

**Recomandări pentru postul comun  
al credincioșilor din  
Biserica Credinței Logos**

21 de zile de post – 16 ianuarie – 05 februarie 2012

Postul lui Daniel (cartea profetului Daniel 10:2-3)

pastor Vasile Bîrlea



Mai aproape de  
Dumnezeu

## Nota:

- **Credincioșii Bisericii Logos vor ține un post în perioada 16 ianuarie – 05 februarie 2012. Postul este ținut la început de an pentru ca Dumnezeu să binecuvânteze obiectivele personale ale fiecăruia și pentru viziunea din noua etapă a Biserica Logos – să reverse binecuvântare, protecție, favoare și pătrundere spirituală.**
- **Fiecare persoană care decide să intre în această perioadă de post , va scrie pe un carnețel obiectivele personale pentru care se va ruga și posti în această perioadă.**
- **Acest post nu este cu caracter obligatoriu, ci este benevol.**
- **Dacă sunt persoane doritoare să postească doar consumând lichide atunci vor putea găsi recomandări și îndrumări în acest sens în cadrul acestui material. Dacă sunt persoane care vor dori să țină postul acesta fără consum de alimente ce provin de la animale (carne , lapte , ouă), atunci sunt recomandate meniuri de post în cadrul acestui material.**

**Vă dorim să aveți putere să țineți acest post și obiectivele să fie îndeplinite cu ajutorul lui Dumnezeu.**

### **DANIEL 10:2-3**

**2** „În vremea aceea, eu, Daniel, trei săptămâni am fost în jale.

**3** N-am mâncat deloc bucate alese, nu mi-a intrat în gură nici carne, nici vin și nici nu m-am uns deloc, până s-au împlinit cele trei săptămâni. (Biblia Cornilescu)

**2** În acele zile eu, Daniel, eram în jale de trei săptămâni.

**3** Nu am mâncat bucate alese, nu mi-a intrat în gură nici carne, nici vin și nu m-am uns deloc, până nu s-au împlinit cele trei săptămâni. (Biblia Noua Traducere)

**2** „În vremea aceea, eu, Daniel, am petrecut trei săptămâni de zile în jale.

**3** Pâine bună n-am mâncat, carne și vin n-am pus în gura mea și cu miresme nu m-am uns, până ce nu s-au împlinit trei săptămâni de zile. (Biblia ortodoxa)

### **CÂTEVA RECOMANDĂRI PENTRU ȚINEREA POSTULUI :**

#### **Cum să începeți postul dumneavoastră**

Poate vă întrebați : Cum să intrați în perioada de post ? Comportamentul și atitudinea dumneavoastră va determina în mare măsură succesul dumneavoastră. Urmați acești șase pași de bază pentru a intra și țineți perioada de 21 de zile de post. Recomand perioada de post și acești pași pentru a vă face timp pentru părtășie mai profundă cu Dumnezeu, pentru a avea rezultate semnificative pe plan spiritual și multe împliniri .

**PASUL 1: Alegeți scopul pentru care vei posti (obiectivul) – scrieți o listă concretă cu acele obiective pentru care ați decis să intrați în perioada de post.**

De ce dorești să postești ? Este pentru reînnoire spirituală, pentru îndrumare, pentru vindecare, pentru rezolvarea problemelor, pentru ca harul special al lui Dumnezeu să se ocupe de o situație dificilă ? Este pentru biserică ? Cere Duhului Sfânt să ți se clarifice obiectivul pentru care să

postești. Cere Duhului Sfânt să te conducă în rugăciunea ta. Acest lucru îți va permite să te rogi mai specific și strategic. Prin post și rugăciune ne smerim înaintea lui Dumnezeu, astfel încât

Duhul Sfânt va trezi sufletele noastre, biserica noastră și va vindeca țara noastră în conformitate cu 2 Cronici 7:14. Faceți din acest lucru o prioritate în condiții de repaus alimentar pentru dumneavoastră precum și intensificarea timpului de rugăciune și părtășie cu Dumnezeu.

## **PASUL 2: Faceți un angajament.**

Rugați-vă cu privire în ce fel de post ar trebui să vă angajați. Isus implică faptul că toți ucenicii (adeptii) Lui ar trebui să postească ( Matei 6:16-18 ; 9:14,15 ). Pentru Isus era o chestiune:

nu *dacă ei ar posti , ci când postesc*. Înainte de post , decide-te față următoarele:

1. **Cât timp veți posti** - o masa , o zi , o săptămână , mai multe săptămâni , 21 de zile , patruzeci de zile (începătorii ar trebui să înceapă treptat nu cu posturi lungi )
2. **Tipul de post** pe care Dumnezeu vrea ca tu să îl faci (cum ar fi doar apă , sau apă și sucuri, ce tipuri de sucuri veți bea și cât de des, post necurmat sau post cu legume, etc)
3. **Ce activități fizice sau sociale vor fi restricționate în perioada postului ?**
4. **Cât de mult timp în fiecare zi veți acorda** stăruinței în rugăciune și Cuvântul lui Dumnezeu ?

