

**POSTUL, ȘCOALĂ A ÎNFRÂNĂRII  
(PREDICĂ LA DUMINICA A 36-A DUPĂ RUSALII –  
A LĂSATULUI SEC DE BRÂNZĂ)**

Preot dr. Ionel Popescu

*Abstract: Fasting is our small sacrifice that we bring to God in response to His huge sacrifice for our salvation. Fasting is our gift, the gift brought by Christians, to the table filled with presents that Christ the Lord has prepared for us. It is the heroic deed of defeating selfishness, of triumph over ourselves, of victory over the evil inside us that streams from sin and leads to sin.*

*He prepares us, by moral drive, and leads us, by practicing virtues and deeds of Christian generosity, to untimely and eternal salvation that our Merciful Lord wants to bestow upon us all.*

*Keywords: fasting, Easter, sacrifice, sin, love, restraint*

***Iubiți credincioși,***

Vremea Postului Mare, care începe în seara acestei zile, este pentru creștinii adevărați o școală duhovnicească în care trupul și sufletul se pot îmbunătăți, împodobindu-se cu alese virtuți și lepădând multe din deprinderile rele cu care poftele și neînfrânările ne-au obișnuit.

Biserica, în marea ei înțelepciune, a rânduit pentru credincioșii săi anumite timpuri de înfrânare și de rugăciune mai deosebită, pentru toți să întâmpinăm, cum se cuvine, marile praznice. Astfel, ea a așezat un post de 40 de zile înaintea prăznuirii Nașterii și a Învierii Domnului nostru Iisus Hristos, un post de două săptămâni înaintea sărbătorii Adormirea Maicii Domnului și unul premergător pomenirii Sfinților Apostoli Petru și Pavel, precum și miercurile și vinerile de peste an. Aceste posturi au fost rânduite cu un scop precis, căci ele sunt mijloace și virtuți prin care creștinul poate obține mântuirea vremelnică și veșnică.

Postul înainte de marile sărbători este timpul de pregătire trupească și sufletească, în care omul se despovărează de păcate prin abținerea de la mâncare, de la băutură și de la plăceri trupești, prin mărturisirea, cu frângere de inimă, a păcatelor săvârșite și prin înfrânarea sufletului. Astfel pregătit, credinciosul

întâmpină sfințele sărbători cu sufletul primenit duhovnicește, în haină luminată de sărbătoare, bucurându-se și desfătându-se în toată libertatea și mulțumirea.

Așadar, despre post ca școală a înfrânării ne propunem să vorbim în cuvântul de învățătură de azi.

### ***Dreptmăritori creștini,***

Evangelhia duminicii lăsatului sec de brânză, adică a trecerii de la perioada de pregătire pentru post la intrarea efectivă în Postul Sfințelor Paști, ne învață cum să postim, pentru ca postul nostru să fie bine primit înaintea lui Dumnezeu. „Tu însă, când postești – spune textul evanghelic –, unge capul tău și fața ta o spală, ca să nu te arăți oamenilor că postești, ci Tatălui tău, Care este ascuns și Tatăl tău, Care vede în ascuns, îți va răsplăti ție” (Matei 6, 17-18).

