



CATEHEZĂ

Despre post

Preot Laurențiu Drăghicenoiu

Repere scrise, suport pentru discuții

Cei dintâi care au primit porunca postului au fost protopărinții noștri Adam și Eva. Neascultarea a fost desigur păcatul lor, născută din mândria insuflată de șarpele cel viclean, dar porunca de care nu au ascultat a fost aceea a nemâncării din pomul cunoștinței binelui și al răului. Era un post, pentru o vreme, pe care, dacă l-ar fi împlinit, Adam și Eva ar fi ajuns la vremea la care să poată mânca din el fără să moară. Așadar, era un post spre viață. Așa este și postul la care îndeamnă Biserica noastră de fiecare dată, un post spre viață, aici, pe pământ, dar și în ceruri. Iată un îndoit sens al postului: trupește, oprește îmbuibarea, din care se nasc tot felul de boli, și sufletește, dobândește putere de voință și curățire de patimile trupești, întărind și curățind astfel omul, trup și suflet în viața de aici și în continuare, în viața veșnică.

Deși pare la un moment dat o limitare a libertății omului, postul este de fapt o constatare a libertății lui de voință. A fi liber înseamnă a te putea abține, dacă vrei, iar nu a face lucruri pentru că altfel nu te poți înfrâna. Prin urmare, este o dovedire a celui care se află la cârma voinței omului. Însoțit de rugăciune, postul nu este doar o performanță fiziologică, ci un demers pentru apropierea de Dumnezeu, un urcuș pentru înduhovnicirea omului și dobândirea harului Duhului Sfânt. Dacă cererea, mulțumirea și lauda lui Dumnezeu sunt rugăciunea sufletului, nevoința, postul, metaniile, înfrânările sunt rugăciunea trupului.

Vom urmări în cateheza de astăzi, sinteza despre post a Pr. Lector Dr. Stelian Ionașcu, lucrarea *Despre posturi*, pe care o găsiți la Biblioteca de duminică de la pangar a parohiei noastre.

Putem începe prin a reda câteva exemple de post, de la începutul economiei mântuirii din Vechiul Testament. Întotdeauna, postul a însoțit un eveniment de mare importanță, ca o pregătire pentru

o întâlnire cu Dumnezeu sau pentru împlinirea unei rugăciuni intense. Astfel au ținut post dreptii Vechiului Testament: avem exemplul Moise, care a postit 40 de zile înainte de primirea Decalogul – Cele zece porunci (Ieșire 34, 28); Daniel în Babilon a postit trei săptămâni (Daniel 10, 2-3), regele David a ținut post ca semn al pocăinței pentru păcatele făcute (Psalmi 34, 12; 108, 24), Prorocul Ilie (3 Regi 19, 8). În Noul Testament, avem pomenirea postului ținut de Prorocița Ana (Luca, 2, 36-37) și de Sfântul Ioan Botezătorul. Cel mai mare exemplu este al Mântuitorului Iisus Hristos care ține post 40 de zile, fără hrană și apă, pentru a primi ispitirea celui rău: „Atunci Iisus a fost dus de Duhul în pustiu, ca să fie ispitit de către diavolul. Și după ce a postit patruzeci de zile și patruzeci de nopți, la urmă a flămânzit.” (Matei 4, 2)

Un alt caz în care Mântuitorul ne îndeamnă la post este acela al vindecării lunaticului, pe care ucenicii nu au putut să îl vindece: „Iar după ce a intrat în casă, ucenicii Lui L-au întrebat, de o parte: Pentru ce noi n-am putut să-l izgonim? El le-a zis: Acest neam de demoni cu nimic nu poate ieși, decât numai cu rugăciune și cu post.” (Marcu 9, 29)

Postul nu este o formalitate sau o dietă, o bravură cu care să ne mândrim, ci o căutare a prezenței lui Dumnezeu în viața noastră: „Atunci au venit la El ucenicii lui Ioan, zicând: Pentru ce noi și fariseii postim mult, iar ucenicii Tăi nu postesc? Și Iisus le-a zis: Pot oare, fiii nunții să fie triști câtă vreme mirele este cu ei? Dar vor veni zile când mirele va fi luat de la ei și atunci vor posti.” (Matei 9, 14-15)

