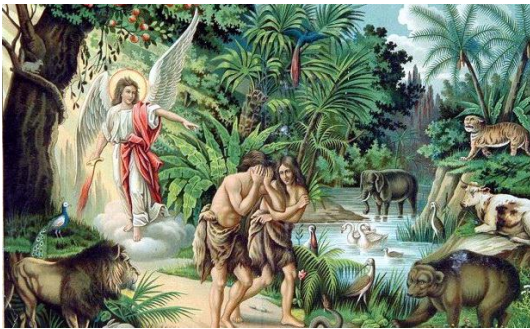


† La redactarea acestei foi religioase, se folosesc informații libere preluate din mijloacele de informare în masă ortodoxe: site-uri, publicații, reviste, ziare, cărți. †

## CĂDEREA LUI ADAM ȘI CĂDEREA NOASTRĂ

- Duminica izgonirii lui Adam din Rai -

La începutul acestei perioade de pregătire duhovnicească, Sfânta Biserică vrea să ne aducă aminte de căderea protopărinților, cu scopul de a ne aminti că ne aflăm într-un loc de exil și să ne smerim, dar mai ales să trecem cu gândul de la căderea primilor noștri părinți la propria noastră cădere și cu râvnă să ne sculăm din nepăsare pentru a redobândi ceea ce am pierdut. De aceea duminica de astăzi, numită „Duminica Iertării” sau din punct de vedere liturgic: „Duminica izgonirii lui Adam din Rai”, este cea de care depinde înțelesul întregii perioade care urmează. Această denumire totalizează, întreaga pregătire pentru Post. Omul a fost creat pentru Rai, pentru cunoașterea lui Dumnezeu și pentru comuniunea harică cu El. Păcatul strămoșesc l-a lipsit pe om de acea viață binecuvântată, iar existența lui pe pământ s-a transformat într-un exil. Hristos, Mântuitorul lumii, deschide ușa raiului celui ce-L urmează, iar Biserica, prin dezvoltarea frumuseții împărăției lui Dumnezeu prin viața noastră, un pelerinaj către patria noastră cerească. Astfel, la începutul Postului suntem ca și Adam, care a fost scos din rai pentru mâncare. Căci Adam, șezând în preajma lui, plângea tânguindu-se, și cu glas de umilință zicea: „Vai mie, ce am pățimit eu ticălosul! O poruncă am călcat a Stăpânului meu, și de tot binele m-am lipsit.



Raiule preasfinte, care ai fost sădit pentru mine și prin Eva ai fost încuiat, roagă pe Cel ce te-a făcut pe tine și pe mine m-a zidit, ca să mă satur de florile tale”. Pentru aceasta și Mântuitorul către dânsul a zis: „Zidirea Mea nu vreau să piară, ci vreau să se mântuiască și la cunoștința adevărului să vină. Că pe cel ce vine la Mine nu-l voi goni afară”. Postul este eliberarea de sub robia noastră față de păcat, din temnița „acestei lumi”. Iar Sfânta Evanghelie ne arată condițiile acestei eliberări. Prima condiție este **postirea** - refuzul de a accepta dorințele și îndemnul firi noastre decăzute, ca fiind normale, efortul de a ne descătușa din stăpânirea cărnii asupra duhului. Pentru a fi eficient, postul nostru nu trebuie să fie de formă, nu trebuie să ne mândrim cu el. Nu trebuie „să ne arătăm oamenilor că postim, ci Tatălui nostru Care este în ascuns”. Cea de-a doua condiție este **iertarea** - „că de veți ierta oamenilor greșelile lor, ierta-va și vouă Tatăl vostru Cel ceresc”. Biruința păcatului, principalul semn al stăpânirii sale asupra lumii, este dispersarea, izolarea, ura. Așadar, prima încercare de a sparge această fortăreață a păcatului este iertarea: → → →

reîntoarcerea la unitate, la solidaritate, la iubire. A ierta este a pune între mine și „vrăjmașul” meu iertarea lui Dumnezeu Însuși. A ierta este depășirea „punctului mort” în relațiile umane și raportarea lor la Hristos. Iertarea este „ușa” împărăției cerești deschise către această lume păcătoasă și decăzută. Dacă Adam a căzut prin neascultare din pricina mâncării, să nu se petreacă cu noi aceeași ispită, ca prin mâncare să călcăm porunca postului, repetând astfel păcatul său, căci Dumnezeu nu respinge pe nimeni din cei ce vin la El.

