

Elissa Bjeletich, Kristina Wenger

Să îngrijim grădina inimii noastre!

*Cugetări zilnice pentru familie
de-a lungul Postului Mare*

Traducere din limba engleză și note de
ANAMARIA IFRIM

Carte tipărită cu binecuvântarea
Înaltpreasfințitului



Mitropolitul Moldovei și Bucovinei

Doxologia
Iași, 2021

Cuprins

Introducere	11
O carte pentru întreaga familie. Cum o citim?	13
SĂPTĂMÂNA ÎNTÂI: IERTAREA	15
Duminica Iertării	15
Lunea curată: prima zi de luni a Postului Mare	19
Prima zi de marți a Postului Mare	24
Prima zi de miercuri a Postului Mare	26
Prima zi de joi a Postului Mare	30
Prima zi de vineri a Postului Mare	33
Prima zi de sâmbătă a Postului Mare	37
SĂPTĂMÂNA A DOUA: ORTODOXIA	41
Duminica Ortodoxiei	41
A doua zi de luni a Postului Mare	46
A doua zi de marți a Postului Mare	50
A doua zi de miercuri a Postului Mare	54
A doua zi de joi a Postului Mare	58
A doua zi de vineri a Postului Mare	61
A doua zi de sâmbătă a Postului Mare	67
SĂPTĂMÂNA A TREIA: RUGĂCIUNEA	72
Duminica Sfântului Grigorie Palama	72
A treia zi de luni a Postului Mare	77
A treia zi de marți a Postului Mare	82
A treia zi de miercuri a Postului Mare	86
A treia zi de joi a Postului Mare	91
A treia zi de vineri a Postului Mare	95
A treia zi de sâmbătă a Postului Mare	101

SĂPTĂMÂNA A PATRA: CRUCEA – SMERENIA	106
Duminica Sfintei Cruci	106
A patra zi de luni a Postului Mare	110
A patra zi de marți a Postului Mare	114
A patra zi de miercuri a Postului Mare	117
A patra zi de joi a Postului Mare	122
A patra zi de vineri a Postului Mare	128
A patra zi de sâmbătă a Postului Mare	132
SĂPTĂMÂNA A CINCEA: SCARA – MILOSTENIA	137
Duminica Sfântului Ioan Scărarul	137
A cincea zi de luni a Postului Mare	140
A cincea zi de marți a Postului Mare	144
A cincea zi de miercuri a Postului Mare	148
A cincea zi de joi a Postului Mare	152
A cincea zi de vineri a Postului Mare	156
A cincea zi de sâmbătă a Postului Mare	159
SĂPTĂMÂNA A ȘASEA:	
POSTUL – SFÂNTA MARIA EGIPTEANCA	165
Duminica Sfintei Maria Egipteanca	165
A șasea zi de luni a Postului Mare	170
A șasea zi de marți a Postului Mare	175
A șasea zi de miercuri a Postului Mare	179
A șasea zi de joi a Postului Mare	185
A șasea zi de vineri a Postului Mare	190
Sâmbăta lui Lazăr	194
SĂPTĂMÂNA MARE ȘI PAȘTILE	198
Duminica Floriilor: Intrarea Domnului în Ierusalim	198
Sfânta și Marea Luni	201
Sfânta și Marea Marți	204
Sfânta și Marea Miercuri	208
Sfânta și Marea Joi	211
Sfânta și Marea Vineri	215
Sfânta și Marea Sâmbătă	218
Sfintele Paști	222

ANEXĂ	225
Idei pentru activități în Postul Mare, în Săptămâna Mare și de Paști	225
Săptămâna întâi: Iertarea	229
Săptămâna a doua: Ortodoxia	233
Săptămâna a treia: Rugăciunea	237
Săptămâna a patra: Crucea – Smerenia	241
Săptămâna a cincea: Scara – Milostenia	244
Săptămâna a șasea: Postul – Sfânta Maria Egipteanca	247
Săptămâna a șaptea: Săptămâna Mare	252
Sfintele și Marile Paști	256
Despre autoare	258

Postul este minunat, pentru că strivește păcatul ca pe o buruiană murdară, în timp ce cultivă și ridică adevărul ca pe o floare.

SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR

Introducere

Postul Mare este un dar minunat, o vreme aparte care aduce în fiecare an echilibru în inimile noastre. Spunem adesea că Biserica este un spital duhovnicesc. Într-adevăr, Ortodoxia are un fundament terapeutic: credința ne vindecă, ne redă plinătatea în Hristos, astfel încât noi să fim sănătoși la trup, minte și suflet. O parte importantă a terapiei o constituie Postul Mare, care ne dă an de an prilejul de a ne veșteji patimile și de a ne concentra puterile asupra vieții duhovnicești.

Fie că suntem conștienți sau nu, fiecare familie are un ritm al său. Câtă vreme copiii sunt mici, părinții stabilesc programe pentru orele de somn sau pentru activitățile de dimineață, fiind atenți la imprimarea unui ritm sănătos pentru viața copiilor. Pe măsură ce cresc, ei încep să participe la activități în afara casei: sport, muzică, cercuri școlare și altele asemenea. Peste ani, ritmul familiei începe să se plieze pe programe sezoniere stabilite de antrenori și profesori, ceea ce poate genera, așa cum se întâmplă în cultura actuală modernă, un stil de viață agitat. Postul Mare este antidotul la această problemă: Biserica ne invită să ne „plivim” orarul și să încetinim pasul pentru a ne întoarce atenția și inima spre Dumnezeu.

Întrucât ne creștem copiii în Biserică, trebuie să găsim de-a lungul Postului Mare căi de împreună-creștere: să postim împreună, să mergem la biserică împreună, să facem fapte bune împreună și să studiem împreună. Nădăjduim că aceste cugetări vor oferi familiilor un material de folos pentru reflecție

și împreună-învățare, chemând la dialog și oferind ajutor pentru ca postul să fie readus la viață în casele noastre. Pe măsură ce vom înainta împreună în această călătorie, vom afla de ce trăim Postul Mare așa cum a rânduit Biserica. Fie ca această sfântă terapie să vindece inimile familiilor noastre!

O carte pentru întreaga familie. Cum o citim?

Să îngrijind grădina inimilor noastre îți urează bun venit! Sperăm că tu și copiii tăi vă veți alătura călătoriei noastre de-a lungul Postului Mare și Săptămânii Mari.

Pentru fiecare zi vom oferi o scurtă lectură, urmată de câteva întrebări care te vor ajuta să îți atragi copiii în dialoguri despre credință în contextul acestui timp de creștere duhovnicească și de înnoire. Uneori vom alege o povestire din Biblie, alteori o povestire din viața unui sfânt și, din când în când, doar o mică lecție sau idee legată de Post.

Aceste meditații sunt gândite pentru a fi citite zilnic, deși acest lucru ne poate da bătăi de cap. Viața familiei poate fi agitată și, chiar dacă într-o zi găsim loc pentru lectură, în altă zi se poate să nu găsim... Viața de creștin ortodox este o luptă, iar ritmul ei înseamnă *cădere-ridicare-cădere-ridicare*. Dacă se întâmplă să „ratezi” o cugetare zilnică sau o săptămână de cugetări zilnice, să nu te descurajezi. Este firesc. Cazi, dar apoi te ridici și citești cugetarea aferentă zilei în curs. Nu-i nimic dacă vei sări peste câteva meditații. Arată și față de tine dragostea și mila lui Hristos!

În fiecare săptămână vom aborda o tematică diferită a Postului Mare. Anexa de la sfârșitul cărții explică fiecare tematică a săptămânii și oferă idei pentru diferite ateliere de creație, punere în practică și activități de care te poți folosi, dacă ai timp și dorință. Aceste extra-activități au menirea de

a implica familia în tematica săptămânii, dar nu sunt obligatorii. Când vei avea timp și inspirație, încearcă-le. Când nu, trece-le cu vederea și mergi mai departe.

