

# POSTUL ȘI RUGĂCIUNEA – STĂRI HARICE ALE COMUNIUNII OMULUI CU DUMNEZEU

Pr. dr. Marin BUGIULESCU

Facultatea de Teologie Ortodoxă, Universitatea „Valahia” din Târgoviște

## Abstract

*This study presents Fasting and Prayer as gracious conditions in the communion of man with God, as well as the effects that they have both on the ecclesial community in general and on each believer in particular. The Scripture shows that the most important part of Fasting and Prayer is regaining the gracious condition before sin; equally important seems to be the fact in itself, the inner transformation of man, urging to the rejection of sin, selfishness and return to truth. Christian Fasting is a religious practice involving partial or total restraint from certain foods that come from animals, from drinking, and evil thoughts and acts, on a longer or shorter period of time, as decided by Church. Distinguishing clearly from diets recommended out of medical or health maintenance reasons, fasting as religious practice has no end in itself, but is primarily linked to the fulfillment of the gracious condition received sacramentally within the ecclesial community. The purpose of fasting is to strengthen Christian communion and union with Christ by receiving the sacrament of the Holy Eucharist. Therefore, the role of the Fasting and Prayer is very important for Christian life because advancing in Holiness is a process developed simultaneously to advancing into Christ.*

**Keywords:** fasting, prayer, grace, communion, sin, passion, asceticism, communion

## Introducere

Calea mântuirii presupune, de cele mai multe ori, un efort ascetic îndelungat, pentru ca prin pregătirea specială omul să dobândească, în unire cu Hristos, bucuria vieții veșnice. Condiția obiectivă a salvării omului o constituie harul divin izvorât din Jertfa și Învierea Lui Hristos, har pe care Sfântul Duh îl revarsă din abundență asupra creației și, în mod special, în cadrul teandric sacramental al Bisericii. Dar mântuirea e dobândită prin directă participare a omului la opera lui Hristos actualizată de Biserică și de aceea ea depinde de anumite aspecte subiective, personale. Potrivit învățăturii de credință ortodoxe, principalele condiții

subiective ale mântuirii sunt credința și faptele bune, dar la ele se adaugă tot efortul realizat de fiecare om în acest scop. Legătura vie și lucrătoare dintre credință și faptele bune este cea care susține efortul personal depus în vederea mântuirii. Postul, ca necesitate a mântuirii, este nu doar o dovadă a credinței asumate și practicate, ci și un efort asumat personal, prin care slăbiciunile firii umane sunt limitate datorită unirii cu Hristos.

Postul creștin este o practică religioasă ce implică abținerea totală sau parțială de la unele alimente care provin de la animale, de la unele băuturi, dar și de la gândurile și faptele rele, pe un timp mai îndelungat sau mai scurt, după cum a hotărât Biserica. Deci, postul este o poruncă bisericească.

Omul, constituit din trup și suflet, creat după chipul lui Dumnezeu, este legat prin trup de cele materiale, iar prin suflet cu cele spirituale, la care participă datorită chipului care reflectă frumusețea Modelului – Hristos. În Creștinism, postul privește atât trupul, cât și sufletul, pentru că se adresează omului ca întreg, ca persoană compusă psiho-fizic. Prin efectele sale asupra omului, postul este metoda de luptă împotriva diavolului, a ispitelor și a patimilor<sup>1</sup>. Predilecția creștină pentru un post complet rezultă din faptul că trupul stă într-o legătură organică cu sufletul, trăind într-o completă simbioză sau întrepătrundere, într-o interferență reciprocă. De aceea, dacă trupul păcătuiește și sufletul suferă consecințele păcatului, cel mai bun exemplu fiind legătura dintre păcatul original al protopărinților Adam și Eva, și urmările sale asupra întregului neam omenesc. Hristou Andrușos, referindu-se la această relație, arată că prin păcat omul, pierzând dreptatea originală, a fost afectat și la nivelul „interior, care se manifestă în gândirea trupească, așa-numita concupiscentță, adică, pe de o parte, în întunecarea minții, care tinde, nu spre Dumnezeu, ci spre materie, iar, pe de altă parte, în înclinarea permanentă a voinței omenești spre rău, în dorința de păcat”<sup>2</sup>.

Postul, ca disciplină a voinței și întărire a minții, reprezintă de fapt forța care concentrează omul către unirea cu Hristos, cu

---

<sup>1</sup>Pr. Nicolae Necula, *Posturile și ajunările, în Îndrumări misionare*, EIBMBOR, București, 1996, p. 738.

<sup>2</sup>Hristou Andrușos, *Simbolica*, ediția a II-a, Editura „Anastasia”, București, 2003, p. 256.

Dumnezeu, iar ca semn al acestei uniri stă întreaga transformare pe care creștinul o trăiește ca tensiune spre eliberarea de păcate și de slăbiciunile firii umane supusă păcatului.

