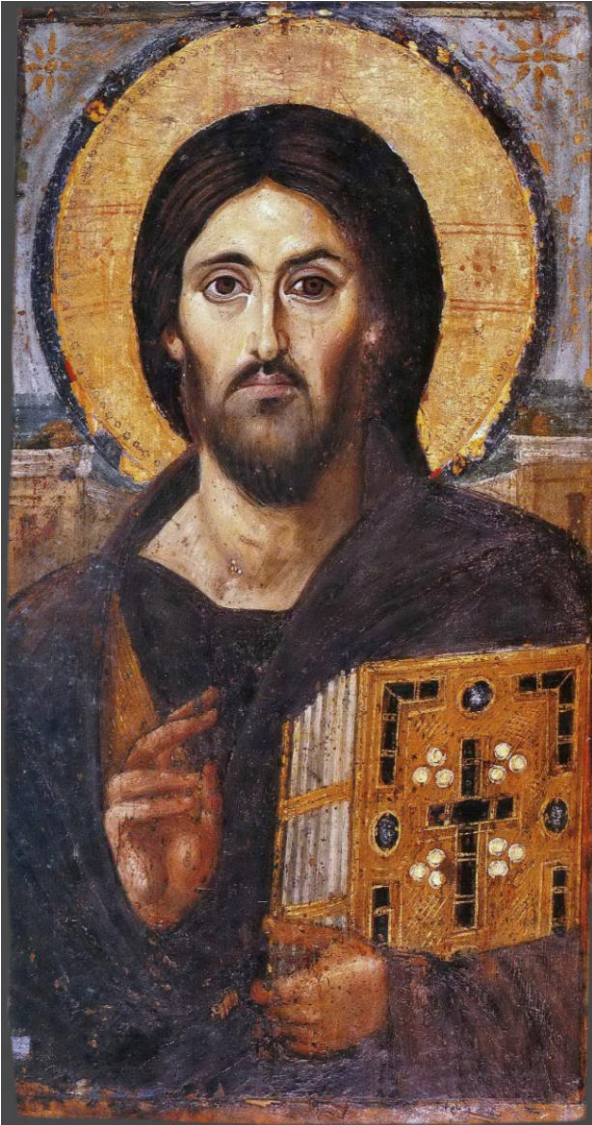
**b. Deosebirea între ființă și lucrări se reduce la aceea că ființa e cauza sau izvor, iar lucrările sunt efectele cauzei, emanațiile nedespărțite de ea. Deosebirea este că lucrările sunt din ființă, iar ființa nu este din lucrări. Lucrările Lui: viața, lumina, înțelepciunea.**

- „Iar noi toți cu fața descoperită, ogindim slava Domnului, adică lumina spirituală, prefăcându-ne spre același chip din slavă în slavă, adică prin belșugul strălucirii din noi, care devine sub lumina dumnezeiască tot mai luminoasă” (II. Cor. 3, 18.)

*Salve, Regina,*

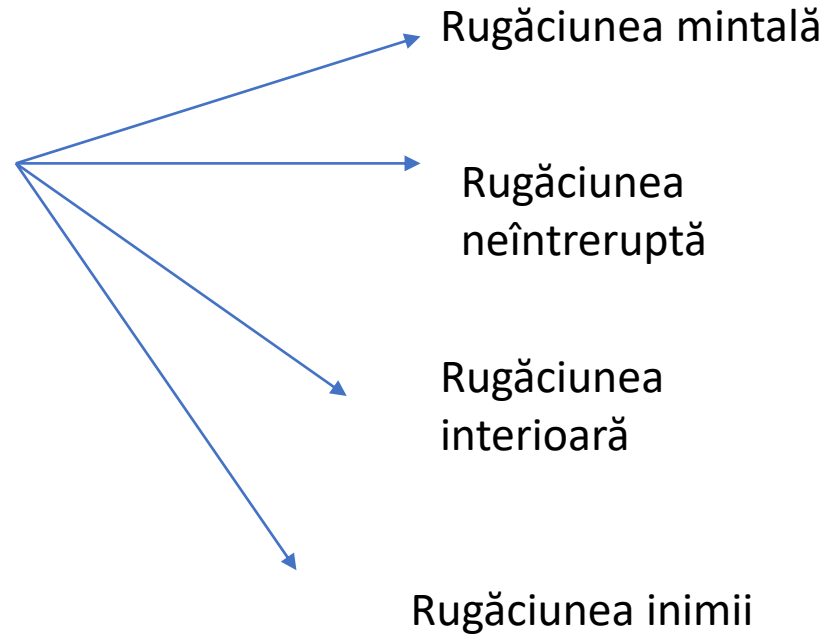
## 2.2. Rugăciunea inmii (minții)

