



Parohia „Înălțarea Domnului”

Str. Crinilor 45, Pașcani, jud. Iași  
inaltareadomnului.pascani@gmail.com

Paroh: Pr. Marius Ionuț Tabarcea

+40 745 776 456

Coslujitor: Pr. Leonardo Ioan Atudorei

+40 747 580 111

# Bucurați-vă!

„Bucurați-vă în nădejde; în suferință fiți răbdători; la rugăciune stăruivi.” (Romani 12, 12)

Anul IV • Nr. 21 (104) • 16 iulie 2023

Publicație editată și distribuită gratuit de Parohia „Înălțarea Domnului” Pașcani, Protopopiatul Pașcani

## Calea spre mântuire

### „Să îndrăznim în rugăciunea cea către Dumnezeu

Sfântul Moise Etiopianul

Puterea noastră să fie în lacrimi, ca întru bucurie să secerăm. Să plângem cu smerenie înaintea Lui Dumnezeu, ca darul Lui să-l înmulțească peste noi și să ne trimită putere care să ne păzească în lupta cu duhurile cele rele.

Să iubim milostenia și ajutorarea săracilor, să ne păzim de iubirea de argint, să iubim pacea cu toți, și mari și mici, ca să ne păzească pe noi Dumnezeu de pizma care ne duce la tot răul. Să-i iubim pe toți ca pe frații noștri, să iubim smerenia, să dăm unul altuia cinste și pe niciunul să nu-l smintim.

Să lepădăm cele de prisos ale lumii acesteia și slava ei, să ne deprindem limba noastră în învățatura Lui Dumnezeu, întru dreptate și rugăciune, ca să ne păzim de minciună. Să ne ferim inima și trupul de pofte ca să ne izbăvim de osânda focului veșnic.

Să facem toate lucrurile bune, cu toată puterea noastră că mare este puterea Mântuitorului nostru Iisus Hristos, care ne ajută nouă oamenilor celor neputincioși.”

## Cuvânt de folos

### Despre tăcere, grăire în deșert și îndrăzneală

Părintele Efrem Filotheitul

**1** **Nevoiți-vă în liniște**, maica tuturor virtuților dumnezeiești. Păstrați liniștea ca să puteți rosti rugăciunea. Căci atunci când vorbești, cum e oare cu putință să eviți grăirea în deșert, că dă naștere la tot cuvântul rău, care încarcă sufletul de păcate? Atunci, când muncești, ferește-te de conversație; vorbește cu moderație, doar atunci când este cazul. Măinile să lucreze pentru nevoile trupești, iar mintea să rostească prea dulcele nume al lui Hristos, așa încât dorirea sufletului, care nu trebuie uitată nici o clipă, să fie și ea împlinită.

**2** Nu te întrista pentru mine, copilul meu, ci luptă plin de râvnă. **Luptă în tăcere, cu rugăciune și căință**, și vei afla, astfel, cele necesare vieții celei veșnice. Nevoiește-te: ține-ți gura închisă atât la bucurie, cât și la întristare. Acesta este un semn al experienței dobândite, așa încât ambele stări să fie păstrate neîntinate. Căci gura nu știe cum să păzească comorile. Tăcerea este cea mai mare și mai rodnică virtute; din acest motiv de Dumnezeu purtătorii Părinți o numeau fără de păcat. Tăcerea și liniștea, unul și același lucru. *(Continuare în pag. 2)*



Icoană de Elena Murariu

## Cnămpie din lumina sărbătorii

### Cum îi ajută slujbele și rugăciunile pe cei adormiți?

Părintele Adrian Făgețeanu

**R**ugăciunile rudelor, și ale prietenilor, și ale altora, și ale Bisericii ajută foarte mult, așa cum, atunci când cei patru prieteni l-au dus pe paralizat cu pat cu tot, au spart acoperișul și i-au dat drumul în fața Mântuitorului. Pentru rugăciunile celorlalți, Dumnezeu l-a vindecat pe cel paralizat, că acela nu se ruga. Deci, rugăciunea... mult poate rugăciunea dreptului care se face pentru alții. De aceea, rugăciunea Maicii Domnului e cea mai primită.

De aceea spune: „**Ocrotitoare neînfricată, neînfruntată, ceea ce ești bună**”, nu? Să primească rugăciunile – întărește viața de obște a creștinilor, mântuiește pe cei ce i-ai rânduit să conducă și Biserica și pe toți creștinii și dă biruință din Cer, ceea ce ești una, unica, cea mai binecuvântată! Că mult poate rugăciunea dreptului, fiind cea mai dreaptă, rugăciunea ei este cu totul de ajutor. Orice cere ea, Dumnezeu împlinește, că ea cere numai ceea ce e de folos pentru mântuire, nu altceva.

