FOAIA DUMINICALĂ A PAROHIEI „ȘERBAN VODĂ” † Anul XVI † Nr. 47 † (823) † 22 NOIEMBRIE 2026

Cuvântul care zidește

www.parohiaserbanvoda.ro

NU LIPSI DE LA LITURGHIA EUHARISTICĂ, PENTRU CĂ EA NU ESTE COMPLETĂ FĂRĂ TINE!

POSTUL, LEAC PENTRU TRUP ŞI SUFLET

„Postul este o silire a firii şi o tăiere împrejur a dulceții gâtlejului, curmarea aprinderii, alungarea gândurilor rele şi eliberarea de visări, curăția rugăciunii, luminătorul sufletului, paza minții, înmuierea învârtoşării, uşa străpungerii inimii, suspinul smerit, încetarea multei vorbiri, începutul liniştirii, străjerul ascultării, uşurarea somnului, sănătatea trupului, pricinuitorul nepătimirii, iertarea păcatelor, uşa şi desfătarea raiului.”
(Sfântul Ioan Scărarul, Scara duhovnicească).



Postul nu este un scop în sine. El este doar o unealtă în mâna noastră, dar care deschide uși nebănuite și, dacă este folosit așa cum trebuie, cu voință, smerenie, rânduială, rugăciune și bunătate, cu paza tuturor simțurilor, va aduce mult folos celui care postește.

Întrebarea pe care ne-o punem la început de post ar trebui să fie nu dacă postesc, dacă pot sau nu, ci cum pot eu să parcurg mai bine timpul postului ca să fiu mai aproape de Dumnezeu. Căci darul pe care-l fac lui Dumnezeu nu este doar foamea mea sau hrănirea mea cu bucate de post, mai sărace, mai puțin nutritive; uneori postul este opus dietei pe care medicul ne-o impune.

Postul îmi aduce în fiecare clipă aminte de Dumnezeu. Mâncarea aceea de post din farfurie îmi amintește că mă pregătesc să fiu mai bun, mai curat, mai aproape de semeni și de Dumnezeu, mai aproape de chipul lui Dumnezeu din mine. Postul este o școală, un examen. Pentru că mă învață cum să mă apropii de Dumnezeu, cum să fiu atent la slăbiciunile și limitele mele, la lipsa de voință sau de dragoste față de Hristos.

Sfântul Ioan Gură de Aur despre postul simțurilor

Postul trupului nu este numai despre mâncare. Alături de acesta trebuie să ne păzim toate simțurile prin care lăsăm ispita, păcatul, îndoiala sau circul lumii să pătrundă în noi.

Văzul, urechea, gura trebuie păzite mai ales. De aceea trebuie să privim, să ascultăm sau vorbim numai despre ce ne este de folos. Chiar dacă sănătatea nu ne permite să postim, putem să ne păzim simțurile, în primul rând închizând toate rețelele sociale, iar dacă nu putem să rupem această legătură pentru că ea ține de serviciul nostru, de exemplu, sau de studiile pe care le facem, desigur putem să le folosim doar pentru aceste scopuri. Așadar vă invit pe toți la un post digital, pe care toți putem să-l ținem.

Dar să-l ascultăm pe Sfântul Ioan Gură de Aur ce spune despre paza văzului:

„*Ochii trebuie să postească neuitându-se cu poftă şi cu aprindere. Privirea este mâncarea ochilor. Dacă privirea este neiertată, păcătoasă, vatămă postul, ducând tot sufletul la pierdere. Ar fi cea mai mare nebunie a opri gurii chiar mâncarea cea învoită, iară ochiului, dimpotrivă, a-i îngădui privirea cea păcătoasă. Tu te înfrânezi de carne. Bine. Dar nu-ţi lăsa nici ochii a căuta la pofta cărnii, încă şi urechile tale trebuie să postească*”.

