



# HOLY TRINITY

## ROMANIAN American ORTHODOX CHURCH

3315 VERDUGO ROAD, LOS ANGELES, CA 90065

Tel. (323) 255-8583

Fax (818) 688-3965

Cell. (818) 388-5483

V. Rev. Fr. Constantin Alecse, Parish Priest

## **Postul Sfintelor Paști 2024**

Astăzi, Duminică 17 Martie 2024, Duminică Iertării, frați și surori, Va rog să mă iertați, și să ne iertăm unii pe alții, la intrarea în Sfântul și Marele Post al Paștilor 2024.

Indrăznim să vă transmitem invitația de secole a Bisericii noastre, făcută cu stăruință, dar și cu blândețe, de a porni într-un pelerinaj, într-o împreună-călătorie cu Dumnezeu. Să avem curajul de a face un prim pas în „tristețea strălucitoare” a Postului ca apoi să vedem destinația, bucuria sublimă a Paștelui („pascha”, „trecere”), intrarea întru slava Împărăției. Condiția omului de ființă logică în general, a creștinului în mod special, este accentuată în această perioadă de aceea de „homo peregrinus”, de drumet întru Cuvântul divin, către Împărăția lui Dumnezeu. Această călătorie care are un profund caracter liturgic, procesiunea amintind de cea din noaptea de Paști, ne invită să ne împropriem atât duhul Postului, cât și duhul Ortodoxiei, ajutându-ne să trecem dintr-o stare spirituală în alta.

În perioada 18 martie – 4 mai 2024 ne aflăm în Postul Sfintelor Paști, care este cel mai lung și mai aspru dintre cele patru posturi de durată ale Bisericii Ortodoxe; de aceea în popor e numit, în general, Postul Mare. El a fost rânduit de Biserică pentru cuviincioasa pregătire a catehumenilor de odinioară, care urmau să primească botezul la Paști și ca un mijloc de pregătire sufletească a credincioșilor pentru întâmpinarea cu vrednicie a Patimilor și a Învierii Domnului. Totodată ne aduce aminte de postul de patruzeci de zile ținut de Mântuitorul înainte de începerea activității Sale mesianice (Luca IV, 1-2), de unde i s-a dat și denumirea de Păresimi.

„**Dăruind vei dobândi**”: Ca întotdeauna sprijinul dumneavoastră față de Sfânta Biserică, oferit în variate forme, este mult apreciat, fiindu-ne de un real folos în continuarea lucrării celei bune pe plan administrativ.

**Să fim mereu prezenți în duhul rugăciunii:** Gândurile noastre, la început de călătorie, în acest urcuș spre Înviere, se îndreaptă, de asemenea, către toți fiii parohiei, și ne rugăm ca Bunul Dumnezeu să ne poarte pașii sub a Sa pronie, netezindu-ne căile și făcând posibilă îndeplinirea bunelor dorinți. Vă purtăm pe toți în rugăciunile noastre! Să ne sprijinim mereu existența pe Dumnezeu, pe Maica Domnului și pe toți sfinții, căci fără ei nu putem face nimic autentic.

**File de carte:** Pentru cei interesați să aprofundeze semnificațiile teologice ale acestei perioade, precum și de dobândirea de noi cunoștințe cu caracter religios, vă stăm la dispoziție atât cu propunerile noastre, cât și cu inventarul de carte din bibliotecă. Lansăm deschisă această invitație cu mult drag.

Să facem din Post o perioadă destinată unei frecventări și participări crescânde la slujbele Bisericii, să ne aplecăm mai mult asupra noastră în calitate de creștini, să medităm cu și mai mult folos

duhovnicesc asupra scopului vieții, să percepem esențialul din duhul liturgic, să re-analizăm „modul nostru modern de viață”! Cu smerenie ne adresăm dumneavoastră pentru a sublinia ca Taina Sfintei Spovedanii (ce se savârșește cu precădere în perioada posturilor, dar nu exclusiv) nu e o contabilizare de fapte mai puțin bune, ci ca o restabilire a împreunei-lucrări cu Dumnezeu, un nou început, o noua făptură.

