

# Credința și fapta

Foaie duminicală a parohiei "Toma Cozma"

## Duminica Izgonirii lui Adam din Rai



"Cât este de ușor să ții dietă de dragul siluetei! Și cât de greu este să ții post miercurile și vinerea pentru că așa indică Biserica noastră!"

Maica Gavrielia Papaianis

**VĂ DORIM TUTUROR  
POST FOLOSITOR ȘI  
ADUCĂTOR DE  
MÂNTUIRE!**

*Duminica Izgonirii lui Adam din Rai (sursa:*

**Evangelhia de astăzi,  
„Duminica iertării”**

**(a Lăsatului sec pentru Postul Mare)  
(Ev. Matei 6, 14-21)**

Zis-a Domnul: Dacă veți ierta oamenilor greșelile lor, va ierta și vouă Tatăl vostru Cel ceresc; iar dacă nu veți ierta oamenilor greșelile lor, nici Tatăl vostru nu vă va ierta greșelile voastre. Când postiți, nu fiți triști ca fățarnicii; că ei își întunecă fețele, ca să se arate oamenilor că postesc. Adevărat grăiesc vouă: și-au luat plata lor. Tu însă, când postești, unge capul tău și fața ta o spală, ca să nu te arăți oamenilor că postești, ci Tatălui tău, Care este în ascuns, și Tatăl tău, Care vede în ascuns, îți va răsplăti ție. 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 și unde furii nu le sapă și nu le fură. Căci unde este comoara voastră, acolo va fi și inima voastră.

**În această duminică, la sfârșitul Sfintei și Dumnezeieștii Liturghii vă adresăm invitația de a participa la o cateheză cu tema **PACATUL ORIGINAR ȘI CONSECENȚELE ACESTUIA.** Vă propunem un dialog care să reflecte actualitatea problematicii atât de complexe pe care o generează păcatul omenesc:**

♦ **Simpla gustare dintr-un fruct poate genera o asemenea catastrofă - izgonirea omului din Rai?**

♦ **De ce Dumnezeu nu l-a iertat pe om ? (vezi Fiul risipitor)**

♦ **Cum scăpăm de ispășirea păcatelor noastre ?**

## 10 sfaturi practice pentru post

### 1. Sporește hrana spirituală

În post mâncăm mai puțin, dar sporim 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 cu Trupul și Sângele Domnului” (Patriarhul Daniel).

De ce? Pentru că hrana spirituală este mântuitoare:

„Mă căutați nu pentru că ați văzut minuni, ci pentru că ați mâncat din pâini și v-ați săturat. Lucrați nu pentru mănecarea cea pieritoare, ci pentru mănecarea ce rămâne spre viața veșnică și pe care o va da vouă Fiul Omului, căci pe El L-a pecetluit Dumnezeu-Tatăl” (Ioan 6:26-27).

### 2. Ai grijă la cuvinte

„De am mânca numai cenușă”, spune Sf. Ioan Hrisostom, „această viață aspră nu va putea folosi, dacă nu ne vom înfrâna totodată de prihănire și de defăimare”. Sf. Ioan atrage atenția că prin cuvinte „defăimătorul sfășie și mănăncă pe aproapele său”.

„Deși nu ai înfipt dinții tăi în carnea, nici în trupul aproapelui tău, dar ai mușcat sufletul lui cu clevetirea ta, l-ai rănit cu bănuiala ta cea rea, și-ai pricinuit ție însuși, lui și multor altora înmiite daune”. Deci a posti înseamnă nu doar abținerea de la anumite mâncăruri ci abținerea de la „a-l mânca” pe semenul tău.

„Toată Legea se cuprinde într-un singur cuvânt, în acesta: Iubește pe aproapele tău ca pe tine însuși. Iar dacă vă mușcați unul pe altul și vă mâncați, vedeți să nu vă nimiciți voi între voi”. (Galateni 5:14-15).

### 3. Nu lenevi. Fii organizat

Lenea este unul dintre cele șapte păcate capitale care ne poate afecta postul. „Cel ce-și plânge păcatele nu cunoaște trândăvia”, spune Sf. Ioan Scărarul. Cu alte cuvinte, cunoscându-ne tendințele păcătoase le putem evita prin umplerea timpului cu cele de folos și respectarea unui program de lucru și de rugăciune.

