



Profesor  
Teodor M. Popescu

**CUM SĂ PRIMIM, CUM SĂ  
NE PREGĂTIM ȘI SĂ SĂVÂRȘIM  
VREMEA POSTULUI PENTRU  
SUFLETUL ȘI MÂNTUIREA  
NOASTRĂ**

Editura Arhiepiscopiei Sucevei și Rădăuților  
2006





Cu ziua de azi facem început Postului Mare. Este postul patimilor și al morții Domnului nostru Iisus Hristos pentru mântuirea neamului românesc.

Pentru că acest post ne pregătește anume pentru faptul cel mare și dumnezeiesc al mântuirii noastre prin moartea și jertfa lui Hristos pe cruce, ne întrebăm cum ne-am putea apropia de zilele Sfintelor Patimi dumnezeiești? Cum am putea sta în fața crucii pe care moare răstignit

---

**Notă:** Textul acestei broșuri a fost preluat din Teodor M. Popescu, *Meditații teologice*, vol. al II-lea, tipărit cu binecuvântarea Prea Fericitului Părinte Teoctist, Patriarhul Bisericii Ortodoxe Române, Editura Sfintei Arhiepiscopii a Bucureștiului.

pentru păcatele noastre Iisus Hristos? Desigur, numai smeriți și pocăiți, simțind și mărturisind durerea pentru ceea ce a păcătuit și păcătuiește neamul omenesc, pentru ceea ce am păcătuit și păcătuim noi toți, față de Iisus Hristos, Mântuitorul.

Cum am putea sta nesimțind și nerecunoscând durerea, batjocura și moartea suferită de El, pentru păcatele noastre, pentru mântuirea noastră?

Să ne pregătim, deci, cum se cuvine păcătoșilor ce se pocăiesc pentru primirea mântuirii lor. Să ne pregătim cum se cuvine credincioșilor pentru Mântuitorul lor. Să ne pregătim pentru a simți și durerea cea mare și sfântă a morții lui Hristos pe cruce și bucuria cea mare și sfântă a Învierii Lui din morți.

Această pregătire nu este lucru

neînsemnat, de trecut cu vederea și de nesocotit în viața noastră, ci dimpotrivă, aceasta este datoria noastră creștină cea mai mare, datoria de a-L primi și a-L cinsti pe Hristos, și răstignit, și înviat din dragoste pentru noi, pentru binele nostru, pentru mântuirea noastră.

Sunt totuși creștini care privesc cu nepăsare, cu lipsă de gând și de grijă pentru ceea ce avem de făcut și, mai ales, postind. Sunt unii căroră li se pare greu de ținut postul și sunt unii, sau aceiași, care cred poate că nu este de folos acesta.

Este și greșeală și păcat a gândi așa, pentru că postul este și o poruncă bisericească însemnată, și o mare datorie creștină, și un folos sufletesc mare pentru cel care îl înțelege și-l ține.

Este greșit a vedea în post un fel de

silă, de constrângere, de îngrădire și de strâmtorare a vieții noastre, un chin sau o pedeapsă, pentru că ni se cere a reduce mâncarea, băutura și petrecerile și a ne struni poftele noastre omenești.

Este greșit a socoti smerenia și căința ce ni se cer postind, și rugăciunile, și metaniile, și mărturisirea păcatelor, ca împuținând și întristând viața noastră, ca lipsindu-ne de plăcerea de a trăi, ca ceva ce apasă, ce chinuiește.

Postul este și trebuie să fie umilință și înfrânare, cumpătare și pocăință, împuținare de multe plăceri și nevoi trupești. Dar, cu toate acestea, nu este nici suferință, nici lipsă de cele trebuitoare, nici caznă, nici greutate ce nu poate fi purtată, nici sarcină ce nu poate fi îndeplinită.

Cântările și rugăciunile Postului

Mare vorbesc, într-adevăr, de lacrimi neîncetate, de rugăciune, de păcatele noastre cele multe, de frângerea inimii și de mustrarea cugetului. Ele ne amintesc întruna de rățacirea și de întoarcerea fiului risipitor, de pocăința femeii păcătoase, a tâlharului răstignit, de vameșul ce s-a rugat smerit, de alți păcătoși care s-au îndreptat.

