

Am intrat în Postul Adormirii Maicii Domnului

Urmează două săptămâni în care învățăm să ne întoarcem acasă, în brațele Maicii noastre

Unele posturi ne cheamă la pocăință și ne pregătesc pentru marile sărbători ale Bisericii. Avem însă și un post care are o blândețe aparte, un timp în care suntem invitați să ne apropiem de cea pe care Bunul Dumnezeu ne-a dăruit-o tuturor drept Mamă. Este Postul Adormirii Maicii Domnului, care începe în fiecare an la 1 august și se încheie în 14 august, inclusiv, fiind urmat, în ziua de 15 august, de unul dintre cele mai iubite praznice ale Ortodoxiei - Adormirea Maicii Domnului.

Ionela CHIRCU

De ce a rânduit Biserica acest post?

Sunt două săptămâni în care omul își poate regăsi mai ușor liniștea sufletului, redescoperind bucuria rugăciunii și puterea de a sta de vorbă cu Dumnezeu. Este perioada în care milioane de credincioși îi cer Maicii Domnului ocrotire pentru copii, sănătate pentru cei bolnavi, alinare pentru cei singuri, putere pentru cei împovărați și lumină pentru cei care nu mai găsesc drumul. Prinși între grija zilei de mâine și alergarea fără sfârșit după lucrurile trecătoare, uităm să ne îngrijim sufletul. Tocmai de aceea, Postul Adormirii Maicii Domnului ne cheamă să ne oprim pentru câteva clipe și să redescoperim ceea ce dă cu adevărat sens vieții.

Maica Domnului, Mama care nu încetează niciodată să-și asculte copiii

Puține chipuri sunt atât de iubite în inimile creștinilor cum este cel al Maicii Domnului. În orice biserică ortodoxă, icoana Sa este înconjurată de lumânări aprinse, de flori și de lacrimile celor care îi cer ajutorul. Ea nu este numai mama Mântuitorului, ci și mama fiecărui creștin. Acest adevăr își are izvorul chiar în Sfânta Scriptură. Pe Cruce, înainte de a-și da duhul, Hristos i-a spus ucenicului iubit: "Iată mama ta!" (Ioan 19, 27). Din acel moment, Biserica a înțeles că Maica Domnului primește în grija Ei întreaga omenire. De aceea, oamenii apleacă către Ea atunci când medicii nu mai au răspunsuri, când singurătatea apasă, când copiii pleacă departe, când părinții îmbătrânesc sau când viața pare prea grea. Niciun om nu este prea păcătos ca să nu poată cere ajutorul Maicii Domnului și niciun necaz nu este prea mare pentru rugăciunea Ei.

Mulți se întreabă de ce Biserica a rânduit un post în cinstea celei mai curate dintre oameni. Tradiția Bisericii spune că înainte de mutarea Sa la Cer, Maica Domnului s-a pregătit prin post și rugăciune. Viața Ei întreagă a fost o neîntreruptă dăruire lui Dumnezeu, iar smerenia, ascultarea și iubirea Ei au devenit model pentru toate generațiile de creștini. Postul nu este o amintire a acelor zile, ci o invitație adresată fiecăruia dintre noi de a încerca, măcar puțin, să îi urmărim exemplul. Fecioara Maria nu a fost cunoscută pentru vorbe multe, ci pentru tăcerea plină de credință. Evanghelia ne spune că "păstra toate aceste cuvinte, punându-le în inimă Sa" (Luca 2, 19). Poate că acesta este cel mai de preț dar pe care ni-l oferă acest post: să vorbim mai puțin și să ascultăm mai mult, să judecăm mai puțin și să iubim mai mult.

Postul nu înseamnă numai schimbarea meniului...

De cele mai multe ori, reducem postul la ceea ce punem în farfurie. În realitate, hrana este doar o parte a lui. Sfinții Părinți spun că adevăratul post începe atunci când omul se luptă cu propriile sale neputințe. Ce folos dacă renunțăm la carne, dar nu renunțăm la răutate? Ce folos dacă mâncăm simplu, dar continuăm să rănim prin cuvinte? În aceste două săptămâni suntem chemați să posțim și de la mânie, de la invidie, de la bârfă, de la egoism și de la graba cu care îi judecăm pe ceilalți. Uneori, cea mai frumoasă jertfă înaintea lui Dumnezeu poate fi un



cuvânt bun spus unui om aflat în suferință. Sau o vizită făcută unui bătrân uitat. Sau o împăcare pe care o amânăm de prea mult timp. O mângâiere pentru cei singuri și bolnavi. Să nu uităm că sunt oameni care trăiesc aceste zile în spitale. Alții își poartă crucea în tăcerea unei camere goale. Sunt părinți care plâng pentru copiii plecați departe, copii care cresc fără unul dintre părinți, oameni care se luptă cu boala sau cu lipsurile materiale. Pentru toți aceștia, Maica Domnului rămâne aceeași Mamă iubitoare. De aceea, în această perioadă, multe biserici săvârșesc aproape în fiecare seară Paraclisul Maicii Domnului, una dintre cele mai iubite slujbe ale Ortodoxiei. Rugăciunile ei sunt pline de nădejde și de încredere că niciun suspin nu rămâne neauzit. Mulți credincioși mărturisesc că au găsit liniște tocmai în aceste seri de august, când au intrat pentru câteva minute într-o biserică și au rostit, poate cu lacrimi în ochi: "Preasfântă Născătoare de Dumnezeu, miluiește-ne pe noi!"

