

HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO  
4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838  
10 aprilie 2016, Duminica a 4-a din Post, a Sf. Cuv. Ioan Scararul



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

Duminica Sf. Cuv. Ioan Scararul

*"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)*



*"Învățatura Domnului și însăși 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 ușa sunt una si fiecare isi va lăsa plată după osteneala sa" (1 Corinteni 3:9)*

SFANTA BISERICA SE POATE AJUTA PRIN:

- prezenta la Sfintele Slujbe
- devenind membri ai parohiei
- sustinand după putere activitatele liturgice, pastorale și misionare
- rugându-va pentru parohia noastră
- implicându-va în activitățile organizate de parohie: ora de cafea, organizarea mesei lunare
- printr-o donație



*"Ne spunea noua ava Casian despre un stareț, ce se deosebia în pustie ca să-a rugat lui Dumnezeu, ca să-i dea lui să nu doarma niciodata, cand se va face vorba duhovniceasca, iar cand va auzi că se vorbesc dezertaciuni și clevetiri, atunci, indată să adoarme,*

*Evanghelia Duminică  
(Marcu 9:17-32) Glas 4 - Vosc. I*

*"In vremea aceea a venit un om la Iisus, zicându-l: Învățătorule, am adus la Tine pe fiul meu, care are duh mut. Și oriunde-l apucă, îl aruncă la pământ, face spume la gură, scrâșnește din dinți și înțepeneste. Și am zis ucenicilor Tăi să-l alunge, dar ei n-au putut. Iar El, răspunzând lor, a zis: O, neam necredincios, până când voi fi cu voi? Până când vă voi răbdă pe voi? Aduceți-l la Mine. Și l-au adus la El. Și, văzându-L pe Iisus, duhul îndată a zguduit pe copil, iar copilul, căzând la pământ, se tăvălea spumegând. Și l-a întrebat pe tatăl lui: Câtă vreme este de când i-a venit aceasta? Iar el a răspuns: Din pruncie. Și de multe ori l-a*

HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO  
4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838

10 aprilie 2016, Duminica a 4-a din Post, a Sf. Cuv. Ioan Scararul

aruncat și în foc și în apă, ca să-l piardă. Dar, dacă poți să faci ceva, ajută-ne, fiindu-ți milă de noi. Iar Iisus i-a zis: Dacă poți crede, toate sunt cu putință celui ce crede. Și îndată strigând tatăl copilului, a zis cu lacrimi: Cred, Doamne! Ajută necredinței mele! Iar Iisus, văzând că mulțimea dă năvală, a certat duhul cel necurat, zicându-i: Duh mut și surd, Eu îți poruncesc: Ieși din el și să nu mai intri în el! Și, răcind și zguduindu-l cu putere, duhul a ieșit; iar copilul a rămas ca mort, încât mulți ziceau că a murit. Dar Iisus apucându-l de mâna, l-a ridicat, iar el s-a scutat în picioare. Iar după ce a intrat în casă, ucenicii Lui L-au întrebat, de o parte: Pentru ce noi n-am putut să-l izgonim? El le-a zis: Acest neam de diavoli cu nimic nu poate ieși, decât numai cu rugăciune și cu post. Și, ieșind ei de acolo, străbateau Galileea, dar El nu voia să știe cineva. Căci învăța pe ucenicii Săi și le spunea că Fiul Omului va fi dat în mâinile oamenilor și-L vor ucide, iar după ce-L vor ucide, a treia zi va învia. Ei însă nu înțelegeau cuvântul și se temeau să-L întrebe.

A man in the crowd came to the Lord and said: "Teacher, I brought you my son, who is possessed by a spirit that has robbed him of speech. Whenever it seizes him, it throws him to the ground. He foams at the mouth, gnashes his teeth and becomes rigid. I asked your disciples to drive out the spirit, but they could not." "You unbelieving generation," Jesus replied, "how long shall I stay with you? How long shall I put up with you? Bring the boy to me." So they brought him. When the spirit saw Jesus, it immediately threw the boy into a convulsion. He fell to the ground and rolled around, foaming at the mouth. Jesus asked the boy's father, "How long has he been like this?" "From childhood," he answered. "It has often thrown him into fire or water to kill him. But if you can do anything, take pity on us and help us." "If you can?" said Jesus. "Everything is possible for one who believes." Immediately the boy's father exclaimed, "I do believe; help me overcome my unbelief!" When Jesus saw that a crowd was running to the scene, he rebuked the impure spirit. "You deaf and mute spirit," he said, "I command you, come out of him and never enter him again."

