POATE POSTUL SĂ FIE VESEL?

Autor: Dragoș Manea | 1 martie 2022

Până nu demult, înaintea Postului Mare din anul acesta, concepeam perioada postului ca pe un timp în care omului îi este impus să fie mereu abătut, trist, închis în sine, ieșit oarecum din firescul comportament jovial. Observând totodată că există mulți creștini care consideră postul chiar ca pe o perioadă de depresie, mi-am propus să descriu modalitatea în care am reușit să depășesc această viziune, prin aprofundarea elementelor liturgice și spirituale ce definesc Postul Mare în tradiția ortodoxă.

Când postiți, nu fiți triști…

Un prim pasaj care mi-a atras atenția asupra erorii de raportare menționate mai sus este cel din Evanghelia după Matei (6:16): „Iar când postiți, nu fiți posomorâți ca fățarnicii; că ei își mânjesc fețele ca să le arate oamenilor că țin post; adevăr vă grăiesc, își iau plata lor”. Cu toate că, socotind contextul în care au fost spuse aceste cuvinte, vedem că ele au scopul de a-i îndrepta pe cei care postesc cu mândrie, rămân totuși întrebările: dacă nu posomorâți (în prag de depresie), atunci cum? Nu e postul o perioadă de tristețe, un fel de doliu generalizat al tuturor credincioșilor? Nu e perioada în care toate sursele obișnuite de bucurie sunt interzise și în care a fi vesel e mai mult sau mai puțin un păcat?

Așa cum este cazul multor concepții general răspândite, informarea de la sursa autentică a fenomenului poate schimba radical perspectiva din care îl privim. Prin urmare, răspunsul la întrebările de mai sus ar trebui căutat în ceea ce pe drept cuvânt se poate numi manualul de instrucțiuni al postului.

Manualul de instrucțiuni

Când cineva începe să construiască ceva, nu se poate aștepta la un rezultat bun dacă nu are la îndemână măcar instrucțiunile de bază pentru realizarea acelui obiect. Acest

principiu, valabil chiar și în cazul jocurilor Lego, se aplică cu atât mai mult la o construcție complexă cum e sufletul uman, care, la capitolul post, mai poartă după el și dimensiunea trupească. De aceea, pentru a posti corect, atât ca scop, cât și ca metodă, trebuie să ne aruncăm ochii peste cel mai important manual de postire pe care îl au ortodocșii la dispoziție: Triodul[1]. Luat pagină cu pagină, se poate spune că Triodul joacă rolul unui antrenor sportiv, ce știe să îndemne, să motiveze, să mustre, să laude, dar și să stabilească ritmul postirii intense sau al pauzelor (dezlegărilor), într-un adevărat „coaching duhovnicesc" pe întreg parcursul Postului Mare. Înțelegerea Triodului mi-a fost facilitată de lectura volumului Triodul Explicat[2], al Părintelui Makarios Simonopetritul din Muntele Athos, carte ce realizează un comentariu istoric, liturgic și spiritual al slujbelor și rânduielilor Postului Mare.

Postul – perioadă de bucurie

Încă de la începutul postului, Triodul ne prezintă această perioadă ca fiind una luminoasă, plină de bucurie:

> „Luminate sunt cele dinaintea prăznuirii înfrânării; strălucite sunt astăzi începuturile postului. Pentru aceasta să alergăm împreună, fraților, cu nădejde și cu multă osârdie. (Triod, Luni în Săptămâna lăsatului sec de brânză)"

> „Cu bucurie să primim, credincioșilor, vestirea postului, cea insuflată de Dumnezeu. (Triod, Miercuri în Săptămâna lăsatului sec de brânză)"

Viziunea optimistă este în continuare argumentată prin oferirea motivațiilor corecte și înalt spirituale pentru care cineva ar intra în maratonul postului. Tema Învierii atât în sensul Paștilor ce se vor sărbători peste câteva săptămâni, cât și al învierii duhovnicești a credincioșilor, este prezentă în toate zilele Postului Mare, dar mai ales la începutul acestuia:

> „Apropiatu-s-a această întru-tot cinstită săptămână de acum, mai înainte curățitoare, vestindu-ne primăvara Sfântului Post, care luminează trupurile și sufletele tuturor. (Triod, Luni în Săptămâna lăsatului sec de brânză)"

Experiența ascetică ortodoxă construită pe perioada mai multor secole arată limpede că înălțarea spirituală a omului nu poate fi atinsă în absența regimului strict al postului, care limpezește mintea și o eliberează de sub stăpânirea patimilor irațională, trupești. Descătușată parțial de nevoile firești – mai ales cele alimentare, dar și cele referitoare la

odihnă – natura umană tinde spre dimensiunea inițială – starea lui Adam în Grădina Raiului – și finală – eshatologică:

