



## Pocăința, postul și rugăciunea ajută pe cei păcătoși să devină sfinți

În Duminica a cincea din Postul Mare facem pomenirea Sfintei Cuvioase Maria Egipteanca, pentru că ea este un model de pocăință pentru toți oamenii. A trăit în a doua jumătate a secolului al IV-lea și începutul secolului al V-lea. A trecut la Domnul în anul 431, în timpul împăratului Teodosie cel Tânăr. A fost o fată frumoasă, însă frumusețea ei i-a adus multe ispite, încât a căzut în multe păcate trupești, chiar și în timpul călătoriei sale spre Țara Sfântă. Dar când a voit ea să intre în biserica Sfântului Mormânt din Ierusalim, o mână nevăzută a oprit-o să intre în sfântul lăcaș. Atunci a înțeles că viața ei era prea păcătoasă ca să poată intra în biserică și a hotărât să meargă în pustia Iordanului pentru a se pocăi de



păcate. Acolo a petrecut 47 de ani în post și rugăciune, în pocăință și în multe nevoițe duhovnicești. Astfel, a ajuns la o mare sfințenie, iar când se ruga se umplea de lumină și se ridica de la pământ, pentru că devenise mai mult duh decât țărână. Însă, cu un an înainte de moartea sa, taina vieții ei a fost descoperită unui părinte duhovnicesc, și anume Cuviosului

Părinte Zosima, care, prin lucrarea lui Dumnezeu, a găsit-o în pustie, a spovedit-o, a aflat istoria vieții ei, a împărtășit-o, iar apoi Cuvioasa Maria Egipteanca l-a rugat pe Cuviosul Zosima ca în anul următor, la aceeași vreme, să vină din nou, pentru că ea va muri atunci. Așadar, ea și-a prevăzut și prevestit ziua morții. Într-adevăr, Sfânta Cuvioasă Maria Egipteanca a trecut la Domnul în anul următor, după cum prevestise. Același Cuvios Părinte Zosima a îngropat-o și a povestit multora viața ei. Sfânta Cuvioasă Maria Egipteanca ne arată cât de minunat poate lucra harul lui Dumnezeu în omul care se pocăiește. Atât de mult schimbă harul lui Dumnezeu pe omul păcătos care se pocăiește profund, încât îl poate ridica spre lumina Împărăției cerurilor pe care o pregustă sfinții încă din lumea aceasta. De aceea, pilda vieții de pocăință și sfințenie a Sfintei Maria Egipteanca este o întărire spirituală și o speranță pentru toți credincioșii și pentru toți oamenii care doresc să se mântuiască, să-și sfințească viața, oricât de păcătoși ar fi ei. Sfânta Cuvioasă Maria Egipteanca, ca urmare a convertirii ei duhovnicești prin pocăință, este numită „inger în trup”, deoarece și-a răstignit patimile trupești și a ajuns la învierea sufletului din moartea păcatului, sfințindu-și sufletul și trupul cu ajutorul dumnezeiescului har. Pomenirea Sf. Maria Egipteanca ne pregătește să înaintăm duhovnicește spre Sămbăta lui Lazăr, Duminica Floriilor și Săptămâna Sfințelor Patimi, pentru a intra apoi în lumina Sfințelor Paști, spre slava lui Dumnezeu și bucuria tuturor. **Slavă Ție, Doamne!**