# Despre tăcere, grăire în deșert și îndrăzneală

Părintele Efrem Filotheitul

(Continuare din pag. 1)

Prima roadă dumnezeiască a tăcerii este pocăința - înfrământarea cea după Dumnezeu, tristețea veselă. Mai apoi vin gândurile luminoase, care aduc cu ele șuvoiul de lacrimi de viață dătătoare, prin care se naște cel de-al doilea botez și prin care sufletul e curățit, strălucește și devine precum cel al îngerilor. Cum voi numi eu oare, copile al lui Hristos, vederile duhovnicești ce izvorăsc din tăcere? Cum se deschid ochii intelectului și îl văd pe Iisus, plini de o dulceață ce o întrece pe cea a mierii! Ce minune nouă se lucrează în sfânta tăcere a unei minți pline de atenție! Știi toate aceste lucruri, deci luptă. Ți-am arătat doar câteva; nevoiește-te și vei afla mult mai multe. Te am la rugăciunile mele așa cum ți-am promis. Mă întreb dacă ești pregătit.

**3 Să nu grăiești cuvinte inutile, copilul meu, căci ele răcesc** râvna dumnezeiască a sufletului tău. Să iubești tăcerea care dă naștere la toate virtuțile și îngrădește sufletul din toate părțile așa încât răul diavolului să nu se apropie de el. „Mai bine să cazi de pe o înălțime, decât să cazi din cauza limbii”. Limba poate aduce cea mai grozavă vătămare omului.

**4 Mântuirea nu se dobândește când grăim în deșert sau** când ne petrecem zilele în neorânduială. Fii atent la limba și la gândurile tale, căci păzirea lor umple sufletul de lumina lui Dumnezeu. Dar cel a cărui limbă nu are frâu adună diverse necurații în sufletul său.

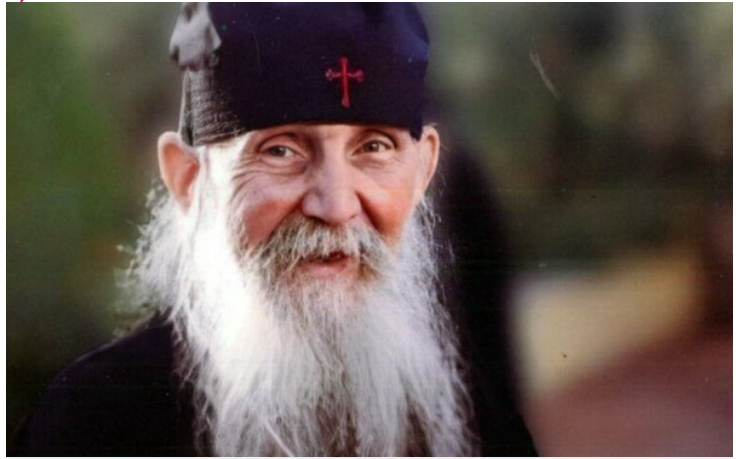
**5 Fugi de cuvintele deșarte** și de râs dacă vrei ca rugăciunea ta să aibă îndrăzneală prin lacrimi și har! Să spui mereu rugăciunea cu râvnă, cu dorire, cu dragoste; numai astfel se întărește sufletul. Să eviți cu orice preț vorbele inutile, căci ele slăbesc sufletul și mai apoi nu au tăria să lupte. Nu mai e vremea visărilor, ci e vremea progresului duhovnicesc. Cine ne poate garanta că după culcare ne vom mai trezi? De aceea, haideti să ne nevoim.

**6 Când păstrezi tăcerea, ai timp și libertate pentru rugăciune** și concentrare; dar atunci când îți petreci ceasurile inutile, nu ai timp de rugăciune. În plus, prin grăire în deșert, omul se umple de păcate. Din acest motiv Sfinții Părinți au așezat **virtutea tăcerii** în vârful piramidei virtuților, căci fără ea nici o virtute nu poate rămâne în sufletul omului.

**7 Să fii mereu prudent în vorbă;** adică, mai întâi gândește și apoi vorbește; să nu-ți lași limba să rostească ceva înainte de a te gândi ce trebuie să spui. Să nu te faci îndrăzneț în conversații, copilul meu; multe sunt relele care provin de la îndrăzneala aceasta necugetată. Fugi de ea ca de foc sau ca de viperă!

