



www.parohiaserbanvoda.ro

Cuvântul care zidește

NU LIPSI DE LA LITURGHIA EUCARISTICĂ,
PENTRU CĂ EA NU ESTE COMPLETĂ FĂRĂ TINE!

CARE SUNT PICIOARELE PE CARE SE SPRIJINĂ „SCARA”?

DUMINICA A 4-A DIN POST
(a Sf. Cuv. Ioan Scărarul)

SF. SFÎNȚIT MC. VASILE,
PREOTUL DIN ANCIRA;
SF. MC. DROSIDA,
FIICA ÎMPĂRATULUI TRAIAN

„Scara dumnezeiescului urcuș”,
titlu oferit postum lucrării
Sfântului Cuvios Ioan,
părintele duhovnicesc
al Mănăstirii din Muntele Sinai,
are un puternic ecou
în spiritualitatea răsăriteană.
„A urca pe scara virtuților”

este o metaforă creștină fundamentală
care descrie procesul ascetic
și duhovnicesc de autodepășire,
eliberare de patimi și cultivare a virtuților,
făcând parte din aceeași categorie
semantică cu „a pune început bun”.
Și, totuși, de unde începem?
Care sunt picioarele pe care se sprijină
această „scară”?



duhovnicească autentică, și peste care
poate clădi fiecare? Experiența pă-
rinților duhovnicești este unanimă nu
doar în a schița primii pași ai unei vieți
ancorate în Hristos, dar și în a arăta că
la această schiță se revine iar și iar, că
ea reprezintă un urcuș pe care fiecare
treaptă se cere să fie reluată și apro-
fundată.

Așadar, schița de început arată astfel:
să ne vedem pe noi înșine și să împlinim
poruncile, unind viața noastră neîncetat
cu rugăciunea. Și acum s-o luăm pe
rând: „Să ne vedem pe noi înșine”
înseamnă să fim atenți la noi, să
judecăm propriile fapte cât mai aspru,
să cerem iertare lui Dumnezeu și să
luăm canon pentru îndreptarea noastră.
Singurii vinovați pentru păcatele
noastre suntem noi, nu trebuie să dăm
vina pe alții, pentru că pe noi ne
interesează legătura pe care o avem cu
Dumnezeu.

Al doilea element este „păzirea
poruncilor”: de la Decalog până la cu-
vintele tatei și ale mamei, trecând prin
regulile bisericești și ajungând la sfatul
duhovnicului. Păzirea poruncilor crește

în noi smerenia, ne ferește de alunecări
și excese și ne forțează să avem o
perspectivă de ansamblu asupra vieții
duhovnicești.

Al treilea element de bază este
rugăciunea. Rugăciunea este băutura
sufletului însetat de Dumnezeu. Prin
rugăciune ne adunăm gândurile, ne
concentrăm mintea și ne așezăm în fața
lui Dumnezeu și a sfinților Lui. „Dacă
înainte de a face un lucru nu poți să te
închini și să faci o rugăciune, e mai
bine să nu faci lucrul acela” spunea
Părintele Arsenie Papacioc, arătând că
rugăciunea ne ferește de săvârșirea
patimilor și a păcatelor.

De fiecare dată când Dumnezeu ne
dă ocazia de a relua parcursul, să ne
evaluăm greșelile pe care le-am făcut,
neputințele și ispitele întâmpinate pe
drum și să încercăm să fim mai buni.
Nimeni nu este ferit de cădere, dar
trebuie să nu uităm că „scara” urcării
noastre spirituale se sprijină, în parte
de sus, chiar de cer. Așa să căutăm și
noi să punem „început bun” vieții
noastre în vremea postului. Amin! ♣

Pr. Vlad-Alexandru Mîndru

Lucrarea Sfântului Ioan Scărarul
este o operă de maturitate du-
hovnicească, un îndreptar de
viață strict care e destinat, în primul
rând, monahilor care-și iau foarte în
serios vocația. Nu este o culegere ușoară
de cuvinte care, așezate împreună, ar
contura viața duhovnicească, dar nici
„treptele” ei nu sunt puse în strictă
legătură una cu cealaltă. Nu cronologia
lor interesează aici, pentru că fiecare
din cele treizeci de capitole ale lucrării
prezintă învățături atât pentru în-
cepători, cât și pentru cei încercați.

