



„Să vă iubiți unul pe altul! Precum Eu v-am iubit pe voi, așa și voi să vă iubiți unul pe altul!” (Ioan 13, 34)

Nr. 13 (379)
Anul X (2019)
5 Mai

VIATA CREȘTINĂ

Publicație săptămânală pentru întărire sufletească

DUMINICA A 2-A DUPĂ PAȘTI

DE CE A AVUT NEVOIE TOMA DE DOVEZI PALPABILE?



Biserica îi dedică Sfântului Apostol Toma prima duminică de după Paști. Este singura duminică din anul bisericesc închinată unui Sfânt Apostol al Mântuitorului. De ce? Pentru că prin Toma nu mai încapă nicio îndoială că Hristos a înviat. Să ne amintim că în seara zilei în care a înviat, Hristos trece prin ușile încuiate și Se arată celor zece Apostoli descoperindu-le învierea Sa. Dacă s-ar fi rămas doar la vedere, s-ar fi putut afirma că învierea Sa a fost doar în mintea Apostolilor, că nu a fost o reali-

tate. Ca să nu rămână niciun semn de îndoială, **Dumnezeu îngăduie ca rănile din trupul Său să fie atinse de Toma.** Atingerea e dovada că nu ești în planul visului, al închipuirii. Cum spunea părintele **Dumitru Stăniloae**, atunci când nu visezi, ca să fii convins că nu visezi, te ciupești sau te pipăi, ca să fii sigur că este o realitate.

Le-a fost greu Apostolilor să creadă că Hristos a înviat pentru că învierea Sa i-a uimit. Ei au fost martori ai învierilor săvâr-

șite de El și cunosteau că cei înviați nu dispăreau. Nu puteau să nu se întrebe ce înviere este aceea în care mormântul Mântuitorului este gol. De ce nu este prezent în el dacă a înviat? Mai mult, Maria Magdalena îl confundă cu grădinarul, iar când Hristos S-a arătat lui Luca și Cleopa, aceștia nu L-au recunoscut și I se adresau ca unui străin.

De ce dispăre? Pentru că aceasta este starea firească a trupului Său înviat. Din momentul învierii, e nevoie de o altă vedere, căci trupul Său este înviat. Faptul că Apostolii reușesc să-L vadă face parte din planul lui Dumnezeu. El îngăduie ca ochii trupești să vadă un trup duhovnicesc pentru a se convinge că Învierea Sa este un fapt real.

Ce s-a întâmplat cu Toma după ce a pipăit rănile din trupul înviat al Domnului? A mărturisit dumnezeirea Lui. Nu a spus: cred că ai înviat din morți, ci: „Domnul meu și Dumnezeul meu” (Ioan 20, 28). Astfel, Toma s-a atins de un trup văzut și L-a mărturisit pe Fiul lui Dumnezeu prezent în trupul Său omenesc înviat. S-a ridicat mai presus de credința prezentă la evrei, conform căreia Dumnezeu este nevăzut și de ateins.

Mitropolitul Antonie de Suroj spune că **Toma a cerut să-L atingă pe Hristos pentru că văzuse că ucenicii care se împărtășiseră de vestea învierii lui Hristos nu se schimbaseră.** Erau aceiași oameni, doar că bucuria luase locul fricii. Apostolii îl văzuseră pe Domnul înviat, însă Învierea nu devenise încă o parte a experienței lor personale. Fără această experiență Apostolii ar fi vestit învierea, dar nu ar fi fost auziți. Așa cum se întâmplă cu mulți dintre noi. Vestim și nu suntem auziți.

Să ne dăruiască Dumnezeu putere să trăim în așa fel încât Hristos să învieze în noi.

Adrian Cocoșilă

Sursa: *crestinortodox.ro*

Părintele își povătuia fiii duhovnicești conform Tradiției Apostolice și Patristice și le cultiva sufletele, astfel încât ei să poată participa des la Taina Dumnezeieștii Euharistii, fiindcă știa că Dumnezeiasca împărtășanie este medicamentul nemuririi, secretul sfințirii și arvuna împărăției ce va să vină. Spusese odată într-o predică de a sa: „Cred că viața noastră, dacă nu se încadrează și nu se desfășoară continuu în acest mod al vieții mistice și al Cinei celei Mari este seacă. Viața noastră este foarte înduretată și lipsită de conținut... Domnul să ne dea de putere și har, astfel încât cu adevărat

să ne cultivăm pe noi înșine, conform Legii lui Dumnezeu, iar Marea Cină să fie pe primul loc în viața noastră.