„Să-l înlăturăm pe acest tiran (trândăvia) cu amintirea greșelilor noastre și să-l batem cu lucrul mâinilor; să-l târâm înaintea judecării prin cugetarea la bunurile ce vor să fie”, ne recomandă Sf. Ioan Scărarul. Trăirea unei vieți dezorganizate este contrară voinței divine întrucât „Dumnezeu nu este al neorânduiei ci al păcii” (I Corinteni 14:33).

### 4. Ai grijă ce privești

Tot Sfântul Ioan Gură de Aur face lămuriri în acest sens vorbind despre „postul privirii”. El spune că „Ar fi cea mai mare nebulie a opri gurii chiar mănecarea cea învoită, iar ochiului, dimpotrivă, a-i îngădui privirea cea păcătoasă”.

„Dacă privirea este neiertată, păcătoasă, vatamă postul, ducând tot sufletul la pierdere”, adaugă marele ierarh. Așadar, pentru un post edificator să avem grijă să de curăția ochiului: „Luminătorul trupului” pentru că dacă „va fi ochiul tău curat, tot trupul tău va fi luminat” (Matei 6: 22-33).

### 5. Atenție la lucrurile mici

De multe ori ne concentrăm pe unele aspecte care ni se par importante, dar pierdem din vedere tocmai esențialul care se află în lucruri mărunte: un gest, o vorbă bună, o atitudine pozitivă.

„Cel ce este credincios în foarte puțin și în mult este credincios; și cel ce e nedrept în foarte puțin și în mult este nedrept” (Luca 16:10).

Să încercăm să fim mai buni și să nu uităm să ne consultăm cu duhovnicul pentru a duce un post edificator!

### 6. Empatizează

Fii alături de cei care suferă, îndrumă-i pe cei ce au pierdut calea. Nu ignora pe cei ignoranți, ajută-i să înțeleagă, încurajează-i, empatizează!

Postul nu presupune izolare, nu ne putem mântui singuri, în egoism. „Dobândește pacea și mii de oameni din jurul tău se vor mântui” ne învață Sf. Serafim de Sarov.

Reflectă mai mult la *Pilda Samaritanului Milostiv* (Luca cap. 10).

### 7. Fii recunoscător, nu te plânge

Postul nu este motiv de întristare, ci de bucurie. Ne pregătim, ne purificăm sufletele pentru a ne bucura de Nașterea Mântuitorului în lume.

Mântuitorul vine să aducă pace și bucurie, de aceea, „Când

postii, nu fiți triști ca fărnicii”. (Matei 6:16) și „Bucurați-vă pururea. Rugați-vă neîncetat. Dați mulțumire pentru toate” (I Tesaloniceni 5:16-18).

Postul presupune, de asemenea, recunoștință față de Cel căruia nici apă nu l-au dat să bea, ci oțet.

### 8. Adoptă o atitudine pozitivă. Zâmbește

Postul ziditor și curățitor de suflet este esențial să fie petrecut cu bucurie și atitudine pozitivă. Despre bucuria postului, Părintele Teofil Părăian arată că vine din echilibru:

„Bucuria postului, ca orice bucurie obținută prin înfăptuirea unui lucru bun, se înmulțește. Toate trebuie, însă, făcute cu echilibru. De exemplu, postul nu trebuie dus la extrem, ci se cuvine să fie echilibrat; un post moderat îți dă și bucurie. Un post aspru te istovește în așa fel, încât nu te mai poți bucura nici de ce te-ai bucura în mod firesc. Așa că totul trebuie privit cu echilibru, totul trebuie făcut cu echilibru”.

Zâmbetul poate fi unul dintre lucrurile mărunte dar esențiale pentru pacea sufletului tău, dar și a celor din jur.

### 9. Respectă un program zilnic de rugăciune

Nu poți spune că postești dacă nu comunici cu Dumnezeu. Programul de rugăciune stă la baza vieții creștinului. Chiar dacă uneori nu ai dispoziția necesară, nu evita pravila zilnică! Chiar și rugăciunea numai cu buzele are un folos.

Deși „Dumnezeu, în vremea rugăciunii, nu caută numai buzele și limba, ci caută mintea și inima”, spunea Părintele Cleopa, „rugăciunea pe care o facem noi cu gura și cu buzele și ea este bună într-o măsură, căci și ea are temeii în Sfânta Scriptură: «Aduceți Domnului roada buzelor voastre»”.

