



# DIALOG DE DUMINICĂ

Foaie parohială bilunară a bisericii ortodoxe  
Pogorârea Sfântului Duh - Sfântul Nicolae  
Militari - București

Anul II, Nr. 28/13 martie 2016



## Folosul postului

**M**ulți creștini, nedând o prea mare importanță postului, îl țin fără tragere de inimă sau nu îl țin deloc. Și totuși, trebuie să primim postul cu bucurie, nu cu frică și părere de rău, căci nu este înfricoșător pentru noi, ci pentru diavoli. În cazul demonizațiilor, mult poate face postul, mai ales când este însoțit de sora sa bună, care este rugăciunea. De aceea, Hristos a spus: Acest neam de demoni nu iese decât numai cu rugăciune și cu post (Mat. 17, 21).

Așadar, dat fiind faptul că postul îi alungă departe pe vrășmașii mântuirii noastre, trebuie să îl iubim, nu să ne temem de el. Trebuie mai degrabă să ne temem de mâncarea multă, mai ales atunci când este însoțită de beție, pentru că ea ne supune patimilor, în vreme ce postul, dimpotrivă, ne scapă de patimi și ne dăruiește libertatea duhovnicească. De ce dovadă a binefacerilor postului mai avem nevoie, atunci când știm că el luptă împotriva diavolului și ne izbăvește de robia păcatului?

Nu numai călugării cu viață îngerească sunt însoțiti de puterea postului, dar și unii mireni, care zboară pe aripile lui până la înălțimile cugetării sfinte.

Vă amintesc că cei doi mari

prooroci ai Vechiului Testament, Moise și Ilie, cu toate că aveau mare îndrăzneală la Dumnezeu, prin virtuțile lor, posteau adesea, iar postul îi apropia de Dumnezeu.

Chiar și cu mult înainte de ei, la începuturile creației, atunci când Dumnezeu l-a plăsmuit pe om, i-a dat de îndată porunca să postească. Dacă Adam împlinea această poruncă, avea să se mântuiască. 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). Aceasta nu era alta decât porunca de a posti. Dacă și în Paradis era nevoie de post, cu atât mai mult este nevoie în afara sa. Dacă înainte ca omul să fie rănit sufletește, postul era pentru el medicament, cu atât mai mult este medicament acum, când sufletul său este rănit de păcat. Dacă înainte să înceapă războiul poftelor, era absolută nevoie de post, cu atât mai multă nevoie este acum, când suntem în război cu diavolul. Dacă Adam se supunea acestei porunci, nu ar mai fi auzit cuvintele: pământ ești și în pământ te vei întoarce (Facerea 3, 19). Pentru că Adam nu s-a supus, au urmat moartea, grijile, suferințele și o viață mai grea decât orice moarte.

Vedeți cum Dumnezeu Se supără atunci când postul este disprețuit? Și nu puteți să vă închipuiți cât Se bucură El când ținem post. Moartea a intrat în om pentru că a nesocotit postul și este scoasă din el prin post. Astfel s-a întâmplat și cu ninivitenii.

Și a fost cuvântul Domnului către Iona, fiul lui Amitai, zicând: „Scoală-te și du-te în cetatea cea mare a Ninivei și propovăduiește acolo, căci fărădelegile lor au ajuns până în fata Mea!” (Iona 1, 1-2). După mai multe peripecii (Iona 1, 3-2, 11), Iona s-a dus la niniviteni și le-a spus că cetatea lor urma să fie distrusă: Patruzeci de zile mai sunt, și Ninive va fi distrusă! (Iona 3, 4). Când au auzit aceste cuvinte, oamenii din Ninive nu s-au arătat disprețuitori și indiferenți. Cu toții – bărbați, femei, stăpâni, robi, copii și bătrâni – au început să postească. Ba și pe animale le-au pus să postească. Iată de ce am spus mai înainte că de mâncarea multă și de băutura ar trebui să ne temem, nu de post: mâncarea și băutura au fost aproape să distrugă cetatea, pe când postul a izbăvit-o.

