



# DIN OSPĂȚYL CREDINȚEI

*„Adu-ți aminte totdeauna de ieșirea ta și nu uita Judecata cea veșnică și nu va fi greșeală în sufletul tău.”*  
(Evagrie 4)

## Duminica Izgonirii lui Adam din Rai (Lăsatul secului de lapte, brânză și ouă)



**Z**is-a Domnul: Dacă veți ierta oamenilor greșelile lor, ierta-va și vouă Tatăl vostru Cel ceresc; iar de nu veți ierta oamenilor greșelile lor, nici Tatăl vostru nu vă va ierta greșelile voastre.

Când postești, 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 fie.

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, unde furii nu le sapă și nu le fură.

Căci unde este comoara ta, acolo va fi și inima ta.

(Sfânta Evanghelie după Matei 6, 14-21)

## Sus să avem inimile!

*„Căci unde este comoara ta, acolo va fi și inima ta.” (Matei 6, 21)*

**I**ată, în timpul Sfintei Liturghii preotul vestește în numele Bisericii înaintea săvârșirii Tainei preacerești: **„Sus să avem inimile!”** Altfel spus, să ne înălțăm inimile către Dumnezeu, să ne rupem de toate cele pământești – și cine este în stare să se înalțe Sus cu hotărâre măcar în aceste clipe înfricoșătoare și atotmântuitoare dacă gândurile și inimile noastre sunt atât de prinse cu comorile, plăcerile, grijile pământești, cu obiectele împătimirilor noastre lumești? Cât de des sapă inima noastră hoții duhovnicești chiar și în aceste clipe, furându-ne luarea-aminte, credința și iubirea de Dumnezeu și evlavia față de Taina mântuitoare, față de această Jertfă de mijlocire, de împăcare și de mulțumire adusă pentru întreaga lume!

### Cuprins

Sus să avem inimile!.....	1
Goliciunea lui Adam însemna că pierduse haina harului	2
Duminica iertării .....	3
Postul Mare .....	3
Cum trebuie să fim postul .....	4
Rugăciunea de taină .....	5
Din dragoste pentru Dumnezeu .....	5
Ce sunt și cum se fac metaniile .....	6
Rugăciunea Sfântului Efreim Sirul .....	6
Cât de mult valorează iertarea .....	7
Toți ochii sunt la antrenor .....	7



Și de ce? Fiindcă unde sunt comorile noastre, acolo sunt și inimile noastre. Fiindcă noi, mergând la biserică pentru a lua parte la săvârșirea cereștii Taine, nu ne-am curățit inimile de patimi, nu am lăsat orice păcat dincolo de pragul bisericii, am uitat că stând în biserică suntem dator să stăm ca în cer, fiindcă aici sunt altarul lui Dumnezeu și jertfa cea Cerească, înfricoșătoare, mântuitoare; aici puterile cerești slujesc împreună cu noi în chip nevăzut, iar dimpreună cu ele sunt Preasfânta Împărăteasă a cerului și a pământului și sfinții toți.

Iată, vin zile de post și de pocăință, în care trebuie să ne cunoaștem păcatele, să ni le aducem aminte, să ne îndurerăm pentru ele, să ne frângem inima, să ne pocăim și să ne îndreptăm.

Cum va fi postul nostru? Cum va fi pocăința noastră? Dacă comoara noastră este Dumnezeu, sfânta Lui voie, dreptatea Lui și viața veșnică cu bunătățile ei nesfârșite, și postul nostru va fi adevărat, neprefăcut, și pocăința noastră va fi neprefăcută, înflăcărată, neclintită și neschimbată, fiindcă doar o asemenea pocăință ne înapoiază comoara neprețuită pe care am pierdut-o păcătuiind: pe Domnul Dumnezeu și Harul Său.

Dar dacă, la fel ca înainte, ne vom face comoară, idol, din trupul nostru mult-pătimaș, din lumea preacurvară și păcătoasă cu bunătățile ei înșelătoare, amăgitoare, însă degrab trecătoare, și postul nostru va fi neadevărat sau nu va fi deloc, și



„Nu poți viețui după Dumnezeu dacă ești iubitor de arginți și de plăceri.” Patericul Egiptean

pocăința noastră va fi numai de suprafață și, ca urmare, nesinceră, nehotărâtă, neroditoare.

O asemenea pocăință e nesimțire păcătoasă, nerecunoștință față de Dumnezeu, Care din milostivirea Sa cea nesfârșită ne-a dăruit darul pocăinței nouă, păcătoșilor, spre viață veșnică, este călcare în picioare a darurilor Duhului Celui Sfânt, Care curățește păcatele noastre pentru meritele lui Hristos și ne sfințește sufletele și trupurile.

