

„Trăiți ca oamenii liberi,
dar nu ca și cum ați avea
libertatea drept
acoperământ al răutății, ci
ca slujitori ai lui
Dumnezeu” (1 Petru 2:9)

Parohia ortodoxă română “Sfântul Dumitru” (New York City) Buletin parohial

Nr. 43 / 2025 Buletin trimestrial

Ce este rugăciunea?

„Mulțumirea sinceră din suflet ar trebui să aibă primul loc în cartea noastră de rugăciune. Următoarele ar trebui să fie mărturisirea și pocăința adevărată al sufletului. După aceea ar trebui să vină cererea noastră către Regele universal.”

Așa scrie Sfântul Ioan Scărarul (Climacus), starețul din secolul al VII-lea al mănăstirii de la Muntele Sinai, în lucrarea sa clasică *Scara ascensiunii divine*. Nu cred că intenționa să stabilească o regulă inflexibilă, la care nicio excepție nu putea fi permisă. Mai degrabă, scopul lui a fost să indice modelul obișnuit, secvența normală, care trebuie urmată în practica noastră de rugăciune. Mulțumire, pocăință, petiție: aceasta este succesiunea primară și de bază pe care ar trebui să o avem în vedere.

Mulți cred că a te ruga înseamnă, în esență, să-i ceri ceva lui Dumnezeu, să aduci înaintea Lui suferința și nevoile altora și ale tale. În mod alternativ, unii dintre noi ne-am putea imagina că rugăciunea ar trebui să înceapă cu un act de pocăință. Dar aceasta nu este perspectiva adoptată de Climacus. Dimpotrivă, înainte de a aduce în fața lui Iisus Hristos suferința și durerea lumii și înainte de a privi în jos propria urâtenie și eșecuri, ar trebui să privim în sus la frumusețea și slava lui Dumnezeu. De prea multe ori rugăciunea noastră poate lua forma de cântare în fața lui Dumnezeu, de a ne plânge și exprima regretul. Dar asta, așa cum ne asigură Climacus, nu este o rugăciune adevărată.

Este semnificativ faptul că în Sfânta Liturghie nu începem cu un act de penitență, ci cu o proclamare a domniei împărătești a Sfintei Treimi: „Binecuvântată este Împărăția Tatălui, a Fiului și a Sfântului Duh.” Abia după ce primim o licărire despre această Împărăție cerească putem să începem să ne pocăim așa cum trebuie. În rugăciune ar trebui să începem nu cu propria noastră nevoie, ci cu deplinătate divină. Aceeași prioritate o regăsim și în rugăciunile zilnice pe care le spunem acasă în fiecare dimineață și seara. După invocarea de deschidere „În numele Tatălui, al Fiului și al Sfântului Duh”, este obișnuit să continuăm: „Slavă Ție, Doamne, slavă Ție.” Mulțumire, doxologie, este de unde începem. Așa cum spunea Sfântul Ioan din Kronsdtadt, „Rugăciunea este o stare de continuă recunoștință”.

Acest model de rugăciune, cu mulțumire și doxologie în primul rând, se regăsește și în ciclul rugăciunii liturgice de-a lungul celor douăzeci și patru de ore din zi. În conformitate cu vechea înțelegere ebraică a timpului, care este încă urmată de Biserică, noua zi începe nu la miezul nopții și nu în zori, ci seara. De aceea, în relatarea Genezei despre creație se spune: „A fost seară și a fost dimineață, în prima

zi” (Gen. 1: 5): seara vine înainte de dimineată. În acest fel, Vecernia nu este concluzia, ci slujba de deschidere a zilei; nu epilog, ci prolog. Atunci, cum începe ciclul zilnic al rugăciunii liturgice?