Nu ezitați a ne contacta pentru orice eveniment sau nevoie spirituală! Cu bucurie răspundem prompt cererilor dumneavoastră, iar pentru împlinirea cu folos a timpului postului, pana la Sfintele Paști, cu smerenie vă rugăm să ne sprijiniți.

Ne dorim ca Bucuria Sfânta și Lumina Învierii lui Hristos să vă umple sufletele și inimile și să vă dăruiască credință, putere pentru a răzbate pe marea acestei vieți! Sa rămâneți întotdeauna la picioarele Crucii Celui răstignit și așa, răbdând toate, până la sfârșit, Hristos Cel Înviat să vă mântuiască! Sfinte Sărbători cu pace vă dorim! Hristos A Înviat! Adevărat A Înviat Hristos!

## **PROGRAMUL SLUJBELOR DIN POSTUL SFINTELOR PAȘTI** **(17 Martie – 5 Mai 2024)**

*Frați creștini,*

*Cu dragoste vă facem cunoscut programul sfintelor slujbe în perioada martie–mai 2024:*

### **LUNA LUI MARTIE**

#### **În fiecare Duminică (din Postul Mare)**

Slujba Utreniei, și Proskomidia, dela orele 9:00 am

Sfânta Liturghie, orele 10:00 am

Alte slujbe (potrivit anunturilor facute periodic de către parintele paroh)

#### **În fiecare Sâmbătă (cu excepția Săptămânii Patimilor)**

Sfânta Liturghie, orele 10:00 am

Parastasele de Obște, orele 11:00 am

Alte parastase, la cerere, la biserică, cimitir sau acasă.

### **Spovedanii în Biserică**

În fiecare Sâmbătă, înainte și după Sfintele Slujbe

În fiecare Duminică între orele 9:00-9:45 am, și după Sfintele Slujbe

### **SEMNIFICATIA DUMINICILOR DIN SFANTUL POST**

**17 martie 2024:** Duminica Izgonirii lui Adam din Rai – a Lăsatului sec de brânză (Matei VI, 14-21) Se stabilesc condițiile eliberării de sub robia păcatului, din temnița “acestei lumi”: postirea și iertarea (de nu veți ierta oamenilor greșelile lor, nici Tatăl vostru nu vă va ierta greșelile voastre). Se citește pentru prima oară rugăciunea Sfântului Efreem Sirul, definitorie pentru Postul Paștelui.

**În perioada 18 martie–4 mai 2024** ne aflăm în Postul Sfințelor Paști, care este cel mai lung și mai aspru dintre cele patru posturi de durată ale Bisericii Ortodoxe; de aceea în popor e numit, în general, Postul Mare. El a fost rânduit de Biserică pentru cuviincioasa pregătire a catehumenilor de odinioară, care urmau să primească botezul la Paști și ca un mijloc de pregătire sufletească a credincioșilor pentru întâmpinarea cu vrednicie a Patimilor și a Învierii Domnului. Totodată ne aduce aminte de postul de patruzeci de zile ținut de Mântuitorul înainte de începerea activității Sale mesianice (Luca IV, 1-2), de unde i s-a dat și denumirea de Păresimi.

**23 martie 2024:** Sâmbata Sfântului Teodor, Parastasele Sfântului și Marelui Post, zi în care trebuie să ne amintim de toți cei care au trecut la cele veșnice. Este prilejul să ne arătăm dragostea pentru moși, strămoși, părinți și frați ai noștri “adormiți întru nădejdea învierii”. Începând din această zi, pomenim pe toți cei adormiți la slujba Parastasului, iar pomelnicele pentru cei vii sunt pomenite vinerea la Taina Sfântului Maslu și în toate duminicile și sărbătorile de peste an la săvârșirea Sfintei Liturghii.

