

# CUVÂNTUL EPISCOPULUI ATANASIE

MAICA DOMNULUI  
GRĂDINA RAIULUI



*„Astăzi înainte însemnarea buneivoințe a lui Dumnezeu,  
și propovăduirea mântuirii oamenilor.*

*În biserica lui Dumnezeu luminat Fecioara se arată  
și pe Hristos tuturor mai'nainte îl vestește.*

*Acesteia și noi cu glas mare să-i strigăm: Bucură-Te,  
Plinirea rânduielii Ziditorului.”*

(Troparul Intrării Maicii Domnului în Biserică)

**A**devăratul Pom al Vieții pentru noi, creștinii, este Mântuitorul Hristos, Cuvântul lui Dumnezeu celui viu, care crește din Grădina Raiului, Preasfânta Născătoare de Dumnezeu.

Luna noiembrie ne aduce unul dintre cele mai frumoase praznice închinat Maicii Domnului, și anume intrarea ei în templul cel sfânt de la Ierusalim, templu care, o dată cu intrarea Maicii în *Sfânta Sfintelor*, devine Biserica ce îl vestește pe Mântuitorul Hristos.

Tradiția Bisericii ne spune că Maica Domnului a fost întâmpinată în templu de către preotul Zaharia, tatăl Sfântului Ioan Botezătorul, iar de la treptele care duceau spre poarta cea mare îngeri cu făclii, în procesiune, au însoțit-o pe Preasfânta Născătoare de Dumnezeu cu cântări de laudă. Maica Domnului devine ea însăși *poartă* pentru *Nemuritorul Împărat*, după cum citim în prorocia lui Iezechiel, la paremia a treia de la Vecernia praznicului. Această poartă s-a deschis doar pentru



Mântuitorul Hristos, care ne descoperă Ierusalimul cel Ceresc, și va rămâne pecetluită până la sfârșitul veacurilor.

Numele Maicii Domnului, Maria (*Miryam*), în aramaică înseamnă „iubitoarea de lumină”. Cea care iubește lumina ne descoperă adevărata Lumină, care luminează tuturor.

Dumnezeu se încredințează omenirii prin Maica Domnului, căci Maica Domnului a adus prin purtarea ei pocăință pentru întreaga lume; iar lacrimile ei nu seacă niciodată, înduplecând inima Fiului ei să mântuiască neamul omenesc.

Smerenia Maicii Domnului este nemăsurată. Evangheliile ne dezvăluie doar două fraze spuse de ea. La început, în primul capitol de la Luca: „*Iată roaba Domnului. Fie mie după cuvântul tău!*” (Luca 1, 38) – și la sfârșit, în al doilea capitol de la Ioan, la nunta din Cana Galileei, când a observat că nuntașii nu mai au vin: „*Mama Lui a zis celor ce slujeau: Faceți orice vă va spune.*” (Ioan 2, 5) În afară de acestea, o tăcere se așază în Evanghelie dinspre Maica Domnului.

În aceste două mărturii se ascunde însă comoara trăirii creștine: în primul rând să ne încredințăm întru totul vocii lui Dumnezeu („*Fie mie după cuvântul tău!*”), iar în al doilea rând să urmăm mereu poruncile Domnului („*Faceți orice vă va spune*”). În aceste două mărturii se ascunde darul neprețuit al Maicii Domnului pentru noi.

Pentru a putea răspunde iubirii nemăsurate a lui Dumnezeu, care cu nerăbdare a așteptat să-l poată răscumpăra pe Adam cel vechi, trebuia ca Maica Domnului (care reprezintă întreaga omenire) să unească voința lui Dumnezeu cu voința omului.

Cu adevărat deci cel ce caută fericirea desăvârșită să o caute pe Preasfânta Născătoare de Dumnezeu. Căci prin ea ajungem să ne împărtășim din *Pomul Vieții*, din Trupul lui Hristos, prin ea ajungem la *pământul făgăduinței*, *Raiul cel Ceresc*, moștenirea celor drepti.

De aceea, neobosit să-i strigăm cântări de laudă în toată vremea vieții noastre:

*Bucură-te, Fecioară preacurată!*  
*Bucură-te, cinstitul sceptru al Împăratului Hristos!*  
*Bucură-te, ceea ce ai crescut Strugurele cel de taină!*  
*Bucură-te, ușa cerului și rugul cel nears!*  
*Bucură-te, lumină a toată lumea!*  
*Bucură-te, bucuria tuturor!*  
*Bucură-te, mântuirea credincioșilor!*  
*Bucură-te, apărătoarea și scăparea tuturor creștinilor, stăpână!*

**† Atanasie de Bogdania**  
**Arhiepiscop-vicar al Episcopiei Ortodoxe Române a Italiei**

# TATĂL, FIUL ȘI DUHUL SUNT BLÂNZI ȘI SMERIȚI

„ÎNVĂȚAȚI-VĂ DE LA MINE CĂ SUNT BLÂND  
ȘI SMERIT CU INIMA” (MT 11, 29)

Această frază a lui Hristos pare să nu aibă nimic neobișnuit la o primă lectură. Cu toate acestea, ea exprimă un *logion*<sup>1</sup> dumnezeiesc de primă importanță, adică o revelație teologică referitoare la Hristos și la Sfânta Treime, un precept duhovnicesc de căpătâi. Fraza însăși se găsește la sfârșitul unui cuvânt al Domnului care nu este relatat în întregime decât de Sf. Matei (11, 25-30) (prima parte (25-27) este relatată și de Sf. Luca (10, 21-22), dar într-un context diferit). După câte știm, numai Sf. Ioan Gură de Aur a comentat-o, într-o foarte frumoasă omilie<sup>2</sup>.

În ce context evanghelic a rostit Domnul fraza aceasta și cui i Se adresa? Aflăm de acest cuvânt la începutul Misiunii pământești a lui Hristos, după discursul Său de început – chemarea celor Doisprezece și cuvântul de misiune pe care îl va adresa lor. Urmează apoi dialogul la distanță, prin intermediul ucenicilor, dintre Ioan Botezătorul [aflat în închisoare] și Iisus, cu prilejul căreia Domnul face un minunat elogiu Înaintemergătorului Său, „Ilie, cel care trebuia să vină” (Mt 11, 14); iar ca răspuns la inima învârtoșată a lui Israel, care nu i-a primit nici pe Ioan, nici pe Iisus, Domnul ceartă cetățile de pe malul mării Galileei („Vai ție...”), expresie a înfricoșatei „mâinii a lui Dumnezeu”<sup>3</sup>.

**Hristos se adresează direct Tatălui Său ceresc pentru a-I da slavă, „căci a ascuns acestea** [revelațiile pe care le făcuse vreme de câteva luni] **de cei înțelepți și pricepuți**<sup>4</sup>

1. *Logion*: cuvânt al Logosului, Cuvântul lui Dumnezeu, Cuvânt Dumnezeiesc, exprimând cugetul Tatălui ceresc.
2. *Comentariu la Evanghelia după Sf. Matei*, omilia 38, p. 247-251 (éd. Artège).
3. La Sf. Luca contextul este diferit: ne aflăm la momentul întoarcerii din misiune a celor 72 de ucenici, după ce Hristos a făcut bilanțul duhovnicesc al celor raportate de aceștia.
4. Termenul grec *synetos*, tradus în latină prin *prudens*, înseamnă „inteligent”, dar și „isteț”. Anumiți bibliști îl traduc prin „abil”. Este vorba de cei care manipulează ideile și conceptele cu ușurință și se pot

[marii preoți, cărturarii și Fariseii, marii intelectuali și filosofi, falșii maeștri spiritali, pe care Hristostomul îi numește „falși înțelepți” și le-a descoperit pruncilor” [de fapt celor care se poartă ca niște prunci]. Și mărturisește legătura sublimă, care depășește înțelegerea omenească, dintre Tatăl Său ceresc și El însuși, Fiul Său cel unul-născut și întrupat. Sf. Ioan Gură de Aur face o lungă exegeză a acestui pasaj și spune că Hristos Își arată aici **unitatea Sa firească cu Tatăl, pentru că au o singură voie**<sup>5</sup>. Acest lucru este întărit de Sf. Luca, de la care aflăm că „**Iisus S-a bucurat în Duhul Sfânt** [ca om]”, căci prin gura lui Hristos, *Logosul* sau *Cuvântul*, se manifestă voia unică a Tatălui, a Fiului și a Sfântului Duh, mărturisind unitatea firii lor<sup>5</sup>.

Imediat după aceea Iisus ține un cuvânt minunat, care se adresează celor de față, probabil celor Doisprezece, dar și evreilor care Îi urmează. De fapt, Sf. Matei nu menționează pe nimeni în special: când Hristos zice „voi”, El se adresează întregului Israel, viitorilor Creștini, *in fine*, întregii omeniri. Un cuvânt de acest fel, destul de rar în Evanghelie, este impresionant și „amețitor”, pentru că de fapt Sfânta Treime este

---

crede mari gânditori, ba chiar mai rău, mari înduhovniciți.

5 Această remarcabilă teologie, perfect ortodoxă, va fi confirmată peste trei veacuri de Sf. Maxim Mărturisitorul și de cel de-al 6-lea sinod ecumenic (Constantinopol III, din anul 680), care vor afirma, împotriva ereticilor monotești, legătura dintre voie și fire [o singură fire, o singură voie în Dumnezeu; două firi și două voi în Hristos, Dumnezeu și Om].

Cea Care se adresează (prin gura lui Hristos) întregii „Sale” zidiri, omenirii întregi. E ca și cum am sta cu toții – miliarde de oameni – dinaintea Lui, ca la Judecata cea de pe urmă. „Frica lui Dumnezeu” pune stăpânire pe noi.

„**Veniți la Mine toți cei osteniți și împovărați și Eu vă voi odihni pe voi.**” Această traducere este folosită în franceză și în română, dar în greacă sensul ei este mai precis: „**voi toți care vă chinuiți și sunteți doborâți de povară**”, „**Eu vă voi da odihnă**”. Hristos se adresează aici tuturor celor care suferă și sunt epuizați, extenuați, descurajați, deznădăjduiți. „**Veniți la Mine**” vrea să spună că El nu impune **nicio condiție** religioasă, morală, socială, culturală, de sex sau de vârstă. „**Și vă voi da ușurare**”, odihnă, pace... Hristos vorbește ca un tată copiilor săi, ca un frate mai mare fraților săi mai mici, ca un om puternic celor care sunt slabi, ca un doctor bolnavilor, ca un om fericit care vrea să-i mângâie pe cei nefericiți, ca un om bucuros care vrea să le aducă bucurie celor întristați. Cine pe lumea asta nu ar vrea să audă astfel de cuvinte mângâietoare? Cine în afara Lui le-a rostit? Și cu toate astea, Iisus Hristos este probabil omul cel mai puțin iubit și cel mai urât, de 2000 de ani încoace. Frații Săi evrei L-au osândit la moarte, păgânii greco-romani i-au disprețuit, ucis și prigonit vreme de trei secole pe cei care credeau în El, Musulmanii fac la fel de 13 veacuri, iar ideologiile moderne anticreștine, care înfloresc de la revoluția franceză încoace, fac totul pentru



a decreștina societatea și pentru a distruge Biserica. El însuși va spune cu o tristețe nesfârșită: „M-au urât pe nedrept” (In 15, 25).

Domnul își continuă chemarea, al cărei țel este acela de a da curaj tuturor oamenilor: „**Luați jugul Meu asupra voastră**”, expresie remarcabilă, deoarece „**jugal**”<sup>6</sup> este o bucată de lemn folosită la înjugarea a doi boi, pentru ca puterea lor împreună să poată trage o sarcină prea grea pentru unul singur (o căruță, un plug, trunchiuri de copaci...). În această înjugare unul dintre boi domină și îl trage pe celălalt. Hristos ne spu-

6. Jugul nu mai este folosit în agricultura țărilor dezvoltate, dar mai este încă utilizat în țările sărace sau în curs de dezvoltare. Jugul mai poate fi văzut astăzi doar în muzeele de tradiții populare. Este un obiect frumos, tăiat în lemn (am și eu unul acasă!).

ne (fiecăruia dintre noi îi spune): povara ta este prea grea, nu o scoți la capăt, agață-te de Mine, intră în jugul Meu și să tragem împreună. Eu sunt **puternic**<sup>7</sup>, pentru că sunt Dumnezeu, sunt cu Tatăl Meu și cu Duhul Sfânt; puterea Mea dumnezeiască se plinește în slăbiciunea Omului, în slăbiciunea firii Mele omenești, în slăbiciunea ta; Eu sunt cel care duce cea mai mare parte a poverii, însă tu trage cu Mine, lucrează împreună cu Mine, cooperează cu Dumnezeu. Hristos nu ne dă de pomană, după cum ar face un bogat cu un cerșetor, ci ne responsabilizează și ne cere să lucrăm împreună cu El la propria noastră mântuire, pe care El o săvârșește.

Traducerile franțuzești sunt divergente în ceea ce privește conținutul discursului Său (epicentru al acestui articol). Am păstrat în titlu traducerea cea mai cunoscută:

7. În cântarea *Trisaghionului* („Sfinte Dumnezeule, Sfinte Tare, Sfinte Fără-de-moarte, miluiește-ne pe noi”) din ritul bizantin și din ritul Galilor, care este cântarea liturghiei cerești, a serafimilor și a oștilor cerești în jurul tronului lui Dumnezeu (arătată unui copil la cutremurul de pământ din 446, de la Constantinopol), Fiul este revelat ca fiind „Tare” (*Ischiros, Fortis*), căci i se spune „Sfinte Tare”. El manifestă atotputernicia dumnezeiască în slăbiciunea omenească. Cititorul poate consulta *Nota noastră liturgică și teologică despre Trisaghion* (2019).

„**învățați-vă de la Mine că sunt blând și smerit cu inima**”, care ni se pare cea mai grăitoare și mai expresivă, pentru că Hristos ne face o revelație asupra Lui însuși. Cu toate acestea, ea nu corespunde în întregime textului grec al Evangheliei. Cea mai mare parte a traducătorilor moderni spun „primiți învățăturile Mele”, „puneți-vă la școala Mea”, „fiți ucenicii Mei”. Această poziție este de cele mai multe ori urmată de „căci” sau de „pentru că” (*oti*, în greacă, *quia*, în latină), ceea ce înseamnă că există o legătură între această poruncă și revelația care urmează<sup>8</sup>. Cu toate acestea, traducerea franceză a omiliei Sf. Ioan Gură de Aur referitoare la această pericopă corespunde cu titlul nostru. Dar acest lucru nu schimbă cu nimic conținutul *logion*-ului dumnezeiesc de care ne ocupăm aici.

„**Că sunt blând și smerit cu inima.**” Ce înseamnă a fi blând? Ce este blândețea? **Blândețea este contrarul violenței și a „silirii”**, fiindcă îi respectă pe ceilalți, nu-i constrânge, nu se impune, ci se propune, deschide ușa înțelegerii, a dialogului, a iubirii... Toți oamenii, de la căderea lui Adam și a Evei până astăzi, Îl văd pe Dumnezeu ca pe Cineva puternic, tare, de temut, înfricoșător. Găsim acest lucru în aproape toate religiile păgâne, antecreștine, dar și în Vechiul Testament (de pildă Dumnezeu i Se va arăta prorocului Ilie în „adiere de vânt lin” și nu în tumultul furtunii și al tunetului

lui – I Regi 19, 9-13). Iată extraordinara revelație: acest **Dumnezeu atotputernic**, care a creat totul și Căruia totul Îi aparține și Îi este supus, acest Dumnezeu, adevăratul și singurul Dumnezeu, **este blând**. Hristos vorbește mai înainte de orice despre Sine, dovedindu-și blândețea cu prilejul osândirii Lui la moarte și al înfricoșătoarelor Sale Patimi (cu un singur cuvânt i-ar fi putut nimici pe toți dușmanii Săi). Însă ceea ce ne revelează Hristos despre persoana Sa (dumnezeiască) este și o revelație a celorlalte două persoane din Treime, fiecare după caracterul Său ipostatic. Astfel, **Tatăl este blând ca Izvor al blândeții. Duhul este blând ca duh al blândeții. Fiul, la rândul Său, este Blândețea însăși**, pe care ne-o revelează și o manifestă.

Ce înseamnă a fi smerit? Ce este smerenia<sup>9</sup>? **Smerenia este contrarul mândriei**, al pretenției, al suficienței, al auto-satisfacției. A fi smerit înseamnă a nu fi centrat pe sine, a lăsa loc altuia. Contrar blândeții, despre care tocmai am vorbit și care poate fi firească la anumite persoane, smerenia nu ne este deloc firească, este un comportament duhovnicesc pe care l-am pierdut la căderea protopărinților noștri, pentru că păcatul lor a fost unul de mândrie. Nu ne naștem smeriți, devenim smeriți, fiind unul dintre lucrurile cel mai greu de dobândit. **Smerenia presupune a muri sieși**, una dintre cele mai greu de trăit antinomii duhovnicești. Hristos nu a încetat

8. În traducerea românească există o ambiguitate datorită lui *că*: se poate citi fie *învățați că*, fie *învățați căci*. Virgula după *că* sugerează o lectură mai apropiată de textul grec. (N. tr.)

9. Umil (fr. *humble*, smerit – n. tr) vine din latinescul *humus*, pământ, țărână și înseamnă a te cobori până la pământ, adică a te înjosi.



a vorbi despre smerenie în pildele Sale<sup>10</sup> și nu a încetat a ne-o arăta în persoana Sa, în purtarea Sa, lucru greu de crezut uneori și de suportat (să ne amintim cum **nu** înțelegeau acest lucru ucenicii Săi).

Hristos nu se mulțumește să spună că e smerit, ci adaugă: [smerit] „**cu inima**”, ceea ce are o semnificație importantă. Traducerea în franceză, ca și în multe alte limbi, ar putea da de înțeles că sintagma „cu inima” privește în același timp blândețea și smerenia, dar sintaxa greacă arată clar că se referă doar la smerenie<sup>11</sup>. Ceea ce vrea

10. Hrisostomul arată că Hristos Și-a început Cuvântul inaugural prin smerenie („Fericiți cei săraci cu duhul...”, adică cei cu inimă săracă, săracii lăuntric).

11. Am verificat acest lucru cu un confrate care este un bun elenist și care cunoaște bine sin-

să spună că smerenia Lui nu este doar aparentă, exterioară (un om ar putea părea smerit și să aibă o inimă mândră, atitudine frecventă, mai ales la cei puternici și chiar la oamenii Bisericii); adică inima Mea omenească – centrul firii Mele omenești, Templul lui Dumnezeu în firea Mea omenească – este smerită, este o realitate lăuntrică, de neatins, veșnică.