Te încurajăm să începi să te gândești la Postul Mare din timp și să începi în familie o numărătoare inversă până la Paști. Aceasta poate fi o cale minunată de a aduce Postul Mare în viața casei tale. Copiii iubesc atenționările vizuale, iar până la Paști este cale lungă. Nu toate familiile sunt atrase de lucrul manual sau de grădinărit; prin urmare, acestea sunt opționale, dar am observat că, în special pentru copiii mici, o numărătoare inversă până la Paști poate face lunga perioadă a Postului mai interesantă și legătura ei cu Paștile mai adevărată. În Anexa de la sfârșitul cărții vei găsi trei idei de numărătoare inversă: Calea către Paști, Cununa Primăverii și Grădina Postului Mare.

SĂPTĂMÂNA ÎNTĂI: IERTAREA

Duminica Iertării

În lectura Evangheliei de astăzi, Iisus ne dăruiește o rugăciune aparte pe care să o rostim în toată vremea. Este vorba despre „Rugăciunea Domnească” sau „Tatăl nostru”. Există câteva variante de traducere, dar cea mai folosită este următoarea:

Tatăl nostru Care ești în ceruri, sfințească-se numele Tău, vie împărăția Ta, facă-se voia Ta, precum în cer așa și pe pământ. Pâinea noastră cea de toate zilele dă-ne-o nouă astăzi și ne iartă nouă greșelile noastre, precum și noi iertăm greșiților noștri. Și nu ne duce pe noi în ispită, ci ne izbăvește de cel rău. Că a Ta este împărăția, puterea și slava în veci. Amin.

După ce a rostit această rugăciune, Iisus a spus: „Că de veți ierta oamenilor greșelile lor, ierta-va și vouă Tatăl vostru Cel ceresc; iar de nu veți ierta oamenilor greșelile lor, nici Tatăl vostru nu vă va ierta greșelile voastre” (Matei 6, 9-15).

Când Iisus spune „greșeli” se referă la păcate – ofense împotriva altor oameni sau împotriva poruncilor lui Dumnezeu. Iisus ne atrage atenția că de nu vom ierta altora păcatele, nici Dumnezeu nu ni le va ierta pe ale noastre. Dacă năzuim la iertare, trebuie să fim iertători la rândul nostru. Acesta este un lucru demn de luat aminte și important; prin urmare, pe acesta îl vom avea în vedere pe parcursul primei săptămâni a Postului Mare.

Iertarea este o componentă atât de importantă a postirii, încât Postul Mare începe în mod oficial chiar în această seară,

în timpul a ceea ce numim „Vecernia Iertării”. Începem Postul Mare cerându-ne iertare și iertându-ne unul pe altul.

Slujba începe, ca de obicei, cu preotul purtând veșmintele obișnuite și cu biserica împodobită cu cele de zi cu zi. Dar, la jumătatea Vecerniei, dintr-odată, începe Postul Mare! Fii, deci, cu băgare de seamă când mergi la această slujbă: cântările de la strană vor suna trist și tânguitor, apoi perdelele și celelalte acoperăminte vor fi schimbate cu unele purpurii, iar preoții și diaconii vor îmbrăca tot veșminte purpurii, specific Postului Paștilor. După cum știi, purpura este culoarea folosită în biserică în timpul Postului Mare; așadar, când vei vedea cum, la mijlocul slujbei, totul se acoperă în purpură, vei ști că acesta este momentul precis de începere a Postului Mare.

La sfârșitul vecerniei vom săvârși primul gest al Postului Mare: ne vom cere iertare de la preot și mai apoi de la fiecare persoană din biserică. Poate pare un pic stingheritor sau ciudat, dar este un moment deosebit.

Poți face acest gest în mai multe feluri, dar, în general, te duci direct la fiecare persoană, te apleci în fața ei, însemnându-te cu semnul crucii și, atingând pământul cu mâna, spui „Iartă-mă pe mine, păcătosul!”.

Dar dacă te gândești că nu le-ai greșit cu nimic? De ce ai avea nevoie de iertare?

