



**“Trăiți ca oamenii liberi, dar nu ca și cum ați avea libertatea drept acoperământ al răutății, ci ca slujitori ai lui Dumnezeu”**

**(I Petru 2, 9)**

#### Cuprins

Despre Posturi	1
Paradoxuri	6
Pildă de folos	7
Din viața parohiei	7
Anunturi	8

**Contact:**  
**Pr. Ioan Cozma**  
**(212) 874-4490**  
**(929) 600-1134**  
stdumitrunyc@gmail.com

# PAROHIA ORTODOXĂ ROMÂNĂ “Sf. Dumitru” (New York City) Viața parohiei

Nr. 25 / 2020

IULIE - SEPTEMBRIE

## Despre Posturi

### Ce este postul?

«Postul este înfrânarea de toate mâncărurile, sau, la caz de boală, numai de unele, de asemenea și de băuturi și de toate cele lumești și de toate poftele cele rele, pentru ca să poată creștinul să își facă rugăciunea lui mai cu înlesnire și să îi fie milostiv Dumnezeu. încă și pentru a ucide poftele trupului și a primi harul lui Dumnezeu...»<sup>[1]</sup>.

Postul este o faptă de virtute, un exercițiu de înfrânare a poftelor trupului și de întărire a voinței, o formă de pocăință, deci mijloc de mântuire. Dar este în același timp, și un act de cult, adică o faptă de cinstire a lui Dumnezeu, pentru că el este o jertfă, adică o renunțare de bună voie la ceva care ne este îngăduit, izvorâtă din iubirea și respectul pe care îl avem față de Dumnezeu. Postul este și un mijloc de desăvârșire, de omorâre a voii trupului, un semn văzut al râvnei și sânguinței noastre, spre asemănarea cu Dumnezeu și cu îngerii, care n-au nevoie de hrană. «Postul este lucrul lui Dumnezeu, căci Lui nu-I trebuie hrană - zice Sf. Simion al Tesalonicului. Este viață și petrecere îngerească, pentru ca îngerii sunt fără hrană. Este omorârea trupului, că acesta hrănindu-se, ne-a făcut morți; și izgonirea patimilor este postul, căci lăcomia întărește patimile trupului»<sup>[2]</sup>.

### Care e rostul și folosul postului?

Postul folosește și sufletului și trupului, pentru că întărește trupul, ușurează și curățește sufletul. Păstrează sănătatea trupului și dă aripi sufletului. De aceea, Legea Veche îl recomandă și îl impune de atâtea ori (Ies. 34, 28; Deut. 9, 9;18; Jud. 20, 26; I Regi 7, 6; Isaia 58; Ioil 2,15). „Nu fi nesățios întru toată desfătarea și nu te apleca la mâncăruri multe. Că în mâncărurile cele multe va fi durere și nesațiu va veni până la îngreșare. Pentru nesațiu, mulți au pierit; iar cel înfrânat își va înmulți viață”, zice înțeleptul Isus, fiul lui Sirah (37, 32-34). Mântuitorul însuși a postit patruzeci de zile și patruzeci de nopți în pustie, înainte de a începe propovăduirea Evangheliei (Matei 4, 2 și Luca 4, 2): El ne învață cum să postim (Matei 6,16-18) și ne spune că diavolul nu poate fi izgonit decât cu post și rugăciune (Matei 17, 21; Marcu 9, 29). Posteau de asemenea

Sfinții Apostoli și ucenicii lor (Fapte 13, 2, 3; II Cor. 6, 5); ei au și rânduit postul pentru toți creștinii<sup>[3]</sup>. Sfinții Părinți laudă și recomandă postul cu stăruință: Iată ce spune, de pildă, Sf. Ioan Gură de Aur: «Postul potolește zburdăciunea trupului, înfrânează poftetele cele nesăturate, curățește și înaripează sufletul, îl înalță și îl ușurează».<sup>[4]</sup>

### De câte feluri este postul după asprimea lui?

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

- a) **Ajunare desăvârșită**, adică atunci când nu mâncăm și nu bem nimic cel puțin o zi întreagă.
- b) **Postul aspru sau uscat** (xhrotagiva) sau ajunarea propriu-zisă, atunci când mâncăm numai spre seară mâncăruri uscate (pâine și apă, fructe uscate, semințe etc).
- c) **Postul obisnuit** sau comun, când mâncăm la orele obișnuite, dar numai „mâncăruri de post”, adică ne înfrânăm de la „mâncărurile de dulce” (carne și pește, brânză, lapte, ouă, vin, grăsimi).
- d) **Postul ușor** (dezlegarea), când se dezleagă la vin, pește, icre și untdelemn, cum se prevede în Tipic, la anumite sărbători care cad în cursul posturilor de peste an.

