

Martie 2015

1 Martie – Duminica intai din Post (Duminica Ortodoxiei)

8 Martie – Duminica a-II-a din Post (a Sfantului Grigore Palama)

9 Martie - Sfintii 40 de Mucenici din Sevastia

15 Martie – Duminica a-III-a din Post (a Sfintei Cruci)

22 Martie – Duminica a –IV- a din Post (a Sfantului Ioan Scararul)

25 Martie – Buna Vestire

29 Martie – Duminica a V-a din Post (a Cuvioasei Maria Egipteanca)

Rugaciunea Postului Mare- Rugaciunea Sfantului Efrem Sirul

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

*Se fac apoi 12 metanii mici repetand mereu in tacere la fiecare dintre ele rugaciunea:
"Dumnezeule, milostiv fii mie pacatosului si ma miluieste!"*

Se repeta apoi ultima parte a rugaciunii urmata de o metanie: "Asa, Doamne si imparate, da-mi mie sa-mi vad caderile mele si sa nu osandesc pe fratele meu, ca binecuvantat esti in vecii vecilor. Amin"

Cum se tine Postul cel Mare ?

Articol preluat de pe site-ul <http://ortodox.it/cum-se-tine-postul-cel-mare/>

“Sfântul si Marele Post care se mai numeste si postul patruzecimii, Paresimile, Postul Pastilor, este rânduit pentru curatirea sufletului prin ajunare, rugaciune, milostenie, spovedanie si împartasirea cu Sfintele Taine. El închipuieste postul cel de patruzeci de zile al Mântuitorului. Tine sapte saptamâni. Sta în legatura cu Pastile, sarbatoare cu data schimbatoare. De aceea, începutul acestui post este aratat în calendarul fiecarui an.

În acest post nu mâncăm : carne , oua , brânza. De asemenea postim de peste, vin si untdelemn . Mâncăm deci numai bucate fara unsoare (ULEI) , legume si poame.

MÂNCAM UNTDELEMN SI DEZLEGAM LA VIN :

- Sâmbata si Duminica
- în ziua de Aflarea Capului Sfântului Ioan Botezatorul – 24 Februarie ,
- la Sfintii 40 de Mucenici – 9 Martie,
- la Buna-Vestire - 25 Martie, când aceasta cade în ziua de Joia-Mare sau în Vinerea ori Sâmbata din Saptamâna Patimilor.

MÂNCAM PESTE :

- Buna-Vestire – 25 Martie
- în Duminica Floriilor – 5 Aprilie

Cu deosebita evlavie se cuvine sa postim în saptamâna de la începutul Postului Mare si în saptamâna Patimilor.

Astfel, în saptamâna de la începutul Marelui Post : Luni si Marti se manâncă numai o data pe zi – seara – pâine si apa. Iar în saptamâna Patimilor, în afara de Joi când facem doua mese se manâncă fel, Vineri si Sâmbata e post desavârsit.

Bolnavii au voie sa manânce bucate cu untdelemn si sa bea vin în Postul Mare.

Postul Pastelui nu este o pedeapsa a lui Dumnezeu pentru noi, postul este un prilej de bucurie, de liniste, de fericire. In perioada postului Pastelui nu trebuie sa fim tristi, letargici sau singuri, in post trebuie sa invatam sa ne bucuram de tot ceea ce ne inconjoara, sa invatam sa iubim florile, natura in general, oamenii... Si sa asteptam cu emotie minunea de la sfarsitul postului si anume Invierea Domnului.

Postul Pastelui trebuie sa fie si un bun prilej de iertare. Daca nu iertam pe aproapele nostru, Bunul Dumnezeu cum sa ne ierte pe noi? Postul trebuie sa fie instrainarea de toate desartaciunile acestei lumi, infranarea limbii, departarea de toate poftele, de clevetire, de minciuna si de toate relele. Sfântul Ioan Gura de aur spune: “Postiti? Aratatimi-o prin fapte. Cum? Daca vedeti un sarac, aveti mila de el; un dusman, impacati-va cu el; o femeie frumoasa, intoarceti capul; un prieten inconjurat de un nume bun, nu-l invidiati. Nu numai gura, ci si stomacul vostru sa posteasca si ochii si urechile si picioarele si mainile voastre si toate madularele trupului vostru.”

Cum invie si omul in Postul Pastelui?

In primul rand incepe sa-si purifice organismul prin alimentatie. Apoi se preocupa si de suflet.

Merge la biserica, se roaga, face milostenie si toate acestea fac din omul obisnuit un om curat, pur, care poate primi lumina Invierii.

In post este bine sa vorbim mai putin cu cei din jurul nostru, pentru ca si pacatele sa fie mai putine. Gandul nostru sa fie mai mult la rugaciune si la Iisus. Putem rosti de sute de ori pe zi acesta rugaciune:”Doamne Iisuse Hristoase Fiul lui Dumnezeu, miluieste-ma pe mine pacatosul!” Nici nu stiti ce mult ajuta!

Mantuitorul insusi a tinut post timp de patruzeci de zile si patruzeci de nopti in pustie, inainte de a incepe propavadierea Evangheliei(Matei 4, 2 si Luca 4, 2). Bunul Iisus ne invata cum sa postim si ne arata ca diavolul nu poate fi izgonit decat prin post si rugaciune. Dar nu doar mantuitorul postea, post tineau si Sfintii Apostoli si ucenicii lor, ei randuind de altfel postul pentru tot neamul crestinesc.

La sfarsitul postului, sa mergem la duhovnic si sa ne spovedim si daca preotul ne da dezlegare sa ne si impartasim. Degeaba am tinut post daca nu mergem la duhovnic sa ne spovedim, macar in cele patru posturi de peste an. Sufletul trebuie curatat de pacate, pentru ca altfel se imbolnaveste si trupul.

Mergeti si impartasiti- va pruncii in Postul Mare! Pana la 7 ani copiii se impartasesc fara spovedanie, dar dupa sapte ani trebuie spovediti.

In post trebuie facuta milostenie si multe fapte bune. Caci fara fapte bune si rugaciune, Postul Pastelui ramane doar o dieta de detoxifiere a organismului, iar sufletul nu foloseste nimic din asta.”