

Foaie religioasă de învățătură, cateheză și informare, pentru zidirea sufletească a credincioșilor

Pentru o viață frumoasă, arzând în flacăra credinței și a iubirii

# SFÂNTUL PROROC ILIE

APARE GRATUIT DUMINICA NR. 8 / 3 APRILIE / ANUL IV, 2022

Cristesti1.mmb.ro • taranudanielkonstantin@gmail.com • facebook.com/Parohia „Sf. Ilie” Cristești



## SFÂNTUL CVIOS IOAN SCĂRARUL

Autor al renumitei cărți *Scara*, Sfântul Ioan a prezentat viața duhovnicească sub forma unei scări cu 30 de trepte, fiecare treaptă corespunzând unei anumite virtuți. Numărul treptelor este unul simbolic, dar are și un adânc înțeles duhovnicesc, reprezentând vârsta la care Hristos S-a revelat în deplina Sa maturitate. Conform traducerii părintelui Dumitru Stăniloae (Filocalia, volumul IX), **Sfântul Ioan clasi-fică treptele Scării** astfel:

1. **Retragerea** - presupune ieșirea firii de sub stăpânirea materiei;
2. **Neîmpătımirea** - constă în golirea omului de tot ce este stricăcios;
3. **Înstrăinarea** - maică a despătımirii;
4. **Ascultarea** - fereastra prin care poți vedea dincolo de sine;
5. **Pocăința** - o întoarcere a omului de la păcat la virtute, prin nevoință și suferință;
6. **Gândul la moarte** - darul lui Dumnezeu prin care deschide sufletului orizontul veșniciei și perspectiva înfinității;
7. **Fericita întristare** - dorul intens după viața în Dumnezeu;
8. **Mânia** - tulburarea sufletului;
9. **Ținerea de minte a răului** - ce îngustează sufletul;
10. **Clevetirea** - care surpă iubirea;
11. **Flecăreala** - catedrala slavei deșarte;
12. **Minciuna** - fiica multei vorbiri;
13. **Trândăvia** - moartea tuturor virtuților;
14. **Lăcomia** - maica desfrânării;
15. **Neprihănirea (castitatea)** - începutul învierii celei de obște și al nesticăciunii celor stricăcioase;
16. **Arghirofilia** - închinarea la idoli; iubirea de arginți sau de bani;
17. **Nesimțirea** - breșa dintre trecut și prezent;
18. **Somnul** - îngroșarea minții;
19. **Privegherea** - subțierea spiritului;
20. **Frica** - nedesăvârșirea în iubire;
21. **Slava deșartă** - vânătoarea virtuților;
22. **Mândria** - închipuirea de sine;
23. **Hula** - gândurile vrăjmașilor;
24. **Blândețea** - contemplarea tainei lui Dumnezeu;
25. **Smerenia** - poarta Împărăției lui Dumnezeu;
26. **Discernământul** - curățenia inimii;
27. **Isihia** - cale a rugăciunii neîntrerupte;
28. **Rugăciunea** - maica virtuților;
29. **Nepătımirea** - moartea întru înviere a sufletului;
30. **Credința, nădejdea și dragostea** - amplitudinea cunoașterii și trăirii duhovnicești (<https://doxologia.ro/duminica-patra-din-postul>)



2022 este Anul omagial al rugăciunii în viața Bisericii și a creștinului și Anul comemorativ al sfinților isihăști Simeon Noul Teolog, Grigore Palama și Paisie de la Neamț

**Sfântul Simeon Noul Teolog** - a trăit între anii 949 – 1022. La doar 31 de ani a devenit stareț al mănăstirii Sf. Mamant din Constantinopol, pe care a condus-o un sfert de veac. Dintre scrierile lui, amintim: Capitole teologice și practice, Discursuri teologice și morale, Cateheze, Imnuri despre iubirea dumnezeiască etc. În istoria Bisericii Ortodoxe, doar trei sfinți au primit supranumele de Teolog: Sfântul Apostol și Evanghelist Ioan, Sfântul Grigorie din Nazianz și Sfântul Simeon. Este cinstit în 12 martie și 12 octombrie.

**Sf. Grigorie Palama** Arhiepiscopul Tesalonicului (1296-1359), a fost unul dintre cei mai profunzi și mai originali teologi. A fost hirotonit preot în 1326 și arhieru în 1347. Sfântul Grigorie Palama a structurat isihasmul ca învățătură și practică a tradiției răsăritene. Date de cinstire: 14 noiembrie și Duminica a 2-a din Postul Paștilor.

