

STUDIA THEOLOGICA

POSTUL MARE - „LEACUL SUFLETELOR NOASTRE”. POSTUL MARE ÎN VIZIUNEA SFÂNTULUI IOAN GURĂ DE AUR

VASILE COSTEA*

ABSTRACT. *Lent - “The Cure of Our Souls”. Lent in John Chrysostom's View.* The present research is a reexamination of the theme of Lent out of a Christological perspective with a view to a research that would constitute the foundation of the analysis on the fundamentals of Lent tradition within the Greek-Catholic Church in Romania. As a consequence, in a few pages, we will review the message of the Church and tradition as seen in the writings of John Chrysostom about Lent.

Keywords: *theology, Lent, John Chrysostom, christology, tradition, Greek-Catholic Church*

Introducere

De-a lungul timpului, în conștiința creștină, Postul Mare a primit diferite valențe teologice și spirituale¹. Însă, în societatea de azi, de cele mai multe ori, postul

* Doctorand la Școala Doctorală a Facultății de Teologie Romano-Catolică a Universității din București; vasilecostea_73@yahoo.com.

¹ *Stricto-sensu*, Postul Mare este o perioadă de șapte săptămâni în care credinciosul contemplă faptele Mântuitorului, învățăturile și patimile Sale. Metaforic, Postul Mare a fost văzut ca o armă duhovnicească contra patimilor. Părintele Alexander Schmemmann consideră Postul Mare ca fiind o călătorie spre Înviere, un preambul al bucuriei pascale. Titu Berinde, „Postul Mare”, *Dumineca – organ de propagandă religioasă și morală*, 12 (1937), 1-2, aici 1; Danion Vasile, *Repere. Duhovnicul, rugăciunea, postul*, Egumenița, București, 2007, 46, Alexander Schmemmann, *Postul cel Mare*, Editura Univers enciclopedic, București, 1995, 11.

în general și Postul Mare în special și-a pierdut sensul². Majoritatea oamenilor nu-l mai caută pe Dumnezeu, nu se mai roagă, nu mai postesc, deoarece nu găsesc un sens bine-întemeiat în acest scop³. Setea omului de spiritualitate a fost înăbușită de setea de putere, de tehnologizare sau de erotism⁴. Nevoia omului de spiritualitate nu a dispărut, dar a fost reprimată. Posibilitatea ca ea să cunoască un reviriment constă în a-i oferi sens. Omul din epoca postmodernă are nevoie să știe motivul pentru care postește. Iar fundamentele teologice ale postului au fost conturate de către Părinții Bisericii în primele secole ale Bisericii. În scrierile lor, Sfinții Părinți subliniază foloasele postului atât din punct de vedere spiritual, cât și din punct de vedere trupesc⁵. Ei identifică numeroase exemple biblice în folosul postului și oferă sens acestei nevoințe ascetice. În concepția Părinților, Postul Mare este un leac pentru sufletul nostru împovărat de păcate și, mai mult decât atât, este o revenire la starea paradisiacă pe care a pierdut-o Adam⁶. În decursul Postul Mare, omul ajunge să-și cunoască slăbiciunile, să-și redescopere sensul vieții și apartenența sa la Dumnezeu⁷.

Despre Postul Mare vorbesc majoritatea Sfinților Părinți. Ei abordează problema Postului din diferite puncte de vedere (alimentar, ascetic, eclesologic). Iar din panopia Sfinților Părinți se remarcă Sfântul Ioan Gură de Aur, marele retor antiohian. El abordează problema Postului în multe din omiliile sale. Argumentele pe care le aduce în folosul postului au adesea un caracter pragmatic, iar datorită acestui

² Postul și-a pierdut dimensiunea ascetică chiar și pentru unii creștini. În concepția multora, postul este considerat drept perioada în care trebuie să îndeplinească obligația de a se împărtăși. Schmemmann, *Postul*, 54.

³ Schmemmann, *Postul*, 54.