Aceste cuvinte ale Domnului nostru Iisus Hristos ne îndeamnă să ne oprim mai mult asupra problemei postului, deoarece adeseori se întâmplă să nu cunoaștem îndeajuns însemnătatea și binefacerile lui. Acest aspect este foarte clar evidențiat în convorbirea Mântuitorului cu Sfinții Apostoli, după vindecarea tânărului posedat de diavol. „Atunci, apropiindu-se ucenicii de Iisus, i-au zis de o parte: De ce noi n-am putut să-l scoatem? Iar Iisus le-a răspuns: Pentru puțina voastră credință. Căci adevărat grăiesc vouă [...]: Acest neam de demoni nu iese decât numai cu rugăciune și cu post” (Matei 17, 19-21). Prin urmare, postul nu înseamnă doar simpla abținere de la mâncare și de la băutură, pentru o anumită perioadă de timp, nu se reduce la îndeplinirea unor forme exterioare, nu este doar un regim alimentar temporar menit a îmbunătăți starea noastră de sănătate, ci este un proces spiritual profund și permanent, o rânduială dumnezeiască dată pentru mântuirea noastră. Domnul nostru Iisus Hristos însuși a postit patruzeci de zile și patruzeci de nopți, așa încât, după această îndelungă ajunare, împletită cu rugăciunea, a ieșit întărit și, ca om, a respins cele trei ispitiri venite de la diavol: ispita pâinii, ispita mândriei și ispita stăpânirii lumii. Pilda de viață și învățătura Mântuitorului i-au mobilizat pe Sfinții Apostoli și pe creștinii de pretutindeni, care au prețuit și au practicat virtutea postului, adevărată școală a înfrânării.

Vremea postului este o perioadă de eroice exerciții pentru înfrânarea trupului. Dacă reușim să înțelegem cât de folositor ne este postul, dacă reușim să dobândim bucuria de a posti, atunci prin post înfrângem lăcomia și pofta, prin smerenie învingem mândria minții, iar prin iertare depășim, înfrângem mânia firii.

### ***Iubiți frați și surori în Domnul,***

Pentru a înțelege mai bine tema despre care facem acum vorbire, am asemănat postul cu o școală. În școală, precum se știe, facem exerciții pentru luminarea minții și pentru dobândirea de cunoștințe folositoare în viață. În

timpul postului, credinciosul face un altfel de exerciții și anume spirituale, care au ca scop curățirea inimii și dobândirea mântuirii. Precum în școală se trece prin mai multe clase până se ajunge la maturitate, tot astfel și postul cunoaște mai multe trepte până se ajunge la desăvârșirea morală. Spre pildă, există un post trupesc și un post sufletesc, un post al simțurilor, al minții și al duhului. Dar alfabetul pe care trebuie să-l cunoască toți cei ce postesc este înfrânarea. Fără înfrânare nu se poate trece dintr-o clasă în alta, dintr-o treaptă inferioară spre una superioară, nu se poate ajunge la desăvârșire. Sunt mulți credincioși care se laudă cu postul, ba chiar îi critică aspru pe cei care nu postesc ca ei. Adevăratul post nu se rezumă însă doar la înfrânarea de la unele mâncăruri, de la băuturi și de la diferite plăceri, pentru o anumită perioadă de timp, ci presupune o schimbare de atitudine, o transformare lăuntrică, o asociere cu rugăciunea neîncetată, cu smerenia și cu milostenia, cu săvârșirea faptelor bune. Nu numai reținerea de la anumite bucate este importantă pentru cel ce postește, ci mai ales reținerea de la păcate, de la gândurile rele, de la lăcomie și invidie, de la mânie și de la nedreptate, de la clevetirea împotriva aproapelui și de la orice fapte care ar putea cauza un neajuns semenului nostru. „Nu știți voi postul care îmi place, zice Domnul. Rupeti lanțurile nedreptății, dezlegați legăturile jugului, dați drumul celor asupriți și sfărâmați jugul lor. Împarte pâinea ta cu cel flămând, adăpostește în casă pe cel sărman, pe cel gol îmbracă-l și nu te ascunde de cel de un neam cu tine [...]. Dacă dai pâinea ta celui flămând și tu saturezi sufletul amărât, lumina ta va răsări în întuneric și bezna ta va fi ca miezul zilei”, ne învață profetul Isaia, „evangelistul” Vechiului Testament (58, 6-10).

