

**Duminica a 3-a după Rusalii**  
**(a Sfinților Athoniți)**  
**21 iunie 2026**

„Zis-a Domnul: Luminătorul trupului este ochiul; dacă ochiul tău va fi curat, tot trupul tău va fi luminat. Iar dacă ochiul tău va fi rău, tot trupul tău va fi întunecat. Deci, dacă lumina care e în tine este întuneric, dar întunericul, cu cât mai mult! Nimeni nu poate să slujească la doi domni, căci sau pe unul îl va urî și pe celălalt îl va iubi, sau de unul se va lipi și pe celălalt îl va disprețui; nu puteți să slujiți lui Dumnezeu și lui Mamona. De aceea zic vouă: **Nu vă îngrijiți pentru sufletul vostru ce veți mânca, nici pentru trupul vostru cu ce vă veți îmbrăca**; oare nu este sufletul mai mult decât hrana și trupul decât haina? Priviți la păsările cerului, că nu seamănă, nici nu seceră, nici nu adună în hambare și Tatăl vostru Cel ceresc le hrănește. Oare nu sunteți voi cu mult mai presus decât ele? Și cine dintre voi, îngrijindu-se, poate să adauge staturii sale un cot? Iar de îmbrăcăminte de ce vă îngrijiți? Luați seama la crinii câmpului cum cresc: nu se ostenesc, nici nu torc, și vă spun vouă că nici Solomon, în toată mărirea lui, nu s-a îmbrăcat ca unul dintre aceștia. Iar dacă iarba câmpului, care astăzi este și mâine se aruncă în cuptor, Dumnezeu astfel o îmbracă, oare nu cu mult mai mult pe voi, puțin credincioșilor? **Deci, nu duceți grijă, spunând: Ce vom mânca, ori ce vom bea, ori cu ce ne vom îmbrăca?** Pentru că după toate acestea se străduiesc păgânii; doar **știe Tatăl vostru Cel ceresc că aveți nevoie de ele. Căutați mai întâi Împărăția lui Dumnezeu și dreptatea Lui, și toate acestea se vor adăuga vouă**” (Ev. Matei 6, 22-33).

---

### **1. Căutarea Împărăției lui Dumnezeu - principiul ordonator al tuturor grijilor**

Dacă Sfânta Evanghelie din *Duminica întâi după Rusalii* ne-a arătat că iubirea de Dumnezeu este principiul ordonator al tuturor celorlalte iubiri, pericopa evanghelică a acestei duminici ne arată că **grija pentru căutarea Împărăției lui Dumnezeu trebuie să fie principiul care ordonează toate grijile și preocupările unui creștin**. Evanghelia de astăzi face parte dintr-un fragment din *Predica de pe Munte* a Mântuitorului, sinteza întregii învățături a lui Hristos (Matei 5-7), care este mai lung cu patru versete. Astfel, textul Evangheliei rânduit pentru Duminica a treia după Rusalii este precedat de cuvintele Mântuitorului: „*Nu vă adunați comori pe pământ, unde molia și rugina le strică și unde furii le sapă și le fură. Ci adunați-vă comori în cer, unde nici molia, nici rugina nu le strică, unde furii nu le sapă și nu le fură. Căci unde este comoara ta, acolo va fi și inima ta*” (Matei 6, 19-21). Fragmentul se încheie cu versetul „*Nu vă îngrijiți de ziua de mâine, căci ziua de mâine se va îngriji de ale sale. Ajunge zilei răutatea ei*” (Matei 6, 34).

Citind textul evanghelic de astăzi în acest context, îl putem intitula „**despre grijile false și grijile bune ale creștinului**” sau „despre prioritatea Împărăției lui Dumnezeu în fața tuturor bunurilor pământești”. Afirmția „dacă lumina care e în tine este întuneric, dar întunericul, cu cât mai mult!” capătă din perspectiva aceasta o semnificație nouă. În limbaj biblic „ochiul” este simbolul modului în care omul privește lumea. **Lumina devine întuneric în noi când considerăm bine ceea ce este rău și adevăr ceea ce este fals**. Ori punerea pe primul plan a nevoilor materiale și trupești în detrimentul celor sufletești și duhovnicești înseamnă pentru un creștin o vedere fals orientată și o deformare a discernământului.

În mod paradoxal, omul contemporan chiar aceasta face, își cheltuie peste 90% din energia dăruită de Dumnezeu pentru acumularea de bunuri materiale și pentru a-și satisface plăcerile trupești, în speranța că va fi fericit pe pământ. Dacă ne uităm în jurul nostru numai oameni fericiți nu întâlnim, ci oameni plini de griji, obosiți, triști și epuizați de atâta energie cheltuită pentru lucruri care nu le aduc bucurie și nu îi împlinesc.

