Cumpătarea, calea cea bună, păzitoarea minții și a trupului de întinăciunea păcatului

† VARSANUFIE
Arhiepiscopul Râmnicului

Cumpătarea este una dintre virtuțile creștine care îl fac pe om plăcut lui Dumnezeu prin stăpânire de sine, discernământ sau dreaptă socoteală, prin înfrânare și puterea de dominare a patimilor și a deosebirii gândurilor, fiind definită de ideea de măsură, de sănătate a minții și a cugetului, spre a primi „gândul lui Hristos" (*Filipeni* II, 5; I *Corinteni* XVI, 2) și a împlini voia Lui.

Cumpătarea poate fi privită și ca arta de a trăi echilibrat, cu măsură în privința mâncării și a băuturii, în îmbrăcăminte și în toată purtarea, evitând lipsurile și excesele, deopotrivă cu îndreptarea vieții către împlinirea ei în cel mai autentic sens, izvorând blândețea, smerenia, buna cuviință în vorbe și în purtare, sănătate sufletească și trupească. Ea devine un mijloc necesar și eficient în dobândirea sfințeniei, în unirea cu Dumnezeu, prin har, pentru ca să „se arate în veacurile viitoare covârșitoarea bogăție a harului Său" (*Efeseni* II, 7), a iubirii Sale de oameni. În definitiv, fiecare virtute este o formă de manifestare a iubirii. Sfântul Vasile cel Mare spune că Dumnezeu este Acela „pe Care Îl doresc toți cei care trăiesc virtuos"[1], iar Sfântul Grigorie Taumaturgul considera că atât scopul, cât și condiția dobândirii virtuții, sunt legătura cu Dumnezeul cel adevărat[2].

Virtutea cumpătării exista în firea omului în mod virtual de la creație, însă numai în ascultarea de Dumnezeu putea deveni act și, de aceea, a fost asociată stăpânirii de sine, înfrânării și postirii, folosirii poftei[3] în scopul său bun, desăvârșit, ca mod de dobândire a unei vieți virtuoase, care îl putea duce la asemănarea cu Dumnezeu. Ajungerea la acest scop nu se putea

p.4
Icoana Maicii Domnului făcătoare de minuni „Îndrumătoarea" (Mănăstirea Govora)

1 Sfântul Vasile cel Mare, *Despre Sfântul Duh către Amfilohie de Iconiu*, cap. IX, PG32, 108.

2 Sfântul Grigorie Taumaturgul, *Cuvânt panegiric adresat lui Origen*, XIII, PG10, 1085AC.

3 Sfântul Dionisie Areopagitul, *Opere complete și Scoliile Sfântului Maxim Mărturisitorul*, II, 4, trad. pr. Dumitru Stăniloae, Editura Paideia, București, 1996, p. 18: „Trebuie să înțelegem prin poftă simțirea nestăpânită, încordată și de neîntors și de nimic oprită pentru Dumnezeu, a iubirii neschimbate și neamestecate față de frumusețea dumnezeiască și pornirea totală spre ceea ce e cu adevărat vrednic de dorit... Este cu putință să închipuim forme ce nu sunt contrare celor cerești, chiar pornind de la părțile cele mai de jos ale materiei, dat fiind că și ea își are existența de la Cel cu adevărat bun și în toate ale ei înfățișează niște trăsături frumoase ale ființelor înțelegătoare". Într-o scolie asupra acestui fragment, Sfântul Maxim Mărturisitorul spune: „Pofta este iubirea nereținută față de Dumnezeu, pe care o numește străină de materie" (p. 44).

face decât prin discernământ. Însă, prin căderea în păcat, omul s-a îndepărtat de scopul creării sale și a cunoscut scindarea pe care a adus-o căderea între conștiința binelui și săvârșirea lui. Deși „primește iubirea de la Dumnezeu, el se alege pe sine, nu pe Dumnezeu. Viața dată de Dumnezeu pentru comuniunea cu El a fost luată de om pentru sine”[4] și, în locul îndumnezeirii sale, a sfârșit în chinul luptei pentru supraviețuire, dobândind pofta, concupiscența, nesațiul, care l-au condus către experimentarea a tot felul de plăceri, cu consecințe dezastruoase, nu de puține ori. Adam, întorcându-se de la Dumnezeu și, în consecință, fiind lipsit prin voia sa de harul dumnezeiesc, s-a găsit lipsit de toate bunurile pe care le avea în starea paradisiacă[5] și, în consecință, a introdus în lume, în toți urmașii lui, seria „relelor contrare” acestor bunuri[6]. Nemaicunoscând scopul vieții sale, s-a îngrijit tot mai mult de cunoașterea prin simțuri a lucrurilor exterioare, deschizând calea traiului necumpătat. Astfel, prin cădere, binele și răul pentru om „s-au limitat la ceea ce este bine și rău pentru trup, adică la lumea sensibilă și nu a mai socotit că binele stă în planul spiritual și nu a mai socotit nici răul ca lipsă a bunurilor spirituale”[7].