Așadar, luați aminte la voi înșivă cu osârdie, ca să vedeți unde este comoara voastră: pe pământ sau în cer! Căci unde este comoara voastră, acolo va fi și inima voastră. Amin.

(Sfântul Ioan de Kronstadt)

## Goliciunea lui Adam însemna că pierduse haina harului

Goliciunea lui Adam însemna că pierduse haina harului Lui Hristos! Să faci milă de goliciunea omului și a venit pe pământ ca să ne spele cu sângele Său, să ne îmbrace cu haina dreptății Sale și așa să ne arate înaintea îngerilor și a Tatălui ceresc. Această haină nouă e primită de fiecare om la Sfântul Botez.

Cel care păstrează curată haina Botezului e fericit și e recunoscut de Tatăl ceresc drept fiu. El va primi moștenire cu sfinții și va intra în împărăția veșnică fericită.

Dar cel păcătos e fără această haină, și, deci, e gol înaintea lui Dumnezeu. La Judecata de la sfârșitul lumii, cel păcătos care nu se spovedește cu părere de rău pentru

păcat, se va vedea gol și se va rușina. Iar dacă unui om îi e rușine să se arate gol cu trupul, cu atât mai mult îi va fi rușine să se arate cu sufletul gol și murdar.

(Sf. Tihon din Zadonsk)

## Duminica iertării

**A**ceastă duminică, a Izgonirii lui Adam din Rai, a fost numită de Sfinții Părinți și *Duminica iertării*, pentru a ne arăta că nimeni nu poate intra cum se cuvine în rânduiala postului dacă nu este în pace cu semenii. Cântările Vecerniei acestei duminici anunță începutul postului, iar la sfârșitul ei **cei prezenți își cer iertare unii de la alții, într-o rânduială emoționantă**. Tot așa, creștinii se iartă cu cei din familie, cu vecinii și cu toți cei cu care au sau nu vreo pricină.



Iar începând de mâine, timp de patru zile, de luni până joi, se citește, în biserică, „Canonul cel Mare al Sfântului Andrei Criteanul”, o prea frumoasă rugăciune de pocăință.

Să începem așadar Sfântul Post prin a ierta tuturor și prin a cere iertare Domnului și tuturor celor cărora le-am greșit; să ne ridicăm din căderea lui Adam pe scara celor patruzeci de zile ale Postului Mare cu post, cu rugăciune și cu milostenie, crescând duhovnicește în credință, în dragoste

și în nădejdea mântuirii, până vom ajunge înaintea lui Hristos Înviaț și în lumina cea neapusă a Preasfintei Treimi. **Amin.**

(basilica.ro; ziarullumina.ro)

## Postul Mare

**M**ultă lume ignoră sau nu dorește să cunoască sensul acestor zile (ale Postului Mare), continuându-și viața monotonă de fiecare zi. Omul se plânge că viața îl obosește, totuși nu face nici un pas spre o schimbare esențială. Dietă severă fine, dar post nu. La psiholog merge, la televizor stă cu orele, dar la duhovnic nu se duce, nici la biserică. Omul de azi nu vrea să dea și el ceva, vrea doar să primească, fără osteneală și fără nici o jertfă personală. Se teme să se privească pe sine în ochi. Sistematic fuge de sine însuși. Se zbate în golul său lăuntric.

Postul Mare funcționează ca un aparat de radiografiere, ca un aparat fotografic, ca o oglindă. Într-un anume fel, nu-l dorim, tocmai pentru că ne va dezvălui realitatea noastră ascunsă. Duhul consumului, al traiului ușor, al cugetului nesmerit nu îl lasă pe om să se elibereze de multe lucruri inutile care i-au umplut viața. Postul Mare este un popas în goana obișnuită a vieții și un prilej de transfigurare.

Rugăciunea Sfântului Efreim Sirul, care în toată această perioadă se spune de sute de ori la sfințele slujbe, ne îndeamnă să părăsim duhul trândăviei, al grijii de multe, al iubirii de stăpânire și al grăirii în deșert și să dobândim curăție, gând smerit, răbdare și dragoste. Această rugăciune frumoasă și plină de înțeles se încheie cerând de la Dumnezeu: „*dăruiește-mi ca să-mi văd*

„Mare piedică le este dragostea de lucruri materiale celor ce se silesc spre virtute.” Nil Ascetul

greșelile și să nu osândesc pe fratele meu". Să lăsăm, adică, bârfa, judecata celuiilalt, critică aspră care neîncetat ne urmărește și să ne îndreptăm asupra noastră înșine, corectându-ne greșelile.

