

Arhimandritul Athanasie
Egumenul Sfintei Mănăstiri Stavrovouni

Lumină lină și tainică în negura zilelor noastre

STAREȚUL GHERMAN STAVROVOUNIOTUL



XIV. Despre post

1. Postul și înfrânarea de la mâncăruri sunt parte integrantă a pocăinței. Să mâncăm atât cât este necesar să trăim, să rezistăm la munca pe care o depunem. Să întoarcem spatele mâncărilor sofisticate. De altfel, cei care mănâncă astfel de mâncăruri se îmbolnăvesc mai ușor și mor mai repede.

2. Postul plăcut lui Dumnezeu și tăcerea după Dumnezeu merg împreună. Sunt frați. Cel care vrea să postească trebuie să evite multa vorbărie și, pe cât posibil, să tacă. Iar cel care vrea să păzească sfânta tăcere, trebuie să evite îmbuibarea și să postească.

3. Îmbuibarea aduce și toropeala. Și când se unesc somnul mult cu îmbuibarea, sunt alungate din suflet străpungerea și lacrimile ei în același mod cum și fumul alungă și împrăștie albinele. Somnul mult și îmbuibarea aduc gândurile necurate și războiul curviei.

4. Cel care mănâncă mult flămânzește repede. Cine mănâncă puțin, flămânzește greu.

5. Când se apropie începutul postului, să nu te înșele ispita și să-ți spui: „Mănâncă bine azi, mănâncă mult, ca să ai rezerve pe lungă perioadă a postului”, fiindcă atunci, dacă dai crezare gândului tău și mănânci mult, mai înainte chiar de a se lumina de ziuă, îți va fi foame. Și aceasta se întâmplă fiindcă celui care mănâncă mult i se face repede iar foame.

6. Cine nu-și poate stăpâni pofta pântecelui, acela cu siguranță va fi rob și de multe alte patimi.
7. Pofta pântecelui este mama curviei.
8. Dacă te tulbură mirosul frumos al mâncărilor și îți vine ispita poftii pântecelui, să te gândești unde, în cele din urmă, ajung acele mâncăruri, oricât de plăcute ți s-ar arăta la vedere, oricât de plăcute ți s-ar părea la gust. Gândește-te, de pildă, cât de respingător este mirosul toaletelor.
9. În ce privește mâncarea, să ai o măsură, însă nu limita⁵⁰. Să mănânci puțin și la ore fixe. Nici post desăvârșit fără binecuvântare, nici îmbuibare.
10. Postul este izvor al multor bunătăți, în timp ce neînfrânarea la mâncare este izvor al multor căderi, mai ales dintre cele trupești.

11. Cei întâi-zidiți au călcat porunca postului și au căzut. Hristos a postit și ne-a restabilit.

12. Cine nu postește își face multă nedreptate sieși. Anihilează o armă importantă împotriva patimilor lui, împotriva diavolului și a amăgirii acestei lumi.

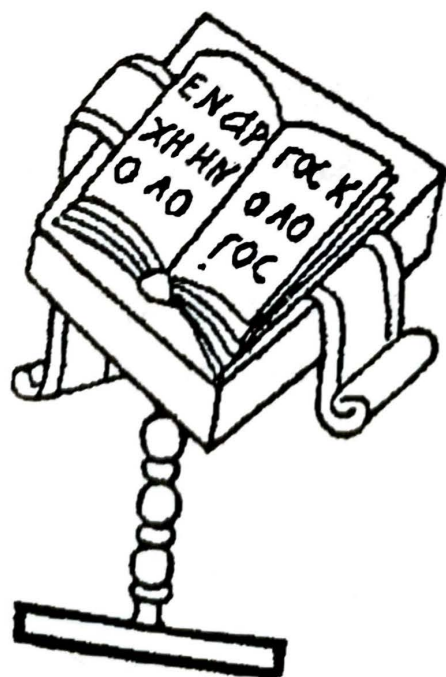
13. În timpul postului, diavolul îți pune în gând – chipurile – că ești neputincios trupește și te îndeamnă fie nici măcar să nu începi postul, fie, dacă deja l-ai început, să-l întrerupi. Roagă-te mai intens și ispita va pleca. Atunci vei vedea că *nu numai cu pâine va trăi omul, ci cu tot cuvântul care iese din gura lui Dumnezeu (Mt. 4,4)!*

⁵⁰ Măsura pe care o ai în ce privește mâncarea să nu fie limita ta, momentul acela în care, chiar dacă ai mai vrea să mai mănânci, nu mai poți. Sfatul pe care îl dă e să faci o jertfă după puterile tale, în care tu, știind că fizic ai mai putea să mănânci, te înfrânezi, te abții [n. tr.].

14. Postul și rugăciunea, când merg împreună, fac minuni!

15. Posturile, lacrimile și rugăciunile Sfintei Monica au dăruit Bisericii un Sfânt Augustin! Mamele de azi oare mai trăiesc în Hristos? Oare mai postesc și se mai roagă? Cum așteaptă să reușească copiii lor în viața duhovnicească dacă ele însele nu se luptă cu aceste arme?!

16. Mulți sunt aceia care se îmbolnăvesc grav sau chiar și mor din cauza multor băuturi și multor mâncăruri. Însă nimeni nu a pățit vreun rău ținând posturile Bisericii. Ba, dimpotrivă, postul aduce sănătate, și nu numai în suflet, ci și în trup.



XX. Despre tristețe și disperare

1. Nu lăsa niciodată ca tristețea să te învingă. Să zici: „Dacă Dumnezeu a primit să devină om și să fie supus la moarte înfricoșătoare pe Cruce ca să ne mântuiască pe noi toți, atunci de ce să-mi pierd nădejdea în mântuirea mea? Satana este cel care va fi osândit, nu noi!”.

