Nr. 56 14 martie 2004

Credinţa şi fapta

Foaie duminicală a parohiei "Toma Cozma"

Duminica Sfintei Cruci

Văzând astăzi pusă înainte cinstita Crucea lui Hristos, să ne închinăm ei şi să ne veselim cu credinţă, cu dragoste sărutând-o; şi rugând pe Domnul, Cel ce S-a răstignit pe ea de bunăvoie, să ne învrednicească pe noi pe toţi a ne închina cinstitei Cruci ş a ajunge fără osândire Învierea.

Luminânda Duminicii Sfintei Cruci

Evanghelia duminicii
MARCU 8,34-38 şi 9,1

Cap. VIII

34) Şi chemând la Sine mulţimea, împreună cu ucenicii Săi, le-a zis: Oricine voieşte să vină după Mine să lepede de sine, să-şi ia crucea şi să-Mi urmeze Mie.

35) Căci cine va voi să-şi scape sufletul, îl va pierde, iar cine va pierde sufletul său pentru Mine şi pentru Evanghelie, acela îl va scăpa.

36) Căci ce-i foloseşte omului să câştige lumea întreagă, dacă-şi pierde sufletul său ?

37) Sau ce ar putea să dea omul, în schimb pentru sufletul său ?

38) Căci de cel ce se va ruşina de Mine şi de cuvintele Mele, în neamul acesta desfrânat şi păcătos şi Fiul Omului se va ruşina de el, când va veni întru slava Tatălui Său, cu sfinţii îngeri.

Cap. IX

1)Şi le zicea lor: Adevărat grăiesc vouă că sunt unii din cei ce stau aici, care nu vor gusta moartea, până ce nu vor vedea Împărăţia lui Dumnezeu, venind întru putere.

Din tâlcuirea Evangheliei

„Dacă cineva voieşte să vină după Mine, să se lepede de sine, să-şi ia crucea lui şi să-Mi urmeze Mie" (Matei 16, 24).

Porunca aceasta a mai dat-o Hristos Apostolilor Săi (Matei 10, 38), când i-a trimis la propovăduire, zicându-le: *„În calea păgânilor să nu mergeţi"* (Matei 10, 5); şi: *„Vă trimit ca oile în mijlocul lupilor"*(Matei 10, 16); şi: *„La dregători şi împăraţi veţi fi duşi"* (Matei 10, 18); acum este mult mai aspru. Atunci le vorbise numai de moarte, acum însă le vorbeşte şi de cruce, şi de o cruce continuă. Că spune: *„Să-şi ia crucea lui"*, adică să o ia şi să o poarte mereu. Aşa obişnuieşte să facă Hristos. Poruncile cele mari nu le dă la început, ci treptat, încetul cu încetul, ca să nu descurajeze pe ascultătorii Săi.

Apoi, pentru că spusele Sale păreau greu de îndeplinit, vezi cum uşurează greutatea lor prin cuvintele ce le spune la sfârşit. Dă răsplăţi care depăşesc cu mult mai mult sudorile; dar nu numai răsplăţi, ci şi pedepse celor care săvârşesc răul. Stăruie mai mult asupra pedepselor decât asupra răsplăţilor pentru că, de obicei pe oameni îi înţelepţeşte nu atât darea bunătăţilor, cât ameninţarea cu pedepse. *„Cel care vrea să-şi mântuie sufletul îl va pierde; iar cel care-şi va pierde sufletul pentru Mine îl va afla. Căci ce va folosi omul dacă va dobândi lumea toată, dar îşi va pierde sufletul său ? Sau ce va da omul în schimb pentru sufletul său ?"* (Matei 16, 25-26). Ceea ce spune Hristos are acest înţeles: „Nu vă dau această poruncă pentru că nu vreau să vă cruţ, ci pentru că vreau foarte mult să vă cruţ". După ce i-a înfricoşat pe ucenici cu aceste cuvinte, Hristos îi mângâie cu bunătăţile Lui. *„Că are să vină Fiul Omului întru slava Tatălui Său cu sfinţii săi îngeri şi atunci va răsplăti fiecăruia după faptele lui"* (Matei 16, 27). Hristos nu a spus că va veni cu o slavă asemănătoare slavei Tatălui, ca să nu presupui iarăşi deosebire între Tatăl şi Fiul, ci a arătat precis că va veni *„întru slava Tatălui Său"*, ca să credem că au una şi aceeaşi fiinţă.

