

liniștirea gândurilor, întrucât calmul minții permite, potrivit observațiilor autorilor filocalici, o lucrare lăuntrică nefragmentată, rugăciunea, meditația sau contemplația nefiind afectate de împrăștiere sau fragmentare. [...]

Toate formele de zgomot ne împiedică să funcționăm la întreaga capacitate sufletească. Iar starea de liniște se dovedește esențială în parcursul duhovnicesc tocmai pentru că amenajează dispoziția potrivită pentru ca toate celelalte lucrări ale sufletului să fie roditoare. Rugăciunea, scrie Petru Damaschinul, e ajutată de citirea în liniște. Și Sfântul Isaac Sirul subliniază apăsător folosul cititului pentru viața spirituală, însă remarcă faptul că în vremea lecturii este importantă liniștea. „Stăruie citind în liniște, scrie el, ca mintea ta să fie călăuzită pururea spre cele minunate

ale lui Dumnezeu... dar citirea ta să o faci liniștit din partea tuturor și în vremea ei să fii liber de multa grijă pentru trup și de tulburarea din partea lucrurilor, ca să te împărtășești în sufletul tău de cea mai dulce gustare a celor dumnezeiești, prin dulcea înțelegere cea mai presus de toată simțirea și să le simți sufletul în îndeletnicirea lui cu ele.”

Suntem deci îndemnați de autorii Filocaliei să cultivăm liniștea lăuntrică, aceasta fiind esențială pentru viața spirituală. Nu este vorba de o lucrare a liniștirii destinată exclusiv nevoitorilor pustiei. Pentru a risipi această îndoială, Petru Damaschinul scrie că „*toți oamenii avem trebuință de această îndeletnicire fie în parte, fie în întregime*”.

Sursa: ziarullumina.ro

PROGRAMUL LITURGIC

Marți 8 octombrie	18:00	Sfântul Maslu
Sâmbătă 12 octombrie	18:00	Vecernia și Litia
Duminică 13 octombrie	08:00	Utrenia și Sfânta Liturghie → Duminica a 21-a după Rusalii
	18:00	Vecernia și Litia → Sfânta Cuvioasă Parascheva de la Iași

Pentru versiunea digitală și extinsă a buletinului vă puteți abona pe sfantul-ilie.ro.
Strada Doamnei, nr. 18, Sector 3, Capitală

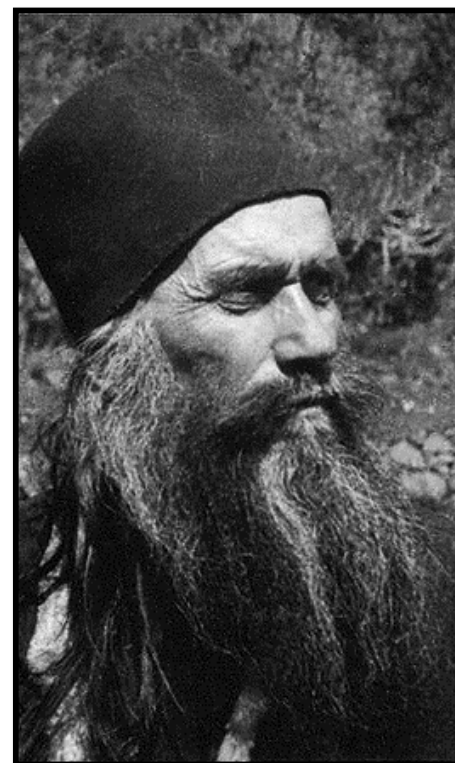


BULETINUL PAROHIEI

SFÂNTUL ILIE - HANUL COLȚEI

„În momentul în care omul ajunge la conștiința limitelor sale, atunci se deschide credinței. Își dă seama că nu se mai poate amăgi, nici cu puterea minții și a mușchilor săi, nici cu puterea instrumentelor sale. – Părintele Constantin Coman

Nr. 315 / 6 octombrie 2019



**SFÂNTUL CUVIOS
SILUAN ATHONITUL**

1866 – 1938

MINTEA ȘI INIMA TREBUIE PĂZITE DE TOATE GÂNDURILE

Închizând intrările în inimă, punând acolo strajă mintea, dezbrăcată de toată închipuirea și cugetarea, dar înarmată cu rugăciunea și cu numele Iisus Hristos, nevoitorul intră în luptă cu toată înrăurirea și cu tot gândul ce vine din afară. În aceasta constă esența trezviei minții. Țelul îi este lupta cu patimile. Într-un înțeles mai larg și mai cuprinzător, biruința asupra patimilor se dobândește prin paza poruncilor lui Hristos; dar în cazul de față vorbesc despre chipul anume al trezviei nevoinței, care începe după ce nevoitorul, trecând prin cunoscutele etape ale dezvoltării duhovnicești, părăsește rugăciunea închipuirii cea după primul chip, iar apoi și pe a doua, văzând prin cercare nedesăvârșirea ei.