Biserica ne invită să intrăm pe calea cea strămtă, dar atât de frumoasă și înaltă, a înfrânării chiar de la lucrurile pământești îngăduite, spre a dobândi mai deplin pe Hristos și harul Său. Suntem la începutul Postului Mare. În lumea noastră de astăzi, postul nu mai prea are trecere. Este la modă, sub formă de tratament, un anumit fel de „post” din motive de păstrare a sănătății. Orientat însă numai spre un scop trupesc, acest fel de „post” nu are nimic de-a face cu postul creștin, ci devine o „alimentație naturistă”. Din nefericire, chiar foarte mulți dintre cei care se consideră „credincioși” nesocotesc cu totul posturile sau le reduc la cât mai puțin cu putință. Însă Mântuitorul nostru Iisus Hristos, rânduieste postul printre „faptele dreptății” (Matei 6, 1), alături de milostenie și de rugăciune. Domnul Însuși Și-a inaugurat misiunea printr-un post de 40 de zile (Matei 4, 2) și a afirmat puterea pe care o mijlocește postul în lupta împotriva diavolului: „Acest neam de demoni cu nimic nu poate ieși, decât numai cu rugăciune și cu post” (Marcu 9, 29). Sfântul apostol Pavel, care amintește posturile printre mijloacele sale de a-L sluji pe Hristos (2 Corinteni 6, 5) și care mărturisește că a petrecut în „posturi de multe ori” (2 Corinteni 11, 27), arată și de ce îi este necesar postul, când zice: „Îmi chinuiesc trupul și îl supun robiei, ca nu cumva, altora propovăduind, eu însumi să mă fac netrebnic” (1 Corinteni 9, 27). Tot Sfântul Pavel învață: „Vă îndemn, deci, fraților, pentru îndurările lui Dumnezeu, să înfățișați trupurile voastre ca o jertfă vie, sfântă, bineplăcută lui Dumnezeu, ca pe închinarea voastră cea duhovnicească” (Romani 12, 1). Iar în alt loc, spune: „Să umblăm cuviincios, ca ziua; nu în ospețe și în beții, nu în desfrânări și în fapte de rușine, nu în ceartă și în pizmă. Ci îmbrăcați-vă în Domnul Iisus Hristos și grija de trup să nu o faceți spre poftă” (Romani 13, 13-14). Cel care postește post adevărat, nu simte foamea și nu i se pare deloc grea perioada postului. Sfântul Marcu Ascetul spune: „Celui ce flămânzește pentru Hristos, harul i se face hrană, celui ce însetează, băutura prea dulce, celui ce tremură de frig, haină, celui ostenit, odihnă, celui ce se roagă, deplină încredințare, celui ce plânge, mângâiere”. Este un semn bun când postul, chiar cel mai aspru, începe să ți se pară ușor, când trupul se mulțumește cu hrană puțină, când întreaga ta ființă este copleșită de bucuria întâlnirii cu Mirele ceresc, Iisus Hristos. Nu ne mai putem plânge de foame, de sete sau de osteneală, când Hristos Însuși ni se face hrană și băutura și odihnă. Amin

Contribuți cu 2% din impozitul pe salarii și pensii la lucrările Bisericii, completând doar formularul pe care-l avem, cu datele de identificare.

## ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI DESPRE CREDINȚA ORTODOXĂ

**Întrebare:** Ce reprezintă săptămâna albă?

**Răspuns:** Pregătirea pentru postul Paștelui. Este săptămâna în care se consumă lapte, brânză, ouă și pește.

**Întrebare:** De ce Dumnezeu a rânduit ca înaintea Postului Paștelui să avem o săptămână de pregătire, iar la Postul Crăciunului să se intre direct în post?