⁴ Cf. Ernest Berea, *Preludii. Îndemn la simplitate. Cel ce urcă muntele. Treptele bucuriei*, Predania, București, 2011, 89.

⁵ Spre exemplificare, a se consulta în volumele din Filocalia după cum urmează: Evagrie Monahul, „Schiță monahicească, în care se arată cum trebuie să ne nevoim și să ne liniștim”, în *Filocalia 1*, trad. Dumitru Stăniloae, Harisma, București, 1993, 71; Casian Romanul „Despre înfrânarea pântecului”, în *Filocalia 1*, trad. Dumitru Stăniloae, Harisma, București, 1993, 133; Diadoh al Foticeei, „Cuvând ascetic”, în *Filocalia 1*, trad. Dumitru Stăniloae, Harisma, București, 1993, 433; Grigorie Sinaitul, „Despre liniștire și despre cele două feluri ale rugăciunii”, în *Filocalia 7*, trad. Dumitru Stăniloae, EIBMBOR, București, 1977, 185; Ioan Scărarul, „Scara”, în *Filocalia 9*, trad. Dumitru Stăniloae, EIBMBOR, București, 1980, 219; Nichita Stithatos, „Cele 300 de capete”, în *Filocalia 7*, trad. Dumitru Stăniloae, EIBMBOR, București, 1977, 290 și altele.

⁶ Cântările din Postul Mare amintesc de căderea lui Adam și ne îndeamnă să nu urmăm neascultării sale. A se vedea Sfântul Andrei Cretanul, *Canonul cel Mare*, trad. Bartolomeu Anania, Renașterea, Cluj-Napoca, 2006; Makarios Simonopetrul, *Triodul Explicat – mistagogia timpului liturgic*, trad. Ioan I. Ică jr., Deisis, Sibiu, 2008, 42.

⁷ Schmemmann, *Postul*, 112.

fapt, el parcă se adresează și societății de azi, care caută tot timpul scopuri clare. Prin urmare, în studiul de față încercăm să valorificăm ideile Sfântului Ioan Gură de Aur despre Postul Mare și să subliniem relevanța lor pentru contemporaneitate.

1. Pregătirea pentru Postul Mare

Omul nu poate să-și schimbe modul de viață de pe o zi pe alta. Nu poate să treacă brusc de la o stare spirituală la alta. Din acest motiv, mai înainte a începe propriu-zis calea Postului Mare, Biserica ne pregătește și ne introduce într-o atmosferă propice rugăciunii, ascezei și postului⁸. Pe lângă aspectul spiritual în care ne introduce, în ultima săptămână de dinaintea Postului Mare, Biserica a rânduit să ne obișnuim și trupul cu nevoița postului. În acest scop, ea a rânduit „Duminica Lăsatului sec de carne”. Potrivit cercetărilor, această duminică a fost instituită în secolul al VI-lea, având rolul de a pregăti organismul pentru post⁹, astfel încât să se intre în post firesc, fără o îmbuibare în prealabil.

În timpul Sfântului Ioan Gură de Aur (secolul al IV-lea) încă nu fusese instituită acea săptămână de dinaintea Postului Mare, în care credincioșii se abțineau de la carne. Oamenii făceau greșea ca înainte cu o zi de Postul Mare să mănânce din belșug și să bea. În acest fel considerau ei că trebuie să se pregătească să intre în Postul Mare. În această situație, Sfântul Ioan Gură de Aur tratează postul în două moduri diferite, dar pedagogice. Pe de o parte, el arată că oamenii „privesc postul ca pe o fiară sălbatică, cu care trebuie să se lupte, și deci se înarmează cu îmbuibarea, se înveselesc cu lăcomia și cu îmbuibarea și așa așteaptă venirea postului, care totuși nu este sălbatic și înfricoșat, ci înfățișarea lui este blândă și lină”¹⁰.

