



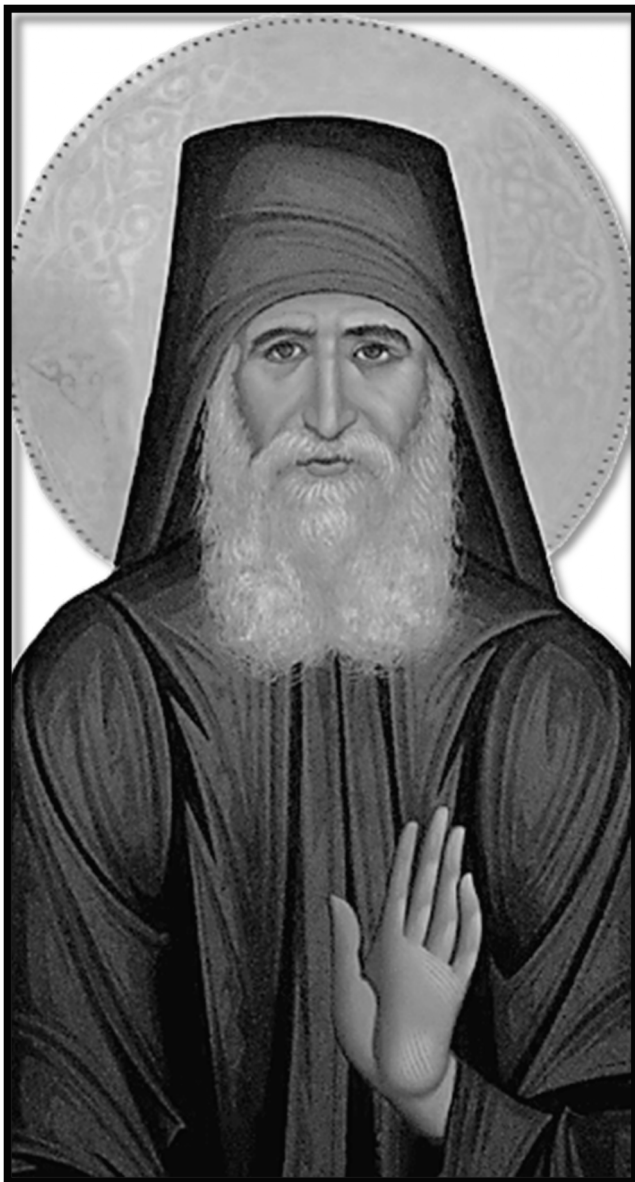
BULETINUL PAROHIEI

SFÂNTUL ILIE - HANUL COLȚEI

*„Nimic din lumea aceasta nu poate umple golul dinlăuntrul nostru,
pentru că acesta poate fi umplut doar de Dumnezeu!”*

– Părintele Emilianos Simonopetritul

Nr. 608 / 21 iunie 2026



SFÂNTUL
PAISIE AGHIORITUL

1924-1994

NEVOINȚA ȘI METANIILE

Gheronda, vă doare trupul?

Nu, pentru că fac... gimnastică duhovnicească.

Adică?

Metanii, binecuvântată! Vezi, mirenii au gimnastica suedeză, iar monahii metaniile. Mirenii, prin gimnastică, își fac trupurile sănătoase, iar monahii, prin metanii, își fac și sufletele și trupurile și mai sănătoase. Sărmanii mireni nu știu cât ajută metaniile, nu numai la sănătatea sufletului, ci și la cea a trupului. Fac bine la încheieturi, înlătură fragilitatea, fac să dispară burțile nefirești, împrăștie liniște și dau noblețe. Odată cu acestea, metaniile dau omului posibilitatea să urce la înălțimile duhovnicești ale virtuților, dar și pe înălțimile munților cu multă ușurință, fără să gâfâie. Metaniile sunt absolut necesare și pentru cel tânăr, și pentru cel în vârstă; și pentru cel care are război trupesc, și pentru cel

ușurat de acest război. Cel care are o constituție fizică puternică trebuie să facă mai multe metanii decât unul bolnăvicios, așa cum și o mașină puternică lucrează mai mult. Metaniile îi ajută mai ales pe tineri ca să-și supună trupul. De aceea totdeauna le spun tinerilor: „Să faceți cât de multe metanii puteți, atât pentru voi înșivă, cât și pentru cei bolnavi sau bătrâni, care nu mai pot face”.