### **1. Temeiuri scripturistice despre post.**

#### **Argument: practica Mântuitorului Iisus Hristos**

Viața omului în lume, în conformitate cu normele rânduite de Dumnezeu, implică o stare de echilibru, de cumpătare sau postire continuă. Postul este o poruncă divină cu referire la viața omului în trup, la fel de veche ca și firea umană, pe care o găsim formulată chiar de la începutul lumii, când Dumnezeu se adresează primului om, zicându-i: „Din toți pomii din rai să mănânci, iar din pomul cunoștinței binelui și răului să nu mănânci, căci în ziua în care vei mânca din el vei muri negreșit” (Facerea 2, 16-17). În starea harică a Raiului, postul, ca realitate a comuniunii omului cu Dumnezeu, însemna de fapt păstrarea fericirii și curăției, a nevinovăției în care protopărinții Adam și Eva trăiau. Sfântul Maxim Mărturisitorul, înlăturând patimile meșteșugite și adăugate firii actuale, ajunge să perceapă adevărata stare de simplitate a firii umane înainte de cădere în păcat, fire care nu era atrasă de nimic din cele de sub ea, adică de materie, și arată aspirația chipului spre cele inteligibile. „Adam era liber de nevoia constrângătoare a meșteșugurilor; și fiind înțelept se afla mai presus de cercetarea firii în vederea cunoașterii. Deci, primul om nu avea nimic așezat între Dumnezeu și sine, care să trebuiască să fie cunoscut și care să împiedice apropierea liberă ce avea să se producă prin iubire între sine și Dumnezeu, prin mișcările spre El”<sup>3</sup>. Postul edenic înțeles scripturistic ca „păzire și lucrare a Raiului” concentra voința și mintea în comuniunea cu Dumnezeu și această perspectivă avânta chipul dumnezeiesc din om către strălucirile asemănării.

După căderea în păcat, omul a tânjit permanent spre relația cu Dumnezeu, spre trăirea în starea harică, dar din cauza centrării în sine, în materialitate, aceasta a implicat un efort și o pregătire

---

<sup>3</sup> Sfântul Maxim Mărturisitorul, *Ambigua*, traducere de Pr. prof. D. Stăniloae, în col. PSB, vol. 80, EIBMBOR, București, 1983, pp. 300-301.

specială, care constă atât în înfrânarea trupului, cât și a sufletului. Postul a fost practicat de poporul ales în Vechiul Testament, fiind înscris și în Legea lui Moise (Deut. 9, 10; Lev. 16, 29-31; Jud. 20, 26; I Regi 7, 6). Moise a postit pe Muntele Sinai, înainte de a primi Tablele Legii, patruzeci de zile și patruzeci de nopți și a rânduit sărbătoarea ispășirii: „În luna a șaptea, ziua a șaptea a lunii, să postiți și nici o muncă să nu faceți, nici băștinașul și nici străinul care s-a așezat la voi” (Levitic 16, 29; 23, 27-32; Numeri 29, 7). Despre aceasta, Sfântul Grigore Palama zice: „Moise, postind patruzeci de zile pe munte, s-a înălțat spre culmea vederii lui Dumnezeu și a primit tablele cuvioșiei. Poporul iudeilor, jos, îmbătându-se, a alunecat către nelegiuire, căci au făcut, topind aur, un idol în chip de vițel”<sup>4</sup>.

Vechiul Testament, prin legea mozaică, impunea la început evreilor un singur post național anual, cu durata de o zi, în semn de umilință, cu scopul curățirii sau ispășirii care se ținea în ziua a zecea a lunii a șaptea (Levitic 16, 29; 31; 23, 27). Acest obicei s-a împământănit cu timpul, fiind cunoscut ca ziua postului (Ieremia 36, 6), precizat și în Noul Testament (Fapte 27, 9).

După captivitatea babilonică, zilele de post ale evreilor s-au înmulțit pentru a aminti mereu poporului despre încercările și suferințele prin care au trecut, dar și de alte fapte din istoria lor. În Vechiul Testament se practica și postul particular, cum este cel al lui Moise, de 40 de zile (Ieșire 24, 28), al lui Daniil, în Babilon, de trei săptămâni (Daniel 10, 2-3), al regelui David (Psalmii 34, 13 și 18, 24), al proorocului Ilie (III Regi 19, 8) și al proorociței Ana (Luca 2, 36-37). De exemplu, împăratul Iosafat a chemat tot poporul evreu să postească atunci când erau înconjurați de moabiți și amoniți (2 Cronici 20, 3). De asemenea, Iona proorocul a îndemnat oamenii din Ninive ca să postească și, în acest sens, în semn de pocăință, au acoperit trupurile lor cu saci (Iona 3, 5). Împăratul David a postit când a aflat că Saul și Ionatan au fost uciși (2 Samuel 1, 12). Darius, împăratul persan, a postit toată noaptea când a fost obligat să-l arunce pe Daniel în groapa cu lei (Daniel 6, 18).

