

Viața și sănătatea sunt daruri
de la Dumnezeu. Prețuiește-le !



Puteți să vă informați vizitând:

www.eurespir.info

www.stopfumatul.ro

www.sfatulmedicului.ro/articole-despre/Fumatul-si-efectele-acestui

Revista se distribuie GRATUIT tuturor elevilor
din clasele I - VIII din județul Suceava



Iisus Hristos ne învață ...
să vorbim frumos și să ne purtăm cuviincios !

Cuprins

- 4** Postul, primăvara sufletului
- 5** Pastelul Învierii
- 6** Copil rugător sunt și eu
- 7** Chipul mamei
- 8** Sf. Împărați Constantin și Elena
- 10** Decalogul
- 11** Orășelul uituc
- 12** Școala rugăciunii
- 13** Metaniile
- 14** Greșeala spovedită
- 15** Sfânta Scriptură despre...
- 16** Părintele Cleopa Ilie
- 17** Valoarea credinței
- 18** Expoziția de icoane
- 21** Un dușman periculos
- 22** Verdețurile
- 23** Decalogul tăcerii
- 24** Știi a ierta?
- 26** Lingurile lungi
- 27** Conștiința
- 28** Jocuri
- 30** Rezultatele la concursuri

Revistă coordonată și finanțată de

MĂNĂSTIREA "SF. IOAN CEL NOU" SUCEAVA

Fotografii: Arhiva Mănăstirii "Sf. Ioan cel Nou"

Tipar: Accent Print, Machetare grafică: Esens Design

REVISTA APARE O DATĂ LA TREI LUNI

Așcultaarea de Sfânta Biserică

Omul se simte fericit și realizat sufletește în măsura păstrării legăturii cu Dumnezeu. Această legătură se realizează prin rugăciune mai scurtă sau mai lungă făcută cu toată luarea aminte acasă sau la biserică și chiar în timpul lucrului atunci când ne înălțăm gândul la Dumnezeu. Cea mai scurtă rugăciune și foarte folositoare este aceasta: „*Doamne, Iisuse Hristoase, milostiv fii mie păcătosului (păcătoasei)!*”. Locul cel mai potrivit pentru rugăciune este biserică numită de Mântuitorul casa lui Dumnezeu Tatăl.

Acum avem atâtea cărți de rugăciune, iar în zilele de Duminică și în marile sărbători creștine nu ne împiedică nimici să mergem la sfânta biserică să ne rugăm. Acum avem această posibilitate, posibilitate pe care oamenii și, mai ales, elevii și studenții nu o aveau în timpul regimului comunist. În acea perioadă, tinerii, elevii de toate vîrstele, nu aveau posibilitatea să primească în școli cunoștințe de religie. Omul lipsit de aceste cunoștințe este străin de poruncile lui Dumnezeu, porunci care înseamnă viață morală, curată, sănătoasă, străină de păcatul care aduce și grăbește atât moartea sufletului cât și

a trupului. Omul stăpânit de păcat se înstrăinează de Dumnezeu și își trăiește viața ca orice ființă necuvântătoare.

După cum am spus mai sus, în biserică ne rugăm mai bine, dar și învățăm adevărurile despre credință, adevărurile religiei. Aceasta datorită faptului că în biserică ne simțim ca în cer, după cum spune o rugăciune din slujbele noastre bisericești.

De aceea, atât elevii cât și părinții lor se cuvine să dea ascultare preoților din parohii, părinților lor duhovnicești, și să-și îndrepte pașii cu toată dragostea și ascultarea spre Biserică noastră strămoșească. Să ne amintim că școala, învățătura de carte a început în „pridvorul bisericii”, în casa lui Dumnezeu. Acest îndemn al Sfântului Sinod este un îndemn sfânt, aducător de mântuire.

Împărtășirea cunoștințelor de religie în Sfânta Biserică, în cadrul slujbei vecerniei, pentru preot este o îndatorire sfântă, face parte din slujirea lui ca păstor duhovnicesc, aşa cum scrie și povătuiește din porunca lui Dumnezeu Proorocul Iezuchiel în cap. 34 al cărții sale.

Iubiți copii sufletești, dați ascultare îndemnului părinților ierarhi ai Sfântului Sinod al Bisericii Ortodoxe Române și îndreptați-vă pașii și sufletele voastre către sfânta biserică la slujba vecerniei (slujba de seară), unde vă așteaptă cu toată



dragostea părintească sfintii părinți slujitori, părinții duhovnicești. Aceștia v-au botezat, v-au împărtășit cu Sfântul Trup și Sângel Mântuitorului nostru Iisus Hristos, vă ascultă mărturisirea păcatelor și vă dau iertarea lor, adică sănătatea sufletească ce păstrează mintea luminată pentru a putea învăța mai bine lecțiile și a asculta cu toată dragostea de părinții care v-au născut și vă cresc, de dascălii și învățătorii voștri, pentru care sunteți datori să vă rugați pentru sănătatea și mântuirea lor.

Cu binecuvântări părintești,

† PIMEN
Pimen

Arhiepiscop al Sucevei și Rădăuților



Postul, primăvara sufletului

Postul Mare îmi este cel mai drag dintre posturi pentru că mă ajută să mă gândesc mai mult la Patimile Domnului nostru Iisus Hristos. Îmi e drag pentru că îmi amintește astfel de păcatele mele și mă smerește și mi-e drag pentru că îmi amintește de dragostea cu care Domnul a purtat neputințele noastre. Mi-e drag acest post pentru că ne învață să iubim nevoința, cea care ne apropie de Dumnezeu și pentru că ne pregătește să stăm cu durere înaintea Sfintei Crucii cu Domnul răstignit pe ea. Mi-e drag acest post pentru că îmi răstignesc mândria și celelalte patimi ale mele și pentru că la sfârșitul lui mor și înviez cu Hristos. Îmi doresc mult să postesc cu bucurie și cu răbdare, să postesc nu doar de mâncare, ci și cu vorba și cu mintea și cu inima ... Cu toată ființa, ajută-ne, Doamne, să postim!

Ajută-ne, Doamne Bun, să ne curățim prin pocaință, ca în Vinerea Mare să îndrăznim să coborâm Trupul cel Sfânt al Fiului Tău de pe Cruce și să-l aşezăm în inimile noastre curățite prin mila Ta!

Ajută-ne, Doamne, să țesem pânză scumpă din milostenie și din dragoste, ca să avem cu ce înfășura Preacuratal Trup al Celui Răstignit și să adunăm mirul rugăciunilor smerite în vasul inimilor noastre, ca să avem cu ce unge rănilor Scumpului nostru Mântuitor. și astfel, inima noastră să fie loc al Învierii lui Hristos, Dumnezeul nostru.

Diana Câșlaru

Pastelul Învierii

Din ceruri, ca un potir albastru și adânc, în azurul căruia cântă păsările, se lasă înserarea pe pămînt și se așterne liniștea adâncă. În sănul minunatei simfonii a înserării și în jocul timid al primelor steluțe auzim chemarea lui Hristos.

În câteva ore vom urma cu pioșenie cărarea pașilor nevăzuți ai bisericii pentru a întâmpina Învierea Domnului Hristos. Văzduhul este înmiresmat de o tainică adiere de mir și de tămâie.

Cu emoție privesc la hainele noi pe care mama mi le-a pregătit pentru slujba de Învieri pentru că așa se cuvine să-L primim pe Cel de Sus. De la mama știu că nu doar hainele trebuie să fie noi, ci și sufletul curățat prin post și rugăciune, spovedanie și împărtășanie, pentru a se putea umple de lumină și să tresără de bunătatea lui Dumnezeu. Chiar dacă sunt mică, eu știu că în sufletul în care locuiește pacea și lumina este Hristos, Mântuitorul nostru.

Cu sufletul luminat de pocaință și smerenie, îmbrăcând haine noi, eu și întreaga familie pornim spre biserică la sărbătoarea luminii, unde ne vom strădui să aducem o frântură din *sfânta lumină*, care să răspândească pace, căldură și ndurare în toată familia și-n toată casa.

Privesc uimită spre caisul mângâiat de lumina lunii care acum are îmbrăcat veșmânt de nuntă. Intensitatea bolții cerești se revarsă asupra omenirii ca un șuviu de apă vie, aducând în inima creștinului o minunată ușurare. Până și păsările au încremenit în zborul lor spre înaltul cerului, când au văzut cum văzduhul devine altar și biserică purtătoare de lumină și credință.

