

REPERE HRISOSTOMIENE PRIVITOARE LA POST

NICOLAE-DRAGOȘ KEREKES

Abstract:

In this study, we set out to research the Church's teaching on fasting (names, definition, kind, benefit) and the actuality of fasting reflected in the Homilies of Saint John Chrysostom to the book of Genesis and the Gospel according to Matthew.

Keywords: *Saint John Chrysostom, Book of Genesis, Gospel of Matthew, fasting, prayer, passions, virtues*

Preliminarii¹

În viața cotidiană a fiecărui creștin un loc de cinste îl ocupă *postul*. Postul este privit, în primul rând, ca o *abținere voluntară* de la ceva, fie că este vorba de consumarea unor alimente de origine animală, fie că este vorba de altceva, de o cugetare, un gând, o vorbă sau o faptă, un păcat. De orice natură ar fi ea câtă vreme are un caracter duhovnicesc și benevol se încadrează în ceea ce numim post.

Toate poruncile, îndemnurile sau legile sfinte care cer a face sau interzic anumite lucruri sau lucrări, fie că este vorba de o răsplată, fie că este vorba de o binecuvântare se încadrează în același palier al postului.

Dintre multele mărturii despre post din Sfânta Scriptură amintim întâia poruncă din rai sau întemeierea postului „A dat apoi Domnul Dumnezeu lui Adam poruncă și a zis: «Din toți pomii din rai poți să mănânci, iar din pomul cunoștinței binelui și răului să nu mănânci, căci, în ziua în care vei mânca din el, vei muri negreșit!»” (Fc 2, 16-17), Legea veche sau cele zece porunci (Iș 20 2-17), postul cuvântului cerut de către împăratul David: „Pune

¹ Pentru denumirea cărților Sfintei Scripturi am folosit abrevierile din ediția jubiliară a Bibliei, 2001. Pentru citatele din opera Sfântului Ioan Gură de Aur am îndreptat grafia cuvintelor, astfel am optat pentru *sunt* în loc de *sînt* și pentru scrierea cu *â* în loc de *î*. Sublinierile cu italic din cadrul citatelor, cu excepția textelor scripturistice, ne aparțin.

Doamne, strajă gurii mele și ușă de îngrădire, împrejurul buzelor mele.” (Ps 140, 3) și nu în ultimul rând postul plăcut Domnului (Is 58).

În pleiada celor care recomandă mereu credincioșilor postul un loc central îl ocupă Sfântul Ioan Gură de Aur² care, nu de puține ori, dedică acestei teme părți importante în cadrul omiliilor sale.

După cum este și firesc cele mai ample referiri la post le găsim în Omiliile la Facere (67 omilii) deoarece au fost rostite în vremea Postului Mare, dar, tangențial, tema se regăsește și în Omiliile la Evanghelia după Matei (90 omilii) și nu numai.

Departate de a fi exhaustiv în ceea ce privește postul, studiul nostru se limitează la aceste două grupuri de omilii, extrăgând din acestea reperele hrisostomiene esențiale pentru urcușul duhovnicesc spre dobândirea bună-țărilor celor nepieritoare.

Din modul cum tratează acest subiect reținem complexitatea temei, importanța ei pentru viața duhovnicească și varietatea tratării ei în cadrul demersului pastoral-misionar al Sfântului Ioan Gură de Aur.

Ce este postul? Numiri, denumiri și definiții

Denumirile postului sunt pe de o parte scurte definiții ale acestuia sau doar evidențieri ale unor caracteristici importante ale postului. Reținem în omiliile hrisostomiene multe astfel de denumiri cu valoare definitorie în înțelegerea postului.

Una dintre denumirile postului folosite de Ioan Gură de Aur este aceea de smerenie, preluând această numire de la prorocul Isaia care „îl numește smerenie a sufletului”³4.

Numirile postului sunt de asemenea și scurte definiții ale acestuia. Omilia I la cartea Facerii este una dedicată postului fapt pentru care abundă în denumiri și scurte definiții ale acestuia, astfel încă de la început postul este numit „sfânt”, ca în cazul în care se referă la Postul Paștilor, și totodată „leac al sufletelor”, ca în exemplul următor:

„vreau să vă fiu vestitorul sosirii sfântului post de patruzeci de zile,
leacul sufletelor noastre”⁵

² Pentru scurte date biografice despre Sfântul Ioan Gură de Aur a se vedea Nicolae-Dragoș KEREKES, *Origenismul în secolele III-VIII*, coll. *Monografii 7*, Renașterea, Cluj-Napoca, 2016, pp. 177–182.

³ Is 58, 3. „Pentru ce să postim, dacă Tu nu vezi? La ce să ne smerim sufletul nostru, dacă Tu nu ieși aminte? Da, în zi de post, voi vă vedeți de treburile voastre și asupriți pe toți lucrătorii voștri.” (Is 58, 3)

⁴ Omilia XXX, III, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Matei*, coll. *PSB 23*, traducere, introducere, indici și note de Pr. D. Fecioru, Ed. Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 1994, p. 374.

⁵ Omilia I, I, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, coll. *PSB 21*, traducere, introducere, indici și note de Pr. D. Fecioru, Ed. IBMBOR, București, 1987, p. 31.

sau ca în alt loc în care arată postul ca mijloc de spălare a păcatelor și tămăduire de ele

„Ca un părinte iubitor, Stăpânul nostru obștesc al tuturor, vrând să ne spălăm păcatele, a pus la îndemâna noastră postul acesta *sfânt pentru tămăduirea păcatelor noastre*”⁶.

O altă numire elocventă a postului este aceea de „minunată cale” de bucurie spre mântuirea sufletelor noastre și „adevărată sărbătoare” mântuitoare, pierzătoare de păcate și fapte nesăbuite:

„Nimeni, dar, să nu fie trist, nimeni să nu pară amărât, ci să salte, să se bucure și să slăvească pe purtătorul de grijă al sufletelor noastre – Care ne-a deschis *aceasta minunată cale* – și cu mare bucurie să primească venirea postului acestuia! Să se rușineze păgânii, să-și acopere fețele iudeii, văzându-ne cu cât drag îmbrățișăm venirea postului și să cunoască, chiar din fapte, cât de mare este deosebirea dintre noi și ei. Să numească ei sărbătoare și prăznuire beția, petrecerile desfrânate și celelalte fapte urâte, care se nasc de obicei din ele! Biserica lui Dumnezeu, însă, să numească *sărbătoare* pe cele împotriva lor: *postul*, disprețul pântecelui și orice altă virtute adusă de acestea. Că acolo e *adevărată sărbătoare*, acolo unde e mântuire sufletelor, unde e pace și înțelegere, unde e alungat orice gând lumes, unde e izgonit strigătul, zgomotul, umbletele bucătarilor, tăierile de animale; unde, în locul acelor, sălășluiește liniștea, pacea, dragostea, bucuria, bunătatea și alte nenumărate bunătăți.

Haide, dar, să vorbesc puțin dragostei voastre despre post, rugându-vă, mai întâi, să ascultați cu liniște mare cuvintele mele, ca să plecați acasă cu frumoase roade sufletești. Că nu ne-am adunat aici fără rost și în zadar, ca unul să vorbească, iar altul să aplaude spusele și cu asta să plecăm de aici, ci ca eu să vă spun ceva folositor, ceva care să vă ajute la mântuirea voastră, iar voi să plecați de aici după ce ați câștigat ceva din predica mea, după ce ați cules mult folos sufletesc”⁷.

Pe lângă numirile deja menționate de „leac” adaugă și alte caracteristici, astfel îl numește „leac trebuincios”, „leac duhovnicesc”, un „*fel deosebit de mâncare*” și numiri cu înțeles mai profund, ca „*mama tuturor bunătăților*” și „*dascălul cumințeniei și al întregii virtuți*”:

„Desfaceți-vă, dar, sânurile minții voastre și așa să primiți cuvintele mele despre post! Și după cum cei ce vor să se căsătorească cu o fată cuminte și cu bună-cuviință, împodobesc peste tot cu perdele camera de nuntă, curăță toată casa, îndepărtează slujnicele rele, și așa își aduc mireasa în casă, tot așa și eu vreau ca voi să vă curățiți cugetul, să vă luați rămas bun de la petreceri și de la îmbuibări și așa să primiți, în sânurile deschise ale minții voastre, pe *mama tuturor bunătăților*,

⁶ Omilia I, I, în Sfântul Ioan Gură de Aur, *Omilii la Facere (I)*, p. 31.

⁷ Omilia I, I, în Sfântul Ioan Gură de Aur, *Omilii la Facere (I)*, pp. 31–32.

pe *dascălul cumințeniei și al întregii virtuți*, adică postul, pentru ca voi să simțiți mai multă plăcere, iar *postul să vă dea leacul trebuincios*. Dacă doctorii, când au de dat doctorii celor ce vor să-și curețe stomacul de sucuri rele și stricate, poruncesc bolnavilor să se înfrâneze de la mâncare, ca să nu fie mâncarea piedică puterii doctoriei, ci să lucreze și să-și împlinească lucrarea ei, apoi cu mult mai mult se cuvine ca noi, cei ce avem să primim *leacul acesta duhovnicesc*, adică postul, *acest fel deosebit de mâncare*, să ne curățim cugetul, să ne facem mintea mai ușoară pentru ca întunecată de beție, să nu ne fie postul zadarnic și nefolositor”⁸.

Mai departe numește postul „*limanul sufletelor noastre*”, „*totdeauna pricină de nespuse bunătăți*” și „*leacul pentru mântuirea sufletului*”⁹ care își are începutul în întâia poruncă dată lui Adam, astfel că „*Icoană a postului* a fost spusa: «*Din acesta mănâncă!*» și: «*Din acesta nu mânca!*»”¹⁰ în contrast evident cu beția și îmbuibarea care este „un fel de izvor, un fel de rădăcină a tuturor relelor”¹¹ întreținute de lipsa postului, a abstenenței sau a abținerii.

Una dintre cele mai frumoase definiții pe care Sfântul Ioan Gură de Aur o dă postului o găsim în cea de-a doua omilie la cartea Facerii de unde observăm universalitatea și strălucirea lui:

„*Postul este seninătatea sufletelor noastre, podoaba bătrânilor, pedagogul tinerilor, învățătorul celor ce trăiesc în curăție trupească și sufletească. Postul împodobește ca o diademă orice vârstă și pe bărbați și pe femei*”¹².

Postul este o cale

Postul este și rămâne o cale care duce la Împărăția lui Dumnezeu, nu singura, dar sigură dacă este bine umblată:

„Să-i întrebăm, așadar, pe iudei: este postul un *lucru bun și minunat*? Dacă-i așa, atunci trebuia să ascultați de Ioan, să-l primiți și să credeți în cele spuse de el! Și astfel cuvintele lui Ioan v-ar fi adus alături de Iisus. Este lucru greu și împovărător? Dacă-i așa, atunci trebuia să ascultați de Iisus și să credeți în El, Care a mers pe altă cale decât Ioan! Și pe o cale și pe alta, tot în împărăția cerurilor aveți să intrați!”¹³.

Avem aici un caz de excepție care a stârnit admirația neamului omenesc și anume Ioan Botezătorul care a „strălucit”¹⁴ prin post care este numit aici „*minunatul post*”:

⁸ Omilia I, I, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, p. 32.

⁹ Omilia I, II, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, p. 33.

¹⁰ Omilia I, II, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, p. 33.

¹¹ Omilia I, II, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, p. 34.

¹² Omilia II, I, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, p. 39.

¹³ Omilia XXXVII, IV, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Matei*, p. 457.

¹⁴ „Lăsându-l, dar, pe Ioan să strălucească prin post”, cf. Omilia XXXVII, III, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Matei*, p. 457.

„Uită-te că tot neamul omenesc a rămas mut de admirație de *minutatul post* al lui Ioan, de traiul lui aspru și de viața lui de filozof. De aceea Dumnezeu a rânduit ca Ioan, din copilărie, să se hrănească așa, pentru ca și prin asta să fie vrednice de credință cuvintele spuse de Ioan despre Hristos”¹⁵.

Este necesar postul?

Necesitatea postului reiese din faptul că noi întrebuițăm foarte puțin din timpul și viața noastră cu cele duhovnicești datorită lenei și trândăviei noastre

„Că dacă ne-am rândui viața noastră cu mintea trează, dacă am întrebuința tot răgazul vieții noastre cu cele duhovnicești și am mânca atâta doar ca să plinim nevoia numai și am cheltui toată viața noastră în fapte bune, nici n-am mai avea nevoie de ajutorul pe care ni-l dă postul. Dar pentru că firea omenească e *trândavă* și se îndreaptă mai degrabă spre tihnă și plăceri, de aceea Stăpânul cel iubitor de oameni, ca un tată iubitor, *a izvodit leacul postului*, ca să ne desprindă și de plăceri și să ne și ducă de la grijile lumești la lucrarea celor duhovnicești”¹⁶

făcându-ne trupul ajutor în împlinirea poruncilor lui Dumnezeu

„Că pentru aceasta poruncește și această abținere de la mâncăruri, ca înfrânându-ne săltările trupului, să-l facem plecat pentru împlinirea poruncilor”¹⁷.

Pe lângă acestea înfrânarea pornirilor trupești, postul este un adevărat revitalizant pentru suflet pentru că

„postul istovește trupul și pune frâu zburdărilor celor fără de rânduală, dar face sufletul mai limpede, îl întraripează, îl face să se suie la înălțimi, îl face ușor”¹⁸.

Privită în perspectivă eshatologică viața omului care își cercetează conștiința trează și este sincer cu Dumnezeu și el însuși, oricum ar fi sau s-ar părea că este, are nevoie de post asemenea ninivitenilor, și mai mult decât aceștia, astfel „timpul de acum este timp de jale și de post”, de curățire și îndreptare, de aceea

„Când Hristos a vorbit de bunătați, nu s-a oprit la ele, ci a amestecat cu ele și pedepsele cele înfricoșătoare: a vorbit de scaunul acela de judecată, de răspunderile de care nu vom putea scăpa, de hotărârea cea dreaptă a lui Dumnezeu, de judecata cea neînșelată. Cu toate acestea n-a lăsat să fie împovăraător cuvântul Său, ci a strecurat în el și bune nădejdi. Că n-a spus: „Atunci va pedepsi pe cei păcătoși”, ci: „*Va răsplăti fiecăruia după faptele lui*”. A spus aceste cuvinte nu

¹⁵ Omilia XXXVII, III, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Matei*, p. 457.