Pe tot parcursul anului, cu excepția săptămânii de după Paște, începe exact în același mod, odată cu citirea sau cântarea Psalmului 103. Acesta este un imn de laudă pentru varietatea și minunea ordinii create: „Bindecuvântat Domnul, sufletul meu! Bindecuvântat ești Tu, Dumnezeule ... O, Doamne, cât de minunate sunt lucrările Tale! În înțelepciune le-ai făcut pe toate”. În cuvintele Părintelui Alexander Schmemmann, Vecernia „începe *la început*, iar aceasta înseamnă în „redescoperire”, în adorație și mulțumire, a lumii ca creație a lui Dumnezeu. Biserica ne duce, așa cum era, la acea primă seară în care omul, chemat la viață de Dumnezeu, a deschis ochii și a văzut ceea ce Dumnezeu îi dădea în dragostea Lui, a văzut toată frumusețea, toată gloria templului pe care el stătea în picioare și a adus mulțumiri lui Dumnezeu. Și în această mulțumire *a devenit el însuși*... Și dacă Biserica este *în Iisus Hristos*, actul ei inițial este întotdeauna acest act de mulțumire, de a întoarce lumea la Dumnezeu”.

După ce ne-am exprimat astfel cu bucurie recunoștința noastră față de Dumnezeu, putem trece apoi la a doua etapă în rugăciunea noastră, „mărturisirea și pocăința adevărată al sufletului”, după cum spune Climacus. Dar la ce exact ne referim prin pocăință? Cu siguranță, nu este doar un sentiment de remușcare și întristare, de dezgust de sine la păcătoșia noastră. Nu: este, în cuvintele unui text din secolul al II-lea, *Păstorul din Hermas*, „o mare înțelegere”. Este în esență un lucru pozitiv, nu negativ. Sensul literal al cuvântului grecesc pentru pocăință, *metanoia*, este „o schimbarea a minții”. Pocăința este un mod nou și afirmativ de a privi pe Dumnezeu, pe semenii noștri și pe noi înșine. Nu este doar să privim înapoi trecutul cu regret, ci să așteptăm cu nerăbdare viitorul. Este să recunoaștem, nu doar ceea ce nu am reușit să fim, ci ceea ce prin harul lui Dumnezeu putem deveni. Sfântul Pavel rezumă esența pocăinței atunci când spune: „Uitând ce se află în urmă și îndreptându-mă înainte spre ceea ce se află în față, dau înainte spre țel pentru premiul chemării ascendente a lui Dumnezeu în Iisus Hristos” (Fil. 3: 13-14).

„Suntem creați pentru rugăciune la fel cum suntem creați să vorbim și să gândim”, afirmă scriitorul ortodox Tito Colliander. Rugăciunea este adevărata noastră natură; fără rugăciune nu suntem cu adevărat oameni. Din acest motiv, Sfântul Pavel prescrie: „Rugați-vă fără încetare” (I Tes. 5: 17). El nu a vrut să spună că noi trebuie să spunem rugăciuni tot timpul, căci acest lucru este de fapt imposibil; uneori trebuie să ne acordăm atenția asupra altor lucruri. Dar el se gândea la rugăciune ca o orientare *implicită*, o dimensiune sau o aspirație tainică, care intră în orice alt lucru pe care îl facem.

După cum observă Sfântul Isaac Sirianul, chiar și atunci când adorm, sfinții nu încetează să se roage, pentru că Duhul Sfânt se roagă întotdeauna în interiorul lor. Aceasta este într-adevăr de ce are nevoie lumea: nu doar oamenii care spun rugăciuni din când în când, ci oamenii care *sunt* rugăciunea tot timpul, flăcări vii ale rugăciunii. Astfel de oameni transfigurează lumea. „Dobândește pace interioară”, insistă Sfântul Serafim

din Sarov, „și mii din jurul tău își vor găsi mântuirea.”

Permiteți-mi să închei cu o poveste care rezumă esența rugăciunii mai pe deplin decât distincția triplă cu care am început. Când eram băiat, am auzit o predică care povestea un incident care a avut loc, așa cum am crezut eu atunci, în viața lui Curé d’Ars, deși preotul nu a menționat numele său. Era un bătrân care obișnuia să petreacă câteva ore în biserică în fiecare zi. „Ce faci tot timpul?”, au întrebat prietenii lui. „Mă rog”, a răspuns el. „Te rogi!”, au exclamat ei. „Trebuie să ai multe lucruri de cerut de la Dumnezeu.” Bătrânul a răspuns, cu o căldură: „Nu-i cer nimic lui Dumnezeu.” „Atunci, ce faci?”, au spus ei. Și el a răspuns: „Doar stau și mă uit la Dumnezeu și Dumnezeu stă și mă privește.”

