

duhul acesta viclean tăbărăște asupra sufletului și-l întunecă, nu-i mai îngăduie să-și facă rugăciunile cu osârdie, nici să stăruie cu folos pe lângă sfintele citiri și nu rabdă pe om să fie blând și smerit față de frați; îi pricinuieste scârbă față de toate lucrurile și față de însăși făgăduința vieții. Scurt vorbind, întristarea tulbură toate sfaturile mântuitoare ale sufletului și usucă toată puterea lui, făcându-l ca pe un ieșit din minte și legându-l de gândul deznădejdiei.

De aceea, dacă avem de gând să luptăm lupta duhovnicească și să biruim cu Dumnezeu duhurile răutății, să păzim cu toată străjuirea inima noastră dinspre duhul întristării (Pilde 4, 23). Căci precum molia roade haina și caria lemnul, așa întristarea mănâncă sufletul omului. Ea îl face să ocolească toată întâlnirea bună și nu-l lasă să primească cuvânt de sfat nici de la

prietenii cei adevărați, precum nu-i îngăduie să le dea răspuns bun și pașnic. Ci învăluind tot sufletul, îl umple de amărăciune și de nepăsare. În sfârșit îi pune în minte gândul să fugă de oameni, ca de unii ce i s-ar fi făcut pricină de tulburare și nu-l lasă să-și dea seama că nu dinafară vine boala, ci ea mocnește înăuntru, făcându-se arătată când vine vreo ispită care o dă la iveală. Căci niciodată nu s-ar vătăma omul de om, dacă nu ar avea mocnind înăuntru pricinile patimilor. De aceea Ziditorul a toate și Doctorul sufletelor, Dumnezeu, nu poruncește să lepădăm petrecerea cu oamenii, ci să tăiem din noi pricinile păcatului și să cunoaștem că sănătatea sufletului se dobândește nu despărțindu-ne de oameni, ci petrecând cu cei virtuoși.

Sursa: **Sfântul Ioan Casian, Filocalia, vol. I**
- Despre întristare

PROGRAMUL LITURGIC

Marți 18 martie	18:00	Sfântul Maslu
Sâmbătă 22 martie	08:00	Ceasurile, Sfânta Liturghie și Parastas
	18:00	Vecernia și Litia
Duminică 23 martie	08:00	Utrenia și Sfânta Liturghie Ap. Evrei 4, 14-16; 5, 1-6; Ev. Marcu 8, 34-38; 9,1; glas 6, voscr. 6 → Duminica a 3-a din post (a Sfintei Cruci)

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

"Fără iarnă nu ar fi primăvară, iar fără primăvară nu ar fi vară. Așa este și în viața duhovnicească: puțină mângâiere, apoi puțină întristare - și astfel, încetul cu încetul, ne lucrăm mântuirea. Să acceptăm totul ca din mâna lui Dumnezeu."

— Sfântul Iosif Isihastul

Nr. 570 / 16 martie 2025



**SFÂNTUL
LIVIU GALACTION**
1898 - 1961

PURIFICAREA TRUPULUI SE FACE PRIN ÎNFRÂNARE

Pentru o seamă de creștini, această orânduire bisericească pare a fi încetat să mai fie o problemă care să-i preocupe. Fie că este post, fie că-i dezlegare, viața li se desfășoară în același ritm. Obârșia indiferentismului lor față de post trebuie să o căutăm în concepția greșită ce s-a format în lumea modernă despre acest mijloc de creștinească desăvârșire. După această concepție, postul este o simplă abținere temporară de la anumite mâncăruri și băuturi care îngreuiază trupul și lenevesc viața. Deci, este o simplă variație în regimul alimentar, necesară anumitor oameni, fiindcă împrăștează țesuturile organice, curăță sângele și întărește puterile. Scopul lui nu este religios, ci pur sanitar.

Creștinismul l-a luat din religiile

mai vechi, unde preoții erau și medici, iar prescripțiile medicale erau încadrate printre principiile de credință, pentru ca astfel să se bucure de mai multă autoritate și să fie mai respectate. În consecință, postul nu trebuie să fie reglementat de Biserică, ci este o chestiune particulară a fiecăruia. Omul care-i simte necesitatea și are voința de a se înfrâna de la ceea ce-i strică, e liber s-o facă oricând și oricum. Dimpotrivă, omul care duce o viață regulată și variată în alimentație, nu poate fi obligat să se supună unor privațiuni fără rost. Numai că nu acesta este sensul postului creștin. Părerea curentă este greșită.

Sensul real al postului ni-l dă Mântuitorul: *Nu este niciun lucru din afară, care intrând în om să poată să-l spurce, dar cele ce ies din om, acelea sunt care îl spurcă... Pentru că dinăuntru, din inima omului, purced cugetele cele rele, desfrânările, hoțiile, omorurile, preacurviile, poftele de înavuțire, vicleniile, înșelăciunea, necumpătarea, pizma, hula, trufia, ușurătatea. Toate aceste lucruri ies dinăuntru și spurcă pe om* (Marcu 7, 15; 21-23).

