



Cum trebuie să postim?

Respectarea postului Nașterii Domnului este o datorie a bunului credincios, care este cuprinsă în porunca a doua a Bisericii. Trebuie să postim nu numai cu trupul, ci și cu sufletul. Adică nu numai mâncând de post, ci și înfrânându-ne, totodată, de la patimi, păcate și ispite.

Postul întreg, adevărat și desăvârșit, este nu numai cel trupesc, ci și sufletesc: postul de bucate, împreună cu cel de fapte, postul de mâncare și totodată de purtări. Sfântul Ioan Gură de Aur spune: "Postiți? Arătați-mi-o prin fapte. Cum? De vedeți un sărac, aveți milă de el, un dușman, împăcați-vă cu el, un prieten înconjurat de un nume bun, nu-l invidiați, o femeie frumoasă, întoarceți capul. 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 lăcomie. Picioarele, nealergând la priverșiți urâte și în calea păcătoșilor. Ochii, neprivind cu ispitire frumusețile străine. Gura trebuie să postească de vorbiri rușinoase".

Postul Crăciunului este un post blând

Sfinții Părinți au rânduit ca Postul Crăciunului, în această perioadă

dă a anului calendaristic în care lipsesc legumele și fructele proaspete, să fie un post mediu ca asprime, cu multe dezlegări la pește. Putem căuta și vom găsi cu siguranță explicații și rațiuni pentru oricare rânduială tipiconală bisericească. Sunt multe căi de mântuire a sufletului, dar este o cale supranumită „împărătească” sau „calea de mijloc”, a credinței nestrămutate că excesele de orice fel, dar mai ales cele fără binecuvântare, pun în primejdie pacea și mântuirea noastră. De aceea, Biserica Ortodoxă ne învață așa: credințioșii ei să postească după pravilă, cu toate dezlegările rânduite, iar dacă vor să postească mai aspru, sau invers, simt că nu pot posti după rânduială (pe motiv de boală, de convalescență, de neputințe felurite) și au nevoie de dezlegări suplimentare (la lapte, brânză, ouă), toți aceștia sunt îndemnați să ceară binecuvântarea duhovnicului.

Am intrat în Postul Nașterii Domnului

A început Postul Crăciunului. Ca în fiecare an, la mijlocul lunii noiembrie, pe data de 14, a fost lăsatul secolui pentru Postul Nașterii Domnului, care a început vineri, pe 15 noiembrie și se termină pe data de 25 decembrie. Să postim în pace și cu bucurie duhovnicească!

Postul Nașterii Domnului, sau al Crăciunului, precum și celelalte posturi rânduite în Biserică, ne oferă posibilitatea curățirii duhovnicești. Acesta închipuie ajunarea de patruzeci de zile a lui Moise și postul patriarhilor din Vechiul Testament. După cum aceia așteptau venirea lui Mesia cu post și rugăciune, așa se cuvine să aștepte creștinii și să întâmpine prin ajunare pe Hristos, Cuvântul lui Dumnezeu, născut din Fecioara Maria.

Roadele pe care le aduce postul în inimile noastre

Acum, la începutul Postului Crăciunului, să reflectăm puțin la ceea ce este postul, ca stare și îndeletnicire creștinească. Post înseamnă abținere. Mai întâi abținere de la anumite mâncăruri, în vederea parcurgerii unui timp rezervat pentru post. De la masă nu trebuie să ne ridicăm flămânzi, dar nici sătui. Abținere mai înseamnă a nu ne îngădui săvârșirea de fapte imorale, pronunțarea cuvintelor nepotrivite, anumite gesturi care întinează conștiința și curăția sufletească, care robesc inima, încarcă memoria cu imagini, fapte sau cuvinte nefolositoare, gesturi și cuvinte care ne periclitează mântuirea. Totuși, intrarea în post se face prin înfrânarea de la lucrurile pământești îngăduite, spre a dobândi mai deplin harul lui Hristos și chiar pe El însuși, prin Sfânta Împărtașanie. Dacă ne ducem cu mintea la începutul activității Mântuitorului, observăm că Hristos Domnul



și-a început misiunea publică postind 40 de zile, ceea ce în istoria mântuirii puțini au putut împlini. Postul este o faptă de virtute, un exercițiu de în-

frânare a poftelor trupului și de întărire a voinței, o formă de pocăință, deci mijloc de mântuire. Dar, în același timp, este și un act de cult, adică o faptă

de cinstire a lui Dumnezeu, pentru că el este o jertfă, adică o renunțare de bună voie la ceva care ne este îngăduit, izvorât din iubirea și respectul pe care îl avem față de Dumnezeu.

Rugăciunea care ne aduce liniștea în Postul Crăciunului

Doamne Dumnezeul nostru, Nădejdea tuturor marginilor pământului

Și a celor ce sunt pe mare, departe,

Cel ce mai înainte ai întocmit, Prin Legea Ta Veche și Nouă aceste zile de post,

La care ne-ai învrednicit să ajungem acum, Pe Tine Te laudăm și Ție ne rugăm: întărește-ne cu puterea Ta,

Ca să ne nevoim întru ele cu sârguință, Spre mărirea numelui Tău celui sfânt

Și spre iertarea păcatelor noastre, Spre omorârea patimilor

Și spre biruința asupra păcatului, Că împreună cu Tine răstignindu-ne și îngropându-ne,

Să ne ridicăm din faptele cele moarte Și să petrecem cu bunăplăcere înaintea Ta

În toate zilele vieții noastre. Că Ție se cuvine a ne milui și a ne mântui pe noi,

Hristoase Dumnezeule

Și Ție slavă înălțăm,

Împreună și Celui fără de început al Tău Părinte, Și Preasfântului și bunului

Și de viață făcătorului Tău Duh,

Acum și pururea Și în vecii vecilor,

Amin!

Un efort spre virtute

Postul face parte din mijloacele de cultivare și desăvârșire ale sufletului, fiind inseparabil de alte virtuți și acte creștinești, ca de exemplu: rugăciunea, cânta, smerenia, milostenia etc. El slăbește, atenuează sau chiar stinge puterea patimilor și a instinctelor, constituind o formă sau un auxiliar al sârguinței continue spre desăvârșire. Numai atunci este postul desăvârșit, când abținerea de la mâncărurile de dulce este unită cu efortul spre virtute și spor duhovnicesc, cu încordarea voinței spre purificarea sufletului, spre alungarea gândurilor și a dorințelor păcătoase, spre înfrânarea de la răul moral.

PAGINĂ REALIZATĂ DE IONELA CHIRCU