

Credința și fapta

Foaie duminicală a parohiei "Toma Cozma"

Duminica a zecea după Rusalii



Ilustrare grafică realizată de Bogdan Zahariuc

Evanghelia duminicii

Vindecarea unui lunatic Matei (17, 14-23)

14. Și mergând ei spre mulțime, s-a apropiat de El un om, căzându-I în genunchi,
15. Și zicând: Doamne, miluiește pe fiul meu că este lunatic și pătimește rău, căci adesea cade în foc și adesea în apă.
16. Și l-am dus la ucenicii Tăi și n-au putut să-l vindece.
17. Iar Iisus, răspunzând, a zis: O, neam necredincios și îndărătnic, până când voi fi cu voi? Până când vă voi suferi pe voi? Aduceți-l aici la Mine.
18. Și Iisus l-a certat și demonul a ieșit din el și copilul s-a vindecat din ceasul acela.
19. Atunci apropiindu-se ucenicii de Iisus, l-au zis de o parte: De ce noi n-am putut să-l scoatem?
20. Iar Iisus le-a răspuns: Pentru puțină voastră credință. Căci adevărat grăiesc vouă: Dacă veți avea credință cât un grăunte de muștar, veți zice muntelui acestuia: Mută-te de aici dincolo, și se va muta; și nimic nu va fi vouă cu neputință.
21. Dar acest neam de demoni nu iese decât cu rugăciune și cu post.
22. Pe când străbăteau Galileea, Iisus le-a spus: Fiul Omului va să fie dat în mâinile oamenilor.
23. Și l-au omorât, dar a treia zi va învia. Și ei s-au întristat foarte!

Cuvânt la Evanghelia duminicii

- Sf. Ioan Gură de Aur -

Când mintea omului este stăpânită, ca de beție sau de nebunie, de un gând rău, greu îi este omului să se elibereze dacă sufletul nu-i deosebit de puternic. Cumplit lucru este când faci loc în suflet patimilor rele! De aceea trebuie să le îndepărtăm prin orice mijloc și să le lăsăm intrare liberă; când ajung de pun stăpânire pe suflet și-l biruie, dau naștere la mare vâlvătaie, ca și focul ce cade pe lucruri care se aprind ușor.

Trebuie deci să facem totul ca să stărpim începuturile păcatelor. Să nu te uiți la păcat că este mic, ci să te gândești că ajunge rădăcină de mare păcat dacă nu-l iei în seamă. Însăși natura păcatelor mari face ca să ne îndepărtăm de el; cele mici însă, pentru că sunt mici, ne fac să fim nebăgători de seamă și nu ne îndeamnă să pornim cu hotărâre la stărpirea lor. Așa s-a născut în Iuda acel mare păcat. Dacă furtul banilor săracilor nu i s-ar fi părut mic păcat, n-ar fi ajuns să vândă pe Hristos. Dacă tirania slavei deșarte nu li s-ar fi părut iudeilor un păcat mic, n-ar fi alunecat să ajungă ucigători de Hristos. Și poți vedea că toate păcatele se nasc așa. Să-ți dau o pildă! Ai râs când nu trebuia; unul te-a ținut de rău; altul însă și-a îndepărtat din suflet frica, spunându-ți: "Nu-i nimic! Ce-i dacă ai râs? Ce poate să se nască de aici?" Dar dânsul din râsul acesta nelalocul lui s-a născut gluma, iar din glumă, cuvintele de rușine; apoi fapte de rușine. Iarăși te ține de rău unul că bârfești pe semenul tău, că-l ocărăști, că-l vorbești de rău, dar disprețuiești cuvintele lui și-i spui: "Nu-i nimic dacă bârfesc!" Dar de aici se naște ura nespusă, dușmănie neîmpăcată, nenumărate sudalme; iar de la sudalme se ajunge la bătaie, iar de la bătaie adesea la omor.

De la niște păcate așa de mici ne duce vicleanul diavol la păcate mari; iar de la păcatele cele mari ne duce la deznădejde; și găsește diavolul cu aceasta o altă cale de pieire, nu mai mică decât cea mai înainte. Că nu ne pierde atât de mult păcatul cât deznădejdea. Dacă cel care a făcut un păcat se trezește, își îndreaptă prin pocăință repede păcatul săvârșit; dar cel care deznădăjduiește și nu se pocăiește nu se îndreaptă, pentru că n-a folosit lecurile pocăinței. Despre a nu deznădăjdui Scriptura spune: "Oare cel ce cade nu se scoală sau cel ce se abate nu se întoarce?" (Ier. 8, 4); și iarăși: "Nu voiesc moartea păcătosului, ci să se întoarcă și să fie viu" (Ier. 18, 23) etc.

