

POSTIREA ORTODOXĂ CONFIRMATĂ DE DATELE ȘTIINȚEI

Preot prof. univ. dr. Sorin Cosma

ORTHODOX LENT CONFIRMED BY SCIENTIFIC DATA

Abstract: As is well known, fasting is the total or partial abstention or defeat from food and drinking for a limited time for religious – moral purposes. On the basis of this definition we can point out that the essential element in the practice of fasting is the idea of a total or partial abstention or defeat from certain foods. When it comes to partial adoption, it is careful to give up the foods named in Orthodox spirituality as “sweet” understanding: animal products, dairy, eggs, animal fats, alcoholic beverages.

Keywords: abstinence, food, religious, spirituality

După cum se știe, postul este abținerea sau înfrânarea totală sau parțială de la mâncare și băutură pe timp limitat în scop religios – moral.

Pe temeiul acestei definiții putem evidenția că elementul esențial în practica postului îl constituie ideea de *abținere* sau *înfrânare* totală sau parțială de la anumite alimente. Când e vorba de abținerea parțială se are în atenție renunțarea la mâncărurile numite în spiritualitatea ortodoxă ca fiind „*de dulce*” înțelegând: produsele animale, lactatele, ouăle, grăsimi animale, băuturi alcoolice.

În felul acesta Biserica Ortodoxă reactualizează hrana primilor oameni aflați în paradis, când înainte de căderea în păcat primesc poruncă de la Dumnezeu să nu mănânce din pomul cunoștinței binelui și răului (Facerea 2, 16-17) apoi, originea divină a postului promovată de Biserica Ortodoxă are ca temei faptul că – așa cum remarcă Sfântul Vasile cel Mare – în paradis nu se cunoștea nici tăierea animalelor, nici băutul vinului, „nici toate care tulbură mintea omenească”.¹

Necesitatea postului este motivată și de hrana dată prin poruncă divină primilor oameni: „Iată vă dau toată iarba ce face sămânță pe toată fața pământului și tot pomul ce are sămânță în el. Aceasta va fi hrana voastră” (Facerea 1, 29). Tălmăcind această poruncă divină referitoare la hrana omului întrun limbaj tehnic, e ca și cum am spune că motorului cutare, pentru funcționarea sa optimă îi este necesar un anume carburant...

Altfel spus, vei putea folosi, dacă vrei, și alte forme de combustibil, dar acestea vor crea dificultăți în funcționarea mașinii... Și-au dat seama oamenii mai târziu că această poruncă divină corespunde întru totul naturii lor. I-au înțeles mai bine

sensul atunci când păcatul i-a făcut victime plăcerilor, poftelor și îmbuibării... Dar, pentru a-și salva natura din tirania obsedantă a mâncării și băuturii, înțelepții au creat dieta ca fel de trai adecvat, corespunzător nu numai cu privire la hrană și băutură, ci și referitor la somn sau la raporturile cu mediul înconjurător.

Cultivând dieta, s-a ajuns la virtutea cumpătării, unde legea de bază era: „*mâncă pentru ca să trăiești, nu trăi ca să mănânci!*” Înțelepții antici dornici să asigure bunăstarea vieții prin buna funcționare a naturii omenești, au înțeles dintru început *paradoxul existențial* cu privire la abordarea instinctului nutritiv, în sens că *mâncarea îți dă viață, și tot mâncarea te ucide...* Sau cu privire la băutură, că primul pahar de vin îl bei de sete; al doilea de voie bună, iar al treilea și celelalte duc la nebunie... Referitor la timpul când trebuie să servești masa, se obișnuia să se spună că masa de dimineață să o servești singur, cea de la prânz, cu prietenii, iar cina cu dușmanii.

Toate acestea vin să confirme autoritatea divină a poruncii date în paradis cu privire la hrana oamenilor, la modul lor cumpătat de a se hrăni. Numai acest mod cumpătat de a se hrăni aduce sănătate și bunăstare firii și vieții omenești.

Pătrunzând în tainele și miracolul vieții, știința modernă oferă o adevărată pledoarie pentru hrana cea dintâi a omului, hrana recomandată de Creatorul însuși.