¹⁶ Omilia X,I, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, p. 116.

¹⁷ Omilia X,I, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, p. 116.

¹⁸ Omilia X,II, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, p. 117.

numai ca să amintească păcătoșilor de pedeapsă, ci să amintească și celor buni de premii și cununi.

Hristos a spus aceste cuvinte ca să dea curaj bărbaților virtuoși; eu însă totdeauna mă cutremur când aud aceste cuvinte, pentru că nu sunt printre cei încununăți. Socot că și alții împărtășesc împreună cu mine teama și neliniștea. Pe care om, care-și cercetează conștiința, nu-l pot înspăimânta cuvintele acestea, nu-l pot face să se cutremure și să-l convingă că *avem nevoie de sac și de un post mai aspru decât ninivitenii?* Că nu e vorba acum de distrugerea orașului și de pieirea tuturor, ci de pedeapsa cea veșnică și de focul cel nestins.

De aceea îi laud și îi admir pe monahii care locuiesc în pustie, în afară de alte pricini și pentru aceste cuvinte... că știu că *timpul de acum este timp de jale și de post*¹⁹.

Explicând afirmația Mântuitorului de la Mt 17, 21, Sfântul Ioan Gură de Aur face o adevărată apologie a postului, reiterând necesitatea și foloasele acestuia precum și puterea lui atunci când este unit cu rugăciunea

„*Acest neam de demoni nu iese decât cu rugăciune și cu post*”²⁰.

Hristos vorbește aici de toate neamurile de demoni, nu numai de demonii care stăpânesc pe lunatici.

Și iată că le pune de mai înainte *temeiul învățăturii despre post*.

Să nu-mi spui mie de cazurile rare când unii au scos demonii și fără post! Chiar dacă poți spune un caz sau două de oameni care să fi scos fără post pe demoni, îți spun că este cu neputință ca un om, care trăiește în desfătări, să izbăvească pe cineva care suferă de o astfel de boală. Pentru vindecarea unui om, care are o boală ca aceasta, *este mai cu seamă nevoie de post*²¹.

Postul – parte a trăirii creștine înalte

Postul este așezat între lucrurile înalte ale trăirii creștine, mult superioare filozofiei păgâne, alături de feciorie și sărăcia de bunăvoie, ceea ce face ca Scriptura să își arate prin aceasta, încă o dată, superioritatea față de scrierile filozofice:

„Nu poți spune că Evangheliile au fost primite de toți pentru că sunt scurte și simple. Nu, pentru că sunt cu mult superioare scrierilor amintite mai sus. Nici prin vis nu s-au gândit filozofii aceia la feciorie, și nici la numele ei, la sărăcia de bună voie, la post sau la ceva asemănător tot atât de înalt. Pescarii noștri, însă, n-au izgonit numai pofta, nici n-au pedepsit numai fapta, ci și privirea desfrânată, insulele, râsul dezmațat, îmbrăcămintea nepotrivită, mersul necuviincios, strigățul, mergând cu purtarea de grijă până la cele mai mici fapte din

¹⁹ Omilia LV, IV-V, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Matei*, p. 639.

²⁰ Mt 17, 21.

²¹ Omilia LVII, IV, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Matei*, pp. 666–667.

viața omului. Au umplut toată lumea cu sadul fecioriei.”²²

Scopul și felurile postului

Postirea nu este un scop în sine, scopul postului este acela de a ne ajuta să ne aplecăm, trup și suflet, spre cele duhovnicești

„Nici nu ne cere să ne abținem de la mâncări și să postim așa de dragul postului, nici pentru asta să stăm nemâncați, ci ca să ne desprindem de lucrurile cele lumești și să folosim tot răgazul cu cele duhovnicești”²³.

Cu toate că atunci când vine vorba despre post primul lucru la care ne gândim este latura alimentară, hrana zilnică, postirea și postul nu sunt o abținere de la anumite mâncăruri considerate a fi necurate sau spurcate, la fel ca în legea veche, sau dăunătoare sănătății trupului, chiar dacă unii au ajuns la acest derapaj condamabil:

„Alții, iarăși, abținându-se de la mâncăruri prin legea postului au ajuns încetul cu încetul să socotească mâncarea ca ceva spurcat. Și un gând ca acesta aduce cea mai mare osândă. Iar la niște gânduri ca acestea se ajunge când punem mai mult preț pe ideile noastre decât pe ideile Scripturilor”²⁴

În omilia a XX-a la Evanghelia după Matei, pornind de la cuvântul Mântuitorului „*Iar când postiți nu fiți ca fățarnicii triști, că își smolesc fețele lor ca să arate oamenilor că postesc*”²⁵, Sfântul Ioan Gură de Aur, ne aduce înaintea trei feluri de post: masca postului, postul fariseic și postul adevărat cu diversele lui forme.

a) Postul – mască – fals

Din prisma raportării la post și la ceilalți oameni, primele două feluri de post sunt foarte asemănătoare. Ele au în comun raportarea la oameni ca la cei care trebuie să te vadă postind, indiferent de motivația subsidiară, astfel practic postești încercând să placii oamenilor și nu lui Dumnezeu, ori în acest caz

„chiar dacă ți se pare că postești, îl superi pe Dumnezeu ca și cel care nu postește. Că după cum acela păcătuiește, tot așa și tu păcătuiești, că nu postești așa cum legiuiește Hristos”²⁶,

observăm de aici că te folosești de post atunci când placii lui Dumnezeu postind după rânduiala lăsată de El.

Întâiul fel de post amintit este doar o „mască” și nu un post în sine pentru că în fapt nici nu postesc, despre ei zice:

²² Omilia I, V, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Matei*, p. 21.

²³ Omilia X,I, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, p. 116.

²⁴ Omilia LXXXVI, IV, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Matei*, p. 971.

²⁵ Mt 6, 16.

²⁶ Omilia XX, II, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Matei*, p. 263.

„Cunosc, cunosc mulți oameni care nu postesc și arată lumii că postesc; își pun mască de postitori deși nu postesc”²⁷,

aceștia justificându-și așa-zisul post prin faptul că nu își doresc să fie de sminteală pentru ceilalți. Pe aceștia îi consideră mai rău ca pe fățarnici pentru că ei arată ostentativ faptul că postesc, deși ar trebui să tăinuiască virtutea aceasta după exemplul Mântuitorului care, la rândul Său a postit 40 de zile (Mt 4, 2; Mc 1, 13) și îndemnul Domnului: „*Când postiți, nu fiți triști ca fățarnicii; că ei își smolesc fețele, ca să se arate oamenilor că postesc. Adevărat grăiesc vouă: și-au luat plata lor. Tu însă, când postești, unge capul tău și fața ta o spală, ca 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*” (Mt 6, 16-18).

b) Postul fariseic – de ochii lumii. Pierderea folosului postului

Un alt mod de postire cu care erau familiarizați contemporanii Mântuitorului, și care s-a perpetuat de-a lungul istorie până în zilele noastre, este postul „de ochii lumii”, postul fariseic, postul fățarnicilor care nu aduce folos, ba mai mult este de batjocură și răs:

„Prin pilda fățarnicilor Domnul vrea să ne mai arate încă ceva. Vrea să îndepărteze de la noi această *dorință rea de a posti de ochii lumii*, nu numai pentru că *un astfel de post este de răs și de batjocură*, nici numai pentru că *nu aduce nici un folos*, ci și pentru a arăta că *a astfel de înșelare este trecătoare*”²⁸,

iar cel care postește astfel nu a dobândit virtutea ci doar „face pe virtuosul”:

„Așadar, după ce Domnul a ajuns la sfârșitul cuvântării Sale, după ce a vorbit cu de-amănuntul despre virtute și a arătat că sunt mulți care o fac pe virtușii fără să fie, cum sunt aceia care postesc și se roagă ca să fie văzuți de lume, aceia care vin îmbrăcați în piei de oi, aceia care pângăresc virtutea, pe care Domnul i-a numit porci și câini, deci după ce a arătat cât de mare folos ne aduce virtutea, chiar aici pe pământ, și câtă pagubă ne aduce păcatul...”²⁹,

iar în alt loc marele omilet arată că sunt oameni vrednici de compătimire pe care

„...slava deșartă îi face pe unii ca, tot de dragul ei, să dea milostenii, să postească, să se roage, să predice... dar să postească, să se roage de dragul slavei deșarte, asta e ciudat, asta merită multe lacrimi”³⁰.

²⁷ Omilia XX, I, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Matei*, p. 261.

²⁸ Omilia XX, I, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Matei*, p. 262.

²⁹ Omilia XXIV, II, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Matei*, p. 313.

³⁰ Omilia LXXI, II, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Matei*, p. 815.

Tot post „de ochii lumii” se cheamă și atunci când postul nu este însoțit de alte fapte virtuozose, ci de păcate pe care omul le consideră mici și nu le bagă în seamă, spre exemplu invidia:

„– Dar cine nu știe că invidia este un păcat?

– Toată lumea o știe! Dar nu toți au despre invidie aceeași părere proastă ca despre desfrânare și adulter. Pe cine l-a muștrat conștiința când a invidiat? Cine a rugat pe Dumnezeu pentru acest păcat, ca Dumnezeu să-i fie milostiv? Nimeni, niciodată! Dar *dacă post-ește și dă săracului câțiva bănuți și e invidios, oricât de invidios ar fi, nu socotește că a făcut un mare păcat, deși este stăpânit de cea mai grozavă patimă*. Din ce pricină a ajuns Cain atât de rău? Din ce pricină Isav? Din ce pricină copiii lui Laban? Din ce pricină fiii lui Iacov? Din ce pricină Core, Datan și Abiron? Din ce pricină Maria, sora lui Moise? Din ce pricină Aaron? Din ce pricină însuși diavolul? Din pricina invidiei!”³¹

și altele asemenea acestora, dar care îl stăpânesc:

„Ce folos de post când sufletul ți-i plin de răutate, când învinuiți pe alții, când osândiți, iar voi purtați bârne în ochi, când faceți totul de ochii lumii? În loc de toate acestea, ar fi trebuit să scoateți din suflet dragostea de slava deșartă și să faceți pe toate celelalte: dragostea, blândețea, iubirea de frați!”³²,

iar în alt loc, la fel de grăitor, ne arată același lucru zicând:

„Amintește-ți, ce faci acum în vreme de post, când de multe ori mănânci seara; de-l vezi pe servitorul, care te servește la masă, că merge încet, ai stricat tot folosul postului, izbind din picioare, ocărând și suduind pentru o mică întârziere. Și doar știi prea bine că ai să-ți potolești foamea, dacă nu imediat, negreșit peste câteva clipe”³³.

A posti pentru alții, de ochii lumii, este insultă adusă postului însuși:

„Insulți postul, dacă nu postești de dragul postului, ci ca să te vadă împletitorii de frânghii, fierarii, oamenii din piață! Insulți postul, dacă vrei să te admire păcătoșii și cei care nu postesc! Insulți postul, dacă chemi pe dușmanii postului să le arăți postul, să vadă postul!... Iubește, dar, postul așa cum trebuie, nu pentru alții, ci pentru el însuși!”³⁴.

c) *Postul adevărat. Postul de toată vremea. Postul duhovnicesc*

Sfântul Ioan Gură de Aur revine constant asupra folosirii întregului timp la postirea duhovnicească, la adevăratul post, pe cele două paliere: lepădarea patimilor și înmulțirea lucrării faptelor bune, postire care trebuie să fie continuată și în afara postului, dar mai cu sânguință în cadrul acestuia „...îngrijindu-ne de mântuirea noastră, nu căutăm numai să treacă tim-

³¹ Omilia XL, III, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Matei*, pp. 487–488.

³² Omilia XXX, III, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Matei*, p. 374.

³³ Omilia XXXV, V, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Matei*, p. 440.

³⁴ Omilia XX, II, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Matei*, p. 263.

pul, nici nu ne uităm dacă a trecut jumătate din postul mare, ci dacă am săvârșit vreo faptă bună în acest timp, dacă am scăpat de vreuna din patimile ce ne tulburau. Că dacă e vorba să stăm aici în fiecare zi și să ascultăm numai aceste învățături duhovnicești, fără să ne afierosim virtuții și fără să smulgem din sufletul nostru fel de fel de păcate, nu numai că nu avem vreun folos, ci ne mai și păgubim nespun de mult. Da, îți aduci pe capul tău mai mare focul gheenii, când nu câștigi nimic, deși ai parte de o atât de mare purtare de grijă. De aceea vă rog să întrebuințați cum se cuvine timpul postului ce ne-a mai rămas. *Să ne cercetăm pe noi înșine în fiecare săptămână*, dar mai bine spus, *în fiecare zi*, ca să dezrădăcinăm din sufletul nostru păcatele noastre și să adăugăm dobândire de fapte bune; și după cum ne îndeamnă profetul, să ne depărtăm și de rău și să facem și binele³⁵³⁶.

Adevăratul post, în viziunea sfântului părinte, rămâne postul cel duhovnicesc, cel recomandat de Psalmistul David, un post complex, un post al simțurilor, un post al sufletului și al minții:

„*Acesta-i adevăratul post*. Mâniosul, cu gânduri pline de evlavie, să izgonească din suflet patima ce-l supără și să îmbrățișeze blândețea și bunătatea. Trândavul și desfrânatul, îndrăgostitul în toată voia de frumusețile trupurilor, să pună frâu gândului, să-și înscrie pe latul inimii lui legea lui Hristos, care spune: «*Oricine caută la femeie spre a o pofti, a și făcut desfrânare cu ea în inima lui*»³⁷; să alunge patima desfrânării și să se cumintească. *Cel slobod la limbă*, care grăiește tot ce-i trece prin minte, să imite iarăși pe fericitul profet David și să spună: «*Pune, Doamne, pază gurii mele și ușă de îngrădire împrejurul buzelor mele*»³⁸; să nu mai grăiască niciodată cum se întâmplă și cum îi vine la gură, vrute și nevrute, ci să asculte pe Pavel, care spune: «*Tot strigătul, mânia, hula, vorbele de rușine și vorbele proaste să se lepede de la voi împreună cu toată răutatea*»³⁹; și iarăși: «*Ci numai de este vreun cuvânt bun spre zidire după trebuință, ca să dea har celor ce-l aud*»⁴⁰. Să fugă cu totul de jurăminte, ascultând de hotărârea lui Hristos, care zice: «*S-a zis celor de demult: «Să nu juri strâmb», iar Eu vă zic vouă: «Să nu te juri deloc!*»⁴¹. Să nu-mi spui: «Mă jur pe drept!». Nu ți-i îngăduit să te juri, nici pe drept, nici pe nedrept! Să ne păzim, dar, gura curată de jurământ! Cu toate aceste porunci să ne îngrădim și *limba și buzele și mintea*, ca să nu se nască înăuntrul vreunul din gândurile cele rele și să-l rostească limba. Să ne îngrădim bine și *auzul*, ca să nu primească nici un cuvânt deșert, precum

³⁵ Ps 36, 27 [vezi și Ps 33, 13].

