

ABORDAREA POSTULUI DIN PERSPECTIVĂ SPIRITUALĂ ȘI MISIONARĂ

Preot prof. univ. dr. Sorin Cosma

În numele „omului natural”, așa-zisele morale biologizante, declarând „moartea lui Dumnezeu” și anulând noțiunea de păcat, proclamă liberalizarea instinctelor și afectelor în contextul lumii globalizate în care economia de piață, orientată strict material, promovează cererea și oferta în direcția satisfacției plăcerii simțurilor și a confortului personal... Numai că acesta, stimulat de dorințele insațiabile, mereu se amplifică în multiple și variate forme, pe măsură să genereze tensiunile specifice neîmplinirilor, precum și obsesia stresantă a unei continue nemulțumiri.

Pierzându-și însă dimensiunea spirituală proprie naturii sale, omul post-modern, în decompensarea lui, orbecăiește într-o căutare confuză lipsită de finalitate, fiindcă plăcerile materiale la care poate ajunge îi pot aduce cel mult satisfacții materiale, dar nu și bucuria autentică menită să-i împlinească sensul existenței sale.

În același timp, dominat de nesăbuința iraționalității, mai mult ca oricând, omul contemporan, „fără cer și pământ”, se îneacă în libertatea-i autopermisivă, încât stresul, neajunsurile, insuccesele, nesiguranța și abuzurile de tot felul îi aduc angoasa și bolile care-i ruinează viața, făcându-l, paradoxal, victima propriilor sale căutări și aspirații...

Desigur, această realitate nu reprezintă o noutate absolută în viața și istoria umanității... Dintotdeauna, fiind dominat de dorințele și poftele venite din zonele tenebroase ale firii, omul a trăit drama propriei înrobiri, care i-a adus tragicul existențial. De aceea, din dorința de a da un sens pozitiv, afirmativ și creator vieții, înțelepții tuturor timpurilor, ai tuturor popoarelor și comunităților sociale, au avut în primul rând în atenție natura sau firea umană, buna ei desfășurare și împlinire. În acest sens, înțelepții Eladei au introdus și cultivat dieta, ca fel de viață organizat armonios prin proporție și măsură, spre a stabili ceea ce este propriu, natural și necesar (folositor) naturii umane la un moment dat. Aceasta înseamnă că prin dietă totul devine potrivit naturii fiecăruia, dar nu oricum, ci cum fiecare om,

cunoscându-și particularitățile firii, o stabilește după o bună chibzuință. Vizând sănătatea ca normalitate a naturii, definită a fi „amestec judicios proporționat de calități contrare”, dieta are o gamă exprimată dialectic, prin contrarii, foarte diversificată, asemenea vieții însăși. Referindu-se astfel la întreaga desfășurare a vieții, dieta stabilește necesarul vieții din contrarii, adică: somn-veghe, odihnă-mișcare, hrănire-abținere, etc.

Referitor la hrană, s-a constatat că deși aceasta este imperios necesară, pierzând însă măsura, poate deveni dăunătoare bunei funcționări a organismului uman și implicit a vieții, încât, paradoxal, mâncarea îți dă viață și tot mâncarea te omoară... Sau, în cazul unei alimentații care depășește necesarul și este necorespunzătoare naturii umane, se spune că „îți sapi groapa cu dinții”... Pentru acest motiv, încă din antichitate s-a formulat adagiul: „mănâncă pentru a trăi, nu trăi pentru a mânca!”.

Pe de altă parte, având același obiectiv al bunei desfășurări și împliniri a vieții, s-au adoptat de-a lungul vremii diverse atitudini față de hrană, din perspectivă filosofică, religioasă, morală și spirituală.

Astfel, în programul filosofiei antice, înfrânarea de la mâncare și băutură s-a afirmat ca un mijloc de purificare a naturii umane în vederea contemplației, a vederii lui Dumnezeu, știut fiind că „numai cel curat se poate atinge de Cel curat” (Platon, Phaidon 66d; 67bc).

Ca act religios, postul a fost înțeles și practicat diferit de-a lungul vremii, potrivit modului variat al fiecărei religii de a orienta viața credincioșilor raportată la legătura și poruncile divinității, înțeleasă și aceasta diferit.

Având ca temei revelația Dumnezeului viu și adevărat, religia mozaică și apoi cea creștină au practicat postul ca înfrânare de la mâncare și băutură pe un timp limitat în scop religios-moral, ca mod de a împlini voia și poruncile lui Dumnezeu printr-o viețuire curată, lipsită de abuzuri și destrăbălări, motivându-se că dacă Dumnezeu este Sfânt prin natura Sa, la fel și omul, pentru a intra în comuniune cu Dumnezeu, este chemat să-și trăiască viața tot în sfințenie (Leviticul 19, 2; 11, 44; 20, 7-8), înțelegând în curăție, adică lipsită de păcat, fiindcă acesta întruchipează necurăția sau întinarea, care totdeauna „ne înstrăinează de Dumnezeu” (Efeseni 2, 12).

În acest context se cuvine să evidențiem originalitatea postului creștin, deosebit de dieta abordată rațional prin măsură și înfrânare, precum diferit și de modul ritualistic (cultic) în care era practicat postul în diverse religii; și anume, specificul postului creștin rezidă în abordarea lui prin excelență spirituală, afirmându-se în contextul rugăciunii ca iubire milostivă îndreptată misionar spre viața semenilor.

Abordarea rațională a hranei și băuturii prin dietă nu intră însă în contradicție cu înfrânarea ca act voluntar promovată prin postul creștin; numai că abordat din perspectivă spirituală, postul realizează prin înfrânare

voluntară terenul sau mediul absolut necesar lucrării harului menit să restabilească firea, aducându-i sfințenia integrală, conform binecuvântării apostolice: „Dumnezeul păcii să vă sfințească întregi, și tot duhul vostru și sufletul și trupul să se păzească fără prihană...” (I Tesaloniceni 5, 23), adică în sfințenia vieții.

De aici vedem că sfințenia vieții nu este orientată împotriva trupului, respectiv a materiei considerată de unii eretici rea în sine, ci în sens pozitiv și afirmativ e vorba de o sfințenie integrală a naturii umane, iar postul ca exercițiu al înfrânării are menirea de a transforma, prin pocăință, rugăciune și milostenie, foamea și setea biologică în ceea ce judicios a fost numită „foame și sete după Dumnezeu”.

1. Premisele abordării postului privind natura fizică și spirituală a omului

Pentru a determina înțelesul și sensul postului ca abținere de la mâncare și băutură, trebuie mai întâi să-l raportăm deopotrivă la instinctul de nutriție și la hrană.

Ca și instinctul de reproducere, de apărare-atac, de posesie sau de sociabilitate, la fel și instinctul de nutriție, ca instinct primar, este un act reflex, un imbold irațional și inconștient, prezentând o funcționalitate autonomă și spontană, supunând natura umană legilor imuabile ale necesității; realitate pe care ușor o putem înțelege dacă ne gândim la faptul că un copil nu învață să mănânce, să plângă, să se teamă, să se mânie, să se sperie, să iubească...

Deși comune omului și animalelor, instinctele se manifestă diferit, în sensul că la animale funcțiile instinctive sunt mult mai accentuate, stabilind ordinea vieții și a comportamentului specific, iar simțurile sunt mult mai amplificate decât ale omului. Lipsind însă factorul intuitiv-rațional specific omului, la animale este pus în acțiune doar elementul empiric legat de simț. La om instinctele se completează și cu bunul simț, încât acestea pot fi abordate și orientate ca procese de conștiință, conform naturii sufletești a omului, care îl definește ca ființă religioasă, etică și juridică. Astfel, pe plan religios, facem cunoștință cu sacralizarea instinctului de nutriție, când anumite alimente primesc pecetea sacralității, sau altele sunt folosite pentru cultivarea sfințeniei, precum e și cazul mâncărurilor de post.

Faptul că iraționalitatea instinctului poate fi stăpânită de raționalitatea firii, înseamnă că el poate fi orientat prin educație, conform unor principii și valori culturale promovate de conștiința fiecăruia, în funcție de exigențele sociale sau ale vieții comunitare, dar mai ales ale credinței mărturisită și trăită de fiecare persoană ca viață de har.

De aici vedem că, având conștiința de sine ca discernământ, dotat cu rațiune și voință liberă, omul poate aborda instinctul nu numai ca pe o necesitate oarbă, ci și din perspectiva autodeterminării. De pildă, o pasăre ținută în colivie nu este liberă să zboare spre a-și împlini menirea... Dacă însă simte nevoia de hrană, ea nu poate face nici o opoziție, fiindcă pentru ea instinctul este o necesitate inconștientă și imperativ vitală. Ea nu se poate autodetermina. Omul însă are puterea de a spune „NU” instinctului de nutriție, atunci când anumite motivații îl determină să renunțe la hrană, sau poate alege între anumite alimente după chibzuință și decizie proprie. În astfel de situație vom spune că pasărea, având doar o libertate externă, nu-și poate domina instinctul care acționează ca necesitate bio-somatică. Omul având însă, deopotrivă, libertate externă și internă, se poate opune necesităților instinctive, le poate domina rațional, le poate amâna și/sau selecta, încât omul poate aborda instinctul în mod conștient, liber și responsabil, potrivit unui ideal moral-spiritual.

În același timp se cuvine să avem în atenție rolul credinței în conjugarea instinctelor cu conștiința raportată la însuși destinul uman, în sensul că, în nesiguranța și contradicția vieții pământene, foamea, sexul și propria devenire constituie imboldul tuturor acțiunilor omului de pretutindeni și de totdeauna. Pe unii îi înalță, pe alții îi prăbușesc; depinde cum fiecare își poate crea șansa și cum o știe folosi, și în ce măsură credința luminată de harul lui Dumnezeu îl orientează în viață.

Această tensionată și tragică contradicție, dintre năzuința firească a spiritului spre libertate și irezistibila atracție a instinctului vital al foamei de către legile imuabile ale necesității înscrise în natura sa, ne este sugerată, sub forma unui realism dur, în dialogul pe această temă, dintre marele inchișitor și Mântuitorul revenit pe pământ, din romanul Frații Karamazov de F.M. Dostoievski... Făcând trimitere la scena ispiterii Domnului din pustiu, marele inchișitor îi reproșează: „... Vrei să te duci în lume așa, cu mâinile goale, fâgăduind semenilor o libertate pe care ei, în ignoranța și becisnicia lor înnăscută, nu pot să o înțeleagă, de care chiar se feresc, îngroziți, fiindcă nu există nimic mai insuportabil și nici n-a existat vreodată pentru om și pentru societate decât libertatea!... Poruncește ca pietrele acestea să se prefacă în pâini, și omenirea întreagă, plină de recunoștință, va alerga pe urmele tale ca o turmă ascultătoare, deși tot timpul va fi cu frica în sân ca nu cumva, la un moment dat, să-ți retragi brațul întins și, odată cu asta, să se isprăvească și pâinea dăruită de tine. Tu însă n-ai vrut să-l lipsești pe om de libertate și nu te-ai îndurat să primești, judecând că nu mai poate fi vorba de libertate, de vreme ce supunerea a fost cumpărată cu pâine... Drept aceea ai răspuns că omul nu trăiește numai cu pâine; știi tu, însă, că în numele acestei hrane pământești duhul pământului se va

ridica împotriva-ți și, dând piept cu tine, te va birui și toată lumea îl va urma... Știi tu, oare, că peste veacuri, lumea va da glas prin gura înțelepților și a învățaților săi că nu există pe lume crimă și, prin urmare, nu există nici păcat, ci numai flămânzi? „Dă-le mai întâi de mâncare, și abia după aceea le poți cere să respecte virtutea!” va sta scris pe steagul celor ce se vor scula împotriva ta, culcând la pământ templul ridicat de tine. Toată înțelepciunea lumii nu va putea să le dea pâine atâta timp cât vor rămâne liberi; dar până la urmă ne vor aduce plocon libertatea și, depunând-o la picioarele noastre, ne vor spune: „Înrobiți-ne, dar astâmpărați-ne foamea!...”

În altă ordine de idei, dat fiind faptul că natura bio-somatică are o funcționalitate unitară și integrală, instinctele, simțurile și afectele se află într-o cauzalitate și funcționalitate reciprocă, ce poate constitui o unitate armonioasă sau dezarmonioasă a naturii umane. Depinde cum funcționează și cum le dirijează rațiunea, libertatea voinței, credința și harul lui Dumnezeu.