Când aveam doisprezece ani, am crezut că aceasta este o descriere admirabilă a rugăciunii. Și astăzi, șaptezeci și trei de ani mai târziu, cred tot la fel. Rugăciunea nu este o solicitare, ci o relație.

Kallistos Ware, Mitropolit al Diokleiei (articol preluat de pe site-ul: <https://publicorthodoxy.org/ro/2020/04/14/ce-este-rugaciunea/>).

La Paști ajungi după un lung urcuș: Postul Mare

Postul Mare are ca destinație Sfintele Paști. Dacă Biserica a rânduit șapte săptămâni de post, noi ne permitem să ținem cât vrem și asta pentru că trăim ca și când Hristos nu ar fi venit niciodată. Ne place să trăim viața omului cel vechi, a celui ce sfârșește în moarte. Postul Sfintelor Paști este ajutorul dat de Biserica spre a omorî „cele vechi” și a intra întru „cele noi”.

Drumul spre Paști, nu începe abrupt. Biserica anunță din timp începutul propriu zis al Postului Mare. Și face acest lucru pentru ca ea cunoaște neputința noastră de a ne schimba rapid viața. Astfel, întâlnim cinci Duminici care preced Postul.

Prima înștiințare referitoare la Post este făcută în Duminica în care se citește pericopa evanghelică despre Zaheu (Luca XIX, 1-10). Zaheu, fiind mic de statură, nu reușea să-L vadă pe Hristos din cauza mulțimii. Și pentru a se învrednici să-L vadă, urcă într-un copac. Dorința de a-L vedea, l-a făcut să se biruie pe sine. Hristos răspunde acestei dorințe și merge în casa lui. Toți suntem „scunzi” - neînsemnați, păcătoși, dar dorința de a ne uni cu Hristos, îl poate face pe Acesta să intre în fiecare dintre noi.

A doua Duminică este numită Duminica Vameșului și a Fariseului (Luca XVIII, 10-14). Prin această duminică ni se descoperă că Dumnezeu nu are loc în inima unui om mândru (fariseul). Întruparea Fiului lui Dumnezeu a fost posibilă și datorită smereniei Fecioarei Maria. Vameșul hrănindu-se cu smerenie, S-a hrănit cu Dumnezeu și astfel, s-a întors îndreptat spre casa sa.

În a treia Duminică pregătitoare pentru Postul Mare, Biserica ne vestește Pilda Fiului Risipitor (Luca XV, 11-32). Ne cheamă prin această pildă să revenim acasă, în fire, să conștientizăm că înstrăinarea de Dumnezeu, nu este adevărata viață, ci una contrară firii omenesti.

Urmatoarea Duminică este numită Duminica Înfricoșătoarei Judecăți (Matei XXV, 31-46). Este ziua în care se lasă sec de carne. Biserica ne îndeamnă prin această Duminică să-L descoperim pe Hristos în cel de lângă noi și să-l aducem pe acesta în viața noastră, fie chiar și numai pentru câteva momente, pentru că „întrucât unuia dintre acești prea mici frați ai Mei ați făcut, Mie mi-ați făcut...”.

În a cincea Duminică se lasă sec de brânză. Făcându-se pomenire de izgonirea lui Adam din Rai, cunoaștem că omul a fost creat pentru Rai.

Urmează cinci duminici dogmatice și ascetice: a Ortodoxiei, a Sfântului Grigorie Palama, a Sfintei Cruci, a Sfântului Ioan Scararul și a Sfintei Maria Egipteanca.

Apoi vine sărbătoarea Intrării Domnului în Ierusalim (Floriile). În Palestina, Duminica Stâlpărilor era ziua în care se reîntorceau în mănăstire monahii ce ieșiseră din ea pentru a petrece cele 40 de zile de post în singurătatea desertului. Acest obicei a fost asumat tainic, de fiecare monah și mirean, căci cu toții în perioada Postului Mare ne-am înstrăinat de patimi și am strâns stâlpările de virtuți, roade ale ostanelilor ascetice, care ne dau posibilitatea să-L primim cu vrednicie pe Hristos.

