



† IRINEU

Arhiepiscop al Alba Iuliei



În drum spre Praznicul Învierii Domnului

Cuvinte duhovnicești pentru
Postul Paștelui

† IRINEU

ARHIEPISCOP AL ALBA IULIEI

ÎN DRUM SPRE PĂZNIȚYL
ÎNVIERII DOMNULUI

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
IRINEU, Arhiepiscop al Alba Iuliei

În drum spre Praznicul Învierii Domnului :
cuvinte duhovnicești pentru Postul Paștelui /
Irineu, Arhiepiscop al Alba Iuliei. - Alba Iulia :
Reîntregirea, 2020

ISBN 978-606-509-447-5

† IRINEU
ARHIEPISCOP AL ALBA IULIEI

**ÎN DRUM SPRE PRĂZNICUL
ÎNVIERII DOMNULUI**

Cuvinte duhovnicești pentru
Postul Paștelui

Ediția
REÎNTREGIREA
Alba Iulia, 2020



CUVÂNT ÎNAINTE

Postul Mare ni se înfățișează ca o adevărată călătorie, ca un adevărat drum al Golgotei pe care creștinul e chemat să-și răstignească patimile. Postul Mare este timpul prin excelență al luptei și momentul prielnic pentru a birui asupra patimilor și demonilor. Acesta ne aduce aminte de postul lui Moise, în timpul celor 40 de zile, pentru a putea primi teofania de pe Sinai și Legea lui Dumnezeu. La fel, fiecare credincios trebuie să postească 40 de zile pentru a se învrednici să-L vadă pe Dumnezeu, să contemple divinitatea lui Hristos în timpul Pătimirilor și Învierii Sale, pentru a primi și el, duhovnicește, legea iubirii gravată pe tablele de carne ale inimii. Temeiul însuși al Postului Mare este postul lui Hristos în pustie,

în timpul celor 40 de zile, după Botezul Său. Supunându-Se de bunăvoie foamei și ispitei demonului, El a dat creștinilor modelul luptei lor împotriva răului și le-a oferit drept arme postul și rugăciunea. În această perioadă, locașul bisericesc e înveșmântat în haine mohorâte, chemându-ne, prin acest doliu, la tăcere și interiorizare, la rugăciune de taină și reculegere.

Postul celor 40 de zile trebuie păzit „creștinește”, adică și cu sufletul și cu trupul, nu ca fariseii, care se mulțumeau cu faptele trupești și făceau din post un pretext de slavă deșartă. Pentru a fi autentic, postul trupesc trebuie însoțit de post duhovnicesc, adică se cuvine să postim nu numai cu gura, ci și cu toate simțurile, stăpânindu-ne ochii, urechile, limba, mersul și râsul. Sfântul Vasile cel Mare spune: „Adevăratul post e despărțirea de răutate, înfrânarea limbii, reținerea de la mânie, tăierea poftelor, defăimărilor, minciunilor și jurămintelor strâmbe”. În definitiv, postul adevărat se identifică cu ansamblul vieții

„făptuitoare”, căci atunci când ne angajăm pe această cale, trebuie să practicăm simultan toate virtuțile: cele ale sufletului și cele ale trupului. De asemenea, creștinul trebuie să unească asceza cu rugăciunea, cu compasiunea și cu milostenia, fiindcă iubirea este mai presus decât toate mortificările. Precum arată Sfântul Atanasie cel Mare, postul legat de rugăciune și de milostenie izbăvește omul de moarte.

În timpul Postului Mare, în fiecare zi, în aproape fiecare tropar, sufletul este îndemnat la vigilență și la zel duhovnicesc, prin aducerea aminte de iminența sfârșitului timpului. Amânarea pocăinței este o capcană subtilă întinsă de diavolul. Iată cum este înfățișată delăsarea în Canonul cel Mare: „Se apropie, suflete, sfârșitul, se apropie și nu te îngrijești, nu te pregătești; vremea se scurtează, scoală-te; aproape lângă uși este Judecătorul”. În Postul Mare, cântările *Triodului* descriu iadul și suferințele celor osândiți, pentru a-i îndemna pe credincioși la străpungerea inimii. Melozii noștri,

în compozițiile lor, exclamă: „Înainte de sfârșit, până ce nu pier, mântuiește-mă!”, sau „Timpul aleargă, ia-o înainte, suflete!”. Gândul la moarte și la Judecată, spre care suntem atrași în timpul celor 40 de zile, își va aduce atunci roadele sale, creând în credincios dispoziția trezviei și a privegherii, precum și a așteptării fierbinți a unirii sale cu Mirele divin în moarte și înviere.

Postul Mare apare ca o anticipare, o transpunere a Paștelui, iar asceza, al cărui cadru este, apare ca o „mică înviere”. Postul Mare este vremea luminoasă, fiindcă pregătește în vederea învierii și a lumii celei noi. Sârguindu-se 40 de zile să învie din păcat, creștinul anticipează Învierea lui Hristos care va deveni și obârșia învierii sale în ziua Paștelui, dacă pocăința sa a fost adâncă și sinceră. În această perioadă, cu toții suntem chemați să adâncim conștiința noastră religioasă și să sporim conținutul spiritual al vieții noastre prin efort ascetic, faptele virtuții și părtășie la viața sacramentală a Bisericii. Tot acum, este bine să reducem la

minimum ascultarea radioului, privirea la televizor, citirea ziarelor, utilizarea internetului și întrunirile sociale, nu pentru că ar fi rele, ci pentru că avem ceva mai important de făcut și care e imposibil de realizat fără o schimbare a vieții, fără un anumit grad de concentrare și de disciplină. În felul acesta, Postul Mare reprezintă pentru creștinul evlavios o școală a pocăinței, un urcuș spre Sfintele Paști, o ridicare a sufletului din păcat, pentru a-L întâlni pe Domnul înviat.

† IRINEU

Arhiepiscop al Alba Iuliei



I. MAREA RUGĂCIUNE A POSTULUI MARE

Rn Biserica Ortodoxă, există o salbă de rugăciuni de mare valoare duhovnicească. Între acestea, un loc de frunte îl ocupă Rugăciunea Sfântului Efrem Sirul (†373), care s-a impus de așa manieră încât a devenit „rugăciunea Postului Mare”. Textul acestei rugăciuni este următorul: „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, slugii Tale. Așa, Doamne, Împărate, dăruiește-mi ca să-mi văd greșelile mele și să nu osândesc pe frațele meu, că binecuvântat ești în vecii vecilor. Amin”.

La începutul acestei rugăciuni, ne adresăm Celui Preaînalt, numindu-L: „Doamne și Stăpânul vieții mele”. El ne aduce din ne-ființă la ființă și dă sens vieții noastre, fiind „Părintele luminilor de la Care vine toată darea cea bună și tot darul desăvârșit” (Ic. 1, 17). El este singurul Care, prin harul Său, poate transfigura obscuritatea pasiunilor noastre, dăruindu-ne primenire spirituală. Recunoscându-L ca Stăpân suprem, ne lăsăm dominați de către El, străduindu-ne „să stăm desăvârșiți și întru totul să plinim voia lui Dumnezeu” (Col. 4, 12).

În prima parte a rugăciunii, sunt arătate păcatele de care trebuie să fugim și care sunt în număr de patru: trândăvia, grija de multe, iubirea de stăpânire și grăirea în deșert. *Duhul trândăviei* slăbește facultățile sufletești și stârnește patimile înrobitoare. Sfântul Nil Sinaitul afirmă: „Lenea este mama viciilor, pentru că ea răpește bunătățile pe care le ai și nu îngăduie să le dobândești pe cele pe care nu le ai”. *Duhul griii de multe* împrăștie atenția, făcându-te

să te ocupi, în același timp, de mai multe lucruri, neglijând astfel lucrul cel mai important: mântuirea sufletului. De aici îndemnul Sfântului Apostol Petru: „Toată grija voastră lăsați-I-o lui Dumnezeu” (I Pt. 5, 7).

Duhul iubirii de stăpânire este dorința fierbinte de slavă deșartă, de vanitate. Acest duh l-a stăpânit pe Lucifer, aruncându-l din cer. De-atunci, el ne amăgește și ne atrage spre multe rele, drept pentru care Fericitul Augustin ne îndeamnă: „Vindecați mândria și nu va mai fi păcat!”. *Duhul grăirii în deșert* este rostirea de cuvinte inutile, necuviincioase și defăimătoare, care atrag osânda asupra celor ce le grăiesc, asupra celor ce calomniază. Datoria creștinului este de a se strădui ca al său cuvânt să fie ziditor, „întotdeauna plăcut, dres cu sare” (Col. 4, 6).