Și iată Biserică! Îmbrăcată în aură strălucitoare, poleită de aurul amurgului, luminată de razele lunii, adăpostește privirile smerite de pocaință și murmurul tainic și domol al credincioșilor care rostesc cu blândețe: „*Hristos a înviat!*”. În cimitir, crucile mormintelor luminate de lumina Învierii, străjuiesc la capetele strămoșilor noștri care așteaptă învierea cea de obște.

Bucatele așezate cu grijă de mama în coș așteaptă cumintă să fie sfintite de preot. După terminarea Sfintei Liturghii și sfintirea coșurilor cu bucate, când zorile se ivesc, cu sufletul înnobilat de tainica sărbătoare a Învierii, toți credincioșii se îndreaptă spre case cu lumânările aprinse.

Ajunși acasă, ne bucurăm cu întreaga familie de masa de Paști și ciocnim ouă roșii după tradiție, iar sufletul nostru este învăluit de bucuria și lumina sfântă a Mântuitorului.

Denisa Gabriela Crăciun , cl. a V-a, Măneuți



Copil rugător sunt și eu

Rugăciunea este cheia dimineții și zavorul serii. Eu când mă rog, îi cer iertare și îi mulțumesc pentru toate binecuvântările pe care mi le-a oferit, îi mulțumesc pentru că mă iubește atât de mult, încât S-a răstignit pe Cruce pentru ca eu să am viață veșnică.

Elena-Teodora Cojocar, cl. a VIII-a B



Dumnezeu ne spune în Sfânta Scriptură că orice vom cere, vom primi de la El. De aceea nu trebuie să ne descurajăm când rugăciunea nu ne este împlinită; poate fi o încercare de la Dumnezeu, Care vrea numai să ne rugăm, ci și să împlinim poruncile Lui. Numai aşa ne putem ruga cu inima curată.

Nicoleta Ciobotar, cl. a IV-a B

Rugăciunea răsare în suflet ca un boboc de floare. Creștinul are datoria de a-lUDA cu lacrimile jertfei și a-LÎNCĂLZI cu puterea dragostei... După ce înflorește, omul i-o dâruiește îngerului păzitor, care o va sădi în grădina raiului. Rugăciunea este cea mai frumoasă ofrandă pe care un om I-o poate dăruii lui Dumnezeu.

Alexandra Varna, cl. a VII-a A



Rugăciunea este necesară pentru om, aşa cum apa este necesară pentru pământ. Când mă rog lui Dumnezeu, simt ceva care îmi umple golul din inimă...acest ceva este CREDINȚA.

Ionuț-Alexandru Ichim, cl. a VIII-a B



Rugăciunea dă un sens vieții noastre. În viață sunt momente plăcute și neplăcute, dar cu ajutorul rugăciunii vom putea trece peste toate obstacolele vieții; ea ne dă puterea de a merge mai departe, de a fi mai buni, de a înțelege sensul și scopul vieții.

Oana Cepil, cl. a III-a A



După ce te rogi, simți că îți s-a luat o piatră de pe inimă, că mintea s-a curățit de gândurile rele. Păstrând atenția în rugăciune, gândul rămâne la Maica Domnului, la Sfinți, la Dumnezeu care prin harul Duhului Sfânt te ajută să treci peste obstacole.

Alia-Cătălina Igbariya, cl. a VI-a



Sunt un copil rugător datorită bunicii mele cu care merg în fiecare duminică la biserică, participând la Sfânta Liturghie și ascultând predica. În inima mea mă rog pentru sănătatea părintilor și ca bunicii să treacă ușor peste anii bâtrâneții. Am nădejdea că Mântuitorul Hristos îmi va călăzu pașii în viață.

Mădălina-Paraschiva Cuciurean, cl. a III-a A



Elevi ai Școlii cu cl. I-VIII Nr. 1, Rădăuți, îndrumați de prof. Maria-Cristina Nicolau.



Grafiică de Diana Cășăraru

Chipul mamei

Chipul mamei poate fi icoana cea mai dragă în care se descoperă Dumnezeu în sufletul unui copil. Iată cum își aduce aminte părintele Petroniu Tănase, starețul Schitului românesc Prodromu din Muntele Athos, de "icoana smerită a mamei sale":

În toată viața ei a fost profund credincioasă. Sărbătorile le ținea cu mare sfîrșenie, chiar și pe cele mai mici. Milostenia îi era grija de căpetenie. Pe străini îi chema de pe drum, îi ospăta și-i odihnea. Nici un sărac nu pleca cu mâna goală. Tata o mai mustre uneori că-i prea cu mâna spartă. Pomenirile morților le ținea cu mare sfîrșenie, în fiecare sămbăta de dimineață dădea de pomană pentru cei adormiți: un blid cu lapte sau cu mâncare, o cofă de apă dusă unei vecine. (...)

Era gospodină neîntrecută. Ea torcea, ea țesea. Ne făcea singura toată îmbrăcămîntea: cămăși, sumane, opinci, precum și țoalele și așternuturile din casă. A avut de crescut opt copii, șase fete și doi băieți, și ne-a crescut cu frica de Dumnezeu, cu respect față de oameni și cu cinste. Nu cruța bățul când nu eram în rânduială (...)

În Joia Mare a plecat de dimineață de acasă, iar când s-a întors și am întrebăto, am aflat cu mare surprindere că fusese la o vecină bolnavă, îi duse un dar și-i spălase picioarele în amintirea smereniei Domnului de la Cină. "Domnul Hristos să spele picioarele ucenicilor, iar eu să nu fac nimic pentru El! Am făcut și eu măcar atât!" În Vinerea Mare toată ziua a fost cu ochii înlácrimați. "Când mă gândesc - îmi spunea ea - căte și durat Domnul Hristos pentru noi, îmi vine să plâng și să răcnesc de durere..."

A trecut la cele veșnice după o suferință de câteva luni. Încă înainte de Postul Sfinților Apostoli a atras atenția surorii Glicheria: "Să chemi pe părintele Ionică să mă spovedească și să mă împărtășească." A postit, s-a spovedit și s-a împărtășit. (...)

În ultima zi, luni și noaptea spre marți n-a mai dormit deloc, ci s-a rugat mereu în şoaptă. Apoi i-a spus Glicheriei: "Să-mi faci pomenire frumoasă, cu prescuri, colivă, flori și busuioc..." apoi a șoptit "Iartă-mă!", apoi s-a întors pe o parte și a adormit ca în somn. Sufletul îi zburase din "vasul de lut" atât de chinuit de dureri și de necazuri. Fața îi era liniștită și un zâmbet îi încremenise pe buze.

(Din volumul "Icoane smerite din Sfânta Ortodoxie românească", Editura Bizantină)

Sfinții Împărați Constantin și Elena

Printre sfinții care împodobesc calendarul creștin se află și Sfinții Împărați și întocmai cu Apostolii Constantin și mama sa, Elena. De numele lor se leagă înflorirea Creștinismului într-o perioadă de mari persecuții îndreptate împotriva creștinilor.

Cum s-a întâmplat acest lucru în condițiile în care el era păgân? Dumnezeu a rânduit în chip minunat convertirea lui la creștinism. Hotărât să elibereze Roma de sub tirania păgânului Maxențiu, Constantin a pornit din Britania, ce era o provincie a Imperiului Roman, cu oaste înspre Roma. Îngrijorat de bătălia pe care avea să o poarte cu rivalul său, împăratul Constantin și oastea lui văd pe cer o cruce luminoasă cu inscripția "Prin acest semn vei învinge". Cei mai mulți dintre ostași s-au înfricoșat, pentru că pe acea vreme semnul crucii era semn de ocară și pedeapsă, și se temea de înfrângere. În noaptea ce a urmat, Dumnezeu i-a arătat în vis lui Constantin, indemnându-l să însemneze steagul de luptă cu semnul Sfintei Cruci, la fel armele și îmbrăcămîntea ostașilor. Astfel, deși era în inferioritate numerică față de Maxențiu, Constantin a câștigat lupta. Ca mulțumire pentru victorie și pentru amintirea urmașilor, împăratul Constantin a ridicat o Cruce în mijlocul cetății Romei pe care a scris "Prin acest semn măntuitor, cetatea aceasta s-a eliberat de subjugul tiranului".

