

HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO
4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838
18 iunie 2017, Duminica a 2-a dupa Rusalii (a Sfintilor Romani si Americani))



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

Duminica Sfintilor Romani si Americani



Evangelia duminicii (Matei 4:18-23))

Pe cand umbla pe langa Marea Galileii, a vazut pe doi frati, pe Simon, ce se numeste Petru, si pe Andrei, fratele lui, care aruncau mreaja in mare, caci erau pescari. Si le-a zis: Veniti dupa Mine si va voi face pescari de oameni. Iar ei, indata lasand mrejele, au mers dupa El. Si de acolo, mergand mai departe, a vazut alti doi frati, pe Iacov al lui Zevedeu si pe Ioan fratele lui, in corabie cu Zevedeu, tatal lor, dregandu-si mrejele si i-a chemat. Iar ei indata, lasand corabia si pe tatal lor, au mers dupa El. Si a strabatut Iisus toata Galileea, invatand in sinagogle lor si propovaduind Evangelia imparatiei si tamaduind toata boala si toata neputinta in popor.

*“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 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 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

HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO
4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838
18 iunie 2017, Duminica a 2-a dupa Rusalii (a Sfintilor Romani si Americani))

As Jesus was walking beside the Sea of Galilee, he saw two brothers, Simon called Peter and his brother Andrew. They were casting a net into the lake, for they were fishermen. "Come, follow me," Jesus said, "and I will send you out to fish for people." At once they left their nets and followed him. Going on from there, he saw two other brothers, James son of Zebedee and his brother John. They were in a boat with their father Zebedee, preparing their nets. Jesus called them, and immediately they left the boat and their father and followed him.

Jesus went throughout Galilee, teaching in their synagogues, proclaiming the good news of the kingdom, and healing every disease and sickness among the people

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 clevesc, 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 îți 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)

Invatatura Sfintei Biserici despre post

"Postul este infranarea de toate mancarurile, sau, la caz de boala, numai de unele, de asemenea si de bauturi si de toate cele lumesti si de toate poftele cele rele, pentru ca sa poata crestinul sa isi faca rugaciunea lui mai cu inlesnire si sa ii fie milostiv Dumnezeu. inca si pentru a ucide poftele trupului si a primi harul lui Dumnezeu..."

Postul este o fapta de virtute, un exercitiu de infranare a poftelor trupului si de intarire a vointei, o forma de pocainta, deci mijloc de mantuire. Dar este in acelasi timp si un act de cult, adica o fapta de cinstire a lui Dumnezeu, pentru ca

- implicandu-va in activitatile organizate de parohie:
ora de cafea, organizarea mesei lunare



PROGRAMUL LITURGIC AL ZILELOR URMATOARE

Sambata 17 iunie, 2017
6:00 PM Slujba Vecerniei

Duminica 18 iunie, 2017
Duminica a 2-a dupa Rusalii
8:30 AM Slujba Utreniei
10:00 AM Sfanta Liturghie

Vineri 23 iunie, 2017
6:00 PM Paraclisul Maicii Domnului

Sambata 24 iunie, 2017
Nasterea Sf. Prooroc Ioan Botezatorul
9:00 AM Acatistul
9:30 AM Sf. Liturghie
6:00 PM Vecernia

Duminica 25 iunie, 2017
Duminica a 3-a dupa Rusalii
8:30 AM Slujba Utreniei
10:00 AM Sfanta Liturghie

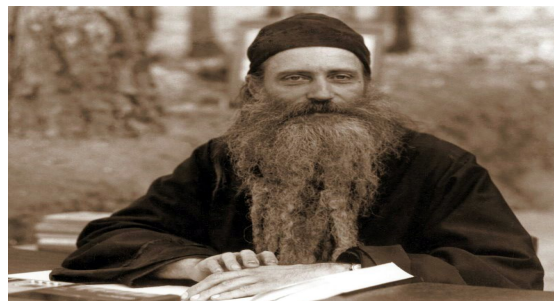
HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO
4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838
18 iunie 2017, Duminica a 2-a dupa Rusalii (a Sfintilor Romani si Americani))

el este o jertfa, adica o renuntare de buna voie la ceva care ne este ingaduit, izvorata din iubirea si respectul pe care il avem fata de Dumnezeu.

Postul este si un mijloc de desavarsire, de omorare a voii trupului, un semn vazut al ravnei si sarguintei noastre, spre asemanarea cu Dumnezeu si cu ingerii, care n-au nevoie de hrana. "Postul este lucrul lui Dumnezeu, caci Lui nu-I trebuie hrana - zice Sf. Simion al Tesalonicului. Este viata si petrecere ingereasca, pentru ca ingerii sunt fara hrana. Este omorarea trupului, ca acesta hranindu-se, ne-a facut morti; si izgonirea patimilor este postul, caci lacomia intarata patimile trupului



Postul foloseste si sufletului si trupului, pentru ca intareste trupul, usureaza si curateste sufletul. Pastreaza sanatatea trupului si da aripi sufletului. De aceea, Legea Veche il recomanda si il impune de atatea ori (Is. 34, 28; Deut. 9, 9; 18; Jud. 20, 26; I Regi 7, 6; Isaia 58; Ioil 2, 15). "Nu fi nesatios intru toata desfatara si nu te apleca la mancaruri multe. Ca in mancarurile cele multe va fi durere si nesatiul va veni pana la ingretosare. Pentru nesatiu, multi au pierit; iar cel infranat isi va inmulta viata", zice inteleptul Isus, fiul lui Sirah (37, 32-34). Mantuitorul insusi a postit patruzeci de zile si patruzeci de nopti in pustie, inainte de a incepe propovaduirea Evangheliei (Matei 4, 2 si Luca 4, 2). El ne invata cum sa postim (Matei 6, 16-18) si ne spune ca diavolul nu poate fi izgonit decat cu post si rugaciune (Matei 17, 21; Marcu 9, 29). Posteau de asemenea Sfintii Apostoli si ucenicii lor (Fapte 13, 2, 3; II Cor. 6, 5); ei au si randuit postul pentru toti crestinii. Sfintii Parinti lauda si recomanda postul cu staruinta. Iata ce spune, de pilda, Sf. Ioan Gura de Aur: "Postul potoleste zburdaciunea trupului, infraneaza



Fr. Seraphim Rose What Is Orthodoxy? Right is Not Enough

We can define Orthodoxy in no better way than in the words of the great 18th-century Russian Father, St. Tikhon of Zadonsk -- a Saint whose fervent spirit is needed very much today by Orthodox Christians. We should read him more and practice what he teaches. St. Tikhon calls Orthodoxy "the true Christianity," and he wrote a whole book under this title. But "true Christianity" does not mean just having the right opinions about Christianity -- this is not enough to save one's soul.