Din această perspectivă, în ochii Sfântului Ioan Gură de Aur, Postul Mare nu reprezintă o corvoadă. Dimpotrivă, el este blând, lin și benefic pentru fiecare credincios. Nu trebuie să ne raportăm la el ca la o competiție grea, ca la o activitate neplăcută, ci trebuie să îl primim firesc. Însă mulți dintre contemporanii săi nu

⁸ Această perioadă de pregătire începe din Duminica Vameșului și Fariseului, se continuă cu Duminica Fiului Risipitor, cu Duminica Înfricoșătoarei Judecăți (denumită și Duminica Lăsatului sec de carne și Duminica Izgonirii lui Adam din Rai (denumită și Duminica Lăsatului sec de brânză). Simonopetrilul, *Triodul*, 289.

⁹ Simonopetrilul, *Triodul*, 290.

¹⁰ Sfântul Ioan Gură de Aur, *Cuvânt la Duminica Lăsatului sec de brânză*, Comorile Pustiei 19, Anastasia, București, 1997, 18.

priveau astfel Postul. De aceea, Sfântul Ioan Gură de Aur era contrariat de faptul că unii se îmbată pentru că în următoarea zi încep postul¹¹. Încep cu suflet necurat acest demers ascetic, care vizează tocmai dobândirea curăției.

Pe de altă parte, marele retor antiohian se adresează la modul imperativ foarte ferm, spunând: „dezbracă grijile cele vremelnice, căci timpul postului este un timp de luptă, înarmează-te cu armele spiritului, căci nouă ne stă înaintea un greu război împotriva satanei și a puterii lui”¹².

Prin urmare, pentru Postul Mare este necesar un preambul, o perioadă de pregătire. În cadrul acesteia omul se pregătește atât spiritul cât și fizic pentru a fi cât mai receptiv la rugăciunile din post și pentru a-și putea învinge poftele trupești. În urma acestei pregătiri, credinciosul începe Postul în mod firesc, dar și înarmat cu armele duhului.

2. Postul Mare – „leacul sufletelor noastre”

După ce ne-am pregătit trupește și sufletește, pornim în călătoria Postului Mare. În cadrul acestei călătorii ne îndreptăm atenția asupra păcatelor noastre, ne străduim să le îndepărtăm și să le înlocuim cu virtuțile. Sufletul nostru se îmbolnăvește din cauza patimilor¹³.

Patimile, ca boli spirituale, nu au făcut parte din firea omului în Rai. Ele se dovedesc a fi o consecință a păcatului strămoșesc¹⁴. Iar motivul principal pentru care omul s-a cufundat în patimi este pentru că nu a ținut post. În Rai, prima poruncă pe care a primit-o Adam, a fost aceea de a păzi postul (Cf. Fac 2,16-17)¹⁵. Până să încalce această poruncă, el a trăit în comuniune cu Dumnezeu și nu a cunoscut răul, nu a cunoscut păcatul. Însă din cauza neascultării sale, a intrat în lume păcatul, și prin păcat moartea¹⁶.

¹¹ Sfântul Ioan Gură de Aur, *Cuvânt la Duminica Lăsatului sec de brânză*, 18.

¹² Sfântul Ioan Gură de Aur, *Cuvânt la Duminica a patra a Sfântului și Marelui Post*, Comorile Pustiei 19, Anastasia, București, 1997, 36.

¹³ „Patimile îi produc sufletului o stare de suferință asemănătoare celei pe care o pot produce în trup bolile fizice”. Jean Claude-Larchet, *Terapeutica bolilor spirituale*, trad. Marinela Bojin, Sofia, București, 2001, 122.

¹⁴ Cf. Claude-Larchet, *Terapeutica*, 110.

¹⁵ Simonopetrul, *Triodul*, 92.

