



Parohia „Înălțarea Domnului”

Str. Crinilor 45, Pașcani, jud. Iași  
inaltareadomnului.pascani@gmail.com

Paroh: Pr. Marius Ionuț Tabarcea

+40 745 776 456

Coslujitor: Pr. Leonardo Ioan Atudorei

+40 747 580 111

# Bucurați-vă!

„Bucurați-vă în nădejde; în suferință fiți răbdători; la rugăciune stăruivi.” (Romani 12, 12)

Anul IV • Nr. 17 (100) • 28 mai 2023

Publicație editată și distribuită gratuit de Parohia „Înălțarea Domnului” Pașcani, Protopopiatul Pașcani

## Calea spre mântuire

### „Rugați-vă neîncetat!”

(1 Tesaloniceni 5, 17)

Sfântul Efrem Sirul

„Rugăciunea este paznicul modestiei, frâul furiei, leacul împotriva urii, reprimarea orgoliului, consolarea suferințelor, încrederea în rezolvarea tuturor greutăților.”

## Este bine să știm

### 30 de pași pentru o viață creștină

Platon, Arhiepiscop de Kostroma

**1** Străduiește-te să te scoli devreme și la o oră fixă. Îndată ce te trezești, înalță-ți mintea la Dumnezeu: fă semnul Sfintei Cruci și mulțumește-I pentru noaptea ce a trecut și pentru toate milostivirile Lui față de tine. Cere-I să-ți călăuzească fiecare gând, senzație și dorință, astfel ca tot ceea ce spui sau faci să-I fie bineplăcut.

**2** Când te îmbraci, adu-ți aminte de prezența Domnului și a Îngerului păzitor. Cere-I Domnului Iisus Hristos să te acopere cu haina mântuirii.

**3** După ce te-ai spălat, du-te și fă-ți rugăciunile de dimineață. Roagă-te în genunchi cu evlavie, concentrare și blândețe, după cum se cade dinaintea privirii Celui Atotputernic.

**4** Cere-I să-ți dea credință, nădejde și dragoste, precum și putere răbdătoare de a primi tot ceea ce ziua care vine îți poate aduce – greutățile și problemele ei. Cere-I să-ți binecuvinteze ostenele, pentru a sta departe de tot păcatul însemnat.

**5** De poți, citește ceva din Biblie, mai cu seamă din Noul Testament și din Psalmi. Citește cu scopul de a primi luminare duhovnicească, plecându-ți inima spre căință. După ce ai citit puțin, oprește-te spre a reflecta asupra a ceea ce citești și abia apoi treci mai departe, ascultând ceea ce Domnul sugerează în inimii tale.

**6** Încearcă să-ți dedici cel puțin cincisprezece minute contemplării duhovnicești a învățăturilor credinței și a folosului sufletesc din ceea ce ai citit.

**7** Mulțumește-I mereu Domnului că nu te-a lăsat să pieri în păcatele tale, ci Se îngrijește de tine și te călăuzește în orice chip posibil spre Împărăția Cerească.

**8** Începe fiecare dimineață ca și cum abia ai hotărât să devii creștin și trăiește după poruncile lui Dumnezeu.

**9** Mergând să-ți îndeplinești datoria, străduiește-te să faci totul spre slava lui Dumnezeu. Nu începe nimic fără rugăciune, pentru că tot ceea ce facem fără să ne rugăm se dovedește a fi, în cele din urmă, neînsemnat sau păgubitor. Cuvintele Domnului

(Continuare în pag. 2)



## Cnămpie din lumina sărbătorii

### Hristos ne învață să ne rugăm

Protosinghel Maxim Morariu

**P**ericopa Evanghelică de astăzi ne oferă adevărate poteci bătătorite. Hristos e personajul ei principal. Și-i immortalizat într-o ipostază rugătoare. Dialoghează cu Tatăl. Ca un fiu iubitor. Direct, calm, fără a se formaliza excesiv.

Rugăciunea Sa debutează pe un ton extrem de familiar. Și e însoțită de un gest ce merită avut în vedere. Ridicarea ochilor spre cer. Acolo era sălașul Său. Acolo se găsea interlocutorul. Or, când vorbești cu cineva, e potrivit să-i cauți privirea.(...)

