

## Postul Crăciunului, timp de sporire în evlavie și dărnicie



La jumătatea lunii noiembrie, în a 15-a zi, a început Postul care ne pregătește pentru sărbătoarea Nașterii Domnului. Acest post nu este foarte aspru, având pe parcursul său mai multe dezlegări la pește. Este o perioadă duhovnicească ce ne pregătește pentru ziua mării bucurii adusă lumii de Nașterea lui Hristos.

Postul există de când omul a apărut în istoria creației, prin porunca pe care primii oameni au primit-o în Rai: „A dat apoi Domnul Dumnezeu lui Adam poruncă și a zis: „Din toți pomii din rai poți să mănânci, iar din pomul cunoștinței binelui și răului să nu mănânci, căci, în ziua în care vei mânca din el, vei muri negreșit!” (Facerea 2, 16-17)

Nepăzind porunca postului, omul a pierdut Raiul. Creștinul, urmând modelul lui Hristos, Care a postit înainte de a ne vesti Evanghelia 40 de zile (Matei 4, 1-2 ), postind merge pe drumul spre mântuire, adică spre Rai.

Modul de postire în Biserica Ortodoxă, după învățătura Sfinților Părinți, constă în

Înfrânarea trupului de la anumite mâncăruri și primenirea duhovnicească a sufletului. În timpul postului este foarte important să ne aplecăm mai mult asupra celor duhovnicești și mai ales asupra desăvârșirii noastre spirituale.

Postul trebuie ținut prin înfrânare de la mâncare și băutură, de la gânduri și fapte rele, pentru ca toate puterile noastre trupești și sufletești să le punem în slujba desăvârșirii duhovnicești în acest timp al creșterii noastre spirituale.

În Biserica Ortodoxă avem posturi de o zi: miercurea și vinerea, în fiecare săptămână, și alte trei zile speciale din cursul anului bisericesc: Înălțarea Sfintei Cruci, la 14 septembrie; Tăierea capului Sfântului Ioan Botezătorul, la 29 august și Ajunul Bobotezei, la 5 ianuarie; precum și posturi de mai multe zile: Postul Sfințelor Paști, Postul Nașterii Domnului, Postul Adormirii Maicii Domnului și Postul Sfinților Apostoli Petru și Pavel.



#### **40 de zile**

Postul Nașterii Domnului a început duminică, 15 noiembrie, și ține până la 24 decembrie inclusiv, care este o zi de post aspru. Părintele profesor Ene Braniște vorbind despre postul aspru din 24 decembrie ne spune: „Ziua de Ajun a Crăciunului este o zi de post mai aspru decât în celelalte zile. Se ajunează până la ceasul al 9-lea (ora 15:00), când se obișnuiește să se mănânce, în unele părți, grâu fiert amestecat cu fructe și miere, în amintirea postului Sfântului Proroc Daniel și al celor trei tineri din Babilon. În unele zone se ajunează până la răsăritul luceafărului

de seară, care ne amintește de steaua ce a vestit magilor Nașterea Mântuitorului. Această ajunare amintește, de asemenea, de postul ținut odinioară de catehumenii care, în seara acestei zile, primeau Botezul creștin și apoi prima împărtășire la Liturghia săvârșită atunci în acest scop”.

Timpu duhovnicesc al Postului Crăciunului ține 40 de zile și amintește de postul dreptilor din Vechiul Testament, care L-au așteptat pe Mesia să vină în lume, iar acum noi retrăim alături de ei această așteptare, pentru că și noi ne pregătim pentru ziua Nașterii lui Mesia, care pentru noi este sărbătoarea Crăciunului. De aceea în timpul acestui post îi sărbătorim pe mulți din dreptii Vechiului Testament care au vestit venirea în lume a lui Hristos: Sfinții Proroci Naum (1 decembrie), Avacum (2 decembrie), Sofronie (3 decembrie), Agheu (16 decembrie) și Daniel (17 decembrie).

