

Credința și fapta

Foaie duminicală a parohiei "Toma Cozma"

Duminica a cincea după Rusalii

**Evangelia Duminicii
a cincea după Rusalii
(Vindecarea celor doi demonizați din ținutul
Gadarei)**

Ev. Matei 8, 28-34; 9, 1

În vremea aceea, trecând Iisus dincolo, în ținutul Gadarenilor, L-au întâmpinat doi demonizați care ieșeau din morminte, atât de cumpliți, încât nimeni nu putea să treacă pe calea aceea. Și, iată, au început să strige și să zică: Ce ai cu noi, Iisuse, Fiul lui Dumnezeu? Ai venit aici mai înainte de vreme ca să ne chinuiești? Departe de ei era o turmă mare de porci, păscând. Iar demonii Îl rugau, zicând: Dacă ne scoți afară, lasă-ne să intrăm în turma de porci. Atunci El le-a zis: Duceți-vă! Iar ei, ieșind, s-au dus în turma de porci. Și îndată toată turma s-a aruncat de pe țarm în mare și a pierit în apă. Iar păzitorii au fugit și, ducându-se în cetate, au spus toate cele întâmplare cu demonizații. Și, iată, toată cetatea a ieșit în întâmpinarea lui Iisus și, văzându-L, L-au rugat să plece din hotarele lor. Iar Iisus, intrând în corabie, a trecut marea și a venit în cetatea Sa.

Din tinerețile mele multe patimi se luptă cu mine; ci Însuși mă sprijinește și mă mântuiește, Mântuitorul meu. Cei ce urâți Sionul rușinați veți fi de Domnul; că precum iarba de foc, așa veți fi uscați. Prin Sfântul Duh tot sufletul viază și cu curăție se înalță, se luminează întru Unimea Treimii, cu sfințenie de taină.

Cântări la Slujba Utreniei de duminică, glas 4

Azi, 21 iulie:

**Sf. Cuv. Rafail și Partenie, de la
Agapia Veche**

detalii în pagina a 3-a



Fiul, Cel ce împreună cu Tatăl și cu Duhul e slăvit întru cei de sus de serafimi, vrând ca iarăși să înnoiască pe cel întâi-zidit, în chip de negrăit pe Sineși S-a deșertat întreg în pântecul tău, Născătoare de Dumnezeu prealăudată; și, din tine răsărind, a luminat cu Dumnezeirea toată lumea, mântuind-o din rătăcirea idolească și, întru Sineși îndumnezeind omenirea, a suit-o la ceruri Hristos-Dumnezeu și Mântuitorul sufletelor noastre.

**Cântări la Slujba Vecerniei de duminică,
glas 4**

Nu te lăsa condus de „logica” păcatului

Mântuitorul propovăduia în ținutul Gadarenilor pentru că mărturisește El ”sunt trimis către oile cele pierdute sau risipite ale casei lui Israel”, adică către cei mai expuși la tentația de a rătăci de la credință, de a aluneca în afara adevărului revelat. Acolo, în ținutul Gadarei, încă de la intrare a fost întâmpinat de doi oameni care erau stăpâniți de demoni, iar aceștia I se adresează: *Ce ai cu noi, Iisuse, Fiul lui Dumnezeu?* Mântuitorul poruncește cu glas mare demonilor să îi părăsească pe cei doi demonizați, iar aceștia îi cer să îi lase să intre într-o turmă de porci care păștea pe malul lacului Ghenizaret. Mântuitorul le-a permis, iar turma s-a aruncat de pe țărni în apă în așa fel încât pierderea turmei a produs tulburare între localnicii sau locuitorii zonei și I-au cerut Mântuitorului să plece din ținutul acela.

Minunea pe care o săvârșește Domnul nostru Iisus Hristos pune în evidență niște aspecte care ar fi foarte importante pentru viața omului de astăzi. Din textele paralele de la evanghelistul Luca și de la evanghelistul Marcu aflăm că n-ar fi doi îndrăciți, ci doar un îndrăcit. Aceasta ne indică faptul că și după ce diavolul a fost izgonit din cei doi doar unul a rămas în continuare pe traiectoria justă, corectă, pe acela l-au reținut evangheliștii, pe celălalt, care s-a reîntors la ale sale l-au dat uitării. Și tot din evangheliile paralele aflăm faptul că în cei doi îndrăciți erau legiune de demoni. Nu poți să nu te întrebi: de ce intraseră legiune de demoni în acei doi oameni, nu ar fi fost de ajuns unul ?