Însă cum anume „urcăm” pe această
„scară”, pe care n-o putem vedea, ci
doar intui cu mintea și cu experiența?
De unde începem? Care sunt elementele
esențiale, care nu pot lipsi dintr-o viață



MARȘUL PENTRU VIAȚĂ 2026

Solidaritatea cu mama și copilul – înainte și după naștere



„Marșul pentru Viață” 2026
va avea loc în 28 martie.

Tema din acest an a celui mai amplu
eveniment anual pro-viață din România
și Republica Moldova este
„Solidaritate pentru amândoi”,
fiind nevoie de un sprijin real
pentru mamă și copil,
înainte și după naștere,
ca responsabilitate comună
a societății.



In acest context este necesar să se pună accentul pe importanța vitală a rolului celor din jur – parteneri, familie, prieteni și membri ai comunității – în sprijinirea femeilor însărcinate în situații dificile. Pentru că, de cele mai multe ori, femeile nu caută renunțarea, ci o cale posibilă, iar sprijinul oferit la timp poate schimba parcursuri și poate oferi încredere.

Ca întotdeauna, Biserica Ortodoxă Română este implicată total în activitățile pro-viață. Comunicatul Patriarhiei Române îndeamnă la sprijinirea femeilor însărcinate și apreciază „Marșul pentru Viață” ca „o inițiativă benefică, menită să atragă atenția asupra respectării dreptului la viață al copiilor nenăscuți și asupra gravei crize demografice care afectează societatea românească”.

În „Anul omagial al pastorației familiei creștine”, Patriarhia Română îndeamnă toate eparhiile „să sprijine femeile însărcinate aflate în dificultate, să încurajeze tații copiilor nenăscuți să își asume responsabilitatea firească față de mamă și copil și să ofere, prin intermediul parohiilor, mănăstirilor și centrelor social-filantropice ajutor material și îndrumare sufletească, pentru ca viața copilului să fie ocrotită prin solidaritatea ambilor părinți și a comunității”.

**Când și unde
se va organiza anul acesta
„Marșul pentru Viață”
de la București**

Va fi organizat de asociațiile „Studenti pentru Viață București” și „România pentru Viață” și se va desfășura sâmbătă, 28 martie 2026, începând de la ora 11:30, pe traseul Bd. Regina Elisabeta – Bd. Schitu Măgureanu – Parcul Izvor. La ora 13:00 va începe concertul „Live for Life” în Parcul Izvor.

Marșul se va desfășura într-un cadru apolitic și neconfesional, nu solicită interzicerea legală a avortului, nu susține nicio formă de ostracizare a femeilor și promovează demnitatea și respectul față de femei și copii, în toate etapele vieții, încurajând implicarea comunitară ca răspuns la realitățile dificile.

Această implicare înseamnă și adaptarea politicilor publice la realitățile trăite concret de femeile însărcinate. De aceea, organizatorii lansează și o serie de propuneri menite să sprijine concret femeile însărcinate și să le recunoască adecvat contribuția la societate.

Târg caritabil la Biserica Șerban Vodă

„Marșul pentru Viață” este punctul culminant al Lunii pentru Viață, în care se derulează pe tot parcursul lunii martie evenimente diverse, cu scopul de a construi o cultură a vieții la nivel local. Reprezentanții mișcării estimează peste 1.000 de activități în localități din România și Republica Moldova de-a lungul Lunii pentru Viață. De altfel, și Biserica Șerban Vodă a fost de curând gazda unui astfel de eveniment, a unui târg caritabil de prăjituri.

