

inima către Dumnezeu îndată sau într-o fracțiune de timp. De altfel ce putem obține în lumea aceasta în mod simplu, rapid și fără trudă? Ce artă, ce știință, ce mângâiere duhovnicească poate fi obținută astfel? De aceea există rugăciunea. Chiar dacă pui în rugăciunea ta multă trudă și nu afli nici o plăcere, să nu încetezi a te ruga cu stăruință și cu zel. Să te obișnuiești cu rugăciunea și cu convorbirea cu Dumnezeu. Să încerci pe cât posibil să-ți aduni și să-ți controlezi gândurile împrăștiate. Și astfel, încet-încet, rugăciunea ți se va părea tot mai ușoară, vei începe să simți o mângâiere dulce. Și dacă te străduiești cu adevărat, Sfântul Duh, văzând stăruința și dorința ta arzătoare, te va ajuta numaidecât. Și, odată intrat înăuntrul tău, te va învăța rugăciunea adevărată.

Dumnezeu ne cere să ne rugăm neîncetat. Mulți zic: «cum este posibil să ne rugăm neîncetat, de vreme ce trăim în lume? Dacă ne ocupăm numai de rugăciune, când vom avea timp să ne facem treburile și să ne împlinim datoriile?». Desigur, rugăciunea neîncetată nu se referă la partea exterioară. Adică nu putem să ne aflăm într-o stare de continuă rugăciune exterioară, fiindcă trebuie să și muncim pentru a ne asigura traiul de zi cu zi. Însă cine este conștient de sărăcia sa lăuntrică,

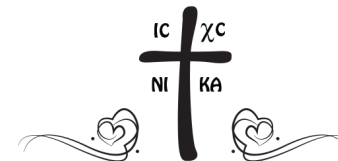
nu va înceta a se ruga, orice ar face. Cel care își dorește din adâncul sufletului să intre în Împărăția Cerurilor, va găsi prilejul și timpul să se roage atât în afară, cât mai ales înlăuntrul său. Chiar și atunci când va lucra din greu și neîntrerupt, va găsi timp să vorbească și cu Dumnezeu. Numai cel care nu vrea nu are timp să se roage.

Unii cred că rugăciunea trebuie citită numai din cărți. Desigur, este bine dacă poți să-l slăvești și să te rogi lui Dumnezeu în psalmi și în imnuri bisericești citite din cărți. Dacă însă nu știi să citești, atunci e de ajuns să înveți rugăciunile principale, începând cu «Tatăl nostru». În această rugăciune, pe care ne-a predat-o Însuși Domnul, sunt cuprinse toate nevoile noastre. Dacă împrejurările vieții nu-ți permit să te rogi cât trebuie, măcar să spui câteva rugăciuni scurte și simple, ca «Doamne miluiește», «Dumnezeule, ajută-mi», «Doamne, iartă-mă» sau «Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul».

Sursă Sfântul Inochentie al Moscovei, Suflarea Sfântului Duh, colecția «Glasul Părinților», vol. III, ed. I. M. Paraklítou, pp.92-102, Sursa: www.pemptousia.ro

PROGRAMUL LITURGIC

- **Martți: 28 mai:** 18:00 – Sfântul Maslu
20:00 – Cateheză
- **Sâmbătă: 01 mai:** 18:00 – Vecernie
- **Duminică: 02 mai:** 08:30 – Utrenia și Sfânta Liturghie:
Duminica Samaritencii, Sfântul Ioan cel Nou de la Suceava
www.sfantul-ilie.ro



BULETINUL PAROHIEI SFÂNTUL ILIE HANUL COLȚEI

♦ Nr.27 / 26 mai 2013 ♦



SFÂNTUL INOCHENTIE AL MOSCOVEI

CUM PUTEM DOBÂNDI DUHUL SFÂNT?