¹⁶ „Dacă și în rai era nevoie de post, cu atât mai mult este nevoie în afara lui. Dacă înainte ca omul să fie rănit sufletește, postul era pentru el medicament, cu atât mai mult este medicament acum, când sufletul său este rănit de păcat. Dacă înainte să înceapă războiul poftelor era absolută nevoie de

Omul a fost creat să lucreze virtuțile. Virtuțile țin de firea omului¹⁷. Iar Postul Mare este tocmai procesul prin care omul încearcă să își revină în fire, să-și vindece sufletul de bolile spirituale. Acest fapt l-a determinat și pe Sfântul Ioan Gură de Aur să afirme că „Sfântul Post al patruzecimii este leacul sufletelor noastre”¹⁸. El ne vindecă de păcate și ne reazăză în comuniune paradisiacă.

În decursul Postului Mare, prin pocăință, omul se vindecă de relele spirituale. Este perioada în care îndreaptă defectele și greșelile. Omul îndepărtează păcatele și le înlocuiește cu virtuți. Postul este cu adevărat rodnic numai dacă în cadrul său se corectează gresajele:

„Eu am avut un dușman – spune sfântul Ioan Gură de Aur – eu m-am împăcat cu el. Eu aveam obiceiul de a vorbi de rău, eu m-am corectat. Eu huleam, acest obicei detestabil este schimbat. Ce importanță ar avea o lungă navigare, dacă corabia va intra goală în port? Ce importanță ar avea postul parcurs cu râvnă, dacă el nu va schimba sufletul nostru spre fapte bune? Căci, dacă noi vrem adevăratul leac al relelor noastre duhovnicești, să-l cerem prin milostenie, care singură îi dă aurului nostru siguranța sa și rodirea sa. Vai, totul ne răpește acest aur: patimi, lume, fiscul, hoții”¹⁹

Întreaga atmosferă liturgică a Postului Mare de astăzi validează cuvintele Sfântului Ioan Hristosom. Canonul Sfântului Andrei Cretanul, spre exemplu, ne așază în față numeroase personaje biblice dintre care pe unele ne îndeamnă să le urmăm, iar pe altele nu. Ne face să conștientizăm păcatul și ne îndeamnă la pocăință. Ne duce cu gândul până la perioada edenică și ne artă ceea ce am pierdut, chemându-ne să facem fapte vrednice de pocăință și virtute²⁰. Rugăciunea Sfântului Efreem Sirul este, de

post, cu atât mai multă nevoie este acum, când suntem în război cu diavolul. Dacă Adam se supunea acestei porunci, nu ar mai fi auzit «pământ ești și în pământ te vei întoarce» (Fac 3,19). Pentru că Adam nu s-a supus, au urmat moartea, grijile, suferințele și o viață mai grea decât orice moarte. Sfântul Ioan Gură de Aur, *Problemele vieții*, trad. Cristian Spătăreanu și Daniela Filioareanu, Egumenița, Galați, 2007, 349.

¹⁷ Claude-Larchet, *Terapeutica*, 110.

¹⁸ Sfântul Ioan Gură de Aur, *Omilii la Facere*, PSB 21, trad. Dumitru Fecioru, Editura Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 1987, 31.

¹⁹ Jean Doublet, *Bogățiile oratorice ale Sfântului Ioan Gură de Aur*, trad. Gheorghe Băbuț, 468.

²⁰ Cf. Schmemmann, *Postul*, 67-9.

asemenea, o rugăciune specifică Postului Mare²¹. În cadrul ei nu facem altceva decât să-i cerem lui Dumnezeu ca „duhul trândăviei, al grijii de multe, al iubirii de stăpânire și al grăirii în deșert” să nu ni le ofere. În schimb, se înlocuiește aceste patimi cu virtuțile, oferindu-ne „duhul curăției, al gândului smerit, al răbdării și al dragostei”. Iar la sfârșitul rugăciunii, îi cerem lui Dumnezeu să ne vedem propriile greșeli și să nu îl judecăm pe fratele nostru”, adică să ne cunoaștem pe noi înșine, să ne cunoaștem nevrednicia și să nu îl disprețuim pe aproapele. Judecarea aproapelui duce la pericolul ca toate cererile din rugăciunea Sfântului Efreim Sirul să nu aibă nici un efect²².