**24 martie 2024:** Duminica Ortodoxiei (Ioan I, 43-51) Biserica praznuiește “Biruința Ortodoxiei”, victoria asupra iconoclastului și restabilirea cultului icoanelor în Constantinopol la 843, fiind un bun prilej de aprofundare a duhului Ortodoxiei. În această duminică ca și în următoarele, în biserici, se face colecta Fondului Central Misionar.

**25 martie 2024: Buna Vestire:** orele 10: AM – Utrenia/Proscomidia și Sfânta Liturghie

**31 martie 2024 (Pastile Catolic):** Duminica Sfântului Grigorie Palama (Marcu II, 1-12). Să ne rugăm unii pentru alții, asemeni slăbanogului din Capernaum. Dumnezeu ascultă rugăciunile făcute cu dragoste și cu credință, de către părinți pentru copii, de către copii pentru părinți, ale soților unii pentru alții, ale credincioșilor pentru semenii lor: pentru cei bolnavi, pentru cei din închisori, pentru cei din călătorie ori pentru cei la școală.

## LUNA LUI APRILIE

**7 aprilie 2024:** Duminica Sfintei Cruci (Marcu VIII, 34-38 și IX, 1) Prin cuminecarea din darurile dumnezeiești, omul, îndumnezeindu-se, nu intră numai în relație cu Creatorul Său, ci și cu toți ceilalți care se cuminecă la rândul lor. Gustați și vedeți ca bun este Domnul! Să căpătăm și noi sens și putere pentru a ne purta cu demnitate Crucea întru Hristos!

**14 aprilie 2024:** Duminica Sfântului Ioan Scararul (Marcu IX, 17-32) Cred Doamne! Ajută necredinței mele. Se mută astfel accentul de la noi, de la pocăința și ostenele noastre, către faptele ce s-au făcut pentru noi și pentru a noastră mântuire”.

**21 aprilie 2024:** Duminica Cuvioasei Maria Egipteanca (Marcu X, 32-45) Domnul Iisus Hristos își pregătește ucenicii pentru Patima Sa cea de bunăvoie. Pregătirea este și pentru noi. Să nădăjduim ca ochii, urechile, sufletul nostru nu sunt asemenea lui Luca și Cleopa.

**23 aprilie 2024:** Sfântul Mare Mucenic Gheorghe, purtătorul de biruință; Gândurile noastre se îndreaptă către toți cei care își serbează onomastica, adresându-vă urarea ca sfinții din calendar să vă fie modele și ocrotitori. De asemenea, să nu îi uităm nici pe cei care au purtat numele Sfântului Mucenic, aducând prinos pentru veșnica lor pomenire. Dumnezeu să-i odihneasca, Dumnezeu să-i ierte. Slujire: ora 10:00 - Slujba Utreniei / Proscomidia / Sfânta Liturghie

## **PROGRAMUL SLUJBELOR DIN SĂPTĂMÂNA PATIMILOR (Sâmbăta lui Lazăr, 27 Aprilie - Duminica Paștilor 5 Mai, 2024)**

Spovedanii și Împărtășanie în Joia Mare și Sâmbăta Patimilor, orele 8:30 am  
Vizitarea bolnavilor și persoanelor vârstnice (la cererea familiilor), în săptămâna premergătoare Săptămânii Patimilor, și în toată Săptămâna Patimilor (27 Aprilie-5 Mai, 2024)

**27 aprilie 2024:** Sambata lui Lazar:

Sfânta Liturghie, orele 10:00 am  
Parastase de obște, orele 11:00 am  
Pregătirea Bisericii pentru Florii; Pregătirea Sălciilor pentru a doua zi

**28 aprilie 2024: Duminica Floriilor (+) Intrarea Domului in Ierusalim; - (Ioan XII 1-18)**

La orele 09:00 - Slujba Utreniei / Proscomidia / Sfânta Liturghie  
Binecuvântarea salciilor; se obișnuiește o masa comunitară de peste