Conform învățăturii Sfintei Scripturi și experienței marilor sfinți ai Bisericii, cele mai cunoscute și eficiente mijloace pentru dobândirea Sfântului Duh sunt următoarele:

1. Inima curată și trupul neprihănit
2. Smerenia
3. Ascultarea glasului lui Dumnezeu
4. Rugăciunea
5. Lepădarea de sine în viața de zi cu zi
6. Citirea și ascultarea Sfintei Scripturi
7. Tainele Bisericii și, în special, Sfânta Împărtășanie

Fiecare suflet credincios se poate umple de Duh Sfânt, dacă se curățește de păcat, dacă se eliberează de iubirea de sine și dacă se vindecă de patima mândriei. Sfântul Duh este întotdeauna prezent în jurul nostru și dorește să se sălășluiască întru noi. Însă faptele noastre rele ne înconjoară ca un zid tare de piatră, iar păcatele noastre, ca niște paznici sălbatici, îl alungă pe Sfântul Duh departe de noi și nu-L lasă să se apropie.

Fiecare păcat săvârșit ne îndepărtează și mai mult de Sfântul Duh. Cel mai cumplit dintre păcatele trupului este desfrânarea,

iar dintre cele ale sufletului mândria. Sfântul Duh, Care întruchipează curăția desăvârșită, niciodată nu va putea să se sălășluiască într-un om adâncit în păcate. Cum să locuiască în inima noastră când aceasta este plină de griji lumești, de poftă și de patimi?

Să vedem mai pe îndelete care sunt mijloacele care ne ajută să dobândim Sfântul Duh.

1. Dacă vrem să nu pierdem Sfântul Duh primit la Botez sau dacă deja L-am pierdut și vrem să-L redobândim, suntem datori să avem inimă curată și trup neprihănit, adică spălat de orice păcat trupesc.

Inima și sufletul nostru trebuie să fie templu al Duhului Sfânt. În cel care are inimă curată și trup neprihănit, Duhul Sfânt va putea intra și va putea domni în sufletul său. E de ajuns numai ca omul să nu-și pună nădejdea în faptele sale bune și să nu se mândrească cu ele, adică să nu creadă că pe bună dreptate a primit darurile Sfântului Duh, ca răsplată din partea lui Dumnezeu pentru faptele sale.

Dacă ți s-a întâmplat să-și murdărești inima și să-ți strici trupul, trebuie să te curățești neapărat prin pocăință. Deci nu mai păcătui, ci pocăiește-te cu inimă înfrântă și începe să trăiești cu mai multă luare aminte. Și astfel te vei învrednici să primești Sfântul Duh în inima ta.

2. Unul din cele mai sigure mijloace de dobândire a Sfântului Duh este smerenia. Chiar dacă ești un om cinstit, drept și milostiv, chiar dacă ții toate poruncile lui Dumnezeu, să te consideri întotdeauna o slugă nevrednică, un instrument prin care lucrează Dumnezeu. De altfel, e de

ajuns să aruncăm o privire mai atentă spre faptele noastre bune sau chiar spre virtuțile noastre cele mai mari pentru a ne da seama cât de puțin merită să fie numite virtuți creștine. De pildă, de câte ori nu facem milostenie, dacă nu din slavă deșartă și iubire de sine, cel puțin din interes, ca niște cămătari reductibili, nădăduind că, pentru un ban dat vreunui sărac, vom lua de la Dumnezeu însutit sau înmiit?

Smerenia înseamnă să înduri în tăcere și fără să cărțești toate necazurile, neajunsurile și nefericirile, considerându-le drept răsplată pentru păcatele tale. Să nu zici «vai, ce necaz mare a dat peste mine!», ci «mic este acest necaz în comparație cu ce mi se cuvine!». Și să nu ceri de la Dumnezeu să te scape de încercări, ci să-ți dea putere să treci peste ele.

3. De asemenea, putem dobândi Sfântul Duh prin ascultarea față de Dumnezeu. Dumnezeu ne vorbește foarte clar și pe înțelesul nostru. Putem să-L auzim vocea în orice loc, timp sau împrejurare. E de ajuns numai să avem urechi de auzit. Ești nefericit? Te-a nedreptățit cineva? Ți-a murit vreo rudă? Ești bolnav, trist sau melancolic fără vreun motiv vădit, așa cum ni se întâmplă de multe ori? În toate aceste cazuri, îți vorbește Dumnezeu, cerându-ți să-ți revii și, în loc să-ți pui nădejdea în oameni, sau să cauți mângâiere în petreceri și distracții, să te întorci la El prin pocăință, căutând mângâiere și ajutor numai la El.