În a doua parte a rugăciunii, sunt arătate virtuțile pe care trebuie să le dobândim și care sunt în număr de patru: curăția, gândul smerit, răbdarea și dragostea. *Du-*

hul curăției înseamnă puritatea sufletească și trupească. Aceasta presupune o luptă continuă cu propria fire asaltată de viforul poftelor rele. Sfântul Ioan Casian arată că virtutea curăției îi aseamănă pe oameni cu îngerii, căci prin ea „ei trăiesc în trup ca și când n-ar fi în trup”. *Duhul gândului smerit* înseamnă a nu te lăuda cu binele săvârșit. Smerenia presupune renunțare la egoismul tău și împlinirea voii lui Dumnezeu asemenea lui Hristos Care „S-a smerit pe Sine, făcându-Se ascultător până la moarte” (Filip. 2, 8).

Duhul răbdării ne menține curajul în mijlocul ispitelor și al dificultăților multiple. După Sfântul Petru Damaschin, răbdarea este „piatra neclintită în fața vânturilor și valurilor vieții”. Într-adevăr, ea constituie o tărie de a nu ne pierde credința și echilibrul sufletesc sub povara încercărilor, convinși fiind că „cel ce va răbda până la sfârșit, acela se va mântui” (Mt. 24, 13). *Duhul dragostei* este absolut necesar, deoarece în iubirea noastră față de Dumnezeu și

față de aproapele se cuprind toate celelalte porunci dumnezeiești. Iubirea este temelia oricărui bine, fiindcă „tot cel ce iubește este născut din Dumnezeu și-L cunoaște pe Dumnezeu” (I In. 4, 7).

În încheierea acestei rugăciuni, zicem: „Așa, Doamne, Împărate, dăruiește-mi ca să-mi văd greșelile mele și să nu osândesc pe fratele meu”. După Sfântul Tihon Zadonski, „cunoașterea sinei proprii și a greșelilor proprii este începutul mântuirii”. Cunoașterea de sine stabilește o privire adevărată nu numai asupra noastră înșine, ci și asupra semenilor. Recunoscând, cu smerenie, limitele propriilor noastre neputințe, nu ne mai permitem a-l osândi pe fratele nostru. Iată cât de importantă este Rugăciunea Sfântului Efreem Sirul, care creează în suflet dispoziția necesară pocăinței, încât să ne socotim că „morți îi suntem păcatului, dar vii lui Dumnezeu întru Hristos Iisus, Domnul nostru” (cf. Rom. 6, 11).



II. SÂMBETELE POSTULUI MARE

Sn Sfântul și Marele Post, sâmbăta are un statut liturgic special. Tipicul slujbelor de sâmbăta este diferit de zilele de rând. Sâmbăta este o zi de sărbătoare precum Însuși Dumnezeu a instituit-o (cf. Fac. 2, 3). Sâmbăta – observă părintele Alexander Schmemmann – „rămâne pentru totdeauna cea de-a șaptea zi, ziua binecuvântată și sfințită de Dumnezeu; este ziua în care creația este cunoscută drept «bună foarte» și astfel este și înțelesul ei în Vechiul Testament, un înțeles păstrat de Hristos Însuși și de Biserică”. Conform învățaturii creștine, sabatul, ziua creației, devine în Hristos ziua așteptării, ziua dinaintea de Ziua Domnului. Transformarea

sabatului s-a petrecut în Sfânta și Marea Sâmbătă, în care, „plinindu-și toată lucrarea Sa”, Iisus Hristos S-a odihnit în mormânt. Să prezentăm acum sâmbetele din perioada Păresimilor.

Sâmbăta întâi este închinată pomenirii Sfântului Mucenic Teodor Tiron, cunoscută și sub denumirea de „Sâmbăta lui Toader”. Comemorarea acestui martir într-o sâmbătă, în mod normal consacrată memoriei colective a sfinților și a martirilor, apare, așadar, drept o specificare a acesteia. Adunarea mucenicilor este reprezentată de către Sfântul Teodor, care i-a salvat pe creștini de la închinarea la idoli și de care se leagă minunea colivelor.

Sâmbăta a doua nu are vreo comemorare deosebită sau vreun praznic transferat. Ca și sâmbetele următoare, cu excepția celei de a cincea, ea este închinată amintirii colective a martirilor și a defuncților. Este un prilej să cerem rugăciunile mucenicilor și sfinților pentru a parcurge cum se cuvine Postul Mare. În același timp, împlinind po-

runca iubirii, îi pomenim pe cei adormiți, convingși că nu există o separație strictă între vii și morți.

Sâmbăta a treia are un oficiu compus din piese din *Octoih* și *Triod*, închinat defuncțiilor și martirilor. Sfinții sunt celebrați aici ca unii care au atins scopul propus de Postul Mare: întoarcerea în rai și restaurarea naturii umane în elanul ei spre îndumnezeire. Corul martirilor se aseamănă unui „nou rai” spre care trebuie să ne grăbim pentru a gusta din roadele îmbelșugatelor virtuți, care alcătuiesc haina luminoasă a omului nou (cf. Colos. 3, 12-14).

Sâmbăta a patra pomeneste, de asemenea, pe cei adormiți și pe mucenici. Martiriile sunt realizări parțiale, dar, totuși, reale ale plinătății divino-umane a lui Hristos. Urmându-L în pătimirea Sa, prin martiriul sângelui, și pătrunși de energia Duhului Sfânt, sfinții devin în Biserică „mici hristoși”. Modelul și mijlocirea lor îngăduie credincioșilor să alerge cu râvnă pe stadionul Postului Mare, cu conștiința că, prin

atletismul spiritual, noi suntem încununați (cf. I Cor. 9, 24-25).

Sâmbăta a cincea este închinată cinstirii speciale a Maicii Domnului prin celebrarea Acatistului Bunei Vestiri. Această sărbătoare sugerează că tocmai prin asceză, căință și luptă putem regăsi fecioria dobândită la Botez pentru ca, prin Duhul Sfânt, Hristos să Se nască în noi și, împreună cu El, să creștem până la deplinătatea vârstei Sale (cf. Efes. 4, 13). Imitând, prin efortul duhovnicesc din Păresimi, puritatea și ascultarea Fecioarei, ne vom bucura de sălășuirea tainică a lui Hristos în noi (cf. In. 14, 23).

Sâmbăta a șasea face pomenirea Sfântului Lazăr, pe care Iisus l-a înviat a patra zi din morți. Învierea acestuia simbolizează învierea noastră viitoare și arată atotputernicia lui Dumnezeu, Care răstoarnă legile naturii stricate. Acest praznic este începutul Crucii și pregătește pentru „împărăteasa zilelor”. Toți trebuie să părăsim, în timpul Patruzecimii, „prietenia pentru trup”

pentru a ne face, ca și Lazăr, prieteni ai lui Hristos, ca să înviem împreună cu El.

Sâmbăta a șaptea este rânduită în amintirea punerii și șederii în mormânt a Mântuitorului. Fiind sabatul, comemorăm ieșirea poporului ales din Egipt, când îngerul Domnului salvează casele evreilor însemnate cu sânge de miel. Însă, când Mielul divin este jertfit pe Cruce, sângele Lui curge peste casele tuturor, eliberându-i din robia păcatului. După aceea, Iisus zace în mormânt, în care este depusă omenirea răscumpărată și născută de acum pentru o nouă viață dumnezeiască. Acesta este sabatul care pregătește ziua radioasă a Învierii, când moartea este transformată în viață.

Sâmbetele Postului Mare sunt zile binecuvântate de pomenire a morților. Este bine să respectăm practica unei comemorări universale săptămânale a tuturor creștinilor dreptcredincioși, plecați din această viață. Este frumos să-i integrăm pe aceștia în Euharistie, care întotdeauna se oferă în numele tuturor, conform expresiei litur-

gice: „Doamne, Ție Îți aducem de toate și pentru toate!”. Noi cu ei suntem una: „Și dacă trăim, și dacă murim, ai Domnului suntem” (Rom. 14, 8).

Sâmbăta este, așadar, ziua de odihnă întru cinstirea „praznicului creației”, dar pentru creștini are și o semnificație suplimentară, așa cum am văzut. Sâmbetele anului liturgic își dobândesc înțelesul de la ultimele două din Postul Mare: Sâmbăta lui Lazăr, când se vestește învierea de obște, și Sâmbăta Pătimirilor, când moartea devine o punte către viața nouă a creației. Iată rațiunea pentru care ne gândim la aceia care au primit plata ostanelilor și la toți cei adormiți întru nădejdea învierii și a vieții de veci.





