



Pasi
spre
Inviere



Pasi spre Inviere

Saptamana I

7-13 martie 2022

Cristina Pop

Scoala Parohiala Sfintii Apostoli

Zeebrugge, Belgia



Acest mic ghid este destinat copiilor si parintilor pentru a le insoti pasii in frumosul drum spre Inviere. Activitatile destinate fiecărei zile si se axeaza pe temele urmatoare: calendarul ortodox, obiceiuri romanesti, poezii crestine, activitati pentru copii, retete de post.

“Un om care isi poate aminti lucrurile bune din copilarie este mantuit pentru toata viata sa“.

Dostoievski

Prima saptamana din Postul Mare 2022

7 L [Sf. Sfințiți Mc. Vasilevs, Evghenie, Capiton, Eterie, Agatodor și Elpidie, ep. din Herson; Sf. Sfințit Mc. Efrem, ep. Tomisului](#) (Canonul cel Mare, partea I; Începutul Postului Sfințelor Paști) (Zi aliturgică) (Numai seara, pâine și apă. Nu se fac nunți)

8 M [Sf. Ier. Mărt. Teofilact, ep. Nicomidiei](#) (Canonul cel Mare, partea a II-a) (Zi aliturgică) (Numai seara, pâine și apă. Nu se fac nunți)

9 M † [Sf. 40 de Mc. din Sevastia](#) (Canonul cel Mare, partea a III-a) (Pomenirea morților - Moșii de primăvară) (Dezlegare la ulei și vin. Nu se fac nunți)

10 J [Sf. Mc. Codrat, Ciprian, Dionisie și cei împreună cu ei](#) (Canonul cel Mare, partea a IV-a) (Post. Nu se fac nunți)

11 V [Sf. Ier. Sofronie, patr. Ierusalimului](#) (Post. Nu se fac nunți) 🌙

12 S [Sf. Cuv. Teofan Mărt. Sf. Ier. Grigorie Dialogul, ep. Romei; Sf. Cuv. Simeon Noul Teolog](#) (Sâmbăta Sf. Teodor - Pomenirea morților) (Dezlegare la ulei și vin. Nu se fac nunți)

13 D [Aducerea moaștelor Sf. Ier. Nichifor, patr. Constantinopolului](#) (Dezlegare la ulei și vin. Nu se fac nunți)

Duminica I din Post (a Ortodoxiei); Ap. Evrei XI, 24-26; Ev. Ioan I, 43-51; glas 5, voscr. 5

Poezie:

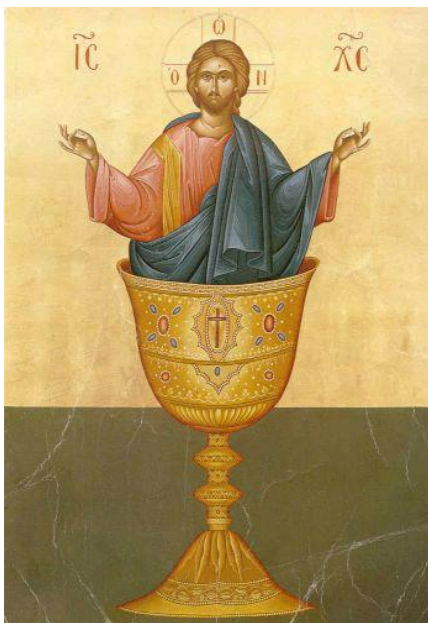
Cantecul potirului

de Nichifor Crainic

Când holda taiata
de seceri fu gata
Bunicul si tata
Lasara o chita de
spice în picioare
Legand-o cucernic cu fir de cicoare;
Iar spicele-n soare sclipeau matasos
Să-nchipuie barba lui Domnu Cristos.

Când painea-n cuptor semana cu arama,
Bunica si mama
Scotand-o sfielnic cu semnele crucii,
Purtau parca moaste cinstite si lucii
Ca painea, dand abur cu dulce miros,
Parea ca e barba lui Domnu Cristos.

