

DESPRE FRUMUSEȚEA TRIODULUI

Pr. Drd. Gheorghe Verzea

ROMA - Centrul Ortodox de Studii Teologice

„Sfântul Cuvios Dionisie Exiguul”.

Abstract: *The present study is the synthesis of the lecture about the Triodion time, delivered at the “Dionysius Exiguus” Study Centre of the Romania Orthodox Diocese of Italy. The lecture is addressed either to the clergy or the believers. Although the theme of the lecture is quite vast, the author tried to select the representative aspects of this period, treating on the one hand the aspects linked to the liturgical life imposed by the public cult and on the other hand the specific treats of the individual spiritual life of each Christian, such as: the lent, the prayer, the self-control, the forgiveness, the love a.s.o. The aim of the article is to awake the readers’ interest to explore the main themes of this study of the self that the Church proposes to us every year. The sacrifice of the Great Lent is not an aim in itself but is directed to the permanent renewal of the human being, having as its climax the renewal that the Resurrection of Christ brings about every year.*

Keywords: *St. Andrew of Crete, St. Ephrem the Syrian, Great Lent, spirituality, liturgy, prayer*

1. CALEA POSTULUI

Sfântul Sofronie, patriarhul Ierusalimului, în *Viața Sfintei Maria Egipteanca* povestește cum într-o mănăstire de lângă râul Iordan, monahii, odată cu începerea Postului Mare, mai precis în întâia Duminică, după ce se împărțeau cu Sfintele Taine, se răspândeau în pustie pentru a parcurge în singurătate această perioadă de nevoiță, urmând ca apoi să se reunească în mănăstire la Duminica Floriilor, bucurându-se fiecare de experiența acumulată în acest răstimp de osteneală¹. Calea postului este prezentată și de părintele Alexander Schmemmann ca un pelerinaj spre *primăvara duhovnicească*, scopul sau destinația călătoriei creștinului, însoțită de sentimentul *luminetei întristări*². Pentru că înainte de a gusta bucuria Sărbătorii Sărbătorilor, care este Învierea cea luminată a lui Hristos Domnul, trebuie trecută această vale întunecoasă și anevoioasă a pocăinței, deci a întoarcerii spre o viață care se cere primentă iarăși și iarăși *pentru ca, așa cum Hristos a înviat din morți, și noi să umblăm întru înnoirea vieții* (Romani 6, 4).

¹ „Și se întorceau fiecare, avându-și mărturie a ostanelilor sale conștiința sa, care îi mărturisea ce a lucrat; și nimeni nicidecum nu întreba pe altul, cum și în ce chip și-a săvârșit nevoița osteneții, pentru că în acest fel era rânduiala mănăstirii aceleia”, disponibil la <https://doxologia.ro/viata-sfant/viata-sfintei-cuvioase-maria-egipteanca> (accesat la 15/06/2020).

² Alexander Schmemmann, *Postul Mare*, traducere și studiu introductiv de pr. dr. Vasile Gavrilă, ed. a 2-a revizuită, Editura Sophia, București, 2013, p. 27.

Cum este firesc, modelul este Mântuitorul Hristos, Care, postind patruzeci de zile în pustie, a biruit cele trei ispitiri: cea de a reduce dorința omului la *pofta pântecelui* prin transformarea pietrelor în pâini; cea a *slavei deșarte* prin aruncarea în gol de pe aripa templului și cea a acceptării *falsei atotputerniciei* pe care I-o propunea mincinosul despărțitor (*Matei* 4, 1-11). Toate aceste trei atracții ale omului spre păcat sunt enumerate de Sfântul Evanghelist Ioan în prima sa Epistolă Sobornicească (2, 16), ca *ceea ce iubește lumea*, iar ca răspuns acestor trei patimi, Biserica, în virtutea experienței vieții duhovnicești, propune celor ce vor să fie desăvârșiți cele trei voturi monahale care se opun la ceea ce lumea a căutat dintotdeauna: împotriva poftei – castitatea, împotriva slavei deșarte – ascultarea necondiționată, iar împotriva dorinței de avere și de stăpânire – sărăcia de bunăvoie.

Analizând esența patimilor în om, Sfântul Maxim Mărturisitorul spune că acestea sunt iraționale: „Totul pe lume este rațional – spune el – având temeiul într-o rațiune divină; numai patima este irațională.[...] De pildă, lacomul știe că nicio mâncare nu-i va satisface vreodată lăcomia, iar cel ce urăște simte că semenul pe care îl urăște nu-i poate stinge focul urii, chiar dacă va fi consumat total de ea. Rațional ar fi ca nici lacomul, nici cel ce urăște să nu se lase chinuți de aceste patimi. Dar nu o face nici unul, persistând în chinurile lor iraționale”³. De aceea postul și pocăința sunt mult mai mult decât abținerea de la anumite mâncăruri și băuturi sau simpla părere de rău pentru păcate. Este un timp al întoarcerii, al venirii în sine, „dar, pentru ca postul să fie vrednic de laudă, nu-i de ajuns numai să ne înfrânăm de la mâncăruri; trebuie să postim post bineplăcut lui Dumnezeu. Iar postul adevărat este înstrăinarea de păcat, înfrânarea limbii, oprirea mâniei, îndepărtarea de poftă, de bârfe, de minciună, de jurământ strâmb. Lipsa acestora este post adevărat. În ele stă postul cel bun”⁴. La o reconfigurare a concepției despre post ca hrană poate ajuta ideea că, în raportul cu creația și cu Creatorul, omul ar trebui să privească lumea mai mult *ca pe o euharistie* decât ca pe o pradă. Ca urmare a neascultării, omul „mănâncă fructul”, consumă lumea în loc să o transfigureze. „Al doilea Adam – spune Olivier Clément – dimpotrivă, după Botez a postit în pustie patruzeci de zile «și era împreună cu fiarele și îngerii Îi slujeau» (*Marcu* 1, 13): atunci Omul, în Hristos, trăia «cu tot cuvântul care iese din gura lui Dumnezeu» (*Matei* 4, 4). Lumea din jurul Său devenise cuvânt, pământul și lumile îngerești comunicau, fiarele sălbatice Îl însoțeau pe noul Adam, pe noul Orfeu care radia o pace paradisiacă”⁵.