**Răspuns:** Pentru că, în înțelepciunea Lui, știa că organismul uman consumă mai multe proteine animale în perioada de iarnă, iar renunțarea la ele este mult mai dificilă. Într-o perioadă în care legumele de grădină lipsesc, iar cele din beciuri și congelatoare nu mai au vigoarea și vitaminele de astă vară, trecerea bruscă la post ar fi fost resimțită acut de către noi. Dar Dumnezeu nu vrea ca postul să ne facă rău, ci să ne vindece, așa că a lăsat această săptămână de trecere.

**Întrebare:** De ce nu mai simțim sărbătorile?

**Răspuns:** „Nu am simțit că au fost sărbători!”. Spunem des asta. Am avut masa îmbelșugată, casa plină de musafiri și totuși nu mai simțim bucuria unui Crăciun sau a unor Sărbători de Paște. Paștele și Crăciunul sunt sărbători ale lui Dumnezeu și pentru Dumnezeu. Dacă nu am ținut post, cu burta plină, nu avem cum să simțim însemnătatea și sensul acestor sărbători. Nu renunțăm la nimic din ce facem zi de zi, dar vrem să-L înțelegem pe Dumnezeu. Dacă El S-a coborât la noi, nu putem să renunțăm pentru o perioadă la ceva ce ne face plăcere?

**Întrebare:** De ce sunt multe dezlegări în postul Crăciunului?

**Răspuns:** Dumnezeu nu a făcut nimic la întâmplare. În toate s-a gândit la ce este bun pentru om. Fiecare organ are ore de refacere și regenerare. Dacă corpul omenesc nu ar avea un program periodic de odihnă și refacere, nimeni nu ar mai atinge vârsta de 20 de ani. Deci, activitatea pe care o depunem (fizică, intelectuală, de alimentație) trebuie urmată întotdeauna de o perioadă de odihnă. La sfârșitul toamnei avem postul Crăciunului, un post cu multe dezlegări la pește. Dacă primăvara și vara totul se axează pe legume și fructe de sezon, acum, în pregătirea corpului pentru iarnă, avem libertatea de a consuma grăsimi de pește (cele mai sănătoase pentru organism și bogate în vitamina D care fixează calciul în organism). Nu mai avem soare pentru a lua vitamina D din expunerea la el, acum trebuie să o luăm din alimentație.

**Întrebare:** Eu nu pot ține post. Ce să fac?

**Răspuns:** „Cum să țin post, dragă? Vrei să cad jos?! Eu dacă nu mănânc o bucățică de carne...”. Unii pornesc cu bună credință postul, dar îl abandonează datorită „efectelor” apărute. Postul este considerat doctor fără bisturiu, pentru că vindecă trupul și sufletului omului scăpându-l de multe boli considerate fără leac. Toată lumea știe că cei mai sănătoși oameni sunt cei care au un regim de alimentație vegetarian, o viață spirituală și bogată și care fac permanent mișcare fizică. Alimentația bazată pe produse din carne, dublată de hormoni și aditivi de creștere, îmbolnăvește și îmbătrânește în mod accelerat omul. Acesta ajunge să moară înainte de vreme. Organismul nostru are nevoie permanent de curățire și de odihnă. Dacă nu face această curățire în mod constant, el se încarcă cu reziduuri și toxine generate de alimentație și stres, generând boală. Rolul postului este să declanșeze și să realizeze acest proces de curățire interioară. (va urma)