### De câte feluri este postul, după lungimea lui?

De două feluri:

- a) **Post de o zi și**
- b) **Post de mai multe zile.**

### Care sunt posturile de o zi și pentru ce au fost așezate?

Sunt posturile pe care le ținem:

- a) **Miercurea și vinerea** din fiecare săptămână, în amintirea Patimilor Domnului: miercurea au făcut sfat cărturarii și arhierii iudeilor să prindă pe Hristos, iar vinerea L-au răstignit pe cruce<sup>[5]</sup>. Tot în această zi, după Tradiție, mâncase Adam din pom, lucru pentru care a fost izgonit din rai<sup>[6]</sup>.
- b) **Ziua înălțării Sfintei Cruci** (14 septembrie), în amintirea Patimilor Domnului pe cruce (dezlegare la untdelemn și vin).
- c) **Ziua tăierii capului Sf. Ioan Botezătorul** (29 august), zi de post și plângere pentru cel care a fost cel mai zelos propovăduitor și împlinitor al postului și al pocăinței (dezlegare la untdelemn și vin).
- d) **Ajunul Bobotezei** (5 ianuarie): post așezat și rămas din vremea când catehumenii se pregăteau prin post și rugăciune pentru primirea Botezului a doua zi. Se ajunează în orice zi ar cădea<sup>[7]</sup>, iar a doua zi se ia Aghiazma pe nemâncate.

Cei ce vor să prisosească în evlavie sau să facă anumite făgăduințe sau legăminte față de Dumnezeu, pentru felurite pricini, pot să postească și în alte zile de peste săptămână decât cele orânduite de Biserică. Cea mai potrivită este ziua de luni. În nici un caz să nu se postească sâmbata sau duminica. Postul acesta de bună voie nu are însă valoare decât atunci când păzim și zilele de post orânduite de Biserică.

### **Când nu se postește miercurea și vinerea?**

Fie pentru însemnătatea sărbătorilor mari, adică pentru a nu se șterge prin post bucuria praznicului Nașterii Domnului, al Învierii, al Rusaliilor, fie pentru prisosința postului dinaintea acestor sărbători mari sau pentru a nu ne asemăna cu uniieretici, Biserica îngăduie să mâncăm de dulce miercurea și vinerea în anumite răstimpuri din cursul anului. Aceste zile sunt numite de dezlegare (a postului) și sunt însemnate în calendare cu cuvântul harți. Iată când nu se postește miercurea și vinerea:

- a) În Săptămâna luminată (săptămâna Paștilor).
- b) De la Nașterea Domnului până în ajunul Bobotezei.
- c) În săptămâna de după Rusalii (înainte de începutul postului de Sân-Petru).
- d) În săptămâna întâi a Triodului (între Duminica Vameșului și a Fariseului și Duminica Fiului Risipitor).
- e) În săptămâna Brânzei (înaintea lăsatului sec pentru Postul Paștelui); se dezleagă numai la lapte, oua și brânză.
- f) Nu se postește, de asemenea, în ziua Nașterii Domnului și cea a Bobotezei, când aceste sărbători cad miercuri sau vineri<sup>[8]</sup>.