Virtuțile medicale ale postului

Nutriția, esențială vieții, poate fi în aceleași timp cauza îmbătrânirii și morții, aflându-se la originea unor afecțiuni extrem de grave, cum ar fi cancerul. Pentru a fi utilă organismului, hrana trebuie radical transformată în compuși chimici care pot fi primiți de către celule. Celula primește proteine, zaharuri și grăsimi, iar cu ajutorul enzimelor, ea divizează acești compuși în fragmente din ce în ce mai mici, recompunându-le apoi în substanțe complexe, pe care le încorporează în propria sa substanță, realizând astfel permanenta înlocuirea țesuturilor noastre. În cazul unor multiplicări celulare incorecte rezultă însă tumorile maligne – dezvoltări aberante ale unui țesut. Perturbarea procesului de diviziune celulară este cauzat de erorile ivite în mecanismul de nutriție, iradierilor puternice sau îndelungate, atmosferei din ce în ce mai populate din orașe, stilului de viață caracterizat prin stres, supraalimentație, sedentarism.

Consumăm de obicei ceea ce ne place, nu neapărat ceea ce ne face bine. În tot ceea ce privește stilul de viață, ne-am îndepărtat de natural, de ceea ce-i priește organismului. S-a perturbat de asemenea până și ritmul alimentației. Frecvența și mai ales abundența meselor noastre au făcut să dispară o funcție esențială a organismului nostru, aceea de adaptare la lipsa hranei. Societatea contemporană, făcând din ce în ce mai puțin efort fizic, ar fi normal să mănânce mai puțin. S-a întâmplat însă invers: sedentarismul lumii contemporane este asociat unei abundențe alimentare incredibile.

Postul pare a fi singurul obicei încetățenit prin care s-a păstrat funcția de adaptare la lipsa de hrană, “urmaș” al normalității alimentare pe care am uitat-o de mult. Există o ordine, o înțelepciune în așezarea posturilor din decursul anului: *Postul Sfințelor Paști* – se ține primăvara și reprezintă cea mai benefică și mai radicală cură de dezintoxicație, fiindcă în mesele zilnice apar o mulțime de plante cu efecte depurative (diuretice); *Postul Sfinților Apostoli Petru și Pavel și Postul Adormirii Maicii Domnului* - deschide vara și, respectiv, anunță venirea toamnei, disponerea lor fiind deosebit de utilă în cadrul igienei alimentare din acea perioadă a anului; *Postul Crăciunului* – este ultima perioadă de detoxificare din cursul anului.

În timpul unei perioade de post negru intră în acțiune o multitudine de mecanisme subtile în care este implicat întregul organism, până la nivelul celular: lipidele din țesuturile sub-cutanate sunt consumate; arderile se obțin și pe seama proteinelor din țesutul muscular; tot ce este în exces în trupul nostru se consumă, tot organismul participând la efort. Cea mai mare parte a “miraculoaselor” vindecări de cancer sunt asociate unui regim alimentar foarte sărac în proteine animale, grăsimi și zaharuri, postul apărând în acest context ca o constantă. S-a constatat apoi că în “vindecările miraculoase” există o relație între aceste cazuri și ceea ce se numește “stare de rugăciune”, “stare mistică”. Indiferent dacă suntem credincioși și înțelegem că rugăciunile pot fi împlinite sau dacă suntem raționaliști și ajungem la concluzia că auto-sugestia face

minuni, realitatea rămâne: există oameni care se vindecă în cazuri pe care medicina le consideră pierdute, iar, vindecarea lor, o anumită stare de spirit - specifică momentelor în care ne rugăm cu credință neștrămutată – are o importanță covârșitoare. Trebuie să fi convinși că vindecarea adevărată nu se datorează doar regimului alimentar, stilului de viață și ceaiurilor de plante pe care le-am băut; toate acestea nu ar fi de ajuns fără acea convingere intimă stimulată de rugăciune, că bunătatea lui Dumnezeu se poate revărsa asupra omului în suferință, vindecându-l. Mântuitorul ne-a repus la dispoziție energiile harice necreate ale Duhului Sfânt, care vor ajuta celulele organismului nostru să-și împlinescă funcția de nutriție normală, suplinind în același timp lipsa de energie rezultată în urma abținerii de la mâncare.