### 10. Ajută-ți semenii

Postul adevărat trebuie însoțit de rugăciune, dar și de fapte bune. În perioada Postului Mare accentul cade pe milostenie, bunătațe și dărnicie.

„La bunătațe sau dărnicia arătate de Mântuitorul prin întruparea Sa, suntem chemați să răspundem cu bunătațe, prin daruri oferite copiilor și săracilor, prin iertare, prin spovedanie și împărtășire mai deasă cu Trupul și Sângele Domnului Iisus Hristos”, amintește Patriarhul Daniel.

Preafericirea Sa a subliniat că „Dacă este însoțit de fapte plăcute lui Dumnezeu, postul face din omul postitor lumină între oameni și vas ales al slavei lui Dumnezeu”.

Sursa: basilica.ro



Emisiunea  
Lumina Ortodoxiei

# Porunca și libertatea Postului

Invitat:

**Preot paroh Mihai MĂRGINEANU,**  
Parohia “Sf. Ap. Toma” - Iași (Toma Cozma)

Moderator: Pr. Gheorghe MIHĂILĂ

Pe Iași TV Life, Sâmbătă, 4 martie 2023, ora 11.00.

În reluare, Duminică, 5 martie 2023, ora 17.00.



Emisiune TV săptămânală, realizată în colaborare cu  
Centrul Cultural-Misionar “Doxologia”,  
Mitropolia Moldovei și Bucovinei.

Ne puteți viziona și pe [www.iasitvlife.ro/](http://www.iasitvlife.ro/) emisiuni/ lumina-ortodoxiei

## Rolul familiei în cultivarea valorilor creștine (III) VALORI/NONVALORI

(continuare din numărul trecut)

### Pornografia ca „taină a fărădelegii” în antiteză cu valorile creștine ale familiei.

Confruntarea dintre modelul cultural modern și cel tradițional românesc ne poate da de gândit: care este soarta acestuia din urmă, care sunt șansele sale de supraviețuire? Pentru a răspunde la această întrebare se cuvine să apelăm la spusele Sf. Ap. Pavel: *“Trupul (carnea) pofteste împotriva duhului, iar duhul împotriva trupului, căci acestea se împotrivesc unul altuia, că să nu faceți cele ce ați voi”* (Gal. 5, 17). Sf. Pavel vorbește despre faptele cărnii, indicând mai înainte de toate adulterul, desfranarea, necurăția, destrăbălarea (Gal. 5, 19). Dacă omul poate să-și facă ușor și însuși rău, alunecând în stricăciune, binele nu-i poate veni decât dintr-o putere care nu este numai a lui. Trăirea în curăție apare astfel dependentă de o forță tainică, în măsură să surpe „desfranarea” din viața interioară și să alunge „depravarea” prin care păcatul ia îndrăzneala „faptelor de rușine” din mijlocul societății.

### Avortul ca mod al unei situații prilejuite de către desfrâu și pornografie.

Avortul încă reprezintă o plagă a vremii noastre. Potrivit moralei ortodoxe, avortul este cel mai mare păcat pe care îl poate săvârși cineva în lume. La începutul creștinismului trei păcate erau considerate a fi cele mai grave: apostazia, uciderea și desfrânarea. Avortul pare a fi sinteză acestor păcate laolaltă și încă ceva mai mult.

Sfinții Părinți ai Bisericii spun că prin lepădarea voită a copilului, păcatul pătrunde în visteria vieții. Oare nu înseamnă acest lucru că atinge sufletul neamului. Orice crimă este un ultraj adus persoanei și trupului omenesc, însă nici una nu se aseamnă cu pruncuciderea, care secătuieste tezaurul vieții distrugând familia și ruinând neamul. Cauza unică a pruncuciderii rămâne lipsa de iubire, căci a omorî un copil nenăscut înseamnă pentru o femeie a omorî ceva din ea însăși, înseamnă a-și omorî iubirea și sfințenia. E vorba de un act de violență asupra propriei persoane care se transformă, patologic, într-un instinct criminal. Avortul își are istoria sa ereditar - familială, constatându-se că bunicile și mamele care au făcut avorturi, pe parcursul a trei sau patru generații, lasă urmașilor tendința repetării aceleiași fărădelegi, ca o zestre nefastă a arborelui genealogic.