Așadar, după cum am zis mai sus, această revelație este și una cu privire la Tatăl și la Duhul, fiecare după caracterul Său ipostatic. Astfel, **Tatăl este izvorul smereniei, Duhul este duhul smereniei, iar Fiul este Smerenia**, pe care ne-o arată și o manifestă.

Această revelație, care se adresează întregii omeniri, este excepțională. Cuvântul de început se referea la cum să ne schimbăm condiția de oameni căzuți pentru a ajunge la asemănarea cu Dumnezeu, la sfințenie, spre a intra în Împărăția lui Dumnezeu. Încet-încet, Domnul ne va face apoi revelații despre El însuși [și deci despre Tatăl Său și despre Duhul], în funcție de împrejurări. Această revelație cu adevărat „teologică” va culmina cu „Cuvântul Său cel de pe urmă”, care este punctul ultim al Revelației și al înțelegerii omenești a lui Dumnezeu, adică al teologiei „catafactice”<sup>12</sup>. Altminteri, numai expe-

taxa greacă. Îi aduc mulțumire aici.

12. Dumnezeu poate fi și în același timp nu poate fi cunoscut. Calea „catafactică” constă în a ne strădui să cunoaștem pe Dumnezeu prin revelația pe care ne-a dat-o (Biblia) folosindu-ne inteligența și sprijinindu-ne pe tradiție. Dar El este nesfârșit, pentru că inteligența noas-



riența lui Dumnezeu, calea apofatică<sup>11</sup>, duce la extaz, atunci când suntem plini de lumina necreată și ajungem la îndumnezeire, care este țelul vieții omenești.

Domnul Își sfârșește apoi Cuvântul: „**și veți găsi odihnă sufletelor voastre**”. Hristos spune din nou lucrul acesta citându-l pe prorocul Ieremia (16, 16b). Această „odihnă” este pacea, unitatea, nepătimirea, bucuria, contrariul tuturor pătimirilor acestei lumi căzute. Și este lăuntrică („sufletelor voastre”), nu este nici trupească, nici psihologică, nici socială, este duhovnicească, în Dumnezeu. Această odihnă îi este inaccesibilă lui Satan și demonilor, este veșnică.

Fraza finală este foarte frumoasă și revine asupra jugului: „**căci jugul Meu e bun și povara Mea ușoară**”. Este partea cea mai grea și cea mai puțin inteligibilă a cuvântului Său. Adjectivul grec *chrēstos*, tradus în latină prin *suav*, înseamnă dulce, agreabil, binefăcător, bun. Or un jug, barmă de lemn pusă pe ceafă (ca și crucea<sup>13</sup> pur-

tată de Hristos), nu este nici dulce, nici agreabil. Cât despre „ușor”, o povară nu e niciodată ușoară, este grea. Când ne uităm la drumul nostru de creștini pe acest pământ vedem că nu este decât un șir de dureri și de răni, un coșmar și nu o bucurie. Cât despre încercări, sunt atât de grele, încât uneori cădem în deznădejde.

Și atunci ce a vrut să spună Domnul? Sf. Ioan Gură de Aur ne luminează, după cum face adesea cu pasajele dificile din Evanghelie: Domnul tocmai vorbise despre „povară”, și știa că acest termen e greu de înțeles oamenilor, fiindcă înseamnă durere și pătimire. Sf. Ioan zice: nu vă temeți când vă vorbesc despre povară, căci este ușoară, adaugând pentru cei ce-l ascultau: „când veți face ceea ce ne poruncește Hristos, povara Sa va fi ușoară [pentru că El o va purta împreună cu voi]. În sensul ăsta o numește povară aici. Veți face ceea ce vă poruncește Iisus Hristos dacă sunteți blânzi, modești și smeriți.”

Să urmăim deci blândeții și smereniei Stăpânului și Domnului nostru, să luăm asupra noastră jugul Lui ca pe al Celui „tare și puternic, Domnul cel tare în războaie, Împăratul slavei”<sup>14</sup>, căci prin acest jug El ne poate scoate din prăpastie și ne poate mântui.

A Lui fie Slava în vecii vecilor!

**Pr. Noél TANAZACQ**

---

tră este limitată (cine poate înțelege Cuvântul cel de pe urmă al lui Hristos?). Pornind de la un anumit nivel duhovnicesc, trebuie să acceptăm să murim oricărei forme de cunoaștere a lui Dumnezeu, pentru aputea fi inițiați de Duhul Sfânt la o altă formă de cunoaștere, care este de fapt o experiență mistică a lui Dumnezeu, pur duhovnicească și lăuntrică, o „iluminare”: este calea necunoașterii, „apofatică” (de unde numele său de „teologie negativă”) inexprimabilă și netrasmisibilă. Este singura cale adevărată care îngăduie ajungerea la îndumnezeire încă din timpul vieții, de pe pământ.

13. Crucea lui Iisus era în formă de T (*tau*-l grecesc), adică un jug transversal, care era fixat pe un stâlp longitudinal, lucru bogat în semnifi-

cații.

14 Ps. 23 [He 24], 8-10. Este Psalmul Intrării lui Hristos în Ierusalim, cântat la Florii, în ritul Galilor, și la târnosirea unei biserici în ritul bizantin.

# CUVÂNT FILOCĂLIC

AVVA ISAIA

## DESPRE BUCURIA FĂCUTĂ SUFLETULUI CARE VOIEȘTE SĂ SLUJEASCĂ LUI DUMNEZEU (II)

**C**el ce caută cinstirea lui Dumnezeu (de la Dumnezeu), urmărește să piardă ne-curăția din sine. Grija aceasta într-o cunoștință taie patimile<sup>1</sup>. Căci s-a scris: „Grija va veni peste bărbatul înțelept”. Cel ce a slăbit, cunoaște sănătatea<sup>2</sup>. Cel încununat, se încunună pentru că a biruit pe vrăjmașii împăratului<sup>3</sup>. Există patimi, dar există și virtuți. Dar de suntem leneși, ne facem vădiți ca trădători<sup>4</sup>. Bărbăția inimii este un ajutor dat sufletului de-a fi după Dumnezeu, precum lenea este un ajutor spre rău

1. Mai sus s-a criticat voința omului de-a se cunoaște. Acum se cere cunoștința. E bine să nu pretindă omul că-și cunoaște sporirea în virtuți, dar tot așa de bine e să-și cunoască patimile, sau neputințele.
2. În trebuința de-a avea grijă de tine, se arată înțelepciunea ta. În trăire a slăbiciunii, a bolii, îți dai seama de valoarea sănătății și tăriei pe care nu o ai. Se continuă în aceste formulări descrierea stării paradoxale a omului, care are o bucurie în înfrustarea că nu a ajuns la desăvârșire, dar luptă să ajungă.
3. Cel ce luptă pentru împăratul încoronat și-i învinge pe vrăjmașii lui, se încoronează și el. Dar aceasta înseamnă că nu e prin sine încoronat.
4. Pentru noi există și virtuți și patimi, pentru că nu avem calitatea neschimbării în bine. Numai Dumnezeu o are aceasta. Dar ne este normală persistarea în virtuți. Însușindu-ne patimile, ne facem trădători ai lui Dumnezeu și ai firii noastre. Și aceasta ni se întâmplă prin lene. Deci lenea nu ne este proprie firii.

(al răului). Puterea celor ce voiesc să dobândească virtutea stă în aceea că dacă vor cădea, nu pierd curajul, ci se îngrijesc iarăși (să se ridice).<sup>5</sup> Unelele virtuților sunt ostenelele trupești întru cunoștința; patimile se nasc din lenevie (nepăsare). Nejudecarea aproapei este un zid ridicat întru cunoștința față de cei ce ne războiesc, iar judecarea lui dărmă zidul întru necunoștință.<sup>6</sup> Îngrijirea de limbă face vădit pe om că este făptuitor, iar needucarea limbii înseamnă că nu are înlăuntrul său virtutea.<sup>7</sup> Mila naște trecerea cu vederea

5. La viața în păcat e și patimi se ajunge prin cădere, lipsă de grijă și lene, deci printr-o slăbire a firii. La fapt e bune și virtuți se ajunge prin ridicare, grijă și efort activ. Dar firea are puțința lor chiar când a căzut, însă are în ea și puțința celor ce o duc la cădere. Dar ultimele nu țin de fire în același sens în care țin de ea cele ce o ridică la virtuți. Aceasta înseamnă că e mai propriu firii omenesți efortul spre bine, decît lenea și lipsa de grijă care o fac să cadă. Patimile reprezintă o cădere din fire, pe cînd virtuțile o întărire în ea. De aceea patimile sînt trăite ca un chin sau urmate de chin, iar virtuțile ca o bucurie. Dar nici patimile nu nimicesc firea în întregime. Ea se mai poate ridica, dar numai prin Dumnezeu. E propriu firii normale să se mențină în ea însăși și să se ridice la treapta ei normală prin ajutorul lui Dumnezeu.
6. Nejudecarea altuia e un zid care mă apără prin cunoștința adevărată de cei ce mă războiesc. Căci nejudecarea altora e o cunoștință adevărată a nevredniciei mele. Iar judecarea altora dărmă zidul meu de apărare față de aceia, prin necunoștință. Căci a judeca pe altul, înseamnă a nu mă cunoaște e pe mine că nu sînt mai bun, că n-am drept să-l judec.
7. Cine are grijă de limbă, arată că se silește să facă fapte bune, serioase, iar cel ce nu are grijă de limbă arată că nu are înlăuntru virtutea,

prin cunoștință a greșelilor altora și conduce la iubire, iar lipsa de milă înseamnă că nu este în acel om virtutea.<sup>8</sup> Iubirea naște curăția<sup>9</sup>, împrăștierea naște patimile, iar uscăciunea (scleroza) inimii naște mânia. Nevoința sufletului constă în a urî împrăștierea, iar a trupului constă în sărăcie. Căderea sufletului se arată în iubirea împrăștierii, iar îndreptarea lui în liniștea (isihia) unită cu cunoștința<sup>10</sup>. Somnul pe săturate este o tulburare a trupului<sup>11</sup>, iar privegherea cu măsură este mântuirea inimii<sup>12</sup>. Somnul mult îngroașe inima, iar privegherea cu măsură o subție<sup>13</sup>. Dar bine este a dormi în tăcere și întru cunoștință

---

care să o stăpînească. Omul care a întărit binele în sine, nu vorbește fără frîu. Vorbărețul, flecarul arată că nu e întărit în cele bune și nu e preocupat de ele.

8. Mila ne face să trecem cu vederea greșalele altora, cunoscîndu-ne pe noi înșine ca supuși păcatelor. Ea ne conduce spre iubire. Lipsa milei înseamnă lipsa virtuții.
9. Dacă iubesc pe altul, scap de patimile în care se manifestă egoismul.
10. Sufletul ridicat din cădere se arată în liniștea lui unită cu cunoștința de sine. Cel împrăștiat nu se cunoaște pe sine și n-are liniște.
11. În mod paradoxal somnul pe săturate aduce o tulburare, o zăpăceală în trup. Monahul Augustin adaugă „de patimi” (o tulburare produsă de patimi). Căci prea multă odihnă trupească naște poftă și patimi.
12. Nu recomandă nedormirea totală, ci o priveghere cu măsură. Aceasta aduce inimii mîntuirea prin liniște și stăpînire de sine.
13. Somnul mult îngroașe sau subțiază inima; adică simțirea. Somnul mult face pe om lipsit de sensibilitate, iar privegherea cu măsură, îl face sensibil față de patimi.



decît a priveghea întru deșertăciune<sup>14</sup>. Plînsul fără tulburare alungă toate relele. Nejignirea conștiinței aproapelui naște smerita cugetare<sup>15</sup>. Slava de la oameni naște pe încetul mândria. Iubirea lărgirii alungă cunoștința, iar înfrînarea pântecelui smerește patimile<sup>16</sup>. Pofta mâncărilor plă-

14. A dormi întru cunoștință, a te folosi de somnul cu măsură, păstrînd sensibilitatea ca și cunoștința de tine însuși mai mult decît priveghearea fără gîndul la Dumnezeu.
15. Cînd nu jignesc conștiința altuia, arăt că nu mă socotesc mare lucru. Practicînd continuu această comportare, sporesc în smerita cugetare.
16. Cu cât vrei să te lărgești mai mult, cu atît scazi în cunoștința adevărată. Căci nu te cunoști pe tine în adîncime și în relațiile sensibile cu

cute le trezește pe acestea cu ușurință. Împodobirea trupului este o catastrofă a sufletului, iar îngrijirea lui după frica lui Dumnezeu este bună<sup>17</sup>.

5. Cugetarea la judecata lui Dumnezeu naște frica de ea în suflet, iar călcarea în picioare a conștiinței alungă virtuțile din inimă. Frica de Dumnezeu alungă nepăsarea (lenevia), iar lipsa fricii o întărește. Păzirea gurii trezește înțelegerea lui Dumnezeu, cînd gura tace întru cunoștință<sup>18</sup>. Iar poliloghia (multa vorbire) naște lenea și prositia. A renunța la voia ta în favoarea aproapelui în-

seamnă că mintea ta vede virtuțile lui, iar a ține la voia ta fața de cea a aproapelui arată necunoștința<sup>19</sup>. Meditația însoțită

---

alții. Dar mai ales lărgirea la mîncare alungă cunoștința, pe cînd înfrînarea pîntecelui slăbește patimile.

17. Ava Isaia nu cere slăbirea exagerată a trupului. Cere să nu fie împodobit și ghiftuit. Dar îngrijirea lui cu gîndul că e de la Dumnezeu spre a putea săvîrși prin el faptele bune, e un lucru bun.
18. Tăcerea gurii e semn al cunoștinței lui Dumnezeu și al înțelegerii Lui. Atunci gura tace, căci omul își dă seama că Dumnezeu nu poate fi exprimat
19. Monahul Augustin la notă. „A afirma voia ta mai mult decît pe a altuia e semn că ești stăpînit de necunoștință”. A afirma voia ta înseamnă că nu-ți cunoști păcatele și slăbiciunea.

de frică păzește sufletul de patimi iar rostirea vorbelor lumii îl întunecă, lipsindu-l de virtuți<sup>20</sup>. Iubirea materiei tulbură mintea și sufletul<sup>21</sup>, iar supunerea le înnoiește<sup>22</sup>. Când tăcerea nu te oprește să-ți exprimi gândurile, te faci vădit ca unul ce cauți cinstirea lumii și slava urâtă a ei. Iar cel ce îndrăznește să-și descopere gândurile Părinților lui, alungă aceste gânduri de la el<sup>23</sup>. Precum casa ce nu are uși, nici ferestre, șarpele ce voiește poate intra în ea, așa face cel ce-și împlinește osteneala, dar nu o păzește pe ea<sup>24</sup>. Precum rugina mănâncă fierul, așa cinstirea mănâncă inima, dacă te încrezi în ea<sup>25</sup>. Precum buruiana împletită cu vița nimicește rodul ei, așa slava deșartă nimi-

cește osteneala monahului, de se încrede în ea. Înaintea tuturor virtuților este smerita cugetare și înaintea tuturor patimilor este lăcomia pântecelui. Sfârșitul virtuților este iubirea, iar sfârșitul patimilor stă în a se îndreptați pe sine (în a se socoti drept)<sup>26</sup>. Precum viermele mâncând lemnul, îl nimicește, așa răutatea (păcatul) aflată în inimă întunecă sufletul<sup>27</sup>. Aruncarea sufletului înaintea lui Dumnezeu naște suportarea ocărilor fără tulburare; și lacrimile lui sunt curate de toate cele omenești. Dar cel ce nu se critică pe sine nu poate suporta nici mânia (altora)<sup>28</sup>. Cel ce-și amestecă cuvîntul său cu cele lumești își tulbură inima și o rușinează, când aceasta se roagă lui Dumnezeu, dar fără să aibă îndrăzneala (deplinei încrederi în El). A iubi lumea ca trebuitoare face sufletul să se întunece, iar a nu vedea nici o trebuință de ea aduce cunoștința<sup>29</sup>. Iubirea osteneții este ura față de patimi, iar lenea le aduce pe ele fără osteneală<sup>30</sup>.

**Pr. Lucian Podar**

- 
20. Vorbele lumești, vorbele străine de Dumnezeu arată un suflet lipsit de virtuți. Iar lipsa virtuților din el îl arată întunecat, deci lipsit de cunoștință. Acesta e un suflet stăpinit de patimi. Nu e stăpinit de patimi cînd meditează în frica lui Dumnezeu.
21. Iubim materia cînd iubim plăcerile trupești. Iar aceasta tulbură mintea și sufletul, nemaivînd cunoașterea realităților și a lui Dumnezeu, din care se explică toate.
22. Cînd trăiesc în minte și în suflet smerenia, îmi dau seama că există o realitate personală supremă.
23. A spune gîndurile tale lumești altora înseamnă că vrei să le impui și să te impui, ca să cîștigi slava lumii. Cînd le spui însă părinților duhovnicești, le spui arătînd că le dezaprobi și vrei să fii întărit în dezaprobarea lor. Atunci scapi de ele.
24. Ce folos că zidești o casă sufletească prin osteneală, dar o lași deschisă, lăudîndu-te cu ea...
25. Cinstirea, de crezi în ea, te face să nu te mai cunoști în puținătate a ta și să nu mai lupți pentru a te întări în bine.

- 
26. A se îndreptați cineva pe sine, înseamnă a îndreptați tot ce face, deci și orice fel de rău.
27. Răul este egal cu întunericul. Căci răul este egoismul. Dar cine se socotește pe sine totul, nu mai vede nimic.
28. Cel în stare să se critice pe sine suportă fără greutate și minia altora.
29. Cunoștință adevărată e cunoștință a lui Dumnezeu, care explică toate. Cel ce socotește lumea trebuitoare, nu vede că totul îi vine de la Dumnezeu, deci n-are cunoaștere adevărată.
30. Osteneala învinge patimile, lenevia le aduce.

# Dicționar LITURGIC



## OBIECTELE DE CULT. SIMBOLISMUL ȘI ÎNTREBUINȚAREA LOR

### I. NOȚIUNI GENERALE DESPRE OBIECTELE DE CULT

**P**entru săvârșirea Dumnezeieștii Liturghii, a Sfințelor Taine și a celorlalte slujbe din cultul Bisericii noastre se întrebuițează anumite vase și obiecte consacrate, fiecare având o slujire anume. Aceste obiecte nu au fost prezente în cultul creștin de la început, au fost introduse treptat, o dată cu dezvoltarea cultului și cu necesitățile pe care le impunea săvârșirea sfințelor slujbe. Însă chiar dacă au apărut din rațiuni practice, unele dintre aceste obiecte sau odoare bisericești au fost preînchipuite de cele mai sfinte lucruri care se găseau în Templul evreilor, având rolul de a fi „*chipuri și simboluri*” ale celor viitoare, descoperite în mod deplin prin Mântuitorul Hristos în Biserica Sa<sup>1</sup>.

