

este cea mai bună condiție pentru o stare duhovnicească lăuntrică bună. Rugăciunea cere ca cel ce se roagă să fie nerăspândit în cele exterioare și aranjat în cele lăuntrice. Nerăspândirea ajută mult în viața duhovnicească.

Sursa: **Cuviosul Paisie Aghioritul**, *Despre rugăciune*, Editura Evanghelistos, București, 2013

SFÂNTUL VARSANUFIE DE LA OPTINA

ȚELUL VIEȚII NOASTRE ESTE DEZRĂDĂCINAREA PATIMILOR

La întrebarea cum să te mântuiești, cei bineintenționați răspund că trebuie să te rogi lui

Dumnezeu pentru mântuire, iar dacă te vei ruga, te vei mântui. Și nu ies din acest cerc. Dar, printre altele, trebuie știut că rugăciunea omului împătimit nu îl mântuiește. Țelul, unicul țel al vieții noastre constă în a dezrădăcina patimile și a le înlocui cu cele opuse lor – cu virtuțile. A începe această luptă este un lucru mai bun decât toate: deși în noi există toate patimile, totuși unele sunt într-o măsură mai mare, altele – într-o măsură mai mică. Trebuie să stabilim care patimă domnește în noi și să ne înarmăm împotriva ei. A duce luptă cu toate patimile dintr-o dată nu este posibil – ne înăbușim. După ce am biruit o patimă, trecem la dezrădăcinarea alteia și așa mai departe.

Sursa: **episcopia-italiei.ro**

PROGRAMUL LITURGIC

Marți 8 aprilie	18:00	Sfântul Maslu
Vineri 11 aprilie	08:00	Ceasul IX și Sfânta Liturghie a Darurilor mai înainte sfințite → Sfântul Ierarh Calinic de la Cernica
Sâmbătă 12 aprilie	08:00	Ceasurile, Sfânta Liturghie și Parastas → Sâmbăta lui Lazăr
	18:00	Vecernia și Litia
Duminică 13 aprilie	08:00	Utrenia și Sfânta Liturghie → Duminica a 6-a din Post (a Floriilor) → Intrarea Domnului în Ierusalim
	18:00	Denia → Sfânta și Marea Luni

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



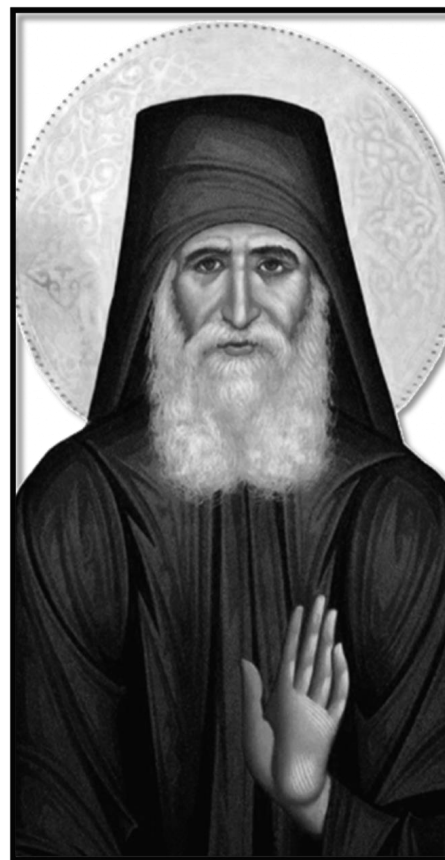
BULETINUL PAROHIEI

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. 573 / 6 aprilie 2025



SFÂNTUL
PAISIE AGHIORITUL
1924-1994

GREUTĂȚILE ÎN RUGĂCIUNE

Să nu lăsăm să treacă ziua fără să facem rugăciune. Dacă vreodată ne simțim istoviți și nu ne mai putem îndeplini toate îndatoririle noastre duhovnicești, să nu tăiem frânghia, adică comunicarea cu Dumnezeu, ci să facem măcar câteva metanii, câteva șiraguri de rugăciuni. Iar după ce ne vom reveni, să începem iarăși nevointa noastră după rânduială.

Atunci când cineva își lasă cele duhovnicești, dacă nu face măcar câteva metanii, vreun șirag de rugăciuni, se salbătește. Treburi poate face, rugăciune însă nu.

– Gheronda, după o perioadă de nepăsare, mă ajută să încep treptat nevointa? Adică într-o zi să fac un șirag de boabe de rugăciuni, a doua zi două etc?

– Ca să pui început bun, trebuie să ai dispoziție să începi și să te silești puțin pe tine însăși. Chiar de-ar fi cineva frânt de oboseală, dacă se va sili puțin pe sine, oboseala

va trece și se va simți bine. Această mică strădanie pe care o face are mare importanță, pentru că Dumnezeu nu așteaptă decât dispoziția noastră pentru ca El să poată interveni. Și aceasta este ceea ce ne va mântui, dumnezeiasca intervenție.

- Gheronda, chiar și atunci când am timp, tot nu am poftă să fac cele duhovnicești.

- Ei, se întâmplă câteodată să avem această lipsă de dispoziție, însă este trebuință de puțină silire. Când cineva este indispus, de obicei nu are pofta de mâncare, dar se forțează și mănâncă. Are sau nu are poftă, mănâncă ceva ușor la început, pentru că altceva nu-i primește stomacul, și încet-încet îi vine pofta. Cum să se pună pe picioare dacă nu va manca? Așa și tu, nu trebuie să te lași pe tine însăși pradă trândăviei, pentru că te vei distruge. Să începi cu hrană duhovnicească ușoară, ca să-ți revii treptat. Să te străduiești puțin câte puțin ca să începi.

