

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți



Sfinții Părinți
despre
folosul și puterea
postului

Traducere din limba rusă de
Gheorghică Ciocoi

EDITURA DE SUFLET
București

...și a se descoperi lui astfel:
„Cei care mănâncă miere sunt cei ca-
re plini de frică și cutremurare, având
bucurie duhovnicească, se roagă ne-
încrețit în vreme ce mănâncă, și rugă-
ciunea lor precum tămăie se urcă la
cer. Cei care mănâncă pâine multu-
mes: pururea pentru cele dăruite lor
de Dumnezeu, iar cei care mănâncă
beligă sunt cei care cârtesc și zic: una
e bună, cealaltă e stricată.” Așadar, să
nu facem una ca aceasta, ci să-l slă-
vim pe Dumnezeu pururea ca să se
implinească astfel cuvântul Aposto-
lului care spune: *Ori de belii, ori altele
de faceți, toate spre slava lui Dumnezeu
să le faceți* (1 Corinteni 10, 31).

Un frate l-a întrebat pe un stareț:
„Dacă merg undeva cu frații și slăvia



S.C. Libris S.R.L.
Str. Ion Mincu nr. 16, sector 1,
011371
tel. 021-320.10.20 sau 021-319.10.24
e-mail: contact@supergigaphon
www.libris.ro
www.scpia.ro

CUPRINS

Str. Hlibescu Vechi nr. 39
040151, București, sector 4
Băncă Financiară de Teologie
tel. 021-478.1020-4721.266.028

Cuvânt înainte	5
Ce este postul?	9
Scopul postului	16
Părinți ai zilelor noastre despre nevoința postului	30
Pregătirea pentru post	43
Măsura postului	48
Adevăratul post	52
Postul cel duhovnicesc	71
Roadele postului	75
Folosul postului	80
Postul cel înșelător	113
Disprețuirea postului	121
Din însemnările despre post ale unui frate de mănăstire	125
Povestiri minunate al Părinților despre folosul postului	128

Care este scopul postului? Care este măsura acestuia? Cum să deosebim postul cel adevărat de cel înșelător? Care este folosul postului și care sunt roadele sale?

La toate aceste întrebări ne răspunde în chip limpede acest îndrumar duhovnicesc, ce cuprinde sfaturi despre post ale Sfinților Părinți celor din vechime și ale nevoitorilor zilelor noastre. Un îndrumar care n-ar trebui să lipsească de la căpătâiul nici unui creștin de astăzi, dornic să aibă întotdeauna la îndemână această armă plină de tărie, care, după cum ne învață Sfântul Efrem Sirul, „a închis gura leilor, făcutu-s-a maică a sănătății, e învățător al tinereții, podoabă a bătrânilor, bun însoțitor pe cale în călătorii, pace în casă, strajă și ocrotire a fecioriei, pricină a pocăinței”, aducând bună izbândă rugăciunilor creștinilor. Luând aminte, astfel, la povățuirile acestei cărți, între filele căreia se ascund mângăritare de mult preț, nu vom da niciodată înapoi de la post...

Traducătorul



CE ESTE POSTUL?

Postul este dar de demult, dar nevestejit, fără de vârstă, însă neîncetat înnoit, ce înflorește întru întreaga lui frumusețe. (Sfântul Vasile cel Mare)

Postul este strajă bună a sufletului, însoțitor de nădejde al trupului, armă pentru cei viteji, școală a nevoitorilor. El retează ispitele, îi înfierbântă către evlavie pe cei ce se nevoiesc, fiind însoțitor al trezviei și înfăptuitor al curăției. Întru războaie săvârșește el lucruri pline de vitejie, iar pe timp de pace ne învață liniștirea. Postul îl sfințește pe preot. Fără post nu este cu putință să săvârșească el ceva din tainele adevăratei slujiri. (Sfântul Vasile cel Mare)

Preaminunatul și preaiubitul post este lucru plin de vrednicie și plăcut Domnului. Postul este car ce ne ridică la cer. Postul naște pe proroci și-i înțelepțește pe legiuitori. Postul este păzire bună de mai dinainte pentru suflet și nădejde de încredere pentru trup. Postul e vitejie în războaie, postul stinge focul cel puternic. Postul a închis gura leilor, postul aduce rugăciunea. Postul este maică a sănătății. Postul este învățător al tinereții, podoabă a bătrânilor și bun însoțitor pe cale în călătorii. Postul este pace în casă. Postul este strajă și ocrotire a fecioriei. Postul se face pricină a pocăinței. Postul îndeamnă la lacrimi. Postul nu iubește lumea, nici cele ce sunt în lume. Astfel, să nu dăm niciodată înapoi de la post, căci îngerul fiecărei biserici îi însemnează pe cei care postesc. (Sfântul Efrem Sirul)