Iată câteva cuvinte de folos ale Sfinților Părinți, pe care le putem discuta împreună:

„Războiul trupesc firesc se retrage cu postul, privegherea, rugăciunea, dar numai atunci când nu există mândrie.” (Cuviosul Paisie Aghioritul, *Părinți Aghioriți Flori din Grădina Maicii Domnului*, Editura Evanghелиsmos, București, 2004, p. 156)

„Dacă nu iubești postul și nu te nevoiești cu înfrânarea generală a tuturor poftelor tale, nu vei avea niciodată limpezime duhovnicească, judecată dreaptă și rezultate pozitive în războiul contra patimilor. Astfel îți vei consuma viața în întunericul tulburării și al lipsei de înțelepciune și vei lua ca răsplată alungarea de la fericirea cerească.” (Sfântul Dimitrie al Rostovului, *Abecedar duhovnicesc*, Editura Egumenița, Galați, 2006, p. 22)

„Mulți nu pricep însemnătatea posturilor și nu le țin. Totuși, tocmai postul trupesc ne ajută să ne pocăim și să ne mântuim, fiindcă, după cum am văzut deja, lăcomia pântecele este născătoarea tuturor celorlalte patimi și în același timp cea mai ușor de biruit. Dacă vom împlini această poruncă ușoară, dacă ne vom înfrâna pântecele, vom căpăta stăpânire și asupra celorlalte patimi.” (Sfântul Luca al Crimeei, *Predici*, Editura Sophia, București, 2010, p. 68)

În cele ce urmează vom parcurge împreună câteva pasaje semnificative din lucrarea părintelui Stelian Ionașcu (*Despre Posturi*, Ed. Cuvântul Vieții, București, 2013):

Rânduiala postului după învățătura ortodoxă

„Biserica Ortodoxă a păstrat de-a lungul timpului practica veche a Bisericii în ceea ce privește rânduiala posturilor.

După asprime, postul poate fi de mai multe feluri:

a) Postul integral (total) sau ajunarea desăvârșită, care constă în abținerea completă de la orice fel de mâncare și băutură pe un timp anumit (cel puțin o zi, cel mult 40 de zile). Cu excepția câtorva eroi ai ascezei (Moise și Sfântul Proroc Ilie), omului obișnuit îi este foarte greu să țină un asemenea post timp de 40 de zile (Ieșire 24, 18; 3 Regi 19, 8). În timpul postului Său în pustie, Hristos nu a mâncat, nici nu a băut timp de 40 de zile și 40 de nopți (Luca 4, 1-2), ispravă supraomenească ce arată intima întrepătrundere între umanitatea și divinitatea Sa". În majoritatea mănăstirilor ortodoxe este obiceiul ca monahii să rămână fără să mănânce și să bea în primele trei zile din Săptămâna I a Postului Mare, până la Liturghia Darurilor mai înainte sfințite de miercuri.

Credincioșii pot ține acest fel de post integral pentru o perioadă mai scurtă, adaptându-l prin „iconomie” la slăbiciunea lor. Scopul lor nu este de a suprima cu totul hrana, ci de a asigura, în chip treptat și „științific”, biruința rațiunii asupra tiraniei pântecelui.

b) Postul aspru sau uscat (xirofagie), în care se îngăduie numai consumarea de hrană uscată: pâine, fructe uscate sau semințe, legume și apă. E postul pe care l-au practicat Sfântul Ioan Botezătorul în pustia Iordanului (Matei 3, 4; Marcu 1, 6) și marii asceți și pustnici creștini din epocile de strălucire ale monahismului. Fuga creștinului de săturare și restricțiile privitoare la cantitatea hranei nu fac obiectul unor reguli generale, fiecare fixându-și propria sa regulă, în general după sfaturile părintelui său duhovnicesc. În mănăstiri, acest gen de post presupune mâncarea o dată în zi”. Expresia „zilele în care mâncăm de două ori” este sinonimă cu zilele fără post: sâmbetele și duminicile, sărbătorile și octavele lor, zilele de luni marți și joi de peste an în afara perioadelor de În viața creștinilor acest post se numește ajunare propriu-zisă și constă în abținerea de la alimente și apă până la vremea ceasului al 9-lea din zi (cca ora 3 după-amiază).