**Sfântul Paisie de la Neamț** - s-a născut în Poltava, Ucraina, în 1722. A studiat la Academia Teologică din Kiev. În anul 1745 vine în Moldova. Un an mai târziu pleacă în Sfântul Munte unde este tuns în monahism de Sfântul Vasile de la Poiana Mărului, duhovnicul său. Se va întoarce în Moldova și, împreună cu ucenicii săi, se va stabili la mănăstirea Dragomirna pentru 12 ani. În urma căderii teritoriului sub ocupație austriacă, de la Dragomirna, starețul Paisie se mută cu obștea la Secu, apoi la Mănăstirea Neamț. De fapt, cele două mănăstiri s-au unit sub stăreția sa. Sub povățuirea sa duhovnicească monahismul a înflorit, renașterea isihastă ce a avut loc în monahismul românesc, radiind în lumea ortodoxă prin ucenicii săi. El este pomenit în rândul cuvioșilor în data de 15 noiembrie. A fost canonizat de Biserica Ortodoxă Rusă în anul 1988 și de Biserica Ortodoxă Română în anul 1992. (<http://arhiepiscopiamnicului.ro/comunicat-de-presa/anul-2022-va-fi-dedicat-rugăciunii-si-sfintilor-isihasti>).

## RUGĂCIUNEA LUI IISUS. RUGĂCIUNEA INIMII

Alphonse și Rachel Goettmann

„Fiți în pace cu propriul vostru suflet dacă vreți ca cerul și pământul să fie în pace cu voi. Siliți-vă să aflați comoara cea ascunsă în adâncul ființei voastre și Cerul se va deschide în fața ochilor voștri. Altă ușă de intrare, în Cer și pe pământ, nu mai există. Scara care duce în împărăția cerurilor e înfiptă în adâncul sufletului vostru; fugiți de păcat, intrați în acest adânc al ființei voastre și acolo, în adâncul cel mai adânc al sufletului, veți descoperi treptele pe care veți putea începe urcușul”, ne învață Sfântul Isaac Șirul.

Sfântul Isaac Șirul ne aduce aminte că în adâncul ființei noastre se ascunde o comoară de o bogăție și de o diversitate de neegalat. Acolo este locul fericirii și al uimirii, locul slavei, locul mei întreprinse întâlniri: cu noi înșine, cu Dumnezeu și cu aproapele. „Împărăția lui Dumnezeu este înlăuntrul vostru” (Luca 17,21).

Una dintre chei, o cale printre alte multe căi, este Rugăciunea lui Iisus, chemarea Sfântului Nume. Rugăciunea, ca dialog personal și viu între Dumnezeu și om, îmbracă numeroase forme pentru că fiecare om e liber, fiecare om e diferit și fiecare poate ajunge, prin rugăciune, la Dumnezeu Sfânta Treime în felul său propriu și unic.

În fiecare duminică și sărbătoare, de la ora 8:00, Utrenia, Acatist, Sfânta Liturghie și Parastas (după caz).





FILOCALIA  
Φιλοκαλία

## AL CELVI DINTRE SFINȚI, PĂRINTELVI NOSTRU ANTONIE CEL MARE

66. Dacă ne străduim să ne vindecăm de patimile trupului, de teamă să nu ne rădă lumea, cu atât mai vârtos să ne străduim a ne vindeca de patimile sufletului, ca unii ce avem să fim judecați înaintea feții lui Dumnezeu, unde e bine să nu ne aflăm fără cinste sau vrednici de batjocură. Căci având voia liberă, dacă nu voim să săvârșim faptele rele, atunci când le dorim, putem face aceasta și stă în puterea noastră să viețuim plăcând lui Dumnezeu; și nimeni nu ne va putea sili vreodată să facem vreun rău, dacă nu vrem. Și așa luptându-ne, vom fi oameni vrednici de Dumnezeu și vom petrece ca Îngerii în ceruri. 67. Dacă vrei, ești rob patimilor; și iarăși dacă vrei, ești liber să nu te pleci patimilor, fiindcă Dumnezeu te-a făcut cu voie liberă. Iar cel ce birue patimile trupului, se încununază cu nemurirea. Căci de n-ar fi patimile, n-ar fi nici virtuțile, nici cununile dăruite de Dumnezeu celor vrednici dintre oameni. (FILOCALIA I, Cuvânt despre rugăciune - Împărțit în 170 capete, Capete 66 și 67).