Pomenindu-i în această duminică pe Sfinții Athoniți, doresc să remarc faptul că cei mai fericiți oameni pe care i-am întâlnit de-a lungul vieții sunt monahii din Sfântul Munte Athos. Modul lor de viață caracterizat de asceză și post aspru, nopți petrecute în privegheri, tăierea voii personale, lipsa averilor, hainelor și a banilor ar trebui să-i facă după logica lumii nefericiți. Cei pe care i-am întâlnit personal erau însă mereu luminoși și veseli. Bucuria lor vine din simplul fapt că urmează principiul enunțat în Evanghelia de astăzi, stabilind întâi timpurile pentru rugăciune în mănăstire, dedicând timp grijii pentru suflet și hrănirii acestuia din lumina lui Dumnezeu, iar abia apoi rânduiesc cele necesare pentru hrană și viața pământească. Același lucru trebuie făcut în orice familie creștină, **rânduite mai întâi timpurile pentru rugăciune și participare la slujbele Bisericii**, iar apoi stabilite alte activități în familie și cu copiii.

## 2. Grija de lume și grija de a plăcea lui Dumnezeu

Afirmația „nu vă îngrijiți pentru sufletul vostru ce veți mânca, nici pentru trupul vostru cu ce veți îmbrăca” este fundamentală pentru interpretarea întregii pericope. Din păcate, **traducerea în limba română nu este exactă, dată fiind apropierea dintre expresiile „nu vă îngrijiți” și „nu vă îngrijorați”** sau dintre „a te îngriji” și „a te îngrijora” sau „a-ți face griji”. Verbul original din limba greacă „*merimnao*” înseamnă în primul rând „a-ți face griji pentru ceva”. Această semnificație este redată în finalul Evangheliei, unde verbul „*merimnao*” este tradus corect în română: „Deci, **nu duceți grijă**, spunând: Ce vom mânca, ori ce vom bea, ori cu ce ne vom îmbrăca?”. În ediția critică greacă-engleză a Noului Testament traducerea în engleză este și mai explicită: „nu vă fie frică” ce veți mânca sau ce veți bea. Mântuitorul nu ne îndeamnă așadar să nu ne îngrijim de viață, adică să nu facem ceea ce depinde de noi cu responsabilitate și înțelepciune, pentru a câștiga hrana, îmbrăcămintea, căldura, casa, medicamentele și toate cele necesare trupului și familiei. El ne îndeamnă să nu trăim în griji, frici și anxietate, în neliniștea că cine știe ce se va întâmpla, în dorința excesivă de a ne controla deplin viața. Simplu spus, **Domnul Hristos nu condamnă responsabilitatea, ci anxietatea, frica de ziua de mâine, necredința**. „Puțin credincioșii” din Evanghelie sunt creștinii în care frica de viitor și grija de ziua de mâine sunt mai puternice decât credința în Dumnezeu.

Argumentul Mântuitorului Hristos este simplu și luat din creație, din lumea înconjurătoare omului. Păsările date ca exemplu nu sunt leneșe, ci își caută hrana cu mult efort, luptă uneori pentru ea, se trezesc dimineța și până seara sunt mereu în zbor și căutare, însă existența lor nu este dominată de frică sau anxietate. Ele adună hrana cu înțelepciune, își fac cuiburi pentru pui, aduc hrană acestora, îi învață să zboare și îi însoțesc până când prind putere să trăiască și să se hrănească singuri.

Sfântul Părinte Dumitru Stăniloae arată că „**ceea ce ne leagă de lucruri este grija. Aceasta e rodul ghimpos al patimilor sau al împătimirii de lucrurile lumii**”<sup>1</sup>. Grija face parte din structura existențială a omului, fiind un afect lăsat de Dumnezeu spre a fi activat de acesta ca grijă de a plăcea lui Dumnezeu. În urma păcatelor, omul intră într-un cerc infinit al grijii, căutând plăcerea și temându-se de durere, un cerc al suferinței descris profund de Sfântul Maxim Mărturisitorul, iar astfel se lipește de lume și se teme să nu piardă lumea. Motorul grijii este frica, afect lăsat de Dumnezeu tot cu scopul de a ne îndepărta de păcate și a fi trăită ca frică de Dumnezeu. **Grija de lume hrănită de frică devine astfel otravă pentru viața duhovnicească, fiind semnul împătimirii omului de lume**. În acest mod, omul își pierde libertatea spirituală, devenind robul

---

<sup>1</sup> Dumitru Stăniloae, *Ascetică și mistică creștină*, Cluj Napoca, 1993, p. 101.

lucrurilor și al plăcerii. Lucrurile materiale și plăcerile trecătoare nu îi pot însă astâmpăra foamea și setea de veșnicie și de bucurie veșnică, sădite în el de Dumnezeu. Când omul trăiește cu grija de a fi plăcut lui Dumnezeu și împlinește poruncile Sale, activează grija înspre sensul voit de Dumnezeu, iar aceasta îl eliberează de toată această înrobire în frica de lume, care nu îi dăruiește decât nefericire și suferință.