Din punct de vedere istoric, timpul Postului Mare, așa cum se cunoaște astăzi, a trecut printr-un lung și complex proces de dezvoltare. Eusebiu de Cezarea scrie că la mijlocul secolului al

³ Dumitru Stăniloae, *Ascetica și mistica Bisericii Ortodoxe*, Editura IBMBOR, București, 2002, p. 77.

⁴ Sfântul Vasile cel Mare, „Omilia I, 3-4”, în *Omilii și Cuvântări*, trad. pr. prof. Dumitru Fecioru, Editura IBMBOR, București, 2004, p. 34.

⁵ Olivier Clément, *Trupul morții și al slavei*, traducere de Monahia Siluana Vlad, Editura Apostolia, Paris, p. 57.

II-lea Biserica nu cunoștea decât câteva zile de post, înaintea comemorării anuale a Paștilor⁶, apoi perioada s-a mărit la o săptămână⁷, respectiv Săptămâna Sfințelor Pătimiri, ca apoi în secolele IV-V această perioadă să se extindă la patruzeci de zile, luând numele de *Quadragesima*, *Tessaracosti* care s-a tradus în românește cu termenul de *Patruzecime* sau *Păresimi*⁸.

2. TRIODUL

Originea *Triodului* se întrepătrunde și urmează etapele formării perioadei Postului Mare, în contextul și în armonia cultului bizantin. Rod al inspirației și al geniului Părinților, schimbându-și accentele în funcție de epocă, *Triodul* se bazează pe două contribuții esențiale: Ierusalim, pentru ceea ce privește Săptămâna Mare și respectiv Constantinopol pentru pregătirea ascetică și spirituală⁹. Conținutul *Triodului* a început să fie scris încă din secolul al IV-lea în Palestina, prin alcătuirea unui sistem de lecturi biblice care să acopere mai întâi Săptămâna Sfințelor Pătimiri, iar apoi restul Postului Mare. Această lucrare a continuat până în secolul al VII-lea. Sinteza bizantină a secolelor IX și X vine și reformează tot ceea ce s-a alcătuit până atunci, iar din vechile lecturi propuse de Ierusalim vom mai găsi urme numai în Săptămâna Mare, și foarte puțin în restul Postului¹⁰. Perioada mării creații bizantine (sec. V-XIV) aduce schimbări fundamentale atât în înțelegerea diferită a zilelor de sâmbătă și duminică față de celelalte zile ale săptămânii, cât și din punct de vedere formal: „s-a trecut de la recitarea antifonică de psalmi (așa-numita psalmodie) a primilor monahi, la tropare și la creația imnologică originală menită să introducă, să comenteze și să amplifice perioadele timpului liturgic”¹¹.

Sfântul Roman Melodul este considerat părintele imnelor condace (*kontakia*), compuse pentru principalele praznice și care se cântau într-un mod spectaculos și strălucit în Marea Biserică din Constantinopol. Condacul a fost, treptat, înlocuit cu canonul poetic, iar condacul a rămas „ascuns” – așa cum îl întâlnim și astăzi – imediat după cântarea a 6-a a Canonului sau a

⁶ Eusebiu de Cezareea, *Istoria Bisericească*, Cartea V, 24, 12, traducere în română de pr. prof. dr. T. Bodogae, în PSB, Vol. 13, București, Editura IBMBOR, București, 1987, p. 217.

⁷ Makarios Simonopetritul, *Triodul explicat. Mistagogia timpului liturgic*, trad. Ioan I. Ică jr., ediția a III-a, Editura Deisis, Sibiu, 2008, p. 19.

⁸ „Când, unde și cum, deci, s-a dezvoltat postul pre-pascal de la două la șase zile în Păresimi (40 de zile)? La această întrebare primim două răspunsuri diferite din partea liturghiștilor. Potrivit unora, Postul Paștilor, în forma din zilele noastre, este rezultatul «fuziunii» dintre postul pre-pascal menționat mai sus și un alt post, independent, la început, de perioada pascală și care comemora postul Mântuitorului în pustie, după Botez. Acest post nu era legat de Paști, ci era pus în legătură cu Epifania, iar practicarea lui începea cu 7 ianuarie. Fuziunea dintre cele două s-a petrecut prin influența instituției catehumenilor și a practicii pregătirii lor pentru Botez înainte de Paști. Alții, preocupați cu istoria liturgică, împărtășesc opinia conform căreia Păresimile sunt rezultatul unei extinderi progresive a postului pre-pascal, cu obârșia în legătura cu instituția catehumenatului” (Alexander Schmemmann, *Postul Mare...*, p. 29).

⁹ Makarios Simonopetritul, *Triodul explicat...*, p. 19.

¹⁰ *Ibidem*, p. 21.

¹¹ *Ibidem*.

Catavasiilor. Multe alte nume sonore vom întâlni lucrând la descoperirea rădăcinilor aceste alcătuirii minunate care este cartea *Triodului*. De numele Sfântului patriarh Sofronie al Ierusalimului (secolul al VII-lea) se leagă compoziția majorității troparelor idiomele ale Săptămânii Mari. **Sf. Andrei Criteanul** († 740), autor a peste 70 de canoane, dintre care cel mai cunoscut este *Canonul cel Mare*, asupra căruia vom reveni mai în detaliu în cele ce urmează. **Sf. Ioan Damaschinul** († 753), de numele căruia se leagă în mod special *Octoihul*, a fost cel care a organizat și a sistematizat într-un ansamblu coerent numeroase elemente liturgice, până atunci risipite. Pe lângă faimosul *Canon al Învierii* ce se cântă în noaptea Paștilor, găsim unele creații ale lui în cartea *Triodului*, în special în cântările din Săptămâna Mare, unde subliniază trăsăturile dogmei de la Calcedon cu privire la divino-umanitatea Mântuitorului Hristos¹². **Sf. Cosma din Maiuma**, comentator al lecturilor vechiului sistem ierusalimitean (înlocuit mai târziu de lecturile cursive ale școlii din Constantinopol), a contribuit și el la alcătuirea de canoane a slujbelor din Săptămâna Mare. Monahii de la Sfântul Sava, așa cum am văzut, s-au ocupat în primul rând de compunerea imnurilor Săptămânii Patimilor, făcând să transpară în scrierile lor adevărul de credință exprimat prin dogma de la Calcedon, împotriva monofiziților.