Instinctele ca impulsuri vitale de prim ordin, funcționând ca necesități invincibile, ușor devin obsesii ce imperios se cer împlinite, încât se chiar spune în înțelepciunea populară că „la flămând tot pâinea-i în gând!”. Sau, prin forța lor decisivă, pot depăși afectele și simțurile, încât s-a constatat că „foamea este cel mai bun bucătar”... De aici prioritatea acordată instinctului, când se spune: „primum vivere, deinde philosophari”.

Pe de altă parte, afectele (plăcere, neplăcere, durere) ca mijloace de susținere a instinctelor și a vieții, iar simțurile, ca moduri de cunoaștere și de atitudine față de realitatea înconjurătoare, se intercondiționează cu instinctele, acționând unitar. Bunăoară, masa servită cu ornamente, cu muzică, cu stimulente olfactive amplifică plăcerea gustului, care la rândul său amplifică apetitul și implicit instinctul de nutriție... Dar și interdependența dintre simțuri și afecte stimulează funcția nutritivă a instinctului, precum fructul din paradis, care era „frumos la vedere și bun la gustare”...

Această determinare reciprocă dintre instincte, afecte și simțuri poate avea și o orientare etică și socială atunci când sunt activate ca procese de conștiință. De pildă, afectul tristeții poate inactiva simțurile, inhibând funcția nutritivă, cum e în cazul situațiilor de doliu... Pe de altă parte, izbânda, situațiile fericite, sau evenimentele festive activează optimismul vieții și, odată cu aceasta, „plăcerea gustului” stimulează instinctul de nutriție, cu largă deschidere spre comunicarea interpersonală și socială. În acest sens, s-a arătat că „masa nu mai este un proces biologic de alimentare, ci și un ritual social de strângere a rândurilor în familie, precum și un prilej de noi relații sociale”¹. Și mai departe, așa-numitele „aranjamente din culise” nu sunt numai de ordin psiho-social și cultural, ci de multe ori și culinar. De aici importanța care se atribuie mesei nu numai în diplomatie,

¹ Nicolae Mărgineanu, *Condiția umană*, Editura Științifică, București, 1973, p. 74.

ci și în strategia diverselor afaceri... În acest sens se spune că argumentul, înainte de a ajunge la creier, trece prin stomac”².

În acest context, se cuvine să precizăm că, fără a neglija toate aceste aspecte fiziologice, psihologice și sociale cu privire la instinctul de nutriție, la simțuri, la afecte și la hrană, postul abordat din perspectiva moralei și spiritualității creștine, constituindu-se ca act ascetic, este pus în legătură cu opera de mântuire adusă nouă prin Hristos. În concret, ca orice act ascetic, postul reprezintă strădania de a ne învrednici să facem vie și activă lucrarea harului menit să restabilească firea omenească ce poartă în sine rănila păcatului, ca viață în Hristos. Iar asceza creștină, menită să spiritualizeze și să sfințească natura omenească, este pusă în legătură cu iubirea lui Dumnezeu arătată în întruparea, jertfa și învierea lui Hristos, care ni s-a dăruit ca „preț de răscumpărare” (I Timotei 2, 6), încât noi devenim beneficiarii acesteia în măsura în care ne arătăm, printr-un act de dăruire, iubirea noastră răspuns, precum spunem când ne rugăm: „Pe noi înșine... și toată viața noastră lui Hristos Dumnezeu să o dăm”... Prin aceasta ne recunoaștem calitatea de creatură a lui Dumnezeu; faptul că întreaga noastră ființă, suflet și trup, reprezintă creația lui Dumnezeu, împlinind scopul vieții și existenței prin preamărirea adusă lui Dumnezeu. Numai așa putem înțelege îndemnul Apostolului, când ne sfătuiește: „Preamăriți dar pe Dumnezeu în trupul vostru și în duhul vostru care sunt ale lui Dumnezeu” (I Corinteni 6, 20).

Și, mai departe, în procesul de restabilire a firii, deopotrivă aspirațiile sufletului și cerințele trupului, se raportează și se îndreaptă spre aceiași preamărire adusă lui Dumnezeu, încât „ori de mâncați, ori de beți, ori altceva de veți face, toate spre slava lui Dumnezeu să le faceți” (I Corinteni 10, 31), fiindcă „cel ce mănâncă pentru Domnul mănâncă, pentru că mulțumește lui Dumnezeu; și cel ce nu mănâncă pentru Domnul nu mănâncă și mulțumește lui Dumnezeu; căci nimeni dintre noi nu trăiește pentru sine și nici nu moare pentru sine. Căci dacă trăim, pentru Domnul trăim, și dacă murim, pentru Domnul murim; deci, și dacă trăim și dacă murim, ai Domnului suntem. Căci Hristos pentru aceasta a murit și a înviat și a trăit, ca să domnească și peste cei morți și peste cei vii” (Romani 14, 6-9). În acest sens, privind făptura umană din perspectiva veșniciei, Sfântul Apostol Pavel acordă hranei un sens relativ, ca însăși vieții de aici și de acum; pe când trupului i se acordă demnitatea nemuririi: „Bucatele sunt pentru pântece și pântecele pentru bucate, dar Dumnezeu va strica și pe unele și pe celelalte... Iar trupul este pentru Domnul” (I Corinteni 6, 13). Trupul fiind creația lui Dumnezeu, deși trecător, păstrează totuși în sine o menire și o devenire veșnică. De aici nevoia lui de spiritualizare sau de sfințenie, asemenea sufletului. „Trupul fiind pentru Domnul” devine chiar instrument

² *Ibidem*, p. 153.

al lucrării harului divin; motiv pentru care harul primit prin Sfintele Taine se transmite de la trup la suflet; precum sfințenia, dobândită prin înfrânare, face ca trupul nepătimitor să ridice sufletul spre zărilor veșniciei.

Faptul că prin post ne detașăm de cele materiale și vremelnice ne face să înțelegem că el ne ridică și ne introduce în realitățile spirituale și veșnice ale comuniunii cu Dumnezeu, încât ceea ce oferă dinamism postirii rezidă în abordarea acesteia din perspectivă eshatologică. Dacă virtutea înfrânării constituie condiția comuniunii cu Dumnezeu, părinții filocalici și asceții creștini au arătat prin virtutea postirii că „postul desemnează (în trup) prin frumusețea sa o icoană a vieții nemuritoare; purtarea pe care el o implică sugerează starea veacului celui nou și ne învață ce hrană duhovnicească vom primi la înviere. În această perspectivă eshatologică și în strânsă relație cu rugăciunea, postul apare legat în chip esențial de viața îngerească”.³ De fapt, atât de dinamică, de arzătoare, de rodnică și plină de sens duhovnicesc era năzuința asceților creștini spre comuniunea veșnică cu Dumnezeu, încât și-au făcut un ideal din a deveni „fii ai învierii asemenea cu îngerii” (Luca 20, 34-36); motiv pentru care au considerat fecioria și postul a fi „viața îngerilor”⁴, iar ei neconținut aspirau, prin spiritualizarea trupului, să devină „îngeri în trup”. „Privește cât de înalt era zborul postitorilor și asceților! – exclamă plin de admirație Sfântul Ioan de Kronstadt. Ei pluteau în ceruri ca vulturii; ei, născuți din pământ, trăiau – prin duh și prin inimă – în ceruri, și auzeau cuvintele negrăite și învățau înțelepciunea divină”⁵.

2. Postul integral

Am văzut că postul, raportându-se la natura umană, are un caracter integral. Ca abținere totală sau parțială de la mâncare și băutură, postul pune în primul rând în discuție problema hranei. Dacă s-a făcut cândva în Legea Veche deosebirea dintre „mâncărurile curate” și „necurate”, aceasta nu mai rămâne valabilă și în Legea Nouă, unde „toate sunt curate pentru cei curați” (Tit 1, 5). De fapt, nu mâncarea în sine este rea, fiindcă „toată făptura lui Dumnezeu este bună și nimic nu este de lepădat, dacă se ia cu mulțumire” (I Timotei 4, 4). De aceea Apostolul proclamă în numele Evangheliei lui Hristos libertatea lucrării harului mântuitor mai presus decât oricare alte prejudecăți, spunând: „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

³ T. Spidlik, *Spiritualitatea Răsăritului Creștin*, vol. I, Manual sistematic, trad. diac. Ioan I. Ică jr., Sibiu, 1997, p. 264.

⁴ Sfântul Atanasie cel Mare, *De virginitate*, 7, PG 28, 260 B.

⁵ *Viața mea în Hristos*, trad. Dumitru Dura, Ed. Oastea Domnului, Sibiu, 1995, p. 144.

nu vă judece pentru mâncare și băutură... care sunt umbra celor viitoare, iar trupul este al lui Hristos” (Coloseni 2, 16-17).

Prin urmare, nu mâncarea în sine este rea, „fiindcă nu ce intră pe gură necurățește pe om, ci ceea ce iese din gură, adică din inimă: gândurile rele, desfrânările, uciderile, vicleșugurile, înșelăciunea, invidia, hula, trufia... toate aceste rele ies dinăuntru și necurățesc pe om” (Marcu 7, 21-23). Rea este îmbuibarea și excesul în folosirea hranei. Și tocmai pentru depășirea acestei dificultăți dăunătoare naturii umane și pentru cultivarea comuniunii de sfințenie cu Dumnezeu, s-a ajuns la înfrânarea prin post, știut fiind că, privind viața de aici și de acum „sub specie aeternitatis”, „evlavia cu îndesulare de sine este mare câștig, fiindcă noi nu am adus nimic pe lume și cu siguranță nu putem să ducem ceva” (I Timotei 6, 6-7), pe când cei ce săvârșesc ceea ce Apostolul numește „faptele trupului”, printre care menționează „necumpătarea, bețiile, chefurile și cele asemenea lor ... nu vor moșteni împărăția cerurilor” (Galateni 5, 19-21); precum nici „... lacomii și bețivii...” (I Corinteni 6, 10); de unde și îndemnul Mântuitorului de a acorda prioritate vieții spirituale printr-o viață cumpătată: „Luați aminte la voi înșivă să nu se îngreueze inimile voastre de mâncare și băutură peste măsură...” (Luca 21, 34).

Potrivit naturii bio-spirituale a omului, în abordarea postului, înfrânarea spirituală se armonizează cu înfrânarea sensibilă, formând un tot unitar. În acest sens, postul va fi practicat sub forma integrală, adică prin abținerea de la bucate și abținerea de la păcate. Aceasta înseamnă că postul ca înfrânare va avea un aspect duhovnicesc și un aspect trupesc. Exprimând în concret aceasta, părinții filocalici și asceții creștini atrag atenția că nu e suficient să postim abținându-ne numai de la mâncare și băutură, ci trebuie să ne abținem de la toate gândurile rele care conduc la păcat (mânia, invidia, hula, mândria...); la fel, să asociem postul ca înfrânare de la plăcerea gustului, cu înfrânarea celorlalte simțuri, precum: vederea, auzirea, mirosul... Altfel spus, trebuie să postim cu gândul, cu cuvântul, cu faptele, cu simțurile, cu somnul, și în general să ne înfrânăm de la tot ceea ce dăunează vieții noastre duhovnicești.

