

de Părinții Bisericii. În practică, fiecare creștin discută cu duhovnicul său detaliile înfrânării.

Sunt foarte rare cazurile în care, în urma sfătuirii cu un duhovnic iscusit, un creștin să eșueze în privința echilibrului nevoinței personale. Am întâlnit o mamă care era disperată în legătură cu fiica ei care primise un canon de post „negru” și apoi intrase în comă.

Având în vedere posibila răstălmăcire a postului de către unii dintre noi, ne vom aminti sau lămuri, de la caz la caz, citind în antologia de față cuvintele pline de discernământ ale Părinților, înțelegerea cât mai deplină a postului.

*Ieromonah Benedict Stancu*

## SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR

### *Despre postirea deplină*

„**V**ezi, dar, că viața virtuoasă ne este de mai mult folos? Și eu nu numesc viață virtuoasă postul, nici îmbrăcatul cu sac și nici culcatul pe cenușă, ci disprețul averilor – așa cum trebuie disprețuite –, milostenia, împărțirea pâinii tale cu cel sărac, înfrânarea mâniei, alungarea slavei deșarte, stârpirea invidiei. Așa ne-a învățat și Hristos: «Învățați de la Mine, ne spune El, că sunt blând și smerit cu inima.»

N-a spus: «Că am postit», deși putea spune, că a postit El 40 de zile, dar n-o spune, ci spune: «Că sunt blând și smerit cu inima.» Și iarăși, când i-a trimis pe Apostolii Săi la propovăduire nu le-a spus: «Postiți!», ci: «Mâncați tot ce vi se pune dinainte!» Nu spun acestea defăimând postul – Doamne, ferește! –,

ci laudându-l foarte. Dar sufăr când vă văd că neglijați toate celelalte virtuți și socotiți că postul vă este de ajuns pentru mântuire; și doar postul este cea mai mică parte din corul virtuților. Cea mai mare virtute este dragostea, bunătatea, milostenia.”<sup>1</sup>

„După cum hrana trupească îngrașă trupul, tot așa și postul face mai puternic sufletul, îl face mai ușor, îi dă aripi, îl face să stea la înălțime, să se gândească la cele de Sus și să se ridice mai presus de plăcerile și dulceațile acestei vieți. Și după cum corăbiile ușoare străbat mai iute mările, iar dacă sunt încărcate peste măsură se scufundă, tot așa și postul face mai ușoară mintea și o pregătește să străbată cu ușurință oceanul acestei vieți; o face să se îndrăgostească de cer și de cele din cer, să socotească o nimica pe cele din lumea aceasta și să treacă pe lângă ele mai cu multă nepăsare decât pe lângă umbră și vis. Beția și îmbuibarea dimpotrivă, îngreunând mintea și îngrășând trupul, robesc sufletul; îl asediază din toate părțile, nu-i lasă sănătoasă puterea de judecată, îl fac

<sup>1</sup> Sf. Ioan Gură de Aur, *Omilii la Matei*, XLVI, 4.

să se arunce în prăpăstii și să lucreze totul împotriva mântuirii lui.

Dar eu zic aceasta nu pentru a înjosi postul, ci pentru a-l cinsti cu adevărat, căci cinstea postului stă nu întru înfrânarea de la mâncare, ci întru înfrânarea de la păcate, iar cine mărginește postul său numai la a nu mânca, acela necinstește postul mai mult.”<sup>1</sup>

„Postești? Arată-mi postul tău prin lucruri. Prin care? vei zice. De vei vedea sărac, miluiește-l; de vei avea vrăjmaș, împacă-te cu el; de vei vedea pe prietenul tău sporind, nu-l zavistui; de vei vedea femeie frumoasă, trece-o cu vederea. Și nu numai gura să postească, ci și ochiul, și auzul, și picioarele, și mâinile, și toate mădulele trupului nostru. Să postească mâinile, curățindu-se de răpire și de lăcomie. Să postească picioarele, depărtându-se de căile ce duc la privilegiile fărădelegii. Să postească ochii, învățându-se să nu caute niciodată la fețe frumoase, nici să iscodească cele străine. Că hrană a ochilor este privirea. Și de va fi privirea păcătoasă, va-tămă postul și răstoarnă toată mântu-

