



BISERICA ORTODOXĂ ROMÂNĂ
PAROHIA "SFÂNTUL IOAN-BOTEZĂTORUL" GENEVA

Adresa bisericii: Eglise de la Sainte Trinité, Av. Eugène-Lance 2, Grand-Lancy/1212 Genève; Adresa poștală : Case postale 6553, CH-1211 Genève-6;
Tél: 022-700 49 18 ; E-mail: <bisericaro@gmail.com>; Site-ul bisericii: www.biserica.ch

SCRISOARE PASTORALA - FEBR. 2019

PROGRAMUL SLUJBELOR LA BISERICA DIN GENEVA / GRAND-LANCY
FEBRUARIE – APRILIE 2019 (SFINTELE PAȘTI : DUMINICĂ 28 APRILIE)

SLUJBA DE POMENIRE A MORTILOR (MOȘII DE IARNĂ)

se va oficia în biserica de la Geneva / Grand-Lancy : **Duminică 3 martie 2019, orele 10:00 - 12:00.**

După slujbă se va organiza o agapă (pomană) – din ofrandele aduse de către credincioși.

SLUJBELE ÎN PERIOADA POSTULUI MARE (11 martie – 27 aprilie):

- În fiecare 1a și a 3a duminică din lună se oficiază Sf. Liturghie, orele 10:00 - 12:00;
 - În fiecare sâmbătă din Postul Mare, care precede cele două duminici de slujbă din lună, se oficiază slujba vecerniei, la ora 18:30, urmată de slujba parastasului, și de o cateheză pentru tineri și adulți (cu excepția zilei de sâmbătă 6 aprilie, când se oficiază Taina Sfântului Maslu, și a zilei de sâmbătă 20 aprilie, când biserica este ocupată seara de catolici pentru Paștile lor);
 - Sâmbătă seara, la 17h30, înaintea slujbei vecerniei, preotul spovedește.
-
- Miercuri 13 mar., la 18h30, Canonul cel Mare al Sfântului Andrei Criteanul (la 18h00 Sf. Spovedanie);
 - Sâmbătă 16 mar., la 18h30, slujba vecerniei și pomenirea celor răposați (la 17h30 Sf. Spovedanie);
 - Duminică 17 mar. (a Ortodoxiei), la 10h00, Liturghia Sf. Vasile-cel-Mare;
 - Duminică 31 mar. (a Sfintei Cruci), la 10h00, Liturghia Sf. Vasile precedată de ritualul scoaterii Sfintei Cruci. (Pt. ac. duminică, a 5a din lună, nu avem încă confirmarea catolicilor, dar vă anunțăm prin sms);
 - Sâmbătă 6 apr., la 18h30, **Taina Sfântului Maslu**, pentru vindecarea bolilor (la 17h30 Sf. Spovedanie);
 - Duminică 7 apr. (a Sf. Cuv. Ioan Scărarul), la 10h00, Liturghia Sf. Vasile-cel-Mare;
 - Miercuri 10 apr., la 18h30, Denia Canonului celui Mare (la 18h00 Sf. Spovedanie);
 - Duminică 21 apr. (a Floriilor – dezlegare la pește), la 10h00, Liturghia Sf. Ioan Gură-de-Aur;
-
- *Cheta din Postul Mare pentru ajutorarea celor nevoiași se va organiza: în Duminica Ortodoxiei (17 mar.), în Duminica Sfintei Cruci (31 mar.) și în Duminica Floriilor (21 apr.).*

PROGRAMUL SLUJBELOR ÎN SĂPTĂMÂNA SFINTELOR PATIMI : 22 - 27 aprilie 2019

- Joi 25 aprilie, ora 18:30, **Denia celor 12 Evanghelii** (la 18h00 Sf. Spovedanie);
- Vineri 26 aprilie, ora 18:00, Scoaterea Sf. Epitaf urmată de Sf. Spovedanie (18h30 – 20h00);
ora 20:00, **Prohodul Domnului și ocolirea bisericii;**

Programul de spovedit în Săptămâna Sfințelor Patimi: Joi seara (înainte și după slujba Deniei), Vineri seara (orele 18:30 - 20:00), Sâmbătă dimineață (împărțășirea copiilor orele 10:00 - 11:00).

