

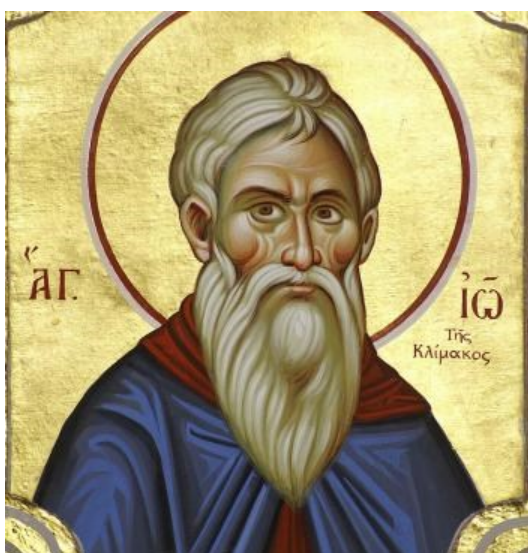
Credința și fapta

Foaie duminicală a parohiei "Toma Cozma"

Duminica a patra din Post (a Sf. Cuvios Ioan Scărarul)

Luni, 30 aprilie:

Sf. Cuv. Ioan Scărarul



Icoană a Sfântului Ioan Scărarul, doxologia.ro

Patriarhul Daniel | 40 de cuvinte despre post

*Nu postim pentru a fi văzuți sau lăudați de oameni, ci postim ca să ne apropiem mai mult de Dumnezeu.

*Postul este o dăruire a noastră față de Dumnezeu, o ofrandă de sine adusă lui Dumnezeu ca recunoștință și ca dorință de sfințire a vieții (cf. Romani 12, 1).

*Postim pentru că Îl iubim pe Dumnezeu mai mult decât darurile Lui materiale pe care le consumăm.

*Postul este ofrandă a iubirii omului față de Dumnezeu.

*Cine postește, dar nu se roagă, nu adună lumină spirituală în suflet, ci realizează doar un exercițiu biologic și psihologic, motivat igienic sau estetic.

*Postul adevărat nu este numai abținere de la bucate de origine animală, ci și înfrânare de la orice lăcomie materială și poftă de stăpânire egoistă asupra altora, înfrânare de la orice gând, cuvânt sau faptă care diminuează iubirea față de Dumnezeu și față de aproapele.

*Postul adevărat trebuie să fie unit cu smerenia și cu bucuria, spre a fi o lucrare interioară, intimă, sufletească, de comuniune personală a omului cu Dumnezeu Care vede tainic și tăcut sufletul și faptele omului credincios și jertfelnic, rugător și postitor.

† DANIEL
Patriarhul Bisericii Ortodoxe Române
(continuare în pagina a doua)

Despre Sfântul Cuvios Ioan Scărarul

Cuviosul Ioan Scărarul s-a pogorât de la muntele Sinai la noi ca un nou văzător de Dumnezeu, și ne-a arătat pe ale sale lespezi scrise de Dumnezeu – cuvinte ce se numesc „Scară” –, în care literele cele văzute învață osteneală, iar puterea ce se înțelege povățuiește la vederea de Dumnezeu.



Sf. Cuv. Maria Egipteanca, linogravură, Parascheva Matciac

Evanghelia Duminicii a patra din Post (Marcu 9, 17-32)