St. Tikhon in his book, in the chapter on "The Gospel and Faith," says: "If someone should say that true faith is the correct holding and confession of correct dogmas, he would be telling the truth, for a believer absolutely needs the Orthodox holding and confession of dogmas. But this knowledge and confession by itself does not make a man a faithful and true Christian. The keeping and confession of Orthodox dogmas is always to be found in true faith in Christ, but the true faith of Christ is not always to be found in only the confession of Orthodoxy... The knowledge of correct dogmas is in the mind, and it is often fruitless, arrogant, and proud... The true faith in Christ is in the heart, and it is fruitful, humble, patient, loving, merciful, compassionate, hungry and thirsting for righteousness; it withdraws from worldly lusts and clings to God alone, strives and seeks always for what is heavenly and eternal, struggles against every sin, and constantly seeks and begs help from God for this." And he then quotes Blessed Augustine, who teaches: "The faith of a Christian is with love; faith without love is that of the devil" ("True Christianity," ch. 287, p. 469). St. James in his Epistle tells us that "the demons also believe and tremble" (James 3:19).

St. Tikhon, therefore, gives us a start in understanding what Orthodoxy is: it is something first of all of the heart, not just the mind, something living and warm, not abstract and cold, something that is learned and practiced in life, not just in school.

HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO
4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838
18 iunie 2017, Duminica a 2-a dupa Rusalii (a Sfintilor Romani si Americani))

poftetele cele nesaturate, curateste si inaripeaza sufletul, il inalta si il usureaza".



Dupa asprimea lui, postul poate fi de mai multe feluri:

- a) *Ajunare desavarsita, adica atunci cand nu mancam si nu bem nimic cel putin o zi intreaga.*
- b) *Postul aspru sau uscat (Sioragia) sau ajunarea propriu-zisa, atunci cand mancam numai spre seara mancaruri uscate (paine si apa, fructe uscate, seminte etc).*
- c) *Postul obisnuit sau comun, rand mancam la orele obisnuite, dar numai "mancaruri de post", adica ne infranam de la "mancarurile de dulce" (carne si peste, branza, lapte, oua, vin, grasime).*
- d) *Postul usor (dezlegarea), cand se dezleaga la vin, peste, icre si untdelemn, cum se prevede in Tipic, la anumite sarbatori care cad in cursul posturilor de peste an.*

Se posteste o singura zi:

- a) *Miercurea si vinerea din fiecare saptamana, in amintirea Patimilor Domnului: miercurea au facut sfat carturarii si arhieriei iudeilor sa prinda pe Hristos, iar vinerea L-au rastignit pe cruce (Canonul 15 al Sf. Petru al Alexandriei). Tot in aceasta zi, dupa Traditie, mancuse Adam din pom, lucru pentru care a fost izgonit din rai.*
- b) *Ziua inaltarii Sfintei Cruci (14 septembrie), in amintirea Patimilor Domnului pe cruce (dezlegare la untdelemn si vin).*
- c) *Ziua taierii capului Sf. Ioan Botezatorul (29 august), zi de post si plangere pentru cel care a fost cel mai zelos propovaduintor si implinitor al postului si al pocaintei (dezlegare la untdelemn si vin).*

To Be Different

A person who takes Orthodoxy seriously and begins to really work on understanding it with his heart and changing himself -- has at least a little of a quality we might call the fragrance of true Christianity; he is different from people who live by nothing higher than the world. St. Macarius the Great, the 4th-century Egyptian desert father, teaches in his Homilies that "Christians have their own world, their own way of life, their own understanding and word and activity; far different from theirs are the way of life and understanding and word and activity of the people of this world. Christians are one thing, and lovers of the world quite another. Inasmuch as the mind and understanding of Christians is constantly occupied with reflection on the heavenly, they behold eternal good things by communion and participation in the Holy Spirit... Christians have a different world ... a different way of thinking from all other men" (Homily V, 1:20). Later I'll try to say a word on how Orthodox Christians should be absorbing this different world and way of thinking. Orthodoxy, the true Christianity, is not just another set of beliefs; it is a whole way of life that makes us different people, and it is directly bound up with how much heavenly and eternal things are present in our life.

An Orthodox person who is not different can be worse off than the non-Orthodox. There is nothing sadder than the spectacle of Orthodox Christians, who possess a treasure that cannot be valued by any earthly measure, something which many are seeking and do not find in today's world -- nothing is sadder than Orthodox Christians who do not value and do not use this treasure.



Cuvantul Parintelui Cleopa despre Ortodoxia Roamneasca

Sfinții naționali români, care s-au sfințit pe pământul românesc, în Dobrogea, în Ardeal, în Muntenia, în Oltenia, în Moldova, în Nordul Moldovei, în Bucovina, toți aceștia au fost de mare folos pe vremea lor, în îmbărbătarea poporului, în credință, în timpul războaielor și nu numai. Au luptat cu

HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO

4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838

18 iunie 2017, Duminica a 2-a dupa Rusalii (a Sfintilor Romani si Americani))

d) *Ajunul Bobotezei (5 ianuarie): post asezat si ramas din vremea rand catehumenii se pregateau prin post si rugaciune pentru primirea Botezului a doua zi. Se ajuneaza in orice zi ar cadea (Canonul 1 al Sf. Teofil al Alexandriei), iar a doua zi se ia aghiasma pe nemancate.*

Cei ce vor sa prisoseasca in evlavie sau sa faca anumite fagaduinte sau legaminte fata de Dumnezeu, pentru felurite pricini, pot sa posteasca si in alte zile de peste saptamana decat cele oranduite de Biserica. Cea mai potrivita este ziua de luni.