Sfântul Ioan Gură de Aur,  
*Problemele vietii*, Editura  
Egumenita

## Tânguirea lui Adam

**D**uminica lăsatului sec de brânză, care precede începutul Postului Mare, mai este numită Duminica izgonirii lui Adam din Rai sau Duminica iertării. Scrierile Cuviosului Siluan Athonitul, reunite sub titlul „Tânguirea lui Adam” în cartea îngrijită de Părintele Sofronie Saharov de la Essex și tradusă în vechea limbă românească de Părintele Rafail Noica, dau glas pocăinței cu care Adam și-a înfruntat pedeapsa izgonirii din Rai. Tânguirea lui Adam și-a aflat răspunsul în momentul Învierii Domnului nostru Iisus Hristos, care prin biruința asupra morții a scos din iad pe toți dreptii Vechiului Testament, începând cu Adam și Eva, și le-a dăruit viața veșnică în împărăția cerurilor. (Ana Botez)

### Cuviosul Siluan Athonitul

#### Tânguirea lui Adam

Adam, părintele întregii lumi, în rai a cunoscut desfătarea iubirii lui Dumnezeu, și de aceea, când a fost gonit din rai pentru păcat, și s'a lipsit de dragostea lui Dumnezeu, amar a suferit, și cu mare suspin se tânguia în toată pustia. Sufletul său era chinuit de gândul: «Pre iubitul Dumnezeu am întristat». Nu atâta îi părea rău după rai și după frumusețile lui, cât pentru că se lipsea de iubirea lui Dumnezeu care, în chip nesățios, în fiecă clipă trage sufletul către Dumnezeu.

Așa și tot sufletul care a cunoscut pe Dumnezeu în Duhul Sfânt, iar apoi a pierdut harul, gustă chinul lui Adam. Sufletul doare și amarnic se căiește când măhnește pe Domnul cel iubit.

Tânjea Adam pe pământ, și amarnic se tânguia, și pământul nu îi era drag. El se stingea după Dumnezeu și zicea:

«Tânjește sufletul meu după Domnul, și cu lacrimi caut pre El. Cum să nu-L caut? Când eram cu El sufletul meu era vesel și liniștit, și vrăjmașul la mine nu ajungea; dar acum un duh rău a pus stăpânire asupra mea și îmi clatină și chinuie sufletul, și de aceea tânjește sufletul meu după Domnul până la moarte, și râvnește duhul meu către Dumnezeu, și nimica pre pământ mă veselește, și de nimica voiește sufletul meu a se mângâia, ci dorește din nou a vedea pre El și a se îndestula întru Dânsul. Nu pot a-L uita nici o clipă, și se stinge sufletul meu după Dânsul, și de multă durere cu suspin plâng: Miluiește-mă, Dumnezeule, zidirea Ta căzută».

Așa se tânguia Adam, și lacrămile îi curgeau de pe față pe piept și pe pământ, și întreagă pustia îi auzea suspinurile; fiarele și păsările tăceau întristate; iar Adam se tânguia, căci pentru păcatul său toți pierduseră pacea și iubirea.

Mare era durerea lui Adam, dacă se izgonise din rai, dară când a văzut pe fiul său Avel ucis de fratele Cain, încă și mai mare i s'a făcut durerea, și se muncea cu sufletul, și se tânguia, și gândea: «Din mine vor izvorî și se vor înmulți noroade, și toate vor suferi și vor viețui în vrăjmășie, și se vor ucide unul pe altul». Și această durere a lui era adâncă precum marea, și a o înțelege poate numai cel al cărui suflet a cunoscut pe Domnul și cât de mult ne iubește el.

Și eu am pierdut harul, și împreună cu Adam strig:

«Milostiv fii mie, Doamne, dăruiește-mi duhul smereniei și al iubirii».

O, iubire a Domnului! Cine te-a cunoscut, neostoit te caută zi și noapte, și strigă:

«Tânjesc după Tine, Doamne, și cu lacrimi Te caut; cum nu Te

voi căuta? Tu mi-ai dat a Te cunoaște în Duhul Sfânt, și această cunoaștere a lui Dumnezeu trage sufletul meu cu lacrimi a Te căuta».

