



Buletin lunar

“BUNA VESTIRE”

Saint Mary Romanian Orthodox Church
555 S Walnut St., Anaheim, CA, 92802
Phone number: 714-776-1972

Programul serviciilor religioase:

Martie 2019

- În fiecare vineri seara de la ora 7 pm— **Slujba Acatistului**
- Sâmbăta seara și în ajunul sărbătorilor de la ora 7 pm— **Vecernie**
- Duminica și în zilele când sunt sărbători de la ora 9.30 am— **Slujba Acatistului**, iar de la ora 10 am— **Sfânta Liturghie**
- **Spovedanie**— în fiecare seară după slujbă
- Prima săptămână din post; **Canonul de pocăință** în fiecare seară la 7. Vineri Sf Liturghie a darurilor mai Înainte Sfințite, la 7 seara.
- Sâmbăta 2 martie la ora 9;30 acatistul pentru adormiți și la 10;00 **parastasul**.

Sfântul Ierarh Antim Ivireanul – Cum să postim cu folos

La începutul Postului Mare, așa învăța pe fiii săi duhovnicești:

– De păcatele ce se fac cu pricepere (cu știință și voință), fiecare să se ferească, că în ce zi îl va face, cu moarte va muri. Că mai rea moarte nu este alta, decât a fi cineva despărțit de Dumnezeu prin păcat, că zice Ioan: Cel ce face păcatul, de la diavolul este, că din început diavolul păcătuiește (I Ioan 3, 8).

În toate zilele ce sunt în grădina anului, fiecare să mănânce cele ce sunt rânduite spre hrana trupului, cu socoteală și fără de vicleșug. Iar postul cel hotărât pentru folosul sufletesc, care cu priceperea noastră îl putem face bine sau rău, nimeni să nu-l strice, că în ce zi îl va strica, cu moarte va muri, căci calcă porunca lui Dumnezeu. Și mai rea moarte decât a călca cineva porunca lui Dumnezeu, nu este alta. Că va fi izgonit de Dânsul din grădina Bisericii, ca și Adam din rai.

Vrând noi a face această călătorie asupra vrăjmașului sufletelor noastre, trebuie să luăm împreună cu noi **cinci lucruri**, să ne fie ca merinde la vreme de primejdie. Aceste lucruri sunt: **spovedania, rugăciunea, postul, milostenia și dragostea.**

Să ne spălăm păcatele cu

spovedania, mărturisindu-ne înaintea duhovnicilor noștri cu frică și cu inimă înfrântă, pârându-ne pe noi înșine, ca înaintea lui Dumnezeu. Să nu dăm pricina pe alții, sau să zicem că de nevoie sau din neputință am făcut păcatul, că nu ne vom folosi nimic, precum nu s-a folosit nici Adam. Că vrând Dumnezeu să-l aducă la pocăință, în loc de a-și cunoaște greșeala și a-și mărturisi păcatul, el făcea pe Dumnezeu vinovat că i-a dat femeie.

Să fie spovedania noastră cu nădejde bună, cum că ne va ierta Dumnezeu, iar nu cu deznădejde, precum a făcut Cain, zicând: Mai mare este vina mea decât a mi se ierta mie (Facerea 4, 13). Asemenea și Iuda, măcar că s-a mărturisit înaintea arhierilor că a vândut sânge nevinovat, dar nu i-a folosit la nimic acea spovedanie, că era cu deznădejde.

Spovedania să o facem cu gândul ca să nu mai greșim de aici înainte. Că faraon, deși s-a mărturisit zicând greșit-am Domnului (Ieșirea 10, 16), dar n-a folosit nimic, că nu gândea a se părăsi de răutăți. Pentru aceea a și pierit. Iar noi să avem nădejde bună, că de ne vom spovedi cu inimă curată și cu gând să nu mai greșim, ne va ierta Dumnezeu și vom auzi ca David: Domnul a mutat păcatul tău, nu vei muri (II Regi 12, 13).

Cu rugăciunea să cerem de la Dumnezeu mântuire sufletelor

noastre, că ne-o va da, după cum singur Hristos zice: Cereți și se va da vouă (Matei 7, 7). Că rugăciunea ce se face cu căldură, din inimă, pătrunde cerurile și intră în urechile lui Dumnezeu.