Cand nu se posteste miercurea si vinerea?

Fie pentru insemnatatea sarbatorilor mari, adica pentru a nu se sterge prin post bucuria praznicului Nasterii Domnului, al Invierii, al Rusaliilor, fie pentru prisosinta postului dinaintea acestor sarbatori mari sau pentru a nu ne asemana cu unii eretici, Biserica ingaduie sa mancam de dulce miercurea si vinerea in anumite rastimpuri din cursul anului. Aceste zile sunt numite de dezlegare (a postului) si sunt insemnate in calendare cu cuvantul hartii. Iata cand nu se posteste miercurea si vinerea:

a) *In Saptamana luminata (saptamana Pastilor).*

b) *De la Nasterea Domnului pana in ajunul Bobotezei.*

c) *In saptamana de dupa Rusalii (inainte de inceputul postului de San-Petru).*

d) *In saptamana intai a Triodului (intre Duminica Vamesului si a Fariseului si Duminica Fiului Risipitor).*

e) *In saptamana Branzei (inaintea lasatului sec pentru Postul Pastelui); se dezleaga numai la lapte, oua si branza.*

f) *Nu se posteste, de asemenea, in ziua Nasterii Domnului si cea a Bobotezei, cand aceste sarbatori cad miercuri sau vineri.*

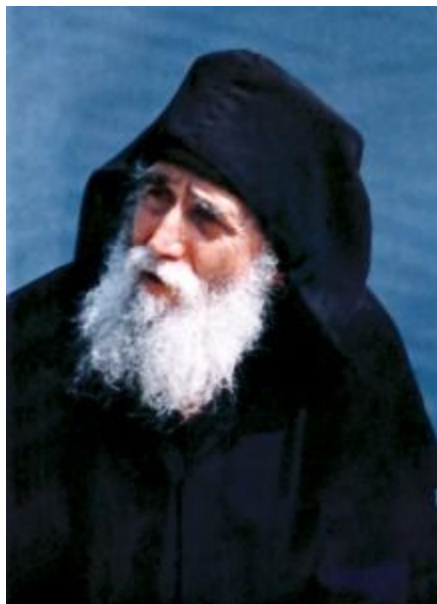
Se postesc mai multe zile la rand in: Postul Pastelui, Postul Craciunului, Postul Adormirii Maicii Domnului si Postul Sfintilor Apostoli Petru si Pavel.

credință să păzească sfânta noastră țară și Biserica națională și tot poporul român. Ei au reușit acestea nu numai cu cuvântul, ci și cu viața și cu trăirea lor. Ați văzut ce făcea Ștefan cel Mare? Nu făcea nimic până nu-l întreba pe Daniil Sihastrul, pe duhovnicul lui. Pentru că, atunci era multă credință și multă apropiere între conducătorii țării și între Sfinții Români, sihaștri și stareți și teologi ai țării. Puteți să verificați acestea. Toți voievozii noștri cei mai vestiți, care au intrat în istoria națională, au făcut la fel: avem pe Mircea cel Mare, cel Bătrân, care se odihnește la Mănăstirea Cozia și a făcut mănăstire la anul 1388. Lângă dânsul este un mormânt pe care scrie: „Aici odihnește Monahia Teofana, mama lui Mihai Viteazul”. El a unit cele trei Țări Române. Și mama lui a fost călugăriță.

01:46 - Ștefan cel Mare a domnit patruzeci și șapte de ani și mama lui, Doamna Maria Oltea, a murit tot călugăriță la Mănăstirea Probota, înmormântată lângă Petru Rareș. Ați văzut? Alexandru cel Bun, cu doamna Ana, au făcut Mănăstirea Bistrița, acolo unde este ctitor și Ștefan cel Mare și Petru Rareș și Alexandru Lăpușeanu. Patru ctitori sunt acolo. Fiecare își făcea mormântul într-o mănăstire cu gândul: „Dacă mor, apărând țara, să pot fi pomenit la mănăstire sute de ani”. După cum îi pomenim până în prezent, de sute de ani, pentru că sunt ctitori mari. Aici a trăit paisprezece ani Daniil Sihastrul, înainte de a pleca în pustia Putnei. Aici au viețuit Sfinți mari: starețul Voronețului, care a trăit la Secu și Zosima, care a făcut prima sihăstrie la 1514. Acesta a venit cu treizeci de călugări de Mănăstirea Neamț și a pus temelie pentru Mănăstirea Secu. Prin aceste locuri, atunci când am venit eu aici, în pustie, în munți, erau cincizeci de sihaștri. Atunci când te duceai la el, îți spunea pe nume, cum te cheamă. Și mai erau douăzeci și șapte de maici, printre care și Maica Zenovia, care era fiică de ministru de la București și avea acte de la Regele Carol I, ca să poată sta în toate pădurile statului. A stat șaiszeci de ani în pustie. Avea zece ucenici și avea obrazul ca o cămașă albă. Mă întreba: „Știi Psaltirea pe de rost?”. Dar eu eram cu oile mănăstirii, pe aici prin munți.

Dacă veți merge în munți, veți vedea câte urme de bordeie și de peșteri sunt, pe unde au stat sfinții. Câți pustnici am găsit noi prin peșteri! Era o călugăriță Magdalena, care avea zece ucenici și erau aici la Muntele Pârlitura. Mai era o

HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO
4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838
18 iunie 2017, Duminica a 2-a dupa Rusalii (a Sfintilor Romani si Americani))



Sfantul Paisie Aghioratul - Reteta de mantuire

Limitați-vă nevoile materiale pentru că acestea creează poveri înfricoșătoare și neliniști!

Nu râvniți la oamenii care au bani, confort, slavă și putere, ci la cei care trăiesc în virtute, înțelepciune și dreaptă credință!

Nu cereți de la Dumnezeu lucruri care întăresc numai trupul, ci cereți, în primul rând, ceea ce este bun și folositor pentru suflet!

