

RUGĂCIUNEA INIMII LA SFÂNTUL GRIGORIE PALAMA (1296-1359)

Pr. drd. ION APOSTU

Suntem îngrădiți de preocupările noastre zilnice, ne grăbim, obosim, suntem dezamăgiți, trăim cu frică, nu reușim să ne eliberăm de gândurile, patimile și zburciunile care nu ne dau pace nici o clipă. Nu putem dormi decât cu medicamente, ca să simțim bucurie trebuie să cântăm la chitară sau să găsim alte preocupări care să ne creeze bună dispoziție. Însă toate acestea ne obosesc și nu ne permit să ne rugăm cât și cum dorim.

Trebuie să alocăm mult timp rugăciunii, cât de mult putem, astfel încât să punem în lucrare cuvântul Sfântului Isaia Pustnicul care spune: „Silește-te să faci multe rugăciuni, căci rugăciunea este lumina sufletului tău”. „Lasă totul în grija Domnului”, ne spune același Sfânt Isaac. „Concentrează-te la lucrarea ta duhovnicească, iar mintea să-ți fie la rugăciune. Și, înainte de toate, alege un bun îndrumător [duhovnic] care să-ți călăuzească pașii pentru a-L afla pe Hristos”.

Ca să poți să te rogi, trebuie să ai această aptitudine, pe care, mai apoi, trebuie să o cultivi. Așa cum ne rugăm pentru sănătatea trupului nostru, așa să ne rugăm și pentru sănătatea și curăția sufletului. Avem „obligația” de a fi bucuroși, de a simți bucuria. Atunci când rugăciunea devine o obișnuință, Hristos ne dăruiește harul Său, și mai mult decât atât. Dacă te rogi și, totuși, ești trist, te plictisești, ceva nu este bine. Să fii atent de unde vin acele gânduri, să cercetezi, fiindcă caracterul omului influențează foarte mult viața noastră duhovnicească.

Atât de frumos se spune despre Sfântul Sava Vatopedinul, care a îndurat și a suferit mari încercări și suferințe căci aceasta „este bună mijlocire și dulce vedere și bucurie”. Tot timpul zâmbetul său era vesel, fața sa era senină și era plin de har sfânt și atunci când se ruga era ca un soare strălucitor.

Un alt pustnic, Sfântul Nil, spune, foarte frumos: „Rugăciunea este bucurie și mulțumire adusă lui Dumnezeu”. Vrei să afli dacă rugăciunea ta este adevărată și smerită? Observă: Ai aflat liniște, sufletul tău este bucuros? „Când, cufundat fiind cu totul în rugăciune, vei simți o bucurie mai mare decât orice altceva, atunci, într-adevăr, ai aflat rugăciunea adevărată”.

Rugăciunea este bucurie, însă nu putem dobândi această bucurie dacă nu ducem lupta cea bună împotriva păcatului, împotriva patimilor. Această luptă trebuie dusă cu bucurie, nimic nu trebuie să ne întristeze, de vreme ce viața noastră întregă o am închinat-o lui Dumnezeu. Însă, lupta este absolut necesară, pentru ca viața noastră să aibă binecuvântarea Lui Dumnezeu. Dacă vrem să reușim acest lucru, să nu păstrăm înlăuntrul nostru nici cea mai mică amărăciune împotriva semenului nostru, să nu ne amestecăm în viața nimănui, să nu supărăm și să nu rănim pe nimeni, și nici să ne supărăm din pricina celorlalți.

Atunci, rugăciunea se va face cu ușurință. Este de ajuns să-L lăsăm pe Dumnezeu să lucreze înlăuntrul nostru, asemeni agriculturului care seamănă semințele și așteaptă apoi, de la Dumnezeu, ploaia binefăcătoare.

Noi vom duce propria noastră luptă, vom rosti numele Lui Iisus, unii cu gura, alții cu mintea, alții, cu mintea în inimă, alții, după cum îi luminează Duhul Sfânt, atunci când îi cercetează, ori de câte ori își înalță glasul către cer.

Sfinții Părinți spun că „Rugăciunea minții” este Însuși numele lui Iisus, precum un vas de mir ales. De cum deschizi vasul, toată buna mireasmă inundă încăperea unde te afli. Când ridici ochii și glasul către cer și strigi „Doamne, Iisuse Hristoase” și imediat se răspândește mireasma Sfântului Duh, primești „Însoțirea Sfântului Duh” căci „Duhul Sfânt sădește în noi durerea față de aproapele” și „ne îndeamnă să iubim rugăciunea cea dătătoare de har”. Acesta se roagă în locul nostru, care uităm să o facem, ne dă ceea ce avem nevoie, își asumă necurățiile noastre, sărăcia existenței noastre, fiindcă, fiecare dintre noi suntem templu al lui Dumnezeu, iar atunci când ne rugăm devenim slujitori ai Tainei celei mari.