Paradoxal, deși în fața răului suntem constituiți și apărați de Însuși Dumnezeu, totuși omul se expune singur, prin libera alegere, și devine instrument prin care se lucrează răul în lume. Se petrece cu noi un fenomen, un proces degradant, care tinde progresiv să ne transforme în sălaș pentru lucrarea celui rău. Iar aceasta are la rădăcină un punct al nostru vulnerabil: compromisul. Cu noi înșine, cu propriile principii, cu provocările vremii, cu semenii care ne contamineză, compormisul în fața ispitelor a devenit un mare pericol pentru libertatea omului, deși se face tocmai în numele libertății.

Păcatul nu este ilogic, dimpotrivă, are o logică. Cel care greșește are să îți dea mai multe explicații pentru greșeala lui, decât cel care poate nu a greșit. Acela tace și nu face greșeala, dar cel care greșește găsește explicații pentru că diavolul folosește această tehnică ce atinge logica umană. Argumentele în favoarea căderii omului în păcat au o logică a lor. De cele mai multe ori, cum spune Sf. Ap. Pavel, descoperim că: *nu fac binele pe care îl voiesc, ci răul pe care nu-l voiesc, pe acela îl săvârșesc* (Romani 7, 19). Mare încurcătură în mintea noastră generează argumentația celui rău! Ar fi

ușor să ne ferim de ispitele celui rău dacă nu ar exista această argumentație logică. Dar argumentația logică a diavolului este fundamentată pe faptul că noi suntem liberi și avem posibilitatea de a alege. Nici Dumnezeu nu presează libertatea omului. Este scris în cartea Deuteronomului: *Iată eu astăzi ți-am pus înaintea viața și moartea, binele și răul (...) Alege viața ca să trăiești tu și urmașii tăi* (Deuteronom 30, 15, 19).

Dar totuși, cum ajunge omul să facă un compromis cu propria persoană, cum de ne scad exigențele atunci când este vorba de tentațiile sau ispitele celui rău? Am găsit o explicație interesantă ce face distincția între diavol și demon, între Satan și duh. Evagrie Ponticul, unul dintre Părinții și Scriitorii Bisericești ai veacului al treilea, arăta că păcatele noastre, indiferent care ar fi ele, pot fi categorisite în opt grupe, care au îndrumători opt „duhuri ale răutății”. Distincția aceasta între demon și diavol, nu se referă la cel care ne ispitește, ci se referă la poziția noastră în raport cu ispita. Atunci când omul cochetează cu ispita, luptă cu demonii, care îl atrag din toate părțile, dar nu pot pune stăpânire pe el. Abia atunci când omul cade în păcat devine sălaș diavolului, adică nu mai este condus de propria logică și propria inteligență, ci conducerea este asumată de cel rău. Astfel încât, păcatul pe care îl facem ne transformă, ne schimbă, vrem sau nu vrem, deși în orice clipă ne place să credem că suntem liberi. Se observă cu ușurință că, în general, omul păcătos, cu cât este mai păcătos, cu atât vorbește mai mult de libertate, văzând astfel în propria cădere exprimarea independenței sale.

Așadar, pentru a ieși din fața ispitirilor celui rău este nevoie de atență veghere asupra propriei noastre ființe, asupra minții noastre, asupra felului nostru de a fi. De aceea, spune Mântuitorul Iisus Hristos: *că de-ar ști stăpânul casei la ce strajă din noapte vine furul, ar priveghea și n-ar lăsa să i se spargă casa* (Matei 24, 43), dar neștiind le lasă pe toate așa în voia sorții și ajunge repede să aibă pe cel rău în fața porții.

Iată cum vegherea pentru a nu face greșeli nu este doar o datorie față de Dumnezeu, ci este o mare răspundere pe care o avem față de viața noastră. Există multe modalități prin care cel rău ispitește pe om și ne aduce până-ntr-acolo încât purtăm numele păcatului pe care îl facem. Adeseori, omul poate fi numit: bețivul, fumătorul, afemeiatul, scandalagiul, nu i se mai spune pe nume, poartă numele păcatului pe care îl face.

Dacă cetatea este bine apărată și bine consolidată, are zidurile înalte și porțile bine închise, orice invadator renunță, nu se mai apropie. Pentru noi, mai important decât războiul cu ispitele celui rău, este felul cum pregătim viața noastră, ființa noastră, sufletul nostru pentru confruntarea cu aceste ispite.

Pr. Mihai Mărgineanu

Beneficiile cântatului în boala Parkinson

Cântatul poate oferi numeroase beneficii, dincolo de îmbunătățirea controlului respirator și al deglutiției la persoanele cu boala Parkinson.

