

POSTUL CREȘTIN în viața noastră



Ce este Postul?



- ❧ Postul – este o jertfă, e renunțarea de bunăvoie la anumite mâncăruri, gânduri și fapte rele, pentru curățirea de păcate, înnoirea vieții și trăirea după voia lui Dumnezeu.
- ❧ Este un mijloc de desăvârșire, spre asemănarea cu Dumnezeu și cu îngerii.

Cine îmi dă exemplu de post?

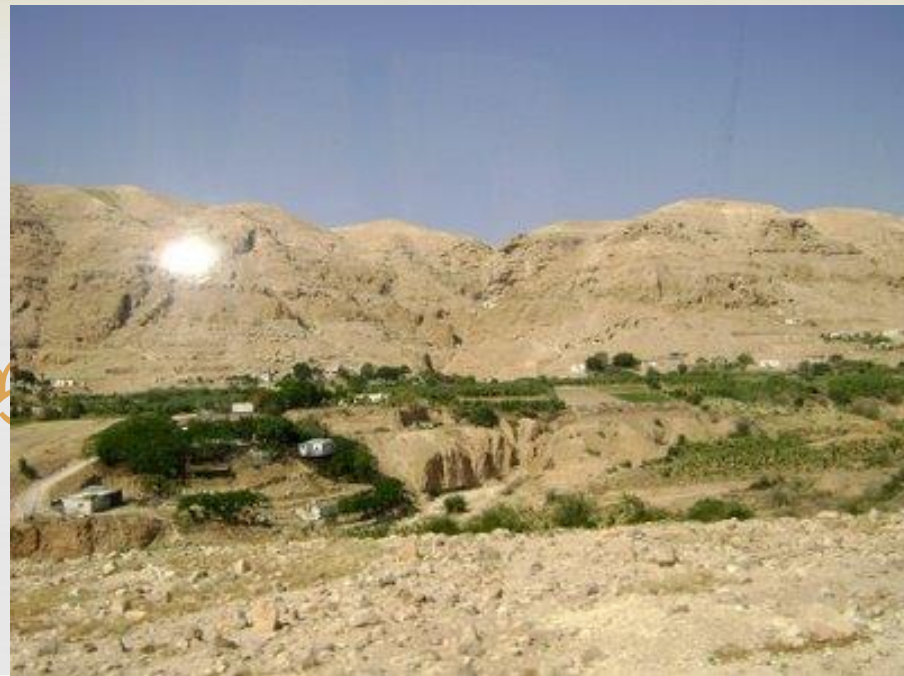
✠ După ce a fost botezat, Iisus s-a retras în pustiul Carantaniei unde a ținut post 40 de zile.

✠ Luca 4.1-2

Iar Iisus, plin de Duhul Sfânt, S-a întors de la Iordan și a fost dus de Duhul în pustie, Timp de patruzeci de zile.



Biserica ispitirii

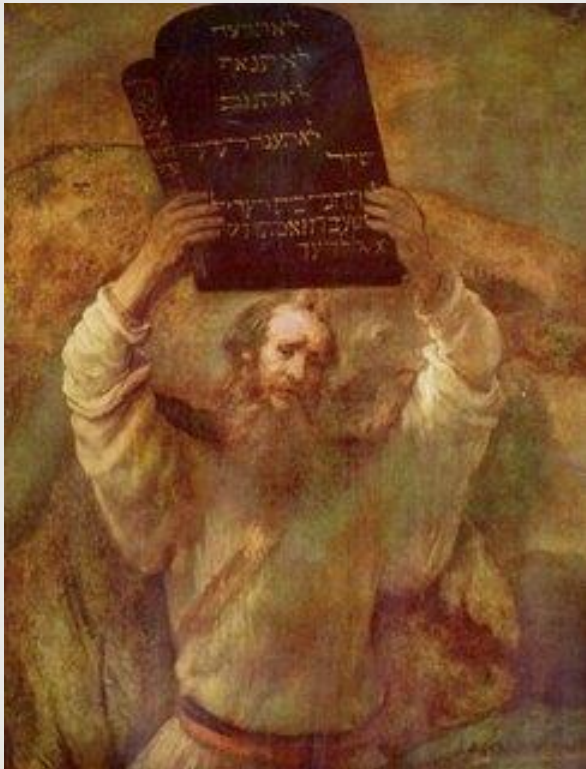


Pustiul Carantaniei



Moise, aflându-se pe Muntele Sinai, a postit 40 de zile înainte de a primi Tablele Legii de la Dumnezeu.

