

Postul ne învață să ne înfrânăm. Prin post ne obișnuim să ne înfrânăm poftele pânteceleui, să călcăm în picioare poftele rele ale trupului, care se străduiesc întotdeauna să aibă întâietate asupra duhului, încercând să înăbușe orice năzuință duhovnicească, supunând voința cugetării sale.

Trupul nu ne duce la bine: el e izvorul celor mai multe păcate și sminteli, în săvârșirea lucrurilor care plac trupului se află esența majorității păcatelor – și dacă noi, conștientizând lucrul acesta, ne silim trupul să postească, dacă îl lipsim de mâncăruri gustoase și îmbelșugate, dacă ne mulțumim cu strictul necesar, prin asta câștigăm o victorie asupra lui, îndepărtăm ceea ce ne împiedică să ducem o viață duhovnicească, dăm libertate duhului, îl înaripăm în năzuința lui spre tot ce este sfânt, ceresc, înalt.



Izgonirea lui Adam din Rai,
frescă

Sarcina noastră e să ne înfrânăm de la toate patimile și poftele rele, de la tot ce este rău, de la tot ce aduce vătămare aproapelui, de la orice lucru pe care ni-l dictează egoismul și adorarea de sine. Așadar, trebuie să ne educăm voința în așa fel ca ea să fie îndreptată spre lupta cu patimile, ca toate dorințele noastre să năzuiască nu către satisfacerea imboldurilor trupului, ci către cele de sus, către cele cerești, ca să avem sus inimile, ca să trăim întotdeauna cu gândul la Dumnezeu, la poruncile lui Hristos. În acest scop, trebuie să educăm în noi deprinderea înfrânării, fiindcă știți că la orice scop dificil se ajunge pe calea antrenamentului de lungă durată. Adevărul acesta este valabil pentru orice muncă, atât intelectuală cât și fizică. Scopurile mari se ating doar cu silință mare.

Ca atare, trebuie să înțelegem că și scopul atât de înalt al înfrânării trupului nostru, al luptei cu patimile, cere exersare constantă, luptă permanentă.

Postul este tocmai o astfel de școală a înfrânării. Omul obișnuit cu postul, care ține toate posturile, mai ales când a postit toată viața, cum făceau marii nevoitori, capătă o putere uriașă în lupta cu toate ispitele, învață să se înfrâneze de la tot păcatul.

Aici este însemnătatea de temelie a postului. Dar postul, mai ales Postul Mare, are și o altă însemnătate, fiindcă este vreme de pocăință, de mărturisire, vreme pentru Sfânta Împărtășire, și ca atare trebuie să petrecem această vreme în aducere-aminte neconținută de păcate și de nevoia spovedaniei. Și dacă vom posti, însăși înfrânarea de la mâncare ne va aduce mereu aminte de acest fapt.

Când te așezi la masă și începi să mănânci gustarea săracăcioasă, îți amintești de ce ai nevoie să faci asta: fiindcă suntem apăsați de păcate și în vederea marelui Praznic trebuie să ne curățim de ele și de tot răul, ca în Luminata Zi a Paștilor să ne înfățișăm lui Dumnezeu curați, îndreptățiți, pocăiți până în adânc. Vedeți ce mare este și această însemnătate a postului? (...)

Înainte de a vorbi despre post, Domnul Iisus Hristos ne-a spus și prima condiție ca postul să ne fie spre mântuire: „*De nu veți ierta oamenilor greșelile lor, nici Tatăl vostru nu vă va ierta greșelile voastre*”. (...) Așadar, iertați-i pe toți cei care sunt vinovați față de voi, care v-au făcut să suferiți, care v-au rănit orgoliul. Aceasta este condiția dintâi și de temelie pentru a pune început postului. Doar când îi vom ierta pe toți vom putea începe postul și marea taină a pocăinței. Să începem postul iertând pe toți greșiiții noștri: pe toți cei care ne-au jignit, care ne-au făcut daune, care ne-au amărât cu ceva. (...)

A trecut noaptea când trăiam în beznă de nepătruns a necunoașterii lui Dumnezeu, în mândrie și egoism. Ziua pocăinței s-a apropiat. „*Să lepădăm, dar, lucrurile întunericului și să ne îmbrăcăm cu armele luminii; să umblăm cuviincios, ca ziua, nu în ospețe și în beții, nu în desfrânări și în fapte de rușine, nu în ceartă și pizmă, ci îmbrăcați-vă în Domnul Iisus Hristos, și grija de trup nu o faceți spre poftă*”. Tocmai asta ne învață Marele Post. Amin.
(Sf. Luca al Crimeei, Predici la Triod)