Lucrarea monahilor savaiți a fost completată de creația monahilor de la mănăstirea Studion din Constantinopol, avându-l ca îndrumător pe **Sf. Teodor Studitul** († 826)¹³, autorul unei serii de canoane cu 3 ode, numite și *triode*, care de fapt au și dat numele cărții de cult *Triod*. Prin bogata sa învățătură și experiență, Sfântul Teodor Studitul reușește să puncteze ritmul perioadelor Postului Mare care conduc la Săptămâna Mare, dar și să pună în valoare dubla funcție a imnologiei Postului: viața duhovnicească și pregătirea pentru sărbătoarea Paștelui¹⁴. Dintre toți imnografuli bizantini, **Iosif Sicilianul**, numit și *Imnograful* († 886), și el monah la Studion, este cu siguranță cel mai fecund. Continuator al tradiției savaite în compunerea canoanelor, se numără aproape de 210 canoane compuse de el.

Au mai fost și alți imnografi din Constantinopol care au lăsat creații ale *Triodului*, dar acestea nu au caracterul sistematic al operelor *studiților*. Între acești autori trebuie menționate numele **Patriarhului Melodie** († 847), cel al **Mitropolitului Ignatie al Niceei**, al faimoasei **Monahii Cassia**, care a alcătuit îndeosebi irmoasele canonului din Sâmbăta Mare, al **împăraților Teofil** († 842), **Leon al VI-lea cel Înțelept** († 912) și alții. Alte idiomele alcătuite la Constantinopol, care au rămas anonime, poartă doar mențiunea: *idiomelon Byzantiou*¹⁵.

¹² *Ibidem*, p. 23.

¹³ Sfântul Teodor Studitul a adaptat monahismul Sinai și palestinian vieții în cetate, fiind și principalul artizan al unei profunde reforme liturgice și a unui întreg curent de compoziții imnografice.

¹⁴ Makarios Simonopetrul, *Triodul explicat...*, p. 24.

¹⁵ *Ibidem*, p. 25.

Cea de-a treia și ultima etapă de formare a *Triodului* a avut loc între secolele X-XII, când s-au completat locurile lăsate libere de imnografi anteriori și s-a armonizat structura întregului ciclu. Ultimele modificări s-au făcut în secolul al XIV-lea, cu ocazia disputelor isihaste. De atunci datează sărbătoarea Sfântului Grigorie Palama, la încheierea definitivă a ciclului duminicilor și sărbătorilor fixe transferate și la compunerea de către **Nichifor Calist Xanthopol** († 1335) a Sinaxarului care comentează principalele momente ale Triodului.

Triodul s-a tipărit pentru prima dată la Veneția în anul 1522, în limba greacă și de atunci nu a mai cunoscut modificări până în zilele noastre. „El nu este totuși doar un vestigiu istoric – scrie părintele Makarios Simonopetritul –, ci rămâne expresia cea mai izbitoare a spiritualității liturgice ortodoxe, în același timp dinamice și fidele față de originile ei. Zelul duhovnicesc nu se va mai exprima de acum înainte prin creația imnografică, ci prin smerita ascultare față de tradiție și prin aprofundarea acestui tezaur care reflectă peste zece secole de experiență ascetică și liturgică¹⁶.

3. CÂNTUL LACRIMILOR

Cântul lacrimilor este titlul cărții lui Olivier Clément în care teologul francez prezintă *Canonul cel Mare* al Sfântului Andrei Criteanul ca o îmbinare a celor două sentimente: de pocăință pentru conștiința păcătoșeniei, dar și de speranță în mântuirea adusă de Domnul. „La începutul Postului – scrie părintele Schmemmann – ca inaugurare a acestuia, ca un «acordaj» al întregii «melodii», descoperim *Marele Canon* de pocăință al Sfântului Andrei Criteanul. Împărțit în patru părți, este citit în serile primelor patru zile din Post. El poate fi cel mai bine descris ca o plângere de pocăință ce ne transmite proporțiile și adâncimea păcatului cutremurând sufletul cu tristețe, căință și nădejde¹⁷. Tematica vastă a acestei scrieri unice amintește de cateheza ce se făcea în Postului Mare de către episcopii din primele veacuri creștine celor care se pregăteau să primească botezul în noaptea Paștelui¹⁸. Opt din cele nouă cântări au ca punct de plecare lecturile biblice ale Vechiului Testament, toată istoria omenirii devenind astfel istoria *mea*, cu care autorul devine *consubstanțial*¹⁹. Marile teme biblice, cum sunt: Adam și Eva, Rai și cădere, Noe și potopul, David

¹⁶ *Ibidem*, p. 27.

¹⁷ Alexander Schmemmann, *Postul Mare...*, p. 109.

¹⁸ „În noaptea de Paști se botezau candidații care erau pregătiți pentru Sfântul Botez, numit și «Sfânta Luminare». Cu câteva zile înainte erau examinați privind pregătirea lor catehetică, și anume învățarea dogmelor credinței și, în același timp, cei care-i pregăteau își dădeau seama și de pregătirea lor duhovnicească, de pocăința celor ce se pregăteau să devină creștini. Apoi, în ajunul Sf. Paști se săvârșea Botezul, adică înainte de a începe sărbătoarea, și astfel, când se proclama Învierea, cei botezați simțeau că sunt părtași la moartea și Învierea Domnului Hristos” († Daniel, Patriarhul Bisericii Ortodoxe Române, *Foame și sete după Dumnezeu. Înțelesul și folosul postului*, Editura „Basilica” a Patriarhiei Române, București, 2008, p. 97.