Efectuarea acestor angajamente înainte de timpul postului te vor ajuta să ții postul atunci când ispitele fizice și presiunile vieții vor să te ispitească să-l abandonezi.

## **PASUL 3: Pregătește-te spiritual.**

Temelia tare pentru post și rugăciune este pocăința. Păcatele nemărturisite vor împiedica rugăciunile tale. Aici sunt mai multe lucruri pe care le puteți face pentru a vă pregăti inima :

1. Cereți-i lui Dumnezeu să te ajute: **fă o listă completă cu pacatele tale**.(în acest sens poate fi de folos cursul Marturisirea păcatelor).
2. **Mărturisește orice păcat** de care Duhul Sfânt îți aduce aminte si acceptă iertarea lui Dumnezeu ( 1 Ioan 1:9 ).
3. **Caută iertare de la toți care i-ai jignit și iartă pe toți cei care te-au rănit** ( Marcu 11:25 , Luca 11:04 , 17:3,4 ).
4. Asigurați-te că Duhul Sfânt te conduce.
5. Cere-i lui Dumnezeu să te **umple cu Duhul Său cel Sfânt** în conformitate cu Cuvântul Său poruncit în Efeseni 5:18 și *promisiunea Lui* în 1 Ioan 5:14,15 .

6. **Supune-ți viața pe deplin lui Isus Hristos ca Domn.** Refuză să te supui poftelor lumii – pofta ochilor , pofta firii pământești și lăudăroșenia vieții ( 1 Ioan 2:16) . Caută să te

lași condus de Duhul Sfânt ( Romani 8:14 , 12:1,2 ).

7. **Meditează asupra atributelor lui Dumnezeu** cum ar fi : dragostea Sa, suveranitatea, puterea, înțelepciunea, credincioșia, harul și compasiunea Sa . (Psalm 48:9,10 ; 103:1-8 , 11-13 ).
8. Începe timpul de post și rugăciune, cu **o inimă plină de credință**. ( Evrei 11:6 ).
9. **Nu subestima opoziția (împotrivirea) spirituală.** Satana prin demoni intensifică uneori lupta naturală între trup și duh ( Galateni 5:16,17 ).
10. **Practicați abținerea** de la lucrurile care vă pot atrage atenția de la scopul postului.

Pentru cei căsătoriți citiți recomandarea apostolului Pavel din 1 Corinteni 7 :5-6

#### **PASUL 4. Pregătiți-vă din punct de vedere fizic.**

Postul necesită precauții rezonabile. Consultați medicul dumneavoastră în primul rând, mai ales dacă luați medicamente cu prescripție sau dacă aveți o boală cronică. Unele persoane ar trebui să nu postească niciodată fără supraveghere profesională din partea medicului.

Din pregătirea fizică fac parte și schimbările semnificative în rutina de a mânca zilnic. Ar trebui abordată munca fizică puțin mai ușor , astfel încât să poți transfera întreaga atenție Domnului Isus în rugăciune și în citirea Bibliei.

1. Nu te grăbi în a începe să postești. Este foarte bine când postul este anunțat din timp cu circa 2 sau 4 zile înainte.
2. Pregătește-ți corpul astfel: mănâncă la mese (meniuri) alimente în cantități mai mici înainte de a începe o perioadă de post. Evită mesele bogate în grăsimi și alimente dulci.
3. Se poate începe prin a mânca fructe și legume timp de două zile înainte de a începe o perioadă intensă de post.

#### **În timp ce postiți**

Timpul dvs. de post și rugăciune a venit. Sunteți acum în perioada de abținere de la toate alimentele solide și ați început să căutați pe Dumnezeu. Iată câteva sugestii utile pe care le puteți lua în considerare:

- Evitați , medicamentele naturale din plante, chiar și remediile homeopate. Medicamentele ar trebui să fie retrase numai cu acordul medicului și supravegherea dumneavoastră.
- Limitați activitatea dumneavoastră. ( Exercițiu tuturor activităților doar moderat).
- Puteți efectua plimbări de circa trei - patru Km în fiecare zi, dacă este vă este convenabil și confortabil.
- Odihniți-vă doar la fel de mult cât vă permite programul.
- Pregătiți-vă mental să întâmpinați disconfortul temporar care se anunță în perioada de post , cum ar fi nerăbdarea, slăbiciune, ispite , provocări și anxietate.