<sup>1</sup> Sf. Ioan Gură de Aur, *Omilii la Postul Mare*, Ed. Anastasia, București, 1997, p. 84.

irea sufletului, iar de va fi după lege, împodobeste postul. Că foarte necuviincios este ca, pentru post, să ne oprim de la bucate și chiar de la cele îngăduite, iar cu ochii să ne înfrupțăm de cele oprite. Nu mănânci carne? Să nu mănânci nici poftă, prin ochi. Să postească și auzul. Iar post al auzului este a nu primi grăiri de rău și clevetiri, că zice: «Auz deșert să nu primești.» Să postească și gura de cuvinte de rușine și de ocară. Că ce folos este când ne depărtăm de carne de pasăre și de porc, iar pe frați îi mâncăm și îi mușcăm? Cel ce grăiește de rău a mâncat carnea fratelui și a mușcat trupul vecinului. Pentru aceasta și Pavel s-a îngrozit, zicând: «Iar dacă vă mușcați unul pe altul și vă mâncați, vedeți să nu vă nimiciți voi între voi.» Nu ai înfipt dinții în carne, dar ai înfipt grăirea de rău în suflet, stricând numele cel bun al aproapelui. Nenumărate rele ți-ai pricinuit și ție, și aceluia, și multor altora. Că și pe cel ce a auzit l-ai făcut mai rău, clevetind pe aproapele.”<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Sf. Ioan Gură de Aur, *Puțul*, Ed. Anastasia, 2001, p. 180.

SFÂNTUL  
IOAN GURĂ DE AUR

*Despre rugăciunea  
la vremea mesei*

„După masă înalță lui Dumnezeu imne de mulțumire și-și amintesc și de aceste cuvinte ale lui Hristos. Și dacă vreți să auziți aceste imne ca să le rostiți și voi mereu, vă voi spune rugăciunea aceea sfântă. Cuvintele acestei rugăciuni sunt așa:

«Binecuvântat ești, Dumnezeule, Cel ce mă hrănești din tinerețile mele, Cel ce dai hrană la tot trupul. Umples de bucurie și de veselie inimile noastre, ca, având totdeauna toată îndestularea, să prisosim spre tot lucrul bun, întru Hristos Iisus, Domnul nostru, cu Care Ție Îți aducem slavă, cinste și putere, împreună cu Sfântul Duh, în vecii vecilor, Amin. Slavă Ție, Doamne; slavă Ție, Sfinte; slavă Ție,

Împărate, că ne-ai dat nouă mâncare spre bucurie. Uplete-ne pe noi de Duhul Sfânt, ca să fim găsiți bineplăcând înaintea Ta, și nu rușinați, când vei răsplăti fiecăruia după faptele lui.»

Merită laudă tot imnul acesta, dar mai ales cuvintele de la sfârșit. Fiindcă de obicei masa și mâncarea lenevesc și îngreuiază, monahii pun cuvintele acestea ca un frâu sufletului, aducându-i aminte în vremea odihnei de timpul Judecății.

Ar trebui să vă duceți acolo, printre monahi, ca să culegeți de la ei aceste roade; dar, pentru că nu voiți, ascultați cel puțin din gura mea melodia aceasta duhovnicească și fiecare după ce mănâncă să spună aceste cuvinte, începând așa:

«Binecuvântat ești, Dumnezeule!»  
Cu acest început de rugăciune monahii împlinesc îndată legea apostolică, ce poruncește: «Orice facem cu cuvântul și cu fapta să o facem în numele Domnului nostru Iisus Hristos, mulțumind lui Dumnezeu și Tatălui prin El.»

