

HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO
4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838
6 noiembrie 2016, Duminica a 24-a dupa Rusalii



Preot paroh - Parish priest: Rares Onofrei | Tel. 909-480-9139 | Website: www.saints-archangels.org
Email: fr.onofrei@yahoo.com

Duminica 6 Noiembrie: Praznuirea Hramului Bisericii noastre



Iubiti credinciosi, cu multa bucurie duhovniceasca va anuntam ca biserica noastra isi va sarbatori duminica, 6 Noiembrie ocrotitorii, pe Sfintii Arhangheli Mihail si Gavriil.

Sfanta Liturghie va fi oficiata de un sobor de preoti, iar cuvantul de invatatura va fi rostit de Parintele Ieronim Ieronim, duhovnicul Manastirii Bucium.

Programul slujbelor si activitatilor de Hram:

-Sambata 5 Noiembrie, 6:00 PM - Sfantul Maslu

-Duminica 6 Noiembrie, 8:30 AM - Slujba Utreniei

9:30 AM - Sfanta Liturghie de Hram

11:00 AM - Cuvantul de Invatatura

“Eu sunt painea vietii, cel ce vine la Mine nu va flamanzi si cel ce crede in Mine nu va inseta niciodata.”(Ioan 6, 35)

Învățătura Domnului și însași viața Lui înseamnă blândețe și smerenie, exact ceea ce ne-a poruncit să învățăm de la El.

Ajutati sa creasca Biserica lui Hristos! Cel care ajuta Biserica pe sine se ajuta!

“Cel care sadeste si cel care uda sunt una si fiecare isi va lua plata dupa osteneala sa”(1 Corinteni 3:9)

SFANTA BISERICA SE POATE AJUTA:

- prin prezenta la Sfintele Slujbe
- devenind membrii ai parohiei
- sustinand financiar activitatile liturgice, pastorale si misionare
- rugandu-va pentru parohia noastra
- implicandu-va in activitatile organizate de parohie: ora de cafea, organizarea mesei lunare



HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO
4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838
6 noiembrie 2016, Duminica a 24-a dupa Rusalii

(Pr Ieromonah Ieronim, duhovnicul Manastirii Bucium)

*12:30 Banchetul de Hram
(Nepenthe Clubhouse, 1131 Commons Drive, Sacramento, CA 95825)*

*Marti 8 Noiembrie, 8:30 AM - Slujba Utreniei 9:30 AM -
Sfanta Liturghie Praznicala*

VA ASTEPTAM CU DRAG!



Duminica a 24-a dupa Rusalii: (Luca 8:41-56)

În vremea aceea a venit la Iisus un om cu numele Iair, care era mai-marele sinagogii; și acesta căzând la picioarele lui Iisus, îl ruga să intre în casa lui, fiindcă avea numai o fiică, ca de doisprezece ani, și aceasta era pe moarte. Iar când se ducea Iisus și-L împresurau mulțimile, o femeie, care avea de doisprezece ani curgere de sânge și cheltuisese cu doctorii toată averea ei și de către nici unul nu putuse fi vindecată, apropiindu-se ea pe la spate, s-a atins de poala hainei lui Iisus și îndată s-a oprit curgerea sângelui ei. Atunci Iisus a grăit: cine este cel care s-a atins de Mine? Dar, cum toți tăgăduiau, Petru și ceilalți care erau cu El au zis: Învățătorule, mulțimile Te împulzesc și Te strâmtorează și Tu mai întrebi: cine este cel care s-a atins de Mine? Dar Iisus a grăit iar: s-a atins de Mine cineva, căci Eu am simțit puterea care a ieșit din Mine. Atunci femeia, văzând că n-a rămas ascunsă, a venit tremurând și, căzând la picioarele Lui, I-a spus, de față cu tot poporul, pentru care pricină s-a atins de El și cum că s-a tămăduit numaidecât. Iar Iisus i-a zis: îndrăznește, fiică, credința ta te-a mântuit, mergi în pace. Pe când încă vorbea El, a venit cineva din casa mai-marelui sinagogii și a zis acestuia: a murit copila ta;



Întru această zi, cuvânt despre Ioan Grădinarul.

Un oarecare gradinar, anume Ioan, era foarte milostiv fata de straini. Ca lucra in gradina si toata osteneala sa o da ca milostenie, tinand numai cele cate erau de trebuinta pentru sine. Iar, mai pe urma, i-a pus diavolul in minte un cuget, zicandu-i: "Aduna-ti tie putini arginti pentru cand vei imbatrani, sau te vei imbolnavi si vei avea trebuinta de bucate." Si asa, adunand, a umplut o ulcica de arginti.

Deci, i s-a intamplat lui de s-a imbolnavit si-i putezea un picior al lui si si-a dat argintul la doctori pentru vindecare, dar tamaduire n-a castigat. Iar, mai pe urma, a venit la dansul un doctor iscusit si i-a zis: "De nu-ti vei taia piciorul tau, apoi tot trupul tau va putrezi." Deci, s-a invoit ca sa-i taie piciorul. Iar, intr-acea noapte, si-a adus aminte si s-a pocait de relele ce a facut si, suspinand, plangea, zicand: "Adu-ti aminte, Doamne, de lucrurile mele cele dintai pe care le faceam, lucrand si le dam milostenie". Si, acestea zicand el, a stat inaintea lui Ingerul Domnului si i-a zis: "Unde sunt argintii tai, pe care i-ai adunat?" Atunci, dandu-si seama, a zis: "Gresit-am Doamne, iarta-ma pe mine si, de acum, nu voi mai face asa." Atunci Ingerul s-a atins de piciorul lui si indata s-a vindecat.