Postul este bucuria sfinților proroci. Întru el dănțuiesc apostolii și mucenicii, căci cu toții fără osteneală au lucrat și s-au nevoit plini de râvnă întru post. (Sfântul Efrem Sirul)

De post Se bucură Hristos Domnul nostru, dacă postim cu dragoste, cu nădejde și cu credință. (Sfântul Efrem Sirul)

Iată postul adevărat: praznic întru care aflăm mântuirea sufletului, unde sunt pace și înțelegere, liniștire, dragoste, bucurie și mulțime de bunătăți. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postul este liniștirea sufletelor noastre, podoabă a bătrânilor, dascăl al tinerilor, învățător al celor ce trăiesc întru curăție. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postul grăiește împreună cu cei feciorelnici, postul este bună sporire în casă, postul este ocrotitor al celor ce se pocăiesc, postul este soț al rugăciunii, postul este temelie a bogăției, postul este mângâiere pentru cei sărmani, postul este ajutor al celor osteniți; izgonește somnul și îndeamnă către cântarea de psalmi. Postul ne adapă pe noi spre a gusta din izvorul

nemuririi. O, post! Tu ești pâine a sufletului nostru care ne îndeamnă către evlavie, și sare care nimicește răul miros al păcatelor noastre. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postul este medicament care nimicește păcatul și pomadă pentru suflet, curățându-l pe el spre întreaga evlavie. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postul este ocrotitor al sufletului și armă nebiruită a trupului. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postul este curățire a gândurilor, însoțitor al înfrânării, îndeletnicire întru evlavie, jug al dreptății. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postul este slobozire dintru mânie. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Părinte al postului preaiubit este legea lui Dumnezeu. Mamă a lui sunt înfrânarea, răbdarea și virtutea; fiice ale sale sunt nevoința, curăția și înțelepciunea; fii născuți ai lui – Moi-

se, Ilie, Daniel, Sfântul Ioan Botezătorul și toată ceata sfinților – și mai cu seamă a pustnicilor și nevoitorilor; rude apropiate ale lui – credința, nădejdea și dragostea; prieteni ai lui – pacea, blândețea și înțelegerea; slujitori ai lui – slavoslovia, cântarea neîncetată de psalmi, rugăciunea curată; viețuiește împreună cu el frica de Dumnezeu, iar roade ale acestei împreună-viețuiri sunt sfințenia, nevinovăția, îndrăzneala către Dumnezeu, Împărăția cerurilor, viața veșnică. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Între ce fapte bune ar trebui numărat postul? În numărul unor bunătăți precum acestea: dreptatea, înțelepciunea, bărbăția și înfrânarea, care pe de-a-ntregul nu pot să-i fie împotrivă? Dacă așezăm însă postul și înfrânarea în rândul faptelor bune, atunci fără îndoială întrebuițarea hranei și a băuturii ar trebui așezată între lucrurile cele rele și pline de păcat. Însă Sfânta Scriptură nu ne îngăduie să cugetăm așa. Astfel, nimeni nu va fi osândit pentru întrebuițarea hranei. Postul face parte din faptele cele bune

de mijloc; în acest chip, noi nu suntem condamnați ori pedepsiți întru el. (Avva Teona)

Postul nu este un bun necesar în sine. El este de folos în dobândirea curăției inimii și a trupului, întru dobândirea păcii. (Avva Teona)

Postul este îngrădire a oricărei virtuți, început al luptei, cunună a înfrânării, frumusețe a fecioriei și sfințeniei, lumină a curăției, început al căii creștine, maică a rugăciunii, izvor al minții celei înțelepte, învățător al liniștirii, înaintemergător al tuturor faptelor celor bune. (Sfântul Isaac Sirul)

Postul cu judecată este locuință măreață a tuturor faptelor celor bune. (Sfântul Isaac Sirul)

Postul este silire a firii, respingere a tot ceea ce îndulcește gusturile noastre, stingere a aprinderii trupești, nimicire a gândurilor viclene, slobozire din visările cele pline de răutate, curăție a rugăciunii, lumină a sufletu-

lui, pază a minții, nimicire a nesimțirii inimii, ușă a umilinței, suspin al smereniei, frângere de bunăvoie a inimii, înfrânare a multei vorbiri, pricină a liniștirii, strajă a ascultării, ușurare a somnului, sănătate a trupului, dăttor al nepătimirii, dezlegare de păcate, ușă a Raiului și îndulcire cerească. (Sfântul Ioan Scărarul)