Rezultatele unui studiu-pilot realizat de cercetătorii de la Universitatea din Iowa au evidențiat îmbunătățiri ale dispoziției și ale simptomelor motorii, precum și reducerea indicatorilor fiziologici ai stresului. Elizabeth Stegemöller, asistent universitar de kineziologie, subliniază că aceasta este o informație preliminară, dar îmbunătățirile în rândul participanților la cursurile de cor sunt similare cu beneficiile administrării medicamentelor. Ea a prezentat lucrările la conferința Societății de neuroștiințe din 2018. „Noi vedem îmbunătățirile în fiecare săptămână după participarea la grupul de muzică. Știm că se simt mai bine și starea lor de spirit este ridicată”, a spus Stegemöller. „Unele dintre simptomele care se îmbunătățesc, cum ar fi atingerea cu degetul și mersul, nu reacționează întotdeauna la medicație, dar prin cântat se ameliorează.” Elizabeth Stegemöller, Elizabeth „Birdie” Shirlcliff, profesor asociat în studiile de dezvoltare umană familială, și Andrew Zaman, un student absolvent în kinetoterapie, au măsurat frecvența cardiacă, tensiunea arterială și nivelul cortizolului pentru 17 participanți la grupul de muzică vocală terapeutică. Datele au fost colectate înainte și după o oră de sesiune de cântat. Toți cei trei parametri au înregistrat scăderi, dar Stegemöller spune că datele preliminare nu au atins încă semnificația statistică. Participanții au raportat, de asemenea, sentimente de tristețe, anxietate, fericire și furie. Nu au existat diferențe semnificative între fericire și furie după ore. Cu toate acestea, participanții au fost mai puțin îngrijorați și triști.

Cum acționează cântatul ?

Rezultatele sunt încurajatoare, însă nu se cunoaște mecanismul care conduce la aceste schimbări comportamentale. Se analizează acum probele de sânge pentru a măsura nivelurile de oxitocină (un hormon legat de relaționare), modificările inflamației (un indicator al progresiei bolii) și neuroplasticitatea (capacitatea creierului de a compensa traumele sau boala), pentru a determina dacă acești factori pot explica beneficiile cântatului. „Motivul pentru care cortizolul scade ar putea fi faptul că participanții la cor se simt mai pozitivi și mai puțin stresați în actul de a cânta cu alții din grup, ceea ce sugerează că în cauză ar putea fi hormonul de relaționare, oxitocina”, a spus Shirlcliff. Cercetarea se bazează pe constatările anterioare ale echipei, și anume că adoptarea cântatului este un mijloc terapeutic eficient pentru îmbunătățirea controlului respirator și al mușchilor utilizați pentru deglutiție la persoanele cu boala Parkinson. Se estimează că prevalența bolii Parkinson se va dubla în următorii 20 de ani. Cântatul terapeutic are potențialul de a oferi o opțiune de tratament accesibilă, care ar putea îmbunătăți simptomele motorii, stresul și calitatea vieții pentru persoanele cu boala Parkinson. (Dr. Cornelia Paraschiv)

Articol selectat de doamna Dr. Elena Poeată din publicația „Viața medicală”, Nr. 49 (1506), anul XXX, 7 decembrie 2018

Sfinți români sărbătoriți în această săptămână

Sfinții Români sunt trecuți cu albastru, în calendarul ortodox editat de Doxologia, Mitropolia Moldovei și Bucovinei

21 Iulie: Sfinții Cuvioși Rafail și Partenie de la Agapia Veche

Troparul Sfinților Cuvioși Rafail și Partenie de la Agapia Veche, glasul al 5-lea:

Următori și împlinitori ai Evangheliei lui Hristos, Cuvioșilor Părinți Partenie și Rafail, sihaștrii prealuminați ai munților Moldovei; ostenindu-vă cu postul și cu rugăciunea, ați dobândit de la Dumnezeu aripi ale sufletului vostru, pentru aceasta vă rugăm să ne trimiteți de la Hristos milă și har celor ce prăznuim cu dragoste pomenirea voastră!

26 Iulie: Sfântul Cuvios Ioanichie cel Nou de la Muscel (Argeș)



Troparul Sfântului Cuvios Ioanichie de la Muscel, glasul 1:

Locuitor în sihăstrie și înger trupesc, de minuni făcător te-ai arătat, purtătorule de Dumnezeu, părintele nostru Ioanichie; cu postul, cu privegherea, cu rugăciunea, cerești daruri luând, vindeci pe cei bolnavi și sufletele celor ce aleargă la tine cu credință. Slavă Celui ce ți-a dat ție putere, slavă Celui ce te-a încununat pe tine, slavă Celui ce lucrează prin tine tuturor tămăduiri!