Implicarea asociației „Studenti pentru Viață”

„Luna pentru Viață” și „Marșul pentru Viață” au crescut mult în ultimii ani. Ele au în spate și voluntariatul tinerilor studenți, care au contribuit masiv la schimbarea mișcării pro-viață și au arătat de ce este esențial ca aceste evenimente să continue an de an.

Există o creștere vizibilă a numărului de marșuri, de activități pro-viață care se organizează, de centre pentru sprijinirea femeilor însărcinate, de oameni care vor să se roage pentru aceste femei și copilașii lor, de voluntari care vor să se implice.

În urmă cu 20 de ani se organiza „Marșul pentru Viață” în trei orașe, acum sunt mai bine de o mie de activități în sute de localități din România și Republica Moldova.

Cauza profundă a avortului

Femeile aflate în criză de sarcina își dau seama că ceea ce le-a determinat să facă un avort sau să dea naștere copilului nu a fost motivul concret al crizei, ci lipsa sprijinului sau prezența sprijinului în criză. Când cineva îi spune „sunt alături de tine și de copilul tău”, femeia capătă aripi să-și ocrotească copilul. Când nu aude decât „descurcă-te, fă avort și scapi”, atunci singurătatea o zdrobește.

Sunt, astfel, inimi de tineri care sunt mișcate de durerea de lângă ei, de durerea pentru copiii care nu au fost lăsați să se nască. Se roagă pentru copiii din burtică, pentru mamele și tații lor, pentru medicii lor – să aibă dragoste și pricepere, să le prețuiască și să le respecte viețile.

„Marșul pentru Viață” la nivel internațional

Marșuri pentru Viață se organizează în multe orașe din lume. De pildă, cel de la Washington este cel mai vechi (din 1974) și cel mai mare din lume, cu sute de mii de participanți, foarte mulți de liceu și facultate, din toate statele din SUA.

De asemenea, mulți tineri sunt implicați în mișcarea pro-viață din Franța, Italia, Marea Britanie, SUA, Croația, India ș. a.m.d. Toți sunt animați de determinare, de hotărârea de a ocroti viața, de a iubi fiecare om.

Mai este ceva profund care îi unește pe toți tinerii implicați: aceea că te folosești de darurile de la Dumnezeu pentru o lucrare după Dumnezeu și că Dumnezeu mișcă inimile unor oameni sinceri din toate colțurile lumii. ❀



MAICA DOMNULUI ESTE ÎNCEPĂTURA MÂNTUIRII NEAMULUI OMENESC



Buna Vestire este unul din cele mai vechi praznice dedicate Maicii Domnului, încă din secolul al IV-lea. Data sărbătorii a variat la început, generalizându-se la 25 martie odată cu stabilirea datei de 25 decembrie pentru praznicul Nașterii Domnului, Buna Vestire fiind așezată cu exact 9 luni înainte de Nașterea Domnului.

Temeiul biblic al Bunei Vestiri

Buna Vestire este singurul praznic al Maicii Domnului care are temei biblic. Evanghelia lui Luca ne relatează că Arhanghelul Gavriil a fost trimis la Fecioara Maria, care era logodită cu dreptul Iosif din seminția lui Iuda, în Nazaretul Galileii, pentru a-i vesti Întruparea Fiului lui Dumnezeu.

Arhanghelul o întâmpină pe Fecioara Maria cu „Bucură-te ceea ce ești plină de har! Domnul este cu tine, binecuvântată ești tu între femei!” (Lc. 1, 28). „Ce fel de închinăciune poate să fie aceasta?” (Lc. 1, 29) se miră Maica Domnului. Îngerul îi vestește că ea a aflat har înaintea lui Dumnezeu și că a fost aleasă să zămislească pe Fiul lui Dumnezeu, pe Mesia cel așteptat.

Cu maturitate spirituală și multă smerenie, Maica Domnului întreabă: „cum va fi aceasta de vreme ce eu nu știu de bărbat?” (Lc. 1, 34). Atunci i se descoperă că zămislirea va fi prin pogorârea Duhului Sfânt, iar Maica Domnului se supune: „Iată roaba Domnului. Fie mie după cuvântul tău!” (Lc. 1, 38).