Când Hristos a vorbit de bunătăţi, nu s-a oprit la ele, ci a amestecat cu ele şi pedepsele cele înfricoşătoare: a vorbit de scaunul acela de judecată, de răspunderile de care nu vom putea scăpa, de hotărârea cea dreaptă a lui Dumnezeu, de judecata cea neînşelată. Cu toate acestea n-a lăsat să fie împovărător cuvântul Său, ci a strecurat în el şi bune nădejdi. Că n-a spus: „Atunci va pedepsi pe cei păcătoşi", ci: *„Va răsplăti fiecăruia după faptele lui"*. A spus aceste cuvinte nu numai ca să amintească păcătoşilor de pedeapsă, ci să amintească şi celor buni de bunătăţile viitoare şi veşnice.

Crucea – semnul speranței

Prăznuirea Sfintei Cruci, la înjumătățirea Postului Mare, reliefează adevăruri esențiale privind originea, realitatea şi semnificația ei. Lemnul Crucii ne aduce aminte de pomul vieții, semnificație şi similitudine sporită prin aceea că precum acest arbore a fost sădit în mijlocul raiului, tot astfel, Sfinții părinți au propus Sfânta Cruce spre închinare şi cinstire, în mijlocul Postului. Când omul a păcătuit, prin gustarea din pomul oprit, a fost imediat izgonit din rai. Iar, în afara raiului, a fost înconjurat de necazuri, de lipsuri şi greutăți, pentru a conştientiza că nu se află la locul său şi că trebuie să caute miluire şi revenire la natura sa dintru început. Pentru această revenire, pentru izbăvirea de moartea păcatului, era însă nevoie de o Jertfă Supremă, fără prihană. *„Dumnezeu, bogat fiind în milă, pentru multa Sa iubire de oameni cu care ne-a iubit, pe noi cei ce eram morți prin greşelile noastre, ne-a făcut vii împreună cu Hristos – prin har sunteți mântuiți!”* (Efeseni 2, 4-5). Pe noi cei ce eram morți prin greşelile noastre, Dumnezeu ne-a înviat prin Hristos. Suferința omului căzut în păcat a fost răstignită de Hristos prin acceptarea suferinței pentru ceilalți, neascultarea din rai a fost biruită prin ascultarea până în ultimul moment pe Cruce. Cel fără de patimă şi moarte a primit nu numai să Se întrupeze, ci să Se ostenească, să flămânzească, să înseteze şi să fie batjocorit, să pătimească şi, la sfârşit, să se jertfească pe Cruce. Prin toate acestea, El Şi-a arătat dragostea lui către noi.

În locul pomului vieții din rai, pe pământ, este înălțat pomul crucii, rostul acestuia fiind: va gusta omul şi va fi viu. Dacă Adam a sucombat ispitei, prin care şarpele pretinde să-i ofere viața, ducându-l astfel la pieire, Hristos, Noul Adam, biruind ispita, oferă adevărata viață veşnică, dar condiția este ca omul să moară față de păcat, să răstignească toate patimile şi ispitele. În aceasta constă aparentul paradox al Crucii, care face ca ea să pară o „sminteală” pentru cei care pier, în timp ce ea reprezintă pentru cel ce crede în Hristos, puterea lui Dumnezeu şi mântuirea. În situația noastră prezentă, ispitirile sunt, putem spune inevitabile. Pe vremuri, cei ce doreau să cucerească o cetate, inițial o atacau cu săgeți, apoi treceau la asalt şi asediu. Asemeni acestui fapt, în lupta duhovnicească, vrăjmaşul trimite săgețile gândurilor, iar în momentul în care vede că sunt slab respinse sau chiar îndrăgite, năvăleşte vertiginos prin întărâtarea patimilor. Dar, dacă în prima etapă, sufletul s-a înfrânat, atunci în a doua va rezista atracției vrăjmaşe a dulceței păcatului. În acest sens, Sfântul Avva Ioan Colov evidențiază, în mod sugestiv, starea sufletului care fuge de patimi. Într-un oraş – povesteşte el – trăia o femeie pierdută care avea mulți prieteni. Este sufletul cu patimile. Împăratul acelei țări veni la ea şi îi spuse: „Făgăduieşte-mi că vei trăi în curățenie şi te voi, lua de nevastă!”. Este Domnul, Care cheamă sufletul. Ea făgădui, şi el o luă şi o aduse în casa lui. Reprezintă sufletul care s-a căit, a făgăduit să nu mai păcătuiască şi primit harul drept ajutor. Însă, prietenii ei se plictiseau fără ea şi, ştiind că se află în casa stăpânului, îşi ziseră: „Haideți, să mergem să-i dăm un semn. Ea va auzi şi ne va ieşi în întâmpinare”. Sunt patimile care revin şi încep din nou să ademenească sufletul. Dar fosta păcătoasă, auzindu-le chemările, îşi afundă urechile, fugi în cămările dinăuntru şi încuie toate uşile. Este sufletul care, după ce s-a pocăit, nu mai ascultă de patimi.

