

Postul Creștin – mijloc de îmbunătățire duhovnicească

Biserica nu are grijă numai de sufletele oamenilor, ci și de trupurile lor. Posturile se țin înaintea unor mari sărbători sau în zilele ce amintesc de patimile și moartea lui Hristos.

Postul = abținerea de la anumite mâncăruri „de dulce”, pentru înfrânarea instinctelor și poftelor rele ale trupului, pentru întărirea sufletului în lupta cu ispitele. Trupul îmbuibat ne duce la vicii.

Postul are și valoare medicală: odihna stomacului, apărarea sănătății. De aceea în Sparta tinerii erau supuși la post aspru. Exemple de postitori: Sfântul Pavel Tebeul (a trăit până la 113 ani cu pâine și apă); Sfântul Antonie cel Mare; Sfântul Pafnutie; Sfântul Macarie Egipteanul.

Postul - luminează și înaripează sufletul; e un exercițiu fără de valoare dacă nu e însoțit de rugăciune, spovedanie, împărtășanie, milostenie și progres în faptele bune.

Postul e și o cinstire a lui Dumnezeu, pentru că e o renunțare de bună voie la ceva îngăduit. E o asemănare cu îngerii, care n-au nevoie de hrană, dar și cu Dumnezeu, Căruia nu-I trebuie hrană.

Postim și pentru că mâncând din fructul oprit am devenit muritori. După Tradiție, Adam a mâncat din pomul cunoașterii binelui și răului într-o zi de vineri. De aceea postim vinerea, dar mai ales pentru că vineri a fost Domnul răstignit.

Tot post e și înstrăinarea de răutăți, înfrânarea limbii, lepădarea mâniei, depărtarea de pofte, de clevetire, de minciună.

Tipuri de post:

- **după asprime:** Post total (ajunare), Postul aspru (hrană uscată - pâine, fructe, legume), Postul obișnuit (mâncăruri gătitе de post), Postul ușor (dezlegările la pește, vin, untdelemn).

- **după numărul postitorilor:** Post general (ținut de toată Biserica), Post local (ținut într-o anumită zonă, din cauza unor nenorociri), Post particular (ținut de un credincios care a făgăduit lui Dumnezeu că va ține post pentru un anumit motiv).

- după durată:

1. Post de o zi:

a. **miercurea** - Iisus Hristos a fost vândut de Iuda Iscarioteanul în această zi; **vinerea** - ziua Răstignirii și ziua când Adam a mâncat din fructul oprit. La păgâni, miercurea era închinată lui Mercur, zeul negustorilor, iar vinerea zeiței Venus (Venera), care era sărbătorită cu petreceri scandaloase. De aceea miercurea și vinerea nu se fac nunți și petreceri.

b. **Înălțarea Sfintei Cruci** - 14 sept. - pentru că amintește de patimile Domnului.

c. **Tăierea capului Sfântului Ioan Botezătorul** - 29 aug. - pentru că a fost postitorul cel mai aspru, pentru că a vestit pocăința, pentru moartea sa martirică.

d. **Ajunul Bobotezei** - 5 ian. - post complet până la apusul soarelui, după care mâncare uscată. Ne amintește de pregătirea celor ce se botezau de Bobotează și se împărtășeau prima oară.

2. Posturile de mai multe zile:

- **Postul Paștelui** (Mare, Păresimi, Patruzecime; de la „quadragessima” = 40) - se ține pentru că și Hristos a ținut post de 40 de zile înaintea activității misionare; pentru a ne pregăti de sărbătoarea Învierii; sunt 7 săptămâni de postire + săptămâna albă, a brânzei. În vinerea și sâmbăta Mare se ajunează. E cel mai aspru post. Slujbele din cadrul lui ne amintesc de datoria de a ne pocăi pentru a vedea lumina Învierii.

- **Postul Nașterii Domnului** - 15 nov. - 24 dec. - ne amintește de timpul Vechiului Testament, când au postit dreptii de atunci (ex. Moise, timp de 40 de zile, înainte de primirea Legii). Slujbele din acest post cuprind multe profeții despre venirea lui Mesia. În Ajunul Crăciunului se ajunează iar preoții umblă pe la casele oamenilor cu icoana Nașterii.

- **Postul Sfinților Apostoli Petru și Pavel** - în amintirea postului ținut de Apostoli înainte de anumite fapte importante (F. Ap. 13,2; 14, 23), dar și pentru întărirea în darurile Cincizecimii, pentru că mereu cade după Rusalii.

- **Postul Adormirii Maicii Domnului** - 1-14 aug., în cinstea Fecioarei Maria.

- Să nu uităm faptul că ținerea posturilor de peste an, enumerate mai sus, este o poruncă a Bisericii noastre, dată spre folosul sufletesc și trupesc al credincioșilor ei. Cel care nu postește, fără motive întemeiate și fără sfatul duhovnicului, se așază singur în afara Bisericii, negustând bucuriile ei duhovnicești.

Exerciții:

a. Comentați următorul citat:

„Postul este semnul că iubim pe Dumnezeu” („Pravila bisericească”).

b. Căutați care sunt dezlegările la pește din Postul Crăciunului și notați-le pe caietul de Religie.

c. Lectură biblică: cum ne-a învățat Hristos să postim - Matei 6:16-18.

d. Lectură de la un părinte duhovnicesc actual, despre post.

e. Alcătuiți un meniu pentru o zi de post obișnuit.