---

<sup>4</sup> Sfântul Grigore Palama, *Omilia 13, La a cincea duminică a Păresimilor*, traducere de Dr. Constantin Daniel, Editura Anastasia, București, 2004, p. 182.

În timpul postului, iudeii dădeau dovadă de pocăință și abținere în ceea ce privește mâncarea și viața cotidiană<sup>5</sup>. După exemplul Vechiului Testament, Mântuitorul Hristos s-a retras în pustie, unde a postit 40 de zile și 40 de nopți: „Iisus, plin de Duhul Sfânt, S-a întors de la Iordan și a fost dus de Duhul în pustie, timp de patruzeci de zile, fiind ispitit de diavolul. Și în aceste zile nu a mâncat nimic; și, sfârșindu-se ele, a flămânzit” (Luca 4, 1-2; Matei 4, 2). Această perioadă de înfrânare s-a realizat nu pentru că avea nevoie de eliberarea păcatelor, ci pentru că era om real, iar umanitatea asumată de El ca trup trebuia să se întărească, ceea ce l-a făcut pe diavol să-L ispitească. Iisus Hristos S-a născut fără de păcat, iar întreaga Lui viață a fost o permanentă cheneză, o iubire jertfelnică. Hristos a asumat firea umană în totalitatea ei, în scopul mântuirii, sfințirii și îndumnezeirii. „În El și numai în El suntem eliberați de orice alienare și rătăcire, de robia față de puterea păcatului și a morții.”<sup>6</sup>

Altă mărturie despre post, în Noul Testament, este cea a dreptei Ana, care „nu se depărta de Templu; și zi și noapte slujea lui Dumnezeu cu post și cu rugăciuni” (Luca 2, 37). De asemenea, Sfântul Ioan Botezătorul i-a învățat pe ucenicii lui să postească (Marcu 2, 18), după modelul vieții Sale, știut fiind faptul că era auster în ceea ce privește alimentația și îmbrăcămintea. Primii creștini ai Antiohiei au postit (Fapte 13, 2), înainte ca Pavel și Barnaba să inițieze prima călătorie misionară (Fapte 13, 3). De asemenea, Pavel și Barnaba au postit și s-au rugat pentru alegerea prezbitrilor în Biserici (Fapte 14, 23). Iată că postul era practicat de primii creștini, chiar dacă nu putem vorbi de o generalizare a lui în toată Biserica.

În Noul Testament, ca reacție la fariseismul și ipocrizia vremii, dar și ca o accentuare a transformării interioare, Mântuitorul face o precizare asupra atitudinii celui care postește, evidențiind starea de smerenie, de pace, ca rezultat al iertării și împăcării cu semenii și cu Dumnezeu, dar mai ales ca act al demnității creștine: „Când

---

<sup>5</sup>Pr. Dumitru Soare, *Readaptarea dispozițiilor bisericești cu privire la post în conformitate cu cerințele epocii contemporane*, în „Biserica Ortodoxă Română”, 1972, nr. 3-4, p. 390.

<sup>6</sup>Pr. prof. dr. Constantin Berea, *Hristos în centrul misiunii Bisericii*, în „Dialog Teologic” nr. 4, 1999, Editura Presa Bună, Iași, 1999, p. 92.

postiți, să nu vă luați o înfățișare posomorâtă, ca fățarnicii, care își slutesc fețele, ca să se arate oamenilor că postesc. Adevărat vă spun, că și-au luat răsplata. Ci tu, când postești, unge-ți capul și spală-ți fața, ca să te arăți că postești nu oamenilor, ci Tatălui tău, care este în ascuns; și Tatăl tău, care vede în ascuns, îți va răsplăti” (Matei 6, 16-18). Schimbarea interioară pe toată perioada postului este dezvoltată și aplicată prin iubirea milostivă, ca lumină și prezență a lui Hristos, fapt consemnat și de profetul Isaia: „Nu știți voi postul care Îmi place Mie?, zice Domnul. Rupeți legăturile 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. Dacă dai pâinea ta celui flămând și tu saturezi sufletul tău cel amărât, lumina ta va răsări în întuneric și bezna ta va fi ca miezul zilei” (Isaia 58, 6-10).

## 2. Postul, mijloc și armă de biruință asupra păcatelor și patimilor

Postul ca abținere sau înfrânare are două aspecte complementare: *νοητή*, înfrânarea sufletească, și *αλσθητ*, înfrânarea sensibilă, trupească<sup>7</sup>. Postul se extinde asupra gândului, cuvântului, faptelor, simțurilor, și în general implică abținerea de la tot ce duce la săvârșirea faptelor moral rele. „Un post bun este acela săvârșit spre slăbirea poftelor, pentru smerirea sufletului, pentru abaterea urii, pentru stingerea mâniei, pentru ștergerea ținerii de minte a răului, pentru lucrarea curată a minții și a rugăciunii”<sup>8</sup>. Ascetic, postul, ca efort spiritual, reprezintă exercițiul care ordonează voința omului, conformându-o voinței divine, dar aceasta nu înseamnă o tensiune distructivă a forțelor și necesităților trupești față de cele sufletești. „Asceza aspiră la adevărata fire a cărei luptă nu este niciodată contra trupului, ci împotriva perversiunii acestuia, împotriva concupiscentei ilegite, care este împotriva firii”<sup>9</sup>. Firea

<sup>7</sup>Thomas Spidlik, *Spiritualitatea Răsăritului creștin*, vol. I, Manual sistematic, traducere de Diac. Ioan I. Ică jr., Sibiu, 1997, p. 216.