În vremea aceea a venit un om la Iisus, zicându-I: Învățătorule, am adus la Tine pe fiul meu, care are duh mut. Și, oriunde-l apucă, îl aruncă la pământ și face spume la gură și scrâșnește din dinți și înțepenește. Și am zis ucenicilor Tăi să-l alunge, dar ei n-au putut. Atunci Iisus, răspunzând lor, a zis: O, neam necredincios, până când voi fi cu voi? Până când vă voi răbda pe voi? Aduceți-l la Mine. Și l-au adus la El. Dar duhul, văzându-L pe Iisus, îndată l-a zguduit pe copil, iar acesta, căzând la pământ, se tăvălea spumegând. Și l-a întrebat pe tatăl copilului: Câtă vreme este de când i-a venit aceasta? Iar el a răspuns: Din pruncie. Și de multe ori l-a aruncat și în foc și în apă ca să-l piardă. Dar, dacă poți să faci ceva, ajută-ne, fiindu-Ți milă de noi. Iar Iisus i-a zis: Dacă poți crede, toate sunt cu putință celui ce crede. Și îndată, strigând, tatăl copilului a zis cu lacrimi: Cred, Doamne! Ajută necredinței mele! Iar Iisus, văzând că mulțimea dă năvală, a certat duhul cel necurat, zicându-i: Duh mut și surd, Eu îți poruncesc: Ieși din el și să nu mai intri în el! Și, răcnind și zguduindu-l cu putere, duhul a ieșit; iar copilul a rămas ca mort, încât mulți ziceau că a murit. Dar Iisus, apucându-l de mână, l-a ridicat, iar el s-a sculat în picioare. După ce a intrat Iisus în casă, ucenicii Lui L-au întrebat, de o parte: Pentru ce noi n-am putut să-l izgonim? El le-a zis: Acest neam de diavoli cu nimic nu poate ieși, decât numai cu rugăciune și cu post. Și, ieșind ei de acolo, străbăteau Galileea, dar El nu voia să știe cineva. Căci învăța pe ucenicii Săi și le spunea că Fiul Omului va fi dat în mâinile oamenilor și-L vor omorî, iar după ce-L vor omorî, a treia zi va învia. Ei însă nu înțelegeau cuvântul și se temeau să-L întrebe

Patriarhul Daniel | 40 de cuvinte despre post

* Prin post participăm tainic la postul de patruzeci de zile al Mântuitorului în pustie. Nimeni nu se poate lupta cu duhurile rele și cu patimile întunecate, egoiste, dacă nu a dobândit mai întâi lumina harului divin prin post și rugăciune.

* Mai ales în perioada Postului suntem chemați să îndreptăm comportamentul sau atitudinea lui Adam cel vechi din noi, nu dând vina pe alții pentru păcatele noastre, ci recunoscând și plângând propriile păcate, judecându-ne pe noi înșine în Taina Pocăinței sau a Spovedaniei, pentru a primi iertarea păcatelor și a ne împărtăși de iubirea sfântă a lui Hristos, dăruită nouă în Sfânta Euharistie.

* Dacă este însoțit de fapte plăcute lui Dumnezeu, postul face din omul postitor lumină între oameni și vas ales al slavei lui Dumnezeu.

* Postul reprezintă izvor de râvnă sfântă după Dumnezeu.

* Postim pentru că Îl iubim pe Domnul Hristos și dorim să ne hrănim mai mult din cuvântul Evangheliei, din cuvântul Scripturii, din cuvintele pe care le auzim în sfintele slujbe și să întărim rugăciunea noastră, ca să creștem spiritual.

* Postul este și semnul dorinței omului credincios de a se elibera de lăcomia după lucruri materiale limitate și trecătoare spre a se uni prin rugăciune mai intensă cu Dumnezeu Cel nelimitat și netrecător.

* Postul adevărat are ca scop ridicarea omului deasupra bunurilor materiale sau pământești, pentru a primi bunuri spirituale cerești, pentru a se uni, prin rugăciune și împărtășire euharistică mai deasă cu Dumnezeu Cel din ceruri, Izvorul vieții și al bucuriei veșnice din Împărăția cerurilor.

* Postul este nu numai material, ci și spiritual, adică postul ochilor, al gurii, al inimii.

* Postul susține rugăciunea omului credincios care consideră legătura sa cu Dumnezeu ca fiind centrul, lumina și hrana sufletului său.

* Postul adevărat produce o schimbare a modului de a fi al omului, o trecere de la lăcomia sau iubirea pătimașă de cele materiale la iubirea de cele spirituale, pentru a cultiva mai intens rugăciunea sau comuniunea de iubire cu Dumnezeu Cel nematerial, nelimitat și netrecător.

* Inima sau sufletul omului postitor dobândește libertatea de-a se îmbogăți permanent din iubirea infinită și eternă a lui Dumnezeu.

* Omul duhovnicesc, rugător și postitor, luminat de harul lui Hristos, dobândește gândire și privire duhovnicească, folosește cuvinte duhovnicești și săvârșește fapte duhovnicești, prin care se aseamănă cu sfinții lui Dumnezeu.