Cu postul să ne ușurăm trupul, să ne limpezim mintea și să ne bucurăm sufletul, ca să vină darul lui Dumnezeu asupra noastră. Iar postul trebuie să-l facem cu rugăciuni amestecat. Că, precum nu sunt dulci bucatele fără sare, așa nici postul fără rugăciune.

Precum sunt păzitori sfinții îngeri celor ce postesc și îi feresc de toate primejdiile, așa și celor ce nu postesc sunt păzitori dracii și îi îndeamnă la multe păcate. Să ne ostenim, deci, ca să nu avem părtașie cu diavolul. Că nu s-a făcut nimeni ucenic bunătăților, din cei ce s-au îndestulat cu mâncări, după pofta lor. Nici din cei ce iubeau răsfățărilor nu s-a făcut (nimeni) părtaș Împărăției Cerurilor.

Cu milostenia să îmblânzim pe Dumnezeu, dând cu dragoste din milă agonisitele noastre cele drepte lipsiților, săracilor, străinilor, bolnavilor și celor ce sunt în închisori. Atunci vom fi și noi miluiți de Dumnezeu, după cum zice la cele zece fericiri. Iar de vom da milă din jafuri, mai multă osândă vom câștiga.

Cu dragoste să ne încredințăm, că de vom iubi pe vecinii noștri, după porunca lui Dumnezeu, ca pe noi înșine și le vom face bine, vom fi și

noi asemenea Lui și ai Celui de sus, după cum zice David. Că dragostea este singur Dumnezeu și cel ce rămâne în dragoste, în Dumnezeu rămâne și Dumnezeu într-însul (I Ioan 4, 16).

Ce folos este ca trupul să fie deșert de bucate, iar sufletul a-l umplea de păcate? Ce folos este a fi galbeni și ofiliți de post, iar de pizmă și ură să fim aprinși? Ce folos este a nu bea vin și a fi beți de veninul mâniei? Ce folos este a nu mânca cineva carne și cu hulele a rupe carnea fraților noștri? Ce folos este a ne opri de cele ce sunt uneori slobode și a face cele ce nu sunt niciodată slobode? Că Dumnezeu pe aceia îi iubește și îi cinstește care se feresc de cele oprite.

(Arhimandrit Ioanichie Bălan, *Patericul românesc*, Editura Mănăstirea Sihăstria, pp. 245-247)



Beginning the God-Pleasing Lent

Fr. Andrew Lemeshonok

With God's help we are beginning Great Lent. We have to start to work on ourselves, to set our thoughts in order. Our inner man should be restored. All our thoughts and feelings are devastated, tangled and crushed by sin. How can we live in such a condition and say that we are Christians?

The thing is that we need help. And the Church offers us help in plenty, for everything we hear and see in a church, everything that happens there is blessed by the Holy Spirit. It is a sacred place which washes away any blight and impurity. But to clear ourselves we need to be attentive. We need to withstand our weaknesses and believe in the victory of the Resurrection. We have taken a small step, but there are still so many steps ahead! However, let us not forget that we should thank God for the present day as well. A thankful man does not despair, he does not complain that he is not well, that something is wrong in his life. A thankful man gives thank for what he has, and

then God gives him even more. So, let us prepare for the evening service, when we can listen to the Great Canon of St. Andrew of Crete. At the same time, let us not forget that the day is going on, and our service to God continues not only in a church, but outside it as well. It continues through the people we will meet today and through the work we have to do despite the fact we are a little tired. We have spent several hours at the service – and we got tired. But what will we do in the Kingdom of Heaven then? You know that in the Kingdom of Heaven we will constantly praise God standing near His Throne. This is why our tiredness should not hinder us to serve, to work as hard as we can to earn our earthly and Heavenly Bread.



NOI TOȚI VOM FI ADUȘI

Cum să postim, ca să ne fie de folos?

Traian Dorz,

Postești? Dovedește-mi-o din faptele tale. Care fapte? Dacă vezi pe vreun sărac, să-l miluiești. Dacă vezi vreun vrăjmaș, să te împaci cu el. Dacă vezi o femeie frumoasă, să nu iei aminte la ea. Să nu postească numai gura ta, ci și ochiul tău, și auzul, și picioarele, și mâinile tale și toate mădularele trupului tău. Să postească mâinile oprindu-se curat de la răpire și lăcomie. Să postească picioarele, tăindu-le calea care duce la priveriști păcătoase. Să postească ochii, nevoindu-se să nu cadă pofticioși pe fețele frumoase, nici să iscodească frumuseți străine.