Prin Fecioara Maria se anulează blestemul cel de demult, pentru că ea este ascultătoare și smerită. Mântuitorul Iisus Hristos, Noul Adam, Se naște dintr-o ființă smerită și ascultătoare, care îi spune Arhanghelului Gavriil: „Iată roaba Domnului. Fie mie după cuvântul tău!” (Lc 1, 38).

Credința, smerenia și ascultarea Fecioarei Maria

Deși nu a înțeles taina întrupării sau a înomenirii lui Dumnezeu, Fecioara Maria a acceptat-o totuși prin credință, smerenie și ascultare. Pe cât erau de mândri Adam și Eva care au fost înșelați de șarpe crezând că pot fi ca Dumnezeu fără a asculta de Dumnezeu, pe atât de smerită și ascultătoare este Noua Evă, Fecioara Maria, și apoi Fiul ei, Noul Adam, Iisus Hristos. Născut din Mamă smerită și ascultătoare, Mântuitorul Iisus Hristos „S-a deșertat pe Sine, chip de rob luând, făcându-Se asemenea oamenilor, și la înfățișare aflându-Se ca un om, S-a smerit pe Sine, ascultător făcându-Se până la moarte, și încă moarte pe cruce” (Filipeni 2, 7-8).

Neamul omenesc
mergea spre moarte
ca urmare a păcatului
protopărinților noștri
Adam și Eva, și anume
ca urmare a neascultării,
nepostirii (neînfrânării)
și nepocăinței.
Sărbătoarea împărătească
a Bunei Vestiri
ne arată că Mântuitorul
Iisus Hristos,
Fiul lui Dumnezeu,
Se întrupează, adică
Se face om, pentru a înnoi
firea omenească moștenită
de la Adam cel vechi,
cel neascultător,
nepostitor (neînfrânat),
nerecunoscător și nepocăit.



Așadar, taina mântuirii omului este viața trăită în smerenie și ascultare față de Dumnezeu. De aceea, în Acatistul Bunei Vestiri, Fecioara Maria este laudată prin aceste cuvinte: Bucură-te, chemarea lui Adam celui căzut! Bucură-te, ștergerea lacrimilor Evei!

Libertatea Fecioarei Maria

În Taina Întrupării Mântuitorului Iisus Hristos, o Persoană veșnică Se zămislește ca om dintr-o persoană din istorie, care trăiește în timp. Ceea ce are în comun Maica Domnului cu Dumnezeu Fiul este faptul că atât Dumnezeu Fiul, cât și Maica Domnului sunt persoane libere. Mântuitorul Iisus Hristos este Persoană dumnezeiască liberă, Maica Domnului este persoană umană liberă, pentru că omul a fost creat după chipul Persoanelor divine (cf. Facerea 1, 26).

În cultul Bisericii Ortodoxe, îndată după ce este laudată Sfânta Treime, zicând: „Slavă Tatălui și Fiului și Sfântului Duh”, se spune: „Și acum și pururea și în vecii vecilor, amin”, adăugându-se îndată o rugăciune sau o cântare închinată Maicii Domnului. De ce? Pentru că Maica

Domnului este ființa umană cea mai aproape de Sfânta Treime, de vreme ce Unul din Sfânta Treime, Dumnezeu Fiul, S-a Întrupat din ea ca om și a devenit Mântuitorul lumii.

