Modificările calitative ale inimii sub acțiunea harului dumnezeiesc*

Drd. Ștefan Florin**

Abstract: This theme seeks to explore the extent to which the heart of the postmodern man can be sensitized and reconverted from the state of impassivity, which he manifests both to his own existential state and to the needs and sufferings of those around him, and thus to become a heart more sensitive, more empathetic and more sensitive to the world around. In this sense, we propose that the experience of humility be a possible solution to its reconversion, an absolutely necessary phenomenon in a world that is less and less „kind". The arguments we invoke are medical, psychological and theological. Thus, we will refer to the central organ of the cardiovascular system not only as a vital organ, which can suffer as a result of a „closed" life, stressed or depressed by negative emotional states or moods, but also as a spiritual organ that has a role in psychosocial and spiritual life, at least as important as for biological life. Although our life is largely due to the heartbeat, we are too unaware that the way we relate to life contexts, to our fellow men, and especially to God, can definitely affect it. However, this motor of life, which beats in our chest, has a malleable functionality, so that, thanks to prayer and repentance, the vital pulsation of the heart can be closely related to the pulsation of the spiritual life. In this sense, spiritual healing, felt as a renewal of the heart and mind, is also reflected in the biological existence of man, as a restoration of his psychosomatic functions.

Keywords: negative emotions, cardiovascular disease, hardened heart, humility, renewal, grace.

Corelații între emoțiile negative și bolile cardiovasculare

Nu e întâmplător faptul că există sintagme în limbajul popular, precum inimă rece, de gheață, împietrită, înfrântă, rea ș.a, care atrag atenția asupra posibilelor efecte negative pe care le provoacă emoțiile negative cordului uman. Există studii controlate[1] care ne oferă certitudinea unor corelații între stările emoționale negative și patologia bolilor cardiovasculare (BCV), mai ales a insuficienței cardiace (IC). În ultimele decenii, domeniul medical a acceptat că stările psihologice, precum ostilitatea, stresul sau

---

* Studiul de față a fost realizat sub coordonarea Pr. Prof. Univ. Dr. Vasile Răducă, care și-a dat avizul pentru publicare.

** Doctorand al Școlii Doctorale „Dumitru Stăniloae", din cadrul Universității București. Email: florinstefanan@gmail.com.

[1] Anh L. Bui, Tamara B. Horwich, Gregg C. Fonarow, „Epidemiology and risk profile of heart failure", în *Nature Reviews Cardiology*, VIII (2011), 1, pp. 30-41.

depresia, pot fi legate de rezultatele BCV negative[2]. Se pare că psihoterapiile nu sunt atât de eficiente, încât să genereze îmbunătățiri notabile în privința depresiei sau a IC[3].

De asemenea, au fost realizate experimente și teste biometrice asupra funcționării inimii în situații de ostilitate, de agresiune, de furie. Emoții, precum mânia, agitația, furia, au un impact uriaș asupra funcționării inimii[4]. Mânia este emoția care dăunează cel mai mult cordului[5]. Atunci când furia se manifestă într-un episod spontan și puțin durabilă, nu există un pericol real pentru sănătate. Problema apare atunci când manifestarea agresivității și a ostilității devine o stare permanentizată, fiindcă predispune cordul la o boală cronică[6]. Dr. John Barefoot[7] observă că mânia reprezintă unul dintre factorii importanți implicați în ischemia miocardică: „Dacă ritmul cardiac este mai rapid și tensiunea crește pentru că vă enervați în mod obișnuit, atunci după treizeci de ani aceasta poate duce la o apariție mai rapidă a plăgii și la o boală a arterei coronariene"[8]. Manifestarea agresivității transmite o încărcătură energetică negativă sistemelor cardiovascular, respirator și muscular[9]. Mânia este un obstacol și

[2] A. Steptoe, G. J. Molloy, „Personality and heart disease", în *Heart*, XCIII (2007), pp. 783-784.

[3] Christopher M. O'Connor et alii, „Safety and Efficacy of Sertraline for Depression in Patients With Heart Failure", în *Journal of the American College of Cardiology*, LVI (2010), 9, pp. 692-699.

[4] Un exemplu este Stephen Manuck, psiholog la Universitatea din Pittsburgh, care a trecut 30 de voluntari printr-o serie de situații anxiogene, investigând biochimia sângelui. A observat că în situațiile respective, a apărut o substanță, numită Adenozintriosfat, care poate declanșa modificări ale vaselor sanguine. În final aceste modificări pot duce la atacuri cardiovasculare sau cerebrale. (Daniel Goleman, *Inteligența emoțională*, trad. Irina Margareta Nistor, Curtea Veche, București, [3]2008, p. 228).

[5] „În momentul în care pacienții povesteau incidentele care i-au înfuriat, pomparea sângelui în inimă scădea cam cu cinci procente, ceea ce cardiologii consideră că ar fi un semn de ischemie miocardică, o scădere periculoasă a circulației sanguine la nivelul inimii" (D. Goleman, *Inteligența emoțională*..., p. 222).

