



Foaie de informație și spiritualitate † Nr. 11(19) † Noiembrie 2022

## Postul, început bun!

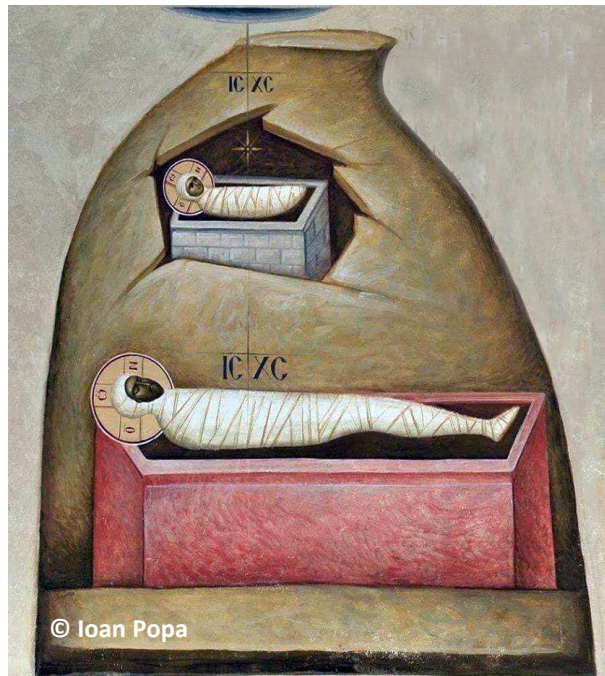
Luna noiembrie ne propune începând cu ziua de 15, sau de 14 când aceasta este miercuri sau vineri, o perioadă de post care precede marea sărbătoare a Nașterii Domnului.

Ce este postul? Un act liber consimțit, reglementat de disciplina religioasă spre a pregăti creștinii pentru un eveniment important din istoria mântuirii și reprezintă și o abținere de la toate lucrurile și gândurile rele. Postul nu este un scop în sine, ci un mijloc spre scop. Ne conduce către împărtășirea cu Sfintele Taine și spre trăirea unei mari bucurii generate de o sărbătoare importantă a Ortodoxiei și care este oferită de Sfânta Liturhie.

Postul necesită dorința de îndreptare a faptelor și gândurilor. Părintele Cleopa ne îndemna să ne rugăm: *Doamne, ajută-mi ca să pun început bun!*, iar părintele Arsenie de la Techirghiol ne spunea: *pocăința aceasta este: a te vedea pe tine așa cum ești. Și progresul este atunci când reușești să te smerești, adică să stai la locul tău.* Referitor la post și rugăciune și sfinții isihasți pe care îi celebrăm în acest an ne îndemnau astfel: *Să postim? Desigur, ca să oprim pornirile trupului și să ne înmuim inimile.* (Sfântul Simeon Noul Teolog); *Tot binele și frumosul se săvârșește și se făptuiește prin post.* (Sfântul Grigorie Palama); *Trebuie să ne rugăm lui Dumnezeu din toată inima și în permanență cu umilință sufletească, cu gând curat.* (Sfântul Paisie de la Neamț). Din comorile Ortodoxiei exprimăm și cuvântul Sfântului Tihon din Zadonsk: *Cum pui frâu pântecelui tău, tot așa pune-l și gândurilor și patimilor tale celor rele. Să postească mintea ta de gândurile cele deșarte. Să postească mintea ta de ținerea de minte a răului. Să postească voia ta de dorirea cea rea.*

Înaltpreasfințitul Părinte Mitropolit Teofan rostea nu demult: *Ceea ce ne lipsește cel mai mult este pacea inimii.* Negăsirea liniștii interioare destramă orice demers duhovnicesc. Pacea inimii înseamnă să știi să nu te clatini atunci când vin păcatele asupra ta.

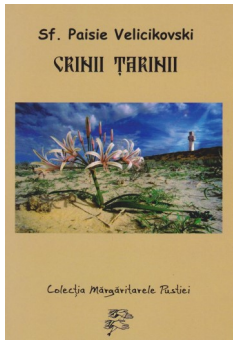
În Postul Nașterii Domnului ne pregătim pentru întâlnirea cu Iisus Pruncul în aceeași măsură în care o facem pentru întâlnirea cu Iisus Cel Înviat prin împărtășirea cu Sfintele Taine. Este aceeași bucurie dar cu nuanțe diferite ale aceleiași teme, **viața!**



Așadar Postul Nașterii Domnului este o pregătire, o sfințire a gândurilor, a simțirilor, a trupului și sufletului nostru prin pocăință, prin Spovedanie și Împărtășanie, prin citirea mai deasă a Sfintei Scripturi și a scrierilor sfinților și printr-o atenție spirituală deosebită, ca să devenim *biserica sfințită* în sufletele și în trupurile noastre.

