

## “Cand postiti...”

### Mitropolitul Kallistos Ware (de Diokleia)

(extras din introducerea scrisa pentru Triodul in limba engleza, publicat la St Tikhon's Seminary Press) – textul introducerii reprintat de Conciliar Press, Ben Lomond, California, USA

“Am asteptat, dar in cele din urma sperantele noastre s-au implinit” – asa scria Episcopul sarb Nicolae de Ohrida descriind slujba de Inviere de la Ierusalim. “Cand patriarhul a cantat ‘Hristos a inviat!’, o greutate mare a cazut de pe sufletele noastre. Am simtit ca si cum si noi am fi inviat. Deodata, de peste tot, acelasi strigat a rasunat ca un zgomot de ape multe. ‘Hristos a inviat!’ au cantat grecii, rusii, arabii, sarbii, coptii, armenii, etiopienii – unii dupa altii, fiecare in limba lor, fiecare dupa melodia lor... Iesind de la slujba la rasaritul zorilor, am inceput sa privim totul in lumina slavei Invierii lui Hristos, si totul aparea diferit de cum fusese ieri; totul parea mai bun, mai expresiv, mai glorios. Numai in lumina Invierii viata capata sens.”<sup>1</sup>

Acest sentiment al bucuriei de inviere, descris atat de viu de Episcopul Nicolae, reprezinta fundamentul intregii vietii liturgice a Bisericii Ortodoxe; este unica temelie a vietii si sperantei noastre crestine. Totusi, ca fiecare dintre noi sa simta deplin puterea acestei bucurii pascale, fiecare dintre noi trebuie sa treaca printr-o perioada de pregatire. “Am asteptat”, spune Episcopul Nicolae, “si in cele din urma sperantele noastre s-au implinit”. Fara aceasta asteptare, fara aceasta pregatire anticipativa, intelesul profund al sarbatorii pascale este pierdut.

De aceea, inainte de sarbatoarea Pastelui, s-a dezvoltat o lunga perioada pregatitoare de pocainta si postire, care in practica actuala Ortodoxa dureaza 10 saptamani. Mai intai vin 22 de zile de pregatire preliminara (4 duminici successive ale Triodului); apoi cele 6 saptamani sau 40 de zile ale Sfantului si Marelui Post; si in final, Saptamana Patimilor. Cele 7 saptamani ale Postului Mare sunt echilibrate de cele 40 de zile de dupa Pasti, care sunt o perioada de multumire si bucurie ce se incheie cu Cinzecimea (Sarbatoarea Pogorarii Sf Duh). [...]

La fel cum fii lui Israel au mancat “painea durerii” (Deuteronom 16:3) pregatindu-se de Paste, asa si crestinii se pregatesc sa sarbatoreasca Pastele Nou prin tinerea unui post. Dar ce se intelege prin acest cuvint ‘post’ (*nisteia*)? Ce inseamna ‘postul’? Aici, este necesara cea mai mare atentie, pentru a pastra echilibrul bun intre exterior si interior. La nivel exterior, postul implica abstinenta fizica de la mancare si bautura. Fara o astfel de abstinenta, nu se poate tine un post deplin si adevarat. Totusi, regulile referitoare la mancare si bautura nu trebuie niciodata tratate ca un scop in sine, deoarece postirea ascetica are intotdeauna un scop interior si nevazut. Omul este o unitate indivizibila de trup si suflet, “o creatura vie facuta din fire vizibila si invizibila”<sup>2</sup>, de aceea efortul nostru ascetic de a posti trebuie sa antreneze aceste

<sup>1</sup> Bishop Nicolae (Velimirovich), *Missionary Letters*: abbreviated from the translation in *The Journal of the Fellowship of St Alban and St Sergius*, no. 24 (1934), pp.26-27

<sup>2</sup> Vespers for the Saturday of the Dead

doua firi laolalta. Tendinta de a pune accent disproportionat pe regulile exterioare legate de mancare, intr-un mod legalistic, ca si tendinta de a le dispretui ca fiind arhaice, inutile, si redundante sunt ambele de compatimit – ca o tradare a Ortodoxiei adevarate. In ambele cazuri, echilibrul corect intre exterior si interior este subminat.

