



Parohia „Înălțarea Domnului”

Str. Grădiniței 1, Pașcani, jud. Iași
@ inaltareadomnului.pascani@gmail.com
Preot Pavel Postolachi ☎ 0745 644 256
Preot Marius Tabarcea ☎ 0745 776 456

Bucurați-vă!

„Bucurați-vă în nădejde; în suferință fiți răbdători; la rugăciune stăruiți.” (Romani 12, 12)

Anul II (2021) • Nr. 9 (14) • 14 Martie

Publicație editată și distribuită gratuit de Parohia „Înălțarea Domnului” Pașcani, Protopopiatul Pașcani

Calea spre mântuire

Să ne însoțim cu postul și cu rugăciunea

Sfântul Vasile cel Mare

„Postul este cel mai bun strejer al sufletului, cel mai sigur tovarăș al corpului, arma vitejilor, întărirea atleților. El alungă spiritele, îndeamnă la pietate, face a iubi înfrînarea, inspiră modestie, dă curaj în război și te învață a iubi pacea. Postul dă aripi rugăciunii, pentru a se înălța și a pătrunde în ceruri. Postul este sprijinul caselor, părintele sănătății, povățuitorul tinerimii, podoaba bătrânilor, plăcutul tovarăș al călătorilor, amicul sigur al soților.”

Viața Bisericii

Despre prima săptămână a Postului Mare

Prima săptămână a Postului Mare este dedicată unei intense pregătiri duhovnicești îmbinate cu o înfrânare foarte aspră în ceea ce privește mâncarea. Ca rânduială de postire, în această perioadă, creștinii nu mănâncă nimic până după Pavecernița Mare, iar atunci mănâncă doar hrană uscată și puțină apă (pr. prof. Ene Braniște, *Liturgica generală*).

Referitor la această săptămână, Sfântul Nectarie, Patriarhul Constantinopolului, spune: „Creștinii rânduiesc ca această primă săptămână a postului lor să fie păzită cu tărie și o socotesc cea mai curată dintre toate celelalte zile ale Postului Mare” (*Triodul explicat*). Această săptămână mai este cunoscută în rânduiala Bisericii noastre și ca „săptămâna curată” sau „săptămâna sfântă”, arătând că asprimea cu care ea se cuvine a fi păzită trebuie să rămână model pentru toate celelalte săptămâni ale Postului Mare.

Sfântul Simeon Noul Teolog spune: „Toată seminția creștinească, monahi și mireni, fiecare dintre noi, primește, în prima și sfânta săptămână din Postul Mare, cu înflăcărare fierbinte, binele postului. Oricine își pleacă de bunăvoie gâtul sub acest jug și nu este nimeni, nici dintre cei ce deznădăduiesc de mântuirea lor și viețuiesc

nefrica și disprețul lui Dumnezeu, care să disprețuiască legea postului în cea săptămână și să nu se înfrâneze mai degrabă el însuși, după putere, împreună cu toți...”.

Rânduiala slujbelor din această săptămână stimulează o astfel de strădanie. De aceea, textele slujbelor din Triod arată necesitatea îmbinării postului trupesc cu „postul duhovnicesc”. În aceste prime zile ale postului trebuie, potrivit imnelor din slujbele Triodului, să începem mântuirea noastră prin căința sinceră și printr-o mulțime de lacrimi.

În primele patru zile ale primei săptămâni din Postul Mare se citește, la Pavecerniță, **Canonul cel Mare al Sfântului Andrei Criteanul**, împărțit în patru părți, câte o parte în fiecare zi, deoarece în această săptămână se insistă, mai mult decât în celelalte săptămâni, asupra pocăinței.

Primele două zile din Postul Mare sunt **zile aliturgice** (în care nu se săvârșește Sfânta Liturghie), iar în restul zilelor se săvârșește Liturghia **Darurilor înainte sfințite**, care este, de fapt, rânduiala solemnă a împărțirii de seară, tocmai de aceea această Liturghie se săvârșește seara, împreună cu rânduiala Vecerniei, până după Vohod.

DUMINICA
LĂSATULUI
SEC DE BRÂNZĂ

Izgonirea lui Adam din Rai



Postul și rânduiala

Pr. Nicolae Tănase

Duminica aceasta s-a numit **Duminica Izgonirii lui Adam și a Evei din Rai**. Se numește și Duminica Iertării, pentru că noi ne cerem iertare unul de altul. De ce se numește *Duminica Izgonirii lui Adam și a Evei din Rai*? Pentru ca să ne amintească Dumnezeu că cine n-a vrut să respecte rânduiala a fost izgonit din Rai.

Ne amintește și acum că cine nu vrea să ierte, nu vrea să aibă pace cu aproapele, nu vrea să postească, nu vrea să se roage, nu vrea să facă metanii, nu vrea să citească la psaltire, cel care nu vrea să facă rânduială, trăiește în neorânduială și Dumnezeu îl va izgoni din Rai. De ce îl va izgoni? Că Dumnezeu nu e rău... Pentru că nu-și mai are locul. În Rai totul este cu rânduială.[...]

