

# CALEA POSTULUI

Prin postire înțelegem în general abținerea de la consumul anumitor alimente „de fruct”, „de dulce”, adică de la cele de origine animală (carne, ouă, lactate) cu scopul de a înfrâna firea. După asprimea postului, mai vorbim și despre abținerea de la vin și untdelemn. Alimentele de post sunt socotite cele ce sunt exclusiv rod al pământului.

Postul are nenumărate însușiri, el este faptă de virtute, exercițiu de înfrânare, mijloc de întărire a trupului și sufletului, armă asupra diavolului, formă de pocăință etc. Postul este perceput ca atare în special de către cei ce au obiceiul cel bun al postirii și este anevoie de înțeles de către cei ce caută în special confortul lumii acesteia.

În esență însă, postirea înseamnă nemâncare, după cum se spune despre Hristos Care, „postind (...), a flămânzit” (Matei 4, 2). Postul ținut atunci de Hristos în pustie, de patruzeci de zile și patruzeci de nopți, reprezintă, pare-se, și limitele umane în relația cu postul, cu nemâncarea.

Postul a însoțit pe om încă de la începuturile istoriei lui. Începuturile postului sunt în rai, prima poruncă ce s-a dat omului a fost legată de mâncare. (A dat apoi Domnul Dumnezeu lui Adam poruncă și a zis: „Din toți pomii din rai poți să mănânci, iar din pomul cunoștinței binelui și

răului să nu mănânci, căci, în ziua în care vei mânca din el, vei muri negreșit!” – Facere 2, 16-17.)

Evreii au postit întotdeauna în momentele cruciale ale istoriei lor. Proorocul Moise a postit înainte de a primi Tablele Legii pe Muntele Sinai. Prooroci mari ca Ilie sau David au postit și ei. În istoria lui Iona Proorocul se spune că acesta a fost trimis de Dumnezeu în cetatea Ninive pentru a-i îndemna pe locuitorii ei la post și rugăciune, altfel cetatea, pentru multele ei nelegiuiri, urma să fie sortită pieirii. Ninivitenii postesc acoperindu-se cu saci și culcându-se în cenușă, salvând astfel cetatea de la pieire. Proorocul Daniel a fost aruncat în groapa leilor, dar pentru că postise a ieșit nevătămat. Tot astfel și cei trei tineri din Babilon, care au postit la rândul lor, fiind aruncați în foc de către regele Nabucodonosor, au ieșit de acolo cu trupurile neatinse de flăcări. Sfântul Ioan Gură de Aur, amintind de Daniel și de cei trei tineri, caută să explice într-unul din cuvintele sale că aceasta este taina cea mare a postirii. El nu spune că postul este ușor, ci chiar că este peste fire, dar așa cum lupta este peste fire și biruințele sunt peste fire: „Adu-ți aminte mereu de puterea postului și primește-l cu sufletul deschis, pentru că este nebunie curată să ne îndepărtăm de el, atunci când și de colții leilor ferește, și de foc scapă, și pe diavoli îi îndepărtează, potolind văpaia patimilor, liniștindu-ne gândul și aducându-ne alte și alte binefaceri.”<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> Sfântul Ioan Gură de Aur, *Problemele vieții*, Editura Egumenița.



## Hristos Însuși a postit

Hristos Însuși a postit, a îndemnat la postire și ne-a învățat cum trebuie să postim. („Când postiți, nu fiți triști ca fățarnicii; că ei își smolesc fețele, ca să se arate oamenilor că postesc. Adevărat grăiesc vouă, și-au luat plata lor. Tu însă, când postești, unge capul tău și fața ta o spală, ca să nu te arăți oamenilor că postești, ci Tatălui tău care este în ascuns, și Tatăl tău, care vede în ascuns, îți va răsplătiție.” – Matei 6, 16-18.) Cuvântul este limpede, nu necesită tâlcuire. Observăm că Mântuitorul Hristos zice: **când** postiți, nu **dacă** postiți... Asta presupune că încă de atunci postul era generalizat, era cunoscut ca un dat, o rânduială asumată de contemporanii Lui, preluată mai apoi și de Biserica lui Hristos.

În diferite momente cruciale Sfinții Apostoli posteau și ei, mai ales când hirotoneau, când sfințeau episcopi și preoți în cetăți – Îi încredințau lui Dumnezeu, prin post și rugăciune. Sfinții Părinți din toate timpurile au postit și au lăudat postul cel adevărat, cel împreunat cu rugăciunea și fapta bună. Postul este un chip al pocăinței și un bun însoțitor al ei, de aceea putem spune fără să greșim că toți sfinții au fost postitori.