Devenind împărat peste întreg Imperiul Roman, politica sa în privința creștinilor se schimbă radical și, prin Edictul de la Milan din anul 313, se oferă libertate religioasă creștinilor. Astfel, creștinii sunt eliberați din temnițe, iar cei ce se ascundea de frica morții s-au întors la casele lor. Dar faptele lui nu se opresc aici: stabilește ziua de Duminică ca zi de odihnă pentru întreg imperiul; permite numirea creștinilor în funcții înalte; acordă sume importante de bani pentru a se construi biserici; scutește Bisericile de dări; oprește prin lege pedepsele săngeroase și crude asupra creștinilor și sacrificiile pagâne; convoacă primul Sinod Ecumenic din 325 de la Niceea, pentru combaterea unor eretici apărute în sânul Bisericii Creștine.

Trebuie amintit faptul că a mutat capitala de la Roma la Constantinopol, unde a ridicat importante Biserici creștine.

Prin dragostea și râvna Sfintei Elena, mama sa, în anul 324 se descoperă Crucea pe care Mântuitorul Iisus Hristos a fost răstignit. Acest eveniment este prăznuit pe 14 septembrie, la sărbătoarea Înălțării Sfintei Cruci. Datorită ei, s-au înălțat la Locurile Sfinte și în alte locuri multe lăcașuri de cult.

Împăratul Constantin a fost primul împărat creștin și a primit numele "cel Mare" pentru faptele sale mărețe. Biserică l-a așezat în rândul sfinților, împreună cu mama sa, și i-au numit "întocmai cu Apostolii" sau "împărații creștinătății". Ei sunt prăznuiți în fiecare an la 21 mai.

Gemănaru Laura Maria, cl. a VIII-a, Gura Humorului



SFINȚII ÎMPĂRAȚI CONSTANTIN ȘI ELENA



Știați că ...?

† Sfântul Constantin cel Mare a convocat Primul Sinod Ecumenic de la Niceea din anul 325, unde 318 sfinti episcopi din întreaga lume creștină au combătut rătăcirea lui Arie și au alcătuit primele 7 articole din mărturisirea de credință ortodoxă, *Crezul*.

† A construit un nou oraș Constantinopol, inaugurat în anul 330, care a fost capitala Imperiului Bizantin pentru mai bine de un mileniu. În 1453 orașul a fost cucerit de turci și este actuala capitală a Turciei, Istanbul.

† Prin evlavie și credința Sfintei Elena au fost zidite: Biserica Sfântului Mormânt din Ierusalim, Biserica din Betleem ridicată pe locul Nașterii Mântuitorului, Biserica din Nazaret și alte sfinte locașuri.

DECALOGUL

Decalogul sau cele zece porunci (*deca* = zece și *logos* = cuvânt) este o sinteză a întregii Legi a Vechiului Testament și îl găsim în Sfânta Scriptură la *Ieșire capitolul 20* și în *Deuteronom capitolul 5*.

Aceste porunci au fost date de Dumnezeu lui Moise pe Muntele Sinai cu circa 1200 de ani înainte de Hristos. Decalogul a fost scris pe două table de piatră și dăruit oamenilor de Însuși Dumnezeu, nefiind supus schimbărilor timpului, comportamentului sau viciilor umane.

Dumnezeu a voit să sape în piatră Decalogul pe care l-a săpat de la început în conștiința fiecărui om. De ce? Ca să vedem mai bine, mai limpede, mai sigur ce purtăm în noi înșine. Fiindcă voința ne este slabă, poruncile lui Dumnezeu ne provoacă repulsie, aşa cum lumina devine insuportabilă când ochii ne sunt bolnavi. Dar Dumnezeu este iubire, iar poruncile Lui nu sunt o îngădare, o înăbușire a libertății, ci dimpotrivă, garanția libertății. Dacă-L iubim pe Dumnezeu, păzim poruncile și nu le simțim povara.

- 1.** Eu sunt Domnul Dumnezelul tău, Care te-am scos din pământul Egiptului și din casa robiei. Să nu ai alți dumnezei afară de Mine!
- 2.** Să nu-ți faci chip cioplit și nici asemănare a vreunui lucru din căte sunt în cer, pe pământ, și în apele de sub pământ! Să nu te încagini lor, nici să le slujești lor!
- 3.** Să nu iei numele Dumnezelui tău în deșert.
- 4.** Adu-ți aminte de ziua odihnei, ca să o sfîrșești!

- 5.** Cinstește pe tatăl tău și pe mama ta, ca să-ți fie bine și să trăiești ani mulți pe pământ.
- 6.** Să nu ucizi!
- 7.** Să nu fii desfrânat!
- 8.** Să nu furi!
- 9.** Să nu mărturisești strâmb împotriva aproapelui tău!
- 10.** Să nu dorești casa aproapelui tău; să nu dorești femeia aproapelui tău, nici ogorul lui, ... și nimic din căte are aproapele tău!

Orășelul uituc

Odată, într-un orășel ca atâtea altele, începură a se petrece lucruri ciudate. Copiii uitau să-și facă temele, nimeni nu mai saluta pe nimeni. Poarta bisericii rămânea închisă. Clopoțele nu mai sunau. Nimeni nu-și mai amintea rugăciunile.

Ba chiar într-o lună dimineață, un învățător își întrebă elevii:

- De ce n-ai venit ieri la școală?
- Pentru că ieri a fost duminică, iar duminica nu se fac ore.
- Dar de ce? întrebă învățătorul.

Copiii însă nu știu că ce să răspundă.

Se apropia Paștele. Oare de ce se fac aceste pregătiri? De ce se înnoiește totul? Nimeni nu mai știa de ce.

Doi prieteni s-au certat până au răgușit.

- Acum nu mai am nici un prieten, se gândeau fiecare dintre ei în ziua următoare, neștiind ce să facă.

Orășelul devinea tot mai cenușiu și mai trist. Lumea era tot mai egoistă și mai lacomă.

- Mi se pare că am uitat ceva important, spuneau mereu cu toții.

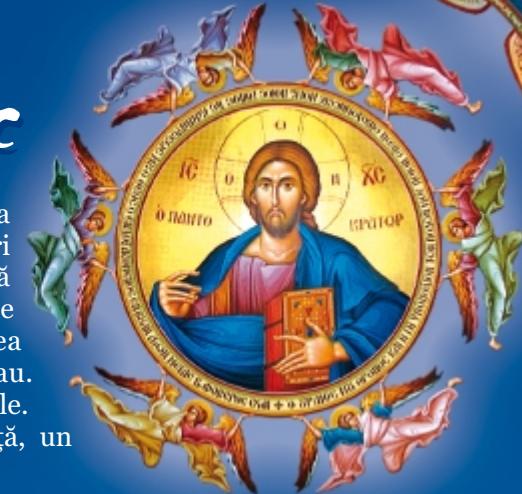
Într-o zi, printre acoperișuri, suflă un vânt putrenic, atât de puternic încât a urnit clopoțele bisericii. Cel mai mic dintre ele a început să bată. Pe neașteptate, lumea se opri în loc și privi spre cer. Un om strigă în gura mare ceea ce era pe buzele tuturor:

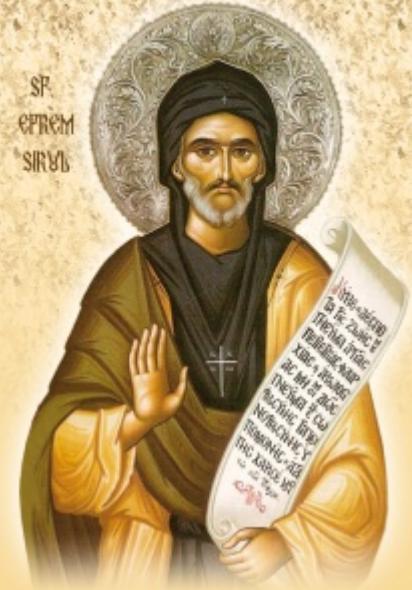
- Iată ce am uitat ... am uitat de Dumnezeu!

Porunca I ne arată că există un singur Dumnezeu, Creatorul lumii și purtătorul nostru de grija și doar pe El trebuie să-L cinstim, adorându-L.