<sup>8</sup>Sfântul Grigore Palama, *op. cit.*, p. 185.

<sup>9</sup>Paul Evdokimov, *Taina iubirii*, București, 1994, p. 78.

deteriorată de păcat se află în starea dezordonată, asemănătoare cu boala. Aceasta se datorează pornirilor egoiste și dezordonate specifice materialității care domină pornirile sufletești. „Întrucât asceza înseamnă exercițiul care ordonează și disciplinează simțurile spre a le armoniza și converti vieții spirituale, abstenența sau înfrânarea sancționează întotdeauna excesul care dăunează, adică abuzul care dereglează buna funcționalitate a naturii fizice a omului”<sup>10</sup>. Postul implică de fapt starea de smerenie, de echilibru material și spiritual, la care omul ajunge prin stăpânirea pornirilor psihice și fizice. Sfântul Ioan Scărarul, arată directă legătură dintre abstenența dată de post și smerenie: „N-am postit, n-am privegheat, nu m-am culcat pe jos, ci m-am smerit și degrabă și în scurt Domnul m-a mântuit pe mine”<sup>11</sup>. Această smerenie a gândului transpusă în viața de zi cu zi este absolut necesară apropierii de Dumnezeu, dar și o consecință directă a postului, care echilibrează pornirile firii umane, care acomodează doleanțele sufletești cu cele trupești: „Inima înfrântă și smerită Dumnezeu nu o va urgisi” (Psalm 50, 17-18; Isaia 57, 15; 66, 2). Ieromonahul Rafail Noica definește smerenia astfel: „Smerenia este calitatea iubirii lui Dumnezeu, care se dă fără întoarcere asupra sa. Smerenia este calitatea iubirii lui Dumnezeu care se poate împărtăși și a nu se împuțina. Smerenia are respect de micșorare, de înjosire, adică smeritul poate apărea ca un rob”<sup>12</sup>. Încordarea ascetică, abținerea cerută de practica postului este în directă legătură cu sufletul care tânjește deplin după frumusețea pierdută a raiului și după posibilitatea împărtășirii de darurile și harurile izvorâte din jertfa și învierea lui Hristos. „Războiul nevăzut” este simțit ca încordarea față de păcat și față de patimile care domină și îndreaptă firea umană către robie<sup>13</sup>. Lupta despătimirii este intensificată în perioada postului, prin care

---

<sup>10</sup> Pr. prof. dr. Sorin Cosma, *O abordare creștină a bioeticii*, Editura Marineasa, Timișoara, 2007 p. 226.

<sup>11</sup> Sfântul Ioan Scărarul, *Scara raiului*, Cuv. 14, 13; 14, 23, în *Filocalia*, vol. IX, traducere de Pr. D. Stăniloae, IBBMBOR, București, 1980, pp. 216-217.

<sup>12</sup> Ierom. Rafail Noica, *Cultura Duhului*, Editura Reîntregirii, Alba Iulia, 2002, p. 33.

<sup>13</sup> Pr. prof. D. Stăniloae, *Ascețica și mistica creștină sau teologia vieții spirituale*, EIBMBOR, București, 2002, p. 65.

pornirile trupești sunt disciplinate și concentrate pe practicarea virtuților. Postul este de fapt o consacrare a trupului, o aducere a firii umane ca jertfă lui Dumnezeu<sup>14</sup>. Prin post, credinciosul suferă metamorfozări atât la nivelul trupului, cât și al sufletului. Aceste schimbări, de o bogată adâncime sufletească, sunt transpuse în viața cotidiană, în faptele milei creștine. „Postiți? Arătați-mi-o prin fapte. Cum? De vedeți un sărac, aveți milă de el; un dușman, împăcați-vă cu el; un prieten înconjurat de nume bun, nu-l invidiați; o femeie frumoasă, întoarceți capul. Nu numai gura și stomacul vostru să postească, ci și ochiul, și urechile, și picioarele, și mâinile voastre, și toate mădulele trupului vostru. Mâinile voastre să postească rămânând curate și de la hrăpire și de la lăcomie. Picioarele, nealergând la priveriști urâte și în calea păcătoșilor. Ochii, neprivind cu ispitire frumusețile străine... Gura trebuie să postească de sudalme și de alte vorbiri rușinoase”<sup>15</sup>.