Cea de a doua tendinta este, fara indoiala, cea care predomina in ziua de astazi, cu precadere in Vest. Pana in secolul 14, majoritatea crestinilor din Apus – in comuniune cu fratii lor din Rasaritul Ortodox se abtineau in perioada Postului Mare nu doar de la carne ci si de la alte produse de origine animala, cum ar fi ouale, laptele, untul, si branza. In Rasarit cat si in Apus, Postul Mare comporta (solicita) un efort fizic aspru (strasnic). Insa, in crestinismul Apusean, in ultimii 500 de ani, exigentele fizice ale postului au fost treptat reduce, pana cand, in ziua de azi ele sunt mai mult simbolice. Cati din cei care manaca clatite in Shrove Tuesday (martea dinaintea inceputului Postului Pastelui in Biserica Anglicana) sunt constienti de faptul ca motivul initial al acestei obiceii era sa se consume ultimele oua si untul ramas inainte de a incepe Postul Mare? Expusa, asa cum este, secularismului vestic, lumea Ortodoxa a timpului nostru a inceput si ea sa urmeze aceasta cale a lipsei de disciplina.

Una din cauzele acestui declin in practica postirii este, cu siguranta, o atitudine gresita fata de natura umana, un fals ‘spiritualism’ care respinge sau ignora trupul, intelegand omul numai prin prisma creierului rational. Rezultatul este ca multi crestini ai zilelor noastre au pierdut intelegerea adevarata a fiintei umane ca unitate integrala dintre ce e vizibil si ce e invizibil. Astfel, neglijeaza rolul pozitiv jucat de trup in viata spirituala si uita cuvintele Sf Pavel care spune: “Trupul vostru este templu al Duhului Sfant. ... Slaviti-l pe Dumnezeu in (cu) trupul vostru” (1 Corinteni 6:19,20). Un alt motiv pentru declinul in practica postului printre crestinii Ortodocsi este argumentul, frecvent avansat in timpul nostru, ca regulile traditionale ale postului nu mai sunt posibil de urmat azi. Se sustine astfel ca aceste reguli (randuieli) de post presupun existenta unei societati crestine non-pluralistice, organizate unitar, care urmeaza un mod de viata agrar sau rural, si care in zilele noastre apartine tot mai mult trecutului. Este o masura de adevar in aceasta afirmatie. Insa trebuie spus si ca, postul, asa cum a fost practicat in mod traditional in Biserica, a fost *intotdeauna* dificil, si ca *intotdeauna* a implicat incercare (lipsa, privatiune). Multi dintre contemporanii nostri sunt dispusi sa posteasca din motive de sanatate sau din motive estetice, sau pentru a scadea in greutate. Oare nu putem si noi, crestinii, sa face atata lucru pentru Imparatia Cerurilor? De ce negarea de sine acceptata cu draga inima de generatiile precedente de crestini Ortodocsi este o povara atat de greu de suportat pentru urmasii lor de astazi? Odata, Sf Serafim de Sarov a fost intrebat de ce minunile, atat de abundente in trecut, nu mai erau atat de vizibile in timpul lui; Sfantul a raspuns: “Un singur lucru lipseste – hotararea ferma (determinarea).”<sup>3</sup>

Scopul principal al postului este *sa ne faca constienti de dependentia noastra de Dumnezeu*. Daca este practicata cu seriozitate, abstinenta de la mancare in Postul

---

<sup>3</sup> See V. Lossky, *The Mystical Theology of the Eastern Church* (London, 1957), p. 216

Mare – mai ales în primele zile ale postului – implică o măsură însemnată de foame reală, și cu ea o senzație de oboseală și extenuare fizică. Rostul acestui lucru este să ne provoace un sentiment de zdrobire interioară și de căință (remușcare, părere de rău). Scopul este să ne aducă în punctul în care apreciem, în care înțelegem greutatea deplină a cuvintelor lui Hristos “Fără mine nu puteți face nimic” (Ioan, 15:5). Dacă ne îmbuimăm, dacă ne umflăm cu mâncare și băutura de fiecare dată când mâncăm, ajungem repede să fim prea încrezători în abilitățile, în destoinicia noastră, și dobândim un fals sens de autonomie și auto-suficiență. Lepadând de la noi amăgitoarea siguranță a Fariseului – care a postit, e adevărat, dar nu în duhul corect – Postul Mare ne dă mântuitoarea mahnire de sine a Vameșului (Luca 18:10-13). Acesta este rostul foamei și al oboselii: să ne facă “saraci cu duhul”, conștienți de neputința noastră și de dependența noastră de ajutorul lui Dumnezeu.