„Adam din rai a fost izgonit, cu mâncarea împărtășindu-se, ca un neascultător. Moise văzător de Dumnezeu s-a făcut, cu postul, curățindu-și ochii sufletului. Pentru aceasta cei ce poftim să fim locuitori raiului, să ne lepădăm de hrana cea nefolositoare; și dorind să vedem pe Dumnezeu, să postim ca Moise patruzeci de zile. Cu rugăciuni și cu cereri, stăruind din toată inima, să potolim patimile cele sufletești, să gonim zburdările cele trupești. Ușori să trecem spre călătoria cea de sus, unde cetele îngerilor cu glasuri fără tăcere laudă pe nedespărțita Treime; să vedem neasemănata și stăpânească frumusețe. Acolo învrednicește-ne, Fiule al lui Dumnezeu, Dătătorule de viață, pe noi cei ce nădăjduim întru Tine, să dănțuim împreună cu oștile îngerești. (Triod, Duminica Lăsatului Sec de Brânză – ziua de dinaintea începerii postului propriu-zis)”

Prin urmare, antrenorul ne arată încă de la început finalitatea postului: a întâmpina Paștile înălțați din punct de vedere spiritual. Astfel, interiorizarea nu are nimic de a face cu depresia, ci mai degrabă cu pregătirea lăuntrică și fortificarea sufletească. Părerea de rău nu este un scop în sine, ci servește îndreptării omului și apropierii acestuia de Dumnezeu:

„Dă-mi, Hristoase, ploi de lacrimi în ziua cea veselă a postului; ca să plâng și să-mi spăl spurcăciunea cea din pofte și să mă arăt Ție curățit, când vei vrea să vii din cer Judecător, Doamne, să judeci pe oameni, ca un judecător și singur drept. (Triod, Marți în Săptămâna I din Post”

Paradoxul este evident, lacrimile au valoare doar în perspectiva întoarcerii omului în starea paradisiacă, firească, de împărat al Creației, din care a căzut prin gustarea din pomul cunoașterii binelui și a răului:

„Adam s-a scos din rai pentru neascultare, și din desfătare s-a lepădat, de vorbele femeii amăgindu-se, și gol a șezut în preajma locului, vai mie! tânguindu-se. Deci să ne sârguim toți, să primim vremea postului supunându-ne evangheliceștilor rânduieli; ca printr-însele făcându-ne plăcuți lui Hristos, să dobândim iarăși sălășluirea raiului. (Triod, Duminica Lăsatului Sec de Brânză)”

„Prin înfrânare, să ne gătim spre împărtășirea stăpânești sfințenii celei din Sion; cu lacrimi să ne curățim mai înainte spre dumnezeiasca spălare, cea printr-însul; să ne rugăm a vedea săvârșirea Paștilor celor ce se închipuiesc

aici, și arătarea celor adevărate; să ne gătim spre închinarea Crucii și a Învierii lui Hristos Dumnezeu. (Triod, Miercuri în Săptămâna lăsatului sec de brânză)”

„Strălucit-a darul Tău Doamne, strălucit-a luminarea sufletelor noastre. Iată vreme bineprimită, iată vremea pocăinței. Să lepădăm lucrurile întunericului, și să ne îmbrăcăm cu armele luminii. Ca trecând noianul cel mare al postului, să ajungem la Învierea cea de a treia zi, a Domnului și Mântuitorului nostru, Iisus Hristos, Cel ce mântuiește sufletele noastre. (Triod, Luni în Săptămâna I din Post)”

Înfrânarea practicată în post este un exercițiu al detașării față de lumea sensibilă, omul astfel transfigurat fiind singurul care reușește să se apropie în mod real de ceilalți, neîmpiedicat de pornirile și dorințele materiale sau hedoniste:

„Să ne curățim, fraților, de toată spurcăciunea trupului și a sufletului; făcliile sufletelor noastre să le luminăm cu iubirea de săraci, nemâncând unul pe altul cu clevetirea; că a sosit vremea, întru care Mirele va veni să răsplătească tuturor după fapte. (Triod, Sâmbătă în Săptămâna lăsatului sec de brânză)”

Să stai toată viața în butoi și să nu câștigi nimic

Există multe motive pentru a posti, printre care tradiția ce se vrea a fi respectată, mediul în care se află persoana în cauză sau intenția de a face totul corect, ca la carte. Ultima dintre aceste motivații externe aduce după sine și pericolul mândriei ce vine la pachet cu reușitele în exercițiul abținerii de la mâncare. Contracararea acestei mândrii este o temă recurentă pe care Triodul o are în vedere pentru „sportivii” lui:

„De bucate postind, suflete al meu, și de pofte necurățindu-te, în deșert te lauzi cu nemâncarea; că de nu ți se va face ție pricină spre îndreptare, ca un mincinos vei fi urât de Dumnezeu, și răilor draci te vei asemăna, care nici odinioară nu mănâncă. Deci caută să nu faci netrebnic postul, păcătuind; nici nemișcat să rămâi spre pornirile cele fără cale, părându-ți că stai înaintea Mântuitorului, Celui ce S-a răstignit, și mai ales că te răstignești împreună cu Cel ce S-a răstignit pentru tine. (Triod, Miercuri în Săptămâna lăsatului sec de brânză)”

Spre deosebire de regimul alimentar strict și de alte tipuri de înfrânare practicate de unii dintre filozofii greci din vechime, postul creștin are o mai pronunțată dimensiune a anticipării vieții de după moarte, scopul său vizând cunoașterea cea mai presus de lume,

nu doar cea lumească.

> „Ogorând gândurile noastre cu dumnezeiescul plug al Sfântului Post, să rodim spic de bunătăți, ca să nu flămânzim în veci, îndulcindu-ne cu desfătarea cea necheltuită și veselindu-ne. (Triod, Luni în Săptămâna a V-a din Post)”

Scopul final al postului nu este pregătirea pentru Paștile de peste câteva săptămâni, ci pregătirea pentru veșnicie, de dragul căreia creștinul se privează voluntar de anumite aspecte plăcute ale vieții pământești. În lipsa perspectivei unei vieți de după moarte, tot efortul postului devine inutil, după cum observam, spre exemplu, în scrierile Cuviosului Nil Ascetul, ce vorbește despre postul filozofilor din Grecia Antică:

> „Căci de cele mai multe ori nu se osteneau netrebnicii pentru altceva decât pentru fală și iubire de slavă, primind în schimbul unor astfel de osteneli o plată de nimic. Fiindcă a tăcea necontenit, a se hrăni cu iarbă, a-și acoperi trupul cu haine zdrențoase și a vieții închiși în butoi, fără a aștepta nicio răsplată după moarte, întrece orice nebunie.[3]”

Ajutor în perioada postului și jaloane pe parcursul săptămânilor de post

Din cele de mai sus reiese că însuși Dumnezeu este scopul final al postului în ortodoxie, astfel că prin postire firea umană devine din ce în ce mai aproape de cea divină, prin diminuarea tendințelor instinctuale, iraționale. Totodată, Dumnezeu este și mijlocul prin care exercițiul înfrânării reușește, deoarece, în lipsa ajutorului divin, postul are cel mult valoarea unei diete alimentare:

> „Vremea cea dătătoare de lumină a postului, pe care acum o ai sfințit și o ai dăruit nouă, Doamne, învrednicește-ne pe noi toți, cu umilință curată, să o săvârșim în pace, prin puterea Crucii, Unule, Iubitorule de oameni. (Triod, Marți în Săptămâna I din Post)”

Atât postul, cât și capacitatea de a posti sunt văzute mai mult ca un dar primit de la Dumnezeu decât ca o realizare umană, efortul ascetic fiind o actualizare la scară personală a suferinței Răstignirii lui Iisus Hristos:

> „Crucea Domnului este înfrânarea a toată desfătarea, și lege de postire celor ce se închină ei fără încetare. Că cei ce privesc neîncetat la Cel ce S-a pironit pe dânsa, își răstignesc trupul împreună cu patimile și cu poftele. Dintru care să ne sârguim să ne facem și noi curați prin post; să ne împărtășim cu Cela ce

S-a împărtășit nouă cu iubirea de oameni prin patimi și dintru a Sa nepătimire a împărțit firii noastre, Cela ce are mare milă. (Triod, Vineri în Săptămâna lăsatului sec de brânză)”

Pe lângă ajutorul divin, în perioada postului, o importanță deosebită o are ajutorul uman, comunitar. A practica singur prescripțiile din Triod este extrem de greu, dacă nu imposibil, mai ales într-o viață obișnuită la oraș. De aceea, existența unei comunități ecleziastice în care sunt practicate aproximativ aceleași prescripții alimentare și liturgice are o valoare considerabilă, chiar și numai datorită încurajării reciproce între credincioșii care urmăresc un scop comun.

Aceste încurajări vin în completarea celor pe care „antrenorul” Triod are grijă să le presare mai ales la începutul ultimelor săptămâni de post, când, după sfârșitul de săptămână cu program mai lejer[4], începe o nouă treaptă intensă a postului:

„Trecând acum înjumătățirea postului, să arătăm după adevăr începerea slăvirii celei dumnezeiești și să ne sârguim cu căldură, să ajungem la desăvârșirea vieții îmbunătățite; ca să luăm desfătarea care nu îmbătrânește. (Triod, Luni în Săptămâna a V-a din Post)”

„Aproape este Mântuitorul, Cel ce a sădit via și a chemat lucrătorii; veniți nevoitorii postului să luăm plată, că Dătătorul este bogat și îndurat. Puțin lucrând, vom câștiga milă sufletului. (Triod, Luni în Săptămâna a V-a din Post)”