## **LUNA LUI MAI**

1 Miercurea Patimilor  
Sf. Liturghie a Darurilor - orele 10:00 am  
Sf. Maslu de obște, orele 7:00 p.m.

**2. Joia Mare (a Patimilor)**  
Sf. Liturghie a Marelui Vasile, orele 10:00 am  
Sfințirea Paștilor (Pâinilor), orele 11:30 am  
Denia celor 12 Sf. Evanghelii

**3 Vinerea Mare (a Patimilor)**  
(se recomandă post aspru, “post negru”)  
Împodobirea Sfântului Mormânt, dela orele 7:00 am  
Vecernia Mare cu scoaterea Sf. Epitaf, orele 12:01 pm  
Denia Prohodului - Înconjurarea Bisericii, orele 7:00 pm

**4 Sambata Mare;** Sf. Mc. Terentie si Pompei  
Împărtășirea copiilor, dela orele 8:30 am  
Liturghia Sf. Vasile, orele 9:00 am  
Pregătirea paștilor  
12 Noaptea, Slujba Sfintei Învieri și  
Liturghie Pascală (urmată de agapa de Paști). Credincioșii sunt rugați să aducă ouă roșii, pască, cozonac, mâncare, pentru ca la finele slujbei bucatele să fie stropite cu aghiasmă și binecuvântate de preot.

**5 D Invierea Domnului. Sfintele Pasti.**  
Slujba celei de a Doua Învieri (Vecernia Învierii), orele 11:30 am, citirea Sfintei Evanghelii în mai multe limbi.

## **SĂPTĂMÂNA LUMINATA (PRIMA DUPA PASTI)**

### **6 L Sfintele Pasti.**

Saptamana Luminata

Sf. Liturghie pascală, orele 10:00 am

### **7 M Sfintele Pasti.**

Saptamana Luminata

Sf. Liturghie pascală, orele 10:00 am

### **10 V Izvorul Tamaduirii; (Harti)**

Sf. Liturghie pascală, orele 10:00 am

Sfințirea Aghesmei celei Mari

### **12 D Duminica a 2-a dupa Pasti** (a Sf. Ap. Toma) - sau

“Paștile Blajinilor”, sau “Paștile cel Mic”.

Utrenia la 9:00 am,

Sf. Liturghie - orele 10:00 am

Ziua Mamei, Sărbătoarea Zilei Naționale de 10 Mai; Te-Deum

## **PERIOADA DELA SF. PASTI PANA LA RUSALII**

### **LUNA LUI MAI**

### **19 D Duminica a 3-a dupa Pasti** (a Mironositelor).

Utrenia la 9:00 am,

Sf. Liturghie - orele 10:00 am

### **21. M Sf. Împățați Constantin și Elena**

Utrenia la 9:00 am,

Sf. Liturghie - orele 10:00 am

### **26. D Duminica a 4-a dupa Pasti** (a Paralticului).

Utrenia la 9:00 am,

Sf. Liturghie - orele 10:00 am

### **LUNA LUI IUNIE**

### **Duminică - Sf. Mc. Ioan cel Nou de la Suceava**

Duminica a 5-a dupa Pasti (A Samarinencii).

Utrenia la 9:00 am,

Sf. Liturghie - orele 10:00 am

### **9 Duminică Sf. Chiril, Arhiepiscopul Alexandriei**

Duminica a 6-a dupa Pasti (A Orbului).