Obiectele de cult, odată intrate în uzul bisericesc, nu mai pot fi utilizate în alt scop, pentru că sunt aferosite sau închinat Domnului și astfel devin bunuri sacre. Acest lucru este reglementat și de legile bisericești. Astfel, **Canonul 73 Apostolic** oprește orice altă întrebuițare a sfințelor vase: „(...) *vas sfințit, de aur sau de argint, sau pânză (sfințită) ni-meni să nu-și mai însușească spre întrebuițare proprie, căci este lucru fără de lege (potrivnic legii). Iar de s-ar vădi cineva (făcând una ca aceasta), să se pedepsească cu afurisirea (dacă este preot se oprește pentru o perioadă de la slujirea celor sfinte, iar dacă este mirean, acesta se oprește de la Sfânta Împărtășanie).*”<sup>2</sup> De asemenea, **Canonul 10 de la Sinoadele I și II de**

1. De exemplu, pe Sfânta Masă găsim trei lucruri care au fost preînchipuite în Vechiul Testament prin cele ce se găseau în Sfântul Chivot: Trupul Domnului, care se păstrează pe Sfânta Masă, în Sfântul Chivot, a fost preînchipuit de mana cerească (pâine cerească), pe care evreii o primiseră de la Dumnezeu în timpul peregrinării prin pustiu; Evanghelia, care cuprinde Legea cea Nouă, are drept corespondent Decalogul (cele 10 porunci) din Vechiul Legământ; iar Crucea pe care Hristos și-a dat viața este simbolizată de togiagul lui Aaron, care a odrăslit atunci când Dumnezeu l-a ales pentru a-I sluji ca mare preot.
2. *Canoanele Bisericii Ortodoxe*. Note și comentarii de arhid. prof. dr. Ioan N. Floca, Sibiu, 2005, p. 47.

la Constantinopol (861) pedepsește cu asprime (prin caterisire) clericul care s-ar folosi pentru sine (în afara bisericii<sup>3</sup>) de potir, de disc sau de veșmintele liturgice.

Astăzi, în parohii, preoții și diaconii sunt cei ce poartă grijă de sfintele vase (care sunt utilizate exclusiv pentru săvârșirea Sfintei Liturghii), iar de celelalte odoare bisericești paraclisierul. Însă în unele parohii există și ipodiaconi<sup>4</sup>, care dimpreună cu diaconii pregătesc pentru preot toate cele necesare slujirii.

În marile mănăstiri există o altă persoană însărcinată cu responsabilitatea de a păstra sfintele vase, și anume schevofilaxul<sup>5</sup>, care face și el parte din treptele clerului inferior.

## II. OBIECTELE DE CULT DIN SFÂNTUL ALTAR

### a) Obiectele de pe Sfânta Masă

1) **Sfântul Antimis** este cel mai important obiect de pe Sfânta Masă, pentru că pe el se săvârșește Sfânta Liturghie. Antimisul este o stofă de in sau de mătase (în forma unui dreptunghi cu laturile de 50x60 cm) pe care este imprimată, pictată sau brodată, scena *Coborârii de pe cruce* și a *Punerii în mor-*

*mânt a trupului Mântuitorului*, dimpreună cu cei patru evangheliști (în cele patru colțuri).

În partea de jos se află inscripția cu mențiunea hramului bisericii pentru care este dat Antimisul, data și semnătura ierarhului care l-a dat.

Numirea de Antimis s-ar traduce din limba greacă prin expresia „*în loc de masă*”. Originea Antimisului are legătură cu perioada persecuțiilor, când creștinii, pentru a săvârși Sfânta Liturghie, erau nevoiți să poarte cu ei sfintele vase și mesele care serveau de altar în locuri greu accesibile (peșteri, munți, catacombe). Antimisul a apărut în acest context ca o soluție practică, fiind un altar mobil. Antimisul dă mărturie până astăzi despre acea perioadă de martiriu, întrucât în cusătura de sus a Antimisului (sau într-un buzunăraș de pe spate) sunt puse părțile din moaștele martirilor<sup>6</sup>.

3. Ibidem, p. 341-342.

4. Ipodiaconul face parte din treptele clerului inferior, hirotosit fiind de episcop, spre a-i ajuta în altar pe preot și pe diacon (la pregătirea diferitelor obiecte de cult pentru slujire și pentru a veghea la buna ordine în timpul sfintelor slujbe, în biserică).

5. Schevofilax, de la schevofilachion (sau diaconicon), cameră sau încăpere adiacentă a Sfântului Altar, în care se păstrau sfintele vase și veșmintele preoțești.

6. Prin antimis se arată că la temelgia Bisericii stă sângele martirilor și totodată ni se amintește că creștinii primelor veacuri aveau obiceiul de a săvârși Sfânta Liturghie pe mormintele martirilor, pe locul cărora construiau biserici. Un astfel de exemplu poate fi basilica paleocreștină de la Niculițel (Dobrogea), care s-a construit peste cripta cu moaștele Sfinților Mucenici Zotikos, Attalos, Kamasis și Filippos. De aici provine și practica punerii de sfinte moaște în piciorul Sfintei Mese, când se sfințește o biserică.

Unii liturgiști consideră că apariția antimisului este în strânsă legătură cu înmulțirea paracliselor particulare în perioada medievală, dar și cu împărțirea credincioșilor la mai multe altare (un astfel de altar se numea *antiminosos*, și era de fapt o masă acoperită cu o maramă) în marile catedrale. A se vedea părerea canonicistului bizantin Teodor Balsamon, în



Sfântul Antimis este întotdeauna învelit într-o bucată de pânză roșie, care se numește **iliton** (din greacă, „a înveli”). Amândouă se desfac în cadrul Sfintei Liturghii la *Ectenia pentru cei chemați*.

De asemenea, în Sfântul Antimis se păstrează și un **burete** mic, cu care se adună particulele căzute din întâmplare de pe Sfântul Disc. De acest burete se ajută preotul atunci când se împărtășește, pentru a lua de pe Sfântul Disc o parte din Sfântul Trup.

Sfântul Antimis simbolizează giulgiurile de la îngroparea Domnului, ilitonul simbolizează marama în care a fost înfășurat capul Mântuitorului, iar buretele ne amintește buretele de care ostașii s-au folosit ca

să înmoaie buzele Mântuitorului Hristos cu oțet și fiere, la răstignire.

2) **Sfânta Evanghelie**. Pe Sfântul Antimis (impăturit în iliton) se află întotdeauna Sfânta Evanghelie, care-L închipuie pe Hristos pe scaunul slavei Sale, Care, prin glasul preotului, învață pe oameni calea binelui și a fericirii

*veșnice*<sup>7</sup>. Scriptura cuprinde cele patru Evanghelii, împărțite în citiri sau pericope pentru fiecare zi, iar citirea se începe în Duminică Învierii cu Evanghelia de la Ioan.

Vohodul mic (când preotul poartă Evanghelia în procesiune prin mijlocul bisericii, la *Fericiri*) și mai ales citirea Evangheliei arată centralitatea cuvântului dumnezeiesc în prima parte a Liturghiei, care este numită *Liturghia Cuvântului* (ori *Liturghia catehumenilor*, pentru că aceștia puteau asista la Liturghie doar până la *Ectenia celor chemați*, cu puțin înainte de cântarea *Heruvicului*, și se împărtășeau doar din cuvântul Evangheliei ori ascultând predica, nefiind încă botezați).

3) **Sfânta Cruce**, pe care este înfățișată răstignirea Domnului, se găsește pe Sfânta Masă și se folosește la aproape toate sfintele slujbe (Sfânta Liturghie, Taina Sfântului Botez, Sfințirea apei etc.). În fapt, săvârșirea oricărei slujbe este intim

*Liturghierul Explicat*, al părintelui prof. Petre Vintilescu, ediția din 1998, p. 156; informații suplimentare aflăm în lucrarea *Liturghia Ortodoxă. Istorie și actualitate*, a ieromonahului Peru Pruteanu, Editura Sofia, București, 2013, pp. 334-336.

7. *Liturgica Teoretică*, pr. prof. dr. Ene Braniște, EIBMBOR, București, 2002, p.112.



legată de semnul Sfintei Cruci, prin care am primit mântuirea. Crucea este semnul de biruință împotriva păcatului, a morții și a diavolului. Dar și chemare sau ideal creștin, pentru că Mântuitorul spune: „*cel ce vrea să-Mi urmeze Mie, să se lepede de sine, să-și ia crucea și să-mi urmeze Mie.*” (Mt. XVI, 24)

4) **Sântul Chivot**, care se mai numește și *artoforiu* (de la *artos*, pâine dospită), are formă de bisericuță (uneori chiar forma bisericii în care se află) sau se prezintă ca o cutie dreptunghiulară, înfrumusețată cu diferite ornamente, care imită mai mult sau mai puțin chivotul din Vechiul Testament. Este cel mai de preț obiect de pe Sfânta Masă, pentru că înăuntrul lui, într-o cutiuță de argint sau din aur, se păstrează Sfânta Împărtășanie pentru cazurile excepționale de peste an (de regulă pentru bătrânii sau pentru copiii bolnavi). Aceasta se pregătește din Sfântul Agneț care se scoate în Joia Mare și mai apoi se usucă și se sfărâmă în marțea din Săptămâna luminată (a treia zi de Paște). Dacă este de dimensiuni potrivite, în Sfântul Chivot se păstrează și Sfântul Agneț (sau mai multe) pentru săvârșirea *Liturghiei Darurilor mai înainte sfințite*, în zilele din timpul săptămânii la Postul Mare.

În marile catedrale, la Vecerniile mari, Sfântul Chivot este purtat pe umeri de diacon, în timpul cădirii mari.

**Ripidele** sunt un fel de apărători sub formă de evantai, prin care diaconii feresc Cinstitele Daruri în timpul Anaforalei (partea a doua a Liturghiei, numită Liturghie

Euharistică). Forma ripidelor trimite cu gândul la aripile îngerilor care acopereau Chivotul Legii, în Vechiul Testament. Ele simbolizează deci îngerii ce tainic Îl înconjoară pe Împăratul Slavei, Care sălășluiește pe Sfânta Masă. Ripidele sunt purtate în procesiunea vohoadelor de la slujbele arhieresti.

Tot pe Sfânta Masă se găsesc și **sfeșnice cu 1, 2, 3 sau 7 lumânări**, fiecare cu un simbolism aparte. Sfeșnicul cu o singură lumânare închipuie unitatea Dumnezeirii, sfeșnicul cu două lumini (dicherul) cele două firi ale Mântuitorului, cel cu 3 lumini (tricherul) Sfânta Treime, iar sfeșnicul cu 7 lumini cele 7 daruri ale Sfântului Duh.

Tot pe Sfânta Masă se mai găsesc: **vasul în care se păstrează Sfântul și Marele mir**, care se folosește la Mirungerea copiilor, după Botez (acesta poate fi depozitat și la Proscomidiar sau într-un loc special amenajat); **un clopoțel**, folosit la unele slujbe (Liturghia Darurilor) pentru a vesti credincioșii că trebuie să îngenuncheze ori să se ridice, dar și la încheierea citirii Cazaniei sau a Sinaxarului; **mici racle cu moaște de sfinți**, iar în partea de răsărit a Sfintei Mese se află **Crucea Răstignirii**, o cruce mare, lucrată în lemn și pictată, care se scoate din Altar, de către preot, la Denia din Joia Mare, în timp ce se cântă „*Astăzi S-a spânzurat pe lemn...*”, și la care se închină mai apoi în mod solemn tot poporul dreptcredincios.

(*Va urma...*)

**Pr. Daniel Stîngă**

„O singură inimă cu fratele tău”

## SFÂNTUL PAHOMIE CEL MARE

**N**ăscut în Egiptul de Sus, într-o familie păgână, sfântul Pahomie (15 mai) s-a creștinat la vârsta de 20 de ani, închinându-se mai târziu sihăstriei, în care a pășit ca ucenic al unui pustnic numit Palamon. În jurul anului 320 a întemeiat la Tabennissi, în apropiere de Teba, o comunitate monahală cu viață de obște, organizată după reguli precise, care va deveni modelul tuturor mănăstirilor chinoviale din creștinismul ortodox. A murit în anul 346, lăsând în urmă 9 mănăstiri, care însumau aproape 7.000 de călugări și călugărițe.

Sfântului Pahomie i se atribuie *Regula pentru monahi și monahii*, primul regulament de organizare a mănăstirilor cu viață de obște (scriere de sinteză realizată și prin contribuția stareților care i-au urmat), două cateheze, precum și mai multe epistole.

Sfântul Pahomie cel Mare a fost primul mare organizator al vieții monahale. Din lucrarea lui s-au inspirat mai apoi sfântul Vasile



cel Mare, în Orient, și sfântul Benedict de Nursia, în Occident. Comunitățile pe care sfântul Pahomie le-a întemeiat au avut drept fundament programul de rugăciune și muncă în comun, disciplina strictă a monahilor, efortul continuu de îmbunătățire morală și duhovnicească, viața spirituală înaltă. Comunitatea (*koinonia*) monahilor avea reguli precise de organizare, o structură ierarhică și o identitate cu desăvârșire sobornicească. Echilibrul interior al mănăstirii era determinat de echilibrul și de armonia vieții de zi cu zi, dar și de permanenta preocupare pentru creșterea spirituală a monahilor.

Scopul viețuirii în mănăstire era urcușul duhovnicesc. „Nu pierde nicio zi din viața ta și învață să încredințezi lui Dumnezeu fiecare zi din viață”, scrie sfântul Pahomie într-o cateheză. „Fii tot mai ascultător de Dumnezeu și în felul acesta El te va mântui.” Modalitățile de dobândire a virtuților ținneau mai ales de împlinirea rânduielilor

comunității și mai puțin de căutarea unor stări individuale speciale. Ascultarea monahală era condiția esențială a străduinței duhovnicești. „*Stăruie în smerenie și te vei asemana cu Dumnezeu*”, „*fi biruitor, îndepărtând de la tine mândria*” erau îndemnulurile simple ale sfântului, dar atât de potrivite. „*Formarea sufletului prin adevăr*” se împlinea prin meditarea la cuvintele Scripturii, prin gândul la cele dumnezeiești, prin întrunirile și convorbirile duhovnicești, la care participau toți viețuitorii, și prin rugăciune, împărteasa virtuților, care se săvârșea atât la biserică, în comuniune, cât și în viața particulară. „*Rugăciunea? Fără încetare în camera ta, între tine și Dumnezeu*” (Matei 6, 6), zice sfântul Pahomie. Și nu în ultimul rând, scopul tuturor nevoițelor era desăvârșirea legăturii de iubire între membrii comunității monastice, după principiul „*o singură inimă cu fratele tău*”.

## SĂRĂCIE ȘI BOGĂȚIE

A da pâine, când trăiești în bunăstare, nu este adevărata generozitate. A fi sărac nu înseamnă a te descuraja în vreme de necaz.

## CUM TRĂIEȘTE MONAHUL

Fugi de lauda oamenilor și iubește pe cel ce te mustră în frica de Dumnezeu. Fă în așa fel încât fiecare om să se folosească de exemplul tău și așa îi vei îmbogăți pe toți. Perseverează în lucrul tău și fii fără de reproș în cuvânt. Nu face un pas înainte și unul înapoi, pentru ca Dumnezeu să nu se îndepărteze de tine; căci cununa va fi a celor care se vor strădui până la sfârșit.

## SFINȚII LUI DUMNEZEU

În locul răutății, sfinții au ales bunătaea; în locul neorânduiei și al dezbinării, armonia și pacea. Ei au preferat să se dăruiască lui Dumnezeu în loc să trăiască sub stăpânirea trupului, căruia i-au învins pornirile. Toate acestea pentru a căuta doar ceea ce este bineplăcut lui Dumnezeu.

## CURAJUL ÎN ISPITE

Când un gând te apasă, nu fi temător, ci suportă-l plin de curaj, spunând „*mă impresurau, dar i-am respins în numele Domnului*” (Ps 118, 11). Și îndată te va mângâia ajutorul lui Dumnezeu și slava Domnului te va înconjura, căci curajul este al celor smeriți. Și vei fi răsplătit din belșug, așa cum sufletul tău o dorește.

## OM ȘI DUH

Cel care s-a unit cu Dumnezeu nu mai este numit om, ci duh, după cum este scris: „*Cel ce se alipește de Domnul este un singur duh cu El*” (1 Cor 6, 17); și iarăși: „*Voi nu mai sunteți în trup, ci în Duhul*” (Rom 8, 9). În consecință, după acest cuvânt, omul care s-a unit cu Domnul și Îl slujește nu mai este om, datorită prezenței Duhului Sfânt care este în el. Căci este aidoma unei săbii în teaca sa: nu mai spunem *sabie* și *teacă*, nu mai folosim două cuvinte pentru a le numi, ci spunem, simplu, *sabie*. Și este asemenea vinului care a fost amestecat cu apă într-un vas: cei care îl beau nu îl numesc *vin și apă*, ci *vin*. Tot așa spunem și despre un om care se face pe sine templu al lui Dumnezeu, purificându-și și sufletul și trupul și duhul său.

# OMUL CARE A PLECAT CU CRUCEA ÎN CER

„Oare cum îl voi găsi acum?”, mă întreb gândindu-mă că la fiecare vizită arăta din ce în ce mai rău.

„Ce îi voi spune?”, îmi trece fulgerător prin minte.

Las totul în grija lui Dumnezeu. Este lucrarea Lui, nu a mea. Ajung în fața camerei de spital din secția paliativă. Apăs clanța ușii, iar mâna îmi tremură de emoția întâlnirii cu omul purtător de cruce. Îmi adun puterile și intru.

- A venit părintele, îi șoptește soția.

- Slavă Ție, Doamne, pentru toate. Îți mulțumesc pentru tot ce mi-ai dat să duc în această viață. Îți mulțumesc, Doamne! strigă Dumitru cu puterile pe care le mai are.

Rămân blocat. Ai zice că ajuns la capăt de drum și Îi mulțumește lui Dumnezeu că și-a putut duce crucea. Totuși, doctorii spun că o va mai duce o vreme. Dumitru însă este convins că s-a terminat, iar vizita mea o primește ca pe o pecetluire a ceea ce simte.