**Postul Mare urmărește să ne întoarcem către propriul sine și contribuie la tămăduirea noastră de bolile duhovnicești care ne întunecă mintea, ne îngreuiază și ne amărăsc viața.** Dacă vom reuși să ajungem la o anume măsură de autofocunoaștere și de pocăință, atunci Postul Mare nu va fi pentru noi o perioadă posomorâtă și neroditoare, nu va fi un simplu răstimp plin de îndatoriri morale, ci un prilej de înmuiere a inimii noastre împietrite, care ne va duce la iubire de oameni și de Dumnezeu.

În timpul Postului Mare adesea apar ispite, încercări, scandaluri și căderi. Acestea ne vin ca să ne maturizăm mai mult, ca să ne echilibreze și să ne cumintească. **Viața creștinilor, să nu uităm niciodată acest lucrul, este una a Crucii. Fără răstignire nu vine Învierea.**

Postul Mare este o frumoasă și bună pregătire, un coridor semiîntunecat care conduce către camera cea plină de lumină. Picioarele pe care umblă Postul Mare sunt rugăciunea și postul. Însă rugăciunea și postul fără smerenie și dragoste nu aduc nici un rod. **Postul și rugăciunea fîntesc să tempereze egoismul nostru. Amin.**

(Monahul Moise Aghioritul)

## Cum trebuie să ținem postul

**P**entru a-și dobândi roade folositoare de suflet și mântuitoare, înfrânarea trupească de la anumite mâncăruri, băutu-

ră și plăceri trebuie să fie dublată de un post duhovnicesc.

În evlavia ortodoxă, s-a impus un așanumit „**decalog al postului**”, adică zece povești sau reguli ce trebuie urmărite atunci când postim, dacă vrem ca postul sau înfrânarea noastră să fie o adevărată „înflorire” a sufletului:

**1. Înfrâneză-te de la mâncare, băutura și de la orice plăcere trupească!**

**2. Nu ții ură, vrăjmășie sau invidie în inimă;** mergi și te împacă cu cei ce ți-au greșit! Iartă din toată inima ta pentru ca și Domnul să te ierte pe tine!

**3. Spovedește-te cât mai grabnic la preot!** Mărturisește toate păcatele, greșelile și patimile! Ai grijă: păcatul cel mai mare este acela care te stăpânește pe tine!

**4. Nu te certa, nu blestema, nu înjura!** Cei care înjură se aseamănă celor ce au scuipat fața lui Hristos în timpul patimilor Sale!

**5. Roagă-te în fiecare zi, dimineața și seara, după puterile tale!** Însoțește rugăciunea ta smerită cu îngenuncheri și metaanii! Roagă-te și pentru dușmani, ca Domnul să aducă pace și înțelegere între toți!

**6. Fă milostenie după puterile tale!** Dă de pomană acolo unde sunt văduve, orfani, săraci, familii nevoiașe sau cu mulți copii!

**7. Întoarce la credință pe un om păcătos și neștiutor,** dă-i un sfat bun, îndeamnă-l la o faptă bună, vino împreună cu el la biserică!

**8. Mergi și vizitează un bolnav, un muribund, un infirm sau un neputincios;** ușurează suferința lui, după puterile tale!

**9. Pomenește-i pe cei morți, după rânduielile Bisericii!**





## Ce sunt și cum se fac metaniile

**M**etaniile și închinăciunile sunt o formă de jertfire trupească, fiind singurul mod de rugăciune care implică un efort fizic din partea credinciosului. Ele simbolizează căderea lui Adam și a neamului omenesc în robia păcatului și căderea Domnului sub povara crucii, urmate de Învierea Mântuitorului și izbăvirea noastră din păcat.

**Metanie mare** - este însemnarea cu Sfânta Cruce și apoi aplecarea cu evlavie a corpului, atingând cu genunchii, palmele și fruntea pământul.