[6] Se pare că emoțiile negative foarte puternice, precum anxietatea, panica, furia, pot sabota capacitatea lobilor prefrontali de a menține activă memoria. O stare permanentă de disconfort emoțional duce la deficiențe și alterații ale capacității intelectuale (D. Goleman, *Inteligența emoțională*..., p. 56). Sau așa cum se exprima Ladoucett, „orice pană sau anomalie a unuia dintre sistemele vitale (respirator, cardiovascular, digestiv) se va traduce mai devreme sau mai târziu printr-o alterare a fiziologiei cerebrale, având adesea drept consecință scăderea performanțelor cognitive" (Olivier de Ladoucett, *Forța minții. Cum să rămâi mereu tânăr și să te bucuri de viață*, trad. Liliane Urian, Trei, București, 2012, p. 48). Însă un efect descurajant al mâniei patologice este acela că persoana în cauză devine incapabilă să anticipeze consecințele negative ale exteriorizării acestei furii, pentru că legăturile dintre nucleul amigdalian și neocortex se scurtcircuitează, blocând cooperarea nuronală dintre aceste două centre și, astfel, apar reacții emoționale negative puternice, pe care centrul de comandă (neocortexul) nu mai reușește să le încetinească sau să le oprească. (Daniel Goleman, *Emoțiile distructive. Cum le putem depăși. Dialog științific cu Dalai Lama,* trad. Laurențiu Staicu, Curtea Veche, București, [2]2011, p. 31).

[7] De la Universitatea din Carolina de Nord, S.U.A.

[8] D. Goleman, *Inteligența emoțională*..., p. 222.

[9] Monique Brillon, *Emotiile pozitive, emotiile negative și sănătatea*, Polirom, Iași, 2010, p. 39.

în calea rugăciunii, ea fiind numită „ciumă", de către Evagrie Ponticul, și „vinul șerpilor", în Sf. Scriptură[10].

În contrast, Mills et alii, raportează o corelație bună între profilurile de spiritualitate și scăderea depresiei, a oboselii, respectiv ridicarea nivelurilor de autosuficiență a funcției cardiace[11]. Recunoștința a mediat aproape complet legăturile dintre bunăstarea spirituală auto-raportată și dispoziția psihologică: „Dacă recunoștința și alte aspecte pozitive ale practicilor spirituale pot vindeca inima, în timp ce ne întăresc mintea și capacitatea eficienței, atunci aceasta ar îndeplini una dintre cele mai elementare dorințe umane"[12]. Dacă recunoștința, care ocupă un loc important în rândul practicilor spirituale, transmite o energie, o forță vindecătoare atât de mare fiziologiei și psihismului omului, cu atât mai mult relația afectivă cu Dumnezeul personal, așa cum este propovăduit și cunoscut în Ortodoxie, produce o vindecare la nivelul întregii psihosomatici a omului, începând cu inima, organul primordial al vieții. Blândețea stimulează bunătatea și recunoștința, așa cum spune Sf. Antonie cel Mare: „Lucrează cu blândețe și, făcând bine, mulțumește neîncetat lui Dumnezeu"[13]. De virtutea blândeții se tem și demonii[14]. Blândețea aduce liniștea spirituală în inima omului, care nu va mai suferi din pricina vreunei griji lumești: „Aruncă spre Domnul grija ta și El te va hrăni" (Ps. 54, 25); Sf. Serafim de Sarov îndeamna pe nevoitor să se ferească de osândirea altora, căci altfel nu găsește pacea sufletească[15].

---

[10] „Unul ca acesta cred că e departe de rugăciunea curată, ştiind că mânia este ciumă pentru o astfel de rugăciune. Şi mă mir că unul ca acesta şi pe Sfinţi i-a uitat: pe David, care strigă: «Opreşte mânia şi părăseşte turbarea» (Ps. 36, 8); pe Eclesiastul care porunceşte: «Alungă mânia de la inima ta şi scoate vicleşugul din trupul tău» (Eccl. 11, 9); pe Apostolul care rânduieşte: «Să ridicăm în toată vremea şi în tot locul mâini cuvioase spre Domnul, fără mânie şi gânduri» (1 Tim. 2, 8). De ce oare nu învăţăm şi noi de la obiceiul tainic şi vechi al oamenilor, care alungă câinii din casă în vremea rugăciunii? Mânia nu trebue să fie cu cei ce se roagă. «Mânia este vinul şerpilor» (Deut. 32, 33). Nazireii se înfrânează de la vin" (Evagrie Ponticul, Capete despre deosebirea patimilor și a gândurilor, Despre visuri, 5, în *Filocalia*, vol. I, trad., introd. și note de Pr. Prof. Dumitru Stăniloae, Humanitas, 2008, p. 55).

[11] Paul J. Mills et alii, „The Role of Gratitude in Spiritual Well-Being in Asymptomatic Heart Failure Patients", în *Spirituality in Clinical Practice*, II (2015), 1, pp. 5-17.

[12] Murali P. Doraiswamy, Mehmet C. Oz, „The Spiritual Heart: Can Gratitude Change Cardiac Biology?", în *Spirituality in Clinical Practice*, II (2015), 1, pp. 18-20, p. 19.