III. DUMINICILE POSTULUI MARE

Postul Mare este o perioadă de pregătire duhovnicească prin renunțare la mâncărurile de origine animală, prin înfrânarea poftelor și prin spălarea păcatelor în Taina Pocăinței. Postul Mare este „vreme prielnică” de făptuire a virtuților pentru a dobândi nepătimirea. Se numește „mare” atât pentru lungimea lui de patruzeci de zile (plus Săptămâna Sfințelor Pătimiri), cât și pentru asprimea lui față de celelalte perioade de post. Cele șase duminici ale Postului Mare sunt tot atâtea trepte în urcușul nostru spiritual spre Sfintele Paști. Fiecare duminică are pentru noi un mesaj special, prin care ne învață, ne inspiră și ne ajută să ne înfrumusețăm ființa și viața, ca să ne pregătim pentru vizita Mirelui dumnezeiesc la sfârșitul Postului Mare.

Duminica întâi se numește a *Ortodoxiei*; ea este o comemorare a biruinței dreptei credințe asupra iconoclaștilor sau luptărilor împotriva icoanelor; ea este și o sărbătoare istorică, în care se comemorează restaurarea definitivă a sfintelor icoane (la Constantinopol, anul 843). Sărbătoarea aceasta ne revelează adevărul că Hristos este chipul desăvârșit al lui Dumnezeu, Care ne permite să ne realizăm ca făpturi zidite „după chipul și asemănarea lui Dumnezeu” (Fac. 1, 26). Icoanele Mântuitorului Hristos, ale Maicii Domnului și ale tuturor Sfinților sunt imagini ale adevăratei umanități, arătându-ne care este cu adevărat vocația noastră eternă. Ele ne cheamă să fim chipuri vii ale lui Dumnezeu, imitatori ai lui Hristos, vase curate ale Duhului Sfânt. Întemeiați pe dreapta credință a Bisericii și luminați de ea, nu vom rătăci în calea noastră spre limanul cel lin al învierii.

Duminica a doua se numește a *Sfântului Grigorie Palama*, arhiepiscopul Tesalonicului, mort în anul 1359. Privind la acest mare

Sfânt și meditând la doctrina lui, suntem reasigurați că, într-adevăr, putem atinge mântuirea, putem privi lumina slavei lui Dumnezeu, putem deveni „părtași firii dumnezeiești” (II Pt. 1, 4). Sfântul Ierarh Grigorie Palama, crainicul îndumnezeirii noastre prin har, ne spune clar că omul, prin eforturile sale în colaborare cu energiile divine necreate, poate atinge unirea cu Dumnezeu. De la acest Sfânt ne-a rămas rugăciunea minții, care coboară în inimă: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!”. Prin această rugăciune scurtă, rostită neîncetat, putem experimenta lumina taborică, ce ne călăuzește către lumina Învierii, ca oarecând pe Sfinții Apostoli.

Duminica a treia este numită a *Sfintei Cruci*. Acum, la mijlocul drumului, creștinul, obosit de greutatea și obstacolele urcușului, este chemat să se odihnească de ostenelele postului sub umbra „pomului vieții” – Sfânta Cruce. Aceasta este păzitoarea creștinilor, slava și puterea întregului univers, armă

împotriva diavolului, semnul biruinței asupra morții. Ea este lauda creștinilor, că „prin cruce a venit bucurie la toată lumea”. Venerarea Crucii transmite credincioșilor „bucuria Crucii”, adică efectele mântuitoare ale Pătimirilor Domnului. Calea Crucii duce la înviere și la rai, în această lume păcătoasă. La mijlocul călătoriei noastre spre Paști, ni se reamintește nu numai că Hristos este Domnul răstignit, ci și faptul că Însuși Mântuitorul a zis: „Cel ce nu-și ia crucea sa și nu-Mi urmează Mie, nu este vrednic de Mine” (Mt. 10, 38).

Duminica a patra este dedicată unui model de asceză, *Sfântului Ioan Scărarul*, mort în anul 649; acesta este starețul unei mănăstiri din muntele Sinai, autorul lucrării *Scara dumnezeiescului urcuș*. Prin cuvintele ei, această carte ne luminează calea în hățișul ispitelor nenumărate. În cele treizeci de capitole, autorul înșiră virtuțile creștine, încât drumețul spre Paști are perspectiva a treizeci de trepte urzite din virtuți, pe care urcându-se ajunge la Hristos. Creșterea

spirituală a omului constă într-o curățire sufletească și trupească, ce îl face pe acesta transparent pentru Dumnezeu, capabil de legătura cu Dumnezeu. Atât Sfântul, care este pildă vie a științei duhovnicești, cât și cartea sa, sunt realități violente – violente în sensul cuvintelor lui Iisus, Care zice: „Împărăția cerurilor se ia prin asalt, iar cei ce dau asaltul o cuceresc pe ea” (Mt. 11, 12). Scara este o călăuză concretă a celui ce vrea să se ostenească pentru a crește duhovnicește, pentru a cuceri Împărăția cerească.

Duminica a cincea este dedicată unui model de căință, *Sfintei Maria Egipteanca*, moartă în anul 531; aceasta este o desfrânată din Alexandria, care, prin pocăință de 47 de ani în pustia Iordanului, devine un „înger în trup”. Desfrânată se căiește și este iertată. Din prostituată devine mireasa lui Hristos. Acest fapt ne amintește de cuvintele Mântuitorului: „Adevărat vă spun că vameșii și desfrânatele merg înaintea voastră în Împărăția lui Dumnezeu” (Mt. 21, 31).

Nu sunt păcate așa de mari sau așa de multe încât Dumnezeu să nu le poată ierta. El le va ierta dacă ne căim. Maria Egipteanca este o pildă vie pentru penitenți, pildă de purificare prin faptele ascezei. Privind spre această „icoană a metanoiei” (a căinței), înțelegem mesajul pe care ea ni-l transmite: „Domnul este îndurat, îndelung-răbdător și mult milostiv” (Ps. 102, 8). Însă nu trebuie să ne bizuim numai pe mila Sa, ci trebuie să ne și schimbăm purtarea, convinși că niciodată nu este prea târziu.

Duminica a șasea se numește a *Floriilor*, după stâlpărilor sau floriile pe care le purtau pruncii evreilor la intrarea Domnului în Ierusalim, cântându-I: „Osana” (Mt. 21, 9). După ce, timp de șase săptămâni, ne-am purificat prin pocăință, smerenie, post, străpungerea inimii și alte virtuți, acum este momentul pentru a ne arăta roadele ostanelilor ascețice desfășurate în perioada Postului Mare. Acum este timpul să-L primim cu vrednicie pe Hristos în Ierusalimul inimilor de prunc, cu stâlpărilor virtuții, cu ramurile integrită-

ții duhovnicești. O stihiră a Utreniei ne îndeamnă: „Veniți să gătim Domnului cele de întâmpinare, aducându-I stâlپări de virtuți; că așa Îl vom primi în sufletul nostru ca în cetatea Ierusalimului, lăudându-L și închinându-ne Lui”. Duminica Floriilor, praznic împărătesc ce încheie Postul Patruzecimii, ne introduce cu Domnul în Ierusalim, spre a participa la Pătimirile Lui mântuitoare. Se cuvine să ne decidem a-L lăsa să intre în cetatea inimii, spre a cina cu El și El cu noi (cf. Apoc. 3, 20).

Postul Mare constituie pentru noi o participare la starea de jertfă a lui Hristos, un efort duhovnicesc. Călătorind cu Mântuitorul nostru spre praznicul pascal, să privim la icoana Sa, să ne îmbogățim în harul sfințitor, să medităm la jertfa Sa, să ne împodobim cu panoplia virtuților, să ne înnoim prin pocăință și să-L aclamăm pe Împăratul slavei, cu ramurile verzi ale faptelor bune. În acest fel, călătoria Postului Mare ne ajută să trecem de la cele pământești la cele de dincolo. În acest sezon liturgic, sufletul ori-

căruia creștin este chemat să iasă din mormântul păcatului și să asculte chemarea: „Suflete al meu, suflete al meu, scoală! De ce dormi?”. Dacă prin omorârea patimilor noastre ne împărtășim de moartea lui Hristos, atunci Învierea Sa va deveni învierea noastră.





IV. LITURGHIA DARURILOR MAI ÎNAINTE SFINȚITE

In Postul Mare, Liturghia euharistică nu se poate săvârși decât în zilele de sâmbătă, când se celebrează Liturghia Sfântului Ioan Gură de Aur, și în duminici, când se celebrează Liturghia Sfântului Vasile cel Mare. Aceste Liturghii au un caracter pas-cal, de bucurie. Postul Mare este o perioadă de întristare și de străpungere a inimii, încât nu se cuvine ca, în timpul lui, să se celebreze Liturghia euharistică. Prin canonul 49 al Sinodului local din Laodiceea, s-a afirmat foarte limpede: „Nu se cuvine a jertfi pâine (a săvârși Sfânta Liturghie – n.n.), în timpul Patruzecimii, decât în zilele de sâmbătă și duminică”.