Să vedem însă mai în detaliu demonstrația și recomandarea științei. Pornind de la afirmația unanim recunoscută că viața poate fi considerată un anumit mod de chimizare a unuia dintre cele mai răspândite elemente din natură – carbonul, plantelor verzi le revine această sarcină prin miraculosul fenomen al fotosintezei. Această sinteză a luminii solare este făcută de plantă prin miraculoșii pigmenți clorofilieni, ca substanțe organice puse de Creator în structura plantei. Aceștia luând din mediul înconjurător dioxidul de carbon și apa, în prezența temperaturii pozitive și a luminii solare se produce fotosinteza, ca un adevărat miracol prin care carbonul anorganic se transformă în carbon organic. Și astfel apare viața. Procesul de chimizare a carbonului mineral în carbon organic este strâns corelat cu alte circa 60-62 elemente chimice (din cele 110 cunoscute în univers). Dintre acestea menționăm: oxigenul, hidrogenul, azotul, sulful, fosforul; precum și alte elemente aflate într-un procentaj mai mic, dar indispensabile organizării și desfășurării vieții pe pământ, cum ar fi: magneziul, cuprul, fierul, cobaltul, clorul, iodul, potasiul etc. Aceste elemente sunt luate de plantă din pământ sau din mediul înconjurător. Ele îndeplinesc rolul de biocatalizatori, care ajută la formarea reacțiilor chimice ale fotosintezei. Dintre aceștia, magneziul, de pildă, este un adevărat stimulent al fotosintezei prin captarea energiei solare. După cum arătam, prin fotosinteză, pigmenții clorofilieni transformă carbonul mineral în carbon organic, pe care unindu-l cu oxigenul și hidrogenul alcătuiesc cea mai simplă formă de substanță organică: glucoza. Deși încorporează doar trei elemente chimice: carbon organic, oxigen și hidrogen, printr-un proces miraculos, glucoza reușește să preia din lumina și căldura solară o mare cantitate de energie chimică, care rămâne potențială. Dar, odată intrată în organismul uman, în urma arderilor celulare, energia potențială aflată în glucoză, se transformă în energie actuală, adică în energie vitală.

Mai departe, mergând pe urmele Creatorului, observăm că prin fotosinteză se produce încă un fenomen esențial. Și anume, plantele fotosintetizate, pornind de la glucoza existentă, reușesc cu forțe proprii numai de ele știute să diversifice, să transforme substanțele organice din ele în celelalte două grupe de substanțe organice proprii materiei vii și anume în proteine și lipide, cărora li se asociază și acizii nucleici.

De aici vedem că prezența glucozei ca produs primar de sinteză organică motivează de la bun început de ce alimentele de origine vegetală primează într-o alimentație rațională, asigurând valoarea nutritivă a tuturor categoriilor de alimente recomandate ca hrană de post. Încercăm să motivăm aceste afirmații cu date privind valoarea nutritivă a acestor categorii de substanțe. Astfel, bazele biochimice ale alimentației raționale evidențiază ca factori nutritivi: proteinele, lipidele, glucidele, vitaminele, sărurile minerale și apa. Pe lângă funcțiile de bază ale acestor principii alimentare, considerăm că rolul energetic primează mai ales când acești factori în perioada de post sunt în exclusivitate de origine vegetală, deoarece leguminoasele (fasole, mazăre, linte), sau cele din grâu, orez, germenii de porumb, oferă organismului surse energetice ce satisfac cerințele noastre. Valoarea energetică a principiilor alimentare de origine vegetală se motivează mai ales prin faptul că din arderile biologice celulare ale produșilor de origine glucidică (zaharuri și derivatele lor conținute în pâine, legume, fructe) rezultă energie vitală în cantitate de 4, 1 calorii/g de glucide și cantități neglijabile de apă și dioxid de carbon, față de care organismul se comportă normal, fără a face apel la eforturi suplimentare pentru neutralizarea lor. În același timp, procentual leguminoasele uscate asigură 20-25 % din necesarul zilnic de proteine, cărora li se adaugă pâinea cu 10 %; pastele făinoase cu 10-15 % și nucile cu 17 %. Acestea li se adaugă apoi uleiurile vegetale, germenii de porumb și margarina. Referitor la glucide, ele sunt asigurate de zahăr: 100 %, paste făinoase: 60-80 %; pâinea: 50 %; produsele zaharoase: 70-75 %; leguminoase uscate: 50-60 %; leguminoase proaspete și fructe: 10-20 %. La aceasta mai adăugăm și faptul că produsele de origine vegetală asigură aproape în exclusivitate necesarul de vitamine și săruri minerale.