Sfântul Grigorie de Nyssa arată în acest sens că „pe lângă postul cel trupesc și pe lângă înfrânarea cu privire la lucrurile materiale, mai este și un post netrupesc și o înfrânare nematerială; iar acestea nu sunt altceva decât îndepărtarea sufletească de la cele rele. De altfel, numai în vederea acesteia ni s-a legiuit nouă și înfrânarea de la mâncăruri. Îndepărtați-vă deci, cu postul vostru sufletesc, de la răutate!... Înfrânați-vă de la poftirea lucrurilor străine! Fugiți de câștigul nedrept!... Ce câștig vei avea dacă nu mănânci cele ale tale, dar iei, în schimb, cu nedreptate, cele ale săracului? Și unde este credința ta creștină dacă bând numai apă, țeși în schimb

vicleșuguri și însetezi de sânge, din răutate? Iuda a postit și el împreună cu cei doisprezece; dar neputându-și ține în frâu patima iubirii de arginți, cu tot postul lui nu a putut agonisi nimic spre mântuire. Nici diavolul nu mănâncă fiindcă este duh fără de trup; dar din cauza răutății, s-a prăvălit, totuși, dintru înălțime... Vă spun de mai înainte și vă dau de mai înainte mărturia mea, că apa, verdețurile și masa cea fără de came, nu vă va folosi la nimic atâta vreme cât dispoziția voastră lăuntrică nu va fi și ea pe potriva înfățișării voastre din afară. Postul a fost legiuit pentru curăția sufletului. Deci, dacă sufletul este întinat de gânduri și de hotărâri rele, pentru ce atunci, mai consumăm în zadar numai apă?... Postul este temelia virtuții”.⁶

Pe de altă parte, datorită faptului că postul ca abținere de la mâncare și băutură se corelează organic și funcțional cu instinctul primar al nutriției, pe măsură să influențeze atât afectele cât și simțurile, precum și celelalte instincte, cu precădere cel de reproducere, adică sexualitatea pe care psihanaliztii, specializați în materie, o consideră un imens rezervor de energie vitală, părinții filocalici și asceții creștini au văzut totdeauna în practicarea postului un mijloc eficient de înfrânare a întregului lanț al patimilor (afectelor). Sfântul Casian arată că „este cu neputință ca cel ce și-a săturat stomacul să se poată lupta în cuget cu diavolul desfrâului”.⁷

Înțelegem mai bine rolul postului ca antidot al lăcomiei ce duce la desfrânare, dacă ne imaginăm o sobă încălzită pe care nu conțenești a pune lemne... Ea va încălzi mereu cu tot mai multă putere... Dacă însă oprești alimentarea cu combustibil, ea va înceta să dea căldură. Și astfel, după cum arată un părinte duhovnicesc, postul este „spre supunerea trupului și spre slăbirea pornirii lui spre patimi, căci zice Apostolul: «când sunt slab, atunci sunt tare» (II Corinteni 12, 10)”.⁸

Într-adevăr, fiind creația lui Dumnezeu, iubirea față de trup reprezintă o datorie firească, „fiindcă nimeni nu și-a urât vreodată trupul, ci îl hrănește și îl încălzește, precum și Hristos Biserica” (Efeseni 5, 29), spune Apostolul, spre a evidenția că datoria față de trup este firească în măsura în care urmează o direcție spirituală, identică cu sfințenia pe care o datorăm sufletului ca lucrare a harului divin, pe măsură să realizeze „îmbrăcarea în Domnul Iisus Hristos, iar grija de trup să nu o prefăceți în poftă” (Romani 13, 14).

Din cele până aici tratate vedem că, fiind un exercițiu spiritual ce are ca obiect cultivarea virtuții, adică a sfințeniei integrale, conformă unității de ființă a persoanei umane, postul, ca abținere sau înfrânare de la mâncare și băutură, se cuvine a fi abordat integral și unitar, deopotrivă trupește și

⁶ „Despre iubirea față de săraci”, trad. Pr. Olimp N. Căciulă, în rev. *Glasul Bisericii*, nr. 11-12 / 1957, p. 672-673.

⁷ *Filocalia*, vol. I, trad. Pr. prof. dr. Stăniloae, Sibiu, 1947, p. 119.

⁸ *Filocalia*, vol. XI, trad. Pr. prof. dr. D. Stăniloae, Huși, 1990, p. 115.

sufletește, în contextul întregului areal al credinței și viețuirii duhovnicești. Altfel, rămânând unilateral, este lipsit de finalitate...

Privit în cadrul ascezei creștine ca exercițiu menit să pună în bună rânduială simțurile și afectele spre a le armoniza și converti vieții spirituale, postul ca abstenență sau înfrânare sancționează întotdeauna excesul care dăunează, adică abuzul care dereglează buna funcționalitate a naturii fizice și spirituale a omului. Aceasta înseamnă că asceza creștină orientează totdeauna afirmativ și creator înfrânarea, făcând să triumfe în noi împărăția lui Dumnezeu, care „nu este nici mâncare, nici băutură, ci pace, bucurie și dreptate în Duhul Sfânt” (Romani 14, 17), încât s-a spus pe bună dreptate că „noi nu postim pentru că ne urâm trupul, ci pentru că îl iubim și vrem să îl vedem mântuit împreună cu sufletul”.⁹ De fapt, „asceza aspiră la adevărata fire a cărei luptă nu este niciodată contra trupului, ci împotriva perversiunii acestuia, împotriva concupiscentei ilegiteime, care este împotriva firii”.¹⁰ Astfel, „cultura ascetică asigură echilibrul desăvârșit, ea nu este niciodată o simplă distrugere a patimilor (afectelor), ci stăpânirea și convertirea lor. Un adevărat ascet este un îndrăgostit împătimit de Dumnezeu și de făptura lui”.¹¹

Sintetizând înțelesul postului integral în viziunea părinților filocalici și asceți creștini, vom spune că acesta are o dimensiune spirituală: νοητή, precum și una sensibilă, privind simțurile: αἰσθητή, care se întrepătrund în abordarea lui unitară, în sensul că sfințenia sufletului trece asupra trupului, iar sfințenia trupului amplifică pe cea a sufletului.

3. Postul ca unealtă a virtuții

După cum am văzut din cele până aici tratate, postul ca înfrânare sau abstenență este un exercițiu ascetic. El nu reprezintă un scop în sine, ci un mijloc de a ne înduhovnici viața. Scopul vieții duhovnicești rezidă în sfințenia ei prin practicarea virtuții, ca viață de har. În felul acesta, postul nu reprezintă virtutea însăși, nici sfințenia realizată, ci mijlocul sau exercițiul, deopotrivă al sufletului și al trupului, de a o dobândi. Virtutea, spun părinții filocalici, se naște și se dezvoltă ca renunțare la plăcerile contrare firii, prin supremația spiritului asupra materiei, prin disciplinarea simțurilor și convertirea afectelor în armonia minții curățită de gândurile pătimase. „Orice virtute – spune sfântul Maxim Mărturisitorul – este însoțită de plăcere și de durere: durere pentru trup, care se lipsește de simțirea dulce și lină, și

⁹ P.S. Petroniu Florea, *Virtuțile la părinții filocalici*, Editura Universității din Oradea, 2001, p. 247.

¹⁰ Paul Evdokimov, *Taina iubirii* (trad. rom.), Editura Christiana, București, 1994, p. 78.

¹¹ *Ibidem*, p. 104.

plăcere pentru suflet, care se desfată în duh cu rațiunile curățite de tot ce cade sub simțuri”.¹²

Într-o lucrare referitoare la virtuți și vicii, Sfântul Ioan Damaschin împarte virtuțile în două categorii. În prima categorie se încadrează virtuțile psihice sau sufletești. Aici sunt trecute virtuțile cardinale, virtuțile teologice și virtuțile specific creștine: smerenia, blândețea, rugăciunea, îndelunga răbdare, simplitatea etc. Din cea de-a doua categorie fac parte virtuțile somatice sau trupești. Printre acestea sunt enumerate postul, alături de priveghere, muncă, precum și altele specifice ascezei creștine. Virtuțile trupești, printre care și postul, sunt numite *ἐργαλεία*, adică unelte sau instrumente ale virtuților sufletești.¹³

După ce stabilește sensul virtuților trupești, Sfântul Ioan Damaschin vine cu precizarea că toate acestea sunt relative, iar eficiența lor este în funcție de starea duhovnicească și de dispoziția trupului: „Toate acestea sunt cât se poate de necesare și de folositoare când trupul e sănătos și tulburat de patimi. Iar când e neputincios și cu ajutorul lui Dumnezeu a biruit patimile, nu sunt atât de necesare, întrucât sfânta smerenie și rugăciunea întregesc toate”.¹⁴

Prin urmare, pentru morala și spiritualitatea creștină, postul nu are scop în sine, ci, așa cum spune un părinte filocalic, „este numai o unealtă, ducând spre cumpătare pe cei ce voiesc. Deci, cei ce se nevoiesc, nu se cade să se laude cu postul... 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”.¹⁵

Socotind postul ca unealtă a virtuții trebuie să venim cu precizarea că această unealtă este absolut necesară pentru însănătoșirea firii, asemenea bisturiului pentru chirurg, sau securea și fereștrăul pentru tăietorul de lemne... Înfrânarea prin post, înscrisă în unitatea și armonia lucrării harului în viața de virtute, este cerută de dorința însănătoșirii firii, care, purtând în sine rănila păcatului, se află în contradicție cu ea însăși, în sensul că „trupul pofteste împotriva Duhului, iar Duhul împotriva trupului și ele se împotrivesc unul altuia, ca să nu faceți cele ce ați voi” (Galateni 5, 17). În fond, drama contradicției cu sine însuși a omului „vândut sub păcat” rezidă, după mărturisirea Apostolului, în faptul că „nu săvârșesc ceea ce voiesc, ci ceea ce urăsc aceea fac... dar acum nu eu fac aceasta, ci păcatul care locuiește în mine... Căci nu fac binele pe care îl voiesc, ci răul pe care nu-l voiesc,

¹² „Răspunsuri către Talasie”, 58, *Filocalia*, vol. III, trad. Pr. Prof. Dr. D. Stăniloae, București, 1994, p. 306.

¹³ *PG* 95, 85.

¹⁴ *Filocalia*, vol. IV, trad. Pr. prof. dr. D. Stăniloae, București, 1994, p. 187.

¹⁵ Diadoh al Foticeii, „Cuvânt ascetic”, *Filocalia*, vol. I, trad. Pr. Prof. Dr. D. Stăniloae, București, 1992, p. 352-353.

pe acela îl săvârșesc” (Romani 7, 14-19). Această războire tensionată reprezintă propriu-zis lupta dintre mintea luminată de har și insașiabilitatea plăcerii provenită din zonele tenebroase ale firii (Romani 7, 22-25). Ea cere, desigur, concentrare și efort de voință, dar harul lui Dumnezeu temeluieste virtutea, conform aceleiași mărturii apostolice: „Mulțumesc lui Dumnezeu prin Iisus Hristos, Domnul nostru. Astfel, dar, eu slujesc cu mintea legii lui Dumnezeu, dar cu trupul (carnal) legii păcatului” (Romani 7, 25).

Cunoscând că mintea definește raționalitatea firii și reprezintă chipul lui Dumnezeu, fiind prin natura sa nepătimitoare, părinții filocalici o pun la cârma vieții spirituale, ca să asigure curăția inimii și, cu ajutorul harului divin, să convertească patimile în virtuți și astfel să disciplineze simțurile și să armonizeze instinctele cu firea.

În acest context, spre a-și îndeplini sensul autentic, orientat spre virtute, în abordarea postului, spun părinții filocalici, trebuie să prevaleze dimensiunea spirituală a naturii umane, mai precis mintea (voûς), fiindcă aceasta este prin natura sa nepătimitoare, motiv pentru care și harul divin se regăsește în curăția ei de gândurile rele, finalizând în inimă (καρδία) ca centru, de unde iradiază întreaga desfășurare a vieții spirituale. Suntem îndemnați în acest sens: „Nu-ți pune toată silința și nădejdea numai în postul trupesc, ci postind cu măsură și după puterea ta, silește-te în lucrarea minții. De ai puterea să te îndestulezi numai cu pâine și apă, este bine... Dar să nu-ți pară că ai realizat ceva deosebit postind astfel, ci nădăjduiește a câștiga din post întreaga cumpătare și așa îți va fi postul de folos”.¹⁶ La fel ne povățuiește și Sfântul Maxim Mărturisitorul: „Dă trupului tău putere și toată nevoința ta întoarce-o spre minte. Căci cel ce lucrează trupește, uneori este biruit de lăcomia pântecului, de somnul mult, de împrăștiere și de vorbărie, și prin acestea își întunecă mintea. Iar alteori își tulbură înțelegerea prin postul prelungit, prin privegheri și prin osteneli peste măsură. Dar cel ce are grijă de minte contemplă, se roagă, cunoaște pe Dumnezeu și poate dobândi toată virtutea”.¹⁷

Pentru ca postul să-și îndeplinească menirea de unealtă a virtuții, trebuie înțeles și abordat în autenticul specific ascezei creștine, menită să realizeze viața în Hristos prin Duhul Sfânt, și care se desfășoară unitar și integral, deoarece dimensiunile care o împlinesc se cauzează și se împlinesc reciproc într-o conexiune și interdependență organică și funcțională. În acest sens, părinții filocalici și asceții creștini au abordat postul = νηστεία ca instrument = έργαλεία al virtuții înfrânării = ἐγκράτεια în corelație harică cu „neîncetata rugăciune” = προσευχή (I Tesaloniceni 5, 17), spre a forma o inimă curată, pe măsură să realizeze pacea și liniștea duhovnicească a sufletului = ήσυχία,

¹⁶ *Filocalia*, vol. VIII, trad. Pr. prof. dr. D. Stăniloae, București, 1979, p. 602.