Schimbați-vă viața, descoperiți sensul vieții, câștigați timpul pe care l-ați pierdut în călătoria voastră de până acum pe acest pământ!

Nu vă încredeți în cugetul oamenilor lumești!

Vindecați-vă de bolile care domină în viața oamenilor care nu au învățat să postească, să se înfrâneze, să se roage și să nădăjduiască!

maică în pustie de cincizeci de ani, Maica Zenovia, Maica Cleomida, erau foarte multe maici. Nu mai vorbesc de călugări. Câți pustnici erau! Am întâlnit un episcop rus, pe nume Ion, însoțit de un ierodiacon basarabean bătrân. A stat drept și s-a uitat la mine. Era pe vremea când era prigoană mare prin Rusia. Oile s-au uitat și câinii nu au lătrat la el. Și mi-a zis pe nume. Și i-a zis fratelui meu Vasile: „Frate Vasile, te pregătești, că la primăvară pleci la Domnul”. Și fratele meu în luna mai a murit. Așa sfinți au trăit prin aceste zone.

Știți ce spune Sfântul Ioan Scărarul? „Puterea împăratului stă întru multa oștire și puterea celui din pustie întru multa rugăciune”. Căderea celui din obște este prin neascultare și căderea celui din liniște este în măsura în care împrăștierea pravila și acestea pentru că te rugai zi și noapte și credeai că ești în sfânta sfinților. Îți ajungea un cartof și puține urzici făcute cu apă și te întăreai cu puterea Lui Dumnezeu.. și dobândeai lungimea vieții. „Mânca-v-ar Raiul!”.



“Just as a basic concern is to be careful of anything that might be harmful to our physical health, so our spiritual concern should watch out for anything that might harm our spiritual life and the work of faith and salvation. Therefore, carefully and attentively assess your inner impulses: are they from God or from the spirit of evil?”

St. John Maximovich

HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO
4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838
18 iunie 2017, Duminica a 2-a după Rusalii (a Sfinților Români și Americani))

Nu deznădăjduiți, Dumnezeu este pretutindeni și îl iubește pe om!

Tăiați orice relație cu răul, trăiți liber, în acord cu voia Lui Dumnezeu!

Arătați-vă credința și prin faptele dragostei față de aproapele!

Hotărâți-vă, ce vreți mai mult: să plăceți lumii sau să vă întoarceți lângă Dumnezeu?

Aproape toate problemele încep de la gură (de la felul în care vorbești, adică) și de asemenea de la cât de mult depinzi de patimile tale.

Să o iubești pe soția ta mai mult decât pe tine însuși; cu faptele, nu cu vorbele! Și să nu-i vorbești niciodată urât, fiindcă de fiecare dată limba ucide și distruge dragostea.

De asemenea, să luați aminte că unii părinți îi răsfață pe copiii lor și le fac toate voiele. Și când răsfeți prea mult pe copil, devine egoist și o va lua pe o cale strâmbă. Mulți părinți au grijă să dea copiilor lor mai mult lucruri materiale. Aceasta este o greșală! Trupul are multe poftes materiale, dar viața scurtă. Sufletul are veșnicie: alt drum, altă călătorie. Sufletul nu sfârșește în pământ, ci la Dumnezeu! Astăzi toți se ocupă de trup, iar nu de nevoile sufletului lor.

– Și care sunt nevoile sufletului, părinte?
– Iată, cum să-ți zic? Nevoile sufletului sunt felurite. Și bucuriile sufletului sunt altele decât cele ale trupului. Trupul ușor îl mulțumești, sufletul nu. Dacă ai bani și te duci într-un magazin mare, trupul este mulțumit. Dar ce poți să găsești pentru sufletul tău într-unul din magazinele acelea mari, cum le zice, supermarketuri, da. Sufletul are nevoie de alte lucruri. Sufletul are nevoie de pace, liniște, comunicare cu Dumnezeu. Pentru a se întreține trupul, este nevoie de



Rugăciune către Sfinții Români

Sfinților români, voi, care sunteți podoaba neamului nostru și roada lui cea mai de preț: mucenici, care ați murit pentru Stăpânul Hristos; ierarhi, care ne-ați păstorit cu sfințenie; cuvioși, care v-ați nevoit ca niște îngeri în trup; mărturisitori, care ați păzit dreapta credință; și voievozi, care ne-ați apărat Biserica și neamul, stați tari, precum ați și stat, înaintea tronului lui Dumnezeu, rugându-vă cu lacrimi să ne ierte păcatele și să ne întoarcă spre toată fapta cea bună.

Noi credem și mărturisim că voi, sfinților care ați odrăslit din neamul nostru, sau care ați venit în aceste părți pentru a ne lumina cu viața sau cu moaștele voastre, vă rugăm cu dragoste pentru noi și ne sunteți cel dintâi ajutor în fața lui Dumnezeu, și pentru aceasta ne și rugăm vouă cu evlavie: păziți-ne, împreună cu Maica Domnului, de toate greutățile și încercările care se abat asupra noastră; nu de cele ce sunt îngăduite spre pocăință și spre întoarcere la Dumnezeu să ne păziți, sfinților, ci de cele care sunt din răutatea și invidia vrăjmașilor noștri văzuți și nevăzuți, și care sunt mai presus de puterea noastră. Izbăviți-ne, așadar, cu rugăciunile și îndurărilor voastre, de venirea altor neamuri asupra noastră, de războiul cel dintre noi, de secetă, de cutremur, de foc, de potop, de boală și de toate necazurile pe care din cauza răutății noastre le pătimim. Că, iată, cu nenumarate păcate îl mâhnim pe milostivul Dumnezeu: cu uciderea de prunci cea cumplită, cu desfrânarea cea rușinoasă, cu hoții și viclenii și minciuni, și îndeobște cu toată fapta cea rea. Ne-am îndepărtat sfinților, întru totul de Dumnezeu și de Biserica Sa, și vă rugăm acum să cereți pentru noi iertare de păcate, chip de

HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO
4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838
18 iunie 2017, Duminica a 2-a după Rusalii (a Sfinților Romani și Americani))

bani și de pâinea cea de toate zilele, dar sufletul, pentru a se întreține, are nevoie de talanți dumnezeiești: pâinea cea cerească.”