Neîmplinirea postului l-a scos pe om din proximitatea lui Dumnezeu. Acum, tot postul este antidotul prin care omul se poate întoarce în Rai²³. „Moartea a intrat în om pentru că a nesocotit postul și este scoasă din el prin post”²⁴.

Dar pentru a avea roade, postul trebuie să îndeplinească anumite criterii. Dacă este privit asemenea unei diete alimentare, nu are nici un folos²⁵. Dacă în perioada postului nu avem o stare de pocăință, nu simțim că postim. Dacă frecventăm mai des biserica sau dacă ne rugăm mai mult fără să fim atenți la slujbe sau la rugăciune, nu am dobândit nici un câștig duhovnicesc. Postul presupune, în concepția Sfântului Ioan Gură de Aur, un progres pe calea spirituală. Acest progres se face anevoie, cu trudă și cu zdrobire de inimă. Mai concret, în drumul spre Paști, credinciosul trebuie să se apropie mai mult de Dumnezeu printr-un mod de viață ales.

Dar ce presupune acest mod de viață? Presupune faptul că mâncarea și băutura de post duce la curățirea minții pentru a fi mai receptivă la rugăciune²⁶; presupune o continuă încercare de îndreptare a păcatelor și de lucrare a virtuților; presupune sinceritate și atenție în rugăciune și la slujbele bisericii; presupune cercetarea cugetului²⁷ și analiza faptelor noastre bune sau rele pentru orânduirea

²¹ Alexander Schememann a numit această rugăciune drept „rugăciunea Postului Mare”. Schememann, *Postul*, 35.

²² Simonopetrul, *Triodul*, 138-9.

²³ Simonopetrul, *Triodul*, 92.

²⁴ Sfântul Ioan Gură de Aur, *Problemele vieții*, 349.

²⁵ „Este știut că nu folosește la nimic a posti dacă cineva se mărginește la o simplă abținere de la hrană”. Sfântul Ioan Gură de Aur, *Primele patru omilii despre statui*, trad. Stoescu Apostol, Editura Noua Tipografie Profesională Dimitrie C. Ionescu, București, 1908, 58.

²⁶ Sfântul Ioan Gură de Aur, *Omilii la Facere*, 32.

²⁷ Pentru modul în care lucrează conștiința umană a se vedea: Ioan Bunea, *Fenomenologia conștiinței morale*, Limes, Cluj-Napoca, 2010, 19; Spiridon Căndea, „Examenul de conștiință, element important în pregătirea penitentului pentru Sfânta Mărturisire”, *Mitropolia Ardealului*, 9-12 (1962), 711.

vieții²⁸; presupune acte de milostenie și o atitudine de iubire față de aproapele. În sfârșit, modul nostru de viețuire din post presupune ca întregul nostru organism să fie angrenat în împlinirea voinței lui Dumnezeu:

„Cinstea postului nu este abținerea de la mâncare, ci fuga de la păcate. A nu vedea în post decât o simplă abținere de la mâncare, înseamnă a-l batjocori. Tu postești? Arată-mi prin faptele tale! Care vor fi aceste fapte, mă veți întreba. Dacă vezi un sărac, ai milă de el; dacă vezi pe dușmanul tău, împacă-te cu el; dacă fratele tău săvârșește o faptă vrednică de laudă, nu-l invidia; dacă ochii zăresc o femeie frumoasă, treci înaintea. Nu numai gura noastră trebuie să postească, ci și ochii, urechile, picioarele, mâinile, toate membrele noastre. Mâinile noastre să postească, adică să fie curate de orice răpire sau avariție lumească; picioarele noastre să postească, adică să se abțină de la a alerga la spectacole nepermise; ochii să postească, adică să se deprindă a nu arunca niciodată priviri îndrăznețe, a nu privi cu curiozitate scene imorale [...] Gura să postească, abținându-se de la orice vorbire necinstită și batjocoritoare”²⁹.