Liturghia Darurilor mai înainte sfințite

La confluența dintre ajutorul divin și cel comunitar în perioada Postului Mare se află săvârșirea Liturghiei Darurilor mai înainte sfințite. Acest oficiu liturgic numit și Vecernia Euharistică se săvârșește de obicei în seara zilelor de miercuri și vineri, constând într-un ritual special de împărtășire a credincioșilor după slujba Vecerniei, cu Sfinte Daruri păstrate de la Liturghia propriu-zisă din sâmbăta sau duminica precedentă. Liturghia Darurilor mai înainte sfințite dă un plus de sens ajunării (nemâncării până în vremea serii), împărtășirea reprezentând un scop suplimentar imediat în vederea căruia credincioșii renunță la alimente. Totodată, Euharistia este văzută ca fiind punctul culminant al ajutorului divin în efortul ascetic al postului, perioada Postului Mare fiind o demonstrare efectivă a faptului că Împărtășania este mâncarea autentică, aceea care oferă viața adevărată, nu numai supraviețuirea asigurată de alimentele obișnuite:

„Dumnezeul tainelor celor negrăite și nevăzute, la Care sunt vistieriile cele ascunse ale înțelepciunii și ale cunoștinței, […] liberându-ne pe noi și pe credinciosul Tău popor de toată necurăția, sfințește sufletele și trupurile noastre, ale tuturor, cu sfințire neștearsă; ca, în cuget curat, cu față neînfruntată și cu inimă luminată împărtășindu-ne cu aceste Dumnezeiești și Sfinte Taine și, printr-însele vii făcându-ne, să ne unim cu Însuși Hristosul Tău, Adevăratul nostru Dumnezeu. (Liturghia Darurilor mai înainte sfințite[5]).”

Concluzie

Acestea fiind spuse, pot afirma că, cel puțin în cazul meu, viziunea despre posturi ca perioade triste care generează depresii a fost spulberată de cunoașterea semnificațiilor reale conservate în tradiția ortodoxă cu privire la asceză și la intensificarea activităților spirituale. Toate acestea au un sens pozitiv, constructiv, tinzând spre o finalitate mai presus de lumea aceasta și contribuind la desăvârșirea spirituală și sufletească a omului:

„Certarea, oricare ar fi ea, nu pare la început că e spre bucurie, ci spre întristare; dar mai târziu, celor ce-au fost încercați prin ea le pune înainte roada cea pașnică a dreptății. (Epistola Apostolului Pavel către Evrei, 12:11)”

NOTE

1. Sursă Triod: https://slujbe.teologie.net/Triodul.html (accesat: 01.03.2022) Cartea Triodului este cea în care se găsesc slujbele ortodoxe cuprinse între începutul Postului Mare (50 de zile înainte de Paști) și Sâmbăta Mare (sâmbăta de dinainte de Paști). În plus, în Triod sunt cuprinse și slujbele din Săptămâna Lăsatului Secului de Brânză (săptămână pregătitoare dinaintea Postului Mare, în care nu se mănâncă carne, și alte două duminici, tot pregătitoare, înaintea acestei săptămâni). O astfel de carte de slujbă dedicată unei perioade de post este disponibilă doar pentru Postul Mare, cel mai important post (și primul ca apariție istorică) din Biserica Ortodoxă. Principiile pe care Triodul le enunță pentru Postul Mare pot fi cu ușurință adaptate la alte perioade de post de peste an. ↑
2. Ierom. Makarios Simonopetritul, *Triodul Explicat*, ediția a III-a, trad. diac. Ioan I. Ică Jr., Editura Deisis, Sibiu, 2008. ↑
3. *Filocalia*, volumul I, trad. pr. prof. dr. Dumitru Stăniloae, EIBMBOR, 2017, p. 190. ↑
4. Typikonul Mănăstirii Sfântul Sava (apud. [2], p. 104) – după care se orientează majoritatea mănăstirilor ortodoxe din zilele noastre – recomandă pentru perioada Postului Mare o singură masă pe zi de luni până vineri, după ora trei după-amiaza, cu

distincția că în zilele de luni, miercuri și vineri hrana e „uscată” (alcătuită din legume verzi, semințe, măsline etc.; nimic gătit), iar în zilele de marți și joi se servește tot o singură masă, dar cu mâncare gătită fără ulei. Sâmbătă și duminică se mănâncă de două ori pe zi mâncare gătită cu ulei, aceste zile nefiind considerate zile de post propriu-zis. În vechime, sâmbăta și duminica în Postul Mare se consumau chiar alimente de origine animală. ↑

5. *Liturghier*, EIBMBOR, București, 2012. ↑

Imagine: Pixabay