Prin căderea în păcat, omul s-a îndepărtat de scopul creării sale și a cunoscut scindarea pe care a adus-o căderea între conștiința binelui și săvârșirea lui. În locul îndumnezeirii sale, a sfârșit în chinul luptei pentru supraviețuire, dobândind pofta, concupiscența, nesațiul, care l-au condus către experimentarea a tot felul de plăceri.

Pentru înțelegerea lăuntrică a lucrurilor și pentru a-l ajuta pe om să-și păstreze mintea la Dumnezeu, să-și înfrâneze partea doritoare, ale cărei păcate sunt iubirea de arginți, îmbuibarea pântecelui și toate poftele trupești, a dat Dumnezeu legea Sa și porunci privitoare la unele oprelişti în legătură cu hrana și relațiile sociale, încât, în felul acesta, omul să experimenteze exercițiul controlului asupra dorințelor și poftelor și, astfel, să întărească discernământul asupra binelui și răului, să dobândească stăpânirea de sine, căci: „asemenea unei cetăți cu o spărtură și fără zid, așa este omul căruia îi lipsește stăpânirea de sine” (*Pildele lui Solomon* XXV, 28). De aceea, este oferit îndemnul: „în toate lucrurile tale fii cumpătat și nici o neputință nu te va întâmpina!” (*Cartea înțelepciunii lui Isus, fiul lui Sirah* XXXI, 26).

Nu doar îndemn spre viață virtuoasă, cumpătată, a dat Dumnezeu, pentru că, fiind Cel Care are virtutea din fire[8], a devenit om și, astfel, El

4 Alexandre Schmemann, *Euharistia taina împărăției*, Editura Anastasia, București, pp. 211-212.

5 Sf. Grigorie de Nyssa, *Marele cuvânt catehetic*, V, 11. Sf. Ioan Gură de Aur, *Omilii la Facere*, XVI, 4. Sf. Ioan Damaschin, *Dogmatica*, II, 30. Sf. Grigorie Palama, *150 de capete despre cunoștința naturală, despre cunoașterea lui Dumnezeu, despre viața morală și despre făptuire*, 46, 48, 66.

6 Sfântul Grigorie de Nyssa, *Marele cuvânt catehetic*, VIII, 19.

7 Sfântul Maxim Mărturisitorul, în *Filocalia*, vol. III, p. 16

8 Sfântul Vasile cel Mare, *Cuvântul III: Împotriva lui Eunomie despre Sfântul Duh*, PG 29, 660.

„lucrează în noi, și ca să voim, și ca să săvârșim" (*Filipeni* II, 13), ca Unul ce este Izvor a toată virtutea și „Se arată de departe astfel și Se face împreună lucrător spre cumpătare și bărbăție"[9]. Mântuitorul Hristos „ne ajută să creștem în virtuți prin puterea Lui, prin rațiunea Lui, care întărește rațiunea noastră formatoare de virtuți, și prin cuvântul Lui"[10].

Astfel, în Noul Testament, virtutea este „oglindă și umbră a adevărului"[11] și „se manifestă prin efortul moral al stăpânirii de sine, alungând, prin mintea luminată de credință și întărită de har, poftele oarbe ale firii, spre a se statornici ordinea și echilibrul. Este refuzul îmbuibării, a nesațiului, a lăcomiei, este stavilă împotriva năvălirii poftelor care incendiază firea, este „abținerea treptată, făcută în scopul potolirii patimilor trupești, a dobândirii evlaviei și a înțelegerii idealurilor celor mai înalte. Oricine se luptă pentru dobândirea virtuților are nevoie de cumpătare"[12], care este „răstignirea poftelor" (*Galateni* V, 24)[13].

Ea este calea de mijloc, calea cea bună, păzitoarea minții și a trupului de întinăciunea păcatului. Întinăciunea „apare ca tot ceea ce izolează sau tulbură, blochează și deviază forțele vieții, îl împiedică pe om să înțeleagă că are nevoie să fie mântuit"[14] și, de aceea, rolul cumpătării rămâne cel al unei continue stări de veghe pentru păstrarea curăției sufletești și trupești: „luați aminte de voi înșivă!" (*Luca* XXI, 34).