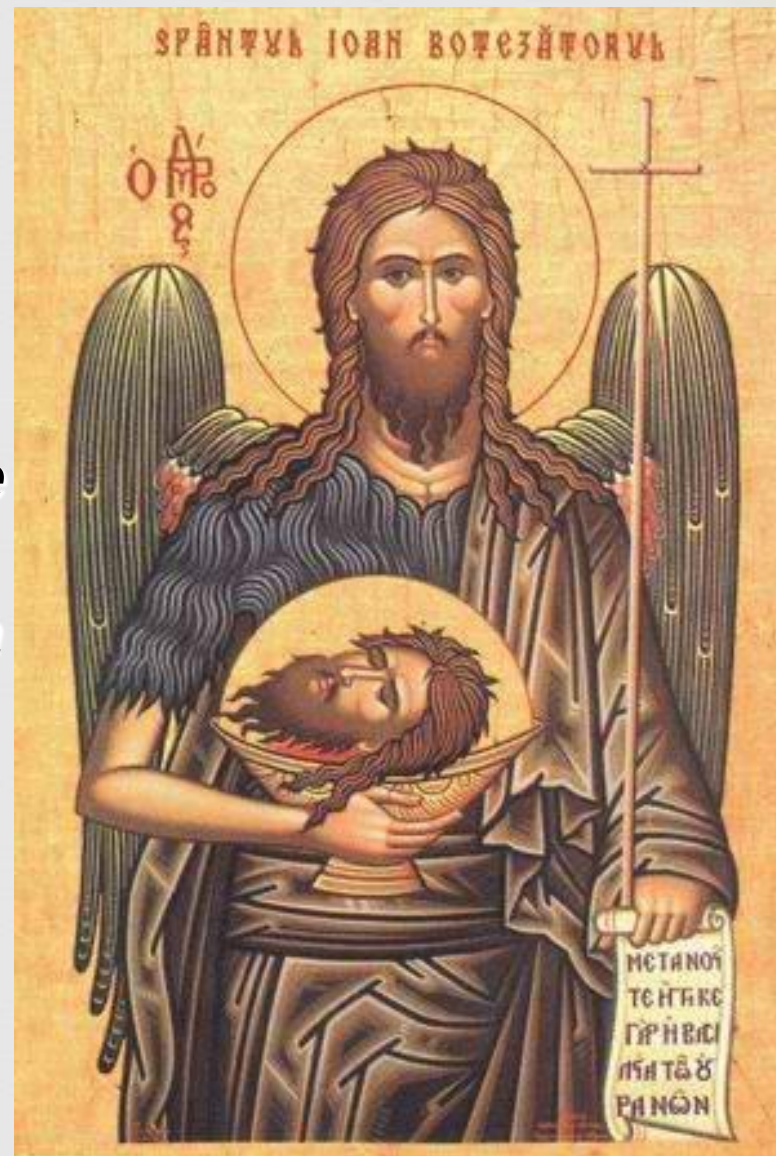
„Moise a stat acolo la Domnul patruzeci de zile și patruzeci de nopți; și nici pâine n-a mâncat, nici apă n-a băut. Și a scris Moise pe table cuvintele legământului: cele zece porunci.” Ieșirea 34, 28





*“Și Ioan era
îmbrăcat în haină
de păr de cămilă,
avea cingătoare de
piele împrejurul
mijlocului și mânca
lăcuste și miere
sălbatică.”*

Marcu 1:6



De ce trebuie să țin post?