The spirit shrieked, convulsed him violently and came out. The boy looked so much like a corpse that many said, "He's dead." But Jesus took him by the hand and lifted him to his feet, and he stood up.

After Jesus had gone indoors, his disciples asked him privately, "Why couldn't we drive it out?" He replied, "This kind can come out only by prayer."

They left that place and passed through Galilee. Jesus did not want anyone to know where they were, because he was teaching his disciples. He said to them, "The Son of Man is going to be delivered into the hands of men. They will kill him, and after three days he will rise." But they did not understand what he meant and were afraid to ask him about it."

ca sa nu simta auzul sau acea otrava. Si asa zicea: "Diavolul este istet la cuvinte desarte si potrivnic la toata invatatura cea duhovniceasca". Si ne-a spus pilda aceasta: "Graiam eu, zicea, odata, pentru folos, cu un frate, care, asa de greu adormise, incat nu putea sa-si miste nici sprancenele. Iar eu, voind sa dovedesc lucrarea diavolului, am grait un cuvant desert, de care el, bucurandu-se, indata s-a destepitat. Deci, eu suspind, am zis: "Pana acum am grait intre noi despre lucruri ceresti si la amandoi ni s-au impainjenit ochii de somn, iar, dupa ce am auzit un cuvant desert, indata, cu grabire, ne-am destepitat. Drept aceea, iubitorii, cunoscand toti lucrul dracului acestuia si sargintua noastră cea spre vorba desarta, luati aminte, pazindu-va de dormitare, cand faceti sau auziti ceva duhovnicesc". A zis iarasi: "Daca te ingreuezi, candva, de mancare, sa te dai la osteneli trupesti, mai inainte de a te culca noaptea si nu vei avea naluciri rele si sa fii ca un luptator bun impotriva diavolului si, de te va lovi el de-o parte, loveste-l si tu de cealalta parte. De te va stapani pe tine cu mancarea, goneste-l pe el, cu privegherea. De te va ingreuna pe tine cu somnul, zdrobeste-te pe tine, cu osteneli trupesti. De te va insela pe tine cu mandria, fa ceva inaintea oamenilor, ca sa te necinsteasca pe tine. Ca, sa stii aceasta, de nimic alta nu se scarbeste si se birueste satana, ca atunci cand omul iubeste smerenia."

PROGRAMUL LITURGIC  
AL ZILELOR URMATOARE

Sambata 9 aprilie  
5:00 PM Slujba Vecerniei

Duminica 10 aprilie  
+Duminica a patra din Post  
(A Sfantului Ioan Scararul)  
8:30 AM Slujba Utreniei  
9:30 AM Sfanta Liturghie

Miercuri 13 aprilie  
6:00 PM Denia Canonului celui Mare

Vineri 15 aprilie  
6:00 PM Denia Acatistului Nascatoarei de Dumnezeu

Sambata 16 Aprilie  
5:00 PM Slujba Vecerniei

Duminica 17 Aprilie  
+Duminica a 5-a din Post  
A Sfintei Maria Egipteanca  
8:30 AM Slujba Utreniei  
9:30 AM Sfanta Liturghie

ANUNTURI

# HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO

4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838

10 aprilie 2016, Duminica a 4-a din Post, a Sf. Cuv. Ioan Scararul



Sfântul Ioan era, din Palestina și a trait între anii 578-649. Iscusit la minte și apăsat spre invatatura, fericitorul Ioan s-a îndeletnicit cu carte, încă din copilarie, înainte de a intra în tagma călugărească. La varsta de 16 ani însă, în frageda tinerete, se lepăda de toata slava lumeasca și, suindu-se la muntele Sinai și, suindu-se la muntele Sinai, s-a hotarat să slujeasca lui Hristos și oamenilor, vietuind în manastire.

Deci, la varsta de 20 de ani, a fost tunz în călugarie, "mutându-se cu trupul în Sinai, iar, cu sufletul, în muntele ceresc" și a fost încredințat unui foarte bun avă, nume Martirie. Să, a petrecut, mai întai, 20 de ani sub povătuirea acestui avă în viața de obște a manastirii, apoi, după aceea, alti 21 de ani, în viața pustnicească, în pustia Tola, să început, ca ucenic al lui Martirie, iar, după moartea acestuia, singur, și, în sfârșit, ca povătitor al lui Moise, ucenicul sau.