Postul, ca stare de cumpătare și jertfă a iubirii milostive, combate una dintre cele mai puternice patimi și anume: lăcomia, despre care Sfântul Ioan Scărarul zice: „Cunoaște că 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”<sup>16</sup>. De asemenea, privitor la viața creștinilor, Sfântul Ioan Casian spune că: „Mai întâi trebuie să începem lupta împotriva lăcomiei, care este pofta nesățioasă a pântecelui”<sup>17</sup>. Prin post se ajunge la o stare bună și echilibrată, care armonizează pornirile trupului cu cele ale sufletului. Dar cea mai mare realizare e dispoziția spirituală: „Fiecare facultate a sufletului se arată după post într-o stare mai bună; oglinda conștiinței, nemaifiind înnegurată de suflările trupului, devine mai curată și oglindește în sine mult mai lămurit legea dumnezeiască și nelegiuirile noastre și ne dă putința să vedem până și pe cele mai neînsemnate pete, până și pe cele mai mici abateri de la calea adevărului;

<sup>14</sup>Pr. prof. dr. Ion Bria, *Dicționar de Teologie Ortodoxă*, București, 1994, p. 307.

<sup>15</sup> Sfântul Ioan Gură de Aur, *Ad. Populum antiocheum*, Cuv. 3, PG XLIX, în *Învățătură de credință creștină ortodoxă...*, p. 318

<sup>16</sup> Sfântul Ioan Scărarul, *Scara*, XIV, 2;23, în *Filocalia*, vol. 9, București, 1980, pp. 212, 217.

<sup>17</sup> Sfântul Ioan Casian, *Scrieri alese, Așezămintele mănăstirești*, cap. V, nr. 3, în col. PSB, vol. 57, traducere de Vasile Cojocaru, David Popescu, EIBMBOR, București, 1990, p. 165.



voința capătă putere în cârmuirea întregii corăbii a sufletului”<sup>18</sup>. Postul nu se concretizează în înfometare și nici în limitarea hranei până la anularea factorilor nutritivi, pentru că hrana este o condiție esențială a vieții. Însuși Mântuitorul Iisus Hristos ne îndeamnă să ne rugăm pentru primirea ei: „Pâinea noastră cea de toate zilele dă-ne-o nouă astăzi” (Matei 6, 11). Sfânta Scriptură precizează că hrana este firească, necesară vieții, dar totuși, când se abuzează de ea, când devenim robii pântecelui, neavând altă preocupare decât mănucarea, atunci acest lucru firesc se transformă în păcat<sup>19</sup>, așa cum observăm că se întâmplă în societatea contemporană, în care omul este dedat foarte mult consumului. Sfântul Ioan Casian arată că excesul alimentar și lăcomia pântecelui slăbesc puterea rațională a minții omului. De aceea, el zice: „Cantitatea mănucării tocește ascuțimea minții și, îngreunând și duhul o dată cu trupul, ațâță focul primejdios al patimilor. Un pântec îmbuibat cu tot felul de alimente naște semințele desfrâului și mintea înăbușită de greutatea mănucărilor 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?”<sup>20</sup>.

Postul, sub aspectul abținerii de la mănucare și băutură (nu simpla înlocuire de alimente, pentru că ar fi necurate), este un semn al libertății și al biruinței voinței umane de către harul divin, dar în același timp și o deschiderea a minții către comuniune, și a sufletului către cele spirituale. În creștinism, conform cu îndemnul Mântuitorului, importanța postului nu cade pe aspectul înfrânării sau abținerii, ci pe dispoziția și dinamismul comuniunii cu Dumnezeu prin participarea la viața Bisericii. În acest sens, Sfântul Apostol Pavel zice: „Cel ce mănâncă să nu defaime pe cel ce nu mănâncă; și cel ce nu mănâncă să nu osândească pe cel ce mănâncă, deoarece Dumnezeu l-a primit la Sine” (Romani 14, 3); „Deci nimeni să nu vă judece pentru mănucare și băutură... care sunt umbra celor viitoare, iar trupul este al lui Hristos” (Coloseni 2, 16-17).

<sup>18</sup> Inochentie al Odesei, *Cuvântări la Postul Mare*, București, 1910, p. 49.

<sup>19</sup> Pr. Vasile Petrică, *Cumpătarea – Izvor de viață și virtute*, în „Mitropolia Banatului”, anul XXI (1971), nr. 10-12, p. 574.

<sup>20</sup> Sfântul Ioan Casian, *op. cit.*, cap. 5-6, pp. 166-167.

De aceea, abținerea alimentară cerută prin post, spre deosebire de curele dietetice sau regimurile alimentare care au un scop în ele însele (detoxifierea, slăbirea, considerente medicale), vizează obținerea unei stări morale duhovnicești, o deschidere către împărțirea de comuniunea hristică. Postul nu implică limitarea până la anulare a hranei trupești, ci o abținere de la excesele alimentare, de la lăcomia pântecelui și îmbuibarea de orice natură, care alunecă firea umană către păcat și patimi. Evagrie Ponticul ne arată că prin post putem birui pornirile păcătoase. De aceea, el zice: „Postul să-ți fie cu toată puterea, ca înaintea Domnului. El curățește păcatele și fărâdelegile tale, face sufletul cuviincios, sfințește cugetarea, alungă dracii și apropie pe Dumnezeu”<sup>21</sup>. Așadar, postul ca mijloc ascetic alungă păcatul, alungă gândurile rele și patimile, conducând la practicarea virtuților necesare dobândirii împărăției cerești.