Amintiți-vă ceea ce a spus Hristos: „Sunt unii, din cei ce stau aici, care nu vor gusta moartea, până ce nu vor vedea Împărăția Lui Dumnezeu venind cu putere”. Acest lucru este valabil pentru noi toți. Atunci când ne rugăm, Duhul ne învrednicește să-L „înțelegem” pe Dumnezeu și să trăim taina aceasta a Lui. Astfel ajung sfinții să-L cunoască pe Hristos, pe Cel despre Care spunem că nimeni nu Îl vede și nimeni nu Îl cunoaște. Și, totuși! Prin rugăciune înțelegem „chipul cel mai presus de minte și mult strălucitor al Dumnezeului nostru”, de vreme ce harul Duhului Sfânt, ca dintr-un izvor se revarsă, și ne arată frumusețea cea aleasă a lui Dumnezeu. Dacă noi nu vom ajunge acolo, totuși, rugăciunea ne va aduce binecuvântare, mângâiere, bucurie, iertare de păcate, mântuire, „fiecăruia, după cum are nevoie”

Sfântul Pavel, care a știut despre folosul cel mare pe care-l aduce rugăciunea, ne-a îndemnat să ne rugăm neîncetat (I Tes.5, 17). N-a voit el să sfătuiască niciodată vreun lucru greu și cu neputință, pe care nu l-am fi putut împlini, căci atunci ne-am fi arătat ca neascultători și călcători ai poruncii lui și drept urmare vrednici de osândă. Ci scopul Apostolului, care a zis să ne rugăm neîncetat, a fost ca să ne rugăm cu mintea noastră, ceea ce este cu putință să facem totdeauna. Căci și când facem un lucru de mână și când ne plimbăm și când ședem și când mâncăm și când bem, totdeauna putem să ne rugăm cu mintea noastră și să facem rugăciunea minții bine plăcută lui Dumnezeu și adevărată. Cu trupul putem să lucrăm și cu sufletul să ne rugăm. Omul din afară poate să îplinească orice slujbă cu trupul și omul dinăuntru poate să fie dăruit slujirii lui Dumnezeu și să nu lipsească niciodată de la lucrul cel duhovnicesc al rugăciunii cu mintea. Căci așa ne spune Iisus Hristos, zicând: „Iar tu când te rogi, intră în camera ta și închizând ușa ta, roagă-te Tatălui tău întru ascuns” (Matei 6, 4). Camera sufletului este trupul. Ușile ființei noastre sunt cele cinci simțuri. Sufletul intră în camera lui, când mintea nu umblă de colo până colo în lucrurile lumii, ci stăruiește în inima noastră. Și simțurile noastre le închidem și rămân asigurate, când nu le lăsăm să se alipească de lucrurile supuse lor și arătate. În felul acesta mintea rămâne liberă de orice

împătimire lumească și se unește prin rugăciunea ascunsă a minții cu Dumnezeu Tatăl nostru. Și atunci zice: „Tatăl tău cel ce vede întru ascuns, îți va răsplăti ție” (Matei 6, 6).

Dumnezeu, cunoscătorul celor ascunse, vede rugăciunea minții tale și o răsplătește cu daruri arătate și mari. Pentru că aceasta este rugăciunea adevărată și desăvârșită și ea umple sufletul de harul dumnezeiesc și de darurile (harismele) duhovnicești.

Această rugăciune a minții este o lumină care luminează totdeauna sufletul omului și aprinde inima lui cu flăcările iubirii lui Dumnezeu. Ea este o verigă care ține uniți și împreunați pe Dumnezeu și omul. O, har neasemănat al rugăciunii minții! Ea face pe om să fie totdeauna în convorbire cu Dumnezeu. O, lucrare cu adevărat minunată și deosebită! Să fii deodată cu oamenii trupești și să te afli cu Dumnezeu în chip înțelegător. Îngerii nu au glas material, ci cu mintea lor aduc lui Dumnezeu doxologia neîncetată.