În anul 1940 cercetările americanului Edward Howell au adus o nouă lumină fundamentului științific al rigorilor ascetice creștine, prin descoperirea faptului că enzimele sunt purtătorii și producătorii de viață în alimentația noastră. Enzimele pot fi găsite numai în hrana nefiartă, pe care, de altfel, o consumau sfinții nevoitori creștini de-a lungul timpului. Cu cât alimentația noastră conține mai multe enzime proaspete, cu atât mai multă viață nouă se rezervă în corp și pot fi formate mai multe celule tinere. Acestea înseamnă energie, mai multă rezistență, mai multă imunitate împotriva bolilor, înseamnă frumusețe, o bună funcționare a glandelor și, ca atare, o bună reglementare a greutateii corporale, curățire a sângelui și a țesutului celular de tot felul de substanțe reziduale, de aici vindecarea de artrită, calculi biliari, arteroscleroză, boli de inimă, vindecare de cancer și de o serie de alte boli.

Dacă poate curăța și vindeca, prezența enzimelor va putea cu atât mai mult să ferească de toate aceste suferințe, mai ales în ceea ce privește neplăcerile vârstei. Cu cât omul este mai tânăr, cu atât corpul este mai bogat în enzime prin îmbătrânire acestea scad și, odată cu ele, scade și puterea de viață. De aici rezultă că persoanele mai în vârstă au îndeosebi nevoie de o alimentație bogată în enzime, fiind astfel ferite de oboseală și de neplăcerile bătrâneții.

Pierderea cea mai importantă, urmare a lipsei de enzime, o constituie devalorizarea sărurilor nutritive, ca: fosforul, calciul, sulful, fierul și multe altele; din această cauză iau naștere boli supărătoare în timp ce altele sunt favorizate. Alături de lipsa de săruri minerale, înaintează umplerea sângelui și a organelor cu sedimente, ceea ce are ca efect o altă serie de boli. Alimentele fierte dovedesc o mai mare cantitate de deșeuri și acizi care ajung în sânge, pentru ca apoi să fie eliminate. Dar, deoarece organele excretorii nu sunt dezvoltate pentru o așa mare cantitate, acestea se depun în mare parte în corp și pricinuesc suferință.

În urma acestor câteva observații, se poate conchide că postul nu reprezintă doar un mijloc de prevenire a bolilor, dar și cea mai naturală cale de vindecare.

Din sinaxarul săptămânii

În ziua de 8 august, Biserica Ortodoxă îl pomenește pe *Sfântul Emilian Mărturisitorul, Episcopul Cizicului*, care a trăit în timpul împărăției lui Leon Armeanul, înverșunat susținător al iconoclastului. Dovedindu-se adevărat cinstitor al icoanelor și un fervent propovăduitor al dreptei credințe, va suferi multe chinuri și supărări din partea ereticilor, pe care le va îndura însă cu multă răbdare.

În aceeași zi de 8 august, este cinstit și *Sfântul Miron, Episcopul Cretei*. Înainte de a fi hirotontit preot, se ocupa cu munca câmpului, dovedind întotdeauna mare milă față de săraci, cărora le împărțea bucuros din roadele muncii sale, căutând în acest mod să le aducă mângâiere. După moartea soției sale, la o vârstă destul de tânără, Sf. Miron se va dăruia și mai mult studiului dumnezeieștilor Scripturi, pentru virtuțile sale fiind mai târziu hirotontit preot, iar ulterior episcop. Va trece la cele veșnice în jurul anului 350, rămânând în conștiința creștinătății ca un trăitor bineplăcut lui Dumnezeu, care s-a învrednicit astfel și de harul facerii de minuni.

Sfântul Nifon, Patriarhul Constantinopolului este sărbătorit în Biserica noastră în ziua de 11 august. S-a născut în Moreea (Grecia), într-o familie de buni creștini, care i-a insuflat învățătura cea dreaptă. Urmând calea monahicească va merge la Muntele Athos, stabilindu-se la Mănăstirea Dionisiou. Din liniștea acestei mănăstiri antonite, învățatul și smeritul ieromonah Nifon a fost chemat la înalta slujire arhierescă, în scaunul de mitropolit al Tesalonicului, în anul 1483, după o păstorire de trei ani, fiind rânduit să fie chemat la o treaptă mai înaltă aceea de patriarh ecumenic la Constantinopol. În vremuri de mare prigoană a turcilor, după doar doi ani, va fi îndepărtat din scaun și iarăși, chemat, iar, pe la 1498, a fost surghiunit la Adrianopole. În această cetate îl va cunoaște pe domnitorul Radu cel Mare al Țării Românești (1495 – 1508), care impresionat de învățătura lui, dar și de virtuțile cu care era înzestrat, a cerut îngăduința stăpânirii turcești să-l aducă în Țara Românească, spre a se folosi de cunoștințele și priceperea lui, în vederea reorganizării bisericești, pe care urmarea să o realizeze în țara sa. Astfel, în primăvara anului 1503, fostul patriarh vine în Țara Românească, fiind primul între numeroșii patriarhi răsăriteni care vor ajunge prin țările noastre. Șederea lui Nifon în Țara Românească a fost de scurtă durată, căci a ajuns la neînțelegeri cu domnitorul Radu cel Mare, pentru că nu aprobese căsătoria surorii acestuia cu un boier

