

Rugaciunea Sfântului Efrem Sirul

- Doamne si Stapanul vietii mele, duhul trandaviei, al grijii de multe, al iubirii de stapanire si al grairii in desert nu mi-l da mie,
- Iar duhul curatiei, al gandului smerit, al rabdarii si al dragostei daruieste-l mie, robului Tau. - Asa, Doamne, imparate, daruieste-mi ca sa-mi vad gresalele mele si sa nu osandesc pe fratele meu, ca binecuvantat esti in vecii vecilor. Amin.

PROGRAMUL LITURGIC: 5-11 MARTIE

Miercuri 7 martie:

LITURGHIA DARURILOR MAI ÎNAINTE SFINTITIE .. 6.30 PM

Vineri 9 martie:

LITURGHIA DARURILOR MAI ÎNAINTE SFINTITIE ... 6.30 PM

Sâmbata 10 martie:

LITURGHIE SFÂNTA LITURGHIE SI PARASTAS 8.30 AM

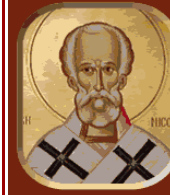
VECERNIE SI PARACLISUL MAICII DOMNULUI 6.30 PM

Duminica 11 martie: **DUMINICA SFINTEI CRUCI**

LITURGHIE SFÂNTA LITURGHIE 8.30 AM

Preot Paroh: Marius Daniel Dumitrescu

917· 592· 2571 - mobil



EVANGHELIA DIN DUMINICA A 2-A DINTOPOSTUL MARE

In vremea aceea, intrând iarăși Iisus în Capernaum, după câteva zile s-a auzit că este în casă. Și îndată s-au adunat așa de mulți, încât nu mai era loc nici înaintea ușii, iar Dânsul le grăia cuvântul (lui Dumnezeu). Și au venit la El, aducând un slăbănog, pe care-l purtau patru oameni. Dar, neputând ei din pricina mulțimii să se apropie de El, au desfăcut acoperișul casei unde era Iisus și, prin spărtură, au coborât patul în care zăcea slăbănogul. Iar Iisus, văzând credința lor, i-a zis slăbănogului: Fiule, iertate îți sunt păcatele tale! Și erau acolo unii dintre cărturari care ședeau și cugetau în inimile lor: Pentru ce vorbește Acesta astfel? El hulește. Cine poate să ierte păcatele, fără numai singur Dumnezeu? Și îndată, cunoscând Iisus cu duhul Lui că așa cugetau ei în sine, a zis lor: De ce cugetați acestea în inimile voastre? Ce este mai ușor, a zice slăbănogului: Iertate îți sunt păcatele, sau a zice: Scoală-te, ia-ți patul tău și umblă? Dar ca să știți că putere are Fiul Omului a ierta păcatele pe pământ, a zis slăbănogului: Zic ție: Scoală-te, ia-ți patul tău și mergi la casa ta! Și s-a ridicat îndată și, luându-și patul, a ieșit înaintea tuturor, încât erau toți uimiți și slăveau pe Dumnezeu, zicând: Asemenea lucruri nu am văzut niciodată. (Marcu 2, 1 - 12)

Cum sa traitm in Postul Sfintelor Pasti

Anul acesta, creștinii ortodocși vor sărbători Sfintele Paști pe 8 aprilie.

Postul Mare incepe luna, cu șapte săptămâni înaintea Praznicului Învierii Domnului, după Duminica Izgonirii lui Adam din Rai (numită și A lăsatului sec de brânză) și se termină în seara Sâmbetei lui Lazăr, ziua de dinaintea Floriilor.

Ca structură liturgică, Săptămâna Mare este distinctă de Postul celor 40 de zile, numit și Păresimi.

Duminicile speciale ale Postului Mare sunt cinci: 1. Duminica Ortodoxiei; 2. Duminica Sfântului Grigorie Palama; 3. Duminica Sfintei Cruci; 4. Duminica Sfântului Ioan Scărarul; 5. Duminica Sfintei Maria Egipteanca.

Ajungî, așadar, acasă. Ce faci acasă? Te lupți cu toată puterea ta să păstrezi atenția minții și a inimii către Domnul. Îndată după biserică, aleargă în camera ta și fă destule metanii, cerând cu evlavie de la Dumnezeu să te ajute, ca să valorifici timpul șederii acasă într-un chip folositor pentru sufletul tău. Apoi șezi și te odihnește puțin. Alungând orice gând, repetă cu mintea rugăciunea: „**Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă! Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă!**”.