### **Care sunt posturile de mai multe zile din cursul anului?**

- a) **Postul Paștelui,**
- b) **Postul Crăciunului,**
- c) **Postul Sânta-Mariei și**
- d) **Postul Sân-Petrului.**

### **Ce este postul Paștelui?**

Postul Paștelui, Postul Mare sau Paresimile (de la cuvântul latinesc *quadragessima*, patruzeci) este postul dinaintea Paștelui. E așezat în cinstea Patimilor Domnului și ne amintește de postul de patruzeci de zile al Mântuitorului în pustie, înainte de a ieși în lume pentru propovăduirea Evangheliei (Matei 4, 2 și Luca 4, 2)<sup>[9]</sup>. E totodată vreme de pregătire, prin post, rugăciune și pocăință, pentru apropierea cu vrednicie de Sfântul Trup și Sânge, întrucât, de obicei, la Paști se împărtășesc toți credincioșii. Ține șapte săptămâni, începând cu Duminica lăsatului sec de brânză (Duminica izgonirii lui Adam din rai) și se încheie în

noaptea Paștelui, la înviere. E cel mai vechi, mai lung și mai de seamă dintre posturile bisericesti<sup>[10]</sup>. Nu se mănâncă nici pește, nici untdelemn și nu se bea vin. Se dezleagă la vin și untdelemn numai sâmbăta și duminica (pentru că în aceste zile se face Liturghie deplină), iar la pește, numai în ziua de Buna-Vestire și de Florii (pentru ca sunt praznice mari)<sup>[11]</sup>. Sunt scutiți de ajunare numai copiii, lăuzele, bătrânii și bolnavii sau cei neputincioși, precum și cei aflați în situații speciale<sup>[12]</sup>. Cu deosebită evlavie trebuie să postim prima și ultima săptămână din Postul Paresimilor.

### **Ce este postul Crăciunului?**

Postul Crăciunului este postul dinaintea Nașterii Domnului. Ține 40 de zile (15 noiembrie - 25 decembrie). Lăsăm sec în seara de 14 noiembrie (ziua Sf. Filip); iar dacă această zi cade miercuri sau vineri, începem postul cu o zi mai înainte. E așezat pentru a ne pregăti spre cuviincioasa întâmpinare a Nașterii Domnului și închipuie noaptea în care trăia omenirea dinainte de Mântuitorul, când Patriarhii și Dreptii Legii vechi așteptau venirea Lui, cu post și rugăciune. Ne aduce aminte îndeosebi de postul de 40 de zile al lui Moise în pustie, înainte de primirea Legii (Ieș. 34, 28)<sup>[13]</sup>. Se dezleagă la pește în ziua de 21 noiembrie (Intrarea în Biserică a Maicii Domnului), fiind praznic mare. În ziua cea din urmă a acestui post (Ajunul Crăciunului) se ajunează, adică nu se mănâncă nimic până la ivirea luceafarului de seară, care închipuie steaua Magilor; apoi mâncăm uscat: semințe, poame, turte sau covrigi. Tot în această seară, pe alocuri, slujitorii Bisericii umblă cu Icoana Nașterii, cântând troparul Crăciunului și aducând astfel, în casele creștinilor, vestea cea bună a mării sărbători din ziua următoare. În ziua Crăciunului, în orice zi ar cădea, mâncăm de dulce.

### **Ce este Postul Sântă-Măriei?**

Postul Sântă-Măriei Mari (sau postul lui August) este postul dinaintea Adormirii Maicii Domnului. E așezat în cinstea Maicii Domnului, amintindu-ne de postul cu care aceasta, după tradiție, s-a pregătit spre trecerea ei la cele veșnice. Ține două săptămâni: de la 1-15 august. Lăsăm sec la 31 iulie seara; iar dacă această zi ar cădea miercuri sau vineri, lăsăm sec cu o zi înainte. Se dezleagă la pește în ziua Schimbării la Față (6 august), fiind praznic mare. Dacă ziua Sântă-Măriei (15 august) cade miercuri sau vineri, nu mâncăm de dulce, ci se dezleagă numai la pește. În timpul acestui post se citește mai cu deosebire Al doilea Paraclis al Maicii Domnului, pe care îl găsim în Ceaslov.