În această înțelegere a lucrurilor, ispitele care ne stau în fața conştiinței, nefiind în sine un păcat, trebuie convertite, încă din starea lor incipientă, în virtuți: egoismul în altruism, lăcomia, dorința de îmbuibare în post, ura în iubire, dorința de răzbunare în iertare, mândria în smerenie, grija de multe în gândul la cele duhovniceşti. Dacă se iveşte ocazia de a ajuta pe cineva aflat în nevoi, conştiința de creştini ne îndeamnă să-l ajutăm şi suntem gata să o facem; de cele mai multe ori, însă, se iveşte gândul pătimaş al iubirii de agoniseală: „De ce să-i dau?! Am şi eu nevoie”. Suntem chemați să ne biruim, să înăbuşim tocmai acest egoism, spre a da de bunăvoie. Atunci când ne-a supărat cineva, conştiința creştină ne spune să iertăm, dar mândria ne obligă la răzbunare. Trebuie, iarăşi, să ne îndepărtăm de această patimă, alegând calea smereniei, a îngăduinței. Cel care se pocăieşte, îşi vede la început doar păcatele, dar când orânduirea interioară se instaurează, începe să vadă, în spatele păcatelor, patimile care i-au acoperit sufletul. Dacă mai întâi se roagă: „Doamne, milostiv fii mie, păcătosului!”, ulterior va adăuga: „Doamne, curățeşte-mă pe mine, păcătosul!” sau „curățeşte sufletul meu!”

În vremea postului, lupta cu vrăjmaşul este tot mai înverşunată şi de aceea avem nevoie de Sfânta Cruce, ca mijloc de apărare, ca o „armă împotriva diavolului”, ca o ocrotire şi întărire în ispite. Curățindu-ne de cele pătimaşe, să facem loc celor ziditoare, ale duhului; este necesar să ne împotrivim nouă înşine în cele rele şi să ne obligăm să facem binele. Această curățire, nefiind o finalitate în sine, trebuie să ne conducă la contemplarea, înțelegerea şi improprierea tainei Crucii şi Învierii.

Vasilica Onofrei

Din sinaxarul săptămânii

În ziua de *14 martie*, Biserica Ortodoxă face pomenirea *Cuviosului Benedict*, considerat Patriarhul călugărilor din tot Apusul. Sfântul Benedict s-a născut în anul 480, în cetatea Nursia, din Italia, nu departe de Roma cea veche, având părinți dreptcredincioşi şi înstăriți. Urmează şcolile cele mai înalte din Roma, dar cunoscând viața plină de patimă a colegilor săi de studiu, îşi părăseşte familia, retregându-se într-o peşteră, la Subiaco. Petrecând acolo timp de trei ani în post, rugăciune neîncetată şi nevoințe, Cuviosul Benedict n-a cunoscut pe nimeni, în afară de monahul Roman de la o mănăstire din apropiere, cel care l-a îndrumat, iar la trei zile, îi pogora de sus, pâinea, cu o funie la care era ataşat un clopoțel, până în dreptul peşterii în care viețuia dreptul.

Dar prin voia lui Dumnezeu, Sfântul va fi descoperit, mai întâi, de un preot din apropiere, ulterior de nişte păstori, astfel că nu puțini vor fi cei care doreau să-l cunoască şi să-i asculte învățăturile duhovniceşti. Acest fapt îl va ajuta să întemeieze douăsprezece mănăstiri, având fiecare câte doisprezece călugări.

În anul 529, Sfântul Benedict se va muta, împreună cu ucenicii săi, de la Subiaco, în Monte Casino, unde din ruinele templului lui Apolo, va zidi o mănăstire şi două paraclise. Tot în această perioadă, va întocmi vestite rânduieli pentru viața de mănăstire, dovezi ale unei trăiri duhovniceşti înalte. A trecut la cele veşnice în anul 543, după o viață de binefaceri şi minuni pe care le-a săvârşit spre binele semenilor.