**Închinăciune (metanie mică)** - este însemnarea cu Sfânta Cruce și apoi aplecarea cu evlavie a corpului, atingând cu mâna dreaptă pământul, fără a îndoi genunchii

## Rugăciunea Sfântului Efrem Sirul

**D**oamne și Stăpânul vieții mele, Duhul trândăviei, al grijii de multe, al iubirii de stăpânire și al grăirii în deșert, nu mi-l da mie. *(o metanie mare)*

Iar Duhul curăției, al gândului smerit, al răbdării și al dragostei, dăruiește-l mie, slugii Tale. *(o metanie mare)*

Așa Doamne, Împărate, dăruiește-mi ca să-mi văd greșelile mele și să nu osâdesc pe fratele meu, că binecuvântat ești în vecii vecilor. Amin. *(o metanie mare)*

*Apoi de trei ori stihurile următoare (cu câte o închinăciune la fiecare stih:*

Dumnezeule milostiv fii mie păcătosului.

Dumnezeule, curățește-mă pe mine păcătosul.

Cel ce m-ai zidit, Dumnezeule miluiește-mă.

Fără de număr am greșit, Doamne

iertă-mă.

*Se rostfește din nou rugăciunea Sf. Efrem, cu câte o închinăciune la primele două strofe, iar la ultima cu metanie mare.*



**D**acă omul nu se va îndrepta către pocăință și nici nu va lua aminte la păcatele sale, nici că se va mântui vreodată de ele. Neluând aminte la propriile păcate, el le va vedea doar pe cele străine și le va osândi, pentru a mări prin aceasta încă și mai mult starea lui de păcat și spre a fi osândit de Dumnezeu fără milă, pentru că el însuși nu a arătat milă.

Concluzia e următoarea: ia aminte la păcatele tale și-ți va pieri pofta să mai privești la cele străine! Osândește-te pe tine și vei înceta să mai osândești pe alții! Vezi ce fel de iad te așteaptă, și atunci nu te vei mai gândi înainte de vreme să trimiți pe alții în el prin osândirea cea plină de răufate!

*(Arhim. Serafim Alexiev)*

## Cât de mult valorează iertarea

**O**mă avea un băiat foarte silitor, student la universitate, de unde-i aducea cele mai frumoase rezultate. A venit războiul și băiatul a fost chemat să plece pe front.

Fiindcă era un om integru, s-a dovedit a fi un erou. Și-a dat viața pentru țară.

Mama s-a rugat lui Dumnezeu să-i trimită măcar o dată băiatul, în vis, ca să-l mai vadă.

O singură dată. Rugăciunea i-a fost

Zis-a un bătrân: aurul sau argintul de-l va pierde cineva, poate în locul lui să aște altul. Dar vremea pierzându-l, alta nu va mai putea afla în locul ei

ascultată și i s-a promis că îi va fi trimis, putând să retrăiască împreună cinci minute din viața lor trecută. A fost însă întrebată: Gândește-te bine, care cinci minute din viața lui și a ta le alegi, pentru aceasta?

El va veni să retrăiești împreună acele minute pe care le alegi acum. Gândește-te bine. Vrei să vină ca student, cu frumoasele rezultate care te bucurau atâta? Va fi fost aceea bucuria ta cea mai mare, și ai vrea s-o repeți? Vrei poate să-ți vină îmbrăcat de pe front, încununat cu laudele comandanților lui, înainte de a muri, și aureolat de eroism?

Femeia a stat și s-a gândit, și a răspuns: Nu! Dacă ar fi posibil să-mi fie redat copilul pentru a retrăi cinci minute, aș vrea ca ele să fie din copilăria lui: era în grădină și a făcut o greșeală. Când am ieșit din casă și am văzut greșeala pe care a făcut-o și eram gata să-l pedepsesc, a alergat către mine plângând și mi-a cerut iertare. Dar a făcut-o cu atâta sinceritate, cu atâta încredere că eu îl voi ierta, s-a lipit de trupul meu cu atâta dragoste, cu atâta părere de rău că m-a supărat, încât nu numai că l-am iertat, dar minutele acelea au fost cele mai frumoase din viața mea.

**Pe acelea nu pot să le uit și, dacă e posibil, pe acelea aș vrea să le retrăiesc!**

### Toți ochii sunt la antrenor

**A**deseori când cineva zice în prezența unui creștin mai râvnitor sau a unei fețe bisericești o glumă mai deplasată sau ia numele Domnului în deșert și descoperă cu rușine că acesta nu e de acord cu cele spuse, omul zice spășit: „Doamne iartă-mă!”. Aceste momente sunt prilejuri

rânduite de Dumnezeu ca să ne aducem aminte că **indiferent dacă e vreun preot sau nu prin apropiere, Împăratul Hristos e mereu de față.** Ne ducem viața în prezența Lui neconținut. El, nu preotul sau creștinul de rând, este Cel ce ne va judeca la sfârșit. Și noi toți trebuie să fim atenți la cuvântul Lui.