- Așteptați-vă la unele disconforturi fizice , mai ales în a doua zi de post. Este posibil să vă fie foame sau să aveți unele dureri trecătoare sau amețeli. Retragera din servitul cofeinei (din cafeaua zilnică) și zahăr poate provoca dureri de cap. Disconfortul fizic poate include, de asemenea, slăbiciune, oboseală, insomnie, etc.
- Primele trei zile sunt de obicei cele mai grele. Pe măsură ce veți continua să postiți , probabil veți experimenta un sentiment de bine atât fizic cât și spiritual. Cu toate acestea, dacă simțiți dureri de foame, atunci creșteți aportul de lichide.

## **PASUL 5: Faceți o listă pentru programul zilnic ( doar ca o sugestie)**

Pentru beneficiu spiritual maxim , ar trebui să vă retrageți mai des din activitățile de rutină zilnice suficient timp pentru a fi singur cu Domnul. Fiți sensibil(ă) la călăuzirea Duhului Sfânt. Cu cât petreceți mai mult timp cu Domnul Isus, cu atât mai semnificativ va fi postul dvs.

### **Dimineața**

- Începeți-vă ziua în laudă și închinare – cântați acele cântece pe care vi le inspiră în inimă Duhul Sfânt și acele cântece pe care le cunoașteți bine. Puteți folosi și o carte de cântări de laudă și închinare. (5- 10 minute)
- Citiți și meditați asupra Cuvântului lui Dumnezeu, de preferință pe genunchi sau comod pe un fotoliu sau la birou. Cel puțin 10 – 15 minute citiți din Evangheliile, Psalmi sau pasaje din Vechiul Testament sau Epistole din Noul Testament.
- Invită Duhul Sfânt să lucreze în tine și în voința ta și lasă voia Lui să lucreze în tine, în conformitate cu Filipeni 2:13 .
- Invită pe Dumnezeu în inima ta și lasă-L să te folosească. Cere-i să îți arate ce lucruri din viața ta nu sunt pe placul Lui . Cere-i Lui Dumnezeu să își arate cum să influențezi în bine lumea din jurul tău, familia ta, biserica ta, comunitatea și țara ta.
- Rugați-vă lui Dumnezeu pentru obiectivele pe care le aveți pe lista de post (cauze personale și pentru biserică). Cel puțin 15- 20 minute.

### **Amiază**

- Întoarce-te la rugăciune și la Cuvântul lui Dumnezeu.
- Fă o rugăciune și o scurtă plimbare. Dacă este posibil să te retragi singur(ă) pentru un timp de părtășie cu Dumnezeu.
- Petrece timp în rugăciune de mijlocire pentru biserica ta, liderii tăi, păstorul tău, liderii națiunii, pentru lumea neevanghelizată, pentru familia ta și nevoile personale speciale care sunt scrise pe lista ta.
- Încheie cu mulțumire și recunoștință.

### **Seara**

- Fă tot posibilul să ai un timp de părtășie fără grabă în a "căuta fața Lui."
- Dacă alții sunt cu tine în perioada de post, puteți să vă întâlniți pentru rugăciune dacă le permite și lor timpul.
- Evită televizorul, internetul sau orice altă distragere a atenției care ar putea diminua concentrarea ta spirituală.
- Când este posibil, începe și sfârșește în fiecare zi pe genunchi cu soțul / soția și pentru o scurtă perioadă de timp să aveți un timp de laudă și de mulțumire către Dumnezeu.
- Perioade mai lungi de timp cu Domnul nostru în rugăciune și studiul Cuvântului Său sunt adesea mai bine petrecute de unul singur.
- Alimentația corectă este vitală; de asemenea. Dr. Julio C. Ruibal - un nutritionist, pastor și specialist în post și rugăciune - propune un program de zi cu zi și lista de sucuri de mai jos

vă poate fi utilă și satisfăcătoare. Modificați acest program și lista de băuturi pentru a se potrivi circumstanțelor, posibilităților și gusturilor fiecăruia.

- *dimineata* - Sucuri de fructe, de preferință proaspăt stoarse sau în amestec și diluate în apă plată, 50 la sută în cazul în care fructul este acid. Mere, pere, grapefruit, pepene verde, sau sucuri de alte fructe. Sunt preferate sucurile de fructe nu cele acidulate. Dacă nu puteți prepara aceste sucuri atunci cumpărați sucuri fără zahăr sau aditivi.

– *prânz* - suc din legume proaspete făcute din salată verde, țelină, morcovi și în trei părți egale. Ceai de plante cu puțină miere. Evitați ceaiul negru sau orice ceai cu cofeină.

- *seara* - Suc de roșii, (bulion preparat), cartofi fierți, țelină, morcovi și totul fără sare.