Sfântul Ioan Gură de Aur atrage atenția, la rândul său, asupra respectării postului autentic, spunând: „În zadar nu mănânci carne dacă prin ceartă și ură mănânci pe fratele tău, nu bei vin dar ți-ai înmulțit ocară, postești săptămâni sau luni dar zilnic te afli în judecată prin tribunale pentru pământ, case sau bani, nu mănânci carne, dar limba ta aruncă flăcări de ocară pe sufletele oamenilor și povară aduce sufletului tău”. A posti înseamnă, deci, înainte de toate, a începe să faci binele.

Cei ce se plâng că nu pot posti în nici un fel, o fac din două motive: fie pentru că nu înțeleg folosul postului, fie pentru că sunt bolnavi sufletește și nu pot porni pe drumul, e adevărat, nu ușor al însănătoșirii morale. Vremea postului nu este, deci, una de tânguire sau de plâns, de căutare a unor motive pentru a nu posti. Dimpotrivă. Vremea postului este una de bucurie duhovnicească, fiindcă în acest răstimp ne desprindem din lanțurile grele ale unor patimi care ne țineau în amară robie. Numai fariseii erau triști și posomorâți când posteau, fiindcă adoptau această atitudine ca să fie lăudați de oameni, nu ca să se apropie de Dumnezeu. Învățătura Mântuitorului despre post este însă cu totul deosebită: „Să nu te arăți

oamenilor că postești, ci Tatălui tău, Care este în ascuns și Tatăl tău, Care vede în ascuns, îți va răsplăti ție” (Matei 6, 18).

Pe de altă parte, înfrânarea de la mâncăruri și băuturi, care duc la îmbuibare, este folositoare nu numai sufletului ci și trupului. Prin post trupul devine, la rândul său, mai puternic și mai aplecat spre cele spirituale. De aceea, este întru totul greșit și totodată târziu să ne înfrânăm de la mâncare, de la băutură și de la plăceri numai atunci când ne recomandă medicul. Procedând astfel, arătăm că ne temem numai de moartea trupului și ne străduim, cu ajutorul medicinei, s-o îndepărtăm, în timp ce sufletul rămâne, pe mai departe, bolnav. Legat de aceasta este potrivit să amintim sfatul unui medic care a trăit în veacul al XVIII-lea: „Păstrează-ți corpul limpede, picioarele tari, stomacul ușor și nu vei avea trebuință de doctor”. Prin urmare, când Domnul nostru Iisus Hristos și sfânta Sa Biserică ne recomandă postul, o fac spre binele nostru trupesc și sufletesc, deci pentru întreaga noastră ființă.

### ***Dragi creștini și creștine,***

Biserica nu obligă pe nimeni să-și asume jertfa postului. Ea, ca o mamă iubitoare și preaînțeleaptă, sfătuiește, îndeamnă, prescrie medicamentul sufletesc necesar vindecării sufletului și trupului, ajutându-ne, astfel, să dobândim iertarea păcatelor, prin pocăință, post, rugăciune și milostenie. Postul, învață Biserica, nu trebuie înțeles ca o povară grea de purtat, nu este o pedeapsă sau osândă asupra creștinului, ci mai degrabă un prilej foarte potrivit de eliberare din lanțurile păcatelor.

Desigur, nu toți credincioșii pot lua asupra lor greutatea și asprimea postului întrucât, pentru unii, de pildă, vârsta înaintată, neputințele și bolile de tot felul sunt ele însele un fel de post. Pentru aceste categorii de credincioși, ca și pentru cei ce lucrează în condiții grele ori călătoresc pe distanțe mari și obositoare, este dezlegare de la anumite mâncăruri, dar nu este dezlegare și de la rugăciune, de la participarea la sfânta Liturghie și de la săvârșirea binelui.