Iar dimineata, sculandu-se, s-a dus in gradina ca sa lucreze. Si a venit doctorul sa-i taie piciorul si a zis: "Unde este Ioan?" Si i-au spus lui: "De dimineata s-a dus la gradina sa". Iar doctorul, inspaimantandu-se, s-a dus la gradina si l-a vazut pe el sapand pamantul. Si a proslavit pe Dumnezeu,

HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO
4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838
6 noiembrie 2016, Duminica a 24-a dupa Rusalii

nu mai osteni pe Învățătorul. Dar Iisus, auzind, a zis către

Iair: nu te teme; crede numai și se va mântui. Și, intrând în casă, n-a lăsat pe nimeni să intre cu El, decât numai pe Petru, pe Iacob, pe Ioan, pe tatăl copilului și pe mama ei. Ci plângeau toți și se tânguiau pentru copilă; El însă le-a zis: nu plângeți, căci n-a murit, ci doarme. Dar ei L-au luat în râs, știind bine că a murit. Atunci El, scoțând pe toți afară și apucând copilul de mână, a strigat, zicând: copilă, deșteaptă-te! Și duhul ei s-a întors și a înviat îndată; și a poruncit Iisus să-i se dea ei să mănânce. Și au rămas uimiți părinții ei; iar Iisus le-a poruncit să nu spună nimănui ce s-a întâmplat.

The Gospel according to Luke 8:41-56

At that time, there came to Jesus a man named Jairus, who was a ruler of the synagogue; and falling at Jesus' feet he besought him to come to his house, for he had an only daughter, about twelve years of age, and she was dying. As he went, the people pressed round him. And a woman who had had a flow of blood for twelve years and had spent all her living upon physicians and could not be healed by anyone, came up behind him, and touched the fringe of his garment; and immediately her flow of blood ceased. And Jesus said, "Who was it that touched me?" When all denied it, Peter said, "Master, the multitudes surround you and press upon you!" But Jesus said, "Some one touched me; for I perceive that power has gone forth from me." And when the woman saw that she was not hidden, she came trembling, and falling down before him declared in the presence of all the people why she had touched him, and how she had been immediately healed. And he said to her, "Daughter, your faith has made you well; go in peace." While he was still speaking, a man from the ruler's house came and said, "Your daughter is dead; do not trouble the Teacher any more." But Jesus on hearing this answered him, "Do not fear; only believe, and she shall be well." And when he came to the house, he permitted no one to enter with him, except Peter and John and James, and the father and mother of the child. And all were weeping and bewailing her; but he said, "Do not weep; for she is not dead but sleeping." And they laughed at him, knowing that she was dead. But taking her by the hand he called, saying, "Child, arise." And her spirit returned, and she got up at once; and he directed that something should be given her to eat. And her parents were amazed; but he charged them to tell no one what had happened.

zicand: "Fericiti cei milostivi, ca aceia se vor milui de Dumnezeu".

PROGRAMUL LITURGIC
AL ZILELOR URMATOARE

Sambata, 5 noiembrie

8:30 AM Sfanta Liturghie

10:30 AM Parastasul de obste

5:00 PM Slujba Vecerniei

6:00 PM Sfantul Maslu (se aduce undelemn si faina)

Duminica, 6 noiembrie

+Duminica a 24-a dupa Rusalii

Sarbatorirea Hramului Bisericii

8:30 AM Slujba Utreniei

9:30 AM Sfanta Liturghie

11:00 AM Cuvant de invatatura

12:30 PM Masa de Hram

Marti, 8 noiembrie

+Soborul Sfintilor Arhangheli Mihail si Gavriil

8:30 AM Slujba Utreniei

9:30 AM Sfanta Liturghie Praznicala

Sambata 12 noiembrie

6:00 PM Slujba Vecerniei

Duminica 13 noiembrie

+Duminica a 25-a dupa Rusalii

8:30 AM Slujba Utreniei

9:30 AM Sfanta Liturghie

Anunturi:

- Lucrarile la sala parohiala au avansat, si urmatorul nostru proiect consta in instalarea panoului electric. Aceasta lucrare va incheia partea de instalatii electrice, si ne va permite sa trecem inspectia finala. Costurile acestui proiect sunt de aproximativ \$4000. Orice donatie este binevenita!

Pe aceasta cale aducem calde multumiri tuturor celor care sustin acest proiect !

HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO
4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838
6 noiembrie 2016, Duminica a 24-a dupa Rusalii

Cuvinte de la Sfinții Parinti
Words of wisdom from the Holy Fathers

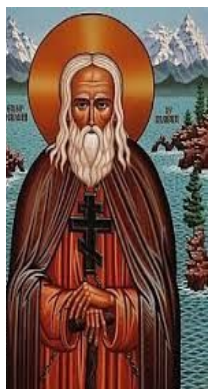


“Răul se transmite atât de ușor, precum o boală contagioasă. Dacă te întovărășești cu oameni care vorbesc lucruri deșarte, care clevetesc, care iubesc lucrurile lumești, atunci și tu fără să îți dai seama vei cădea în aceleași patimi. Și dimpotrivă, dacă te întovărășești cu oameni duhovnicești și prieteni ai rugăciunii, atunci virtuțile lor ți se vor transmite și ție.”

-(Staretul Partenie de la Pecerska)

“You don’t become holy by fighting evil. Let evil be. Look towards Christ and that will save you. What makes a person saintly is love.”

(St. Porphyrios)



“And I, a sinner, have been trying to love God for more than forty years, and cannot say that I perfectly love Him. If we love someone we always remember him and try to please him; day and night our heart is occupied with that object.”

Is that how you, gentlemen, love God? Do you often turn to Him, do you always remember Him, do you

always pray to Him and fulfill His holy

Parinte cum trebuie sa vina femeia la Sfanta Impartasanie?