[13] Sf. Antonie cel Mare, *Învățături despre viața morală*, 81, în *Filocalia*, I, p. 23.

[14] „Căci mai de nicio virtute nu se tem dracii ca de blândeţe" (Evagrie Ponticul, Capete despre deosebirea patimilor și a gândurilor, Despre dracul întristării, 12, în *Filocalia*, I, p. 61).

[15] „Pentru a păstra pacea sufletului, nevoitorul trebuie să depărteze de la sine trândăvia şi să se străduiască a avea duh bucuros [...] Pentru păstrarea păcii sufletului, nevoitorul trebuie să fugă din răsputeri de osândirea altora. Prin neosândire şi tăcere se păstrează pacea sufletului" (Sfântul Serafim de Sarov, Cele 11 povețe ale lui despre rugăciune, Povețele 3 și 4, Moscova, 1844, *apud* Sf. Ignatie Briancianinov, *Experiențe ascetice*, trad. Adrian și Xenia Tănăsescu-Vlas, Sophia, București, 2008, p. 642).

Pietrificarea vs. vivificarea inimii

Din lectura Sfintei Scripturi, aflăm referințe cu privire la schimbările calitative pe care le suportă inima umană. Se vorbește despre „inimi de piatră", despre „inimi care s-au îndepărtat" și despre posibilitatea însănătoșirii lor. Profetul Ieremia afirmă despre popor că „are inimă îndârjită și răzvrătită" (Ier. 5, 23). Cel ce-și învârtoșează inima, cade în nenorocire[16]. Un episod vechi-testamentar descrie experiența dramatică a lui Nabal, căruia i-a încremenit și împietrit inima, iar câteva zile mai târziu a murit (I Rg. 25, 37). De aceea, învârtoșarea inimii înseamnă aridizarea (uscăciunea/ sterilitatea) ei, până când se transformă în piatră. Cu siguranță nu vorbim doar de o metaforă când discutăm despre pietrificarea inimii în concepția ʿibrî. Despre acest subiect vorbește mai pe larg Olivier Clément, care spune că sângele, fluidul hrănitor din sistemul circulator al inimii, era văzut de evreii antici ca un element compus din apă și din foc: apă pentru că era un fluid, dar foc pentru că era roșu și cald[17]. Astfel, inima era considerată cuptorul, laboratorul unde Duhul Domnului, foc nearzător (din episodul rugului neconsumat de foc), pnevmatiza apa sufletului. Conform tradiției ʿibrî, inima este tronul slavei lui Dumnezeu. În adâncul inimii, prezența divină (shekinah) locuiește în modul cel mai intim. Acest indiciu l-a făcut pe gânditorul evreu Heschel să conceapă că, în profunzimile inimii, ni se descoperă „principiul nostru cel mai intim"[18]. Și Hristos a vorbit despre împietrirea/ învârtoșarea inimii, în Evanghelia după Marcu: Iisus le-a zis: „Pentru învârtoșarea inimii voastre, v-a scris porunca aceasta.." (Mc. 10, 5)[19]. Apostolul spune că „învârtoșarea" inimii adună mânie în ziua judecății (Rom. 2, 5).

Păcatul îl transpune pe om într-o dispoziție insensibilă atât față de starea sa spirituală precară, cât și față de Dumnezeu și față de semenii săi. Părintele Vasile Răducă declară că efortul diavolului țintește să producă în om fie insensibilitatea spirituală („pietrificarea inimii"), fie disperarea[20]. În lipsa unei atitudini de pocăință, inima omului se împietrește, acesta îndepărtându-se de Dumnezeu. Frank Griswold a denumit nepăsarea față de viața spirituală, „sklericardie", adică inimă împietrită, înțelegându-se prin acest adjectiv, caracterul durității sale. Griswold asociază împietrirea

---

[16] „Fericit este omul care se teme totdeauna, iar cel ce îşi învârtoşează inima lui va cădea în nenorocire" (Sol. 28, 14).

[17] Că sângele este apă pnevmatizată, purtătoare a misterului vieții, și că el îi aparține lui Dumnezeu, este o lege noahită (Olivier-Maurice Clément, „Rugăciunea lui Iisus", *Sudii Teologice*, Seria a II-a, XLVII (1995), 4-6, București, p. 30).

[18] Richard Kearney, „Introduction: A Pilgrimage to the Heart", în *Religion and the Arts,* XII (2008), pp. 3–33, p. 18.

[19] Făcând referire la poruncile lui Dumnezeu date poporului ales, prin profeți (cf. Iez. 11, 19-20), Hristos sugerează faptul că inima de carne este cea în care locuiește legea poruncilor lui Dumnezeu. În contrast, o inimă de piatră, numită și inimă învârtoșată, este aceea care leapădă poruncile și voia lui Dumnezeu.