### **Pentru ce s-a așezat și cât ține postul Sân-Petrului?**

Postul Sân-Petrului, adică al Sfinților Apostoli Petru și Pavel, e așezat în cinstea acestor doi Sfinți Apostoli, a căror moarte mucenicească se serbează la 29 iunie și care s-au ostenit cel mai mult pentru vestirea Evangheliei și pentru răspândirea credinței creștine<sup>[14]</sup>. Totodată ne aduce aminte de postul cu care Sf. Apostol Pavel, împreună cu Varnava, s-au pregătit înainte de trimiterea lor la propovăduire, din porunca Duhului Sfânt (Fapte 13, 2-3; Isaia 58, 3-7). Acest post are o lungime schimbătoare, întrucât începutul lui atârână de data Rusaliilor. Se lasă sec în Duminica întâi după Rusalii (a tuturor sfinților) și se postește până în ziua de Sân-

Petru (29 iunie). Dacă această zi cade miercuri sau vineri nu mâncăm de dulce. E un post mai ușor; se dezleagă marțea și joia la vin și untdelemn, iar sâmbăta și duminica și la pește.

### Cum trebuie să postim?

Respectarea posturilor este o datorie a bunului credincios, care este cuprinsă în porunca a doua a Bisericii. Sfințele Soboare și rânduielile date de Sfinții Părinți pedepsesc cu asprime pe cei ce nu păzesc posturile (Can. 69 al Sf. Apostoli). Dar trebuie să postim nu numai cu trupul, ci și cu sufletul. Adică nu numai mâncând de post, ci și înfrânându-ne totodată de la patimi, păcate și ispite. Odată cu înfrânarea de la mâncărurile de dulce, să ne silim a ne curăți nu numai trupul, ci și sufletul, petrecând în rugăciune și pocăință. Postul întreg, adevărat și desăvârșit este deci nu numai cel trupesc, ci și sufletesc: postul de bucate, împreună cu cel de fapte, postul de mâncare și totodată de purtări. Așa ne îndeamnă Biserica, prin cântările ei din slujbele Postului celui Mare: «Să postim, post primit, bineplăcut Domnului; postul cel adevărat este înstrăinarea de răutăți, înfrânarea limbii, lepădarea mâinii, depărtarea de poftă, de clevetire, de minciună și de jurământul mincinos. Lipsirea acestora este postul cel adevărat și bineprimit». Iar Sf. Ioan Gură de Aur zice: «Postiți? Arătați-mi-o prin fapte. Cum? De vedeți un sărac, aveți milă de el; un dușman, împăcați-vă cu el; un prieten înconjurat de un nume bun, nu-l invidiați; o femeie frumoasă, întoarceți capul. Nu numai gura și stomacul vostru să postească, ci și ochiul, și urechile, și picioarele, și mâinile voastre, și toate mădularele rupului vostru. Mâinile voastre să postească rămânând curate și de hrăpire și de lăcomie. Picioarele, nealergând la priverștii urâte și în calea păcătoșilor. Ochii, neprivind cu ispitire frumusețile străine... Gura trebuie să postească de sudalme și de alte vorbiri rușinoase».

*Învățătură de credință creștină ortodoxă (Catehism ortodox), București 1952.*

[1] Mărturisirea de credință..., partea III, Răspuns la întreb. VII, trad. cit., p.144.

[2] Sf. Simion al Tesalonicului, Răspuns la întrebarea 54, p. 327.

[3] Așezămintele Sf Apostoli, cart. V, cap. 13.

[4] Omilia a X-a la cartea Facerii, cap. I, vezi și Fer. Augustin, Sermones de tempore, Sermo 207.

[5] Canonul 15 al Sf. Petru al Alexandriei.

[6] Sf. Simion al Tesalonicului, Răspuns la întrebarea 53, p. 326.

[7] Canonul I al Sf. Teofil al Alexandriei.

[8] Despre dezlegări, în "Tipicul cel Mare", cap. 35, p. 43-44. Comp. și Pravila de la Govora (1640), cap. 45 și 149.

[9] Așezămintele Sf. Apostoli V<sup>^</sup> și Sf. Simion al Tesalonicului, Răspuns la întrebarea 52, p. 326.

[10] Pentru vechimea lui, vezi Can. 69 Apostolic; Can. 50 Laodiceea, Așezămintele Sf Apostoli V, 13; Can. 5 al Sinodului 1 ecumenic.

[11] Tipicul cel Mare (al Sf. Sava), cap. 34, p. 42. Comp. și Scrisoarea sinodală a Patriarhului ecumenic Paisie I către Patriarhul Nikon al Moscovei (1655), răspuns la întrebarea 20 (la C. Delikanis, op. cit., t. III, p. 65).