Deci, petrecând patruzeci de ani în focul dragostei dumnezeiesti, fericitorul Ioan s-a facut un desavarsit invitat, în toata intelepciunea, și dascal al sătmelor ceresti, încât își-a dat și numele de Scolasticul, adică invatatul, încă tanar și fiind, invapaindu-se de-a pururea cu dorinta aprinsă a dumnezeiestii iubiri.

Dar, cine este destoinic a aratat prin cuvant ostenesilei lui cese de taina, având rugaciunea parintelui sau arma de aparare, pentru risipirea patimilor și imblanzirea cornului mandriei: Si cine ar fi crezut ca Sfântul poate avea și vrajmasi? Deci, auzind el că-i invinuit de unii, că-si pierde vremea în cuvantari desarte, cautând lauda și slava lumii, ori de cate ori, în Duminici și în sărbători spunea un cuvant de invatatura fratilor, Sfântul Ioan n-a mai vorbit un an întreg nici un cuvant către nimici, ostenuindu-se singur la tacere. Trecând anul, infranti de umilința Sfântului, invinuitorii și frații l-au rugat, cu lacrimi, să le erte nedreapta invinuire și sa nu îngroape talantul inteleșcăunii, ci să povătiasca pe cei ce vin la dansul. Sfântul Ioan a rupt tacerea și, fără supărare în umilință, propovaduia oamenilor cuvantul lui Dumnezeu, după obiceiul lui cel dintai.

Să, petrecând în neincetata rugaciune și în dragostea spre Dumnezeu, cea neasemanată, fiind plin de toata fapta buna, de mari aratari și invrednicit. Așa, afalndu-se o data în biserică, să cunoască prin darul Sfântului Duh ca ucenicul sau Moise se odihnește, furat de somn, sub o piatra mare ce sta să cadă să-l uciida, stăretul l-a izbavit dintr-o moarte ce arcea, arându-i-se în vis și chemându-l afară din primejdia pietrei aceleia, care a să cazut indată.

Deci, ajungând el în varful faptelor bune și toti frații fiind uimiti de șicsuța lui, în toate imprejurările, l-au ridicat pe fericitorul Ioan, lumina în sfesnic, la dregatoria de egumen al fratilor din Sinai. Nu se stie cati ani a trait ca egumen, nici cand a fost sfintit preot, dar, ceea ce se stie bine este ca Sfântul Ioan n-a plecat în vesnicie din lumea aceasta vremelnică, înainte de a ne lăsa, la cererea prietenului sau Ioan, egumenul din Raït, minunata și sfântă de intelepciune carte nemuritoare, a dumnezeiestilor suisuri dușovnicesti, ce se cheamă Scara. De la carteaceasta vestita, marele stăret își trage numele de Ioan Scararul, Dumnezeusui nostru, slava!

Masa Lunara va avea loc duminica 10 aprilie după Sfanta Liturghie

## CELE 10 PORUNCI DUMNEZEIESTI

1. Eu sunt Domnul Dumnezeul Tau; să nu ai alti dumnezei afară de Mine.
2. Sa nu-ți faci chip cioplit, nici alta asemănare, nici sa te inchini lor.
3. Sa nu iezi numele Domnului Dumnezeului tau în desert.
4. Adu-ți aminte de ziua Domnului și o cinsteste pe ea.
5. Cinsteste pa tatal tau și pe mama ta, ca bine să-ți fie și mulți ani să trăiesti pe pamant.
6. Sa nu ucizi.
7. Sa nu fii desfranat.
8. Sa nu furi.
9. Sa nu ridici marturie mincinoasa impotriva aproapelui tau.
10. Sa nu poftestă nimic din ce este al aproapelui tau.



## Din lumea fiilor pierduti

Sărac om din vremea nouă,  
„Din veacul cel cu înnoiri”  
În ce galop alergi pe urma  
Unei deșarte năluciri.

În goana ta fulgerătoare  
Spre „ostrovul cel fericit”  
Ai trupul hămesit de-a pururi  
Și sufletul nemulțumit.