[20] Vasile Răducă, „Metanoia in the thinking of Saint John Chrysostom", în *Icoana Credinței. International Journal of Interdisciplinary Scientific Research*, II (2016), 4, pp. 5-12, aici p. 8.

inimii cu impasibilitatea acesteia față de prezența tainică a domniei lui Dumnezeu în ea[21]. Conform *Canonului cel Mare* al Sf. Andrei Criteanul, când inima se învârtoșează, unitatea funcțiilor psihosomatice *se frânge*, iar personalitatea se scindează[22].

Condiția umană căzută se manifestă prin distrugerea acestei integrități spirituale și psihosomatice, prin desființarea acestui „simț al inimii". Mintea se disociază, *thymos*-ul devine agresivitate iar *epithymia* se transformă în desfrâu. Astfel, inima desemnează creuzetul unde thymos-ul și epithymia se transfigurează[23].

Sfânta Scriptură proclamă posibilitatea schimbării inimii împietrite a evreilor cu una de carne, sub oblăduirea intervenției divine: „Voi lua din trupul vostru inima cea de piatră și vă voi da inimă de carne" (Iez. 36, 26). Omul, creat după chipul lui Dumnezeu, primește harul lui Dumnezeu „pentru o aventură a dezvoltării"[24]. Totuși, Părintele Dumitru Stăniloae specifică faptul că omul își recâștigă greoi „obișnuința de a privi prin inimă spre Dumnezeu"[25]. Revărsarea harului e ca o fântână a reînnoirii continue, care, în final, se transmite și trupului. Sub acțiunea harului, spune Olivier Clément, inima suferă o mutație ontologică, așa încât „ea ar uni și metamorfoza mintea și viscerele"[26].

Smerenia, atitudinea inimii „zdrobite"

Ca inima omului să se preschimbe, ea are nevoie de smerenie, ce se situează la polul opus față de mândrie, din cauza căreia s-a și produs căderea *originară*. Totodată, omul trebuie să-și asculte vocea interioară care strigă, revendicând *onestitatea* firii și *puritatea* inimii[27]. Pocăindu-se, inima devine un pământ roditor, din care se dezvoltă și crește spiritual ființa omului. „Pâmântul roditor" are corespondent, în limba latină, cuvântul „humus", din care vine și cuvântul „umilință". Mitropolitul Antonie de Suroj afirmă că smerenia nu trebuie interpretată ca o situație în care noi îi convingem pe alții cât de ticăloși suntem, ci ea împărtășește *statutul* pământului. Acesta e mereu prezent, mereu călcat în picioare, niciodată amintit, pe el vărsând tot ce respingem. Pământul transformă, într-un mod miraculos, tot ce e repudiat sau aruncat,

---

[21] Frank T. Griswold, „Listening with the Ear of the Heart", în *Cross Currents*, XLIX (1999), 1, pp. 5-24, p. 6; vezi și Mac J. Avoy, „Endurcissement", în *Dictionnaire de Spiritualité,* IV (1960), 1, col. 642-652.

[22] Panayotis Nellas, *Omul, animal îndumnezeit*, trad. de Ioan Ică jr., Deisis, Sibiu, 2009, p. 184.

[23] Olivier Clément, *Trupul morții și al slavei*, trad. de Eugenia Vlad, Christiana, București, 1996, p. 34 ssq.

[24] Thierry Magnin, *A deveni tu însuți în lumina științei și a Bibliei*, prefață Cardinal Philippe Barbarin, trad. Alexandra Corina Stavinschi, Curtea Veche, București, 2007, p. 258.

[25] Dumitru Stăniloae, *Ascetica și mistica Bisericii Ortodoxe*, EIBMBOR, București, 2002, p. 296.

[26] O.-M. Clément, „Rugăciunea lui Iisus", p. 31

[27] George A. Maloney, *Pilgrimage of the Heart*, Harper & Row Publishers, San Francisco, 1983, p. 233.

într-o nouă bogăție, tot ce e putred și stricat, într-o forță a vitalității și într-o nouă sursă de rodnicie[28].

Această analogie nu e tocmai întâmplătoare, dacă avem în vedere faptul că, în tradiția sinaitică, tărâmul inimii era văzut ca un peisaj paradisiac, cu o lume interioară proprie, reprezentată sub forma unui „univers înstelat cu virtuți, în mijlocul căruia inima își are atmosfera ei proprie”[29]. Referitor la această metaforă imagistică a inimii, înfățișată ca un pământ cu atmosferă proprie, Francis Acharya spune că prezența lui Dumnezeu în inimă se aseamănă venirii ploii din cer pe pământ. După ce acest pământ al vieții noastre e udat, el devine roditor și hrană pentru toți cei flămânzi și însetați[30]. Inima se convertește din ce în ce mai mult în măsura în care se hrănește cu Cuvântul lui Dumnezeu: „Convertirea văzului (prin icoană), convertirea mâinilor, a brațelor, a picioarelor, a întregului trup (prin întâlnirea cu Celălalt și prin ceilalți), convertirea inimii (prin mâncarea Cuvântului)”[31]. Această contopire a numelui sfânt cu materia inimii produce o convertire continuă „a inimii de piatră în inimă compătimitoare și iubitoare, în așa fel încât să se înscrie în ea Chipul și Numele care este mai presus de orice nume”[32]. Atunci când devine permeabil prezenței și tainei lui Dumnezeu, ambientul inimii se umple de milă. André Scrima afirmă că, în limbile semitice, cuvântul *milă (în arabă, ar-rahmah)* își are rădăcina în termenul *rahem* (matrice). Din sensurile acestei rădăcini, autorul înțelege caracterul „matern”, „matriceal” al prezenței dumnezeiești[33]. Astfel, această prezență inefabilă din inimă are ca efect învăluirea acesteia într-o iubire și compasiune universale. Mila lui Dumnezeu este un dar care se extinde și în afara noastră, fiind definit de Sf. Isaac Sirul ca „arderea inimii pentru toată zidirea”[34]. Despre acest simțământ al milei universale dă mărturie și *Pelerinul rus*: „Tot ce mă înconjura mi se părea frumos, totul se ruga, totul cânta slavă lui Dumnezeu”[35]. Astfel, convertirea inimii este un proces îndelungat care începe de la suprafață, dar, în final, atinge profunzimile ființei umane.