c) Postul comun sau obisnuit, în care se admite consumarea mâncărilor gătite din alimente de origine vegetală (inclusiv untdelemnul), excluzându-se orice aliment de proveniență animală (carnea, inclusiv cea de peste, untura sau grăsimea, ouăle, laptele derivatele lui). Este postul practicat de majoritatea credincioșilor, în cele mai multe cazuri. (n. ed. - Postul include și înfrânarea de la viața conjugală, după îndemnul Sfântului Apostol Pavel: „Să nu vă lipsiți unul pe altul, decât cu bună învoială pentru un timp, ca să vă îndeletniciți cu postul și cu rugăciunea, și iarăși să fiți împreună, ca să nu vă ispitească satana, din pricina neînfrânării voastre. Și aceasta o spun ca un sfat, nu ca o poruncă” (1 Corinteni 7, 5).

d) Postul ușor, numit și dezlegare, în care se îngăduie consumarea vinului și a untdelemnului, în perioadele când este impus post aspru. Aceste dispense sunt acordate în toate sâmbetele și duminicile posturilor pentru că aceste zile sunt liturgice și, prin urmare, în compatibile cu postul,

precum și în zilele importante ale ciclului liturgic fix (24 februarie sau 9 martie din Postul Mare). De asemenea, această dezlegare este valabilă îndeosebi pentru praznicele Bunei Vestiri (25 martie) și Floriilor, în timpul cărora dispensa de post se extinde la carnea de pește. Dezlegările pentru toate perioadele de post sunt reglementate prin tradiția și practica bisericească, fiind consemnate în Mineie și în Triod (la sărbătorile respective), în Tipicul cel mare, precum și în Sinaxarul de la sfârși tul unora din edițiile mai mari ale Ceaslovului.

După durata (lungimea) lui, postul este de două feluri:

- A. Postul de câte o singură zi
- B. Postul de mai multe zile

A. Posturile de o singură zi sunt:

a) Toate miercurile și vinerile de peste an (cu celor menționate în calendar cu *harți*, care vor fi arătate mai departe), pentru că amândouă aceste zile amintesc de jertfa a Mântuitorului.

Într-o zi de miercuri au luat cărturarii și fariseii hotărârea de a ucide pe Mântuitorul, iar într-o zi de vineri au dus-o la îndeplinire, prin judecarea, osândirea la moarte și răstignirea Mântuitorului.

Deoarece la păgâni miercurea era închinată lui Mercur (Hermes), zeul comerțului, al cărui nume îl și purta și în cinstea căruia aveau loc târguri, urmate de petreceri, iar vinerea era ziua zeiței Venus (Afrodita), zeița frumuseții și a amorului, sărbătorită la greco-romani antici prin rituri imorale, prin contrast, pentru a se feri de excesele păgânilor și pentru a le combate, creștinii își impuneau în aceste zile post și rugăciune, în amintirea înfricoșătoarelor Patimi și a morții Domnului. Despre vechimea postului de miercuri și vineri, avem mărturii încă de la sfârșitul veacului I în Păstorul lui Herma și în Didahia celor 12 Apostoli («Posturile noastre să nu fie împreună cu cele ale fățarnicilor, căci ei postesc luna și joia în fiecare săptămână, ci voi să postim luna și miercurea»). Mai târziu, se găsesc mărturii la Tertulian, Origen, Clement Alexandrinul ș.a. Ca severitate (asprime) și importanță, postul de miercuri și vineri este pus pe pi oț de egalitate cu cel al Păresimilor. În vechime, îngăduiau excepții decât pentru cazuri de boală. După pravila mănăstirească, postul acesta este ajunare desăvârșită (post total) până la Ceasul al IX-lea din zi (vremea Vecerniei, cca 3-4 p.m.).

b) O altă zi izolată de post din cursul anului bisericesc este Sărbătoarea Înălțării Sfintei Cruci

(14 septembrie), în care postim în orice zi a săptămânii ar cădea (chiar și duminica), deoarece aduce aminte de Patimile Mântuitorului pe Cruce pentru mântuirea noastră și ne îndeamnă la pocăință și întristare. Se dezleagă la untdelemn și vin.