Totuși, ar fi fals, ar fi neadecvat să vorbim numai despre acest element al oboselii și al foamei. Abținerea produce nu doar aceste lucruri, și ci o stare de usuratate, trezire, de prezență, de libertate, și bucurie. Chiar dacă postul se dovedește debilitant la început, după o vreme descoperim că ne ajută să dormim mai bine și mai puțin, să gândim cu mai multă claritate, și să muncim mai determinat. După cum mulți doctori recunosc, posturile periodice contribuie pozitiv la igiena fizică, la de-toxifiere. Deși implică negare sinceră de noi înșine, postul nu intenționează să violeze trupul nostru, ci mai degrabă să îl restaureze la o condiție de sănătate și echilibru. Mulți dintre noi, care trăim în Apus, mâncăm frecvent mai mult decât avem nevoie. Postul ne eliberează trupul de povara greutății excesive și îl face un partener voluntar în rugăciune – alert și sensibil la glasul Duhului Sfânt.

[...în practica Bisericii Ortodoxe] În Postul Mare deseori se impune o restricție la numărul de mese de peste zi, însă nu la cantitatea de mâncare permisă când se mănâncă. Sfinții Părinți indică, ca principiu calauzitor, că nu ar trebui să mâncăm până la sațietate ci întodeauna să ne ridicăm de la masă simțind că am fi putut mânca mai mult, dar că am lasat loc ca să fim pregătiți de rugăciune.

Dacă este important să nu oțim cerințele fizice ale postului, este și mai important să nu oțim semnificația lui interioară. Postul nu este doar o chestiune de dietă. Postul este atât moral cât și fizic. Postirea adevărată, postirea corectă, înseamnă să ne convertim (să ne schimbăm) inima și voința; înseamnă să ne întoarcem la Dumnezeu, să ne întoarcem ca Fiul Risipitor la casa Tatălui nostru. În cuvintele Sf. Ioan Gura de Aur, postul înseamnă “abținerea nu doar de la mâncare, și de la pacate”. “Postul, subliniază Sf. Ioan Gura de Aur, trebuie ținut nu doar de gura, ci și de ochi, de ureche, de picioare, de mâini, și de toate membrele trupului”: ochiul trebuie să se abțină de la priviri necurate, murdare; urechea de la barfa rautăcioasă; mâinile de la fapte de nedreptate.<sup>4</sup> Este inutil să postim de mâncare, spune cu severitate Sf. Vasile cel Mare, și să ne complăcem în judecata nedreaptă și calomnie sau barfa: “Nu mâncați carne, dar îl mâncați pe fratele tău<sup>5</sup>”, spune Sf. Vasile.

---

<sup>4</sup> *Homilies on the Statues*, iii, 3-4 (P.G. [*Patrologia Graeca*] 1 xlix, 51-53)

<sup>5</sup> *Homilies on Fasting*, i, 10 (P.G. xxxi, 181B)

Aceasi idee este subliniata in una din cantarile Triodului din prima saptamana a Postului Mare:

Asa cum postim de mancare, sa postim de orice patima...  
Sa tinem postul placut lui Dumnezeu:  
Postul adevarat este lasarea de toate relele,  
Oprirea limbii, ferirea de manie,  
Abtinerea de la pofta trupesti, judecata, minciuna, si juramant fals.  
Daca lepadam toate acestea, postul nostru este adevarat si primit de Dumnezeu.  
Sa tinem postul nu doar abtinandu-ne de la mancare,  
Ci devenind straini de patimile trupesti.<sup>6</sup>