Mulțumirea pe care o aduc monahii aceia lui Dumnezeu nu este numai pentru acea singură zi, ci pentru toa-

tă viața, că spun: «Cel ce mă hrănește din tinerețile mele.» Învățătură plină de filosofie! Odată ce Dumnezeu ne hrănește, nu trebuie să ne îngrijim de hrană. Dacă împăratul cel de pe pământ ți-ar făgădui că-ți dă din vistierile sale hrana cea de toate zilele, n-ai mai avea nici o grijă; cu mult mai mult ar trebui să fii fără de grijă când îți dă Dumnezeu, Care-ți varsă de toate ca dintr-o fântână. Monahii aceia rostesc aceste cuvinte ca să se convingă și ei și să convingă și pe ucenicii lor să lepede orice grijă lumească. Apoi, ca să nu socotești că înalță mulțumirea aceasta numai pentru ei, adaugă zicând: «Cel ce dai hrană la tot trupul», mulțumind pentru întreaga lume. Ca și cum ar fi părinții întregii lumi, așa înalță laudă lui Dumnezeu pentru toți oamenii și se întăresc prin aceasta spre o dragoste curată de frați. Nici nu pot să urască pe aceia pentru care mulțumesc lui Dumnezeu că sunt hrăniți. Ai văzut că și în cuvintele de mai înainte, și în cuvintele de acum, prin mulțumirea adusă lui Dumnezeu, sporesc dragostea și aruncă orice grijă lumească? Dacă Dumnezeu dă hrană la tot trupul, apoi cu mult mai mult celor care

și-au închinat Lui viața; dacă dă hrană celor legați cu grijile lumești, apoi cu mult mai mult celor ce au lepădat aceste griji. Hristos, dând aceeași învățătură, spunea: «Sunteți mai de preț decât păsările!» Spunea acestea ca să ne învețe să nu ne încredem în bogăție, în pământ și în semințe. Că nu ne hrănesc acestea, ci cuvântul lui Dumnezeu. Cu aceste cuvinte ale rugăciunii monahii aceia închid gura maniheilor, valentinienilor și tuturor celor care bolesc de ereziile lor. Că nu poate să fie rău Dumnezeu Acela Care dă tuturor bunătățile Lui și chiar celor ce-L hulesc pe El.

Urmează apoi cererea: «Umple de bucurie și de veselie inimile noastre.»

Dar de care bucurie e vorba? Nu cumva de bucuria cea pământească?

Doamne, ferește! Dacă monahii aceia ar voi-o pe aceasta, n-ar popula culmile munților și pustia, nu s-ar îmbrăca în sac; ei vorbesc de bucuria aceea care n-are nimic comun cu viața aceasta, de bucuria îngerilor, de bucuria cea de Sus. Și n-o cer așa, de mântuială, ci cu multă stăruință. Nu spun: «Dă!», ci: «Umple!» Și apoi nu spun: «Pe noi», ci: «Inimile noastre».

Bucuria aceasta este bucuria inimii, că «roadă Duhului sunt dragostea, bucuria, pacea». Pentru că păcatul aduce întristare, de aceea cer ca prin bucurie să se sădească în sufletele lor dreptatea; altfel nici nu poate fi bucurie. «Ca având totdeauna toată îndestularea, să prisosim spre tot lucrul bun.» Iată că împlinesc cuvintele acelea evanghelice care spun: «Pâinea noastră cea de toate zilele dă-ne-o nouă astăzi.» Și aceasta o cer tot pentru cele duhovnicești: «Ca să prisosim spre tot lucrul bun», spun ei. N-au spus: «Ca să facem numai ceea ce ni s-a poruncit», ci: «Ca să facem mai mult decât ni s-a poruncit.» Acest înțeles îl au cuvintele «ca să prisosim». Îi cer lui Dumnezeu să-i îndeustuleze în cele de neapărată trebuință; dar ei nu vor să I se supună Lui numai cu îndeustulare, ci cu multă prisosință și în toate. Aceasta e faptă de robi recunoscători și de bărbați filosofi, care fac totdeauna și în toate cu prisosință. Apoi, ca să-și aducă loruși aminte de propria lor neputință, că nu pot face nici o faptă bună fără ajutorul cel de Sus, după ce au spus: «Ca să prisosim spre tot lucrul bun», adaugă: «întru Hristos Iisus, Domnul