Postul ne cheamă într-adevăr la o luptă și orice luptă are greutatea ei; la luptă cu patimile, cu deprinderile rele, cu gândurile urâte, cu toate acele îndemnuri și ispite pe care cartea bisericească le numește uneori „fiare”.

Postul este mărturisire și, în parte, ispășirea de păcate; este strigare împotriva păcatelor noastre și cerere fierbinte de ajutor și de iertare.

Dar toate acestea trebuie privite

prin scopul lor duhovnicesc, prin folosul lor sufletesc, prin nevoia și câștigul de milă, de îndrumare dumnezeiască și de iertare ce le avem postind, pentru trebuința noastră de mântuire, care este cel mai mare bun și scop al vieții creștinului. Cu acest gând și cu această dorință se cade să cugetăm, să simțim, să primim și să săvârșim vremea sfântului post. Nu ca pe o osândă sau ca pe o pedeapsă, nu ca pe o jignire adusă demnității sau cinstei omenești, nu ca pe o împrăștiere a vieții, a sănătății și a mântuirii noastre, ci ca pe un bun și potrivit prilej de a ne pocăi, îndrepta și împăca cu noi înșine și cu Dumnezeu, smerindu-ne în adevăr și căindu-ne, simțind durerea de a fi păcătuit, mărturisindu-ne Bunului nostru Mântuitor, Care a trebuit să sufere moarte pe cruce pentru mântuirea noastră, să sufere El



osânda și ispășirea păcatelor noastre. Cu ce drept și cuvânt omenesc am putea să nu simțim durerea pe care a suferit-o Hristos spre mântuirea noastră?

Așa înțeles, Postul cel Mare nu este o apăsare, o micșorare sau o slăbire a vieții, o călcare a dreptului vieții, și, în nici un caz o neplăcere a creștinului, ci este un bine făcut, este un folos al sufletului și chiar al trupului, este un spor de viață, pentru că este vreme și fel de îndreptare, de curățenie, de ușurare de păcate și o îmbunătățire a ființei noastre omenești. Postul este o dobândire a dreptului sufletului, o dobândire a vieții, în înțelesul ei cel sfânt de la Iisus Hristos, Căruia ne mărturisim credincioși și ascultători.

Drept aceasta, văzând Biserica trebuința postului în viața creștinului, ea a înțeles prea bine și rostul umilinței, al înfrânării, al înfrângerii

inimii, al căinței, a ceea ce postul pare a fi greu și apăsător asupra noastră, dar a înțeleș și câștigul cel mare pe care îl aduce postul sufletului și mântuirii noastre. Învățătura și pregătirea Bisericii cu privire la post numără cuvinte înțelepte și adevărate, și, mai ales privitor la cele două fețe ale lui, care nu sunt altele decât greutatea nevoințelor lui și bucuria necesității lui.

Despre amândouă aceste aspecte citim cuvinte foarte înțelepte și bine chibzuite în Triod, una dintre principalele cărți ortodoxe de slujbă.

De aici se vede, în dreaptă și sfântă tălmăcire bisericească, că postul nu este nici silă, nici suferință, nici împuținare sau nesocotire de drepturi omenești ale vieții, nici deșertăciune, ci este ușurare folositoare, este câștig și bucurie duhovnicească. Pentru înfrânarea unor

pofta și pentru împuținarea unor plăceri trupești trecătoare, postul aduce îmbunătățirea și desfătarea sufletească netrecătoare.

Sunt multe, într-adevăr, și aspre muștrările ce trebuie să și le aducă cel care postește, pocăindu-se, pentru că sunt multe și păcatele lui. Iar asprimea cu care se judecă pe sine cel ce se pocăiește este îndreptățită, pentru călcarea poruncilor lui Dumnezeu și pentru risipirea bogăției ce am primit-o prin Botez, cum zice o cântare bisericească.

Totuși, peste toate acestea se ridică nădejdea și mulțumirea iertării și a mântuirii sufletului, încrederea în bunătatea și îndurarea lui Dumnezeu, bucuria de a ști că El primește pocăința și iubește pe cel care se pocăiește.

Nu postul în sine este greu de ținut sau fără folos, ci îl face greu lipsa de

smerenie, de căință, de obișnuință, de înțelegere și nerecunoașterea păcatelor noastre, trufia și puținătatea duhovnicească a celui care nu se mărturisește ca păcătos și vinovat înaintea lui Dumnezeu, dator cu umilință și cu îndreptare.