## Program Liturgic

ZIUA	ORA	SLUJBE și ACTIVITĂȚI
Luni 11 martie	17:00	Pavecernița Mare Canonul Sf. Andrei Criteanul I
Marti 12 martie	17:00	Pavecernița Mare Canonul Sf. Andrei Criteanul II
Miercuri 13 martie	17:00	Pavecernița Mare Canonul Sf. Andrei Criteanul III
Joi 14 martie	17:00	Pavecernița Mare Canonul Sf. Andrei Criteanul IV
Vineri 15 martie	14:00	Spovedanie
	17:00	Taina Sfântului Maslu
Sâmbătă 16 martie	07:00 - 09:30	Sfânta Liturghie Pomenirea morților (Sâmbăta Sf. Teodor)
	14:00	Spovedanie
	17:00	Vecernie
Duminică 17 martie	07:00	Utrenia și Sfânta Liturghie
	11:30	Program de bibliotecă
	17:00	Vecernie

### O întâlnire cu Dumnezeu

Postul, Milostenia, Rugăciunea, Pocăința. Acestea sunt fundamentele vieții noastre în Hristos pe care ar trebui să le lucrăm în toată vremea, nu doar pe durata Postului. Postul este ca o tabără de antrenament, un efort concentrat care e menit să ne dezvolte dorința de a fi mai responsabili în ceea ce privește urcușul nostru duhovnicesc. Nu suntem mântuiți doar prin acestea, dar ele ne ajută să fim mai deschiși harului lui Dumnezeu, să îl înțelegem mai mult nu doar prin exercițiu intelectual ci prin comuniune directă. Postul este o călătorie spre o întâlnire intimă cu Dumnezeu care are loc nu într-o galaxie îndepărtată, ci în centrul ființei noastre: în inima noastră. Prin mijloacele sale terapeutice variate, postul ajută al medierea acestei întâlniri și ne restaurează în harul lui Dumnezeu. Călătoria Postului este o călătorie a redescoperirii personale, este o reîntoarcere la identitatea noastră firească, este o căutare ce are ca scop recâștigarea slavei pe care am pierdut-o prin păcat, dar pe care o recâștigăm prin virtuți și milă, prin comuniunea cu Hristos.

### Rugăciunea Sf. Efrem Sirul

Doamne și Stăpânul vieții mele, duhul trândăviei, al grijii de multe, al iubirii de stăpânie și al grăirii în deșert nu mi-l da mie (o metanie).

Iar duhul curăției, al gândului smerit, al răbdării și al dragostei, dăruiește-I mie, slugii Tale (o metanie).

Așa, Doamne, Împărate, dăruiește-mi ca să-mi văd greșelile mele și să nu osândesc pe fratele meu, că binecuvântat ești în vecii vecilor. Amin. (o metanie).

- Dumnezeule, milostiv fii mie, păcătosului (o închinăciune).
- Dumnezeule, curățește-mă pe mine, păcătosul (o închinăciune).
- Cel ce m-ai zidit, Dumnezeule, mântuiește-mă (o închinăciune).
- Fără de număr am greșit, Doamne, iartă-mă (o închinăciune).

- Dumnezeule, milostiv fii mie, păcătosului (o închinăciune).
- Dumnezeule, curățește-mă pe mine, păcătosul (o închinăciune).
- Cel Ce m-ai zidit, Dumnezeule, mântuiește-mă (o închinăciune).
- Fără de număr am greșit, Doamne, iartă-mă (o închinăciune).

- Dumnezeule, milostiv fii mie, păcătosului (o închinăciune).
- Dumnezeule, curățește-mă pe mine, păcătosul (o închinăciune).
- Cel Ce m-ai zidit, Dumnezeule, mântuiește-mă (o închinăciune).
- Fără de număr am greșit, Doamne, iartă-mă (o închinăciune).

Doamne și Stăpânul vieții mele, duhul trândăviei, al grijii de multe, al iubirii de stăpânie și al grăirii în deșert nu mi-l da mie (o închinăciune).

Iar duhul curăției, al gândului smerit, al răbdării și al dragostei, dăruiește-I mie, slugii Tale (o închinăciune).

Așa, Doamne, Împărate, dăruiește-mi ca să-mi văd greșelile mele și să nu osândesc pe fratele meu, că binecuvântat ești în vecii vecilor. Amin. (o metanie).