Postul este unealtă către viața cea duhovnicească. Cu toate că este trupesc, totuși mai apoi conduce către sfântă smerenie. (Sfântul Teodor Studitul)



SCOPUL POSTULUI

Dacă ar fi postit Eva și nu ar fi gustat din pom atunci, nu am fi avut nevoie acum de acest post. (Sfântul Vasile cel Mare)

Sfântul post îl folosim în lupta cu diavolul pentru că fără post și fără rugăciune nimeni nu poate birui răul. (Sfântul Efrem Sirul)

Temelie a tuturor bunătăților și slobozire a sufletului din robia vrăjmașului și cale care ne duce pe noi spre lumină și spre viață sunt aceste două lucruri: a te opri într-un loc și a posti pururea; a te supune dar pe tine cu înțelepciune la înfrânarea pân-

celui, cugetare și luare-aminte pururea la Dumnezeu. Dintru aceste două se naște supunerea simțurilor. Dintru ele, trezvia minții. Prin post se îmbâznesc fiarele cele însetate de sânge din trup. Postul aduce blândețea gândurilor, cugetele pline de lumină. Din post se naște osteneala către faptele iubirii. Postul se face pricină a înțelegerilor celor preaînalte. Din post izvorăsc lacrimile cele fără măsură, care se arată întotdeauna, și aducearea-aminte de moarte. Din șederea într-un loc și din post vin curăția, înfrânarea întru totul de la orice nălucire care ne ispitește în cuget. Din post se naște vederea cea pătrunzătoare a celor de aici și chiar a celor de departe. Dintru acesta înțelegem tainele cele adânci descoperite de minte în cuvintele dumnezeiești și mișcările dinlăuntrul sufletului nostru. Prin post căpătăm darul de a deosebi puterile cele duhovnicești de puterile cele sfinte și vederile cele adevărate de vedeniile cele deșarte. (Sfântul Isaac Sirul)

Diavolul se luptă mai întâi să oprească luarea-aminte a inimii omu-

lui, apoi îl înduplecă pe acesta să treacă cu vederea timpurile de pravilă. După aceasta, îndeamnă la împărțirea mai înainte de cuvenita masă cu hrană din lucruri ușoare, iar după această cădere, prin dezlegarea înfrânării, se alunecă în neînfrânare și într-o desfrânare. (Sfântul Isaac Sirul)

Să țină sfântul post preoții în curăție, sfințenie, nevinovăție, fără nici un fel de întinare. Să țină aceasta și mai strict diaconii și să slujească lui Dumnezeu într-o sfințenie, fără vreo viclenie. Să țină postul bătrânii, îmbrăcați în haine de doliu pentru păcatele și nelegiuirile lor de mai dinainte. Să țină acest sfânt post bărbații împreună cu soțiile lor, păzindu-se pe ei curați într-o toate ispitele pe care neîncetat le uneltește cel rău. Să țină acest post și cei feciorelnici, ca atunci când va veni Domnul nostru într-o slavă să intre cu El în camera de nuntă. Să țină sfântul post și părinții, ca să ceară prin el îndurare pentru fiii lor lui Dumnezeu. Să țină și tinerii preaiubiți acest post, căci e de trebuință să lupte cu bărbăție împotriva ucigașului diavol.

Chiar și copiii, atât cei mai mici, cât și cei mai mari, să țină acest sfânt post, unii până la ceasul al treilea, alții până la ceasul al șaselea și alții până la ceasul al nouălea. Întreaga Biserică și toți fiii ei, pe fiecare după starea și cinul său, îndemnăm să postească și cu dragoste fierbinte să se roage și să-L facă pe Dumnezeu milostiv. Da, să postească și să se roage în toată vremea cei bogați, împărțind milostenie săracilor, celor nevoiași și orfanilor. Da, să postească și să se roage cu acest sfânt post și cei neavuți, rugându-L pe Mântuitorul nostru să împlinească nevoile lor. Să postească și să se roage la Hristos în vremea postului și cei orfani, strigând la Dumnezeu ca El să le fie Tată și Domn. Să postească mult și văduvele, rugându-L pe Hristos ca în locul bărbatului lor El să le hrănească și să le păzească într-o văduvie. (Sfântul Efrem Sirul)

Bea apă cu măsură ca să te desfeți în apele râului Edenului. Hrănește-te cu frunzele copacilor, ca să te hrănești, mai apoi, din roadele Pomului Vieții. (Sfântul Efrem Sirul)