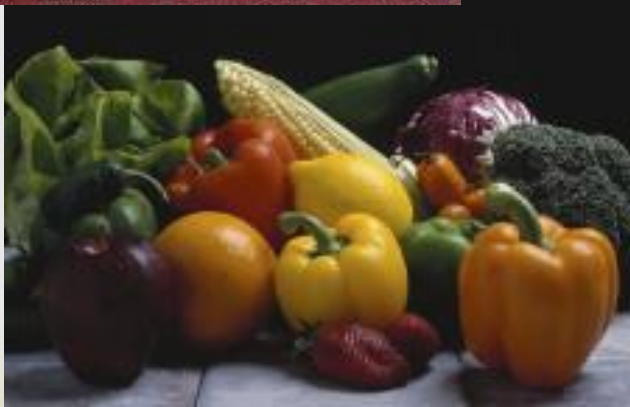
- ✧ Creștinul postește pentru Hristos (pentru a se apropia de EL);
- ✧ Pentru a te înălța spiritual ca om;
- ✧ Pentru a putea lupta împotriva ispitelor trupești și sufletești;
- ✧ Pentru a întări credința, milostenia și a dobândi smerenia.
- ✧ Este un exercițiu de întărire a voinței, o formă de pocăință deci mijloc de mântuire.

Cum țin post?

- ❧ Înainte de a posti trebuie să ne împăcăm cu toți semenii noștri.
- ❧ Mergem la duhovnic pentru a ne spovedi și a ne ușura sufletul de păcate.
- ❧ Ne abținem de la gânduri și fapte rele.
- ❧ Ne rugăm mai mult.
- ❧ Facem fapte bune.
- ❧ Nu consumăm alimente de origine animală.

❧ “Când postiți, să nu va luați o înfățișare posomorâtă, ca fățarnicii, care își slujesc 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



Clasificarea postului



✧ În Cultul ortodox postul se clasifică după:

✧ asprime;

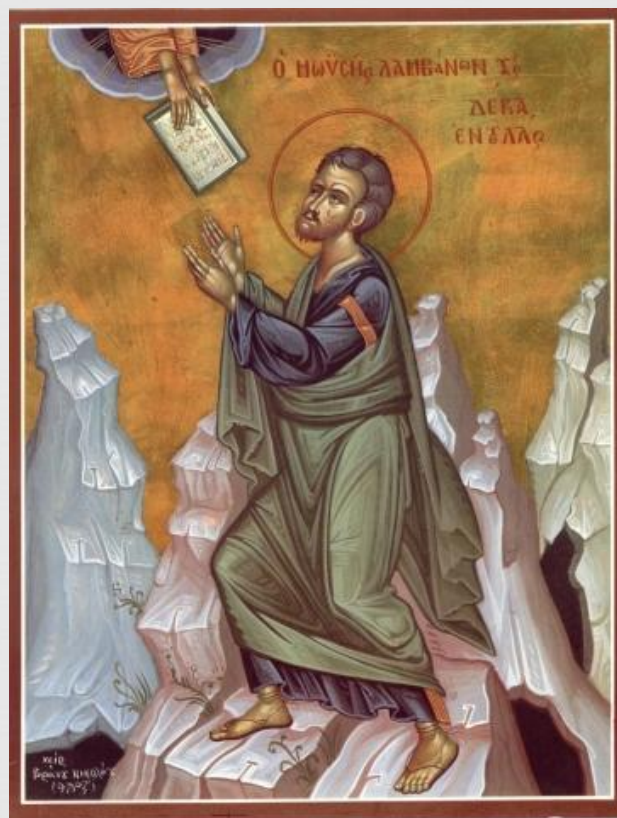
✧ lungime;

Posturi după asprime:



❧ Postul total (ajunarea)

- Acest post presupune abținerea totală de la orice fel de mâncare și băutură, o zi sau mai multe zile.
- Moise, pe muntele Sinai, și Mântuitorul, înainte de a începe activitatea de propovăduire, au postit 40 de zile, perioadă greu de egalat de către oamenii obișnuiți.



Posturi după asprime:



❧ Postul aspru

- Acest post permite consumarea de hrană uscată: pâine, fructe, legume și apă;
- Un astfel de post a practicat Sf. Ioan Botezatorul în valea Iordanului



Posturi după asprime:



☞ Postul comun (obișnuit)

- Permite consumarea mâncărilor gătite, la orele de masă obișnuite, dar în cantitate mai puțină și numai de origine vegetală.

