



КВѢДОУЗКА КРѢНОУКА

www.parafiadubiny.pl

Nr 26, Marzec 2021

Jak prawidłowo przeżyć Wielki Post?

To najdłuższy i najsurowszy post w roku. Jego celem jest duchowe i fizyczne oczyszczenie, a także przygotowanie wiernych do święta Zmartwychwstania.

Chociaż aspekt duchowy jest najważniejszy, zwykle jako pierwsze przychodzi na myśl ograniczenia dietetyczne. W czasie postu nie należy spożywać produktów pochodzenia zwierzęcego: mięsa, ryb, jajek, mleka i wszelkich produktów na nim opartych. Należy też zrezygnować z mocnego alkoholu. Można sobie pozwolić tylko na odrobinę czerwonego wina, i to tylko w dni określone przez *ustaw* Cerkwi.

Główne znaczenie Wielkiego Postu można sformułować następująco: „Odejdź od zła i czyn dobrze” (1 P 3,11). Tylko wtedy Bóg przyjmie twój post i da obfite owoce skruchy, jak powiedział św. Jan Chryzostom.

Przypomnijmy jego inne słowa: „Błąd popełnia ten, kto myśli, że post jest zwykłą abstynencją od jedzenia, ponieważ post jest ograniczaniem języka, usuwaniem zła, zaprzestaniem kłamstwa, krzywoprzysięstwa i oszczerstw, pożądlivosti, złości”.

W Wielki Poście trzeba okazywać więcej ciepła i troski w stosunku do przyjaciół i krewnych, pomagać biednym, starać się nie używać wulgarnego języka, nie potępiać ludzi. W dawnych czasach nie urządzano nawet ślubów w te dni, a poczęcie dziecka podczas postu uważano za grzech.

Wierzący powstrzymują się w tym czasie od oglądania programów rozrywkowych, chodzenia do teatru, cyrku, kina. Należy zrezygnować z przyjęć i zapraszać do odwiedzenia tylko bliskie osoby. Wszystko to powinno stworzyć szczególny nastrój emocjonalny i przyczynić się do wewnętrznego oczyszczenia.

Ważnym jest, aby nie zapominać, że znaczeniem postu jest pokuta i duchowa odnowa człowieka, a ograniczenia w jedzeniu tylko w tym pomagają.

I, jak mówią duchowni, post nie jest postem bez modlitwy.

Zwróćmy większą uwagę na rozwój duchowy, modlitwę i czytanie literatury duchowej, przynajmniej raz przystąpmy do spowiedzi i Eucharystii. Oprócz modlitw porannych i wieczornych można przeczytać psalmy króla Dawida.

Jeśli chodzi o modlitwy wielkopostne, to są one dwie: Wielki Kanon Pokuty św. Andrzeja z Krety oraz modlitwa św. Efrema Syryjczyka. W dni postne módlmy się więcej za innych, za swoich krewnych, przyjaciół i znajomych.

W okresie Wielkiego Postu starajmy się częściej chodzić na nabożeństwa. Uważa się, że uczestnictwo w Liturgii Św. jest obowiązkowe w każdą niedzielę Wielkiego Postu.

Wskazane jest również uczestnictwo w nabożeństwach, które odbywają się w pierwszym tygodniu oraz w Wielkim Tygodniu. I koniecznie należy uczestniczyć w nabożeństwie, które odbywa się w przeddzień Wielkanocy.

Wielki Post jest najważniejszy dla prawdziwych wierzących prawosławnych. W tym okresie jesteśmy wzywani do podejmowania trudów duchowych i cielesnych. Post trwa siedem tygodni i kończy się głównym świętem chrześcijańskim – Paschą Chrystusową.

Trochę historii

Według Biblii Jezus spędził czterdzieści dni na pustyni przed swoim chrztem. Przez cały ten czas obywatel się bez jedzenia i bez wody, diabeł poddawał go różnym pokusom. To na pamiątkę tego wydarzenia został ustanowiony Wielki Post. Wszystkie produkty spożywcze pochodzenia zwierzęcego są zabronione w ciągu tych siedmiu tygodni, nie wolno spożywać mięsa, ryb, jaj, a nawet produktów mlecznych. To prawda, w niektóre dni są wyjątki.

Zwyczajowo siedmiodniowy post można podzielić na dwie części:

Czetyrediesiatnica to pierwsze 42 dni postu. Początkowo postu przestrzegali w tym czasie tylko poganie chcący przyjąć wiarę chrześcijańską. Chrześcijanie w okresie *Czetyrediesiatnicy* prowadzili zwyczajne życie.

Wielki Tydzień to ostatnie 6 dni Wielkiego Postu. Wcześniej chrześcijanie przestrzegali postu tylko w tym ostatnim tygodniu przed Wielkanocą.

Zachowanie dla chrześcijan postu w *Czetyrediesiatnicu* zostało wprowadzone jako wsparcie dla pogan. Uważano, że w ten sposób łatwiej im zdać ten test.

W czasie Wielkiego Postu obowiązują pewne zasady:

Dwa razy w ciągu całego postnego okresu należy całkowicie zachować ścisły post. Jedzenie nie jest dozwolone w Wielki Poniedziałek i Wielki Piątek.