**„Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul  
lui Dumnezeu, miluiește-mă pe  
mine păcătosul”.**



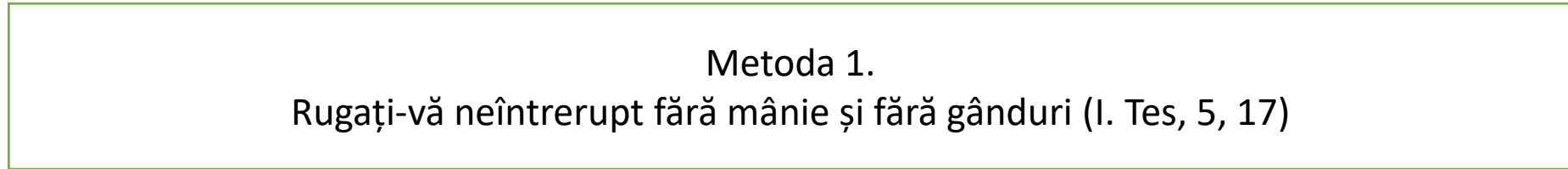
**mater misericordiae;**

## 2.2. Rugăciunea inimii (minții)



**Rugăciunea săvârșită de minte în inimă, întărind în suflet gândul permanent la Iisus Hristos, curățind cugetările și simțurile și îndreptând toate activitatea spre voia lui Dumnezeu.**

Vita, dulcedo et spes nostra, salve.



Diavolul, prin gânduri,  
depărtează mintea de la  
dumnezeu și-o atrage spre  
cele materiale, lumești

Uneori diavolul formează  
imagini, alteori figuri și culori,  
iar alteori persoane

Stăpânirea minții prin  
rugăciune și detașarea  
de pofta trupească,  
senzorială, a materiei

- „Trebuie deci să asigurăm și să înfrânăm mintea, s-o ținem bine și să lovim orice cuget și orice lucrare a celui rău prin chemarea numelui Domnului nostru Iisus Hristos. Și unde se află trupul, acolo să stea și mintea, ca să nu se găsească între Dumnezeu și inimă nimic ca zid despărțitor, ce întunecă inima și o desparte de Dumnezeu... Fiți, așadar, totdeauna liberi și stăruiti la Domnul Dumnezeu nostru, până ce se va sălășlui în voi. Și nu cereți nimic altceva, decât numai mila de la Domnul slavei. Iar cerând mila, cereți-o cu inimă smerită și înfrântă și strigați de dimineata până seara, și de e cu puțină toată noaptea: Doamne Iisuse Hristoase, Fiule al lui Dumnezeu, miluiește-ne pe noi. Și siliți-vă mintea voastră la acest lucru până la moarte. Caci multă silință cere lucrul acesta... Vă îndemn deci să nu vă despărțiți inimile voastre de Dumnezeu, ci stăruiti și păziți-o pe ea cu gândul la Domnul nostru Iisus Hristos totdeauna, până ce se va sădi numele Domnului în lăuntru în inimă. Și nu cugetați nimic altceva decât să se mărească Hristos în voi. Vă îndemn deci să nu părăsiți niciodată canonul acestei rugăciuni, ci fie că mâncați, fie că beți, fie că sunteți la drum, fie că faceți altceva, neîncetat strigați: Doamne Iisuse Hristoase, Fiule al lui Dumnezeu, miluiește-ne.”

Ad te clamamus, exsules filii Hevae.

Sfântului Simieon Noul Teologul  
Metodul sfintei rugăciuni a atențiunii

Rugaciunea adevărată, se spune în aceasta, presupune supunere către Dumnezeu și către părintele duhovnicesc. Aceasta supunere îl eliberează pe monah de legăturile rele ale veacului acestuia, de griji și de pasiuni, îl face constant și decis să urmărească binele. Presupuse acestea, adevărata și nerătăcita atențiune și rugăciune constă în aceea că mintea când se roagă păzește inima și se mișcă continuu înăuntrul ei și din adâncul ei îndreaptă cererile sale către Domnul.