- Cu adevărat, Gheronda, îmi este foarte greu să-mi încep îndatoririle duhovnicești.

- Da, pentru că uleiurile tale sunt înghețate. Să faci puține metanii, puțin studiu, puțin „Doamne Iisuse” că să ți se încălzească inima. Să spui: „Voi face numai cinci metanii”. Dacă-ți va porni motorul, după aceea nu-l vei mai putea opri, ci va trebui să-l frânezi.

- Gheronda, atunci când nu am poftă de cele duhovnicești, cum să pun început?

- Să faci un lucru duhovnicesc care te mulțumește și astfel îți va veni pofta și pentru celelalte. Să întinzi masa duhovnicească și vei afla ce alege pofta ta. Vrei să citești puțin? Vrei să faci un șirag de „Doamne Iisuse”? Vrei să faci un Paraclis? Vrei să citești la Psaltire sau să faci câteva metanii?

- Gheronda, pot să încep de la lucru de mână?

- Poți, dar în același timp să rostești și „Doamne Iisuse”.

- Dar nu cumva, făcând ceea ce mă mulțumește, fac voia mea?

- Ascultă, în cele duhovnicești trebuie să-i dai sufletului hrana pe care o dorește și o cere el singur. Așa se îndulcește, se hrănește și este îndemnat să facă mai multe nevoințe duhovnicești.

- Gheronda, în această perioadă, pentru a înfrunța nepăsarea, m-am străduit să respect un program.

- E bun programul, însă mai întâi trebuie să intre în lucrare inima și apoi programul.

- Gheronda, n-ar fi bine să-mi rânduiți Sfinția Voastră un program?

- Programul pe care ți-l rânduiesc este să faci lucrul duhovnicesc care te mulțumește. Să nu te stresezi, ci să cercetezi de ce fel de hrană duhovnicească are nevoie sufletul tău și pe aceasta să i-o dai. Când simți nevoia să cânti, să cânti; când te atrage studiul, să citești; când te atrage Rugăciunea lui Iisus, să rostești Rugăciunea. Să faci orice alt lucru duhovnicesc dorești, numai să nu te constrângi pe tine însăși. Cred

că ai înțeles. Să procedezi în felul acesta acum, la început, până ce ți se va îndulci sufletul, după care vei intra într-o rânduială duhovnicească care te va trage de la sine. Nu te neliniști, căci, cu Harul lui Dumnezeu, va porni motorul tău și vei alerga.

- Gheronda, cum vă mai puteți ruga când sunteți atât de obosiți?

- Pe mine rugăciunea mă odihnește. Și am văzut că numai rugăciunea îl odihnește cu adevărat pe om. Când ea se face din inimă, alungă și oboseala și somnul și foamea, pentru că sufletul se încălzește, după care nu mai vrei nici să dormi, nici să mănânci. Trăiești într-o stare mai presus de fire și te hrănești în chip diferit; te hrănesc cele duhovnicești.

- Gheronda, nu am dragoste de rugăciune.

- Încă nu ți s-a încălzit inima și rugăciunea nu se face dintr-o nevoie lăuntrică. Le faci pe toate sec, militărește. Cum îți începi rugăciunea?

- Încep, Gheronda, cu gândul că trebuie să mă rog pentru mine și pentru toți.

- Ah, ce ciudată mai ești! La tine totul e cu „trebuie”. „Trebuie să mă rog, trebuie să fac cele duhovnicești, trebuie, trebuie...”, și te zorești. Este bine că există înlăuntrul tău această putere, dar să începi cu un gând smerit, cu o durere. Să te străduiești să te doară inima și atunci nu te vei zori, ci vei simți bucurie, va exista înlăuntrul tău veselie.

- Gheronda, simt în sufletul meu o constrângere. Nu există înlăuntrul meu întraripare duhovnicească.

- Te bucuri când te rogi? Mi se pare că te zorești puțin. Pornești cu mărinimie să faci ceva, dar, fără să-ți dai seama, intră și puțin egoism. „Să fac atâtea metanii, spui, să fac atâtea șiraguri de Doamne Iisuse, să măresc numărul de metanii, să măresc numărul de rugăciuni”. Și toate acestea nu le faci pentru dragostea lui Dumnezeu sau pentru cineva care are nevoie, ci doar așa, ca să faci multe, să te sfințești. Adică nu spui cu smerenie: „De vreme ce Dumnezeu a spus: «Fiți sfinți», voi face și eu ce pot, ci mergi cu o logică seacă: „Trebuie să mă sfințesc”.

- Gheronda, cum să mă forțez să mă rog?

- De ce să te forțezi să te rogi și să nu te rogi din mărinimie?

- Și cum să fac asta, Gheronda?

- Dacă te vei gândi la binefacerile lui Dumnezeu, te vei gândi și la Dumnezeu, la Binefăcătorul tău, și vei conștientiza nerecunoștința și păcătoșenia ta, după care vei cere mila Lui. Când simte cineva marile binecuvântări ale lui Dumnezeu, se întărește, i se încălzește inima și ajunge și la rugăciunea neîncetată.

- Gheronda, mă gândesc că, dacă aș fi avut vreo greutate în viață, aceasta m-ar fi ajutat să sporesc în rugăciune.

- Ce vorbești? Trebuie să fie război, ca să-L cauți pe Hristos? O stare duhovnicească exterioară bună