Zidirea Inimii prin primirea rușinii din Taina Spovedaniei.

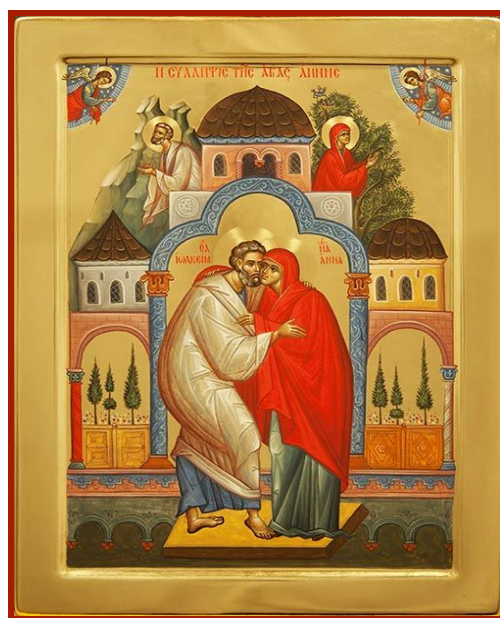
“Pentru a se pocăi și pentru a fi vindecat de păcat, omul trebuie mai întâi să își vadă păcatul. Atunci când omul este departe de Dumnezeu, el rătăcește în întuneric și îi este cu neputință să înțeleagă cât de jos a căzut. Însă atunci când, cu credință în Hristos, primește cuvântul de la Domnul, în același timp el primește în inimă și focul ceresc al harului dumnezeiesc. Dobândește luminarea lăuntrică și o îndoită vedere. Pe de o parte, focul harului întipărește în inima credinciosului Chipul ceresc al Cuvântului care l-a zidit. Pe de altă parte, focul acesta îi vedește sărăcia duhovnicească și întunecatul adânc în care este căzut. Această vedere este un dar ceresc neprețuit care nu încetează să insuflă în om o neconținută pocăință.

(...)Într-o lume care zace sub puterea celui rău, spovedania și primirea crucii lui Hristos se însoțesc de rușine.

“Calea aceasta este anevoioasă, însă în ea aflăm mare putere, pentru că prin ea primim viața cea veșnică. Îndemnându-l pe om ca să-L mărturisească, Hristos îl cinstește și îl face egalul Său. Dar dacă omul se leapădă de Hristos, atunci și Domnul se va lepăda de om. Judecata aceasta pare foarte aspră, însă ea este în același

pocăință și râvnă pentru toată fapta cea bună. Si să ne întoarceți la dragoste pentru Dumnezeu și pentru Maica Sa și pentru Biserica cea strămoșească. Ca nu cumva din pricina noastră să fie hulit Dumnezeu printre neamuri, ci mai degrabă să fim un neam întru care să se slăvească sfânt numele Lui. Ca astfel, ridicându-ne la cinstea cea dintâi, să ne închinăm vouă, iubiți ai noștri sfinți români, și să slăvim pe Dumnezeu cel Unul în Treime, Tatăl, Fiul și Duhul Sfânt, acum și pururea și în vecii vecilor. Amin.

RUGACIUNEA SOTILOR UNUL PENTRU ALTUL



Doamne, Iisuse Hristoase, Dumnezeul nostru, Cel ce ne-ai învățat ca totdeauna să ne rugăm unul pentru altul, căci așa vom împlini legea Ta și ne vom arăta vrednici de mila Ta, caută cu îndurare și păzește de vrăjmașii văzuți și nevăzuți pe soțul meu (soția mea), pe care mi l-ai dăruit (mi-ai dăruit-o) a petrece împreună până la moarte.

Dăruiește-i sănătate și deplină înțelepciune, ca să-și poată îndeplini datoriile după voia și poruncile Tale.

Ferește-l (Ferește-o) de ispitele pe care n-ar fi în stare să le poarte.

Întărește-l (Întărește-o) în dreapta credință și în dragoste desăvârșită, ca să lucrăm împreună faptele bune și să ne tocim viața după sfințele Tale așezări și porunci.

Că a Ta este stăpânirea și puterea în veci. Amin.

HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO
4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838
18 iunie 2017, Duminica a 2-a după Rusalii (a Sfinților Români și Americani))

timp și plină de milostivire. Pentru că omul este slugă, iar Hristos este Domnul a toate. Judecata este aspră ca să ne însufle teamă și ca să ne izbăvească de rușinea osândei și a pierzaniei. Ea este plină de milostivire pentru că naște în noi rușine și recunoștință pentru marele și nemeritatul dar al mântuirii, izbăvindu-ne astfel de cumplita rușine a nerecunoștinței.

Rușinea și ocara pe care omul le suferă prin primirea Crucii lui Hristos fac ca el să fie cunoscut Domnului, iar în Împărăția Tatălui Său și în prezența îngerilor Lui, această rușine se preface în harul înfierii și în puterea vieții celei nestrăicătoare”,

Cu cât este mai mare pocăința, cu atât este mai mare harul primit

Când credinciosul își cunoaște fărâdeleaga, omul nu mai caută să o mai ascundă, ci împotriva lui însuși o mărturisește Domnului și pentru rușinea ce o rabdă atunci când se pocăiește, Domnul îi iartă nelegiuirea inimii și îl primește cu harul mântuirii celei veșnice.

Cu cât este mai adâncă pocăința, cu care își mărturisește fărâdelegile la spovedanie, cu atât sunt mai mari puterea și harul pe care le primește pentru înnoirea vieții sale.

“Rușinea la spovedanie nu este doar un lucru firesc și sănătos duhovnicește, dar ea ne încredințează că pocăința vine din inimă, că este de bunăvoie și plină de smerenie. Oricine se pocăiește cu adevărat, mărturisindu-și păcatele, ia asupra-și întreaga răspundere pentru toată fărâdeleaga săvârșită, fără a da vina pe Dumnezeu sau pe aproapele, ci își poartă rușinea păcatelor cu smerenie și bărbăție”.

