



## BISERICA ORTODOXĂ ROMÂNĂ DIN LAUSANNE ȘI CANTONUL DE VAUD

Avenue de la Harpe 2-B, CH - 1007 Lausanne; Tél. 021-601 03 30; Mail: [bisericaro@gmail.com](mailto:bisericaro@gmail.com); [www.biserica.ch](http://www.biserica.ch)

# SCRISOARE PASTORALA - FEBR. 2019

**PROGRAMUL SLUJBELOR LA BISERICA DIN LAUSANNE  
FEBRUARIE – APRILIE 2019 (SFINTELE PAȘTI : DUMINICĂ 28 APRILIE)**

### **SLUJBA DE POMENIRE A MORTILOR (MOȘII DE IARNĂ)**

se va oficia în biserica din Lausanne: **Sâmbătă 2 martie 2019, orele 10:00 - 12:00.**

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

*Tinerii din parohie sunt așteptați și ei la biserică, ora 14:00, la Întrunirea cu tinerii NEPSIS din Prot. Elveției.*

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

- În toate duminicile se oficiază Sf. Liturghie, orele 10:00 - 12:00.
  - În fiecare vineri din Postul Mare, la ora 18:30, se oficiază Liturghia Înaintesfințitelor Daruri, urmată de Pomenirea celor răposați (exclusiv Vineri în Săptămâna Sf. Patimi - 26 aprilie).
  - În fiecare miercuri din Postul Mare, la ora 18:30, se citește Acatistul (cu excepția zilelor de miercuri : 13 martie, 10 aprilie și 24 aprilie, care au un program special - *vezi mai jos*).
- Duminică 10 martie, la 10h00, Liturghia Sf. Ioan Gură-de-Aur, urmată de Ritualul Iertării pentru Postul Mare;
  - Luni-11 mar., Marți-12 mar., Miercuri-13 mar. și Joi-14 mar., la 18h30, Canonul cel Mare al Sfântului Andrei Criteanul, precedat de slujba Sfintei Spovedanii (de luni până vineri, inclusiv, între 17h30 și 18h30);
  - Vineri 15 mar., la 18h30, Liturghia Înaintesfințitelor Daruri, urmată de slujba Pomenirii celor răposați;
  - Duminică 17 mar. (a Ortodoxiei), la 10h00, Liturghia Sf. Vasile-cel-Mare;
  - Vineri 22 mar., la 18h30, Liturghia Înaintesfințitelor Daruri, urmată de slujba Pomenirii celor răposați;
  - Duminică 24 mar. (a Sf. Grigorie Palama) - și slujba Bunei Vestiri - la 10h00, Liturghia Sf. Vasile-cel-Mare;
  - Vineri 29 mar., la 18h30, Liturghia Înaintesfințitelor Daruri, urmată de slujba Pomenirii celor răposați;
  - Duminică 31 mar. (a Sfintei Cruci), la 10h00, Liturghia Sf. Vasile precedată de ritualul scoaterii Sfintei Cruci;
  - Vineri 5 apr., la 18h30, Liturghia Înaintesfințitelor Daruri, urmată de slujba Pomenirii celor răposați;
  - Duminică 7 apr. (a Sf. Cuv. Ioan Scărarul), la 10h00, Liturghia Sf. Vasile-cel-Mare;
  - Miercuri 10 apr., la 18h30, Denia Canonului celui Mare;
  - Vineri 12 apr., la 18h30, Liturghia Înaintesfințitelor Daruri, precedată (de la 17h30) de slujba Deniei Acatistului Bunei-Vestiri, și urmată (ca de obicei) de slujba Pomenirii celor răposați;
  - Duminică 14 apr., (a Sf. Maria Egipteanca), la 10h00, Liturghia Sf. Vasile-cel-Mare;
  - Vineri 19 apr., la 18h30, Liturghia Înaintesfințitelor Daruri, urmată de slujba Pomenirii celor răposați;
  - 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**

- Luni 22 apr. la 18h30, Denie; Marți 23 apr. (Sf. M.Mc. Gheorghe) la 18h30 Liturghia Înaintesfințitelor, Denie.
  - Miercuri 24 apr., la ora 18:00, Taina Sfântului Maslu, pentru vindecarea bolilor sufletești și trupești;
  - Joi 25 apr., la ora 10:00, Sf. Liturghie și pomenirea celor răposați; la ora 18:00, Denia celor 12 Evanghelii;
  - Vineri 26 apr., la ora 18:00 - Denia Prohodului Domnului (Sfântul Epitaf se scoate de la ora 15:00);
- Programul de spovedit:** credincioșii sunt rugați să se spovedească din timp, pe parcursul întregului Post, în fiecare vineri de la ora 17:30. În săptămâna Sfințelor Patimi se spovedește de luni până vineri de la ora 17:00.

### **SLUJBA ÎNVIERII (în fața Templului Montriond) - SÂMBĂTĂ 27 APRILIE 2018, ORA 24:00.**

Duminică 28 apr., la 17h30, Slujba vecerniei (a doua Înviere); Luni 29 apr., Sf. Paști, la 10h00, Sf. Liturghie.

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!

Părintele Adrian Diaconu poate fi contactat la tel. 021 601 03 30 (022 700 49 18) sau <[diaconu.adrian@gmail.com](mailto: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 microbiologului 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 nevoie 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**