Vie să ne fie credința, astfel încât vrăjmașul să nu ne poată convinge ușor să neglijăm Dumnezeiasca Liturghie și să ne depărtăm de la Paharul Vieții, care este piscul! Și o voi

CUVINTE DUHOVNICEȘTI

SFÂNȚA ÎMPĂRTĂȘANIE, MEDICAMENTUL NEMURIRII

spune și o voi accentua întotdeauna: cine îl ia pe Hristos, învie, cine îl ia pe Hristos, nu mai ține cont nici de boală, nici de încercare, nici de o altă greutate. Tot timpul se simte sub harul Domnului”.

Arhim. Eusebiu Giannakakis

Sursa: *doxologia.ro*

SFATURI ȘI VIEȚILE SFINȚILOR

ÎNVĂȚĂTURI ALE SFÂNTULUI SERAFIM DE SAROV

A mintește-ți mereu, **ascultarea le întrece pe toate**. Ea întrece postul și rugăciunea! Iar noi nu numai că nu trebuie să o refuzăm, trebuie să alergăm în întâmpinarea ei! Noi trebuie să răbdăm orice necaz care ar veni din partea fraților fără să ne tulburăm și să cântim.

Sufletul trebuie alimentat și hrănit cu Cuvântul lui Dumnezeu. Cel mai mult noi ar trebui să practicăm lectura Noului Testament și a Psaltirii. Aceasta ar trebui făcută în picioare. Din această lectură vine iluminarea minții care este schimbată printr-o dumnezeiască schimbare. Cel ce citește Sfânta Scriptură primește o căldură care în singurătate dă naștere la lacrimi, prin care omul este încălzit iar și iar, umplut de daruri duhovnicești, care dau o încântare minții și inimii dincolo de orice închipuire.

Mai presus de toate, aceasta trebuie făcută pentru a dobândi pacea sufletului: „Pace multă a cei ce iubesc legea Ta și nu se smintesc.” (Psalmul 118, 165). **Este foarte util să citești întreaga Biblie într-un mod inteligent.** Căci numai prin acest exercițiu singur, pe lângă alte bune lucrări, Domnul nu-l va lipsi pe om de mila Sa, ci va înmulți darul său de înțelegere.

Cei ce cu adevărat s-au hotărât să slujească Domnului Dumnezeu trebuie să se străduiască a-și aminti mereu de Dumnezeu și **să rostească rugăciunea către Iisus Hristos.**

În biserică, atunci când te rogi, e de folos să stai cu ochii închiși, cu o atenție concentrată și să deschizi ochii doar când te molesesti sau când somnul îți da târcoale și te face să moțâi. Atunci ochii trebuie ațintiți către o icoană și către lumina candelii ce arde dinaintea ei.

Nu trebuie să ne asumăm nevoițe ascetice dincolo de puterile noastre, ci să încercăm să ne facem trupul prieten credincios și vrednic de practicarea virtuților. Trebuie să mergem pe calea de mijloc. Trebuie să fim înțelegători față de neputințele și imperfecțiunile noastre sufletești și să avem răbdare față de defectele noastre, așa cum avem față de defectele altora. Dar nu trebuie să trândăvim, ci trebuie să ne silim spre îmbunătățirea firii noastre.

În fiecare zi **să dormi negreșit noaptea patru ore** - de la zece seara până la două noaptea. Dacă te simți slăbit, poți să dormi și în timpul zilei. Păstrează această regulă permanent până la sfârșitul vieții tale, fiindcă este absolut necesară pentru odihna capului tău. Eu însumi din tinerețe am păstrat-o cu rigurozitate. Noi cerem mereu bunului Dumnezeu odihnă în timpul nopții și astfel nu vei deveni neputincios, ci sănătos și vesel.

Nu oricine își poate impune sieși o regulă severă de așeză în toate, sau să se priveze pe șine de tot ceea ce n-ar face decât să-i

dezvăluie slăbiciunile. Altminteri, **prin epuizarea trupeză, sufletul slăbește și el.** În special, vinerea și miercurea, și mai ales în timpul celor patru posturi, trebuie luată o masă o dată pe zi, iar îngerul Domnului se va apropia de ține. La prânz mănâncă suficient, la cină fii moderat.

Dar un trup care este epuizat de penitență și de boală trebuie întărit printr-un somn moderat, hrană și băutură moderate indiferent de perioada de timp.

Cu orice preț, noi trebuie să încercăm a **păstra pacea sufletului și să nu ne tulburăm la jignirile venite de la alții.** Nimic nu este mai prețios decât pacea întru Hristos Domnul. Sfinții Părinți aveau mereu un duh de pace și, fiind binecuvântați cu harul lui Dumnezeu, trăiau mult.