\* \*

Plânge Adam:

«Nu-mi este dorită pustia. Nu-mi sânt dragi munții înalți, nici lunca, nici pădurea, nici cântul păsărilor; nimica îmi este drag. Sufletu-mi zace în mare durere: scârbit-am pre Domnul. Și de m'ar lua Domnul din nou în rai, încă și acolo mă voi măhni și voi plânge: pentru ce pre Domnul cel iubit am întristat».

\* [...] \*

Dumnezeu este iubire fără sațiu, și a o înfățișa este cu neputință.

Umbla Adam pe pământ, și pentru multe durerile inimii sale plângea, iară cu mintea cugeta la Dumnezeu; iar când neputință trupul său, și nu mai putea vărsa lacrimi, duhul său și atunci ardea pentru Dumnezeu, căci nu putea uita raiul și frumusețea lui; dar încă și mai mult sufletul lui Adam iubea pre Domnul, și însăși puterea iubirii îl trăgea către Dânsul.

\* [...] \*

Adam a pierdut pământescul rai, și plângând îl căuta: «Raiul meu, raiule, preafrumosul meu rai». Domnul însă, prin dragostea Sa, i-au dat pe cruce un alt rai, mai bun decât cel dinainte, în ceruri, unde este Lumina Sfinței Treimi.

Ce vom da noi Domnului pentru dragostea Sa către noi?

(Cuviosul Siluan Athonitul, „Tânguirea lui Adam”, în vol. *Cuviosul Siluan Athonitul*, scris și îngrijit de Arhimandritul Sofronie, tradus de Ierom. Rafail Noica, ediția a doua revăzută, Suceava 2013)

## Liturghia Darurilor mai înainte sfințite



Dintre toate rânduielile liturgice aparținând Postului, una este de o importanță crucială pentru înțelegerea acestuia, iar aceasta, fiind specifică Ortodoxiei, este în mai multe feluri o cale spre înțelegerea tradiției sale liturgice. Această rânduială este aceea care interzice oficierea Sfintei Liturghii în zilele de rând. Indicațiile sunt clare: nu se săvârșește nicidecum Sfânta Liturghie în zilele de Luni până Vineri din timpul Postului, cu o singură excepție – la sărbătoarea Bunei Vestiri, dacă aceasta cade într-una din aceste zile. Miercurea și Vinerea este totuși rânduită o slujbă de seară specială a Sfintei Euharistii; aceasta se numește Liturghia Darurilor mai înainte sfințite.

Sfânta Euharistie și-a păstrat întotdeauna caracterul său sărbătoresc și luminos. Ea este, întâi de toate, taina venirii și prezenței lui Hristos printre apostolii Săi și, prin urmare, ea este – într-un sens foarte real – sărbătoarea Învierii Sale. Și atât de mare este această bucurie încât Biserica primară consideră ziua Sfintei Euharistii nu ca pe o zi obișnuită ci ca Ziua Domnului – o zi plasată dincolo de timp pentru că în Sfânta Euharistie „s-a arătat” Împărăția lui Dumnezeu. Este astfel sărbătoarea Bisericii, sau mai bine spus este Biserica însăși ca sărbătoare, ca împărțire din prezența lui Hristos, ca anticipare a bucuriei veșnice a Împărăției lui Dumnezeu.

Postirea constituie expresia fundamentală a Bisericii ca fiind într-o stare de pelerinaj, ca fiind în drumul său către Împărăția cerească.

Sfânta Împărtașanie este plinirea tuturor ostanelilor noastre, ținta spre care năzuim, bucuria fundamentală a vieții noastre creștine, ea este de asemenea și în mod necesar izvorul și începutul ostanelilor noastre duhovnicești, darul divin care ne ajută să cu-

noaștem, să dorim și să aspirăm către o comuniune desăvârșită în ziua cea neînserată a Împărăției lui Dumnezeu.