Ați văzut că dacă în tribunele unui stadion se află 60.000 de oameni care huiduie



sau dau tot felul de sfaturi jucătorilor de pe teren, aceștia iau aminte

doar la un singur om - antrenorul - care stă cu ochii pe ei și pe a cărui strategie trebuie să o pună în aplicare.

Oare nu e la fel și cu noi, creștinii? **Viața nu se trăiește după capriciile a 60.000 de spectatori care ne trag în tot atâtea direcții, ci după regulile unei singure Persoane, Hristos, Împăratul împăraților și Domnul domnilor, Care e totdeauna prezent alături de noi.**

### Icoana Maicii Domnului de la Trifești

În duminica a doua din Postul Mare, pe 27 martie, la ora 17:00, va fi adusă în parohia noastră Icoana făcătoare de minuni a Maicii Domnului de la Trifești și va rămâne spre închinare până vineri la ora 15:00.

Va așteptăm cu mult drag!



## Pelerinaj la Mănăstirea Prislop și în Maramureș

(31 martie - 02 aprilie 2016)

Bacău - Brașov - Mănăstirea Sâmbăta - Prislop (cazare Hațeg)

Hațeg - Alba Iulia - Mănăstirea Nicula - Mănăstirea Rohia - Mănăstirea Petrova (cazare în zona Vișeu de Sus). Plecare către Valea Veșerului 150 km - Mocănița (48 lei - nu este inclus în prețul pelerinajului) - Vatra Dornei - Gura Humorului - Bacău

**Preț: 285 lei**

**Pr. Însoțitor:** Marius Iacobeanu

**Înscrieri:** Alina Gheorghică, 0745.315.951

## Pelerinaj în Ucraina

(23-28 mai 2016)

\* Mănăstirea Boian (Icoana Maicii Domnului Plângătoare)

\* Mănăstirea Bănceni (cazare)

\* Mormântul Noului Mucenic Pr. Petru Boiarski (parastas)

\* Schitul Sf. Duh (Crucea Sf. Nichita)

\* Lavra Poceaev, (Izvorul Maicii Domnului, moaștele Sf. Iov, Sf. Amfilohie) (Cazare)

\* Lavra Poceaev, (Izvorul și Icoana Maicii Domnului, moaștele Sf. Cuv. Iov, Sf. Cuv.

Amfilohie)

\* Catedrala Sf. Kneaz Vladimir (moaștele Sf. Varvara și Macarie)

\* Mănăstirea Vedenskaia (Sf. Dimitria, Sf. Olimpiada)

\* Mănăstirea Goloseevo (Sf. Alexie, Cuv. Alipia) (Cazare)

\* Catedrala Sf. Treime Cernigov (Sf. Lavrentie, Sf. Teodosie, Sf. Filaret)

\* Mănăstirea Eleț (Icoana Maicii Domnului, Bastonul Sf. Lavrentie)

\* Mănăstirea Sf. Gheorghe (Icoana „Eu sunt cu voi și nimeni împotriva voastră”)

\* Mănăstirea Pocrov (Sf. Anastasia Împărăteasa, Sf. Cuv. Sofia)

\* Mănăstirea Florovski (moaștele Sf. Cuv. Elena) (Cazare)

\* Mănăstirea Kitaevo (Sf. Cuv. Teofil cel Nebun și Sf. Cuv. Dositeia)

\* Lavra Peșterilor (122 moaște întregi)

\* Mănăstirea Sf. Treime (moaștele Sf. Iona) (Cazare)

\* Mănăstirea Goloseevo (Participare la Sf. Liturghie

**Preț: 140 euro**

**Pr. Însoțitor:** Marius Iacobeanu

**Înscrieri:** Alina Gheorghică, 0745.315.951

## Programul liturgic: 14-20 martie 2016

- Începutul Postului Sfințelor Paști -

	Duminică	18:00	Vecernia iertării
	Luni-Joi	--- 18:00	<b>Nu se face Sfânta Liturghie</b> Canonul cel Mare
	Vineri	--- 18:00	<b>Nu se face Sfânta Liturghie</b> Acatistul Sfântului Mare Mucenic Efreem cel Nou
	Sâmbătă	7:30 17:00	Sfânta Liturghie (Sâmbăta Sf. Teodor - Pomenirea morților) Vecernia și Acatistul Sf. Ierarh Luca al Crimeei
	Duminică	7:30	Utrenia și Sfânta Liturghie