**8 Păzește-te de îndrăzneală în vorbire și de cuvinte inutile;** ele usucă sufletul omului. Tăcerea, umilința și rugăciunea, pe de altă parte, umplu sufletul cu rouă cerească, ca o cântă plină de dulceață. Alungă de la tine grăirea în deșert care este maica răcelii și a uscăciunii, căci grăirea în deșert alungă lacrimile din ochii noștri; adică, le alungă de la noi și sufletul nostru se ofilește.

**9 Copilul meu, ai răbdare, smerenie și dragoste și păzește-ți** limba, căci atunci când aceasta îl învinge pe om, i se face un rău incontestabil acestuia, măturându-i și pe alții din calea ei și aruncându-i în adâncurile păcatului. Da, copilul meu, trebuie să-ți păzești limba pentru ca inima să poată rămâne curată. Iar atunci când ea se menține curată, Dumnezeu vine și se sălășluiește în ea și atunci ea devine templu al lui Dumnezeu. Sfinții îngeri se bucură să se afle într-o astfel de inimă! Prin urmare, alungă gândurile murdare cu mânie și



## Părintele Efrem Filotheitul

**A**rhimandritul Efrem Filotheitul a fost arhimandrit și stareț al Mănăstirii Filotheu de la Muntele Athos, părinte duhovnicesc al mai multor mănăstiri din Sfântul Munte și din Grecia și întemeietor al mai multor mănăstiri în Statele Unite ale Americii.

S-a născut în anul 1927 în Volos, Grecia, primind la botez numele de Ioan. A crescut în sărăcie, ajutând pe tatăl său la lucru, dar și încercând să urmeze vieții pioase a mamei sale, devenită mai târziu monahie sub numele de Teofana. A dorit să devină călugăr încă de la vârsta de 14 ani, dar nu a primit binecuvântare de la duhovnicul său să plece la mănăstire decât la vârsta de 19 ani. Ajuns la Muntele Athos, a devenit ucenic al Părintelui Iosif Isihastul, care l-a tuns în monahism în 1948, dându-i numele de Efrem.

Cuviosul Efrem Filotheitul este cunoscut ca un părinte spiritual induhovnicit și un adevărat stareț athonit. A adormit întru Domnul la 8 decembrie 2019 la Mănăstirea Sf. Antonie din Florece, Arizona, unde a viețuit în ultimii ani.

rugăciune; rugăciunea este un foc care arde și-i alungă pe demoni.

**10 Fii atent la limba ta, dar, mai întâi, la minte;** să nu permiți gândurilor rele să înceapă a vorbi cu tine. Să nu-i permiți limbii să scoată cuvinte care l-ar putea răni pe fratele tău. Limba ta să rostească cuvinte pline de bună mireasmă; cuvinte de mângâiere, curaj și nădejde. Limba omului este cea care-i dezvăluie inima, omul cel lăuntric.

**11 Luptă, copilul meu, pe cât poți să capeți tărie duhovnicească** - nevoiește-te în toate și mai ales în tăcere și lacrimi de pocăință. Atunci când tăcerea e practică cu înțelegere și păstrată cu lacrimi, este pusă piatra de temelie a monahismului, pe care se poate construi o casă trainică în care sufletul să-și afle căldura și mângâierea duhovnicească. Este de rău augur pentru viitorul sufletului dacă nu este păstrată tăcerea, întrucât cel ce nu păzește tăcerea își risipește tot ce agonisește, căci un monah cu limbă neînfrănată va fi dezordonat în toate. Când păstrăm tăcerea, avem timp pentru rugăciunea lăuntrică, care aduce deplină asigurare și timp pentru gânduri luminoase, care umplu intelectul și inima de lumină. De aceea, copilul meu, nevoiește-te în toate, căci începutul cel bun este de admirat, dar începutul cel plin de nepăsare este oprit cu desăvârșire, căci sfârșitul său este deplorabil.

**12** Avem atâta material oferit de diavol, lume și negrija noastră în vorbire, atâtea evenimente și lucruri care au loc și vor avea loc, încât avem multe lucruri de care să ne ocupăm; în timp ce „singurul lucru folositor”, acela de a ne apropia de Dumnezeu prin rugăciune, l-am lăsat deoparte. Nevoia noastră de a ne întoarce duhovnicește către Dumnezeu este atât de imperioasă, încât nimic altceva nu ar trebui să ne preocupe în afară de modul de a ne apropia de Dumnezeu prin rugăciune și gânduri sfinte, care, de asemenea ne ajută mult la împlinirea acestui țel.

(Sursa: *Comori duhovnicești din Sfântul Munte Athos culese din scrisorile și omiliile Avvei Efrem*, Editura Egumenita, 2022)