Prin cele ce-a rodit știința,

HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO

4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838

10 aprilie 2016, Duminica a 4-a din Post, a Sf. Cuv. Ioan Scararul

Cuvinte de la Sfintii Parinti

Words of wisdom from the Holy Fathers

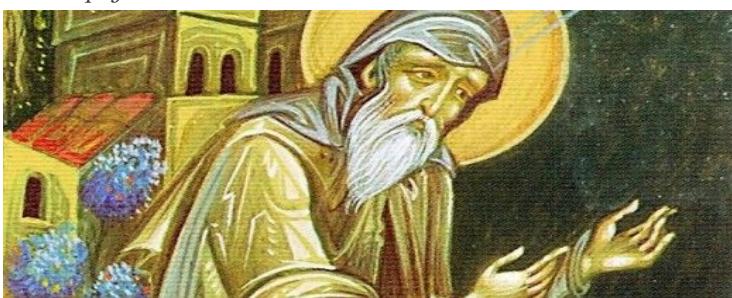


"Răul se transmite atât de ușor, precum o boală contagioasă. Dacă te întovărășești cu oameni care vorbesc lucruri deșarte, care clevetesc, care iubesc lucrurile lumești, atunci și tu fără să îți dai seama vei cădea în aceleași patimi. Și dimpotrivă, dacă te întovărășești cu oameni duhovnicești și prieteni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

-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



*Sfantul Simeon Noul Teolog - Cuvinte folositoare*

"...Vezi cum cel ce a dobândit inima buna prin ostenele și prin lucrarea poruncilor are locuind în el întreaga Dumnezeire, Care este Comoara cea bună? Iar acela care calca și numai o singură poruncă sau și cu nepasare fata de ea și nu o face pe ea, în unul ca acesta nu locuiește comoara. Asculta-l iarăși pe El Care spune: „Cel ce a dezlegat una din poruncile acestea cele mai mici și a învățat oameni să facă asta, cel mai mic se va cheme în împaratie cerurilor” [Mt 5, 19]. Iar „cele mai mici” le-a numit pe acestea nu ca și cum ar fi ele asta, ci pentru că sunt socotite de noi a fi asta; caci suntem indiferenți fata de grairea desarta, fata de poftirea a ceva din cele ale aproapelui, sau fata de privirea patimasa, sau

*Nesocotindu-l pe Hristos,  
Cu patru mii de ani în urmă  
Pe oameni iarăși i-a întors.*

*Din nou suntem la „Turnul Babel”  
Căci iarăși ne-am amestecat  
Și iarăși nu ne înțelegem,  
În drumul care-am apucat.*

*Acum făptura cea aleasă,  
Ca fiara este la nărav.  
Căci, niciodată până astăzi  
Nu s-a distrus aşa grozav!*

*Privește, omenire, roada  
Pe care ţi-ai agonisit  
Să vezi la ce măsură – oare –  
De fericire ai sporit!*

*Privește câte cimitire,  
În scurtă vreme le-au umplut  
Și câte milioane, astăzi,  
Cămin și țară și-au pierdut.*

*Vezi nesfârșitele şireaguri  
De invalizi și de sărmani,  
De cei săcătuți în lagăr  
De văduve și de orfani.*

*Privește valul cel de lacrimi,  
Că astăzi a sporit mai mult  
Auzi cărtire de noroade,  
Ce gemete și ce tumult!*

*Și spune-mi unde-i fericirea,  
Pe care o vânezi mereu,  
La ce-a ajuns fără credință  
În pronia lui Dumnezeu!*

*Ai cercetat adâncul firii  
Și sufletul și l-ai uitat,  
Ai scos din „unde” pe lumină  
Iar duhul ţi-i întunecat.*

*Sălbăticia din natură,  
În multe părți ai îmblânzit  
Iar patimile cele rele  
Mai tare le-ai sălbăticit.*

HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO  
4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838  
10 aprilie 2016, Duminica a 4-a din Post, a Sf. Cuv. Ioan Scararul

*fata de disprețuirea și ocarârea lui, socotindu-le ca nimic și uitând ca acestea sunt asezate sub osânda. Caci ce spune? „Pentru tot cuvântul desert pe care îl vor grai oamenii, vor da socoteala pentru el în ziua judecatii” [Mt 5, 19], și altundeva: „Sa nu poftesti ceva din cele ale aproapelui tau” [Is 20, 17] și iarăsi: „Cel ce se uita cu pofta [la o femeie] și desfrânat cu ea în inima sa. Iar cine va spune aproapelui sau «raca», acela va fi vinovat de judecata sinedriului, iar cine îi va spune «nebunule» vinovat va fi gheena focului” [Mt 5, 28-29]. Vrând să Apostolul să arate că în cei ce fac unele ca acestea lucrează diavolul, a zis: „Iar acul morții e pacatul” [1 Co 15, 56]. Deci dacă nimic altceva nu e pacatul decât calcarea poruncii, iar porunca este să nu pofti și să nu minti și să nu fura și să nu grai cuvințe desarte, nici să nu vorbi rau fratelui tau, atunci tot cel ce le face pe acestea e ranit de acul morții, adică de pacat, iar prin aceasta rana și muscatura a pacatului, diavolul intra numai decât în noi și locuiește în noi ca un vierme.*