¹⁹ Olivier Clément, *Cântecul lacrimilor. Eseu despre pocăință*, ediția a II-a, trad. de Ileana Brie, Editura Patmos, Cluj-Napoca, 2009, p. 39.

și Pământul fângăduinței au fost abordate de Sfântul Andrei în Canonul său, ca, în cele din urmă, să concludă cu Hristos și Biserica cu mărturisirea păcatelor și pocăința. Evenimentele istoriei sfinte, cu căderile și ridicările ei, sunt înfățișate ca evenimentele vieții autorului: intervenția lui Dumnezeu din trecut ca acțiuni care îl vizează pe el și mântuirea lui, tragedia păcatului și a înșelăciunii ca tragedia sa personală. Viața este arătată ca parte a mării și atotcuprinzătoarei lupte între Dumnezeu și puterile întunericului care se războiesc împotriva Lui. Drama omului căzut este asumată de către autor ca un sentiment pan-omenesc, dar nu fără a lăsa să se întrevadă speranța mântuirii care va fi adusă întregului Adam:

„Disperarea devine spațiul speranței. Cineva coboară în infernul nostru pentru a aduce lumina. *Marele Canon* descifrează în Vechiul Testament nu numai semnele și figurile unei fângăduințe, dar și pe acelea ale unei prezențe misterioase. Sacrificiul lui Isaac este o imagine a Golgotei: cum ar putea Dumnezeu să nu-și dea Fiul, când omul este gata să-și sacrifice propriul fiu? Melchisedec traversează istoria ca o figură a *Logos*-ului. Scara lui Iacov este Hristos cel care unește cerul cu pământul. Iosif aruncat «în puțul acela din pustie» prefigurează moartea și Învierea lui Iisus. Tot lemnul ce aduce izbândă este deja acela al crucii dătătoare de viață: fie că acesta este toiagul cu care Moise a despărțit apele mării, sau acela cu care a lovit stâncă pentru a face să țâșnească apa vie care *cu închipuire mai înainte a însemnat coasta Ta cea de viață făcătoare; din care toți băutură de viață scoatem, Mântuitorule* (Cântarea 6, canonul 1, troparul 9); sau țărșul cu care Iaela a străpuns tâmpla lui Sisera; precum Hristos, pe mozaicurile bizantine, străpunge diavolul cu arma crucii”²⁰.

Timpul postului este prin excelență timp al întoarcerii, al pocăinței, alimentat de conștiința faptului că anii vieții se scurg fără folos, dacă omul nu lucrează îndreptarea la lui. Astfel, moartea, pe care monahul este îndemnat să și-o facă soție, este imboldul trezirii duhului intrat în letargie. Și dacă moartea biologică îl poate speria pe om, *Canonul* ne învață că simptomele morții fizice este moartea spirituală: *mintea s-a rănit, trupul s-a trândăvit, duhul boalește*²¹. Lepădându-se de toropeală și suficiență, omul încetează să se justifice pe sine și să condamne pe alții, recunoscând că: *mai mult decât toți oamenii eu însumi am greșit Ție*²². Trezirea, spune Olivier Clément, devine frică de Dumnezeu,

„în vreme ce teama de lume ne slăbește și ne face să șovăim tot mai mult, frica de Dumnezeu, născută din trezvie și din credință, ne întărește, ne face capabili să ne eliberăm de fascinația idolilor, indiferent de natura lor: temeri, patimi sau griji. Înțelegem astfel că a ne lăsa prinși de această lume

²⁰ Olivier Clément, *Cântecul lacrimilor...*, p. 49.

²¹ Cântarea 9, canonul 3, troparul 1.

²² Cântarea 2, canonul 1, troparul 3.

înseamnă a-L pierde pe Dumnezeu, că *ucigându-ți cu pietre trupul prin fapte rele și omorându-ți mintea cu pornirile cele nebunești* (C 2, c 2, t 2) și că *îngrijindu-se cu deadinsul numai de podoaba cea din afară înseamnă a nebăga seamă de cortul cel dinăuntru, cel după chipul lui Dumnezeu* (C 2, c 1, t 19)²³.

Născută din pocăință, întristarea cea după Dumnezeu aduce după sine plânsul, iar lacrimile (*penthos*) pocăinței adapă sufletul și-l ajută să dea naștere la virtuți²⁴. Imaginea smochinului neroditor este nelipsită atunci când se tratează de necesitatea virtuților în viața duhovnicească. Lacrimile pocăinței sunt ca ploaia curățitoare și care dă rod. Lacrimile nevoitorilor din pustie au făcut-o să rodească prin înflorirea virtuților și se înțelege că nu este vorba de pustia în sine, cât de primenirea sufletului păcătos, transformat în sol fertil²⁵.

Amintirea morții nu poate fi despărțită de Domnul care coboară în iad pentru a ne elibera. De aceea lacrimile pentru păcat care duc la angoasa condiției umane, treptat se transformă în lacrimi de recunoștință și bucurie, așa cum Crucea nu poate fi separată de Înviere.

„Lacrimile cele mai plăcute Sfântului Andrei Criteanul sunt cele ale femeii păcătoase în care pocăința și iubirea sunt nedespărțite. *Lacrimile desfrânatei, Îndurate, și eu le vărs înaintea Ta* (C 2, c 1, t 5). Sfântul Andrei identifică lacrimile cu mirul pe care femeia l-a vărsat pe capul lui Hristos: *Alabastru cu lacrimi turnând pe capul Tău, Mântuitorule, ca niște mir, strig ca păcătoasa care cerea milă; rugăciune aduc și cer să iau iertare* (C 8, c 3, t 17). Mirul, așa cum Iisus l-a remarcat, evocă mormântul, dar și învierea: de aceea *Triodul* celebrează «lumina dumnezeiască a *penthos*-ului» care strălucește pe chipul celui ce se află pe calea pocăinței²⁶.