Si iata potirul la gura te-aduce,
Iisuse Cristoase, tu jertfa pe cruce,
Hraneste-mă mama de sfant Dumnezeu.
Ca bobul în spice si mustu-n ciorchine



Esti totul în toate si toate prin tine,
Tu painea de-a pururi a neamului meu.

Din coarda de vita ce-nfasura crama
Bunica si mama
Mi-au rupt un ciorchine, spunandu-mi povestea;
Copile, graira, broboanele-acestea
Sunt lacrimi de mama varsate prinos
La casnele Domnului nostru Cristos.

Apoi, când culesul de struguri fu gata,
Bunicul si tata
In joc de calcaie jucand nestemate
Ce lasa ca rana siroaie-nspumate,
Copile, graira, e must sangeros
Din inima Domnului nostru Cristos.

Si iata potirul la gura te-aduce,
Iisuse Cristoase, Tu jertfa pe cruce;
Adapa-mă, seva de sfant Dumnezeu.
Ca bobul în spice si mustu-n ciorchine
Esti totul în toate si toate prin tine,
Tu, vinul de-a pururi al neamului meu.

Podgorii bogate si lanuri manoase,
Pamantul acesta, Iisuse Cristoase,
E raiul în care ne-a vrut Dumnezeu.
Priveste-te-n vie si vezi-te-n grane
Si sangera-n struguri si frange-te-n paine,
Tu, viata de-a pururi a neamului meu.

De-mi spui

de Alexandru
Macedonski



De-mi spui cine-a
dat viața întâiului
atom,
De-mi spui de unde vine pe lume întâiul om,
De-mi spui unde să află ființa prea putinte
Ce lumea a creat-o zicând două cuvinte,
De-mi spui de ce e lumea și care-i ținta sa,
De ce se mișcă totul și-n veci se va mișca,
De-mi spui aceste toate, atunci m-apuc și eu
Să-ți spun cam unde este și cum e Dumnezeu.

Publicată în *Contemporanul*, I, 5, septembrie 1881, datată:
"1881, aug. în 23"

Dumnezeu

de Magda Isanos

Oamenii bogati au facut icoane,
catapitezme-aurite si strane,
insa Dumnezeu n-a venit
in locul astfel ingradit.

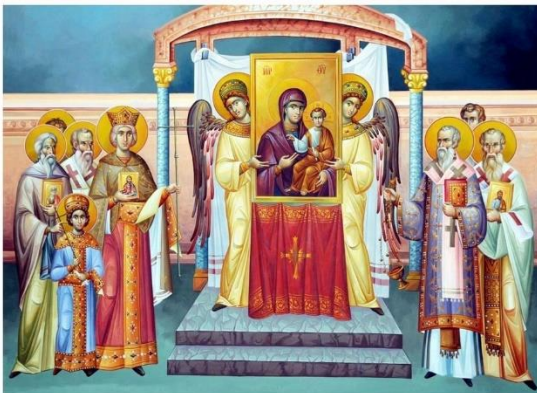
Bogatii stateau grosi, impovarati
si se uitau la sfintii frumos imbracati.

In vremea asta, Dumnezeu zbura-n copaci,
facindu-i sa-nfloreasca. Fugea la saraci,
cerindu-le mamaliga si ceapa.
Era cind cimpie verde, cind apa.
Alteori se facea mic
si s-ascundea in floarea de finic,
ori s-apuca sa creasca-n papusoaiie,
s-ajute furnicile la musuroaie,
sa dea pamintului mana si ploaie.

Avea atitea de facut Dumnezeu,
si oamenii il plictiseau mereu,
cerind unul pentru altul rau.
Ii auzea strigind: "Pamintul meu..."
Ii vedea punind semn de hotar,
ciopirtind, impartind minunatul dar.