*Vezi cum cei ce n-au dobândit iarăsi inimile lor curatite prin lacrimi și pocaintă au locuind în ei pe diavolul, care este comoara cea rea? Omul cel bun scoate din comoara cea buna a inimii lui cele bune, și în chip asemanator cel rau scoate cele rele. Dar adevarata pocaintă prin marturisire și lacrimi sterge și curată ca sub un plasture și un leac oarecare rana inimii și plaga pe care a deschis-o în ea acul morții spirituale [inteligibile], apoi scoate afară și omoara viermele cel furisat în ea și restabilește rana aducând-o la o cicatrizare și sanatate desavârsita. Dar acest lucru se recunoaste că e lucrat de cei ce au o inima care cauta sanatatea cu osteneala prin lacrimi și pocaintă. Ceilalți însă se complac în aceste rani; și nu numai aceasta, ci le și gândesc pe acestea și se grabesc să adauge peste ele și altele, scoțind drept sanatate împlinirea patimii; de aceea se și lauda atunci când fac un lucru rau și nelalocul lui al pacatului și scotesc rusinea lor drept slava [Filip 3, 19]. Dar de ce patesc aceasta? Fiindca nu cunosc dulceața și harul curatirii desavârsite, sau mai degraba nu cred și se conving pe ei însisi că e și cu neputinta că omul să se curete desavârsit de patimi și să primeasca în sine în chip ființial pe Mângâietorul.”*

*Tu faci orașe plutitoare,  
Împărțind al mării val,  
Și fortărețe zburătoare  
Cu aripile de metal!*

*În schimb, noianul cel de taină  
Al sferelor duhovnicești  
Nestrăbătut mereu rămâne  
– Spre culmile cele cerești.*

*La strălucirea orbitoare  
A născocirilor lumești,  
Domnește întuneric beznă,  
În sufletele omenești!*

*Mașinăriile lucrează și scriu  
Cu fumul în văzduh  
Mizeria nesuferită  
A unei vieți „fără de duh”.*

*Pufnind, motoarele oftează  
Cu lucrătorul cel sărman  
Cu măini și față obosită,  
Murdare veșnic de catran.*

*Nădăjduiai că chimicește  
Prin felurite socoteli  
Vei întocmi o fericire  
Cu alt sistem de rânduieli.*

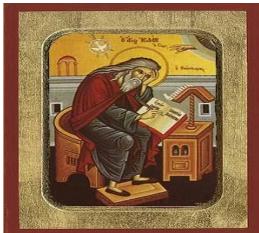
*Dar națiunile mai tare,  
Prin „născocire” se distrug,  
Iar tu le pregătești la modă –  
Prea mizerabil coșciug.*

*Prin egoismul animalic,  
Voind progresul să-l zidești,  
Cu lacrimi – iată – și cu chinuri  
Pe biata lume o hrănești.*

*Acuma însetezi de pace  
Și văd că te silești mereu  
Să făurești prin „conferențe”  
O „pace fără Dumnezeu”.*

*Dar pacea este de la Domnul,*

HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO  
4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838  
10 aprilie 2016, Duminica a 4-a din Post, a Sf. Cuv. Ioan Scararul



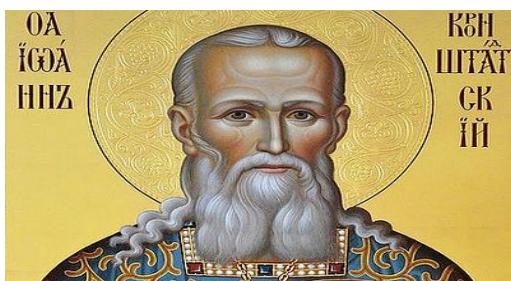
**Speak well of those who speak evil of you.**

**Pay good for evil.**

**Pray for those who cause you various offenses, wrongs, temptations, persecutions.**

**Whatever you do, on no account condemn anyone; do not even try to judge whether a person is good or bad, but keep your eyes on that one evil person for whom you must give an account before God – yourself.**  
+ St. Ignatius (Brianchaninov)

**Saint John of Kronstadt on fasting (3)**



"This very flesh which we cherish, rest, gratify, and adorn so much, is—the enemy of our soul, a very crafty and dangerous enemy; it continually resists the love of God, the will of God, the commandments of God, and longs to fulfil its own will, and nearly always succeeds in doing so; unless the Lord God, in His merciful and wise providence for our salvation, opposes a powerful obstacle to this. We must ever crucify this flesh with its passions and lusts, and not cherish it; we must mortify it by fasting, by watchfulness, prayer, work; and exercise the soul by reading the Word of God, by pious meditation and prayer.