Femeia nu se poate ruga, nu se poate spovedi și nu se poate împărtăși având capul descoperit, după cum spune Sf. Ap. Pavel: „Orice femeie care se roagă sau proorocește, cu capul neacoperit își necinstește capul... femeia este datoare să aibă semn de supunere asupra capului ei, pentru îngeri (I.Cor.11,5,10). Femeia care vine la Sfânta Împărtășanie cu ruj pe buze, trebuie mai întâi să-și spele rujul de pe buze și apoi să se împărtășească. Pentru că, rujul de pe buze rămâne pe lingurița cu care a fost împărtășită, iar lingurița fiind introdusă din nou în Sfântul Potir, rujul de pe ea se amestecă cu Sfânta Împărtășanie. Dacă se întâmplă acest lucru, atunci, se fac vinovați de cele sfinte, atât femeia care s-a împărtășit cât și preotul care nu a păzit sfintele.(Parintele Ilarion Argatu)



SFATURI PENTRU O CASNIE FERICITA

1. Să nu fiți niciodată supărați amândoi în același timp;
2. Să nu ridicați niciodată vocea unul la celălalt (cu excepția cazului când arde casa);
3. Dacă unul dintre voi trebuie neapărat să iasă învingător din dispută, cedează tu;
4. Dacă trebuie să mustri, fă asta cu dragoste;
5. Niciodată să nu amintești greșelile din trecut;
6. Nu mergeți la culcare fără să vă fi împăcat;
7. Străduiți-vă, cel puțin o dată pe zi, să vă spuneți unul celuilalt o vorbă bună;
8. Dacă ai făcut ceva greșit grăbește-te să-ți recunoști greșeala și să-ți ceri iertare;
9. În contradictoriu discută doi, însă cel ce n-are dreptate vorbește întotdeauna mai mult;

HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO

4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838

6 noiembrie 2016, Duminica a 24-a după Rusalii

commandments? 'For our good, for our happiness at least let us make a vow that from this day, from this hour, from this minute we shall strive to love God above all else and to fulfill His holy will.'" (+St. Herman of Alaska)



Soborul mai marilor Arhistrategi Mihail si Gavriil si al tuturor cerestilor, fără de trupuri, Puteri

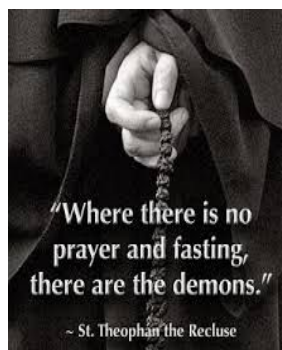
Astazi, Biserica ne cheama sa cinstim pe Sfantii Ingeri si lucrarea lor in viata noastra si in lume. Este sarbatoarea Sfantilor Arhangheli Mihail si Gavriil, in jurul carora Biserica aduna si praznuieste toata obstea, tot "soborul" Sfantilor Ingeri laolalta. Ca sarbatoare a ingerilor, ziua de 8 noiembrie a inceput a se serba in Biserica de prin veacul al cincilea si ea s-a raspandit repede in tot Rasaritul crestin.

Despre ingeri, Biserica invata ca ei sunt "duhuri slujitoare" (*Evrei, 1, 14*), adica fiinte fara de trupuri, slugi credincioase lui Dumnezeu si totodata prieteni si ocrotitori ai nostri, pusi de Dumnezeu, pe drumul anevoios de la leagan, la patria noastra cereasca, la "Cerul nou si pamantul nou" ce vor sa fie. Asadar, daca ingerii se arata sub forme vazute, nu-i asta firea lor cea adevarata, forma vazuta este un chip de imprumut, ei sunt "lumea nevazuta", "cerul".

Dupa descoperirile Sfintei Scripturi si dupa marturisirile Sfantilor, ingerii iubesc pe Dumnezeu, Il preamaresc si-I implinesc voia Lui in conducerea

În esență, aceste sfaturi și altele de același fel reprezintă o repovestire a ceea ce ne învață credința creștină. Ca atare, dacă amândoi soții se vor strădui să devină creștini mai buni, vor fi înlăturate toate neînțelegerile, iar înțelegerea și dragostea reciprocă dintre ei va crește.

(*Episcopul Alexandru Mileant "Cum să întemeiem o familie ortodoxă, 250 de sfaturi înțelepte pentru soț și soție de la sfinți și mari duhovnici", Editura Cartea Ortodoxă, București, 2011*)



THE PRAYER ROPE

Let us pause for a moment just to look at a little prayer rope, like this one made of black wool on Mountain Athos. It is a blessing from a holy place. Like so much that we have in the Church, it is a blessing prepared and given to us by a brother or father in Christ, a living witness to living tradition. It is black, the color of mourning and sorrow, and this reminds us to be sober and serious in our lives. We are taught that repentant prayer, especially the Jesus Prayer, can bring us what the Holy Fathers call joy-creating sorrow. We are sorry for our sins and our weakness and failings before God, our fellow men and ourselves; but in Christ, Who pours out His mercy and forgiveness on all who call upon His Name, this sorrow becomes a source of joy and comfort. This prayer rope is knotted from wool, that is, it has been sheared from a sheep, a reminder that we are rational sheep of the Good Shepherd, Christ the Lord, and also a reminder of the Lamb of

HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO

4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838

6 noiembrie 2016, Duminica a 24-a dupa Rusalii

lumilor, imparatiilor, a popoarelor, a oamenilor. Ca slujitori, ingerii sunt uneori implinatori ai pedepselor lui Dumnezeu, cum a fost focul peste Sodoma sau pedepselor peste Egipt. Dar, in mod statornic, ingerii slujesc la apararea si calauzirea oamenilor. Ei duc rugaciunile noastre la Dumnezeu, ei ocrotesc pe cei drepti: pe Lot de foc, pe Ilie de Ahab, pe cei trei tineri in cuptorul din Babilon, pe Apostolul Petru de Irod. Ei vestesc faptele mari ale mantuirii: Nasterea Domnului, suferinta din Ghetsimani, Invierea Domnului, a doua Lui venire. Ingerii pazitori sfatuiesc de bine pe oameni prin glasul constiintei: tot ce este in noi bun, curat, luminat, orice gand frumos, orice miscare buna a inimii, rugaciunea, pocainta, faptele bune, toate acestea se nasc in noi si se infaptuiesc din indemnul ingerului pazitor.