Împlinind cele două mari porunci ale dragostei de Dumnezeu și de aproapele, omul pune în lăuntrul lui temelie Bisericii lui Dumnezeu, ca Duhul Sfânt să se poată sălășlui în el. Dumnezeu primește rușinea pe care o pătimim pentru Hristos ca o jertfă, o mulțumire adusă Lui, celui care ne-a mântuit prin crucea rușinii și pentru mulțumita aceasta ne cercetează și ne face părtași la viața Sa. Și, într-adevăr, sufletele noastre sunt mântuite prin această jertfă a rușinii.



What Is Necessary for a Saving Confession?
By Metropolitan Innocent of Moscow

What is Confession? Confession is the oral avowal of one's sins that lie heavy upon the conscience. Repentance cleanses the soul and makes it ready to receive the Holy Spirit, but confession, so to speak, only empties the soul of sins.

Let us present a simple analogy and comparison to confession. For example, suppose you had only one vessel of some kind, which you through negligence or laziness let reach a stage where little by little it accumulated all sorts of dirt so that your vessel became not only unusable but even unbearable to look at without repugnance.

But what if a king wanted to give you as a gift some sort of fragrant and precious balm, one drop of which could heal all infirmities and protect - what then? Would you refuse such a valuable gift only because you had no other clean vessel in which to put it? No! It would be very natural for you to accept such a gift and you would try to clean your vessel. How would you begin to clean your vessel? No doubt, before anything else, you would rid it of all uncleanness; you would begin by washing it with water and, perhaps would even burn it out so that it no longer retained any of its former odors. Isn't that so?

Now let the vessel represent the soul given to you by God, which you have brought to such a state that it has been filled with all kinds of transgression and

HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO

4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838

18 iunie 2017, Duminica a 2-a dupa Rusalii (a Sfintilor Romani si Americani))

“De aceea, ori de câte ori văd oameni mărturisindu-se cu sinceritate și cu rușine, îmi vine să mă ascund sub pământ și mă tem ca nu cumva să împiedic în vreun fel lucrarea lui Dumnezeu în ei, pentru că știu că în ceasul căinței și al rușinii lor, mâna Domnului se odihnește peste ei și tot cerul le vine în ajutor. Pentru spovedania lor sinceră și umilă, oamenii aceștia primesc marele har și cu adevărat se nasc din nou”

Pr. Arhimandrit Zaharia Zaharou.



Despre pomenirea raposatilor sau repausatilor nostri si cum se fac pomenirile pentru cei morti?

In alta ordine de idei, vom spune ca pomenirile sau praznicele mortilor, sunt jertfe ce se fac in numele celor morti. Ele se mai numesc si parastase. Numele de parastas vine din limba greaca si inseamna a mijloci, a sta in locul cuiva, de la faptul ca noi, cei vii, mijlocim la Dumnezeu pentru cel mort. Aceasta o facem in speranta ca Dumnezeu, pentru jertfa noastra plina de iubire si pentru rugaciunea facuta de cel care primeste darul, va ierta pacatele pe care cel mort le-a facut in decursul vietii sale. Iar cand cineva primeste ceva dat si slujit la Biserica sau acasa, el spune, pentru cel mort: Dumnezeu sa-l ierte, sau bogdaproste. (bogdaproste inseamna slavita sa fie Domnul)

iniquities; let the sweet-smelling balm, given by the king, signify the Holy Spirit, Who heals all infirmities and afflictions, Whom the King of heaven and earth, Jesus Christ, freely bestows upon us.

To examine your vessel signifies feeling your guilt before God and recalling all sins, which have stolen into your heart.

To clean out the vessel typifies the confession of your sins before your spiritual father, and washing with water and burning with fire signifies a sincere and even tearful repentance and a voluntary resolve to endure all unpleasantness, needs, afflictions, misfortunes, and even calamities that befall us.

Now tell me: Is Confession profitable or needful? Certainly it is profitable and even essential; because, just as it is impossible to cleanse a vessel without ridding it of all uncleanness, so it is impossible to purge your soul of sins without confession.

But tell me, is confession alone enough for the reception of the Holy Spirit? Certainly not, because in order to receive the sweet-smelling and precious balm into a defiled vessel it is not enough to just empty it, but it is necessary to wash it with water and refine it with fire. Just so, in order to receive the Holy Spirit, it is not enough just to confess or recite your sins before a spiritual father, but it is necessary together with this to purge your soul with repentance or contrition and grief of soul, and burn it out with voluntary endurance of afflictions. So then, this is what confession and repentance mean!

What does a true and correct confession consist of?

When we wish to cleanse our conscience of sins in the Mystery of Repentance: Before everything else it is necessary to believe in the Lord Jesus Christ and firmly hope that He is ready to forgive all sins, no matter of what magnitude, if only the sinner repents open-heartedly; it is necessary to believe and hope that the God of all wants and seeks our return.

Of this He assures us through the prophet thus: “As I live, saith the Lord,” i. e., I assure and swear by My life, “In desiring I do not desire”, i.e., I do not at all desire, “the death of a sinner, but entirely desire his conversion.”

It is necessary to have a broken heart. Who is God? And who are we? God is the Almighty Creator of

HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO

4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838

18 iunie 2017, Duminica a 2-a dupa Rusalii (a Sfintilor Romani si Americani))

Care sunt termenile sau perioadele ori soroacele de pomenire a mortilor?

Biserica a randuit ca noi, cei vii, sa-i pomenim pe cei morti in anumite zile, socotite din clipa mortii, zile a caror insemnatate este urmatoarea:

- la trei zile (ziua ingroparii), jertfa este adusa in numele lui Dumnezeu Unul in Fiinta dar Intreit in Persoane: Tatal, Fiul si Sfantul Duh.

- La noua zile, la fel in numele Sfintei Treimi, adica de trei ori cate trei, ca cel mort sa fie ajutat de cele noua cete de ingeri si in amintirea ceasului 9 cand Domnul a murit pe cruce.

- La patruzeci de zile sau sase saptamani (la soroc, soroc in seamna patruzeci), in amintirea Inaltarii la Cer a Domnului nostru Iisus Hristos.