**În concluzie** - Îndatorirea fundamentală a familiei creștine este de a sluji viața și de a transmite credința și valorile umane. Prin cuvintele și exemplul lor, părinții trebuie să fie primii propovăduitori ai credinței și virtuții în fața copiilor lor. De aceea afirmăm importanța investirii în familie. De fapt, credința se învață în familie, unde sporește și se întărește prin rugăciune și fapte bune. Familia creștină este leagănul credinței și al formării creștine. Nu există mijloc mai bun și mai eficient de a transmite credința decât familia însăși.

Capacitatea de a iubi se învață mai întâi în familie. Însăși această capacitate îi permite familiei să experimenteze comuniunea și ce înseamnă a împărți cu ceilalți. Într-adevăr, familia este școala vieții. Este școala în care se formează oamenii. Este, de fapt, cea mai grea școală pe care o urmează omul, deoarece adevărata lecție de viață se învață aici. Căminul familial este biserica de acasă, sanctuarul în care se fac jertfe și sacrificii și crește sfințenia vieții. De aceea familia creștină devine cu siguranță fundamentul vieții Bisericilor noastre. Astfel putem fi siguri că familiile puternice creează Biserici puternice.

Astăzi, însă, este dificil să vorbim despre valori. De

îndată ce pomenește cineva nevoia de a promova valorile în viață, este întâmpinat cu neîncredere. Este mai ușor să afirmi pur și simplu că valorile au intrat în criză. A ține cont de valori implică a descoperi un orizont de semnificații mai înalte în viață. De aceea, educarea în credință este de asemenea o școală a valorilor.

Omul normal nu poate trăi fără principii, fără valori, fără speranțe și aspirații superioare, fără orientare care să depășească tot ceea ce înseamnă comportament „adecvat” numai pentru aici și acum. El nu este făcut să trăiască și să supraviețuiască doar aici și acum, ci să trăiască și într-un Dincolo, mod de viață care va depinde de cât și de cum a trăit valori care să-i asigure aici o viață demnă, iar acolo o ființare fericită.

Valorile sunt valori. Uneori se face separație între valori umaniste și valori creștine. Nu cred că asemenea separație este corectă; este artificială și ideologică. Valorile creștine nu sunt umaniste? Ba da, sunt cât se poate de umaniste pentru că se referă la omul autentic și profund, nu, pur și simplu, la omul înțeles numai ca animal sociabil și rațional. Dacă înțelegem prin „valori umaniste” pe cele care-l limitează pe om la ceea ce este exclusiv social și/sau rațional, cultural, acestea mai degrabă nu sunt valori, ci nonvalori, care fac din om ne-om, în ciuda faptului că unii oameni le consideră -valori.

Eu nu fac parte din categoria celor care limitează termenul de „valoare” la ceea ce se referă doar la viața pământească, ca la piață. Și valorile pieței au rostul lor, dar prețul vieții omului nu se evaluează în funcție de prețul pieții, nici nu se confundă cu prețul celor din supermarket, încât să acceptăm ca valori umaniste consumabilele de care avem realmente nevoie numai în lumea aceasta. Valoarea omului le cuprinde pe acestea, dar nu se epuizează în ele, le depășește pe acestea cu mult, conținându-le în ceea ce este realmente valoros. Nimic nu este valoros dacă nu oferă perspectiva eternității fericite.

### TOLERANȚĂ

Cred că astăzi se abuzează de conceptul „toleranță”. Da, există conceptul de „îngăduință”. Nu trebuie exclusă îngăduința din viața noastră. Noi îngăduim, ceea ce la un moment dat nu se cade să fie, în speranța că ceea ce îngăduim va intra în rânduiala generală a ceea ce este normal. Nu trebuie însă ca, în numele toleranței sau al îngăduinței, ceea ce nu trebuie să fie într-un mod sau altul să fie considerat normalitate. Nu putem avea îngăduință cu un rău care se vrea perpetuu alături de bine sau care vrea să se substituie binelui. Consider că pentru astfel de tendințe „toleranța” trebuie să fie „zero”.