moldovean, întrucât era împotriva canoanelor și rânduielilor bisericești. De aceea, în vara anului 1505 a părăsit Țara Românească, îndreptându-se spre Sfântul Munte Athos, unde va sta un timp la Mănăstirile Vatoped, apoi stabilindu-se din nou la Dionisiou, găsimu-și în acest sfânt lăcaș sfârșitul la data de 11 august 1508.

În timpul domnitorului Neagoe Basarab (1512 – 1521), o parte din moaștele Sfântului Nifon (capul și o mână) vor fi aduse în Țara Românească și depuse la Mănăstirea Curtea de Argeș, unde vor rămâne până în anul 1949, când au fost duse în catedrala mitropolitană, cu hramul Sfântul Dumitru, din Craiova.

Să ne rugăm acestui sfânt care a viețuit pe pământ românesc și din ale cărui moaște o parte se găsesc la Craiova, ca să mijlocească înaintea lui Dumnezeu pentru poporul român dreptcredincios, pentru pace și bună înțelegere între neamuri.

După *Proloagele, vol. II și Sfinți Români și apărători ai legii strămoșești*

Liturghia pe înțelesul tuturor

(urmare din numărul anterior)

5. Care este semnificația cererilor cuprinse în Ectenia Mare și ce atitudine trebuie să adoptăm față de ele ?

Prima recomandare care ni se face prin ectenia mare este să facem rugăciunile noastre având cugetul liniștit, netulburat: *Cu pace Domnului să ne rugăm*. Pacea sufletului este o condiție psihologică și morală esențială pentru apropierea noastră de Dumnezeu prin rugăciune. Un suflet divizat în el însuși sau împrăștiat prin tot ceea ce înseamnă tulburare, nu numai în sensul moral al cuvântului dar și sub raport intelectual, nu se poate concentra și nu are îndrăzneală în rugăciunea sa. “De nu ne va arăta vina noastră, avem îndrăzneală către Dumnezeu și orice vom cere vom primi de la Dânsul, pentru că păzim poruncile Lui și facem cele plăcute înaintea Lui” (I Ioan 3, 21-22). De aceea ne-a poruncit Mântuitorul: “Când stați de vă rugați, iertați orice aveți asupra cuiva, ca și Tatăl vostru cel din ceruri să vă ierte greșelile voastre” (Marcu 11, 25; Matei 5, 23-24). Cu alte cuvinte, pentru rugăciune trebuie să ne aflăm în stare de pace cu noi înșine, cu Dumnezeu și cu aproapele nostru, o astfel de pace nu izvorăște decât dintr-o conștiință curată sau liniștită: pe de o parte, așadar, netulburată de păcate și împăcată cu Dumnezeu, iar pe de altă parte degajată în acele clipe de frământări sau preocupări în legătură cu diverse aspecte ale vieții cotidiene și, totodată, nerăscolită de resentimente față de semenii noștri.

Pacea sufletească, în triplul ei aspect: Cu Dumnezeu, cu noi înșine și cu aproapele este o pace care, pe de o parte, “stă în puterea noastră ... ca rod al tuturor virtuților și al unei înțelepciuni desăvârșite – cum afirmă Nicolae Cabasila - o pace pe care o putem câștiga noi înșine”. Dar pacea desăvârșită este “pacea de sus”, “pacea lui Dumnezeu” (Filipeni 4,7), pace pe care ne-a adus-o, ne-a dat-o și ne-a lăsat-o Mântuitorul (Ioan 14, 27), Care, prin jertfa Sa, a surpat zidul despărțitor al vrajbei (Efeseni 2, 14), împacându-ne cu Dumnezeu. Această pace este un dar de sus, este un dar al mântuirii, pentru care ne rugăm să devenim părtași prin fiecare Sfântă Liturghie. În acest scop suntem așadar îndemnați să ne rugăm *pentru pacea de sus și pentru mântuirea sufletelor noastre.*

După ce am fost învățați mai întâi cum trebuie să ne rugăm, suntem îndemnați apoi și ce trebuie să cerem în primul rând: împărăția lui Dumnezeu și dreptatea Lui. Căci “mântuirea sufletului “înseamnă împărăția lui Dumnezeu, iar “pacea de sus” este tot una cu dreptatea Lui. Aceasta este “pacea lui Dumnezeu care covârșește toată mintea”, despre care vorbește Sfântul Apostol Pavel (Filipeni IV, 7) și pe care Domnul a dat-o sfinților Săi Apostoli, înaintea de a Se sui la Tatăl, zicând: “Pace las vouă, pacea Mea dau vouă” (Ioan XIV, 27).