La inceput, toti ingerii au fost facuti de Dumnezeu buni, stralucind de frumuseti, de intelepciune si de tot felul de daruri. Dar, Stapanul Cerului si al pamantului i-a supus unei incercari prin care ingerii, cu voie libera, sa-si dovedeasca ascultarea. Incercarea aceasta s-a petrecut inainte de facerea lumii. Si, in aceasta incercare, o parte din ingeri, in frunte cu Lucifer, cel mai frumos si cel mai inzestrat dintre ei, s-a razvratit impotriva Ziditorului sau, zicand: "Pune-voi scaunul meu deasupra norilor si voi fi asemenea cu Cel Preainalt". Si ametit de mandrie, n-a vrut sa mai asculte de Dumnezeu.

Despre caderea lui Lucifer si a ingerilor lui, Scriptura ne vorbeste asa: "Si s-a facut razboi in cer: Mihail, si ingerii lui, au pornit razboi cu balaurul. Si se razboia si balaurul si ingerii lui si n-a izbutit el, nici nu s-a mai gasit pentru ei loc in cer. Si a fost aruncat balaurul cel mare, sarpele cel de demult, care se cheama satana, diavolul cel ce insala pe toata lumea, pe pamant si ingerii lui au fost aruncati cu el" (*Apoc., 12, 7-9*). Si asa a cazut Lucifer din cinstea de arhanghel, precum graieste Domnul: "Am vazut pe satana ca un fulger cazand din cer" (*Luca, 10, 18*). Si asemenea cu el si ceata de ingeri ce era sub dansul, inaltandu-se, a cazut si demonii, luptatori impotriva mantuirii noastre s-au facut.

Dar Arhanghelul Mihail, de-a pururi laudatul, pazind ca o sluga credincioasa, "credinta catre Stapanul sau, s-a aratat adevarata capetenie peste

God Who takes away the sins of the world (see: John 1:29). And the cross likewise speaks to us of the sacrifice and victory of life over death, of humility over pride, of self-sacrifice over selfishness, of light over darkness. And the tassel? Well, you can use it to wipe the tears away from your eyes, or, if you have no tears, to remind you to weep because you cannot weep.

Besides, from the Old Testament times, little tassels have been a decoration for sacred vestments, a reminder of the sacred tradition in which we participate when we use the prayer rope.

Prayer ropes are made in keeping with a tradition whose origin is lost in antiquity. Perhaps one of the earliest forms was simply gathering small pebbles or seeds and moving them from one spot or container to another as one said his prayer rule or did his rule of bows or prostrations. The story is told of a monk who decided to make knots in a rope, which he could use in carrying out his daily rule of prayer. But the devil kept untying the knots he made in the rope, frustrating the poor monk's efforts. Then an angel appeared and taught the monk a special kind of knot that consists of ties of interlocked crosses, and these knots the devil was unable to unravel.

Prayer ropes come in a great variety of forms and sizes. Most prayer ropes have a cross woven into them or attached to mark the "end", and also have some kind of marker after each 10, 25, or 50 knots or beads. There are many forms of prayer ropes, some knotted of wool or silk, or other more elegant or simpler materials. Others are made of beads or the dried flower of a plant called "Tears of the Mother of God".

The prayer rope is one of the items given to an Orthodox Christian monk at the time of tonsure: it is given to him as his spiritual sword with which he, as a soldier of Christ, must make war against our spiritual enemy, the devil. This sword is wielded by calling on

HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO

4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838

6 noiembrie 2016, Duminica a 24-a dupa Rusalii

cetele celor fara de trupuri". Ca, vazand cum a cazut vicleanul Lucifer, a laudat cu glas pe Domnul tuturor si a zis: "Sa luam aminte, noi, care suntem fapturi, ce a patimit Lucifer, cel ce era cu noi: cel ce era lumina, acum intuneric s-a facut. Ca cine este ca Dumnezeu? Mi-ca-El? Ca numele de Mihail asta insemneaza: "Cine este ca Dumnezeu".

Si asa s-a intocmit soborul, adica adunarea si unirea tuturor ingerilor credinciosi lui Dumnezeu, iar Mihail Arhanghelul a fost randuit de Atotputernicul Dumnezeu capetenie a ingerilor buni si mare folositor si de bine facator al mantuirii noastre si, luand chip vazut, s-a aratat multora, atat in Legea veche cat si in Legea noua.

Impreuna cu Sfantul Arhanghel Mihail serbam si astazi si pe preafrumosul si inveselitorul Arhanghel Gavriil, ca si acesta, luand chip vazut, multe faceri de bine a daruit neamului omenesc, aratate in amandoua Testamentele.

Asa, in proorocia lui Daniil, Gavriil este numele talmacitor al vedenie (*Dan.*,8,16). Asemenea, Gavriil arata lui Daniil intelesul celor saptezeci de saptamani de ani pana la venirea lui Mesia Hristos (*Dan.*,9,21-27). Dupa traditie, tot el, Gavriil, vesteste lui Ioachim si Ana ca din ei va sa se nasca Doamna, Stapana noastra, Maria, Nascatoarea de Dumnezeu.

In Legea noua, Gavriil descopera preotului Zaharia, nasterea lui Ioan, Botezatorul Domnului (*Luca*,1,19). Tot Gavriil anunta Fecioarei din Nazaret nasterea de la Duhul Sfant a Domnului Hristos, Mantuitorul lumii (*Luca*,1,28). Unii zic ca tot Arhanghelul Gavriil a fost ingerul in vesmant alb, care, pogorandu-se din cer, a rasturnat piatra de pe usa mormantului si a sezut deasupra ei, la ceasul Invierii Domnului. Si el a fost acela care, cel dintai, a dat Mironositelor vestea Invierii. Si, ca sa zicem mai cuprinzator, dumnezeiescul Gavriil a slujit la toata iconomia Intruparii Cuvantului lui Dumnezeu, din inceput si pana la sfarsit.