[28] Antonie de Suroj, *Școala rugăciunii*, trad. Gheorghe Fedorovici, Ed. Sophia, București, 2006, pp. 46-47.

[29] Nichifor Crainic, *Cursurile de mistică*, studiu introductiv și note de diac Ioan Ică jr., Deisis, Sibiu, 2010, p. 302.

[30] Francis Acharya, *Meditation: Hindu-Christian Meeting Point*, Kerala, India: Seraphic Press, 2006, p. 10.

[31] Michel Quenot, *De la icoană la ospățul nupțial. Chipul, Cuvântul și Trupul lui Dumnezeu*, trad. Lucian Dragoș, Sophia, București, 2007, pp. 282-283.

[32] M. Quenot, *De la icoană la ospățul nupțial...*, p. 283.

[33] André Scrima, *Funcția critică a credinței*, trad. Anca Manolescu, Humanitas, București, 2011, nota 17, p. 43. În Același autorul amintește de dilatarea ființială prin înnoirea duhului: „Actul de nouă zămislire în Duh (...) apare ca un fel de dilatare (*naffasa)* în contrast cu „strâmtorarea” *(karb),* angoasa, apăsarea, nedreptatea” (André Scrima, „Ierusalim: reflexii asupra unei cetăți unice și universale pentru tradițiile monoteiste”, în *Teme ecumenice*, Humanitas, București, 2004, p. 58).

[34] Sfântul Isaac Sirul, „Cuvântul LXXXI”, în *Filocalia*, vol. X, trad., introd. și note de Dumitru Stăniloae, Humanitas, București, 2008, p. 353.

[35] *Mărturisirile sincere către duhovnicul său ale unui pelerin rus cu privire la rugăciunea lui Iisus*, Istorisirea a doua, trad. Arhim. Paulin Lecca, Sophia, București, [2]2002, p. 56.

Prin hrănire alimentară, întreținem existența biologică, iar prin hrănire spirituală, o înveșnicim, așa cum subliniază psalmistul David: „Mânca-vor săracii și se vor sătura și vor lăuda pe Domnul, iar cei ce-L caută pe Dânsul vii vor fi în inimile lor în veacul veacului" (Ps. 21, 30). Inima omului se transformă, progresiv, într-o grădină în care e cultivată veșnicia prin sămânța prezenței dumnezeiești[36].

Astfel, smerenia poate fi asociată cu procesul autoreducerii de sine. Avem exemplul smereniei Sf. Ap. Petru, care văzând mulțimea înmulțirii peștilor, a căzut în genunchi în fața Mântuitorului Hristos, zicând: „Ieși de la mine, Doamne, căci sunt un om păcătos" (Lc. 5, 8). Ap. Petru a simțit contrastul dintre propria nevrednicie și măreția copleșitoare a lui Iisus Hristos; se simțea nevrednic în fața prezenței lui Dumnezeu. În același fel, și Fiul Risipitor s-a întors în sine, și a devenit suficient de onest cu sine, încât să-și dea seama de actul separării în relație cu Tatăl său și de rătăcirea sa în „pământ străin" (Ps. 136). Într-un moment-cheie, el a trecut într-o meta-poziție, prin a cărei optică răsturnată, a reușit să-și schimbe viziunea în privința propriei vieți[37].

Sf. Ioan Gură de Aur spunea că pentru a fi rodnică, rugăciunea ar trebui să se facă cu mintea adunată și cu *inima zdrobită* de simțământul nevredniciei personale: „Si prin rugăciune nu înteleg pe cea ușuratică, plină de delasare, ci pe cea facută cu râvnă, cu sufletul frământat, cu mintea încordată. Căci acesta este rugăciunea ce urcă spre ceruri"[38]. Cât timp rămâne preocupat de propriile nevoi și cereri în rugăciune, omul nu reușește să se debaraseze de „umflătura eului său, sau de fumul emanat de Eu, care se așează între vederea și Eul său adevărat, luându-se drept ceea ce nu este cu adevărat"[39]. Uneori, unii dintre cei care rostesc rugăciunea lui Iisus, acuză dureri puternice în dreptul toracelui și în inimă[40]. Mulți dintre ei ajung să creadă că și-au îmbolnăvit inima. Mitrop. Ierotheos Vlahos declară că această durere este de fapt efectul lucrării harului, care *zdrobește* inima[41], un semn evident că rugăciunea a pătruns în inimă și lucrează[42].