Mă grăbesc să începem rugăciunea, pentru că este singura cale de mângâiere a omului credincios. „Împărate Ceresc,

Mângâietorul...”, încep; și văd cum și mai multă pace izvorăște din inima muribundului. Îmi continui rugăciunile și îl pregătim de Sfânta Împărtășanie. O primește ca pe cea mai de preț hrană, ca pe o merindă de care are nevoie în viața cea nouă pentru care se pregătește. Chipul lui Dumitru pare pătruns de raze strălucitoare venite din raiul ce îl așteaptă cu porțile deschise.

- Dumnezeu m-a luat ca pe o turtă dintr-un cuptor încins și, așa fierbinte cum era, a purtat-o în Măinile Sale. Așa am trecut prin această încercare, părinte, se destăinuie Dumitru, adunându-și puținele puteri. Dar s-a terminat. Tot ceea ce îmi doresc este să fiu acolo, cu El. Este atât de frumos acolo, părinte. Nici nu vă puteți închipui. Nu seamănă cu nimic din lumea asta.

Lacrimile lui sunt lacrimi de bucurie venite de acolo de unde își dorește să ajungă.

Stau nemișcat în fața credinței neclintite cu care Dumitru își poartă crucea grea a suferinței trupești. Stă pe marginea patului, fără să își dorească să se întindă. M-a așteptat să îi dăruiesc Trupul și Sângele



Domnului. Acum Îl așteaptă pe Domnul ca să îl ia la drum.

- Vă doresc să aveți în continuare mângâiere de la Dumnezeu, de la Maica Domnului și de la toți sfinții, îi spun pregătindu-mă să îmi iau rămas bun.

- Am, părinte, și voi avea. Nu mă lasă Domnul fără să simt prezența Lui aici, răspunde Dumitru, abia șoptind.

Îi strâng mâna pentru ultima oară. Îi strâng mâna cu recunoștință pentru ceea ce am putut învăța de la el în aceste câteva săptămâni în care ne-am întâlnit.

- Mulțumesc, părinte, pentru tot ce ați făcut pentru mine. Dați-mi o binecuvântare, mă roagă Dumitru cu același glas blând.

Îl binecuvintez și simt că este o binecuvântare de drum. Îl rog să se roage și

pentru noi acolo unde va ajunge, aproape de Dumnezeu în care și-a pus fără încetare nădejdea.

Mă pregătesc de plecare. Îi fac cu mâna din pragul ușii. Parcă suntem pe un peron, iar el se pregătește să urce într-un tren cu destinație cerească. Închid ușa salonului cu atenție, ca să nu tulbur nimic din pacea lui Dumitru, din pacea pe care mi-a împărtășit-o.

- S-a dus așa cum l-ați lăsat, pe marginea patului. Nu s-a mai întins deloc. A stat și L-a așteptat pe Domnul, îmi spune soția lui la doar câteva ore după ultima întâlnire pe acest pământ cu Dumitru, omul care a plecat cu crucea în cer.

*Pr. Iosif Cristian Rădulescu*

# BOGAȚII AU SĂRĂCIT ȘI AU FLĂMÂNZIT

**A**tunci când slujba Vecerniei este unită cu Litia, spre final, după binecuvântarea pâinilor, cântăm: „Bogații au sărăcit și au flămânzit, dar cei ce-L caută pe Domnul, nu se vor lipsi de tot binele.” Acest verset aparține Psalmului 33 (versetul 10), rânduit să fie citit în întregime la sfârșitul Slujbei de seară și al Sfintei Liturghii ori să fie redat doar prin câteva versete<sup>1</sup>. Atât textul, cât și melodia pe care a fost așezat, sunt dătătoare de bucurie și de nădejde pentru fiecare dintre noi, fie că suntem încercați, fie că suntem săraci, dar *Îl cercăm* pe Domnul, motive pentru care vă propunem să le aprofundăm.

## TEXTUL ȘI PREZENȚA SA LITURGICĂ

Psalmul 34 (versetul 11) face o paralelă între bogați și săraci. Este un imn de laudă<sup>2</sup>, o rugăciune plină de bucurie, care nu poate fi oprită, ci se cere comunicată tuturor, cu precădere săracilor (v. 3 și 7), sfinților (v. 10), credincioșilor (v. 1). Compoziția este ca o binecuvântare cântată, având aceeași temă cu Psalmii care deschid sfânta Liturghie: „Binecuvântează, suflule al meu, pe Domnul și toate cele din lăuntru al meu Numele cel sfânt al Lui!” (Ps. 102, 1)<sup>3</sup> Binecuvântarea exprimată de credincios în cea mai înaltă slujbă a Bisericii, Sfânta Liturghie, are un caracter dublu: ea pleacă de la Dumnezeu și coboară asupra omului, iar acesta simte cu sufletul că este o normalitate și o împlinire să-L binecuvinteze, să-I mulțumească Binefăcătorului său.

## „BOGAȚII AU SĂRĂCIT ȘI AU FLĂMÂNZIT”

Tema bogaților în averi, în păcate, în forță fizică, în orice, dar mai puțin în Dumnezeu, dar și în virtuți și în a căuta spre cei săraci, se găsește în multe locuri din Scriptură. De exemplu, Ana, mama lui Samuel, care, în urma marelui dar pe care Dumnezeu i l-a făcut, căutând spre ea și binecuvântând-o cu prunc, a strigat și a zis: „Domnul

1. *Ceaslov*, EIBMBOR, București, 1990, pp. 110-137.
2. Ca și Psalmul 145, din al doilea antifon liturgic: „Laudă, suflule al meu, pe Domnul! Lăuda-voi pe Domnul în viața mea...” (v.1 și 2).
3. Asemănări tematice găsim în Ps. 26, 12; 66, 8; 68, 27; 96, 2; 100, 4; 103, 20; 115, 18; 134, 1-2. Gianfranco Ravasi, *Il libro dei Salmi, Commento e attualizzazione*, I, EDB, Bologna, 1981, p. 613.



(te) sărăcește și (te) îmbogățește, (El) smerește și înalță” (1 Reg. 2, 7). Maica Domnului, care a fost prefigurată și de prorocița Ana, acum amintită, în cântarea ei de mulțumire către Dumnezeu spune: „Pe cei flămânzi i-a umplut de bunătăți și pe cei bogați i-a scos afară, deșerti.” (Luc. 1, 53) În Fericirile de la Luca se găsește același mesaj: „Fericiti voi care flămânziți acum, că vă veți sătura”, precum și „Vai vouă celor ce sunteți sătui acum, că veți flămânzi” (6, 21, 25). Această răsturnare de situații este opera Dreptului Judecător și a fost dorită spre a fi lăsată drept pildă de autorul psalmului.

În sensul acesta trebuie înțelese unele rugăciuni ale Bisericii, „pentru chemarea milei lui Dumnezeu și la toată litia”, în care chiar se subliniază tema intervenției divine în favoarea celui oropsit: „Doamne, Cel singur bogat în milă, Care din îndurărilor bunătății Tale Te pleci spre rugăciunile noastre ale păcătoșilor, (...) Ușor este înaintea ochilor Tăi a face săraci și a îmbogăți, a învia și a omori, a răni și a tămădui, și ce vei vrea Tu este lucru desăvârșit.”<sup>4</sup>

„Bogații” care sărăcesc și flămânzesc sunt „puternicii” timpului, violenții, opre-

4. Molitfelnic, p. 421.

sorii, inumanii, deși etimologic cuvântul trimite la [niște] „Lei tineri”. Biblia ne prezintă mai bine de 24 de animale ca fiind simboluri și atitudini umane dedate la rău<sup>5</sup>; însă, cu toate forțele diavolului în joc, Dumnezeu, atotputernic fiind, este capabil să repare orice caz de injustiție și să răsplătească fiecăruia după meritul lui<sup>6</sup>.

Bogăția, ca orice patimă, avându-l în spate pe cel rău, este infidelă celor care se încred în ea; averea, mărirea, puterea, frumusețea, nefiind aferosite lui Dumnezeu, sau nerecunoscându-se că vin de la Dumnezeu, sunt efemere și-l amăgesc pe cel care se ajută de ele. Este elocvent un tropar pe care-l găsim în Psaltire, la sfârșitul Catismei a XIV-a: „Născătoare de Dumnezeu și pururea Fecioară, (...) neîncetat te mărim pe tine, cei ce *prin tine ne îmbogățim în Dumnezeu*”<sup>7</sup>. Cu alte cuvinte, prin Măica Domnului ne înfruptăm din Dumnezeu și ne umplem de prezența Lui. Dar mai întâi ea s-a umplut de harul Duhului Sfânt și apoi L-a primit în pânțele pe Hristos, lucrare în care ne ajută să osârduim.

## „DAR CEI CE-L CAUTĂ PE DOMNUL NU SE VOR LIPSI DE TOT BINELE”

Cum îl căutăm pe Domnul? Prin tot ce simțim, gândim, exprimăm și trăim

5. Iată un exemplu: „că m-au înconjurat *câini* mulți, ceată de răufăcători m-a împresurat” (Ps. 21, 17).
6. Gianfranco Ravasi, *Il libro*, pp. 620-621.
7. *Psaltirea*, EMMB, Iași, 1991, p. 196.

căutăm să ne unim cu Domnul sau dimpotrivă, ne dezicem de Dânsul<sup>8</sup>. Tănărul bogat Îi mărturisea Mântuitorului că împlinise a doua parte a Decalogului încă din tinerețele lui, ceea ce nu este puțin lucru, dacă ne raportăm la vremurile de azi. Și totuși mai căuta ceva. Căuta esența, căuta Persoana care să astâmpere în el setea duhului.

Sfântul apostol Pavel întărește cuvântul psalmistului, zicând: „Fără credință, dar, nu este cu putință să fim plăcuți lui Dumnezeu, căci *cine se apropie de Dumnezeu trebuie să creadă că El este și că Se face răsplătitor celor care Îl caută*.” (Evr. 11, 6) Cu alte cuvinte, Dumnezeu răsplătește efortul susținut al vieții virtuoaase și miluiește „cu tot binele”<sup>9</sup>. Acesta este un îndemn serios pentru avântarea cu elan spre a-L căuta pe Domnul în tot ceea ce suntem și facem. În viața de aici, omul care adună și trăiește cu Dumnezeu va avea parte în primul rând de Domnul, care este cea mai mare comoară, iar El, apoi, binecuvintează „tot binele” care-I urmează.

8. Amintim modul în care unii părinți își îndemneau fiii duhovnicești să se întrebe cum să procedeze când trebuie să decidă asupra unei fapte: „Ceea ce doresc să fac îi place sau nu lui Dumnezeu? Și dacă I-ar plăcea, atunci faceți, iar dacă L-ar supăra, nu faceți.”
9. Sfântul Dionisie Areopagitul scrie despre Dumnezeu că este „Binele prin excelență”, lucru de altfel prezent în sfânta liturghie: la Rugăciunea Amvonului se spune că „*toată darea cea bună și tot darul desăvârșit de Sus este, pogorând de la Tine, Părintele luminilor...*”



## BOGĂȚIA PLĂCERILOR SUB LUPA MICROSCOPULUI/ DEVENIRII

Neuroștiința ne avertizează asupra dorințelor pe care societatea de consum ar putea să le stârnească în noi; dacă acestea se înmulțesc, determină o scădere a stării de fericire, care nu ține de a avea cât mai mult, ci de a fi, de a trăi calitativ relația cu cel de lângă noi. Intensitatea dorințelor scade puterea de concentrare, de autocontrol, pe orice plan, și epuizează voința<sup>10</sup>. Cu cât cineva vizionează mai multe filme cu un puternic impact emoțional sau cu cât trăiește mai multe experiențe limită, cu atât nu va reuși să se adune și să se focalizeze asupra problemelor sale sufletești sau nu va reuși să fie empatic cu un om care suferă.

De aceea este important să punem în balanță ceea ce ne propune ca meditație Sărbătoarea Întrării Maicii Domnului în Biserică, de pildă, și oferta societății consumeriste în care trăim. Sfânta Tradiție povestește că Maica Domnului a fost închinată efectiv lui Dumnezeu la vârsta de trei ani și că a copilărit cu alte tinere de seama ei, împletind cele ale vârstei cu cele ale slujirii. Să ne punem întrebarea dacă tot ce trăiește un tânăr sau un adult în urma jocurilor video îi va crește

10. Diacon Adrian Sorin Mihalache, *Ești ceea ce trăiești*, Editura Trinitas, București, 2017, pp. 43-44.



inteligența sau i-o va diminua. Își va înmulți neuronii sau dimpotrivă? Va fi o persoană comunicativă sau va trăi ca un străin de familia lui și chiar de așa-zisii prieteni? Dar în discuție nu este doar ecranul, cu multele lui ipostaze, ci întreaga societate, care-l hrănește pe om cu roșcove, adică îi oferă acea hrană amară prin care îl face dependent de ea și îl slăbănogăște sufletește și trupește.

# VALENȚELE TERAPEUTICE ȘI SPIRITUALE ALE POSTULUI

**I**n ultimi ani, cercetarea științifică, sprijinită de dispozitive tot mai rafinate, a pătruns cu o fermitate fără precedent în teritoriul lăuntric, investigând procesele biologice și psihologice ale subiectului uman. Pe acest nou front s-au înregistrat progrese remarcabile în privința proceselor ce însoțesc viața persoanei, procese de care depinde starea sănătății și a capacităților subiectului (percepția, memoria sau vorbirea). Au fost luate în atenție mai cu seamă chestiunile profunde, cum ar fi emoțiile, gândirea, voința sau conștiința. În fine, prin ipotezele și rezultatele recente, cercetarea neuroștiințelor bate la porțile unor taine chiar mai mari, și anume procesele ce însoțesc experiența religioasă.

Este lesne de înțeles că, prin explorări de acest fel, știința se apropie tot mai mult de reflecția filosofică și de experiența spirituală. Și asta pentru că rezultatele care privesc aceste aspecte dezvăluie modalitățile prin care persoana umană, dispunând în mod liber de propriile-i puteri, se creează pe sine prin faptele ei, prin felul în care alege să acorde semnificații aspectelor realității.

Prin abordări de acest fel, științele medicale, în special neuroștiințele, pledează

în favoarea vieții spirituale, consolidând deschiderea științei față de filosofie și teologie. Într-un mod spectaculos, neașteptat, este amplificat demersul început de revoluția mecanicii cuantice și a cosmologiei, dar și abordarea filozofiei, care a întors reflecția dinspre lume către subiect, pentru o temeinică înțelegere a cunoașterii și a vieții, abordare prezentă în fenomenologie și în hermeneutică.

## NEUROȘTIINȚELE ÎNTREVĂD POSIBILITATEA ÎNNOIRII VIEȚII

Două rezultate din științele medicale actuale evidențiază conexiunile cu viața spirituală. Aceste descoperiri au determinat, în a doua jumătate a secolului trecut, schimbări majore în paradigma studiilor despre creier. Ambele constatări, *neuroplasticitatea* și *neurogeneza*, evidențiază posibilitățile reale de schimbare și de generare neuronală care antrenează modificări de durată în unele structuri și funcții cerebrale, la vârsta adultă.

*Neuroplasticitatea* vizează metamorfoza continuă a creierului, care se petrece pe parcursul învățării, capacitatea, așadar, remarcabilă a materiei cerebrale de a codi-

fica noi și noi abilități și comportamente, cogniții și emoții, la orice vârstă, prin amprente specifice, dacă subiectul se încumetă să facă suficient de des și de atent efortul necesar pentru fixarea deprinderii. După ce multă vreme științele medicale au susținut că în cazul adulților căile nervoase sunt fixe, de neschimbat<sup>1</sup>, de două decenii încoace au apărut dovezi care arată că pacienți afectați de atacuri cerebrale pot recupera funcțiile pierdute<sup>2</sup>. Astăzi se știe că, exceptând anumite patologii, prin repetare atentă fiecare activitate lasă amprente specifice în creier.

Cea de-a doua noutate medicală, *neurogeneza*, justifică și ea discuția științifică despre ameliorarea vieții. În prezent se cunoaște faptul că, într-o regiune numită *girusul dentat* (situat în *hipocamp*), se nasc între 500 și 1.000 de neuroni în fiecare zi, pe toată durata vieții<sup>3</sup>. Apariția celulelor neuronale noi, cu un important rol resta-

urator în funcția nervoasă, este influențată de activitățile voluntare, de exercițiile mentale<sup>4</sup>, de efortul fizic susținut, de folosirea memoriei<sup>5</sup>, de meditație sau prin activități care presupun sarcini noi<sup>6</sup>.

Rezultate de acest fel au schimbat semnificativ maniera de înțelege a vieții omenești. Acum avem argumente pentru a cântări obișnuințele vieții... Atitudinea de supraveghere a obișnuințelor noastre, recomandată și în viața spirituală, ne este de ajutor pentru a fixa în minte gândurile, trăirile și faptele virtuose. Or, constatarea aceasta se apropie atât de mult de indicațiile filocaliei!

Aici se vede de ce neuroplasticitatea și neurogeneza justifică preocupările neuroștiințelor pentru viața spirituală. Într-adevăr, atenția acordată propriilor vorbe, gesturi și fapte poate determina modificări de durată la nivel biologic și, desigur, la nivelul vieții ca atare. Ne situăm, desigur, în cuprinsul experienței filocalice, întrucât întreaga osteneală a despăti-

1. Expresia aparține neuroanatomistului spaniol Santiago Cajal (1852-1934); în Bruce Terter, J. Wesson Ashford, "Neuroplasticity in Alzheimer's Disease", în *Journal of Neuroscience Research*, vol. 70, 1 noiembrie 2002, p. 402.
2. E. Taub, N. E., Miller ș. a., "Technique to improve Chronic Motor Deficit after Stroke", în *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, vol. 74, 1993, pp. 347-354; E. Taub *et al.*, "A Placebo Controlled Trial of Constraint-induced Movement Therapy for Upper Extremity after Stroke", în *Stroke*, vol. 37, nr. 4, aprilie 2006, pp. 1045-1049.
3. În comparație cu 100 de miliarde de neuroni, cât pare că există în creier, 1.000 de neuroni ar putea să pară puțin. Totuși, fiecare neuron aduce cu sine posibilitatea a 10.000 de conexiuni cu alți neuroni.