„Șezând într-o chilie liniștită, singur într-un colț închide ușa și ridică-ți mintea de la tot ce-i deșert sau trecător. Apoi sprijinindu-ți barba în piept și îndreptându-ți ochiul sensibil cu toată mintea spre mijlocul pântecului, adică spre ombilic, comprimând respirația care trece prin nări și cercetând interiorul mâruntaielor pentru a afla locul inimii, unde obișnuiesc să se gasească toate puterile sufletești. Mai întâi vei afla un întuneric și un strat gros de nestrăbătut, dar sătruind și făcând acest lucru noaptea și ziua, vei afla, o minune, o fericire nemărginită. Căci îndată ce afla mintea locul inimii, vede ceea ce n-a crezut niciodată; vede aerul din interiorul inimii și pe sine întreagă plină de lumină și de discernământ și, din acel moment, îndată ce se arată o cugetare o alungă și nimicește mai înainte de a se închea și lua forma, prin chemarea lui Iisus Hristos”.

**Ad te suspiramus, gementes et flentes in hac lacrimarum valle.**

Metoda lui Nichifor Monahul

Respirația-relația cu inimia

Știi, zice, ceea ce respirăm e aerul și că-l respirăm nu pentru altceva, ci din cauza inimii. Căci inima este producătoarea vieții și a căldurii în trup. Deci inima atrage respirația pentru ca să dea propria ei căldura în afară, să-și procure o temperatură potrivită. Cauzatoarea acestei economii sau mai bine zis unealta ei, este plămânul, care având de la Dumnezeu o țesătură rară, ca niște foi, introduce și elimină fără greutate conținutul. Astfel inima, atragând prin respirație aerul răcoros și dând pe cel cald, păstrează nestrictă rânduiala pentru care a fost așezată spre menținerea organismului viu. Tu, deci șezând și adunându-ți mintea, introducând-o, mintea adică, pe calea nărilor, pe unde merge aerul, la inima și împinge-o și silește-o să meargă împreună cu aerul inspirat la inima. Intrând acolo, va înceta lipsa bucuriei și a fericirii.

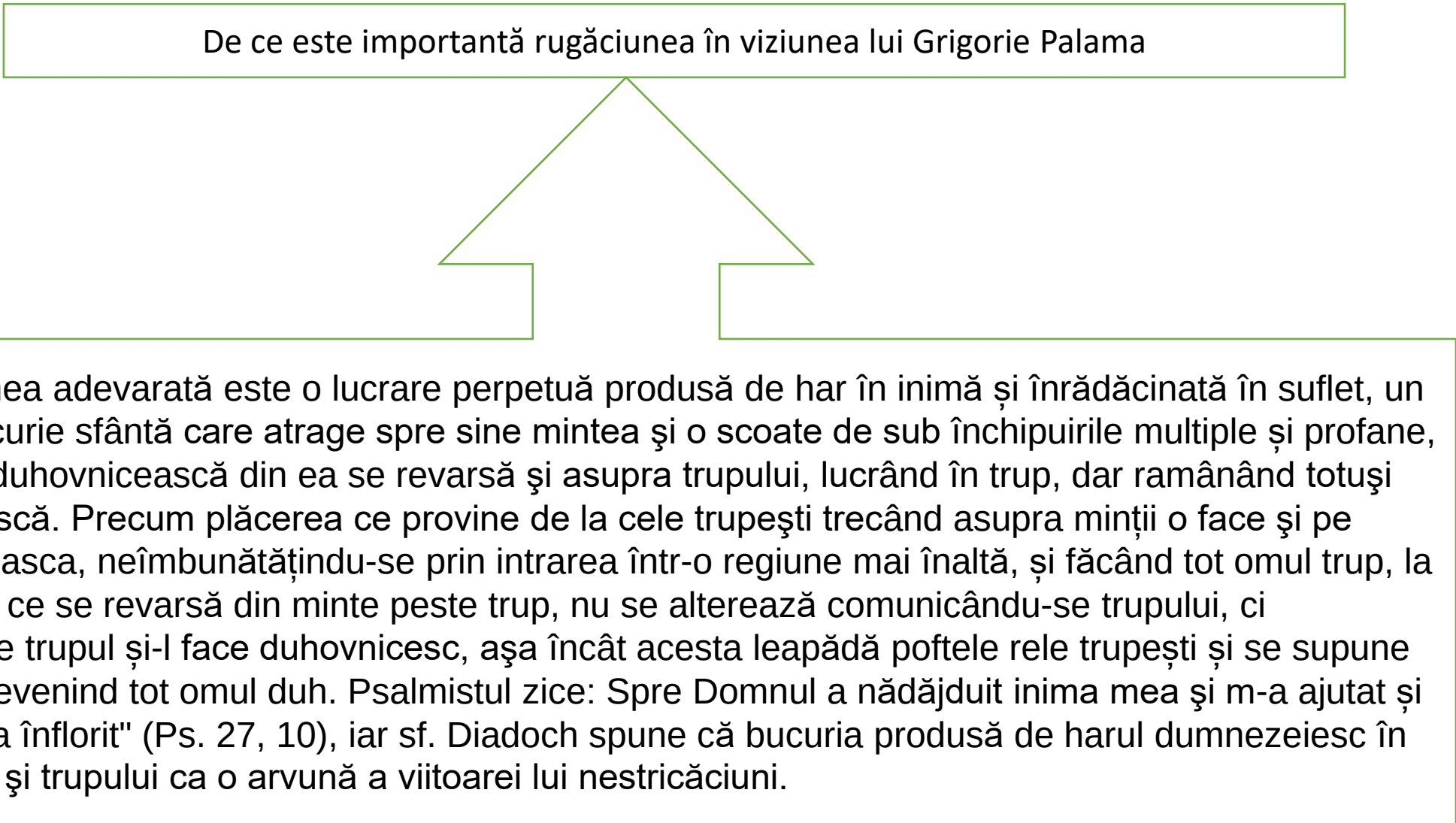
Eia ergo, Advocata nostra, illos tuos misericordes oculos ad nos converte.