Trebuie să ne străduim să împlinim toate cele expuse mai sus pentru ca postul să aibă rod în sufletele noastre. Pentru că este de prisos să postim trupește, dacă nu postim și sufletește. Toate nevoițele trupești trebuie să aibă un substrat sufletețesc. „Când postim, nu ajunge să ne abținem de la diferite mâncăruri, ci trebuie să postim și sufletește”³⁰. Altminteri este posibil ca postul să nu aibă nici un efect. Fără să ne ținem departe de păcat, ne ținem zadarnic departe de mâncarea de dulce³¹.

Postul este un timp binecuvântat, „mai ales fiindcă ne folosește să recunoaștem, să plângem, să ștergem păcatele noastre”³² și să ne orânduim viața. Împlinind aceste criterii ale postului, ne vom bucura de nenumărate daruri și folosuri spirituale. Pentru că prin post aflăm liniște și împăcare în viața noastră, în familia noastră și în societatea în care trăim³³.

²⁸ Sfântul Ioan Gură de Aur, *Omilii la Facere*, 130.

²⁹ Sfântul Ioan Gură de Aur, *Primele patru omilii despre statui*, 60.

³⁰ Sfântul Ioan Gură de Aur, *Problemele vieții*, 351.

³¹ Sfântul Ioan Gură de Aur, *Problemele vieții*, 351.

³² Jean Doublet, *Bogățiile oratorice*, 468.

³³ Sfântul Ioan Gură de Aur, *Cinci cuvântări despre Ana și Samuel*, Omilii și cuvântări despre educația copiilor, trad. Marcel Hancheș, Editura Marineasa, Timișoara, 2005, 7.

3. Postul – paradigme scripturistice

Pentru a sublinia importanța și folosul postului, Sfântul Ioan Gură de Aur recurge adesea la anumite paradigme scripturistice, dintre care unele pozitive, iar altele negative. Adam este prima persoană care a trebuit să postească. Postind de la pomul cunoștinței binelui și răului, el se mântuia³⁴. Însă el a fost învins de poftă și a călcat porunca. Drept consecință, el a fost scos din rai și a osândit la moarte. Iată că din pricina îmibuibării cu mâncare a intrat moartea în lume. Mai târziu, Sodoma și Gomora și-au atras mânia lui Dumnezeu din pricina neînfrânării lor³⁵.

Prin exemplul cărții lui Iona, Sfântul Ioan Gură de Aur arată că postul este cel prin care putem să obținem iertare de la Dumnezeu. În *Omilia despre profetul Iona și despre post*, el relatează pe larg întâmplările din Cartea profetului Iona. El evidențiază pe de o parte pocăința ninivitenilor și păcatul prorocului Iona pe de alta. Ninivitenii s-au pocăit puține zile, dar foarte intens. Pentru aceasta Dumnezeu i-a iertat. Acest fapt – susține Sfântul Ioan Gură de Aur – trebuie să ne întărească și pe noi pentru a nu cădea în deznădejde. Oricât de multe păcate am avea, Dumnezeu le iartă. De la niniviteni trebuie să mai învățăm să fim prompti în actul pocăinței. „Un om leneș și delăsător, deși are timp de pocăință, totuși nu săvârșește nimic însemnat [...]; pe când dimpotrivă, cel râvnitor și dispus la pocăință, în timp scurt poate face îndestulare pentru păcatele multor ani”³⁶.

Prorocul Iona a păcătit prin faptul că nu a ascultat porunca lui Dumnezeu. În loc să meargă înspre cetatea Ninive, el a pornit în partea opusă. A încercat să fugă de la fața lui Dumnezeu, dar „al Domnului este tot pământul” (Ps 138,7). Nu avea cum să se ascundă. Totuși el s-a urcat pe corabie și a pornit spre Tarsis. Dumnezeu pornește o mare furtună în timp ce el era pe mare. Drept consecință, pentru a nu muri, corăbierii au aruncat sortii și sortile au căzut pe Iona. Acesta trebuia aruncat de la bordul corabiei. După ce, în final, corăbierii îl aruncă, prorocul este înghițit de un „monstru” (chit) marin, în pântecul căruia el stă trei zile. Chitul îl aduce din nou la Ninive și de data aceasta el merge să vestească ninivitenilor mesajul lui Dumnezeu.