Dobândește pacea, și mii de oameni din jurul tău se vor mântui. Atunci când un om se află într-o stare de pace a minții, el poate de la sine să le ofere celorlalți lumina necesară luminării rațiunii. Această pace, ca pe o comoară neprețuită, Domnul nostru Iisus Hristos a lăsat-o drept moștenire ucenicilor Săi înainte de moarte (Ioan 14, 27). Apostolul mai spunea despre ea: „și pacea lui Dumnezeu, care covârșește orice minte, să vă păzească inimile și cugetele voastre întru Hristos Iisus” (Filipeni 4, 7). Introdu mîntea în lăuntru inimii și dai de lucru acolo cu rugăciunea; atunci pacea lui Dumnezeu o umbrește și ea se află într-o stare de pace. Trebuie să ne obișnuim să tratăm jignirile venite de la alții cu calm, ca și cum insultele lor nu ne privesc pe noi, ci pe altcineva. O astfel de practică ne poate aduce pacea inimii și o poate face lăcaș al lui Dumnezeu însuși.

Dacă nu se poate să nu te tulburi, atunci, cel puțin, e necesar să încerci să îți înfrânezi limba, după cuvântul psalmistului: „tulburat-am și n-am grăit” (Psalmul 76, 4). Pentru a ne păstra pacea sufletului, este nevoie să evităm cu orice preț a-i critica pe alții. În mod aparte, pentru a păstra pacea sufletească „trebuie evitată acedia (n. tristetea, întristarea)” și să te străduiești a avea un duh vesel și nu trist. Trebuie să încerci să ieși din această stare cât mai iute cu putință. Atenție la duhul întristării, căci aceasta dă naștere la toate relele. O mie de ispite apar din pricina lui: agitație, furie, învinuire, nemulțumirea de propria soartă, gânduri de desfrânare, schimbare permanentă a locului.

Uneori duhul cel rău al întristării pune stăpânire pe suflet și îl lipsește de umilință și bunătate față de frați și da naștere la repulsie față de orice conversație. Atunci sufletul evită oamenii, crezând că aceștia se află la originea tulburării sale și nu înțelege că pricină tulburării sale se află într-insul. Sufletul plin de întristare și parcă scos din minți este incapabil să accepte în pace sfaturile bune ce i se aduc sau să răspundă cu umilință la întrebările ce i

SFÂNTUL SERAFIM DE SAROV



Sfântul Serafim de Sarov s-a născut în 1759, în orașul Kursk, dintr-o familie de negustori. A început viața monahală în mănăstirea Sarovului, la vârsta de 19 ani. A fost tuns monah când avea 27 de ani și, curând după aceea, hirotont diacon. La 34 de ani a fost hirotont preot și a fost numit duhovnic al mănăstirii de maici Diveevo. În același timp, a primit și binecuvântarea pentru a începe o viață de pustnic în pădurea ce înconjoară Sarovul. Trăia într-o cabană mică, dăruindu-se în întregime rugăciunii, postului și citirii Scripturii și a scrierilor Sfinților Părinți. Sfântul Serafim obișnuia să meargă la mănăstire duminicile pentru a primi Sfânta împărtășanie; apoi se întorcea în pădure.

În 1825 s-a întors la chilia sa din pădure, unde primea mii de pelerini din întreaga Rusie. Fiindu-i dat darul înainte-vederii, Sfântul Serafim de Sarov, făcătorul de minuni, oferea tuturor mângâiere și povețe.

Sfântul Serafim a răposat la 2 ianuarie 1833, îngenunchat fiind în fața icoanei Născătoarei de Dumnezeu.

se pun.

Primul medicament cu ajutorul căruia omul își află în curând mângâiere sufletească este smerenia inimii, așa cum ne învață Sfântul Isaac Sirul. Această boală este tratată cu rugăciune, abținere de la grăire în deșert, lucru de mână, după puterile fiecăruia, citirea Cuvântului lui Dumnezeu și răbdare; căci el se naște din lașitate, trândăvie și grăire în deșert.

Oricine a învins patimile a învins și depriarea. Veselia nu e păcat. Ea alungă plictiseala; și din plictiseală vine întristarea (acedia) și nimic nu e mai rea ca aceasta. Ea aduce cu sine totul. A spune sau a face răul este păcat. Dar a spune un cuvânt bun, prietenos sau plin de veselie, așa încât toată lumea să se simtă în bună dispoziție în prezența lui Dumnezeu și nu într-o stare de întristare, nu este deloc un păcat.

Dacă nu suntem de acord cu gândurile rele sugerate de diavol, facem un lucru bun. În timpul acestor atacuri, trebuie să te îndrepti cu rugăciunea către Domnul Dumnezeu, așa încât scânteia patimilor celor rele să fie alungată de la bun început. Atunci flacăra patimilor nu va mai crește.

Trupul este robul, sufletul este stăpânul. Și de aceea, mila lui Dumnezeu este cu noi atunci când trupul este slăbit și extenuat de boli; căci în acest fel patimile slăbesc și omul devine normal. Dar boala trupeză în sine este ceva născut din pricina patimilor. **Înlătură păcatul și boala va pleca.**

Sursa: *ortodoxiatinerilor.ro*