Cine încalcă această poruncă? Cel ce se încină la idoli; cel ce cu știință și voință crede altfel decât învăță Biserica Ortodoxă (ereticul); cel ce se leapădă de învățătura creștină (apostat); cel ce nu ascultă de rânduielile cuprinse în canoanele Bisericii (schismatic); cel ce e stăpânit de credințe deșarte (superstiții) și aleargă la tot felul de descântece, vrăjitorii, chemarea spiritelor celor morți; cel ce crede că oricât ar păcătui, Dumnezeu îl va ierta, precum și cel ce-și pierde nădejdea în iertarea lui Dumnezeu și de aceea nu se mai ostenește pe calea binelui; cel ce se iubește pe sine mai mult decât pe Dumnezeu.

Trebuie să credem numai în învățătura Bisericii Ortodoxe, cea Una, Sfântă, Sobornicească și Apostolească, aşa cum mărturisim în *Crez*.





Rugăciunea Sfântului Efrem Sirul



Între toate cântările și rugăciunile din timpul slujbelor Postului Mare, rugăciunea Sfântului Efrem Sirul, însotită de metanii, este una specifică acestei perioade.

*Doamne și Stăpânul vieții mele,
duhul trândăviei, al griji de multe, al iubirii de stăpânire
și al grăirii în desert nu mi-l da mie. (o metanie)*

*Iar duhul curăției, al gândului smerit, al răbdării
și al dragostei, dăruiește-l mie, slugii Tale. (o metanie)*

*Așa, Doamne Împărate, dăruiește-mi ca să-mi văd
greșelile mele și să nu osândesc pe fratele meu,
că binecuvântat ești în vecii vecilor. Amin. (o metanie)*

Preotul rostește această rugăciune și ne îndeamnă în același timp și pe noi la săvârșirea ei. La sfârșitul fiecărei Laude Bisericești, rugăciunea este rostită de două ori, zilnic de luni până vineri.

După prima rostire a rugăciunii însotită de metanii, se fac douăsprezece închinăciuni. La fiecare închinăciune se spune în gând: „*Dumnezeule, curățește-mă pe mine, păcătosul!*” Întreaga rugăciune este apoi repetată, făcând încă o metanie la sfârșit.

METANIILE

~ rugăciunea trupului ~

Metaniile sunt plecări ale genunchilor și ale trupului cu capul până la pământ ca semn că-L iubim pe Dumnezeu și ne arătăm caința pentru păcatele făcute. Metaniile ne aduc aminte de Drumul Crucii Mântuitorului de pe Golgota când Hristos a căzut sub povara crucii de mai multe ori. *Prosternarea noastră în timpul metaniei înseamnă moartea și învierea noastră împreună cu Hristos.*

Sufletul își aduce prinosul său prin rugăciune, iar trupul își aduce darul său prin mișcările evlavioase. Canonul 91 al Sfântului Vasile cel Mare arată că: *“Prin fiecare plecare de genunchi și ridicare, arătăm cu fapta că prin păcat am căzut la pământ, și prin iubirea de oameni a Celui ce ne-a zidit am fost chemați întâi la cer”.*

Metaniile trebuie făcute fără nici o grabă. În momentul începerii lor, trupul trebuie să ia o atitudine de mare cuviință. Se face semnul Sfintei Cruci și se spune din toată inima Rugăciunea lui Iisus: „*Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!*”. Urmează metania care se face aplecându-ne, înghețând și atingând cu palmele și fruntea pământul, apoi ne ridicăm și revenim într-o poziție dreaptă, cuviincioasă și liniștită. Rugăciunile și metaniile le învățăm și le practicăm din fragedă copilarie. Pentru început metaniile pot părea ca un sport duhovnicesc. Sfinții Părinți spun că “metania este cel mai complex exercițiu”, echivalent cu înnotul pentru că punem în mișcare toată atenția și toată ființa noastră. Chiar dimineața, în loc de înviorare putem face metanii, rostind totodată Rugăciunea lui Iisus. Metaniile se fac și seara în timpul împlinirii rânduielii de rugăciune, înainte de culcare. Ele fac parte dintr-un exercițiu spiritual, duhovnicesc. Când facem metanii mintea este concentrată în rugăciune, astfel prin metanii ne înviorăm și sufletul.

Rostirea rugăciunilor cu metanii disciplinează sufletul și trupul. Metania fără atenție și concentrarea la Dumnezeu nu are nici o valoare, ci este un simplu exercițiu fizic. După numărul de metanii pe care ni-l dă preotul duhovnic, putem descoperi folosul lor duhovnicesc. Pentru a număra metaniile se folosește un șirag de 33 bobițe, ca simbol al vîrstei Mântuitorului Hristos, făcute din lână neagră, numite *mătăni*.

Metaniile făcute cu lacrimi și caință sunt semnele întoarcerii noastre la Dumnezeu. Rugăciunile însotite de metanii aduc în suflet o aleasă bucurie duhovnicească.

*Părintele Vartolomeu,
Mănăstirea Sf. Ioan cel Nou Suceava*

Cereți părintelui duhovnic canon de metanii și împreună cu dânsul învățați despre Rugăciunea lui Iisus.





Greșeala spovedită

După o iarnă cu frig și zăpadă, soarele începe încet să domnească peste dealurile Sucevei. Maria se întorcea bucuroasă de la școală. Ghiozdanul greu îi atârna pe umeri. Se bucura pentru nota de 10 pe care o luase la matematică și nădăduia într-o răsplătită deosebită. Astăzi era ziua ei. I-a spus mamei că vrea un calculator. Acum alergă spre casă, curioasă de darul ce îl va primi.

- Sărut mâna, mamă!
- Să crești mare, Maria!
- Eu astăzi am luat un 10 la matematică. Ce am primit de ziua mea?

- În camera ta, se află un cadou trimis de tatăl tău din Spania.

Maria alergă în camera ei și descoperi o cutie mare. Îi deschise cu nerăbdare capacul și descoperi în interior o bicicletă.

- O bicicletă...?! Mamă!!!..

Mama fetei alergă speriată în dormitor.

- Ce s-a întâmplat, Maria?

- Unde este calculatorul meu !?!. Ti-am spus că vreau un calculator! La ce îmi trebuie mie o bicicletă !?....

Fetița se trânti pe podea și strigă căt o ținu gura:

- Să mergeți voi cu bicicleta! Mie nu îmi trebuie! Ce să fac cu o bicicletă?

Mama Mariei s-a retras supărată în bucătărie. Curăța cartofi pentru masa de seară și din ochi îi curgeau lacrimi.

După o vreme, Maria a ieșit din camera ei și a mers la bucătărie să mănânce. Mama i-a încălzit mâncare, i-a pus-o în farfurie, i-a tăiat pâine și a aşezat-o pe masă. Lacrimile din ochii mamei se încăpățâneau săurgă în continuare. Maria a văzut tristețea și a bănuit că lacrimile i se datorau. Nu a spus însă nimic. A mâncat și a plecat în curte.

Seară, Maria a mers la culcare. Se întâmpla însă ceva ciudat. Nu putea dormi. Față tristă și plină de lacrimi a mamei îi apărea mereu în fața ochilor. Mama fusese plecată multă vreme în străinătate la muncă. Apoi

s-a îmbolnăvit și a rămas acasă. Tatăl Mariei muncea din greu pe șantier în Spania pentru a-i ajuta pe cei de acasă. Fetița își aduse aminte de toate acestea și izbucni în plâns:

- Am greșit....

Se ridică plângând din pat și merse în camera mamei.

- Am greșit, mamă, ... iartă-mă ... te rog ...

Cu ochii în lacrimi, mama o luă pe Maria în brațe. Plângere amândouă.

- Maria, încă nu îți este de folos să ai un calculator. Calculatoarele sunt foarte scumpe și se învechesc foarte repede. Dacă îți cumpărăm acum un calculator, când vei ajunge la liceu îți va trebui altul, la facultate altul și așa mai departe.

- Lasă, mamă, eu nu plâng pentru calculator. Eu plâng pentru că te-am supărat pe nedrept. Am păcătuit,

mamă. Oare îngerul meu nu este supărat? Oare Dumnezeu mă va mai ajuta de acum?

- Maria, Dumnezeu ne iubește. Pentru a fi siguri de faptul că suntem împăcați cu El trebuie să ne spovedim greșelile, să cerem iertare și să nu le mai facem.

- Păi ... măine e sărbătă. Nu cumva părintele spovedește?

- Ba da, a început Postul Sfintelor Paști și putem să mergem la biserică.

- Așa vom face!