### 3. Rugăciunea distruge grija, iar grija distruge rugăciunea

Cum putem alunga grija de lume din viața noastră? Cea mai puternică armă pentru alungarea grijilor este rugăciunea, starea de rugăciune și pomenirea în toată vremea a lui Dumnezeu. Noi nu știm însă să ne rugăm și **în loc să aducem rugăciunea în „toată grija cea lumească” și să distrugem grija, procedăm total invers și aducem „grija cea lumească” în rugăciune, distrugând astfel rugăciunea!** Cele mai multe persoane, care au părăsit păcatele mari și doresc să se apropie de Dumnezeu, mărturisesc la Sfânta Spovedanie că nu le stă mintea la rugăciune când se roagă. Este foarte important să intrăm în „starea de rugăciune”, concentrându-ne asupra rugăciunii și îndepărtând toate gândurile străine, care vin în mod special sub forma grijilor, fiind insuflate de cel rău. Acesta nu dorește ca noi „toată grija cea lumească acum să o lepădăm, ca pe Împăratul tuturor să-L primim”, ci dorește să rămânem legați de grija de lume. În Sfânta Liturghie suntem îndemnați să lepădăm grijile lumești, așadar să nu fim robii acestora, spre a-L lăsa pe Hristos să ne fie Împărat. Afirmatia lui Thomas de Kempis **„Robește-mă Doamne, ca să fiu liber”** este fundamentală în această privință, pentru că doar atunci când Dumnezeu devine Cel căruia îi dăruim viața, dobândim adevărata libertate. Sfântul Duh ne conduce spre libertatea Împărăției lui Dumnezeu, când ne atinge cu harul Său, căci „unde este Duhul Domnului, acolo este libertate” (2 Cor 3,17).

Ce metode de rugăciune putem folosi pentru a distruge grijile lumești? Părintele Arsenie Papacioc, numit de preotul Ion Buga „cea mai frumoasă și fericită minte românească din veacul acesta!”, iar de Ion Ianolide „un far al lui Hristos!”, spunea că „între timp și veșnicie este numai un pas - dar teribil”. Acest pas este **rostirea cu toată ființa și simțirea a suspinului „Of, Doamne!”**. Aceasta este o foarte profundă rugăciune și expresia unei inimi prezente, care se unește cu Hristos. „Un om care crede în Hristos este vesel, e plin de nădejde, că Hristos nu-l lasă cu nici un chip”, spunea părintele. „Dacă-i întristare, se clocesc ouăle diavolului. Este o stare de absență, de întunecare”<sup>2</sup>. Grijile otrăvesc sufletul, iar încredințarea vieții lui Dumnezeu prin suspinul unei rugăciuni simple înlătură grijile și aduce bucurie!

O altă metodă de a scăpa de grijile lumești care distrug viața duhovnicească și amărăsc sufletul omului este rostirea cu simțire a următoarei scurte rugăciuni din cadrul rugăciunilor dimineții:

*„Nădejdea mea este Tatăl, scăparea mea este Fiul, acoperământul meu este Duhul Sfânt; Treime Sfântă slavă Ție!”*

În momentul spunerii acestei rugăciuni, creștinul face semnul Sfintei Cruci, își pune întreaga nădejde în Dumnezeu-Tatăl, știe că Hristos îl salvează din orice situație, iar Duhul Sfânt îl acoperă cu harul Preasfintei Treimi și îl ocrotește. Sufletul omului rugător trăiește această prezență dumnezeiască! O scurtă rugăciune spusă cu simțire și înțelegere ne poate schimba așadar viața!

Un alt **remediu împotriva grijilor și fricii neîntemeiate este rugăciunea „Tatăl nostru”**, pe care o rostim zilnic de mai multe ori. Spunerea ei cu simțire face prezentă o stare duhovnicească, în care omul știe că nimic nu se întâmplă fără voia lui Dumnezeu

---

<sup>2</sup> Părintele Arsenie Papacioc, *O clipă inima mi se făcuse cer*, Ediție îngrijită de ieromonah Benedict Stancu, Editura Elena, Constanța, 2012, p. 172.

(facă-se voia Ta). Grijile lumești, care se reduc la numitorul comun care este frica de moarte, sunt risipite prin cererea „pâinea noastră cea spre ființă, dă-ne-o nouă astăzi”. Iar iertarea celor care ne-au greșit aduce pacea în inimă! Prin cele trei momente fundamentale ale *Rugăciunii Domnești* omul are toate premisele necesare pentru a lepăda grijile lumești și a gusta din bucuria și libertatea vieții în Hristos!

**Sfânta Împărtășanie este numită în tradiția populară „Grijanie”.** Termenul are în vedere grija pentru suflet, care se referă la post, spovedanie și Sfânta Împărtășanie. Astfel, „grijania” este un cuvânt care arată adevărata semnificație a grijii creștine, anume grija de a nu ne îndepărta de voia lui Dumnezeu și a-L primi în viața noastră în chipul cel mai deplin prin Sfânta Împărtășanie! Aceasta ar trebui să fie grija care să ne frământa neîncetat de-a lungul unei săptămâni și de-a lungul vieții, grija să ne unim cât mai des și mai profund cu Hristos, astfel ca viața Lui să devină viața noastră și grija Lui de a împlini voia Tatălui să devină grija noastră! Așa să ne ajute Bunul Dumnezeu!

Pr. Daniel Benga