

învinovătesc cu tot felul de întrebări: „De ce am un asemenea gând? De ce?” Oamenii aceștia au mare nevoie de îndrumare corectă, ca să știe cum să procedeze cu aceste gânduri.

Cele mai periculoase gânduri sunt cele trimise de spiritele demonice, care sunt hrănite și activate de propriile noastre patimi. Gândurile care provin de la demoni sunt extrem de întortocheate și de duplicitate. Ca să ne împingă spre un păcat, demonii ne vor trimite gânduri care ne fac să ne simțim în largul nostru.

Ne vor transmite mesajul că este foarte bine să comitem un anumit act, deoarece Dumnezeu este milostiv și, deci, ne va ierta oricum. Apoi, după ce actul este comis, gândul că Dumnezeu este Tatăl care pedepsește ne va invada mintea ca un fel de judecător

nemilos, care ne va arunca în flăcările veșnice ale damnării. După cum am observat, cauza multor patologii și crize nervoase de care suferă oamenii este rezultatul direct al unor asemenea gânduri distructive. Aș spune chiar că și oamenii care suferă de schizofrenie și alte tulburări severe sunt victime ale unor gânduri intense și obsesive, de care nu se pot elibera.

Sfinții Părinți, ca luptători spirituali cu experiență, ne-au descris și ne-au prezentat amănunțit natura acestei lupte. Ne-au lăsat o metodologie pentru a face față în lupta cu aceste gânduri, cu care sunt confrunțați în mod inevitabil toți oamenii, inclusiv sfinții.

Sursa: **Kyriacos C. Markides**, *Muntele Tăcerii - În căutarea spiritualității ortodoxe*, editura Herald, 2019

## PROGRAMUL LITURGIUC

|                                |       |                                                                                           |
|--------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Marti</b><br>21 ianuarie    | 18:00 | <b>Sfântul Maslu</b>                                                                      |
| <b>Sâmbătă</b><br>25 ianuarie  | 18:00 | <b>Vecernia</b>                                                                           |
| <b>Duminică</b><br>26 ianuarie | 08:00 | <b>Utrenia și Sfânta Liturghie</b><br>→ <b>Duminica a 32-a după Rusalii (a lui Zahau)</b> |

Pentru versiunea digitală și extinsă a buletinului vă puteți abona pe [sfantul-ilie.ro](http://sfantul-ilie.ro).  
Strada Doamnei, nr. 18, Sector 3, Capitală



# BULETINUL PAROHIEI

SFÂNTUL ILIE - HANUL COLȚEI

„Tot ceea ce faceți, toată munca voastră poate contribui la mântuirea voastră.  
Depinde de tine, de felul în care o faci.” – Părintele Sofronie de la Essex

Nr. 326 / 19 ianuarie 2020



## IUBEȘTE-L MULT CA SĂ PRIMEȘTI MULT

Iubitul meu frate în Hristos, îți doresc să fii bine! Astăzi am primit scrisoarea ta și-ți răspund la toate cele pe care mi le-ai scris. Cele pe care mi le ceri nu pretind nici timp, nici osteneală, pentru a mă gândi ce să-ți răspund.

Pentru mine rugăciunea minții este ca meșteșugul fiecăruia, deoarece o lucrez de treizeci și șase de ani și mai mult.

Când am venit în Sfântul Munte, i-am căutat mai întâi pe pustnicii care lucrau rugăciunea. Pe atunci, acum patruzeci de ani, existau mulți care aveau viață în ei înșiși. Oameni virtuoși, bătrâni din vechime. Dintre aceștia ne-am ales stareți și povățuitori.

Deci, lucrarea rugăciunii minții este să te silești pe tine însuși să rostești continuu, neîncetat, rugăciunea cu gura. La început

SFÂNTUL IOSIF  
ISIHASTUL

SFÂNTUL MUNTE ATHOS  
1898 – 1959

repede, ca să nu apuce mintea să alcătuiască gânduri deșarte. Să iei aminte numai la cuvintele: „Doamne, Iisuse Hristoase, miluiește-mă!”. Iar când aceasta se va face vreme îndelungată, mintea se va obișnui cu ea și o va rosti mereu. Și te îndulcești ca și cum ai avea miere în gură, din care pricină dorești s-o spui mereu. Iar dacă o lași, te mâhnești mult.

Când mintea se obișnuiește cu ea și se umple- o învață bine-, atunci o trimite în inimă. Fiindcă mintea este cea care hrănește sufletul și orice lucru bun sau rău vede sau aude, treaba ei este să-l coboare în inimă, unde este centrul puterii duhovnicești și trupești al omului, tronul minții. Când cel care se roagă își ține mintea ca să nu-și închipuie nimic, ci ia aminte numai la cuvintele rugăciunii, atunci răsuflând ușor, cu o oarecare silință și voință, o coboară în inimă și o ține înăuntru ca într-o strânsoare, și rostește cu ritm rugăciunea: „Doamne, Iisuse Hristoase, miluiește-mă!”.