Rolul cumpătării rămâne cel al unei continue stări de veghe pentru păstrarea curăției sufletești și trupești.

În acest sens, spune Sfântul Apostol Petru: „să vă feriți de poftele cele trupești, care se războiesc împotriva sufletului" (*I Petru* II, 11) și recomandă creștinilor să fie „chibzuiți și să privegheze în rugăciune" (*I Petru* IV, 7). Cumpătarea este susținătoare a rugăciunii și alungă toată ceata de gânduri și de înțelesuri care o împrejmuiesc, fiind legată și de „smerita cugetare, ca o rugăciune neîntreruptă, împreunată cu lacrimi și cu durere. Căci aceasta, chemând pururea pe Dumnezeu într-ajutor, nu lasă pe om să se încreadă nebunește în puterea și înțelepciunea proprie, nici să se ridice peste alții, lucruri care sunt boli înfricoșate ale patimii mândriei"[15]. Prin dreaptă socoteală, discerne asupra lucrurilor cu adevărat folositoare vieții, „care să-i facă arătată spo-

9 Calist Patriarhul, *Filocalia* VIII, pp. 233-237.

10 Sfântul Dumitru Stăniloae, nota 541 la Cuviosul Nichita Stithatul, *Cele 300 de capete despre făptuire, în Filocalia VI*, Editura Humanitas, București, 2009, p. 287.

11 Sfântul Vasile cel Mare, *Omilia XXII: Către tineri*, PG31, 565D.

12 Sfântul Ierarh Nectarie Taumaturgul, *Sfântul Nectarie Taumaturgul*, Editura Egumenița, pp. 58-60.

13 Sorin Cosma, *Cumpătarea în etica filosofică antică și morala creștină. O încercare de sofrologie creștină*, Editura Helicon, 1999, p. 140.

14 Olivier Clement, *Trei rugăciuni...*, p. 58.

15 *Filocalia* vol. II, p. 121; Arhimandritul Sofronie, *Rugăciunea – experiența vieții veșnice*, Editura DEISIS, Sibiu, 1998, pp. 135-136.

rirea și întărirea în cele dumnezeiești”[16], creșterea în virtute, care a fost dată omului în chip firesc de Dumnezeu, spre a deveni lucrător al virtuții.

Dobândirea acesteia ține de modul în care omul se folosește de darurile lui Dumnezeu, care sunt bune și „nimic nu este de lepădat dacă se ia cu mulțumire” (*I Timotei* IV, 4). Hrana, ca și toate cele necesare vieții, reprezintă nesfârșite moduri prin care ne încredințăm de purtarea de grijă a lui Dumnezeu față de creația Sa, însă, atunci când se abuzează de acestea, ne pierdem stăpânirea de sine și suntem înrobiți, vedem cum patima devine irațională. Dorința este pătimașă pentru că tinde către plăcerea sensibilă, în loc să tindă către bunurile duhovnicești, fapt pentru care Sfântul Ioan Casian spune că nu este vorba atât de abținerea de la lucrurile înșeși, cât de reținerea, în ceea ce le privește, a mișcării pasionale care ne duce către plăcerea sensibilă[17].

Totodată, cumpătarea devine puterea sufletească a bunăcuviinței, fiind legată de credință, nădejde, dragoste, înțelepciune, dreptate, pentru că „virtuțile își țin cumpăna între ele și toate se adună într-una și se împlinesc într-o întocmire și într-un singur chip al virtuții.”

Astfel, cumpătarea apare ca manifestare a stăpânirii de sine, pe care regele Solomon o așeza ca însoțitoare a înțelepciunii[18]. Totodată, cumpătarea devine puterea sufletească a bunăcuviinței, fiind legată de credință, nădejde, dragoste, înțelepciune, dreptate, pentru că „virtuțile își țin cumpăna între ele și toate se adună într-una și se împlinesc într-o întocmire și într-un singur chip al virtuții. Căci sunt virtuți propriu-zise și virtuți mai mari ca virtuțile, care cuprind și susțin pe cele mai multe sau chiar pe toate, cum sunt dragostea dumnezeiască, smerenia și răbdarea dumnezeiască”[19]. De aceea, Sfântul Vasile cel Mare o considera «principiul vieții duhovnicești[20]», iar Sfântul Ierarh Nectarie o numea „temelia tuturor virtuților și prima care pregătește sufletele spre lucrarea virtuților”[21], contribuind la împlinirea autentică a acestora.