Și iarăși ne spune despre paza auzului:

„*Postul urechii stă în a nu asculta clevetirile şi vorbele cele rele asupra cuiva. Căci se zice în Sfânta Scriptură: „Să nu asculţi vorbele cele mincinoase” (leş. 23, 1). Încă şi gura trebuie să postească, înfrânându-se de la vorbele cele de ruşine şi de înjurături sau sudalme; căci ce ar folosi, dacă noi nu mâncăm carnea dobitoacelor, dar ca nişte fiare sălbatice sfâşiem numele cel bun al fraților noştri?*”.

Ne sfătuiește apoi cum să punem pază gurii noastre:

„*În acest sfânt timp al postului să alungăm toată defăimarea din gura noastră, fiind convinşi că de am mânca numai cenuşă, această viaţă aspră nu va putea folosi, dacă nu ne vom înfrâna totodată de prihănire şi de defăimare. Să postim deci, iubiților, în aşa chip, ca noi să ne înfrânăm nu numai de la mâncare, ci şi de la păcate*”.

Cum să petrecem timpul acestui post?

Când începe postul bisericesc, fiecare, în funcție de râvna sa duhovnicească și de starea sănătății sale, alege conștient ce va face. Cu toată sinceritatea și nepărtinirea, la început de post este cazul să ne cercetăm atent și să ne sfătuim cu duhovnicul nostru. Și dacă după această sfătuire vom posti foarte puțin sau deloc, putem să profităm de acest binecuvântat timp al postului prin apropierea noastră de Dumnezeu, având grijă:

❖ Să mergem mai des la biserică, la sfintele slujbe;

❖ Să ne rugăm mai mult;

❖ Să citim mai des din Biblie, cel puțin trei capitole în fiecare zi, din Sfinții Părinți sau alte cărți cu conținut bisericesc;

❖ Să citim viețile sfinților și acatistele lor;

❖ Să ne spovedim mai des și să ne împărtășim cu binecuvântarea și dezlegarea părintelui duhovnic;

❖ Să fim mai buni, mai atenți cu ceilalți, mai smeriți și mai răbdători;

❖ Să facem faptele credinței, fiind milostivi dar și grijulii cu cei din jurul nostru. Să ne împăcăm cu cei cu care suntem certați, să aducem pace oriunde ajungem.

Și aceasta este doar o schiță a ceea ce putem și trebuie să facem în post, dacă într-adevăr suntem creștini, adică ai lui Hristos, nu numai cu numele, ci cu toată ființa noastră. Căci Sfântul Apostol Iacob ne spune: „Credința fără fapte este moartă". Această schiță rămâne deschisă pentru ca fiecare să adauge, pe măsura dragostei, alte și alte fapte.

Ce trebuie să știm când ținem post

Astăzi venim în ajutorul celor care țin sau încearcă să țină post cu un mic inventar al lucrurilor de care să luăm aminte.

1. Postirea ne disciplinează și anume ne întărește voința.

În viață am putea să facem atât de multe lucruri bune, dar de cele mai multe ori nu avem voință puternică. Nu avem destulă voință pentru a evita lucrurile rele pe care le facem, deși știm bine că sunt rele.

Iar începutul lucrurilor bune este antrenarea voinței. Voința nu este doar ceva cu care te naști, adică un fel de încăpățânare. Ea este ca un mușchi, se poate antrena, exersa. Este o capacitate a spiritului nostru care poate să crească în forță sau să descrească.

Deci dacă nu ai destulă voință, înseamnă că n-ai antrenat-o destul și postul este un bun început pentru asta.

N-am voie să spun: nu postesc pentru



că n-am destulă voință, ci mai degrabă trebuie să spunem: postesc ca să-mi antrenez voința.

Trebuie să învățăm în fiecare zi din încercările postului. Ne antrenăm voința, învățăm să facem față foamei. În acest fel voința crește în fiecare zi, cu fiecare obstacol trecut. Și astfel, „dăm voință, luăm putere".

2. Postul nu ține o săptămână la început și una la final.

Postul Crăciunului este o perioadă compactă de șase săptămâni. Trebuie să vedem această perioadă ca pe un fel de cantonament, să luăm exemplu de la sportivii care stau într-un loc și au parte de un program intens de pregătire și anumite restricții.