4. ÎMPĂRTĂȘIREA DE SEARĂ

Tabloul acestei perioade speciale din viața Bisericii cuprinde Liturghia darurilor mai înainte sfințite, care permite creștinilor care au ajuns, la sfârșitul zilei²⁷ să se îndulcească de merindea vieții

²³ Olivier Clément, *Cântecul lacrimilor...*, p. 20.

²⁴ Makarios Simonopetritul, *Triodul explicat...*, p. 73.

²⁵ † Daniel, Patriarhul Bisericii Ortodoxe Române, *Foame și sete după Dumnezeu...*, p. 94.

²⁶ Olivier Clément, *Cântecul lacrimilor...*, p. 89.

²⁷ „Într-o epocă recentă s-a creat obiceiul de a transfera dimineața celebrarea Vecerniilor unite cu Liturghia Darurilor mai înainte sfințite, ca în acest fel Cuminecarea să aibă loc aproximativ la aceeași oră ca de obicei. Acest uz are inconvenientul de a îndulci însuși spiritul postului cvadragezimal, răpindu-i postului euharistic „suprapunerea” (*hyperthesis*) ascetică. O astfel de deviație a fost deja stigmatizată de „vechii credincioși” în Rusia ca o încercare de a-L „minți pe Dumnezeu”. Într-adevăr, celebrarea slujbei de seară atunci când soarele de abia se ridică e un artificiu care antrenează consecințe fatale pentru percepția simbolismului liturgic. Cu toate acestea, în ciuda câtorva reacții în comunități fervente, care o celebrează seara târziu și a rubricilor menținute în toate *typika*, preocuparea practică a prevalat, așa că astăzi celebrarea Liturghiei Darurilor mai înainte sfințite se săvârșește cel mai adesea dimineața, lăsând

veșnice – sfânta împărtașanie – care dă putere nevoitorului. „Plânsul (*penthos*) e nota dominantă ce dă Cuminecării de seară stilul (*tropos*) său cvadragezimal. Euharistia e socotită aici mai puțin un praznic, cât alimentul duhovnicesc necesar creștinului pregătindu-l să suporte rigoarea postului, pentru ca «să nu fie cu totul lipsit de har» în această perioadă de așteptare”²⁸. Liturghia Darurilor păstrează încă parfumul obiceiurilor Bisericii primare, când pregătirea catehumenilor pentru botez era fundalul acestor slujbe. Astfel, începând din miercurea săptămânii a IV-a sunt adăugate rugăciunile pentru cei care se pregăteau pentru sfânta luminare (*photizomenoi*). Cu timpul, instituția catehumenatului, specifică primelor secole creștine, se pierde, dar rugăciunile s-au păstrat și „dobândesc o funcție de punctare a timpului Postului Mare și sugerează «atleților înfrânării» că se apropie în curând de scopul lor, fiindcă au ajuns la jumătatea cursei lor”²⁹.

Semnificația Vohodului Mare își schimbă sensul. Dacă în Liturghia Sfântului Ioan se aduce la altar „pârğa creației”, acum procesiunea se face cu însuși Trupul lui Hristos cel înviat. „Procesiunea Intrării reprezintă, prin urmare, o adevărată teofanie care anticipează «tainic» a Doua Venire; ca atare, ea trebuie să fie mai măreață decât Intrarea Mare obișnuită”³⁰. Părintele Makarios Simonopetritul, în studiul său asupra Triodului, pune în valoare partea vespérală a slujbei ca *slujbă a luminii*. El explică astfel exclamația cu valoare de binecuvântare „Lumina lui Hristos luminează tuturor!”:

„Această exclamație, ca și altele risipite în oficiile cultului ortodox, nu e de tip monahal, ci ține de Liturghia de la Sfânta Sofia, unde poporul avea obiceiul să intervină prin scurte aclamații sau reluând în refren finalul fix al imnelor. Originea sa e de altfel foarte veche pentru că o regăsim într-o inscripție de pe sfeșnice din secolul IV. Mai mult decât «Lumină lină», ea sugerează fulgerarea luminii Învierii. Apariția neașteptată a luminii, însoțită de aceste cuvinte ale preotului care îi afirmă semnificația hristologică și pascală, reprezintă pentru credincioșii cufundați în întunericul «pregătirii» (suntem tocmai în mijlocul catehezei vechi-testamentare) o scurtă anticipare a luminii ce va străluci la privegherea pascală și le dă asigurarea că acesta e scopul spre care tinde întregul lor efort ascetic”³¹.

Versetul 2 al *Psalmului* 140, *Să se îndrepteze rugăciunea mea ca tămâia înaintea Ta, ridicarea mâinilor mele jertfă de seară!*, în cadrul Vecerniei de la Liturghia Darurilor – cântată în mod solemn, la sfârșitul stihurilor – este însoțită de trei metanii mari. Jertfa duhovnicească

însă un interval de timp liber între slujba de dimineață și Liturghia Darurilor mai înainte sfințite” (Makarios Simonopetritul, *Triodul explicat...*, p. 213).

²⁸ *Ibidem*, p. 211.

²⁹ *Ibidem*, p. 219.

³⁰ *Ibidem*, p. 220.

³¹ *Ibidem*, p. 216.

reprezentată de tămâie, cu această ocazie capătă o amploare deosebită. „Prosternarea credincioșilor, căința și străpungerea lor sunt în definitiv o transpunere penitențială a «înălțării mâinilor» de care vorbește psalmul. *Înălțarea mâinilor și prosternarea* erau odinioară cele două poziții fundamentale ale rugăciunii creștine, dar uzul liturgic a abandonat-o puțin câte puțin pe cea dintâi în favoarea metaniei, care exprimă mai bine «inima înfrântă și smerită» (Ps 50, 17), necesare realizării jertfei duhovnicești»³².