³⁶ Omilia XV, V, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omiliile la Facere (I)*, p. 174.

³⁷ Mt 5, 28.

³⁸ Ps 140, 3.

³⁹ Ef 4, 31.

⁴⁰ Ef 4, 29.

⁴¹ Mt 5, 33-34.

porunca fericitului Moise, zicând: «Cuvânt deșert să nu primești»⁴²; și iarăși fericitul David spunea: «Pe cel ce clevețea în ascuns pe vecinul său, pe acela l-am izgonit»⁴³⁴⁴.

Postul adevărat este cel tănuț, cel în care te străduiești să ascunzi postul, să disprețuiești laudele oamenilor și ajungi un postitor adevărat când scapi de robia slavei omenești:

„dacă vrei să arăți oamenilor, aici pe pământ, postul tău, apoi pierzi slava ce vreau să ți-o dau; și, dimpotrivă, o câștigi dacă disprețuiești laudele oamenilor. Atunci, pe lumea cealaltă, te vei bucura în toată voia de slavă. Dar, înainte de slava aceasta alegi mult folos chiar aici pe pământ, pentru că supui sub picioarele tale toată slava omenească, scapi de robia amară a oamenilor și ajungi un adevărat postitor. Iar dacă postești ca să arăți oamenilor că postești, atunci, pe lumea cealaltă, te vei găsi ca într-o pustie: nu va fi nimeni care să te privească, pentru că de nicăieri nu se va vedea că ai postit»⁴⁵,

iar postind fără să te arăți oamenilor vei dobândi slavă la cea de-a doua venire a Domnului:

„Pe cel care postește, care face milostenie, care se roagă de dragul slavei deșarte, Domnul îl îndepărtează de slava deșartă tocmai prin ceea ce-i satisface dorința de slavă și-l întreabă:

- Pentru ce te rogi și faci milostenie așa?
- Pentru că mi-i dragă slava de la oameni.
- Nu te ruga așa, îi răspunde Domnul, și vei dobândi slavă în ziua ce va să fie»⁴⁶.

Într-un amplu fragment din Omilia VIII la Facere, Sfântul Ioan Gură de Aur ne îndeamnă „ca împreună cu *oprirea de la mâncăruri să ne oprim și de la faptele care ne vatămă și să ne dăm multă sânguința pentru săvârșirea faptelor celor duhovnicești*”. Reținem de aici cele trei mai ramuri ale postului: postul material prin „*oprirea de la mâncăruri*”, postul de păcate când „*ne oprim și de la faptele care ne vatămă*” și contraponderea acestuia, anume îndestularea cu fapte opuse celor lepădate când „*ne dăm multă sânguința pentru săvârșirea faptelor celor duhovnicești*”, aducându-ne înaintea, în fapt, postul duhovnicesc, sau postul pe care îl putem numi mai simplu „postul de toată vremea”, post care se extinde și la perioadele în care alimentele nu sunt strict de origine vegetală și care este, pe drept cuvânt, numit „adevăratul post”, descris de altfel și de Prorocul Isaia în capitolul 58, 5-8. Pornind de la textul menționat ne sunt descriși mai mulți pași, mai multe trepte sau etape ale postului sub forma unor condiții necesare pentru

⁴² Iș 23, 1.

⁴³ Ps 100, 6.

⁴⁴ Omilia XV, V, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, pp. 174–175.

⁴⁵ Omilia XX, II, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Matei*, p. 263.

⁴⁶ Omilia XX, IV, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Matei*, pp. 267–268.

o adevărată postire, o postire complexă și completă din care postul alimentar, nemâncare este doar o mică parte, esențială și ea de altfel:

„Când sfătuim pe cineva să facă vreo faptă bună să ne străduim să facem noi mai întâi fapta aceea, ca să dăm sfatul cu mai multă îndrăzneală. Toată grija noastră să ne fie pentru mântuirea sufletului, cum am putea înfrâna săltările trupului, ca să postim cu adevărat, adică să ne oprim de la rele. Acesta e postul. Că pentru aceasta ne oprim de la bucate, ca să înfrânăm tăria trupului, să facem calul ușor de strunit. Se cuvine ca acela care postește mai înainte de toate să-și înfrâneze mânia, să fie învățat să fie bun și blând, să aibă inima zdrobită, să smulgă din minte gândurile poftelor celor rele, să aibă înaintea ochilor ochiul cel neadormit al lui Dumnezeu și scaunul cel drept de judecată; să fie mai presus de bani, să fie darnic atunci când face milostenie și să izgonească din sufletul său orice răutate față de semenul său. Acesta e adevăratul post, după cum spune și Isaia, vorbind din partea lui Dumnezeu: «Nu acest post am ales Eu, zice Domnul; de ți-ai îndoi ca un cerc grumazul tău, de ai așterne sub tine sac și cenușă, nici așa nu veți chema post primit, zice Domnul»⁴⁷.

— Dar spune-mi, care post?

— «Dezleagă învoielile cele făcute cu sila⁴⁸, frânge cu cel flămând pâinea ta, adu în casa ta pe săracul fără adăpost»⁴⁹. «Și dacă vei face asta, spune mai departe Dumnezeu, «atunci va ieși dininealta lumina ta și sănătatea ta va înflori»⁵⁰.

Ai văzut, iubite, care este adevăratul post? Așa să postim și să nu gândim fără rost ca foarte mulți, care mărginesc postul la atâta numai că stau nemâncați până seara. Nu ni se cere atâta nouă, ci ca împreună cu oprirea de la mâncăruri să ne oprim și de la faptele care ne vatămă și să ne dăm multă sânguința pentru săvârșirea faptelor celor duhovnicești. Cel care postește trebuie să fie smerit, liniștit, blând, disprețuitor al slavei vieții de aici. Cum a disprețuit trupul, așa se cuvine să disprețuiască și slava, deșartă și să se uite numai la Acela Care cercetează inimile și rărunchii⁵¹; să se roage cu toată sânguința, să se mărturisească lui Dumnezeu și să se ajute după putere prin facerea de milostenii. Această poruncă de a face milostenii, da, aceasta mai cu seamă, poate să, ne șteargă toate păcatele, să ne smulgă din focul gheenii; numai să facem milostenia din belșug, și nu de ochii oamenilor... Că n-avem nici un folos nici de postim, nici de ne rugăm, nici de facem milostenie, nici de săvârșim vreo altă faptă bună, dacă nu o facem numai pentru Acela Care știe și cele tainice și cele ce se află în

⁴⁷ Is 58, 5.

⁴⁸ Is 58, 6.

⁴⁹ Is 58, 7.

⁵⁰ Is 58, 8.

⁵¹ Ps 7, 10.

adâncul cugetului nostru.”⁵²

Așadar, adevăratul post, postul duhovnicesc, sau postul de toată vremea este viața cu folos duhovnicesc zilnic, permanent nu doar în anumite zile sau perioade ale anului bisericesc, astfel

„se cuvine, dacă e cu puțință, să nu treacă nici o zi din întreaga noastră viață, în care să nu punem în noi înșine vreun folos duhovnicesc sau cu rugăciunea sau cu mărturisirea sau cu facerea de fapte bune sau cu vreo altă faptă duhovnicească?”⁵³

Neputința trupească nu este o piedică în calea postului, postul alimentar fiind doar o anticameră a postului celui adevărat. Dacă nu pot ajuna pentru că aceasta le-ar dăuna sănătății trupești atunci pot, și sunt datori, să practice postul cel duhovnicesc: ascultarea învățăturilor celor duhovnicești, milostenia, rugăciunea, iubirea aproapelui – împăcarea cu dușmanii:

„Deci dacă sunt aici unii care, împiedicați de vreo boală trupească, nu pot sta nemâncați, pe aceștia îi sfătuim să-și aline și boala trupului și să nu se lipsească nici de această învățătură duhovnicească, ci acesteia să-i arate mai mare râvnă.

Sunt, da, sunt câi cu mult mai bune decât calea postului, care ne pot deschide ușile îndrăznirii celei către Dumnezeu. *Cel ce mănâncă și nu poate posti* să facă milostenii mai bogate, să se roage cu mai multă stăruință, să fie cu mai multă râvnă la ascultarea cuvintelor dumnezeiești, la acestea boala trupului nu-i este o piedică. Să se împace cu dușmanii, să alunge din sufletul său orice gând de răzbunare. De vrea să facă asta, a *postit postul cel adevărat*, acela pe care mai presus de toate îl cere de la noi Stăpânul”⁵⁴,

iar refuzul de a ne folosi de ajutorul postului ne aduce multă pagubă

„Dar dacă din pricina unei boli trupești nu vrem să avem ajutorul ce ni-l dă postul și arătăm și mai multă trândăvie pentru împlinirea faptelor bune, atunci fără să ne dăm seama ne păgubim cumplit. Dar dacă postul nu ne e de nici un folos de ne lipsesc faptele bune de care am vorbit mai sus, apoi vom fi și mai trândavi de nu putem folosi nici *leacul postului*.

Aflând aceste lucruri de la mine, vă rog, ca pe cei ce puteți posti să duceți mai departe, atât cât vă stă în puțință, această frumoasă și laudabilă râvnă”⁵⁵,

însă toate cu mulțumire pentru că

„*«Cel ce mănâncă pentru Domnul mănâncă; cel ce nu mănâncă pentru Domnul nu mănâncă; și mulțumește lui Dumnezeu»*⁵⁶.

Deci și *cel ce postește mulțumește lui Dumnezeu, că a avut putere să*

⁵² Omilia VIII, V-VI, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, pp. 104–105.

⁵³ Omilia XI, IV, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, p. 132.

⁵⁴ Omilia X, I-II, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, p. 116.

⁵⁵ Omilia X, II, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, pp. 116–117.

⁵⁶ Rm 14, 6.

*ducă osteneala postului; și iarăși și cel ce mănâncă mulțumește lui Dumnezeu, pentru că aceasta cu nimic nu-i poate vătăma mântuirea sufletului, dacă vrea*⁵⁷.

Roadele și folosul postului. Puterea lui cu rugăciunea

Omul este mai puternic când alături de credință are cele două aripi: postul și rugăciunea. Îmbinarea între cele două întregeste puterea omului în parcursul duhovnicesc. Împreună practicarea celor două arată fericiți cale a urcușului duhovnicesc către Dumnezeu. Roadele postului potențază rugăciunea și roadele rugăciunii întregesc puterea postului atât împotriva ispitelor trupești și sufletești cât și împotriva duhurilor necurate, astfel „*Postul sădește în sufletul omului filozofie, face din om înger, doboară puterile cele netrupești*”, înclină spre milostenie, mai mult „*postul stinge poftele cele rele, pogoară mila lui Dumnezeu, smerește sufletul îngâmfat*”:

„– Dar dacă ai credință, pentru ce trebuie să mai și postești? m-ar putea întreba cineva.

– Pentru că împreună cu credința postul ne dă mai mare putere. *Postul sădește în sufletul omului filozofie, face din om înger, doboară puterile cele netrupești*; dar nu postul singur, ci e nevoie și de rugăciune; și în primul rând de rugăciune.

Să-ți arăt la câte bunătăți dă naștere rugăciunea unită cu postul! Omul care se roagă cum trebuie și postește nu are nevoie de multe lucruri; iar omul care nu are nevoie de multe lucruri nu poate îndrăgi banii și averile, ci *este înclinat spre milostenie*. Cel care postește este ușor și înaripat; se roagă cu mintea trează, *postul stinge poftele cele rele, pogoară mila lui Dumnezeu, smerește sufletul îngâmfat*. De aceea și *apostolii posteau aproape totdeauna. Cel care se roagă și postește are două aripi și este mai ușor decât vântul*. Când se roagă nu cască, nu se întinde, nu amortește, cum pătesc cei mai mulți, ci este mai iute ca focul și este mai presus de pământ. De aceea mai cu seamă unul ca acesta este dușman și vrăjmaș demonilor. *Nimic nu este mai puternic ca un om care se roagă cum trebuie*. Dacă o femeie a avut puterea să înduplece pe un judecător crud, care nici de Dumnezeu nu se temea și nici de oameni nu se rușina⁵⁸, cu mult mai mult va atrage asupra sa mila lui Dumnezeu cel care se roagă neîncetat Lui, care-și înfrânază pântecul și alungă de la el desfătarea și îmbuibarea⁵⁹.

În caz de neputință, forță majoră, putem ușura postul, dar nu înceta rugăciunea și lupta cu celelalte păcate, în special cu excesele alimentare, situându-ne astfel pe urcușul postului, chiar dacă pe cea mai de jos treaptă:

⁵⁷ Omilia X,II, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, p. 117.

⁵⁸ Lc 18, 2-8.

⁵⁹ Omilia LVII, IV, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Matei*, p. 667.

„Dacă îți este trupul neputincios și nu poți posti neîncetat, nu îți este neputincios ca să te rogi, nici fără putere ca să disprețuiești poftele pântecelui. Chiar dacă nu poți să postești, totuși poți să nu te îmbuibezi. Nu-i puțin lucru și acesta, nici departe de post, ci în stare să pună capăt furiei diavolului”⁶⁰.