Deci postul este în primul rând o perioadă bine definită, cu un program precis și susținut. Nu este o tabără. Iar rezultatul vine doar dacă respectăm întreg programul. Este vorba aici și despre mâncare și despre conduită în timpul postului.

Și la final vedem roadele. Cu precizarea, foarte importantă, că există și roade care nu se văd.

3. Există excepții la regula a doua?

Postul este ca un pod, nu are numai doi stâlpi, unul la început și unul la sfârșit.

Numai în cazul în care sunt situații deosebite, în care, de pildă, plecăm în străinătate și chiar nu putem posti sau cazuri de boală sau alte situații de excepție, atunci vorbim cu duhovnicul nostru, el știe cum să ne sfătuiască.

Pe de altă parte, postul nu este o teroare. Postul este un cantonament. Iar când l-am terminat, dacă am făcut ce trebuia, suntem în câștig. Iar câștigul este pe măsura seriozității și a efortului pe care l-am depus. Dar nu este o perioadă în care trebuie să ne simțim presați, postim, bineînțeles, dar la măsura noastră.

Și postul mai este ceva, anume este un dar pe care i-l facem noi lui Dumnezeu. Ca orice dar, el nu este obligatoriu. Dar când un dar este așteptat și tu nu-l aduci, există o dezamăgire a celui care trebuia să-l primească.

4. Perioada de post ne orientează spre spovedanie și împărtășire.

Spovedania și împărtășania trebuie să le facem cât mai des, pentru a ne sfinți viața.

În post trebuie să ne spovedim și împărtășim măcar o dată. Cei mai mulți o fac la începutul și sfârșitul postului.

Ideal ar fi să o facem săptămânal, trăind fiecare săptămână în pregătirea și așteptarea împărtășaniei.

5. Postul nu e post fără rugăciune și bunătate.

Acestea două sunt aripile postului. Rugăciunea este respirația creștinului. În lipsa ei, viața duhovnicească este moartă.

Trebuie să fim oameni ai bunătății tot timpul. Să facem nu numai faptele milosteniei, ci și ale bunătății: adică să fim buni, înțelegători, generoși, deschiși și iertători. Acasă, în familie, la muncă, în societate.

6. Smerenia este postul sufletului

Bucatele de post sunt postul trupului, iar smerenia este postul sufletului. Nu putem să postim cu trufie în suflet. N-are niciun rost. De fapt, smerenia înseamnă un singur lucru: să cobori cu picioarele pe pământ. Acolo unde îți este locul.

7. În timpul postului, foamea nu este un dușman, ci este doar un simptom.

Când ți-e foame înseamnă că trupul tău vrea ceva. Dacă decizi să nu-i dai acel ceva, îl pui la o mică suferință.

Dar când trupul este într-o mică suferință, spiritul este întotdeauna în creștere. Și invers. Când trupul este în confort și în belșug și în toate cele plăcute, spiritul este în descreștere. Deci foamea suportată este un câștig pentru suflet.

Vă dorim post cu folos, cu roade îmbelșugate, deși nu pe toate le putem vedea sau cuantifica. ●

OASPEȚI DE SEAMĂ DIN GRECIA ÎN PAROHIA ȘERBAN VODĂ

În perioada 20-22 noiembrie 2026 Parohia Șerban Vodă a avut oaspeți de seamă din Grecia: Arhimandritul Heruvim Tsinoglou, predicator al Sfintei Mitropolii a Tesalonicului și Grupul Psaltic „Doxologia”, al cărui fondator și dirijor este Părintele Arhimandrit.





În aceste zile Părintele Arhimandrit Heruvim Tsinoglou a săvârșit sfintele slujbe de la Biserica Șerban Vodă ca protos, alături de preoții din parohie, iar răspunsurile la strană au fost date de Grupul Psaltic „Doxologia”.

Putem considera acest eveniment o sărbătoare liturgică prin modul în care slujbele s-au desfășurat, prin atenția cu care rânduiala liturgică a fost împlinită, prin acuratețea cu care limba greacă, mai ales, și limba română au fost folosite în slujbe, prin răspunsurile exacte și la secundă ale tuturor rostirilor; prin toate acestea slujbele la care am participat au devenit o adevărată simfonie.