Principiul cumpătării este acela de a nu avea drept scop plăcerea atunci când ne folosim de lucruri[22], fapt pentru care Sfântul Efrem Sirul, vorbind despre biruirea anevoioasă a poftelor, adresează îndemnul: „câștigă-ți asprime din început spre toată pofta, ca să nu fii biruit și să nu te obișnuiești a fi biruit!”[23]. Astfel, începutul cumpătării este determinat

16 *Filocalia* vol. V, p. 310.

17 Sfântul Ioan Casian, *Convorbiri duhovnicești*, V, 19.

18 „cei fără minte disprețuiesc înțelepciunea și stăpânirea de sine” (*Pilde* I, 7).

19 *Filocalia* vol. VII, p. 123.

20 Sfântul Vasile cel Mare, *Regulile mari*, 17.

21 Sfântul Ierarh Nectarie Taumaturgul, *Sfântul Nectarie Taumaturgul*, Editura Egumenița, p. 58.

22 Sfântul Grigorie de Nyssa, *Despre feciorie*, XXI, 2.

23 Sfântul Efrem Sirul, *Cuvinte și învățături*, Editura Bunavestire, Bacău, 1997, p. 245.

de orientarea fiecărei fapte, acțiuni, către scopul potrivit firii sale, către Dumnezeu, pentru a ne putea împărtăși de bunurile duhovnicești. „Cumpătarea nu este virtuoasă decât în măsura în care este inspirată de Dumnezeu”[24], spune Clement Alexandrinul, și, în același timp, este „dedicare față de Domnul”[25], pentru că scopul său nu este altul decât alipirea omului față de Dumnezeu. Pentru a-și împlini scopul, este necesară o supunere a dorinței, a poftei față de rațiune[26], de a o reglementa[27], prin „stăpânire de sine”, care trebuie să fie independentă și liberă[28]. Sfântul Grigorie de Nisa, în *Omilia a noua la Cântarea Cântărilor*, arată că „virtutea se află între lipsă și prisosință”[29]. „Folosindu-ne cu dreaptă judecată de înțelesurile lucrurilor, dobândim cumpătare, iubire și cunoștință, învață Sfântul Maxim Mărturisitorul. Iar folosindu-ne fără judecată, cădem în necumpătare, ură și neștiință”[30]. Astfel, cel cumpătat, socotind cu înțelepciune propriile puteri și fără exagerare în nicio privință, se împodobește cu toate bunurile decenței și ale modestiei, în lupta de stăpânire a dorințelor, a impulsurilor și a mișcărilor pătimașe ale trupului[31], a „oricărei pofte împotriva firii”[32] și a oricărui mod de subjugare a firii.

Înaintând în viața duhovnicească, cumpătarea capătă treptat forma covârșitoare a binelui, ca stare firească a împlinirii poruncilor, a voii lui Dumnezeu. Aceasta, desigur, nu se întâmplă instantaneu, ci are nevoie de timp, de efort duhovnicesc, de rugăciune, după cuvântul Avvei Zosima: „orice virtute și de osteneală are nevoie, și de timp, și de voința noastră, dar, mai înainte de toate, are nevoie de împreună-lucrarea lui Dumnezeu. Căci, dacă nu lucrează împreună Dumnezeu cu voința noastră, se zădărnicește toată osteneala”[33].

Înțelegem, așadar, că virtutea cumpătării poate crește „printr-o deprindere îndelungată cu înfrânarea de plăceri și printr-o îndeletnicire cu cele dumnezeiești”[34], dar și o împreună lucrare a noastră cu Dumnezeu, în care „Îl vedem pe Hristos tot mai clar. Virtuțile și rațiunea noastră devin tot mai transparente pentru Hristos sau Hristos e tot mai vădit prezent

24 Clement Alexandrinul, *Stromate*, III, 6.

25 Sfântul Vasile cel Mare, *Epistole*, 366.

26 Clement Alexandrinul, *Stromate*, III, 7.

27 Sfântul Maxim Mărturisitorul, *Capete despre dragoste*, IV, 15.

28 Sfântul Atanasie cel Mare, *Cuvânt împotriva elinilor*, XXXII. Sf. Grigorie de Nyssa, *Dialogul despre suflet și înviere*. Nemesius de Emessa, *Despre natura omului*, III, XXII. Sf. Ioan Damaschin, *Dogmatica*, II, 12.