¹⁷ *Filocalia*, vol. II, trad. Pr. prof. dr. D. Stăniloae, București, 1993, p. 109.

prin ἀπαθεία ca eliberare de afectele contrare firii. Pentru împlinirea acestui obiectiv spiritual, postul = νηστεία va fi corelat cu προσοχή, ca atenție la gânduri și la fapte, spre a aduce, prin păzirea inimii și minții, stăpânirea de sine, adică τὸ αὐτεξούσιον, înțelegând libertatea conformă firii dăruită de Dumnezeu, deosebită de libertatea anarhică determinată de impulsul afectelor contrare firii. Apoi, cu ἀγρυπνία – ca priveghere sau vigilență în săvârșirea unei fapte; cu νήσις, spre a ține mintea limpede și pătrunzătoare, ca o protejare a inimii de a nu cădea în ispită. Iată, bunăoară, cum, în acest context, Sfântul Isaac Sirul raportează postul la priveghere: „Începutul oricărei lupte împotriva păcatului și a poftei este osteneala privegherii și a postului. Acesta din urmă este mai ales începutul luptei împotriva păcatului dinăuntrul nostru. Însemnul urii împotriva păcatului și a poftirii lui în cei ce luptă în războiul nevăzut este să înceapă cu postul și după aceasta cu privegherea de noapte, care le ajută la nevoință”¹⁸.

Dar toată viața ascetică se temeluieste pe virtuțile teologice: credința, nădejdea și dragostea, care conduc la desăvârșirea însăși a virtuții prin harul comuniunii cu Dumnezeu, spre revărsarea darurilor Sale în lume, pentru mântuirea ei.

Pe de altă parte, postul ca unealtă a virtuții se realizează ca act sinergic de împreună lucrare a harului divin și strădania voinței de a ne învrednici de aceasta, încât postul ca exercițiu ascetic este πόνος, înțelegând nevoință, osteneală, trudă; și ἀγών, indicând lupta plină de energie, ca angajament voluntar plin de fermitate, așa cum, de altfel, sunt și celelalte forme mai sus arătate, cu care se corelează postul în exprimarea ascezei creștine. De fapt, asceza însăși a fost definită ca luptă. Referindu-se la episodul luptei dintre Iacob și înger, Origen este cel dintâi care atribuie lui Iacob numele de „ascet”¹⁹, indicând atât luptătorul, cât și biruitorul. În acest context, mănăstirile vor fi numite ἀσκητερία, înțelegând terenul propice de luptă cu patimile și biruința cu ajutorul harului asupra lor, prin cultivarea și desăvârșirea în virtute.

Concluzionând, vom spune că, fiind abordat integral, fizic și spiritual, postul ca unealtă a virtuții constituie doar o piesă dintr-un angrenaj... Doar o piesă, dar una necesară ca însăși virtutea înfrânării; care și ea, la rândul ei, se încadrează în simbioza celorlalte virtuți, care toate se împlinesc armonice, unitar și integral ca viață în Hristos prin lucrarea Sfântului Duh, fiindcă, așa cum spun părinții filocalici, „ființa tuturor virtuților este Hristos”²⁰.

¹⁸ Cuvântul LXXXXV, *Filocalia*, vol. X, trad. Pr. prof. dr. D. Stăniloae, București, 1981, p. 432.

¹⁹ *PG* 8, 318.

²⁰ Sfântul Maxim Mărturisitorul, Către Ioan, Arhiepiscopul Cyzicului, *Ambigua*, *PG* 91, 1081D; *PSB* 80, 7 f. p. 85.

4. Postul ca rugăciune a trupului

Referindu-ne la rugăciunea trupului vom avea în atenție deopotrivă evlavia exterioară și mai ales cea interioară. În cadrul evlaviei exterioare se încadrează gesturile, vocea, locul, poziția trupului, concretizate mai ales în ritualistica Vechiului Testament prin ridicarea mâinilor (Psalmul 140, 2; 62, 5), ridicarea ochilor (Psalmul 122, 1), închinarea către Domnul (Psalmul 28, 2), strigarea către Domnul (Psalmul 3, 5), îngenuncherile (Fapte 9, 40; Efeseni 3, 4), ridicarea la rugăciune (Luca 22, 46), bătaia pieptului în semn de căință (Luca 18, 13). La acestea s-a adăugat, intrând în uzul liturgic al Bisericii, însemnarea și binecuvântarea cu semnul sfintei cruci. Mântuitorul, învățându-ne să ne rugăm, a pus în valoare aspectul evlaviei interioare, duhovnicești, arătând că nu atât locul dă putere rugăciunii, cât „duhul și adevărul” care o animă (Ioan 4, 24).

Acest mod duhovnicesc de abordare a rugăciunii va rămâne normativ și în orientarea spirituală a rugăciunii trupului. Origen, bunăoară, spune muștrător: „La ce bun să îngenuncheze înaintea lui Dumnezeu, dacă în inima sa omul îngenunchează înaintea diavolului?”²¹; iar Sfântul Ioan Gură de Aur conchide: „Lucru de căpetenie ține nu de atitudinea exterioară, ci de dispoziția interioară”²². „Pavel s-a rugat culcat în închisoare... tâlharul spânzurat pe cruce”²³. În felul acesta, prin rugăciune, trupul însuși tinde să se spiritualizeze, spre a-și regăsi propria sa natură. „În timpul rugăciunii – scrie Sfântul Ignatie Briancianinov –, prin negrăita milostivire a lui Dumnezeu... trupul nostru stricăcios se va întoarce el însuși la rugăciune, el care a fost creat cu dorința după Dumnezeu, dar care, ca urmare a căderii, a fost molipsit de dorința proprie animalelor... Atunci omul întreg e cuprins de rugăciune: chiar și mâinile sale, picioarele sale și degetele sale, toate participă în chip negrăit, dar în același timp real și simțit, la rugăciune și se umplu de o putere pe care cuvântul omenesc n-ar putea-o tâlcui”²⁴.

Desigur, la originea acestor constatări duhovnicești stă îndemnul Mântuitorului de a cultiva puterea credinței, asociind rugăciunea cu postul (Matei 17, 21), stabilind astfel interdependența dintre ele. Atât de mult a pătruns postul alături de rugăciune în evlavia creștină, încât după mărturia Didahiei (I, 3), primii creștini nu numai că se rugau pentru dușmani, dar în același timp posteau pentru ei, adică: se rugau și posteau, încât pe bună dreptate s-a spus că „nici rugăciunea fără asceză, nici asceza fără rugăciune

²¹ Hom. in Judices, II, 3, după T. Spidlik, *Spiritualitatea Răsăritului Creștin*, vol. II. *Rugăciunea*, trad. Ioan I. Ică jr., Ed. Deisis, Sibiu, 1995, p. 77.

²² De Anna sermo 4, 5, PG 54, 667 – după T. Spidlik, *idem*.

²³ *Ibidem*, 14, 6, PG 54, 668, T. Spidlik, *idem*.

²⁴ T. Spidlik, *ibidem*, p. 78.

n-ar putea subzista”²⁵ Dar trebuie să precizăm că „nici o asceză fără dragoste nu apropie de Dumnezeu”²⁶. Iar această simbioză dintre asceză, rugăciune și dragoste se realizează ca lucrare a harului divin. Este convingătoare în acest sens mărturia Apostolului când spune: „Pot totul în Hristos care mă întărește” (Filipeni 4, 13), autentificând și actualizând peste veacuri imaginea comuniunii de har dintre „viță și mlădiță” (Ioan 15, 1-9), sugerată de Mântuitorul, odată cu concluzia că fără El „nu putem face nimic” (Ioan 15, 5) pe plan duhovnicesc. Aceasta înseamnă că harul lui Hristos „întărește pe cele slabe și vindecă pe cele neputincioase” ale firii celui care de bună voie se străduiește să devină asemenea Lui: „Prin harul lui Dumnezeu sunt ceea ce sunt, și harul lui care este în mine nu a fost în zadar, ci m-am ostenit mai mult decât ei toți, dar nu eu, ci harul lui Dumnezeu care este în mine” (I Corinteni 15, 10). Această realitate duhovnicească demonstrează că nu numai sufletul se poate împărtăși de harul Sfântului Duh, prin rugăciune, ci și trupul. Și trupul poate deveni prin har „templu al Duhului Sfânt” (I Corinteni 6, 19), iar curăția lui prin postul integral (al minții și al simțurilor) îl face propriu sfințeniei lui Dumnezeu și apt să abordeze, asemenea sufletului și împreună cu el, aceeași comuniune de rugăciune. De aici și îndemnul apostolic: „preamăriți dar pe Dumnezeu în trupul vostru și în duhul vostru, care sunt ale lui Dumnezeu” (I Corinteni 6, 20). Astfel, trupul se roagă prin post în sensul că, prin sfințenia la care ajunge, devine primitor al harului divin, putându-se împărtăși prin rugăciune, asemenea sufletului, de comuniunea iubirii lui Dumnezeu. Lărgind sfera rugăciunii, Origen arată că „întrucât săvârșirea binelui și împlinirea poruncilor fac parte din rugăciune, trebuie să înțelegem că nu se poate să nu împreună rugăciunea cu fapta bună și fapta bună cu rugăciunea. Numai așa putem socoti împlinită porunca: „rugați-vă neîncetat” (I Tesaloniceni 5, 17), considerând întreaga viață a creștinului ca o neîntreruptă rugăciune, din care ceea ce numim noi în mod obișnuit „rugăciune”, nu-i decât o părticică”²⁷. În acest context, abordând abținerea de la mâncare și băutură din perspectiva rugăciunii, s-a evidențiat faptul că postul, creind prin virtutea înfrânării pământul fertil al lucrării harului divin, determină starea de rugăciune prin harul postului, încât practicarea constantă a postului este numită de părinții filocalici „virtutea postirii”.

Mai în concret, când prin rugăciune intri în comuniunea de iubire cu Dumnezeu, fiind pătruns de lucrarea harului, asemenea celor trei Apostoli participanți la schimbarea la față a Domnului, uiți de cele pământești, fiindcă rugăciunea transformă fireasca dorință de hrană în foame după Dumnezeu. În același timp, postul ușurează rugăciunea prin detașarea de cele pământești, încât, fiind pătruns de harul acesteia, trupul se spiritualizează, făcând

²⁵ Nichifor Crainic, *Sfințenia – împlinirea umanului*, Iași, 1993, p. 127.

²⁶ Paul Evdokimov, *Ortodoxia*, București 1996, p. 26.

²⁷ *Despre rugăciune*, XII, 2, PSB 7, p. 224.

rugăciunea curată. „Precum păsările cele grase nu pot zbura spre cer, spune Sfântul Ioan Scărarul, tot astfel nici cel ce-și hrănește și își slujește trupul său”²⁸ nu se poate înălța la Dumnezeu prin rugăciune.

Pe de altă parte, prin abținerea de la mâncare și băutură, postul exteriorizează manifestarea rugăciunii, devenind el însuși rugăciune a trupului. În acest sens, rugăciunea trupului a fost abordată în cadrul „tehnicii” psihofizice, ca metodă a neîncetatei „Rugăciuni a lui Iisus”, baza isihasmului ortodox. Astfel, punerea în practică a rugăciunii inimii presupune cinci condiții: „izolarea, liniștea, lipsa luminii, nemișcarea, poziția șezândă”. Vedem, din chiar această simplă enunțare, comuniunea deopotrivă a sufletului și trupului ca subiecte ale rugăciunii. Faptul că și trupul se roagă o dovedește harul lui Dumnezeu coborât asupra lui prin rugăciune. Harul divin se revarsă nu numai ca liniște duhovnicească asupra sufletului, ci și ca lumină taborică, a slavei lui Dumnezeu, asupra trupului, așa cum s-a întâmplat cu prilejul schimbării la față a Domnului: „Și s-a schimbat la față înaintea lor și a strălucit fața lui ca soarele...” (Matei 17, 2).

De aici vedem că expresia cea mai înaltă a rugăciunii trupului este lumina sfințeniei care transfigurează materia prin împreună ei lucrare cu sufletul și cu duhul omului. Sfântul Grigorie Palama arată că „firea înțelegătoare și rațională a sufletului fiind zidită împreună cu trupul pământesc a primit de la Dumnezeu Duhul de viață făcător prin care ține la un loc și face viu trupul unit cu el”.²⁹

Concluzionând vom spune că postul a fost și poate fi abordat deopotrivă ca însoțitor al rugăciunii, precum și ca mediu prielnic și necesar în practica ei; sau, ca abținere de la mâncare și băutură, postul a fost interpretat și abordat ca formă exterioară de manifestare a rugăciunii, putând fi numit rugăciunea trupului.