### **Sfaturi pentru Post**

- Consumul de suc de fructe va diminua durerile cauzate de foame și vă da mai multă energie zahărul natural. Veți fi mai motivați și întăriți fizic pentru a vă continua postul.
- Cele mai bune sucuri sunt obținute din pepene verde proaspăt, lămâi, struguri, mere, varza, sfecla, legume morcovi, telina, sau cu frunze verzi. Pe vreme rece, vă puteți bucura de o supă de legume caldă .
- Sucuri acide mixte (portocale și roșii), cu apă (de dragul stomacului tău).
- Evitați cofeina , evitați guma de mestecat sau bomboanele, chiar dacă respirația este închisă . Folosirea acestora stimulează acțiunea digestivă în stomac.

## **ÎNTRERUPEREA POSTULUI DUMNEAVOASTRĂ**

Când timpul desemnat pentru post este terminat, veți începe să mânâncăți din nou hrană diversă. Dar modul în care încheiați perioada de post și reintroduceți în meniul zilnic alimentația diversă, este extrem de importantă pentru bunăstarea dumneavoastră fizică și spirituală .

### **PASUL 6: Sfârșitul postului integral (total) se face treptat.**

După ultima zi de post , începeți să mâncați treptat. Nu mâncați alimente solide imediat după postul dumneavoastră. Reintroducerea bruscă de alimente solide în stomac și tractul digestiv va avea probabil consecințe negative, chiar periculoase. Încercați mai multe mese mai mici sau snacks-uri în fiecare zi după perioada de post. Dacă încetarea postului este făcut treptat, atunci efectele benefice fizice și spirituale vor da rezulte într-o stare bună de sănătate continuă.

*Iată câteva sugestii pentru a vă ajuta să încetați perioada de post în mod corect:*

1. În timp ce continuați să folosiți lichide introduceți consumul mai intens de fructe.

2. În timp ce continuați să beți sucuri de fructe sau legume, se adaugă următoarele:
  - a. Prima zi: Adaugă o salată de crudități.
  - b. A doua zi: Adaugă cartofi copti, fără unt sau condimente.
  - c. A treia zi: Adaugă legume fierte.
  - d. După aceea: Începe să reintroduci dieta normală.
3. Se va reveni treptat la consumul regulat de alimente, cu mici gustări în timpul primelor zile. Începeți cu o supă și fructe proaspete, cum ar fi pepene verde sau pepene galben, etc. Avansați apoi la câteva linguri de alimente solide, cum ar fi fructele și legumele crude sau o salată de crudități și cartofi copti.

### Isaia capitolul 58 - Adevăratul post

1. «Strigă tare, nu te opri!  
Înalță-ți glasul ca o trâmbiță!  
Fă-i cunoscută poporului Meu răzvrătirea  
și Casei lui Iacov – păcatele!  
2 Zi de zi ei Mă caută  
și par dornici să cunoască căile Mele,  
ca un neam care ar practica dreptatea  
și n-ar fi părăsit porunca Dumnezeului lor.  
Îmi cer hotărâri drepte  
și par dornici să se apropie de Dumnezeu.  
3 'De ce când postim Tu nu vezi?  
De ce când ne smerim Tu nu iei seama?'

Pentru că în ziua postului vostru vă satisfaceți propriile dorințe  
și vă asupriți toți lucrătorii.

4 Pentru că atunci când postiți vă certați, vă luptați  
și vă loviți plini de răutate cu pumnul.

Postind cum faceți voi azi,  
nu vă veți face vocea auzită în înălțimi.

5 Oare așa arată postul care-Mi este plăcut –  
o zi în care omul să se smerească pe sine,  
să-și plece capul ca o trestie  
și să se culce în sac și cenușă?  
Aceasta numești tu post  
și zi plăcută **DOMNULUI**?

6 Iată postul care-Mi este plăcut:

să dezlegi lanțurile nedreptății,  
să desfaci legăturile jugului,  
să-i eliberezi pe cei asupriți  
și să zdrobești orice jug,

7 să-ți împarți pâinea cu cel flămând,  
să le oferi săracilor fără casă un adăpost,  
iar când vezi un om gol, să-l acoperi  
și să nu te ascunzi de cel ce este rudă cu tine.

8 Atunci lumina ta va răsări ca zorii  
și vindecarea ta va apărea repede;  
atunci dreptatea ta va merge înaintea ta,  
iar slava **DOMNULUI** îți va fi ariergarda.

9 Atunci vei chema, iar **DOMNUL** va răspunde;  
vei striga după ajutor, iar El va spune: 'Iată-mă!'

Dacă vei înlătura din mijlocul tău jugul *asupririi*,  
arătarea cu degetul și vorbirea răutăcioasă,  
**10** dacă te vei lipsi pe tine în folosul celui flămând  
și dacă vei sătura nevoile celui sărman,  
atunci lumina ta va răsări în întuneric,  
iar noaptea ta va fi ca amiaza.