[36] „Grădina pe care ne-am apucat să o cultivăm şi asupra căreia trebuie să veghem este propria noastră inimă; recolta este viaţa veşnică" (Tito Colliander, „Calea asceților. Introducere în viața duhovnicească", trad. Măriuca și Adrian Alexandrescu, în *Studii Teologice*, Seria a II-a, XLVII (1995), 1-3, București, p. 44).

[37] În ceea ce privește pierderea sentimentului de familiaritate (cu sine), Heidegger folosește termenul de „stranietate" (ne-aflare-acasă) (Martin Heidegger, *Ființă şi timp*, trad. Gabriel Liiceanu şi Cătălin Cioabă, Humanitas, Bucureşti, 2003, p. 320). Fiul Risipitor pierduse, în primul rând, familiaritatea cu propriul univers interior, pierduse contactul cu sine, se înstrăinase sieși. În al doilea rând, se rupsese de rădăcinile arhetipale intergenerațională (separarea de Tatăl), care, în plan duhovnicesc, s-ar traduce cu îndepărtarea de duhovnic.

[38] Ierotheos Vlachos, *O noapte în pustia Sfântului Munte*, trad. Călin Cosma, Maxim Monahul și Radu Hagiu, Ed. Predania, București, 2011, p. 87.

[39] D. Stăniloae, *Ascetica şi mistica*..., p. 206.

[40] „Peste vreo trei săptămâni, am început să simt o durere în inimă, apoi o oarecare căldură foarte plăcută, apoi o bucurie şi o mare linişte .....dar din timp în timp simțeam în inima mea un fel de cutremurare" (*Mărturisirile sincere către duhovnicul său*..., p. 41, p. 99).

[41] „inima înfrântă și smerită Dumnezeu nu o va urgisi" (Ps. 50, 19).

[42] I. Vlachos, *O noapte în pustia*..., p. 102.

În prezența harului rugăciunii, inima împietrită și confuză devine străvezie luminii necreate[43], pentru că ea se află la frontiera necreatului. Inima spirituală privește permanent spre infinitul de lumină[44], luminându-se din ce în ce mai mult. Așadar, rugăciunea din inimă generează smerenie și pocăință.

Înnoirea inimii prin sălășluirea Duhului înăuntrul ei

Omul rugător rostește o rugăciune specială înaintea oricărei activități profane sau liturgice, numită *Împărate ceresc*. Această rugăciune Îi este adresată Sfântului Duh: „Vistierul bunătăților și Dătătorule de viață/ Vino și te sălășluiește întru noi”[45]. Făcând o paralelă cu textul grecesc al acestei rugăciuni[46], André Scrima observă că „sălășluirea” trimite la noțiunea de *cort* (skenoson): „Fă-ți un cort, nu o casă de zid și de boierie, ci o locuință de nomad: e inima în care itinerantul face loc Duhului”[47]. Astfel, în opinia autorului, inima este cortul în care sălășluiește Duhul Sfânt. În *inima-cort*, Duhul întipărește poruncile (voia) lui Dumnezeu, așa cum spunea Sf. Maxim Mărturisitorul: „Cel ce și-a făcut inima curată, [...] privește întrucâtva și în Dumnezeu Însuși. [...] În această inimă numai Dumnezeu singur binevoiește să-și imprime prin Duh trăsăturile proprii, ca în niște table ale lui Moise”[48]. De aceea, fenomenul înnoirii vieții umane stă sub semnul curăției interioare și al imprimării trăsăturilor dumnezeiești în structura inimii.

Călăuzită de har, inima naște maturitatea duhovnicească a omului și obține o integritate psihospirituală profundă. Personalitatea duhovnicească își are rădăcina în Duhul vieții și este caracterizată de o reînnoire perpetuă la nivel spiritual. Ce este reînnoirea? André Scrima oferă definiția potrivită: „Înseamnă a extrage din acest nucleu [inima, *n.n.*] ceea ce împlinește și depășește materia uzată din noi”[49].

În *Omiliile macariene*, spațiul inimii este perceput ca locul unde locuiește Hristos, locul unde Dumnezeu își întemeiază împărăția Sa[50]. Sf. Maxim Mărturisitorul îl identifică pe Hristos, care locuiește în inimile noastre prin credință (Ef. 3, 17), de la

---

[43] Olivier Clément, „Mormântul gol”, trad. Marinela Bojin, în *Studii Teologice*, Seria a II-a, XLVI (ian- iun. 1994), 1-3, București, p. 70.

[44] D. Stăniloae, *Ascetica şi mistica*, p. 175.

[45] https://www.crestinortodox.ro/sfaturi-duhovnicesti/rugaciunea-imparate-ceresc-141902.html, accesat 18.11.2020.