În această călătorie avem nevoie de ajutor și sprijin, putere și mângâiere, pentru că „Stăpânitorul acestei lumi” încă nu a renunțat la luptă; dimpotrivă, știind că a fost biruit de Hristos pune la cale o ultimă și înverșunată luptă împotriva lui Dumnezeu pentru a îndepărta de la El pe cât mai mulți posibil. Atât de dificilă este această luptă, atât de puternice sunt „porțile iadului”, încât Hristos Însuși ne vorbește despre „calea cea strâmtă” și despre faptul că puțini sunt aceia care sunt capabili să o urmeze. Iar în această luptă principalul nostru ajutor este tocmai Trupul și Sângele lui Hristos, acea „hrană esențială” care ne ține vii, duhovnicește vorbind, și care, în ciuda ispitelor și a primejdiilor, ne face următori ai lui Hristos.



Și dacă Postul și postirea constituie intensificarea acestei lupte, aceasta se întâmplă deoarece – conform Sfintei Scripturi – ne aflăm atunci față în față cu răul și întreaga sa putere. Atunci avem nevoie în mod deosebit de ajuto-

rul și de puterea aceluia Foc dumnezeiesc; de Împărtașania cu darurile mai înainte sfințite specifice Postului Mare, adică Darurile sfințite la Euharistia din Duminica trecută și păstrate pe masa altarului pentru administrarea în serile de Miercuri și Vineri.

Cea dintâi și cea mai importantă caracteristică a Liturghiei Darurilor mai înainte sfințite o reprezintă faptul că este o slujbă de seară. Dintr-un punct de vedere formal, aceasta este o slujbă a Sfintei Împărtașanii ce urmează Vecerniei. La începutul dezvoltării sale era lipsită de solemnitatea pe care o are astăzi, așa încât legătura sa cu slujba zilnică de seară (Vecernia) era mai mult decât evidentă. În tradiția ortodoxă Sfânta Euharistie este întotdeauna precedată de o perioadă de postire deplină. Acest principiu general explică faptul că pentru Sfânta Euharistie, diferită ca formă de toate celelalte slujbe, nu s-a fixat o oră anume, pentru că timpul săvârșirii sale depinde, în primul rând, de caracterul zilei în care ea urmează a fi săvârșită. Astfel, la un praznic mare, Tipicul rânduieste o împărtașanie foarte matinală, deoarece privegherea îndeplinește rolul postului sau pregătirii. Pentru un praznic mic, fără priveghere, Sfânta Euharistie este mutată la o oră târzie, astfel încât – cel puțin teoretic – în oricare din zilele săptămânii ea trebuie să aibă loc la prânz. În cele din urmă, în zilele în care se rânduieste un post aspru sau deplin de-a lungul zilei, Sfânta Euharistie – „întreruperea” postului – se primește seara.

În timp ce zilele de Miercuri și Vineri ale Postului Mare sunt zile de abstenență totală, slujba Sfintei Împărtașanii, care este plinirea postului, devine o praznuire de seară.

Sfânta Euharistie este întotdeauna sfârșitul pregătirii și plinirea nădejzii; iar zilele de abs-

ținută și post, fiind cele mai puternice expresii ale Bisericii ca pregătire, sunt „încununare” cu Împărtășania de seară.

Zile pline de osteneli duhovnicești și fizice, ele sunt luminate de așteptarea primirii viitoarei împărtășiri cu Trupul și Sângele lui Hristos, iar această așteptare ne întărește în efortul nostru atât duhovnicesc cât și fizic; îl transformă în osteneli ce caută spre bucuria Împărtășaniei de seară.

De la praznic ne întoarcem la viața postului – la pregătire și așteptare.