**11** **DOMNUL** te va călăuzi tot timpul,  
îți va împlini nevoile chiar în locuri uscate de soare  
și-ți va întări oasele.

Vei fi ca o grădină bine udată  
și ca un izvor de apă,  
ale cărui ape nu seacă niciodată.

**12** Ai tăi îți vor rezidi vechile ruine  
și vei ridica din nou temeliile generațiilor străbune;  
vei fi numit: 'Cel ce drege spărturile zidurilor',  
'Cel ce restaurează drumurile ca să fie locuite din nou'.

**13** Dacă îți vei opri piciorul de la a pângări Sabatul  
și de la a-ți satisface propriile plăceri în ziua Mea sfântă,  
dacă Sabatul va fi o desfătare pentru tine  
și ziua sfântă a **DOMNULUI** – o zi onorată,  
dacă o vei cinști prin a nu merge pe calea ta,  
prin a nu face ceea ce-ți place  
și prin a nu vorbi lucruri fără folos,

**14** atunci te vei bucura în **DOMNUL**,  
te voi face să străbați călare înălțimile țării  
și te voi hrăni cu moștenirea părintelui tău Iacov»,  
căci gura **DOMNULUI** a vorbit.

#### **Isaia - Capitolul 58 ( traducerea biblia ortodoxa)**

**1** Strigă din toate puterile și nu te opri, dă drumul glasului să sune ca o trâmbiță, vestește poporului Meu păcatele sale și casei lui Iacov fărădelegile sale.

**2** În fiecare zi Mă caută, pentru că ei voiesc să știe căile Mele ca un popor care făptuiește dreptatea și de la legea Dumnezeului său nu se abate. Ei Mă întrebă despre legile dreptății și doresc să se apropie de Dumnezeu.

**3** Pentru ce să postim, dacă Tu nu vezi? La ce să ne smerim sufletul nostru, dacă Tu nu iei aminte? Da, în zi de post, voi vă vedeți de treburile voastre și asupriți pe toți lucrătorii voștri.

**4** Voi postiți ca să vă certăți și să vă sfădiți și să bateți furioși cu pumnul; nu postiți cum se cuvine zilei aceleia, ca glasul vostru să se audă sus.

**5** Este oare acesta un post care Îmi place, o zi în care omul își smerește sufletul său? Să-și plece capul ca o trestie, să se culce pe sac și în cenușă, oare acesta se cheamă post, zi plăcută Domnului?

**6** Nu știți voi postul care Îmi place? – zice Domnul. Rupeți lanțurile nedreptății, dezlegați legăturile jugului, dați drumul celor asupriți și sfărâmați jugul lor.

**7** Împarte pâinea ta cu cel flămând, adăpostește în casă pe cel sărman, pe cel gol îmbracă-l și nu te ascunde de cel de un neam cu tine.

**8** Atunci lumina ta va răsări ca zorile și tămăduirea ta se va grăbi. Dreptatea ta va merge înaintea ta, iar în urma ta slava lui Dumnezeu.

**9** Atunci vei striga și Domnul te va auzi; la strigătul tău El va zice: Iată-mă! Dacă tu îndeplinești din mijlocul tău asuprirea, amenințarea cu mâna și cuvântul de cârtire,

**10** Dacă dai pâinea ta celui flămând și tu saturezi sufletul amărât, lumina ta va răsări în întuneric și bezna ta va fi ca miezul zilei.

**11** Domnul te va călăuzi neconținut și în pustiu va sătura sufletul tău. El va da tărie oaselor tale și vei fi ca o grădină adăpată, ca un izvor de apă vie, care nu seacă niciodată.

**12** Pe vechile tale ruine se vor înălța clădiri noi, vei ridica din nou temeliile străbune și vei fi numit dregător de spărturi și înnoitor de drumuri, ca țara să poată fi locuită.

**13** Dacă îți vei opri piciorul tău în ziua de odihnă și nu-ți vei mai vedea de treburile tale în ziua Mea cea sfântă, ci vei socoti ziua de odihnă ca desfătare și vrednică de cinste, ca sfințită de Domnul, și vei cinști-o, fără să mai umbli, fără să te mai îndeletnicești cu treburile tale și fără să mai vorbești deșertăciuni,

14 Atunci vei afla desfătarea ta în Domnul. Eu te voi purta în car de biruință pe culmile cele mai înalte ale țării și te voi bucura de moștenirea tatălui tău Iacov, căci gura Domnului a grăit acestea.