Utrenia la 9:00 am,

Sf. Liturghie - orele 10:00 am

13 J Inaltarea Domnului; Sf. Mucenici Achilina si Trifilie  
Utrenia la 9:00 am,  
Sf. Liturghie - orele 10:00 am

**16 Duminică Sf. Tihon facatorul de minuni**

Duminica a 7-a dupa Pasti (A Sf. Parinti de la Sinodul I Ecumenic)  
Utrenia la 9:00 am,  
Sf. Liturghie - orele 10:00 am

**22 S Sf. Mc. Eusebiu, Zenon si Zina (Sambata Mortilor)**

Utrenia la 9:00 am,  
Sf. Liturghie - orele 10:00 am

**23 Duminică Pogorarea Duhului Sfant**

Duminica a 8-a dupa Pasti (A Rusaliilor)  
Utrenia la 9:00 am,  
Sf. Liturghie - orele 10:00 am

**24 L (+) Sfanta Treime. Nasterea Sf. Ioan Botezatorul;**

Utrenia la 9:00 am,  
Sf. Liturghie - orele 10:00 am

**29 S (+) Sf. Apostoli Petru si Pavel**

Utrenia la 9:00 am,  
Sf. Liturghie - orele 10:00 am

**30 Duminică Soborul celor 12 Apostoli.**

Duminica 1-a dupa Rusalii (A Tuturor Sfintilor)  
Utrenia la 9:00 am,  
Sf. Liturghie - orele 10:00 am

Rugaciunea Sfantului Efrem Sirul

Rugaciunea Sfantului Efrem Sirul – definitorie pentru perioada Sfantului si Marelui Post

*“Doamne si Stapanul vietii mele, duhul trandaviei, al grijii de multe, al iubirii de stapanire si al grairii in desert nu mi-l da mie (o metanie).*

Iar duhul curatiei, al gandului smerit, al rabdarii si al dragostei, daruieste-mi-l mie, slugii Tale (ometanie).

*Asa, Doamne, Imparate, da-mi mie sa-mi vad pacatele mele si sa nu osandesc pe fratele meu, ca binecuvantat esti in vecii vecilor. Amin” (o metanie).*

Program liturgic oferit de catre parohul locului,

Preot Protopop Constantin Alecse

## Urcusul spre Golgota (Sfintele Pasti, 2024)

de Ion Anton, Los Angeles, California

În viața de zi cu zi, bunul creștin întâlnește momente de tradiție evanghelică și apostolică cu rânduială canonică pentru Biserica universală creștină. Patru sunt sărbătorile din an cu dumnezeiești canoane obligatorii: Nașterea Mântuitorului Hristos; celebrarea Sfântului Petru; Adormirea Maicii Domnului și Învierea Domnului nostru Iisus Hristos (Pastile). Fiecare dintre cele patru sărbători creștine este precedată de un canon obligatoriu-postul. Postul este cea mai veche poruncă dată de Dumnezeu, omului, mai veche decât cele zece porunci date lui Moise prin tablele Legii, de aceea nici nu este inclusă între cele zece porunci. Cel mai mare este Sfântul și Marele Post al Pastilor. Pastorul Enoriei Bisericii noastre Sfintei Treime, P.C. Parinte Protoiereu Constantin Alecse, cu săptămâni înainte de a ajunge la poarta Marelui Post ne pregătește duhovnicește, sfătuindu-ne, să ne iertăm între noi pentru a începe postirea cu sufletul curat.

Ne predica despre importanța postirii și căile prin care putem împlini acest dumnezeiesc canon. După intrarea în post, cu fiecare ocazie ne vorbește despre modul în care să străbatem urcusul spre Lumina Învierii a Fiului lui Dumnezeu, despățimindu-ne și despovăruindu-ne de păcate.