Puterea postului se vede cel mai ușor din schimbarea de atitudine a insului practicant transpusă în viața cotidiană după cum observăm dintr-un grăitor pasaj:

„Nicăieri nu mai e astăzi turburare, nici strigăt, nici tăiere de vite, nici alergăturile bucătarilor. Toate s-au dus, iar orașul nostru seamănă cu o femeie cuminte, cu bună-cuviință și înțeleaptă. Când mă gândesc la schimbarea grabnică petrecută astăzi și mă duc cu gândul la neorânduiala zilei de ieri, *mă mir și mă minunez de puterea postului*; că a intrat în cugetul fiecăruia, i-a schimbat gândul, i-a curățit mintea, nu numai a conducătorilor, ci și a condușilor; nu numai a bărbaților, ci și a femeilor; nu numai a celor liberi, ci și a robilor; nu numai a bogaților, ci și a săracilor; nu numai a celor ce și-au făcut cultura în limba grecească, ci și a celor barbari. Dar pentru ce vorbesc eu de conducători și de supuși? Chiar cugetul celui ce poartă pe cap diadema împărătească arată aceeași supunere ca și ceilalți. Nu mai poți vedea astăzi deosebire între masa bogatului și masa săracului. Pretutindeni mâncăruri simple: s-au dus mâncărurile scumpe și gătită cu migală; astăzi ne apropiem de masa aceasta săracă cu mai multă plăcere decât atunci când ni se puneau în față mâncăruri pregătite cu fel de fel de dresuri și mult vin”⁶¹.

Folosul postului reiese din multele bunătăți pe care ni le aduce nouă, asemenea multor bunătăți aduse marilor părinți postitori în Legea cea Veche ca Moise, Ilie, Daniel și ninivitenii și Însuși Mântuitorul Hristos în Legea cea Nouă:

„Vezi-mi acum și câte bunătăți aduce postul!

Moise a putut să ia plăcile legii după ce a postit patruzeci de zile⁶². Dar când, la coborârea de pe munte, a văzut nelegiuirea poporului, a aruncat la pământ și a sfărâmat plăcile pe care cu atâta înfrânare le dobândise, pentru că a socotit că este o nebunie ca un popor beat și nelegiuit să primească legea Stăpânului⁶³. De aceea acest minunat prooroc a avut iarăși nevoie de alte patruzeci de zile de post ca să poată primi și aduce de sus alte plăci în locul celor sfărâmate din pricina fărădelegii poporului⁶⁴. Marele Ilie a postit atâtea și atâtea zile; și, pentru că a postit, a scăpat de tirania morții, s-a urcat în cer cu o

⁶⁰ Omilia LVII, IV, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Matei*, p. 667.

⁶¹ Omilia II, I, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, p. 39.

⁶² Iș 24, 18; 31, 18.

⁶³ Iș 32, 19.

⁶⁴ Iș 34, 28.

căruță de foc⁶⁵ și nici până azi n-a știut ce-i moartea. Iar Daniil, bărbatul doririlor⁶⁶, după ce a postit multe zile, a fost învrednicit de acea minunată vedenie⁶⁷; a pus frâu furiei leilor și i-a făcut blânzi ca niște oi, nu schimbându-le firea, ci schimbându-le voința, cu toate că le rămăsese cruzimea⁶⁸. Ninivitenii, apoi, folosindu-se de post, au schimbat hotărârea Stăpânului⁶⁹. Au pus la post nu numai pe oameni, ci și pe animale; și așa, despărțindu-se fiecare de obiceiurile lui rele, a aplecat spre milostivire pe Stăpânul tuturor. Dar pentru ce să mai vorbesc de robi – cu toate că pot înșira și pe alții mulți, atât din Vechiul cât și din Noul Testament, care au strălucit prin post – când ar trebui să venim la Stăpânul nostru obștesc al tuturor? Că și Domnul nostru Iisus Hristos, și El, după ce a postit patruzeci de zile, a început lupta cu diavolul⁷⁰, dându-ne tuturor pildă, ca să ne înarmăm cu postul; și după ce ne-am întărit cu postul să pornim la lupta cu diavolul⁷¹, și mai departe accentuează folosul postului prin puterea pe care o dă sufletului căruia îi este „hrană” și minții pe care o întărește:

„Ne-au arătat, dar, și robii, ne-a arătat-o și Stăpânul, că *mare e puterea postului și mult e câștigul pe care postul îl aduce sufletului*. Așa că rog dragostea voastră ca, odată ce cunoașteți folosul postului, să nu pierdeți din pricina trândăviei folosul acesta, nici să vă întristați la venirea postului; dimpotrivă, să vă bucurați și să vă veseliți, potrivit spuselor fericitului Pavel: «*Cu cât se strică omul nostru din afară, pe atât se înnoiește cel din lăuntru*»⁷². *Postul este hrană sufletului; și după cum hrana trupească îngrașă trupul, tot așa și postul face mai puternic sufletul, îl face mai ușor, îi dă aripi, îl face să stea la înălțime, să se gândească la cele de sus și să se ridice mai presus de plăcerile și dulceațele acestei vieți*. Și după cum corăbiile ușoare străbat mai iute mările, iar dacă sunt încărcate peste măsură se scufundă, tot așa și postul face mai ușoară mintea și o pregătește să străbată cu ușurință oceanul acestei vieți; o face să se îndrăgostească de cer și de cele din cer, să socotească o nimică pe cele din lumea aceasta și să treacă pe lângă ele mai cu multă nepăsare decât pe lângă umbră și vis»⁷³.

Postul deschide sufletul pentru primirea învățăturilor duhovnicești izvorâte din cuvintele Sfintei Scripturi, lucru reamintit de către Sfântul Ioan Gură de Aur de mai multe ori:

„Acum, dacă altădată n-am putut, acum mai cu seamă se cuvine să

⁶⁵ 4 Rg 2, 11.

⁶⁶ Dn 9, 23.

⁶⁷ Dn 10, 5-7.

⁶⁸ Dn 6, 16-23.

⁶⁹ Iona 3, 7-10.

⁷⁰ Mt 4, 1-11.

⁷¹ Omilia I, III, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, pp. 34-35.

⁷² 2 Co 4, 16.

⁷³ Omilia I, IV, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, pp. 35-36.

arătăm multă râvnă, acum când postul îmi dă prilej să mă întâlnesc mai des cu voi, acum când am scăpat de îmbuibarea cu mâncăruri și de petreceri. De acum putem să urmărim cu mai multă atenție cele spuse, pentru că mintea ne e trează!”⁷⁴

și în alt loc:

„Haide, dar, să fac și eu ceea ce fac plugarii! Aceia, când văd ogorul curățit și scăpat de toate buruienile netrebnice, aruncă semințele cu multă dărnicie; tot așa și eu, pentru că acum, cu harul lui Dumnezeu, mi-i curățit acest ogor duhovnicesc de patimi supărătoare, pentru că e izgonită departe desfătarea, iar în cugete nu mai este nici turburare, nici furtună, ci seninătate și liniște deplină, iar mintea vă e întrari-pată și, ca să spun așa, îndreptată spre cer, gândind cele duhovnicești în locul celor trupești, haide, dar, să grăiesc dragostei voastre câteva cuvinte și să îndrăznesc a vă vorbi astăzi despre niște lucruri mai înalte, oferindu-vă învățături din dumnezeieștile Scripturi. Dacă nu vom face aceasta acum, când e post, când e nesocotit pântecul și când e atâta seninătate de gânduri curate, când vom putea oferi dragostei voastre aceste învățături? Când e desfătare, îmbuibare și nepăsare mare? Dar atunci nici eu n-am să pot face aceasta cum trebuie, nici voi nu veți putea primi ceva din cele spuse, căci veți fi prinși de turburarea gândurilor ca de întuneric. Acum, și nu altă dată, este timpul unor astfel de învățături, acum când trupul nu se mai ridică împotriva sufletului, ci este ușor de înfrânat, când este supus și ascultător, când sunt potolite mișcările trupului și rămân în hotarele lui”⁷⁵,

„Ați văzut, iubiților, chiar de la început, puterea postului? De asta și eu vă vorbesc astăzi cu mai multă tragere de inimă decât mai înainte; știu că arunc semințele într-un pământ gras și arat adânc, în stare să-mi întoarcă îndată înmulțite rodurile semințelor aruncate”⁷⁶, „Cine ar putea, după vrednicie, să vă laude pe voi, iar pe mine să mă ferească, pentru că grăiesc la urechile celor ce ascultă? «*Fericit este, spune Scriptura, cel ce grăiește la urechile celor ce ascultă*»⁷⁷. Aceasta se datorește postului; *acest leac a lucrat mântuirea sufletelor noastre*. Dacă postul a arătat chiar de la început o putere atâta de mare, la cât folos nu trebuie să ne așteptăm că ne va aduce cu scurgerea zilelor postului mare? Numai, vă rog, «*lucrați cu frică și cu cutremur la mântuirea voastră*»⁷⁸ și nu lăsați nici o porțiță de intrare dușmanului mântuirii voastre. Când vede acum bucuria voastră cea duhovnicească, înnebunește și se sălbățește și «*umblă răcnind ca un leu, căutând pe cine să înghită*»⁷⁹. Dar dacă suntem cu mintea trează, cu

⁷⁴ Omilia XXV, I, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, pp. 302–303.

⁷⁵ Omilia II, I, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, pp. 38–39.

⁷⁶ Omilia II, II, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, p. 39.

⁷⁷ Sir 25, 12.

⁷⁸ Flp 2, 12.

⁷⁹ 1 Ptr 5, 8.

harul lui Dumnezeu, pe nimeni nu poate birui”⁸⁰,
îndemn reluat și în alt loc:

„Dacă eu nu cobor acum în adâncimile ideilor Scripturii, iar dacă voi nu vă încordați mintea, acum când e post, când mădulele ne sunt ușoare pentru înot, iar privirea minții mai pătrunzătoare, când nu ne tulbură iureșul rău al petrecerilor, iar duhul e mai treaz ca să nu fie înăbușit, apoi când voi putea face asta?”⁸¹.

Postul și trezvia sau „Buturuga mică, răstoarnă carul mare!”

Cum după vorba proverbului „Buturuga mică, răstoarnă carul mare!”, tot așa, nestatornicia și nerespingerea până și a micilor ispite face ușoară pierderea folosului unui post aspru sau a unei alte nevoințe sau virtuți, altfel spus o clipă de păcat poate pierde folosul unei vieți de nevoință

„Vreau să-mi încep obișnuitul cuvânt de învățătură, dar preget și șovăi. Nor de tristețe a venit asupra-mi și mi-a înnourat și turburat cugețul; dar mai bine spus, nu numai nor de tristețe, ci și de mânie, că nu știu ce să fac; nedumerirea îmi stăpânește mintea. Când mă gândesc că puțin a suflat diavolul și ați dat uitării repetatele mele cuvinte de învățătură și îndemnurile mele din fiecare zi, că ați alergat cu toții la acel alai drăcesc și că ați umplut hipodromul, cu ce tragere de inimii voi putea să predic iarăși, când s-au risipit atât de neașteptat cele ce v-am spus mai înainte? Ceea ce-mi mărește tristețea și-mi face mai cumplită mânia este că odată cu îndemnurile mele ați aruncat din sufletul vostru și cinstirea cuvenită acestui sfânt post de patruzeci de zile și așa ați intrat cu totul în mrejele diavolului. Cum poți, oare, îndura, chiar de-ai avea sufletul de piatră, o nepăsare atât de mare? Mă rușinez, credeți-mă, și-mi roșește obrazul, când văd că m-am ostenit zadarnic și am semănat pe piatră! Eu, însă, să știți, îmi am desăvârșită plata, fie de ascultați spusele mele, fie de nu le ascultați. Am făcut tot ce trebuia să fac: am dat argintul la zaraf, am predicat. Teama mi-i și mă neliniștesc numai de aceea, să nu vă fiu eu pricină de mai grea osândă. Că *«sluga aceea, spune Domnul, care a știut voia Domnului său, dar n-a făcut-o, se va bate mult»*⁸². Nimeni din voi nu poate spune că n-a știut, că eu în fiecare zi am făcut să răsunе la urechile voastre aceleași învățături, în fiecare zi v-am arătat și cursele diavolești și ușurința mare a virtuții, dacă voim să fim cu mintea trează. Oare nu știți că dumnezeiasca Scriptură îi aseamănă cu câinii pe cei care își neglijează așa mântuirea lor, și vin uneori aici, iar alte ori intră în mrejele diavolului? Scriptura spune: *«Omul care se depărtează de păcatul lui, dar se întoarce iarăși la el, este aseme-*

⁸⁰ Omilia IV, I, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, p. 57.

⁸¹ Omilia IX, I, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, p. 107.

⁸² Lc 12, 47.

nea câinelui care se întoarce la vărsătura lui»⁸³. Vezi cu cine se aseamănă cei care au alergat la acel spectacol nelegiuit? N-ai auzit, oare, pe Hristos zicând: «*Tot cel ce aude aceste cuvinte ale Mele și nu le face asemenea-se-va bărbatului fără de minte, care și-a zidit casa pe nisip și au venit râurile, au suflat vânturile și au lovit în casa aceea și a căzut și a fost căderea ei mare*»⁸⁴. Cei care au alergat la hipodrom au ajuns mai răi decât acesta. Casa aceluia a căzut, după ce a fost lovită; Domnul a spus că au venit râurile și vânturile, nu ca să ne spună de mulțimea apelor și de tăria vânturilor, ci ca să ne arate strașnica năvală a ispitelor; a vorbit de căderea casei, nu ca să ne gândim la o casă materială, ci la sufletul care nu poate înfrunta loviturile ispitelor ce vin peste ei. Pe voi nu v-a mișcat nici vântul, nici râurile nu s-au năpustit asupra voastră, ci a bătut numai o mică suflare diavolească și v-a aruncat pe toți la pământ. Poate fi, oare, o nebunie mai mare? *Spune-mi la ce ți-a folosit postul?* Ce ai câștigat din venirea la biserică? Cum să nu vă plâng pe voi, cum să nu mă nefericesc pe mine? Pe voi, că *ați pierdut dintr-odată tot ce-ați adunat*, că ați deschis vicleanului diavol ușile minții voastre, ca să intre și să vă ia cu multă ușurință toată bogăția voastră duhovnicească; iar pe mine, pe bună dreptate, să mă nefericească, că am grăit unor urechi amorțite și am îndurat atâta pagubă, semănând în fiecare zi fără să pot culege ceva. Credeți că mă sârguiesc să vă predic numai pentru a vă încânta auzul sau pentru că doresc laudele voastre? Dacă n-ați câștigat nimic din predicile mele, atunci ar fi mai bine să tac. N-aș vrea să vă măresc osânda. Ați pățit și voi ce pățește un negustor care face comerț pe mare, căruia după ce a strâns multă marfă, după ce și-a umplut corabia cu multe bogății, i se scufundă corabia cu oameni cu tot, venind peste ea o furtună neașteptată și biruindu-o furia vânturilor; și ajunge negustorul acela tuturora priveliște vrednică de milă, rămânând dintr-o dată gol și sărac lipit pământului, după ce avusese multă și nespusă bogăție. Așa v-a lăsat și pe voi diavolul. A găsit corabia voastră cea duhovnicească plină de multă bogăție; văzându-vă nespusa voastră comoară, pe care ați putut-o aduna atât din post, cât și din repetatele predici, a adus înaintea voastră, ca o furtună, alergările acelea de cai, nefolositoare și vătămătoare, și v-a lăsat goi și lipșiți de toată bogăția voastră⁸⁵.