Totodată în această perioadă pe lângă pregătirea duhovnicească, facem și milostenie dăruind altora, ca semn al iubirii și frățești, daruri spirituale și daruri materiale, după putință. Prin urmare, Postul Crăciunului, ca abținere de la produse de origine animală, se unește cu rugăciunea și cu împărtășirea euharistică mai deasă, **pentru sfințirea noastră**, dar și cu milostenia, ca semn al prezenței iubirii milostive a lui Hristos în noi. *De fapt, când primești un dar material ți se umple mâna, dar când dăruiești cu bucurie și smerenie ți se umple inima de prezența lui Dumnezeu Cel milostiv în tine.* (Preafericitul Părinte Patriarh Daniel).

Să punem început bun vieții, să postim cu discreție față de lume și cu îndrăznire înaintea lui Dumnezeu! Să redevenim oameni pentru oameni!



*Recomandări de suflet:*  
**Sfântul Paisie Velicovski**  
**Crinii Țarinii**

Lucrarea Crinii Țarinii este atribuită părintelui isihasmului românesc - Paisie Velicikovski - și datată în 1769, pe când acesta se afla la Mănăstirea Dragomirna. Este unul dintre manuscrisele paisiene cu cea mai largă răspândire și circulație, îndeosebi în mediul monahal, din cuprinsul teritoriilor românești, în slovă chirilică. Cartea adună după cuvântul autorului *minunate învățături din dumnezeiasca Scriptură spre aducere aminte, ca să le am în față în fiecare zi și să-mi ocărăsc negrija, neputința și neînțelegerea*. Sfântul Paisie oferă cititorului sfaturi de folos: *omule, ia aminte la tine însuți cu înțelegere. Dumnezeu cel atotputernic a semănat sălașul cel a toată lumea - țarinile inimii noastre - cu grâul cel curat al învățăturii Sale mântuitoare și întotdeauna le-a lăsat pe ele în mâinile voii noastre, ca să ne silim să le lucrăm neîncetat*.

Cartea are mai multe ediții, cea de față fiind publicată de Editura "Oastea Domnului", la Sibiu, în 2009, cu grija Monahului Ignatie.

**Lectură cu folos!**

*Sărbători: 15 noiembrie*  
**Sfântul Paisie de la Neamț**

Doi dintre cei trei sfinți cu viață isihastă celebrați în anul 2022, sunt pomeniți în două zile consecutive, la mijlocul acestei luni: Sfântul Grigorie Palama pe 14 noiembrie și Sfântul Paisie Velicikovski pe 15 noiembrie.

Sfântul Paisie, pe care îl numim "de la Neamț" pentru importanța pe care a oferit-o mănăstirii nemțene, prin lucrarea lui de revigorare a vieții duhovnicești, prin redescoperirea scrierilor Sfinților Părinți și publicarea Filocaliei, s-a născut la Poltava pe 21 decembrie 1722. După studiile de la Kiev, intră în M-rea Liubeț, de pe malul Niprului, apoi în M-rea Medvedovski, unde se călugărește cu numele Platon, apoi merge la M-rea Lavra Pecerska. În anul 1743 vine în România (de astăzi) unde a viețuit temporar în Schiturile Dălhăuți (Vrancea), Trăisteni (Buzău) și Cârnu (Buzău). În 1746 merge în Muntele Athos, apoi vine stareț în 1763 la Mănăstirea Dragomirna, în 1775 la Mănăstirea Secu și din 1779 la Mănăstirea Neamț. A continuat activitatea cărturărească și duhovnicească cu viață de obște, în strânsă legătură cu rugăciunea minții, cu citirea Sfintei Scripturi și a Sfinților Părinți, ducând o viață jertfelnică și plină de iubire sufletească, până la moartea sa, din 15 Noiembrie 1794.

*Reflecții:*  
**Rugăciunea**  
**Sfântului Paisie către**  
**Iisus Hristos**

"Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu cel adevărat; Cel ce Te-ai pogorât din Cer pe pământ ca să ne arăți nouă cale și chip cum să putem trece de pe pământ la Cer, Cel ce ai răbdat Crucea și moartea, ca să ne arăți cum să răbdăm necazurile și moartea pentru dragostea Ta, întărește-mă, luminează-mă, dă-mi ajutor ca să rabd necazurile pentru numele Tău, ca să mă sfințescă, să mă curățească și să mă mântuiască de tot răul. Dumnezeirea Ta cea milostivă să mă primească pe mine, nevrednicul robul Tău, care strig către Tine. Că Dumnezeu milostiv ești și Ție mărime înălțăm, împreună cu Tatăl și cu Duhul Sfânt, acum și pururea și în vecii vecilor."

**Sfântul Paisie Velicovski,**  
*Crinii Țarinii,*

Editura "Oastea Domnului", Sibiu  
 p. 133.

Influența sa a fost deosebit de puternică în Moldova și Muntenia, paisianismul fiind un curent spiritual și cultural deopotrivă, ce a ajutat în perceperea realei dimensiuni a comuniunii panortodoxe.