Begin to fulfil the commandments relating to small things, and you will come to fulfil the commandments relating to great things: small things everywhere lead to great ones. Begin by fulfilling the commandment of fasting on Wednesdays and Fridays, or the tenth commandment relating to evil thoughts and desires, and you will eventually learn to fulfil all the commandments. "He that is faithful in that which is least is faithful also in much."

Moses' fast was for the intemperance of the Israelites. The sufferings of the saints were for our effeminacy; their fasts and privations for our intemperance and luxury; their fervent prayers are for us who are so slothful in prayer. The fast of our Lord Jesus Christ was for our intemperance. His hands were

*„Al păcii El este izvor”,  
De nu vei alerga la Dânsul,  
Alegi zadarnic – fără spor.*

*Împacă-te întâi cu Domnul,  
Croindu-ți viață „după duh”,  
De nu vei împlini acestea  
Împrăștii munca în văzduh.*

*Câștiigă-ți dragostea curată,  
Strână de fățănicii,  
De nu vei dobândi aceasta,  
Nimic nu faci cu bogății.*

*Iubește viață cumpătată  
Și lasă portul dezmatățat,  
Iar dacă nu pricepi aceasta,  
Degeaba te-ai civilizat.*

*Întoarce-ți iar privirea minții  
Spre veacurile din trecut  
Cu duhul rodnic al credinței  
Și vei afla tot ce-ai pierdut.*

*Precum nu poți să prinzi cu mâna  
Din apă luna nicidecum,  
Așa nici pe „himera” vieții  
Din calea veacului de-acum.*

*Civilizația modernă  
Un „duh strein” și-a făurit  
Și de lumina măntuirii  
Cu dezgustare te-ai ferit!*

*Precum aleargă sateliții  
În jurul globului mereu  
Așa după „himere” astăzi,  
Alegi uitând de Dumnezeu!*

*Alegi, cu miu de meșteșuguri,  
Cu o vitează de nespus,  
Dar, goana este spre pierzare  
Căci nu-i pe „calea lui Iisus”!*

**FAPTELE MILOSTENIEI TRUPESTI**

1. A SATURA PE CEL FLAMAND
2. A DA DE BAUT CELUI INSETAT

**HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO**  
**4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838**  
**10 aprilie 2016, Duminica a 4-a din Post, a Sf. Cuv. Ioan Scararul**

stretched out on the cross for our hands stretched out towards the forbidden tree and to everything forbidden by the commandments of God...."



#### PĂCATUL PORTULUI INDECENT

Pacatul, obiceiul rău sau viciul pot deveni la un moment dat, în om, ca a doua natură, ca ceva firesc. Un mare păcat, cu o nocivitate morală deosebit de gravă asupra oamenilor, este portul indecent.

Femeile care se îmbracă indecent sau provocator, purtând fuste scurte, decolteuri largi, haine transparente, pantaloni mulati care tradează forma trupului, etc ii pot ispiti pe cei care le privesc, punându-se astfel în slujba diavolului desfranarii, care căuta să ii impingă pe oameni în pacatele trupesti aducând ganduri și pofte necuviințioase.

In Sfanta Evanghelie de la Matei, Mantuitorul ne invată că : "Oricine se uita la femeie poftind-o, a și savarsit adulter cu ea în inimă lui", iar Dumnezeu nu condamna doar pe cel ce pacatuiește ci și pe cea care îspitește: "vai omului aceluia prin care vine smîntea".

Sfintii parinti consideră pacat orice purtare care deschide usa diavolului desfranarii, de aceea trebuie să luăm aminte că dezgolirea trupului aduce smîntea, necuviința, și starnete poftele trupesti.

