

Cuprins

Introducere	5
-------------------	---

PARTEA ÎNTÂI: INIMA

I. STRUCTURA OMULUI	21
1. Cunoașterea de sine	21
2. Trihotomia	24
3. Trupul	32
4. Părțile sufletului	37
a) Partea cognitivă (37). α) Imaginația (38). β) Omul — ființă rațională (40). γ) Intelectul (<i>rassudok</i>) și rațiunea (<i>razum</i>) (43). b) Partea poftitoare (46). c) Inima (50).	
5. Duhul	54
a) Sufletul și duhul (54). b) A trăi după duhul (58). c) Trei manifestări ale vieții duhului (61).	
II. INIMA, TRONUL DUHULUI	67
1. Noțiunea de inimă	67
a) Inima — organ trupesc (68). b) Centru al vieții spiri- tuale (70). c) Principiu de unitate (72).	
2. Activitatea inimii: sentimentele	74
a) O spiritualitate a sentimentului (74). b) Sentimentele duhovnicești (77). c) Sentimente ale sufletului și trupu- lui (80). d) Dezvoltarea sentimentelor (85).	
3. Inima și celelalte facultăți ale omului	89
a) Sentimentele și rațiunea (89). b) Inima și cunoașterea valorilor (92). c) Cunoașterea intuitivă (96). d) Simțul	

duhovnicesc (102). e) Inima și voința (105). f) Inima și duhul (110).

III. VEGHEREA INIMII	119
1. Atenția la inimă	119
a) Atenția la sine însuși (119). b) Atenția la curăția inimii (123). c) Educația inimii (127). d) Atenția la Dumnezeu în inimă, contemplarea (130).	
2. Conștiința de a avea harul	134
a) Semnele prezenței Duhului în inimă (134). b) „Prin simțămintele/sentimentele inimii diagnosticăm starea omului” (139). c) Mângâierile duhovnicești (145). d) Părăsirile și uscăciunile (152). e) Reguli de purtare în timpul mângâierii și al părăsirii (156). f) Discernământul duhurilor (163).	
IV. INIMA ȘI IUBIREA	171
1. Inima, sediul iubirii	171
2. Cultul Sfintei Inimi	174
Concluzia primei părți	185

PARTEA A DOUA: DUHUL

I. TOROPEALA MINȚII	193
1. Lumea întregă e căzută în rău	193
a) Nostalgia vieții duhovnicești (193). b) Prima ispită (195).	
2. Răutatea în om	198
a) Experiența păcatului — tulburare în inimă (198). b) Patimile (201).	
3. Lupta împotriva dezordinii interioare	203
a) Vinovăția gândurilor și patimilor (203). b) Lupta împotriva gândurilor rele (206). c) Lupta împotriva patimilor (208). d) Nepățimirea (213).	
4. Păcatul	215
a) De la patimă la păcat (215). b) Consecințele păcatului (219). c) Distingerea păcatelor (222). d) Posibilitatea întoarcerii (224).	

Cuprins	395
II. TREZIREA DUHULUI	227
1. Biserica	227
a) Comuniunea sfinților (227). b) Apărarea tutelară a adevărului (228). c) Nu există mântuire în afara Bisericii (230). d) Apologia Ortodoxiei (231).	
2. Mijloacele exterioare de sfințire	235
a) Sfintele Taine (235). b) Legile bisericești și riturile exterioare (239).	
3. Providența Tatălui	242
a) Finalitatea lumii (242). b) Lăsarea în voia Providenței (244). c) Vocație specială (247).	
4. „Economia” Întrupării	249
a) Viața în Iisus Hristos (249). b) Crucea (252).	
5. La școala Duhului Sfânt	255
a) Conlucrarea noastră cu Duhul (255). b) Viața creștină e o „înduhovnicire” treptată (259).	
III. CELE TREI LUCRĂRI PRINCIPALE ALE DUHULUI . .	263
1. Frica de Dumnezeu și virtuțile conexe	263
a) Frica (263). b) Credința — supunere a minții (267). c) Luminarea minții (272). d) Credința vie stă în inimă (274). e) Smerenia (275). f) Pocăința (279).	
2. Conștiință, porunci, virtuți	282
a) Credința singură? (282). b) Conștiința (286). c) Poruncile lui Dumnezeu (291). d) Ascultarea (292). e) Libertate și virtuți (295).	
3. Dorința de Dumnezeu	297
a) Renunțare la sentimente, violență față de sine (297). b) Intenția curată (300). c) Trezirea râvnei (302). d) Iubirea (304).	
IV. RUGĂCIUNEA SAU „RESPIRAȚIA” MINȚII	311
1. Importanța și definiția rugăciunii	311
2. Treptele rugăciunii	317
a) Diviziunile (317). b) Rugăciunea vocală (319). c) Rugăciunea minții (321). d) Rugăciunea inimii (323). e) Contemplarea (326).	

3. Pregătirea pentru rugăciune	333
a) Dispoziții necesare (333). b) O metodă de pregătire (336). c) Pregătirea nemijlocită (337).	
4. Diferite exerciții de evlavie	342
a) Lectura (342). b) Învățarea pe de rost și rugăciunea cu cuvintele proprii (345). c) Meditația (348). d) Examenul de conștiință, mărturisirea, reculegerea (353).	
5. Rugăciunea neîncetată	357
a) Rugăciunile scurte și fierbinți (357). b) Aducerea-aminte de Dumnezeu (360). c) Starea inimii (363).	
6. Rugăciunea lui Iisus	365
a) Practica (365). b) Metoda fizică (368). c) Treptele acestei rugăciuni (373).	
Concluzie	377
Bibliografie	385
A. Scrieri ale Sfântului Teofan în ordine alfabetică cu ediția citată	385
B. Bibliografie despre	287
C. Bibliografie generală	288