## DARURILE POCĂINȚEI

Fiecare dintre noi a experimentat gustul amar al depărtării de Dumnezeu, fiindcă orice păcat săvârșit, orice gând necurat ne despart de Izvorul sfințeniei și al bucuriei. Dar prin căință suntem cu toții chemați să ne bucurăm de mila și iertarea Preamilostivului Părinte. Păcătuiind, devenim vrednici de plâns, fii ai întunericului, ai diavolului. Pocăindu-ne, pregustăm bucuria părtășiei cu iubirea și lumina Împărăției cerurilor; redevenim fii ai lui Dumnezeu și casnicii Lui; din osândiți la moartea veșnică, la iad, ajungem moștenitori ai fericirii nefârșite. Întoarcerea noastră nu constă numai în lăsarea păcatelor, ci și în începutul unei vieți noi, al unui urcuș nu doar exterior - prin depărtarea de rele -, ci și al unuia interior - lupta cu gândurile, intențiile și pomirile pătimase. Un alt aspect ținând de pocăință se referă la timpul dedicat ei. Învățătura Bisericii ne îndeamnă la buna chivernisire a existenței pământene, căci dincolo ne vom înfățișa la Judecata Înfricoșătoare. Aici este vremea ostenelii, acolo a odihnei, aici a suferinței, acolo a răsplătirii. Cât despre durata pocăinței, se pare că Domnul nu o măsoară în timp, ci în intensitate. Tâlharul de pe cruce a câștigat raiul doar prin cunoscuta cerere: „Pomenește-mă, Doamne, întru Împărăția Ta!” Răspunsul îl știm și ne umple inima de bucurie și necurmată nădejde: „Adevărul îți zic: astăzi vei fi cu Mine în rai”. După Părinții filocalici, pocăința se face prin lacrimi, rugăciune și îndeosebi prin Taina Spovedaniei. Ea omoară păcatul și înviază sufletul, întunericul îl preschimbă în lumină, spală ochii duhovnicești, stăpânește peste firea cea neputincioasă, înfrânează patimile. Păcatul sălășluit în trup domină mintea și inima ca un tiran, îmbolnăvind-le. Nu este altă modalitate de însănătoșire din boala produsă de păcat decât prin căință și mărturisirea la scaunul Sfintei Taine a Spovedaniei. Doar astfel se deschide calea spre leacul nemuririi: Sfânta Împărăție. Orice credincios, câtă vreme își ascunde vinovățiile în adâncul său, este stăpânit de neliniști, chinuri, de o greutate permanentă, apăsătoare. De aceea, părintele Dumitru Stăniloae considera pocăința ideea centrală a creștinismului, în jurul ei gravitând toate evenimentele mântuitoare. Prin căință, omul își face o analiză interioară, ajungând la o cunoaștere de sine și, indiferent de rezultat, el nu va deznădăjdi de izbăvire, căci harul divin primit în Taina Mărturisirii îi este salvator. Spovedania reprezintă cununa pocăinței și constituie doar o parte din ea. Nu fiecare pocăință implică spovedania, însă fără mărturisire, pocăința nu ne va dezrobi de păcat, cel mult ne pricinuieste un sentiment de auto-învinovățire. Pocăința cuprinde în sine întreaga lucrare de desăvârșire a vieții credinciosului. De la starea de cădere, urmare firească a păcatelor comise - prin lucrarea pocăinței, omul se va întoarce pe calea binelui, cu un dor nestins și sfânt. † *Crede și iubește! Credința te face liber, iubirea te unește. Vei fi liber în unirea cu Hristos și vei rămâne în dragostea Lui*

## Rugăciune și credință

Rugăciunea este convorbirea sufletească a omului cu Dumnezeu. Înaintea Bunului Dumnezeu, rugăciunea este o taină, ea este maică și împărăteasă peste toate faptele bune. Modul nostru de a comunica cu Dumnezeu este rugăciunea. De aceea, dacă vrem să vorbim cu Dumnezeu, rugăciunea trebuie să fie o stare permanentă a minții și a inimii noastre. Rugăciunea neîncetată și mulțumirea față de Dumnezeu pentru toate câte ni se dăruiesc, fac parte din firescul vieții. Dacă omul nu mulțumește lui Dumnezeu pentru fiecare lucru, nu poate nici să se roage, nici să trăiască viața duhovnicească. Rugăciunea este ridicarea minții și a voii noastre către Dumnezeu. În timpul rugăciunii ne închinăm, însemnându-ne cu semnul sfintei cruci, făcând metanii, stăm în genunchi, spre a spori evlavia noastră lăuntrică. Mai ales în timpul postului trebuie intensificată rugăciunea, deoarece postirea noastră este incompletă fără rugăciune. Cea mai sigură și cea mai potrivită cale în urcușul spre desăvârșire al creștinului este rugăciunea, deoarece este maică a virtuților. Postul și rugăciunea sunt armele cu care creștinul luptă pentru dobândirea libertății duhovnicești. Postul Mare este vremea rugăciunii și a pocăinței. Prin rugăciune, omul se pregătește pentru întâlnirea cu Mântuitorul Iisus Hristos prin Sfintele Taine și tot prin rugăciune o și întreține, printr-o stare de smerenie și de pocăință. Aceasta, pentru că prin înseși cuvintele rugăciunii, cerem mila lui Dumnezeu și iertarea păcatelor și ne recunoaștem starea de păcătoșenie. După mărturisirile Sfinților Părinți, rugăciunea bineplăcută înaintea lui Dumnezeu este cea împlinită de creștin cu toată ființa sa. Pentru aceasta este nevoie ca el să aibă minte, inimă și credință puternică, ca să-L preamărească, să-i mulțumească și să-i ceară tot ceea ce El consideră că-i este de folos. Și acestea pentru că rugăciunea este convorbirea omului cu Dumnezeu și cea mai sigură cale de desăvârșire a oricărui creștin. Rugăciunea trebuie să fie scurtă, simplă și constantă. Ea poate fi și o atitudine lăuntrică, o îndreptare a sufletului către Dumnezeu în deplină tăcere. Rugăciunea stă în a-ți împreuna cugetul cu evlavie, cu străpungerea inimii, cu mărturisirea păcatelor și cu suspine nevăzute și cu o dispoziție nepătimașă câștigată prin deprindere și care răpește mintea prin dragoste desăvârșită spre înălțimea spirituală. Ea este, prin excelență, un act de credință în Dumnezeu. Mai ales acum, în timpul postului, ne gândim și practicăm cu mai multă intensitate rugăciunea, pentru că fără ea postirea noastră este lipsită de conținut. Miezul postirii noastre este rugăciunea, care ne aduce la comuniunea cu Dumnezeu și astfel postul și rugăciunea ne fac să trăim bucuria duhovnicească a Raiului. Omul care a gustat bucuria lăuntrică a rugăciunii va dori să fie neîncetat împreună cu Domnul, ca să poată sta de vorbă cu El. Că ne rugăm și noi în timpul postului: „Să se îndrepteze rugăciunea mea ca tămăia înaintea Ta...” (Psalm 140, 2).