- La trei luni, sase luni si un an, apoi din an in an pana la sapte ani.

Celor morti le foloseste foarte mult pomenirea la patruzeci de sfinte Liturghii, nu doar la 40 de zile, sau la simple parastase.

Ce sunt sarindarele?

Sarindar in seamna pomenirea unui adormit in Domnul la patruzeci de sfinte Liturghii.

Sunt de doua feluri: de obste, cand se pomenesc 40 de Liturghii una dupa alta (ca la Manastiri); particulare, cand se pomenesc 40 de Liturghii saptamanal, cum se fac la bisericile din parohii. Paresimi este numele care de obicei este dat perioadei de 40 de zile cat cuprinde Postul Pastelui. Pentru ca in fiecare sambata se fac pomeniri pentru cei adormiti in Domnul, paresimi este numele dat pomenirilor mortilor facute in aceasta perioada. Pentru cei ce vor sa tina paresimile, pomenirile se fac in fiecare sambata

heaven and earth; He is the awful and righteous Judge. And we? We are weak and insignificant mortals. All people, even the greatest people, are less than dust before God, and we can never imagine how disgusting to God is any sin and how any transgression offends Him.

And we, insignificant and weak, we mortals endlessly benefited by our God, dare to offend Him, the All-Good One? Oh! This is so horrible! We are such debtors before God, such transgressors, that not only should we not dare to call ourselves His children, but are not even worthy of being His lowliest servants.

Therefore, picturing all this, you see what contriteness, what lamentation it is necessary to have then, when we want to purge ourselves of sins. And such a feeling must be had not only before confession and during confession, but also after confession. And even more important, do you want to offer a sacrifice to God such as will be acceptable to Him? Naturally we all gladly want this and as far as possible we offer it. But what can we offer Him really acceptable? A broken heart. A sacrifice unto God is a broken spirit; a heart that is broken and humbled, here is an offering to God more priceless than all offerings and oblations!

It is necessary to forgive all our enemies and offenders all the harmful and offensive things they have done to us. Forgiveness—what does it mean to forgive? To forgive means never to avenge, neither secretly nor openly; never to recall wrongs but rather to forget them and, above all, to love your enemy as a friend, a brother, as a comrade; to protect his honor and to treat him right-mindedly in all things. This is what it means to forgive.

And who agrees that this is difficult? So, it is a hard matter to forgive wrongs, but he who can forgive wrongs is for this reason great - truly great, both before God and before man. Yes, it is a hard matter to forgive your enemies; but it is necessary to forgive, otherwise

God Himself will not forgive. Jesus Christ said: If ye forgive men their trespasses, your heavenly Father will forgive you also your trespasses. But if ye forgive not men their trespasses, neither will your heavenly Father forgive you yours.

HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO

4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838

18 iunie 2017, Duminica a 2-a dupa Rusalii (a Sfintilor Romani si Americani))

Ce este necesar si ce anume trebuie la o slujba de pomenire a mortilor?

La o pomenire avem nevoie de coliva care inchipuie pe cel adormit, lumanarea care inchipuie credinta celui mort (de aceea se aprind lumanari in clipa mortii unui credincios), vin rosu, care inchipuie viata, colacul mare, rotund, simbolizeaza credinta noastra in viata de veci, deoarece cercul nu are inceput nici sfarsit, iar prescura in trei colturi arata credinta noastra in Sfanta Treime, prescura in patru colturi inchipuie credinta noastra in Biserica cea Una dar care este Universala, extinsa in cele patru puncte cardinale.

Ce anume ajuta cel mai mult la pomenirea mortilor?

Foarte folositor este ca cel adormit sa fie pomenit la Proscomidie in Sfanta Liturghie. Pentru aceasta trebuiesc aduse la Biserica prescura, o sticluta de vin, ulei, pomelnicul si lumanarea aprinsa. Pomelnicul poate fi dat dinainte pentru patruzeci de zile. Slobozirea paresimilor se numeste ultima pomenire a Paresimilor, care are loc in sambata din saptamana luminata.

Unde anume se face pomenirea mortilor?

Pomenirea se face: 1. in Biserica, 2. la mormant si 3. acasa . Este absolut necesara pomenirea la Parastas si Sfanta Liturghie, deoarece aceste slujbe ajuta real sufletului celui adormit. La cap, la crucea mormantului se face o pomenire scurta urmata de „Vesnica pomenire” si stropirea mormantului cu vin. Acasa se face un parastas si se citesc darurile de mancare si de haine.

In alta ordine de idei, Biserica Ortodoxa a randuit ca in toate cele sase sambete din

On the contrary to this, though you pray to God every hour, though you have such faith that you can move mountains, even though you give away all of your belongings to the needy, and give your body to be burned, if you do not practice forgiveness and do not wish to forgive your enemy, then all is in vain, for in such circumstances neither prayer, nor faith, nor charity, will save you, in short, nothing will save you. But if it is needful to forgive our enemies, so likewise it is indispensable to ask also forgiveness of those people whom we have offended. Thus, if you have offended anyone by word, ask forgiveness of him, come and bow down at his feet and say, “Forgive me.” Have you offended by deed? Endeavor to expiate your guilt and offenses and recompense his damage, then be certain that all of your sins, no matter how heavy they be, will be forgiven you.

It is necessary to reveal your sins properly and without any concealment. Some say, “For what reason should I reveal my sins to Him Who knows all of our secrets?” Certainly God knows all of our sins, but the Church, which has the power from God to forgive and absolve sins, cannot know them, and for this reason She cannot, without confession, pronounce Her absolution.

Finally, it is necessary to set forth a firm intention to live prudently in the future. If you want to be in the kingdom of heaven, if you want God to forgive your sins - then stop sinning! Only on this condition does the Church absolve the penitent of his sins. And he who does not think at all about correcting himself confesses in vain, labors in vain, for even if the priest says, “I forgive and absolve,” the Holy Spirit does not forgive and absolve him!

27 de sfaturi duhovnicești ale Cuviosului Pahomie din Chios, duhovnicul Sfinților Nectarie din Eghina și Antim din Chios.

HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO
4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838
18 iunie 2017, Duminica a 2-a dupa Rusalii (a Sfintilor Romani si Americani))

Postul Mare sa fie pomeniti de familii toti cei care au trecut la cele vesnice. Se fac parastase, care sunt insotite de coliva indulcita cu miere, coliva reprezentand nadejdea in invierea celui raposat, iar mierea, credinta noastra in viata tihnita si placuta celui trecut la Domnul. De asemenea, se dau de pomana colaci, vin si lumanari, care inchipuiesc Trupul, Sangele si Lumina lui Iisus Hristos.



“Can we get into contact with our loved ones who passed away?”

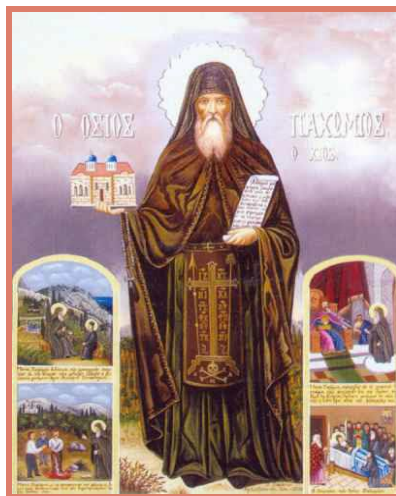
As soon as we start to think about them we establish communication.

Those who have noble, peaceful and quiet spirit converse sometimes during their sleep with the souls they want to get into contact with. They get everything they wish. They ask something and a deceased person can answer their question.

We are not only related to the material world but also to the spiritual world... If one is focused, meek and humble, it happens.

If you feel very sorry for somebody who passed away and you pray for him [her], then he gains a lot in spiritual life, he receives energy. You give your life for somebody you are concerned about, you would like him or her to be fine.

You send them energy, divine energy, and you are connected with them...



Numai aceasta cer, Doamne: luminează-mă ca să cunosc voia Ta, dă-mi putere de a o săvârși. Vai mie, ticălosului și întinatului.

• *Tot binele pe care îl faci fraților tăi, Hristos îl primește ca pentru El.*

• *Cel ce ascultă pe altul grăind împotriva fratelui său pe la spate, și merge spunând mai departe, acela nu va fi iertat nici în viața aceasta, nici în cea viitoare.*

• *Întotdeauna să te micșorezi pe tine însuși și să nu te îndreptățești; să arunci vina asupra ta, și așa te vei odihni.*

• *Pravila ta, cu mare grijă să o faci.*

• *Cu simplitate să trăiești, adică, dacă ți-a spus cineva un cuvânt tulburător, să îl rabzi, sau dacă te-a defăimat ori umilit cineva, să nu răspunzi cu rău, ci să rabzi dușmănia.*

• *Să fii rotund (adică să nu fii colțuros din fire).*

• *Să îți vădești gândurile în chip simplu.*

HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO
4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838
18 iunie 2017, Duminica a 2-a dupa Rusalii (a Sfintilor Romani si Americani))

We are all connected with divine energy but we don't think about it and don't pay attention.

We are not far away from each other.

We are so close.

What should we ask people who died, what do they tell us, how do we look like to them?

They ask us for help.

When they pass over to eternity they can't pray for themselves any longer, they can pray only for us...

When the end of somebody's life comes, he loses the right to pray for himself... because the time given to him for his repentance has expired. Other people can pray for him and that is accepted by God.

(Elder Thadeus)



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

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!

- *Să păzești atenția minții tale.*
- *Atenția se mai numește ținere a minții, păzire a inimii, trezvie, liniștire a minții.*
- *Când te rogi, să înțelegi cele rostite.*
- *Păzește micșorarea de sine, căci este mai presus de tăcere; aceasta înseamnă să nu râzi, să nu flecărești și să nu grăiești de rău.*
- *Nimic nu te îndepărtează mai mult de păcat precum amintirea morții.*
- *Întotdeauna să rostim Rugăciunea inimii oriunde s-ar întâmpla să fim.*
- *De câte ori te ocărăști pe sineți, să nu te temi de înșelare.*
- *Nu voia mea, ci voia Domnului nostru.*
- *Trebuie să fiu mereu pregătit pentru moarte, să trăiesc ca și când este ultima zi din viața mea.*
- *Întotdeauna să ascult de Bătrânii mei.*
- *Trebuie să-mi tai voia proprie; atunci când gândul îmi zice să privesc undeva, eu să nu privesc, iar când îmi zice să spun vreun cuvânt, eu să nu-l spun.*
- *Neîncetat trebuie să mă prihănesc pe mine însumi.*
- *Când oamenii te laudă, să nu-i crezi, căci lauda lor este blestem.*
- *Este cu neputință ca Dumnezeu să nu se milostivească spre cel ce se luptă în adevăr pentru mântuire.*
- *Cu smerenie să-L rog pe Dumnezeu să mă păzească, și să nu cred gândurilor mele.*

HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO
4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838
18 iunie 2017, Duminica a 2-a dupa Rusalii (a *Sfintilor Romani si Americani*))

- *Virtutea fără smerenie, nu e virtute.*
 - *Orice ai face, dacă nu ai smerenie și – mai vârtos – dragoste, nu ai nimic.*
 - *Smerenia înseamnă să nu ai nicio răutate asupra nimănui.*
 - *Să rostesc rugăciunea lui Iisus cu smerenie, ca la urechea Lui.*
-

HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO
4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838
18 iunie 2017, Duminica a 2-a dupa Rusalii (a *Sfintilor Romani si Americani*)

HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO
4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838
18 iunie 2017, Duminica a 2-a dupa Rusalii (a *Sfintilor Romani si Americani*)

HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO
4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838
18 iunie 2017, Duminica a 2-a dupa Rusalii (a *Sfintilor Romani si Americani*)

HOLY ARCHANGELS MICHAEL AND GABRIEL, ROMANIAN ORTHODOX CHURCH SACRAMENTO
4633 Raley Blvd., Sacramento, CA 95838
18 iunie 2017, Duminica a 2-a dupa Rusalii (a *Sfintilor Romani si Americani*)