Uneori îi supărăm pe cei din jur, fără să știm asta. Se poate să fi distras pe cineva de la rugăciune sau să fi făcut o glumă care să rănească, fără ca măcar să ne dăm seama. Este un semn de smerenie să admiți că poate vei fi făcut ceva rău, fără să fi știut.

Vei spune: „Iartă-mă pe mine, păcătosul!” și răspunsul va fi: „Te iert! Dumnezeu să ne ierte pe amândoi!” sau „Dumnezeu iartă; iert și eu!”.

Oricum s-ar spune în parohia fiecăruia, ideea este aceeași: ne iertăm unul pe altul și ne aducem aminte că Dumnezeu

este iertător. Când ne pocăim, întorcând spatele celor rele și alegând să facem binele, Dumnezeu ne iartă și ne dă o nouă șansă.

Postul Mare este ca o minunată nouă șansă. Începând de acum vom încerca să fim mai buni: să ne rugăm mai mult, să arătăm mai multă dragoste, să fim mai generoși și să avem mai mult control asupra apetitului. Începând de acum vom încerca în timpul Postului Mare să fim creștini ortodocși cât mai buni.

Dacă nu poți merge la „Vecernia Iertării” sau poate când te întorci acasă de la ea, ar fi o idee bună să inițiezi un moment de iertare în familie. În fond, pe cine rănim mai mult? Pe cine enervăm mai tare? Cui spunem cel mai des cuvinte mânioase? Probabil celor pe care îi vedem tot timpul: familia noastră.

După rugăciunile de seară, acordă o clipă de plecăciune înaintea fiecăruia, spunând: „Iartă-mă pe mine, păcătosul!”. Aceștia pot răspunde ca în parohia voastră, spunând fie: „Te iert! Dumnezeu să ne ierte pe amândoi!” sau „Dumnezeu iartă; iert și eu!”, fie folosind cuvinte mai potrivite în contextul casei tale. Cere-i fiecăruia iertare și arată-le că și tu îi ierți, astfel ca întreaga familie să înceapă cu dreptul Postul Mare.

Acest ritual poate deveni un obicei atât de folositor, încât vei vrea să-l repeți în fiecare săptămână a Postului Mare.



Ce spune Iisus că se va întâmpla dacă noi *nu* iertăm greșiților noștri?

Iisus spune că dacă nu iertăm pe alții, nici Dumnezeu nu ne va ierta pe noi.

Când începe Postul Mare? Cum îți dai seama?

Postul Mare începe în timpul Vecerniei Iertării. Îți dai seama de aceasta după faptul că perdelele, acoperămintele și veșmintele preotului se schimbă toate în culoarea purpurie. Purpuriul este culoarea Postului Mare.

De ce am zice „Iartă-mă pe mine, păcătosul!” cuiva căruia nu i-am făcut nimic rău?

Se poate să nu cunoaștem pe cineva și totuși să-l fi enervat sau să-i fi cauzat vreo problemă fără să știm. Pentru orice eventualitate, spunem cu smerenie: „Iartă-mă pe mine, păcătosul!”.

TEMĂ DE REFLECȚIE ȘI DIALOG

Ce este mai greu – să ceri iertare unui străin sau să ceri iertare familiei?

Lunea curată¹: prima zi de luni a Postului Mare

Începutul postului este un bun prilej de a ne gândi la începutul lumii. În prima carte a Bibliei, Facerea, aflăm că, atunci când Dumnezeu a făcut lumea, a văzut cum toate erau bune foarte. Toată creația a început prin a fi bună.

Domnul Dumnezeu a sădit o grădină în Eden, cu feluri de pomi răsăriți din pământ, având roade bune de mâncat. De asemenea, în mijlocul grădinii erau doi pomi: *pomul vieții și pomul cunoștinței binelui și răului*. Această grădină o numim „Rai”.

Domnul Dumnezeu l-a așezat pe Adam în grădina raiului ca s-o îngrijească și s-o păzească, și i-a spus: *Din toți pomii din rai poți să mănânci, iar din pomul cunoștinței binelui și răului să nu mănânci, căci, în ziua în care vei mânca din el, vei muri negreșit!* (Facerea 2, 16-17)

Adam și Eva au trăit fericiți în grădina pe care Dumnezeu le-a făcut-o, necunoscând suferința sau necazul. Nu era foame sau durere, boală sau moarte. În locul acela desăvârșit Dumnezeu era de față; umbla și vorbea cu ei.