Urmează apoi îndemnul la rugăciune pentru locașul de închinare și pentru cei ce intră într-însul însuflețiți de credință, plini de evlavie și pătruși de fiorul prezenței divine. Îndemnurile ecteniei continuă apoi în sensul rugăciunii pentru biserica sau mănăstirea și localitatea respectivă, precum și pentru toate orașele și satele, împreună cu cei ce locuiesc în ele; pentru cărmuitorii și slujitorii bisericești de toate treptele, precum și pentru cei de la conducerea statutului; pentru condiții meteorologice favorabile și pentru rodirea îmbelșugată a pământului; pentru cele ce sunt de trebuință și de folos celor care se află în felurite călătorii, pentru cei bolnavi trupește sau sufletește și pentru salvarea celor aflați în robie.

În legături cu diferite probleme din viața credincioșilor se pot introduce în acest moment și alte ectenii special (la vreme de neplouare și foamete, la vreme de neconținere a ploilor, pentru cei ce sunt în călătorii, pentru cei bolnavi, pentru cei ce sunt în închisori pentru năvălirea vrăjmașilor, la boli epidemice etc.)

Seria acestor îndemnuri, prin care este dirijată rugăciunea credincioșilor, se încheie cu acela ca noi toți să fim izbăviți de orice necaz, urgie, primejdie și nevoie. Urmează apoi o invocație generală: *Apără-ne și ne mântuiește, miluiește-ne și*

ne păzește pe noi, Dumnezeule, cu harul Tău, formulă care cuprinde esența tuturor dorințelor sau intențiilor din îndemnurile precedente ale ecteniei și, în același timp, se face mărturisirea că împlinirea rugăciunilor făcute o așteptăm ca pe un har din partea lui Dumnezeu.

O dată încheiate cele 12 cereri, chemăm ca mijlocitori pentru a îndupleca bunătatea divină, pe Sfânta Fecioară, împreună cu toți sfinții – *Pe Preasfânta, curată, preabinecuvântată, mărita stăpâna noastră, de Dumnezeu Născătoarea și pururea Fecioara Maria, cu toți sfinții să o pomenim* – căci a-i pomeni înseamnă, precum remarca Nicolae Cabasila, a-i invoca, a-i ruga. Acest ultim alineat al ecteniei mari este întregit prin îndemnul *Pe noi înșine și unii pe alții și toată viața noastră lui Hristos Dumnezeu să o dăm.* Fiecare în parte și toți împreună, uniți prin legătura dragostei în Hristos, suntem chemați a ne oferi viața noastră întreagă: gândurile și inima, cuvintele și faptele, sufletele și trupurile, “ca o jertfă vie, sfântă și bineplăcută lui Dumnezeu, ca o slujire spirituală” (Romani 12, 1). La îndemnul pentru o astfel de dăruire de noi înșine, prin curăția vieții, credincioși consimțim prin răspunsul *Ție, Doamne.*

Ectenia mare se încheie cu o scurtă doxologie (*Că Ție se cuvine toată slava, cinstea și închinăciunea, Tatălui și Fiului și Sfântului Duh, acum și pururea și în vecii vecilor*), numită *ecfonis*; etimologic cuvântul înseamnă “voce ridicată”, preotul pronunțând această încheiere cu vocea mai tare, sugerându-se mărirea adusă Celui Atotputernic.

(continuare în numerele viitoare)

Bibliografie:

1. Cabasila, Nicolae, *Tâlcuirea Dumnezeieștii Liturghii*, Editura Arhiepiscopiei Bucureștilor, București, 1989
2. *Credința Ortodoxă*, Editura Mitropoliei Moldovei și Bucovinei, Iași, 1996
3. Vintilescu, Petre, *Liturghierul explicat*, Editura Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 1998
4. Vuiescu, C.; C. Dron, *Sfânta Liturghie lămurită pe înțelesul tuturor*, Editura “Credința Strămoșească”, Argeș, 2002

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

Se distribuie prin pangarul parohiei. Pentru susținerea acestei publicații, dar și pentru activitățile culturale și filantropice ale parohiei, primim donații în contul 276 450 deschis la Raiffeisen Bank, filiala Iași.