Cuviosul Alexie, omul lui Dumnezeu, pomenit în ziua de *17 martie*, s-a născut la Roma, părinții săi, patricianul Eufimian şi Aglaida, fiind de neam nobil şi înstăriți. Primind o educație aleasă, Cuviosul nu de puține ori se gândea însă să se lepede de toate bunătățile, cele trecătoare ale vieții de aici, şi astfel, cu sufletul eliberat de ispite, să se facă moştenitor al vieții veşnice. Pentru a nu-şi supăra familia, primeşte să se căsătorească, dar chiar în noaptea nunții, a fugit, în taină, în cetatea Edesa din Mesopotania. Stabilindu-se în imediata vecinătate a bisericii Născătoarei de Dumnezeu, petrece vreme de şaptesprezece ani, în nevoințe, în sărăcie, hrănindu-se din mila şi îndurarea celor care veneau în acel sfânt lăcaş. Aflându-se de viața sa virtuoasă, mulți pelerini veneau spre a-l cinsti. Fugind de slava omenească, a plecat iarăşi în ascuns, spre Tarsul Ciliciei, dar, printr-o furtună stârnită pe mare, corabia în care se afla şi-a schimbat direcția, îndreptându-se spre Roma, oraşul său natal.

Hotărât să petreacă în casa părinților săi, ca un necunoscut, Sfântul a ieşit în întâmpinarea tatălui său, celui iubitor de săraci şi străini. Fără să fie recunoscut, sub înfățişarea unui călător sărac, a obținut învoirea de la părintele său să i se facă o colibă, chiar la porțile palatului, şi, în amintirea fiului său înstrăinat, tatăl a poruncit slugilor să aibă grijă a-i oferi hrană de la masa stăpânilor. Astfel a petrecut Sfântul, timp de alți şaptesprezece ani, batjocorit şi umilit de slugile tatălui său, dar iubit de sărmanii din cetate, care găseau la el un cuvânt bun, un sfat înțelept şi o mână oricând gata să-i ajute să-şi poarte povara sărăciei lor. După moartea sa, în chip minunat, printr-o scrisoare pe care Cuviosul a scris-o în ultimele clipe ale vieții, s-a aflat de viața înaltă şi ascunsă a „Omului lui Dumnezeu”, moaştele sale devenind mărturie a acestui fapt, prin minunile ce se petreceau în viața celor care le cinsteau cu multă credință.

După *Proloagele, vol II*

Din semnificațiile onomastice ale săptămânii

Agapie – s-a format pe baza subst. gr. *agápe*, „dragoste”. În creştinism are o semnificație specială, de „milostenie şi dragoste frățească”, iar în comunitatea creştină primitivă, de „masă frățească”, cunoscută inițial ca „euharistie”.

Alexie, Alexia – corespunde vb. gr. *alexein*, „a apăra” şi este considerat în mod curent un hipocoristic al compuselor gr. cu *alex – (Alexandros, Alexarhos, Alexippos, Alexamenos* etc.).

Benedict, Benedicta – reproduce cognomenul lat. *Benedictus*, corespunzător lat. *benedictus*, participiul trecut al vb. *benedicere*, „a zice de bine, a aprecia, a lăuda, a binecuvânta”.

Crisant (rar), **Crisanta (Hrisant, Hrisanta) –** corespunde numelui pers. gr. *Chrýsanthos* (fem. *Chrysanthís*), un compus din *chrysos*, „aur” şi *anthós*, „floare”, cu semnificația „floare de aur”.

Darie, Daria – corespunde străvechiului nume persan *dārayavauŝ* sau *dārayavuŝ*, semnificând probabil „ cel care menține binele”.

Ilarie, Ilaria – nume afectiv şi augural, de origine greacă, reproduce gr. *Hilários*, pus în legătură cu adj. gr. *hilarós* „vesel, plăcut”.

Sabin, Sabina; Savin, Savina – nume afectiv de origine latină, desemnând locuitorii regiunii Sabina.

După *Dicționarul enciclopedic al numelor de botez*

POSTUL - SÂNÂTATE SAU POVARÂ

Perioada postului ne oferă ocazia de purificare trupească şi sufletească, necesară pentru păstrarea sănătăţii şi însănătoşirea organismului. Din punct de vedere medical, postul are efect de dezintoxicare şi înlăturarea reziduurilor din organism.

Postul e poruncă de la Dumnezeu. ”Întoarceţi-vă la Mine din toată inima voastră, cu post, cu plângere şi cu tânguire, zice Domnul. Trâmbiţaţi cu trâmbiţă în Sion, sfinţiţi postul”. (Ioil 2,12-15). Toţi dreptii Vechiului Testament au postit. Posteau şi spartanii posturile rânduite de legea lui Lycurg. Dacă până şi păgânii posteau, cum să nu postească creştinii, urmând poruncii evanghelice şi pildei Mântuitorului şi a apostolilor Lui ?