### **Isaia - Capitolul 58 ( biblia – traducerea Cornilescu)**

- 1 Strigă în gura mare, nu te opri! Înălță-ți glasul ca o trâmbiță și vestește poporului Meu nelegiuirile lui, casei lui Iacov, păcatele ei!
- 2 În toate zilele Mă întrebă și vor să afle căile Mele, ca un neam care ar fi înfăptuit neprihănirea și n-ar fi părăsit Legea Dumnezeului său. Îmi cer hotărâri drepte, doresc să se apropie de Dumnezeu. –
- 3 „La ce ne folosește să postim” – zic ei – „dacă Tu nu vezi? La ce să ne chinuim sufletul, dacă Tu nu ții seama de lucrul acesta?” – Pentru că, zice Domnul, în ziua postului vostru, vă lăsați în voia pornirilor voastre și asuprați pe simbriașii voștri.
- 4 Iată, postiți ca să vă ciorovăiți și să vă certați, ca să bateți răutăcios cu pumnul; nu postiți cum cere ziua aceea, ca să vi se audă strigătul sus.
- 5 Oare acesta este postul plăcut Mie: să-și chinuiască omul sufletul o zi? Să-și plece capul ca un pipirig și să se culce pe sac și cenușă? Aceasta numești tu post și zi plăcută Domnului?
- 6 Iată postul plăcut Mie: dezleagă lanțurile răutății, deznoadă legăturile robiei, dă drumul celor asuprați și rupe orice fel de jug;
- 7 împarte-ți pâinea cu cel flămând și adu în casa ta pe nenorociții fără adăpost; dacă vezi pe un om gol, acoperă-l, și nu întoarce spatele semenului tău.
- 8 Atunci lumina ta va răsări ca zorile, și vindecarea ta va încolți repede; neprihănirea ta îți va merge înainte, și slava Domnului te va însoți.
- 9 Atunci tu vei chema, și Domnul va răspunde, vei striga, și El va zice: „Iată-Mă!” Dacă vei îndepărta jugul din mijlocul tău, amenințările cu degetul și vorbele de ocară,
- 10 dacă vei da mâncarea ta celui flămând, dacă vei sătura sufletul lipsit, atunci lumina ta va răsări peste întunecime, și întunericul tău va fi ca ziua în amiaza mare!
- 11 Domnul te va călăuzi neîncetat, îți va sătura sufletul chiar în locuri fără apă și va da din nou putere mădularelor tale; vei fi ca o grădină bine udată, ca un izvor ale cărui ape nu seacă.
- 12 Ai tăi vor zidi iarăși pe dărâmurile de mai înainte, vei ridica din nou temelii străbune, vei fi numit „Dregător de spărturi”, „Cel ce drege drumurile și face țara cu puțință de locuit”.
- 13 Dacă îți vei opri piciorul în ziua Sabatului ca să nu-ți faci gusturile tale în ziua Mea cea sfântă; dacă Sabatul va fi desfătarea ta, ca să sfințești pe Domnul, slăvindu-L, și dacă-L vei cinsti neurmând căile tale, neîndeletnicindu-te cu treburile tale și nededându-te la flecărie,
- 14 atunci te vei putea desfăta în Domnul, și Eu te voi sui pe înălțimile țării, te voi face să te bucuri de moștenirea tatălui tău Iacov; căci gura Domnului a vorbit.”

### **Meniuri de post**

Pentru circa 100 de rețete de mâncăruri de post vă rugăm să accesați pagina :

<http://www.crestinortodox.ro/retete-post/pagina-4/>

**Din punct de vedere al felului sau ”asprimii” lui, postul poate fi de mai multe feluri :**

a) Postul necurmat (total) sau integral , care constă în abținerea completă de la orice fel de mâncare și băutura pe un timp anumit. Exemplu: postul ținut de Moise pe muntele Sinai, postul ținut de Domnul Isus .

b) Postul aspru, în care se îngăduie numai consumarea de hrană uscată: pâine, fructe uscate sau semințe, legume și apă. E postul pe care l-a practicat Ioan Botezatorul în pustia Iordanului.

c) Postul comun sau obișnuit, în care se admite consumarea mâncărilor gătite din alimente de origine vegetală, excluzându-se orice aliment de proveniență animală. Acest post mai este numit și postul lui Daniel.

d) Postul ușor, numit și dezlegare, în care se îngăduie consumarea peștelui și a vinului, precum și a untdelemnului.

**Din punct de vedere al extensiunii postului (al numărului celor ce postesc în același timp), postul poate fi :**

a) Post general (obștesc) - când este ținut de Biserica întreagă ;

b) Post regional - când este ținut numai de o parte a unei Biserici (o regiune, o eparhie, o localitate, etc). Asemenea posturi se practicau mai ales în trecut, când erau rânduite de conducerea Bisericii pentru diverse motive (doliu general la moartea unei persoane importante, pentru îndepărtarea diferitelor calamități naturale sau nenorociri etc.) ;

c) Postul particular (personal) - ținut de fiecare credincios în parte, după nevoile sale proprii și în afara posturilor obșteti, prescrise sau recomandate de Biserica.

