

## Pr. Nicolae Tănase: Decalogul Postului



- Nu ține ură, vrăjmășie sau invidie. Calcă-ți pe inimă, mergi și te împacă cu toată lumea, și mai ales cu cei cărora le-ai greșit. Iartă din toată inima ta, pentru ca și Dumnezeu să te ierte pe tine.
- Spovedește-te cât mai grabnic la preotul tău duhovnic și nu-l schimba. Mărturisește toate greșelile și patimile, gândurile și intențiile rele.
- Nu te certa, nu blestema, nu înjura. Cei care înjură se aseamănă celor care au scuipat fața Domnului nostru Iisus Hristos în timpul Pătimirii Sale.
- Roagă-te cu smerenie în fiecare zi, dimineața, seara și de câte ori poți. Roagă-te și pentru binele dușmanilor, împlinind astfel porunca Domnului, și El îți va da pace în suflet, bucurie și înțelegere duhovnicească.
- Fă milostenie după puterile tale, adică ai milă de alții, ca și Hristos să aibă milă de tine. Ajută orfanii, văduvele, săracii, familiile nevoiașe sau cu mai mulți copii, fără a-i judeca pentru lipsurile lor.
- Întoarce la credință pe cel căzut ori neștiutor, dăruindu-i un sfat bun, o carte de zidire sufletească, o candelă sau o icoană.
- Mergi și vizitează un bolnav, un suferind, un infirm sau un neputincios. Ușurează suferința și vei putea să auzi și tu, la Judecată, chemarea Mântuitorului de a moșteni Împărăția Cerurilor.
- Pomenește și fă milostenie pentru cei adormiți, după rânduielile Bisericii, în semn de iubire, recunoștință și neuitare față de ei.
- Ai grijă să nu te mândrești cu postul tău și cu nimic din ceea ce faci bun, ci în fiecare zi să spui: „Slugă netrebnică sunt, pentru că am făcut numai ceea ce eram dator să fac” (Luca 17, 10).
- Postiți pentru că ați păcătuit, postiți pentru a nu mai păcătui, postiți pentru a primi darurile Duhului Sfânt și a păstra ceea ce vi s-a dăruit!

Acesta să fie îndemnul: să postim cu folos! Fă din ziua împărtășirii tale cu Sfântul Trup și Sânge al Mântuitorului Hristos cea mai fericită sărbătoare a vieții tale, trăind bucuria Învierii.

(Părintele Nicolae Tănase, Să nu-L răstignim iarăși pe Hristos, Editura Agaton, Făgăraș, 2011, pp. 122-124)