Am asistat sâmbătă, 21 noiembrie 2026, de praznicul Intrării în biserică a Maicii Domnului, la un moment unic: Sfânta Liturghie, în limbi diferite, poate cu un tipic ușor diferit în cele două Biserici – care, evident, nu se potrivesc la fiecare aliniat sau la fiecare cântare –, a fost una, ca și când dintotdeauna s-a slujit așa la noi în biserică.

Atmosfera din altar, dar și din biserică, a fost una de sărbătoare, de bucurie, de lumină și har. Poate că niciodată liniștea și atenția din timpul Sfintei Liturghii nu au fost mai mari, deși biserica a fost plină, iar copiii nu au lipsit de la slujbă.

Și iarăși, mai mult ca niciodată rugăciunea a fost ascultată, trăită, respirată în spațiul eclezial, iar comuniunea dintre slujitorii Sfântului Altar și credincioși a cunoscut un alt nivel. Unul pe care l-aș dori simțit și trăit de enoriași în fiecare slujbă.

Cine este Părintele Arhimandrit Heruvim Tsinoglou?

Un tânăr cleric, o personalitate în Biserica Greciei, un neobosit teolog, predicator, profesor de muzică, compozitor de muzică psaltică și dirijorul unui grup psaltic. Un călugăr smerit și un următor al lui Hristos, lucrător în Biserică pentru luminarea și ajutorarea credincioșilor.

Un enunț care nu este complet și nici nu arată dimensiunea slujirii Părintelui Arhimandrit Heruvim Tsinoglou.

Câteva elemente biografice și ale parcursului teologic-pastoral al Părintelui (pentru care mulțumim doctorandului Robert State) ni-l va face cunoscut și nouă, enoriașilor Parohiei Șerban Vodă:

❖ Provine din regiunea Veriei, dintr-o familie evlavioasă, iar drumul său către studiile teologice și călugărie a început încă din adolescență.

❖ Este licențiat în Teologie, deține un Master în Teologie Dogmatică, este doctorand în același domeniu, aprofundând gândirea Sfinților Părinți.

❖ A urmat studii de Consiliere și Psihoterapie în cadrul Universității din York, Marea Britanie.

❖ A intrat în cinul monahal, apoi a fost hirotesit arhidiacon, iar la 29 decembrie 2019, în Catedrala din Edessa, este hirotonit întru preoție. La sfârșitul Sfintei Liturghii primește rangul de arhimandrit.

❖ Din activitatea sa pastorală putem menționa lucrarea din cadrul Sfintei Mitropolii de Edessa, Pella și Almopia, unde a slujit ca paroh și, ulterior, ca Egumen (Stareț) al Sfintei Mănăstiri „Sfânta Paraschevi” din Giannitsa.

❖ Din ianuarie 2025 își începe activitatea în cadrul Sfintei Mitropolii a Tesalonicului, unde i se încredințează slujirea de predicator sinodal; totodată este numit director general al Fundației Educaționale și Culturale „Sfântul Grigorie Palama”, coordonând proiecte de educație creștină, cultură și dialog social și slujind în cadrul bisericilor din subordinea mitropoliei.

❖ În calitate de predicator și conferențiar, Părintele Arhimandrit Heruvim Tsinoglou susține prelegeri duhovnicești în diverse mitropolii din Grecia - Atena, Trikala, Ftiotida,



Santorini, Mykonos, dubla sa pregătire academică ajutându-l să abordeze problemele psihologice, provocările vieții de familie și educația copiilor în cheia tradiției patristice.

❖ Este profesor de muzică bizantină cu diplomă și predă în cadrul Școlii de Muzică Bizantină a Sfintei Mitropolii a Tesalonicului, formând noi generații de psalți.

❖ Fondator și dirijor al Grupului Psaltic „Doxologia”, participă alături de acesta la slujbe și cântări în biserici, se prezintă pe scenele unor concursuri și festivaluri de muzică bisericească, atât în Grecia, cât și în străinătate, cum ar fi în Cipru sau Bulgaria.