2. Nu te întrista pentru cele pe care le suferi de dragul lui Hristos. Orice lucru pe care îl pierzi în această lume din iubire față de Hristos îl vei primi și te vei bucura de el veșnic în cealaltă lume!

3. Chiar dacă toți din lume te-ar părăsi și nu ai mai avea unde să-ți pleci capul și să te odihnești, nici măcar atunci să nu disperi! Să spui cu credință: „Viu este Domnul și de aceea nu pot să disper!”.

4. Când te cuprinde tristețea, să te rogi în camera ta: „Iisuse preadulce! Iisuse Hristoase, slava mea! Iisuse, iubirea mea!”. Astfel să te rogi și îndată îți va veni bucuria.

5. Tu te plângi că ai ispite și te întristezi din cauza aceasta. Însă Apostolul Iacov, ruda Domnului, spune cu privire la ispite: *Mare bucurie să socotiți, fraților, când cădeți în felurite ispite* (Iac. 1, 2). Vrei să nu te întristezi în ispite? Medicamentul este unul singur: smerenia. Să-ți recunoști și să-ți mărturisești greșeala, să-ți ceri iertare, să spui: „Iartă-mă!”, și să-ți tai voia.

6. În toate necazurile și tristețile care vin peste noi, să ne amintim întotdeauna de Crucea lui Hristos de pe Golgota! Da, acea Cruce pe care a îndurat Hristos moarte mucenicească, dar a înviat și a călcat puterea morții. Hristos S-a făcut *Întâiul-născut din morți* (Col. 1, 18). Întâi-născut fiindcă a înviat primul și a arătat calea mântuirii, a deschis drumul spre viața veșnică. Cât de schimbați ar fi oamenii dacă ar avea întotdeauna în mintea lor Învierea Domnului și, prin extensie, și învierea morților! Iar învierea morților începe încă de aici, prin viața duhovnicească.

7. Să nu ne întristăm, să nu disperăm când întâlnim în calea vieții noastre ispite și sminteli, fiindcă odată cu ispitele se nasc și virtuțile. De aceea a și zis un sfânt: „Îndepărtează ispitele, și nimeni nu va mai fi printre cei mântuiți”. Prin urmare, ispitele ne sunt de folos pentru ca să ne sfințim. Suntem ca o bijuterie pe care o ia bijutierul și o pune în foc, o arde la temperatură înaltă, o „călește” și bijuteria iese curată și strălucitoare. *Ca pe aur în cuptor, așa i-a încercat pe ei și i-a primit ca pe o jertfă de ardere de tot* (Înt. Sol. 3, 6).

8. Tristețea care naște bucurie vine de la Dumnezeu. Tristețea care naște melancolie și disperare vine de la satana. Iar când satana îți aduce acea tristețe plină de disperare, să începi să psalmodiezi, să te rogi ca să o alungi de la tine.

9. Să nu-ți pierzi niciodată încrederea cum că Dumnezeu nu te mai are în grijă. Astfel va fugi tristețea ispitei și te va cerceta bucuria lui Hristos. În aceste zile, când se apropie Praznicul Învierii, suntem datori să ne bucurăm

de Învierea Domnului și să punem un început pentru o nouă viață.

10. Și noi vom învia! Vom învia mai întâi cu harul lui Dumnezeu în această viață din căderile în păcat și din moartea duhovnicească. Vom învia însă și trupește la a doua Venire a Domnului. Orice tristețe, orice mâhnire, orice disperare ne vine, să o alungăm ținând mintea spre cuvintele psalmistului pe care le auzim în această perioadă: *Să învie Dumnezeu și să se risipească vrăjmașii Lui și să fugă de la fața Lui cei ce-L urăsc. Precum se stinge fumul, așa să se stingă, precum se topește ceara de la fața focului* (Ps. 67, 2-3)⁵³. Pricinile disperării și ale deznădejdiei să fie risipite prin aducerea aminte a Învierii Domnului nostru, care a adus cu sine și învierea noastră din păcate și ne-a dăruit nădejdea învierii morților și a bucuriei veșnice.

11. Cel care umblă după cinstiri cu siguranță nu poate să scape de pricinile întristării, fiindcă până și prin cel mai mic lucru, egoismul lui este rănit, iar aceasta îi provoacă mare tristețe. Fericit este acela care urăște cinstirile și iubește smerenia!

12. Ia aminte să nu te amăgească ispita și să disperi, zicând că nu te vei mântui! Trebuie să ai nădejde, credință și răbdare. Întotdeauna să ne îndreptăm privirile spre cer! „Sus să avem inimile!”, zice preotul la dumnezeiasca Liturghie. Așadar, „nu-ți pune nădejdie în om”, ci „în Domnul Dumnezeu nostru”. Fie că lucrezi, fie că te rogi, spre Dumnezeu îndreaptă-ți privirile! Dumnezeu te va auzi, Dumnezeu te va ajuta, Dumnezeu te va răsplăti.

⁵³ Aceste stihuri se cântă în timpul slujbelor pascale. În zilele de Paști scrisese și Starețul această epistolă.

13. Străpungerea ajută în rugăciune. Să te lași pe tir însuși, să înțelegi și să conștientizezi că ești vinovat înaintea lui Dumnezeu, însă, în același timp, cu nici un chip să nu cazi în disperare, ci iarăși să te lași în nemărginita milă a lui Dumnezeu, să simți că nu te va lepăda⁵⁴.



⁵⁴ Amintim aici și răspunsul minunat pe care l-a primit Sfântul Siluan Athonitul de la Domnul nostru Iisus Hristos la întrebarea lui cum să-și păstreze sufletul în smerenie: „Ține-ți mintea în iad și nu deznădăjdui!”.