Împărtășirea de seară dă o altă valoare timpului în Postul Mare. Așteptarea întâlnirii cu Hristos în euharistie luminează ziua și efortul fizic și spiritual și îl transformă în bucurie: *Ridica-voi ochii mei la munți, de unde va veni ajutorul meu*. „Nicăieri sensul real al postului și al Postului Mare nu este mai bine sau mai deplin revelat decât în aceste zile ale împărtășirii de seară nu numai ale Postului, ci și ale Bisericii și ale vieții creștine, în totalitatea ei»³³.

5. RUGĂCIUNEA POSTULUI

Rugăciunea Sfântului Efrem Sirul ne însoțește pe întreaga durată a Postului Mare, fapt pentru care părintele Alexander Schmemmann a și numit-o *rugăciunea Postului*³⁴. Din luna a primei săptămâni a Postului Mare și până în miercuria Săptămânii Mari ea este citită la sfârșitul fiecărei slujbe din timpul săptămânii. Originea modului în care este rostită rugăciunea – cu metaniile care o însoțesc – o găsim, după spusele părintelui Makarios, la mănăstirea Studion din Constantinopol³⁵. Cert este că în secolul al XI-lea Rugăciunea Sfântului Efrem era practică așa cum o știm astăzi în capitala imperiului bizantin.

Fără a analiza cererile rugăciunii, ne vom opri asupra unora dintre virtuțile pe care omul ce întreprinde acest pelerinaj anevoios dorește să le culegă ca pe niște flori ale pustiei. Vom sesiza încă de la început că, în rugăciune, „unicul subiect activ” este Dumnezeu³⁶, nu pentru a nega valoarea lucrării libere a voinței omului, ci mai degrabă pentru că în orice demers duhovnicesc este nevoie de ajutorul lui Dumnezeu. Deși pare o afirmație banală și subînțeleasă, din modul în care autorul sfânt al rugăciunii pune problema, transpare duhul smereniei și al abandonării de sine în mâinile *Stăpânului și Dumnezeului vieții lui*³⁷. El este *Stăpânul vieții mele* – scrie Olivier Clément –

³² *Ibidem*, p. 217.

³³ Alexander Schmemmann, *Postul Mare...*, p. 96.

³⁴ *Ibidem*, p. 62.

³⁵ Makarios Simonopetrul, *Triodul...*, p. 130.

³⁶ *Ibidem*.

³⁷ De fapt, expresia începutului rugăciunii o regăsim în Cartea lui Isus Sirah: *Doamne, Părinte și Stăpân al vieții mele, nu mă lăsa pradă planurilor lor și nu mă lăsa să cad din pricina lor!* (23,1); *Doamne, Părintele și Dumnezeul vieții mele,* (23,4); *Alungă de la mine pornirile nesățioase, pofta pânteceului și a împreunării trupului să nu mă stăpânească, iar patimii nerușinate să nu mă dai ca pradă* (23, 6).

pentru că El îi este izvorul, pentru că nu conțin s-o primesc de la El, pentru că El este cel Care dă și iar dă, din belșug, un viitor înnoit: „Du-te și nu mai păcătuiești”³⁸.

Ceea ce se opune demersului însuși de curățire este *trândăvia* (*argia*) sau lenea: „uitarea de Dumnezeu și deci de sine [...] este un soi al somnambulismului plin de fantasmă în care sufletul «se risipește», explodează, se dedublează (și *dypsichia* apare ca păcatul capital în *Epistola Sf. Iacob* 1, 8: «om cu sufletul în doi peri, nestatornic în toate căile sale»), se fragmentează, devine prada aceluiași demon al cărui nume este «legiune» (*Marcu* 5, 9)”³⁹. Sfântul Ioan Scărarul o distinge de păcat, care este încălcarea voii lui Dumnezeu, dar ea *nici măcar nu începe* osteneala duhovnicească cerută de Postul Mare.

Duhul curăției – prima dintre virtuțile enumerate – reprezintă de fapt, cum sugerează părinții Pavel Florenski și Alexander Schmemmann, *integritatea duhovnicească* sau *cumințenia*. „«Cumințenie» [*sophrosyne*] – scrie Sfântul Grigorie al Nyssei – e în sens propriu gospodărirea cu bună rânduială [*eutaktos oikonomia*], cu înțelepciune și înțelegere a tuturor mișcărilor sufletului”⁴⁰. Dacă trândăvia este risipire, curăția este stăpânire de sine. „Dacă de obicei înțelegem prin curăție virtutea opusă depravării sexuale, aceasta se întâmplă din pricina caracterului decăzut al existenței noastre, care nu se manifestă niciunde mai bine decât în plăcerea sexuală, îndepărtarea trupului de la viața adevărată și de la stăpânirea duhului asupra sa”⁴¹. Dar, mai mult decât atât, omul curățit este în stare să privească în mod diferit relația cu Dumnezeu și cu aproapele:

„Cel curat nu mai este scindat, antrenat ca o frunză în bătaia vântului, de valurile unui eros impersonal. El integrează *eros*-ul în comuniune, forța vieții într-o existență personală, bazată pe relație. Călugărul, pentru care curăția este într-adevăr înfrânare (dar nu orice înfrânare este curată, castă) își consumă *eros*-ul în *agapi*, în întâlnirea cu Dumnezeu cel viu, întru totul personal, în admirația nesfârșită – durere și apoi uimire – pentru Răstignitul care a biruit moartea. Numai atunci el poate să vină în întâmpinarea celorlalți cu o atenție dezinteresată, ca un bătrân-copil, un *bătrân frumos*, unit cu Hristos în veșnicie”⁴².

Smerenia decurge din plinătate sau curăție, dar aceasta nu înseamnă că trebuie socotită inferioară integrității duhovnicești. De fapt smerenia este prima virtute în cateheza imnologică a

³⁸ Olivier Clément, *Trei rugăciuni: Tatăl nostru, Rugăciunea Împărate ceresc, Rugăciunea Sfântului Efreem Sirul*, trad. Ileana Grigore, Alba Iulia, 2014, disponibil la https://www.nistea.com/clement_efrem.htm (accesat la data de 05/02/2020).