Pierderea folosului postului poate fi ușoară în lipsa trezviei prin străduința diavolului, astfel roadele jertfelor duhovnicești, între care un loc de cinste îl ocupă postul, sunt pricină de invidie din partea diavolului care se străduiește să ne lipsească de ele înșelându-ne fie să păcătuim fie să căuțăm lauda de la oameni și să cădem în momeala slavei deșarte:

⁸³ Pr 26, 11.

⁸⁴ Mt 7, 26-27.

⁸⁵ Omilia VI, I, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, pp. 77-78.

„De asta vă rog să fim cu mintea trează! Cu cât ne crește bogăția cea duhovnicească cu atât să ni se mărească și grija! Să stăvilim din toate părțile atacurile diavolului. Să ducem viață curată, ca să atragem asupra noastră bunăvoința lui Dumnezeu și prin asta să ajungem mai presus de săgețile vicleanului. Rea este fiara, iar vicleniile ei meșteșugite. Când nu ne poate târî direct spre păcat, ne momește prin înșelăciune. Nu ne forțează, nici nu ne silește — Doamne ferește! — ci numai ne înșală; iar când vede că ne trîndăvim, ne pune piedică. În sfârșit, când nu ne poate vătăma pe față prin păcate mântuirea noastră, ne-o vatămă de multe ori chiar prin faptele de virtute pe care le facem; ne strecoară pe nesimțite momeala și ne fură toată bogăția.

Ce vreau să spun cu aceste cuvinte? Că trebuie neapărat să vă grăiesc mai lămurit, pentru ca, aflându-i vicleniile, să scăpăm de vătămarea lui. Când diavolul ne vede că nu facem cu ușurință păcatul, ci că fugim de desfrânare și îmbrățișăm castitatea, și iarăși când ne vede că întoarcem spatele lăcomiei, că urâm nedreptatea, că ne batem joc de desfătări, că postim și ne rugăm, că facem milostenii cu inimă largă, atunci uneltește o altă viclenie, prin care să ne poată vătăma bogăția noastră și să facă fără folos toate faptele noastre bune. Diavolul îi face să se laude cu faptele lor bune pe cei care au biruit cu multă putere toate vicleniile lui; îi face să umble după slava de la oameni, ca să piardă slava cea adevărată. *Da, cel care face o faptă bună, dar o face ca să fie slăvit de oameni, își și primește aici plata și nu mai are pe Dumnezeu datornic. A căutat să fie lăudat de oameni, s-a bucurat de laudele lor, așa că s-a lipsit singur de făgăduințele Stăpânului. A preferat lauda cea trecătoare, cea de la oameni, în locul celei de la Creatorul universului. Însuși Creatorul ne-a arătat mai înainte aceasta, grăindu-ne și despre rugăciune și despre milostenie și despre post, zicând așa: «Când postești unge-ți capul tău și spală-ți fața ta, ca să nu te arăți oamenilor că postești, ci Tatălui tău Celui întru ascuns; iar Tatăl tău, Cel Ce vede întru ascuns, îți va răsplăti ție»⁸⁶; și iarăși: «Când faci milostenie, să nu trâmbițezi înaintea ta, cum fac fățarnicii în sinagogi și pe ulițe, ca să fie slăviți de oameni. Amin zic vouă, că își iau plata lor»⁸⁷.⁸⁸*

Măsura postului și postul cu măsură

Cu toate că este dizerabil, postul trebuie săvârșit însă după măsura fiecăruia în parte, dar chiar dacă măsura postului fiecăruia este diferită, fiecare are datoria să postească la maximul puterii sale, folosindu-și întregul

⁸⁶ Mt 6, 17-18.

⁸⁷ Mt 6, 2.

⁸⁸ Omilia XXXI, I, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, pp. 394-395.

potențial și ajutându-ne totodată și de celelalte doctorii ca alergând pe căile mântuirii să ajungem la împărăția cea dorită a lui Dumnezeu:

„Să luăm, dar, aminte și cu toate doctoriile acestea să ne curățim rănile făcând milostenii, lăsând ura ce o purtăm celor ce ne-au supărat, mulțumind lui Dumnezeu pentru toate, *postind după putere*, rugându-ne cu inimă curată și să nu ne facem prieteni cu bogăția cea nedreaptă⁸⁹”⁹⁰.

Atunci când neputința trupească îngreunează postul sau nu poți posti deloc alimentar după rânduiala Bisericii, când asprimea postului ar fi vătămătoare, urmează o cale mai ușoară de post, însoțită cu rugăciune, anume postul de păcate, iar alimentar „postul de toată vremea”, postul pentru toată vârsta, dreapta măsură în alimentație care, în fapt, este o primă treaptă, cea mai de jos a postului, chiar dacă alimentele sunt de origine animală, la acestea face referire când zice:

„Dacă îți este trupul neputincios și nu poți posti neîncetat, nu îți este neputincios ca să te rogi, nici fără putere ca să disprețuiești poftele pântecelui. Chiar dacă nu poți să postești, totuși *poți să nu te îmbuibezi. Nu-i puțin lucru și acesta, nici departe de post*, ci în stare să pună capăt furiei diavolului”⁹¹.

Toate se fac cu măsură, fie că este vorba de virtute, fie că este vorba de nevoie. Excesul dăunează sănătății trupești și sufletești, așa cum prea multa delăsare instaurează trândăvia. Alternanța asprimii și cumpătării sunt de mare folos în stabilirea unui echilibru interior și exterior, astfel:

„După cum trupul istovit de post are nevoie de mică întărire, pentru ca așa, cu râvnă înnoită, să înceapă iarăși nevoințele postului, tot așa și sufletul are nevoie de odihnă și de întărire. Nu trebuie nici să-l istovim, dar nici să-l lăsăm slobod, ci să facem când una, când alta, ca așa să diriguim și starea sufletului și zburdările trupului. După cum dacă te supui fără întrerupere la osteneli, slăbești și cazi, tot așa dacă stai neconținut degeaba te trândăvești. Aceasta se întâmplă și cu sufletul și cu trupul. De asta totdeauna e bună măsura”⁹²,

deci

„...să păstrați bine câștigurile adunate în post. Și, după ce v-ați odihnit puțin, să adăugați noi câștiguri la cele de mai înainte și așa, adunându-vă încetul cu încetul mare bogăție, să ajungeți și Sfânta Înviere și să intrați în limanul sfintei sărbători cu corabia cea duhovnicească plină”⁹³.

Practica Bisericii, după modelul Mântuitorului Hristos, a reținut postul cu discernământ, cu pogorământ acolo unde era necesar pentru dobân-

⁸⁹ Lc 16, 9.

⁹⁰ Omilia XLI, IV, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Matei*, p. 499.

⁹¹ Omilia LVII, IV, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Matei*, p. 667.

⁹² Omilia XI, I, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, p. 128.

⁹³ Omilia XI, II, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, p. 130.

direa unui folos și nu pentru vătămarea sufletului practicanților postului, astfel, zice Sfântul Ioan Gură de Aur:

„Totuși nimic nu L-a convins pe Hristos să-și schimbe părerea, nici n-a spus: „E o rușine ca unii să postească, iar alții să nu postească!” Ci, ca un minunat căpitan de corabie, care nu se uită la valurile frământate, ci la știința sa, tot așa și Hristos a făcut atunci. Nu era o rușine ca ucenicii Lui să nu postească, ci ca, din pricina postului, să fie răniți de moarte, să fie sfâșiați, să fie sfărâmați.
La acestea gândindu-ne și noi, să le folosim cu cei din casa noastră”⁹⁴.

Postul este virtute. Timpul postului pentru virtute. Postul este una din jertfele duhovnicești

Postul ocupă un loc de cinste între virtuți, alături de rugăciune și milostenie de aceea începe cu el, dar, ne avertizează că foarte ușor de fapta bună se alipește patima slavei deșarte:

„Trebuia, dar, să sădească mai întâi virtutea și apoi să stârpească boala, care-i vatămă fructul. Și iată cu ce începe: cu postul, cu rugăciunea, cu milostenia. Că mai ales lângă aceste fapte bune stă de obicei lipită patima slavei deșarte. Fariseul se lauda tocmai pentru că făcuse astfel de fapte bune: „*Postesc de două ori pe săptămână, dau zeciuială din tot ce câștig*”⁹⁵; se lauda și când se ruga; că și rugăciunea și-o făcea numai ca să fie văzut; și pentru că nu era nimeni altul acolo, îl arată pe vameș, zicând: „*Nu sunt ca ceilalți oameni, nici ca acest vameș*”⁹⁶.⁹⁷

Virtutea se lucrează mai ușor în timpul postului și în legătură cu acesta cu toate că toată vremea este recomandată pentru săvârșirea virtuților celor după Dumnezeu:

„Așadar, pentru că sunteți învățați de Dumnezeu⁹⁸ și în stare, după fericitul Pavel, să sfătuiți și pe alții⁹⁹, haide să vă rog, dacă nu altă dată, cel puțin în timpul acestui post, să vă îngrijiți mult de virtutea cea după Dumnezeu și să nu vă saturați de auzirea predicii mele, deși vă vorbesc în fiecare zi de aceleași lucruri. Mie, după cum spune fericitul Pavel, nu mi-i greu să vă vorbesc de aceleași lucruri, dar vouă vi-i de folos¹⁰⁰. *Că sufletul nostru, fiind trândav*, are nevoie de continuă aducere aminte. Și după cum trupul acesta are nevoie în fiecare zi de hrană trupească, ca nu cumva să nu mai poată lucra din pricina prea multei slăbiri, tot așa și sufletul are nevoie de hrană duhovnicească

⁹⁴ Omilia XXX, V, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Matei*, p. 376.

⁹⁵ Lc 18, 12.

⁹⁶ Lc 18, 11.

⁹⁷ Omilia XIX, I, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Matei*, p. 244.

⁹⁸ 1 Tes 4, 9.

⁹⁹ Rm 15, 14.

¹⁰⁰ Flp 3, 1.

și de viețuire curată, pentru ca, obișnuindu-se să facă cele bune, să nu mai poată fi biruit, de uneltirile vicleanului”¹⁰¹.

Jertfele duhovnicești includ postul alături rugăciune și milostenie, toate împreună și fiecare separat, trebuie să fie făcute cu gând bun, cu gând curat „după cum cer legile date de Dumnezeu” pentru ca să ne învrednicim și să ne bucurăm de răsplată:

„Vă rog, dar, să ne străduim totdeauna să fim însuflețiți de gânduri curate. Gândul curat este pricina tuturor bunătăților. Bunul Stăpân nu se uită atât la ceea ce facem cât la ceea ce avem înăuntru, în mintea noastră, de acolo de unde pornesc faptele noastre; și, uitându-se la gândurile noastre lăuntrice, primește faptele noastre sau își întoarce spatele. Fie de ne rugăm, fie de postim, fie de facem milostenie — că acestea sunt jertfele noastre cele duhovnicești —, fie de facem vreo altă faptă duhovnicească, să o facem mânați de gânduri curate, ca să primim cunună vrednică de osteneți. N-am face, oare, cea mai mare prostie să îndurăm ostenețile, dar să fim lipsiți de răsplată, din pricină că n-am făcut faptele de virtute după cum cer legile date de Dumnezeu? Da, este cu puțință, este cu puțință datorită nespusei iubiri de oameni a lui Dumnezeu, să primim cunună chiar pentru o faptă nesăvârșită, numai pe temeiul gândului”¹⁰².

Pentru Sfântul Ioan Gură de Aur, viața virtuoasă nu se reduce doar la post, ci așa cum menționează și în multe alte locuri, la un corolar al virtuților din care face parte și postul ca „cea mai mică”, ca unul ce este „necesar, dar nu suficient”:

„Vezi, dar, că viața virtuoasă ne este de mai mult folos? Și eu nu numesc viață virtuoasă postul, nici îmbrăcatul cu sac și nici culcatul pe cenușă, ci disprețul averilor — așa cum trebuie disprețuite — milostenia, împărțirea pâinii tale cu cel sărac, înfrânarea mâniei, alungarea slavei deșarte, stârpirea invidiei. Așa ne-a învățat și Hristos: „Învățați de la Mine, ne spune El, că sunt blând și smerit cu inima”¹⁰³. N-a spus: „Că am postit”, deși putea spune, că a postit El patruzeci de zile¹⁰⁴, dar n-o spune, ci spune: „Că sunt blând și smerit cu inima”. Și iarăși, când i-a trimis pe apostolii Săi la propovăduire nu le-a spus: „Postiți!”, ci: „Mâncați tot ce vi se pune dinaintea!”¹⁰⁵ Când însă a fost vorba de bani, le-a cerut multă purtare de grijă, spunând: „Să nu aveți aur sau argint, nici aramă în cingătorile voastre”¹⁰⁶. Nu spun acestea, defăimând postul, — Doamne, ferește! —, ci laudându-l foarte. Dar sufăr când vă văd că neglijați toate celelalte virtuți și socotiți că pos-

¹⁰¹ Omilia IV, VI, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, p. 64.

¹⁰² Omilia XXVII, III, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, p. 337.

¹⁰³ Mt 11, 19.

¹⁰⁴ Mt 4, 2.

¹⁰⁵ Lc 10, 8.

¹⁰⁶ Mt 10, 9.

tu! vă este de ajuns pentru mântuire; și doar *postul este cea mai mică parte din corul virtuților*. Cea mai mare virtute este dragostea, bună-tatea, milostenia. Aceste virtuți depășesc chiar virtutea fecioriei”¹⁰⁷,

însă, chiar dacă în textul de mai sus Ioan Gură de Aur accentuează partea alimentară a postului, reținem în fapt că orice interdicție, orice poruncă este limitativă și este în egală măsură un mod de postire, a face ceva, respectiv a nu face contrariul acestuia sunt două umbre ale aceluiași lucru, a disprețui averile și a face milostenie au același substrat, doar modul de exprimare este diferit.