c) Ajunul Bobotezei (5 ianuarie) este, de asemenea, zi de ajunare, adică post desăvârșit până la vremea Ceasului al IX-lea. Postul din această zi este păstrat prin tradiție, din vechime (secolele IV-VI), când catehumenii care urmau să primească Botezul în seara acestei zile trebuiau să postească, pentru a se putea împărtăși la Liturghia credincioșilor, la care luau parte pentru prima dată după Botez. Astăzi, creștinii postesc în această zi pentru a putea gusta cu vrednicie din apa sfințită (Agheasma Mare) în ziua Praznicului Botezului Domnului. Despre vechimea postului din ajunul

Bobotezei avem mărturie în Constituțiile Apostolice (cartea a VII-a, cap. 22), care spun următoarele: «Înainte de Botez să postească însă cel ce se botează, căci Domnul a fost mai întâi botezat de Ioan și a petrecut în pustie, după aceea a postit patruzeci de zile și patruzeci de nopți ... Cine se inițiază în moartea Lui trebuie mai întâi să postească și apoi să se boteze ...). În această zi se face dezlegare la untdelemn și vin (după Vecernie).

d) În ziua Tăierii cinstului cap al Sfântului Ioan Botezătorul (29 august) postim, de asemenea, în orice zi a săptămânii ar cădea aceasta să în amintirea celui mai aspru postitor zelos propovăduitor al pocăinței. E post ușor, cu dezlegare la untdelemn și vin, două mese pe zi.

e) În unele pravile călugărești se recomandă, îndeosebi viețuitorilor din mănăstiri, pe lângă postul de miercuri și vineri, **postul din zilele de luni**, pe care îl practică și unii dintre credincioșii mireni mai zeloși, dar care rămâne facultativ sau benevol, ținând seama de sfatul duhovnicului. Postul de luni ține mai degrabă de intenția „tehnicienilor” ascezei de a da ciclului săptămânal un ritm binar: zilele de luni, miercuri și vineri sunt zile de post strict și de intensificare a luptei duhovnicești, în timp ce în zilele de marți și joi trupul poate primi puțină mângâiere”. Este total nepotrivit postul de marți, pe care îl țin anumite persoane care obișnuiesc să meargă la biserică cu hramul Sfântul Antonie cel Mare în această zi din săptămână; cu atât mai mult dacă acele persoane nu țin posturile de peste an, miercurile și vinerile rânduite.

B. Posturi de mai multe zile (posturi de durată).

- 1) Postul Paștilor sau al Păresimilor (40 de Săptămâna Sfințelor Patimi ale Domnului);
- 2) Postul Nașterii Domnului (15 noiembrie-24 decembrie);
- 3) Postul Sfinților Apostoli (de luni după Duminica Tuturor Sfinților până în 28 iunie);
- 4) Postul Adormirii Maicii Domnului (1-14 august).

Fiecare dintre aceste posturi are o semnificație deosebită și reguli de postire distincte. Această știință a postului nu este recentă, credincioșii fiind inițiați începând cu dreptii Vechiului Testament, exemplul cel mai elocvent fiind cel al lui Moise, care s-a depărtat de popor și a postit timp de 40 de zile, pentru a putea primi teofania de pe Sinai și Legea lui Dumnezeu.

Grație postului, același Moise a făcut ca poporul lui Israel să treacă Marea Rosie și s-a învrednicit de teofania Rugului aprins. Grație stăpânirii patimilor și a postului, Enoh a fost mutat la cer și nu a cunoscut moartea; Iacob a moștenit dreptul de întâi născut; Iosif a scăpat de desfrânare; Ana cea stearpă a dat naștere lui Samuel; Samson a biruit leul; Ghedeon a biruit pe vrăjmașii săi numai 300 de oameni; David a dobândit împărăția, iar Ilie a înviat pe fiul văduvei, a poruncit stihiiilor naturii și a făcut să cadă ploaia din cer.