Pentru aceasta si Biserica lui Hristos a hotarat sa-l praznuiasca pe el, impreuna cu Arhanghelul Mihail, si sa cheme darul si ajutorul amandoua, rugandu-i ca, prin mijlocirea si rugamintele lor, in veacul de acum, sa aflam izbavire de rele, iar in cel ce va sa fie, sa ne invrednicim bucuriei si Imparatiei

the name of our Lord and God and Savior Jesus Christ in a plea for mercy on me a sinner. This prayer can be said in a shorter form, such as: "Lord Jesus Christ have mercy on me"; or in a longer form, as: "By the prayers of the Most Holy Theotokos and all the Saints, Lord Jesus Christ have mercy on me".

Other short prayers: the prayer of the publican: "God be merciful to me a sinner" (see: Luke 18:13), the prayer to the Mother of God: "Most Holy Theotokos save us", or other short prayers to the Guardian Angel, to individual saints or to all the saints can also be offered with the assistance of the prayer rope. A common form of such a prayer is: Holy Guardian Angel—or Saint (name)—pray to God for me. By changing the words of these short prayers and saying: "have mercy on us", or "pray for us", or by including the name or names of persons we want to pray for, we can also use the prayer rope for intercessory prayers. This also applies to those already departed this life: "Give rest O Lord to the soul of Thy servant."

When monks carry the prayer rope in their hands, it serves as a reminder of their obligation to pray unceasingly. In keeping with the commandment of the Holy Apostle Paul to "pray without ceasing". Anyone can keep a prayer rope in a pocket or some other discreet place where it can be easily used unnoticed when in situations where it is better to pray or remember prayer in secret, without attracting the attention of others. The prayer rope can also be placed over the head of our bed, in an automobile, with a small cross or icon, or in other appropriate places as a reminder of prayer and a kind of blessing and a holy and godly presence in our lives.

But now, let us discuss briefly the primary use for which this prayer rope was made. The whole purpose of the prayer rope is to assist us in offering our prayers before God and His Saints. In addition to serving as an external

HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO

4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838

6 noiembrie 2016, Duminica a 24-a dupa Rusalii

ceresti. Amin. (Proloage)

Sfantul Munte Athos- Minunea Sfinților Arhangheli

În sihăstria Sf. Ana, din Sfantul Munte, se află o chilie – casă cu biserică – cu hramul Sf. Arhangheli. Ieromonahul Anania, mai marele chiliei, avea un ucenic, pe monahul Mihail, om simplu, curat la suflet și ascultător.



Într-o zi, bătrânul trimite pe ucenic la Dafni să facă unele cumpărături, cu porunca hotărâtă ca numaidecât până în seară să se întoarcă acasă. Părintele Mihail plecă dis-de-dimineață împreună cu un alt monah cu o barcă cu lopeți – era înainte de anii 1930 și nu apăruseră la Athos bărcile cu motor – ca să aibă timp să se întoarcă până în seară, după porunca bătrânului. A ajuns cu bine la Dafni, și-a făcut treburile ce avea, dar între timp s-a pornit un vânt puternic și pe mare s-a iscat furtună, lucru defapt obișnuit la Athos. Pe o mare involburată și cu valuri cât casa, nici vorbă de mers cu barca cu lopeți. Monahii veniți la Dafni, văzând cum stau lucrurile, și-au pus bărcile la adăpost și au luat-o pe jos cu tolbele în spate spre chilii sau spre mănăstirile din apropiere, Xiropotamu și Simon Petru, pentru a rămâne peste noapte. Numai părintele Mihail stătea mâhnit pe malul mării, la Dafni și tot aștepta că doar, doar s-o potoli marea, ca să se întoarcă acasă până în seară, așa cum îi poruncise părintele său. Cum stătea el așa mâhnit, s-au apropiat de el doi tineri și l-au întrebat: "Ce faci aici părinte și de ce ești așa de supărat?"

reminder and a blessing present with us, how can this little rope help us to pray? We can pray without a prayer rope, of course, and there are times when using the prayer rope may become a distraction for us in our attempts to concentrate in prayer. With that in mind, let us consider some ways in which the prayer rope can be of assistance.

There are times when our prayer is fervent and it is easy for us to pray. There are times when our thoughts are so distracted that we find it virtually impossible to concentrate on prayer. This is especially true when we try to keep a rule of prayer each day. Some days it goes very well, but other times—if not most of the time—our efforts seem almost to be in vain. But because we are "creatures of habit", as the saying goes, it is very profitable for us to set apart a special and regular time (or times) during the day for prayer. The time in the evening before going to bed is a good time, as it is important to end the day with prayer. The morning, upon awakening from sleep, is also good, so as to begin the new day with prayer. Or a person may find other times during the day when he is able to be quiet and concentrate.

We are trying to establish a rule of prayer in our lives, not an exception, so we want to find a time when each day we can find some quiet in order to concentrate and turn the eyes of our soul towards God.

We may want to read some prayers from a prayer book as part of this rule, or offer prayers and find quiet for our souls in other ways, such as reading religious literature, reflecting over the events of the past day—and so on. But one of the most effective ways to find benefit from a rule of prayer is to say a set number of the Jesus Prayer regularly each day. This does not have to be a large number, and it may take only fifteen minutes or so, but that will be the portion of our day that belongs to God, the little grains of salt that will add savor to our Christian life.

HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO

4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838

6 noiembrie 2016, Duminica a 24-a dupa Rusalii

– "Cum să nu fiu supărat, le răspunse părintele Mihail; m-a trimis părintele meu până la Dafni cu unele treburi și mi-a poruncit ca până în seară numaidecât să fiu la chilie și uite vremea s-a stricat și nu mă pot întoarce!"

"Nu vrei să mergi cu barca noastră, îi zice unul din tineri, că și noi mergem tot la Sfânta Ana?"