* Postul este o stare spirituală de jertfă sau ofrandă a celui care postește, stare cultivată în mod liber și după puterea fiecăruia.

* Postul este o lucrare spirituală bineplăcută lui Dumnezeu, când se practică din iubire pentru El.

* Dorim să ne hrănim cu iubirea Lui Dumnezeu mai mult decât cu darurile Lui materiale, limitate și trecătoare. De aceea, în timpul postului se diminuează cantitatea hranei materiale și sporește hrana spirituală. Citim mai des și mai mult Sfânta Scriptură, ne rugăm mai mult, ne spovedim mai des, eliberându-ne de un trecut apăsător, și ne împărtășim mai des.

* Postul pacifică patimile egoiste, luminează mintea, sfințește simțirile, schimbă atitudinea și comportamentul față de oameni și față de natură, înțelegându-le pe toate în lumina prezenței iubitoare a lui Dumnezeu.

* Postul nu trebuie redus la o activitate exterioară, pentru a fi remarcat sau laudat de oameni, ci trebuie practicat ca pe o faptă plăcută lui Dumnezeu, ca pe o dăruire de sine lui Dumnezeu și ca detașare de cele materiale pentru a se îmbogăți spiritual.

* Mai ales în acest post al Paștilor, credincioșii, prin înfrânare de la bucate și de la păcate, prin rugăciune și milostenie, răstignesc în ei patimile egoiste și adună în suflet lumină de înviere.

* Sinceritatea în iubire, smerenie în relațiile cu semenii, sărăcuțică multă pentru bine, duh fierbinte în credință, slujire lui Dumnezeu, nu idolilor sau duhurilor rele, nădejde cu bucurie, răbdare în suferință, rugăciune stăruitoare, ospitalitate față de străini, toate aceste virtuți sunt roade și lumini ale înnoirii vieții din școala postului adevărat unit cu rugăciunea și fapta bună.

* Postul, smerenia, rugăciunea și iertarea pregătesc reconcilierea cu Dumnezeu și cu oamenii și sfințirea vieții.

* Postul este armă de luptă împotriva ispitelor venite de la demoni.

* Postul face rugăciunea mai smerită, iar rugăciunea smerită devine cea dintâi hrană a postitorului.

* Prin postire noi dobândim prezența lucrătoare a lui Dumnezeu în noi ca iubire smerită, apoi o arătăm în jurul nostru prin cuvinte și fapte, prin atitudine și stări duhovnicești, prin toată ființa noastră, prin sufletul și trupul nostru.

* Postul este o perioadă de luminare a sufletului și de împodobire a lui cu prezența sfințitoare a lui Dumnezeu.

* Acesta este rostul perioadei de post: lepădarea de cele ale întunericului, curățirea de păcat care aduce întuneric în viața noastră și luminarea sufletului cu acele arme care ne ajută să respingem ispitele păcatului.

* Postul este un discernământ al valorilor spirituale.

* Postul se săvârșește cu bucurie, nu cu întristare.

* Postirea ca dezlipire de lucrurile limitate și trecătoare și unire sau alipire a noastră de Dumnezeu cel nelimitat și netrecător înseamnă începutul libertății noastre interioare.

* Numai când avem smerenie, pocăința, rugăciunea și postul sunt folositoare.

* Postul este o școală a libertății de a folosi binele.

* Postim ca să putem iubi mai mult pe Dumnezeu și pe semenii.

* Postul este timpul nevoițelor duhovnicești mai intense pentru a spori comorile din suflet.

* Vremea postului unit cu rugăciunea și fapta bună este o perioadă de răstignire a patimilor egoiste prin asceză sau nevoiță.

† DANIEL

Patriarhul Bisericii Ortodoxe Române

* CURS INDIVIDUAL DE ÎNCONDEIAT OUĂ

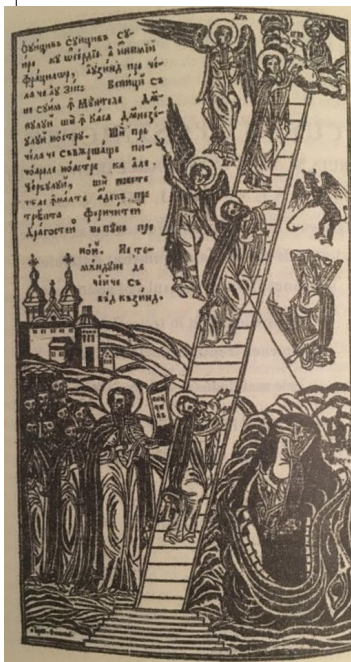
Vă vom ținem la curent cu noutățile privind desfășurarea cursului de încondeiat ouă, impuse de noile condiții de pandemie.