SLUJBA ÎNVIERII LA BISERICA DIN GENEVA / GD-LANCY: **Sâmbătă 27 aprilie 2019, ora 22:00.**

- **Duminică 28 aprilie (a Sfințelor Paști), ora 11:30, Sf. Liturghie unită cu vecernia (a doua Înviere).**

Cu binecuvântarea Ips. Mitr. Iosif, **TABĂRA DE VARĂ PENTRU COPII** se va organiza și anul acesta la Crêt-Bérard, Puidoux/VD, **în perioada 10 - 14 iulie 2019. Așteptăm cât mai curând înscrierile copiilor!**

Pr. Adrian Diaconu poate fi contactat la tel. 022 700 49 18 sau prin mail: <diaconu.adrian@gmail.com> .

Ce înseamnă postul - ca dietă - pentru trup

Luna trecută în săptămânalul COOP (CH), la rubrica ZOOM, a fost publicat un interesant articol despre importanța postului pentru sănătatea și regenerarea organismului (COOP-Coopération, N° 4 du 22 janv. 2019, ZOOM – LE JEÛNE, pp.16-21). Martin Winkel, autorul articolului, prezintă rezultatele cercetării științifice ale microbiologistului Frank Madeo (51 ani), biochimist și cercetător în gerontologie la Universitatea Karl-Franzens din Graz/Austria, reputat pentru studiile sale asupra ”spermidinei” – substanță care declanșează procesul de autofagie, de autocurățire a celulelor, precum și puterea lor de reîntinerire a organismului uman.

Faptul de a te priva de alimente o perioadă de 16 ore pe zi (inclusiv cele 8 ore de somn), timp de trei zile pe săptămână (sunt permise doar apa, ceaiul, cafeaua, dar fără zahăr și fără lapte), reprezintă o binefacere, dar și o necesitate pentru sănătatea fizică și mentală a trupului, ca și pentru longevitate*.

Efectul benefic se produce la nivelul celulelor. Atunci când încetează aportul caloric prin alimentație începe procesul de autofagie : ”deșeurile moleculare” acumulate în organismul uman de-a lungul timpului sunt colectate și reciclate.

Japonezul Yoshinori Ohsumi (73 ans) a primit în 2016 premiul Nobel de medicină pentru cercetările și lucrările sale asupra mecanismului de autocurățire și autoreparație a celulelor umane.

Pentru Frank Madeo elementul cheie al sănătății, reîntineririi vieții și al longevității îl constituie această substanță – *spermidina* – care este prezentă natural în toate celulele organismului, și a cărei cantitate diminuează cu vârsta. Pentru ca ea să lucreze la curățirea ”deșeurilor celulare” este nevoie de acest *post intermitent*, ca abținerea de la alimente 16/8 ore pe zi (jumătate din această durată se consumă în timpul nopții), trei zile pe săptămână, completat de reducerea la 70% a porției calorice normale. Acesta este, de altfel – așa cum demonstrează un studiu australian de la Universitatea din Adelaide – și cea mai bună metodă de a lupta împotriva greutateii excesive (supraponderalității).

Frank Madeo recomandă, printre altele, o alimentație echilibrată pe bază de fructe și legume, *limitând carnea și laptele, și privilegiind consumul alimentelor bogate în spermidină, cum ar fi germeii de grâu, ciupercile și brânzeturile îndelung afinate.*

Înțelegem așadar, și din acest articol, că postul ca abținerea de la alimente pentru o perioadă de timp este - din punct de vedere științific-medical - garanția sănătății, reîntineririi și longevității. În acest sens se exprima, încă din sec. al V-lea î.Hr., și medicul și filozoful grec Hippocrate din Cos, considerat ca părintele medicinei moderne, care recomanda discipolilor săi să bea și să mănânce cu moderație.