În Săptămâna Patimilor, toate zilele sunt „Mari” (de la Lunea cea Mare la Sâmbăta cea Mare). Luni, în Săptămâna Patimilor, ne amintim de patriarhul Iosif, vândut de frații săi cu treizeci de arginti, el fiind o preînchipuire a lui Hristos, care a fost vândut de Iuda. Marți ni se atrage atenția că Hristos, trebuie să Se regăsească în fiecare dintre noi în orice moment, precum în cele cinci fecioare înțelepte. Miercuri, suntem chemați să ne asemănăm femeii păcătoase care a spălat cu lacrimi și a uns cu mir picioarele Mântuitorului, înainte de Patima Sa. Asemănarea cu ea stă în a fi mistuiți de dorința de a ni se dezlega păcatele. În cântările închinat ei se spune: „Dezleagă-mi păcatele mele, așa cum eu mi-am dezlegat parul”. Joi primim o nouă poruncă: „Să vă iubiți unul pe altul. Precum Eu v-am iubit pe voi, așa și voi să vă iubiți unul pe altul. Întru aceasta vor cunoaște toți că sunteți ucenicii Mei, dacă veți avea dragoste unii față de alții.” Joi seara - Denia de vineri, „a celor 12 Evanghelii”, este scoasă din Sfântul Altar Crucea. Este purtată de preot, asemeni lui Simon Cireneanul, până în centrul bisericii, unde rămâne până în seara următoare. O sărutăm ca să primim putere să omorâm tot ce încă nu a fost omorât din omul cel vechi în perioada Postului Mare. Vineri mergem să îngropăm pe Cel ce biruie moartea. Dar îngropăm tainic și firea noastră omorâtă de păcate.

Noaptea Învierii nu se rezumă doar la a lua lumina. Ea este lungă pentru că este însoțită de Sfânta Liturghie. În această noapte se întâmplă să simți că nu mai ai putere, că ești gata să te prăbușești, dar ții să nu te îneci la mal, să pui sfârșit bun la ceea ce ai început cu bine în urma cu șapte săptămâni, după cum spunea domnul Costion Nicolescu. Mormântul în care Domnul a fost pus, a rămas gol, nu mai este cum se spune „locas de veci”. Rămâne gol și se face mărturie și nădejde pentru noi, vestindu-ne că și mormintele noastre vor rămâne goale. Acesta este motivul pentru care, la sfârșitul Utreniei Paștelui spunem: „Hristos a înviat și viața stăpânește! Hristos a înviat și niciun mort nu rămâne în mormânt!”.

Adrian Cocosila (<https://www.crestinortodox.ro/urcus-postul-mare-118162.html>)

Beneficiile medicale ale postului

Arhidiacon Sorin Mihalache Sorin Mihalache explică ce schimbări incredibile pot avea loc în creierul nostru atunci când postim:

1) Neurogeneza este mecanismul prin care se nasc neuroni noi, în anumite zone are loc nașterea și migrarea acestor neuroni – girusul dentat. Persoanele care postesc potențiază procesul de neurogeneza. Santiago Ramón y Cajal a dezvoltat teoria creierului fix, cu neuroni care mor și nu se mai refac. A primit și un Premiu Nobel în medicină, la început de 1900. Astăzi, persoanele care postesc facilitează formarea de noi neuroni, la orice vârstă.

2) Neuroplasticitatea – ”înnoirea minții” – persoanele care postesc determină creșterea unui factor neurotrofic care este un asistent al activității neuronale. Mai mult, acest factor neurotrofic este un vector pentru învățare. Ca să pot să însușesc cunoștințe noi, să deprind perspective noi, să învăț lucruri noi m-ar ajuta să am o plasticitate mai mare. Adică, cunoștințele noi sunt înmagazinate în creier, ne spun specialiștii, sub forma unor rețele noi. Ca să pot să produc rețele noi, am nevoie printre altele și de factorul neurotrofic din creier, care facilitează formarea de noi rețele interneuronale. Cine postește determină o creștere a factorului neurotrofic din creier.

3) Longevitate. Dr. Elizabeth Blackburn- Nobel în Medicină în 2009 – a scris cartea **”Miracolul telomerilor – Noua știința a pastrării tineretii. ” ce sunt telomerii?** La capătul cromozomilor există niște acești telomeri care facilitează copierea celulară. În corpul nostru, cea mai mare parte a celulelor se multiplică. Generații de celule vechi mor și generații noi preiau pachetul de funcții și continuă. Sănătatea noastră depinde de cât de bine se face această copiere celulară. Asistentul care facilitează copierea sunt telomerii, capetele cromozomilor. Persoanele care postesc lungesc aceste capete și asigură o copiere celulară bună. De aici este și legătura care s-a făcut între post și longevitate.