Confirmări și înscrieri la Tel/WhatsApp +40741706602 (Vasilica) Sunt așteptate să implice și persoane interesate să devină formatori voluntari la următoarele ședințe ale cursului. **Așteptăm cu drag apelul dvs. !**

* POMENIRI PENTRU CEI RĂPOSAȚI ȘI ACȚIUNI FILANTROPICE ÎN FIECARE SÂMBĂTĂ DIN POSTUL MARE

Data fiind situația cu totul specială pe care a creat-o necesitatea prevenirii infecțiilor virale cu Coronavirus COVID19, P.C. Părinte Paroh recomandă ca cei care vor să aducă jertfă la biserică să o lase pe masa din fața bisericii, iar după binecuvântare, va fi dusă celor care se află singuri în casă sau altor persoane la care considerăm că jertfa adusă de creștini le poate fi de folos.

Am citit și pentru tine
(Texte pentru suflet recomandate de cititori)



„Pocăința este înnoirea botezului. Pocăința este învoială cu Dumnezeu pentru a doua viață. Cel ce se pocăiește este cumpărător de smerenie. Pocăința este neconținută nenădăjduire a vreunei mângâieri trupești. Pocăința este gând de sineși-osânditor și fără de grijă de sineși-grijitor. Pocăința este fiica nădejzii și lepădarea deznădăjduirii. Cel ce se pocăiește este un osândit ce nu mai știe de rușine. Pocăința este o curăție a conștiinței.”

(Sfântul Ioan

Scărarul, Scara, Cuvântul 5, Despre pocăință).

„ Când sufletul va dobândi această senzație de goliciune și va spune : „ Sunt gol, trebuie să mă îmbrac!”, atunci va veni în el nevoia pocăinței, adică a îmbrăcării. Dar ca să ajungem la pocăință, e o altă problemă. Una este să fii gol, și alta să pregătesc veșmântul pe care să-l îmbrac. Sunt departe una de alta. Clipa în care voi simți că sunt gol- clipa aceasta poate să dureze ani, dar poate să fie doar o secundă- e momentul cel mai critic al vieții mele, pentru că se va produce una din aceste două lucruri: fie mă voi ridica și mă voi îmbrăca, fie voi rămâne gol; adică, fie voi continua și mă voi prezenta înaintea lui Dumnezeu gol și voi spune: „Am păcătuit”, fie voi face ceea ce au făcut Adam și Eva. Mă voi ascunde. Și atunci când Dumnezeu va spune, „ Adame, unde ești?”, voi spune: „M-am ascuns fiindcă eram gol”(Fc.3,9-10). Și când mă voi prezenta înaintea Lui, El va vedea frunzele de smochin. Cum poate avea loc această ascundere? Această ascundere poatesă aibă loc în o mie și unul de feluri: de exemplu, într-o poziție de inferioritate. E îngrozitor atunci când descopăr că nu sunt nimic. Crezi că ești important și mare, oamenii se înclină înaintea ta, crezi că ai ajuns la cer, că ești talentat, că excelezi, ești frumos, plăcut, și nu știi ce altceva, dar vei ști oare să recunoști că ești gol, că ești un nimic? E nevoie de putere ca să admiti acest lucru. E nevoie de mare putere. Dar noi nu putem admite nici o imperfecțiune pe care o avem, nu admitem nici un defect, nici un eșec, nici o eroare, nici o greșeală concretă pe care să o fi făcut și să nu o ascundem cu o minciună, și în continuare această minciună cu o altă minciună, aceasta din urmă cu o altă minciună, și așa la infinit”. **(Arhimandrit Emilianos Simonopetritul)**

Texte selectate și foto Mihai Trandafirescu

Universitatea Johns Hopkins a trimis această notă detaliată privind evitarea contagionii:

* Virusul nu este un organism viu, ci o moleculă proteică (ADN) acoperită de un strat protector de lipide (grăsime), care, atunci când este absorbit de celulele mucoasei oculare, nazale sau bucale, își schimbă codul genetic, (mutație) și se transformă în celule agresor și multiplicator.

