

Postitor adevărat este cel care se reține de la desfrânare, preadesfrânare și de la orice necurație.

Postitor adevărat este cel care se stăpânește să nu se mânie, să nu se înfurie, sa nu facă răutate și să nu se răzbune.

Postitor adevărat este cel care își pune pază gurii sale și se abține de la flecăreli, de la vorbe murdare, de la nebunii, clevetiri, osândiri, lingușeli, minciuni și de la orice defăimare.

Postitor adevărat este cel care își înfrânează mâinile de la hoție, răpire, prădare, iar inima de la dorirea lucrurilor străine. Într-un cuvânt, adevărat postitor este cel care se îndepărtează de la orice rău.

Iată, creștine, postul duhovnicesc !

Ne este folositor și postul trupesc, pentru că slujește omorârii patimilor noastre. Dar

postul duhovnicesc ne este absolut de trebuință, pentru că, fără el, nici postul trupesc nu este nimic.

Mulți postesc cu trupul, dar nu postesc cu sufletul.

Mulți postesc de mâncare și băutură, dar nu postesc de gânduri, fapte și cuvinte rele. Și care le poate fi folosul din aceasta?

Mulți postesc o zi, două sau mai mult, dar de mânie, de ținerea de minte a răului și de răzbunare nu vor să postească.

Mulți se înfrânează de la vin, carne, pește, dar cu limba îi mușcă pe semenii lor – deci ce folos au din aceasta?

Unii nu se ating cu mâinile de mâncare, dar le întind la mită, furt și prădarea bunului străin – ce folos au deci din aceasta?

Postul adevărat și curat este abținerea de la orice rău. Dacă vrei, creștine, să-ți fie

postul folositor, atunci, postind trupește, să postești și duhovnicește și să postești întotdeauna. 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.

Să postească ochii tăi de vederea cea rea: întoarce-ți ochii tăi ca să nu vada deșertăciunea (Psalm 118, 37).

Să postească urechea ta de cântece spurcate și de șoapte clevetitoare.

Să postească limba ta de clevetire, de osândire, de vorbe spurcate și de orice cuvânt deșert și vătămător.

Să postească mâinile tale de la bătaie și de la răpirea bunurilor celor straine.

**MITROPOLIA MOLDOVEI ȘI BUCOVINEI**  
**PAROHIA „DUMINICA TUTUROR SFINȚILOR” CĂUȘTI**  
**2011**



***Troparul Adormirii Maicii Domnului***

**Întru naștere fecioria ai păzit,  
întru adormire lumea nu o ai  
părăsit, de Dumnezeu Nascatoare.  
Mutatu-te-ai la viață, fiind Maica  
vieții, și cu rugăciunile tale  
izbavești din moarte sufletele  
noastre.**

Să posteasca picioarele tale  
de la a umbla întru răutate.  
«Ferește-te de rău și fă bine»  
(Psalm 33, 1 ; Petru 3, 11).

**Iată postul creștinesc pe  
care Dumnezeu îl cere de la  
noi!**

**Pocăiește-te și te  
înfrânează de la orice cuvânt,  
faptă și gând rău, deprinde-te  
cu virtuțile și întotdeauna vei  
posti înaintea Lui Dumnezeu.**

(din: Sfântul Ierarh  
Tihon de Zadonsk, Comoară  
duhovnicească, din lume  
adunată, Editura Cartea  
Ortodoxă, Editura Egumenița,  
2008, Traducere din limba rusă  
de Rasofora Domnica Talea –  
Mănăstirea Nera, pp. 241-242).

Iubiți credincioși ai comunității  
din Căuști!

Cu prilejul Postului de două  
săptămâni închinat cinstirii Adormirii  
Maicii Domnului, reînnoiesc tradiția  
distribuirii acestui pliant, care  
nădăjduiesc să vă fie de folos  
duhovnicesc!

Mulți postim, dar puțini o  
facem cum trebuie... aici veți găsi  
câteva îndemnuri cu privire la cele  
mai potrivite moduri de a fi sau a ne  
face plăcuți Creatorului acestei lumi  
– Bunului nostru Dumnezeu, căruia I  
se cuvine cinstea și lauda noastră!

Vă aștept pe fiecare dintre  
dumneavoastră să participați la  
slujbele Bisericii, să aprindeți o  
lumânare pentru cei dragi – vii sau  
răposați, să demonstrați lumii și  
dumneavoastră înșivă că sunteți  
creștini ortodocși nu doar cu  
numele, ci prin cuvânt și faptă!

Cu drag, al d-voastră  
preot slujitor Bogdan Eugen Sârbu.

**Tel. 0742094724**