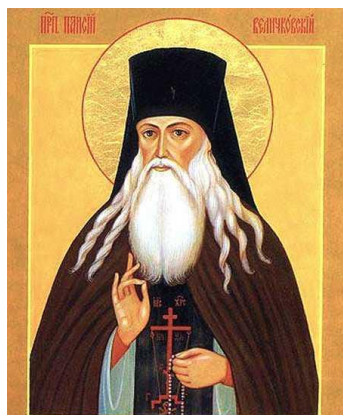


ÎNVIETAREA DOMNULUI

Foaie duminicală a parohiei “Învietarea Domnului”, cartierul Dacia, Iași

DESPRE POST



Sfântul Paisie de la
Neamț,
icoană

A treia virtute este postul. Postim atunci când mâncăm puțin o dată pe zi, ca să te scoli încă flămând de la masă; hrana să fie pâinea și sarea, iar băutura – apa din izvor. Aceasta-i calea cea mai desăvârșită pentru primirea hranei. Mulți s-au mântuit pe această cale – așa au spus Sfinții Părinți. Omul nu întotdeauna poate să se abțină de la hrană timp de o zi, două, trei, patru, cinci zile, o săptămână, dar întotdeauna poate să mănânce în fiecare zi numai pâine și să bea apă. Sculându-te de la masă, trebuie să fii puțin flămând, ca trupul să fie supus sufletului, să fie capabil de muncă și să fie simțitor la activități înțelepte și atunci patimile trupești vor fi biruite. Postul nu poate nimici patimile trupești în așa măsură cum le nimicește hrana săracă. Unii postesc un timp anumit, iar apoi se dedau la mâncăruri plăcute, căci mulți încep postul și alte nevoințe grele peste puterile lor, iar apoi slăbesc din cauza necumpătării și încep să caute mâncăruri gustoase și odihă pentru întărirea trupului. A proceda astfel înseamnă să crezi ceva, iar apoi să distrugi, întrucât trupul din cauza lipsurilor din vremea postului este împins către plăceri și mângâieri, iar plăcerile stârnesc patimi. Iar dacă cineva consumă puțină hrană în fiecare zi, atunci el capătă un mare folos. Însă cantitatea hranei trebuie să fie numai în măsura cât să-ți întărești puterile. Un asemenea om poate săvârși orice lucru duhovnicesc.

Nevoința cumpătată nu are preț. Căci unii dintre nevoitori întrebunțau hrana cu măsură și aveau măsură în toate – în nevoințe, în necesitățile trupești, în obiectele de cult și orice lucru îl foloseau la timpul său și după un anumit statut cumpătat. De aceea Sfinții Părinți nu recomandă să începi un post peste puteri, ca să nu ajungi la slăbiciune. Ia-ți drept regulă să mănânci în fiecare zi, astfel te poți mai lesne abține; iar dacă cineva postește mai mult, atunci cum te poți abține de la ghiftuire și îmbuibare? Nicum. Un astfel de început necumpătat are loc ori din cauza trufiei, ori din cauza nechibzuinței; iar abținerea este una din virtuți care contribuie la înfrânarea trupului. Foamea și setea sunt date omului pentru curățirea trupului, apărarea lui de la gândurile rele și patimile de curvie; iar mâncând puțin în fiecare zi este o cale spre desăvârșire,