³⁹ *Ibidem*, p. 16.

⁴⁰ Sfântul Grigorie de Nyssa, *Despre feciorie, apud* Makarios Simonopetritul, *Triodul explicat...*, p. 135.

⁴¹ Alexander Schmemmann, *Postul Mare...*, p. 67.

⁴² Olivier Clément, *Trei rugăciuni: Tatăl nostru, Rugăciunea Împărate ceresc, Rugăciunea Sfântului Efreem Sirul*, trad. Ileana Grigore, Alba Iulia, 2014, disponibil la https://www.nistea.com/clement_efrem.htm (accesat la data de 05/02/2020).

Triodului. „Smerit este vameșul din parabolă, care, neputându-se pretinde virtuos, ca un disprețuit colaborator al puterii ce se află, nu contează decât pe mila lui Dumnezeu, în timp ce fariseul, prea bun, după părerea lui, nu mai are nevoie de Mântuitor”⁴³. Părintele Schmemmann leagă *smerenia* de *adevăr*, pentru că are puterea de a-l ajuta pe om în a vedea măreția, bunătatea și iubirea lui Dumnezeu⁴⁴. „Smerenia este un dar al lui Dumnezeu însuși și un dar care vine de la El”, spune Sfântul Ioan Scărarul, căci s-a zis: „Învățați, nu de la îngeri, nici de la oameni, ci de la Mine - de la Mine, care rămân în voi; de la lumină și lucrarea Mea în voi - căci sunt blând și smerit cu inima, cu gândul și cu duhul, și veți găsi pace pentru sufletele voastre și eliberarea de războiul gândurilor”⁴⁵.

Drumul anevoios al Postului presupune *răbdarea*, pe care Sfântul Ioan Scărarul o aseamănă unei aripi care trebuie adăugată oricărei virtuți pentru a ne înălța spre Dumnezeu. Este arma de nebiruit împotriva *akediei*, care se naște din trândăvie și curiozitate⁴⁶. „Ceea ce noi căutăm în înfrânare, voi veți găsi în răbdarea în fața greutăților inevitabile, chiar tragedii ale existenței, le spun călugării celor care rămân să trăiască în lume”⁴⁷. Răbdarea este virtutea comună atât mucenicilor cât și asceților, diferența dintre ei constând în faptul că prima categorie, adică mucenicii, au răbdător persecuțiile venite din partea oamenilor, pe când asceții pe cele din partea demonilor. „Pe urmele martirilor care au imitat până la capăt Patima lui Hristos și au arătat prin chinurile lor răbdarea dumnezeiască a Celui răstignit, care le-a fost dăruită prin har, fiecare credincios trebuie să coboare în „cuptorul Babilonului” pentru a simți aici roua acestei virtuți: «Deprinde-te cu răbdarea, cum știm că făceau martirii, fiindcă ni se cere martiriul conștiinței [*martyrion syneideseos*]»”⁴⁸.

Răbdarea curăță, preface și înnoiește sufletul, precum zice un părinte din Pateric: „ceara de nu se va înfierbânta în foc ca să se înmoaie, nu se va putea întipări pecetea ce se pune pe ea, tot așa și omul. De nu va fi muiat de fierbințeala focului scârbelor, a ostenețelor, a bolilor, a suferințelor și a ispitelor, nu se poate întipări într-însul pecetea Sfântului Duh”⁴⁹.

Timpul este o componentă esențială atunci când se vorbește despre răbdare. „Răbdarea se încrede în timp; nu numai în timpul comun, în care moartea are ultimul cuvânt, timpul care consumă, desparte și distruge, ci în timpul greu de eternitate pe care ni-l dăruiește Învierea. Timpul care se îndreaptă spre moarte este cel *al neliniștii*, cel care merge spre Înviere, *timpul speranței*.

⁴³ *Ibidem*.

⁴⁴ Alexander Schmemmann, *Postul Mare...*, p. 68.

⁴⁵ Sfântul Ioan Scărarul, *Scara...*, 25, 3.

⁴⁶ Makarios Simonopetritul, *Triodul explicat...*, p. 136.

⁴⁷ Olivier Clément, *Trei rugăciuni: Tatăl nostru, Rugăciunea Împărate ceresc, Rugăciunea Sfântului Efrem Sirul*, trad. Ileana Grigore, Alba Iulia, 2014, disponibil la https://www.nistea.com/clement_efrem.htm (accesat la data de 05/02/2020).

⁴⁸ Makarios Simonopetritul, *Triodul explicat...*, p. 136.

⁴⁹ Petroniu Tănase, „Doamne și Stăpânul vieții mele. Rugăciunea pocăinței”, în *Convorbiri duhovnicești*, Episcopia Romanului și Hușilor, 1984, disponibil la <https://basilica.ro/rugaciunea-sfantului-efrem-sirul-explicata-de-parintele-petroniu-tanase/> (accesat la data de 05/02/2020).

Astfel, răbdarea este atentă la maturații, uneori paradoxale, ca cea a bobului de grâu care moare ca să aducă mult rod”⁵⁰.

Iubirea (agape) este virtutea pe care Sfântul Efrem o asociază virtuții răbdării și care este încununarea tuturor virtuților și a ostenelilor duhovnicești. „Răbdarea și iubirea față de aproapele astfel definite apar limpede în legătura lor intimă și evidențiază motivul pentru care le-a împerecheat Sfântul Efrem: *răbdarea* e în același timp mijlocul pentru dobândirea *iubirii* și dovada stăpânirii câștigate asupra irascibilității”⁵¹.