Zilele de post trebuie să fie, așadar, aliturgice (fără Liturghie), pentru că pe toată perioada Postului Mare ne pregătim riguros pentru Liturghia pascală. Este o perioadă de redresare duhovnicească pe care o urmăm cu evlavie pentru a ajunge la „sărbătoarea sărbătorilor”. Zilele de sâmbătă și duminică sunt niște popasuri săptămânale în care postitorii se mângâie trupește și duhovnicește, rupând postul și participând la Dumnezeiasca Euharistie.

În timpurile vechi, credincioșii și mai ales pustnicii luau acasă Sfânta Împărtășanie de la Liturghia euharistică pentru a se împărtăși în zilele când aceasta nu se săvârșea. Așa a apărut Liturghia Darurilor mai înainte sfințite, săvârșită seara, în cadrul căreia se prezintă în fața credincioșilor Darurile care au fost sfințite mai înainte, la Liturghia din duminica trecută. Păstrate pe Sfânta Masă din Altar, acestea sunt administrate în zilele când are loc Liturghia Darurilor, atribuită Sfântului Grigorie Dialogul (+604), episcopul Romei.

Prima mărturie pe care o avem cu privire la celebrarea acestei Sfinte Liturghii împreună cu Vecernia datează din anul 617, la Constantinopol. În anul 692, Sinodul Trulan, prin canonul 52, a consacrat această practică constantinopolitană, făcând-o obligatorie pentru întreaga lume ortodoxă și limitând-o doar la Postul Mare. Iată cum e formulat acest canon: „Sfânta Liturghie a Darurilor celor mai înainte sfințite să se săvârșească în toate zilele postului Sfintei Patruzecimi, afară de sâmbătă și duminică și de sfânta zi a Bunei Vestiri”. Zilele de ajunare din timpul Postului Mare, încheiate cu Liturghia Darurilor mai înainte sfințite, anticipează ospățul deplin și fără de sfârșit, la masa Stăpânului, în Împărăția lui Dumnezeu.

În secolul al IX-lea, Sfântul Teodor Studitul arată cum trebuie să se pregătească preotul pentru această Liturghie: „Dacă la celelalte jertfe, jertfa e săvârșită în chip neacoperit și neîndoielnic, aici ea se face în chip umbrit și cu plâns. Căci, în toate, această celebrare este mai tainică”. Euha-

ristia este socotită aici nu atât un praznic, cât un aliment duhovnicesc, necesar creștinului, pregătindu-l să suporte rigoarea postului și pentru ca „să nu fie cu totul lipsit de har”, în acest răstimp de așteptare. De aceea, în Postul Mare, cu excepția sâmbetelor și duminicilor, veșmintele slujitorilor și acoperămintele liturgice trebuie să fie negre sau de culoare întunecată. De asemenea, săvârșirea Liturghiei Darurilor mai înainte sfințite se desfășoară într-o semiobscuritate însoțită de cântări grave. Această Liturghie are un loc important în cadrul rugăciunii publice ortodoxe, dând Postului Mare o solemnitate plină de sobrietate care, de altfel, caracterizează întreaga perioadă prepascală.

După „Binecuvântată este Împărăția Tatălui și a Fiului și a Sfântului Duh...”, se citește Psalmul de seară 103, apoi Catismă 18 din Psaltire. În acest timp, preotul pregătește totul la proscomidiar, tămâiază Sfântul Disc pe care a așezat Sfântul Agneț, făcând apoi acoperirea. După Catismă, se

cântă versetul 1 din Psalmul 140: „Doamne, strigat-am către Tine, auzi-mă; ia aminte la glasul rugăciunii mele, când strig către Tine”. La stihira Născătoarei de Dumnezeu, preotul, precedat de făclii și de diacon cu cădelnița, face Vohodul mic (Intrarea mică), dar fără Evanghelie. După tămâierea bisericii și a poporului, se intră în Sfântul Altar, în timp ce se cântă imnul „Lumină lină”, despre care Sfântul Vasile cel Mare zice că datează din timpurile apostolice.

Urmează acum lecturile sau paremiile din Vechiul Testament. Această cateheză scripturistică se include în vastul ciclu al „pregătirii” Postului Mare, în care Sfânta Cuminecătură nu este altceva decât o arvună și o asigurare că toate prefigurările se vor împlini în Paștele ce vine. După prima lectură biblică, la provocarea rostită de către diacon: „Porunciți!”, preotul, ținând în mâna dreaptă o lumânare aprinsă și cădelnița fumegândă, binecuvintează asistența prosternată, rostind: „Înțelepciune! Drepti! Lumina lui Hristos luminează tuturor!”.

Originea acestei exclamații este foarte veche, pentru că o regăsim într-o inscripție de pe sfeșnice din secolul al IV-lea. Această exclamație sugerează fulgerele luminii Învierii, reproduce miracolul luminii cerești care se ivește anual la Ierusalim din Sfântul Mormânt, la Sfintele Paști, pentru ca să se aprindă apoi miile de lumânări ale credincioșilor. Apariția luminii însoțită de cuvintele preotului reprezintă pentru credincioșii cufundați în întunericul „pregătirii” o anticipare a luminii ce va străluci în noaptea Paștilor. Aceasta le dă asigurarea că întregul lor efort ascetic tinde spre acest scop: să-L vadă pe Hristos, Lumina lumii. Înțelegem, deci, că tristețea Postului Mare nu este apăsătoare, ci una luminoasă și plină de bucurie. În imnele *Triodului*, Dumnezeu este numit „Dătătorul de lumină”, iar cei ce postesc și se pocăiesc primesc lumina ca veste a Învierii Domnului și ca pregustare din lumina Învierii Lui.

După a doua lectură biblică, se intonează versetul 2 al Psalmului 140: „Să se îndrepteze rugăciunea mea ca tămâia înaintea Ta;

ridicarea mâinilor mele, jertfă de seară”. Aceasta se repetă, printre stihuri, în timp ce preotul tămâiază cele patru laturi ale Sfintei Mese. După „Slavă... Și acum...”, se fac trei metanii mari, în timp ce preotul tămâiază poporul din fața ușilor împărătești, de pe solee. Jertfa tămâii reprezintă jertfa duhovnicească. Prosternarea credincioșilor sau metaniile reprezintă „inima înfrântă și smerită” (Ps. 50, 18), căința și străpungerea, necesare jertfei duhovnicești. Aici se încheie partea vesperală, Vecernia, și începe Liturghia Darurilor mai înainte sfințite propriu-zisă.

După „Să se îndrepteze rugăciunea mea...”, urmează ectenia întreită și ectenia pentru cei chemați, iar, din săptămâna a patra, ectenia pentru „cei ce se pregătesc pentru sfânta luminare”. În timpul celor două ectenii pentru credincioși, care sunt ca la Liturghia euharistică, preotul rostește rugăciunile în taină care sunt speciale, prin acestea cerându-se curățirea de patimi și redresarea duhovnicească.

Urmează, apoi, Vohodul mare (Intrarea mare), arătându-se acum Trupul euharistic al lui Hristos Cel Înviat. Procesiunea Intrării reprezintă o adevărată teofanie sau arătare dumnezeiască, ce anticipează tainic A Doua Venire și, de aceea, trebuie să fie mai măreață decât Intrarea mare obișnuită. Poporul cântă: „Acum puterile cerești împreună cu noi nevăzut slujesc; că, iată, intră Împăratul slavei. Iată, Jertfa tainică săvârșită, de dânsule este înconjurată”. În acest timp, preotul tămâiază. Pe urmă, are loc procesiunea cu Sfintele Daruri, de la proscomidiar, în tăcere absolută și solemnă, toată asistența fiind prosternată cu fața la pământ. După ce preotul a intrat în Sfântul Altar și a așezat Sfintele Daruri pe Sfânta Masă, se cântă: „Cu credință și cu dragoste să ne apropiem, ca părtași vieții veșnice să ne facem”. Imnul acesta se încheie cu întreitul: „Aliluia”, timp în care toți, cler și popor, fac trei metanii.