... el este o școală a bunătații și pentru copii

Postul acesta poate fi și o școală minunată a inimii pentru cei mici. El poate fi și un frumos prilej de a-i învăța pe copii bucuria, răbdarea și iubi-

rea față de aproapele. Nu este important ca un copil să țină un post aspru, ci să învețe ce înseamnă bunătaatea. Poate să împartă o jucărie. Poate să-și ajute bunicii. Poate să spună mai des "mulțumesc" și "iartă-mă". Poate să se roage seara pentru colegii lui sau pentru un copil bolnav. Astfel, postul devine o educație a inimii, iar copiii descoperă că iubirea se învață prin gesturi mici făcute cu sinceritate.

Cum putem trăi frumos aceste două săptămâni?

Nu trebuie să facem lucruri extraordinare pentru a-L bucura pe Dumnezeu. De cele mai multe ori, cele mai simple gesturi sunt și cele mai valoroase.

- să începem dimineata cu o rugăciune către Maica Domnului;
- să citim, măcar câteva minute pe zi, din Sfânta Scriptură;
- să participăm, atunci când putem, la Paraclisul Maicii Domnului;
- să ne spovedim și să ne pregătim pentru Sfânta Împărtășanie, cu binecuvântarea duhovnicului;
- să iertăm pe cineva cu care suntem certați;
- să vizităm un bolnav sau un bătrân singur;
- să facem o faptă bună fără să așteptăm răsplată.

Aceste gesturi, aparent mici, schimbă viața celor din jur, dar și propria noastră inimă.

Cum se ține postul?

Din punct de vedere al rânduielii alimentare, Postul Adormirii Maicii Domnului este mai aspru decât Postul Nașterii Domnului și Postul Sfinților Apostoli Petru și Pavel, dar mai ușor decât Postul Mare. Potrivit Tipicului bisericesc, lunea, miercuria și vinerea se ajunează până spre după-amiază, iar apoi se consumă hrană uscată. Marțea și joia se mănâncă legume fierte, fără untdelemn, iar sâmbăta și duminica este dezlegare la untdelemn și vin. La praznicul Schimbării la Față a Domnului, din 6 august, credincioșii au dezlegare la pește, untdelemn și vin. Totuși, Biserica amintește că rânduiala postului trebuie împlinită cu discernământ și cu sfatul duhovnicului. Copiii, vârstnicii, femeile însărcinate și persoanele bolnave pot primi dezlegări potrivite stării lor de sănătate, deoarece Dumnezeu privește înainte de toate la inima omului. În primele veacuri creștine nu exista o practică unitară privind acest post. În unele locuri se postea doar o zi, în altele patru sau opt zile. Pentru a exista aceeași rânduială în întreaga Biserică, Sinodul de la Constantinopol din anul 1166, prezidat de Patriarhul Luca Hrisoverghi, a hotărât ca Postul Adormirii Maicii Domnului să înceapă la 1 august și să se încheie în dimineata zilei de 15 august, când este sărbătorită Adormirea Maicii Domnului. Această rân-

duială se păstrează până astăzi în Biserica Ortodoxă Română.

Să mergem spre sărbătoare cu inimile mai curate!

Rețineți! Postul Adormirii Maicii Domnului nu este despre renunțări triste, ci despre întoarcerea către ceea ce contează cu adevărat. Este vremea în care putem învăța din nou să ne rugăm, să iertăm, să iubim și să ne punem nădejdea în Dumnezeu. La capătul acestor două săptămâni nu ne așteaptă doar o mare sărbătoare din calendar, ci întâlnirea cu Maica Domnului, cea pe care fiecare credincios o numește, cu dragoste și încredere, "Maica noastră". Și dacă vom pași în aceste zile cu inima deschisă, vom descoperi că adevăratul rost al postului nu este să ne golească masa, ci să ne umple sufletul de pace, de lumină și de iubirea pe care o mamă o poartă neîncetat copiilor ei. Iar atunci când, în ziua de 15 august, vom pași în biserică pentru a cinsti Adormirea Maicii Domnului, vom înțelege că aceste două săptămâni nu au fost doar un timp al postului, ci o călătorie a inimii. O călătorie către Dumnezeu, având-o alături pe Maica Domnului, cea care nu încetează niciodată să-și primească fiii și fiicele cu aceeași iubire, indiferent cât de departe s-ar fi rătăcit.