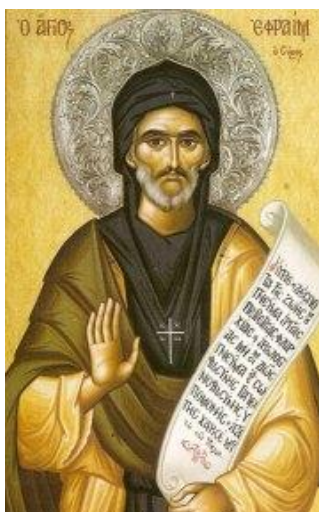


O REȚETĂ A SFÂNTULUI EFREM SIRUL PENTRU OPT BOLI ALE SUFLETULUI



Sf. Efrem Sirul,
icoană

Cele opt gânduri din care vine tot ce-i rău și din care omul nostru lăuntric se îmbolnăvește adânc și de moarte sunt următoarele: lăcomia pântecelui, curvia, iubirea de arginți, mânia, întristarea nepotrivită, trândăvirea, slava deșartă, trufia. Tocmai acestea poartă război cu fiecare om.

Și tu, fiule, dacă vrei să birui lăcomia pântecelui, să îndrăgești înfrânarea, să ai frică de Dumnezeu, și vei birui.

Dacă vrei să birui curvia, să îndrăgești privegherea și însetarea, să te gândești întotdeauna la moarte și să nu stai niciodată de vorbă cu femeile, și vei birui.

Dacă vrei să birui iubirea de arginți, să îndrăgești neagonisirea și necheltuirea.

Dacă vrei să birui mânia, să ții minte cum Domnul nostru Iisus Hristos nu S-a mâniat pe evrei, cu tot răul pe care I l-au făcut, ci chiar S-a rugat pentru ei.

Dacă vrei să birui întristarea nepotrivită, să nu te mârșești nicicând pentru cele vremelnice, ci dacă te vor răni cu vorba, sau nu îți vor da pace, sau te vor necinsti, nu te întrista, ci, dimpotrivă, bucură-te. Întristează-te doar când păcătuiești, dar și aici să păstrezi măsura, ca să nu cazi în deznădejde și să pieri.

Dacă vrei să birui trândăvirea, îndeletnicește-te macar o scurtă vreme cu vreo rucodelie, sau citește, sau roagă-te deseori.

Dacă vrei să birui slava deșartă, să nu iubești laudele, nici cinstiturile, nici hainele bune, nici șederea pe locurile de frunte, nici întâietățile, ci, dimpotrivă, să te bucuri atunci când ești ocărât și defaimat în chip mincinos, și să te mustri pe tine însuși, zicându-ți că ești mai păcătos decât orice om.

Dacă vrei să birui trufia, orice ai face, să nu zici că lucrul acela s-a făcut cu puterile tale, ci fie că postești, fie că petreci vremea în priveghere, fie că dormi pe pământul gol sau îngenunchezi adesea făcând metanii, să spui: "Cu ajutorul lui Dumnezeu și cu acoperământul lui Dumnezeu se face aceasta, nu cu puterea mea"...

Nimic nu poate fi mai simplu și accesibil decât această rețetă a lui Efrem împotriva celor opt boli ale sufletului – iar pentru ca ea să fie mai puternică și mai eficace, adaugă rugăciunea aceluiași Efrem: "Doamne și Stăpânul vieții mele! Duhul trândăvirii, al grijii de multe, al iubirii de stăpânire și al grăirii în deșert nu mi-l da mie, iar duhul curăției, al gândului smerit, al răbdării și al dragostei daruiește-mi mie, slugii Tale."

(Rețetar duhovnicesc sau doctorie duhovnicească adunată din lume)

VITAMINA DUHOVNICEASCĂ



Sfântul Teofan
Zăvorâtul
(1815 – †1891)

❖ "Domnul dăruiește harul, dar El vrea ca omul să Îl caute și să dorească a-L primi, închinându-se cu toate ale sale lui Dumnezeu."

"Să-ți scrii pe inimă: cine se înstrăinează de Sfintele Taine, acela este fără har, adică nu Îl are pe Duhul Sfânt. Iar cine nu Îl are pe Duhul Sfânt, acela nu este al lui Hristos."

❖ "Greu, greu! Da, vă este greu, dar altfel ce-ați avea de răbdat? Iar fără răbdare nu este mântuire. Iată că Domnul, care vă rândăiește mântuirea, vă și dă prilejuri să arătați răbdare și să înaintați pe calea mântuirii. Un sfat pentru Dumneavoastră: când vă este greu, trebuie să vă întoarceți către Dumnezeu atât cu graiul, cât și cu simțirea, zicând: „Slavă Ție, Doamne!”"

(Sfântul Teofan Zăvorâtul)