5. Postul ca jertfă spre înviere

Pe lângă faptul că postul reprezintă o condiție a rugăciunii, el poate fi considerat în același timp și ca o jertfă a rugăciunii în trup, după cuvintele Apostolului: „aduceți trupurile voastre ca pe o jertfă vie, sfântă și bine plăcută lui Dumnezeu, ca închinarea voastră duhovnicească” (Romani 12, 1).

Este cunoscută mulțimea jertfelor ce erau aduse veacuri de-a rândul pentru izbăvirea oamenilor din păcat. Sfântul Apostol Pavel recomandă însă ca noi să aducem trupurile noastre ca pe o jertfă vie, sfântă și bine plăcută lui Dumnezeu. Jertfa implică în sine durerea, iar lupta pentru ideal pretinde întotdeauna o jertfă. Idealul cel mai măreț al creștinului este eliberarea de păcat și dobândirea duhului vieții lui Hristos spre comuniunea veșnică cu

²⁸ Scara 26, 7, *Filocalia*, vol. IX, p. 371.

²⁹ *Filocalia*, vol. VII, trad. Pr. prof. dr. D. Stăniloae, București, 1999, p. 443-444.

Dumnezeu. Așa cum, prin jertfa Sa, Hristos ne-a deschis acest ideal măreț, „cei ce sunt ai lui Hristos sunt datori să-și răstignească trupurile împreună cu poftele și cu patimile lor” (Galateni 5, 24). Această răstignire a patimilor și a poftelor, respectiv a plăcerilor trecătoare și de multe ori înșelătoare în favorul dobândirii vieții lui Hristos, ridică postul pe pedestalul jertfei aduse lui Dumnezeu, ca act de devoțiune. Aceasta este o jertfă vie. Dumnezeu ne cere jertfa noastră vie și ne ajută prin harul Lui să dobândim bunurile duhovnicești ca bucurii veșnice ale comuniunii cu El. Așa cum „prin păcatele noastre răstignim a doua oară pe Hristos” (Evrei 6, 6), tot astfel prin lepădarea și omorârea păcatelor noastre facem ca trupurile noastre să învie și să se sfințească prin puterea vieții lui Hristos, Cel mort și înviat. Pe de altă parte, așa cum în jertfa martirilor pentru Hristos, adică în „martiriul roșu”, al sângelui, era prezentă și biruința Lui, tot la fel și în „martiriul alb” al curăției ascetice prin jertfirea plăcerilor și poftelor pământene, „cei ce sunt ai lui Hristos” (Galateni 5, 24) simt întotdeauna prezența și ajutorul Lui tainic, încât printre spini înfrânării noastre rodesc trandafirii cerului.

Jertfa vie pentru Dumnezeu prin post se îmbină armonic cu jertfa dragostei milostive oferită de cei care participă la nevoile și suferințele celor cu care se identifică Hristos, încât „cei ce sunt ai lui Hristos și-au răstignit patimile și poftele” (Galateni 5, 24), spre a putea împlini „legea lui Hristos prin slujire reciprocă” în dragoste (Galateni 6, 2) ... Această jertfire prin post a intrat de timpuriu în practica primilor creștini. Mai multe documente din secolul II ne arată că era în uzanța primilor creștini ca „dacă la ei era cineva nevoiaș și sărac și ceilalți nu aveau bucate prisositoare, atunci postesc două sau trei zile ca să împlinescă nevoia de hrană a săracilor”.³⁰ La fel, un creștin, adevărat cinstitor al lui Dumnezeu, angajat în misiune, tot astfel este sfătuit de un glas ceresc: „... Deci, așa să păzești postul acesta, pe care vrei să-l ții: Înainte de toate, ferește-te de orice cuvânt rău, de orice poftă rea și curățește-ți inima de toate deșertăciunile acestuia. Dacă le vei păzi pe acestea, postul acesta va fi desăvârșit. Așa să faci! Săvârșind toate cele scrise mai înainte, în ziua aceea în care vrei să postești să nu guști nimic decât pâine și apă; și socotind câtă cheltuială trebuia să faci în ziua aceea cu mâncărurile, pe care aveai să le mănânci, pune-o de o parte, ca s-o dai văduvei sau orfanului sau săracului, și așa să te smerești, ca din smerenia ta, cel ce a primit milostenia să-și umple sufletul lui și să se roage Domnului pentru tine. Deci, dacă vei săvârși postul, așa cum îți poruncesc, jertfa ta va fi bine primită de Dumnezeu și postul acesta va fi scris, iar slujirea săvârșită astfel va fi bună, plină de bucurie și bine primită de Domnul”³¹.

³⁰ *Apologia lui Aristide*, XV, 9, trad. Pr. prof. D. Fecioru, în rev. *Mitropolia Banatului*, nr. 7-8/1983, p. 432-433.

³¹ Herma, *Păstorul*, 56, 5-9, *PSB* 1/1979, p. 273.

Iată un model de excepție oferit lumii ca act de sfințenie merit să facă vie în viața oamenilor iubirea milostivă a lui Dumnezeu de care s-au învrednicit, prin harul Lui, cei curați cu inima prin înfrânarea postului.

Pe de altă parte, starea de jertfă a postului aduce prin lucrarea harului bucuria învierii duhovnicești ca viață în Hristos. În vrednicindu-ne astfel prin înfrânare de lucrarea sfințitoare a harului, dobândim pe plan spiritual virtutea smereniei de bunăvoie ce dezvoltă pocăința ca eliberare de păcate și de patimi, pe măsură să se împlinească în bucuria duhovnicească, ca o sărbătoare de biruință a învierii, cum a fost cazul fiului risipitor reîntors în brațele iubirii părintești: „mort era și a înviat, pierdut era și a înviat...” (Luca 15, 24); sau asemenea lui Zacheu, care primindu-L pe Iisus cu bucurie în casa lui (Luca 19, 6) s-a lepădat cu aceiași bucurie sfântă de patimile care îl stăpâneau.

În felul acesta, ca act de jertfă și înviere, harul postului face ca printre spinii înfrânării să crească și să se dezvolte trandafirii cerului... Și, în același timp, postul ca jertfă spre înviere devine operă misionar-filantropică prin aceea că face vie și activă iubirea milostivă a lui Dumnezeu, de care noi ne-am împărtășit prin abținerea de la hrană și băutură.

6. Măsura și bucuria duhovnicească în abordarea postului

De multe ori, postul ca expresie exclusivă a evlaviei exterioare devine o abstenență sau o înfrânare apăsătoare, deoarece este lipsită de convingerea și motivația pe care i-o dă credința, nădejdea și dragostea către Dumnezeu ca forme de manifestare ale devoțiunii autentice. În limba noastră, expresia „zi de post” este folosită pentru a reda, prin comparație, lungimea unei situații neplăcute, greu de suportat, fiindcă trece parcă cu mai multă încețineală decât zilele de bună dispoziție, la care își aduce din plin contribuția și hrana îmbelșugată... George Coșbuc plasticizează printr-o comparație sugestivă „lungimea zilei de post” în poezia Iarna pe uliță. Ne este prezentat aici „un copil al nu știu cui”, care purta o căciulă „mare cât o zi de post”...

Interpretând sub această formă înfrânarea prin post, descoperim mai mult spinele care înțepă și doare, decât frumusețea și parfumul trandafirului care crește și se dezvoltă spre cer, străbătând printre spinii abstenenței...

Pentru a depăși însă această situație, ne vom referi la aspectul afirmativ al postului, realizat prin dreapta socoteală sau măsură și prin bucurie duhovnicească.

În scopul abordării duhovnicești a postului, un rol esențial îl are cultivarea măsurii care echilibrează și armonizează firea în ea însăși, depășind cele două extreme dăunătoare vieții, respectiv a „prea multului” și a „prea puținului”, pentru a stabili necesarul sau trebuința optimă. Este necesară această trimitere

la măsură, întrucât de multe ori, în multe cazuri, entuziasmul de a-și desăvârși natura, fără însă a-și cunoaște propria măsură raportată la capacitățile și slăbiciunile firii, s-a transformat în eșec păgubitor, încât ostenele depuse, în loc să zidească virtutea, au dărâmat întregul edificiu al vieții duhovnicești.

Asemenea înțelepților antici și în consensul gândirii patristice, Sfântul Grigorie de Nyssa consideră calea de mijloc, ce nu se abate într-o parte sau alta, „calea împărătească”, „fiindcă abaterea spre margini este primejdioasă călătorului. Căci precum este primejdios pentru cel ce merge pe calea unei stânci între două prăpăstii să se abată fie într-o parte fie în cealaltă (de fiecare parte așteptându-l prăpastia), la fel legea vrea ca cel ce urmează ei să nu depășească nicidecum calea, care, precum zice Domnul, este strâmtă și cu necazuri, neluând-o nici la stânga, nici la dreapta. Acest cuvânt ne învață să vedem virtuțile rânduite la mijloc. Fiindcă tot păcatul se lucrează fie prin ceea ce este sub virtute, fie prin ceea ce «cade» deasupra ei... Virtutea poate fi socotită ca deprindere amestecată din amândouă, aflându-se la mijlocul lor. Cel lipsit de înfrânare este un desfrânat, cel prea înfrânat își chinuiește conștiința precum stabilește Pavel (I Timotei 4, 2). Unul se predă plăcerilor fără rușine, iar altul se scârbește și de căsătorie ca de o desfrânare. Înfrânarea este deprinderea de la mijlocul acestora două”³².

Referindu-se la postire, părinții filocalici au arătat că dreapta socoteală sau măsura este potrivită puterilor fiecăruia. Sfântul Atanasie spune în acest sens că „nu există o singură regulă a postului, nici un singur mod al împărțirii de bucate, și nici nu se potrivește aceeași măsură tuturor, întrucât nu toți au aceeași putere, vârstă, iar alții sunt mai slăbiți chiar din pricina îndelungatei postiri”³³.

Stabilind ca o regulă această tradiție a postirii, Sfântul Vasile cel Mare precizează: „Așa cum nevoile oamenilor diferă ale unora de ale altora, după vârstă, îndeletnicire și obișnuințele corpului, la fel și măsura și modul de folosire a alimentelor sunt diferite, după caz. Astfel, nu e cu puțință să fie cuprinși într-o singură regulă toți cei care se exercită în pietate... Căci întremarea celor bolnavi prin alimente (hrană), sau a celui extenuat de puteri în urma unei munci neîntrerupte, sau chiar a celui care se pregătește pentru o muncă obositoare, cum ar fi o călătorie sau orice altă muncă dintre cele obositoare, superiorii să o rânduiască totdeauna potrivit cu nevoia, urmând celui care a zis că „Se dădea fiecăruia după trebuința pe care o avea” (Fapte 4, 35). Așadar nu este posibil să se legitimizeze același fel de mâncare; însă scopul comun să fie îndeplinirea trebuinței. Căci umplerea peste măsură a pântecelui și încărcarea lui cu bucate... face corpul greoi pentru lucru, foarte înclinat spre somn și mai dispus spre (lucruri)

³² Viața lui Moise, *PSB* 29, p. 103-104.

³³ *Epistola către Castor*, *PG* 28, 872 D.

păgubitoare. Nu trebuie a face ca scop al mâncării plăcutul, ci necesarul pentru viață, ferindu-ne de desfrâul plăcerii...³⁴.

Sfântul Ioan Casian, pledând pentru dreapta socoteală în practicarea postului, ne îndeamnă: „Suntem datori să dobândim cu toată puterea și cu toată sânguința noastră darul deosebirii, care ne va putea păzi nevătămați de întinderea peste măsură spre ambele părți. Căci despre amândouă zic Părinții că sunt la fel de vătămătoare: atât întinderea peste măsură a postului, cât și săturarea pântecelui; atât privegherea peste măsură, cât și săturarea de somn; și, la fel, toate trecerile peste măsură. Am cunoscut pe unii care n-au fost biruiți de îmbuibarea pântecului, dar au fost doborâți de postirea peste măsură și s-au rostogolit spre aceeași patimă a îmbuibării pântecelui din slăbirea ce le-a venit din postirea peste măsură. Îmi aduc aminte că și eu am pățit una ca aceasta. Așa de mult mă înfrânam, încât uitam de trebuința hranei până și două, trei zile și nicidecum n-aș fi dorit hrana de nu m-ar fi îndemnat alții să mănânc. Mai greu m-am primejduit din pricina nemâncării, decât din pricina îmbuibării pântecelui”³⁵.