Atunci se supara. Pornea furtuna.
Cu seceta si ploaie-nghetata lovind intr-una,se
facea mare
si-nfricosat,
ca muntele cu paduri imbracat.
Pina venea o pasare la el.
Codobatura, sau un porumbel,
si spunea: "Doamne, mi-a cazut puiul jos.
Zi sa se faca iara frumos,
sa rasara soarele si sa-l gasesc..."

"Faca-se voia ta, sol pasaresc..."
Si Dumnezeu punea fulgeru-n teaca
si s-apuca alte lucruri sa faca.



DUMINICA ORTODOXIEI

Aura


De Ioan Alexandru

Noi n-avem piramide în Carpati
Nici babiloane n-am crescut prin casa
Pamântul nostru-n lume s-a deprins
Din când în când c-o fata cuvioasa

Launtric sanctuar împodobit
Cu toata slava zilelor de vara
Si când obrazu-n lume-i pustiit
O lacrima-l sfinteste în afara

Aura ei pe Voronet s-a-ntins
Pe ouale de Pasti si pe vesminte
Si de pe porti a lunecat în cer
Si ceru-a lunecat printre morminte...





Primăvară
de Lucian Blaga

A cunoaște. A iubi.
Înc-odată, iar și iară,
a cunoaște-nseamnă iarnă,
a iubi e primăvară.


A iubi - aceasta vine
tare de departe-n mine.

A iubi - aceasta vine
tare de departe-n tine.

A cunoaște. A iubi.
Care-i drumul? Ce te-ndeamnă?
A cunoaște - ce înseamnă?
A iubi - de ce ți-e teamă?
printre flori și-n mare iarbă?

Printre flori și-n mare iarbă,
patimă fără păcate
ne răstoarnă-n infinit,
cu rumoare și ardoare
de albine re-ncarnate.

Înc-odată, iar și iară,
a iubi e primavară.



Rugaciuni:

Inger, ingerasul meu,
Ce mi te-a dat Dumnezeu,
Totdeauna fii cu mine
Si ma-nvata sa fac bine!

Eu sunt mic - tu fa-ma mare;
Eu sunt slab - tu fa-ma tare;
In tot locul ma-nsoteste
Si de rele ma fereste!

Doamne, ingerasul Tau
Fie pazitorul meu
Sa ma apere mereu
De ispita celui rau!

Doamne, ingerul ce-mi dai
M-ajute s-ajung in rai:
Mantuirea s-o primesc
Langa Tine, Domn Ceresc!

Amin!

Să stai în fața lui Dumnezeu cu atitudine de credință, în picioare, în genunchi, așa ca să știi că vorbești cu Dumnezeu. Nu oricum." Părintele Teofil Părăian



Doamne, Doamne, ceresc Tata
Noi pe Tine Te rugam:
Lumineaza-a noastra minte
Lucruri bune sa-nvatam.
Ca Tu esti Stapanul lumii
Si al nostru Tata esti
Si pe toate cele bune
Numai Tu le implinesti!
Amin.

Imparate ceresc, Mangaietorul, Duhul Adevarului,
Cel ce pretutindenea esti si toate le plinesti,
Vistierul bunatatilor si Datatorul de viata, vino si
Te salasluieste intru noi, si ne curateste pe noi de
toata intinaciunea, si mantuieste, Bunule, sufletele
noastre. Amin!

Sfinte Dumnezeule, Sfinte tare, Sfinte fara de
moarte, miluieste-ne pe noi !
Sfinte Dumnezeule, Sfinte tare, Sfinte fara de
moarte, miluieste-ne pe noi !
Sfinte Dumnezeule, Sfinte tare, Sfinte fara de
moarte, miluieste-ne pe noi !
Slava Tatalui si Fiului si Sfantului Duh si acum si
pururea si in vecii vecilor. Amin.
Sfinte fara de moarte, miluieste-ne pe noi !