Metoda lui Grigorie Sinaitul –  
poziția corpului, modul cum lucrează duhurile rele, tehnica

- Șezând, zice, de dimineața până seara pe un scaun lat de-o palmă, aduni cugetarea din minte în inima și ține-o acolo. Incovoiaie-ți cu putere pieptul, umerii gâtul, încât să simți o mare durere, și strigă stăruitor cu mintea sau cu sufletul: „Doamne Iisuse Hristoase miluiește-mă”. Apoi... mutându-ți cugetul la cealaltă jumătate, zi: Fiule al lui Dumnezeu, miluiește-mă. Și spunând de multe ori jumătatea aceasta, să nu le schimbi continuu din ușurintă.
- Căci nu prind rădăcina plantele care sunt transplantate continuu. Reține-ți și mișcarea respirației ca să nu respiri ușor. Căci adierea aerului ieșind de la inima întunecă mintea și răpește cugetarea, depărtând mintea de-acolo și dând-o prizoniera uitării sau făcând-o să treacă de la un cuget la altul, găsindu-se fără să-și dea seama în cele ce nu se cuvin. Iar când vei vedea necurățiile duhurilor rele, sau cugete apărând și luând formă în mintea ta, să nu te zăpăcești, chiar de-ți vor apărea idei bune despre lucruri, să nu le dai atenție, ci ținându-și expirarea câte cu puțință și închizând mintea în inima și făcând continuu și stăruitor invocarea lui Iisus Hristos să le arzi repede și să le suprimi, biciuindu-le nevăzut cu numele dumnezeiesc.

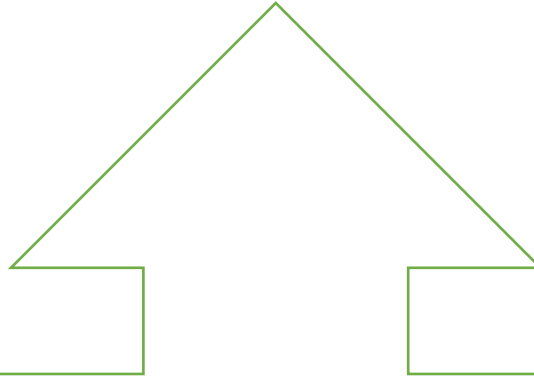
*Et Jesum, benedictum fructum ventris tui, nobis post hoc exsilium ostende.*