Tradiția rugăciunii neîncetate are rădăcini apostolice (I Tesaloniceni 5, 17), și o regăsim în scrierile Părinților pustiei, căpătând în cursul vremii specificul vieții monahale isihaste (isihia = liniște, tăcere). Muntele Athos a devenit în secolele XIII-XIV centrul mișcării de înnoire a vieții călugărești, prin sporirea rugăciunii, mișcare cunoscută sub numele de isihasm. Exponentul ei a fost Sfântul Grigorie Palama (1296-1359) care a formulat teologic, întâia oară, doctrina și practica isihastă bazată pe întâlnirea înțelegătoare cu Hristos, în lumină, prin rugăciunea: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul!” rostită neîncetat.

La vârsta de 19 ani (1315) se retrage la Athos, la mănăstirea Vatopedu, mai târziu la Marea Lavră, urmând întru totul disciplina, postul, privegherea, practicând o asceza monahală severă, rugăciunea minții și deprinderea trezviei (dreapta socoteală), „luptând parcă cu trupul ca să ajungă fără de trup”.

Lângă mănăstirea Vatopedu, sub conducerea bătrânului Nicodim, a dus o viață de post și de rugăciune neîntreruptă, ziua și noaptea rugându-se cu multă stăruință și evlavie către Preasfânta Născătoare de Dumnezeu: „Maica Domnului, luminează-mi întunericul, luminează-mi întunericul!”

Se retrage doi ani la Glosia și în 1326, după ce a fost hirotonit preot la Tesalonic, urcă pe muntele de lângă orașul Bereea (Veria) din Macedonia greacă, unde trăiește o viață duhovnicească intensă, „izolat de toți și nu vorbea cu nimeni, iar sâmbăta și duminica se aduna cu ceilalți monahi la Sfânta Liturghie și la convorbiri”.

Varlaam de Calabria, între 1334-1341, atacă cu înverșunare mistica răsăriteană și Ortodoxia însăși, iar ieromonahul Grigorie precizează în trei triade (1338, 1339, 1341) doctrina isihastă.

În data de 11 Iunie 1341 are loc un sinod care acordă dreptate isihaiștilor și Varlaam (†1350) condamnat¹, fuge în Gerace (sudul Italiei) la catolici unde este promovată episcop catolic².

¹ Vezi Tomusul în PG, 150, 863A-864A.

Între 1343–1347 Palama este aruncat în închisoare de împăratul Ioan Cantacuzino, pe motiv de complot împotriva stăpânirii, în ciuda faptului că împăratul era un apologet fervent al palamismului, fiind și teolog, în același timp.

Patriarhul Ioan Calecas, împreună cu Patriarhul Ierusalimului și cu cel al Antiohiei convoacă un sinod în 1345 și-l caterisesc pe Palama, susținând pe Achindin, care preia rolul de batjocoritor al isihasmului.

Împărăteasa Ana de Savoia, la 2 februarie 1347, adună episcopii și-l repun în cinste pe Palama. Achindin fuge și în locul lui vine Nichifor Gregoras. Contra lui Achindin, Grigorie Palama scrie Antireticele I-VII.

Ioan Cantacuzino convoacă în 27 mai 1351 un sinod la Constantinopol, care decretează isihasmul ca doctrină oficială a Bisericii Ortodoxe, condamnând ca eretice învățăturile lui Varlaam și Achindin.

Acest sinod a fost acceptat de toată ortodoxie, fără nici o împotrivire, întrucât învățătura despre energiile dumnezeiești necreate avea o tradiție îndelungată și fundament scripturistic solid, trăit în mod practic în viața cultică și monahală a Bisericii, sinodul doar statornicind în scris, ceea ce se practica dintotdeauna. De aceea acest sinod „este caracterizat de mulți drept al IX-lea Sinod Ecumenic”³.

Între 1358-1359 Palama a mai scris patru tratate despre isihasm, contra lui Gregoras. Știind dinainte ziua morții sale, Sfântul Grigorie Palama a trecut la Domnul pe 13 noiembrie 1359, în vârstă de 63 de ani.

Ucenicul Sfântului, patriarhul Filotei Kokinos, în 1368, convoacă un sinod care-l declară Sfânt pe Grigorie Palama, pe baza numeroaselor mărturii a unor monahi și episcopi, precum și a multor minuni petrecute în biserica lui, hotărând, ca zile de prăznuire a lui, ziua de 14 noiembrie și a doua Duminică din Postul Mare.⁴

Pentru Sfântul Grigorie rugăciunea desăvârșită este calea spre vederea lui Dumnezeu în slava Sa. Atunci când omul se roagă cu mintea curată poate ajunge la puterea de a alunga cu ușurință și pe termen lung orice gând, dacă coboară mintea în inimă, unde se instalează liniștea (isihia, tăcerea), spre împlinirea poruncilor lui Hristos.