Semnificatia interioara a postului este cel mai bine rezumata de triada: *rugaciune, post, milostenie*. Separat de rugaciune si de primirea Sfintelor Taine, neinsotit de fapte de milostenie (de compasiune), postul nostru devine fariseic si chiar demonic. In felul acesta, conduce nu la pocainta si bucurie, ci la mandrie, tensiune interioara, si iritabilitate. Legatura dintre rugaciune si post este aratata foarte bine de (un parinte rus de la inceputul secolului 20) Parintele Alexandru Elchaninov. O persoana care critica postul i-a spus: "Munca noastra este afectata si devenim iritabili... Nu am vazut niciodata servitorii [in Rusia imperiala] atat de nervosa ca in ultimele zile ale Saptamanii Mari Este evident ca postul are un efect negativ asupra nervilor". La acestea, parintele Alexandru i-a rapuns: "Sa stii ca ai dreptate... Daca nu e insotit de rugaciune si de o sporire in viata duhovniceasca, postul nu coduce decat la o stare accentuata de iritatie. Este normal ca servitorii care au luat postul in serios dar care au fost fortati sa munceasca din greu in Postul Mare fara a fi lasati sa mearga la biserica, sa devina nervosa si iritabili."<sup>7</sup>

Deci, postul este lipsit de valoare si chiar daunator cand nu e unit cu rugaciunea. In Evanghelie, diavolul este alungat nu doar prin post, ci "cu rugaciune si cu post" (Matei 17:21; Marcu 9:29). Despre primii crestini se spune nu doar ca posteau, ci ca "posteau si se rugau" (Faptele Apostolilor 13:3 si 14:23). Atat in Vechiul cat si in Noul Testament postul e inteles nu ca un scop in sine, ci ca un ajutor pentru rugaciune mai intensa si mai vie, ca o pregatire pentru actiune decisiva sau pentru intalnirea directa cu Dumnezeu. In acest sens, postul Mantuitorului de 40 de zile in desert a fost o pregatire directa pentru misiunea Sa publica pe pamant (Matei 4:1-11). Cand Moise a postit pe muntele Sinai (Iesire 34:28) si Ilie pe muntele Horeb (1 Regi 19:8-12), postul a fost in ambele cazuri legat de o teofanie. Aceasi legatura dintre post si vederea lui Dumnezeu este evidenta in cazul Sf Petru (Faptele Apostolilor), despre care se spune ca "s-a suit pe acoperis, sa se roage pe la ceasul al saselea si i s-a făcut foame si voia sa manance"; pe cand era in aceasta stare, a cazut in extaz si a auzit

---

<sup>6</sup> Vespers for Sunday evening (Sunday of Forgiveness); Vespers for Monday and Tuesday in the first week

<sup>7</sup> *The Diary of a Russian Priest* (London, 1967), p. 128

vocea din cer. Acesta a fost dintodeauna scopul postului – dupa cum spune si in cantarile Triodului – “sa ne apropiem de muntele rugaciunii”<sup>8</sup>.

Rugaciunea si postul trebuie, la randul lor, sa fie insotite de milostenie – de dragoste pentru ceilalti exprimata in mod practic, prin fapte de compasiune si iertare. Cu 8 zile inainte de inceperea Postului Mare, in Duminica Infricosatoarei Judecati, pericopa evanghelică a Pildei Oilor si Caprelor (Matei 25:31-46) ne aminteste ca la judecata viitoare criteriul de judecata nu va fi cat de strict am postit ci cat de mult am ajutat pe cei din nevoi. In cuvintele Triodului:

Cunoscand cuvintele Domnului, asa sa traim:

Sa dam hrana celor flamanzi si bautura celor insetati,

Sa imbracam pe cei goi, sa primim pe straini,

Sa cercetam pe cei din inchisoare si pe cei bolnavi.

Atunci Judecatorul intregului pamant va zice catre noi:

“Veniti, binecuvantatii Tatalui Meu, mosteniti Imparatia cea gatita voua”<sup>9</sup>

[...]