Dar Dumnezeu nu era singurul Care le vorbea în Rai. Al treilea capitol din Facerea ne spune cum, într-o zi, șarpele, care era foarte isteț și viclean, a întrebat-o pe Eva: „A spus Dumnezeu: «Să nu mâncați roade din niciun pom din Rai?»”.

¹ Săptămâna întâi a Postului Mare este adesea numită „Săptămâna curată” pentru că este un model de curăție și fervoare creștinească pentru tot restul postului. [cf. Ierom. Makarios Simonopetrul, *Triodul explicat. Mistagogia timpului liturgic*, traducere de diac. Ioan I. Ică jr., Editura Deisis, Sibiu, 2008, p. 315; n. tr.]

Eva a răspuns: „Ba da, putem mânca roade din orice pom, în afară de cel din mijlocul raiului. Dacă vom face asta, Dumnezeu a spus că vom muri”.

Șarpele i-a spus atunci Evei: „Nu veți muri. Dumnezeu știe că dacă veți mânca acel rod veți fi ca niște dumnezei. Vi se vor deschide ochii și veți cunoaște binele și răul”.

Atunci femeia, văzând că pomul arată plăcut la vedere și vrednic de dorit, a luat din roadele lui și a mâncat. I-a dat și bărbatului ei și a mâncat și el.

După ce au mâncat din rodul pomului oprit, au știut dintr-odată că sunt goi. Nu observaseră asta înainte, dar acum erau rușinați. Au cusut, așadar, frunze de smochin, ca să-și acopere trupul.

Iar când au auzit vocea Domnului Dumnezeu, Care umbla prin rai în acea după-amiază, Adam și Eva au încercat să se ascundă.

Dumnezeu i-a chemat: „Adame, unde ești?”.

Adam a răspuns: „Am auzit vocea Ta când umblai prin Rai și m-am ascuns de Tine. M-am temut pentru că sunt gol”.

Dumnezeu a spus: „Cine ți-a spus că ești gol? Nu cumva ai mâncat din roadele despre care ți-am zis să nu mănânci?”.

Adam a răspuns: „Femeia pe care Tu mi-ai dat-o mi-a dăruit roade din acel pom și eu am mâncat”.

Atunci Dumnezeu a zis către Eva: „Ce ai făcut?”.

Ea a răspuns: „Șarpele m-a înșelat și eu am mâncat din rod”.

Dumnezeu a zis către șarpe: „Pentru că ai făcut aceasta, blestemat ești să te târăști pe pântecul tău și țărână să mănânci în toate zilele vieții tale. Sămânța femeii îți va zdrobi capul, iar tu îi vei înțepa călcâiul”.

Evei i-a spus: „Întrucât ai mâncat din acest rod, în dureri îți vei naște copiii”.

Apoi i-a zis lui Adam: „Pentru că ai ascultat de femeia ta și ai mâncat din rodul din care ți-am spus să nu mănânci,

blestemat va fi pământul. Îl vei lucra din greu. Vei trudi toată viața, până când vei muri și te vei întoarce în pământul din care ai fost luat. Pământ ești și în pământ te vei întoarce”.

De acum oamenii nu vor mai trăi veșnic. De acum viața va fi grea, întrucât vor fi nevoiți să muncească pentru mâncare, ca apoi să îmbătrânească și să moară. Dumnezeu i-a făcut din lutul pământului și, când vor muri, trupurile lor se vor întoarce în pământ.

Apoi Dumnezeu a spus: „Iată, acum oamenii au devenit ca Noi, cunoscând binele și răul”. Atunci, ca să nu ia și din rodul *pomului vieții*, să mănânce din el și să fie veșnic oameni răi, Dumnezeu i-a alungat din Rai. A închis poarta Raiului, ca ei să nu se poată întoarce, și a pus heruvimi și sabie de foc vâlvâitoare, ca să păzească drumul spre *pomul vieții*.