4. Cf. Chih-Wei Wu *et al.*, "Exercise enhances the proliferation of neural stem cells and neurite growth and survival of neuronal progenitor cells in dentate gyrus of middle-aged mice", în *Journal of Applied Physiology*, vol. 105, nr. 5, noiembrie 2008, pp. 1585-1594.
5. Cf. „Nerve Cell Production Linked to Memory in Humans”, în *Sciencedaily*, 26 august 2010, și online în <http://www.sciencedaily.com/releases/2010/08/100826113258.htm>, data accesării: 20 august 2011.
6. Cf. Amar Sahay *et al.*, „Increasing adult hippocampal neurogenesis is sufficient to improve pattern separation”, în *Nature*, nr. 472, 28 aprilie 2011, pp. 466-470.



mirii, postul și rugăciunea omului duhovnicesc sunt, potrivit mărturiilor sfinților, resimțite și în trup.

Neuroplasticitatea indică, așadar, într-o lectură spirituală, putința omului de a se schimba, întrevăzută și în plan biologic, o schimbare prin angajament (dăruire, pasiune) și perseverență, un fel de capacitate a omului de a se impregna de ce face. Situația asta ne induce o vastă responsabilitate față de tot ce alegem în fiecare ceas să făptuim și să spunem. Neurogeneza dovedește, la rândul ei, în aceeași lectură simbolică, prin capacitățile autoreparatorii ale sistemului nervos, un anumit mecanism al înnoirii biologice, care este chipul văzut al înnoirii minții omenești, plasticitatea ființei omenești care viețuiește în lume, însărcinată cu obligația supravegherii mișcărilor și a dispozițiilor de fiecare zi.

În rezultatele privind neuroplasticitatea și neurogeneza se poate întrevădea o anumită capacitatea a omului de a-și schimba obișnuințele proaste, de a lepăda ceea ce este rău, suportul biologic însăși dovedind această putință prin mecanismele lui gata oricând să înmagazineze (pe termen lung) schimbările.

## HRANA ESTE PENTRU TRUP ȘI TRUPUL ESTE PENTRU SUFLET

Mulți specialiști din lumea medicală clasează postul între procedeele terapeutice cele mai eficiente pentru întreținerea și protejarea sănătății<sup>7</sup>. Experiența clinică evidențiază faptul că postul, practicat cu măsură, este indicat în cazul obezității, dar

7. Cf. Victor Pauchet, *Drumul către fericire*, Editura Herald, București, 2014, p. 38.

și în tratamentul multor boli cronice<sup>8</sup>. Unii medici menționează utilizarea postului între două și opt zile chiar în situații mai grave, de exemplu în cazul unor pacienți care necesită intervenții chirurgicale. Aportul crescut de grăsimi și carbohidrați nu este benefic. Abundența alimentară nu întreține sănătatea, o amenință. Postul, însă, regim hipocaloric atent gestionat, are de cele mai multe ori efecte benefice asupra sănătății. Multe voci autorizate din științele medicale recomandă astăzi un principiu obișnuit al vieții spirituale, și anume să nu consumăm hrană sub imperiul poftelor, ci atunci când ne este foame<sup>9</sup>.

Cercetările arată că, practicat atent, pe parcursul mai multor zile, postul determină o schimbare în regimul celular de alimentare cu combustibil.

În mod obișnuit, combustibilul celulei nervoase este asigurat de glucoză, obținută din alimentația zilnică. În intervalul dintre mese celula nervoasă este alimentată cu un flux constant de glucoză din sânge, glucoză obținută prin descompunerea glicogenului depozitat în ficat și în mușchi.

Însă această sursă secundară de energie este limitată, întrucât se epuizează destul de repede. În funcție de masa musculară și de necesarul de glucoză, depozitele de glicogen se pot epuiza în câteva ore sau zile. Ce se întâmplă dacă mesele întârzie sau sunt în regim de post? Organismul are o a treia soluție pentru menținerea nive-

lului de glucoză necesar funcționării celulare: producerea moleculelor de glucoză din aminoacizii proveniți din descompunerea proteinelor existente în mușchi. Este vorba de un consum din propriile țesuturi (mai întâi cel adipos și apoi cel muscular). S-ar putea spune că trupul se mistuie asigurând viața subiectului în parametri optimi.

Într-un mod remarcabil însă, organismul mai are o versiune pentru obținerea combustibilului necesar în arderile celulare. După aproximativ trei zile de post, metabolismul intră într-un regim în care ficatul folosește grăsimea corporală pentru a crea compușii numiți cetone. Practic, energia pentru arderile celulare este obținută din metabolizarea propriilor acizi grași. Corpii cetonici (principala cetonă fiind beta-hidroxibutiratul sau beta-HBA), sunt o excelentă sursă de combustibil pentru celula nervoasă, care ne permite să funcționăm cognitiv pe perioade lungi de timp când hrana este insuficientă<sup>10</sup>.

## BENEFICIILE MEDICALE ALE POSTULUI

Există numeroase studii care arată efectele benefice ale postului. O cercetare efectuată în 2012, de exemplu, care a avut în atenție 107 subiecți, a arătat faptul că, în situația unui regim alimentar egal din punct de vedere al aportului caloric, di-

8. *Ibidem*, p. 41.

9. *Ibidem*, p. 42.

10. Cf. Dr. David Perlmutter, Kristin Loberg, *Alimente careucid creierul*, Editura Litera, București, 2015, p. 223.



eta săracă în carbohidrați și bogată în grăsimi are efecte benefice mai pronunțate asupra sănătății în raport cu alimentele bogate în carbohidrați și sărace în grăsimi. Un alt studiu a arătat că persoanele cu vârste cuprinse în 55 și 80 de ani care au o dietă mediteraneană, cu puține dulciuri și mai mult pește, prezintă riscuri de boli cardiace cu până la 30% mai scăzute în raport cu cei care nu au o astfel de dietă. Potrivit unor studii clinice, postul s-a dovedit util și în tratarea altor afecțiuni, cum ar fi astmul, unele afecțiuni ale intestinului, hipertensiunea arterială, cancerul<sup>11</sup>. Și în privința funcției nervoase postul este benefic pentru organism. Pe de o parte, cercetătorii indică faptul că beta-HBA este, în unele privințe, un combustibil mai eficient decât glucoza obișnuită, întrucât este

11. Cf. Thierry de Lestrade, *Postul negru: o nouă terapie*, Editura Philobia, 2014.

protectiv pentru celula nervoasă, prezervând țesuturile împotriva toxinelor asociate cu bolile Alzheimer și Parkinson<sup>12</sup>. Pe de altă parte, o reducere a aportului de carbohidrați favorizează creșterea funcției antioxidante cu rol important în curățirea organismului de deșeurile arderilor celulare.

## NEVOINȚELE POSTULUI ȘI ÎNNOIREA VIEȚII

Este semnificativ faptul că postul potențează cele două mecanisme care însoțesc schimbarea vieții omenești, *neuroplasticitatea* și *neurogeneza*, stimulând apariția neuronilor noi și adecvând rețelele neuronale la codificarea noilor conținuturi cognitive și comportamente.

Deosebit de relevante sunt rezultate care arată că postul determină o creștere a nivelului unei proteine esențiale în neuroplasticitate, și anume factorul neurotrofic derivat din creier (*BDNF*), un fel de catalizator care asistă plasticitatea cerebrală. Asta înseamnă că postul sporește, indirect, disponibilitatea neuronală pentru învățarea

12 Cf. Dr. David Perlmutter și Kristin Loberg, *Alimente careucid creierul*, Editura Litera, București, 2015, p. 224.

lucrurilor noi, îmbunătățind calitatea memoriei și favorizând schimbarea comportamentului<sup>13</sup>.

Pe de altă parte, postul favorizează și procesele specifice neurogenezei. Mai întâi trebuie spus faptul că apariția neuronilor noi este posibilă, întrucât în creierul adulților există celulele stem neuronale. În mod obișnuit, ele sunt într-o stare „somnolentă”, fiind supravegheate de un mecanism ce blochează multiplicarea și diferențierea lor. Cercetătorii au reușit să identifice două proteine care joacă un rol decisiv în celulele stem, declanșând divizarea<sup>14</sup> și diferențierea lor<sup>15</sup>.

Cercetările indică faptul că „rezerva” de celule stem neuronale și frecvența cu care acestea dau naștere noilor celule nervoase nu este în mod decisiv influențată de vârsta persoanei. Adulții de diferite vârste nu au un număr semnificativ diferit de celule stem neuronale în hipocamp. Nu scăderea rezervei de celule stem neuronale în stare somnolentă diferențiază adulții de cei mai în

vârstă, ci vigoarea proceselor care determină trezirea celulelor stem, procesul de divizare și diferențierea lor<sup>16</sup>.

Este semnificativ faptul că postul se dovedește a fi un mod prin care se poate spori neurogeneza.<sup>17</sup> Vedem, așadar, din această constatare medicală felul în care nevoitorul, exersându-și curățirea trupului de greutatea bucatelor, își înnoiește mai grabnic și cugetul, fiind dispus să deprindă înțeleșuri și comportamente noi. Se întrevede aici constatarea filocalică potrivit căreia „postul cu dreaptă socoteală, având ca însoțitoare privegherea împreună cu cugetarea și cu rugăciunea, face pe cel ce se nevoiește cu el să ajungă repede la hotarul nepătimirii”<sup>18</sup>.

### Diac. Adrian Sorin Mihalache

13. Cf. Dr. David Permuter și dr. Aberto Villoldo, *Neuroștiința iluminării*, Editura For You, București, p. 126.

14. Cf. „Brain Stem Cells Can Be Awakened, Say Scientists”, în *Sciencedaily*, 9 iunie 2008, consultat online în <http://www.sciencedaily.com/releases/2008/06/080606110925.htm>, data accesării: 20 august 2011.

15. Cf. Mirco H.H. Schmidt *et al.*, „Epidermal growth factor-like domain 7 (EGFL7) modulates Notch signalling and affects neural stem cell renewal”, în *Nature Cell Biology*, nr. 11, 2 iulie 2009, pp. 873-880.

16. S-ar putea crede că multiplicarea celulelor stem este un avantaj absolut, însă „somnul fiziologic” al celulelor stem neuronale este necesar, întrucât este evitată astfel multiplicarea indefinită a celulelor, ceea ce ar duce la apariția tumorilor. Pe de altă parte, în stare somnolentă, celulele rămân „disponibile” pentru „intervenția” în situații de degenerescență (cf. Helena Mirasend *et al.*, „Signaling through BMPR-IA Regulates Quiescence and Long-Term Activity of Neural Stem Cells in the Adult Hippocampus”, în *Cell Stem Cell*, vol. 7, nr. 1, 2 iulie 2010, pp. 78-89).

17. Doris Stangl, Sandrine Thuret, „Impact of diet on adult hippocampal neurogenesis”, în *Genes and Nutrition*, nr. 4, vol. 4, decembrie 2009, pp. 271-282.

18. Cuviosul Nichita Stithatul, *Cele 300 de capate*, „Suta a doua”, cap. 79, în *Filocalia*, vol. VI, p. 257.

# O alegere importantă

## SĂ TE FACI MARTOR

Ce înseamnă să te faci martor? Conform dicționarului, martorul este o persoană care asistă sau a asistat la o întâmplare, la o discuție, la un eveniment... și care poate relata sau atesta cum au decurs faptele. Martorul poate afirma dacă un fapt aflat în discuție este adevărat sau fals, fiindcă a văzut personal evenimentul și-l poate descrie cu propriile-i cuvinte. Femeile și bărbații care au fost martori oculari la viața Mântuitorului pe pământ știau mai multe decât cuvintele pe care Mântuitorul le-a rostit. Îl cunoșteau ca Persoană. Au văzut cum a iubit și cum a ajutat oamenii. Au observat ca le arăta cum să se poarte și cum să-i trateze pe ceilalți, nu numai prin cuvinte, ci prin propriul exemplu sau pornind de la comportamentul celor din jur, de pildă felul în care a procedat cu văduva care a pus în cutia mii lei tot ce avea, câțiva bănuți.

Ce facem atunci când vrem să fim siguri dacă ceva bun sau ceva rău este adevărat? La cine mergem să verificăm? Poate la părinții noștri, la prieteni, la profesori, la preot sau la antrenor... Mergem, așadar, la cineva în care avem încredere, pe care îl cunoaștem bine și știm că

ne va spune adevărul, la cineva pe care îl admirăm și îl respectăm pentru viața pe care o duce. Hristos ne cheamă și pe noi să-l fim martori. Veți deveni martori ai lui Hristos în viețile voastre?

## UN MARTOR AL DOMNULUI

„Deci trebuie ca unul dintre acești bărbați, care s-au adunat cu noi în timpul cât a petrecut între noi Domnul Iisus, începând de la botezul lui Ioan până în ziua în care S-a înălțat de la noi, să fie împreună cu noi martor al Învierii Lui.”

După moartea, Învierea și Înălțarea la ceruri a Domnului nostru Iisus Hristos, ucenicii s-au întors la Ierusalim, așa cum le poruncise Mântuitorul. Mai erau doar unsprezece ucenici, căci Iuda, după trădarea Domnului, s-a sinucis. Cineva trebuia să fie ales pentru a completa numărul celor doisprezece. Deși mulți i-au urmat lui Hristos, persoana aleasă trebuia să fi fost în ceata ucenicilor (martor la faptele și la evenimentele din jurul Mântuitorului) încă de la început, de când a fost botezat de către Ioan și până la răstignire. Matia era foarte credincios, ca și Iustus, de altfel. Trăgându-se la sorți, ales a fost Matia, care a rămas din acel moment apostol.



## EXERCİIU

**Menționați în fiecare secțiune calitățile personale pe care le aveți pentru a deveni un bun mărturisitor al lui Hristos. Puteți folosi exemple din experiența voastră de viață, valori în care credeți și le veți apăra.**

*Ce credeți despre Dumnezeu?*

*Ce valori morale sunt importante în viața voastră?*

*Ce vreți să faceți pentru Hristos și pentru Biserică? Cum vă implicați în viața bisericii?*

*Numiți câteva fapte sau vorbe prin care le-ați arătat dragoste celor din jur.*

*Enumerați câteva momente în care i-ați ajutat pe cei din jur fără a cere să fiți răsplătit pentru asta.*

*Numiți câteva situații în care ați lucrat cu alții, în biserică, la școală sau în alt grup (numiți-l).*

*Sunteți un lider sau un executant, un făcător de pace sau provocați tulburare?*

*Puteți răbda în Domnul chiar dacă sunteți ridiculizat sau insultat?*

## GHICITORI

*Cât e ziuica mare,  
Stă cu fața către soare  
Și din semințele ei  
Poți face ulei cât vrei.*

(Floarea-soarelui)

*Are boabe ca mărgele,  
În ciorchini stau prinse ele,  
Vin și must din ele fac  
Pe cine servești, îi plac.*

(Strugurele)

## PROVERBE

*Bunătatea este mai prețuită  
decât sărăcia.*

*Decât multe și tot rele,  
mai bine una și bună.*

*Cine se scoală de dimineață,  
departe ajunge.*

*Învățătura e cea mai bună avuție.*

# SFINȚII IERARHI MIROCLIE, PROTASIE ȘI MAGNUS, EPISCOPI DE MILANO

**Sfântul Ierarh Miroclie** (+29 noiembrie 318), contemporan cu Sfântul împărat Constantin cel Mare, a fost al șaptelea episcop de Milano. Sfântul Miroclie este ierarhul care a luat parte la semnarea Edictului de la Milano, istoricul acord stabilit între împăratul Constantin cel Mare și Liciniu. Contemporane cu episcopatul său au fost alte două evenimente importante pentru creștinism, și anume Conciliul de la Roma, din 2-5 octombrie 313, împotriva ereziei donatiste, organizat de Sfântul Melchiadie, episcopul Romei (+11 ianuarie) și Conciliul de la Arles, din 1 octombrie 314. În listele de prezență ale celor două concilii Sfântul Miroclie se află pe primul loc între episcopii italieni (la Conciliul de la Roma), în poziția a șasea pe lista de la Arles și pe locul paisprezece în lista episcopilor care au semnat scrisoarea adresată Episcopului Silvestru al Romei (+2 ianuarie). Sfântul Ierarh Ambrozie îl consideră pe Miroclie drept unul din iluștrii săi predecesori, dimpreună cu Sfinții Ierarhi Dionisie (+25 mai 359) și Eustorghie (+18 septembrie 355), mărturisindu-se moștenitorul său spiritual; și nu este întâmplător faptul că în 386 a refuzat să le dea arienilor bazilica în care Sfântul Miroclie fusese înmormântat. În cronologia episcopilor milanezi din domul orașului, Sfântul Miroclie apare după Sfântul Ierarh Maternian (+18 iulie 304), cu perioada de episcopat situată între anii 304 și 325.

**Sfântul Ierarh Protasie** (+24 noiembrie 353) a fost al nouălea episcop milanez și a păstorit între anii 342 și 353. Nu sunt multe cele cunoscute din existența lui, însă două mari evenimente ale vieții bisericești îl pun în ceata mărturisitorilor dreptei credințe: a apărut cauza Sfântului Atanasie al Alexandriei în contra arianismului și a participat la sinodul de la Sardica, din 343-344. În scrierile sale, Atanasie amintește de vizita sa la Milano și de sprijinul acordat de Protasie și de alți ierahi ai zonei la întâlnirea sa cu împăratul Constans I. Acest episod a avut loc în perioada aprilie-mai a anului 342. Numele Sfântului Protasie apare în mai multe documente ale vremii, unele conservate de Sfântul Ilarie de Poitiers, precum și în scrierile Sfântului Atanasie.



Biserica Sfântului Magnus din Legnano

În scrierile Fericitului Augustin aflăm de minunile petrecute la mormântul Sfântului, printre care vindecarea unui copil orb, minune la care Fericitul Augustin a fost martor.

**Sfântul Ierarh Magnus** (+5 noiembrie 530) a fost al 25-lea ierarh al episcopiei din Milano. Nu sunt multe informațiile rămase despre viața lui, dar aflăm de zelul prin care și-a asumat chemarea episcopatului într-o antologie de poezii din secolele XI-XIII:

*„Pentru virtuți, pentru fapte, pentru merite și pentru nume, Magnus fu urmă, oglindă, lumină și imagine distins strălucitoare, îmbogățit de harul Domnului, iubindu-L întotdeauna cu toată puterea sa. El, care avea nădejdea sigură în Dumnezeu, nu a știut vreodată să se laude cu faptele bune ori să se abată de la ajutorarea celor îndurerăți. Hotărât în a face bine celor săraci, în îmbrăcarea celor goi și în eliberarea prizonierilor de jugul cel greu, a fost demn de darurile făgăduite ale mării Împărății, înfrângând săgețile puternice ale vrăjmașului său.”*

Sfântul Magnus a fost mare nu numai cu numele, dar și cu faptele, urmând învățaturii Domnului Hristos.

A trecut la Domnul în anul 530, după doisprezece ani de păstorire a turmei milaneze, și a fost înmormântat în biserica „Sfântul Eustorghie” din Milano.