Referindu-se la structura materială și spirituală a postului din punct de vedere al asprimii și duratei, conform cu învățătura Sfinților Părinți, Biserica l-a generalizat împărțindu-l astfel:

I. După asprimea sa, postul a fost împărțit în<sup>22</sup>:

a) *Ajunare desăvârșită sau postul negru* – atunci când o zi sau mai multe nu se consumă și nu se bea nimic;

b) *Ajunare propriu-zisă sau postul aspru sau uscat* – atunci când se consumă pe înserate alimente uscate: pâine, fructe, semințe, nuci, alune, stafide etc.

c) *Postul obișnuit sau comun* – atunci când se consumă preparate pregătite din verdețuri, legume și fructe.

d) *Postul ușor sau dezlegarea* – atunci când la anumite sărbători care cad în timpul postului, pentru bucuria momentului, Biserica a rânduit dezlegare la untdelemn, vin și pește, așa cum se precizează în *Tipic*.

II. După lungime, postul poate fi:

a) Postul de o zi: miercurea și vinerea; Ziua Înălțării Sfintei Cruci (14 septembrie); Ziua tăierii capului Sfântului Ioan Botezătorul (29 august); Ajunul Bobotezei (5 ianuarie);

b) Postul de mai multe zile: Postul Paștelui sau Postul Mare, Postul Crăciunului sau Postul Nașterii Domnului, Postul Sfinților Apostoli Petru și Pavel, Postul Adormirii Maicii Domnului.

<sup>21</sup> Evagrie Ponticul, *Schiță Monahicească*, 10, în *Filocalia*, vol. 1, traducere de Pr. D. Stăniloae, Sibiu, 1947, p. 46.

<sup>22</sup> *Învățătură de credință creștină ortodoxă*, EIBMBOR, București, 1992, pp. 313-314.

### 3. Scopul postului: pregătirea unirii cu Hristos și sporirea în rugăciune

Diferențiindu-se clar de dietele sau regimurile alimentare recomandate cu scop medical sau de întreținere, postul ca practică religioasă nu are un scop în sine, ci este legat de starea comuniunii harice primită sacramental în cadrul comunității ecleziale. Creșterea în virtute, creșterea în Hristos este rezultatul împletirii permanente dintre lucrarea harului divin și lucrarea omului, pentru că înaintarea în sfințenie este simultană cu înaintarea în Hristos, în actualizarea harică a stării noastre de ființă umană îndumnezeită realizată de El<sup>23</sup> prin jertfa și învierea din morți, și extinsă sacramental de Biserică în membrii ei.

Scopul postului este fortificarea comuniunii creștine și unirea cu Hristos prin primirea Tainei Sfintei Euharistii. De aceea, postul reprezintă o cale, o unealtă, un mijloc către Hristos. În acest sens, Sfântul Diadoh al Foticeei spune: „Postul (...) este numai o unealtă, ducând spre cumpătare pe cei ce vreau (...). Căci meșterii nici unui meșteșug nu se laudă cu uneltele lor, ca și când ar fi rezultatul meșteșugului lor, ci așteaptă fiecare să isprăvească lucrul de care s-a apucat, ca din el să arate destoinicia meșteșugului lor. Precum pământul udă cu măsură face să răsară cu cel mai mare spor sămânța curată semănată în el, dar înecat în multe ploii aduce numai spini și măcăciuni, așa și pământul inimii, de vom folosi vinul cu măsură, vom scoate la iveală, curate, semințele ei firești, iar pe cele semănite de Duhul Sfânt în ea le vom face să răsară foarte înfloritoare și cu mult rod; dar de o vom scărda în multă băutură, va prefăce în spini și măcăciuni toate gândurile ei”<sup>24</sup>. Mântuitorul Hristos a acordat postului, alături de rugăciune și milostenie, o mare importanță. Ținând cont de acestea, Biserica a rânduit pentru cei credincioși, ca încercare și ascultare față de cuvântul revelat, zile și perioade de postire prin care omul este pus în situația originală, pentru a intra în comuniune cu Dumnezeu.

---

<sup>23</sup> Alcuin A. Weiswurm, *The Nature of Human Knowledge According to Saint Gregory of Nyssa*, Catholic University Press, Washington, 1952, p. 19.

<sup>24</sup> Diadoh al Foticeei, *Cuvânt ascetic*, 44-48, în *Filocalia*, vol. I, ed. cit., pp. 352-353.