În ciuda tendinței noastre de a considera epoca contemporană ca pe o eră a secularizării și a apostaziei, constatăm, cu surprindere, că în prezent Rugăciunea lui Iisus este practică de un număr mult mai mare de persoane decât a fost vreodată. În timpurile noastre, Rugăciunea lui Iisus este prețuită datorită ușurinței de a fi rostită oricând și oriunde. Este o rugăciune de toată vremea. Prin ea putem atinge, simplu și direct, cele mai înalte taine ale contemplării. Nu cere cunoștințe speciale, nici o pregătire deosebită și oricui dorește să se angajeze pe această cale îi spunem doar atât: „începeți pur și simplu!”. Este rugăciunea pustnicului și a sihistrului, dar este, de asemenea, și rugăciunea ce ni se oferă și nouă în momentele de tensiune, de zgomot sau de împrăștiere - și, mai ales, în momentele de durere, fizică sau psihică - atunci când alte forme de rugăciune nu mai sunt posibile. Iată de ce chemarea Sfântului Nume a devenit rugăciunea de căpătâi pentru „epoca noastră zbuciumată”.

Rugăciunea lui Iisus nu trebuie considerată niciodată o simplă „tehnică” sau „o metodă” exterioară care ar putea avea vreun rezultat automat. Să nu chemăm Numele Domnului la întâmplare sau fără considerație, ci cu atenție și cu dragoste. Rugăciunea lui Iisus nu este o incantație ritmică, ci o mărturisire de credință în Iisus Hristos ca Fiul al lui Dumnezeu și Mântuitor. Iar această credință cuprinde toată viața noastră: ea presupune apartenența la Biserică, Spovedanie și împărtașanie regulate, ascultarea de un părinte duhovnicesc sau de o maică duhovnicească și fapte concrete de milostenie și iubire față de aproapele.

În spiritualitatea Rugăciunii lui Iisus distingem patru elemente constitutive: 1. Evlavia pentru Sfântul Nume; 2. Implorarea milei; 3. Rânduiala repetării; 4. Căutarea tăcerii lăuntrice (isihia). Rugăciunea lui Iisus, în esența ei, nu este o rugăciune tristă și centrată pe penitență, ci dătătoare de nădejde și de lumină. După Sfântul Isihie, unul dintre cei mai înflăcărați autori despre Rugăciunea lui Iisus, chemarea Sfântului Nume aduce lumina și nu întunericul, pacea și bucuria, iar nu tristețea.

Rugăciunea lui Iisus înmoaie pământul însetat al inimii noastre la fel cum ploaia potolește seceta: „Precum ploaia, cu cât mai mult cade pe pământ, cu atât îl înmoaie mai mult, așa și Sfântul Nume al lui Iisus strigat de noi fără gânduri, cu cât îl chemăm mai des, înmoaie pământul inimii noastre și ne umple de

bucurie și de veselie. Cu cât plouă mai mult, cu atât pământul se înmoaie mai mult. La fel și Numele cel Sfânt al lui Iisus umple de bucurie și de veselie pământul inimii noastre, când îl chemăm și-L invocăm mai des.”