[46] elthe kai skenoson = Te-ai sălășluit întru noi

[47] André Scrima, *Timpul rugului aprins. Maestrul spiritual în tradiția răsăriteană*, prefață Andrei Pleșu, volum îngrijit de Anca Manolescu, Humanitas, București, 2012, p. 113. Caracteristicile unui cort au o legătură specială cu fenomenul reînnoirii: materialul mai subțire și mult mai ușor în comparație cu alte materiale de construcție, posibilitatea de a-l muta și de a schimba peisajele, mult mai asccesibilă. Reînnoirea locului echivalează cu a nu te „împământeni” (cu sensul de a nu te lipi de pământ).

[48] Sfântul Maxim Mărturisitorul, Capete gnostice. Suta a doua, 80, în *Filocalia*, vol. II, trad., introd. și note de Pr. Prof. Dumitru Stăniloae, Humanitas, București, 2009, p. 180.

[49] A. Scrima, *Timpul rugului aprins*..., p. 113

[50] Sfântul Macarie Egipteanul, *Omilii duhovnicești*, XV, 33, în *PSB*, vol. 34, trad. C. Cornițescu, EIBMBOR, Bucureşti, 1992, p. 164.

Sfântul Botez, cu comoara ascunsă în țarină (țarina inimii), pe care încă n-am aflat-o din cauza nelucrării[51]. Inima este locul „ascuns" al omului, „cor absconditum" (inima ascunsă)[52], locul împărăției lui Dumnezeu. În acest caz, se poate vorbi despre *omul tainic al inimii* (homo cordis absconditus) (1 Ptr. 3, 4), așa cum îl numea Sf. Ap. Petru.

Inima, sub acțiunea harului rugăciunii, suferă o dilatare, o expansiune, devenind mult mai cuprinzătoare. În această stare de dilatare a ființei, inima „se conformează" din ce în ce mai mult asemănării lui Dumnezeu care este întipărită în ea[53]. Despre dilatarea spirituală a inimii vorbește și André Louf, folosind expresia „relaxarea inimii". Această expansiune intrinsecă lasă loc lui Dumnezeu[54]. Origen evidenția larghețea inimii, ca mediul propice în care se preumblă Logosul, ca într-o regiune de înțelesuri mai profunde și de cunoaștere mai vastă[55]. „Inima este un abis", spune Sf. Macarie[56], iar, în altă parte, afirmă că este un „adânc nemărginit"[57]. Părintele Dumitru Stăniloae promovează ideea misticilor germani, că inima e atrasă de un abis infinit și, prin deducție, și ea e un abis infinit[58]. Acest infinit al inimii se traduce cu o profunzime nemăsurabilă, cu un univers cel puțin la fel de întins ca și universul fizic, dar care are reflexii și în lumea invizibilului: „Inima, veritabil cosmos interior, este o imagine a macrocosmosului, a universului; mică în aparență, inima conține spații infinite și realități spirituale"[59].

Astfel, prin revelarea lui Dumnezeu în inima noastră, noi ne lăsăm „fertilizați"[60] de El, deschizându-ne ca un receptacol în actul cunoașterii. Viața duhovnicească prinde contur în „pășunile inimii", datorită faptului că aici se întâlnesc două ființe personale, omul descoperind că Dumnezeu îi este mai intim decât își este sieși[61]. Fericitul Augustin ne împărtășește, în *Confesiunile* sale, experiența *întâlnirii* sale cu o Gazdă interioară, pe care o cunoaște „târziu": „Târziu de tot Te-am iubit, o, Frumusețe atât

---

[51] „De aceea zice Mântuitorul: «Fericiți cei curați cu inima, că aceia vor vedea pe Dumnezeu» (Ma. 5, 8). Deci Îl vor vedea pe El şi comorile din El atunci când se vor curăți pe ei înşişi prin dragoste şi înfrânare; şi cu atât mai mult, cu cât vor spori curățirea. De aceea iarăşi zice: «Vindeți averile voastre şi dați-le milostenie, şi, iată, toate vor fi vouă curate» (Lc. 12, 33; 11, 41)". (Sf. Maxim Mărturisitorul, Capete despre dragoste, A patra sută, 72, 73, în *Filocalia,* II, p. 108).

[52] N. Crainic, *Cursurile de mistică*, p. 105.

[53] „Pe calea poruncilor Tale am alergat când ai lărgit inima mea" (Ps. 118, 32).

[54] F.T. Griswold, „Listening with the Ear..", p. 5; p. 6.

[55] „Adică, evident, în cei care oferă Logosului o lărgime a inimii lor atât de mare încât se spune că în ei Logosul se preumblă, şi anume în spațiile unei înțelegeri mai întinse şi a unei cunoaşteri mai vaste" (Origen, *Comentariu la Cântarea Cântărilor* II, 8, 38-41, *apud* A. Scrima, *Funcția critică a credinței*..., p 43.

[56] Sfântul Macarie Egipteanul, *Omilii duhovniceşti*, XVII, 15, în *PSB* 34, p. 183.

[57] Sfântul Macarie Egipteanul, *Omilii duhovniceşti*, XV, 32, în *PSB* 34, p. 164.