Plin de bucurie, părintele Mihail a primit invitația și toți trei s-au urcat în barca de la mal. Unul din tineri a pus lopețile la barcă și a început a vâsli. Părintele Mihail, fericit că poate ajunge la vreme la chilie, așa cum îi poruncise bătrânul său, n-a mai luat aminte la această călătorie minunată, a mulțumit din toată inima celor doi tineri, și-a luat tolba la spate și a luat-o în fugă spre casă. Nu departe de mare, se întâlnește însă cu părintele Gavriil de la o chilie vecină, care îl întreabă: "Da de unde vii și alergi așa de bucuros?" Și părintele Mihail îi spuse întâmplarea. Atunci părintele Gavriil îi zice din nou: "Ia să vedem unde-i barca cu care ai venit și tinerii?" Au coborât și ei puțin înapoi și văd că marea învolburată cuprinse toată plaja de la Sf. Ana și nici pomină de barcă și de tineri. Și părintele Gavriil îi spune iarăși părintelui Mihail: "Ia uită-te Sfinția ta la marea albă de spume și așa de furtunoasă și spune, ai văzut vreodată barcă pe o astfel de mare?" Într-adevăr, pe o astfel de furtună nici caicul nu îndrăznește să se avânte, necum o biată barcă! Abia acum și-a dat seama părintele Mihail și a rămas înmărmurit de cele întâmplare. A pornit spre chilie gânditor și când a ajuns acasă părintele său, bătrânul Anania, cu lacrimi se ruga Sfinților Arhangheli ca să-i păzească ucenicul de toată primejdia. Când i-a povestit și lui întâmplarea, au fost deplin încredințați că cei doi tineri, care au adus cu barca pe părintele Mihail, n-au fost alții decât Arhangheli Mihail și Gavriil ocrotitorii chiliei lor, cărora le-au mulțumit cu adâncă recunoștință. Dumnezeu, pentru rugăciunile bătrânului și pentru ascultarea plină de râvnă a ucenicului, a trimis pe slujitorii săi cerești și le-au împlinit rugăciunile sincere amândurora: a bătrânului pentru ucenicul său, și dorința fierbinte a

This practice is now recommended by many physicians for the sake of a person's physical health, especially in overcoming stress. Better still, find such little pocket of time at various points throughout the day and regularly fill them with the precious treasures of prayer, a treasure no one can steal from you, that is laid up for you in heaven (see: Mat. 6:20).

In maintaining a consistent number of prayers as part of such a daily rule, a prayer rope can be quite helpful. With the prayer rope, you can offer a set number of prayers and concentrate on the words of the prayer as you offer them. After collecting your thoughts, take the cross on the prayer rope in your left hand, holding it lightly between the thumb and the index finger. Then, making the sign of the cross over yourself quietly, whisper the Jesus Prayer. As your thoughts become more concentrated, you may not need to continue crossing yourself or saying the prayer audibly. Other times, when concentration is difficult, use the sign of the cross and whispering as means to help keep your mind on prayer.

It is good to stand, with head bowed, in a humble position; some people like to raise their hands from time to time in their petitions for mercy. But others find it more helpful to sit or kneel, with head bowed, in order to concentrate. A lot depends on the individual and also on his health and upbringing. The important thing is to be able to keep still and concentrate on the words of the prayer as you repeat it.

Of course, a person has to fight off the temptation to "rush". For this reason, some people use a clock instead of a prayer rope as an external measure for their prayer rule. By using a clock, a person can devote a set amount of time to prayer, although he may not keep track of the exact number of prayer he says. The prayer rope is also a convenient way to keep track of the number of bows or prostrations a person makes during his prayer rule. Making the sign of the cross over oneself

HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO

4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838

6 noiembrie 2016, Duminica a 24-a după Rusalii

ucenicului de a fi la vreme acasă, după cum primise poruncă de la părintele său.



Cum putem fi bucuroși noi cei din lume când ne apasa tot felul de probleme la serviciu, în familie, cu vecinii, cu prietenii?

– **Părinte, primul cuvânt al Mântuitorului după Învierea din morți a fost „Bucurați-vă!(Matei 28:9). Ce părere aveți, creștinii de azi trăiesc starea de bucurie a viețuirii în Hristos?**

– În primul rând, aș începe cu o definiție a bucuriei: bucuria este o stare a infinității dumnezeiești, este starea Sfintei Treimi, o stare veșnică, fără de sfârșit, în același timp inefabilă pentru noi, de negrăit. Dumnezeu vrea să ne împărtășim și noi din starea Lui, veșnică, care produce bucurie, însă ca să intrăm în această stare trebuie să facem voia lui Dumnezeu, trebuie să intrăm în comuniune cu El, trebuie să respectăm anumite „reguli” ale vieții veșnice, ca să spunem așa. Aceste „reguli” sunt poruncile dumnezeiești – cum a zis Hristos: „Cel ce are poruncile Mele și le face pe ele, acela este care Mă iubește”(Ioan 14-21). Oamenii pot avea acces la această stare de bucurie prin Hristos, doar prin Hristos, prin credința cea dreaptă în

and then bowing from the waist and touching the ground with one's fingertips, or bowing down on one's knees and touching the forehead to the ground are very ancient ways of offering prayers to God and His Saints. One can combine these bows or prostrations with the Jesus Prayer or any of the short prayers we have mentioned above. The physical action of bowing or kneeling can contribute to the fervor of the prayer and give expression to our supplication, as we humble ourselves before God. This is one way in, which we can carry out the apostolic command to praise God both in our souls and in our bodies. Many people use the prayer rope when they lie down to sleep. After signing their bed with the cross, they take their prayer rope, bless themselves with the sign of the cross as they lie in bed, and quietly pray with the prayer rope until they fall asleep.

And waking up with the prayer rope still in your fingers or next to you on the pillow helps begin the new day with prayer. But ending the previous day with quiet prayer is an even better way to prepare for a prayerful beginning of the new day, not to mention preparing for the Eternal Day should we fall asleep that night in death. And others take their prayer rope in hand during idle moments, such as while commuting or traveling. At any time of the day, whenever you remember to do so, you can take a little prayer rope in your fingers, and the association of that action with the prayer you offer at other times will help you concentrate and offer some prayers during the course of the day whenever you may be, whatever you may be doing. And this is an important step towards fulfilling the commandment to pray without ceasing.

The holy bishop Ignatius Brianchaninov mentions that the lengthy services held in the Orthodox Church are also a good opportunity for praying with the prayer rope. Often there

HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO

4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838

6 noiembrie 2016, Duminica a 24-a dupa Rusalii

Hristos, și condițiile sunt a împlini poruncile lui Hristos.