29 Migne, PG 44, col 972 A.

30 Sfântul Maxim Mărturisitorul, *Capete despre dragoste*, 1.

31 Sfântul Vasile cel Mare, *Regulile mari*, 17. *Epistole*, 366.

32 Herma, *Păstorul*, Vedenia III, 16 (8), 5.

33 *Patericul Mare, I. Despre înaintarea în desăvârșire*, 151, j, trad. pr. Constantin Coman, Editura Bizantină, București, 2016, p. 191.

34 Sfântul Maxim Mărturisitorul, *Capete despre dragoste*, III, 71-72.

în ele”[35]. Cumpătarea nu este împlinită doar pentru cultivarea propriei persoane, ci dintr-o permanentă căutare a împlinirii voii lui Dumnezeu, încât devine „calea împărătească” prin care sprijină ferirea de înșelare, după cuvântul Sfintei Scripturi: „vom trece pe drumul împărătesc, neabătându-ne nici la dreapta, nici la stânga” (*Numeri* XX, 17), pentru cunoașterea și experierea Lui[36].

Dacă omul exclude lucrarea lui Dumnezeu și își închipuie că biruie patimile prin propriile puteri, dă astfel naștere închipuirii de sine, în spatele căreia stă ascunsă lipsa smereniei.

Și în aceasta trebuie să fie un echilibru duhovnicesc, o stare de cumpătare, pentru că „evlavia este mare câștig atunci când ea se îndestulează cu ce are” (*I Timotei* VI, 6). Dacă omul exclude lucrarea lui Dumnezeu și își închipuie că biruie patimile prin propriile puteri, dă astfel naștere închipuirii de sine, în spatele căreia stă ascunsă lipsa smereniei. De aceea, este necesar un efort al biruirii părerii de sine și al dobândirii smereniei, pentru că „din smerenie izvorăște umilința și înfrânarea care reprezintă cumpătarea simțurilor”[37].

Desăvârșirea este un efort al acelora care luptă cu propia voie, pentru dobândirea unei vieți care este mai presus de lucrurile care se văd, o viață a comuniunii cu Dumnezeu. Omul cumpătat este un om nou, un om duhovnicesc cuprins, aprins și cârmuit de darul și harul Duhului Sfânt, iar în viața lui se arată acum „dragostea, bucuria, pacea, îndelunga-răbdare, bunătatea, facerea de bine, credința, blândețea, înfrânarea poftelor” (*Galateni* V, 22).

Experierea prezenței lui Dumnezeu, a lucrărilor Lui, oferă perspectiva duhovnicească a felului în care trebuie întrebuințate „puterile cuprinzătoare ale minții, punându-le pe toate în drumul mântuirii și însoțindu-le cu înțelegerea și dreptatea, cu destoinicia care „și-a întocmit căruță cu foc care-l duce la cer”[38].

Astfel, cel cumpătat și curat, cel liber de toată patima este „martorul credincios și nemincinos al culmii cinstei și slavei dumnezeiești, dăruite ca răsplată oamenilor de către Dumnezeu”[39].

---

35 Sfântul Dumitru Stăniloae, nota 541 la Cuviosul Nichita Stithatul, *Cele 300 de capete despre făptuire*, în *Filocalia* VI, Editura Humanitas, București, 2009, p. 287.

36 Sfântul Maxim Mărturisitorul: „Cel ce luptă după lege pentru adevăr, prin armele de-a dreapta și de-a stânga, împrospătează puterea de răbdare a turmelor din Sefila, adică mișcările sufletului dedicate trupului, care se exercită în purtarea încercărilor fără voie, adăpându-le cu temeiuri de rezistență din deprinderile felurite ale virtuții și ale cunoștinței, ca din niște fântâni săpate; iar pe cele din câmpie, adică mișcările sufletului care prosperă în cele de-a dreapta sau în lărgimea virtuților, le adapă cu rațiuni de smerenie și de cumpătare, ca să nu cadă nici în cele de-a stânga și să nu fie scoase nici din cele de-a dreapta”, în *Filocalia* 3, pp. 168-176.

37 Părintele Iustin Popovici, *Credința Ortodoxă și viața în Hristos*, traducere de prof. Paul Bălan, Editura Bunavestire, Galați, 2003, p. 59.