Acasă, pe stradă, la servicii și la biserică buna cuviință în îmbrăcaminte este esențială pentru creștini. Parintii nu trebuie să se poarte indecent în casa în preajma copiilor lor, pentru că orice imagine indecentă se întâparește usor și vătămă suflările nevinovat al pruncilor. Pe stradă și la servicii trebuie avut grijă să nu fie îspititi în nici un fel cei din jur.  
La biserică portul indecent înseamnă blestem și afurisenie.'

In indreptarul de rugaciune al parintelui Cleopa, se întreabă:

**"57. Nu cumva cand vii la biserică, te împodobesti cu bluze și fuste transparente, cu capul descoperit, în pantaloni și faci smîntea barbatilor, truindu-te cu acestea?  
Sa stii că rugaciunea nu-ti este primită dacă vii asa. In loc să te folosești, pleci cu blestem și afurisenie înapoi."**

Să luăm aminte asadar cum ne îmbrăcam, iar purtarea noastră să fie marturie a credinței puternice și a dragostei pentru Hristos.

#### Puterea de rugaciune a unui copilas

3. *A IMBRACA PE CEL GOL*
4. *A PRIMI IN CASA PE CEL STRAIN*
5. *A CERCETA PE CEL BOLNAV*
6. *A CERCETA PE CEL DIN TEMNITA*
7. *A INGROPA PE CEL MORT*

#### FAPTELE MILOSTENIEI SUFLETESTI

1. *A INDREPTA PE CEL CE GRESESTE*
2. *A INVATA PE CEL NESTIUTOR*
3. *A DA SFAT BUN CELUI CE STA LA INDOIALA*
4. *A NE RUGA PENTRU APROAPELE*
5. *A MANGALA PE CEI INTRISTATI*
6. *A SUFERI CU RABDARE ASUPRIREA SI A INTARII PE ALTIILÀ RABDARE CAND SUNT ASUPRITI*
7. *A IERTA PE CEI CE NE-AU GRESIT.*



#### Despre Rugaciune

"Rugaciunea este una dintre puterile cele mai însemnate și principale, care îl fac pe cel care se roaga, să renască, daruindu-i buna dispozitie trupeasca si duhovniceasca."Avva Efrem Filotheitul

"Fratilor, să ne rugăm neîncetat cu luare-aminte și cu atenție. Să nu lăsăm mintea să hoinăreasă în timpul rugăciunii. Că la ce te gândești, la aceea te și închină și rugaciunea se prefacă în păcat, că te închină idolilor din minte, iar nu lui Hristos. Deci să cerem ajutorul lui Dumnezeu ca să ne putem ruga cum trebuie." Pr.Nicodim Mandita

## HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO

4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838

10 aprilie 2016, Duminica a 4-a din Post, a Sf. Cuv. Ioan Scararul



"Spunea Staretul: "Fiti atenti la nevinovatia gandurilor pe care o au copiii mici. Prin rugaciunile lor putem sa facem minuni, caci Domnul aude rugaciunile lor nevinovate". (D.Tsatsi, Parintele Paisie, p.210)

Staretul Iosif Vatopedinul

"De asemenea, ajuta la buna educatie a copiilor si rugaciunea. Parintele copilului este impreuna-lucrator cu Dumnezeu la crearea unei noi fiinte umane, ii ofera materia, adica trupul lui, in timp ce Dumnezeu adauga sufletul. Ca si impreuna-creator cu Dumnezeu, parintele are dreptul si datoria de a se ruga pentru copilul lui, iar Dumnezeu ii va asculta cerintele pentru copilul sau mai mult decat la oricare altul.

In timpul celor 24 de ore pe care le are o zi in care ne ingrijim de toate nevoile de trai, se cuvine sa oferim macar putin timp si pentru rugaciune, pentru convorbirea cu Dumnezeu. Obisnuita de a face rugaciunea la aceeasi ora face ca aceasta sa fie mai eficienta, iar rugaciunea pentru copii trebuie sa se desfasoare pe o baza neintrerupta." (Parintii duhovnici si copiii-G. Spiliotis 52-53)



### RUGACIUNEA MAMEI PENTRU COPIII EI

Doamne, Iisuse Hristoase, milostiveste-Te de copiii mei (numele), păzește-i cu acoperământul Tău, ferește-i de unelurile celui rău, depărtează de la ei dușmanii, deschide urechile și ochii lor, dăruiește-le înimă smerită. Doamne, toți suntem

făpturile Tale, ai milă de copiii mei aceștia (numele) și îndreptează-i spre pocăință. Doamne mantuiește pe copiii mei (numele) și luminează-le mintea cu lumina înțelepciunii evanghelice, îndreptează-i pe calea poruncilor Tale și învăță-i, Mântuitorule, să facă voia Ta, căci Tu ești Dumnezeul nostru.