Metaniile înseamnă rugăciune, dar în același timp sunt și asceză și ajută mai mult decât toate celelalte nevoițe duhovnicești. În afară de faptul că ne pornesc motorul nostru duhovnicesc pentru rugăciune, ele aduc și multe alte bunătăți. Prima dintre ele este că ne închinăm lui Dumnezeu și-I cerem cu smerenie mila Sa. A doua bunătate este că, prin metanii, se smerește trupul sălbatic și se face liniștit și nepătimaș. Iar a treia este că metaniile ne dăruiesc și sănătatea trupezască, aducându-i astfel omului îndoită sănătate.

Gheronda, îmi vine greu să fac metanii, nici nu mi-s dragi.

Când faci metanii, să te gândești că te afli înaintea lui Dumnezeu și că te închini Lui, și astfel le vei iubi.

Metaniile pentru noi înșine sau pentru semenii noștri sunt cea mai importantă rucodelie dintre toate rucodeliile. Și este o rucodelie care nu se sfârșește niciodată, numai să aibă cineva mărinimie să lucreze în pocăință. Mult ajută, atunci când începem să facem metanii, să spunem cu smerenie: «Greșit-am, Doamne, iartă-mă!».

Gheronda, am aflat tămăduire de patimile trupești și sufletești. Cum să-mi manifest recunoștința față de Dumnezeu?

Ai această recunoștință? Dacă o ai cu adevărat, deja s-a manifestat. Cel mai important este să ai recunoștință înlăuntrul tău. De aici încolo o poți manifesta prin asceză, metanii etc. Iată, acolo, la coliba mea, se adună câteodată pisici străine, pe care le hrănesc. Iar seara, când ies afară să iau însemnările din cutie, sărmanele, nu știu cum să-și manifeste recunoștința. Vin și se alintă la picioarele mele, aleargă înaintea mea, se cațără în chiparos, coboară, fac tumbe, vin iarăși la picioarele mele. Una face într-un fel, cealaltă în alt fel. Oare am eu trebuință de aceste manifestări? Nu, dar este ceva care nesilit țâșnește brusc dinăuntrul lor, deși sunt animale. Vreau să spun că, pentru om, lucrul cel mai important este să aibă înlăuntrul său recunoștință. După aceea o manifestă în orice chip dorește. Când cineva se mișcă în spațiul recunoștinței, face metaniile din mărinimie, din întraripare, din dragoste pentru Hristos. Atunci nu simte osteneală.

Când spunem „Doamne Iisuse” cu închinăciune, trebuie ca mâna să se atingă de pământ?

Nu. Atunci când spunem „Doamne Iisuse” cu închinăciune, ducem mâna până la genunchi, după care ne ridicăm drept. Altceva sunt închinăciunile, pe care le facem când ne închinăm la icoane sau la „Ceea ce ești mai cinstită...” etc. Atunci este

bine ca, cine poate, să atingă pământul cu mâna.

Gheronda, când mă rog cu șiragul de metanii și fac semnul crucii cu închinăciuni, nu mă pot aduna.

Eu mai mult mă adun atunci când fac „Doamne Iisuse” cu semnul crucii și cu închinăciune. Până într-atât uit de mine, încât atunci când termin rugăciunea cu șiragul de metanii, mă doare mâna.

Gheronda, cum trebuie să fac metaniile?

Este bine ca metaniile să le faci întregi. Adică după fiecare metanie să te ridici în picioare. În felul acesta Îi aduci lui Dumnezeu o plecăciune mai mare și este și mai odihnitor pentru trup. De asemenea, când pui mâinile pe pământ, să nu le pui cu palmele deschise, pentru că astfel se pot vătăma tendoanele, ci să le strângi pumni și să le sprijini cu partea exterioară. Iar ca să nu faci bătăture la mâini, să faci metaniile pe un covoraș moale. “Nevoitorul uneltește chipuri (de nevoie)”.

Văd că odată cu trecerea anilor mi se împuținează puterile și nu mai pot face multe metanii.

Este firesc că, odată cu înaintarea în vârstă, puterile trupesti să se micșoreze încet-încet. Continuă-ți nevoița cu mărinimie și, când nu vei mai putea face metanii, să le înlocuiești cu închinăciuni sau cu „Doamne Iisuse”. Nu trebuie să faci toate metaniile odată. Fă la început un șirag de o sută de „Doamne Iisuse” și apoi fă cinci metanii. Modul acesta de a le alterna este odihnitor, dar și folositor. Dacă

vei spune cuiva să facă cincizeci de metanii, îți va răspunde: „Aa, cum să fac atât de multe metanii?”. Însă dacă le faci puțin câte puțin, este mai ușor.