Pe de altă parte, metabolizarea energetică a produșilor alimentari de origine animală (carne, brânzeturi, lapte, ouă etc.), pe lângă energia furnizată: 9,1 calorii/g de lipide, sau 4,3 calorii/g de proteine, pe lângă apă și dioxid de carbon (similar cu cele din glucide), lor li se adaugă produși secundari, extrem de toxici pentru organism; iar pentru neutralizarea lor la nivelul ficatului, rinichilor și altor organe sunt depuse eforturi suplimentare. Dintre aceștia amintim: amoniacul, ureea și acidul uric derivați din proteine; și corpii cetonici, derivați din lipide. Aceștia acționează asupra sistemului nervos, endocrin, renal, hepatic, muscular, și nu de puține ori le dereglează buna lor funcționalitate, manifestându-se prin dureri musculare, amețeli, grețuri, cefalee, oboseală. Este adevărat că organismul uman, prin funcția antitoxică a ficatului și a rinichilor, reușește de cele mai multe ori, prin mecanisme biochimice complicate, să neutralizeze aceste substanțe nocive, dar nu de puține ori cu eforturi suplimentare, mai ales când se abuzează de o nutriție „carnală”. Neputând face față acestor cerințe, se instalează bolile renale și hepatice. Prin depunerea

acizilor grași saturați, proveniți din grăsimile animale, pe pereții vaselor de sânge, se ajunge la ateroscleroza, cu manifestările sale clinice multiple, precum: infarctul miocardic, hemoragia cerebrală, arteriopatia membrelor inferioare. La fel și obezitatea poate fi determinată de o alimentație excesivă. Ea se manifestă prin creșterea exagerată a greutateii corporale datorită acumulării unei cantități mari de grăsime în țesutul subcutanat și în jurul viscerelor.

Obezitatea nu numai că „îngreunează” organismul, dar se asociază diabetului. Se apreciază că peste 80 % dintre diabetici sunt sau au fost obezi; iar 30-40 % dintre obezi au și un diabet mai evident sau mai ascuns. Datorită fenomenului de insulinorezistență a obezului, se impune ca orice diabetic obez să slăbească pentru a-și scădea glicemia.² Și exemplele pot continua... Defineam de la început postul și ca o abținere de la băutură (alcoolică). Pe lângă faptul că rățește mintea, având consecințe nefaste sub aspect profesional, familial, social, economic etc., nocivitatea alcoolului se manifestă mai ales la nivelul organelor vitale, precum: nervi, inimă, stomac, rinichi, ficat. Când este vorba de ficat și rinichi, alcoolul „obligă” la eforturi deosebite pentru neutralizarea produșilor secundari rezultați din metabolizarea lor energetică, și nu în puține cazuri, celulele hepatice și cele renale cedează, ceea ce constituie punctul de plecare în dereglările lor funcționale, inclusiv „pregătirea” terenului pentru maladiile canceroase...

Referindu-ne acum, și numai în treacăt, la numărul caloriilor necesare organismului, apare diferența dintre lipide și glucide. În cazul tinerilor în dezvoltare, care au nevoie de o mai mare cantitate de calorii, sau a adulților care depun efort suplimentar în munci grele, nu se poate admite în nici un caz carența. Efectele carențiale sunt tot atât de dăunătoare vieții biologice și sănătății ca și elementele nocive despre care am vorbit până acum. Numai că diferența calorică poate fi echilibrată printr-un supliment alimentar cantitativ, ca în cazul dietei medicale. Adică, în loc să servim trei mese pe zi, vom servi cinci mese (în intervale mai scurte de timp), fiindcă și organismului „îi convine” și „preferă”: „puțin și des”. În felul acesta se evită saturația care poate provoca indigestii și care „îngreunează” organismul, punându-l la efort suplimentar. Pe de altă parte, mâncarea de post bogată în glucoză are avantajul că se diversifică în organism, satisfăcând necesarul de proteine și lipide. (Ne dăm seama mai ușor de acest mecanism biologic dacă ne gândim la faptul că perfuziile pe care le-am văzut cu toții în spitale se fac cu glucoză.)