Sfântul Casian arată, apoi, că plăcerea pe care o simțim în hrană este un lucru firesc. Nefirească este pierderea măsurii... „De alimente numai atât să ne servim, cât să trăim, nu să ne facem robi pornirilor poftei. Primirea hranei cu măsură și socoteală dă trupului sănătate, nu îi ia sfințenia. Regula înfrânării și canonul lăsat de părinți acesta este: cel ce se împărtășește de vreo hrană să se depărteze de la ea până mai are încă poftă și să nu aștepte să se sature”³⁶. Concretizând, în acest context, aplicarea măsurii pentru a cultiva virtutea, s-a stabilit următoarea orientare: „Dacă ajunezi până seara, atunci să nu mănânci până te saturi, ca să nu zidești iarăși cele ce le-ai dărâmat odată”³⁷. Practic, acest deziderat se împlinește după regula înfrânării, sintetizată de Ava Pimen: „mănâncă fără a mânca, bea fără a bea”³⁸.

În sfârșit, Sfântul Hypatios prezintă pravila spirituală a postului, arătând concret modul de aplicare a dreptei socoteți prin cultivarea măsurii, menită să armonizeze prin post natura umană în sine: „Noi poruncim ca astfel să conducem trupul, încât el să nu fie îngreunat de alimente, făcând ca sufletul să se întunece de păcate. Iar pe de altă parte avem grijă ca el să nu slăbească și să cadă, împiedicând sufletul să se dedice lucrurilor spirituale. Căci sufletul trebuie într-adevăr să constrângă corpul, dar când el slăbește, trebuie să-i cedeze puțin, iar când își recapătă energia, să strângă din nou hăturile”³⁹.

³⁴ Reguli Mari 19, *PSB* 18/1989, p. 252-253.

³⁵ *Filocalia*, vol. I, p. 140-141.

³⁶ Despre înfrânarea pântecului, *Filocalia*, vol. I, p. 98-99.

³⁷ *Filocalia*, vol. IV, p. 44.

³⁸ Jean Claude Larchet, *Therapeutique des maladies spirituelles*, les edition de l'Ancre, 1993, p. 630.

³⁹ Calinicos, *Viața lui Hypatios*, 24, 70-71 – după Jean Claude Larchet, *Therapeutique des maladies spirituelles*, p. 631.

Desigur, înfrânarea este un act de virtute, fiindcă aduce satisfacția stăpânirii de sine, prin biruința minții și voinței asupra pornirilor tulburătoare și înrobitoare venite din zonele tenebroase și iraționale ale firii. Dar în cadrul abordării autentice a postului creștin, se cuvine să precizăm că satisfacția morală nu este tot una cu bucuria duhovnicească pe care acesta are menirea să o realizeze. Înfrânarea ca act voluntar este, într-adevăr, imperios necesară, dar ea se constituie doar ca terenul în care rodește harul, spre a da sens și finalitate postului ca bucurie a Duhului. Această realitate este confirmată de strădania asceților creștini când au constatat că „un trup sătul este o piedică către rugăciunea curată, iar Duhul Sfânt nu vine când pântecele nostru este plin”⁴⁰.

De aici vedem că măsura în practicarea postului aduce sfințenia vieții prin armonizarea naturii umane în ea însăși, realizată prin înfrânarea pornirilor pătimase ale firii, „împăcând” trupul cu aspirațiile spirituale orientate spre comuniunea de iubire cu Dumnezeu, pe măsură să realizeze bucuria duhovnicească ca „rod al Duhului” (Galateni 5, 22) și, în același timp, ca împlinire a împărăției lui Dumnezeu, știut fiind că aceasta „nu este mâncare și băutură, ci pace, dreptate (sfințenie) și bucurie în Duhul Sfânt” (Romani 14, 17). Dar împlinirea duhovnicească a bucuriei ca prezență a împărăției lui Dumnezeu în sufletul celui ce postește, se temeluiește pe lucrarea harului divin. Prin strădania noastră ascetică asigurăm însă fertilitatea terenului în care să se împlinească și să se desăvârșească bucuria duhovnicească. Altfel spus, prin înfrânare ne facem vrednici de primirea și lucrarea harului, așa cum prin viața ei curată Sfânta Fecioară s-a învrednicit ca, prin lucrarea Sfântului Duh, Fiul lui Dumnezeu să se întrupeze din trupul ei sfințit prin lucrarea harului, conform bunevestirii a îngerului: „Duhul Sfânt se va coborî peste tine și puterea Celui Preaînalt te va umbri; pentru aceasta și Sfântul care se va naște din tine se va numi Fiul lui Dumnezeu” (Luca 1, 35). Iar prin binecuvântarea primită, Sfânta Fecioară se învrednicește de plinătatea harului, care îi aduce o negrăită bucurie duhovnicească: „Bucură-te cea plină de har, Domnul este cu tine, binecuvântată ești tu între femei...” (Luca 1, 28).

De aici vedem că așa cum mântuirea se realizează prin har, toți cei ce se învrednicesc de ea printr-o viață curată, trăiesc bucuria autentică ce se comunică, ce se împărtășește, ce se dăruiește. Numai prin dăruire bucuria se amplifică și se împlinește cu adevărat. Cultivată pe plan egoist nici nu este bucurie autentică, ci doar o satisfacție de moment, ce se confundă cu plăcerile trecătoare, nesigure și chiar înșelătoare... La fel și în cazul celor ce se înfrânează, ei se învrednicesc și simt prin harul rugăciunii comunicarea iubirii milostive a lui Dumnezeu, care li se împărtășește, încât animați de ea își arată disponibilitatea de a o concretiza prin filantropie, „nu de silă

⁴⁰ Cuviosul Siluan Athonitul, *Între iadul deznădejdiei și iadul smereniei*, (trad. rom.), Alba Iulia, 1994, p. 228-229.

sau cu mâhnire, ci de bunăvoie” (II Corinteni 9, 7), adică cu bucurie. Iar bucuria transmisă altora se amplifică prin bucuria celui ce o primește, și astfel, armonizându-se reciproc, se împlinesc în comuniunea iubirii lui Dumnezeu ca „mulțumire (euharistie) adusă Lui” (II Corinteni 9, 11); înțelegând recunoștința față de Dumnezeu pentru darul de care ne-a învrednicit și de care îi facem părtași, cu iubire frățească, pe cei cărora le lipsește, dar au nevoie de ea, devenind astfel, prin transmiterea harului în lume, adevărați misionari creștini; așa cum am văzut că a fost cazul primilor creștini care se lipseau jertfelnic de cele materiale pentru a se îmbogăți întru bucurie frățească de darurile duhovnicești.

7. Postul ca act de cult și aspecte ale practicării lui

După cum am văzut, postul ca înfrânare, constituindu-se ca jertfire a poftelor și patimilor trupești și sufletești, reprezintă „închinarea duhovnicească” (Romani 12, 1) pe măsură să realizeze evlavia, deopotrivă interioară și exterioară, afirmându-se din cele mai vechi timpuri ca act de cult. Așa, de pildă, Moise a postit înaintea primirii Legii pe Muntele Sinai (Ieșirea 34, 20). S-a instituit apoi și un post public, fixându-se o zi specială, numită „a împăcării”, sau „a curăției”, evlavia manifestându-se prin umilirea sufletului și prin înfrânarea trupului (Leviticul 16, 29-34; 23, 27-30). Este cunoscut apoi postul de căință al ninivitenilor, ținut de rege, dregători, adulți, copii și chiar de animale (Ioan 3, 5-8).

Postul ca act public cu caracter special a fost determinat și de apariția unor evenimente triste în viața poporului și a comunității, precum: la moartea unui conducător, sau pentru înlăturarea unor calamități socotite ca pedepse venite din partea lui Dumnezeu (Judecători 20, 26; Estera 4, 13; Ieremia 36, 9).

Pe lângă aceasta, una dintre cele mai însemnate sărbători iudaice era ziua iertării sau ziua mare a împăcării, când arhiereul aducea în numele poporului și pentru popor jertfe de iertare pentru toate păcatele săvârșite în cursul unui an. Având un pronunțat caracter de căință pentru smerirea sufletelor, această zi se sărbătorea prin post (Levitic 16, 31-34; 23, 29-32).

De aici vedem că postul ca act de cult întrunește în sine atât aspectul de jertfă, cât și cel de sfințenie, devenind post integral, în sensul că cinstirea adusă lui Dumnezeu prin jertfa trupului formează o unitate de acțiune cu jertfirea păcatelor. Un astfel de post va fi numit de profeți „post sfânt” (Ioil 1, 14), accentul căzând pe pietatea interioară, ca act de căință: „Și acum, zice Domnul, întoarceți-vă la mine din toată inima voastră, cu postiri, cu plâns și cu tânguire. Sfâșiați inimile voastre, și nu hainele, și întoarceți-vă către Domnul Dumnezeul vostru, căci El este milostiv și îndurat, încet la mânie

și mult-Milostiv” (Ioil 2, 12-13). Promovând astfel tot mai mult sensul spiritual al postului, profeții fac să triumfe dreptatea și sfințenia lui Dumnezeu în lume: „Nu știți voi postul care îmi place? – zice Domnul. Rupeți lanțurile nedreptății, dezlegați legăturile jugului... împarte pâinea ta cu cel flămând, adăpostește în casa ta pe cel sărman, pe cel gol îmbracă-l... Atunci lumina ta va răsări ca zorile... Dreptatea ta va merge înaintea ta, iar în urma ta slava lui Dumnezeu” (Isaia 58, 68). Același aspect moral-social al postului îl promovează profeții și atunci când, în numele lui Iahve, proclamă: „Milă voiesc, nu jertfă” (Osea 6, 6). Astfel, postul a intrat în tradiția iudaică sub forma triadei rugăciune – post – milostenie: „Mai mult prețuiește rugăciunea cu post și cu milostenie și cu dreptate, decât bogăția cu nedreptate; mai bine să faci milostenie decât să aduni aur” (Tobie 12, 8).

Pe timpul Mântuitorului postul și-a pierdut în mai multe aspecte sensul adevărat, fiind în mare măsură practicat cu prioritate ca evlavie exterioară, formală, determinată și dominată de slava deșartă. Astfel, pentru a apărea mai mult în fața oamenilor că postesc, fariseii acelor timpuri aveau fețele triste și încruntate, iar când practicau un post mai sever, mergeau pe stradă cu capetele plecate, încât nici nu se salutau unul pe celălalt. La posturile recomandate pentru ploaie, încetau orice fel de activitate, umblau desculți, nespălându-se și neungându-și părul, nici cu ulei, nici cu aromate. Îmbrăcau veștmânt sub formă de sac, și, smolindu-și fețele, își puneau pe cap cenușă. În această formă de-a dreptul hilară, nu manifestau nici un fel de căință interioară, ci se lăudau chiar în fața lui Dumnezeu că postesc de două ori pe săptămână, cum este relatat cazul în pilda vameșului și fariseului...

Luând atitudine față de formalismul excesiv în care se practica postul în acel timp, Mântuitorul, care a venit ca „oile sale să aibe viață și din belșug să aibă” (Ioan 10, 10), spre a cultiva viața duhovnicească autentică, a readus modul de postire la înțelesul lui primordial, pe măsură să-și împlinescă menirea. Recomandând astfel naturalețea și bucuria duhovnicească pe care postul are menirea să le aducă sufletului omenesc atunci când se raportează cu filială sinceritate la iubirea Părintelui ceresc, Mântuitorul îndeamnă: „Și când postiți nu fiți triști ca fățarnicii, că își smolesc fețele, ca să arate oamenilor că postesc... Iar tu când postești, unge-ți capul și spală-ți fața, ca să nu te arăți oamenilor că postești, ci Tatălui tău cel ce vede în ascuns. Și Tatăl tău cel ce vede în ascuns, îți va răsplăti la arătare” (Matei 6, 16-18).