³⁴ Sfântul Ioan Gură de Aur, *Problemele vieții*, 349.

³⁵ Sfântul Ioan Gură de Aur, *Omilia la Facere*, 33.

³⁶ Sfântul Ioan Gură de Aur, *Omilia despre profetul Iona și despre post*, Comorile Pustiei 19, Anastasia, București, 1997, 13.

Dumnezeu avea intenția să piardă cetatea din cauza păcatelor locuitorilor ei. Însă, când ninivitenii au auzit cuvintele lui Iona

„nu le-au nesocotit, ci s-au grăbit îndată la post, bărbați și femei, și robi și stăpâni, căpetenii și supuși, copii și bătrâni; ba chiar nici animalele cele fără de minte n-au fost scutite de păzirea acestei datorii. Pretutindenii se vedeau haine de pocăință, pretutindenii cenușă, pretutindenii lacrimi și suspine, însuși împăratul s-a pogorât de pe tron, a depus coroana sa și s-a îmbrăcat în veșmânt de pocăință; și cu chipul acesta ei au mântuit cetatea de piere. Aici s-a putut vedea ceva rar, adică porfira stând îndărăt, în dosul hainei de pocăință”³⁷.

Văzând că Dumnezeu i-a iertat pe niniviteni, Iona s-a aprins de mânie. Însă, prin vrejul care s-a ofilit, Dumnezeu i-a oferit o lecție lui Iona, zicându-i în final: „Tu ți-ai făcut necaz pentru acest vrej pentru care nu te-ai trudit și nici nu l-ai crescut, care și-a luat ființă într-o noapte și într-alta a pierit! Dar Mie cum să nu-Mi fie milă de cetatea cea mare a Ninivei cu mai mult de o sută douăzeci de mii de oameni, care nu știu să deosebească dreapta de stânga lor, și cu un mare număr de dobitoace? (Iona 4,10-11).

Alte personaje biblice pe care Sfântul Ioan Gură de Aur le amintește când vorbește de post sunt: Moise, Ilie³⁸, Daniel, cei trei tineri din cuptor (Dan 3). El arată că „prin post, Moise dă legea poporului lui Dumnezeu. Prin post, Ilie merită mărirea carului de foc, Daniel împlânzește leii, iar cei trei tineri evrei ce postesc împlânzesc flăcările focului prin virtutea lor de cumpătare și de post”³⁹.

Modelul desăvârșit de post rămâne Însuși Mântuitorul nostru Isus Cristos. Pe de o parte, El însuși a postit, iar pe de altă parte ne-a învățat cum să postim. În *Omiliile la Matei*, Sfântul Ioan Gură de Aur arată că Mântuitorul „a postit patruzeci de zile, ca să ne arate leacurile mântuirii”⁴⁰ (cf. Mt. 4,2). El nu a postit mai mult decât

³⁷ Sfântul Ioan Gură de Aur, *Omilia despre profetul Iona*, 17.

³⁸ „Vă amintesc că cei doi mari proroci ai Vechiului Testament, Moise și Ilie, cu toate că aveau mare îndrăzneală la Dumnezeu, prin virtuțile lor, posteau adesea, iar postul îi apropia de Dumnezeu”. Sfântul Ioan Gură de Aur, *Problemele vieții*, 348.

³⁹ Jean Doublet, *Bogățiile oratorice*, 469.

⁴⁰ Sfântul Ioan Gură de Aur, *Omiliile la Matei*, PSB 23, trad. Dumitru Fecioru, Editura Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 1994, 154.

