

1. Postul este o poruncă dumnezeiască (Facerea 2, 16-17). Conform Sfântului Vasile cel Mare, postul are „*aceeași vârstă ca și omenirea, fiindcă el a fost instituit în paradisi*” (Despre post. Cuvântul 1, 3. PG 31, 168 A). El este o mare nevoie duhovnicească și cea mai bună expresie a idealului ascetic al Ortodoxiei. Biserica Ortodoxă, urmând neclintit hotărârile apostolice, canoanele sinodale și întreaga tradiție patristică, a afirmat întotdeauna valoarea deosebit de înaltă a postului pentru viața duhovnicească a omului și pentru mântuirea lui. Pe parcursul întregului an liturgic, Biserica promovează tradiția și învățătura patristică despre post, pentru trezvia continuă și neîncetată a omului și dedicarea lui pentru nevoie duhovnicească. Postul este prezentat în imnurile Triodului *ca har prealuminat, armă nebiruită, temelie a luptelor duhovnicești, cărarea cea bună a virtuților, hrană a sufletului, izvor a toată înțelepciunea, viețuire nestrăcioasă și imitarea vieții îngerești, „mamă” a tuturor bunătăților și virtuților.*

2. Ca instituție foarte veche, postul se află deja în Vechiul Testament (Deuteronom 9, 18; Isaia 58, 4-10; Ioil 2, 15; Iona 3, 5-7) și este afirmat în Noul Testament. Însuși Domnul a postit timp de patruzeci de zile, înainte de începerea lucrării Sale publice (Luca 4, 1-2) și a dat povățuiri cu privire la practicarea postului (Matei 6, 16-18). În Noul Testament, în general, postul este arătat ca un mijloc de cumpătare, de pocăință și de înălțare duhovnicească (Marcu 1, 6; Faptele Apostolilor 13, 2; 14, 23; Romani 14, 21). Încă din perioada apostolică, Biserica a susținut importanța postului și a fixat miercurea și vinerea ca zile de post (Didahia 8, 1), și, de asemenea, postul înainte de Paști (Sf. Irineu de Lyon, în Eusebiu, Istoria Bisericească 5, 24, PG 20, 497 B-508 AB). Desigur, în practica bisericească evidențiată de-a lungul secolelor a existat o mare diversitate nu numai în legătură cu durata postului pascal (Dionisie al Alexandriei, Epistola către Episcopul Vasilide, PG 10, 1277), ci și în legătură cu numărul și conținutul altor perioade de post, adoptate sub influența unor factori diferiți, mai ales de ordin liturgic și monastic, cu scopul unei pregătiri adecvate înainte de marile sărbători. Astfel, legătura indisolubilă dintre post și cult exprimă măsura și scopul postului și pune în valoare caracterul său spiritual, motiv pentru care toți credincioșii sunt chemați să se conformeze, fiecare după puterea și posibilitățile proprii, fără a permite, totuși, libertatea de a neglija această instituție sfântă: „*Vezi să nu te abată cineva de la această cale a învățaturii [...]. Fiindcă dacă poți să porți jugul Domnului, vei fi desăvârșit; dar dacă nu poți, fă ceea ce poți. Cu privire la mâncăruri, ține ce poți*” (Didahia 6, 1-3).

3. Postul adevărat, ca nevoie duhovnicească, este legat de rugăciunea neîntreruptă și de pocăința sinceră. „*Pocăința fără post este nelucrătoare*” (Sf. Vasile cel Mare, Despre post 1, 3, PG 31, 168 A), de asemenea, postul fără fapte de binefacere este mort; mai ales în vremea de astăzi, când distribuirea inegală și nedreaptă a bunurilor lipsește popoare întregi de însăși pâinea zilnică. „*Postind, fraților, trupește să postim și duhovnicește. Să dezlegăm toată legătura nedreptății. Să rupem încărcăturile tocmelilor celor silnice. Tot înscrisul nedrept să-l desfacem. Să dăm flămânților pâine și pe săracii cei fără case să-i ducem în casele noastre*” (Stihira idiomelă din ziua de miercuri, în prima săptămână a Postului Mare – cf. Isaia 58, 6-7). Postul nu se referă la o simplă abținere formală numai de la anumite mâncăruri. „*Căci nu este de ajuns abținerea de la anumite mâncăruri pentru un post vrednic de laudă, ci să postim un post primit și bineplăcut lui Dumnezeu. Un post adevărat înseamnă îndepărtarea de rău, înfrânarea limbii, abținerea de la mânie, îndepărtarea de poftă, de clevetire, de minciună, de jurământ strâmb. Lipsa acestora înseamnă un post bun. În toate acestea, postul este un lucru bun*” (Sf. Vasile cel Mare, Despre post, 2, 7, PG 31, 196 D).