[12] Sf. Timotei al Alexandriei, Can. 8 și 10.

[13] Sf. Simion al Tesalonicului, Răspuns la întrebarea 54, p. 327.

[14] Sf. Simion al Tesalonicului, Răspuns la întrebarea 54, p. 327.

## Paradoxuri

1. Dacă dai cu agheasmă în casă, ești retrograd; dacă aprinzi bețișoare tibetane, ești open minded;
2. Dacă faci o sfeștanie în casă, ești o babă bisericoasă; dacă îți aranjezi casa după principiile feng shui-ului, ai o viziune largă și modernă;
3. Dacă ții posturile de patru ori pe an (cam un sfert de an adică), ești un habotnic; dacă ești vegetarian tot anul, eventual vegetarian extremist, care mănâncă doar fructe căzute din pom, ești o persoană cool;
4. Dacă zici că mergi duminica două ore la biserică, ești un fanatic; dacă zici că ești membru în Mișcarea Pentru Integrarea Spirituală în Absolut sau în orice altă sectă New Age și că îți petreci patru ore pe zi la întâlnirile lor, ești un om cu căutări spirituale autentice;
5. Dacă dai zece lei la Biserică, ești un fraier care îi încurajează pe hoții de popi; dacă îți donezi salariul, casa și mașina la o sectă new age, eventual la una dintre cele mai tâmpite și/sau ridicole, ești un om care încurajează progresul omenirii;
6. Dacă zici că te rogi jumătate de oră dimineața și zece minute seara, ești din Evul Mediu; dacă zici că faci două ore yoga dimineața și două ore seara până îți rupi spatele și vezi stele verzi și roșii de la vizualizarea chackrelor, ești o persoană spirituală;
7. Dacă porți la vedere o cruciuliță la gât sau îți pui o iconiță pe birou la serviciu, îi „ofensezi” pe alții și riști să-ți ridici HR-ul și CNCU-ul în cap; dacă porți brățări cu cruci întoarse, ironii sau chiar mesaje obscene față de creștinism pe tricou, sau dacă îți pui pe birou idoli egipteni cu pisici și statuete negricioase cu Baal, ești un nonconformist;
8. Dacă dai un citat din Paisie Aghioritul, eventual pe acela cu „Oamenii depărtați de Dumnezeu sunt cei mai nefericiți din lume, și în viața aceasta, și în cea viitoare, cea veșnică”, vei fi luat în bătaie de joc. Dacă dai un citat din Osho, eventual pe acela cu „oriunde se întâmplă să vă aflați, acolo trebuia să ajungeți”, vei fi lăudat pentru cât de „evoluat” ești. Osho, apropo, e un escroc recunoscut și cunoscut ca atare de oricine citește și altceva decât Osho;
9. Dacă zici că Holocaustul mut, uciderea copiilor sănătoși, uciderea cu predilecție a celor mai tineri membri a omenirii, a fetițelor și a persoanelor cu handicap reprezintă cel mai rău flagel al istoriei, ești o persoană imorală, care le neagă altora dreptul la „igiena reproductivă”; dacă zici că nu mănânci carne din mila față de animale, ești cea mai morală persoană și meriți aplauze;
10. Dacă zici că te uiți la o discuție teologică la Trinitas, ești un retrograd; dacă te uiți la Oreste cu inelele pe degete, dacismul și flacăra violet, ești un om deschis spre acceptarea diversității și a viziunilor altora;
11. Dacă ar fi ieșit vreo procesiune din aceea „necivilizată”, ortodoxă pentru aducerea ploii, atunci să fi văzut invective. Așa, când oamenii „civilizați” de la Louis Vuitton angajează un șaman pentru a ține ploaia la distanță, spunem că ei „nu lasă nimic la voia întâmplării”;
12. Dacă ai înțelege că Ortodoxia înseamnă dreaptă trăire după o dreaptă credință, că te

învață doar să trăiești frumos pe acest pământ, că te reinvață cum să fi un om simplu și smerit, și cum să-ți deschizi sufletul pentru a-L primi și a trăi zilnic cu Dumnezeu, atunci n-ai mai căuta fantasmе și nici dumnezei străini, n-ai mai căuta nici cer și nici pe pământ, căci L-ai găsit ascuns pe DUMNEZEU smerit chiar acolo unde nu te așteptai și unde permanent prin viața ta îl ignorați - și era chiar aici atât de aproape de tine și este... chiar în inima ta!