**Publicație editată de Parohia TOMA COZMA,
ISSN 2067 - 8274**

Str. Toma Cozma, nr. 41, cod poștal 700 554, Iași,
tel/fax: 0232 211 273

Preot paroh Mihai Mărgineanu, tel. 0742 044 844

Preot II Iustinian-Ionuț Răduț, tel. 0729 935 888

Secretar redacție/Relații Publice: tel. 0741 706 602,

redactor_sef@yahoo.com, Vasilica Onofrei

Foto: Valentin Burlacu, Alexandru Losonczy

Administratori site parohie/pagină facebook:

Costel Dumitru, Alexandru Losonczy, Vasilica Onofrei

www.parohiatomacozma.ro, parohiatomacozma@gmail.com

Se distribuie prin pangarul parohiei. Pentru susținerea acestei publicații, dar și pentru activitățile culturale și filantropice ale parohiei, primim donații în contul IBAN RO38 RZBR 0000 0600 0027 6450 deschis la Raiffeisen Bank Iași

Viziteaza-ne si pe:

Facebook



Biserica Toma Cozma

“Duhul Sfânt vine atunci când suntem receptivi. Nu constrînge. Se apropie atît de blînd, încît putem chiar nici să nu-l băgăm de seamă. Dacă L-am cunoaște pe Duhul Sfînt, ne-am cerceta pe noi înșine în lumina învățaturii Evangheliei spre a detecta orice altă prezență care l-ar putea împiedica să intre în sufletele noastre. Nu trebuie să așteptăm ca Dumnezeu să ne silească fără consimțămîntul nostru. Dumnezeu îl respectă și nu-l constrînge pe om. Este uimitor felul în care Dumnezeu Se smerește înaintea noastră. Ne iubește cu o iubire afectuoasă, nu din înălțime, nu cu condescendență. Și atunci cînd ne deschidem inimile către El, suntem copleșiți de convingerea că El este într-adevăr Tatăl nostru. Atunci sufletul îl adoră în iubire... La început ne rugăm pentru noi înșine; dar atunci cînd Dumnezeu, prin Duhul Său Cel Sfînt, ne dă înțelegere, rugăciunea noastră primește proporții cosmice. Atunci cînd ne rugăm cu rugăciunea “Tatăl Nostru”, ne gîndim la întreaga umanitate și cerem plinătatea harului pentru toți oamenii, ca și pentru noi înșine” (Arhimandritul Sofronie, *Rugăciunea – experiența Vieții Veșnice*, Ed. Deisis, Sibiu, 2001, pp.57-79)

PELERINAJ ÎN ȚARA SFÂNTĂ

- ◆ **Perioada 25.09. 2019 - 30.09.2019**
- ◆ **Organizator: Parohia Toma Cozma în colaborare cu Centrul de Pelerinaj al Sfintei Mitropolii.**
- ◆ **Detalii la telefon: 0747 772 827
0742 044 844**

PROGRAM LITURGIC ÎN ACEASTĂ SĂPTĂMÂNĂ

•Duminică, 21 iulie 2019

◇08:00 Utrenia și Liturghia Sf. Ioan Gură de Aur

◇18:00 Acatistul I c o a n e i M a i c i i D o m n u l u i “Prodromița”. La Biserica Toma Cozma se află o copie a acestei sfinte icoane făcătoare de minuni, ce poartă binecuvîntarea unui mare duhovnic, vrednicul de pomenire părinte Protos. Petroniu Tănase, fost stareț al mănăstirii Prodromul de la Athos.

•Vineri, 26 iulie 2019

◇18:00 Slujba Agheasmei și a Sfântului Maslu, în cadrul căreia credincioșii se pot închina la moaștele Sf. Iacov, Ruda Domnului (a cărui Epistolă Sobornicească constituie argument peste veacuri pentru instituirea acestei Taine), urmate de citirea pomelnicelor care se poartă la biserica noastră

•Sâmbătă, 28 iulie 2019,

◇07:00 Utrenia și Liturghia Sf. Ioan Gură de Aur, urmată de Pomenirea morților
◇18:00 Slujba Vecerniei pentru Duminica a șasea după Rusalii



Termenul de depunere a formularului 230, prin care orice contribuabil poate redirecționa 2%, din impozitul pe venit, se apropie de final, respectiv până la data de 31 iulie 2019

Procedura nu implică nici un cost, redirecționarea acestor sume realizându-se din impozitul care a fost deja reținut în anul 2018 de către stat.

Datele noastre necesare pentru Completarea

Formularului 230 sunt:

• Numele Asociației:

• PAROHIA — TOMA COZMA

• CIF (Codul de Identificare Fiscală): 11198095

• Contul Organizației în format IBAN: RO38 RZBR 0000 0600 0027 6450

**Formulare personalizate găsiți și la pangarul bisericii sau pe site.
Vă mulțumim mult !**