Creștinii de astăzi sunt împărțiți. Unii se sânguesc. Deunăzi am stat de vorbă cu o creștină care efectiv trăiește această bucurie, se roagă neîncetat cu rugăciunea lui Iisus, trăiește simplu, este chiar o femeie căsătorită, cu trei copii. Dar, cu toate că la început, din cauza vieții grele, a situațiilor grele prin care a trecut, poate mai cărtea, de la un timp, de când s-a ancorat în rugăciune, într-o viață creștinească – care înseamnă foarte des mergerea la biserică, o viață cu mai mult post și în special citiri de cărți duhovnicești, în centru fiind în primul rând rugăciunea –, prin spovedanie Dumnezeu a lucrat, și ea a început să trăiască ceva care nu este din lumea aceasta. Simte mereu cum mintea ei se unește cu inima în rugăciunea lui Iisus, trăiește niște bucurii negrăite... Efectiv această femeie, păcătoasă la început, acum virtuoaasă, a reușit să pătrundă exact în această bucurie veșnică a Sfintei Treimi prin Hristos, prin credința în Hristos. Deci se poate – însă creștinii de acest fel sunt destul de rari.

Unii trăiesc anumite grade de bucurie duhovnicească mai puțin intense – pentru că iubesc mai puțin, și dau mai puțin. Pentru că a vieții creștinește implică un anumit grad de asceză duhovnicească, asceză însemnând un grad de silire, de a-ți birui patimile, de a-ți curăți mintea și inima, sufletul și trupul de păcate. Și dacă cineva nu se silește în această direcție, nici nu dobândește această comuniune tainică cu Dumnezeu, deci nu simte bucuria aceea dumnezeiască. Unii dau mai puțin și primesc mai puțin; mai mulți sunt cei care dau mai puțin decât cei care dau mai mult – asta este realitatea. Așa îmi pare mie.

– Părinte, revenind la acea credincioasă despre care ați spus, s-ar pune întrebarea când are timp și de rugăciune, și de citit cărți sfinte, având în vedere că are serviciu, trei copii...

are times when it is difficult to concentrate on the words being read or chanted, and it is easier to concentrate quietly on one's own private prayers, be they extemporaneous prayers for some special need, repeating prayers or psalms that we know by heart, or repeating some short prayer, especially the Jesus Prayer, with the assistance of the prayer rope. In fact, this often helps a person concentrate better on the service itself, something mentioned by St. Seraphim of Sarov. Of course, when we are praying at the services, our prayer is joined to that of the entire Church.

We are constantly occupied by all kinds of thoughts that appear in our heads, and it seems we no sooner start to pray than we catch ourselves thinking about something else. Here again, the physical presence of the prayer rope in our fingers can help us catch ourselves and return to our task of prayer more quickly. Or, meeting up with one of the markers or with the cross on the prayer rope as we move it through our fingers remind us that we have been robbed of the prayers we intended to offer. And immediately we can offer our prayers anew without getting further entangled in our thoughts about how easily we get distracted from prayer to God.

Here we have touched on the great science of prayer, what the holy fathers have named the "art of the arts". There is a great and rich literature written by the great men of prayer from all ages that can help guide us in learning, with God's help, this greatest and most beneficial of all sciences. Regular reading the Holy Gospel, the lives of the saints and other devotional and spiritual literature can be of great assistance. Such works as the *Philokalia* contain important and inspiring instruction and direction in learning to pray as a Christian, which is an essential aspect of *being* a Christian. Above all, however, one needs the grace of God in the

HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO

4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838

6 noiembrie 2016, Duminica a 24-a dupa Rusalii

– Este o femeie de la țară, asta implică mai mult timp pentru rugăciune, într-adevăr. Dar necazurile au călit-o... adică mai degrabă așa spune că necazuri are și acum, dar alta este atitudinea ei în fața necazului: dacă înainte cârta, din momentul când a început să citească cărți duhovnicești, să alerge mai des la biserică, să spună foarte des rugăciunea lui Iisus, mintea ei s-a schimbat și are acum o atitudine duhovnicească de răbdare, de blândețe – și, prin asta, zic eu că a și dobândit acces la bucuria vieții veșnice.

– ***Dar cum putem fi bucuroși noi, cei din lume, când ne apasă tot felul de probleme la serviciu, în familie, cu vecinii, cu prietenii?***

– Totul depinde de starea noastră duhovnicească, starea de a fi buni creștini. Cu cât avem o maturitate duhovnicească mai mare, cu atât punem în lucrare și poruncile lui Hristos, și în măsura aceea facem față și la aceste necazuri, nu ne mai tulburăm de ele.

Acesta așa spune că este primul stadiu: până să simțim bucuria aceea negrăită, în primul rând simțim că nu ne mai tulbură atât de mult necazurile vieții. Este un pas important și, dacă omul se adâncește și mai mult în iertarea aproapelui care îl necăjește, atunci harul lui Dumnezeu nu întârzie să vină.

„Omul e mâncat ca un cariu de propria lui tristețe”

– ***Cum să deosebim tristețea care vine de la diavol de tristețea care vine de la Dumnezeu?***

– Tristețea care vine de la Dumnezeu aduce o mângâiere în nădejde, aduce harul lui Dumnezeu. Tristețea care este după Dumnezeu înseamnă părerea de rău a omului că este departe de Dumnezeu. Această cugetare îi place lui Dumnezeu și atrage după sine milostivirea lui Dumnezeu.

Tristețea care este de la diavol este o tristețe care nu-L are pe Dumnezeu; omul îl respinge chiar pe Dumnezeu în tristețea lui. Este o stare de egoism mai degrabă, o stare de victimizare, o stare de învinovățire a tuturor. Și atunci, în

Church, especially in communing the Holy Mysteries.