* Întrucât virusul nu este un organism viu, ci o moleculă de proteine, acesta nu este ucis, ci se descompune de la sine. Timpul de dezintegrare depinde de temperatură, umiditate și tipul de material în care se află.

* Virusul este foarte fragil; singurul lucru care îl protejează este un strat subțire de grăsime. Acesta este motivul pentru care orice săpun sau detergent este cel mai bun remediu, deoarece spuma dizolva grăsimea (de aceea trebuie să frecăți mâinile atât de mult: timp de 20 de secunde sau mai mult, pentru a face multă spumă). Prin dizolvarea stratului de grăsime, molecula de proteină se dispersează și se descompune singură.

* Căldura topește grăsimea; acesta este motivul pentru care este atât de bine să folosești apă peste 25 de grade Celsius pentru spălarea mâinilor, hainelor și a tot. În plus, apa caldă face mai multă spumă și asta o face și mai utilă.

* Alcoolul sau orice amestec cu alcool de peste 65% **DIZOLVĂ ORICE GRĂSIMI**, în special stratul lipidic extern al virusului.

* Orice amestec cu 1 parte de înălbitor și 5 părți de apă dizolvă direct proteina, o descompune din interior.

* Apa oxigenată ajută mult după săpun, alcool și clor, deoarece peroxidul dizolvă proteina virusului, dar trebuie să o utilizați pură ceea ce afectează pielea.

* **FĂRĂ SERVICII BACTERICIDE.** Virusul nu este un organism viu ca bacteriile; nu se poate ucide ceea ce nu este viu cu antibiotice, dar își dezintegrează rapid structura cu tot ce s-a spus.

* Niciodată nu agitați/scuturați îmbrăcămintea, cearcafurile sau alte materiale folosite sau neutilizate. În timp ce este lipit pe o suprafață poroasă, este foarte inert și se dezintegrează doar între 3 ore (țesătură și suprafață poroasă), 4 ore (cupru, pentru că este natural antiseptic; și lemn, pentru că elimină toată umezeala și nu o lasă să se desprindă și se dezintegrează), 24 ore (carton), 42 ore (metal) și 72 ore (plastic). Dar dacă îl scuturați sau folosiți un pământuf de curățare, moleculele de virus plutesc în aer până la 3 ore și pot fi inhalate cu ușurință.

* Moleculele de virus rămân foarte stabile la frig extern sau frig artificial precum aparatele de aer condiționat în case și mașini. De asemenea, au nevoie de umiditate pentru a rămâne stabile și, mai ales, întuneric. Prin urmare, mediile dezumidificate, uscate, calde și luminoase îl vor degrada mai repede.

* **LUMINA UV** pe orice obiect care o poate conține descompune proteina virusului. De exemplu, pentru dezinfectarea și reutilizarea unei măști este perfectă. Fiți atenți, de asemenea, lumina UV descompune colagenul (care este proteic) la nivelul pielii, provocând în cele din urmă riduri și cancer de piele.

* Virusul **NU POATE** trece prin pielea sănătoasă.

* **Oțetul NU** este util, deoarece nu descompune stratul protector de grăsime.

* **NICI ȚUICA, PALINCA ȘI NICI VODKA**, nu servesc. Cea mai puternică vodcă este 40% alcool și ai nevoie de 65%.

* **LISTERINE!** Este 65% alcool.

* Cu cât este mai limitat spațiul, cu atât mai multă concentrație a virusului poate exista. Cu cât este mai deschis sau ventilat natural, cu atât mai puțin.

* Toată această informație este foarte utilă, dar trebuie să vă spălați pe mâini înainte și după ce atingeți mucoasa, mâncarea, încuietorile, butoanele, comutatoarele, telecomanda, telefonul mobil, ceasurile, computerele, birourile, televizorul etc. precum și când folosiți baia.

* Trebuie să hidratați mâinile uscate de la atâta spălare, deoarece moleculele se pot ascunde în micro fisurile rezultate în pielea uscată. Cu cât crema este mai groasă, cu atât mai bine.