Maica Domnului, prin excelență rugătoare

Maica Domnului, grabnic ajutătoare, ne răspunde cel mai repede la rugăciuni. Nu întâmplător Mitropolitul Bartolomeu spunea: „În fața icoanei Maicii Domnului, de-a lungul secolelor și mileniilor, s-au grădărit munți de suspine și pâraie de lacrimi. Atunci când ne simțim părăsiți chiar de Dumnezeu, când avem acel sentiment așa de vinovat, dar uneori așa de omenesc, o chemăm în ajutor pe Maica Domnului, pentru că ne-o simțim aproape. Pentru că ea face parte din neamul omenesc și pe ea a ales-o Dumnezeu ca să Se întrupeze, să devină Om ca noi, luând asupra-Și păcatele noastre. Și o rugăm pentru că ea este prin excelență rugătoarea noastră, rugătoarea noastră de taină. Ea se roagă pentru noi de-a lungul secolelor și se va ruga și la sfârșitul acestei lumi.” ✝

PROGRAMUL BISERICII ȘERBAN VODĂ ÎN PERIOADA 8-15 MARTIE 2026

ZIUA	ORA	SLUJBE/activități
Duminică 22.03	08 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Duminica a 4-a din Post (a Sf. Cuv. Ioan Scărarul) – Utrenia, Sf. Liturghie
Luni 23.03	18 ⁰⁰ -22 ⁰⁰	Denia Canonului cel Mare
Mărti 24.03	17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	Pavecerniță, Litie
Miercuri 25.03	08 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	(†) Buna Vestire – Utrenie, Sfânta Liturghie -
	16 ³⁰ -18 ⁰⁰	Sfântul Maslu
Vineri 27.03	07 ³⁰ -09 ³⁰	Liturghia Darurilor mai înainte sfințite
	18 ⁰⁰ -21 ⁰⁰	Denia Acatistului Bunei Vestiri
Sâmbătă 28.03	07 ⁰⁰ -09 ³⁰	Sfânta Liturghie, Parastas pentru cei adormiți; Citirea Săririndarelor
Duminică 29.03	08 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Duminica a 5-a din Post (a Sf. Cuv. Maria Egipteanca) Utrenia, Sfânta Liturghie



ASPECTE PRACTICE ALE SFINTEI TAINĂ A SPOVEDANIEI (II)



Am trecut deja de jumătatea
Postului Sfințelor Paști. Acum,
în Duminica Sfântului Ioan Scărarul,
ne gândim dacă am pus început bun
în acest post, dacă ne-am preocupat
nu numai să ținem post de bucate,
ci să ne curățim de păcate
în Sfânta Taină a Spovedaniei,
dacă am început să punem virtuțile
în locul păcatelor și patimilor
și dacă ne-am luptat să-L urmăm
pe Hristos în drumul spre Înviere.



Dacă măcar încercăm, zi de zi, ceas de ceas, Domnul nu ne va lăsa fără roade. Poate puțin vizibile, de regulă.

Duhovnicesc nu devii peste noapte. Uneori nici într-o viață. Dar școala postului ajută. Căutarea cu râvnă a împlinirii poruncilor și vocii lui Dumnezeu ne deschide inima și cunoașterea. Nu în ultimul rând, despre credință nu trebuie (doar) să vorbim ci să o trăim. Cu mult curaj, cu îndrăzneală, punând capăt rugăciunea către Dumnezeu ca să ne lumineze să aflăm și să facem voia Lui.

E un drum lung. De multe ori greu și foarte greu. Dar Dumnezeu ne presară momente de pace și bucurie, de înțelegere și de lumină. Ne apropiem de sfinți și Maica Domnului. Ne luăm modele și îndrumători. Ne croim singuri, dar și împreună, prin milostenie și compasiune, drumul spre mântuire.

Dar pe acest drum borna Sfintei Taine a Spovedaniei este crucială. Fără ea nu putem să reînnoim firul relației cu Dumnezeu. Fără ea nu putem renaște.

De aceea, un creștin care nu se spovedește, care amână Taina Spovedaniei sau care se spovedește rar își taie aripile în zborul spre cer.

E crucial să ne împrietenim cu spovedania, să înțelegem, de fapt, de ce Dumnezeu pune atât de multă greutate în această Sfântă Taină și dorește ca noi să ne cercetăm, să ne judecăm, să-I mărturisim lui Hristos, de față când ne mărturisim duhovnicului, toate păcatele și rănila sufletului. De acolo începe vindecarea, de acolo începe luminarea și creșterea.