Este un păcat a nesocoti postul, defăimându-l, și a-l ține de formă, nerespectându-l și nefolosindu-l pentru adevărata pocăință și îndreptare sufletească.

Postul este, cum am spus, o faptă de adâncă smerenie și pocăință, de nevoință trupească și sufletească. Postul unește cumpătarea cu dreapta cercetare și mustrare de cuget pentru păcatele noastre și cu dorința și cu legământul de a nu le mai face. Postul nu este numai împrumut de mâncare și de plăceri trupești, ci este și îmbogățirea sufletească prin lepădare de păcate, patimi, și

îmbogățire cu virtuți. Postul este trăire în gânduri înalte, sfinte și curate, este școala și calea cea bună a mântuirii.

A posti doar de mâncare și a săvârși păcate este o stricare a postului și o vătămare a sufletului.

Dacă postul nu ne face mai buni, mai curați, mai dreți, mai evlavioși, mai apropiați de Dumnezeu și mai ascultători Lui, nu l-am înțeles și nu-l folosim spre mântuire. Așa cum orice lucru însemnat are timpul, grija și osteneala lui, așa și postul, cum cultivi pământul ca să rodească roadă și îngrijești trupul ca să fie sănătos, tot astfel cultivi și îngrijești la vremea sa și sufletul pentru buna lui stare.

Postul este vremea îngrijirii sufletului, pentru căutarea roadelor duhului și ale mântuirii.

Ce folos de post, dacă nu te împo-

trivești ispitelor, dacă nu alungi gândurile rele, dacă nu-ți recunoști și mărturisești păcatele, dacă urăști, bârfești, dacă ai dorințe de păcat, dacă nu-ți recunoști și mărturisești păcatele, dacă nu faci bine și dacă nu te faci mai bun!

Postul este un tratament pentru îngrijirea, însănătoșirea și întărirea sufletului. El are regula și doctoriile lui, are rețeta și legea lui. Acestea toate se cade să le cunoaștem și să le ținem, deoarece, fără ele, postul nu dă roadele sale, iar un post fără roade duhovnicești este pierdut cu spor de păcate, în loc de a fi folosit cu spor de îndreptare.

De aceea postul cere cunoașterea și pregătirea sufletescă, cere viață și purtare potrivită gândului și regulii Bisericii. Postul cere deplină ascultare și urmare cu mare luare aminte a sfințelor învățături și porunci

dumnezeiești și bisericești, pentru o viață duhovnicească mai bună.

Postul trebuie să aducă roadele căinței și ale îndreptării.

Postul trebuie așteptat, primit și petrecut cu râvnă și cu bucuria de a îndestula sufletul cu cele de trebuință și de cuviință mântuirii lui. Postul trebuie făcut hrană, învățătură și bucurie sufletească, spor de gânduri și de fapte bune. Postul trebuie să ne pregătească a-L primi cu inima curată pe Mântuitorul, jertfindu-Se pentru noi, în patimi și moarte pe cruce.

Postul este vremea vorbirii noastre mai dese și mai apropiate cu Dumnezeu. Este vremea de încercare a credinței noastre, a evlaviei noastre, a bunătății noastre, a grijii noastre pentru suflet, a cunoștinței noastre și a simțirii noastre pentru cele sfinte. Postul este răspunsul nostru înaintea Mântuitorului răstignit; este cuvântul

nostru la bunătatea cu care Hristos ne-a iertat pe cruce.

Postul este, am zis, grija și datoria noastră de a gândi și a lucra la mântuirea noastră, întărindu-ne în credință, luminându-ne cugetul, curățindu-ne inima, înălțându-ne gândul și dorințele spre cele duhovnicești și sfinte, biruind patimile și pornirile cele spre păcate.

Postul este învățătura și nevoința bunei purtări și trăiri creștine. Postul este „*jertfa plăcută lui Dumnezeu*”, adică „*inimă înfrântă și smerită*”, pe care, cum zice Psalmistul, „*Dumnezeu nu o va urgisi*” (Ps. 50, 18).

Cu aceste gânduri să săvârșim vremea și calea postului, cea suitoare pe crucea Domnului, crucea mântuirii noastre. Amin.