A doua zi, Maria a mers la biserică și a mărturisit cu lacrimi supărarea ce o pricinuise mamei sale. Părintele a sfătuil-o, a învățat-o cum să se roage pentru părinți, i-a citit rugăciunile de dezlegare și a împărtășit-o. De atunci, Maria nu a mai supărat-o pe mama sa.

Părintele Gabriel Herea, Pătrăuți

Sfânta Scriptură despre ... iertare

Să aflăm ce spuneau despre **iertare**, doi dintre Sfinții Evangheliști.

Va trebui să rezolvați corect perechile de exerciții de mai jos și să aflați trimiterile pentru două versete din Noul Testament. Rezultatul primului exercițiu reprezintă capitolul, iar rezultatul celui de-al doilea, versetul.

Copiii care vor transcrie din Noul Testament versetele corecte și le vor trimite pe adresa revistei până la data de 15 mai 2010, vor primi câte o surpriză!



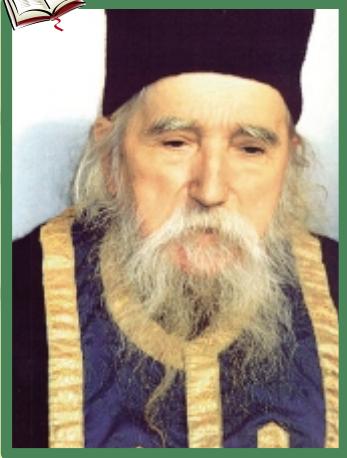
Sfânta Evanghelie după Luca

$$5 \times 5 - 5 - 5 \times (5 : 5) = \\ (9 \times 9 + 9) : 9 + 9 - 9 : 9 =$$

Sfânta Evanghelie după Matei

$$3 \times 3 - 3 \times 3 : 3 = \\ 4 \times 4 \times (4 : 4) - 4 =$$

Redacția își cere iertare pentru greșeala la unul din exercițiile din numărul trecut. Rezultatul corect era Galateni 4,19. Ca urmare, au fost răsplătite toate răspunsurile primeite.



Părintele Cleopa Ilie

prietenul sfintilor

Mâncă-v-ar Raiul!

Vă îndemn să postați în cele patru posturi și în zilele rânduite și să vă rugați, să citiți cât mai mult și să faceți după putere milostenie și veți vedea câtă bucurie și pace veți primi în suflet. Dar, mai ales, vă îndemn să vă spovediți cât mai des iar care aveți dezlegare, să primiți și Sfânta Împărtășanie.

Rugăciunea și postul formează cele două aripi ale sufletului cu care creștinul poate zbura până la Hristos, iar amândouă unite cu milostenia ne duc până în fața Preasfintei Treimi și formează cea mai sigură și scurtă scară de mântuire. Să iubim aceste trei virtuți și să le lucrăm toată viața. Postul este jertfa trupului, rugăciunea este jertfa sufletului, iar milostenia este jertfa dragostei în Hristos.

Cea mai înaltă rugăciune de mulțumire pe pământ este Sfânta Liturghie, care se mai numește și *jertfa* de laudă și de mulțumire. Suntem datori că în fiecare sărbătoare și mai ales Duminica să participăm la slujba *Sfintei Liturghii* și să mulțumim lui Dumnezeu pentru toate câte ne-a dat în viață și în timpul săptămânii care a trecut!

Să păstrăm cu sfințenie credința curată și fierbinte în Dumnezeu. Să ne ferim de necredincioși, de sectanți și de îndoielnici, ca să nu cădem în cursele lor. Să păstrăm cu grija frumusețea cultului ortodox și toată tradiția străbună moștenită de la înaintași și să trăim în pace și iubire unii cu alții, ca împreună să cântăm cu îngerii “Hristos a înviat!” Amin.

**Valoarea credinței
1000000**

Îmi aduc aminte de un filosof care a venit la Socrate, un alt filosof, și a început să spună:

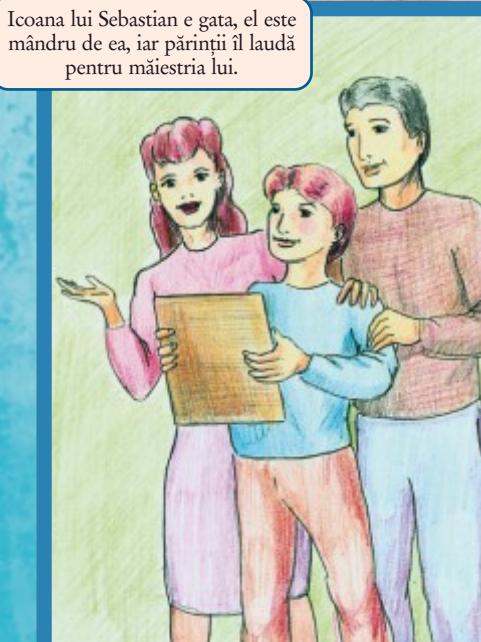
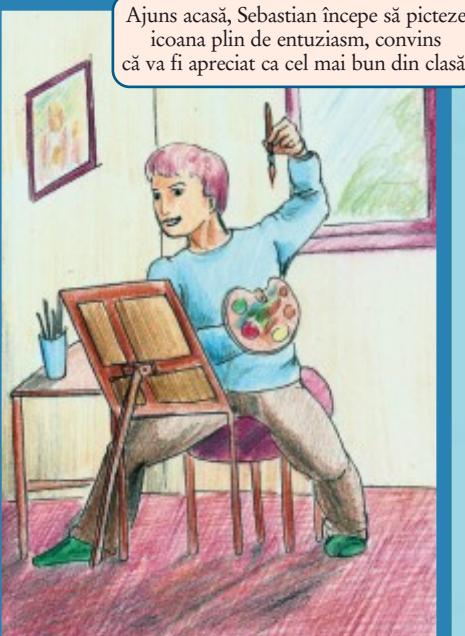
- Domnule, am o femeie aşa de frumoasă!
- Socrate era la masa de scris și a scris un zero.
- Femeia mea este de neam mare, tatăl ei a fost ministru.
- Socrate a mai scris un zero.
- Femeia mea îi sănătoasă ca oul, n-a fost bolnavă și nu-i bolnavă.
- Acela a mai scris un zero.
- Femeia mea e foarte învățată.
- Acela a mai scris un zero.
- Femeia mea știe să facă multe lucruri, știe să facă prăjitură, bucate alese.
- Acela a mai scris un zero.
- Femeia mea știe să coase broderii, să împletească. Uite căte talente are nevasta mea!
- Acela a mai scris un zero.
- La urmă primul filosof a adăugat:
- Femeia mea are frică de Dumnezeu și este credincioasă.
- Socrate a pus un unu înaintea celor șase zerouri. Unu urmat de șase zerouri înseamnă un milion. Și a spus:
- Uite, acum i-am dat valoare femeii tale! Nu când ai spus că este frumoasă și învățată și sănătoasă și știe multe să facă, pentru că dacă i-ar fi lipsit frica de Dumnezeu, toate ar fi fost la dânsa egal cu zero!

Așa se întâmplă cu orice copil sau om mare. Poate să aibă toate talentele, poate să știe toate meserii din lume, poate să cunoască toate științele lumii, dacă îi lipsește frica de Dumnezeu, îi lipsește școala înțelepciunii și omul acesta nu-i bun de nimic.

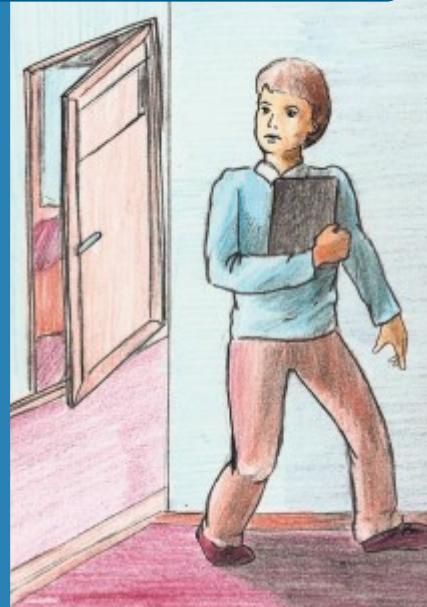
*Preot Cleopa Ilie,
“Povestiri și rugăciuni pentru copii”, vol. I*

Expoziția de ICOANE

Vom întâmpina Sfintele
Păși în curând și Le vom
cinsti pictând fiecare o icoană.
Cele mai frumoase vor fi
expuse în școală.