*Presb. Andreea Tatiana Stîngă*

# Bacteriile și...

## IUBIREA?

O descoperire de ultimă oră a Universității din Copenhaga sugerează că, în ceea ce privește grupurile de bacterii, „supraviețuirea celor mai prietenoși” devansează supraviețuirea „celor mai puternici”. Bacteriile își fac loc reciproc și, dacă procesul aduce beneficii întregii comunități, își sacrifică proprietățile. Evident că această descoperire va duce la o mai exactă înțelegere a interacțiunilor complexe dintre bacterii, la dezvoltarea unor noi modele de tratament pentru o gamă largă de boli umane și la noi tehnologii verzi.

Cercetările Departamentului de Biologie al universității daneze ajung la concluzia că bacteriile ar prefera mai degrabă să se unească împotriva amenințărilor externe, de pildă antibioticele, decât să lupte unele împotriva altora. Rezultatele au fost de curând publicate în paginile prestigiosului *ISME Journal*. De mai mulți ani cercetătorii studiază reacția grupurilor de bacterii aflate într-o zonă restrânsă. După ce au investigat câteva mii de grupuri de bacterii, a devenit clar că bacteriile cooperează pentru a supraviețui, iar aceste rezultate contrazic ceea ce Darwin a afirmat în teoriile sale despre evoluție, și anume că cei mai adaptați supraviețuiesc și îi surclasează pe cei mai puțin adaptați. „Cel puțin când este vorba

de microorganisme precum bacteriile, descoperirile noastre revelează că cele mai cooperante supraviețuiesc”, explică Søren Johannes Sørensen, profesor de microbiologie.

Izolând pe o mică porțiune a unei pănuși de porumb bacteriile astfel constrânse să „lupte” pentru spațiu, oamenii de știință au putut observa felul în care acestea intră în competiție sau cooperează pentru a supraviețui. Tulpinile bacteriene au fost selecționate pe baza capacității de a crește împreună. Cercetătorii au măsurat biofilmul bacterian, un strat protector vâscos, care protejează bacteriile de amenințările externe, cum ar fi antibioticele sau prădătorii. Când sunt sănătoase, bacteriile produc mai mult biofilm și devin mai puternice, mai rezistente.

Cu trecerea timpului, cercetătorii au observat că, în loc să-i întrecă pe ceilalți în producția de biofilm, „cei puternici” au cedat spațiul în avantajul celor mai slabi, permițându-le să se dezvolte mult mai bine decât ar fi făcut-o pe cont propriu. În același timp, s-a observat că bacteriile își împart sarcinile dificile cu vecinii lor, prin închiderea mecanismelor care nu sunt necesare.

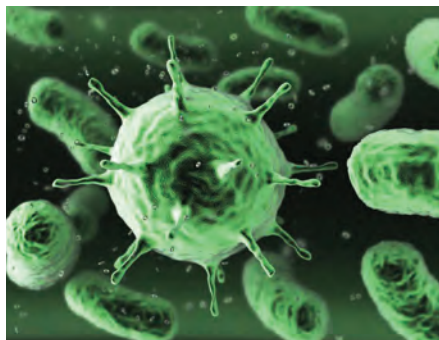
„Studiul nostru demonstrează că bacteriile se organizează în mod structurat, își distribuie munca și chiar se ajută reciproc. Putem astfel observa bacteriile care

cooperează între ele și, eventual, interdependența indivizilor cadrul în grupului”, mai spune prof. Sørensen.

Cercetătorii au studiat, de asemenea, proprietățile bacteriilor și în condiții de izolare și în grup. Oamenii discută deseori despre locul de muncă sau despre sinergia de grup, despre modul în care persoanele se inspiră una pe cealaltă. Bacteriile fac însă un pas înainte atunci când supraviețuiesc în comunități restrânse. „În ceea ce privește sinergia de grup și inspirația, bacteriile duc înțelegerea noastră la un nivel cu totul diferit. Ele induc în vecinii lor calități fără de care aceștia ar rămâne inactivi. În acest fel, grupurile de bacterii pot să exprime proprietăți care nu sunt posibile în cazul bacteriilor izolate... Când se află împreună, bacteriile pot să dezvolte noi funcții”, explică prof. Sørensen.

Încep și oamenii de știință să se îndoiască de teoria lui Darwin? Cercetările în domeniul biotehnologiei ne vor aduce și alte surprize? Cu siguranță că da.

Surpriza este doar pentru cei care nu cred în Evanghelie. În vreme ce Biserica Catolică a avut mari probleme cu teoria lui Darwin, părinții Bisericii noastre au privit întotdeauna cu multă seninătate cercetarea științifică, deoarece știința nu coincidea sub nici o formă cu descoperirile dumnezeiești. „Antropologia contemporană a descris diferența (dintre om și animal – *n.n.*) într-un mod care face pe de-a-ntregul inofensivă teoria lui Darwin în raport cu teologia. Diferența dintre om și toate celelalte animale este libertatea”, zice mitropolitul Ioannis



Zizioulas. Aceeași libertate care ne permite să ne atomizăm, deși omul este o ființă socială prin excelență, să trăim egoist, deși suntem creați pentru comuniune, să ignorăm Sfânta Liturghie, evenimentul comunional crucial al existenței noastre, să uităm că suntem făcuți după chipul și spre asemănarea cu Dumnezeu, să ne ignorăm și să ne urâm.

E timpul să luăm lecții de la cele mai mici ființe ale planetei, bacteriile, care conlucrează în situații de criză, au grijă de cel bolnav, se sacrifică și reușesc să supraviețuiască nu prin legea care până acum se credea că este a evoluției (cel mai puternic merge mai departe, cel mai slab dispare), ci printr-o lege a apropierii și ajutorului reciproc.

Nu am îndrăznit să zic lege a *iubirii*, deoarece m-aș fi simțit rușinat ca om.

**Pr. Octavian Schintee**

#### Bibliografie:

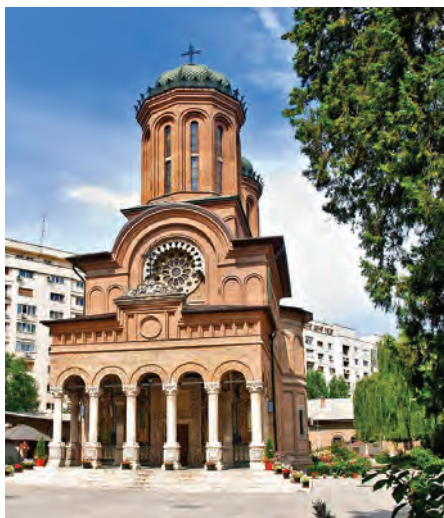
1. <https://phys.org/news/2019-10-bacteria-contradict-darwin-survival-friendliest.html>
2. † Ioannis Zizioulas, Mitropolitul Pergamului, *Prelegeri de Dogmatică creștină*, Editura Sofia, București, 2014.

# IEROSCHIMONAHUL DANIIL SANDU TUDOR, MARTIRUL DE LA AIUD

Mișcarea Spirituală „Rugul Aprins” de la Mănăstirea Antim,  
mișcare de iradiere duhovnicească în secolul XX

## SCURTĂ PREZENTARE

**M**ănăstirea Antim, ctitorită de marele ierarh Antim Ivireanul, a fost ridicată în perioada anilor 1713-1715, hramul mănăstirii fiind „Duminica Tuturor Sfinților” și „Sfântul Ierarh Antim Ivireanul”.



În prezent, ansamblul mănăstiresc, monument istoric valoros, găzduiește, în afara mănăstirii propriu-zise, o parte a administrației patriarhale, precum și Biblioteca Sfântului Sinod, mănăstirea Antim fiind și reședința episcopilor vicari patriarhali.

„Rugul aprins” a fost o grupare inițiată de poetul și ziaristul Sandu Tudor, cunoscut astăzi drept părintele Daniil Sandu Tudor, grupare în care elita intelectualității bucureștene, clerici și mireni, își propunea să ajungă, prin Părinții Filocalici și Părinții Pustiei, la bucuriile Duhului Sfânt. Ședințele „Rugului Aprins” s-au ținut la Mănăstirea Antim din București.

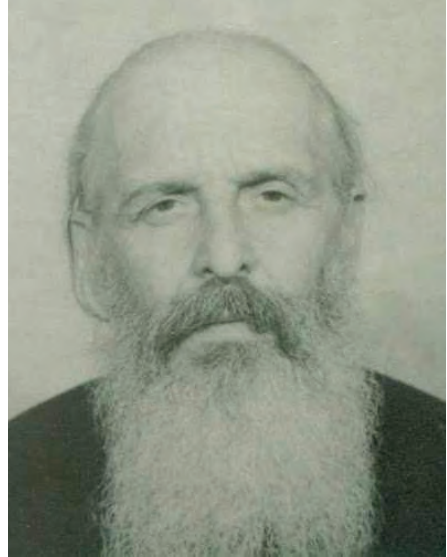
În istoria „Rugului Aprins” distingem două perioade: anii 1945-1950, perioadă încheiată cu arestarea părintelui Agaton (Sandu Tudor), și anii 1953-1958, perioadă încheiată cu arestarea tuturor membrilor grupului.

Mănăstirea Antim devenise un loc unde se puteau susține conferințe pe teme diverse, în special de apologetică și mis-

tică ortodoxă, câteva dintre subiectele abordate cu predilecție fiind isihasmul, Iisus-Logosul întrupat, păcatul originar, scena și altarul, rugăciunea inimii, exegeza smochinului blestemat etc. În același timp, participanții meditau și asupra unor medalioane ale marilor mistici ai Filocaliei.

Împreună cu Alexandru Mironescu, Anton Dumitriu, Vasile Voiculescu, Gheorghe Dabija, Paul Sterian, părintele Daniil Sandu Tudor semnează o petiție prin care solicită binecuvântarea arhierescă pentru începerea conferințelor în cadrul Mănăstirii Antim. Patriarhul Nicodim dă binecuvântarea pentru catehezele organizate în cadrul mănăstirii. Arhimandritul Vasile Vasilache, starețul de atunci al mănăstirii, susține ideea grupului de intelectuali și acoperă prin prezența lui (cel puțin o vreme) bănuielele și acuzele de răzvrătire contra sistemului politic comunist din România.

În biblioteca stăreției, duminică și joi seara, după vecernie, erau organizate întâlniri, conferințe, colocvii și discuții, uneori aprinse, despre rugăciunea inimii și despre alte teme teologice și artistice (prezidate de arhim. Vasile Vasilache, starețul mănăstirii). Erau prezenți intelectuali de marcă ai culturii române din acea perioadă: Ion Marin Sadoveanu, Alexandru Mironescu, Paul Sterian, Anton Dumitriu, Vasile Voiculescu, Paul Constantinescu, Olga Greceanu, Constantin Joja, Mihai Avramescu, preotul profesor Dumitru Stăniloae, doctorul Gheorghe Dabija, arhimandritii Benedict Ghiuș, Vasile și Haralambie Vasilache, Sofian Boghiu, ieromonahii Adrian Făgețea-



nu, Arsenie Papacioc, Roman Braga și Felix Dubneac, preotul Nicolae Bordașiu, fratele Andrei Scrima, precum și unii studenți, printre care Nicolae Nicolau, viitor medic, scriitorul de mai târziu Mihai Rădulescu, dar și Gheorghe Văsii sau Dan Pistol, studenți pe atunci la arhitectură. **Prima conferință a ținut-o chiar Sandu Tudor, intitulată „Călătorie spre locul inimii”, o adevărată pledoarie pentru rugăciunea neîncetată și isihie. Concepția lui privind viața mistică de unire rugătoare cu Dumnezeu o putem desprinde din înseși cuvintele sale:**

*„A te ruga necurmat lui Dumnezeu înseamnă să te aprinzi în toate chipurile, în toate felurile și din toate pricinile vieții tale, tu însuși să fii numai flacăără și jar și iar flacăără pentru El. Domnul este Mângâietorul”.*

## PUTEREA COMUNISTĂ ȘI MIȘCĂRILE DE REVIGORARE SPIRITUALĂ

Având de a face cu o societate puternic religioasă, autoritățile comuniste și-au modelat discursul propagandistic pentru a putea să-și subordoneze cea mai influentă și poate cea mai independentă instituție din România, Biserica Ortodoxă Română.

**În primul rând**, exista temerea că în mănăstiri ar putea intra diferiți foști sau actuali membri ai Mișcării Legionare, care, sub protecția statutului de monah, ar organiza diferite „activități dușmănoase îndreptate împotriva regimului de democrație populară”.

**A doilea pericol**, în ochii autorităților, îl reprezenta așa numitul „misticism”, considerat o exagerare fanatică a sentimentului religios. Această religiozitate se dezvoltă cu precădere în mediul obștilor mănăstirești și, prin focalizarea totală către divinitate, sustrăgea indivizii de la viața în noua lume sovietizată. Existența unor astfel de enclave de independență reprezenta un pericol care nu putea fi trecut cu vederea.

Deși comunismul se instaurase solid, în România existau puternice mișcări duhovnicești în jurul unor mari duhovnici, printre care părintele Arsenie Boca, părințele Cleopa Ilie și, mai târziu, părintele Arsenie Papacioc. Dacă acestea erau *fenomene ale mulțimilor (fenomene de masă)*, în jurul Mănăstirii Antim s-a constituit discret – prin colaborarea la lucrările de re-

staurare, prin participarea la Sfintele Slujbe – un grup spiritual reprezentând *elita intelectuală bucureșteană, care-și propunea, cu ajutorul Părinților Filocalici și a Părinților Pustiei, bucuriile Duhului Sfânt, redescoperirea adevăratei trăiri ortodoxe.*

## RAPIDITATEA DIFUZĂRII IDEILOR DE LA ANTIM PRINTRE INTELECTUALII EPOCII

Arhimandritul Roman Braga explică rapiditatea difuzării ideilor de la Antim printre intelectualii epocii prin faptul că în anii ‘40 are loc publicarea primelor volume din *Filocalia* românească, în traducerea părintelui Dumitru Stăniloae, precum și sosirea refugiaților ruși, în urma loviturii de la Stalingrad. Credem că observațiile părintelui Braga pot fi luate în considerare fără prea mari rezerve.

1. Părintele Stăniloae are meritul de a fi făcut cunoscute, atât prin *Filocalie*, cât și prin cursul de Mistică Ortodoxă pe care îl susținea la Facultatea de Teologie din București, ideile isihaste și tratatele Sfântului Grigorie Palama. După cum corect remarcă și Mitropolitul Serafim, părintele Stăniloae realizează discordanța dintre știința teologică de manual și religia populară, accesibilă și trăită ca o experiență profundă și restauratoare întru Iisus Hristos.

2. Prin intermediul refugiaților ruși au pătruns în România o serie de texte fundamentale ale isihasmului, fiind vorba în primul rând de două manuscrise rusești,



netipărite până atunci și salvate din biblioteca mănăstirii Valaam înainte ca Armată Roșie să o fi închis. Primul manuscris, *Sbornicul*, cuprindea o antologie de texte isihaste alcătuită de egumenul Hariton de la Valaam. Al doilea manuscris era tot un text de referință, intitulat „Povestirile sincere ale unui pelerin către părintele său spiritual” (*Pelerinul Rus*).

## INIȚIATORUL MIȘCĂRII ISIHASTE „RUGUL APRINS”

O mare enigmă planează asupra fondatorului și inițiatorului mișcării isihaste a Rugului Aprins. Unii (printre care și Mitropolitul Antonie Plămădeală) l-au considerat drept fondator pe Sandu Tudor, viitorul ieroschimonah Daniil de la Rarău, alții (Arhimandritul Roman Braga și părintele André Scrima) se opresc la părintele Ioan Kulâghin.

Nu este greșit dacă susținem că temeiul atmosferei isihaste de la Antim s-a concretizat o dată cu apariția lui Ioan cel Străin, părintele Sandu Tudor fiind animatorul ambiantei intelectuale a Rugului Aprins.

În acest sens, putem avansa următoarea opinie: **Rugul aprins** este o mișcare care are doi fondatori: unul duhovnicesc, Ioan Kulâghin, și unul intelectual, Sandu Tudor.

Totuși, nici Mitropolitul Tit Simedrea, Arhiepiscop al Cernăuților și Mitropolit al Bucovinei din România Mare, aflat la acea vreme la mănăstirea Cernica, nu era străin de mișcarea aceasta...



## PĂRINTELE SPIRITUAL AL MIȘCĂRII SPIRITUALE „RUGUL APRINS”, PREOTUL IVAN KULÂGHIN SAU IOAN CEL STRĂIN (IVAN STRANNIK)

- a fost un monah isihast rus, format duhovnicește în mănăstirea rusească din Optina Pustina;

- s-a născut cândva în anul 1883;

- după 1924, când obștea monahală din Mănăstirea Optina a fost desființată de bolșevici, a călătorit prin mai multe locuri;

- în toamna anului 1943 pleacă din Rusia, însoțindu-l pe mitropolitul Nicolae al Rostovului, al cărui duhovnic era;



- între anii 1945 și 1947, cei doi au fost găzduiți la Mănăstirea Cernica;

- mulțumită lui, mișcarea cultural-duhovnicească de la Mănăstirea Antim a trecut de la cultură și studiu cărturăresc la isihie și la rugăciune practică;

- a adus pe masa de lucru a „Rugului Aprins” cărțile *Sbornic* și *Pelerinul Rus*;

- a propus regula „hirotisirii” pentru rugăciunea inimii.

**Părintele Ivan Kulâghin, venit în 1944 de la mănăstirea Optina, din Rusia, a fost un adevărat model duhovnicesc pentru cei care formau grupul de rugăciune de la Antim, având o importanță deosebită în formarea duhovnicească a mișcării spirituale „Rugul Aprins”. Cărțile *Sbornicul* și *Pelerinul rus* au constituit manualele de bază ale Academiei de rugăciune și isihie conduse de părintele Ivan.**

Atunci când este constrâns să plece în patria sovietelor, unde va și dispărea fără urmă, **părintele Ioan îl lasă ca urmaș întru călăuzire (prin binecuvântare și hirotisie) pe Sandu Tudor:**

*„Binecuvantare fiului și urmașului meu duhovnicesc, iubit de Dumnezeu, Sandu Tudor, în amintirea plină de rugăciune, de la părintele duhovnicesc, protoiereul Ioan Kulâghin, ucenic și urmaș duhovnicesc din anul 1906 al stareților vieții contemplative de la mănăstirea și schitul Optina Pustina, care sunt urmașii lui Paisie Velicikovschi.” (scrisoare din 25 martie 1946)*

*„Lucrul cel mai de seamă în izbăvirea sufletească este să aibă cineva încredere în îndrumătorul său duhovnicesc și să păstreze această încredere până la capăt.” (Ivan Strannik)*

Părintele Ioan Kulâghin a adus de la mănăstirea Optina Pustina *Icoana Maicii Domnului „Rugul Aprins”*, icoană care a inspirat în mod deosebit grupul de rugăciune format deja la Mănăstirea Antim.