Sfântul Simeon Noul Teolog spunea despre omul care caută sfințenie că devine „un sărac plin de iubire frățească”. „Sărac, pentru că se leapădă de funcțiile lui, de importanța lui socială (sau ecleziastică), de nevrozele și obsesiile sale, pentru că se deschide în același timp lui Dumnezeu și aproapelui, fără să despartă rugăciunea de slujirea fratelui. El va putea atunci să deosebească chipul celuilalt în spatele atâtor măști ale urâteniei și ale păcatelor, așa cum face și Iisus în Evanghelii. Și-i poate împăca pe cei ce se urăsc și ar vrea să distrugă lumea”⁵².

Părintele Petroniu Tănase face rezumatul dinamicii despățimirii pe care o propune Sfântul Efrem Sirul în rugăciunea sa, astfel:

„Păcatul îmbolnăvește pofta și iuțimea, cele două puteri sufletești ale omului, scoțându-le din ascultarea față de minte și punându-le în slujba simțurilor. Pofta, din dor aprins către Dumnezeu, devine poftă de trup, de lucruri și de slavă deșartă; iar iuțimea, din tonic întăritor al poftei, devine mânie, furie împotriva aproapelui.

Cele patru patimi din rugăciunea Sfântului Efrem arată tocmai această îmbolnăvire a poftei și iuțimii și cădere a lor în slujba simțurilor. Grija de multe este semnul împățimirii de lucruri, iubirea de stăpânire arată boala mândriei, grăirea în deșert este semnul necurăției, iar trândăvia, nepăsarea, este propteaua care le sprijină pe celelalte. Însănătoșirea stă în procesul invers; adică scoaterea mâniei și poftei din simțire și punerea lor în slujba minții. Curăția vindecă pofta de trup, smerenia scapă de mândrie, răbdarea izgonește iubirea de avuții, iar dragostea întoarce iuțimea la starea ei firească.

Încă o dată înțelegem cât de adâncă și de temeinică este învățătura duhovnicească a Sfântului Efrem, arătată prin alegerea celor două șiruri de „duhuri” din rugăciunea sa. Ele ne pun în față două icoane; aceea a omului stricat de patimi și a omului înnoit prin virtute; starea păcătoasă în care ne aflăm noi și de care ne rugăm lui Dumnezeu să ne scape și starea duhovnicească spre care tindem, rugând pe Dumnezeu să ne-o dăruiască”⁵³.

⁵⁰ Olivier Clément, *Trei rugăciuni...*, p. 137.

⁵¹ Makarios Simonopetritul, *Triodul explicat...*, p. 138.

⁵² Olivier Clément, *Trei rugăciuni...*, p. 139.

⁵³ Petroniu Tănase, „Doamne și Stăpânul vieții mele...”.

Toate aceste virtuți care se cer lucrate pentru a completa demersul duhovnicesc al Postului Mare sunt tot atâtea elemente care ajută la creionarea profilului omului curățit. „Astfel, omul stăpân pe limbă, smerit, răbdător și iubitor de Dumnezeu ne înfățișează icoana curățită de patimi a omului duhovnicesc”⁵⁴.

6. METANIA TRUPEASCĂ

Cuvântul „metanie” în înțelesul său de origine (*metanoia*) înseamnă prefacere, schimbare, înnoire a minții, lucrare de prefacere a omului de păcat, în omul cel nou, înduhovnicit, care se săvârșește prin pocăință. Metania trupească se înmulțește pe tot parcursul Postului Mare, ca un semn al dorinței de schimbare/întoarcere. Prosternarea cu capul până la pământ este semnul pocăinței: prin plecare mărturisim căderea noastră în păcate, starea în care ne aflăm; iar prin ridicare arătăm năzuința noastră spre izbăvirea de păcate, spre înnoire, spre înviere.

„Această formă dinamică de participare a trupului la pocăința sufletului arată că Sfinții Părinți au fost mari dascăli ai pocăinței și ai înnoirii spirituale ca înviere a omului din moartea păcatului și de înălțare a lui în lumina lui Hristos Cel Răstignit și Înviat. În limba română, cuvântul *înviere* implică ideea de intrare în viață, a deveni viu, a face viu, însă în limba greacă cuvântul *înviere* (*anastasis*) înseamnă ridicare, ridicare din moarte, din stricăciune, pentru a trece la viață veșnică și la nestrăciune”⁵⁵.

Iată ce lucru minunat se cuprinde în această practică a rugăciunii Sfântului Efrem, însoțită de metanii: ceea ce spunem cu gura în rugăciune o arătăm totodată și cu trupul, ne recunoaștem păcătoșenia în care ne aflăm și cădem cu smerenie la pământ, dar ne ridicăm îndată, arătând dorința noastră hotărâtă de grabnică îndreptare.

7. CONCLUZIE

Am încercat în aceste câteva pagini să surprindem câteva lumini ale aceste perioade speciale din viața Bisericii, perioadă care în fiecare an vine cu parfumul ei de speranță și de înnoire. De fapt, toate nevoințele: rugăciune, post, priveghere, înfrânare, iertare, milostenie, spovedanie, împlinite în acest timp, sunt tot atâtea lumini pe care creștinul le adună în sine pentru a le aprinde în ziua Învierii Domnului Hristos. Dar ele nu se sting odată cu trecerea sărbătorilor, ci dăinuiesc pentru a susține o

⁵⁴ *Ibidem*.

⁵⁵ † Daniel, Patriarhul Bisericii Ortodoxe Române, *Foame și sete după Dumnezeu...*, p. 99.

viață permanent înnoită, așa cum spune Sfântul Ioan Gură de Aur: „Am lepădat povara postului, dar n-am lepădat și rodul postului. Căci este cu neputință și osteneala postului a o lepăda și rodul postului a-l secera. A trecut osteneala nevoițelor, dar să nu treacă râvna faptelor bune. S-a dus postul, dar să rămână evlavia. A trecut postul cel trupesc, dar nu a trecut și postul duhovnicesc, care este mai bun decât acela, iar acela pentru acesta s-a făcut”⁵⁶. Postul Mare nu este numai tristețe, ci o *întristare luminoasă*, iar calea pe care creștinul o parcurge are în sine sensul luminii Învierii.

⁵⁶ *Ibidem*, p. 239.