❖ Compune cântări liturgice, unele cu interpretare bilingvă (greacă-arabă, greacă-slavonă). Susține concerte și participă la slujbe în Grecia și străinătate, inclusiv în România, unde a fost de câteva ori.

❖ Prin întreaga sa activitate pastorală, academică, culturală și socială, Părintele Arhimandrit Heruvim Tsinoglou este un neobosit lucrător în Biserică și următor al lui Hristos, prezent, cu discreție și determinare, în ajutorul și îndrumarea eclezială și educativă a credincioșilor

O întâlnire de neuitat pentru enoriașii Parohiei Șerban Vodă

Am avut în aceste zile privilegiul de a-l vedea și asculta pe Părintele Arhimandrit Heruvim Tsinoglou și cântările sale și ale membrilor grupului psaltic „Doxologia”.

Despre Părintele Arhimandrit Heruvim Tsinoglou, presa din Grecia spune: „ Nu este o coincidență faptul că mulți îl numesc „privighetoarea Ortodoxiei”.

Vocea sa este cu adevărat unică. Melodică, puternică, sinceră, cu o expresivitate deosebită și o cunoaștere profundă a muzicii bizantine, are capacitatea de a transforma fiecare imn bisericesc într-o experiență spirituală unică.

Cei care au binecuvântarea de a-l auzi cântând știu că aceasta nu este doar o voce frumoasă. Este un om care trăiește muzica bisericească ca pe o rugăciune, transmițând prin fiecare imn măreția tradiției de cult ortodox.” (PellaNews)

Apropiat de oameni, cu firesc și simplitate, nu face nimic pentru a ieși în evidență. Tânăr, se apleacă spre nevoile și problemele tinerilor sau ale familiilor, în special ale celor cu copii. Se face însă remarcat prin cunoștințele sale teologice și de consiliere, prin râvna pastorală și prin abilitățile de comunicare, prin dragostea pentru tradiția liturgică și darul său pentru cântare și, nu în ultimul rând, prin puterea cuvântului și predicii sale.

O punte duhovnicească între Tesalonic, Muntele Athos și București

În aceste zile am înțeles că între cetățenii lumii se nasc bariere de spațiu și timp, de limbă și cultură. Dar între credincioșii aceleiași Biserici, una „sfântă, sobornicească și apostolească ” nu există bariere. În credință, în duh, suntem toți una. O familie în veșnicia spirituală.

Ceea ce am trăit azi este doar începutul unei relații cu bisericile din Grecia. Părinți din Muntele Athos vor veni curând la noi, înnodând o legătură



și cu Athosul, care are, ca și noi, cei din Parohia Șerban Vodă, ocrotitoare pe Preasfânta Născătoare de Dumnezeu.

Mulțumiri

Recunoscători lui Dumnezeu pentru toate cele pe care ni le trimite, astăzi mulțumim tuturor celor care au făcut posibilă vizita Părintelui Arhimandrit Heruvim Tsinoglou și a Grupului Psaltic „Doxologia” în Parohia Șerban Vodă: tuturor preoților de la Biserica Șerban Vodă, cu mulțumiri speciale preoților Adrian Chiriță și Eugen Morar pentru abilitățile de comunicare în limba greacă și cunoașterea în detaliu a tipicului bisericesc din Grecia. Dedicate mulțumiri părintelui Dinu Pompiliu pentru discreta implicare în realizarea acestei întâlniri duhovnicești.

Mulțumiri tuturor celor care au stat în spatele acestei vizite și au făcut lucrările Martei.

Și, bineînțeles, oaspeților noștri, Grupul Psaltic „Doxologia” și Preacucernicului Părinte Arhimandrit Heruvim Tsinoglou, care va lăsa în urmă binecuvântările sale pentru toți enoriașii parohiei noastre, după ce ne-a lăsat în suflete bucurie, pace și duh sfânt. ●

Maria Buleu

ISSN 2821 - 7071 ISSN-L 2821 - 7071