[58] D. Stăniloae, *Ascetica şi mistica*, p. 175

[59] Cătălin Pălimaru, *Teologia experienței în Corpusul macarian*, Renașterea, Cluj-Napoca, 2014, p. 147.

[60] Vasile Răducă, „Prefață", la Paul Evdochimov, *Cunoașterea lui Dumnezeu în Tradiția Răsăriteană*, traducere, prefață și note de Vasile Răducă, Humanitas, București, 2013, p. 11.

[61] Vasile Răducă, „Prefață", p. 16.

de veche, și totuși atât de nouă, târziu de tot Te-am iubit. Și iată că Tu te aflai înlăuntrul meu, iar eu în afară, și eu acolo, în afară, Te căutam și dădeam năvală peste aceste lucruri frumoase pe care Tu le-ai făcut [...] Am gustat din Tine și acum sunt înfometat și însetat după Tine..."[62]. Maurice Zundel, un teolog din secolul al XX-lea, spunea despre Fer. Augustin că „nu-L întâlnește pe Dumnezeu ca pe un stăpân, ca pe un faraon care l-ar domina, el îl întâlnește ca pe secretul propriei sale intimități"[63].

Concluzii

Ca să existe o convertire a omului întreg, aceasta trebuie să atingă inima, fiindcă, așa cum specifică Elisabeth Behr-Sigel, orice convertire reală începe cu cea a inimii[64]. Insensibilitatea spirituală coincide cu „pietrificarea inimii", ce poate avea efecte nefaste atât la nivel social, cât, mai ales, la nivelul propriei fiziologii și existențe, în ansamblu. Prin sălășluirea harului înlăuntrul ei, inima omului, desemnând și centru său ființial, devine sensibilă și compătimitoare. Această sensibilizare, nu poate avea loc în lipsa unei atitudini smerite, care îl ajută pe om să-și chestioneze inima prin raportare la criteriul dragostei și al iertării. Frank Griswold concluzionează că asceții creștini au înțeles foarte bine necesitatea unui proces de transformare, de transfigurare a inimii, de convertire a ei[65].

În urma pocăinței, inima de carne se aseamănă tablelor Legii lui Moise, pe care sunt imprimate poruncile divine, ea devenind un nou testament, un nou legământ în relație cu Dumnezeu. Noi devenim o scrisoare dumnezeiască scrisă de Duhul lui Dumnezeu. Așadar, inima duhovnicească apare ca efect al sălășluirii harului Duhului înlăuntrul ei, în urma rugăciunii smerite. Astfel, *duhul nou* echivalează cu inima profundă. Omul este însuflețit/ pecetluit de Duhul Sfânt. De aceea, „pecetea darului Duhului Sfânt" se aplică, în timpul Sf. Taine a Mirungerii, peste toate organele de simț, apoi pe spate și pe piept, acesta din urmă simbolizând centrul și altarul omului, unde se cumulează energia Duhului Sfânt și de unde omul o absoarbe în toată ființa sa, înduhovnicindu-se.

Neglijarea harului dumnezeiesc, care stăruie în inima noastră de la Taina Sf. Botezului, e o consecință a faptului că oamenii ignoră vocația lor divino-umană. Cu toate acestea, prezența Duhului în pustiul inimii, stârnește, resuscitează continuu vocația rugăciunii. Înflăcărarea inimii prin harul Duhului, face ca rugăciunea să nu rămână un proces steril, ci să implice spontan întreaga ființă (intelect, emoție, voință,

---

[62] Fericitul Augustin, *Confesiuni*, trad. de Gh. I. Şerban, Humanitas, Bucureşti, 1998, p. 82.

[63] Bernard Descouleurs, Jean Vernette, *Repères pour la spiritualité,* Desclée de Brouwer, 2002, *apud* T. Magnin, *A deveni tu însuți...*, p. 83

[64] Elisabeth Behr-Sigel, „Rugăciunea lui Iisus sau Taina spiritualității monastice ortodoxe", în Olivier Clément et alii, *Fericita întristare*, trad. Jharia şi Adrian Alexandrescu, EIBMBOR, Bucureşti, 1991, p. 107.

[65] F. T. Griswold, „Listening with the Ear...", p. 6; vezi și M. J. Avoy, „Endurcissement", col. 642-652.

corp)[66]. În acest sens, Paul Evdochimov spune că lupta împotriva patimilor (πάθη), are ca scop atingerea nepătimirii (ἀπαθεία) și, în final, crearea unui loc interior în care să sălășluiească Dumnezeu[67]. Compatibilitatea dintre inimă și har este intermediată, mijlocită, de lucrarea Duhului, fiindcă El este Cel care creează în spațiul nostru cel mai intim, mediul propice în care să se reveleze realitatea și prezența dumnezeiești, așa cum s-a întâmplat și în cazul Fer. Augustin.

[66] † Kallistos Ware, *The Orthodox Church*, Penguin Books, London, 1997, p. 65.
[67] P. Evdochimov, *Cunoașterea lui Dumnezeu...*, p. 54.