Moise sau Ilie pentru a nu se pune la îndoială adevărul întrupării. Prin întrupare, el a luat toate afectele noastre. Iar acest fapt se poate deduce din afirmația că după cele patruzeci de zile „a flămânzit”⁴¹. După această perioadă de patruzeci de zile, El a fost ispitit de diavolul, însă a reușit să-l biruie. Prin aceasta ne-a învățat și pe noi să alergăm la Dumnezeu și să disprețuim bogățiile acestei lumi pentru că în acest fel îl vom birui pe diavol. În aceeași Omilii, Sfântul Ioan Gură de Aur dezvoltă și învățătura Mântuitorului despre post (cf. Mt 6,16). El ne îndeamnă să nu fim ipocriți sau fățarnici în post⁴². Să avem grijă să nu ne mândrim că postim.

Dacă analizăm slujbele de azi din Postul Mare, vom observa că sunt marcate de lecturi biblice. Se citesc în special următoarele cărți ale Sfintei Scripturi: Facerea, leșirea, Isaia, Iezechiel, Proverbele lui Solomon, Iov, Sfintele Evanghelii și Epistolele Pauline⁴³. De asemenea, ne sunt puse înaintea câteva modele scripturistice atât din Vechiul cât și din Noul Testament, după care să ne orientăm în timpul Postului Mare⁴⁴. Acestea atestă încă o dată actualitatea operelor Sfântului Ioan Gură de Aur. La fel ca în rânduiala liturgică de azi, marele retor antiohian a căutat să pună înaintea credincioșilor exemple pe care ei să le urmeze pe drumul spre înviere.

Concluzii

Astăzi, când societatea postmodernă caută un sens pentru a posti, este utilă reîntoarcerea la Sfinții Părinți. Aceștia, școlii fiind la cele mai mari instituții de învățământ din timpul lor, au căutat să arate motivele pentru care postul este benefic vieții duhovnicești și trupești.

Sfântul Ioan Gură de Aur este reprezentant de seamă al „epocii de aur a Bisericii”. Pentru el, postul în general și Postul Mare în special era un „leac al sufletului”. Dacă căutăm să-i oferim trupului cele mai costisitoare leacuri, cu atât mai mult sufletului. Iată că postul este, în viziunea Sfântului Ioan Gură de Aur, leacul prin care noi putem reveni la comuniunea edenică cu Dumnezeu, comuniune pe care a pierdut-o Adam tot din cauza postului.

⁴¹ Sfântul Ioan Gură de Aur, *Omilii la Matei*, 155.

⁴² Sfântul Ioan Gură de Aur, *Omilii la Matei*, 261.

⁴³ Simonopetrul, *Triodul*, 149-57.

⁴⁴ Simonopetrul, *Triodul*, 96-99.

Postul Mare este o călătorie adesea dificilă spre praznicul Învierii. Pentru a porni în această călătorie avem nevoie de o anumită pregătire. Trebuie să creem o stare de rugăciune și de asceză. De aceea, Sfântul Ioan Gură de Aur ne îndeamnă să nu ne îmbuibăm înainte cu o zi de a începe Postul Mare.

Pe parcursul postului este necesar să ne străduim să ne îndreptăm viața noastră. Aceasta presupune un proces care cuprinde întregul nostru organism psiho-somatic. El trebuie să plece de la cercetarea cugetului și a faptelor și să ajungă până la toate mădularele trupei (mâini, picioare, ochi, gură).

Pentru a-i încuraja pe credincioșii timpului său, Sfântul Ioan Gură de Aur le pune înaintea diferite modele scripturistice. Prin intermediul lor le arăta care sunt foloasele postului, dar și care sunt pedepsele pentru nerespectarea lui.

Prin urmare, prin pregătirea necesară, prin înțelegerea corectă a postului și prin asumarea unor paradigme scripturistice legate de post, noi vom ajunge să simțim cu sufletul nostru se curăță de păcate. Iar prin faptul că se curăță, se face loc într-însul luminii învierii Domnului.