Pr. Florin Aurel Călugăru

## „CINEMATOGRAFUL DE POST”

**Vă propunem ca în duminicile din Postul Mare, seara, după slujba Paraclisului Maicii Domnului, să vizionăm împreună, în biserică, filme duhovnicești.**

**Astăzi 26.02.2023, ora 18.00, oferim filmul**

***Velicovschi - o cale în afara timpului***

realizat de Fundația caritabilă ucraineană „Patrimoniul Ortodox al Sf. Munte Athos”

Publicație editată de Parohia TOMA COZMA,  
ISSN 2067 - 8274  
Str. Toma Cozma, nr. 41, cod poștal 700 554, Iași,  
Preot paroh Mihai Mărgineanu, tel. 0742 044 844  
(Coordonator principal)  
Preot coslujitor: Protopop Florin Aurel Călugăru, tel. 0752  
900 697

## **Voluntari:**

\*Relații Publice: tel. 0741 706 602, Vasilica Onofrei  
\*Administratori site parohie/pagină facebook:  
Costel Dumitru, Alexandru Losonczy, Vasilica Onofrei  
\* Alte activități: Paul Sîrbu, Irina Coman, Viorel Blidaru,  
Valentin Burlacu  
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

Vizitați-ne pe  
facebook



Biserica Toma Cozma

## Program liturgic

### ◆ **Duminică, 26 februarie 2023**

**08:00** Utrenia și Liturghia Sf. Ioan Gură de Aur  
Duminica Izgonirii lui Adam din Rai (a Lăsăturii sec de  
brânză)

**17:00** Paraclisul Maicii Domnului

### ◆ **Luni, 27 februarie 2023**

**17:00** Slujba Pavcerniței și Canonul cel Mare, partea 1-a

### ◆ **Mărti, 28 februarie 2023**

**17:00** Slujba Pavcerniței și Canonul cel Mare, partea a 2-a

\* Taina Sfintei Spovedanii, pentru cei care doresc

### ◆ **Miercuri, 1 martie 2023**

**16:00** LITURGHIA DARURILOR ÎNAINTE SFINȚITE

**17:30** Slujba Pavcerniței și Canonul cel Mare, partea a 3-a

### ◆ **Joi, 2 martie 2023**

**17:00** Slujba Pavcerniței și Canonul cel Mare, partea a 3-a

\* Taina Sfintei Spovedanii, pentru cei care doresc

### ◆ **Vineri, 3 martie 2023**

**17:00** Slujba Agheasmei și a Sfântului Maslu, în cadrul  
căreia credincioșii se pot închina la moaștele Sf. Ap. Iacov,  
ruda Domnului (a cărui Epistolă Sobornicească constituie  
argument peste veacuri pentru instituirea acestei Taine);  
citirea pomelnicilor care se poartă la biserica noastră

\* Taina Sfintei Spovedanii, pentru cei care doresc

### ◆ **Sâmbătă, 4 martie 2023**

**07:00** Utrenia, Sfânta Liturghie și Pomenirea pentru cei  
răposați

**17:00** Slujba Vecerniei

\* Taina Sfintei Spovedanii, pentru cei care doresc

## **Ioan Radu Ilie (Ducu) încă are nevoie de ajutorul nostru!**

Suntem o comunitate de oameni empatici.  
Acest lucru ni l-ați demonstrat încă de la lansarea  
campaniei pe care a inițiat-o Asociația filantropică  
„Ia și-ajută!”. Iar asta ne determină să fim  
încercători în reușita demersului nostru în ce  
privește operația atât de complexă de reparare a  
genunchiului.



Câtă bucurie a fost în inima lui Ducu și a  
familiei sale, când le-am transmis că în doar  
câteva ore de la lansarea campaniei am reușit să



strângem 2680 euro! Asta înseamnă că în mai  
putin de 10 zile am putea atinge target-ul, cei  
25000 euro! Adică visul ca Ducu să se opereze și  
să poată merge iarăși pe picioarele sale este  
aproape de a fi realizat!!!

**DUCU SE VA FACE BINE, CU AJUTORUL  
LUI DUMNEZEU ȘI CONTRIBUȚIA  
NOASTRĂ!**

Haideți să ne mobilizăm și să-l ajutăm pe Ducu să  
își vadă așchiile de os repuse la locul lor și să  
poată reveni la starea de normalitate, să poată  
merge iarăși pe picioarele sale.

Puteți face donații în contul Asociația „Ia și-  
ajută” :

**RO61BTRLRONCRT0597216501** (în RON).

*Constantina Sandu*