Parintele ne învață cum să savărsim bună purtare, având dragoste, smerenie, înfrânarea voinței, înțelegere, armonie, și trăire duhovnicească. Să avem păreri de rău sincere pentru păcatele savărsite. Astfel, împlinirea jertfei celei cu duhul umilit și inima smerită să ne scutească de urgisire. Două sunt direcțiile împlinirii postirii: înfrânarea cu trupul de la mâncare, băutura și curățirea trupeză iar a doua direcție este postirea duhovnicească cu mult mai înaltă decât postirea trupeză. Postul duhovnicesc desăvârșește postul trupesc. În timp ce postul trupesc ne cere să trăim în cumpănare fizică, cel duhovnicesc ne cere să postim cu gândul, cu lucrul, cu cuvântul și cu toate simțurile noastre. Această înseamnă să punem stavila gurii noastre, să nu spunem minciuni, clevetiri, huliri, calcări de jurământ, ocări; ochii să nu ratezească în direcții necuviințioase, ci să vadă curat; urechile să se înfrâneze de a asculta lucruri stricicioase; mâinile să nu facă nedreptăți; ci să se ridice cu vrednicie spre Cer; picioarele să nu ne ducă spre păcate și faradelegi, ci să alerge fără împiedicare pe calea fericită a poruncilor lui Dumnezeu; gândurile să nu ratezească spre fapte rele, de ură, de invidie, zavistie, care să ne incline spre păcate. Cine reușește să unească armonios cele două postiri, trupesc și duhovnicesc, ajunge să fie icoana și filosofie a faptelor bine placute lui Dumnezeu. Se cuvine să pomenim și de marele cistig în sănătatea trupeză și sufletească a creștinului, prin nevointele pe care le cere postirea. Se știe că din diverse cauze binecuvântate, nu toți pot posti la fel. Cel care postește mai puțin, dacă se smereste profund cu inima, se ridică la nivelul celui mai îmbunătățit. Avem ca exemplu pilda cu banul vadevei, care având puțin a oferit tot puținul ei, în timp ce cel care avea mult, a daruit puțin, acesta din urmă fiind mai sărac cu fapta.

Împlinind canonul postirii și desăvârșindu-l cu taina spovedaniei (marturisirea păcatelor noastre) ne putem împărtăși fără de osândă cu Preasfântul și Preacuratul Trup și Sânge al Fiului și Dumnezeul nostru. Așa că, venind la Biserica biruitoare-Casa Domnului, în care ne întâlnim cu Sfânta Treime și cu toate Marimele Ceresti prin mijlocirea pastorului credinciosilor, preotul slujitor, putem nădăjdui la bucuria trăirii și contemplării Luminii Sfintei Învierii a Domnului și Mântuitorului nostru Iisus Hristos.

Va doresc postire ușoară și împlinirea mării bucurii a Pastilor.

Ion Anton, Los Angeles, California (Aprilie, 2024)

---

## **Spre Lumina Invierii**

(poezie)

Iisuse, Domnul meu, de Tine-mi este sete  
Si-adanc ma rog, sa nu ma lasi, pacatul sa ma-mbete  
Spre Tine, zilnic, navalnic am pornire  
S-ajung cu sufletu-mi curat, la Sfanta Ta Marire.

In fata Ta, ingenuncheat, eu ma aplec stingher,  
Cu cugetul si duhul, smerit iertare-Ti cer  
Si mai presus de totul si de toate,  
Sa ma despovarezi Iisuse, de multele pacate.

Despatimit si usurat de greaua lor povara,  
Pot, haina curatiei, faptura mea s-o ceara.  
Atunci, cu ochi-nlacrimati, umil privind in Sus  
Uimit eu vad cum gloata Il bate pe Iisus.

Vad sangele curgand sub spinii de pe frunte  
Si cuiele-n picioare si in plame, facandu-l rane crunte.  
Vad sangele si apa din coasta SA ranita  
Si cupa cea cu fiere, de lume oferita.

Pe cruce rastignit, in crunta nedreptate ,  
Sa mantuiasca lumea, spaland-o de pacate.  
Cind Duhul si L-a dat pe crucea-n-sangerata,  
A zis de ei; "Nu stiu ce fac, Tu iarta-i Sfinte Tata".

Cu grij-apoi, luindu-l Trupul Sfant  
In giulgiu-nfasurat, L-au pus intr-un mormant...  
A treia zi, uimire, bucurie, cuprinsu-i-a pe toti,  
Aflandu-l pe Iisus c-a Inviat din morti!

Si toti o spunem astazi raspicat: Iisus Hristos din morti a Inviat !

Ion Anton, Los Angeles , California