## De ce este importantă rugăciunea în viziunea lui Grigorie Palama



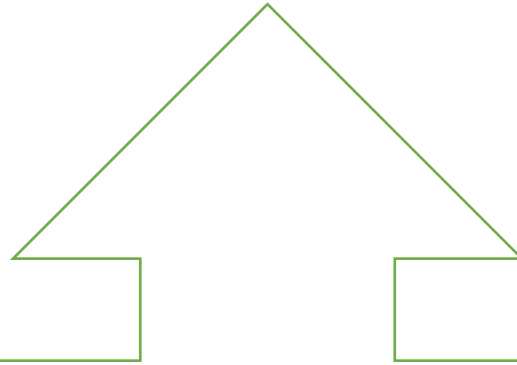
1. Rugăciunea adevărată este o lucrare perpetuă produsă de har în inimă și înrădăcinată în suflet, un izvor de bucurie sfântă care atrage spre sine mintea și o scoate de sub închipuirile multiple și profane, iar bucuria duhovnicească din ea se revarsă și asupra trupului, lucrând în trup, dar rămânând totuși duhovnicească. Precum plăcerea ce provine de la cele trupești trecând asupra minții o face și pe aceea trupească, neîmbunătățindu-se prin intrarea într-o regiune mai înaltă, și făcând tot omul trup, la fel plăcerea ce se revarsă din minte peste trup, nu se alterează comunicându-se trupului, ci realcătuiește trupul și-l face duhovnicesc, așa încât acesta leapădă poftele rele trupești și se supune sufletului, devenind tot omul duh. Psalmistul zice: Spre Domnul a nădărduit inima mea și m-a ajutat și trupul meu a înflorit" (Ps. 27, 10), iar sf. Diadoch spune că bucuria produsă de harul dumnezeiesc în inima se dă și trupului ca o arvună a viitoareii lui nestricăciuni.

O clemens, o pia, o dulcis virgo Maria.



2. Căci orice poruncă dumnezeiască și orice lege sfântă te duce doar, după cuvântul Părinților, până la curățirea inimii și orice chip și fel de rugăciune sfârșește în rugăciunea curată; la fel, orice raționament, urcând de jos spre Cel așezat deasupra tuturor și despărțit de toate, se ține doar până ce facem abstracție de toate existențele. Dar de aici nu urmează că după poruncile dumnezeiești nu mai există nimic altceva decât curăția inimii, ci sunt altele, și încă foarte multe. Astfel este arvuna pentru veacul acesta a celor promise și bunurile veacului viitor, văzute și gustate prin această arvună. Tot așa, după rugăciune există vederea negrăită, extazul în vedere, și tainele neînțelese. La fel, după ce facem abstracție de toate existențele, mai bine zis după încetarea activității mintale, realizate în noi nu numai cu cuvântul ci și cu fapta, există ceva care deși e neștiință, mai presus de cunoștință, și deși noapte adâncă. Întrece în strălucire orice și în acea noapte adâncă, atotstrălucitoare, se dau, cum zice marele Dionisie, cele dumnezeiești sfinților.

Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul.



3. Starea din timpul extazului: **mintea eliberată de patimi se vede pe sine ca lumină în timpul rugăciunii și e înconjurată de lumina dumnezeiască.** Facându-ți urechea ascultătoare, auzi acum iarăși pe Macarie, cel cu numele așa de potrivit lui, pe care înțeleptul în cele dumnezeiești Nil, îl numește vas ales; ascultă ce zice în capitolele tălmăcite de Metafrastul: „Luminarea desăvârșită de la Duhul nu e numai ca o revelație de idei, ci luminarea sigură și neîntreruptă a unei lumini ipostatice în suflete; căci aceasta o exprimă cuvintele: -Cel ce-a zis să lumineze lumină din întuneric, acela a luminat întru inimile noastre (II Cor. 4.6), sau: Luminează ochii mei ca nu cumva să adorm spre moarte (Ps. 12. 4). Sau „Trimite lumina și adevarul Tău; ele mă vor conduce spre muntele cel sfânt al Tău (Ps. 13, 3), sau: Însemnatu-s-a peste noi lumina feței Tale (Ps. 4,7), și toate asemenea acestora.

Va mulțumesc!

