

## Rugăciunea Sfântului Efrem Sirul:

*„Doamne si Stăpânul vieții mele, duhul trândăviei, al grijii de multe, al iubirii de stăpânie si al grăirii în deșert nu mi-l da mie.*

*Iar duhul curăției, al gândului smerit, al răbdării și al dragostei, Dăruiește-l mie, slugii Tale.*

*Asa, Doamne, înparate, dăruiește-mi ca să-mi văd greselile mele si sa nu osândesc pe fratele meu, ca binecuvântat esti în vecii vecilor. Amin. ”*

## Postul, rugăciunea și faptele bune

Vremea Postului Mare este cunoscută sub denumirea de „urcuș spre Înviere” și este asemănată cu o scara spre Marele Praznic al creștinătății, al Învierii Domnului Iisus Hristos.

Sfântul Vasile cel Mare spune că postul este una dintre cele mai vechi porunci, căci Dumnezeu a poruncit lui Adam: „Din toți pomii din Rai poți sa mănânci, iar din pomul cunoștinței binelui și răului , să nu mănânci, căci în ziua în care vei mânca, vei muri negresit!”(Facere 2,16-17)

Postul este de doua feluri: post trupesc, adică înfrânare de la mâncare pe un timp limitat, cu scopul de a ne ruga mai curat lui Dumnezeu și de a ne stăpâni firea și postul sufletesc, adica înfrânarea limbii, a ochilor, a auzului de la cele rele, a mâinilor, sa nu lucreze vreun păcat și mai ales înfrânarea minții si a inimii de la pofta și de la tot felul de răutăți.

Prin toate acestea ne regăsim în comuniunea cu Dumnezeu, înțelegem că suntem făcuți să participăm la viața vesnică, infinită a lui Dumnezeu. Fericitul Augustin spune: „Ne-ai făcut pe noi Doamne, spre a Te căuta și neliniștit este sufletul meu până ce nu se va odihni intru Tine.”

Mântuitorul Iisus Hristos după ce a postit 40 de zile ,a arătat înțelesul adânc și folosul spiritual al postului: „Nu numai cu pâine va trăi omul, ci cu tot cuvântul ce iese din gura lui Dumnezeu”(Matei 4,4).

Omul nu este numai o fiinta biologică, ci și una **teologică**. Trupul se hrănește cu hrana sensibilă percepută de simțuri, iar sufletul se hrănește cu prezenta iubitoare a lui Dumnezeu în el și creația Sa, de fapt, nu poate trăi cu adevărat postul, fără rugăciune.

Prin post si rugăciune, se caută dobândirea Duhului Sfânt, luminarea minții noastre, ca sa „gândim ca și Hristos, să vedem ca Hristos și să simțim ca Hristos.” (I Corinteni 2,16)

Postul devine complet , numai dacă este însoțit de rugăciune, milostenie și fapte bune. Sfântul Ioan Gură de Aur spune: „Dacă vrei să dai două aripi

puternice rugăciunii tale, atunci însoteste rugăciunea ta cu post și cu milostenie, pentru că nu cei săraci au nevoie de cei bogați, ci dimpotrivă, bogații au nevoie de săraci, căci săracul dobândește de la bogat doar o pâine și o haina, pe când bogatul dobândește prin sărac, cerul și fericirea vesnică.”

Așadar, postul să ne întareasca trupul, rugăciunea să ne înalțe la Dumnezeu, iar faptele bune să ne curățească sufletul pentru a fi vrednici de jertfa și Învierea Domnului Iisus Hristos din morți.

Preot Liviu Alexandrescu