These are just a few introductory thoughts on how we can make good uses of a prayer rope. But the important thing is to start to pray. The prayer rope does not pray by itself. Here is an important, traditional aid in offering prayers, and especially for a daily rule of prayer. But the important thing is to concentrate on words of the prayer, to offer heart-felt prayers to Jesus Christ, our Lord and God.

If this little prayer rope helps you to say a prayer or reminds you to pray or helps you in some way to become more prayerful, it will have fulfilled its purpose, it will have tied you more closely and more intimately with Christ our God, and also brought you closer to the Kingdom of God, for "the Kingdom of God is within you." (See: Luke 17:21)

Epilogue

We have to note, once more, that regarding any prayer rule about praying with the prayer rope or any other rule (fasting etc.), the first and the last word has to be said by our spiritual father, in order to avoid delusion, as the Holy Fathers have taught us.



Calde multumiri tuturor celor care citesc buletinul parohial al bisericii Sfinților Arhangheli Mihail și Gavriil din Sacramento!

această stare de respingere a celor din jur, și automat și a lui Dumnezeu, omul rămâne singur și e mâncat ca un cariu de propria lui tristețe. În starea asta sfâșietoare, care nu are nimic din bucuria nădejdi, omul nu întrevăde „luminița de la capătul tunelului” și se adâncește într-o stare de nimicnicie, de neființă aproape.

– **Și atunci ce poate face acest om care nu vede „lumina de la capătul tunelului”?**

– Acum, sunt mai multe feluri de oameni. De exemplu, am găsit o tânără care la început se întrista cu o tristețe care nu era după Dumnezeu, era o tristețe drăcească. Când cineva o supăra, se închidea în sine, dădea vina pe toți: că nu o ajută nici Dumnezeu, nici mama, nici tata, nici duhovnicul, nimic – și atunci (chiar îmi povestea ce simțea în momentul acela) simțea că îi zboară creierii, avea senzația asta de... desființare. Și tot această persoană, chiar în momentele acestea în care ajungea, să spunem așa, „la fundul sacului”, când simțea că se desfigurează, începea să pună gândul cel bun, să nu mai învinovățească pe nimeni, și întorcea chiar și tristețea aceea deznădăjduită, drăcească, într-o tristețe bună. Deci făcea lucrul acesta prin cugetare. Cugetarea este cea care *dă sens* sentimentului, stării noastre lăuntrice. Schimbând cugetarea, nemi învinovățind nici duhovnicul că nu o ajută, nici pe mama, nici pe tata, nici pe sora care a supărat-o, învinovățindu-se pe sine și de-acum cerând în rugăciune și ajutorul lui Dumnezeu, se ridică treaptă cu treaptă, până când ajungea exact la tristețea aceea bucuroasă.

Și chiar i-am atras atenția, pentru că mi-a scris un jurnal și îmi descria exact momentele acestea prin care trecea, care erau ca niște trepte. Eu am început să-i subliniez toate afirmațiile și să le numerotez: „Unu, doi, trei, patru... până la douăzeci și cinci: ai ajuns la fundul sacului, la disperarea maximă; după aceea te-ai ridicat”. Și-i zic: „Uite care-i rugămintea mea: data viitoare, când te mai supără cineva, să nu mai faci parcursul ăsta

Nadajdum ca informatiile gasite aici sa fie utile si edificatoare pentru viata dumneavoastra duhovniceasca.

De asemenea, va asteptam cu drag sa luati parte impreuna cu noi la sfintele slujbe si la evenimentele organizate de parohia noastra!

atât de îndelungat. Să te smerești mai repede, să pui gândul bun mai repede, ca să ajungi la starea asta de bucurie. Tot ce ai de făcut este să pui gândul cel bun, în orice situație – și atunci, dacă ai cugetarea aceasta smerită și te rogi la Dumnezeu și pentru cel care te-a supărat, și nu te răzvrătești că «toate ți se întâmplă numai ție», această cugetare smerită te aruncă în Dumnezeu, și simți bucurie chiar în tristețea aceea. Tristețea devine duhovnicească, chiar dacă începe cu o ceartă pătimașă”.

Persoana aceasta mergea la biserică, se spovedea, numai că nu pune în practică. Ea își cunoștea „teoria”, să zic așa: citise cărți duhovnicești, luase multe sfaturi – nu eram eu nici primul, și nici ultimul duhovnic al ei – deci avusese în spate sfaturile mai multor duhovnici, dar nu le pune în practică. Din cauza asta nici nu ajung prea mulți să trăiască bucuria lui Dumnezeu.

„Cel din urmă poate să devină cel dintâi”

– Acum, vorbind despre bucurii, cum să știm dacă o bucurie pe care o trăim este de la Dumnezeu?

– Vedeți, bucuria dumnezeiască este inefabilă, dă o stare unică... Dacă cineva reușește prin smerenie, prin fapte bune, prin rugăciune, prin răbdare, prin credință puternică să acceadă la această stare de bucurie, care unește mintea cu inima, și sufletul cu Dumnezeu, și dacă trăiește foarte intens această stare – chiar dacă o pierde după aceea prin gânduri rele, prin mândrie, prin lene, prin împrăștiere –, el capătă un fel de „sistem de referință” corect. Mai greu este pentru cei care nu au simțit bucuria asta foarte intens, și acestora diavolul le poate măslui anumite bucurii *false*, care sunt pline de slavă deșartă, foarte subțire... Le amplifică niște stări afective, sentimentale, care sunt psihologice și drăcești. Omul, dacă nu a gustat din plin bucuria dumnezeiască, este foarte ușor de păcălit. Pentru aceștia trebuie atenție de la „frații mai mari” și de la duhovnic.

HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO
4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838
6 noiembrie 2016, Duminica a 24-a dupa Rusalii

*(Interviu cu Pr. David, duhovnicul Manastirii
Dragomirna-Articol publicat in revista Familia
Orodoxa, nr 84)*

HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO
4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838
6 noiembrie 2016, Duminica a 24-a dupa Rusalii

HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO
4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838
6 noiembrie 2016, Duminica a 24-a dupa Rusalii

HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO
4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838
6 noiembrie 2016, Duminica a 24-a dupa Rusalii