Pentru armonizarea naturii fizice și spirituale a omului, postul trupesc va fi orientat etic și duhovnicesc, prin îmbinarea armonică cu postul sufletec, manifestat încă dintru început prin disciplinarea simțurilor. E vorba, în fond, de o înfrânare a simțurilor de a nu cădea pradă ispitelor ce conduc la pierderea stăpânirii de sine. Prin educarea simțurilor se ajunge la o simbioză a vieții trupești și sufletești. Iar armonizarea sinergică a simțurilor, cu ajutorul harului divin, conduce la convertirea patimilor **în virtuți**, ajungând la „*senzația divinului*”, ca spiritualizare a trupului.

Implicând deopotrivă funcțiile sufletești și trupești ale omului, postul îndeplinește și o funcție educativă, constituind un exercițiu permanent spre virtute. Am văzut din cele până aici tratate că postul reprezintă un model de

viață naturală și rațională. Și când spunem „rațională”, apreciem că postul are o acțiune benefică atât asupra trupului, cât și asupra sufletului, asigurând astfel sănătatea întregii ființe umane. Faptul că vasele sanguine ale creierului sunt lipsite de toxine și depuneri face ca mintea să rămână mereu lucidă, iar inteligența activă și spontană; memoria proaspătă și fidelă; imaginația, orientată creator, este lipsită de reprezentările subconștientului instinctiv.

Pentru voință, postul este un exercițiu de educație și fortificare, dat fiind faptul că atât nesațiul, îmbuibarea cât și alcoolismul sunt defecte, ba chiar maladii ale voinței. De aceea, pentru voință, postul este o adevărată terapie, fiindcă nu e totdeauna și pentru toți ușor să postească. . . Abținerea de la mâncare și băutură, mai ales sub formă integrală, dar și parțială, produce o pierdere de energie, lasă un gol, pe care instinctul de conservare îl resimte și se „revoltă”. Dar conștientul se impune prin puterea voinței, sau prin exersarea voinței. Și astfel, voința se întărește, aducând în viața sufletească a omului stăpânirea de sine. Dacă ar fi să vorbim în termeni anatomo-fiziologici, am spune că prin voință conștiința „învinge” hipotalamusul, ca sediu al instinctelor primare, și prin biruința spiritului, omul devine din ce în ce „mai-OM”. Devine adică, o ființă liberă care poate spune NU instinctului orb, dobândind lumina vieții.

Această realitate este pe deplin confirmată de datele științei. Bunăoară, un cercetător arată că stăpânirea de sine transformă reflexele simple în trăsături de caracter. „A te putea stăpâni este o dovadă de maturitate a sistemului nervos, un exemplu de model cum activitatea perfecționată a scoarței cerebrale poate domina funcțiile elementare ale centrilor inferiori. Funcția de frânare sau de inhibiție a reflexelor simple... va atinge un grad înalt, ea transformându-se într-o adevărată trăsătură de caracter, într-o capacitate de stăpânire, care constă în a-și putea înfrâna unele reflexe, de a le domina cu rațiunea”.³

La aceasta adăugăm că prin harul lui Dumnezeu, care îi luminează mintea și îi fortifică voința, omul reușește să domine atât „pofta ochilor și trufia vieții” (I Ioan 2, 16), precum și mânia, ura, invidia, încât postul trupesc se îmbină armonios cu postul sufletec, devenind virtute religioasă-morală.