Insa milostenia inseamna mai mult decat aceste lucruri. Inseamna nu sa dam doar banii nostri, ci timpul nostru, nu doar ce *avem*, ci cine *suntem*; inseamna sa dam o parte din noi insine. Cand auzim cuvantul ‘milostenie’ in Triod, acest cuvint ar trebui inteles aproape in totdeauna in acest sens mai profund, deoarece simpla donatie de bani poate fi deseori un substitut, un surogat si o eschivare, un mod de a ne proteja pe noi insine de o implicare personala mai directa fata de cei care sunt in necaz sau nevoi. De cealalta parte, doar sa oferi cuvinte linistitoare si sfaturi cuiva zrdobit de griji materiale urgente, este de asemenea o eschivare, o sustragere de la responsabilitate (Iacov 2:16). Tinand cont de unitatea despre care deja am vorbit dintre trup si suflet, scopul nostru este sa oferim ajutor in acelasi timp la nivel material si la nivel spiritual. [...]

Traditia liturgica Rasariteana, la fel ca si cea Apuseana, considera textul de la Isaia 58:3-8 ca un text fundamental in perioada Postului Mare. De aceea, citim in Triod:

Cand postim cu trupul, fratilor, sa postim si cu sufletul.

Sa dezlegam toata legatura nedreptatii;

Sa desfacem legaturile oricarui contract facut cu violenta;

Sa rupem intelegerile nedrepte;

Sa dam mancare celor flamanzi

Si sa primim in casa pe saracii care nu au acoperis deasupra capului

Ca sa primim mare mila de la Hristos Domnul nostru.<sup>10</sup>

---

<sup>8</sup> Matins for Tuesday in the first week

<sup>9</sup> Vespers for Saturday evening (Sunday of the Last Judgement)

<sup>10</sup> Vespers for Wednesday in the first week

In faptele noastre de infranare (abstinenta) sa nu uitam niciodata atentionarea Sfantului Pavel de a nu ii condamnăm pe cei care postesc mai putin aspru ca noi: “cel ce nu mananca sa nu osandeasca pe cel ce mananca” (Romani 14:3).

[...]

... sunt 5 idei gresite despre Postul Mare fata de care trebuie sa avem grija.

In primul rand, *Postul Mare nu este doar pentru calugari si maici, ci este prescris (stabilit) pentru toti crestinii*. Nici unul din canoanele Sinoadelor Ecumenice sau Locale nu sugereaza ca postul este doar pentru monahi si nu si pentru mireni. In virtutea Botezului, toti crestinii – fie casatoriti fie sub voturi monahale – sunt purtatori-de-Cruce si urmeaza aceasi cale spirituala. Desi contextele sunt diferite in exterior, esenta vietii crestine este aceasi in ambele situatii.

[...]

In al doilea rand, *Postul Mare nu trebuie inteles gresit in sens Pelagian*. Chiar daca textele din perioada postului ne indemna continuu la cat mai mult effort personal, aceasta nu trebuie inteleasa ca prespune ca progresul nostru depinde exclusiv de exercitiul vointei noastre. Din contra, orice reusim in post trebuie privit ca un dar al milei lui Dumnezeu. Canonul Sf Andrei din Creta nu lasa loc de dubii in acest sens:

Nu am lacrimi, nici pocainta, nici parere de rau;  
Dar ca Dumnezeu, Tu Insuti, Mantuitorule, daruieste-le mie.<sup>11</sup>

In al treilea rand, *postul nostru nu trebuie sa fie incapatanat, obstinat, ci supus (ascultator)*. Cand postim, sa nu inventam reguli speciale pentru noi, ci sa incercam sa urmam, cat de fidel putem, structura acceptata si predata noua de Sfanta Traditie. Acest tipar al postului exprima si este rezultatul constiintei colective a intregului Popor al lui Dumnezeu, si detine o intelepciune si un echilibru profund, care nu se regaseste in austeritatile ingenioase nascocite de fantezia noastra. Unde simtim ca prevederile traditionale ale postului nu se potrivesc sau nu sunt aplicabile situatiei noastre personale, sa cautam sfatul parintelui nostru spiritual sau al duhovnicului – nu pentru a obtine in mod legalistic o “dispensa” de la el, ci pentru ca, cu ajutorul lui, cu smerenie, sa descoperim care este voia lui Dumnezeu pentru noi.