Gheronda, zilele acestea m-au durut tare oasele și mijlocul.

Dacă vei face câteva metanii, te vor ajuta.

Și atunci când mă doare ceva?

Singură vei afla ce te ajută, încercând câte puțin. Eu, atunci când am probleme cu mijlocul, nu rânduiesc câte metanii să fac, ci fac până ce se aprinde... lumina roșie. Atunci mă opresc, dar peste puțin timp mă apuc din nou de metanii, până se aprinde iarăși lumina roșie. Îmi aduc aminte că Părintele Tihon, când îmbătrânise și nu se mai putea ridica atunci când se pleca să facă metanii, lega o funie groasă de tavan și se trăgea cu ea ca să se ridice. În felul acesta a continuat să facă metanii.

Sursa: **Cuviosul Paisie Aghioritul**, *Despre rugăciune*, Ed. Evanghелиsmos, București,

**SEÂNTUL IGNATIE
BRIANCANINOV**

LUPTA CU PATIMILE

Un oarecare nevoitor mare a zis: „Trebuie să îți rabzi neajunsurile întocmai cum răbdăm neajunsurile celorlalți, și să facem pogorământ sufletului în neputințele și nedesăvârșirile sale. Totodată, nu trebuie să ne dedăm nepăsării, ci trebuie să ne îngrijim cu osârdie a ne îndrepta și desăvârși”. „Nu te tulbura, nu cădea în nedumerire”, a zis un

oarecare Sfânt Părinte, „atunci când vezi în tine lucrarea vreunei patimi. Atunci când se răscoală patima, nevoiește-te împotriva ei, străduiește-te să o înfrânezi și dezrădăcinezi prin smerenie și rugăciune”.

Tulburarea și nedumerirea care apar în om atunci când se descoperă în el lucrarea vreunei patimi e mărturia faptului că acel om nu s-a cunoscut pe sine.

Să cercetăm în lumina Cuvântului Dumnezeuiesc cum trebuie să ne purtăm față de patimile și neputințele noastre. Omul se zămislește întru fărădelegi, se naște în păcate (Ps. L, 6): prin urmare, patimile sau bolile cele din păcate ale sufletului și trupului sunt proprii firii noastre căzute.

Până la răscumpărarea neamului nostru de către Mântuitorul, omul nu putea să se împotrivescă patimilor: acestea îl trăgeau cu sila; ele domneau asupra

lui împotriva voii sale. Prin mijlocirea Sfântului Botez, creștinul aruncă de pe sine jugul patimilor; el primește puterea și putința de a se împotrivi patimilor, de a le călca în picioare – însă și omului răscumpărat, omului înnoit, așezat în raiul cel duhovnicesc care este Biserica, i s-a lăsat libertate: după alegerea voii sale, el poate fie să se împotrivescă patimilor și să le biruie în Domnul, fie să se supună lor și să le slujească. Așijderea și în raiul cel simțit a fost lăsată la voia omului supunerea față de porunca lui Dumnezeu sau neascultarea ei.

Fiecare împotrivire arătată față de pretențiile patimii o slăbește; împotrivirea statornică o surpă. Fiecare cedare în fața patimii o întărește, iar cedarea statornică robește patimii pe cel care se lasă târât de ea.

Sursa: **Sfântul Ignatie Briancianinov**, *Îndreptar despre patimi și virtuți*, Editura Sophia

PROGRAMUL LITURGIC

Marti <i>23 iunie</i>	18:00	Vecernia și Litia
Miercuri <i>24 iunie</i>	07:00	Utrenia și Sfânta Liturghie → Nașterea Sfântului Proroc Ioan Botezătorul
Sâmbătă <i>27 iunie</i>	18:00	Vecernia și Litia
Duminică <i>28 iunie</i>	08:00	Utrenia și Sfânta Liturghie Ap. Romani 6, 18-23; Ev. Matei 8, 5-13; glas 3, voscr. 4 → Duminica a 4-a după Rusalii (Vindecarea slugii sutașului)
	18:00	Vecernia și Litia

Pentru versiunea digitală și extinsă a buletinului, abonați-vă pe sfantul-ilie.ro.

Strada Doamnei, nr. 18, Sector 3, București