

Porunca postului vreau s-o țin și eu...



Postul nu e un lucru imposibil, dacă îți dorești să postești cu adevărat, vei reuși. Părerea mea este că, dacă ai credință, vei putea reuși să postești. Nu superi pe cei din jur, nu te mânie, nu răsplătești răul cu rău, nu înjuri, nu fumezi, nu bei, ci ai încredere în Dumnezeu, te rogi ca El să te ajute, mergi la Biserică, îți ajuți aproapele la nevoie.

Raluca Lupu Moroșanu, cl a VII-a

Pentru mine, postul înseamnă un început de viață spirituală. Prin îndeplinirea acestei porunci, obținem o mângâiere a sufletului, cu razele calde izvorâte din dorința sufletului de a urma Domnului.

Marian Zvorunciuc, clasa a VII-a



Cu cât postim, ne apropiem cu pași mărunți de iertarea lui Dumnezeu. Postul nu se ține doar la nevoie. El se ține și în întâmpinarea marilor Sărbători. Este bine să ținem și post negru.

Alina Rotar, clasa a VII-a

Prin post ne curățim, în primul rând, sufletul, iar, în al doilea rând, trupul. Postul semnifică credința în Dumnezeu, iar dacă vei ține aceste posturi, te vor ajuta în viața de zi cu zi.

Petronela Timofte, clasa a VIII-a



Pentru mine, postul este o mângâiere a sufletului de-abia dezmoțit, ca o rază de soare ce trezește în suflet mai multă iubire față de Dumnezeu. Când postesc sau când mă rog, mă simt mai aproape de Dumnezeu. Sufletul și gândurile mi le simt mai ușoare și mai liniștite.

Alexandra Chitic, cl. A VII-a

Postul nu constă doar în a te abține de la unele bucate, ci să postești și să te înfrânezi și de la păcate, adică să nu înjuri, să nu superi, să nu minți, ... Și să te rogi. Ține post pentru a fi mai aproape de Dumnezeu, pentru a fi un creștin mai bun!

Ramona Lupu Moroșanu, cl a VII-a



Postul este o înălțare a sufletului. Orice creștin respectă porunca lui Dumnezeu de a posti, pentru a-și spăla păcatele ce înnegresc haina sufletului.

Andreea Moțoc, clasa a VII-a

Rubrică realizată de prof. Maria Lucaci, Școala „Miron Costin” Suceava

Postul și metaniile



Postul este un mijloc prin care creștinii se pot apropia mai mult de Dumnezeu, fiind prima poruncă pe care Dumnezeu le-a dat-o lui Adam și Eva atunci când le-a poruncit să nu mănânce din „pomul cunoștinței binelui și răului”. Omul, călcând această poruncă a fost izgonit din Rai.

Noi, credincioșii avem posibilitatea ca prin post și rugăciune, smerenie și fapte bune să redobândim Raiul. Rugăciunea spusă din suflet este primită mai cu bucurie de Dumnezeu.

Cele două aripi ale sufletului, postul și rugăciunea, ne curăță camera sufletului și ne înalță către Împărăția Cerurilor.

Postul este înfrânare de la mâncare, băutură și fapte rele. Prin post oamenii se schimbă și devin mai buni, mai înțelegători, mai milostivi cu cei din jur. Postul este scara ce duce la Rai și coboară în sufletul celui care postește un colțișor din pacea și dragostea lui Dumnezeu.

Când chemăm mila lui Dumnezeu, ridicăm spontan mâinile, închinându-ne cu semnul crucii, îngenunchem, cădem cu fața la pământ, adică facem o metanie. *Metania* în limba greacă înseamnă pocăință, schimbarea în bine (*metanoia*). *Metaniile* sunt imaginea morții și a învierii, adică căderea și ridicarea noastră.

Metaniile sunt „mari” - cu prosternare (îngenunchere) până la pământ, și „mici” - cu închinăciune. *Metaniile* fac parte din programul nostru de rugăciune, după recomandarea preotului duhovnic. Rugăciunea devine ca o dulceață când este însoțită și de metanii. Ele nu se fac în grabă, ci cu multă evlavie, și atunci trupul își asumă o atitudine de mare cuviință. Apoi adună-ți gândurile care vagabondează în toate părțile, și, fără nici o grabă, spune cu inimă zdrobită și pocăință această rugăciune: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul”.

Metaniile își au izvorul din rânduiala Postului Mare. La slujbele din această perioadă, metaniile se însoțesc cu rugăciunea Sfântului Efrem Sirul:

Doamne și Stăpânul vieții mele, duhul trândăviei, al grijii de multe, al iubirii de stăpânire și 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.

Așa, Doamne, Împărate, dăruiește-mi să-mi văd greșelile mele și să nu osândesc pe fratele meu. Că binecuvântat ești în vecii vecilor. Amin.