Postul și împreună lucrarea cu milostenia (iubirea și folosul aproapelui) și rugăciunea

Milostenia, ca mod de manifestare practică a iubirii aproapelui este cea care dă putere și înțărîpează rugăciunea și postul, iar folosul din acestea este condiționat de milostenie ca ajutorare a aproapelui, ca dezrădăcinare a egoismului, punând pe pedestal milostenia și alte virtuți care aduc folos și aproapelui, nu doar nouă:

„Să căutăm să săvârșim acele virtuți care odată cu mântuirea noastră pot aduce mari foloase și semenilor noștri. O putere ca aceasta are milostenia, o putere ca aceasta are rugăciunea. Dar, mai bine spus, chiar *rugăciunea ajunge prin milostenie puternică și înaripată*. Că spune Scriptura: „*Rugăciunile tale și milosteniile tale s-au suit spre pomenire înaintea lui Dumnezeu*”¹⁰⁸. Nu numai rugăciunea își are în milostenie tăria ei, ci și postul. *Dacă postești fără să faci milostenie, postul nu mai e socotit post*; cel care postește, fără să facă milostenie, e mai rău decât unul care se îmbuibază, decât un bețiv, și cu atât mai rău cu cât nemilostenia e mai mare păcat decât huzurul și petrecerile. Dar pentru ce vorbesc de post? Chiar dacă trăiești în castitate, chiar dacă trăiești în feciorie, rămâi în afara cămării de nuntă dacă nu faci milostenie. Și totuși, ce virtute poate egala fecioria care, din pricina superiorității ei, nici în Noul Testament nu are poruncă de lege și totuși este izgonită din cămara de nuntă dacă nu-i însoțită de milostenie. Dacă cei care trăiesc în feciorie sunt aruncați afară pentru că n-au făcut milostenie cu dărnicia cuvenită, cine va putea dobândi iertare fără milostenie? Nimeni; ci va pieri neapărat cel ce nu are această virtute”¹⁰⁹.

Postul este încadrat de către Sfântul Ioan Gură de Aur între virtuțile care „*aduc câștig numai celor ce le săvârșesc*” fiind prin aceasta oarecum

¹⁰⁷ Omilia XLVI, IV, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Matei*, p. 543.

¹⁰⁸ FA 10, 4.

¹⁰⁹ Omilia LXXVII, VI, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Matei*, p. 883.

„mai mici”, dar în același timp necesare și doar o anticameră a celorlalte din care dobândește folos și aproapele nostru:

„Dar ca biruința să fie vădită, să vedem care faptă bună se mărginește numai la noi și care faptă bună trece de la noi la alții. *Postul, culcatul pe pământ, trăitul în feciorie, castitatea aduc câștig numai celor ce le săvârșesc*; milostenia însă, învățarea altora, dragostea trec de la noi la aproapele. Și despre asta auzi-l tot pe Pavel, care spune: „*De aș împărți averile mele, de aș da trupul meu să-l ardă, dar dragoste nu am, nimic nu-mi folosește*”¹¹⁰.

Vezi că dragostea este prin ea însăși cu strălucire lăudată și încununată? Dar dacă vrei, să o punem față în față cu un al treilea caz. De pildă, un om să postească, să trăiască în castitate, să sufere mucenicia, să-i fie ars trupul; iar un altul pentru ajutorarea aproapelui să amâne mucenicia, dar nu numai să o amâne, ci chiar să fugă de mucenie. Care din aceștia doi va fi mai slăvit după plecarea de aici? Ca să răspund la această întrebare n-am nevoie de multe cuvinte, nici de îndungată demonstrație. Fericitul Pavel hotărăște și spune: „*A mă desface și a fi împreună cu Hristos este mai bine; dar a rămâne în trup, este mai de trebuință pentru voi*”¹¹¹. Vezi, dar, că Pavel a pus ajutorarea aproapelui mai presus de plecarea la Hristos? Că a face voia lui Hristos înseamnă mai cu seamă a fi împreună cu Hristos; iar voia lui Hristos nu este alta decât a te îngriji de folosul aproapelui.”¹¹².

Jertfele duhovnicești nu sunt înfăptuite niciodată singure. Ele sunt interconectate și au „nevoie” unele de altele, astfel postul este unit cu rugăciunea și cu milostenia, astfel este necesar ca fiecare separat și toate împreună să fie făcute să placă lui Dumnezeu:

„Gândindu-ne că suntem oameni, să luăm acele hotărâri pe care se cade să le ia niște muritori, cum suntem noi oamenii. Gândindu-ne că viața aceasta este trecătoare și că e scurt timpul vieții noastre, să căutăm să căpătăm multă îndrăznire înaintea lui Dumnezeu prin săvârșirea de fapte bune. Să nu înăsprim în aceste zile numai postul, ci să facem și bogate milostenii și stăruitoare rugăciuni. *Totdeauna trebuie să fie rugăciunea unită cu postul*. Că acesta e adevărul, ascultă-L pe Hristos că spune: «*Acest neam de draci nu iese decât cu rugăciune și post*»¹¹³; iar despre apostoli se spune: «*Rugându-se și postind, i-au încredințat pe ei Domnului, în Care crezuseră*»¹¹⁴; și iarăși, apostolul spune: «*Să nu vă lipsiți unul de altul decât numai pentru rugăciune și post*»¹¹⁵. Ai văzut că postul are nevoie de ajutorul dat de

¹¹⁰ 1 Co 13, 3.

¹¹¹ Flp 1, 23-24.

¹¹² Omilia LXXVII, V-VI, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Matei*, p. 882.

¹¹³ Mt 17, 21.

¹¹⁴ FA 14, 23.

¹¹⁵ 1 Co 7, 5.

rugăciune?”¹¹⁶

„Știind asta, vă rog ca, odată cu postul, să ne facem cum trebuie și rugăciunile, ca să avem ajutor de pe urma lor; pentru ca, învredniciți de ajutorul lui Dumnezeu, să putem termina viața aceasta așa cum îi place lui Dumnezeu, iar în cea viitoare să fim învredniciți de oarecare iubire de oameni, cu harul și îndurările Domnului nostru Iisus Hristos, cu Care Tatălui, împreună cu Duhul Sfânt, slavă, putere și cinste, acum și pururea și în vecii vecilor, Amin.”¹¹⁷

Așadar, postul nu este de folos doar el singur, ci trebuie însoțit de fapte bune și de iubirea aproapelui la cel mai înalt nivel:

„Dacă iudeilor celor fără de judecată le spunea Stăpânul cel iubitor de oameni prin profetul: *«Iată șaptezeci de ani! Oare post Mi-ați postit Mie? Și dacă veți mânca și veți bea, oare, nu voi mâncați și beți?»*¹¹⁸ Acestea zice Domnul atotțiitorul: *Judecați cu dreptate; fiecare să fie milostiv și îndurător cu semenul său; pe văduvă, pe orfan, pe străin și pe sărac nu asupriți și, în inimile voastre, fiecare să nu păstreze răutate împotriva fratelui lui»*¹¹⁹. Dacă, deci, aceluia care stăteau în umbră și erau cuprinși de întunericul înșelăciunii, nu le-a fost de nici un folos postul singur, de vreme ce n-au făcut fapte bune și n-au izgonit din inimile lor răutatea ce o purtau semenilor lor, ce cuvânt de apărare mai putem avea noi, cărora ni se cere mai mult, cărora nu ni s-a poruncit să facem numai acestea, ci și să iubim pe dușmani și să le facem bine? Dar pentru ce spun: Să le facem bine? Trebuie să ne rugăm pentru ei, să rugăm pe Stăpânul, să-I cerem să poarte de grijă de ei! Acest lucru, mai mult decât toate, ne va fi de ajutor în ziua cea înfricoșătoare și vom șterge cu totul păcatele noastre, dacă ne purtăm așa cu dușmanii noștri”¹²⁰.

Postul singur își pierde folosul dacă este îmbinat cu păcate de toate felurile, iar pe de altă parte își păstrează folosul îmbinat cu lucrări duhovnicești:

„Să nu se mai vadă nimeni, vă rog, în hipodrom și nici să vă cheltuiți vremea în adunări nefolositoare. Să nu mai pierdeți vremea la jocul de zaruri, în gălăgia ce se face acolo și la alte adunări vătămătoare. Spune-mi, te rog, care ți-i folosul postului, de stai toată ziua nemâncat, dar te așezi la jocul de zaruri, stai la pălăvrăgeli nefolositoare, iar adeseori îți mai irosești ziua întreagă și înjurând și bârfind? Nu, vă rog, să nu fim atât de nepăsători cu mântuirea noastră! Ci, mai bine, vorbele noastre să ne fie neconținut despre cele duhovnicești, să luăm o carte dumnezeiască în mână, să chemăm pe vecini și să întărim mințile noastre și ale celor de față cu cuvintele dumnezeiești, ca

¹¹⁶ Omilia XXX, V, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, p. 389.

¹¹⁷ Omilia XXX, VI, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, p. 393.

¹¹⁸ Zah 7, 5-6.

¹¹⁹ Zah 7, 9-10.

¹²⁰ Omilia IV, VII, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, p. 65.

așa să putem scăpa de uneltirile vicleanului, să culegem mari bunătăți de pe urma postului și să ne bucurăm de iubirea de oameni a lui Dumnezeu”¹²¹.

Postul și mărturisirea păcatelor

Încă din primele veacuri creștine postul a fost considerat timpul care prin nevoința postului și zdrobirea inimii deschide ușile pocăinței spre mărturisirea păcatelor „Să ne zdrobim, dar, vă rog, cugetul nostru, să ne smerim, și mai ales acum, când vremea postului ne dă mult ajutor”¹²², care este recomandată și astăzi ca și atunci, alături de depărtarea de păcate și înmulțirea faptelor bune:

„Având, dar, iubiților, în ajutor postul de față, să ne grăbim cu toții să ne mărturisim păcatele, să ne depărtăm de orice rău și să facem orice faptă bună. Așa ne învață fericitul profet David, zicând: «*Ferește-te de rău și fă binele*»¹²³. Dacă ne rânduim așa viața noastră și dacă odată cu abținerea de la mâncăruri ne abținem și de la păcate, vom putea avea și noi mai multă îndrăznire înaintea lui Dumnezeu și vom fi învredniți și mai mult de iubirea Sa de oameni și în viața de acum și în ziua cea înfricoșătoare ce va să fie”¹²⁴.

Supranumit și „dascălul pocăinței”, Sfântul Ioan Gură de Aur îndeamnă la trezvie și pocăință, mai ales în timpul posturilor de peste an

„...De aceea vă rog ca totdeauna să luăm seama de noi înșine, să priveghem; toată viața să ne-o cheltuim cu asta, ca, prin străduința noastră, să putem scăpa de chinul acela groaznic și să fim în afara gheenei focului. Și mai cu seamă acum, cu mai multă sânguință, trebuie făcut lucrul acesta, acum când, datorită timpului de post, vi se predică mai mult și mai des”¹²⁵.

Postul, la fel ca întreg „timpul vieții ce ne-a mai rămas” este perioada prielnică pentru împlinirea poruncilor lui Dumnezeu și pentru spălarea păcatelor ca menținere pe calea mântuirii cu trezvie și fără de trândăvie:

„Să nu ne trândăvim, dar, iubiților, și nici să fim lăsători, când e vorba de împlinirea poruncilor. Să ne gândim la binefacerile pe care le-am primit, la ușurința poruncilor și la măreția făgăduințelor gătite nouă după împlinirea lor! Să fim cu mintea trează, să ne străduim să împlinim poruncile date nouă de Dumnezeu și să nu ne depărtăm de drumul dăruit neamului omenesc pentru mântuirea sufletelor noastre. Să folosim cum trebuie timpul vieții ce ne-a mai rămas, să ne spălăm păcatele, să atragem asupra-ne multă îndrăznire, mai cu seamă

¹²¹ Omilia VI, VI, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, p. 86.

¹²² Omilia IX, VI, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, p. 113.

¹²³ Ps 36, 27 [vezi și Ps 33, 13].

¹²⁴ Omilia IX, VI, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, p. 114.

¹²⁵ Omilia XX, IV, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, pp. 239–240.

acum în partea ce ne-a mai rămas din postul cel de patruzeci de zile”¹²⁶, iar Stăpânul Hristos, doctorul sufletelor și al trupurilor, „Ne va întinde și nouă brațele Sale darnice, dacă am voi și noi să ne străduim în aceste puține zile, dacă am folosi cum trebuie ajutorul ce ni-l dă postul, dacă vom scutura de pe noi trândăvia, dacă vom face rugăciuni stăruitoare către Stăpânul, dacă vom vărsa lacrimi fierbinți, dacă ne vom osândi neconținut păcatele noastre, dacă-I vom arăta, ca unui doctor, rănilor și buboaielor sufletului nostru, ca să-I cerem vindecare, dacă-I aducem și celelalte: zdrobire de inimă, căință adâncă, milostenii multe; dacă vom pune frâu patimilor, care ne turbură cugețul și le vom izgoni din sufletul nostru; dacă nu vom mai fi asaltați de dragostea de bani, dacă nu vom mai purta ură aproapelui nostru și nici nu vom mai dușmăni pe semenii noștri”¹²⁷.

Postul este însoțitorul pocăinței în toate etapele ei, prevestește, potențează, întregește și întărește pocăința:

„Vezi și în cuvintele spuse acum covârșitoarea bunătate a lui Dumnezeu! I-a îngădui pe oameni atâta vreme, iar acum le spune de potop cu șapte zile mai înainte, voind ca prin frică să-i facă mai înțelepți și să-i aducă la pocăință. Că le spune de potop mai înainte, tocmai ca să nu aducă peste ei potopul, gândește-mi-te la nineviteni! Și ai să vezi cât deosebire între unii și alții! Cei de pe timpul lui Noe auziseră vreme de atâția ani că prăpădul este la ușă și nici așa nu s-au depărtat de răutăți! *Că obișnuim să ne trândăvim când vedem că pedeapsa se tot amână și zăbovește; dar când vedem că nenorocirea e aproape de noi, atunci ne smerim și căutăm să ne schimbăm.* Asta s-a întâmplat cu ninevitenii. Când au auzit că *«încă trei zile și cetatea Ninevi va fi nimicită»*¹²⁸, nu numai că nu s-au deznădăjduit, ba dimpotrivă s-au deșteptat la auzul acestor cuvinte; s-au depărtat de păcate așa de mult și și-au mărturisit păcatele cu atâta căință, că au întins mărturisirea și la animale; nu că s-au mărturisit animalele — cum ar putea-o face când nu pot vorbi? —, ci pentru ca prin animale să atragă asupra lor mila bunului Dumnezeu. Scriptura ne spune că după ce a fost propovăduit postul, împăratul a poruncit ca să nu se atingă nici de mâncare, nici de apă dobitoacele, boii și toate necuvântătoarele; toți oamenii atunci s-au îmbrăcat în sac și însuși împăratul, cel ce ședea pe tron, s-a mărturisit cu mare căință, cu toate că nu șiau de au să scape sau nu de pedeapsă. Că spuneau: *«Cine știe dacă îi va părea rău lui Dumnezeu de răul care a spus că are să ni-l facă nouă?»*¹²⁹¹³⁰,

¹²⁶ Omilia XXVII, V, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, p. 343.

