

Dragii mei, Doamne ajuta!

Postul Nașterii Domnului sau al Crăciunului a început ieri, 15 noiembrie, și va dura până la 24 decembrie. Acest post amintește de postul îndelungat al patriarhilor și dreptilor din Vechiul Testament, în așteptarea venirii lui Mesia-Izbăvitorul. După unii tâlcuitori ai cultului ortodox, prin durata lui de 40 de zile, acest post ne aduce aminte și de postul lui Moise de pe Muntele Sinai, când acesta aștepta să primească cuvintele lui Dumnezeu, Decalogul (cele 10 porunci) scris pe lespezile de piatră. Rânduielele tipiconale prevăd ca în Postul Nașterii Domnului, în zilele de luni, miercuri și vineri să se consume legume și fructe, uscate ori fierte, dar fără untdelemn. De regulă marțea și joia se consumă mâncăruri cu untdelemn, iar în fiecare sâmbătă și duminică, până în data de 20 decembrie, se dezleagă la pește, vin și ulei. Dezlegare la pește se mai face și în zilele de sărbătorire a unor sfinți mari.

“Dacă vreți să simțiți bucuria Nașterii Lui Iisus Hristos, bucurie pe care au avut-o păstorii și îngerii la Nașterea Domnului, postiți, rugați-vă, păziți curățenia, faceți milostenie, spovediți-vă cu sinceritate, și cei cărora vă vor da voie duhovnicii, aceia împărtășiți-vă cu curățenie, iar atunci veți simți, pe de-a-ntregul și cu adevărat, ce înseamnă Nașterea lui Iisus Hristos”, îndemna **părintele arhimandrit Cleopa** într-una din predici.

Cum să postim ne-a învățat Mântuitorul Iisus Hristos, iar Cuvântul Sfânt a fost consemnat în Sfânta Scriptură: “Când postiți, nu fiți posomorâți ca fățarnicii; că ei își mânjesc fețele ca să le arate oamenilor că țin post; adevăr vă grăiesc, îmi iau plata lor, Tu însă, când postești, unge-ți capul și spală-ți fața, pentru ca nu oamenii să te arăți că postești, ci Tatălui tău Care este întru ascuns; și Tatăl, Care vede întru ascuns, îți va răsplăti la arătare”. (Matei, 6, 16-18).

**Părintele Sofian Boghiu** ne îndemna să postim cu bucurie, spre a culege toate roadele bune: “Postul trebuie să fie luminat, consimțit de bună voie, nu cu ciudă, ci să fie ca o bucurie. Nu un post cu ciudă sau ținut de frică, pentru că atunci stomacul resimte postul ca o mare suferință, iar mintea culege numai mătrăgună și numai răutăți. Dumnezeu nu vrea un astfel de post. Este un post netrebnic, cu adevărat, atunci când postește această aparatură fizică, iar sufletul se revoltă. Nu așa! Dumnezeu vrea ca totul să fie global, armonios; să postească și trupul, dar să postească și sufletul, și atunci e postul cu adevărat binefăcător.”

Pe de altă parte, părintele **Ieromonah Arsenie Boca** ne-a lăsat prețioase sfaturi privitoare la post și rugăciune, spunându-ne că “postul începe o dată cu omul. E prima poruncă de stăpânire de sine. Postul și rugăciunea sunt două mijloace prin care curățim firea de patimi. Toți oamenii care s-au apropiat de Dumnezeu și-au smerit sufletul cu rugăciune și post. Și Iisus a postit 40 de zile, punând postul începătură a vestirii împărăției lui Dumnezeu, deși Lui nu-I trebuia, fiind nepătimaș. Temeiurile mai adânci ale postului și

rugăciunii le găsim tot la Botez. Adâncul ființei noastre se îmbracă în Hristos. În acest adânc al minții sau în altarul inimii, după expresia Părinților, se sălășluiește Hristos, izgonind afară pe satana, care se retrage în simțiri. De aici puterile potrivnicului, patimile, se silesc să învâluie și să prindă voința din nou în mrejele sale. (...) Postul curățește ochiul, rugăciunea curățește mintea.”