Una dintre cele mai ieftine intervenții pe care omul o poate face pentru sănătate și longevitate este tocmai înfometarea.

Psihologic, cum ne influențează postul? Metabolismul nostru influențează starea psihică și lucrul acesta poate fi observat prin nivelul de zahăr din sânge, nivelul glicemic. Cum se comportă un copil mic care a consumat zahăr sau numeroși carbohidrați simplii? Ne poate spune orice părinte că starea copilului este foarte agitată, datorită aportului de glucoză. Creierul se hrănește cu glucoză și oxigen. Dacă avem prea multă energie suntem agitați, necumpătați, fără claritate și viziune. Dacă reducem aportul de zahăr, starea noastră va fi la foc mic. Iar de aici vine și starea de calm, de luciditate, de control al emoțiilor, de o anumită clarificare a autenticității noastre.

Cel mai mare beneficiu al postului este cel spiritual, pasul în spate pe care-l face omul din lumea aceasta a consumului, refuzând să consume pentru a fi relație mai apropiată cu Dumnezeu.

“Unirii cu Dumnezeu, îi precede despărțirea de lume.” Sf. Ioan Scărarul

O anumită reglare psiho-fiziologică facilitează o deschidere, o stare lăuntrică, ceea ce este un cuib foarte potrivit pentru cultivarea vieții spirituale. Suportul material, baza care susține activitatea spirituală vine din grija și atenția față de corp.

Arhidiacon Sorin Mihalache (text preluat: <https://www.laviniabratu.ro/postul-are-beneficii-incredibile-pentru-creier/>)

PILDA DE FOLOS

Despre post

Într-un sat, niște părinți credincioși și-au însurat fiul. Nora avea o fire blândă și îngăduitoare. În ajunul postului Sf. Apostoli Petru și Pavel, socrul i-a spus: „Draga mea, noi, în familie, avem un obicei – în timpul postului mâncăm mai simplu. Slănina o ascundem în cămară și postim. Ești de acord să ții post?”. „Da”, a răspuns nora. Ea lucra la colhoz. A doua zi când a ieșit la lucru, și-a adus de acasă mâncare de post. Toți au luat-o în răs: „Ia vedeți! O sfântă a apărut între noi! S-a făcut călugăriță și acum postește!”

A suportat o zi. A doua nu a mai răbdat. Supărată, a venit acasă:

– Nu mai postesc. Toți își bat joc de mine. Nu mai suport. Oamenii nu postesc și vreau să fiu și eu în rând cu ei!

– Cum voiești! I-a spus socrul. Noi nu obligăm pe nimeni. Și i-a deschis cămara unde se păstra slănina.

În ziua următoare, la lucru, în timpul pauzei, în văzul tuturor, a scos slănina, dar de data aceasta nimeni nu a mai spus nimic. Ea a mâncat și a adormit. Pauza s-a terminat, dar ea a continuat să adoarmă. Au încercat să o trezească, însă nu au reușit. Ea doar tresărea în somn și gemea. Așa a dormit mult timp. Când s-a trezit a spus doar: – Râdeți de mine cât vă poștește inima, eu voi posti mai departe! Și a povestit următoarele: cum a adormit, s-a apropiat de ea un bătrân, a apucat-o strâns de mână și i-a spus:

– Să mergem!

A dus-o pe un drum îngust și înfricoșător. În depărtare se auzeau gemete omenești. El a condus-o la o prăpastie în care fierbea ceva. În jur se auzeau doar strigăte și gemete.

– Sari! I-a spus bătrânul, că doar tu spuneai: „vreau să fiu în rând cu ei”. Vezi cum ajung oamenii....

– Nu, bunicule, te implor, iartă-mă! Voi posti până la moarte. Și voi povesti tuturor ce pedeapsă îi așteaptă dacă nu postesc.

Urmele degetelor lui i-au rămas pe mână până la sfârșitul vieții.