Abținerea în timpul postului de la anumite mâncăruri, precum și cumpătarea – nu numai cu privire la felul, dar și la cantitatea alimentelor – constituie elementele vizibile ale luptei

duhovnicești, care este postul. „*Postul este abținere de la mâncare, după cum arată termenul; mâncarea însă nu ne face nicidecum mai mult sau mai puțin drepti. Postul are un sens profund: arată că după cum hrana este simbolul vieții, iar lipsa de hrană este simbolul morții, tot așa și noi oamenii trebuie să postim de cele lumești ca să murim față de lume și, după aceasta, împărtășindu-ne de hrană dumnezeiască, vom trăi pentru Dumnezeu*” (Clement Alexandrinul, Ecloge profetice, PG 9, 704D-705A). Astfel, postul adevărat se referă la ansamblul vieții credincioșilor în Hristos și se încununează prin participarea lor la viața liturgică și, mai ales, la Taina Sfintei Euharistii.

4. Postul de patruzeci de zile al Domnului a devenit un model de postire pentru credincioși. Acesta activează participarea lor la ascultarea de Domnul, ca prin post „*să primim prin respectare, ceea ce am pierdut prin nerespectare*” (Sf. Grigorie Teologul, Cuvântarea 45, La Sfintele Paști, 28, PG 36, 661 A). Înțelegerea hristocentrică a caracterului spiritual al postului, în special al Postului Mare, este o regulă generală în întreaga tradiție patristică și este rezumată caracteristic de Sfântul Grigorie Palama: „*Astfel, dacă postești, nu numai că vei pătimi și vei muri împreună cu Hristos, dar vei și învia și vei împărăți cu El în veșnicie; fiindcă devenit una cu El, prin participarea în asemănarea morții Lui, vei fi părtaș învierii și vei fi și moștenitor al vieții întru El*” (Omilia 13, în Duminica a cincea a Postului, PG 151, 161).

5. Potrivit tradiției ortodoxe, măsura desăvârșirii spirituale este „*măsura vârstei deplinătății lui Hristos*” (Efeseni 4, 13) și oricine dorește să o atingă trebuie să se ridice în mod corespunzător. Tocmai de aceea, asceza și nevoița duhovnicească nu se sfârșesc în viața spirituală, la fel cum nici desăvârșirea celor desăvârșiți. Toți sunt chemați să răspundă, după puterile lor, acestui înalt ideal ortodox, pentru a se îndumnezei după har. Și chiar și aceștia, deși împlinesc toate cele rânduite, niciodată nu se mândresc, ci mărturisesc că „*suntem slujitori nevrednici și am făcut ceea ce trebuie să facem*” (Luca 17, 10). Conform învățaturii ortodoxe despre viața duhovnicească, nimeni nu trebuie să părăsească lupta cea bună a postului, ci să se încredințeze milostivirii lui Dumnezeu pentru slăbiciunile sale, în duhul smeririi de sine și pe deplin conștient de nevrednicia stării sale. Fiindcă este imposibil să se ajungă la viața duhovnicească ortodoxă fără lupta duhovnicească a postului.