¹²⁷ Omilia XXVII, VI, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, pp. 343–344.

¹²⁸ Iona 3, 4.

¹²⁹ Iona 3, 9.

¹³⁰ Omilia XXIV, VI, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, p. 297.

se cuvine așadar să folosim și postul pentru mărturisirea și îndreptarea păcatelor pentru că

„După cum cei care sunt îndrăgostiți de slava omenească pierd cu totul slava dată de Dumnezeu, tot așa cei care urmăresc slava dată de Dumnezeu nu sunt lipsiți nici de slava omenească. Însuși Stăpânul a făgăduit asta mai dinainte, spunând: *«Căutați mai întâi împărăția lui Dumnezeu și acestea toate se vor adăuga vouă»*¹³¹. Toate acestea merg după cel ce dorește împărăția lui Dumnezeu. Cel care își îndreaptă aripile minții într-acolo disprețuiește fericirea de aici, ca și cum n-ar fi. Ochii credinței nici nu sunt cele văzute, când privesc acele bună-tăți nespuse. Atât e de mare deosebirea între unele și altele. Dar nu văd pe nimenea că preferă pe cele nevăzute în locul celor văzute. De asta sunt trist, de asta mi-i neconținut inima îndurerată, că nu ne-a învățat minte nici viața, nici făgăduințele lui Dumnezeu și nici măreția darurilor nu ne-a făcut să ne mutăm dorul spre împărăția cerurilor, ci, târându-ne încă pe pământ, preferăm în locul celor cerești pe cele pământești, în locul celor viitoare pe cele trecătoare, în locul celor veșnice pe cele ce pier înaintea de a apărea, în locul bucuriei veșnice bucuria cea vremelnică, în locul acelor fericiri veșnice și fără sfârșit fericirea aceasta scurtă din viața de aici. Știi că vă pișc auzul cu cuvintele acestea, dar iertați-mă! Vi le spun dorindu-vă mântuirea voastră. Vreau să vă pișc mai degrabă aici puțin, ca să fugiți de pedeapsa veșnică, decât să vă încânt puțin și să suferiți osândă veșnică. Dacă ați asculta de cuvintele mele, ați alunga tristețea care v-a cuprins mai înainte sufletul. Mai ales acum, când a rămas puțin din postul de patruzeci de zile, *veți putea să vă ștergeți și păcatele și să atrageți asupra voastră și multa iubire de oameni a lui Dumnezeu. Stăpânul n-are nevoie de multe zile, nici de vreme îndelungată; dacă voim, putem îndrepta mult păcatele noastre chiar în aceste două săptămâni. Dacă ninevitenii au meritat atâta milă, pentru că s-au pocăit în trei zile, apoi cu mult și mai mult noi nu vom fi trecuți cu vederea! Numai să arătăm adevărată pocăință și să pornim pe calea care duce la virtute, întorcându-ne de la păcate. Că și despre aceia, despre nineviteni adică, Dumnezeuiasca Scriptură dă mărturie, grăind așa: «A văzut Dumnezeu că fiecare s-a depărtat de la calea lui cea rea»*¹³². Așadar, *dacă Dumnezeu va vedea că și noi ne întoarcem spre virtute, depărtându-ne de rău și grăbindu-ne spre facerea faptelor bune, va primi și întoarcerea noastră; și, slobozindu-ne de povara păcatelor, ne va da darurile Lui. Nu dorim noi atât să scăpăm de păcate, nu ne dorim noi atât mântuirea, cât se silește și se grăbește Dumnezeu să ne scape de păcate și să ne mântuiască. De asta, vă rog, să ne trezim mintea noastră, să ne cercetăm, pe noi înșine, ca să vedem dacă am*

¹³¹ Mt 6, 33.

¹³² Iona 3, 10.

făcut vreo faptă bună până acum, dacă am folosit ceva din aceste dese cuvinte de învățătură, dacă am cules vreun fruct, ca să îmbunătățim starea semenilor noștri, dacă am îndreptat vreunul din păcatele noastre, dacă din sfaturile mele de fiecare zi am cules vreun îndemn spre filosofie. *Fiecare să caute să adauge alte fapte bune la cele săvârșite până acum și niciodată să nu pună capăt acestei frumoase lucrări.* Iar dacă cineva, biruit de obișnuință, vede că stăruie în aceleași păcate, să-și silească sufletul ca să pedepsească o astfel de trândăvie, să nu îngăduie să meargă mai departe: să-și oprească aici răul obicei, să taie pornirea spre păcat, să pună frâu gândului. Să se gândească la ziua cea înfricoșătoare. Să se gândească la aceea că se împărtășește de la această înfricoșătoare Masă! Să se gândească la strălucirea focului, care sare de pe sfânta Masă și la puterea ei arzătoare. Să se gândească la marea curăție sufletească a celui ce se apropie de sfânta Masă! Sufletul trebuie să-i fie curat de orice murdărie, de orice pată; să se depărteze de tovărășia gândurilor rușinoase! Dacă ne vom pregăti așa în aceste zile, care ne-au mai rămas până la Paști, curățindu-ne cât ne va sta în putință, vom putea să ne împărtășim și aici cu înfricoșătoarele taine și vom fi învredniciți și de bunătățile cele nespuse, cu harul și iubirea de oameni a Domnului nostru Iisus Hristos, cu Care Tatălui împreună cu Sfântul Duh, slavă, putere și cinste, acum și pururea și în vecii vecilor, Amin”¹³³.

Observăm din cele menționate mai sus legătura indisolubilă dintre post și pocăință și potențarea reciprocă a celor două.

Cum postim și cum ne raportăm la post?

Una din laturile importante ale postului este cea interioară, cea tainică, cea care nu uimește prin semnele exterioare, vizibile de la distanță, cum erau, spre exemplu, anumite accesorii vestimentare ale fariseilor și cărturarilor care atrăgeau atenția vizuală și-i încredințau pe ceilalți de postirea celor care le purtau, ori

„Dumnezeu nu-ți cere să-ți mărești ciucurii, să-ți lățești filacteriile, ci să-ți aduci aminte de cele ce-a făcut pentru tine. Dacă nu trebuie să umblăm după laudă și cinste când facem milostenie și când postim, deși acestea sunt fapte bune săvârșite cu truda noastră, pentru ce te lauzi, iudeule, cu niște fapte care te acuză mai ales de trândăvie?”¹³⁴.

Terapia duhovnicească cu ajutorul postului

Una din fețele postului este aceea de mijloc terapeutic sufletesc și trupesc. Privit astfel postul este nu doar un mijloc terapeutic, ci și un leac în

¹³³ Omilia XXIV, VIII, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, pp. 299–301.

¹³⁴ Omilia LXXII, II, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Matei*, p. 822.

sine pentru unele păcate, vicii sau patimi. Postul este leacul care se pune pe rana lăsată de îmbuibare, beție și alte asemenea acestora pentru că nu este suficient doar a lăsa o patimă, ci trebuie înlocuită cu o virtute pentru ca vindecarea să fie completă și tratamentul folositor în vindecarea și prevenția păcatului, astfel postul este folosit în viața duhovnicească și ca terapie împotriva unor păcate, spre exemplu împotriva chefurilor și a beției, ca faptă contrară acestora:

„Că spunea Ioan: *„Faceți roade vrednice de pocăință!”*¹³⁵.

– Cum să le facem?

– Dacă vom face fapte bune contrare păcatelor ce-am săvârșit. De pildă: Ai răpit averile altora? Dă-le și pe ale tale! Te-ai desfrănat mult? Depărtează-te și de femeia ta anumite zile, înfrânează-te! Ai ocărât și ai bătut pe cei din jurul tău? Binecuvintează pe cei ce te ocărăsc și fă bine celor ce te bat! *Că nu-i de ajuns pentru însănătoșirea noastră să scoatem numai săgeata din trup, ci trebuie să punem și leacuri pe rană.* Ai chefuit și te-ai îmbătat mai înainte? Postește și bea numai apă, ca să speli vătămarea pricinuită de cheful și beție! Te-ai uitat cu ochi pofticioși la frumusețe străină? Nu te mai uita deloc la vreo femeie, ca să fii în mai mare siguranță! Că spune Scriptura: *„Ferește-te de rău și fă binele!”*¹³⁶ și iarăși: *„Oprește-ți limba de la rău și buzele tale să nu grăiască vicleșug”*¹³⁷.¹³⁸

sau ca metodă ajutătoare în urcușul nostru duhovnicesc folosindu-ne de *post îndelungat* pentru a ne „pedepsi” călcarea bunelor hotărâri ale noastre luate înainte ca măsuri preventive, ca stavilă înaintea păcatului, ca piedică pornirilor păcătoase:

„Să facem la fel și cu celelalte patimi, exercitându-ne în casă împotriva lor, pregătindu-ne în fiecare zi. Și, ca să ne fie exercițiul acesta mai ușor, să ne pedepsim când călcăm hotărârea luată. Să nu socotiți pagubă pedeapsa aceasta, ci răsplată, pricinuitoare de foarte mult câștig. Și ne pedepsim, dacă ne osândim la post îndelungat, la culcatul pe pământ gol și la alte încercări aspre de acest fel. Făcând așa, ne vor veni din toate părțile multe câștiguri: aici pe pământ vom viețui viața plăcută a virtuții, vom avea parte de bunătățile cele viitoare și vom fi neconținut prietenii lui Dumnezeu.”¹³⁹

Postul a fost introdus de către Mântuitorul Hristos ca mijloc pedagogic spre paza noastră și ferirea de a cădea în păcate grele asemenea înaintașilor noștri care nu au ținut seama de el. Postul este, totodată, un „mare bun” și o „armă puternică împotriva diavolului”, iar robia pântecelui, neîn-

¹³⁵ Mt 3, 8.

¹³⁶ Ps 36, 27.

¹³⁷ Ps 33, 12.

¹³⁸ Omilia X, VI, în Sfântul Ioan Gură de Aur, *Omilii la Matei*, p. 128.

¹³⁹ Omilia XI, VIII, în Sfântul Ioan Gură de Aur, *Omilii la Matei*, p. 143.

frânarea pântecelui de la mâncare și băutură este originea multor păcate, în special ale celor trupești, acestea fiind practic opusul postului, lipsa postului, odraslele neascultării:

„Găsindu-L, dar, pe Iisus în pustie, într-o pustie necălcată de picior omenesc – că așa era pustia ne-o spune evanghelistul Marcu prin cuvintele: „*Și era Iisus împreună cu fiarele sălbatice*”¹⁴⁰ – uită-te cu câtă răutate și viclenie se apropie diavolul de Iisus și ce timp caută! Nu s-a apropiat când postea, ci când flămânzea, ca să cunoști *ce mare bun este postul, ce armă puternică împotriva diavolului*; ca să cunoști că după botez nu trebuie să ne apucăm de chefuri, de beții, de mese îmbelșugate, ci de post. De aceea a postit și Iisus, nu că avea nevoie de el, ci ca să ne învețe pe noi. Pentru că păcatele săvârșite înainte de botez au adus robia pântecelui, Iisus – ca un doctor priceput, care poruncește unui bolnav pe care l-a făcut sănătos să nu mai săvârșească faptele din pricina cărora s-a îmbolnăvit – introduce după botez postul. Pe Adam neînfrânarea pântecelui l-a izgonit din rai; ea a adus potopul pe timpul lui Noe; ea a pogorât trăsnete peste sodomeni. Cu toate că păcatul sodomenilor era desfrâul, totuși în neînfrânarea pântecelui își au originea și o pedeapsă și alta. Acest lucru l-a lăsat Iezechiel să se înțeleagă, când a spus: „*Aceasta era fărădelegea sodomenilor: erau mândri, se îmbuibau cu pâine și trăiau numai în chefuri și în desfătări*”¹⁴¹. Așa au ajuns și iudeii să săvârșească cele mai mari păcate; de la beție și de la trai bun au alunecat în fărădelegi”¹⁴².

Iisus a postit ca să ne arate „leacurile mântuirii” și a limitat postul pentru ca să adeverească întruparea Sa:

„De aceea și Iisus postește patruzeci de zile, ca să ne arate *leacurile mântuirii*; și nu și-a prelungit postul mai mult, ca nu cumva iarăși, prin covârșirea minunii, să pui la îndoială adevărul întrupării. Așa, n-ai putea spune asta, pentru că și Moise și Ilie au putut, întăriți de puterea lui Dumnezeu, să postească, înainte de postul lui Iisus, tot atâtea zile. De-ar fi prelungit postul, mulți și de aici ar fi luat temei să spună că nu-i vrednică de credință luarea trupului omenesc”¹⁴³

precum și faptul „că a avut și *El același trup ca și noi, că nu era în afara firii omenești*”:

„– Dar pentru ce Stăpânul a postit tot atâtea zile cât și robii și n-a depășit numărul de zile?

– Nu s-a petrecut asta fără rost și la întâmplare, ci cu înțelepciune și potrivit nespusei Lui iubiri de oameni. Ca să nu se creadă că a venit în aparență pe pământ, ca să nu se creadă că n-a luat trup sau că a fost în afară de firea omenească, de aceea a postit tot atâtea zile și n-a

¹⁴⁰ Mc 1, 13.

¹⁴¹ Iz 16, 49.

¹⁴² Omilia XIII, I, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Matei*, p. 154.

¹⁴³ Omilia XIII, II, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Matei*, p. 154.

mai adăugat zile, ca să închidă gura celor cu gând nerușinat de ceartă. Dacă așa, că a postit patruzeci de zile, și tot mai sunt unii încă și acum care îndrăznesc să spună că n-a avut trup omenesc, ce n-ar fi îndrăznit să zică dacă prin preștiința Lui nu le-ar fi tăiat și acest prilej? De asta n-a vrut să postească mai multe zile, ci tot atâtea cât și robii, ca să ne învețe cu fapta că *a avut și El același trup ca și noi, că nu era în afara firii omenești*¹⁴⁴.