Rugăciunea lui Iisus este o cale de a ajunge la isihie sau tăcere lăuntrică. Este o rugăciune alcătuită din cuvinte, desigur, dar pentru că sunt simple, scurte și repetate continuu, ea ne duce dincolo de cuvinte și prin ele spre liniștea vie a inimii. Iată unul din principalele motive care fac din Rugăciunea lui Iisus, Rugăciunea, prin excelență, a epocii noastre, care suferă atât de mult pe toate planurile de lipsa liniștii. Ce înțelegem prin liniște? Trebuie, oare, s-o definim în primul rând prin negație, ca pe o absență a discursului, ca o pauză între cuvinte, ca o încetare temporară a zgomotului? Sau trebuie înțeleasă în mod pozitiv, nu ca o absență, ci mai curând ca o prezență? În tradiția ortodoxă a Rugăciunii lui Iisus, liniștea e înțeleasă în sens pozitiv. Adevărata liniște nu înseamnă nici vid, nici neant, ci deschidere, receptivitate, o atitudine de ascultare. „Opriti-vă și cunoașteți că Eu sunt Dumnezeu!” (Psalmul 45, 10); liniștea sau pacea mărturisesc că suntem conștienți de Dumnezeu, că suntem în comuniune cu Celălalt - (liniștea) presupune (comuniunea). Ca rugăciune ce ne conduce la liniște, scopul Rugăciunii lui Iisus este de a ne ajuta să ne oprim din vorbit ca să începem să ascultăm. Liniștea lăuntrică dobândită prin chemarea Sfântului Nume creează în cel ce se roagă un loc în care Domnul Iisus Hristos și Sfântul Duh pot să lucreze. Astfel, depășim stadiul în care spunem rugăciunile „mele” pentru a ajunge la rugăciunea în care spunem „Hristos este în mine”; cum spune Sfântul Apostol Pavel: „nu eu mai trăiesc, ci Hristos trăiește în mine” (Galateni 2, 20). Vorbind despre Rugăciunea lui Iisus ca rugăciune a liniștii, autorii ortodocși insistă să afirme că, invocând Numele Domnului, trebuie, în măsura posibilului, să ne golim mintea de orice imagine sau idee. Pentru a relua cuvintele lui Evagrie Ponticul: „Rugăciunea este oprirea gândurilor”. Rugăciunea lui Iisus nu este asemenea unei meditații discursive asupra unei scene din viața Mântuitorului. Din clipa în care invocăm Numele Domnului suntem chemați să trăim experiența directă, copleșitoare și plină de o dragoste fierbinte pentru Persoana lui Hristos. Bineînțeles, sentimentele trebuie să fie purificate de orice senzualitate și excitație nervoasă, dar scopul

Rugăciunii nu este să ne suprimăm senzațiile, ci să le transfigurăm.

Felul nostru de a aborda Rugăciunea lui Iisus ar trebui să fie pozitiv și nu negativ. Decât să ne oprim la nevoia de a ne goli mintea de imagini și gânduri, poate ar fi mai înțelept să ne silim într-un sens pozitiv, lăsându-ne pătrunși de simțirea prezenței imediate a lui Hristos și de dragostea pe care El ne-o poartă. Să lăsăm acest sentiment de căldură tandrețe să ne inunde inima, mai degrabă decât să insistăm asupra suprimării gândurilor.

Dobândirea păcii sufletului, aceasta este rațiunea de a fi a Rugăciunii lui Iisus. Dacă vom atinge, fie și în cel mai mic grad, pacea lăuntrică a inimii, chemând Numele Domnului, vom fi transformați în oameni în slujba celorlalți, în instrumente pentru vindecarea și mântuirea lor în Hristos.

Pentru că ne-am rugat în singurătate, în taină, cu ușile închise, doar zece sau cincisprezece minute în timpul zilei, vom putea - într-un mod imposibil de împlinit altfel - în celelalte minute și ore ale zilei, să ne punem la dispoziția celorlalți ca să-i ascultăm și să-i iubim în Hristos. Să lucrăm prin liniște. De îndată ce vom învăța, prin chemarea permanentă a numelui, să vorbim sub inspirația liniștii, cuvântul nostru către ceilalți va izvorî din liniște și va fi creator, viu și făcător de pace, va fi un cuvânt de foc și de lumină. Episcopul Kallistos de Diokleia, (pag. 6-17).

### PROGRAM LITURGIC POSTUL MARE 2022

**SĂMBĂTĂ**—UTRENIE

SF. LITURGHIE POMENIREA MORȚILOR  
TAINA SF. SPOVEDANII  
(MĂRTURISIRII)  
ORA 12.00-16.00

**DUMINICĂ**—UTRENIA, ACATIST SF.  
LITURGHIE

**LUNI**

RUGĂCIUNILE DE DIMINEAȚĂ  
ÎMPĂRTĂȘIT CREDINCIOȘI LA  
DOMICILIU

**MARȚI**

ÎMPĂRTĂȘIT CREDINCIOȘI LA  
DOMICILIU  
ACATIST 8,30

**JOI**

Rugăciunea de dimineață  
ÎMPĂRTĂȘIT CREDINCIOȘI LA  
DOMICILIU

**VINERI**

Liturghia Darurilor mai înainte sfințite  
8,30

TAINA SF. SPOVEDANII  
(MĂRTURISIRII) - ORA 12.00