38 Cuviosul Nichita Stithatul, *Cele 300 de capete despre făptuire, despre fire și despre cunoștință*, p. 190.

39 Sfântul Nectarie din Eghina, *Cunoaște-te pe tine însuți. Despre virtute*, trad. Laura și Gabriel Mândrilă, Editura Sophia, Metafraze, București, 2012, pp. 396-397.

Păcatele necumpătării

Păcatele, ca boli sufletești, se dezvoltă, căpătând diverse forme, care, în cazul necumpătării sunt legate, între altele, de lăcomia de mâncare, lăcomia de avere ori desfrânare, fapt pentru care Sfânta Scriptură recomandă înțelepciunea practică a cumpătării în multiple forme ale vieții: „Nu te lăsa în voia patimilor tale, ca să nu fii târât de ele ca de un taur furios" (*Cartea înțelepciunii lui Isus, fiul lui Sirah* VI, 2) și „Nu te veseli cu multă desfătare, nici te lega cu îngreunarea ei" (*Cartea înțelepciunii lui Isus, fiul lui Sirah* XVIII, 32).

Nu sunt condamnate materia, bunurile, hrana, pentru că Cel Care l-a creat pe om din țărâna pământului și l-a înzestrat cu suflare de viață (*Facerea* II, 7) l-a făcut pe acesta dependent atât de hrana materială, cât și de cea spirituală, cum arată Sfântul Nicolae Velimirovici: „Cine dă trup, Acela dă și suflet, și Cine dă văzduh, Acela dă și pâine. Copiii Tăi, Dăruitorule Milostive, așteaptă de la Tine toate cele de trebuință!"[40].

Cauza alunecării firii umane către păcat și patimi a fost pofta satisfăcută prin neascultarea poruncii lui Dumnezeu, aceasta, deși în Grădina Raiului, unde „erau toate bune foarte" (*Facerea* I, 31), existau cele necesare vieții. „Omul a crezut că, bizuindu-se pe mâncare, va putea să primească ceea ce nu poate primi decât direct de la Dumnezeu. Mâncarea i-a oferit omului perspectiva de a se emancipa, de a fi liber de Dumnezeu, dar tot mâncarea l-a transformat în rob al nutriției. Astfel, omul a devenit dependent de alimente și sclavul lumii materiale, ceea ce înseamnă, implicit, și sclav al morții, deoarece hrana, care-i dăruiește viață fiziologică, nu poate să-i dea acea libertate față de lume și față de moarte pe care nu i-o poate da decât Dumnezeu. Astfel, hrana, simbolul și obârșia vieții, a devenit simbolul morții, căci, dacă omul nu mănâncă, moare"[41].

Mai mult, după Izgonirea din Rai, omul a constatat că deși hrana este firească, atunci când ea devine o preocupare excesivă pentru satisfacerea poftei „nesățioase a pântecelui"[42] se transformă într-un exces, abuz asupra trupului, care poate fi îndreptat cu anevoie, pentru că lăcomia slăbește puterea rațională a minții omului. În acest sens, Sfântul Apostol Pavel spune că dumnezeul acestor oameni este pântecele lor (*Filipeni* III, 19).

Cu privire la hrană, Sfânta Scriptură ne învață că este necesar să cerem „pâinea cea spre o ființă" (*Matei* VI, 11), însă regăsim numeroase referiri la hrană: „iată, vă dau toată iarba ce face sămânță de pe toată fața pământului și tot pomul ce are rod cu sămânță în el. Acestea vor fi hrana voastră!" (*Facerea* I, 29), precum și sfaturi privitoare la păzirea de excesul de

40 Sfântul Nicolae Velimirovici, *Tâlcuiri la Tatăl nostru*, p. 18.

41 Pr. Alexander Schmemann, *Tatăl nostru*, p. 56.

42 Sfântul Ioan Casian, *Scrieri alese, Așezămintele mânăstirești*, cap. V, nr. 3, în col. PSB, vol. 57, traducere de Vasile Cojocaru, David Popescu, EIBMBOR, București, 1990, p. 165.