† Perioada de post este potrivită pentru analiză personală și vindecare. Să încercăm să fim prieteni buni cu cei de lângă noi! Să punem, în loc de frică, responsabilitate și curaj, în loc de ură, speranță și iubire, în loc de tristețe, liniște și nădejde în Dumnezeu și în oameni. Postul și rugăciunea ne vor da aripi pentru a ne ridica din păcat și din boală. Slavă Ție, Doamne

## PROGRAM LITURGIC

ZIUA	ORA	SLUJBE / ACTIVITĂȚI
Luni 7 aprilie	14:30	Spovedanie
Marti 8 aprilie	08:00	Sfânta Liturghie a Darurilor
Miercuri 9 aprilie	18:00	Paraclisul Sf. Icoane Portărița
Vineri 11 aprilie	15:00	Spovedanie
	18:00	Taina Sfântului Maslu
Sâmbătă 12 aprilie	06:45	Sfânta Liturghie și pomenire
	15:00	Spovedanie
	18:00	Vecernia Duminicii Floriilor
Duminică 13 aprilie	07:00 - 11:00	Utrenia Duminicii Floriilor Sfânta Liturghie

### Învață să fii mulțumitor!

O tânără dorea să se angajeze la o firmă. Când a citit o întrebare pe formularul de cerere, i s-au înmuiat picioarele. Întrebarea era: „*Posedați aptitudini de conducător?*”. Fiind o fată sinceră, ea a scris „nu” și a predate formularul cu o inimă neîncrăzătoare. Spre surprinderea ei, a primit o scrisoare de la conducerea firmei: „*Citind cererile de angajare am constatat că 1452 de solicitanți sunt buni de conducători. Am acceptat cererea dumneavoastră, pentru că este a unei singure persoane care vrea să se subordoneze*”. Trăim zile în care cu ușurință găsești oameni dispuși să fie „bucătarul-șef”, dar sunt puțini gata să spele farfuriile. Întotdeauna se găsesc multe femei care doresc să participe la un concurs de frumusețe și să fie alese chiar „miss”, dar puține vor fi de acord să măture tribuna. Întreprinderile nu au dus niciodată lipsă de oameni care doreau să fie tâmplari-șefi, dar se găseau cu greu oameni care să scoată cuiele sau să lucreze ceva util.

### Tatăl nostru

- Să nu spui „*Tatăl*” dacă nu te comporți ca un fiu în fiecare zi!
- Să nu spui „*Nostru*” dacă ești închis în egoismul tău!
- Să nu spui „*Care ești în ceruri*” dacă ești preocupat de lucrurile pământești!
- Să nu spui „*Sfîntească-se numele Tău*” dacă nu-L respecti!
- Să nu spui „*Vie împărăția Ta*” dacă o confunzi cu succesul material!
- Să nu spui „*Facă-se voia Ta*” dacă nu o accepți când e dureroasă!
- Să nu spui „*Pâinea noastră cea de toata zilele, dă-ne-o nouă astăzi*” dacă nu te gândești la cei înfometați!
- Să nu spui „*Și ne iartă nouă greșelile noastre*” dacă păstrezi mânie pentru fratele tău!
- Să nu spui „*Și nu ne duce pe noi în ispită*” dacă ai de gând să păcătuiești în continuare
- Să nu spui „*Amin*” dacă nu respecti cuvintele din *Tatăl nostru*

### Atitudinea

O mămică tânără avea mereu probleme cu băiețelul ei de patru ani. Copilul era tare neascultător și de aceea părinții îi făceau des observație și chiar îl pedepseau. Odată, mama lui, pe când se aflau în casă, nemaiputând suporta năzbâtiile odraslei sale, i-a zis autoritar: „*Băiatule, du-te și așază-te imediat pe scaunul acela*”. Micuțul, speriat, se supune voinței mamei, se așază pe scaun și îi spune: „*Mami, să știi că de ochii lumii stau pe scaun*”.

† † † *Rugăciunea este respirația sufletului, iar postul este apa care stinge văpaia patimilor.* † † †