Și dacă cineva crede că fără spovedanie viața sa de creștin este în regulă, îi voi aminti câtă stăruință a depus Hristos în vremea petrecerii Sale pământești, instituind Taina Spovedaniei și îndemnându-i pe apostoli să ia Duh Sfânt: „căroră veți ierta păcatele, le vor fi iertate și căroră le veți ține, vor fi ținute” (Ioan

20, 22-23). Puterea de a lega și dezlega păcatele o are numai Mântuitorul Hristos, cum ne-a arătat (Luca 5, 20 și 24), dar El a dat această putere și apostolilor (Ioan 20, 21-23) și prin aceștia, episcopilor și preoților.

Așadar azi vom vorbi despre cum facem prima spovedanie, cum ne mărturisim păcatele și, mai ales, cum ne găsim duhovnicul.

Când simțim nevoia să ne spovedim, ne pregătim cu lista, scrisă sau în gând, de păcate pe care le-am făcut. Ne înarmăm cu dorința de a-i mărturisi totul preotului duhovnic la care ne ducem, uneori pentru prima dată. În acest caz, un proces important este să clădim între noi și preot încrederea. Ea se consolidează în timp. Așa că, mai ales la început, suntem cuprinși de emoție și/sau rușine. Sentimente absolut firești, dacă nu chiar necesare, alături de sentimentul de căință pentru păcatele săvârșite.

De multe ori este mai ușor să începem la prima spovedanie cu păcatele obișnuite, să vedem și reacția preotului. Apoi, pe parcurs, putem să spunem și acele păcate mai grele, pentru care ne rușinăm. Dacă, indiferent de efortul nostru, vedem că nu putem să ne mărturisim toate păcatele preotului duhovnic, putem să-i spunem acestuia: „Părinte, mai am un păcat de mărturisit, dar încă nu sunt pregătit să-l spun. Îngăduiți-mi să o fac într-o spovedanie viitoare”. Cu siguranță preotul te va înțelege, îți va da dezlegare de păcatele pe care le-ai mărturisit, evident fără a-ți da voie să te împărtășești.

O parte din drum l-ai făcut. Ce rămâne în continuare? Să te pregătești pentru acest moment și să-l cauți pe duhovnic cât mai curând pentru a-i spune și acel păcat. Dacă tu consideri că această primă spovedanie nu te-a convins că acesta este preotul potrivit pentru tine, vei căuta, cu mai multă atenție și cu rugăciune, preotul tău duhovnic, în care să ai încredere și cu care să poți merge mai departe. Care să fie aspru sau blând, discret sau să-ți dea direct un program de rugăciune, de viață creștină, cu care să te sfătuiești și să-i ceri binecuvântarea în momentele vieții tale.

Părintele Arsenie Papacioc zicea despre găsirea unui preot duhovnic: „Dragă, sunt atâția preoți în țara asta încât nu-I putem spune lui Dumnezeu: știi, eu aș fi vrut să mă spovedesc, dar n-am găsit preotul potrivit”. Și Părintele îndemna să nu mergem la un duhovnic faimos, ci la cel care ni se potrivește!

De ce trebuie să avem un duhovnic la care să ne spunem păcatele, de vreme ce Dumnezeu cunoaște păcatele mele? Din două motive spunea Tertulian:

1. A ne spune păcatul este semn de POCĂINȚĂ REALĂ, adică arată dorința mea sinceră de a-mi expune păcatul și de a-mi schimba viața, hotărând să nu mai fac niciodată păcatul;

2. Pentru că spovedania îmi dovedește credința în Dumnezeu.

Așadar, dacă nu ați făcut-o până acum, căutați-vă duhovnicul și spovediți-vă în acest post, împărtășiți-vă cu inima ușoară și continuați-vă urcușul spre Înviere!
(M.B.) ✦