mâncare și băutură: „nu fi printre cei ce se îmbată de vin și printre cei ce își desfrânează trupul” (*Pildele lui Solomon* XXIII, 20); „celui care mănâncă multă miere nu-i merge bine” (*Pildele lui Solomon* XXV, 25); „vai de cel ce adapă pe prietenul său din cupa lui până îl îmbată” (*Avacum* II, 15); „cel ce iubește veselia va duce lipsă; cel căruia îi place vinul și miresmele nu se îmbogățește” (*Pildele lui Solomon* XXI, 17); „iar cel ce păcătuiește împotriva Mea își păgubește viața lui” (*Pildele lui Solomon* VIII, 27); „luați seama la voi înșivă, să nu se îngreuieze inimile voastre de mâncare și de băutură” (*Luca* XXI, 34); „bucatele sunt pentru pântece și pântecele pentru bucate și Dumnezeu va nimici și pe unul și pe celelalte. Trupul însă nu e pentru desfrânare, ci pentru Domnul, și Domnul este pentru trup” (*I Corinteni* VI, 13), pentru că trupul este „templu al Duhului Sfânt” (*I Corinteni* VI, 19), iar „viața este mai mult decât hrana și trupul mai mult decât îmbrăcămintea” (*Luca* XII, 22-23).

În pustie, Dumnezeu a hrănit poporul ales vreme de 40 de ani cu mană, pentru folosirea căreia a îndemnat la cumpătare, încât „nici celui ce adunase mult n-a prisosit, nici celui ce adunase puțin n-a lipsit, ci fiecare, cât era deajuns la cei ce erau cu sine” (*Ieșire* XVI, 18). Cei care nu L-au ascultat pe Dumnezeu și au adunat mană peste trebuința unei zile, pentru a-și asigura și hrana pentru a doua zi, au văzut că peste noapte mana care era în plus se strica, făcea viermi și apoi se topea sub soare.

Fiul lui Dumnezeu ne-a eliberat din robia morții și ne-a dăruit o hrană nouă, cerească, pentru primirea căreia omul trebuie să arate cumpătare în toate, ferindu-se între altele și de lăcomia pântecelui, care este în legătură cu celelalte patimi.

Ca hrană pentru trup, dar coborâtă din cer, mana a primit un sens spiritual încă din Legea Veche, însă o hrană cu totul nouă și spirituală va dărui Dumnezeu și celor ce vor birui păcatul și vor moșteni Împărăția Sa, precum făgăduiește: „Biruitorului îi voi da din mana cea ascunsă” (*Apocalipsă* II, 17). Despre această hrană a Împărăției cerești a vorbit Domnul Iisus Hristos, Cel Care a flămânzit (*Matei* IV, 2; 21, 18) și a însetat (*Ioan* IV, 7; 19, 28) pentru noi, zicând: „Nu numai cu pâine va trăi omul, ci cu tot cuvântul care iese din gura lui Dumnezeu” (*Matei* IV, 4). Fiul lui Dumnezeu ne-a eliberat din robia morții și ne-a dăruit o hrană nouă, cerească, pentru primirea căreia omul trebuie să arate cumpătare în toate, ferindu-se între altele și de lăcomia pântecelui, care este în legătură cu celelalte patimi[43]. În acest sens, Sfântul Ioan Casian zice: „cantitatea mâncării tocește ascuțimea minții și, îngreunând și duhul odată cu trupul, atâță focul primejdios al patimilor. Un pântec îmbuibat cu tot felul de alimente naște semințele desfrâului și mintea înăbușită de greutatea mâncăruri-

43 Ieroschimonahul Gabriel Bunge, *Gastrimargia sau nebunia pântecelui – știința și învățătura Părinților pustiei despre mâncat și postit, plecând de la scrierile Avvei Evagrie Ponticul*, traducere pr. Ioan Moga, Editura Deisis, Sibiu, 2014, p. 78.

lor nu mai poate păstra cârma dreptei chibzuințe. Ce trebuie să cugetăm despre cei care, cu trup sănătos, își îngăduie o hrănire fără de măsură de carne și vin, folosindu-le nu după cât le cere slăbiciunea trupului, ci după cât îi îndeamnă pofta inimii?"[44]

Necumpătarea este astfel sinonimă cu îmbuibarea, beția și cele care țin de înrobirea pântecelui, ceea ce reprezintă o slăbiciune a omului și cauza revoltei trupului, prin îmbolnăvire. Lăcomia este cea care denaturează sensul hranei și al băuturii, din mijloace necesare vieții în scopul satisfacerii poftelor și patimilor, ajungând până le nesațietate, căci, spune Sfântul Ioan Scărarul: „de multe ori dracul se așază în stomac și nu lasă pe om să se sature, chiar de ar mânca tot Egiptul și ar bea Nilul întreg"[45].

Remediul lăcomiei pântecelui este postirea care „nu e decât un mijloc pentru a învinge nemulțumirea generată de pofta nesăturată"[46].