DIN VIAȚA PAROHIEI

Botezuri (Ianuarie— Martie)

John Dumitru, fiul lui John Dema & Sabina Barbulea

Cununii

Andreas & Sânziana Eckner

Înmormântări

Maria Zisu

Zosim Dorel Șerban

Horia Constantin Albulescu

Parastase și pomeniri

Stela Mila, Mirela cu fam., Cristina cu fam., parastas pentru Haralambie.

Paola Bujgoli, Anca cu fam. și Georgiana cu fam., parastas pentru Corneliu.

Carmen & Teodor Nastu, pomenire pentru fiica Diana Maria.

Florentina Cornelia Anghel, parastas pentru cei adormiți din familie.

Dr. Ilmana Fulger, parastas pentru tata Constantin.

Valentina Kalish, parastas pentru cei adormiți din familie.

Fam. Mihai, parastas pentru Maria.

Dr. Cristian & Dr. Luminița Harghel, parastas pentru tata Dumitru.

Elena și Teodor Perceleanu, parastas pentru tata Constantin.

Diana Buliga & fam., parastas pentru Maria Buliga.

Fam. Dr. Zisu parastas pentru Maria și cei adormiți din familie.

Cristian și Luminița Culețu, parastas pentru fiul Filip.

Ema Florescu, parastas pentru soțul Mihai și cei adormiți din familie.

Elena & Bahadır Ekiz, parastas pentru mama și cei adormiți din familie.

Elisabeta Mila, pomenire pentru soțul Ilie și cei adormiți din familie.

Marilis & Robert, Mariana Șoitu, pomenire pentru cei adormiți din familie.

Eugenia Grabovan & fam., pomenire pentru soțul Valentin și cei adormiți din familie.

Ratia Culețu, pomenire pentru cei adormiți din familie.

Situația financiară (Ianuarie - Martie)

Venituri: \$32,566.03 (donații & membre = \$30,586.03; donații in memoria dlui Horia Albulescu = \$2,980)

Cheltuieli: \$48,741.73 (Episcopie = \$11,500; Salar/3luni = \$15,573; US Treasury/3luni = \$2,580.04; Pension plan/3luni = \$3,390.75; Building insurance/3luni = \$3,268.50; Car lease & transp./3luni = \$1,860; ConEdison/3luni = \$4,543.74; Spectrum/3luni = \$490.20; Miscellaneous/3luni = \$3,400).

Deficit: \$16,175.03

Situația financiară Reuniunea de Doamne (Ianuarie - Martie)

Venituri: \$4,514.25

Cheltuieli: \$1,901.00

Profit: \$2,613.25

Alese mulțumiri celor care au donat mesele din lunile Ianuarie și Martie

Masa de Sfinții Trei Ierarhi: donată și pregătită de Dan & Sofia Nistorescu.

Masa de 8 Martie: donată și pregătită de Nicholas Hadaller.

Masa de Buna-Vestire: Rodica & Sotir Chiacu.

Mulțumim tuturor donatorilor și contribuitorilor la organizarea meselor: pentru vin – Bogdan & Svetlana Chintea, Ilie & Viorelia Socol; pentru pâine - Dr. Florin & Dr. Mihaela Șchiopu; flori - Rodica Petrișor.

Mulțumim doamnei Stela Mila și lui Mirela & Marcel Mila-Rus pentru aranjamentele florale la praznice.

Mulțumim lui Ioana & Alexander Fell pentru donarea florilor de pe scări și din fața bisericii.

Mulțumim lui Nicoleta și Marian Radu pentru crearea și donarea felicitărilor de Paști.

EVENIMENTE VIITOARE (APRILIE - IUNIE)

Masa de Florii - 13 Aprilie.

Hramul Reuniunii de Doamne (Sf. Constantin & Elena) - 18 Mai

Picnic pentru copii (Central Park) - 1 Iunie

Masa de Sfinții Apostoli Petru & Pavel - 29 iunie.

Aducem un pios omagiu domnului Horia Albușescu, de curând mutat la Domnul (1958-2025). Unul dintre cei mai vechi membri ai parohiei noastre, domnul Horia a avut o activitate remarcabilă de aproape 40 de ani în cadrul consiliului parohial. A fost un om blând și dăruitor, ajutând cu multă dragoste și generozitate Biserica Sf. Dumitru.

Dumnezeu să-l ierte și să-l odihnească în pace cu cei drepti, în Împărăția Sa!

Veșnică să-i fie pomenirea!