Nu mănânci carne? Să nu mănânci nici desfrânare prin intermediul ochilor. Să postească și auzul. Iar postul urechilor acesta este, să nu primească vorbiri de rău și învinuiri. Să postească și gura de la cuvinte rușinoase și clevetiri. Fiindcă ce folos avem când ne depărtăm de cărnuri de pui și de pește, dar mușcăm și devorăm pe frații noștri?

Noi toți vom fi aduși odată la Judecata lui Hristos și-atunci o să-și primească plată și cel drept, și cel păcătos, Și cărțile vor fi luate – și orice fapte-a fiecui, și vorbele,-adunate, toate, vor cere răsplătirea Lui. Atunci, nu pământeasca vină va fi păcatul cel mai greu, ci lepădarea de lumină și râderea de Dumnezeu! Atunci nu Dumnezeu va duce pe nime-n locul bun sau rău, ci fiecare-o să apuce el însuși către locul său. Atunci vor fi doar două feluri: cei dreپți – și cei nelegiuți, apoi, spre cele două țeluri vor merge, veșnic despărțiți. – O frate om, tot nu iei seamă spre-acest înfricoșat Județ, tot nu te-ntorci, tot nu ți-e teamă și tot nu vrei nimic să-nveți?

Vă rugam în perioada postului mare veniți îmbrăcați adecvat. Folosim culori închise. Spovediți-vă din timp. Păna la duminica Floriilor, toți trebuie să fie spovediți.

Cum să ne spovedim?

Traducere și adaptare: Vlad Botez

Sursa: <http://www.pagesorthodoxes.net/>

Sunt întrebant adesea cum ar trebui



să ne spovedim. Iar răspunsul cel mai direct și cel mai important ar putea fi formulat astfel: spovedește-te ca și cum ar fi ultima dată când te poți pocăi pe acest pământ pentru întreaga ta viață înainte de a pași în veșnicie și de a te arăta în fața judecării lui Dumnezeu, ca și cum ar fi ultima clipă a vieții tale în care poți încă îndepărta straturile de fard de pe fața vieții tale plină de nedreptate și de păcat, pentru a intra liber în împărăția lui Dumnezeu.

Dacă am percepe astfel spovedania, dacă am veni la spovedit nu doar imaginându-ne, ci știind în mod real că putem muri în orice ceas, în orice clipă, atunci nu ne-am mai pune atâtea întrebări inutile. Spovedania noastră ar fi fără milă față de noi înșine, sinceră și adevărată. Spovedania noastră ar fi directă și n-am mai evita cuvintele care ne-ar

așeza într-un tablou penibil, ofensator și umilitor, ci le-am pronunța pe un ton de adevăr zdrobitor pentru noi înșine. N-am mai fi nepăsători la ceea ce trebuie spus și la ceea ce nu trebuie spus, am spune tot ceea ce conștiința noastră ne mărturisește că ar fi minciună sau păcat, tot ceea ce ne face nedemni de statutul de ființe umane. N-ar mai exista atunci în inima noastră sentimente cum că ar trebui să ne protejăm de unele cuvinte brutale și nemiloase față de propria persoană, nu ne-am mai pune întrebări dacă trebuie să spunem sau nu un lucru sau altul, pentru că vom ști ce putem lua cu noi în veșnicie și ce nu putem lua. Cam așa ar trebui să ne spovedim. Este foarte simplu, este uluitor de simplu, dar noi nu o facem pentru că ne este teamă de această nemiloasă și simplă verticalitate pe care ar trebui să o avem înaintea lui Dumnezeu și înaintea oamenilor. Judecata nu va însemna faptul că Hristos ne judecă, judecata va însemna faptul că Îl vom vedea pe Cel pe care L-am omorât prin păcatele noastre și Care acum stă înaintea noastră plin de toată dragostea Sa. Iar pentru a evita această oroare noi trebuie să ne spovedim de fiecare dată ca și cum ar fi ultima noastră spovedanie, ultima clipă de nădejde înainte de a vedea această imagine.