* Atenție ! Acest *post*, ca abținerea de la alimente timp de 16/8 ore pe zi, trei zile pe săptămână (luni, miercuri și vineri, până la apusul soarelui), nu se recomandă decât persoanelor adulte, care nu sunt însărcinate, nu alăptează și nu sunt bolnave. *Autorul impune și avizul medicului!*

Ce înseamnă postul duhovnicesc pentru suflet

Deosebit de dieta medicală, care se impune din exterior pentru sănătatea trupului, postul duhovnicesc este rezultatul libertății cu care omul este înzestrat de Creator. El pornește din libera voință a omului, mai precis din dorința sa lăuntrică de a se apropia de Dumnezeu, și reprezintă o stare duhovnicească complexă care trebuie să cuprindă ființa umană în integralitatea ei : prin credință autentică, rugăciune smerită, pocăință și iertare, milostenie și abținere.

Acestea sunt, de altfel, și virtuțile pe care Biserica ne invită să le conștientizăm și să ni le ”înpropriem” înainte de începutul Postului Mare, prin pericopele evanghelice ale primelor patru duminici din perioada Triodului : a Vameșului și Fariseului – *rugăciunea smerită*; a Fiului Risipitor – *pocăința și iertarea*; a Înfricoșătoarei Judecăți – *facerea de bine și milostenia*; a Izgonirii lui Adam din Rai – *postul ca abținere, în general, de la poftele și plăcerile trupesti.*

Scopul postului duhovnicesc este *dobândirea vieții celei veșnice în Împărăția iubirii Preasfintei Treimi.*

Așadar, creșterea noastră duhovnicească în Dumnezeu nu depinde doar de modul de alimentație (de dietă), ci de calitatea vieții noastre integrale în relație cu Dumnezeu și cu semenii. De aceea postul creștin are o profundă semnificație spirituală, fiind o luptă duhovnicească continuă, motivată de foamea noastră de Dumnezeu și de unirea cu El.

Postul Mare (Postul Sfințelor Paști) este cea mai intensă perioadă de pregătire sufletească a creștinului din cursul anului bisericesc. El cuprinde șapte săptămâni, din care ultima - Săptămâna Patimilor - este considerată, pe drept cuvânt, un adevărat ”drum al Crucii”, o perioadă de mare nevoiță sufletească și trupească, o reală călătorie duhovnicească împreună cu Hristos, prin patima, moartea și îngroparea Sa, spre lumina biruitoare a Învierii Sale.

Pentru a atinge scopul *Postului Mare* - *dobândirea Împărăției lui Dumnezeu* – este nevoie să conștientizăm și să experimentăm cele trei dimensiuni ale sale: cea *penitențială*, cea *catehumentală*, și cea *sacramentală și eshatologică*.

Caracterul penitențial ne arată că *Postul Mare* este, pentru fiecare dintre noi creștinii, o ocazie binevenită, așteptată și necesară, de examinare a propriei conștiințe, de introspecție și de pocăință, precum și de reconciliere cu Dumnezeu, cu semenii și cu noi înșine.

Caracterul catehumental ne arată că *Postul Sfințelor Paști* este timpul cel mai potrivit de formare spirituală și de iluminare, de ascultare, de înțelegere și de înfăptuire a învățaturii lui Dumnezeu, pentru dobândirea mântuirii, prin virtuțile enumerate mai sus.

Caracterul sacramental și eshatologic ne arată că *Postul Mare* este perioada cea mai potrivită în care, prin pocăință și spovedanie, prin dragoste și iertare, *ne putem împărtăși cât mai des cu Trupul și Sângele Domnului, hrana învierii și a vieții celei veșnice (In 6,54)*

Să ne ajute Bunul Dumnezeu să petrecem cu real folos duhovnicesc perioada *Postului Mare*, să *învățăm să iertăm - ca să fim iertați*, și așa să ne apropiem cu vrednicie de sfânta Sărbătoare a Învierii! **Pr. Adrian**