Acum rugăciunea inimii: „Doamne Iisuse Hristoase Fiul lui Dumnezeu miluiește-mă!” poate deveni rugăciune neîncetată (1 Tesalonicieni 5, 17), iar „pentru cel ce se roagă neîncetat, lumea întregă devine biserică”⁵, spune Sf. Siluan Atonitul.

² „Sfântul Grigorie Palama și Mistica Ortodoxă”, trad. de Angela Pagu, Ed. Humanitas, București, 2007, p. 86.

³ <https://basilica.ro/in-comuniune-cu-dumnezeu-omul-se-transfigureaza-prin-lumina-interviu-cu-ipsierotheos-vlahos-mitropolit-de-nafpaktos-si-aghios-vlasios-din-grecia/>, accesat pe 4.05.2022.

⁴ Pr. Dumitru Stăniloae, „Viața și învățăturile Sfântului Grigorie Palama”, Ed. Scripta, București, 1993, pp. 10-164.

⁵ Sfântul Siluan Atonitul, „Între iadul deznădejzii și iadul smereniei”, Ed. Deisis, 2000, p.5; vezi și: https://sfantulioancelnou.ro/carti/Sfantul_Siluan/Intre_iadul_deznadejdii_si_iadul_smereniei1.htm, accesat pe 4. 05. 2022.

Așadar, „isihia este oprire a minții, inițierea în cele de sus, lepădarea gândurilor, pentru a se dezvolta viața lăuntrică a inimii. Această viață este lucrarea pe care se întemeiază vederea lui Dumnezeu [...], care este dovada sănătății sufletului. Astfel, isihia ortodoxă este adevărata metodă terapeutică a Bisericii”⁶.

Actul respirației, care e ritmic, și alimentează trupul cu aerul absolut necesar vieții, poate fi reglat sincron cu rugăciunea. Astfel, și mintea este silită să se adune din răspândirea simțurilor și „să intre cu aerul respirat în inimă”, adică să privească cele din inimă, stăpânind peste toate gândurile și mădularele. Căci în rugăciune, nu numai trupul trebuie strunit, ci și gândurile.

Poziția adunată a trupului, privirea îndreptată spre inimă (sau buric), împreună cu respirația încetinită în ritmul rugăciunii, favorizează prin această dispoziție o „întoarcere înăuntru inimii a puterii minții ce se revarsă prin ochi afară”⁷, în drumul spre îndumnezeirea omului, care constă în desăvârșirea și deplina pătrundere a omului de către Dumnezeu, unirea fără amestecare și asemănarea treptată cu Iisus Hristos, Fiul lui Dumnezeu, Cel ce a înviat din moarte firea omenească, înălțând-o la cer, în sânul Sfintei Treimi. Iar îndumnezeirea nu se oprește niciodată, ea continuă la infinit, într-o comuniune de iubire tot mai luminoasă, mai fericită, cu Dumnezeu.

Rugăciunea minții are nevoie de urcușul plin de osteneală al faptelor virtuții, de asceză și ascultare față de duhovnic, cerând și trupului să-și depășească hotarele limitate prin patimi și transfigurându-l odată cu sufletul. Faptele bune, virtuțile, făcute prin trup sunt expresia clară a dorinței de îndreptare, sunt „roadele vrednice de pocăință” a minții; ele arată efectul adânc al rugăciunii, al îndreptării cugetului spre Dumnezeu. Adică asceza este nedezlipită de rugăciune, ba ea arată tensiunea rugăciunii către Dumnezeu, făcând și trupul sensibil la lucrarea Duhului Sfânt și transparent ei, prin despățimire.

De aceea trupul, prin virtuți, trebuie să devină străveziu pentru Duhul Sfânt, și opac față de pornirile inferioare ale patimilor. Sfântul Grigorie Palama dă mare importanță demersului ascetic de sfințire a trupului, față de Varlaam care, cu toată teologia apuseană, vede pe Dumnezeu ca o ghicitoare, ca o impersonalitate filosofică abstractă, accesibilă doar intelectualilor. Dumnezeu, ca Persoana deplină, este mereu disponibilă dialogului și relației de iubire cu omul, ridicându-l și pe acesta, prin harul Lui, la o asemănare tot mai mare cu El printr-o unire tot mai mare cu El.

