



## POSTUL, ARMĂ DUHOVNICEASCĂ

„Venit-a postul, maica curăției, osânditoarea păcatului și vestitoarea pocăinței, petrecerea îngerilor și mărturisirea oamenilor” (Stihoavnă). Trei fapte bune ne învață Sfânta Evanghelie de astăzi: iertarea, postirea și milostenia. Ura și nemilostivirea opresc roada postului. În zadar ne închidem gura de la desfătarea bucatelor, dacă nu întindem mâna spre ajutorarea săracilor. Acum putem intra pe calea cea strâmtă, dar înaltă și frumoasă a înfrânării, prin care putem dobândi harul lui Dumnezeu. Acum putem să păzim cu evlavie și silință cele poruncite ca să se înalțe postul ca o tămâie bine-primită la Dumnezeu. Pentru lumea de azi, materialistă și înrobită plăcerilor trupești, postul nu mai are trecere, de aceea Mântuitorul rânduiește postul printre „faptele dreptății” (Matei 6, 1). Mântuitorul, ca un nou Moise, Și-a început misiunea printr-un post de patruzeci de zile (Matei 4, 2). Sfântul Apostol Pavel mărturisește: „Îmi chinuiesc trupul și îl supun robiei ca nu cumva altora



propovăduind, eu însumi să mă fac netrebnic”. La postire, omul să nu se laude, căci Dumnezeu vede și cele mai ascunse, El este „Tatăl ce vede într-ascuns și-ți va răsplăti ție”. Astfel, „întregul timp Bisericii”, până la venirea Domnului, adevărații creștini suspină după dorul Mirelui și astfel postului i se poate da o semnificație a Învierii. Spune Sfântul Marcu Ascetul: „Cel ce flămânzește pentru Hristos, harul i se face hrană, celui ce însetează, hrană prea dulce, celui ce tremură de frig, haină, celui ostenit, odihnă, celui ce se roagă, deplină încredințare, celui ce plânge, mângâiere”. Falșii postitori duc cu greu „zăduful zilei” și numără cu nerăbdare zilele ce au mai rămas. Milostenia și iertarea vin acum să îmbrățișeze postul. Dacă izgonim ura, izgonim de fapt urgia lui Dumnezeu ce va fi asupra noastră. Iertarea ne pregătește pentru postul cel adevărat, iar milostenia îl desăvârșește. Cel ce își adună comori în cer culege rodul cel nesticăcios: slava nesticăcioasă, bucuria lipsită de invidie, împărăția cea veșnică. Trebuie să ne gândim la cele cerești în locul celor pământești, căci trebuie să ne facem oameni cerești, pe pământ, cu oamenii, iar în cer, cu Dumnezeu. Umplând mâna aproapelui, punem în mâna Domnului. Acolo rămâne comoara, în mâinile Lui, păzită până la ziua Judecării. Atunci, având destule adunate, vom primi în locul acestora Împărăția veșnică: „Veniți binecuvântații Tatălui Meu, moșteniți împărăția gătită vouă de la întemeierea lumii”.

Postul este o perioadă a cugetărilor și reflecțiilor duhovnicești. Este cea mai bună oportunitate pentru a ne îndrepta viața, pentru a ne apropia mai mult de Creator, prin faptele noastre cele bune, prin trăirea noastră duhovnicească. Postul trebuie să fie după putere, de dragul lui Hristos, pentru transformarea de către Duhul sfânt a firii noastre vechi în una nouă. Slavă Ție, Doamne! Amin.

## Fiule, dă-mi inima ta!

- Gânduri în prima săptămână a Postului Mare -

†) Mai presus de toate gândește-te la Dumnezeu, căci și Dumnezeu se gândește la tine mai presus de toate. Precum păstorul se gândește la oaia cea rătăcită mai mult decât la întreaga turmă, așa și Dumnezeu tău se gândește la tine, care te pierzi în păcat, mai mult decât la toți îngerii din cer.

†) A cugeta la Dumnezeu nu înseamnă a cerceta ființa lui Dumnezeu, ci înseamnă a cerceta și a afla ce așteaptă Dumnezeu de la om.

†) Cel ce cumpără nuci, nu caută la coajă, ci la miez. La fel cu nenumărate lucruri din lume, oamenii le caută pe cele nevăzute, nu pe cele văzute. Și Dumnezeu tău caută la tine după inimă. Prin coaja cea trupească, El privește în miezul tău, în inima ta, și caută la inima ta.

†) În inimă, Ziditorul a pus temelia vieții. În inimă viața se zămislește, purcede, crește și se îndreaptă spre mormânt și dincolo de mormânt. Oare cât prețuiește omul despre care toți spun: e deștept, dar nu are inimă? Dumnezeu nu va cere de la el deșteptăciune, ci inimă.