Dat fiind faptul că Mântuitorul „nu a venit să strice legea, ci să o împlinescă” (Matei 5, 17) în duhul ei, precum și faptul că înaintea începerii activității Sale mesianice a postit 40 de zile și 40 de nopți, la care se alătură interesul și îndrumările privind modul în care trebuie înțeles și cultivat, ca și recomandarea de a fi asociat rugăciunii (Matei 17, 21), va imprima postului sensul și menirea sa autentică deodată cu autoritatea care i se cuvine, încât postul și-a dovedit tot

mai mult eficiența ca act de cult în viața Bisericii. Astfel, documentele vremii dau mărturie că postul dintru început a intrat în viața liturgică a Bisericii, înlocuind zilele de luni și joi din tradiția comunității iudaice, cu miercurea și vinerea, în amintirea mântuitoarelor patimi ale Domnului.⁴¹

Comunitatea creștină primară practica apoi postul alături de rugăciune cu prilejul săvârșirii Sfințelor Taine a Botezului și Hirotoniei, precum și înaintea evenimentelor mai însemnate din viața și activitatea misionară a Bisericii: „Și slujind ei Domnului și postind, a zis Duhul Sfânt: „Osebiți-mi pe Varava și pe Saul la lucrul la care i-am chemat. Atunci, postind și rugându-se, și punând mâinile peste ei, i-au lăsat să plece” (Fapte 13, 2-3); „Și hirotonindu-le preoți la fiecare biserică, rugându-se cu posturi, i-au încredințat Domnului în care crezuseră” (Fapte 14, 23). Didahia ne arată că hotărârea Bisericii primare cu privire la Botez era ca „înainte de botez să postească cel ce botează, și cel botezat și alți câțiva, dacă pot. Poruncește, însă, ca cel ce avea să se boteze, să postească o zi sau două înainte”.⁴²

Încă de la început se cuvine să precizăm că spre deosebire de înfrânarea ridicată la cotele cele mai înalte de sfințenie, cultivată de părinții filocalici și de asceții creștini, intrat ca act liturgic în cult, postul și-a pierdut din aureola duhovnicească, mai ales prin nevoia de adaptare la viața concretă a credincioșilor, precum și la slăbiciunile firii omenești. Totuși, prin pravila postului, Biserica a avut totdeauna în atenție ca să-și mențină autenticitatea de a fi prin înfrânare exercițiu spiritual sau unealtă a virtuții, și în același timp un mijloc eficient de integrare în viața de har a Bisericii, pe măsură să cultive comuniunea de sfințenie cu Dumnezeu, spre continua îmbunătățire a vieții duhovnicești. Astfel, s-a îndătinat ca postul să fie cultivat ca act de căință și înfrânare alăturat Tainei Pocăinței, pentru ca împărtășirea cu Trupul și Sângele Domnului să fie primită cu vrednicie de credincioși. „La ce folosesc postul și pocăința? – întreabă Sfântul Ioan de Kronstadt. Pentru ce facem acest efort? El ajută la purificarea sufletului, la pacea inimii, la unirea cu Dumnezeu, ne umple de evlavie și spirit filial, și ne dau curaj înaintea lui Dumnezeu. Iată, cu siguranță, de ce ne angajăm la post și pocăință. Efortul conștiințios așteaptă o inestimabilă recompensă”⁴³. În același timp, postul și pocăința, animate de harul smereniei, reprezintă o binevoitoare deschidere spre reconciliere, ce premerge cu asumarea propriei vinovății, în locul condamnării semenului, spre a realiza împărtășirea de binecuvântarea lui Dumnezeu, urmând cuvintelor Mântuitorului: „De-ți vei aduce darul la altar și acolo îți vei aduce aminte că fratele tău are ceva asupra ta, lasă acolo darul tău înaintea altarului și mergi mai întâi și te împacă cu fratele tău și atunci venind, adu darul tău” (Matei 5, 23).

⁴¹ *Didahia VIII*, 1, trad. Pr. D. Fecioru, *PSB I*, București, 1979, p. 29.

⁴² *Didahia VII*, 4, *PSB I*, p. 28.

⁴³ *Op. cit.*, p. 31.

Dat fiind faptul că postul este împreunat cu căința și zdrobirea inimii, s-a stabilit ca acesta să fie oprit în zilele de bucurie, precum duminica, ca și în marile sărbători împăratești: Nașterea Domnului, Boboteaza, Învierea Domnului și Pogorârea Duhului Sfânt.

În același timp, având în atenție semnificația unor sărbători, s-a stabilit ca ele să fie prăznuite cu postire. Așa avem sărbătoarea închinată cinstirii Sfintei Cruci, Vinerea Sfintelor Patimi, Tăierea Capului Sfântului Ioan Botezătorul etc.

Pe lângă zilele de miercuri și vineri, Biserica a rânduit și perioade mai mari de post, pentru o pregătire duhovnicească specială a credincioșilor în vederea întâmpinării măritelor sărbători. Aceste perioade sunt: șase săptămâni înainte de Praznicul Nașterii Domnului; șapte săptămâni înaintea învierii Domnului; două săptămâni înaintea praznicului Adormirii Maicii Domnului; două săptămâni sau mai puțin – în funcție de data la care cade sărbătoarea Pogorârii Duhului Sfânt – înainte de comemorarea morții martirice a Sfinților Apostoli Petru și Pavel (29 iunie).

Pentru a înțelege mai bine sensul duhovnicesc al perioadelor de post, ne vom gândi, conform asemănării sugerate de Sfântul Apostol Pavel, la activitatea atleților din arenă (Filipeni 3, 12-14; I Corinteni 9, 24). Așa cum sportivii se pregătesc timp mai îndelungat pentru competiții, ducând chiar o viață ascetică în cantonamente, tot astfel și perioadele de post pot constitui tot atâtea „cantonamente” duhovnicești în scopul pregătirii pentru întâmpinarea după cuviință a marilor praznice.

Cât privește felul postirii, disciplina bisericească a stabilit mai multe grade:

Postul integral sau ajunarea totală, care constă în abținerea completă de la orice fel de mâncare și băutură pe un timp limitat, de obicei o zi. Pentru slăbiciunile firii se poate lua seara cât mai târziu (când deja calendaristic am intrat în ziua următoare) puțină mâncare de post.

Postul aspru în care se îngăduie consumarea hranei uscate: pâine, fructe uscate (semințe), legume și apă.

Postul comun în care se admite consumarea mâncărilor gătite din alimente de origine vegetală. Este exclusă alimentația de proveniență animală: carnea, ouăle, laptele.

Sunt sărbători precum Bunavestire, care deși cade în postul Sfintelor Paști, bucuria sărbătorii nu va fi umbrită prin hrana de post, motiv pentru care Biserica a acordat dezlegare la carne de pește și puțin vin.

Date fiind condițiile actuale ale vieții, pentru acomodarea normelor disciplinare – morale la nevoile timpului, în ședința din 27 februarie 1956, Sfântul Sinod al Bisericii Ortodoxe Române a stabilit următoarele pogo-răminte cu privire la respectarea posturilor:

Sunt dezlegați de pravila postului copiii până la șapte ani. La fel, bătrânii trecuți de șazeci de ani, suferinzii cu dietă specială, precum și călătorii aflați pe drumuri lungi și istovitoare. Această înțelegere a slăbiciunii firii omenești este în fond excepția care întărește regula postului integral, fiindcă „de la cel ce este bolnav cu trupul, nu cere Dumnezeu post, înfrânare de la mâncare și beaură, sau altă osteneală de nevoie a trupului, decât răbdare, mulțumire și rugăciune duhovnicească și să-i fie mintea și gândul pururi la Dumnezeu”.⁴⁴ Tot în acest sens ne îndeamnă și un părinte filocalic, practicant al postului: „când sârguindu-te pentru virtutea postirii, nu o poți dobândi din pricina neputinței tale, și cu inima zdrobită te întorci cu mulțumire către Dumnezeu, însuși faptul de a mulțumi milostivirii Lui și se va pune la socoteală, numai să te arați pururi smerit înaintea Domnului și să nu te înalți față de nici un om”.⁴⁵ De altfel, încă din vechime, luându-se atitudine, prin canonul 66 apostolic, față de cei ce nu postesc în perioadele de post, exceptează pe cei „împiedecați de slăbiciunea trupească”.

Pentru copiii între 7-12 ani, precum și credincioșii de orice vârstă cuprinși de slăbiciuni și suferințe trupești, pravila postului este obligatorie în următoarele zile:

- miercurile și vinerile de peste an;
- prima și ultima săptămână din perioada postului Crăciunului și a Paștelui;
- cincizile din postul Sfinților Apostoli;
- două săptămâni, adică întreaga perioadă a postului Adormirii Maicii Domnului;
- ajunul Crăciunului, ajunul Bobotezei, 29 august și 14 septembrie. Pentru celelalte zile și săptămâni din timpul marilor posturi bisericești, copiii de la 7 la 12 ani și credincioșii de orice vârstă care sunt suferinzi, să fie dezlegați a mânca: pește, brânză, ouă, lapte.

Dacă de la postul trupesc pot exista dezlegări, de postul duhovnicesc nu poate fi nimeni dezlegat. Fiecare credincios e dator ca neîntrerupt să-și trăiască viața în cumpătare, prin abținerea de la plăcerile care pot degenera în patimi înrobitoare. Dacă în zilele de post „nu poți ajuna până seara – ne îndeamnă un părinte filocalic – păzește-te măcar să nu te sature”.⁴⁶

8. Postul autentic și dificultăți în abordarea lui

Arătam că în spiritualitatea promovată de părinții filocalici și asceții creștini postul are un înțeles bine definit, în sens că nu are scop în sine, ci, ca exercițiu ascetic, este unealtă a virtuții. Virtutea, ca viață în Hristos prin

⁴⁴ *Patericul*, tipărit de Arhiepiscopia Ortodoxă Română de Alba Iulia, 1999, p. 31.

⁴⁵ *Filocalia*, vol. IV, p. 144.

⁴⁶ *Filocalia*, vol. X, trad. Pr. prof. dr. D. Stăniloae, București, 1981, p. 305.

lucrarea Duhului Sfânt, este obiectivul și scopul ostenelilor ascetice; iar ca unealtă a virtuții, postul este în sine abținere sau înfrânare atât de la mâncare și băutură, cât și de la gândurile și pornirile rele ale firii care conduc la păcat și patimi. Prin post realizăm virtutea cumpătării ca mediu prielnic pentru desfășurarea vieții de har a rugăciunii prin care intrăm în comuniune de iubire cu Dumnezeu, actualizată ca filantropie în numele lui Hristos, așa cum am văzut că a fost realizată în viața comunitară a primilor creștini.

Dacă prin post nu ajungem la îmbunătățirea vieții duhovnicești prin disciplinarea simțurilor și convertirea afectelor celor împotriva firii, strădania noastră ascetică este inefficientă, iar postul se dovedește fără finalitate... Rămâne mai mult o faptă ocazională ce se consumă odată cu evenimentul religios la care se raportează.

Privind mai întâi modul autentic de abordare a postului, vom avea în atenție dimensiunea cantitativă și apoi cea calitativă a hrănirii.

Dat fiind faptul că virtutea, în modul cel mai simplu de a o înțelege, înseamnă deprindere, obișnuință statornică în săvârșirea binelui, sau în împlinirea poruncilor lui Dumnezeu, vom încerca, privitor la modul autentic de postire, să invocăm sinteza dreptei socoteli a Părinților, formulată de Grigorie Sinaitul (+ 1346) privind aspectul cantitativ al hranei. El stabilește în acest sens trei orientări ascetice, după cum urmează: „Părinții au spus că sunt multe deosebiri între trupuri în privința hranei. Unul are trebuință de puțină, altul de multă hrană, pentru ținerea puterii sale firești, fiecare îndestulându-se după puterea și deprinderea sa. Dar cel ce se liniștește trebuie să fie întotdeauna în lipsire, nesăturându-se. Căci îngreunându-se stomacul și tulburându-se prin aceasta mintea, nu mai poate zice rugăciune cu tărie și curăție. Ci biruită de somn, din pricina abuzului multor mâncări, dorește să doarmă degrabă, din care pricină îi vin în minte în vremea somnului nenumărate năluciri... Trei hotare are mâncarea, spune mai departe Grigorie Sinaitul: înfrânarea, îndestularea și săturarea.

Astfel:

- Înfrânarea stă în a se scula cineva flămând de la masă.
- Îndestularea, în a mânca atât cât să nu rămână flămând, dar nici să nu se îngreuneze.
- Săturarea stă în a se îngreuna puțin. Iar dacă mai mănâncă cineva după ce s-a săturat a deschis poarta lăcomiei pântecului prin care intră desfrâul”. De aici, și remediul acestei patimi prin aplicarea legii împărătești a dreptei socoteli: „Tu, știind aceasta cu de-amănuntul, alege ce este mai bun după puterea ta, neîntrecând hotarele (măsura)”⁴⁷.