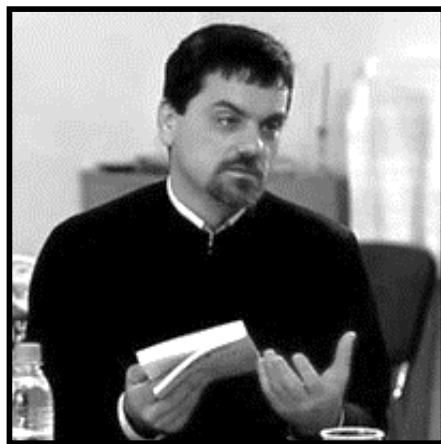
Paza minții și a inimii de toate gândurile se însoțește de o lungă luptă, deosebit de grea și de subtilă. Omul, trăind în mijlocul unei nesfârșite mulțimi de înrâuriri și impresii dintre cele mai felurite ca urmare a neîncetărilor lor schimbări, nu ajunge să le înțeleagă nici firea, nici puterea. Nevoitorul însă, luptătorul liniștirii minții, îndepărtându-se de toate cele din afară, străduindu-se de-a lungul zilelor și nopților a restrânge numărul impresiilor ce vin din afară până la minimul posibil, îndepărtându-se, drept aceea, de la a căuta asupra lumii din afară din curiozitate, de a auzi convorbiri străine, de a citi cărți – se adună asupra ființei sale lăuntrice cu toată puterea și acolo intră într-o luptă corp la corp cu gândul. Numai astfel îi poate cunoaște firea și puterea, uneori uriașă. Omul ce nu destul ia aminte la cele dinlăuntru, ușor cade pradă gândului și i se face rob. Plecându-și voia către gând, omul se aseamănă, ba chiar se identifică duhovnicește cu duhul a cărui energie era cuprinsă în gând. Primind în suflet gândul pătimăș, care foarte adesea este rezultatul înrâuririi diavolești, omul se face unealtă lucrării diavolești.

Mintea, ce adânc se roagă, simte uneori apropierea din afară a vreunui duh, dar dacă rugăciunea atentă nu se întrerupe, acela se va

îndepărta nepermis, astfel încât omul nu va putea spune, după rugăciune, cine, pentru ce și cu ce venise.

Sursa: siluanathonitul.wordpress.com

Arhimandritul Sofronie, *Cuviosul Siluan Athonitul*, traducere din limba rusă Ierom. Rafail (Noica), editura Reîntregirea, Alba Iulia, 2009



**PĂRINTELE DIACON
SORIN MIHALACHE**

LINIȘTEA INTERIOARĂ, SEMNUȚUL SĂNĂTĂȚII DUHOVNICEȘTI

Trăind în spațiul urban, în miezul culturii de consum și în fluxul neîntrerupt de date al societății informaționale, suntem expuși neîntrerupt unor forme multiple de zgomot. Rezultatele cercetărilor științifice aduse aici în discuție arată că, în diversele lor forme, zgomotele slăbesc vigilența, împrăștie simțirea

și fragmentează viața interioară. Observațiile Filocaliei se așază firesc în acest context problematic: cultivarea vieții spirituale este indisolubil legată de măsuri atente pentru o viață ferită de zgomotele sonore, de perturbațiile senzoriale și de bruiatul noetic al lumii.

Nu ne desprindem cu ușurință de tumultul vieții cotidiene. Putem verifica lucrul aceasta îndepărtându-ne de oraș și de atracțiile lui pentru câteva zile. La scurt timp, în cazul multora dintre noi poate doar la câteva ceasuri, vom simți că zumzetul aglomerărilor din spațiile comerciale și forfota marilor piețe ne lipsesc deja...

În condiția lui obișnuită, pustnicul, trăind departe de zgomotul așezărilor omenești, poate constata cu multă limpezime felul cum zarva și liniștea influențează gândurile și dispozițiile lăuntrice. Deși la prima vedere pare puțin important, liniștirea reprezintă un aspect esențial în cultivarea vieții spirituale. Multe observații, formulate de autorii filocalici, evidențiază acest lucru. „*Fără liniștire*, formulează spre exemplu Petru Damaschinul, *și fără tăierea voilor proprii nu poate cineva să învețe vreun meșteșug după toată știința și amănunțimea*”. Cum era de așteptat, astăzi cultivarea liniștii lăuntrice reprezintă o întreprindere anevoioasă. Aceasta și pentru faptul

că ea este strâns legată de mai multe aspecte de viață. O liniștire lăuntrică ar presupune, printre altele, liniștirea simțurilor, liniștirea gândurilor sau liniștirea dinspre patimi.

În câteva dintre aceste aspecte, unele cercetări din științele medicale surprind foarte bine provocările ascunse în decorul lumii, care ne împiedică să cultivăm liniștea. Mediul în care trăim și în care ne-am obișnuit să ne desfășurăm activitatea nu permit lucrarea liniștirii interioare, încât sunt necesare o serie de măsuri generale, care privesc viața în ansamblul ei. Pe de o parte, e necesară îndepărtarea sau protecția eficientă față de sursele de zgomot. Pe de altă parte, liniștea ca stare spirituală, așa cum este descrisă ea de experiența autorilor filocalici, depinde decisiv de o liniștire a simțurilor. De fapt, acest al doilea strat al liniștirii se cultivă prin înfrânarea simțurilor. În multe locuri din Filocalie e subliniată importanța protejării continue față de provocările senzoriale ale lumii materiale, iar aceste observații sunt cu atât mai valabile astăzi, sub asediul semnalelor și al stimulilor ce împânzesc mesajele societății de consum. Și, dacă și această retragere e bine păzită, un alt strat al liniștirii se întrevește tot mai mult, cel care privește mișcarea gândurilor. Viața spirituală este strâns legată și de