Urmează ectenia cererilor, care se încheie cu „Tatăl nostru”, întocmai ca la

Liturghia euharistică. Singura deosebire apare atunci când preotul nu mai înalță Sfântul Agneț (Sfântul Trup), nu ridică vălul ce acoperă Sfintele Daruri, ci își introduce mâna sa dedesubtul acestui acoperământ, atingând Sfântul Agneț delicat și spunând: „Sfintele cele mai înainte sfințite, sfinților!”. Apoi, ridică vălul sau acoperământul și are loc frângerea, amestecarea și împărțirea. Acest ritual se face astfel, pentru că aici totul trebuie să fie învăluit și înconjurat de mister, de taină, de un echilibru subtil între întristarea legată de timpul postului și bucuria Euharistiei. Precum afirmă părintele Alexander Schmemmann, „Euharistia este cu adevărat mană cerească ce ne ține vii în călătoria noastră prin deșertul Postului Mare. Liturghia Darurilor mai înainte sfințite preschimbă foamea credinciosului cu pofta ei după pâinea pentru trup în foame spirituală și în dorința de a se împărțși din Cuvântul lui Dumnezeu făcut trup și oferit nouă în Euharistie.

Ultima particularitate a Liturghiei Darurilor mai înainte sfințite este rugăciunea amvonului ce diferă de rugăciunea de mulțumire obișnuită. Ea precizează semnificația cuminecării în Postul Mare; aceasta ne este îngăduită de Biserică pentru a primi puteri duhovnicești necesare atingerii țintei alergării noastre. Rugăciunea amvonului anunță perioada Postului Mare ca răstimp de luptă duhovnicească și de eliberare de păcat prin pocăință, în vederea împărtășirii depline din bucuria Învierii. În încheierea acestei Sfinte Liturghii, preotul și toți credincioșii își înalță inimile spre cer și zic: „Dă-ne și nouă, Bunule, lupta cea bună să o luptăm, calea postului să o săvârșim, credința nedespărțită să o păzim, capetele nevăzuților balauri să le sfărâmăm, biruitori asupra păcatului să ne arătăm și, fără osândă, să ajungem a ne închina și Sfintei Învieri”.

Se cuvine să ne bucurăm de această Dumnezeuiască Liturghie care sporește pregătirea noastră pentru Liturghia pascală și susține

efortul ascetic. Împărtășindu-se cu Sfintele Taine, creștinul ortodox este înălțat la Dumnezeu, în lupta sa pământească și spirituală, și postul său strict este împlinit sau încoronat de Darurile lui Hristos. Liturghia Darurilor mai înainte sfințite poate fi privită și definită ca sinteză liturgică a Postului Mare, iar prin solemnizarea momentului împărtășirii care se petrece în cadrul ei, însăși *perioada Triodului* sporește în solemnitate. Prin primirea Sfintei Împărtășanii, întristarea din pricina nemâncării se preschimbă în bucurie prin gustarea din ospățul Stăpânului ceresc. La acesta suntem chemați cu toții prin cuvintele: „Gustați și vedeți că bun este Domnul!”.





V. CANONUL CEL MARE – IZVOR DE EVLAVIE

Canonul *cel Mare* este una dintre cele mai nobile și mai profunde creații ale experienței mistice ortodoxe. *Canonul cel Mare* este un monument de pocăință, dar și de artă poetică, ocupând un loc de frunte în cadrul poeziei noastre bisericești. Acest remarcabil poem, care este în primul rând o meditație biblică și rugăciune de pocăință, este alcătuit de Sfântul Andrei, arhiepiscopul Cretei (660-740). *Canonul cel Mare* se citește fragmentar în primele patru zile ale Săptămânii întâi din Postul Mare și se citește complet (integral) miercuri seara din Săptămâna a cincea a Postului Mare. *Canonul cel Mare* cuprinde 250 de tropare (strofe) structurate în nouă serii de ode (cântări),

compuse la rândul lor din stihiri scurte de pocăință, ritmate de invocația: „Miluiește-mă, Dumnezeule, miluiește-mă”. În încheiere, fiecare odă conține câte două stihiri de mare importanță dogmatică: una închinată Preasfintei Treimi, iar cealaltă Maicii Domnului. Se numește *mare* atât din cauza extensiunii sale, cât și pentru importanța sa religios-morală, pentru sublimitatea ideilor și puterea expresiei.

Sfântul Andrei Cretanul alege atât din Vechiul Testament, cât și din Noul Testament o serie de personaje biblice, pe care le promovează drept pilde demne de urmat, ori le acuză în funcție de faptele și de comportamentul lor față de Dumnezeu și Legea Sa. Fiecare stihuire este un îndemn adresat oricărui suflet de a urma pildele cele bune ale Scripturii și a se depărta de cele rele. Acest *Canon* este atât de armonios alcătuit, încât strecoară în suflet roua binefăcătoare a pocăinței și poate sensibiliza și cea mai împietrită inimă omenească. Muzica oarecum tristă, lină și duioasă a glasului al 6-lea, repetarea irmosului la începutul și

sfârșitul fiecărei cântări, ca și rugăciunea în cor: „Miluiește-mă, Dumnezeule, miluiește-mă”, toate parcă sunt făcute să deștep- te sufletul păcătos și să zguduie conștiința adormită. Toate au rolul de a stârni întris- tarea și plângerea cu amar a omului, acesta spunându-și: „De unde voi începe a plânge faptele vieții mele celei ticăloase? Ce înce- put voi pune, Hristoase, acestei tânguiri de acum?” (*Cântarea 1, 1*).

Podoaba și îmbrăcămintea sufletului, în lumina chemării cerești a omului, sunt ha- rul lui Dumnezeu. Însă, atunci când omul se lasă cotropit de patimi, haina lui se go- lește de tot ceea ce este divin și el rămâne în haina gândurilor rușinoase (cf. *Cântarea 2, 20*). Patimile, dacă sunt lăsate să se sălășluias- că în suflet, formează în om o a doua natură, un alt „chip” al său, care poartă „urâtenia” și josnicia poftelor, iar nu frumusețea minții celei nepătimașe. Frumusețea sufletului și mintea curată, ca podoabă a spiritului, sunt întunecate de pornirile oarbe (instinctive) ale trupului, aruncând asupra lui umbra sau pământescul. În *Canon* se spune: „Întuneca-

tu-mi-am frumusețea sufletului cu plăcerile poftelor și, cu totul, toată mintea mea țărână mi-am făcut” (*Cântarea 2, 6*). Frumusețea divină cu care a fost împodobit omul la creație (cf. Fac. 1, 27) este întinată prin plăcerile poftelor care au coborât mintea de la cele duhovnicești la cele materiale, la cele din țărână.

Păcatul, ca prăpastie a persoanei umane, este o temă centrală a *Canonului* Sfântului Andrei Cretanul. Fiecare păcat tinde să devină idol, înrobind ființa omenească. Cea mai periculoasă idolatrie nu este cea primitivă când se adoră făptura în locul Creatorului, ci cea mai periculoasă este adorarea de sine a omului. Locul idolilor din păgânism l-au luat azi patimile trupești, rătăcirea sufletului vrăjit în plăcerile instinctive și oarbe. În *Canon* se spune: „Însumi, idol m-am făcut, vătămându-mă cu poftele trupului meu” (*Cântarea 4, 26*). Autorul arată că cel ce slujește poftelor trupului său „făcându-se sieși idol”, săvârșește idolatrie, căci „cei ce sunt după trup pe cele ale trupului le cugetă, iar cugetarea trupului este moarte”, precum citim în *Epistola către Romani* (Rom. 8, 5-6). Su-

fletul, copleșit de patimi, fuge de osteneala celor duhovnicești, purtat fiind de strălucirea iluzorie a bucuriilor amăgitoare.

Frământarea sufletească ce o provoacă și râvna ce o strecoară pentru dobândirea virtuților creștine constituie scopul culminant al *Canonului*: „Stai împotriva și te luptă asupra patimilor trupești ca Isus al lui Navi asupra lui Amalec” (*Cântarea 6, 11*). Recunoașterea vinovăției se face cu zdrobire de inimă: „Păcătuit-am mai mult decât toți, Hristoase Mântuitorule, nu mă trece cu vederea” (*Cântarea 3, 5*). Cu patru imperative puternice, autorul își îndeamnă sufletul la mărturisire pentru a se elibera de păcate: „Întoarce-te, căiește-te, descoperă cele ascunse, grăiește lui Dumnezeu Cel Ce știe toate” (*Cântarea 7, 19*). Acestea constituie, de fapt, chemarea la cea mai simplă formă de mărturisire, la o minimă dar suficientă încercare de a abandona povara păcatului. Cugetând astfel, simți cum se strecoară în suflet hotărârea fermă de a rupe cu păcatul și de a începe o viață mai bună, mai conformă cu numele de creștin.

