



PATRIARHUL PAVEL AL SERBIEI

CEL MAI IMPORTANT E CA NOI SĂ NU AJUNGEM LUPI

Cu cât vom înainta în timp, cu atât va fi din ce în ce mai greu.

Hristos a știut cum vor fi vremurile și ne-a înștiințat din

timp, ca să ne pregătim și să nu ne ducem și noi după cei mulți care merg spre prăpastie.

Al nostru este a ne strădui să fim cu adevărat oameni, pregătiți să rămânem oile lui Hristos și printre lupi.

Dumnezeu ne trimite lupii ca să-i iubim și pe ei, pentru ca și ei, văzând viața și credința noastră, să-și dorească să ajungă oi ale lui Hristos.

Dar, în orice caz, cel mai important e ca noi să nu ajungem lupi. Acest gând ne va ține și trupește și sufletește. Iar dacă va trebui să pierim, să pierim ca oameni!

Sursa: marturieathonita.ro

PROGRAMUL LITURGIC

Marți 23 noiembrie	18:00	Sfântul Maslu
Miercuri 24 noiembrie	18:00	PRIVEGHERE: Vecernia, Litia și Utrenia
Joi 25 noiembrie	08:00	Ceasurile și Sfânta Liturghie → Sfânta Mare Muceniță Ecaterina
Sâmbătă 27 noiembrie	18:00	Vecernia și Litia
Duminică 28 noiembrie	08:00	Utrenia și Sfânta Liturghie Ap. Coloseni 3, 12-16; Ev. Luca 18, 18-27; glas 6, voscr. 1 → Duminica a 30-a după Rusalii (Dregătorul bogat – Păzirea poruncilor)

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



BULETINUL PAROHIEI

SFÂNTUL ILIE - HANUL COLȚEI

*„Vei reuși să te bucuri pururea dacă vei privi neconținut la Dumnezeu,
iar nădejdea răsplătirii va ușura necazurile vieții.”*

– Sfântul Vasile cel Mare

Nr. 415 / 21 noiembrie 2021



SFÂNTUL PAISIE VELICKOVSKI

1722 – 1794

POSTUL MODERAT ȘI CUMPĂTAT ESTE BAZA ȘI CAPUL TUTUROR VIRTUȚILOR

Sculându-te de la masă, trebuie să fii puțin flămând, ca trupul să fie supus sufletului, să fie capabil de muncă și să fie simțitor la activități înțelepte, și atunci patimile trupesti vor fi biruite. Postul nu poate nimici patimile trupesti în așa măsură cum le nimicește hrana săracă.

Unii postesc un timp anumit, iar apoi se dedau la mâncăruri plăcute, căci mulți încep postul și alte nevointe grele peste puterile lor, iar apoi slăbesc din cauza necumpătării și încep să caute mâncăruri gustoase și odihnă pentru întărirea trupului. A proceda astfel înseamnă să crezi ceva, iar apoi să distrugi, întrucât trupul din cauza lipsurilor din vremea postului este împins către plăceri și mângâieri, iar plăcerile

stărnesc patimi. Iar dacă cineva consumă puțină hrană în fiecare zi, atunci el capătă un mare folos.

Însă cantitatea hranei trebuie să fie numai în măsura cât să-ți întărești puterile. Un asemenea om poate săvârși orice lucru duhovnicesc. Nevoința cumpătată nu are preț. Căci unii dintre nevoitori întrebau hrana cu măsură și aveau măsură în toate – în nevoințe, în necesitățile trupesti, în obiectele de cult, și orice lucru îl foloseau la timpul său și după un anumit statut cumpătat.

De aceea Sfinții Părinți nu recomandă să începi un post peste puteri, ca să nu ajungi la slăbiciune. Ia-ți drept regulă să mănânci în fiecare zi, astfel te poți mai lesne abține; iar dacă cineva postește mai mult, atunci cum te poți abține de la ghițuire și îmbuibare? Nicicum. Un astfel de început necumpătat are loc ori din cauza trufiei, ori din cauza nechibzuinței; iar abținerea este una din virtuțile care contribuie la înfrânarea trupului.