Analizând aceste cuvinte, constatăm următoarele: Iisus condamnă practica iudaică a timpului de a reduce postul exclusiv la anumite mâncăruri, deci concepția generalizată și azi în creștinism. Desigur, condamnă și mai mult pe fariseii care nu sunt în stare să facă nici atâta lucru. Apoi, constatăm că postul este pentru suflet, o înfrânare

a gândurilor rele, păcătoase, pe care mintea le iscodește și o înfrânare a punerii loc în practică. Cu alte cuvinte, o luptă dâră împotriva răului din noi, o luptă de curățire a sufletului de păcatul care-l întinează.

Postirea noastră în sens creștin se desfășoară deci, în primul rând pe planul vieții sufletești, ca o luptă de purificare, de eliberare de sub stăpânirea răului. Această luptă periodică și cât mai des repetată, pe de o parte ne fortifică puterile spirituale, pe de alta nu lasă ca puterea răului să se cuibărească nestânjenită în viața spirituală, făcându-ne robi Satanei. Puterea răului pătrunsă în noi, nestânjenită de rezistența noastră, de repetatele încercări de a o alunga, cu timpul ne devine o a doua natură. Binele din noi, fără o luptă conștientă împotriva răului care de asemenea este în noi, slăbește și dispare.

Desigur, lupta împotriva răului pretinde cheltuială de energie. Dar această cheltuială nu slăbește forțele noastre spirituale; dimpotrivă, le întărește. Se petrece același fenomen ca și în lumea materială cu exercițiile fizice oboșitoare, dar în același timp, întăritoare.

Cu toate că postul se desfășoară pe planul vieții sufletești, cuprinde și elemente materiale. În cadrul postului intră și abstenența de la anumite mâncăruri, de la anumite practici. Aceasta nu fără un rost mai adânc. Omul este o unitate personală de suflet și trup. Sufletul este inițiatorul, trupul executorul. Orice

acțiune prin care omul se manifestă, trece prin trup. Trupul, unealtă de acțiune a sufletului, este mai supus răului. Pe el îl vizează în primul rând ispitele, el fiind mijlocul prin care sufletul ia contact cu lumea externă. Și el trebuie apărat în fața răului. De aceea, lupta pentru purificarea sufletului trebuie dusă pe întreaga linie. Aceasta cu atât mai mult, cu cât trupul se complăce mai ușor în a trăi prin păcat. Neglijarea lui aduce pericolul că nu se mai supune poruncilor binelui și voinței bune. E trista constatare de care se îngrozește Apostolul Pavel în năzuința de a se ridica la o viață superioară, când spune: *Știu că în mine, adică în trupul meu, nu locuiește ce e bun. Căci de voit, voiesc, dar de lucrat binele nu-l lucrez; căci nu binele pe care îl vreau, îl fac; ci răul pe care nu-l voiesc, pe acesta îl săvârșesc [...]. Găsesc, deci, această lege în mine, care vreau să fac binele, anume că răul se ține de mine. Căci după omul cel dinăuntru mă bucur de legea lui Dumnezeu. Dar văd în măduarele mele o altă lege care se luptă împotriva minții mele și mă face rob legii păcatului, cea din măduarele mele* (Romani 7, 18-23).

Purificarea trupului se face prin înfrânare. A impune trupului un regim alimentar, anumite restricții, înseamnă a-l supune voinței și conștiinței. Astfel disciplinat, nu mai este pericol de insubordonare, nu mai constituie un canal deschis de curgere a răului extern spre suflet, nu mai este un izvor de rele prin

patimile și plăcerile lui păcătoase. Astfel au înțeles postul Mântuitorul, Apostolii, marii eroi ai vieții creștine. Pentru înaltul rost în domeniul reînviării vieții creștine, Biserica l-a așezat ca timp de pregătire pentru marile sărbători anuale.

Prin practica lui sinceră, milioane de creștini și-au înălțat viața, ajungând să se bucure de fericirea libertății cu Dumnezeu. Postul adevărat îmbunează pe om, creează o atmosferă de pace în jurul său, îl pune în serviciul binelui care singur ferește lumea.

Socotesc deci, neîntemeiată grija acelor creștini care se întrebă cum vor putea posti azi, când în atâtea cazuri lipsește chiar și pâinea care să sature gurile înfometate. Da, lipsește pâinea, însă e mai multă dezlănțuire de patimi, mai mare belșug de păcate, mai multă ură și poftă de vărsare de sânge decât oricând. Postul are azi un mai învederat obiectiv decât ieri, pentru fiecare dintre noi. Este mai necesar. Un post adevărat, generalizat în întreaga lume creștină ar trezi conștiințele bune, ar micșora ura dintre oameni.

Sursa: doxologia.ro

SFÂNTUL
IOAN CASIAN

DESPRE ÎNTRISTARE

A cincea luptă o avem împotriva duhului întristării, care întuneacă sufletul ca să nu poată avea nicio vedere duhovnicească și-l oprește de la toată lucrarea cea bună. Când