Trăim în satul acesta, trăim în țara aceasta. Unii vor posti, unii nu vor posti. Care va fi diferența dintre noi și ei? Diferența va fi aceasta: noi vom arăta lui Dumnezeu că dorim rânduiala, iar ei fac neorânduiala. Nu-i interesează rânduiala.[...]

Ce nu se face cu rânduială nu iese bine. Să îndemnăm, mergând la casele noastre și pe semenii noștri să postească. Nu pentru că mâncarea i-ar duce în Rai, sau i-ar scoate din iad, ci pentru a respecta orânduiala.

Hristos a respectat orânduiala: a fost tăiat împrejur la 8 zile, după aceea a fost dus la templu la 40 de zile. În timpul vieții Lui și la Patima Lui a permis, a rânduit să se facă rânduiala, să fie uns cu miresme. Toate acestea ne îndeamnă și pe noi la rânduială.

Dacă mergem la casele noastre cu ideea că e bine să fim în rânduială este de ajuns pentru Postul acesta. Câtă rugăciune facem, câte metanii, vom vedea fiecare.

Dar dacă vrem să fim în rânduială, Dumnezeu va aduce multă dragoste asupra noastră, între noi și mila Lui asupra tuturor, pentru că suntem în rânduială. Păcătoși, dar în rânduială.

Rugăciunea Sfântului Efrem Sirul

Pr. Prof. Alexander Schmemmann (din lucrarea *Postul cel Mare*)

Dintre toate cântările și rugăciunile din timpul Postului, o singură scurtă rugăciune poate fi considerată rugăciunea specifică a acestuia. Tradiția o atribuie unui mare învățător al vieții duhovnicești - **Sfântul Efrem Sirul**, prăznuit pe 28 ianuarie:

„Doamne și Stăpânul vieții mele, duhul trândăviei, al grijii de multe, al iubirii de stăpânire și al grăirii în deșert nu mi-l da mie.

Iar duhul curăției, al gândului smerit, al răbdării și al dragostei, dăruiește-l mie, robului Tău.

Așa Doamne, Împărate, dăruiește-mi ca să-mi văd greșalele mele și să nu osândesc pe fratele meu, că binecuvântat ești în vecii vecilor. Amin”.

Această rugăciune este citită de două ori la sfârșitul fiecărei slujbe din timpul Postului Mare, de Luni până Vineri.

La prima citire o metanie urmează fiecărei cereri. Apoi facem cu toții douăsprezece închinăciuni, spunând: **„Dumnezeule, curățește-mă pe mine păcătosul!”** întreaga rugăciune este repetată cu o singură metanie la sfârșit. De ce ocupă un loc așa de important această scurtă și simplă rugăciune în slujbele de Post? Pentru că recapitulează într-un mod unic toate elementele pozitive și negative ale pocăinței și constituie, să spunem așa, o „verificare” pentru ostenele noastre personale de-a lungul Postului. Acestea au ca scop mai întâi eliberarea noastră de câteva boli duhovnicești fundamentale, ce ne modelează viața și fac practic imposibilă chiar încercarea de a ne întoarce noi înșine către Dumnezeu.

Boala fundamentală este **duhul trândăviei**. Este cea lenevire și pasivitate a întregii noastre ființe, care întotdeauna ne împinge mai degrabă „în jos” decât „în sus” – care încearcă mereu să ne convingă că nici o schimbare nu este posibilă și, deci, nu este nici de dorit. Este cauza tuturor păcatelor pentru că otrăvește energia duhovnicească de la însuși izvorul său.

Rodul trândăviei este **grija de multe**. Este acea stare de deznădejde pe care toți Sfinții Părinți au considerat-o cea mai mare primejdie pentru suflet. Deznădejdea este imposibilitatea pentru om de a vedea ceva bun sau pozitiv; este reducerea la negativism și pesimism a tot ceea ce există. Deznădejdea este sinuciderea sufletului, pentru că atunci când omul este cuprins de ea devine incapabil să vadă lumina și să o dorească.

Iubirea de stăpânire! Deși pare bizar, trândăvia și deznădejdea sunt tocmai cele ce ne umplu viața cu iubirea de

stăpânire. Pângărind întreaga noastră atitudine către viață, lipsind-o de sens și plinătate, ele ne silesc să căutăm compensație într-o atitudine total greșită față de alte persoane. Dacă Dumnezeu nu este Domnul și Stăpânul vieții mele, atunci eu voi deveni propriul meu domn și stăpân, centrul absolut al propriei mele vieți, și încep să evaluez totul ținând cont de nevoile mele, de ideile mele, de dorințele mele și de judecățile mele. Această pornire nu se exprimă neapărat prin a comanda sau a domina pe „alții”. Se poate exprima la fel de bine prin indiferență, dispreț, lipsă de interes, de considerație, de respect.