Despre post:

Postul Paștilor, „Păresimile” sau „Patruzecimea” Postul Paștilor, Păresimile sau Patruzecimea, adică postul dinaintea Învierii Domnului, este cel mai aspru și cel mai lung dintre cele patru posturi ale bisericii Ortodoxe. În general, el este numit în popor Postul Mare sau Postul prin excelență. Denumirea de Păresimi sau Patruzecime („Τεσσαρακοστή” în greacă și „Quadragesima” în latină), care se întâlnește pentru întâia oară în canonul 5 al Sinodului I ecumenic de la Niceea (325), ar fi perfect justificată pentru cele șase săptămâni care constituiau în vechime Postul cel Mare sau al Păresimilor ($6 \times 7 = 42$ de zile); de altfel, el se considera încheiat în Vinerea lui Lazăr (Vinerea dinaintea floriilor), în timp ce Sâmbăta lui Lazăr și duminica floriilor erau socotite praznice aparte ($42 - 2 = 40$ de zile). La sfârșitul secolului al IV-lea Postul Mare, care începea duminica (1 zi) și dura cinci săptămâni întregi ($5 \times 7 = 35$ de zile), se încheia în Joia din Săptămâna Sfințelor Patimi (alte 4 zile), deci exact un total de patruzeci de zile.



Rânduieii bisericești:

În prima săptămână din Postul Mare se săvârșește, în cadrul Pavcerniței Mari, *Canonul cel Mare al Sfântului Andrei Criteanul*.

Acesta este alcătuit din patru părți, fiind citită câte una de luni până joi. Integral, Canonul cel Mare se va citi în miercură din săptămâna a cincea din Postul Mare. Prin această rugăciune de

pocăință, umanitatea întregă **se odihnește** în suflet și este **vindecată** prin plângere, istoria se concentrează în clipa pocăinței, ca facere din nou a lumii și desființare prin penitență a răului din noi, iar omul devine Biserică prin sfințirea pe care o aduce **harul** lui Dumnezeu.



Imagini: **Biserica de lemn Sf. Paraschiva din Desești**, inclusă în decembrie 1999 pe lista Patrimoniului Mondial UNESCO

Obiceiuri uitate din prima zi a Postului Mare :



Prima zi a Postului Mare se mai numește și Luna curată, zi în care, potrivit tradiției, oamenii obișnuiesc să purifice, să curețe spațiul în care trăiesc prin obiceiuri rituale. În unele părți ale țării, în ziua de Spolocanie vasele din care s-a mâncat până la lăsatul secului se spălau cu leșie și se urcau în pod, unde se păstrau până la Paști.

Dalini uitate:

În prima sâmbătă din Postul Mare se sărbătorește **Ziua lui San – Toader**, sfânt care a fost canonizat de către biserica

ortodoxa datorită faptelor sale dar pe care îl ține de teama pedepselor aplicate tuturor celor care nu-l respectau. San – Toader și caili ce-l însoțeau rupeau,

conform tradiției, lanțul lui Sânt – Ion pentru a lăsa drum liber anotimpului calduș. Ei păzeau Soarele pentru a evita fuga acestuia către miază – noapte și pentru a salva, astfel, omenirea de la noaptea, veșnică.



Cailor lui San-Toader le erau consacrate de la cinci până la douăsprezece zile, începând cu Lunea Curată, Săptămâna Albă fiind cunoscută și sub numele de Săptămâna Cailor lui San – Toader. Conform credinței populare, caili lui San -Toader sunt ființe mitice hipomorfe, cu aspect de flăcăi dar care au coadă, ascunsă în ițari, și copite, ascunse în opinci. Ei întronează ordinea la începutul Postului Mare, închizând șezătorile și petrecerile. În nopțile Cailor lui San – Toader, fetele nu mergeau la șezatori, se închideau în case și răsturnau cu gura în jos toate vasele pentru a împiedica aceste spirite năprasnice să se ascundă în ele.