Rugăciunea începe *ex-abrupto* (n. *brusc*), fără curtoazii, ori formule de politețe. Așa cum ar trebui să înceapă dialogul părinte-copil și-n viața de zi cu zi. Căci atunci când nu ți-ai văzut părintele de multă vreme, nu te-apuci să-i înșiri te miri ce formule, ori să-i împuiezi capul cu platitudini. Îl îmbrățișezi, să vă treacă amândurora dorul! Îi spui că-ți pare bine de întâlnire! Așa face și Hristos. Scurt, direct, fără formule intermediare: „Părinte, a venit ceasul!” Îl anunță și-l pregătește deopotrivă.

Apoi îi cere, imbinând solicitările cu o dare de seamă a celor înfăptuite: „Preaslăvește pe Fiul Tău, ca și Fiul să Te preaslăvească”. Nu face acest lucru din dorința de slavă deșartă, ci pentru a mărturisi cu privire la simfonia de cuget existentă între ei. Îi vorbește apoi despre Apostoli. Așa cum un copil vorbește Tatălui despre prietenii Săi. Arată că și-a împlinit misiunea și-i lasă-n grija sa. Cere ca bucuria să nu-i părăsească și să fie deplină în ei. (*Doxologia.ro*)

Este bine să știm

## 30 de pași pentru o viață creștină

Platon, Arhiepiscop de Kostroma

(Continuare din pag. 1)

adevărate sunt: „Fără de Mine nu puteți face nimic”.

**10** Urmează Mântuitorului nostru Care a muncit ajutându-i pe Iosif și pe Preacurata Lui Maică. În timp ce lucrezi, menține-ți un duh bun, încredințându-te mereu ajutorului Domnului. Este bine să repeți neîncetat rugăciunea: „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!”.

**11** Dacă lucrările tale au succes, mulțumește-I Domnului. Iar în caz contrar, încredințează-te voii Lui, deoarece El Se îngrijește de noi și îndreptează totul spre mai bine. Primește toate greutățile ca ispășire a păcatelor tale – în duh de ascultare și de smerenie.

**12** Înainte de fiecare masă, mulțumește-I lui Dumnezeu și cere-I să nu te lipsească de binecuvântările lui duhovnicești. E bine să te ridici de la masă simțind puțină poftă de mâncare. În orice caz, evită excesele. Urmând pilda creștinilor din vechime, postește miercurea și vinerea.

**13** Nu fi lacom. Mulțumește-te că ai hrană și haine, urmându-I lui Hristos Care S-a făcut sărac pentru noi.

**14** Silește-te să-I bineplaci Domnului în toate, astfel încât să nu fii muștrat de conștiință. Adu-ți aminte că Dumnezeu te vede mereu, și astfel fii cu băgare de seamă în ceea ce privește sentimentele, gândurile și dorințele inimii tale. Evită și cele mai mici păcate, ca să nu cazi în cele mai mari. Alungă din inima ta orice gând sau plan care te îndepărtează de Domnul. Luptă mai ales împotriva dorințelor necurate. Izgonește-le din inima ta ca pe o scânteie de jărătic ce cade pe hainele tale. Dacă nu vrei să fii tulburat de sentimente rele, primește smerit umilirea din partea celorlalți.

**15** Nu vorbi prea mult, amintește-ți că pentru orice cuvânt spus va trebui să-I dăm socoteală lui Dumnezeu. E mai bine să ascuți, decât să vorbești: în vorbărie este cu neputință să eviți păcatul. Nu fi curios să ascuți noutăți care nu fac altceva decât să întrețină și să distragă duhul.

**16** Nu judeca pe nimeni, ci consideră-te pe tine mai rău decât toți. Cel ce judecă pe celălalt își ia asupra-și păcatele lui. E mai bine să plângi pentru cel păcătos și să te rogi ca Dumnezeu să-I îndrepteze în felul Său. Dacă cineva nu ascultă un sfat de-al tău, nu discuta cu el. Însă, dacă faptele lui sunt o ispită pentru ceilalți, ia măsuri potrivite – pentru că bunătatea mai multora trebuie să cântărească mai mult decât cea a unei singure persoane.

**17** Nu te certa niciodată și nu căuta scuze. Fii blând, liniștit și smerit; îndură tot, urmându-I lui Iisus. El nu te va împovăra cu o cruce care-ți depășește puterile. Te va ajuta și să-ți duci crucea.

**18** Cere-I Domnului să-ți dea har să împlinești sfințele Lui porunci mai bine decât poți, chiar dacă par prea greu de dus. După ce ai făcut o faptă însemnată, nu te aștepta la recunoștință, ci la ispite: iubirea de Dumnezeu este, cu adevărat, încercată de obstacole. Nu spera să dobândești oarece virtuți fără să suferi amărăciune. În toiul ispitelor nu deznădăjdui, ci adresează-te lui Dumnezeu cu rugăciuni scurte: „Doamne, ajută... Învață-mă să... Nu mă lăsa... Apără-mă...”