**Dupa durată (lungimea) lui, postul poate fi de două feluri și anume :**

a) Post de câte o singură zi ;

b) Post de mai multe zile (post de durată) post de 3 zile, de 7 zile, de 21 de zile sau de 40 de zile.

**"Dezlegări" de posturi in condițiile vieții de azi**

Respectarea postului sau ținerea de zile de post este o datorie a oricărui bun credincios, cerință ce o impune Domnul Isus în Matei 6:16-18 ; 9:14,15. Însă nu trebuie să uităm că vechile dispoziții, legate de durată, asprimea și obligativitatea diferitelor posturi de peste an, au fost formulate pentru credincioșii care trăiau în alte vremuri și în condiții de viață cu totul deosebite de cele în care trăiesc credincioșii de azi. De aceea, aplicarea lor integrală nu mai este astăzi posibilă întocmai ca în trecut. De altfel, hotărârile și recomandările liderilor bisericii privitoare la post nu au caracter de dogmă, adică nu trebuie privite ca niște reguli absolut neschimbabile și eterne, ci fac parte dintre normele bisericești cu caracter moral-disciplinar, care au fost formulate de autoritatea bisericească în funcție de nevoile, împrejurările și evoluția vieții religioase-morale a credincioșilor.

Pastorul și Conducerea Bisericii Logos au hotărât următoarele "pogorăminte" cu privire la respectarea posturilor in condițiile actuale :

- I. Copiii până la împlinirea vârstei de 12 ani să fie dezlegați de ținerea postului, putând astfel mânca tot timpul anului orice fel de alimente.

- II. Pentru copiii de la 12 ani și pentru credincioșii de orice vârstă, care sunt cuprinși de slăbiciuni și suferințe trupești, ținerea postului să fie făcut cu consultarea medicului de familie și pentru perioade mai scurte de timp cum ar fi o jumătate de zi sau un anumit tip de post cum ar fi postul cu legume și fructe.
- III. Pentru credincioșii care nu sunt cuprinși de slăbiciuni și suferințe trupești, ținerea postului este recomandat să fie în zilele următoare :
- a) o zi de post în fiecare lună – ziua să fie aleasă de către cel care postește.
  - b) cei care doresc o creștere spirituală mai matură vor posti o zi aleasă de ei în fiecare săptămână.
  - b) o zi până la 3 zile de post înainte de sărbătoarea Paștelui, Rusaliilor și Crăciunului.
  - c) postul comun (21 de zile) la început de an .

### **"Câtă dragoste ai, atâta postești"**

**Folosul postului** - Multi creștini, nedând o prea mare importanță postului, îl țin fără tragere de inimă sau nu îl țin deloc. Și totuși, trebuie să primim postul cu bucurie, nu cu frică și părere de rău, căci postul nu este înfricoșător pentru noi, ci pentru diavol. În cazul demonizațiilor, mult poate face postul, mai ales când este însoțit de sora sa bună, care este rugăciunea. De aceea, Hristos a spus: Dar acest soi de draci nu iese afară decât cu rugăciune și cu post." (Matei 17, 21). În traducerea nouă: "Dar astfel de demoni nu ies decât atunci când îi **înfruntă cineva care practică rugăciunea și postul.**"

Așadar, dat fiind faptul că postul îi alungă departe pe vrășmașii mântuirii noastre, trebuie să îl iubim, nu să ne temem de el. Trebuie mai degrabă să ne temem de mâncarea multă, mai ales atunci când este însoțită de beție, pentru că ea ne supune patimilor, în vreme ce postul, dimpotrivă, ne scapă de patimi și ne dăruiește libertatea duhovnicească. De ce dovadă a binefacerilor postului mai avem nevoie, atunci când știm că el luptă împotriva diavolului și ne izbăvește de robia păcatului ?

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. Chiar și cu mult înainte de ei, la începuturile creației, atunci când Dumnezeu l-a plăsmuit pe om, i-a dat de îndată porunca să postească. Dacă Adam împlinea această poruncă, nu ar fi căzut în păcatul neascultării. "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). Aceasta nu era alta decât porunca de a posti.

Dacă și în GRĂDINA EDEN (PARADIS) era nevoie de post, cu atât mai mult este nevoie în afara sa. 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 post, cu atât mai multă nevoie este acum, când suntem în război cu diavolul.