(Cuvântare a mitropolitului Antonie Bloom publicată în revista Viața creștină, Klin, Rusia, 1999)

Liturghia Darurilor mai înainte Sfințite

Care este obarsia acestei Liturghii?
Este urmatoarea:

Slujba Sfintei Liturghii a fost privita totdeauna ca un prilej de bucurie si de luminare sufleteasca, intrucat, prin impartasirea cu Sfintele Daruri care se sfințesc intr-insa, il avem intre noi pe Hristos, Mirele nostru Ceresc, Care petrece intru noi si noi intru El (Ioan 6, 56). Aceasta bucurie nu se potrivea insa cu zilele Postului Mare, zile de intristare si de pocainta, cand Mirele este luat de la noi (comp. Matei 9, 15 si Luca 5, 34-35).

De aceea, consfintind o veche traditie a Bisericii, soborul Parintilor adunati la Laodiceea (Asia Mica, 360-380) a hotarat sa nu se mai savarseasca Liturghie si sa nu se mai serbeze pomenirea Sfintilor Mucenici, care era impreunata cu Liturghia in timpul Postului Mare, decat Sambata si Duminica, zile in care postul era mai putin aspru (canoanele 49 si 51).

Erau insa crestini care doreau sa se impartaseasca si in celelalte zile din cursul saptamanii si mai ales miercurea si vinerea⁴⁶⁹ (Sf. Vasile

cel Mare, Epistola 93 catre Cezareea, Despre impartasire, alin. 289 (la Nicodim Milas, Canoanele Bisericii Ortodoxe, insotite de comentarii, trad. rom. de U. Lovincici si N. Popovici, vol. II, partea a II-a, Arad, 1936, p. 258). Ca sa impace aceasta dorinta pioasa a credinciosilor cu hotararile Sinodului de la Laodiceea, s-a luat obiceiul de a opri o parte din Darurile Sfințite la Liturghia de sambata si duminica, pentru a impartasi cu ele pe credinciosi in celelalte zile in care nu se putea savarsi Liturghie. Iar ca sa nu se intrerupa ajunarea obisnuita dintre zilele de post, impartasirea aceasta avea loc spre seara, indata dupa slujba Vecerniei.

Randuiala impartasirii, destul de simpla la inceput, a devenit incetul cu incetul din ce in ce mai sarbatoareasca, fiind incadrata intre slujba Vecerniei de o parte si rugaciunile si ceremoniile din randuiala Liturghiei, care erau mai ales in legatura cu Taina impartasirii, de cealalta. Cele doua slujbe, deosebite la inceput, in cadrul carora avea loc impartasirea credinciosilor in zilele de post, s-au

contopit cu timpul într-o singură slujbă, care s-a numit Liturghia Darurilor mai înainte sfintite.

Soborul al cincisăzelea al Sfinților Părinți (Trulan 692), a hotărât ca această Liturghie să se facă în toate zilele postului Paresimilor, afară de sâmbete și duminici, precum și de sărbătoarea Bunei-Vestiri (canonul 52).

De știut!

- Din a doua săptămână a postului, miercurea la 7 seara Sf. Liturghie a darurilor mai înainte Sfintite.
- Vinerea Slujba Pavcerniței la 7 seara.
- Toate sâmbetele din post sunt rezervate celor adormiți.
- Maslu de obște în post va fi Joi 21 martie și miercuri în săptămâna Sfinților Pătimiri seara la 7.
- Masa lunii martie va fi pe 24. Masă de pește.
- Luni 25; Buna Vestire.
- Aducem aminte că mesele lunare nu sunt mese caritabile, ci sunt mese de susținere și suport financiar a Parohiei noastre
- La Sfânta Liturghie se vine la ora 10;00 sau cel târziu la citirea Sf. Evanghelii, nu la Tatăl Nostru sau la miruit
- În timpul Sfintei Liturghii, stați cu copiii mai marișori în biserică, nu-i țineți prin curte. După Sfânta Împărtășanie toți copiii să meargă la Școala Duminicală. Aduceți-i cu regularitate, nu le faceți alte activități, ca cei fără Dumnezeu. Lipsa de la Biserică sau lucrul, în zi de duiminecă se transformă în blestem.
- În timpul Sfintei liturghii siliți-vă să stați în biserică ascultând cu luare aminte. Dacă nu înțelegeți, rugați-vă cum știți.
- Nu umblați în timpul slujbelor înăuntru și afară. Este un enorm păcat ai sminti pe ceilalți
- La spovedanie și împărtășire, femeile,veniți cu capul acoperit.