Din acea zi, Adam și Eva și toți oamenii de după ei nu s-au mai putut întoarce în Rai; poarta era păzită și închisă pentru ei, ca să nu mănânce din *pomul vieții*, de vreme ce au păcătuit.

Te-ai gândit vreodată cât de minunat ar fi să stai în grădina Edenului, în Rai? Știai că, pe Cruce fiind, Iisus i-a zis tâlharului celui bun: „Ție îți grăiesc, astăzi vei fi cu Mine în Rai” (Luca 23, 43)? Când Iisus a murit pe Cruce, S-a pogorât la Iad și a stricat tocmai acea poartă care ne ținea pe noi în afara Raiului.

Când sărbătorim Paștile, sărbătorim faptul că Hristos a deschis pe veci porțile și ne-a îngăduit să umblăm din nou cu Dumnezeu în Rai. Când ne pregătim, deci, pentru Paști, începem prin a ne aminti starea de păcat care ne-a ținut departe de Rai și cerem iertare lui Dumnezeu, începând din nou strădania de a trăi o viață curată și însoțită de rugăciune, pentru a ne apropia din ce în ce mai mult de Dumnezeu, ca să intrăm în Raiul Lui cel minunat.



Cum a înșelat-o șarpele pe Eva?

Șarpele i-a spus că Dumnezeu nu a zis adevărul și că vrea să-i împiedice să devină ei înșiși dumnezei.

De ce Adam și Eva au mâncat din rodul pomului cunoștinței binelui și răului?

Eva s-a bizuit pe judecata proprie în locul sfaturilor lui Dumnezeu; asta înseamnă că a hotărât de capul ei, neascultând de cele spuse lor de Dumnezeu. I-au plăcut aspectul pomului și gândul de a deveni ca niște dumnezei. Așadar a mâncat din rodul lui și Adam a urmat-o.

Adam a învinuit-o pe Eva că i-a dat să mănânce, iar Eva l-a învinuit pe șarpe că a înșelat-o. Cine a fost, de fapt, de vină că Adam și Eva au mâncat din acel rod?

Nimeni nu i-a obligat să mănânce. Fiecare a hotărât pentru sine.

De ce Dumnezeu i-a alungat din Rai și de ce a pus pază?

Întrucât Adam și Eva nu erau încă pregătiți pentru această cunoaștere (deși ar fi ajuns la un moment dat să fie), ei erau acum într-o stare deplorabilă. Dacă Dumnezeu le-ar fi îngăduit să mănânce din „pomul vieții” în starea lor actuală de păcătoșenie, ar fi rămas așa pentru totdeauna, nefiind în stare să crească și să se apropie din ce în ce mai mult de asemănarea cu Dumnezeu, așa cum a dorit El pentru ei. În schimb, Dumnezeu a făcut milă cu ei și i-a trimis afară din Rai, punând o sabie de foc să păzească pomul înainte ca ei să mănânce din el, pentru ca ei să crească și să devină acei oameni minunați care erau fost meniți să fie.

TEMĂ DE REFLECȚIE ȘI DIALOG

Cum se leagă obiceiul nostru de a posti cu experiența lui Adam și a Evei din Rai? În Rai, Dumnezeu le-a dat o singură poruncă legată de hrana pe care Adam și Eva nu aveau voie să

o consume, dar aceștia nu au reușit să o urmeze. Dumnezeu ne pune înainte o poruncă de postire – o putem ține? Adam a fost ocrotitorul animalelor și le-a dat nume fiecăruia, dar nu a mâncat din ele. În Raiul dinainte de cădere, Adam și Eva mâncau ceea ce numim noi acum mâncare de post, umblau cu Dumnezeu și vorbeau cu El fără împiedicare. Când au postit, au fost aproape de Dumnezeu. Când au întrerupt postul, mâncând ceea ce nu le era îngăduit de Dumnezeu, după-amiezile petrecute în Rai, în care se plimbau alături de Domnul, au luat sfârșit. Ce legătură există între toate acestea și postirea din timpul Postului Mare?