Nemulțumirea lui Sebastian devine invidie. Nu poate accepta locul II. Până se poate momentul potrivit și ia icoana Ioanei din cancelarie.





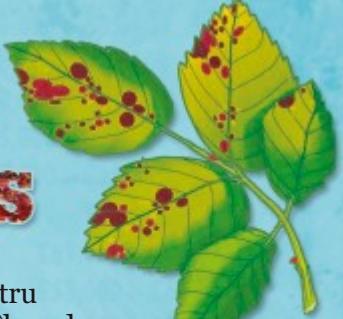
Ilustrație și text: Gheorghe Strugariu, Suceava

CONCURS "CE ȚIE NU-ȚI PLACE, ALTUIA NU-I FACE!"

Compuneți un eseu în care să povestiiți fapte, întâmplări care să scoată în evidență acest proverb românesc.

Primii 100 de copii care vor trimite acest eseu vor primi o carte surpriză!

Un dușman periculos



Precum este rugina pentru fier și caria pentru lemn, așa este invidia pentru inima omului. Ea îl roade pe dinăuntru îmbolnăvindu-l și urâtindu-l atât trupește, cât și sufletește.

Este des folosită expresia „mor de invidie”, dar cei care o folosesc probabil că nu întotdeauna sesizează cât adevăr cuprind aceste cuvinte. Invidia este un dușman periculos, pe care dacă-l primești în suflet, te poate distruga cu ușurință.

De aceea invidia face parte din cele șapte păcate capitale, numite și păcate de moarte. Ea duce la moarte sufletească și trupească a celui ce o are, dar poate duce și la moartea semenului nostru. În acest sens, ne amintim de prima crimă care s-a făcut pe pământ, când Cain l-a ucis pe fratele său, Abel, numai din invidie.

Invidia este distructivă, pentru că cel invidios, în loc să se privească pe sine și să se străduiască spre progresul său, privește spre celălalt și încearcă să împiedice progresul lui.

Invidia indică prezența unei boli sufletești grave, care se cere vindecată prin spovedanie, lectură duhovnicească și străduință spre dobândirea virtuților.

Antidotul pentru invidie este iubirea de frați, izvorâtă din iubirea față de Dumnezeu, Cel care ne-a creat. Toți oamenii suntem frați, uniți prin aceeași natură umană pe care o purtăm fiecare dintre noi. Progresul unui om într-o direcție bună trebuie să ne bucure foarte mult, pentru căumanitatea întreagă câștigă prin aceasta. Tot așa, decăderea unui om trebuie să ne doară ca propria noastră decădere, căciumanitatea întreagă pierde cu acest prilej.

Pe lângă aceasta, ceea ce contează cu adevărat și pentru care merită să ne străduim din răsputeri, este să dobândim asemănarea cu Dumnezeu, ca cei ce purtăm chipul Lui în noi, primit la creație. Aceasta este cea mai mare demnitate la care poate ajunge un om și ea se câștigă prin bunătate, iertare, smerenie, înțelepciune, răbdare - virtuți pe care le poate dobândi orice om indiferent că este de bogat sau de sărac, că este de frumos sau mai puțin frumos, că este de apreciat sau mai puțin apreciat de cei din jur.

Așadar, acolo unde omul este sănătos sufletește și înțelege adevăratul rost al acestei vieți, invidia nu mai are ce căuta.

Prof. Irina Buta, Suceava



Ştiati că ?

VERDEȚURILE



- sunt foarte bogate în elemente minerale, vitamine și alte substanțe nutritive ce nu se găsesc în alte alimente;
- folosite la prepararea salatelor, contribuie la revigorarea organismului, la creșterea imunității și la regenerarea săngelui;
- au capacitatea de a remineraliza oasele și de a realiza o bună reglare hormonală;
- contribuie la creșterea poftei de mâncare dar și la menținerea unei greutăți optime a organismului nostru;
- folosite constant în alimentație, cresc capacitatea de memorare, ușurință de învățare, liniștesc corpul și nervii;
- consumate sub formă de sucuri pot vindeca multe boli;
- când lipsesc constant din alimentație, apar boli greu de tratat: insomnii, nervozitate, scădere randamentului la învățătură, infecții frecvente, tulburări hormonale, dureri osoase, carii, căderea părului, unghiile casante, constipația, dureri abdominale, lipsa poftei de mâncare etc.

Verdețurile sunt recomandate a fi consumate în tot timpul anului, dar mai ales primăvara, când organismul este slăbit după trecerea iernii.



Doctor Floarea Damaschin

Căutând Înțelepciunea ...



Să citești „*Filocalia Sfintelor Nevoiințe ale Desăvârșirii*” nu e un lucru tocmai ușor, pentru că puterea de înțelegere ține și de o viață cuvioasă a cititorului, dar și de o anumită pregătire teologică.

O dată cu apariția „*Filocaliei pentru copii și tineri*”, volumul I, la Editura Evangelismos în anul 2009, și copiii de toate vîrstele se pot bucura de acest aur al înțelepciunii.

DECALOGUL TĂCERII

- 1 Taci când nu ai ceva valoros de spus !
- 2 Taci căci nu știi să vorbești până nu știi să taci !
- 3 Taci până-ți vine rândul să vorbești !
- 4 Taci atunci când ești provocat !
- 5 Taci când ești nervos și iritat !
- 6 Taci când ești ispitit să vorbești !
- 7 Taci când ești ispitit să critici !
- 8 Taci și nu îngădui limbii tale s-o ia înaintea cugetului tău !
- 9 Taci în biserică pentru ca Dumnezeu să-ți poată vorbi !
- 10 Taci când pleci din biserică pentru ca Duhul Sfânt să poată lucra în inima ta cuvintele pe care le-ai auzit !

Un cuvânt de iubire poate vindeca.

Un cuvânt bun poate ușura poveri.

Un cuvânt delicat poate netezi calea.

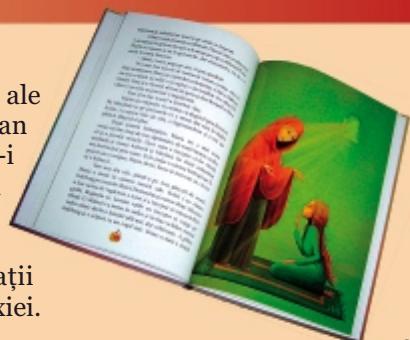
Un cuvânt vesel poate lumina ziua.

Un cuvânt nepăsător poate învrăjbi.

Un cuvânt amar poate amplifica ura.

Un cuvânt dur poate distrugă o viață.

Un cuvânt violent poate izbi tăios și ucide.



Pornind de la unele cuvinte memorabile ale Părinților din vechime, autorul cărții, Cristian Șerban, a alcătuit câteva povești care să-i ajute și pe copii sau adolescenți să înțeleagă menirea Filocaliei. Cartea este frumos ilustrată de Tânără artistă Rodica Vieru, care a împodobit această lucrare cu ilustrații realizate în stilul iconografic specific Ortodoxiei.

Stii a ierta?

psiholog Liliana Bujor, Suceava

Iertarea este o virtute care ne însuşeşte pe drumul spre mântuire. Pentru a afla cât de mult face parte din felul tău de a fi, răspunde sincer la fiecare întrebare încercând un singur răspuns.

1. E dimineaţă, e timpul să-ţi spui rugăciunile, dar tu te apuci de altceva.

Mama observă şi se supără. Tu îţi dai seama de acest lucru şi:

a) Te simţi vinovat dar nu spui nimic pentru că te grăbeşti să nu întârzi la școală.

b) Consideri că ai dreptul să te opui şi continuai să refuzi.

c) Te simţi responsabil faţă de supărarea mamei şi îţi ceri imediat iertare.

2. Te grăbeşti să intri în clasă şi din neatenţie loveşti un coleg:

a) Mergi mai departe. Nu ai nici o vină deoarece el a intrat în calea ta.

b) Recunoşti că a fost vina ta şi îţi ceri iertare.

c) Simţi că ai greşit însă preferi să te instalezi mai repede în bancă.

3. Ai lucrat împreună cu alți colegi la un proiect. Între timp ai contribuit şi la organizarea serbării de iarnă a școlii, neglijând proiectul, care nu a mai putut fi terminat la timp. Profesorul vă cere explicații pentru întârziere:

a) Stii că munca în echipă înseamnă implicare şi contribuție egală, de aceea îţi ceri iertare pentru neglijență.

b) Consideri că ceilalți colegi nu s-au sincronizat cu programul tău.

c) Nu eşti mai responsabil decât ceilalți membri ai echipei.