Zilele saptamanii:

Țăranul a corelat munca sa cu evenimente biblice ce au avut loc în anumite zile și, în același timp, le-a surprins într-o sintagmă. Așa se face că în limba română găsim sintagme care ne trimit cu gândul la o anumită zi, dar și la un obicei, o istorisire sau un eveniment religios: Lunea curată, Lunea vaselor, Lunea rătăcită, Lunea păstorilor, Lunea Floriilor, Lunea Paștilor, Lunea Patimilor (luni); Marțea vaselor, Marțea strâmbă, Marțea încuiată, Marțea ciorilor, Marțea morților, Marțea Mare (marți); Miercurea Mare (miercuri); Joia Patimilor sau Joia Mare, Joia verde, Joia furnicilor sau Joia tuturor ivinelor, Joia apelor, Joia mânioasă, Joile grelesau Joile păzite (joi); Vinerea Mare, Vinerea Patimilor, Vinerea Seacă, Vinerea Neagră, Vinerea oilor sau Vinerea celor 12 vineri (vineri); Sâmbăta Maresau Sâmbăta Paștilor, Sâmbăta morților sau Sâmbăta moșilor, Sâmbăta brânzei, Sâmbăta părinților sau Sâmbăta plăcintelor, Sâmbăta pietrii, apa sâmbetei (sâmbătă).



Activitati pentru copii :

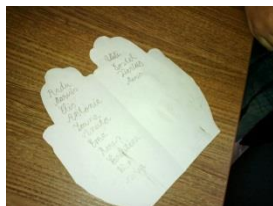
Pomelnicul – mâinile cu care îi oferim pe ceilalți lui Dumnezeu.

Rugăciunea pentru ceilalți este esențială în relațiile dintre noi. E de mare ajutor pentru copii să fie obișnuiți de mici să se roage pentru ceilalți, să îi încredințeze mereu lui Dumnezeu.

Iată o activitate practică de folos în acest sens pentru cei mai mici.

Materiale necesare:

- - o coală de hârtie împăturită în două
- - foarfece
- - creion
- - culori

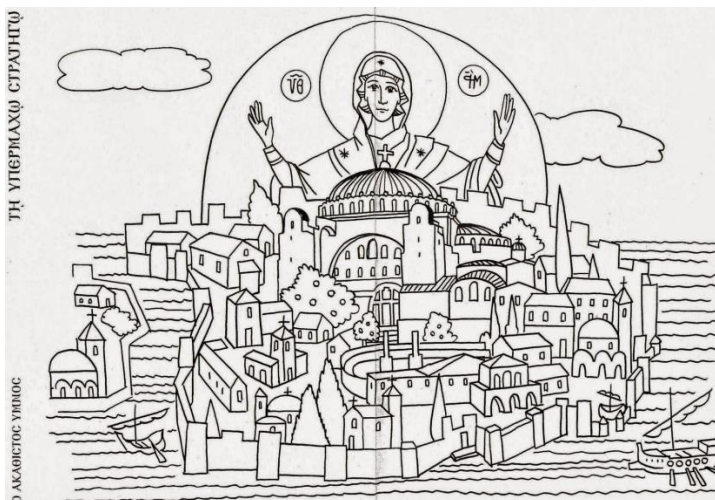


Pași de urmat:

1. copilul pune palma cu degetele apropiate pe foaie, cu partea cu degetul mic fixată pe marginea îndoită.
2. cu cealaltă mână trasează conturul.
3. decupează și desface foaia, rezultând 2 mâini lipite.
4. în interior scrie numele celor din familie
5. pe exterior ornează cu diverse desene colorate.
6. pomelnicul va fi folosit la rugăciunea de seară.

Activitati pentru copii :

Maica Domnului – Ocrotitoarea lumii



Pentru ca luna Martie este despre feminitate, maternitate, gingasie, viata si bunatate, sa le vorbim copiilor despre rolul sau rolurile femeii in familie si societate.

De ce este Maica Domnului un model universal?