În Biserica primară, când creștinii erau foarte puțini și foarte bine „testați”, exista practica administrării Sfințelor Daruri credincioșilor la sfârșitul Sfinței Împărtășanii de Duminică pentru Împărtășirea lor zilnică particulară acasă. Euharistia obștească și plină de bucurie a zilei Domnului a fost „extinsă” în totalitatea timpului și vieții omului. Totuși,

această practică a fost întreruptă când creșterea membrilor Bisericii, transformarea creștinismului într-o religie de masă, au scăzut inevitabil intensitatea duhovnicească caracteristică primelor generații creștine și a forțat autoritățile să ia măsuri împotriva întrebuițării greșite a Sfințelor Daruri.

Pr. Alexander Schmemmann,  
*Postul cel Mare*, Editura Doris,  
București, 1998



## Cuvânt

Dumnezeu zice: „Cinstește pe tatăl tău și pe mama ta” (Ieșirea 20, 12). E poruncă și ți-neți seama de faptul că cele zece porunci ale lui Dumnezeu, după Sfântul Chiril al Alexandriei, sunt împărțite așa: primele privesc raportul dintre om și Dumnezeu, a cincea privește raportul dintre părinți și copii, iar celelalte privesc raportul între oameni și oameni.

Sfântul Chiril al Alexandriei observă un lucru care mie mi-a plăcut foarte mult, de când l-am aflat (îmi pare rău că nu l-am gândit și eu înainte de a-l afla), și anume: întâi e Dumnezeu, apoi părinții și după aceea sunt ceilalți oameni!

Eu nu pot zice ca Sfânta Tereza de Lisieux: „Să știți că am avut părinți sfinți!”... Părinții mei au fost ca toți oamenii. Știau de Dumnezeu, știau de biserică, știau de rugăciune, cât știau, nu făceau rugăciuni multe, nu citeau; mama, săraca, când pune mâna pe carte îi și venea somnul! Și chiar zicea: „Bată-l somn, că nu poci pune mâna pe carte. Cum pui mâna pe carte, cum îmi vine somnul!”. Și bineînțeles că și pe cartea de rugăciuni dacă pune mâna, îi venea somnul. De ce? Pentru că era ostenită!

A venit pe aici o femeie din Moldova și mi-a spus câte acatiste citește ea pe zi, și altele, și i-am zis: „Să știi că acatistele părinților mei am fost eu și frații mei!”. Că ne-au crescut pe noi...

(Arhimandritul Teofil Părăian, *Veniți de luați bucurie*, Editura Teognost, Cluj-Napoca, 2001, p. 105)

## Iubire și iertare

de Luci Boltasu

M-am increzut in oameni si parca-s blestemat,  
Increderea aceasta doar suferinti mi-a dat,  
Caci mintea mea si duhul spre-acestia am deschis  
Si in final ajuns-am un paria, un proscris.

M-am increzut in oameni si mult rau am facut,  
Ne spune clar Cuvantul, ca nu e de crezut  
In inima, aceasta e-atat de-nselatoare,  
Acum primesc rasplata si Doamne, cat ma doare!

M-am increzut in oameni...dar cand am fost lovit,  
Eu am privit la cruce, la Domnul rastignit,  
N-am judecat! Cu gandul la suferinta Sa,  
Mi-am zis: "Ce comparare pot face cu a mea?"

M-am increzut in oameni, dar vad ca bine nu-i,  
In tot ce e sub soare e harul Domnului,  
Nimic bun nu exista in om, dar Dumnezeu,  
Ne-a dat o noua sansa si Duh din Duhul Sau.

De-aceea vreau Parinte sa inteleg deplin,  
Care mi-e rostu-n lume si planul Tau divin,  
Sa caut mereu alinul in promisiunea Ta,  
De clipa ma doboara, Tu ma vei inalta.

Vorbeste-le acelor ce isi "traiesc viata",  
Ca nu stiu daca maine vor prinde dimineata,  
Ca bogatia lumii nu-i va indreptati,  
Sa-Ti stea alaturi Doamne, atunci cand vei veni.

Cu cat aduna omul aicea pe pamant,  
Cu-atat mai mult se rupe de tot ce este sfant,  
De-aceea in veghere, cu ochii catre soare,  
Cer peste oameni Tata, iubire și iertare!