Postul trebuie însoțit cu rugăciunea (Marcu 9, 29), dar peste ambele tronează buna cuviință și discernământul duhovnicesc. „Tu însă, când te rogi, intră în camera ta și, închizând ușa, roagă-te Tatălui tău, Care este în ascuns...” (Matei 6, 6). Arătând puterea rugăciunii și a postului, Mântuitorul Iisus Hristos le-a spus ucenicilor, când n-au putut tămădui un tânăr bolnav: „Acest neam de demoni nu iese decât numai cu rugăciune și cu post” (Matei 17, 21). Postul însoțit de rugăciune este pentru creștini o forță, o armă asupra răului, pentru că prin consecințele asupra omului este legat de jertfa mântuitoare a Sfintei Cruci, pe care o actualizează ca trăire vie în comuniune cu Hristos, în cadrul haric eclezial. De aceea, „atunci când omul transformă asceza lui, primenirea și însănătoșirea lui fizică în ascensiune spirituală, către Dumnezeu, postul își găsește un țel. El are o țintă dincolo de lumea aceasta. Postul are atât o semnificație teologică, simbolică, cât și una intelectuală, cu trimitere la relația între trup și suflet”<sup>25</sup>. Sfântul Grigorie Palama, mărturisind legătură dintre post și rugăciune (referindu-se desigur la practica isihastă), concluzionează: „Iar dacă e așa, precum și este, până ce ne stăpânește împătımirea nu putem gusta rugăciunea minții nici măcar cu cuvântul de pe vârful buzelor, și avem nevoie să simțim prin simțul pipăitului, numaidecât, durerea postului, a privegherii și a altora ca acestea, dacă vrem să ne îngrijim de rugăciune. Căci numai prin ea se mortifică pornirea păcătoasă a trupului și gândurile care mișcă patimile animalice se fac mai cumpătate și mai slabe”<sup>26</sup>.

Sfântul Grigorie Palama arată că postul este folositor nu doar pentru săvârșirea virtuților ci și pentru închinarea la Dumnezeu: „căci trebuie ca postul să se însoțească de cumpătate, deoarece și săturarea de bucate simple împiedică durerea cea curățitoare, întristarea sufletului pentru Dumnezeu și acel simțământ sfâșietor care lucrează pocăința cea fără de preget pentru dobândirea mântuirii; căci fără o inimă înfrântă și zdrobită nu este cu putință să fii cuprins de adevărata pocăință”<sup>27</sup>.

<sup>25</sup> Pr. Vasile Petrică, *Cumpătarea – Izvor de viață și virtute*, în „Mitropolia Banatului”, anul XXI (1971), nr. 10-12, p. 574.

<sup>26</sup> Sfântul Grigorie Palama, *Cuvânt pentru cei ce se liniștesc*, 5-7, în *Filocalia*, vol. 7, ed. cit., pp. 227-231.

<sup>27</sup> Idem, *Omilia 6, Îndemn la post*, traducere de Dr. Constantin Daniel, Editura Anastasia, București, 2004, p. 93.

Postul este exercițiul care înobilează sufletul, dându-i aripi către rugăciunea curată. Din practica și gândirea ascetică luăm cunoștință de faptul că „rugăciunea este vorbirea minții cu Dumnezeu. Rugăciunea este vlăstarul blândeții și al lipsei de mânie. Rugăciunea este rodul bucuriei și al mulțumirii. Rugăciunea este alungarea întristării și a descurajării”<sup>28</sup>. Dar, mai mult, rugăciunea este o realitate a stării harice, o trăire intensă în Duhul Sfânt trimis de Hristos (Ioan 15, 26). Sfinții Apostoli, aflați în rugăciuni în camera de sus (Fapte 1, 14), au primit pe Duhul Sfânt în ziua Cincizecimii (Fapte 2, 1-4), care apoi le-a dat îndrăzneală și putere pentru vestirea cuvântului mântuitor: „După ce s-au rugat ei, s-a cutremurat locul unde erau adunați; toți s-au umplut de Duhul Sfânt și vesteau Cuvântul lui Dumnezeu cu îndrăzneală” (Fapte 4, 31). Sfântul Iacov arată că vindecarea de bolile păcatului poate avea loc ca răspuns la „rugăciunea făcută cu credință” (Iacov 5, 14-15).

Rugăciunea este, în același timp, o realitate a capacității iubirii omului de Dumnezeu, o înălțare a sufletului către Dumnezeu, este act de dragoste și de adorare față de izvorul vieții. Rugăciunea reprezintă, de fapt, un ethos creștin. „Ea este aspirația sufletului; prin ea sufletul creștinului respiră în atmosfera cerului, este hrana sufletului cu lumini de sus, este puterea sufletului, căci prin ea sufletul soarbe puteri divine”<sup>29</sup>. Prin urmare, creștinii sunt datori să urmeze îndemnul Sfinților Apostoli pentru a fi bineplăcuți lui Dumnezeu: „Rugați-vă neîncetat! Dați mulțumire pentru toate, căci aceasta este voia lui Dumnezeu, întru Hristos Iisus, pentru voi!” (I Tesaloniceni 5, 17 -18; Coloseni 4, 2; I Petru 4, 7).