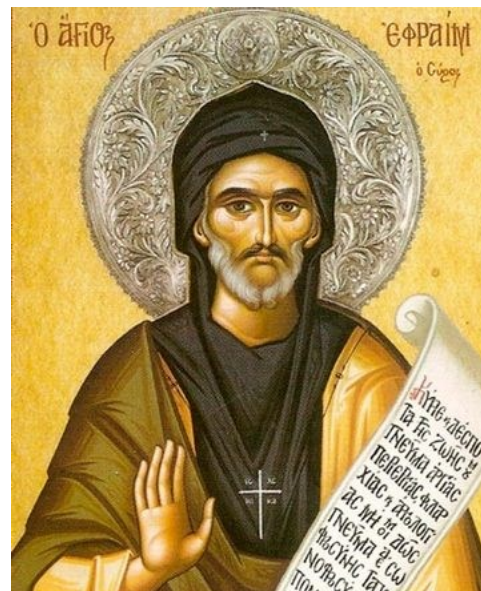
Și, în final, **grăirea în deșert**. Dintre toate ființele create de Dumnezeu, omul singur a fost inzestrat cu darul vorbirii. Dar, fiind darul suprem, este prin același simbolism supremul pericol. Cuvântul mântuie și cuvântul ucide; cuvântul inspiră și cuvântul otrăvește. Cuvântul este modul de exprimare al Adevărului, dar și al înșelării demonice. El împinge spre trândăvie, deznădejde și iubirea de stăpânire și transformă viața în iad. El devine adevărata putere a păcatului.

Acestea patru sunt astfel **„obiectivele” negative ale pocăinței**. Ele constituie obstacolele ce trebuie îndepărtate. Apoi rugăciunea se îndreaptă către **țelurile pozitive ale pocăinței** care, de asemenea, sunt patru.

Curăția! Dacă nu se reduce sensul acestui termen, așa cum adesea și eronat se face, numai la conotațiile sale sexuale, este înțeles ca omologul pozitiv al trândăviei. Trândăvia este, întâi de toate, risipire, distrugerea vederii și energiei noastre, incapacitatea de a vedea întregul. Atunci opusul său este tocmai plinătatea. Hristos a refăcut plinătatea în noi. Și aceasta a realizat-o prin refacerea adevăratei scări de valori, prin călăuzirea noastră înapoi către Dumnezeu.

Primul și minunatul rod al acestei plinătăți sau curății este **smerenia** (...). Ea este mai presus de toate biruința adevărului în noi, îndepărtarea tuturor minciunilor în care de obicei trăim. Numai smerenia poate fi capabilă de adevăr, de a vedea și de a primi lucrurile așa cum sunt și, astfel, de a vedea măreția, bunătatea și iubirea lui Dumnezeu în orice. De aceea se spune că Dumnezeu revarsă harul Său peste cei smeriți, iar celor mândri le stă împotriva.

Curăția și smerenia sunt firesc urmate de **răbdare**. Omul „natural” sau „căzut” este nerăbdător, pentru că nevăzându-se pe sine se grăbește să judece și să condamne pe ceilalți. Fiind indiferent



cu oricine în afară de sine, dorește ca viața să fie încununată cu succes aici și acum. Răbdarea, totuși, este cu adevărat o virtute divină. Dumnezeu este răbdător. Cu cât ne apropiem mai mult de Dumnezeu, cu cât devenim mai răbdători, cu atât reflectăm mai mult acel infinit respect față de toate ființele care reprezintă însușirea specifică a lui Dumnezeu.

În cele din urmă, cununa și rodul tuturor virtuților, ale tuturor creșterilor și ostenelelor duhovnicești este **dragostea** – cea dragoste care, așa cum am mai spus, poate fi dăruită numai de Dumnezeu –, darul ce este finalitatea tuturor pregătirilor și ostenelelor duhovnicești.

Toate acestea sunt rezumate și adunate laolaltă în **ultima cerere** a rugăciunii Sfântului Efrem Sirul, în care cerem: **„dăruiește-mi ca să-mi văd greșalele mele și să nu osândesc pe fratele meu”**. Dar, în final, mai este o primejdie: **mândria**. Mândria este izvorul răului și toată răutatea este mândrie. Iată că nu-mi este suficient să-mi văd propriile mele greșeli, întrucât chiar și această virtute aparentă se poate transforma în mândrie. Dar atunci când „vedem greșalele noastre” și când „nu osândim pe frații noștri”, când, altfel spus, curăția, smerenia, răbdarea și dragostea sunt doar una în noi, atunci și numai atunci ultimul dușman – mândria – va fi nimicit în noi.

După fiecare cerere a rugăciunii facem o metanie. **Metaniile** nu sunt limitate la rugăciunea Sfântului Efrem Sirul, dar constituie una din caracteristicile distinctive ale întregului cult din timpul Postului. Ascetismul creștin este o luptă nu împotriva, ci pentru trup. Din acest motiv, întreaga ființă umană - suflet și trup - face pocăință. Trupul participă la rugăciunea sufletului întocmai cum sufletul se roagă prin și în trup. Metaniile, semne „psihosomatice” ale pocăinței și ale smereniei, ale adorării și ale ascultării, reprezintă astfel prin excelență ritualul de Post.