Activitati pentru copii :

Doamna Post sau Doamna Păresimilor vine dintr-o veche tradiție bizantină. Ea ne învață de ce postim și ce sărbătorim în fiecare duminică a Postului Mare. Cei mici vor colora acest calendar in

fiecare saptamana si o vor descalta de fiecare pantof pe Doamna Post pana la Inviere.Ea are ochii inchisi, nu are urechi, nici gura pentru a ne arata cum sa ne comportam in timpul postului.



Activitati pentru copii :

7 întrebări de Paști

- 1. Ce semnifică cuvântul „Paște”?**
- 2. Unde au fost sărbătorite Sfintele Paști prima dată?**
- 3. De ce Sfintele Paști se sărbătoresc în fiecare an în zile diferite?**
- 4. De ce în tradiția ortodoxă Sfintele Paști este sărbătoarea cea mai importantă, în timp ce în Occident se sărbătorește mai mult Nașterea Domnului?**
- 5. Cum și cât timp se sărbătoresc Sfintele Paști?**
- 6. De unde provine pasca, cozonacul și de ce de Paști se coc și se sfințesc anume acestea?**
- 7. Ce se cuvine să facem în zilele de Paști?**

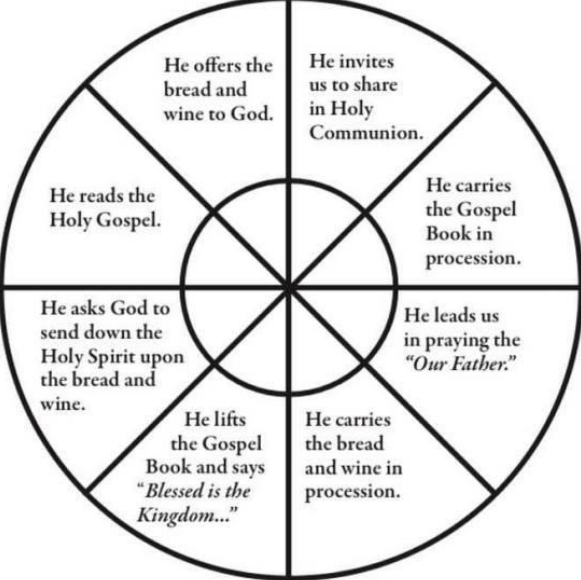


Activitati pentru copii :

Copii pot desena un cerc pe care sa il imparta in 8 parti. In interiorul fiecarei parti vor scrie care sunt actiunile pe care preotul le savarseste la Sfanta Liturghie. Aceasta este varianta in limba engleza :

The Priest Celebrates the Divine Liturgy

In the wheel below, number in the correct order (1-8) the different things the Priest will do as he celebrates the Liturgy. Write your numbers in the spaces in the center of the wheel.



The diagram is a large circle divided into eight equal segments by a vertical line, a horizontal line, and two diagonal lines. Each segment contains a description of an action performed by a priest during the Divine Liturgy. The actions are:

- He offers the bread and wine to God.
- He invites us to share in Holy Communion.
- He carries the Gospel Book in procession.
- He reads the Holy Gospel.
- He leads us in praying the "Our Father."
- He carries the bread and wine in procession.
- He lifts the Gospel Book and says "Blessed is the Kingdom..."
- He asks God to send down the Holy Spirit upon the bread and wine.

Do you know that the Divine Liturgy is the greatest prayer an Orthodox Christian can pray?

Rețete de post:

Orez cu legume

- orez
- morcov
- pastranac
- dovlecel
- ardei verde
- usturoi
- ghimbir
- turmeric
- sos dulce-acrisor



Orezul se fierbe separat, iar restul ingredientelor impreuna in cantitatea dorita.

În manualele de folclor și etnografie citim că străbunii noștri acordau o **atenție deosebită** fiecărui moment din viața lor și, cu atât mai mult, acestor perioade de post. De aceea, în podul casei erau pregătite încă din vară alimente variate, printre care prune și mere uscate, bureți înșirați pe ață, păstăi de fasole, pătrunjel sau mărar tocat, toate acestea urmând a fi gătitе în **Postul Mare**.