⁴⁷ Capete foarte folositoare în acrostih. Despre mâncare, *Filocalia*, vol. VII, p. 193-194.

Prin urmare, cantitatea hranei de post este stabilită de puterea fiecărui credincios în parte, avându-se totdeauna în vedere că postul ca înfrânare disciplinează simțurile și poftele, fără a diminua puterile firii omenești. „Nu pentru toți oamenii, ne arată părinții filocalici, este potrivit același regim alimentar, nici măcar unul asemănător, ci să se rânduiască fiecăruia alt regim, după starea lui”.⁴⁸ S-a stabilit „să se rânduiască în privința mâncării ceea ce i se potrivește fiecăruia”.⁴⁹ Astfel, „cantitatea exactă de hrană care se consumă în post de către fiecare credincios, ritmul și calitatea ei, nu trebuie discutate la modul general; acestea depind de capacitățile noastre individuale și de conjuncturile exterioare ale vieții noastre”.⁵⁰

Postul autentic, având ca scop dobândirea viețuirii virtuoză, pe lângă dimensiunea cantitativă, are în atenție și dimensiunea calitativă a hranei. Pravila postului stabilită de părinții filocalici și asceții creștini nu se îndreaptă împotriva plăcerii firești a gustului, recunoscută ca semn al sănătății, ci vizează înșelarea gustului care duce la insațiabilitatea poftei ce se concretizează în patima înrobitoare a insațiabilității, cunoscută ca lăcomia pântecului (gastrimargia).

În acest context remarcăm faptul că omul contemporan secular, pierzând tot mai mult dimensiunea spirituală a vieții, se orientează cu prioritate spre plăcerea menită să-i satisfacă dorințele impulsurilor instinctive în detrimentul înfrânării care îi armonizează firea în ea însăși. În astfel de situații, pentru a susține practica postului, s-au pus în uz diferite forme concesive, care însă, după cum vom vedea, în esența lor nu sunt cele mai eficiente în a exprima modul spiritual de abordare a postului creștin, menit să stornicească virtutea și sfințenia vieții.

În prezent, secularismul epocii postmoderne pe care o străbatem, cu economia de piață a cererii și ofertei, experimentează mai mult ca oricând plăcerea dominantă și derutantă a gustului. Cunoscându-se că în perioadele de post credincioșii solicită mâncăruri specifice postului, repede vine și oferta... Iar pentru a stimula vânzarea, apare și reclama spre ademenire (ispitire), dar în același timp și înșelarea gustului. Înșelare și derută, fiindcă oferta comercială nu se orientează spre o alimentație naturală și sănătoasă, ci spre cea a câștigului... Iar pe plan spiritual, fiindcă lăsându-ne orientați după plăcerea gustului, se va ajunge, paradoxal, la îmbuibarea cu mâncăruri de post. Și în acest caz, înșelarea plăcerii derutează sensul și finalitatea postului ca exercițiu spiritual, sau ca unealtă a virtuții.

Pe lângă aceasta, dar nu diferit de stimularea plăcerii gustului, apar o multime de rețete culinare, ce-i drept, căutate și apreciate de credincioși,

⁴⁸ *Filocalia*, vol. IX, trad. Pr. prof. dr. D. Stăniloae, București, 1980, p. 455.

⁴⁹ *Ibidem*.

⁵⁰ Alexander Schmemmann, *Postul cel mare*, trad. Andreea și Laurențiu Constantin, ed. a II-a, Ed. Doris, București, 1998, p. 126.

dar care prin varietatea lor întrec rețetele mâncărilor „de dulce”. În astfel de situații nu mai poate fi vorba de promovarea mâncărilor simple menite să cultive virtutea cumpătării, și cu atât mai mult sunt îndepărtate de pravila postului, menită să exerseze înfrânarea stabilită de cei ce promovau virtutea postirii, orientată spre sfințenia vieții.

Iar pentru a concretiza toate acestea, redăm câteva sortimente culinare propuse de o carte special alcătuită în acest scop: ciuperci cu mămăligă; musaca de ghebe, ardei umpluți cu hribi. Vietăți de mare, care se consumă în timpul postului dat fiind că nu au deloc sânge: cai de mare cu maioneză, caracatiță, sepii, midii – sunt foarte hrănitoare și în același timp foarte delicioase. Dulciuri: covrigi cu coniac, chek cu nuci, chek cu cacao, tort cu nucă și gem, baclava, tartă cu caise, corăbioare (preparate gustoase cu migdale), cremă de ananas, cremă de lămâie, glazură de ciocolată, sos de ciocolată, sos din suc de portocale, înghețată de lămâie, înghețată de piersici, salată de fructe (cu lichior), zeamă de portocale etc.⁵¹ Dacă la acestea adăugăm recomandarea sortimentelor culinare pregătite din pește, ca și a variatelor soiuri de vinuri ce pot fi consumate în zilele anume rânduite ca dezlegare la pește și vin, ne putem da seama de „dificultățile” moral-duhovnicești ce pot fi întâmpinate în legătură cu calitatea mâncărilor de post...

În aceste oferte culinare poate fi înțeleasă până la un punct intenția de a atrage sau de ademenire spre postire, dată fiind mentalitatea seculară actuală, când postul este în mare măsură abandonat. Numai că în felul acesta postul își pierde mult din valențele lui spirituale. În același timp, având mai mult orientarea spre dietă decât spre virtutea menită să aducă harul sfințeniei, postul practicat, mai ales în perioadele prelungite, riscă să rămână fără finalitate duhovnicească și chiar fiziologică, dacă ne gândim la abundența mâncărilor „de dulce” și a băuturii prilejuită de „bucuria” mai mult materială a sărbătorii, pe măsură să pună în alertă organele sanitare...

9. Evaluări spiritual-misionare

Din cele până aici tratate vedem că Mântuitorul acordă prioritate dimensiunii spirituale a postului ca devoțiune menită să aducă sfințenia vieții.

Remarcăm astfel faptul că Mântuitorul, acordând importanță rugăciunii ca și comuniune cu Dumnezeu și împărtășire de darurile Sale, îi asociază postul pentru a întări credința și, făcând rugăciunea curată, îi întărește eficiența. Vedem aceasta din împrejurarea în care Apostolii, rămânând nedumeriți în cazul neputinței lor de a alunga demonii, primesc răspunsul Mântuitorului indicând necredința lor, fiindcă „acest soi de demoni nu pot fi alungați

⁵¹ Vezi Garoafa Coman (presbitera), *Mâncăruri și dulciuri de post*, Editura Bizantină, București, 1994.

decât cu rugăciune și cu post” (Matei 17, 20-21). Considerăm că nu întâmplător Mântuitorul a acordat prioritate rugăciunii știind că aceasta, ca forță spirituală, este coroborată cu postul, ca sfințire a trupului, spre a obține un plus de har din partea lui Dumnezeu, pentru a întări puterea credinței izbăvitoare.

Pe de altă parte, părinții filocalici explică puterea rugăciunii și a postului ca mijloace de a realiza curăția inimii, pe măsură să restabilească firea originară dinaintea căderii în păcat, și astfel, realizând acea îndrăzneală și intimitate cu Dumnezeu, să biruim lucrarea demonilor.

În același consens spiritual recomandat de Mântuitorul și promovat de tradiția apostolică, postul a fost totdeauna corelat organic cu rugăciunea, prin care, asigurând comuniunea de iubire și de har cu Dumnezeu, a însemnat pentru părinții filocalici și asceții creștini idealul și filosofia vieții lor, iar postul, prin virtutea cumpătării, reprezintă pământul fertil menit să cultive și să desăvârșească rugăciunea. Și astfel, prin rodirea harului, abținerea constantă de la mâncare și băutură definește virtutea postirii.

Am văzut apoi din cele expuse că postul ca abordare spirituală a intrat deopotrivă în misiunea creștină și în viața liturgică a Bisericii, fiind practicat cu prilejul săvârșirii Botezului și Hirotoniei; dar ceea ce-i dă postului creștin originalitate și îl recomandă ca putere de har rezidă în aspectul lui jertfelnic, ca iubire misionară angajată atât filantropic, cât și spiritual, concretizată în rugăciunea pentru vrăjmași, precum și în jertfa de milostenie îndreptată spre cei nevoiași.

Abordarea spirituală a postului în multiplele și variatele ei forme de har, punând în valoare virtutea cumpătării ca sfințenie a vieții, înfrânarea de la mâncare și băutură a devenit o regulă constantă de viețuire, iar cei ce posteau se înfrânau cu bucurie, fiindcă au simțit prin harul neîncetatei rugăciuni sporirea credinței, a dragostei și a darurilor lui Dumnezeu, încât râvna lor spre desăvârșire nu avea limite. Ca unii care au găsit comoara împărăției lui Dumnezeu și cu bucurie au renunțat la toate bunurile efemere ale acestei vieți (Matei 13, 44-46) și în același timp, dobândind harul înțelepciunii lui Dumnezeu, s-au învrednicit să renunțe la satisfacțiile frivole, amăgitoare și de cele mai multe ori nesigure, dovedindu-se a fi – după ingenioasa expresie a Apostolului – atleții care aleargă, și mereu se depășesc pe ei înșiși, spre a obține cununa nevestejită a comuniunii veșnice cu Dumnezeu (Filipeni 3, 12-14; I Corinteni 9, 24). De aceea, strădania lor jertfelnică rămâne călăuză sigură pentru toți cei hotărâți să le urmeze viețuirea plină de sfințenie.

Această practică a postului menit să cultive virtutea înfrânării, ca viață de har într-un complex de practici ascetice, experimentat la cele mai înalte cote duhovnicești de către părinții filocalici ai deșertului și mănăstirilor,

și-a pierdut considerabil autenticitatea sfințeniei odată cu intrarea în viața laică a cetății, în contextul alternanței cu „mâncărurile de dulce”, care fiind mai ademenitoare, au înfrânt voința prin înșelarea plăcerii, iar insațiabilitatea poftelor, ca pierdere a măsurii cuvenite, a dus la patima lăcomiei pântecelui (gastrimargia).

În astfel de situație, Biserica a promovat postul ca virtute a înfrânării, integrându-l tot mai mult ca act de cult în viața liturgică, stabilind, după cum am văzut, perioade de post, sau rânduind anumite zile de postire, evidențiindu-i semnificația în ambianța de rugăciune și sfințenie sugerată de respectivul eveniment liturgic.

Pe de altă parte, viața cotidiană, aflată sub obsesia grijii și a nesigurății, este extrem de stresantă, impulsionată de solicitări diversificate și de-a dreptul agresive, determină o desfășurare agitată și deusolată a vieții, în care se pare că pentru „ora et labora” de altă dată nu mai este vreme, încât asistăm la o adevărată criză a elitelor duhovnicești. Iar în această ambianță, pierzând tot mai mult dimensiunea spirituală a comuniunii veșnice cu Dumnezeu, omul secular al zilelor noastre, căutând doar mulțumirea și satisfacțiile efemere ale vieții de aici și de acum, se îneacă tot mai mult în propriile amăgiri pămâtenes, încât sub dominația plăcerii, a banului și a puterii, pierde orizontul spiritual al devenirii sale axiologice. În astfel de situație, misiunea Bisericii trebuie să se concentreze asupra salvării și promovării valorilor spirituale ale sufletului, conștientizând credincioșii că pe lângă dimensiunea materială a vieții există și trebuie cultivată și cea spirituală orientată spre valorile veșnice ale împărăției lui Dumnezeu, singura în măsură să-i împlinească aspirația spre care în mod firesc și neconștient tinde sufletul omenesc, creat după chipul lui Dumnezeu, purtător al harului divin, pe măsură să-i ofere capacitatea devenirii sale întru asemănarea lui Dumnezeu. Deosebit de sugestive sunt în acest sens cuvintele Fericitului Augustin, spuse cu secole în urmă, dar veșnic actuale și pline de puterea de a eterniza adevărul că „ne-ai făcut pentru Tine, Doamne, și neliniștit este sufletul nostru până nu ne va odihni întru Tine!”...

Desigur, printr-o cateheză susținută în contextul pastorației individuale și obștești, Biserica va reuși să-i educe pe credincioși, orientându-i spre viața ei de har, pentru ca, întărindu-și energiile lor duhovnicești, să poată aborda postul alături de celelalte forme ascetice în direcția cultivării virtuții aducătoare de sfințenie.