4. Colegul tău de bancă a promis să-ţi aducă ultimul număr al revistei tale preferate, însă l-a uitat. Îţi cere iertare:

a) Nu pot să îl iert. Eu nu uit niciodată atunci când îi promit ceva.

b) Îl spun că îl iert, însă simt că un timp voi fi mai distanţi faţă de el.

c) Îl iert. Sigur mi-o va aduce mâine.

5. La joacă, prietenul tău căruia i-ai împrumutat mingea îţi spune că nu o mai găseşte. Tu însă ai aflat că a spart-o:

a) Îl ierți. Probabil i-a fost jenă să-ţi spună adevărul.

b) Îl ierți doar dacă vine şi îţi cere iertare.

c) Nu îl ierți pentru că te-am mințit.

6. Urmează să mergi la înnot cu tatăl tău. Din cauza problemelor de serviciu nu a ajuns la timp. Tatăl îţi cere iertare:

a) Îl spui că îl ierți însă are la tine o bilă neagră.

b) Nu poţi să îl ierți pentru că nu și-a ținut promisiunea.

c) Îl ierți. Sigur a avut probleme dificile de rezolvat.

7. În rugăciunile de seară obișnuieşti să:

a) Mulțumeşti pentru ceea ce ai primit în acea zi și până în acea zi, apoi îţi spui dorințele tale.

b) Mulțumeşti pentru toate darurile, ceri iertare, apoi îţi spui dorințele.

c) Ceri ajutor pentru lucrurile pe care le ai de făcut a doua zi.

8. Atunci când te pregăteşti pentru spovedanie şi Sfânta Împărtăşanie:

a) Uită aproape întotdeauna să-ţi ceri iertare celor pe care i-ai supără.

b) Îţi ceri iertare şi îi ierți pe cei care te-au supără.

c) Îţi ceri iertare însă tu nu-i poţi ierta pe cei care îi au făcut rău în mod voit.



Îţi poţi calcula scorul total pe care l-ai obţinut în funcţie de punctajul pe care îl primeşti pentru fiecare răspuns ales de tine!

întrebare răspuns	1	2	3	4	5	6	7	8
a	2	1	3	1	3	2	2	1
b	1	3	1	2	2	1	3	3
c	3	2	2	3	1	3	1	2
total								

Ită ce poţi afla despre tine, despre felul în care îţi ceri iertare sau ştii să ierți!

(?) 8 - 14: Iertarea este pentru tine o virtute căreia nu i-ai dat atenţie până în acest moment. În relaţiile cu ceilalţi, cuvintele **iartă-mă** sau **te iert** sunt foarte puţin utilizate. De mâine îţi poţi propune să fii atent la consecinţele pe care le au vorbele sau faptele tale asupra celorlalţi. Nu uita să-i iezi ca parteneri pe calea formării acestei virtuţi pe părinţii tăi, pe părintele duhovnic, fraţi sau prieteni.

(?) 15 - 20: Iertarea pe care o practici în relaţie cu ceilalţi are nevoie de mai multă atenţie şi mai ales de exerciţiu din partea ta pentru a trece de la nivel de simţire la nivel de acţiune. Simţi că trebuie să ierți sau să îţi ceri iertare, dar nu o faci. Îţi propunem programul **Exersarea iertării!**

(?) 21 - 24: Felicitări! Dacă te raportezi în continuare la fel la tine şi la ceilalţi, iertarea are toate şansele să te însuşească ca şi „virtute prieten” atât în relaţia ta cu tine cât şi cu celelalte persoane. Ea îţi va oferi mulțumire şi bucurie în fiecare zi.

Exersarea iertării!

Vă propunem următorul exerciţiu timp de o săptămână, după care reluări chestionarul. Vă oferim ca exemplu ziua de luni completată. Ce ați observat?

	Câte persoane ai supără?	De la căte ţi-ai cerut iertare?	Diferența	Câte persoane te-ai supără?	Pe căte ai iertat?	Diferența pe zi	Total
Luni	4	3	1	2	2	0	1
Marti							
...							



Lingurile lungi



Un om l-a întrebat pe Sfântul Petru cum e în Iad și cum e în Rai. Sfântul Petru i-a arătat atunci două uși identice și l-a invitat pe om să le deschidă pe rând.

Omul a deschis prima ușă. Dincolo de ea a văzut o cameră mare în mijlocul căreia era o oală pusă pe foc, iar în oală o mâncare delicioasă. În jurul focului sedea oameni care aveau în mâini niște linguri foarte lungi și scoțea cu ele mâncarea din oală. Dar acești oameni arătau palizi, slabii și neputincioși. Era o tăcere de moarte. Deoarece cozile lingurilor erau aşa de lungi, ei nu puteau să ducă mâncarea la gură și astfel să se hrănească. Omul îl întrebă pe Sfântul Petru ce era încăperea aceea. Era iadul.

Omul a deschis apoi cealaltă ușă. Încăperea arăta la fel ca prima. În mijloc era un foc mare. Pe foc era o oală cu mâncare la fel de delicioasă, iar oamenii, cu linguri lungi în mâini, stătea în jurul focului. Aceștia însă arătau bine, sătui și păreau bucuroși. Se auzea doar un murmur liniștit, pe lângă sunetul lingurilor cufundate în mâncare. Ei nu se hrăneau pe ei însiși, ci foloseau lingurile lungi pentru a da de mâncare celuilalt. Această încăpere era Raiul.

În iad ajung oamenii care toată viața s-au hrănit doar pe sine, iar în Rai ajung cei care au înțeles că hrănind pe alții, se hrănesc și pe ei. Iadul și Raiul își stau la îndemână și cât ești pe Pământ. Totul stă în alegerile tale... să ajungi în iad sau în Rai.



Conștiință

Un om veni la preotul său, spunând că are ceva pe conștiință și voiește să se spovedească.

- Lucrul acesta, zise el, mă apasă pe suflet zi și noapte și nu-mi dă pic de odihnă.

- Sigur, trebuie să te spovedești.
- Nu îndrăznesc să vă spun, părinte, este prea greu!
- Trebuie totuși să te mărturisești, căci astfel nu vei avea odihnă și pace.
- Păi, să vedeți...., părinte, am furat !!!
- Ce anume ai furat?
- O funie!
- Dacă e aşa, zise preotul, du funia înapoi la cel de la care ai luat-o, cere-i iertare, spunându-ți că-ți pare rău de ce ai făcut și totul va fi bine.

După câteva zile, hoțul veni din nou și-i spuse preotului că nu-și redobândește liniștea sufletească.

Preotul îi zise atunci:

- Poate nu mi-ai spus tot?
- Da, cred că asta este.
- Atunci, spune-mi adevărul întreg!
- Apăi, continuă omul mărturisirea, era ceva la capătul funiei.
- Ce anume era?
- Era... era... o vacă!



"Dacă cineva nu mărturisește adevărul la duhovnic, nu-i descoperă greșeala sa astfel ca să-l poată ajuta, se vatămă, precum cel bolnav își pricinuiește un mare rău sănătății sale atunci când își ascunde de medic boala sa."

Cuviosul Paisie Aghioritul

Sărbătoarea Maicii Domnului

Transformă păcatele în virtuți și vei afla o sărbătoare din Săptămâna Luminată.

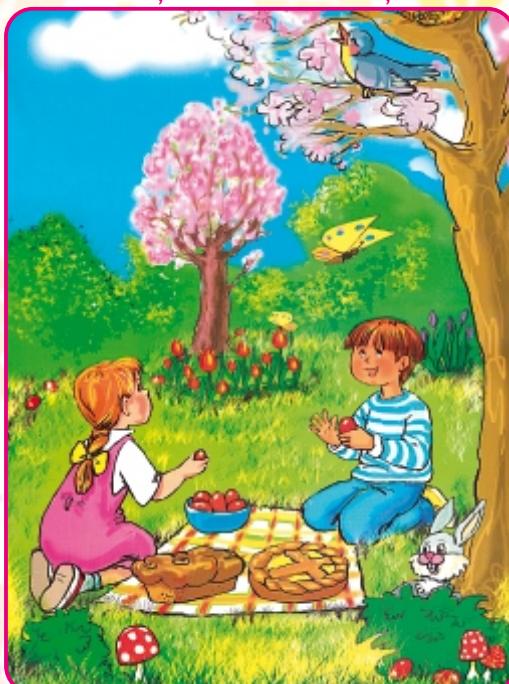
1. necredința
2. nesocotința, nechibzuința
3. lipsa de pioșenie
4. ura
5. nerăbdarea
6. neascultarea
7. zgârcenia
8. cruzimea, răutatea
9. nevorbirea cu Dumnezeu
10. mândria
11. lupta, războiul
12. deznașejdea
13. răutatea
14. întristarea, supărarea
15. osândirea, pedepsirea
16. a nu se reține
17. fără părere de rău

Descoperă ce a rostit Mântuitorul pe Cruce, citind cuvintele pe orizontală.