---

### **PILDĂ DE FOLOS**

#### *Una dintre condițiile mântuirii*

Un bătrân înțelept și-a întrebat ucenicii.

- Cum știți că s-a terminat noaptea și începe ziua?
- Vă spun eu! s-a repezit un ucenic. Când de la distanță poți deosebi câinele de oaie!
- Nuuu! a răspuns bătrânul.
- Ar putea fi începutul zilei, a spus altul, când văzând de departe un arbore, poți spune dacă este piersic ori smochin.
- Nici! a insistat înțeleptul.
- Atunci cum putem ști? au strigat ucenicii.
- Când privind în față un om, vom vedea în el un frate! Altfel orice oră a zilei ar fi, tot noapte este.

Iubește-ți aproapele ca pe tine însuși și iubește-L pe Dumnezeu mai presus de orice!

---

### **DIN VIATA PAROHIEI**

#### **(Iulie—Septembrie)**

#### **I. Botezuri**

- ◆ Mila Jane, fiica lui Steve și Oksana Reys.
- ◆ Jeremy John, Dylan Paul, Jake Christian și Max Peter, fiii lui Florian și Jennifer Gâldău.

#### **II. Însmormântări**

- ◆ Sofia Stănică

#### **III. Parastase, Pomeniri**

- ◆ Dr. Cristina Ștefan, parastas pentru soție, Dr. Ancuța Mirela.
- ◆ Mariana Șoitu, Marilis și Robert Panullo, parastas pentru cei adormiți din familie.
- ◆ Florescu Steriana, parastas pentru soț, dl. Mihai Florescu.
- ◆ Ratia Culetu, Luminița și Cristian Culețu, parastas pentru cei adormiți în familie.
- ◆ Teodor și Carmen Nastu, parastas pentru fiica Diana.
- ◆ Grigore și Vasilichia Burdea, parastas pentru părtii Grigore și Silvia.
- ◆ Fam. Stănică, parastas pentru Sofia.
- ◆ Rodica Petrișor, pomenire pentru cei adormiți din familie.
- ◆ Ana Maria Bârlescu, parastas pentru cei adormiți din familie.
- ◆ Maria Enache, pomenire pentru cei adormiți din familie.
- ◆ Emanuela Roiu, parastas pentru tatăl Grigore Pavel.

---

**SITUATIA FINANCIARĂ  
(Ianuarie—Septembrie)**

Venituri: 83,444.51 \$

Cheltuieli: 105,293.60 \$

Deficit: —21,849.09\$

**Mulțumim celor care au făcut donații substanțiale în această perioadă:** Marilis și Robert Panullo, Mirela și David Hadaller, Virgil și Elena Simplaceanu.

**Alese mulțumiri se cuvin doamnei Dr. Anca Salomon pentru donarea costului mesei care trebuia organizată de Sf. Maria.**

---

**HRAMUL PAROHIEI  
26 Octombrie (1939-2020)**

Dragi enoriași,

Datorită pandemiei, Parohia Sf. Dumitru se află în imposibilitatea de a organiza anul acesta banchetul de hram. Sărbătorirea hramului va fi restrânsă doar la săvârșirea sfintelor slujbe în zilele de 25 (duminica) și 26 (luni) octombrie și la distribuirea prinoaselor de dulciuri, pregătite și ambalate în cutii speciale de către doamnele din parohie.

Vă rugăm să fiți alături de noi în continuare și să ajutați parohia pentru a putea trece cu bine această perioadă dificilă nu numai din punct de vedere spiritual, prin restricțiile impuse privind participarea la slujbe, dar și material, prin lipsa activităților sociale și culturale menite a susține financiar parohia.

Vă mulțumim!

**Pentru rugăciunile Sf. Mare Mucenic Dimitrie, Doamne Iisuse Hristoase, Dumnezeu nostru, binecuvintează și păzește pe toți credincioșii, binefăcătorii și ostenitorii parohiei noastre!**