[...]

In al patrulea rand, desi pare paradoxal, *perioada Postului Mare nu e o perioada de jale, de tristate, de melancolie, ci una de bucurie*. Este adevarat ca postul ne duce la pocainta si la parere de rau pentru pacate, dar aceasta parere de rau penitenta, in cuvintele Sf Ioan Scararul, este o “tristete aducatoare de bucurie”<sup>12</sup>.

[...]

---

<sup>11</sup> Canticle Two, troparion 25

<sup>12</sup> *The Ladder of Paradise*, Step 7, title

Sensul original al cuvântului englezesc pentru Postul Mare, *Lent*, era cel de “primavara”, iar într-un text de importanta fundamentală pentru înțelegerea Postului Mare, Triodul descrie Postul Mare ca “primavara”:

Rasarit-a primavara Postului  
Si a inceput sa infloreasca floarea pocainței.  
Deci sa ne curatim pe noi, fratilor, de toata intinaciunea  
Si Datatorului de Lumina sa-I zicem:  
Slava Tie, Unule Iubitorule de oameni.<sup>13</sup>

[...]

În al cincilea și ultim rând, *infranarea Postului nu reprezintă o respingere a creației lui Dumnezeu*. După cum insistă Sf Pavel “nimic nu este întinat prin (în) sine” (Romani 14:14). Tot ce Dumnezeu a făcut este “foarte bun” (Facere 1:31). A posti nu înseamnă a nega această bunătate intrinsecă, ci a o reafirma. “Toate sunt curate pentru cei curati” (Tit 1:15), și la masa Împăratiei lui Dumnezeu nu va fi nevoie de poast și negare de sine. Însa, trăind într-o lume căzută, și suferind de pe urma consecințelor păcatului, atât cel original cât și cel personal, *nu suntem curati* – și de aceea avem nevoie de de post. Raul rezidă nu în lucrurile create în sine, ci în atitudinea noastră față de ele. Adică, în voința noastră. Scopul postului, deci, este nu de a respinge creația lui Dumnezeu, ci de a ne curăți voința noastră. În timpul postului ne înfrăm impulsurile trupești – de exemplu, apetitul spontan pentru orice mâncare și băutură – nu pentru că aceste impulsuri sunt rele în ele însele, ci pentru că au fost dezordonate, afectate, deranjate, prin păcat și au nevoie să fie curățate prin autodisciplină. În acest fel, asceza nu e o luptă *impotriva*, ci *pentru* trup. Scopul postului este curățirea trupului de murdărirea străină a păcatului, și transformarea lui spirituală. Prin respingerea a ceea ce e păcatos în voința noastră, nu distrugem trupul creat de Dumnezeu, ci îl restaurăm la adevăratul lui echilibru și la adevărata lui libertate. În cuvintele Parintelui Sergiu Bulgakov, “omorăm carnea ca să dobândim un trup”.

[...]

Postim nu pentru că considerăm actul mâncării ca ceva rusinos sau reprobabil, ci pentru a transforma tot actul mâncării într-un act spiritual, sacramental, și euharistic – de la o cedare în fața lacomiei, la un mijloc de comuniune cu Dumnezeu-Daritorul. Departă de a ne face să privim mâncarea ca ceva necurat, postul are exact efectul opus. Numai cei care au învățat să își controleze apetiturile prin abținerea, pot aprecia plinătatea slavei și a frumuseții lucrurilor pe care Dumnezeu ni le-a daruit.

[...]

Negarea de sine este calea către găsirea de sine, către afirmarea de sine. Este mijlocul nostru de intrare în liturghia universală în care toate cele văzute și nevăzute dau slava Facătorului lor.

---

<sup>13</sup> Vespers for Wednesday in the first week before Lent

(traducere fragmente - Pr Dragos Herescu, parohia Sf Ioan Evanghelistul Cambridge,  
Marea Britanie, Postul Pastelui 2019)