Sfântul Andrei Cretanul vorbește de o „voce interioară” la auzul căreia este declanșat procesul de pocăință. Acest „glas al lui Dumnezeu” sădit în inimile noastre nu este altceva decât propria noastră conștiință: „Din aceasta m-am judecat, din aceasta m-am osândit eu, ticălosul, adică din cugețul meu, decât care nimic nu este în lume mai puternic” (*Cântarea 4, 5*). Omul poartă cu sine – oriunde s-ar duce și pe oricine ar reuși să mituiască – pe „judecătorul cel nemitarnic”, adică propria-i conștiință, care strigă și biciuiește păcatul atâta timp cât acela continuă să apese asupra ei. Și cu nimic nu-i poate intra cineva în voie acesteia, fără numai cu pocăința. Păcătosul strigă: „N-am auzit glasul Tău, n-am ascultat Scriptura Ta, Dătătorule de Lege” (*Cântarea 4, 27*). Sufletul păcătos se simte vinovat și față de „glasul” propriei sale conștiințe, care veghează la împlinirea Legii celei nescrise, dar și față de Cel Ce Și-a vărsat propriul sânge pentru pecetluirea „Legii celei scrise”.

În conștiința trezită trebuie să urmeze o altă treaptă duhovnicească, cea a mărtu-

risirii. Autorul *Canonului* ne îndeamnă să ne separăm înăuntrul ființei de tot ce este murdar și păcătos, prin mărturisire deplină: „Vino, ticăloase suflete, împreună cu trupul tău, de te mărturisește Ziditorului tuturor. Îndepărtează-te de acum de nebunia cea mai dinainte și adu lui Dumnezeu lacrimi de pocăință” (*Cântarea 1, 2*). Sfântul Andrei Cretanul dă dovadă de profunde cunoștințe psihologice pentru felul în care succede etapele pocăinței: trezirea conștiinței, autoevaluarea păcătoșeniei, spălarea fărădelegilor cu lacrimi, descătușarea prin mărturisire și îndreptarea sau reșezarea noastră în harul lui Dumnezeu.

Pedagogia morții are și ea un rol în eliberarea omului de păcat. Moartea ne este pusă în față, în acest *Canon*, astfel: „Se apropie sfârșitul, suflete, se apropie și tu nu te îngrijești, nu te pregătești, vremea se scurtează, scoală-te, aproape lângă uși este Judecătorul. Ca un vis, ca o floare trece vremea vieții. Pentru ce în deșert ne tulburăm?” (*Cântarea 4, 12*). În fața morții, tulburarea și zădărnicia păcatului se spulberă ca un vis.

Adevărată trâmbiță de deșteptare, strofa de față previne păcătosul de iminența „sfârșitului”. Autorul se vede deja în pragul Parusiei, așteptându-și judecata și sentința cea pentru păcat. Și în ultima parte a *Canonului*, ni se reamintește de Judecata înfricoșătoare, când pentru toate ale noastre „noi vom da socoteală” (Evr. 4, 13): „Mintea s-a rănit, trupul s-a trândăvit, duhul s-a îmbolnăvit, cuvântul a slăbit, viața s-a ticăloșit. Sfârșitul este lângă uși... ce vei face când va veni Judecătorul să cerceteze ale tale?” (*Cântarea* 9, 1). Aici este surprins, gradat, procesul decăderii spirituale a omului, în timp ce viața se scurge, iar ceasul sfârșitului sună, vestind deșteptarea cea din urmă. În fața acestei realități dureroase, autorul face ultimele eforturi de trezire a sufletului, fie și cu o clipă doar mai înainte de a sosi Judecătorul suprem.

Breviar melodios al celor mai frumoase pagini din Sfânta Scriptură, *Canonul cel Mare* rămâne peste veacuri un puternic protest împotriva păcatului. Pildele grăitoare aduse din Sfânta Scriptură și mulțimea mare

de avertismente și îndemnuri spre pocăință țintesc ultimul obiectiv spiritual urmărit de *Canon*: mântuirea sufletului celui păcătos. *Canonul* promovează pocăința permanentă pentru păcatele pe care le săvârșim, precum și dorința continuă de a-L urma pe Hristos, Care „ajutător și acoperitor S-a făcut nouă spre mântuire”. Aceasta naște speranță în sufletul păcătos. Învățăturile variate exprimate cu multă măiestrie de *Canonul cel Mare* îi stimulează pe credincioși să omoare patimile și să iubească viața cea virtuoasă, ancorată în Hristos. Frumusețea literară a fiecărui tropar din *Canon*, emoția religioasă ce o trezește și impresia puternică ce o lasă asupra tuturor, fac din acest *Canon* un izvor de evlavie, un formidabil cântec al lacrimilor de pocăință. Splendoarea și profunzimea spirituală a *Canonului cel Mare* înalță sufletește pe toți credincioșii evlavioși. *Canonul Mare* ne ajută să ne pregătim temeinic spre a întâmpina cu inimă curată praznicul Învierii lui Hristos.



VI. METANIA ȘI ROSTUL EI DUHOVNICESC

Perioada Postului Mare e caracterizată de metaniile care atestă importanța fundamentală a participării trupului la rugăciunea liturgică. Acest act de prosternare se face prin plecarea întregului trup la pământ, atingând podeaua cu mâinile, cu fruntea și cu genunchii. Prosternarea, parte foarte importantă a devoțiunii ortodoxe, se combină cu plecarea capului și îngenuncherea, ca să exprime fizic prin trup: umilința, pocăința, adorarea lui Dumnezeu și supunerea față de El. În acest fel, corpul joacă un rol activ în lucrarea rugăciunii, precum arată Sfântul Apostol Pavel când zice: „Să înfățișați trupurile voastre ca pe o jertfă vie, sfântă, bineplăcută lui Dumnezeu” (Rom. 12, 1). Metania

este o rugăciune trupească despre care Sfântul Ioan Scărarul vorbește astfel: „Celor ce n-au dobândit adevărata rugăciune a inimii le ajută mult silirea în rugăciunea trupească, adică ridicarea mâinilor, lovirea pieptului, privirea curată spre cer, zgomotul suspinelor, plecarea neconținută a genunchilor”.

Prin starea în picioare, recunoaștem prezența lui Dumnezeu cu noi, aici și acum. Noi, în mod real, stăm cu El și El stă cu noi, ca unii care am înviat din păcat și suntem gata să călătorim cu Domnul. Prin prosternare sau metanie, prin plecarea capului și înngenunchere, recunoaștem măreția transcendentă a lui Dumnezeu și micimea noastră în fața Lui. Ne asemănăm cu acel pescar de pe coasta Franței, care folosea această nostimă rugăciune veche: „Dumnezeule, marea este așa de mare și barca mea este așa de mică”. În timp ce omul e conștient de păcatele sale, se prosternează, fiindcă nu poate să mai stea drept și să privească în ochii lui Dumnezeu. Dar căderea îl împu-ternicește spre ridicare demnă: „Noi înge-

nunchem, ce slabi suntem! Noi ne ridicăm, ce plini de putere suntem!”.

Când Patriarhul Avraam avea 99 de ani, i s-a arătat Domnul și i-a zis: „Eu sunt Dumnezeu Cel Atotputernic; fă ce-i plăcut înaintea Mea și fii fără prihană. Și voi încheia legământ cu tine”. În acel moment, Avraam a căzut cu fața la pământ (Fac. 17, 1-3). Acest act fizic de prosternare înaintea lui Dumnezeu exprima supunerea și ascultarea lui Avraam față de voia lui Dumnezeu. Așa au procedat unii credincioși din Vechiul Testament, precum: Eleazar, Moise, Iosua, David, Solomon, Iezechiel, Daniel, Ezdra, Neemia, care s-au aruncat cu fața la pământ, ca astfel să-L proslăvească pe Părintele ceresc. Despre profetul Daniel citim că în fiecare zi îngenunchea de trei ori în rugăciune și-L lăuda pe Dumnezeu (Dan. 6, 11). Deci, acest gest îl întâlnim în tradiția poporului evreu, ca formă a smereniei, a pocăinței și a profundeii cinstiri datorate Domnului.

Și în Noul Testament avem exemple de acest fel. Însuși Mântuitorul nostru S-a ru-

gat în genunchi în Grădina Ghetsimani (Lc. 22, 41). Prin căderea Sa la pământ, a arătat că Se supune voinței Tatălui (Lc. 22, 41-42). Întâiul mucenic și arhidiacon Ștefan îngenunchează și se roagă, în timp ce este lovit cu pietre (Fapte 7, 60). Sfântul Apostol Petru cere ajutorul lui Dumnezeu, plecându-și genunchii, pentru învierea Tavitei (Fapte 9, 40). Sfântul Apostol Pavel spune: „Eu îmi plec genunchii înaintea Tatălui Domnului nostru Iisus Hristos” (Efes. 3, 14). Iar Sfântul Evanghelist Ioan, ridicat la cer, văzându-L pe Iisus în slavă, este copleșit și cade în genunchi la picioarele Lui (Apoc. 1, 17).