6. Biserica Ortodoxă, ca o mamă iubitoare, a rânduit cele ce sunt de folos pentru mântuire și a pus mai întâi perioadele sfinte ale postului, ca „păzitoare” de la Dumnezeu ale vieții noi a credincioșilor în Hristos, împotriva uneltirilor vrăjmașului. Urmând Sfinților Părinți, Biserica păzește, ca și mai înainte, hotărârile apostolice, canoanele sinodale și sfintele tradiții; ea arată totdeauna sfintele posturi ca cea mai bună cale în efortul credincioșilor pentru desăvârșirea lor sufletească și pentru mântuirea lor; ea susține necesitatea respectării de către credincioși a tuturor posturilor stabilite în cursul anului Domnului, adică: Postul Paștilor, cel de miercură și vinerea, atestate de către sfintele canoane, precum și posturile Crăciunului, al Sfinților Apostoli, al Adormirii Maicii Domnului, postul de o singură zi al Înălțării Sfintei Cruci, al Ajunului Botezului Domnului și al Tăierii Cinstului Cap al Sfântului Ioan Înaintemergătorul, precum și toate posturile rânduite din grijă pastorală sau ținute în mod liber de către credincioși.

7. Totuși, cu discernământ pastoral, Biserica a pus regimului de postire și limitele economiei iubitoare de oameni. Drept urmare, ea a prevăzut aplicarea principiului bisericesc al economiei în caz de boală trupească, de extremă necesitate sau în cazul vitregiei vremurilor, după judecata responsabilă și grija pastorală a episcopilor Bisericilor locale.

8. Este o realitate faptul că astăzi, fie din nepăsare, fie din cauza condițiilor de viață, oricare ar fi acestea, mulți credincioși nu respectă toate hotărârile cu privire la post. Toate aceste cazuri de nerespectare a sfintelor rânduieli privind postul, fie generale, fie individuale, trebuie însă abordate de Biserică cu grijă pastorală, întrucât Dumnezeu „*nu voiește moartea păcătosului, ci să se întoarcă și să fie viu*” (Iezechiel 33, 11), fără a diminua valoarea postului. De aceea, este lăsată libertatea fiecărei Biserici Ortodoxe locale de a defini extinderea *iconomie* sale iubitoare și înțelegerea față de cei care întâmpină greutăți în păstrarea rânduielilor în vigoare cu privire la post, fie din motive personale (boală, serviciu militar, condiții de muncă etc.), fie din motive generale (condiții climatice speciale, condiții socio-economice specifice unor țări, precum și dificultăți în procurarea unor alimente de post etc.) pentru a ușura, în aceste condiții speciale, „asprimea” sfintelor posturi. Toate acestea, însă, trebuie să aibă loc în condițiile menționate mai sus și fără a diminua importanța postului. Pogorământul acesta milostiv trebuie să fie exercitat de Biserică cu multă atenție și, în orice caz, cu mai multă îngăduință în cazul acelor posturi pentru care tradiția și practica Bisericii nu au fost întotdeauna uniforme. „(...) *Este bine să postești în fiecare zi, dar cel ce nu mănâncă să nu judece pe cel ce mănâncă. În aceste situații să nu se dea legi, să nu se constrângă; nu se cuvine să conduci cu forța turma încredințată de Dumnezeu; mai degrabă să fie folosite îndemnul, blândețea și cuvântul dres cu sare*” (Sf. Ioan Damaschin, Despre sfintele posturi, 3, PG 95, 68 B).

9. Postirea pentru trei sau mai multe zile înainte de Sfânta Împărtășanie este lăsată la evlavia credincioșilor, conform cuvintelor Sfântului Nicodim Aghioritul: „*Deși nu se rânduieste postul înaintea Împărtășirii de dumnezeieștile canoane; cei ce pot posti mai înainte de aceasta și o săptămână întreagă bine fac*” (Comentariu la canonul 13 al Sinodului VI Ecumenic, Pidalion, 191). Însă, mulțimea credincioșilor Bisericii trebuie să respecte sfintele posturi și abținerea de la mâncare începând cu miezul nopții pentru a se apropia de Sfânta Împărtășanie, care este expresia prin excelență a ființei Bisericii. Credincioșii trebuie să se obișnuiască să postească în semn de pocăință, ca împlinire a unei făgăduințe duhovnicești, pentru atingerea unui scop sfânt, în vremuri de ispită, pentru a însoți cererile către Dumnezeu, înainte de botez (pentru adulți), înainte de hirotonie, în cazuri de penitență, în timpul pelerinajelor și în alte împrejurări asemănătoare.