Trzy dni w tygodniu, w poniedziałek, środę i piątek można jeść raz dziennie, zwykle wieczorem. Te dni nazywane są dniami „jedzenia na sucho” (*suchojadienija*), ponieważ nie można spożywać żywności przetworzonej termicznie. Nie wolno również dodawać oleju roślinnego do potraw.

We wtorek i czwartek można spożywać produkty poddane obróbce termicznej, ale bez użycia oleju roślinnego. Oznacza to, że można jeść potrawy duszone, gotowane, pieczone.

Sobota i niedziela to jedyne dni w tygodniu, w których można jeść olej roślinny. W te dni wolno jeść dwa razy dziennie.

Cerkiew pozwala, aby dzieci poniżej 14 roku życia, kobiety w ciąży, osoby starsze i osoby z poważnymi chorobami nie pościły. Duchowny powie ci, jak surowy powinien być dla ciebie post.

Są też dni Wielkiego Postu, kiedy jest trochę relaksu. Są to Zwiastowanie Bogurodzicy, Niedziela Palmowa i Sobota Łazarza. W te dni dozwolone jest spożycie ryby.

Podczas Wielkiego Postu ważne jest nie tylko odmawianie sobie pewnych pokarmów, ale także post duchowy. Regularnie uczęszczajmy do cerkwi i przystępujmy do sakramentów spowiedzi i Eucharystii. Przeczytajmy Ewangelię i Biblię, starajmy się nie złościć, nie doświadczać negatywnych emocji i nie życzy innymi krzywdy.

źródło: big-rostov.ru

Z ŻYCIA PARAFII

7 lutego po Liturgii Św. odbyło się rozstrzygnięcie parafialnego konkursu „Tradycyjna ozdoba choinkowa”.

We wtorek 9 lutego najmłodsi parafianie z opiekunami udali się na pielgrzymkę do Białegostoku, aby uczestniczyć w akatyście przed relikwiami św. męcz. Młodzieńca Gabriela. Po nabożeństwie Jego Eksceleńcja Arcybiskup Jakub na ręce ks. proboszcza przekazał ikonę z relikwiami, która została uroczystie powitana w cerkwi przez oczekujących parafian

W lutym w naszej parafii po raz drugi odbył się cykl spotkań dla dzieci i młodzieży “Sretienskije suboty”. O warsztatach, wspólnych grach i zabawach wkrótce będzie można przeczytać na naszej stronie internetowej.

Zapraszamy do udziału w konkursie plastycznym „Radość dobrych uczynków – Św. Mikołaj Cudotwórca”. Szczegóły i regulamin na stronie internetowej parafii.

Drodzy Bracia i Siostry

Ks. Proboszcz i Rada Parafialna zwracają się z prośbą do wszystkich osób chcących wspomóc Parafię o przesyłanie ofiar na konto:

Parafia Zaśnięcia Najświętszej Marii Panny w Dubinach
02 8071 0006 0008 1663 2000 0010

Ofiary można również wpłacać Radzie Parafialnej w *cerkownom jaszczyku*.

Za ofiary Spasi Was Hospodi!

Kontakt

Parafia Prawosławna Zaśnięcia Najświętszej Marii Panny
Dubiny, ul. Szkolna 2
17-200 Hajnówka
tel. 85 682 27 04

Proboszcz Parafii
ks. prot. Andrzej Busłowski

Wikariusz
ks. prot. Marek Litwiniuk
tel. 602 122 333

Harmonogram nabożeństw marzec 2021

6 marca Miasopustnaja Roditielskaja Subota

Godz. 9:00 Liturgia Św. i panichida
Godz. 17:00 Wsienoszcznoje bdienije

7 marca, niedziela o Sądzie Ostatecznym

Godz. 9:00 Liturgia Św.

13 marca (sobota)

Godz. 17:00 Wsienoszcznoje bdienije

14 marca Niedziela Seropustna, Przebaczenia Win

Godz. 9:00 Liturgia Św. i wieczernia

15 marca (poniedziałek)

Godz. 17:00 Kanon św. Andrzeja z Krety

16 marca (wtorek)

Godz. 17:00 Kanon św. Andrzeja z Krety

17 marca (środa)

Godz. 8:00 Liturgia Uprzednio Uświęconych Darów
Godz. 17:00 Kanon św. Andrzeja z Krety

18 marca (czwartek)

Godz. 17:00 Kanon św. Andrzeja z Krety

19 marca (piątek)

Godz. 8:00 Liturgia Uprzednio Uświęconych Darów i oświecenie „koliwa”

20 marca (sobota) Św. Teodora Tyrona

Godz. 9:00 Liturgia Św.
Godz. 17:00 Wsienoszcznoje bdienije

21 marca I niedziela Wielkiego Postu, Triumf Ortodoksji

Godz. 9:00 Liturgia Św. i molebień
Godz. 17:00 Pasja

26 marca (piątek)

Godz. 8:00 Liturgia Uprzednio Uświęconych Darów

27 marca (sobota) wspomnienie zmarłych

Godz. 9:00 Liturgia Św.
Godz. 17:00 Wsienoszcznoje bdienije

28 marca II niedziela Wielkiego Postu, św. Grzegorza Palamasa

Godz. 9:00 Liturgia Św.
Godz. 17:00 Pasja