Posturi după asprime:



❧ Postul ușor (cu dezlegare)

- Este practicat în zilele de sărbătoare din timpul unui post, fiind permisă consumarea de pește, ulei și vin; aceste zile sunt menționate în calendar.



Posturi după lungime:

☞ de o zi;

☞ de mai multe zile;



Posturi de o zi:

❧ **ziua de miercuri:** în această zi a fost vândut Iisus Hristos;



❧ **ziua de vineri:** în această zi a fost răstignit Iisus Hristos;



Posturi de o zi:

✧ **Tăierea Capului Sf. Ioan Botezătorul - 29 August**



Foto: Tribuna.ro

✧ **Înălțarea Sfintei Cruci 14 Septembrie**



Posturi de o zi:



✧ **Ajunul Bobotezei –**
5 Ianuarie ne amintește de
catehumenii de odinioară,
ce se pregăteau pentru
botez;



Posturi de mai multe zile:

✧ Postul Paștelui



(7 săptămâni): Este cel mai lung și mai aspru dintre toate posturile (doar sâmbetele și duminicile sunt dezlegări la ulei și vin, iar dezlegare la pește este doar la Bunavestire și la Florii).



Posturi de mai multe zile:

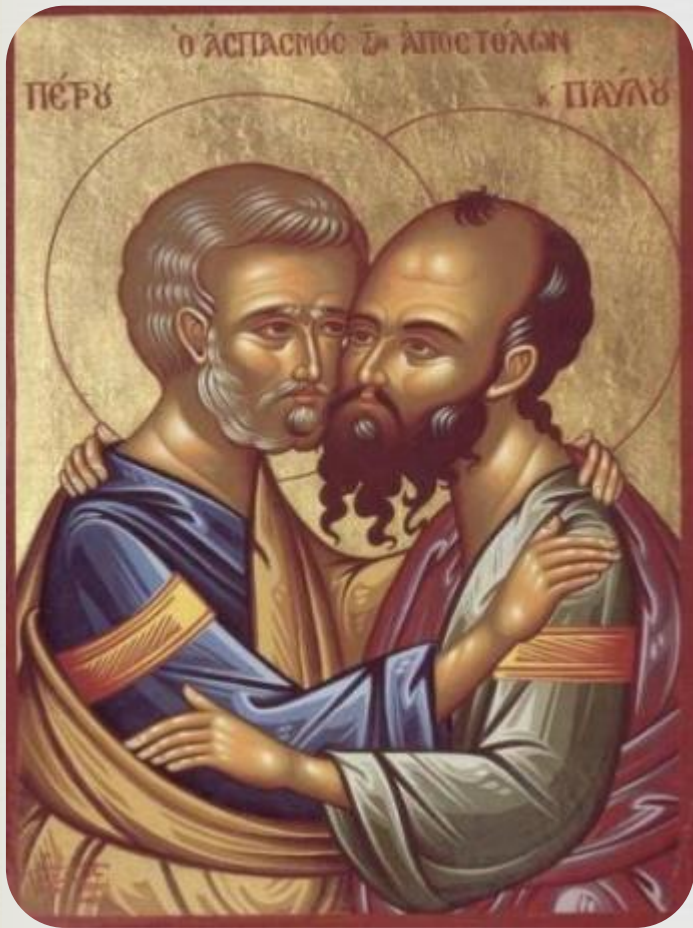
✧ Postul Crăciunului

din 15 nov. până în 24 dec;

- ✧ Este un post de 40 de zile, mai puțin aspru decât Postul Paștelui (sâmbăta și duminica, precum și în zilele sfinților mai importanți, se mănâncă pește).
- ✧ Ne pregătește pentru bucuria Nașterii Domnului. El ne amintește de patriarhii și dreptii Vechiului Testament care au trăit în post și rugăciune și au adormit cu nădejdea venirii Mântuitorului Hristos.