Zilele de post se deosebesc de restul zilelor din cursul anului nu numai prin înfrânarea de la mâncărurile „de dulce” și de la băutură, ci și prin faptul că ele constituie vreme de pocăință, de luptă împotriva patimilor, de practicare mai intensă a virtutilor, îndeosebi a faptelor iubirii creștine iertarea, milostenia, întrajutorarea frățască etc.), precum și a rugăciunii. „Postind, fraților, trupește, să postim și duhovnicește. Să dezlegăm toată legătura nedreptății. Să rupem încurcăturile tocmelilor cele silnice. Tot înscrisul nedrept să-l desfacem. Să dăm flămânzilor pâine

și pe săracii cei fără de case să-i aducem în casele noastre, ca să luăm de la Hristos Dumnezeu mare milă” (Idiomela I la *Doamne, strigat-am* la Vecernie, Miercuri, Săptămâna I a Postului Mare).

POSTUL SFINȚILOR APOSTOLI

Postul Sfinților Apostoli (Postul Sâmpetrului), care precedă sărbătoarea comună a Sfinților Apostoli Petru și Pavel (29 iunie), este rânduit de Biserică în cinstea celor doi Sfinți Apostoli și în amintirea obiceiului lor de a posti înainte de a întreprinde acte mai importante (Fapte 13,2; 14,23). Totodată, prin ținerea acestui post, se cinstesc darurile Sfântului Duh care s-au pogorât peste Sfinții Apostoli la Cincizecime și care se revarsă în fiecare an peste Biserică la sărbătoarea Rusaliilor, împărțându-se din ele și credincioșii. De aceea, în vechime, acest post se numea Postul Cincizecimii.

Despre vechimea acestui post mărturisesc, în secolul al IV-lea, Constituțiile Apostolice. Mărturii ulterioare se găsesc la Sfântul Atanasie cel Mare, la Teodoret, episcopul Cirului, la Leon cel Mare, care numește postul acesta Postul de vară sau al Cincizecimii. Se pare că, la început, postul acesta era ținut numai în cercurile monahale și abia mai târziu s-a extins și la credincioșii din lume.

Spre deosebire de celelalte posturi, care au o durată fixă, Postul Sâmpetrului are o durată variabilă de la an la an, deoarece începutul lui (fixat aproximativ prin secolul al VI-lea) este în funcție de data variabilă a Paștilor. Postul începe luni, după Duminica Tuturor Sfinților, și ține până în ziua de 29 iunie (inclusiv, dacă această sărbătoare cade miercuri sau vineri, dezlegându-se în acest caz numai la pește și untdelemn). Așadar, durata lui este mai lungă sau mai scurtă, după cum Paștele din anul respectiv a căzut mai devreme sau mai târziu. În chip normal, dacă Paștele s-ar sărbători în răstimpul indicat de regula consfinită la Sinodul I Ecumenic, adică între 2 martie și 25 aprilie, ea variază de la 8 zile (durata cea mai scurtă, când Paștele cade la 25 aprilie) până la 42 de zile (durata cea mai lungă, când Paștele cade la 22 martie). Dar în actuala situație a Bisericii noastre (ca a tuturor Bisericilor Ortodoxe care și-au îndreptat calendarul, menținând însă Pascalia stilului vechi, a calendarului neîndreptat), Paștele fiind sărbătorit de fapt între 4 aprilie și 8 mai, durata Postului Sfinților Apostoli se scurtează de la 28 de zile (durata cea mai lungă) până la desființare (în anii în care Paștele cade după data de 1 mai). O regulă simplă și practică spre a afla durata Postului Sâmpetrului din orice an este următoarea: câte zile sunt de la data Paștilor (inclusiv) din anul respectiv până la 3 mai (exclusiv), atâtea zile ține postul.

Postul Sfinților Apostoli este mai puțin aspru decât al Păresimilor. După Pravila cea mare și Invățătura pentru posturi din Ceaslovul mare, luni, miercuri și vineri se mănâncă legume fără untdelemn, marți și joi aceleași cu untdelemn (și vin), iar sâmbătă și duminică și pește; dezlegarea la pește se dă și luni, marți și joi, când cade sărbătoarea vreunui sfânt cu doxologie mare, iar când o astfel de sărbătoare cade miercuri sau vineri, se dezleagă la untdelemn și vin. La hramuri și la Nașterea Sfântului Ioan Botezătorul (24 iunie) se dă dezlegare la pește, în orice zi a săptămânii ar cădea.”