În același ton, marele omilet arată că postul și râvna dată de post poate scăpa de boala sufletului care întunecă mintea omului și de pedepsele păcătoșilor:

„Totuși nici așa n-am să încetez a predica până ce, prin continua predicare am să pot birui, până ce am să-i fac să se trezească pe aceia și să-i ridic din somnul lor adânc și din beția, pe care a adus-o peste ei pofta de bani, întunecându-le mintea. Știu, știu că pe lângă harul lui Dumnezeu și predicile mele continui și *râvna dată de post* vor putea, în sfârșit, să-i scape de boala aceasta cumplită și să-i facă deplin sănătoși, ca să scape și ei de pedeapsa gătită unora ca aceștia și să scap și eu de tristețe și să înalț pentru toate slavă Tatălui și Fiului și Sfântului Duh, acum și pururea și în vecii vecilor, Amin”¹⁴⁵.

Dușmanul de primă clasă al postului rămâne îmbuibarea care este vătămătoare atât pentru oameni, cât și pentru animale, dar putem lupta împotriva pagubei pe care o aduce acesta prin post și alte nevoințe, așa cum facem de altfel și cu animalele pe care nu dorim să le îngrășăm peste măsură:

„Atât de mare rău e îmbuibarea, încât vatămă și pe animale, într-adevăr, dacă îmbuibăm prea mult animalele, le facem să nu ne mai fie de folos nici nouă, nici lor. Din pricina grăsimii o parte din mâncăruri rămân nemistuite și stomacul le aruncă afară; și dimpotrivă, animalele pe care nu le îmbuibăm, dar pe care am putea spune că le ținem la post, cărora le dăm mâncare cu măsură, pe care le punem la treabă și le muncim, acele animale ne sunt de mare folos și nouă și lor și pentru hrană și pentru alte treburi”¹⁴⁶.

Observăm din pasajul citat două trepte ale postirii, mai întâi mâncarea cu măsură, apoi nevoința trupească, fizică, care urmează acesteia și ajută postitorul.

Îmbuibarea a fost „ușa deschisă, fără zăvor” a multor păcate, de aceea opusul acesteia, postul, este „ușa cu zăvor” la păcate și „larg deschisă” virtuții. Postul este parte din zăvorul care pune „în bună rânduială trupul și sufletul”, alături de alte elemente esențiale ale acestuia ca privegherea, nevoințele și nu în ultimul rând amintirea zilei răsplătirii celei drepte a Domnului:

„Au aflat [monahii] ce a pățit poporul lui Israel din pricina unei mese

¹⁴⁴ Omilia I, III, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, p. 35.

¹⁴⁵ Omilia III, VI, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, p. 55.

¹⁴⁶ Omilia XLIV, IV, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Matei*, p. 528.

luxoase și îmbelșugate. *A mâncat*, spune Scriptura, *și s-a îngrășat și a azvârlit din picioare cel iubit*¹⁴⁷. De aceea și Moise spunea: „*Când mănânci, când bei și te saturezi adu-ți aminte de Domnul Dumnezeu tău*”¹⁴⁸. Că poporul lui Israel, după ce a mâncat, a îndrăznit acele fapte nelegiuite. Caută, dar, și tu să nu pățești la fel. Nu jertfești acum oi și viței idolilor de piatră și de aur, dar caută să nu jertfești sufletul tău mâniei, să nu jertfești mântuirea ta desfrânării și nici celorlalte patimi! De aceea și monahii, temându-se de aceste prăpăstii de păcate, după masă, dar, mai bine spus, după post, că post este masa lor, fac pomenire de înfricoșătoarea judecată și de ziua cea din urmă. Dacă monahii aceia, care își pun în bună rânduială trupul și sufletul lor prin posturi, prin culcatul pe pământ gol, prin privegheri, prin îmbrăcatul cu sac și prin alte nevoițe călugărești, au nevoie încă să-și aducă aminte de ziua când Domnul va răsplăti fiecăruia după faptele sale, când vom putea spune, oare, noi că trăim cum trebuie când întindem mese care aduc asupra noastră mii și mii de naufragii, când nu ne rugăm deloc nici la începutul, nici la sfârșitul mesei?¹⁴⁹.

Timpul postului este un timp nu doar al abstenenței de la mâncare și ci unul al liniștii și al liniștirii interioare

„...acum, când este post, când ne bucurăm de atâta liniște, când suntem scăpați de gândurile care ne turbură mintea”¹⁵⁰,

iar dacă în general postul este considerat de multe persoane ca un lucru trist, o stare de tristețe, însă, în fapt lucrurile stau exact invers el rămânând trist doar pentru cei slabi:

„Postul nu-i un lucru trist prin natura lui, ci pentru cei care sunt încă slabi; dar pentru cei care vor să filozofeze este un lucru foarte plăcut și dorit. După cum mai mare îți este bucuria când trupul îți este sănătos, tot așa mai mare îți este plăcerea când sufletul se află într-o stare bună”¹⁵¹.

Ca orice lucrare duhovnicească, puterea și folosul se reflectă și din constanța acestuia. Astfel, zilnic, dar mai cu seamă în post, să nu uităm de cercetarea continuă, cu luare aminte, a cugetului nostru în vederea curățirii de patimi și urcarea pe calea virtuților

„...să ținem adică postul acesta de patruzeci de zile; dar să nu așteptăm numai să treacă săptămânile postului, ci să *ne cercetăm cugetul, să ne examinăm gândurile*, ca să vedem ce faptă bună am săvârșit în săptămâna asta, ce faptă bună în cealaltă, ce adaos am pus în următoarea și ce patimă am îndreptat. De nu ne vom rânduia așa *viața noastră* și de nu vom avea o grijă atât de mare de sufletul nostru, de

¹⁴⁷ Dt 32, 15.

¹⁴⁸ Dt 6, 11-12.

¹⁴⁹ Omilia LV, V, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Matei*, p. 640.

¹⁵⁰ Omilia XIX, V, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, p. 229.

¹⁵¹ Omilia XXX, III, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Matei*, p. 374.

nici un folos nu ne va fi postul și nici nemâncarea pe care o suferim; și mai cu seamă dacă luarea noastră aminte va fi mai mică decât a celor ce adună bani”¹⁵²

și astfel să ne adunăm bogăție duhovnicească care

„...e sigură și statornică; aici mai cu seamă ne este de folos, iar dincolo ne dă multă mângâiere”¹⁵³,

„...că dacă nu vom câștiga nimic din venitul regulat la biserică și din ascultarea predicii, dacă nu vom pune ceva folositor în sufletul nostru în acest post, nu numai că nu vom avea nici un folos de pe urma tuturor acestora, ci ne vor fi pricină și de mai mare osândă, că am avut parte de atâta învățătură, dar am rămas aceiași, că cel nervos nu s-a potolit, că cel mânios n-a ajuns blând, că cel invidios nu s-a urcat până la prietenie, că cel înnebunit după bani nu s-a depărtat de această patimă ca să fie gata să facă milostenie și să hrănească pe săraci, că cel desfrânat nu s-a cumișit, că cel îndrăgostit de slava deșartă n-a învățat s-o disprețuiască și să îndrăgească adevărata slavă, și, în sfârșit, că cel ce nu iubește pe semenul său nu s-a trezit ca să se învețe să nu fie numai mai prejos de vameși — că spune Hristos: «Dacă iubiți pe cei ce vă iubesc, ce faceți mai mult? Oare nu și vameșii fac la fel?»¹⁵⁴ —, ci să-și pregătească cugetul să se uite cu drag la dușmani și să le arate multă dragoste”¹⁵⁵.

De la postul patruzecimilor la postul din Săptămâna Mare

Postul, dimpreună cu rugăciunea, milosteniile și celelalte fapte duhovnicești se cuvine a fi săvârșite în perioadele stabilite în întregul lor, cu trezvie și fără de trândăvie. În acest context, la încheierea postului de patruzeci de zile în duminica Intrării Domnului în Ierusalim și în prag de Săptămâna Mare, Sfântul Ioan Gură de aur recomandă înăsprirea postului, prelungirea privegherilor sfinte, înmulțirea milosteniilor, mărturisirea din inimă a păcatelor și încununarea cu celelalte virtuți „ca, ajungând în ziua învierii cu aceste fapte bune, să ne bucurăm de dărnicia Stăpânului”:

„Iată am ajuns la sfârșitul sfântului post de patruzeci de zile; am terminat bogăția postului și cu harul lui Dumnezeu am ajuns la liman. Asta, însă, să nu ne facă să ne trândăvim, ci să ne sârguim și să priveghem încă și mai mult. Pentru că și corăbierii, după ce au străbătut nenumărate mări, cu pânzele întinse și cu corabia plină până sus de mărfuri, își dau mai multă osteneală și au mai multă grijă, atunci mai cu seamă, când e vorba să intre în port, ca nu cumva să izbească corabia de vreo stâncă și să facă ne folositoare toată munca lor de mai

¹⁵² Omilia XI, II, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, p. 130.

¹⁵³ Omilia XI, II, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, p. 131.

¹⁵⁴ Mt 5, 46.

¹⁵⁵ Omilia XI, III, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, p. 131.

înainte. Tot așa fac și alergătorii în stadion; atunci aleargă mai iute, când ajung la sfârșitul cursei, ca să ajungă la țintă și să dobândească premiul. Atletii, apoi, după nenumărate lupte și victorii luptă mai cu îndârjire când se dă lupta pentru cunună, ca să plece încununată din stadion. Așadar după cum corăbierii, alergătorii și atleții își măresc străduința și luarea aminte atunci când ajung la sfârșit, tot așa se cade să facem și noi, pentru că am ajuns și noi, cu ajutorul lui Dumnezeu, în săptămâna mare. Acum mai cu seamă să postim mai mult, să ne rugăm cu mai multă tărie, să ne mărturisim din inimă păcatele, să facem fapte bune, să dăm bogate milostenii, să fim buni și blânzi, să facem orice faptă de virtute, pentru ca, ajungând în ziua învierii cu aceste fapte bune, să ne bucurăm de dărnicia Stăpânului. Numim săptămâna aceasta săptămâna mare, nu pentru că zilele ei au mai multe ceasuri, că sunt alte săptămâni în care zilele sunt mai lungi, nici pentru că are mai multe zile, că și aceasta are același număr de zile ca și toate celelalte săptămâni.

— Atunci pentru ce numim săptămâna aceasta săptămâna mare?

— Pentru că mari și nespuse sunt bunătățile care ne stau în față în această săptămână. În săptămâna aceasta războiul cel de veacuri s-a sfârșit, moartea s-a stins, blestemul a pierit, tirania diavolului s-a surpat, armele lui s-au sfărâmat, Dumnezeu cu oamenii s-a împăcat, cerul s-a deschis, oamenii s-au amestecat cu îngerii, cele despărțite s-au unit, zidul s-a luat, încuietorile s-au zdrobit, Dumnezeul păcii a împăcat pe cele de sus cu cele de pe pământ. Așadar pentru aceasta numim noi săptămâna de acum săptămâna mare, pentru că în ea ne-a dăruit Stăpânul daruri foarte bogate. Asta e pricina că mulți în săptămâna asta își înăspresc *postul, prelungesc privegheările sfinte și fac multe milostenii*, arătând, prin cele ce fac, cinstea pe care o dau acestei săptămâni. Dacă Stăpânul ne-a dăruit în ea bunătăți atât de mari, nu se cuvine, oare, ca și noi să-I arătăm, cu ce putem, cinste și respect? Chiar și împărații, prin hotărârile ce le dau, își arată și ei respectul pentru aceste sfinte zile: poruncesc să fie suspendate toate treburile publice, să se închidă tribunalele, să fie oprite pricinile și procesele, pentru ca toată lumea să se poată grăbi, în liniște și tihnă, spre săvârșirea faptelor duhovnicești. Și nu numai atât! Împărații mai fac și un alt dar: liberează pe cei închiși în temnițe și imită, după omenasca lor putere, pe Stăpânul lor. Că spun ei: «După cum Stăpânul nostru ne-a slobozit din temnița cumplită a păcatelor și ne-a dăruit nenumărate bunătăți, tot așa se cuvine ca și noi să fim, pe cât putem, imitatorii iubirii de oameni a Stăpânului». Vedeți că fiecare din noi își arată, prin tot ce face, cinstea și respectul, pe care îl poartă zilelor acestea, care ne-au adus bunătăți atât de mari? De aceea, vă rog, acum mai mult decât oricând, să alungați de la voi orice gând lumesc, și să aveți curat și treaz ochiul minții voastre. Așa să veniți aici! Nimeni din cei ce vin la biserică să nu târască cu el grijile lumești, pentru ca

atunci când se întoarce acasă, să ia cu el răsplată vrednică de ostenele sale”¹⁵⁶.

Observăm aici practica diferențiată a postirii în ceea ce privește primele 40 de zile ale Postului Mare și sfârșitul acestuia, a ceea ce numim până astăzi Săptămâna Mare. Trasnpunând în realitatea permanentă a vieții noastre, pornind de la această practică, putem extinde recomandarea de a ne îmbunătăți viața duhovnicească după același principiu, considerând că viața de până acum a fost *postul patruzecimicilor*, cel care se încheie la praznicul Intrării Domnului în Ierusalim în care am trăit duhovnicește cum am putut, iar partea rămasă a vieții noastre ca Săptămâna Patimilor, puținul care ne-a mai rămas, să ne nevoim mai mult, mai cu folos urcând duhovnicește spre Împărăția cea de sus.

În loc de concluzii

Marele ascet, marele cleric antiohian și mai apoi marele ierarh constantinopolitan rămâne un postitor și un îndemnător la post. *In extenso* sau doar tangențial tratează aspectele esențiale ale postului pornind de la teoretizare și adâncindu-se în practică. De la folosirea unor numiri cât mai elocvente și până la îndemnuri practice, reperele hrisostomiene în ceea ce privește postul au fost asimilate în predania și practica Bisericii constituindu-se în jaloane ale vieții duhovnicești și în trepte pe scara desăvârșirii.

¹⁵⁶ Omilia XXX, I, în SFÂNTUL IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere (I)*, pp. 380–381.