Sfântul Grigorie Palama consideră trupul unit cu sufletul în latura sa pătimitoare. De aceea, la actul rugăciunii trebuie să participe și trupul, odată cu sufletul, cumva într-o susținere reciprocă. Căci prin latura pătimitoare isihastul, mistuit la culme de dragostea de Dumnezeu și înstrăinat de trup, se împărtășește de Duhul dumnezeiesc.

Pentru apropierea de Dumnezeu, mintea omului trebuie să stăpânească trupul, supunându-și simțurile rațiunii aprinse de dumnezeiescul dor. Iar pe măsura

⁶ <https://basilica.ro/in-comuniune-cu-dumnezeu-omul-se-transfigureaza-prin-lumina-interviu-cu-ipsierotheos-vlahos-mitropolit-de-nafpaktos-si-aghios-vlasios-din-grecia/>, accesat pe 4.05.2022.

⁷ Sfântul Grigorie Palama, *Tratatul II, Triada I*, Filocalia, vol. VII, pp. 172-175.

ridicării la nepătimire, mintea, curățită de nălucirile plăcerilor, înalță o rugăciune tot mai curată, tot mai luminoasă. Mintea însăși vede în inimă lumina dumnezeiască, slava lui Hristos care se dezvăluie pe Sine, în lumină.

Această vedere a lui Dumnezeu în lumină, această răpire a minții la Dumnezeu, este produsul rugăciunii curate, este „arvuna Duhului” care aprinde inima cu iubirea negrăită a lui Dumnezeu. Așa are loc unirea cu Dumnezeu prin har, participarea prin har a omului la viața dumnezeiască și primirea darurilor Duhului Sfânt potrivit cu credința lui.

Cu alte cuvinte, toți cei înduhovniciți, prin harul lui Hristos, pot vedea slava lui Dumnezeu și intra în Lumină încă din timpul vieții pământești, ca dar al lui Dumnezeu, întrucât „toată darea cea bună și tot darul desăvârșit de sus este, pogorându-se de la Părintele luminilor, la care nu este schimbare sau umbră de mutare (Iacov 1, 17).

Sfântul Grigorie Palama numește rugăciunea calea vieții veșnice, începutul viețuirii virtuozitate, măsura vieții duhovnicești, mijloc de cunoaștere a lui Dumnezeu, și izvorul tuturor faptelor bune, prin care vine harul Sfântului Duh, care curăță și sfințește toate cugetările și simțurile spre împlinirea poruncilor lui Hristos.

Cel ce învață pe om rugăciunea neîncetată este însuși Duhul Sfânt, care îi face acest dar celui ce se roagă, cu următoarele foloase duhovnicești:

- Despățimirea, iluminarea și îndumnezeirea sunt treptele desăvârșirii vieții duhovnicești, urmare rugăciunii neîncetate: „Cel ce își curăță trupul său prin înfrânare, își face din mânie și poftă izvor de virtuți prin iubire dumnezeiască și își prezintă mintea lui Dumnezeu, purificată prin rugăciune, acela dobândește și vede în sine harul promis celor curăți cu inima”⁸.
- Sfințirea trupului este așadar efectul rugăciunii neîncetate care atrage pe Duhul Sfânt să se sălășluiască în întreaga ființă a omului: „La cei ce și-au înălțat mintea la Dumnezeu și sufletul la poftirea Lui, se transferă și trupul, se înalță și se bucură și el de comuniunea cu Dumnezeu; devine și el posesiune și locaș al lui Dumnezeu”⁹.
- Rugăciunea sporește frica de Dumnezeu și-l păzește de păcat, îl împacă pe om cu Dumnezeu, moment în care frica se preface în iubire și durerea rugăciunii în bucurie, răsărind în noi floarea iluminării din care răzbate ca un miros contemplarea tainelor lui Dumnezeu prin Duhul Sfânt.
- Pe măsura iluminării minții în har și a cunoașterii prin vedere directă a slavei lui Hristos, dragostea și căldura inimii cresc odată cu bucuria unirii fără de amestecare cu Hristos în lumină.
- Pe lângă darul nepățimirii, a vederii slavei dumnezeiești și a îndumnezeirii omului, prin rugăciune omul primește și celelalte daruri și harisme ale Duhului Sfânt, prin care Dumnezeu lucrează în Biserică pentru întărirea comuniunii de iubire între credincioși, cum ar fi:

⁸ *Ibidem*, pp. 167-170.

⁹ *Ibidem*, p. 172.