†) Cât prețuiește omul despre care se spune: e bogat, dar nu are inimă? Oare își va duce bogăția în cealaltă lume și o va dăruia Celui a cărui vistierie sunt pământul și cerul, și soarele și stelele și toate împărățiile știute și neștiute?

†) Ce-i ajută omului puterea și frumusețea cea trupească? Oare nu întâlnim zilnic pe cei ce în tinerețe erau puternici și frumoși, iar acum, gârboviți și trași, se sprijină ori în baston, ori de mâna cuiva? Multora, puterea și frumusețea trupească le-a slujit, din nefericire, la putrezirea inimii înainte de putrezirea oaselor.

†) Postul înseamnă slăbirea legăturii inimii cu lumea și întărirea legăturii inimii cu Dumnezeu.

†) Întărirea legăturii cu Dumnezeu aduce bucurie în inimă. De aceea se citește la începutul Postului din cărțile bisericești: „Iată, a venit veselitoarea vreme a postului!”

†) Amintește-ți numele acelor mărmi duhovnicești care, cu postul, au slăbit legăturile lor cu lumea și au întărit legăturile cu Dumnezeu cel viu: Sfinții Antonie, Pavel, Eftimie, Sava cel Sfințit, Pahomie, Atanasie Atonitul, Teodosie, Macarie și mulți alții.

†) Amintește-ți și de Dumnezeu purtătoarele fecioare și femei, ale căror inimi au fost umplute de dragoste către Hristos: Sfintele Tecla, Xenia, Eupraxia, Anastasia, Matrona, Sara, Maria Egipteanca, Pelaghia, Taisia, Teodula, Vasilisa și multe altele.

†) Dacă îți sunt departe după loc sau după vreme, atunci amintește-ți de acele slăvite nume din neamul nostru: Sfânta Parascheva, Sfântul Dimitrie Basarabov, Sfântul Onufrie de la Vorona, Sfântul Daniil Sihastrul, Sfântul Ioan Cassian, Sfântul Ioan Hozevitul și mulți alții care cu postul au sfințit trupurile lor și cu rugăciunea au sfințit țara în care viețuim.

†) Toții sfinții pomeniți, același glas au auzit: „Fiule, dă-mi inima ta!”. Acelui glas au răspuns cu bucurie și inima lor întru totul au dat-o Dumnezeului și Ziditorului lor. *Fiul meu, dă-i inima ta!*

## ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI DESPRE CREDINȚA ORTODOXĂ

**Întrebare:** Se poate ține post mergând la serviciu?

**Răspuns:** Se poate și ar fi păcat să nu fie așa. Postul ținut doar acasă este ca mâncarea făcută bine doar pe jumătate. Ar putea mânca cineva o mâncare făcută bine pe jumătate? Însă pentru a putea ține post având un job solicitant avem nevoie de un pic de organizare. Când ajungem acasă, să pregătim mâncare pentru a doua zi. În post senzația de foame este mult mai intensă din cauza acidității crescute. Dacă nu avem mâncare pregătită, pe foame, mâncăm ce ne vine la îndemână și „stricăm” postul. La serviciu putem să ne luăm o caserolă cu ceva pregătit de acasă. Să lăsăm rușinea!

**Întrebare:** Ce vor spune colegii că ținem post?

**Răspuns:** Pentru a scăpa de astfel de întrebări spuneți că țineți un regim cu crudități, „așa, ca primăvara”. Sau că trebuie să slăbiți pentru a arăta mai bine. Unii oameni nu înțeleg semnificația postului. Nu încercați să explicați de ce țineți post! Nu vor înțelege, vă vor înțelege greșit sau vor râde de voi. Iar voi nu trebuie să vă mândriți, pentru că astfel pierdeți binecuvântarea lui Dumnezeu!

**Întrebare:** Cum luptăm cu poftele de post?

**Răspuns:** În post ne apucă tot felul de pofte. Parcă toate vin peste noi, parcă am vrea să mâncăm și cu ochii niște chestii care ne plac! Aceste pofte nu sunt altceva decât simptomele unui servaj alimentar, dar și o încercare a „cuiva” de a ne împiedica să ținem post. Asta înseamnă că suntem dependenți de tot felul de chimicale, hormoni și aditivi pe care îi înghițim zilnic și că lipsa acestora ne fac să „ne urcăm pe pereți”. Dacă reușim să ne controlăm, să trecem peste această fază, poftele dispar. Pe urmă nu mai suntem atrași să mâncăm acele lucruri, ba chiar avem o ușoară repulsie față de produsele din carne.