În legătură cu lăcomia pântecelui stă și lăcomia de avere, care, potrivit Sfântului Ioan Gură de Aur, „este ca drojdia rea, care strică întreg aluatul. Dacă, săvârșind nedreptate, câștigi fie și puțini bani, întreaga ta avere este murdărită. De aceea, de multe ori, câțiva bănuți câștigați s-au făcut pricină de pierzanie pentru om"[47]. Prin avariție, omul devine posedat de propria posesie și, în loc să se împărtășească cu recunoștință față de darurile primite, devine necumpătat, explotator al propriei persoane, al naturii și al celorlalți, față de care manifestă zgârcenie și o continuă nemulțumire, atrăgând după sine furtul și invidia. În felul acesta, necumpătarea, ca formă de întreținere a lăcomiei, este păgubitoare vieții duhovnicești. Remediul acestei patimi este filantropia.

După cum sugerează numele, desfrânarea este o pierdere a „frâului", a stăpânirii de sine, o maladie a necumpătării, înfierată în *Decalog*, pentru că, prin „patimi de ocară" (*Romani* I, 24-27), omul se degradează până la cel mai de jos nivel, chiar sub condiția animalică. Desfrânarea este o patimă care întinează trupul și sufletul, fiind echivalentul morții sufletești, este o trădare „a tainei lui Dumnezeu" din om, o apostazie, o tăgăduire a propriei ființe, a creației lui Dumnezeu, transformând trupul, din templu al Duhului Sfânt, într-un idol al plăcerii venerate. De aceea, virtutea cumpătării cere stăpânirea poftelor: „să vă feriți de poftele cele trupești, care se războiesc împotriva sufletului" (*I Petru* II, 11).

În concluzie, prin lucrarea virtuții cumpătării dobândim calea care ne conduce către curățirea minții prin supunerea părții poftitoare și a

44 Sfântul Ioan Casian, op. cit., cap. 5-6, pp. 166-167.

45 Sfântul Ioan Scărarul, *Scara*, XIV, 2;23, în *Filocalia*, vol. 9, București, 1980, pp. 212, 217.

46 Ieroschimonahul Gabriel Bunge, *Gastrimargia sau nebunia pântecelui – știința și învățătura Părinților pustiei despre mâncat și postit plecând de la scrierile avvei Evagrie Ponticul*, traducere preot Ioan Moga, Editura Deisis, Sibiu, 2014, p. 27.

47 Sfântul Ioan Gură de Aur, *Problemele vieții*, Editura Egumenița, p. 223.

celei irascibile raţiunii, ca răspuns al omului faţă de iubirea arătată de Dumnezeu prin frumuseţea şi bunătatea creaţiei Sale. Folosirea virtuoasă a creaţiei şi a darurilor lui Dumnezeu prin lucrarea binelui îl înalţă pe om până la înţelegerea adevărată a raţiunilor lucrurilor. Ea face „să strălucească în inimile noastre lumina cea curată a cunoaşterii dumnezeirii Sale şi să deschidă ochii gândului nostru spre înţelegere", cum ne încredinţăm în rugăciunile de taină din Sfânta Liturghie. Pentru aceasta am primit harul înfierii, prin baia naşterii celei de a doua, ca să luăm arvuna moştenirii celei ce va să fie, începutul bunătăţilor celor veşnice, puterea cea făcătoare de viaţă[48]. Fără lucrarea sfinţitoare a harului, fără efortul ascetic, omul ajunge să fie stăpânit şi condus de pofte iraţionale, poftele înşelăciunii, trăind în mirosul cel greu al păcatelor, care devin semne ale respingerii lucrării şi iubirii lui Dumnezeu şi care îl privează de bucuria Duhului.

De aceea, cunoscând folosul cumpătării, omul trebuie să dorească paza minţii prin înfrânare şi puterea de dominare a patimilor şi a deosebirii gândurilor, spre a deveni locaş al sfinţeniei. Este o lucrare care necesită un efort susţinut, pentru ca întunericul să scadă şi lumina harului să se pogoare peste lucrarea minţii, însă descoperim în vieţile sfinţilor că omului cumpătat Dumnezeu îi deschide şi îi luminează ochii sufletului, spre a dobândi vederea frumuseţii dumnezeieşti în toate făpturile.

Folosirea virtuoasă a creației și a darurilor lui Dumnezeu, prin lucrarea binelui îl înalță pe om până la înțelegerea adevărată a rațiunilor lucrurilor. Ea face „să strălucească în inimile noastre lumina cea curată".

48 *Liturghier*, Editura IBMO, Bucureşti, 2012, p. 248.