- „dragostea, bucuria, pacea, îndelunga răbdare, bunătatea, facerea de bine, credința, blândețea, înfrânarea, curăția” (Galateni 5, 22-23), care reprezintă roadele Duhului Sfânt și arvuna vieții celei veșnice¹⁰.
- Rugăciunea lui Iisus, așa cum a fost înțeleasă de Sfinții Părinți, nu înlocuiește niciodată harul mântuitor al Sfințelor Taine. Ea nu face decât să-l actualizeze în lucrare, printr-o relație tot mai conștientă cu Iisus Hristos, în lumina și iubirea Lui.
 - Sfântul Grigorie nu vine cu inovații sau reforme în rugăciune, întrucât „slava lui Dumnezeu” (Ieșire 14, 4; 16, 7; 29, 43; Levitic 9, 4, 6, 23; Deuteronom 33, 2) este sinonimă cu învățătura despre energiile dumnezeiești necreate, deoarece ceea ce vede poporul este „slava Domnului”, adică pe Dumnezeu însuși, așa cum l-au văzut pe Hristos cei trei Apostoli pe Tabor: „arătându-se întru slavă” (Luca 9, 31).

Putem concluziona astfel: «Toată viața noastră nu e decât acest pelerinaj extraordinar către locul inimii noastre, către acest altar interior. Pentru a pacifica și a curăți mintea, și a o „face să coboare” în inimă, „metoda” folosește invocarea numelui lui Iisus, cu formulele care au variat: „Doamne Iisuse Hristoase, miluieste-mă”, „Doamne Iisuse Hristoase, miluieste-mă pe mine, păcătosul”. Chemarea numelui combină chemările din Evanghelie ale vamesului și orbului într-o formulă care poate fi prescurtată, care poate fi întretăiată de tăceri, care poate fi uneori un strigăt de smerenie în stare pură, care poate deveni un fel de pecete a binecuvântării sau ca un cântec de dragoste. Atunci descoperim că avem mult mai mult timp pentru a ne ruga decât ne imaginăm: mergând pe stradă, urcând o scară, în timpul lucrului, în timpul unei întrevederi, putem să chemăm numele lui Iisus și să ne deschidem iubirii Lui. Și, puțin câte puțin, chemarea „se alipește” de respirație, deschide în noi o respirație mai profundă, suflarea noastră corespunde într-un fel cu Suflul lui Dumnezeu»¹¹.

Bibliografie:

- „Sfântul Grigorie Palama și Mistica Ortodoxă”, trad. de Angela Pagu, Editura Humanitas, București, 2007;
- Tomusul în *PG*, 150, 863A-864A;
- <https://basilica.ro/in-comuniune-cu-dumnezeu-omul-se-transfigureaza-prin-lumina-interviu-cu-ips-ierotheos-vlahos-mitropolit-de-nafpaktos-si-aghios-vlasios-din-grecia/>, accesat pe 4.05.2022.

¹⁰ Sfântul Grigorie Palama - *Tratatul II, Triada II - Despre rugăciune*, Filocalia, vol. VII, p. 223-262; vezi și: Pr. Dumitru Stăniloae, *Viața și învățăturile Sfântului Grigorie Palama*, Ed. Scripta, București, 1993, pp. 10-164.

¹¹ Olivier Clement, „Viata din inima mortii”, trad. Claudiu Soare, Ed. Pandora, 2001 pp. 247-248.

- <https://basilica.ro/in-comuniune-cu-dumnezeu-omul-se-transfigureaza-prin-lumina-interviu-cu-ips-ierotheos-vlahos-mitropolit-de-nafpaktos-si-aghios-vlasios-din-grecia/>, accesat pe 4.05.2022..
- https://sfantulioancelnou.ro/carti/Sfantul_Siluan/Intre_iadul_deznadejdii_si_iadul_smereniei1.htm, accesat pe 4.05.2022.
- Olivier Clement, „Viața din inima mortii”, trad. Claudiu Soare, Editura Pandora, 2001.
- Pr. Dumitru Stăniloae, „Viața și învățăturile Sfântului Grigorie Palama”, Editura Scripta, București, 1993.
- Sfântul Grigorie Palama - *Tratatul II, Triada II* -, „Despre rugăciune”, Filocalia, vol. VII.
- Sfântul Grigorie Palama, *Tratatul II, Triada I*, Filocalia, vol. VII.
- Sfântul Siluan Atonitul, „Între iadul deznădejzii și iadul smereniei”, Editura Deisis, 2000.