În toamna anului 1947, la vârsta de 64 de ani, părintele Ioan Kulâghin este arestat de comuniști și deportat în Siberia, unde i s-a pierdut urma.

*După cum remarca Părintele André Scrima, „icoana Rugului Aprins era pentru intelectualii de la Antim literă, scriptură, vector al epifaniei originare, oferind posibilitatea deschiderii unor căi nebănuite pentru interogațiile cardinale ale spiritului.”*

(*va urma*)

# CÂNTECUL DE DOINĂ ȘI MANIFESTĂRILE DORULUI PE PLAIUL ROMÂNESC (I)

**D**oina populară este un cântec românesc cu un tempo lent, inconfundabil ca melos, ce nu are asemănare cu melodiile altor națiuni. Este o specie literară a genului liric, prin care se exprimă în mod direct sentimentele de dor, de jale, de regret, de bucurie, de dragoste sau de revoltă. În genul popular tradițional doina are următoarele specificități este: anonimă, colectivă, sincretică și tradițională.

Unii cercetători în domeniul muzicii au încercat să compare doina cu melodiile rusești, însă Lucian Blaga afirmă că este total diferită de cântecul popular rusesc de ste-pă<sup>1</sup>, fiindcă această cântare românească are ca punct de plecare și ca fond plaiul<sup>2</sup>, care se reflectă în munți, în dealuri, în creste, iar particularitatea acestora creează o anumită ritmicitate muzicală, un sentiment de melancolie și o linie de armonie.

Doina românească ca și cântare în sine nu poate fi imaginată fără prezența planurilor verticale ale muntelui, fără freamătul des al codrilor, care îți dau senzația unor sunete ce par a fi o simfonie muzicală. Ciobanul valah cântând doina din fluiet sau din caval

exprimă melancolia spațiului mioritic, evocă șesurile natale, exprimă sufletul care suie și coboară și exteriorizează dorința de poezie ce se armonizează cu plaiul<sup>3</sup>. Prin plai înțelegem nu numai plaiul care este amintit în poezia populară, precum în Miorița, ci și plaiul nerostit în cuvinte, exprimat în muzica populară, de o inegalabilă varietate și frumusețe, care este o reflexie atotprezentă în sufletul cântecului românesc. Doina se manifestă în diferite genuri de muzică, fiind o chemare a sufletului, a dorului după infinit, este asemenea cântecului alpin.

Făcând o comparație între doina românească și alte genuri muzicale, Lucian Blaga arată că peisajul este un factor decisiv pentru plămădirea elementelor muzicale ale doinei, așa cum în cântecul de joc argentinian se regăsește melancolia și căldura solară a întinselor pampas, ceardașul ungueresc se identifică cu planul neted al pusteii, iar dansul rusesc, jucat frenetic, aproape de pământ, se identifică cu ste-pa, din care provine<sup>4</sup>.

Față de zgomotoasele sunete ale muzicii africane sau de frenetica muzică rusească, în doină, chiar dacă pentru unii pare monotonică, ea devine contemplație de o profundă liniște și o duioasă intimitate, care

1. Lucian Blaga, *Trilogia Culturii*, Editura pentru Literatură Universală, București, 1969, p. 46.

2. Dictionarul Explicativ al limbii române indică plaiul ca un versant al unui munte sau al unui deal. De asemenea, plaiul indică regiunea de munte sau de deal, acoperită în general cu pășuni.

3. Lucian Blaga, *Trilogia Culturii...*, op. cit., pp. 46-47.

4. *Ibidem*, p. 47.

uneori este vecină cu tăcerea, cu plânsul, tânguirea<sup>5</sup> și cu rugăciunea.

Horele, doinele, baladele muzicii populare românești compuse de autori anonimi au fost un important izvor de inspirație pentru mulți dintre compozitorii români. Marele muzician și inegalabilul compozitor român George Enescu, autorul celor două Rapsodii Române<sup>6</sup>, care va aduce un aer proaspăt în muzica vremii, recunoaște în doină caracteristica originală a cântecelor românești, arătând că există o profundă autenticitate și legătură între doină și dor. El afirmă: „Doina este acea tristețea exprimată chiar și în veselie. Sentimentul acesta este inspirat de văile și dealurile noastre, de culoarea deosebită a cerului, de gândurile care apasă și fac în același timp să se nască în noi un dor ce nu se poate lămurii bine”<sup>7</sup>. Enescu povestește o întâmplare din viața sa și spune că un străin care îi era prieten, auzindu-l odată executând una dintre piesele sale, i-a mărturisit că în respectiva compoziție este ceva care nu se poate împli-

ni. Doina românească e cântecul bisericesc amestecat cu elementele neamului și trecut prin suflul duios, intim și nostalgic al poporului român<sup>8</sup>. Românu este o persoană sociabilă și foarte comunicativă, iar când nu poate suporta singurătatea, el și-o plânge în doină, fiindcă „Omul singur e o anomalie între români”<sup>9</sup>.

În secolul al XVIII-lea apare opera lui Dimitrie Cantemir, *Descrierea Moldovei*, unde este prezentat ceremonialul ritualului călușului, care este deosebit de dansul popular și cunoscut prin funcția sa magică. El amintește tot aici și de sărbătoarea Drăgaica sau Sânziencele, și consideră că doina și alte tradiții sunt de origine dacică<sup>10</sup>.

Doina a fost de-a lungul timpului o bogată sursă de inspirație pentru mulți folcloriști și scriitori importanți ai literaturii române, care au creat o doina cultă, stilizată din punct de vedere literar și artistic. Aceștia au preluat de la țărani doinele populare anonime, le-au adunat în cărți, manuale și scrieri lexicologice, făcându-le cunoscute posterității. Personalitățile literaturii care au adunat și lăsat aceste bijuterii folclorice sunt: Vasile Alecsandri, Lucian Blaga, Mihai Eminescu și Octavian Goga și alții.

Octavian Goga spune că „doina” este „meșteră cântare”, accentuând ideea că ea mângâie, alină și emoționează sufletul românesc. Mihai Eminescu, luceafărul poeziei românești, are o operă impresionantă, însă

5. Dumitru Stăniloae, *Reflecții despre spiritualitatea...*, op. cit., p. 84.

6. *Rapsodia nr. 1 op. 11 în La major, una dintre bijuteriile muzicale românești ce are ca izvor de inspirație doina și hora românească pleacă de la o atmosferă de calm continuând cu o avalanșă de sunete cere te trimite spre plaiurile munților. Rapsodia începe cu melodia populară Am un leu și vreau să-l beau, despre care se spune că ar fi fost culeasă de Enescu de la Lae Chioru, lăutarul satului Cracalia, care îl învățase în copilărie să cânte la vioară, și continuă cu Hora lui Dobrică, un lăutarul din Ploiești. De asemenea, lucrarea prelucrează un fragment din Mugur, mugurel, cântecul pandurilor lui Tudor Vladimirescu, sfârșește cu Hora de la moară și vestita Ciocârlie.*

7. <https://www.historia.ro/sectiune/actualitate/>

8. Parintele Dumitru Stăniloae, *Națiune și creștinism*, Editura Elion, București, 2004, p. 91.

9. *Ibidem*, p. 42

10. Dimitrie Cantemir, *Descrierea Moldovei*, p. 266.



a scris și poezii de inspirație folclorică, precum: „Revedere”, „Ce te legeni?...”, sursele de inspirație fiind doinele culese de poet în călătoriile sale prin țară, în care codrul este simbolul universului și al regenerării veșnice. Poezia „Revedere” ilustrează tristețea poetului pentru viața trecătoare a omului și admirația sa pentru veșnicia naturii.

O contribuție importantă în păstrarea tradițiilor populare românești o are poetul Vasile Alecsandri, care între 1842-1845, în urma călătoriilor sale în țară, culege poezii populare, pe care le-a intitulat doine. Alecsandri a încercat o clasificare a pieselor specifice în: cântece bătrânești (balade), doine (cântece de dor), cântece haiducești (de codru), hore sau cântece de jale. Prin adunarea diferitelor piese din zonele locuite de români, Alecsandri reușește să pună în evidență unitatea folclorului nostru<sup>11</sup>. În poeziile sale, Alecsandri nu numai că s-a inspirat și a imitat doinele, basmele, legendele și cântecele populare, însă a încercat să versifice unele întâmplări adevărate, precum: *Altarul mănăstirii Putna*, *Andrii Popa* (un haiduc care a existat), *Groza* (baladă pe care probabil o cunoștea de la Al. Russo), *Cântec haiducesc* și *Tătarul* (cântec vechi). A versificat doinele românești, precum: *Doina* (Doina, doiniță), *Mândruliță de la munte*, *Dorul* și *Doina iubirii*.

Așa cum diamantul are nevoie de lumină ca să strălucească, la fel comoara orală a poeziei poporului român a fost pusă în valoare prin talentul poetic și sufletul lui Alecsandri. De asemenea, trebuie amintit că descoperirea și reconstrucția din diferite izvoare a capodoperelor *Balada Miorița* sau *Toma Alimoș*, care circulau în diferite variante, îi aparțin tot lui Alecsandri. (va urma)

**Pr. Pompiliu Nacu**

11. Vasile Alecsandri, *Doina, Pasteluri, Lăcrimioare*, Editura ERC Press, București, 2009, pp. 5-8

# Congresul NEPSIS MOREOM 2019

*Se poate trăi credința într-o lume virtuală și digitalizată?  
DA, au răspus participanții la Congresul Nepsis 2019, desfășurat în Gran Canaria.*

**C**um se poate trăi credința într-o lume virtuală și digitalizată a fost tema dezbătută timp de trei zile la **Congresul Nepsis – 2019**, întâlnire ajunsă la a 20-a ediție și dedicată tinerilor români ortodocși din toată Europa.

La startul evenimentului s-au înscris peste 200 de tineri din Portugalia, Spania, Danemarca, Marea Britanie, Irlanda, Franța, Elveția, Germania, Belgia, Italia și România, dar și mulți iubitori de activități culturale organizate de Biserica Ortodoxă Română în diaspora.

Congresul, considerat un succes, a fost organizat de Episcopia Ortodoxă Română a Spaniei și Portugaliei, gazdă fiind părintele Daniel Tătăran, de la Parohia Ortodoxă Română „Sfânta Maria Egipteanca” din Gran Canaria; Centro Diocesano Pastoral de Tafira, situat în campusul din Centrul Universitar din Gran Canaria, a fost locul de desfășurare.



Congresul de anul acesta a beneficiat de participarea extraordinară a Înaltpresfințitul Parinte Iosif, Mitropolit al Europei Occidentale și Meridionale, a Preasfințitului Părinte Timotei, Episcopul Spaniei și Portugaliei, a Preasfințitului Părinte Teofil de Iberia, Episcop-vicar la aceeași episcopie, precum și a Preasfințitului Părinte Atanasie de Bogdania, Episcop-vicar în cadrul Episcopiei Ortodoxe Române a Italiei.

Pentru a intra în esența subiectului, atât de actual și delicat, organizatorii au invitat din țară doi importanți conferențieri: pe Adrian Opre, decanul Facultății de Psihologie al Universității din Cluj-Napoca și pe Liviu Vidican-Manci, preot și director al Seminarului Teologic din același oraș. Pe toată durata zilei de sâmbătă, 5 octombrie, au avut loc conferințe, expuneri și dezbateri. S-au organizat ateliere de lucru cu tinerii, care și-au spus părerea despre cum văd ei trăirea credinței în această lume nouă, virtuală și digitalizată.

La acest important eveniment au luat parte și reprezentanți ai Guvernului României: Nataliei Intotero, Ministru pentru Românii de Pretutindeni, și Gabriela Dancău, Ambasador Extraordinar și Plenipotențiar al României în Regatul Spaniei, care a prezentat românii participanți la Congresul Nepsis 2019 salutului președintelui României, Klaus Ioha-



nnis. Au mai participat Alina Elena Râmăru, Consul Onorific al României în Insulele Canare, implicată și în organizarea evenimentului, dar și membri ai Asociației Românilor din arhipelag – „RumaCan”.

Evenimentul s-a încheiat duminică, 6 octombrie, cu Sfânta Liturghie, săvârșită de Înaltpreasfințitul Iosif și de ceilalți prelați prezenți, împreună cu preoții din parohiile participante. În acest context, pentru modul în care a fost organizat Congresul Nepsis 2019, părintelui Daniel Tătăran, preot slujitor în parohia gazdă, i-a fost acordată distincția cu însemnele de protosinghel, așadar dreptul de a purta cruce și bederniță. La sfârșitul zilei, Înaltpreasfințitul Iosif a ținut să poarte o discuție amicală cu tinerii prezenți la acest important eveniment spiritual, moment în care cei ce au ieșit în evidență la spectacolul de sâmbătă seara, dar și pe tot parcursul congresului, au fost premiați.

Congresul Nepsis de anul viitor va avea loc la sfârșitul lunii septembrie sau la începutul lunii octombrie, la Berna, în Elveția.

*Constantin Pletosu, Gran Canaria*





## 40 DE ANI DE SLUJIRE ORTODOXĂ ROMÂNEASCĂ LA TORINO. DOI IERARHI AU SĂVÂRȘIT DUMNEZEIASCA LITURGHIE

Cu ajutorul Domnului, sâmbătă, 12 octombrie 2019, Parohia Ortodoxă Română „Sfânta Parascheva” din Torino a trăit momente emoționate, la împlinirea a 40 de ani de slujire pastoral-misionară, socială, catehetică și culturală la „picioarele munților” din nord-vestul Italiei. Cu acest prilej, Dumnezeiasca Liturghie a fost săvârșită de către Înaltpreasfințitul Părintele nostru Arhiepiscop și Mitropolit Iosif, al Mitropoliei Ortodoxe Române a Europei Occidentale și Meridionale, împreună cu Preasfințitul Părinte Atanasie de Bogdania, Arhiepiscopul-Vicar al Episcopiei

Ortodoxe Române a Italiei. Din soborul slujitor au mai făcut parte numeroși preoți și diaconi.

În cadrul Dumnezeieștii Liturghiei a avut loc și hirotonia întru preot a cucernicului părinte diacon Vasile Istina, pe seama Parohiei „Înălțarea Sfintei Cruci”, Torino II.

La momentul convenit, Înaltpreasfințitul Părinte Iosif a ținut un cuvânt aniversar, în care a surprins punctele tari din viața și activitatea Preacucernicului părinte Gheorghe Vasilescu, parohul și întemeietorul comunității torineze ocrotită de





Sfânta Parascheva de la Iași, o retrospectivă plină de încercări, dar și de mari împliniri. Dacă situația social-politică de acum favorizează integrarea și viețuirea românilor în diaspora europeană, în 1979, când a luat ființă parohia din Torino, scenariul era cu totul diferit. Însă, prin mila Bunului Dumnezeu, ceea ce s-a semănat atunci, se culege acum cu roadă bună, vrednică și de folos comunității, a adăugat Înaltpreasfinția Sa. De asemenea, ierarhul a mulțumit în mod deosebit și a felicitat pe părintele Gheorghe Vasilescu și pe preoteasa Ilinca pentru toată jertfa și osteneala depusă în acești 40 de ani.

Preasfințitul Părinte Arhiepiscop-Vicar Atanasie de Bogdania a transmis mesajul Preasfințitului Părinte Episcop Siluan, al Episcopiei Ortodoxe Române a Italiei, la acest moment festiv, în care Preasfinția Sa a amintit că „răvna și jertfelnicia cu care părintele Gheorghe și preoteasa Ilinca au slujit au atras în jurul lor, suflet cu suflet,

o comunitate la rândul ei inimoasă și misi-onară; comunitate ce a văzut încreștinarea multor copii și întemeierea multor familii creștine; comunitate ce a dat naștere la mai mulți preoți, unul dintre aceștia fiind tocmai fiul familiei părintelui Vasilescu, părintele Cristian”. De asemenea, Preasfințitul Siluan a dorit să puncteze bogata activitate socială pe care parohia torineză a întreprins-o de-a lungul anilor, „slujire socială ce a mers mână în mână cu slujirea altarului, aducând multă mângâiere celor aflați în suferință sau celor din închisori și venind permanent în întâmpinarea celor pribegi, ajunși pe meleaguri străine și lipsiți de cele de trebuință”. Ierarhul și-a încheiat cuvântul omagial cu o rugăciune înălțată către Domnul de a primi jertfa celor care s-au ostenit în această comunitate, de la întemeierea ei până în prezent, iar pe fiii comunității care au adormit, Domnul slavei să-i ierte și să-i odihnească.



La momentul rânduit, Înaltpreasfințitul Părinte Iosif a oferit părintelui Gheorghe și preotesei Ilinca o Gramată mitropolitană. De asemenea, Înaltpreasfinția Sa a dăruit părintelui Gheorghe o cruce pectorală, iar preotesei Ilinca o icoană cu Maica Domnului.

La final, părintele paroh Gheorghe Vasilescu a adus o serie de mulțumiri ierarhilor prezenți la acest moment omagial, preotesei Ilinca, cea care i-a fost alături și l-a însoțit în toți acești ani de luptă și de jertfă, familiei sfinției sale, reprezentanților Bisericii Romano-Catolice, tuturor autorităților române și italiene prezente și tuturor credincioșilor acestei comunități minunate, care a împlinit 40 de ani de împreună-slujire ortodoxă românească pe meleaguri italiene.



## PREASFINȚITUL ATANASIE A SFINȚIT CENTRUL SOCIAL „SFÂNTA MELANIA ROMANA, CEA MILOSTIVĂ” AL PAROHIEI „SFINȚII ROMÂNI” DIN CUNEO

Cu ajutorul Domnului și cu binecuvântarea Preasfințitului Părinte Episcop Siluan, al Episcopiei Ortodoxe Române a Italiei, în Duminica a 21-a după Rusalii, 13 octombrie 2019, Preasfințitul Părinte Arhiepiscop-Vicar Atanasie de Bogdania s-a aflat în mijlocul comunității ocrotite de „Sfinții Români” din Cuneo, unde a săvârșit Dumnezeiasca Liturghie, a binecuvântat lucrările de înfrumusețare a lăcașului de cult și a sfințit Centrul Social „Sfânta Melania Romana, cea milostivă”, ce funcționează în incinta Parohiei. În cadrul Dumnezeieștii Liturghiei, Preasfinția Sa a hirotesit doi citeți pe seama comunității gazdă.