Mucenicii din arenele romane îngenuncheau, primindu-și cununa slavei de la Hristos, în fața călăului și a fiarelor sălbatice, lăsându-se cu totul în voia Celui Preaînalt. Deși Dumnezeu nu ia în seamă manifestările exterioare, ci Se uită la inimă, totuși, El are plăcere dacă omul vine cu umilință și cu frică sfântă înaintea Sa. Prin îngenunchere, noi recunoaștem transcendența și măreția lui Dumnezeu, ne smerim în fața Sa, ex-

primând căința și tristețea pentru păcatele noastre. Sfântul Vasile cel Mare zice: „A îngenunchea înseamnă a arăta, în acțiune, că păcatele noastre ne-au aruncat la pământ”.

Metania e folosită îndeosebi în monahism pentru a cere iertare, cuvânt de mântuire sau binecuvântare de la superior, care-L reprezintă pe Hristos. Ea poate fi folosită în mănăstire pur și simplu pentru a-l saluta pe mai marele tău purtător de har. În *Pateric* citim această istorioară plăcută despre metanie. Se povestește că un frate, apropiindu-se de un pustnic bătrân, l-a întrebat: „Ce voi face? Sunt chinuit de mândrie”. Bătrânul i-a răspuns: „Ai dreptate să fii mândru, pentru că tu ai făcut cerul și pământul”. Auzind aceasta fratele, cuprins de remușcare, a bătut metanie și a zis: „Iartă-mă, eu n-am făcut nimic de felul acesta!”. Actul de prosternare exprimă nu numai regretul, ci servește și pentru a spori acest regret sau părerea de rău pentru păcatele comise.

Prin metanie, trupul omului participă la efortul de a zdrobi mândria și mulțumirea

de sine. Metania este dată credinciosului în Taina Spovedaniei ca exercițiu spiritual sau epitimie. Metania este un element fundamental al vieții ascetice, o parte esențială a pravilei sau a „canonului” nostru personal. Plecându-și trupul, credinciosul înfățișează starea căzută a omului care, din pricina păcatului, nu mai poate sta în picioare, adică în demnitatea sa de coroană a zidirii, ci, supus patimilor trupului, se târăște ca dobitoacele. Ridicarea sa rapidă înfățișează învierea împreună cu Hristos și restaurarea în funcția sa naturală. Astfel, creștinul își ia poziția normală de rugăciune: starea în picioare. Referindu-se la sensul iconomic sau soteriologic al acestei mișcări, Sfântul Vasile cel Mare spune: „De fiecare dată când ne plecăm genunchii și ne ridicăm, arătăm cu fapta că prin păcat am fost azvârliți la pământ, dar iubirea de oameni a Ziditorului nostru ne-a rechemat la cer”.

Metania, gest trupesc, alcătuit din cădere și ridicare, marcat de semnul Sfintei Cruci și însoțit de chemarea numelui lui Iisus,

este o reproducere fidelă a ritului Botezului: omul cel vechi moare și, apoi, un om nou se ridică împreună cu Hristos. Metania este și o reproducere fidelă a pocăinței, care înseamnă ridicare după fiecare cădere. Părinții pustiei zic: „Ai căzut, ridică-te! Ai căzut iarăși, ridică-te iarăși!”. Nu ne este îngăduit să rămânem timp îndelungat cu fața la pământ, căci, potrivit Sfântului Ioan Casian, „cine rămâne prea multă vreme prosternat e mai primejdios atacat nu numai de gânduri, ci și de somn”. Din cele spuse, vedem că prin metanie se realizează participarea trupului la rugăciune și actualizarea repetată a Botezului și a Pocăinței, care este „al doilea Botez”.

Datorită bogatei sale semnificații teologice și duhovnicești, metania a fost recomandată foarte de timpuriu în tradiția rugăciunii Bisericii. Apologetul creștin Tertulian (†220) dorea ca creștinul devotat să se prosterneze înaintea lui Dumnezeu cel puțin la prima rugăciune, prin care este salutată răsărirea unei zile noi. La Dumneze-

iasca Liturghie a Sfântului Vasile cel Mare și la cea a Sfântului Ioan Gură de Aur răsună îndemnul: „Veniți să ne închinăm și să cădem la Hristos”. Sfântul Sava cel Sfințit (†532) cere în *Tipicul* său ca în Postul Mare să se facă zilnic, în biserică, 300 de metanii. Sfântul Isaac Sirul (†596) spune: „Cel ce arată o postură cuviincioasă în timpul rugăciunii, întinzându-și mâinile sale către cer în timp ce stă în picioare, sau căzând pe fața sa la pământ, va fi socotit vrednic de mult har dintru înălțime, ca urmare a acestor acțiuni smerite”.

Prin metanie, însoțită de *rugăciunea lui Iisus* sau de rugăciunea Sfântului Efrem Sirul, și trupul și sufletul cad împreună înaintea Domnului, spre a-L adora cu vrednicie. Prosternându-se trupul, antrenează și sufletul, încât omul întreg recunoaște păcătoșenia sa și mărturisește atotputernicia lui Dumnezeu. Noi nu putem sta în prezența glorioasă a lui Dumnezeu întâmplător și fără respect, pentru că El nu este un prieten oarecare sau un frate de cruce. Noi venim în fața Sa cu

respect și smerenie, prosternându-ne sau în-
genunchind, fiindcă El este Creatorul, Răs-
cumpărătorul și Proniatorul nostru. Iată de
ce Sfântul Apostol Pavel zice: „În numele lui
Iisus tot genunchiul să se plece” (Filip. 2, 10).
La acest act de adorare a Stăpânului ceresc
îndemna și profetul David, prin cuvintele:
„Veniți să ne închinăm și să cădem înaintea
Lui și să plângem înaintea Domnului, Cel
Ce ne-a făcut pe noi” (Ps. 94, 6).





VII. CUNUNA SFINTELOR PĂTIMIRI

Încununarea Postului Mare este Săptămâna Sfințelor Pătimiri; o încununare a Mântuitorului nostru Iisus Hristos cu lacrimi, rugăciune, Cină de taină, trădare, suferință cumplită și moarte, o încununare cu Învierea. De aceea, la Utrenia din Vinerea Săptămânii a VI-a cântăm: „Plinind cele 40 de zile de suflet folositoare, cerem să vedem și Sfânta Săptămână a Pătimirilor Tale, Iubitorule de oameni; ca să slăvim în ea faptele Tale cele mari și nespuse iconomia Ta cea pentru noi”. Sfântul Simeon al Tesalonicului (†1429) așază acest fragment ca început al Săptămânii Mari. În această Săptămână Mare, caracterul dramatic al slujbelor și rânduielilor liturgice atinge punctul său culmi-

nant, deoarece acestea relatează și reproduc toate evenimentele care au premers și au constituit Pătimirile Mântuitorului nostru Iisus Hristos.

Cultul divin public întreține și cultivă trăirea de înaltă ținută duhovnicească a fiilor Bisericii Ortodoxe, în această Săptămână Mare, printr-un tipic special. În cadrul acestuia, slujbele de seară au un rol foarte important. Aceste slujbe, numite și Denii, cuprind rânduiala Utreniei din ziua următoare. Textele evanghelice ne pun înaintea firul vieții și învățaturii Mântuitorului Iisus Hristos, pentru a înțelege mai profund lucrarea Sa răscumpărătoare și iubirea Sa negrăită pentru noi, care culminează în Sfintele Pătimiri. În centrul acestora, se află îndemnul la priveghere în așteptarea celei de A Doua Veniri a lui Hristos, căci, pentru Biserică, Paștele înseamnă deja inaugurarea Parusiei, începutul ei în istorie.

Împărăția s-a deschis, „cămara Mântuitorului” este gata împodobită. Mirele vine: „Iată, Mirele vine în miezul nopții și fericită

este sluga pe care o va afla priveghind, iar nevrednică este iarăși cea pe care o va afla lenevindu-se. Vezi, dar, suflete al meu, cu somnul să nu te îngreuezi, ca să nu te dai morții și afară de împărăție să te încui”. Curățirea sufletului s-a făcut; în cele 40 de zile am alergat pe stadionul duhovnicesc al Postului Mare către Hristos. Acum Îl așteptăm, urmărind textul Sfintelor Evanghelii și înțelegând marea dramă a Pătimirilor lui Iisus. Această Săptămână este cununa Postului Mare. Să prezentăm acum fiecare zi.