Credinciosul care practică din tot sufletul jertfa postului, știe că Dumnezeu îl iubește și se milostivește de el. Sfântul Ioan Gură de Aur ne descoperă, în frumoase și ziditoare cuvinte, sensul adevărat al postului, zicând: „Nu numai gura și stomacul vostru să postească, ci și ochiul și urechile și picioarele și mâinile voastre și toate mădulele trupului vostru. Mâinile voastre să postească rămânând curate de răpire și de lăcomie, picioarele nealergând la priveliști urâte și în calea păcătoșilor, ochii neprivind frumuseți străine [...]. Gura trebuie să postească de sudalme și de alte rostiri rușinoase”. Urmând sfatul acestui Sfânt Părinte, postul devine pentru noi cu adevărat „legea de aur” și unul din mijloacele de sfințire și de binecuvântare a vieții noastre. El devine, apoi, o școală în care învățăm să biruim lăcomia și mândria, invidia și răutatea, egoismul și indiferența, păcate care slăbesc și întunecă orizontul vieții omenești.

Dacă prin iubire și iertare biruim mânia, din care izvorăsc atâtea rele, prin post secăm fântâna otrăvitoare a atâtor patimi aducătoare de moarte. Postul devine, așadar, un mijloc de întărire a sufletului și de înviorare duhovnicească, devine, în ultimă instanță, o școală a înfrânării. Cu ajutorul lui punem frână poftelor trupești și sufletești potrivit voii lui Dumnezeu, sporim rugăciunea și faptele bune. Sunt însă și situații când, datorită slăbiciunilor trupești, credincioșii nu pot renunța la anumite bucate și nu pot urma calea postului. Acest lucru nu împiedică însă pe nimeni de la săvârșirea unei fapte bune, de la rostirea unui cuvânt de mângâiere și de folos semenului nostru. În atari situații este foarte important ca limba să nu fie „un rău fără astâmpăr”, „plină de venin aducător de moarte”, așa cum scrie Sfântul Iacob (3, 8), primul episcop sedentar al Ierusalimului și să nu clevească, mâinile să fie curate de orice răutate, ochii să nu fie prilej de ispită. Cu un cuvânt, toată ființa noastră să postească, să fie îndreptată spre cele bune, plăcute lui Dumnezeu și folositoare oamenilor, așa cum atât de frumos ne învață cântarea bisericească: „Vremea postului să o începem cu bucurie, supunându-ne pe noi nevoițelor celor duhovnicești. Să ne lămurim sufletul, să ne curățim trupul. Să postim precum de bucate așa și de toată patima, desfătându-ne cu virtuțile Duhului. Întru care petrecând cu dragoste, să ne învrednicim toți a vedea preacinstită patima lui Hristos Dumnezeu și Sfintele Paști, duhovnicește bucurându-ne” (Stihirea a III-a a Sf. Teodor Studitul la „Doamne strigat-am ...”, Vecernia din Duminica lăsatului sec de brânză, *Triodul*, p. 110-111).

Aceasta este semnificația postului. El este mica noastră jertfă pe care o aducem lui Dumnezeu ca răspuns la jertfa Sa mare pentru mântuirea noastră. Postul este darul nostru al creștinilor, pe care îl aducem la masa plină de daruri pregătite de Hristos Domnul pentru noi. Este actul eroic de înfrângere a egoismului, de biruință asupra noastră înșine, asupra pornirilor rele din noi, care izvorăsc din păcat și duc la păcat.

### ***Lubiți credincioși,***

Ne aflăm, cu ajutorul lui Dumnezeu, la începutul Postului Învierii Domnului nostru Iisus Hristos, Postul Mare sau al Paresimilor. Să ne lăsăm conduși, în această perioadă, de aspirațiile sufletului către înălțare duhovnicească, către puritate morală, către adevăr, bine și frumos și, să ne pregătim a frecventa școala înfrânării, chiar dacă „genunchii vor slăbi de post și trupul se va istovi din lipsa untdelemnului” (Psalmul 34, 12). Făcând astfel, postul ne pregătește, prin desăvârșire morală și ne conduce, prin practicarea virtuților și a faptelor milostivirii creștine, la mântuirea vremelnică și veșnică de care să ne facă părtași pe toți Dumnezeul nostru Cel mult milostiv. Amin.