Perioada de 40 de zile a Postului Crăciunului a fost stabilită definitiv în anul 1166, la Sinodul de la Constantinopol, ținut sub președinția Patriarhului Ecumenic Luca Hrisoverghi. Deci abia sunt 8 veacuri de când avem primele mențiuni ale acestui post. Primele consemnări le găsim în secolele 4 și 5 la Fericitul Augustin și la Episcopul Romei, Leon cel Mare.



### **Timpu liturgic**

Postul de 40 de zile care ne pregătește pentru sărbătoarea Crăciunului aduce o intensificare a elementelor liturgice din viața noastră duhovnicească. Acum suntem

Îndemnați de Sfinții Părinți să intensificăm prezența noastră la slujbele Bisericii, mai precis să intensificăm viața noastră liturgică. De aceea este important să cunoaștem specificitățile liturgice care apar în acest post. Spre exemplu, cu Privegherea din seara zilei de 20 noiembrie în cinstea Intrării în biserică a Maicii Domnului (Vovidenia, 21 noiembrie), încep să fie cântate în biserică Catavasiiile Nașterii Domnului. Prin aceste cântări intrăm în bucuria venirii în lume a Pruncului Sfânt, mai ales că aceste catavasii se cântă până la 30 decembrie, când se încheie sărbătoarea Nașterii Domnului (Odovania Praznicului).

În Ajunul Crăciunului avem slujba Ceasurilor Împărătești la care odinioară participa și împăratul în Bizanț, iar la noi domnitorii, care erau continuatori ai civilizației și spiritualității bizantine în Țările Române. Tot în această zi avem și Sfânta Liturghie a Sfântului Vasile cel Mare unită cu Vecernia Crăciunului.

Acum avem și rânduieli care conform Tipicului Mare prevăd unele aspecte legate de modul în care postim. Astfel, părintele arhimandrit Mihail Daniliuc ne oferă câteva informații importante pentru timpul Postului Crăciunului, când „se ajunează în zilele de luni, miercuri și vineri: consumăm fie legume, fie fructe, uscate ori fierte, dar fără untdelemn. Marțea și joia se pot mânca fierturi cu untdelemn, iar în fiecare sâmbătă și duminică, până în data de 20 decembrie, se dezleagă la pește și vin. Mai dezlegăm la pește în zilele de luni, marți și joi – numai la proslăvirea unui sfânt cu doxologie mare”. Zile cu dezlegare la pește în Postul Nașterii Domnului din anul mântuirii 2020 sunt: 21, 22, 23, 28, 29, 30 noiembrie și 3, 5, 6, 7, 12, 13 decembrie.

Încheiem textul de față printr-un îndemn de suflet al Preafericitului Părinte Patriarh: „Să ne rugăm lui Dumnezeu să devenim un Betleem sfințit, un loc în care să poată veni Mântuitorul Iisus Hristos sau întreaga Sfântă Treime prin harul Duhului Sfânt în inimile noastre, ca să devenim și noi, ca și Maica Domnului, biserică sfințită și rai cuvântător. Să ne ajute Hristos Domnul să înțelegem această perioadă de post nu ca pe o perioadă de opreliști sau de restricții, ci ca timp de sporire în evlavie și dărnicie. Păcatul lăcomiei ne face robi, dar rugăciunea unită cu milostenia ne face liberi. Când ne rugăm, ne unim cu Dumnezeu Cel necuprins și netrecător, primind în suflet pace și bucurie. Însă când folosim pătimăș lucrurile materiale, ne unim cu realități limitate și trecătoare, care limitează dorința spirituală a sufletului uman după iubire infinită și eternă. Postul adevărat este prilej de libertate duhovnicească: libertatea de a-L iubi pe Dumnezeu mai mult prin rugăciune și libertatea de a-i iubi pe semenii noștri mai mult prin fapte bune, spre slava Preasfintei Treimi, mântuirea noastră și bucuria semenilor”.

[ziarullumina.ro](http://ziarullumina.ro)