**19** Domnul îngăduie ispite și încercări, însă El ne dă și puterea de a le depăși. Cere-I lui Dumnezeu să îndepărteze de la tine tot ce te umple de mândrie, chiar dacă va fi o

amarnică pierdere. Încearcă să nu fii pizmaș, trist, ursuz, bănuitor, neîncrezător sau ipocrit și evită rivalitatea. Fii sincer și simplu în atitudine. Primește smerit muștrările celorlalți, chiar dacă ești mai înțelept și priceput.

**20** Ce nu vrei să ți se facă ție, nu face altora. Mai degrabă fă-le lor ce dorești să ți se facă ție. Dacă cineva te cercetează, fii blând în ceea ce-l privește, fii modest, înțelept și, câteodată, în funcție de circumstanțe, fii și orb și surd.

**21** Când simți lene sau o oarecare răceală, nu lăsa obișnuita rânduială a rugăciunii și a faptelor bune pe care le-ai stabilit. Toate cele pe care le faci în numele Domnului Iisus, chiar și cele mici și nedesăvârșite, toate devin un act de evlavie.

**22** Dacă dorești să afli pacea, încredințează-te întru totul lui Dumnezeu. Nu vei afla pacea, până ce nu te luminezi în Dumnezeu, iubindu-L doar pe El.

**23** Din când în când izolează-te, urmând exemplul lui Iisus în rugăciune și în contemplarea lui Dumnezeu. Contemplă nesfârșita iubire a Domnului nostru Iisus Hristos, Pătimirile și moartea Lui, Învierea, a doua Venire și Judecata de Apoi.

**24** Mergi la biserică cât de des poți. Spovedește-te mai des și primește Sfintele Taine. Făcând astfel, vei rămâne în Dumnezeu, iar aceasta este cea mai mare binecuvântare. În timpul spovedaniei, căiește-te și mărturisește cinstit și cu străpungere de inimă toate păcatele tale. Păcatul celui ce nu se pocăiește duce cu adevărat la moarte.

**25** Dedică duminica faptelor de milostenie și de milă. De exemplu, cercetează vreun bolnav, mângâie un necăjit, salvează vreun rătăcit. Dacă cineva ajută pe cei pierduți să se întoarcă la Dumnezeu, el va primi mare răplată în viața aceasta și în veacul ce va să fie. Încurajează-ți prietenii să citească literatură duhovnicească creștină și să participe la discuții cu teme duhovnicești.

**26** Fie ca Domnul Iisus Hristos să-ți fie Învățător în toate. Pururea adresează-te Lui, ridicându-ți mintea la El. Întreabă-te: ce ar face Dumnezeu în asemenea circumstanțe?

**27** Înainte de a te culca, roagă-te deschis și din toată inima, cercetează și vezi-ți păcatele din ziua care a trecut.

**28** Ar trebui să te îndemni pe tine însuși să te căiești cu inimă înfrântă, cu durere și lacrimi, ca să nu repeți păcatele trecute.

**29** Mergând în pat, fă-ți semnul Sfintei Cruci și încredințează-te Domnului Dumnezeu care este Păstorul cel Bun. Consideră că poate în noaptea aceasta va trebui să te înfățișezi dinaintea Lui.

**30** Adu-ți aminte de iubirea Domnului pentru tine și iubeste-L din toată inima, din tot sufletul și din toată mintea ta. Acționând în felul acesta, vei ajunge la fericita Viață din Împărăția Luminii veșnice. Harul Domnului nostru Iisus Hristos fie cu tine! Amin. (Sursa: *Doxologia.ro*)

### Ne învață Sfinții Părinți

## Ce facem cu frica de moarte?

Sfântul Nicolae Velimirovici

**F**iecare rugăciune adevărată este o luptă cu moartea și o negare a morții. Fiecare rugăciune adevărată este o luptă pentru viață și o recunoaștere a vieții. **Care este adevărata rugăciune?** Este cea care te face mai tare decât moartea, prin care învingi frica și groaza morții. Dacă te ridici de la rugăciune și, privind în tine însuși, simți aceeași **frică de moarte** ca și mai înainte, atunci să știi că rugăciunea nu ți-a fost adevărată. Dacă te ridici de la rugăciune și, privind în tine însuși, simți o **nepăsare față de moarte**, atunci să știi că rugăciunea ți-a fost adevărată.