După ce te-ai odihnit, să te îndeletnicești cu ceva, fie cu rugăciunea, fie cu lucrul de mână. Nu are prea mare importanță ce lucru de mână faci, tu știi deja ce îți place. Este, după cum vezi, imposibil să te ocupi tot timpul cu lucrurile duhovnicești; este nevoie să ai și un lucru de mână plăcut. Cu lucrul de mână te ocupi când sufletul îți este obosit, când nu ai puterea de a citi sau de a te ruga. Dacă, desigur, îndeletnicirile tale duhovnicești merg bine, nu este necesar lucrul de mână, care nu face decât să valorifice timpul care altfel s-ar risipi în trândăvie. Și trândăvia este totdeauna dezastruoasă, mai cu seamă în timpul postului.

Cum trebuie să se roage cineva acasă? Bine te-ai gândit că în timpul Postului Sfintelor Pasti suntem datori să adăugăm ceva la canonul obișnuit de rugăciune. Cred, totuși, că în loc să citești mai multe rugăciuni din cartea de rugăciuni, este mai bine să mărește durata comunicării tale directe cu Domnul. În fiecare zi, înainte de a începe și după ce termeni slujba de dimineață și cea de seară, să te adresezi cu propriile tale cuvinte Domnului, Preasfintei Născătoare de Dumnezeu și îngerului tău păzitor, mulțumindu-le pentru ocrotirea lor și rugându-i să te ajute în împlinirea nevoilor tale duhovnicești. Cere-le să te ajute, așa încât, înainte de toate să te cunoști pe tine însăși, să dobândești cunoaștere

de sine și, dobândind-o, să îți dăruiești râvnă și putere, ca să-ți tămăduiești rănila sufletului.

Cere-le încă să umple inima ta cu simțământul smereniei și al zdrobirii de inimă. Smerenia este jertfa cea mai plăcută lui Dumnezeu. Așa să te rogi. Nu îți impune însă un canon de rugăciune lung și greu, un canon care va depăși măsurile puterilor tale sufletești și trupești și te va slăbi. Mai bine este să te rogi mai des și scurt pe durata zilei, iar când te ocupi cu orice altă lucrare să ai mintea la Dumnezeu.

După rugăciune, citește puțin cu concentrare de sine. Studiul duhovnicesc nu urmărește încărcarea minții cu diferite informații și cunoștințe, ci este spre folosul și zidirea ta sufletească. De aceea, nu este nevoie să citești multe. Citește însă cu mare atenție și cu participare a inimii.

„Ce să citesc?”, mă vei întreba. Doar cărți duhovnicești, desigur. Lectura atentă a unor asemenea cărți însuflă sufletul mai mult decât orice altceva. Dacă, totuși, pe durata studiului se naște dorul de rugăciune, să lași cartea și să te rogi.

Vei citi, așadar, apoi te vei ruga, vei face metanii. Dar, prin toate aceste lucrări, totuși, nu vei putea să îți fii mintea și inima în stare de luptă continuă și intensă. Este inevitabil că vei obosi. Atunci, așa cum ți-am spus, te vei ocupa cu o lucrare practică.

Te gândești, de asemenea, după cum îmi scrii, să micșorezi cantitatea mănăcii zilnice. Corectă și folositoare este intenția ta; corectă, pentru că trupul, care prin abaterile lui te obligă să te pocăiești, este dator să înțeleagă pe durata Postului Sfintelor Pasti care sunt ostenețile care i se cuvin; și folositoare, pentru că prin post trupul se supune, mintea se curăță, inima se înmoaie, patimile se omoară. Numai să nu întreci măsura cu nemăncarea. Deja mănânci atât de puțin. Trebuie să ai putere să stai în biserică și să te nevoiești acasă. Caută să mănânci atât cât ai nevoie, ca să nu te vlăgăuești.

Bine ar fi, de asemenea, să micșorezi puțin timpul somnului și al odihnei tale. Este o jertfă pentru tine, dar orice fel de jertfă se potrivește în acest răstimp.

Și cu vorbirea cu ceilalți ce va fi? În timpul Postului Sfintelor Pasti cel puțin, discuțiile cu ceilalți să se limiteze la teme duhovnicești.

Încă mai bune decât citirile personale sunt citirile duhovnicești de obște, care oferă prilejuri pentru schimbul de gânduri ziditoare și pentru exprimarea concluziilor de folos sufletească. Potrivite pentru acest scop sunt mai cu seamă Viețile Sfinților.

Sfantul Teofan Zăvorâtul