Foamea și setea sunt date omului pentru curățirea trupului, apărarea lui de la gândurile rele și patimile de curvie; iar mâncând puțin în fiecare zi este o cale spre desăvârșire, după cum spun unii. Nicidecum nu se va înjosi moralicește și nu-și va dăuna sufletului acela care mănâncă zilnic la o oră anumită, pe aceștia îi laudă Sfântul Teodor Studitul în învăță-

tura la cinci zile din prima săptămână a Postului Mare, aducând drept confirmare cuvintele Sfinților Părinți purtători de Dumnezeu și ale Domnului Însuși. Așa trebuie să procedăm și noi. Domnul a îndurat post îndelungat, de asemenea Moise și Ilie, dar o singură dată. Și alții câteodată, cerând câte ceva de la Creator, posteau un anumit timp, dar în conformitate cu legile naturii și cu învățătura Sfintei Scripturi.

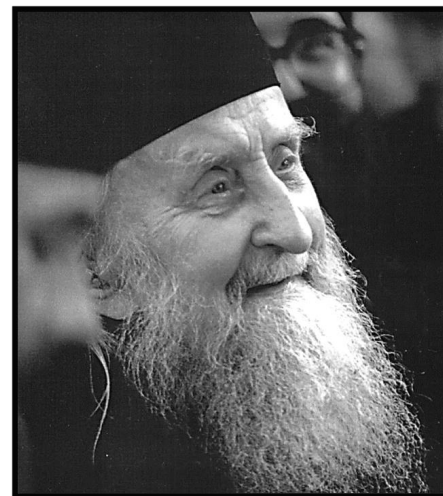
Din faptele Sfinților, din viața Mântuitorului nostru și din pravilele vieților celor care au trăit cuvios se vede cât de frumos și de folos este să fii pregătit și să te afli în nevoință, muncă și răbdare; însă nu trebuie să te istovești peste măsură cu un post necumpătat și să faci trupul neputincios. Dacă trupul se înfierbântă în timpul tinereții, atunci trebuie să te abții de la multe, dar dacă trupul este neputincios, trebuie să primești hrană îndeajuns fără a te uita la alți asceți.

Uită-te și chibzuiește după puterile tale, cât poți duce; propria conștiință este măsura și învățătorul intern pentru fiecare. Este cu neputință ca toți să aibă aceeași nevoință, fiindcă unii sunt puternici, iar alții neputincioși; unii sunt ca fierul, alții ca arama, iar alții ca ceara.

Postul moderat și cumpătat este baza și capul tuturor virtuților. Cum lupți cu leul și cu groaznicul șarpe,

asa trebuie să lupți cu dușmanul în neputința trupească și sărăcia sufletească. Dacă cineva vrea să aibă mintea trează de la gânduri murdare, trebuie să-și curețe trupul prin post. Este cu neputință să fii preot fără a ține post. Postul este necesar ca și aerul. Postul, pătrunzând în suflet, omoară păcatul din adâncul lui.

Sursa: marturieathonita.ro



SFÂNTUL
SOFRONIE SAHAROV

1898 – 1959

SĂ AVEM PENTRU CEILALȚI O INIMĂ DE MAMĂ

„Pentru mine, viața celorlalți prețuiește mai mult decât propria-mi viață”. Nu vor mai exista între voi neînțelegeri, când veți fi înțeleși aceasta. Dezlegarea unei

probleme sau a unei neînțelegeri nu ține de nicio organizație, de niciun anumit mod de conduită, ci de hotărârea de a suporta totul. Fiecare dintre noi trebuie să aibă pentru ceilalți o inimă de mamă.

Având gânduri bune pentru ceilalți, veți putea vedea în orice persoană pe care o veți întâlni o ființă scumpă. În schimb, având gânduri urâte, fața voastră, energiile voastre psihice vă vor irosi relațiile și vă vor afecta anturajul. Când harul este cu tine, nu mai vezi defectele altora; nu mai vezi decât suferințele și dragostea pentru frați.

Nu putem iubi fără să suferim. Cea mai mare durere este să iubim până la sfârșit. Hristos atât de mult a iubit lumea, încât S-a dat morții pe cruce. La fel și sfinții. Câștigăm Raiul sau îl pierdem în măsura în care acceptăm sau refuzăm crucea rânduită de Hristos. Rugăciunea pentru lume este rodul unei suferințe extrem de adânci și vii.

Sursa: **Arhimandritul Sofronie Saharov**, *Din viață și din Duh*, Editura Pelerinul, Iași, 1997