**Întrebare:** Cum se realizează în post vindecarea sufletului?

**Răspuns:** În post avem mare nevoie de răbdare, de credință și de gândire pozitivă. Ele sunt vitale pentru cel care trece printr-o asemenea perioadă. Deoarece trupul și sufletul sunt una, cât suntem pe această lume, curățirea fizică a organismului conduce și la o curățire sufletească. Și acolo se adună multă mizerie. Stresul, gândurile de invidie, mânia, ura, gelozia, egoismul, avariția toate otrăvesc sufletul omului, generând fizic o stare de aciditate, de boală! În partea opusă, gândurile de dragoste, de compasiune, de ajutorare umană chiar vindecă. Se curăță sufletul.

**Întrebare:** De ce simt nevoia să dorm mai mult în post?

**Răspuns:** Postul declanșează un proces de curățare internă. Pentru a putea începe reparația corpului, organismul direcționează toate resursele spre interior și de aceea trebuie să se decupleze de la exterior și să intre în starea de somn. Cei care lucrează program de noapte, au o uzură mult mai mare a organismului, deoarece organele care au ca funcție principală eliminarea toxinelor și refacerea organismului nu mai au posibilitate de odihnă. Statul la televizor, lipsa sportului și mesele de seară abundente, dau peste cap acest ceas intern făcut perfect de Dumnezeu și conduc la boală. Postul reglează și resetează modul în care funcționează corpul nostru, de aceea se numește și doctor fără bisturiu. (va urma)

## PROGRAM LITURGIC

ZIUA	ORA	SLUJBE / ACTIVITĂȚI
Luni 18 martie	17:00	Pavecernița Mare Canonul Sf. Andrei Criteanul I
Marti 19 martie	17:00	Pavecernița Mare Canonul Sf. Andrei Criteanul II
Miercuri 20 martie	17:00	Pavecernița Mare Canonul Sf. Andrei Criteanul III
Joi 21 martie	14:00	Spovedanie
	17:00	Pavecernița Mare Canonul Sf. Andrei Criteanul IV
Vineri 22 martie	08:00	Sfânta Liturghie a Darurilor
	14:00	Spovedanie
	17:00	Taina Sfântului Maslu
Sâmbătă 23 martie	07:00 - 09:30	Sfânta Liturghie
		Pomenirea celor adormiți (Sâmbăta Sfântului Teodor)
	14:00	Spovedanie
	17:00	Vecernie
Duminică 24 martie	07:00	Utrenia și Sfânta Liturghie
	11:00	Program de bibliotecă
	17:00	Vecernie la Biserica Buna Vestire

### Rugăciunea Sfântului Efreim Sirul

Această rugăciune ocupă un loc important în slujbele Postului Mare pentru că recapitulează într-un mod unic toate elementele pozitive și negative ale pocăinței și constituie o „verificare” pentru ostenele noastre personale de-a lungul Postului. Boala fundamentală este duhul trândăviei. Este acea lenevire și pasivitate a întregii noastre ființe, care întotdeauna ne împinge mai degrabă „în jos” decât „în sus”, care încearcă mereu să ne convingă că nici o schimbare nu este posibilă și, deci, nu este nici de dorit. Este cauza tuturor păcatelor pentru că otrăvește energia duhovnicească de la însuși izvorul său. Rodul trândăviei este grija de multe. Este acea stare de deznădejde pe care toți Sfinții Părinți au considerat-o cea mai mare primejdie pentru suflet. Deznădejdea este imposibilitatea pentru om de a vedea ceva bun; este reducerea la pesimism a tot ceea ce există. Deznădejdea este sinuciderea sufletului, pentru că atunci când omul este cuprins de ea, devine incapabil să vadă lumina și să o dorească. Iubirea de stăpânire este altă piedică în calea mântuirii. Deși pare bizar, trândăvia și deznădejdea sunt tocmai cele ce ne umplu viața cu iubirea de stăpânire. Dacă Dumnezeu nu este Domnul și Stăpânul vieții mele, atunci eu voi deveni propriul meu domn și stăpân, centrul absolut al propriei mele vieți și încep să evaluez totul ținând cont de nevoile mele, de ideile mele, de dorințele mele și de judecățile mele. Iubirea de stăpânire este astfel o degenerare fundamentală a relației mele cu ceilalți, o încercare de subordonare a lor față de mine. Grăirea în deșert este dăunătoare sufletului. Dintre toate ființele create de Dumnezeu, doar omul a fost înzestrat cu darul vorbirii, care este adevărata „pecete” a Chipului Divin în om (Ioan 1, 1). Dar, fiind darul suprem, este prin același simbolism, supremul pericol. Cuvântul mântuie și cuvântul ucide; cuvântul inspiră și cuvântul otrăvește. El împinge spre trândăvie, deznădejde și iubirea de stăpânire și transformă viața în chin. Însă, cununa tuturor virtuților și ostenele este dragostea. *Slavă Tie, Doamne!*