Sfânta și Marea Zi Luni istorisește întâmplarea când Domnul blestemă smochinul neroditor (Mt. 21, 18-22), care imediat se usucă. Smochinul reprezintă „sinagoga iudeilor”, în care Mântuitorul nu a găsit rod potrivit, ci numai „umbra legii”. Prin această relație, suntem îndemnați la umilință pentru a nu deveni smochini neroditori în virtute, care odată uscați să fim aruncați în foc. Tot în această zi, se face pomenirea fericitului „Iosif cel prea frumos”, fiul lui Iacob (Fac. 37-45), care prefigurează pe Domnul Hristos, vân-

dut și dat la moarte de către poporul Său, ca apoi să ne fie Izbăvitor și să ne hrănească pe toți cu pâinea cerească. Iosif era împodobit cu frumusețea curăției; el, care și-a păstrat fecioria sufletească și trupească, ne îndeamnă, prin exemplul său, la răbdare, la cinste și la curăție sau puritate duhovnicească.

Sfânta și Marea Zi Marți face pomenirea celor zece fecioare din Evanghelie (Mt. 25, 1-13). Prin aceasta, suntem îndemnați să veghem în permanență și să fim gata a ieși întru întâmpinarea Mirelui ceresc, prin fapte bune, îndeosebi prin milostenie. Untdelemnul preînchipuie milostenia fără de care nu se va intra în Împărăția Mirelui divin. Tot în această zi, imnografii *Triodului* ne prezintă pilda talanților, care vrea să ne descopere responsabilitatea pe care o are fiecare de a desăvârși „talantul” primit la Botez. Numai înmulțind darul îl vom câștiga prieten pe Domnul „și, ca niște iconomi credincioși ai harului, ne vom învrednici de bucuria Stăpânului”. Darul poate rodi numai cu ajutorul lui Hristos.

Sfânta și Marea Zi Miercuri face evocarea femeii păcătoase care, în casa lui Simon leprosul, a uns cu „mir curat și de mare preț” pe Mesia, pe Hristos, Unsul Domnului, anunțând și pregătind moartea și îngroparea Sa. La stihoavna Deniei, întâlnim celebra compoziție a monahiei Casia în care este descris zbuciumul sufletesc și tânguirea păcătoasei la picioarele Domnului: „Doamne, femeia, ceea ce căzuse în păcate multe...”. Tot în această zi, ni se reamintește vinderea Mântuitorului de către Iuda, în casa arhierelui Caiafa, unde are loc complotul împotriva lui Iisus. Robit de patima banilor, Iuda primește punga cu cei treizeci de arginți. El Îl va trăda pe Domnul, se va face unealta conștientă a Satanei (In. 13, 27).

Sfânta și Marea Zi Joi face prăznuirea a patru lucruri: Cina cea de Taină, spălarea picioarelor ucenicilor de către Mântuitorul, rugăciunea din Grădina Ghetsimani și vânzarea Domnului. Slujba e „cutremurată” de vinderea de către Iuda prin sărutare viclenă, dar capătă lumini de speranță și înviere

în rugăciunea cu lacrimi și sânge a Domnului în Ghetsimani. După sărutul fățarnic al ucenicului Iuda, are loc arestarea brutală a lui Iisus, Care devine prizonierul lui Caiafa. Evenimentul central al Jorii Mari este Cina cea de Taină, unde Domnul i-a împărțit pe ucenici cu „pâinea vieții” și cu „paharul nemuririi”. Această Cină se reactualizează pentru noi la fiecare Sfântă Liturghie.

Sfânta și Marea Zi Vineri, în cadrul Denei de Joi seara, prăznuiește înfricoșătoarele și mântuitoarele Pătimiri ale lui Hristos: scuipările, lovirile peste față, palmele, insultele, batjocurile, încununarea cu spini, haina de porfiră, trestia, buretele, oțetul, piroanele, sulița, crucea și moartea. În zorii zilei de Vineri, Dumnezeiescul Inculpat este dus de la Ana la Caiafa, apoi la Irod Antipa și, în sfârșit, la guvernatorul Pilat, care pronunță pentru Iisus sentința de condamnare la moarte prin răstignire. De la Pretoriu Își poartă crucea până pe Golgota, unde este răstignit între doi tâlhari. Ascultând cele douăsprezece Evanghelii, cu cutremur și în-

tristare, inmografii ne îndeamnă „să urmă­m tâlharului celui drept și să grăim cu credin­ță: Pomeniște-ne și pe noi, Mântuitorule, întru Împărăția Ta!”. Sfânta Cruce, altarul de jertfă, e scoasă în mijlocul credincioșilor spre închinare, spre meditare la Iubirea di­vină răstignită pentru noi, Iubire mai tare decât păcatul și moartea.

Sfânta și Marea Zi Sâmbătă prăznuiește „îngroparea dumnezeiască și trupească a Mântuitorului și pogorârea Lui la iad”, în cântările Prohodului, de o unică pro­funzime. Domnul Și-a împlinit lucrarea Sa răscumpărătoare: „Săvârșitu-s-a!”, a zis El. Trupul Său mort este luat de pe Cruce de către Iosif și Nicodim, care-l pregătesc pen­tru îngropare. Prohodul Domnului săvârșit în fața Sfântului Epitaf este ultima etapă a tânguirii și întristării noastre pentru Hristos Care Se află în mormânt. În timp ce trupul se află în mormânt, Domnul cu sufletul co­boară în iad ca un Dumnezeu, sfărâmând porțile iadului și eliberând pe cei legați aco­lo. De acum, moartea și iadul nu mai au pu-

tere. Simțind aceasta, creștinii priveghează, aducând lui Hristos ca prinos florile primăverii, pe care le așază pe Sfântul Epitaf, și florile sufletului, adică lacrimile căinței și frângerea inimii. Ei trec pe sub Sfântul Epitaf, murind cu Domnul spre a învia cu El.

După Denia Sâmbetei Mari, adică după Prohodul Domnului, după plângerea și tânguirea noastră, după veșmintele îndoliate, urmează marea tăcere a Sâmbetei Pătimirilor, în care suntem plini de nădejde. Trupul lui Hristos e în mormânt; cu dumnezeirea, El este nedespărțit de Tatăl. Și, totuși, din iad răzbate zvon de liberare. Lumina Învierii, care mereu a străbătut perioada Postului Mare și întreaga creație imnografică a *Triodului*, apare acum ca o certitudine neîndoielnică. În Sâmbăta Mare, la slujba Vecerniei, săvârșită împreună cu Liturgia Sfântului Vasile cel Mare, se cântă așa: „Astăzi iadul strigă, suspinând: stricatu-s-a puterea mea; primit-am mort ca pe unul din morți, dar nu pot să-L țin pe El nicidecum; ci pierd împreună cu El și pe aceștia peste care eram

Împărat. Eu am avut morți din veac, dar Acesta (Hristos) iată că pe toți îi ridică. Slavă, Doamne, Crucii Tale și Învierii Tale!”.

De-abia așteptăm noaptea următoare, în care porțile întunericului vor cădea și va sosi „sărbătoarea sărbătorilor”, când vom primi lumina lui Hristos. Dincolo de ostenele și suferințele pe care le impune Săptămâna Sfintelor Pătimiri, credinciosul are acum posibilitatea să privească spre lumina Învierii, menită să risipească întunericul de dinafara și dinlăuntrul lui. Sâmbăta cea Mare lasă să se întrevadă zorile albe ale Învierii. De aceea, inografiile ne adresează un ultim îndemn, acela de a întâmpina cu bucurie marea și strălucita sărbătoare: „Să prăznuim, așadar, nu cu aluatul cel vechi, nici cu aluatul răutății și al vicleșugului, ci întru azimile curăției și ale adevărului”. Se cuvine să-I mulțumim Mântuitorului nostru Iisus Hristos că a purtat pentru noi toți cununa Pătimirilor Sale mântuitoare. Să nu uităm că avem de plătit o singură datorie: să ne bucurăm de Învierea Sa, lucrând permanent pentru învierea noastră.

CUPRINS

Cuvânt înainte	5
I. Marea rugăciune a Postului Mare	10
II. Sâmbetele Postului Mare	15
III. Duminicile Postului Mare	21
IV. Liturghia Darurilor mai înainte sfințite	29
V. Canonul cel Mare – izvor de evlavie	40
VI. Metania și rostulei duhovnicesc	49
VII. Cununa Sfintelor Pătimiri	58

c-da 12, nr. coli 4; format B6 - 35/50

**Tipărită la Tipografia Arhiepiscopiei Ortodoxe
Alba Iulia**



În această perioadă, cu toții suntem chemați să adâncim conștiința noastră religioasă și să sporim conținutul spiritual al vieții noastre prin efort ascetic, faptele virtuții și părtășie la viața sacramentală a Bisericii. În felul acesta, Postul Mare reprezintă pentru creștinul evlavios o școală a pocăinței, un urcuș spre Sfintele Paști, o ridicare a sufletului din păcat, pentru a-L întâlni pe Domnul înviat.

(Autorul)