În cuvântul de învățătură, Preasfințitul Părinte Atanasie a vorbit celor prezenți despre sămânța Evangheliei Domnului nostru Iisus Hristos care rodește în măsura în care fiecare dintre noi pregătim terenul, ferindu-l de spinii patimilor și poftelor. Cele patru tipologii umane pe care Domnul ni le pune înaintea trebuie să provoace înlăuntrul nostru dorul după pământul cel bun, care va da roadă însutită în Împărăția Cerurilor. Ierarhul a amintit și de importanța participării la viața Bisericii, locul în care ne înfruptăm din Cuvântul dumnezeiesc și creștem în cunoașterea Adevărului, în această lume dezorientată, dezechilibrată și pătrunsă de o cumplită lipsă a principiilor.



La finalul Dumnezeieștii Liturghii, Preasfințitul Părinte Atanasie a sfințit așezământul filantropic, închinat Sfintei Melania Romana, cea milostivă, ce funcționează în incinta parohiei, coordonator fiind Precucernicul părinte paroh Claudiu Savin. Centrul filantropic este o expresie a Liturghiei de după Liturghie pe care comunitatea din Cuneo încearcă să o îndrepte către cei aflați în nevoie și în momente de cumpănă.

Pentru bogata activitatea pastoral-misionară și social-filantropică desfășurată în Parohia „Sfinții Români” din Cuneo, Preasfințitul Atanasie a oferit atât părintelui paroh Claudiu Savin, cât și Consiliului și Comitetului parohial o gramată de apreciere.

Au urmat cuvintele de mulțumire adresate de către

părintele paroh Claudiu Savin Preasfințitului Părinte Arhiepiscop-Vicar Atanasie de Bogdania, autorităților italiene și românești și tuturor credincioșilor prezenți la acest moment festiv din viața Parohiei.



## CONCURSUL „SLOVĂ ROMÂNEASCĂ” EDIȚIA A V-A, 2019

Concursul de creație literară al Episcopiei Ortodoxe Române a Italiei intitulat „Slovă românească” concludă seria manifestărilor dedicate limbii strămoșești „Zilele limbii române în Episcopia Italiei” (31 august-1 septembrie), manifestări care au ca scop „conservarea și promovarea valorilor românești prin cultivarea limbii române autentice, ca fundament al identității naționale”. Concursul se încadrează într-un cadru mai larg de activități, un proiect de conservare lingvistică la nivel național generat de nevoia comunității de a promova, conserva și dezvolta această componentă fundamentală a identității noastre, limba.

Anul acesta Festivitatea de premiere a celei de a V-a ediții a concursului s-a desfășurat la Parohia „Sfinții Doctori fără de arginți Chir și Ioan” din Camposampiero, duminică, 20 octombrie, și s-a bucurat de o organizare extraordinară, în mijlocul unei comunități deosebite, cu oameni frumoși și cuminiți, în frunte cu părintele Neculai Postolache și preoteasa Maria.

Un moment artistic susținut de copiii și tinerii Școlii Parohiale și de un grup coral de adulți a făcut debutul seriei, urmat apoi de festivitatea de premiere a textelor înscrise în concurs. Juriul, prezidat de Preasfințitul Părinte Episcop Siluan și avându-i ca membri pe pr. dr. Cristian





Munteanu (Brașov, România), pr. Gelu Porumb (Romano di Lombardia), profesoara Diana Vid (Bologna) și profesoara Carmen Ifrim (Lunca, România), a acordat Marele Premiu domnișoarei **Maria Zăvoianu** pentru poeziile „Liniștea” și „Stau pe marginea orizontului”. Au fost premiate și **Angela Olariu** cu „Plecarea” și „Aici este acasă”, **Adina Corina Panfil** cu „Eu, poezia și Dumnezeu” și „Înviere” (ambele locul I), **Gheorghe Liviu Andrei** cu „Doamne, scapă-ne!” (locul II), **Elena Otilia Gașpar** cu „Țara mea” și „Sățucul meu, sățucul meu”, **Denisa Elena Dinu** cu „Dor de casă” și „Draga mea mămică” (locul III).

Evenimentul s-a concluzionat cu prezentarea volumului de versuri „Geometrice gerunzii” al părintelui Trandafir Vid și lansarea unui alt volum de versuri intitulat „Eu, poezia și Dumnezeu” al doamnei Adina Corina Panfil.

## LINIȘTEA

de Maria Zăvoianu (Marele Premiu)

Să simți liniștea...  
Să o atingi cu vârfurile degetelor și  
Să știi că este cu tine...  
Să-i mulțumești Celui care ți-a dăruit-o,  
Mulțumesc.

Nu o cunoscusem până atunci,  
Nu știam că există o liniște a Liniștii.  
Dar Tu mi-ai dăruit-o atât de simplu...  
Ca pe o floare.  
Liniștea dintr-un zâmbet.

## HORA ȘI PORTUL NAȚIONAL ROMÂNESC, PREZENTATE ÎN PAROHIA „TOȚI SFINȚII” DIN MILANO NORD-MONZA

Sfântul Sinod al Bisericii Ortodoxe Române a proclamat anul 2019 drept Anul omagial al satului românesc (al preoților, învățătorilor și primarilor gospodari) pe tot cuprinsul Patriarhiei Române, iar în acest context, cu binecuvântarea Preasfințitului Episcop Siluan, în Parohia Ortodoxă Română „Toți Sfinții” din Milano Nord-Monza, în ziua de duminică, 20 octombrie, a avut loc Ziua Portului Popular Românesc. În prima parte a întâlnirii, după Sfânta Liturghie, părintele Pompiliu Nacu a prezentat în PowerPoint o conferință împărțită în două părți cu titlul: „Hora și dansul în pictura Bisericii noastre, secolele XVI-XVIII”, iar în a doua parte a vorbit despre „Simbolismul religios al portului popular românesc”, cu imagini inedite luate din Arhiva Națională de film a României. După acest moment s-a lăsat spațiu întrebărilor și răspunsurilor, s-au prezentat costumele populare din diferite zone ale țării și s-a dat ca temă de casă, copiilor tinerilor și adulților, de a căuta și a aduna, prin diferite surse, elemente identitare privind sărbătorile de iarnă, nuntă, botez și înmormântarea.







Importanța cunoașterii valorilor noastre identitare, credință, limbă și etnie, atât la nivel individual, cât comunitar-național, este fundamentală pentru înțelegerea ființei, tradițiilor și istoriei precreștine și creștine a neamului românesc.



## PREASFINȚITUL ATANASIE DE BOGDANIA A SLUJIT ÎN MIJLOCUL COMUNITĂȚII „SFÂNTUL IERARH GRIGORIE DASCĂLUL” DIN CHERI

**C**u ajutorul Domnului și cu binecuvântarea Preasfințitului Părinte Episcop Siluan, al Episcopiei Ortodoxe Române a Italiei, în Duminica a XXIII-a după Rusalii, 20 octombrie 2019, Preasfințitul Părinte Arhiepiscop-Vicar Atanasie de Bogdania s-a aflat în mijlocul comunității „Sfântul Ierarh Grigorie Dascălul” din Chieri, unde a săvârșit Dumnezeiasca Liturghie.

În cuvântul de învățătură, Preasfințitul Părinte Atanasie le-a vorbit celor prezenți pe seama pericopei evanghelice citite la Dumnezeiasca Liturghie. „Demonizatul din ținutul gherghesenilor, care reprezintă întreaga omenire, nu purta haine, căci lumea a pierdut o dată cu Adam haina harului. Vine Hristos ca să ne îmbrace din nou în haină luminoasă. E o evanghelie a iubirii lui Dumnezeu față de om. Dumnezeu se coboară întru cele mai de jos, ca să-l ridice pe om întru cele mai de sus”.





Preasfințitul a completat că „Evanghelia ne mai învață și diferența între răsplata lui Dumnezeu pentru cei care renunță la toate pentru mântuire, adică Harul, și răsplata lumii pentru cei care îi caută bogățiile și efemera împlinire, adică deznădejdea. Cei care caută cele lumești, cu cât mai multe dobândesc, cu atât sunt mai nefericiți, mai descurajați, mai deznădăjduiți. Lipsa harului îl golește pe om de haina fericirii. Cel ce se dezbracă de bunătățile lumii acestea și caută cele dumnezeiești se îmbracă în har, care îi aduce însutită fericire pe lumea aceasta și nemăsurat mai multă în Împărăția Cerurilor. Evanghelia de azi este și o evangheliie a mărturisirii, căci cel vindecat (și, prin el, noi toți) este chemat să mărturisească întregii lumi cât de mult bine i-a făcut Dumnezeu”.

La final, Precucernicul părinte paroh Emanoil Mihăescu a mulțumit atât Preasfințitului Părinte Atanasie de Bogdania pentru bucuria prilejuită prin slujirea în mijlocul comunității din Chieri, cât și tuturor celor care s-au alăturat acestei zile deosebite din viața parohiei ocrotite de către Sfântul Ierarh Grigorie Dascălul, Mitropolitul Țării Românești.

## DOI IERARHI AU SFINȚIT BISERICA COMUNITĂȚII „SFÂNTUL IERARH LEONTIE DE LA RĂDĂUȚI” DIN IVREA

Cu ajutorul Domnului și cu binecuvântarea Preasfințitului Părinte Episcop Siluan, al Episcopiei Ortodoxe Române a Italiei, sâmbătă, 19 octombrie 2019, biserica parohială a comunității „Sfântul Ierarh Leontie de la Rădăuți” din Ivrea a fost sfințită. La evenimentul liturgic au participat doi ierarhi ai Bisericii Ortodoxe Române, Preasfințitul Părinte Damaschin Dorneanu, Episcop-Vicar al Arhiepiscopiei Sucevei și Rădăuților, și Preasfințitul Părinte Atanasie de Bogdania, Arhiereu-Vicar al Episcopiei Ortodoxe Române a Italiei, alături de un sobor de preoți și diaconi din zona

Piemonte. În cadrul acestui moment deosebit din viața comunității a avut loc și o hirotesie a unui ipodiaton pentru parohia gazdă, dar și o hirotonie întru diacon.

După rânduală, evenimentul a debutat cu slujba de târnosire a bisericii, prin procesiunea cu Sfintele Moaște ce au fost așezate în piciorul Sfintei Mese, prin ungerea cu Sfântul și Marele Mir și prin pregătirea Sfintei Mese, pe care se va aduce ca jertfă Cinstitul și Preasfântul Trup și Sânge al Domnului nostru Iisus Hristos în fiecare Dumnezeiască Liturghie.

După sfințirea bisericii, a urmat prima Dumnezeiască Liturghie, săvârșită de către



Preasfințitul Părinte Episcop-Vicar Damaschin Dorneanul și Preasfințitul Părinte Arhiepiscop-Vicar Atanasie de Bogdania, alături de clericii slujitori.

În cuvântul de învățătură transmis cu acest prilej, Preasfințitul Părinte Damaschin Dorneanul le-a vorbit credincioșilor prezenți... „despre actul sfințirii bisericii, despre înnoirea acesteia, una dintre



*Evangheliile care se citesc la momentul târnosirii referindu-se la înnoirea templului din Ierusalim. Înnoirea bisericii este și înnoirea noastră, a creștinilor, care redevenim fii ai lui Dumnezeu, prin reasumarea angajamentelor făcute la Botez. Sfințirea bisericii este, de fapt, Botezul bisericii, Altarul care se sfințește este curățat, este spălat, este miruns, îmbracă haina cea nouă, așa cum și creștinul care intră pentru prima dată în Biserică este botezat și primește haina Botezului. Astfel, prin înfiere, devenim fii ai Împărăției lui Dumnezeu, adevărata cetățenie pe care trebuie să o căutăm; nu contează cetățenia română sau cea italiană, ci adevărata cetățenie care contează este Împărăția Cerurilor”. Ierarhul a concluzionat că, prin Botez, „Domnul ne înfiază și devenim fii ai Împărăției Cerurilor”.*

La momentul potrivit din timpul Dumnezeieștii Liturghii, Preasfințitul Părinte Arhiepiscop-Vicar Atanasie de Bogdania a săvârșit hirotonia întru diacon a ipodiaconului Cosmin Pandră, pe seama Parohiei „Sfântul Mare Mucenic Dimitrie, Izvorăto-

rul de Mir” din Genova, îndemnându-l să-și asume această ascultare a diaconiei ca pe o perioadă de pregătire mai profundă în slujirea Bisericii lui Hristos și a oamenilor.

La final, Preasfințitul Părinte Atanasie de Bogdania a adresat cuvinte de mulțumire în primul rând Preasfințitului Părinte Damaschin Dorneanul, pentru bucuria prilejuită de a fi în mijlocul comunității din Ivrea. De asemenea, Preasfințitul Atanasie a transmis tuturor gândul de binecuvântare și de felicitare al Preasfințitului Părinte Episcop Siluan, adresat întregii comunități și pecetluit prin dăruirea distincției „Crucea Episcopiei Ortodoxe Române a Italiei” Preacucerului părinte paroh Dumitru Babula, pentru rodnică activitate pastoral-misionară, iar preotesei Gabriela Babula, o icoană cu Maica Domnului. Un gând de mulțumire din partea Preasfințitului Atanasie s-a îndreptat și către reprezentanții Episcopiei Romano-Catolice din Ivrea și autorităților locale române și italiene prezente la acest eveniment.

# Rețete

*și sfaturi practice*

## IMPEPATA/SAUTÉ DE MIDII

**Ingrediente:** un kilogram de midii, un cățel de usturoi, o mână de pătrunjel, salvie, rozmarin, busuioc, roșii proaspete cherry sau Pachino (300 g).

**Mod de preparare:** mai întâi puneți pe foc midiile, într-o tigaie, adăugați uleiul, usturoiul și frunzele tocate de pătrunjel, busuioc, salvie și rozmarin. Apoi adăugați și roșiile, nedecojite, înmuiate în apă clocotită. De îndată ce midiile încep să se deschidă, se acoperă tigaia și se gătește la foc mare. Când toate midiile sunt deschise, condimentați din belșug cu piper măcinat, amestecați bine și serviți cu ulei de măsline crud, iar dacă doriți și cu crutoane de pâine.



## PASTE LINGUINE CU PEȘTE-SPADĂ, LĂMÂIE ȘI DOVLECEL

**Ingrediente:** paste linguine (350 g), ulei de măsline extravirgin, pește-spadă (o felie de 150 g), doi dovlecei fragezi, o ceapă tocată, o lămâie (dacă se poate netratată), cinci frunze de busuioc, piper negru proaspăt măcinat, sare.

**Mod de preparare:** tăiați peștele-spadă în cuburi. Încălziți puțin ulei de măsline într-o tigaie mare și căliți ceapa un minut, la foc mic, apoi adăugați dovlecelul tăiat în cuburi și lăsați totul pe foc aproximativ zece minute (amestecați din când în când). La final se adaugă sucul de la o ju-



mătate de lămâie și se lasă să scadă puțin lichidul.

Într-o altă tigaie încălziți puțin ulei la foc mediu și căliți coaja rasă de la cealaltă jumătate de lămâie. După un minut adăugați cuburile de pește-spadă și rumeți-le timp de 2-3 minute la foc mare. Transferați peștele-spadă în tigaia cu dovleceii și presărați piper negru proaspăt măcinat, sare și busuioc tocat.

Între timp, fierbeți linguinele în multă apă sărată. Amestecați-le apoi cu sosul și mai adăugați câteva picături de ulei și piper după gust.

### PLACHIE DE PEȘTE (CRAP) LA CUPTOR

**Ingrediente:** un kilogram de pește proaspăt, trei-patru cepe tăiate solzișori, o jumătate de căpățână de usturoi, doi-trei ardei roșii, suc de roșii (500 ml), ulei (200 ml), vin alb sec (200 ml), sare, piper, o foaie de dafin (opțional), pătrunjel verde tocat.

**Mod de preparare:** peștele se sarează pe ambele părți și se lasă deoparte. Se toacă mărunț usturoiul, iar ardeii se taie fâșii.



Legumele tăiate se coc în cuptorul preîncălzit la 180 °C aproximativ 30 de minute.

Se așază apoi bucățile de pește în tavă și se acoperă cu legumele coapte. Se toarnă sos de roșii și vin alb, se condimentează cu piper proaspăt măcinat și, eventual, o foaie de dafin. Plachia se coace la 170 °C timp de 60 de minute, ca să se rumească și să scadă bine.

### FLAUTURI DE MERE PENTRU DESERT SAU MIC DEJUN

**Ingrediente:** o rolă de aluat foietaj, un măr, patru linguri de zahăr brut, două linguri de scorțișoară măcinată, două linguri de miere, două linguri de zahăr.



**Mod de preparare:** tăiați rola întinsă în șase dreptunghiuri, iar pe mijlocul fiecărui dreptunghi faceți tăieturi încrucișate. Ungeți jumătățile dreptunghiurilor fără tăieturi cu miere și zahăr brun. Puneți feliile de mere pe scorțișoara pudră, acoperiți cu jumătatea incizată, periați marginile și închideți bine. Ungeți suprafața cu puțină miere diluată în apă și presărați cu zahăr granulat. Puneți flauturile pe o foaie de copt și coaceți la 180 °C timp de 20 de minute.

## ȘTIAȚI CĂ...

... există puține rețete culinare care să nu precizeze la final că se adaugă piper?

... utilizat în antichitate ca „monedă” de schimb, piperul este fără îndoială cel mai răspândit condiment de pe planetă, disponibil pe tot parcursul anului?

... piperul negru, cel mai vândut condiment din toate timpurile, este originar din zona de sud a Indiei, iar în prezent, Vietnamul este țara cu cea mai mare producție de piper la nivel mondial, aceasta furnizând, începând cu anul 2008, cca. 34% din cantitatea de piper existentă pe piața internațională?

... piperul ajută la prevenirea formării de gaze intestinale, ca urmare a creșterii producției de acid clorhidric în stomac?

... celebrul condiment este apreciat, de asemenea, și pentru efectele lui antioxidante, antiinflamatorii și antibacteriene, ori că sporește disponibilitatea și accesibilitatea nutrienților în sistemul nostru organic?

... din punct de vedere nutrițional piperul conține potasiu, mangan, vitamina K, vitamina C, calciu, cupru, fier, fibre, calciu și crom?

... consumat în cantități generoase piperul poate cauza probleme rinichilor?

... în timpul sarcinii corpul este deja sensibil la condimente și că se recomandă astfel evitarea piperului? Pentru că aroma și gustul ușor iute se transferă în laptele matern.