Dar este postul despre mancare?

Rețetele de post:

Guacamole violet

- avocado
- ceapa rosie
- morcov violet sau ce culoare se gaseste la indemana 😊
- ulei de in
- sare



În manualele de folclor și etnografie citim că străbunii noștri acordau o **atenție deosebită** fiecărui moment din viața lor și, cu atât mai mult, acestor perioade de post. De aceea, în podul casei erau pregătite încă din vară alimente variate, printre care prune și mere uscate, bureți înșirați pe ață, păstăi de fasole, pătrunjel sau mărar tocat, toate acestea urmând a fi gătite în **Postul Mare**.

Dar este postul despre mancare?

Rețele de post:

Milk shake verde:

Lapte de soia, spirulina pudra, banane, polen

În manualele de folclor și etnografie citim că străbunii noștri acordau o **atenție deosebită** fiecărui moment din viața lor și, cu atât mai mult, acestor perioade de post. De aceea, în podul casei erau pregătite încă din vară alimente variate, printre care prune și mere uscate, bureți înșirați pe ață, păstăi de fasole, pătrunjel sau mărar tocat, toate acestea urmând a fi gătite în **Postul Mare**.

Dar este postul despre mancare?

Salata cu orez

- orez integral
- roșii de grădină
- castraveți
- ceapă roșie
- capere tocate sau întregi
- pătrunjel verde
- ulei de măsline presat la rece
- suc de lămâie proaspăt stors

Legumele pot fi înlocuite după bunul plac.

Rețete de post:

Suc de mar, telina si ghimbir :
aceleasi ingrediente in cantitati dorite, cu sau fara ghimbir pe gustul copiilor, cu sau fara miere.

pasta de avocado: avocado bine copt, sare, lamaie, eventual niste fulgi de drojdie, patrunjel,

pasta de masline - masline, ulei, usturoi, oregano

pasta de morcov - morcov, ulei, lamaie, sare, fulgi de drojdie



Legumele pot fi inlocuite si astfel rezulta multe combinatii pe gustul fiecaruia.

Post binecuvântat!



Bibliografie:

<https://www.noutati-ortodoxe.ro/calendar-ortodox/#luna3>

Dr. Nicolae Preda, Postul, scurta perspectiva istorico-liturgica, Ortodoxia 3/2015, pp. 73-82.

<http://hristosimpartasitcopiilor.blogspot.com/2013/10/activitate-practica-pomelnic-pentru.html>

<https://doarortodox.ro/2009/06/18/sfinte-dumnezeule-sfinte-tare-sfinte-fara-de-moarte-miluieste-ne-pe-noi/>

<https://harlauletnografie.wordpress.com/tag/post/>

<http://pestisoruldeaur-antimis.blogspot.com/>

<https://doxologia.ro/viata-bisericii/liturgica/canonul-cel-mare-randuiala-pavecernitei-mari>

<http://www.cuvantul-ortodox.ro/stilul-de-viata-al-postului/>

<https://copilortodox.wordpress.com/2012/04/16/7-intrebari-de-pasti/>

<https://doxologia.ro/traditii/cum-tineau-strabunii-nostri-postul-pastilor>

<https://www.diacronia.ro/ro/indexing/details/A2872/pdf>

<https://orthodoxchristianparenting.wordpress.com/category/divine-liturgy/>

<https://doxologia.ro/retete-de-post>

<https://ziarullumina.ro/regionale/oltenia/obiceiuri-si-traditii-din-perioada-postului-mare142312.html>

<http://hristosimpartasitcopiilor.blogspot.com/p/duminici.html>

<http://cimec.ro/Etnografie/Antonescu-dictionar/Antonescu-Romulus-Dictionar-Simboluri-Credinte-Traditionale-Romanesti.pdf>

<https://www.memoria-ethnologica.ro/wp-content/uploads/pamfil-maria-biltiu-obiceiuri-mem-66-67-160-175.pdf>