Doamne, Ziditorul tuturor făpturilor, din mare mila Ta m-ai învrednicit să fiu mamă, din bunătatea Ta mi-ai dăruit copii. De aceea îndrăznesc să Te rog, că ei sunt copiii Tăi, Tu le-ai dat viață și suflet nemuritor, iar prin Botez le-ai dat viață veșnică, i-ai îmfatit și i-ai primit în Biserica Ta. Doamne, dă-le ca să rămână în această stare

"Inaintand in rugaciune, vom gasi usurare de patimi. Gandurile, cugetele ascunse vor disparea cu vremea, si inima noastră va deveni o inimă de copil, lipsita de rautate." Avva Efrem Filotheitul

"La Sfanta Liturghie trebuie sa stam ca inaintea tronului Preasfintei Treimi: cu atentie, cu mintea curata de grijile lumii si cu mare frica de Dumnezeu, pentru ca in timpul Sfintei Liturghii se jertfeste Hristos pe Jertfelnic pentru mantuirea noastră!" Protosinghel Ioi Gheorghiu

"Umbila in sfanta biserică cu multă frica si evlavie, stiind ca Hristos este de fata cu adevarat si vede tot ce faci." Protosinghel Ambrozie Dogaru.

"Cand lipseste rugaciunea, nevointa, paza mintii, pocainta, privegherea, Spovedania, Dumnezeiasca Impartasanie, cercetarea cuvintelor dumnezeiesti, toate acestea, atunci raul va veni din destul inlauntrul nostru. Lipsa acestora se face pricina intrarii relelor in sufletul nostru." Avva Efrem Filotheitul

### Cum scriem un pomelnic?



• Pe pomelnic se trec doar numele de botez pentru care cerem sprijinul lui Dumnezeu;

• Pe pomelnic se trec **numai ortodocșii**, pentru că harul lui Dumnezeu nu lucrează împotriva voinei libere a necredinciosului; dacă se trec și cei de alte credințe trebuie să se mentioneze în paranteza (neortodox), pentru a fi pomeniți doar în rugaciunile particolare și nu la slujbele bisericii.

**HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO**  
**4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838**  
**10 aprilie 2016, Duminica a 4-a din Post, a Sf. Cuv. Ioan Scararul**

binecuvântată până la sfârșitul vieții. Învrednicește-i de Tainele Tale, sfînțește-i cu adevărul Tău, ca prin ei să se preamărească numele Tău.

Trimite-mi ajutorul Tău binecuvântat în educarea lor pentru slava numelui Tău și pentru folosul aproapelui. Dă-mi pentru aceasta răbdare și putere. Învață-mă să sădesc în ei înțelepciunea adevărată și frica Ta, ca să Te iubească din tot sufletul lor și din tot cugetul lor și toată viața să asculte de cuvintele Tale. Amin.

(Pr. Evgheni Șestun, *Familia Ortodoxă*, Ed. Sofia, București, 2005, p. 205)

**Ce nu este permis la scrierea unui pomelnic**

- Nu se pomenesc persoanele nebotezate, deci nici copiii avortați;
- Nu se pomenesc vrăjitorii, descântătorii, ghicitorii sau cei ce practică magia albă;
- Nu se pomenesc sinucigașii, apostații, ereticii, schismaticii, ateii sau masonii;
- Nu se pomenesc la răposați dispărătuții despre care nu avem certitudinea morții lor;
- Nu se scriu nume de persoane vii pe pomelnicul celor răposați cu părere că aşa s-ar provoca moartea persoanei respective;
- Nu se cere pedepsirea sau răul vreunei persoane considerate dușman;
- Pe pomelnicul de la Sfântul Maslu nu se trec cei răposați

*Calde mulțumiri tuturor celor care citesc buletinul parohial  
al bisericii Sfintii Arhangheli Mihail si Gavril din  
Sacramento! Speram ca informațiile gasite aici sa fie utile  
si edificatoare pentru viata dumneavoastră duhovniceasca.*

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

**HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO**

**4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838**

**10 aprilie 2016, Duminica a 4-a din Post, a Sf. Cuv. Ioan Scararul**

HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO

4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838

10 aprilie 2016, Duminica a 4-a din Post, a Sf. Cuv. Ioan Scararul