Indicu: Sfânta Evanghelie după Ioan, cap. 19

N	T	A	T	A	V	B	W
I	A	R	T	A	-	I	G
D	C	A	C	I	S	R	M
N	U	X	S	T	I	U	O
Z	C	E	T	F	A	C	P
F	E	M	E	I	E	J	M
I	A	T	A	G	H	F	I
E	L	I	S	E	L	I	F
S	A	B	A	T	A	N	I
D	P	A	R	I	N	T	E
M	A	I	N	T	E	C	G
I	N	C	R	D	I	Z	C
D	U	H	U	L	O	S	O
Q	M	E	U	B	J	N	R
A	D	E	V	A	R	A	T
H	A	Z	I	F	V	E	I
F	I	D	R	C	U	K	N
M	I	N	E	J	U	I	N
R	A	I	F	I	U	L	E
G	I	A	T	A	Y	T	R
M	A	M	A	V	F	T	A
R	W	S	-	A	C	R	N
S	F	A	R	S	I	T	B

Găsiți cele 10 diferențe !



Ajuta fetița să găsească florile, fructele și Biblia și să ajungă cu ele la copilul bolnav.

Descoperă vârstele următoarelor personaje biblice, rezolvând exercițiile:

Adam » $360 \times 2 + 210 = \dots$ ani

Avraam » $25 + 300 : 2 = \dots$ ani

Noe » $20 \times 50 - 2 \times 25 = \dots$ ani

Matusalem » $240 \times 3 + 240 + 9 = \dots$ ani

**S-a născut din rugăciune,
Mijlocește pentru lume,
O numim Împăratășă,
Vas pentru Hristos, Aleașă.**

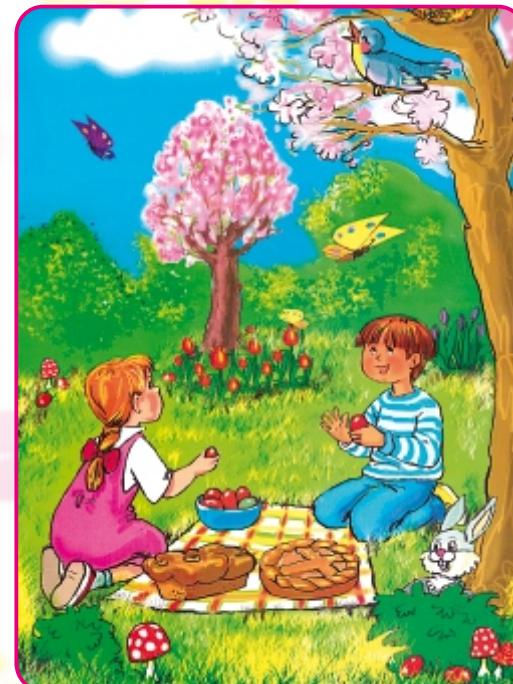
(Măica Domnului)

**Are limbă, nu vorbește.
De pe turlă ne vestește.
La-nceput de rugăciune
Vrea să adune multă lume.**

(Clopoută)

**Ziua întâi a săptămânii
Este pentru noi creștinii
Ziua sfântă când Hristos
Între cei vii S-a întors.**

(Duminică)



**Pânză albă a-nvelit
Trupul ce a pătimit.**

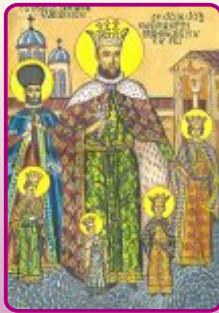
(Cinigiană lui Hristos)

Premiere - ediția martie 2010

CONCURS DE ICOANE Sfintii români militari

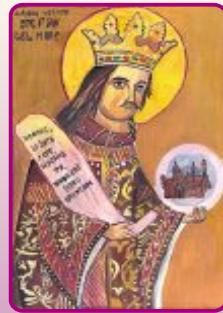
Clasele I-IV

Premiu I



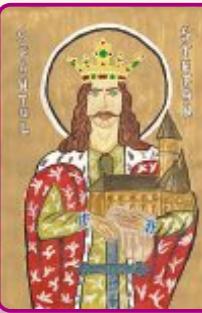
Marta Alexandrescu
Vulturești

Premiu II



Esteră Boca
Cajvana

Premiu III



Elena Agafitei
Boroaia

Mențiuni:

Raluca Pralea, Horodniceni; Elena Blanariu, Suceava;
Claudia Bilaus, Dornești; Daniela Plopă, Suceava; Eliza Curcă, Boroaia

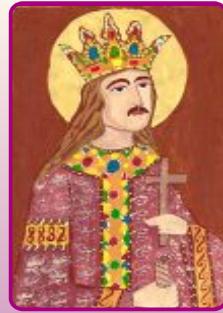
Clasele V-VIII

Premiu I



Adriana Lazurcă
Rădăuți

Premiu II



Nicoleta Antonoae
Suceava

Premiu III



Ioana Simona Joreă
Horodniceni

Mențiuni:

Larisa Maria Ioniță, Suceava; Denisa Burlică, Rădăuți;
Elena Rotar, Stulpicani; Monica Gherasim, Rădăuți; Bianca Huțuleac, Suceava

CONCURS DE ESEURI, POEZII Mama - prietena mea

Premiu I: Ioana Simona Joreă, Horodniceni

Premiu II: Costel Cristus, Marginea Premiu III: Olivia Murariu, Dolheștii Mici

Mențiuni: Andreea Itu, Boroaia; Simona Lucaci, Suceava; Andreea Pelin, Dolheștii Mici;
Jaba Irina, Horodniceni; Bianca Pavel, Falcău

Concurs de eseuri, poezii

Tema concursului

Cea mai prețioasă virtute

Descrieți în poezie sau proză una dintre virtuțile pe care le prezintă Sfântul Apostol Pavel: credința, nădejdea și dragostea. Cele mai frumoase lucrări vor fi premiate cu cărți oferite de Librăria "Sfântul Voievod Ștefan cel Mare" Suceava.

Concurs de icoane

Tema concursului

Sfintii Împărați Constantin și Elena

Cele mai frumoase icoane vor fi premiate cu icoane sfințite oferite de Mănăstirea "Sf. Ioan cel Nou".

Pot participa la concurs elevii claselor I-VIII. Materialele vor fi trimise până la **5 mai 2010** prin poșta sau e-mail la adresa de mai jos. Vă rugăm să specificați numele, adresa, telefonul, clasa și școala.

Toți copiii care au primit premii și mențiuni în revistele cu numerele 14, 15, 16 și 17 vor putea participa la ediția a IV-a a Concursului "Sfintii - modelul micuților creștini" care va avea loc la Mănăstirea Sfântul Ioan cel Nou Suceava, pe data de **29 mai 2010, ora 9⁰⁰**. Premianții acestui concurs final vor fi răsplătiți cu o tabără de creație. Pentru relații suplimentare vă rugăm să ne contactați.
Vă așteptăm cu drag!



Indemnăm profesorii de religie să discute cu elevii conținutul revistei și să-i încurajeze să participe la concursurile propuse, să adune lucrările într-un plic mai mare și să le trimită pe adresa revistei.

Așteptăm impresiile voastre despre această revistă, propuneri, articole și desene create de voi pentru a fi publicate în numerele următoare. **Următoarea revistă va apărea în luna iunie 2010.**

Mănăstirea "Sfântul Ioan cel Nou"

Str. I. V. Viteazul, nr. 2, 720034 Suceava
tel. 0749 071680, micutiicrestini@yahoo.com

Revista este publicată on-line la:
www.micutiicrestini.ro/revista