## Postul cel adevărat

Ce post place cu adevărat Domnului aflăm de la Proorocul Isaia: „Nu știți voi postul care Îmi place? – zice Domnul. Rupeți lanțurile nedreptății, dezlegați legăturile



jugului, dați drumul celor asupriți și sfărâmați jugul lor. Împarte pâinea ta cu cel flămând, adăpostește în casă pe cel sărman, pe cel gol îmbracă-l și nu te ascunde de cel de un neam cu tine. Atunci lumina ta va răsări ca zorile și tămăduirea ta se va grăbi. Dreptatea ta va merge înaintea ta, iar în urma ta slava lui Dumnezeu. Atunci vei striga și Domnul te va auzi; la strigătul tău El va zice: Iată-mă! Dacă tu îndepărtezi din mijlocul tău asuprirea, amenințarea cu mâna și cuvântul de cârtire. Dacă dai pâinea ta celui flămând și tu saturezi sufletul amărât, lumina ta va răsări în întuneric și bezna ta va fi ca miezul zilei. Domnul te va călăuzi neconținut și în pustiu va sătura sufletul tău. El va da tărie oaselor tale și vei fi ca o grădină adăpată, ca un izvor de apă vie, care nu seacă niciodată. Pe vechile tale ruine se vor înălța clădiri noi, vei ridica din nou temelii străbune și vei fi numit dregător de spărturi și înnoitor de drumuri, ca țara să poată fi locuită.” (Isaia 58, 6-12)

Cuvântul Proorocului Isaia este înțeles de mulți, în special cei din mediul neoprotestant, ca fiind o pledoarie împotriva postului alimentar, dar viziunea aceasta este falsă și nesusținută biblic. Postul este, într-adevăr, mai mult decât un regim alimentar, dar aspectul alimentar nu este minimal sau neimportant. Părintele Dumitru Stăniloae spunea că „postul cu trupul este el însuși un act de creștere duhovnicească. Este o încordare a voinței și o reșezare a domniei spiritului asupra trupului. În concepția creștină, în special ortodoxă, sufletul și trupul



nu-și trăiesc viața izolat, ci în situație normală sufletul trebuie să spiritualizeze trupul și trupul să fie mediul de lucrare a spiritului.”<sup>10</sup>

### **Postul e mai mult decât un regim alimentar**

Postul alimentar este de folos pentru sănătate, fiind cunoscut faptul că mulți oameni s-au tămăduit astfel de boli grave. Dacă lăcomia întărește patimile trupului, postirea le potolește. Forma externă a postului urmărește disciplinarea trupului, dar este bine să vedem și dincolo de aspectul alimentar. Postim de bucate, dar trebuie să postim și de răutate.

Postul, pe lângă aspectul strict alimentar, are o latură duhovnicească, iar dacă ignorăm această latură, vom transforma postirea într-un simplu regim alimentar. Postul este în esență mai mult decât schimbarea unor obiceiuri alimentare, adică înlocuirea unor alimente cu alte alimente. E necesară o aplecare mai mare spre rugăciune, spre milostenie și celelalte fapte bune, înfrânarea de la păcate și patimi fiind esențială. Deși nu e firesc a ne cântări noi înșine virtuțile sau progresul sufletesc, totuși, dacă cineva nu observă un anumit progres în vremea postului, înseamnă că a redus totul la alimentație.

---

<sup>10</sup> Pr. Dumitru Stăniloae, *Spiritualitatea ortodoxă. Ascetica și Mistica*, EIBMBOR.



## Postul ca exercițiu al libertății

Postul, ca orice faptă bună, are numeroși potrivnici și detractori. Deși argumentele pentru postire sunt într-un număr copleșitor și fără echivoc, există un verset care, aparent, ar ține partea nepostitorilor. Interesant este că aproape toți nepostitorii cunosc acest verset: „Nu ceea ce intră în gură spurcă pe om, ci ceea ce iese din gură, aceea spurcă pe om” (Matei 15, 11). O spune Însuși Hristos Domnul, dar, atenție, nu referitor la postire (căci El Însuși a postit), ci legat de datina evreiască prin care se condamna mâncatul pâinii cu mâinile murdare. De aceea Hristos spune că „a mânca cu mâini nespălate nu spurcă pe om” (Matei 15, 20). În schimb „cele ce ies din gură pornesc din inimă și acelea spurcă pe om. Căci din inimă ies: gânduri rele, ucideri, adultere, desfrânări, furțișaguri, mărturii mincinoase, hule” (Matei 15, 18-19).

Cu toate acestea și nepostitorii au dreptate în felul lor. Omul a fost înzestrat dintru început cu darul libertății. Libertatea dă demnitatea, dar și responsabilitatea, așadar, în numele libertății, postește cine vrea, potrivit propriei sale conștiințe și hotărâri. Nu există constrângere, există, dacă vreți, autoconstrângere, angajament personal, există libertatea de a alege. Cei ce postesc sunt cei care înțeleg că aceasta este o rânduială a Bisericii, o rânduială a lui Dumnezeu, pentru a intensifica în viața noastră lupta cu păcatul. De aceea postirea este totodată o faptă bună și o virtute, pentru că implică direct voința omului, dar, desigur, și ajutorul lui Dumnezeu.