* De asemenea, asigură-te că ai unghiile cât se poate de scurte, astfel încât virusul să nu se ascundă acolo.

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 Răduc, tel. 0729 935 888
Secretar redacție/Relații Publice: tel. 0741 706 602,
redactor_sef@yahoo.com, Vasilica Onofrei
Foto/Video: 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

www.parohiatomacozma.ro

facebook: Biserica Toma Cozma



PROGRAM LITURGIC și DUHOVNICESC ÎN ACEASTĂ SĂPTĂMÂNĂ

Începând din 23 martie 2020, toate slujbele se oficiază fără public, cu ușile închise, dar pot fi urmărite online pe pagina noastră de Facebook.

Cei care au nevoie a se spovedi și împărtăși pot apela pe Părintele Paroh Mihai Mărgineanu la tel. 0742 044 844, sau pe părintele Coslujitor Iustinian Ionuț Răduc la tel. 0729 935 888, pentru detaliile și aspectele necesare.

Vă rugăm să mențineți legătura cu parohia, fie pe site, fie pe Facebook, fie telefonic la nr. 0742 044 844 (Pr. Paroh Mihai Mărgineanu), pentru a vă informa în timp util privitor la conduita de urmat la nivelul parohiei noastre, în contextul noilor măsuri care se pot schimba de la oră la oră, de la zi la zi.

***Duminică, 29 martie 2020

-ora 8.00 -Utrenia și Sfânta Liturghie
-ora 18.00 - Slujba Paraclisului Maicii Domnului

***Miercuri, 1 aprilie 2020

- 18:00 - Denia Canonului Mare

***Vineri, 3 aprilie 2020

- 7.00 - Liturghia Darurilor mai înainte sfințite
- ora 18.00 - Denia Acatistului Bunei Vestiri

***Sâmbătă, 4 aprilie 2020, (Sâmbăta a V-a din Post

- Pomenirea morților)
- 07:00 Utrenia și Liturghia Sf. Ioan Gură de Aur și citirea pomelnicelor care se poartă la biserica noastră pentru cei răposați.
- 18:00 Slujba Vecerniei pentru Duminica a V-a din Post

Câteva anunțuri importante

Slujbele oficiate la Biserica noastră se transmit integral pe contul Facebook "Biserica Toma Cozma", conform programului postat. <https://www.facebook.com/163053087055990/posts/3438527679508498/>

1. Dacă doriți sa purtăm pomelnic, îl puteți depune la Căsuța poștală de la Oficiul Parohial din Curtea bisericii.

2. Dacă doriți să aduceți jertfă spre binecuvântare, o puteți lăsa pe masa din fața bisericii.

3. Lumânări puteți aprinde, autoservire

4. Pentru toate acestea, se intră în curtea Bisericii, în mod eșalonat, respectând numărul de 3 persoane, și distanța prevăzută

5. Vă rugăm ca la ora 12.00 a fiecărei zile, când se trag clopotele bisericii, să roștiți rugăciunea "Tatăl nostru" și să adăugați o rugă personală pentru încetarea pandemiei.

6. Pentru anafură, agheasmă, Sfintele Taine (împărtășit, spovedit) vă rugăm să aveți răbdare, săptămâna viitoare revenim cu detalii.

7. Există un grup de WhatsApp Biserica Toama Cozma, pentru enoriași, închinători, prieteni ai parohiei și colaboratori. Cine dorește, poate intra prin acest link: <https://chat.whatsapp.com/LHiqfRd1qxl7VQaXMNdEfi>

8. Alte informații și pe site: www.parohiatomacozma.ro, Revista "Credința și fapta"

9.Vă rugăm să transmiteți acest mesaj către toți enoriașii și închinători bisericii noastre, astfel încât să se adauge cât mai multe suflete pioase la rugăciunea care se face cu ușile închise, dar cu inima deschisă. (Pr. Mihai Mărgineanu)



Puteți direcționa 3,5% din impozitul pe venitul dvs. pentru lucrările și activitățile pe care le susține PAROHIA TOMA COZMA Procedura nu implică nici un cost, redirectionarea

acestor sume realizandu-se din impozitul care a fost deja reținut în 2019 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

Vă mulțumim!