

DESPRE POST



Sf. Serafim de Sarov,
icoană

„Istovește-ți trupul cu postul și cu privegherea, și vei alunga gândul chinuitor al iubirii de plăceri.”

"Postul stă nu numai în a mânca rar, ci în a mânca puțin; și nu numai în a mânca o dată, ci în a nu mânca mult. Nechibzuit este postitorul care așteaptă până la ceasul mesei ca atunci să se dedea mâncatului cu nesaț atât cu trupul, cât și cu mintea.”

„Adevăratul post stă nu numai în istovirea trupului, ci și în a da celui flămând bucata pe care ai vrea tu să o mănânci.”

Sfântul Serafim de Sarov
(1759 – †1833)

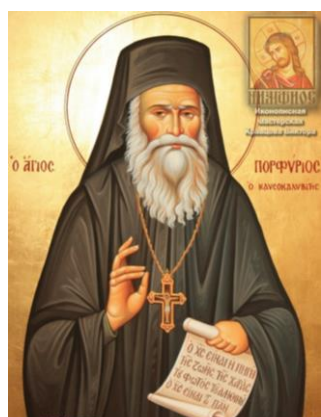


Sf. Ier. Luca al Crimeei,
icoană

„Ce este postul duhovnicesc? Este înfrânarea de la tot ce ne vătămă, de la tot ce strică sufletul nostru, adică de la patimi, ce stau la temelia tuturor păcatelor noastre. Sfinții Părinți deosebeau opt patimi de căpetenie: lăcomia pântecelui, curvia, iubirea de argint, mânia, întristarea, deznădejdea, slava deșartă și trufia.”

„Mulți nu pricep însemnătatea posturilor și nu le țin. Totuși, tocmai postul trupesc ne ajută să ne pocăim și să ne mântuim, fiindcă, după cum am văzut deja, lăcomia pântecelui este născătoarea tuturor celorlalte patimi și în același timp cea mai ușor de biruit. Dacă vom împlini această poruncă ușoară, dacă ne vom înfrâna pântecelul, vom căpăta stăpânire și asupra celorlalte patimi.”

Sfântul Ierarh Luca al Crimeei
(1877 – †1961)



Sf.Cuv. Porfirie
Kavsokalivitul,
icoană

„Toate cărțile patristice vorbesc despre post.

Să fie mai simple mâncărurile noastre. Să nu ne îngrijim așa de mult de ele.”

„Nu mâncarea, nici traiul bun asigură sănătatea, ci viața sfântă, viața lui Hristos.”

Sfântul Porfirie Kavsokalivitul
(1906 - †1991)

„Înfrânarea pântecelui smerește patimile”.
Cuviosul Isaia Pustnicul

„În post slăbim trupește, dar ne întărim duhovnicește.

Pentru cei ce postesc de bună voie, postul le este folositor tot timpul pentru că demonii nu îndrăznesc să atace pe cel ce postește, iar îngerii, păzitorii vieții noastre, stau cu plăcere lângă cei ce-și curățesc sufletul cu post.”

Sfântul Vasile cel Mare
(330 – †379)