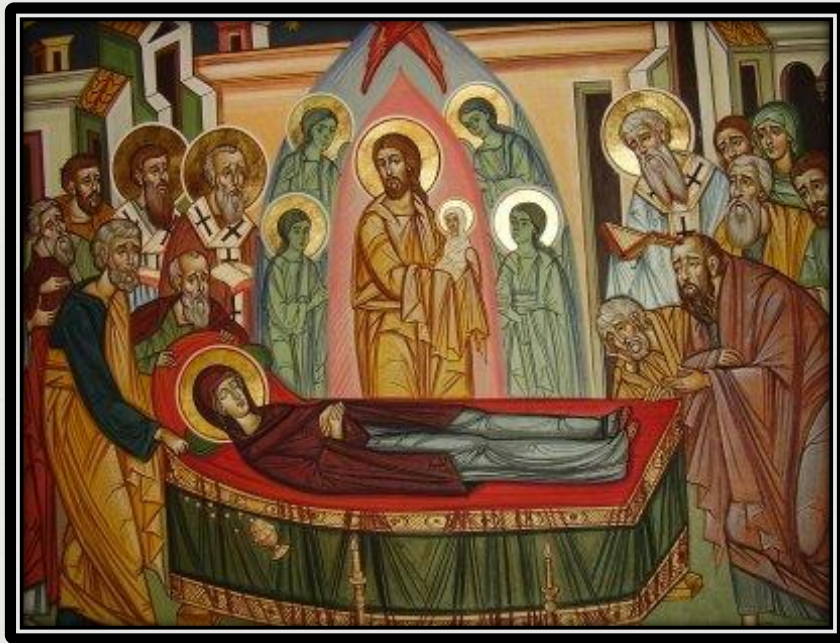


Posturi de mai multe zile:



- ✧ **Postul Sf. Ap. Petru și Pavel**
(durată variabilă, în funcție de data Paștelui);
- ✧ Acest post ne amintește de dragostea și răbdarea cu care aceștia au predicat Evanghelia și de moartea mucenicească pe care au îndurat-o în timpul persecuțiilor lui Nero.

Posturi de mai multe zile:



✧ Postul Adormirii Maicii Domnului (1-14 August)

- ✧ Acest post este închinat Adormirii Maicii Domnului.
- ✧ El durează 14 zile și este similar cu Postul Paștelui: sâmbăta/duminica sunt dezlegări la ulei și vin, iar dezlegare la pește este la Schimbarea la Față.

- ✠ În timpul posturilor, dacă este un praznic împăraresc se face dezlegare la pește.
- ✠ În sâmbetele și duminicile Postului Paștelui se fac dezlegari la ulei și vin.
- ✠ În postul Nașterii Domnului în sâmbete și duminici, precum și în zilele unor sfinți mai importanți, se manâncă pește.
- ✠ Dacă un praznic împărătesc cade în zi de miercuri sau vineri, în general este declarat *HARȚI*; adică se suspendă postul și se face dezlegare la toate alimentele.

*În funcție de numărul de credincioși care
postesc în același timp postul poate fi:*

- ❧ *-post general (toată Biserica);*
- ❧ *-post local (o regiune, localitate, eparhie);*
- ❧ *-post particular sau personal*

De reținut!



- ✧ Întrucât postul nu constituie un scop în sine, ci e doar un mijloc de a tinde spre desăvârșire morală, el trebuie însoțit întotdeauna de rugăciune, de pocăință, de milostenie, de mărturisirea păcatelor și împărtășirea cu Trupul și Sângele lui Hristos.
- ✧ Biserica Ortodoxă Română a dat unele pogorăminte în ceea ce privește postul pentru anumite categorii de persoane astfel: copii până la împlinirea vârstei de 7 ani sunt dezlegați de pravila postului, copii de la 7-12 ani, credincioșii de orice vârstă dar care suferă de o boală ce necesită un regim alimentar special, precum și femeile însărcinate și cele care alăptează pot mânca în zilele de post lapte, brânză, ouă, pește, ținând post doar miercurea și vinerea.

Atenție !



✂ Postul ținut necugetat poate pune viața omului în pericol și Biserica recomandă evitarea exceselor, întrucât riscarea vieții din acest motiv nu poate fi pe placul lui Dumnezeu.