Dacă, dimpotrivă, îți este bine, dacă ai bunuri din belșug și nu-ți lipsește nimic, dacă toate treburile tale merg foarte bine, dacă nu ai vreo durere sau tristețe, ci ai

parte numai de bucurii și mai ales de bucurii duhovnicești, în toate acestea trebuie să distingi din nou vocea lui Dumnezeu, care te îndeamnă să-L iubești din toată inima pe Binefăcătorul tău, sa-l mulțumești din tot cugetul tău și să nu uiți ca, atunci când te bucuri de bunurile acestei lumi, să-i ajuți și pe frații tăi aflați în nevoie, adică pe cei săraci. De asemenea, să nu uiți că lucrurile cu adevărat bune și bucuria veșnică se află în ceruri și provin din Izvorul a tot binele și a toată bucuria.

Dacă disprețuirea unui stăpân pământesc constituie fărădelege, cu atât mai mult disprețuirea Stăpânului ceresc. Dacă nu suntem cu luare aminte, se poate ca, din cauza multelor și repetatelor fărădelegi pe care le săvârșim, Dumnezeu să ne părăsească ca pe niște copii neascultători, lăsându-ne să facem ce vrem. Drept urmare, mintea noastră se va întuneca atât de mult, încât nici cele mai cumplite păcate săvârșite nu ni se vor mai părea atât de grave, ci doar slăbiciuni inevitabile ale firii noastre omenești. Așadar pe cât de folositor și mântuitor este să ascultăm glasul lui Dumnezeu, pe atât de periculos și vătămător este să nu-l luăm în seamă.

4. Sfântul Duh poate fi dobândit și prin rugăciune. Acesta este mijlocul cel mai simplu și mai eficace, putând fi folosit de fiecare dintre noi în orice moment.

Așa cum se știe, rugăciunea este de două feluri: exterioară și interioară (lăuntrică). Cine se roagă punând accentul numai pe plecarea genunchilor, putem spune că face rugăciune exterioară, iar cine se adresează lui Dumnezeu cu mintea și inima, străduindu-se să-L aibă neîncetat

în cugetul său, putem spune că a dobândit rugăciunea lăuntrică.

Știți cu toții care din cele două feluri de rugăciune este mai bun, mai rodnic, mai plăcut înaintea lui Dumnezeu. Și știți de asemenea că putem să ne rugăm pretutindeni și întotdeauna, chiar și atunci când am căzut în păcat. Putem să ne rugăm și în timp ce lucrăm, și în timp ce ne odihnim, și în zilele de sărbătoare, și în zilele de rând, în picioare, în șezut sau întinși în pat.

Trebuie să vă spun însă că, deși rugăciunea lăuntrică este cel mai puternic mijloc de a dobândi harul dumnezeiesc, totuși nu trebuie să neglijăm rugăciunea exterioară și mai ales cultul divin comun. Mulți zic: «De ce să merg la biserică când pot să mă rog și acasă? La biserică mai mult păcătuiesc decât să mă rog». Ce credeți că îi face să vorbească așa? Buna cunoaștere sau dreapta judecată? Nicidecum, ci, dimpotrivă, lenea și egoismul. Este adevărat faptul că, din păcate, ni se poate întâmpla să stăm în biserică și să păcătuim. Aceasta nu se întâmplă însă din cauza faptului că mergem la biserică, ci din cauza dispoziției necorespunzătoare cu care mergem, adică atunci când mergem la biserică nu ca să ne rugăm, ci ca să facem cu totul altceva. Și, ca să vă convingeți, uitați-vă la cei care, invocând motivele enumerate mai sus, nu vin la biserică. Aceștia se roagă cumva acasă? Nici vorbă!

Am spus mai înainte că dacă nu avem în noi Duh Sfânt, nu ne putem ruga cu adevărat. Într-adevăr, pentru a ne ruga cum trebuie, e nevoie de multă trudă și nevoință. Nu ne putem îndrepta mintea și