La început spune de câteva ori rugăciunea și respiră o dată. Apoi, după ce mintea se obișnuiește să stea în inimă, spune la fiecare respirație o rugăciune. „Doamne, Iisuse Hristoase” și inspiră, „miluiește-mă” și expiră. Iar aceasta se repetă până când Harul îl

umbrește și începe să lucreze înăuntru sufletului. După aceasta totul este contemplație.

Rugăciunea se poate spune peste tot, și așezat, și în pat, și mergând, și stând în picioare. „Neîncetat vă rugați. Întru toate mulțumiți”, spune Apostolul. Nu trebuie să te rogi numai atunci când mergi să te culci, ci și în picioare, și așezat. Este nevoie de luptă. Când obosești, așază-te. Și iarăși ridică-te în picioare, ca să nu te prindă somnul.

Acestea se numesc „făptuire”. Îi arăți lui Dumnezeu intenția ta cea bună. Apoi totul depinde de El, dacă îți va da. Dumnezeu este începutul și sfârșitul. Harul Lui le lucrează pe toate. El este forța motrice.

Cum se naște și cum lucrează dragostea, ține de păzirea poruncilor. Când te scoli noaptea și te rogi, când îl vezi pe cel bolnav și-l compătimești, când îi vezi pe văduvă, pe orfani, pe bătrâni și-i miluiești, atunci te iubește Dumnezeu. Dar și tu Îl iubești. El iubește mai întâi și Își varsă Harul Său. Și noi aceleași din aceleași, „ale Tale dintru ale Tale”, Îi dăruim.

Dacă tu cauți să-L afli numai prin Rugăciune, să nu răsuflă fără Rugăciune. Ia aminte numai să nu primești imaginații, deoarece Dumnezeu este fără formă, nu poate fi cuprins în imagini, fără

culoare, este mai presus de desăvârșire. Nu poate fi supus raționamentelor. Lucrează ca o adiere subțire în cugetele noastre.

Umilința vine atunci când te gândești cât de mult L-ai mâhnit pe Dumnezeu, pe când Acela este atât de bun, atât de dulce, atât de milostiv, plin de dragoste, Care a fost răstignit și toate le-a pățimit pentru noi. Când cugeți la acestea și la altele pe care le-a pățimit Domnul, ele îți aduc umilință.

Așadar, dacă vei putea spune Rugăciunea cu voce și neîncetat, în două-trei luni te vei obișnui cu ea. Te va umbri Harul și te va răcori. Numai s-o spui cu voce, fără întrerupere. Iar când o va prelua mintea, atunci te vei odihni și nu o vei mai spune cu gura. Și iarăși, când o lasă mintea, începe gura. Toată silința trebuie dată limbii, la început, până ce te vei obișnui. După aceea în toți anii vieții tale o va spune mintea fără osteneală.

Când vei veni, așa cum spui, în Sfântul Munte, să vii să ne vezi. Dar atunci vom vorbi despre alte lucruri. Nu-ți va rămâne vreme pentru rugăciune. Rugăciunea o vei afla atunci când mintea ta va fi liniștită. Dacă vei merge pe la mănăstiri, în altă parte, mintea ți se va răspândi la acelea pe care le vei auzi și le vei vedea.

Eu sunt sigur că vei afla Rugăciunea. Nu te îndoi! Numai bate direct la ușa milei dumnezeiești și Hristos îți va deschide. Este cu neputință să nu-ți deschidă. Iubește-L mult, ca să primești mult. De dragostea ta pentru El, multă sau puțină, depinde dăruirea, multă sau puțină.

Sursa: [marturieathonita.ro](http://marturieathonita.ro)

## PĂRINTELE MAXIMOS

(PSEUDONIM CARTE)

### DE CE AM ASTFEL DE GÂNDURI?

Am observat că unii oameni, mai ales sufletele tinere, foarte sensibile suferă atât de mult de gânduri, încât uneori ajung la stări psihopatologice. Și ajung în asemenea stări în parte din cauza ignoranței lor în ceea ce privește natura acestor gânduri. Ei pot fi atacați de gânduri perverse sau păcătoase și nu-și dau seama că aceste gânduri nu emană neapărat de la ei înșiși, ci sunt îndreptate spre cele din afară.

Se simt vinovați și încep ceea ce bătrânul Paisie numea „repetarea «de ce-urilor»”. Devin obsesivi. Oamenii hipersensibili devin încă și mai sensibili și se