Dacă Adam și Eva se supunea acestei porunci, nu ar mai fi auzit cuvintele: "căci țărână ești și în țărână te vei întoarce "(Facerea 3: 19). Pentru că Adam nu s-a supus, au urmat moartea, grijile, suferințele și o

viață mai grea decât orice moarte. Vedeți cum Dumnezeu Se supăra atunci când postul este disprețuit ? Și nu puteți să vă închipuiți cât se bucura El când ținem post.

Astfel s-a întâmplat și cu locuitorii orașului Ninive : ” Cuvântul Domnului a vorbit lui Iona, fiul lui Amitai, astfel: „Scoală-te, du-te la Ninive, cetatea cea mare, și strigă împotriva ei. Căci răutatea ei s-a suit până la Mine!” (Iona 1, 1-2). După mai multe peripeții (Iona 1, 3-2, 11), Iona s-a dus la Ninive și le-a spus că cetatea lor urma să fie distrusă: Patruzeci de zile mai sunt și Ninive va fi distrusă! (Iona 3, 4). Când au auzit aceste cuvinte, oamenii din Ninive nu s-au arătat disprețuitori și indiferenți. Cu toții - bărbați, femei, stăpâni, robi, copii și bătrâni - au început să postească. Ba și pe animale le-au pus să postească. Iată de ce am spus mai înainte că de mâncarea multă și de băutura ar trebui să ne temem, nu de post: mâncarea și băutura au fost aproape să distrugă cetatea, pe când prin post a fost izbăvită.

Proorocul Daniel a fost aruncat în groapa leilor, dar pentru că postise, a ieșit nevătămat, ca și cum ar fi fost aruncat între oi (Dan. 6, 16-23). Dar și cei trei tineri, care au postit la rândul lor, au fost aruncați în foc și au ieșit de acolo cu trupurile luminoase și neatinse de flăcări (Dan. 3, 19-27). Dacă focul a fost adevărat, atunci cum de nu i-a ars pe acești oameni? Dacă trupurile lor erau adevărate, cum de nu au fost vătămate? Cum? Răspunsul este în ținerea postului ca mod de viață. Postul o să te lămurească în legătură cu această ”taină” , pentru că este întradevăr o ”taină” pentru omul necredincios ,ca trupurile să fie date fiarelor sălbatice sau focului și să nu pățească nimic.

Vezi ce luptă este peste fire și apoi ce biruință este peste fire ? Adu-ți aminte mereu de puterea postului și primește-l cu sufletul deschis, pentru că este nebulie curată să ne îndepărtăm de el, atunci când și de ”colții leilor” ne ferește și de ”foc ”ne scapă, și pe diavol îl îndepărtează, potolind văpaia patimilor, liniștindu-ne gândul și aducându-ne alte și alte binefaceri și binecuvântări mari.

”Mi-e frica de post pentru că strică și slăbește trupul”, poate că spun unii. Dar să știi că pe cât se strică materia omului, pe atât se înnoiește sufletul și duhul său (vezi 2 Corinteni. 4, 16). Pe de altă parte, dacă vrei să cercetezi bine lucrurile, vei vedea că postul are grijă de sănătatea trupului. Iar dacă nu crezi aceste cuvinte, întreabă-i pe doctori, să-ți zică ei mai bine. Aceștia spun că sănătatea este menținută prin cumpătare la mâncare, pe când lăcomia duce la tot felul de boli, care distrug trupul.

Asadar, să nu ne temem să postim, căci postul ne scoate din multe rele și postul nu îl schimbă pe Dumnezeu ci pe noi ne schimbă ca apoi să putem face voia lui Dumnezeu în viețile noastre. Mai sunt oameni care înainte și după post se imbuibă cu hrană și cu băutura, pierzând astfel folosul postului. Este ca și cum trupul nostru abia și-ar reveni dintr-o boală și când ar da să se ridice din pat, cineva l-ar lovi tare cu piciorul și l-ar îmbolnăvi și mai tare. Ceva asemănător se întâmplă și cu sufletul nostru atunci când înainte și după post nu suntem cumpătați.

Dar când postim nu ajunge să ne abținem de la diferite mâncăruri, ci trebuie să postim și sufletește. Există primejdia ca ținând posturile rânduite de Biserica, să nu avem nici un folos. Din ce cauză ? Pentru că ne ținem departe de mâncăruri, dar nu ne ținem departe de păcat; nu mâncăm carne, dar mâncăm

sufletele celor săraci; nu ne îmbătăm cu vin, dar ne îmbătăm cu pofta trupești; petrecem ziua în post, dar ne uităm la lucruri rușinoase. În felul acesta, pierdem folosul postului.

De aceea, postul de mâncare trebuie însoțit de îndepărtarea de orice păcat, de rugăciune și de luptă duhovnicească. Numai astfel vei aduce jertfa bine-plăcută Domnului și vei avea mult folos.