



Pasi
spre
Inviere



Pasi spre Inviere
Saptamana I
Joi 18 martie

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, Fratii Karamazov

Calendarul Saptamanii

Prima saptamana din Postul Mare 2021

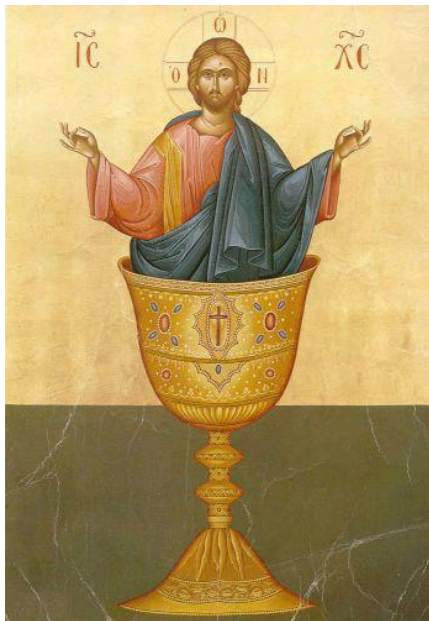
- 15L [Sf. Mc. Agapie și Plisie, Timolau](#) (Canonul cel Mare, partea I; Începutul Postului Sfințelor Paști) (Zi aliturgică) (Numai seara, pâine și apă. Nu se fac nunți)
- 16M [Sf. Mc. Sabin Egipteanul; Sf. Cuv. Hristodul din Patmos](#) (Canonul cel Mare, partea a II-a) (Zi aliturgică) (Numai seara, pâine și apă. Nu se fac nunți)
- 17M [Sf. Cuv. Alexie, omul lui Dumnezeu](#) (Canonul cel Mare, partea a III-a) (Post. Nu se fac nunți)
- 18J [Sf. Ier. Chiril, arhiep. Ierusalimului](#) (Canonul cel Mare, partea a IV-a) (Post. Nu se fac nunți)
- 19V [Sf. Mc. Hrisant și Daria, Claudiu și Ilaria ; Sf. Mc. Marian diac.](#) (Post. Nu se fac nunți)
- 20S [Sf. Cuv. Mc. Uciși în M. Sf. Sava cel Sfințit](#) (Sâmbăta Sf. Teodor - Pomenirea morților) (Dezlegare la ulei și vin. Nu se fac nunți)
- 21D [Sf. Ier. Iacob Mărt.; Sf. Cuv. Serapion;](#) (Dezlegare la ulei și vin. Nu se fac nunți)

Duminica I din Post (a Ortodoxiei); Ap. Evrei XI, 24-26; 32-40; Ev. Ioan I, 43-51; glas 8, voscr. 8

Poezia zilei:

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 prin os
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.

Rugaciunea zilei



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 !

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

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.



Activități pentru copii :

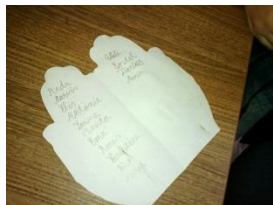
Pomelnicul – mâinile cu care îi oferim pe ceilalți lui Dumnezeu.

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.

Rețete 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?

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/>