Aşa cum preoţii recomandă postul şi medicii prescriu postul, deoarece roadele acestuia sunt mari şi minunate.

Se spune că pentru fiecare boală a crescut o mică plantă. **Verdeţurile** pe care le folosim în alimentaţie sunt depurative - curăţă sângele – de exemplu urzica.

Orezul conţine vitamine A, B1, B2, B6, minerale (fosfor, magneziu, potasiu, fier, zinc, clor). Are multiple acţiuni: antitumorale, antitoxice.

Merele reprezintă veritabile alimente-medicamente: “un măr pe zi te scuteşte de doctor!” În afară de apă, ele conţin, proteine şi vitamine: C, B1, B2, zaharuri (glucoză, fructoză) lipide, săruri minerale (mai ales potasiu). Combat surmenajul şi oboseala fizică şi psihică, se recomandă în perioadele de convalescenţă, în sarcină, în anemii, dizolvă pietrele de uraţi, în hipertensiune arterială, scade colesterolul şi se recomandă şi în curele de slăbire.

Borşul din tărâţe e un leac pentru unele boli, datorită substanţelor active minerale (magneziu, potasiu, sodiu), vitamine (B, PP) enzime şi acizi utili digestiei şi metabolismului. Datorită proprietăţilor sale, are următoarele acţiuni: depurativ, antiseptic, antihipertensiv, scade colesterolul, anticancerigen, previne infarctul miocardic.

Uleiul vegetal are acţiune deosebit de valoroasă: scade colesterolul, glicemia, este antibacterian, antiinflamator, laxativ, fortifică pereţii vasculari.

Grâul încolţit este un stimulator al vitalităţi organismului uman datorită conţinutul bogat în minerale, polivitamine, mai ales vitamina B. Se foloseşte în cure sau supliment al dietei zilnice. Cu ajutorul grâului încolţit se pot trata anemiile, eczemele, alergiile, căderea părului, surmenaj, constipaţia cronică gastroenterite îmbunătăţeşte acuitatea vizuală, combate durerile de cap şi este foarte util la femeile însărcinate şi care alăptează.

În perioada iernii, este important să menţinem în organism valori crescute ale celor mai importante minerale: fier, magneziu, calciu, zinc, potasiu. Alimentele bogate în fier sunt: spanac, nuci, morcovi, varză, roşii, mazăre, salată verde. Lipsa fierului duce la anemii, oboseală, paloare, slăbiciune, sensibilitate la infecţii.

Scăderea magneziului în organism favorizează insomnii, tremor, spasmofilie, hipotensiune, slăbiciune. Multe persoane pot avea carenţă de magneziu care nu se manifestă clinic. Alimentele bogate în magneziu sunt: nuci, legume, cereale, fructe de mare.

Deficitul de potasiu duce la oboseală, scăderea capacităţii intelectuale, scade rezistenţa musculară, lipsa poftei de mâncare, extremităţi reci, vindecarea greoaie a rănilor. Alimente bogate în potasiu sunt: banane, ciuperci, cereale, spanac, roşii, sfecla roşie. Consumul de alimente sărate atrage pierderi importante de potasiu din organism.

Astfel în post, putem folosi multe alimente bogate în vitamine, săruri minerale contribuind la combaterea anemiei, spasmofiliei, hipertensiunii, insomniei, durerilor de cap, alergiilor, prevenind surmenajul, căderea părului, luptând eficient împotriva constipaţiilor, cancerului, colesterolului.

Nutriţioniştii recomandă postul datorită varietăţilor de legume şi fructe, uleiurilor vegetale, sucurilor naturale din fructe şi legume, ceaiurilor, a semineţelor ce au rol de protecţie asupra organismului.

Lucraţi nu pentru mâncarea cea pieritoare, ci pentru mâncarea aceea care rămâne spre viaţă veşnică!

Post uşor cu sănătate !

Dr. Gabriela Mărgineanu

Publicaţie editată de parohia TOMA COZMA
Str. Toma Cozma, nr. 41, cod poştal 700 554, Iaşi,
tel/fax **211 273**, e-mail: margineanu@mail.dntis.ro
Preot paroh Mihai Mărgineanu
Secretar redacţie: Vasilica Onofrei

Se distribuie prin pangarul parohiei. Pentru susţinerea acestei publicaţii, dar şi pentru activităţile culturale şi filantropice ale parohiei, primim donaţii în contul 276 450 deschis la Raiffeisen Bank, filiala Iaşi.