Metanoia, convertirea personală și dobândirea „minții lui Hristos” (I Cor. 2, 16) duce la „homo-noia” (același gând al) tuturor și la transfigurarea a toate (a trupului, a sufletului, a comunității) ajungând până la manifestarea în fiecare și în toți a firii umane îndumnezeite de Fiul lui Dumnezeu Întrupat, sfințenie dobândită sacramental prin harul Duhului Sfânt. Harul și rugăciunea intensificate în perioada postului conduc la unirea omului credincios

<sup>28</sup> Evagrie Ponticul, *Cuvânt despre rugăciune*, 3, în *Filocalia*, vol. I, traducere de Pr. D. Stăniloae, Sibiu, 1947, pp. 75-77.

<sup>29</sup> Mitropolit Dr. Nicolae Mladin, *Teologia morală ortodoxă*, Manual pentru facultățile de teologie, vol. II, ediția a II-a, Editura Reîntregirea, Alba-Iulia, p. 50.

cu Hristos, prin Sfintele Taine, iar ca răsplată a acestui efort și proces credinciosul obține starea de pace și liniște rezultate din iertarea păcatelor și intrarea în bucuria vieții veșnice, pregustată prin comuniunea cu divinitatea. „Așa e Stăpânul nostru; când vede că sufletul nu-i treaz și dorul clocotitor, ne dă cu îmbelșugare bogăția Lui, depășind prin dărnicia Lui cererea ce i-o facem”<sup>30</sup>. Așadar, cel mai mare beneficiu al postului îl reprezintă intrarea purificată în starea harică a Bisericii, prilejuită de harul specific Sfintelor Taine. De aceea, în mod firesc, postul ghidează către Sfintele Taine: Spovedania și Împărtășania. Sfânta Taină a Spovedaniei este liantul care aduce omului contemporan împăcarea cu sine însuși, ca rezultat direct al împăcării cu Dumnezeu, prin primirea iertării de păcate, și mai mult decât atât Spovedania reprezintă factorul de stabilitate reintegrator în marea comuniune și comunitate a Bisericii. Prin Taine, „Harul Duhului Sfânt, imprimat ca putere și ca orizont infinit în ființa omului, este simțit ca prezență și ca lucrare a Duhului Sfânt Însuși”<sup>31</sup>. Prin lucrarea harului Duhului Sfânt în cadrul eclezial, în mod special în Taina Sfintei Împărtășanii, Hristos Însuși este prezent în cel care s-a unit cu el, spre a-l vindeca, atât trupește, cât și sufletește, și a-i da fericirea vieții veșnice: „Nu spre judecată sau spre osândă să-mi fie mie împărtășirea Sfintelor Tale Taine, Doamne, ci spre tămăduirea sufletului și a trupului” și „spre iertarea păcatelor și spre viața de veci” (Canonul Sfintei Împărtășanii).

## Concluzii

Postul, ca practică religioasă, are o mare semnificație teologică și moral-spirituală, care transformă pe creștini, pregătindu-i pentru a se împărtăși de atmosfera de har și comuniune a Bisericii. Aspectul ascetic al postului, ca realitate a jertfei hristice, este corelativ cu bucuria întâlnirii cu Hristos prin Sfintele Taine, prilejuită și prin participarea la marile sărbători care sunt precedate de o pregătire specială de post.

---

<sup>30</sup> Sfântul Ioan Gură de Aur, *Omilii la Facere*, 9,1, în *Scrieri*, Partea I, traducere de Pr. prof. D. Fecioru, în col. PSB, nr. 21, EIBMBOR, București, 1987, p. 108.

<sup>31</sup> Pr. prof. Dr. Dumitru Stăniloae, *Teologia Dogmatică Ortodoxă*, vol. II, EIBMBOR, București, 1997, p. 200.

Postul este exercițiul spiritual care are puterea transformatoare ce combate păcatul și ghidează către practicarea virtuților, dar mai ales calea care deschide bucuria harică a comuniunii cu Dumnezeu.

Postul și rugăciunea reprezintă armele biruinței asupra răului, prin care poftele trupești sunt acomodată cu cele sufletești, pentru a optimiza ființa umană unirii cu Hristos, prin Sfintele Taine. Deși nu are un scop în sine, postul ca drum către unirea cu Hristos este necesar și specific statului ființei umane, care în urma căderii în păcat este legată de materialitatea autonomă ce o limitează și o înrobește. Ca practică spirituală, postul, prin starea harică creată, dă posibilitatea omului, prin intrarea în comuniunea eclezială și prin unirea sacramentală cu Dumnezeu, să dobândească puterea sfințitoare, care are consecințe atât asupra propriei ființe, cât și asupra creației. Așadar, starea de sfințenie este rezultatul firesc și necesar al efortului ascetic dat de post datorită prezenței reale a lui Hristos care Se unește cu omul credincios prin Sfintele Taine și, cu precădere, prin Sfânta Euharistie.