Prin urmare, abținerea sau înfrânarea totală sau parțială de la mâncare și băutură are ca scop dobândirea unei vieți cumpătate. Iar pentru a realiza acest obiectiv, postul trupesc este un exercițiu în vederea creșterii duhovnicești. De aici rezultă că postul trupesc trebuie să se îmbine armonios cu postul duhovnicesc, în sensul că abținerea de la bucate se îngemănează cu abținerea de la păcate. În același timp, constituindu-se ca un exercițiu duhovnicesc, postul primește și un caracter religios-moral, în sensul că depășind forma unei simple diete alimentare, abținerea de la bucate are rolul de a cultiva viața spirituală, prin intensificarea vieții de rugăciune, precum și a celorlalte virtuți specifice vieții în Hristos prin Duhul Sfânt; în special: smerenia, pocăința, blândețea, dreptatea, inima curată, pacea sufletească, și mai ales actele de caritate prin care ne arătăm iubirea față de Dumnezeu și față de semenii. Întru atât de rodnică era comuniunea frățească a primilor creștini încât „dacă la ei era cineva nevoiaș și sărac, și ceilalți nu aveau bucate prisositoare, atunci posteau două sau trei zile ca să împlinească nevoia de hrană a săracilor”.⁴

Sintetizând înțelesul spiritual al postirii, Sfântul Grigorie de Nyssa arată că „pe lângă postul cel trupesc și pe lângă înfrânarea cu privirea la lucrurile materiale, mai este și un post netrupesc și o înfrânare nematerială; iar acestea nu sunt altceva decât îndepărtarea suflătească 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 suflătesc, 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 carne, 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”⁵

În altă ordine de idei, ne vom referi la confruntarea postirii cu *înșelarea gustului*, specifică cu prioritate epocii post moderne în care ne aflăm asaltați de reclamele menite să stimuleze *plăcerea gustului*, indiferent de consecințele ce vor urma... În această capcană poate cădea postirea însăși atunci când se ajunge la paradoxul îmbuibării cu mâncăruri de post. Astfel, sub imboldul plăcerii gustului, mintea iscoditoare și vicleană a omului a inventat o adevărată artă culinară cu mâncăruri de post, din care nu lipsesc torturile și prăjiturile fine și gustoase, fructele exotice, băuturile de cea mai bună calitate, precum și alte „dezlegări” la diferite sortimente de cărnuri de pește și de viețuitoare acvatice „fără sânge”, care întrec prin gusturile lor rafinate multe din mâncărurile numite „de dulce”. În această situație apare evident faptul că rolul duhovnicesc al înfrânării prin post rămâne fără finalitate, iar postirea mai mult o îndătinare formală.

Pe de altă parte, se constată că bucuria sfântă a marilor praznice este din ce în ce mai mult înlocuită cu îmbuibările la mâncare și băutură, pregătite cu multă trudă, încât credincioasele – gospodine se plâng de-a dreptul de „oboseala sărbătorilor”, iar spitalele își largesc porțile pentru a primi mulți dintre „postitorii” care nu au înțeles sensul și valoarea vieții cumpătate în urcușul duhovnicesc.

Confirmarea însă a științei că postul adevărat este o sursă de sănătate fizică și duhovnicească, constituie un argument și un îndemn de a-l practica înainte de a bate pe la ușile spitalelor ca medicii să indice și să impună dietele alimentare pentru refacerea organelor deja bolnave, și menținerea apoi cu greu și cu multă cheltuială a stării de sănătate, de care cu toții avem nevoie pentru buna desfășurare a vieții.

¹ Omilia I despre post, Cuvântul III, trad. Pr. D. Fecioru, PSB 17, p.348.

² Prof. Dr. Viorel Serban, *Diabetul zaharat*, Timisoara, 1993, p.28.

³ Dr. M. Steriade, *Creierul, centrala cu milioane de agregati*, Bucuresti, 1962, p.11.

⁴ *Apologia lui Aristide*, XV, 9, trad. Pr. Prof. D. Fecioru, rev. Mitropolia Banatului, nr. 7-8 / 1983 p.432-433.

⁵ *Despre iubirea față de săraci*, trad. Pr. Olimp N. Căciulă, în rev. „Glasul Bisericii”, nr. 11-12 / 1957, p.672-673.