

VLADIMIR SAVCHUK

**GHID
DE POST
PENTRU ÎNCEPĂTORI**

SIMPLU. PRACTIC. BIBLIC.

GHID DE POST PENTRU ÎNCEPĂTORI

VLADIMIR SAVCHUK

Traducător: Daniel Morar

Alfa Omega Publishing
2025, Timișoara

Publicată în original în limba engleză sub titlul:

A beginner's guide to fasting

Copyright © 2024 Vladimir Savchuk

P.O. Box 5058

Pasco, WA 99302

Tradusă în limba română și publicată cu autorizare.

Dacă nu există alte precizări, citatele biblice sunt luate din traducerea Dumitru Cornilescu a Bibliei.

Traducere: Daniel Morar

Corectură: Daniela Groza, Tudor Pețan

Tehnoredactare: David Stoica

Prelucrare grafică: David Stoica

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Savchuk, Vladimir

Ghid de post pentru începători / Vladimir Savchuk ; trad.: Daniel Morar. - Timișoara : Alfa Omega Publishing, 2025

Conține bibliografie. - Index

ISBN 978-606-045-516-5

I. Morar, Daniel (trad.)

2

Versiunea în limba română: ***Ghid de post pentru începători***

Copyright © 2025 Alfa Omega Publishing

Editura: Alfa Omega Publishing

C.P. 1141, O.P. 8

300890 - Timișoara, România

Tel/Fax: + (40) 256-284.912

E-mail: info@alfaomega.tv

Comenzi online: www.alfaomega.tv/librarie

GHID DE POST PENTRU ÎNCEPĂTORI

VLADIMIR SAVCHUK

Cuprins

1. Premisele postului	9
2. Scopul postului	17
3. Postul pas cu pas.....	27
4. Capcanele postului	35
5. Puterea postului.....	41
Mulțumim pentru lectură.....	47
Fii partenerul nostru.....	49
Rămâi conectat.....	51

NOTĂ IMPORTANTĂ

Nu sunt medic și nici cadru medical, prin urmare, această carte nu are scopul de a prescrie posturi cu apă, fie ele scurte sau lungi. Femeile însărcinate, mamele care alăptează, copiii și persoanele care urmează tratamente medicamentoase serioase ar trebui să se abțină de la orice formă de post alimentar. Dacă urmați un tratament sau aveți o afecțiune care v-ar putea împiedica să postiți, consultați medicul înainte de a începe. Pe toți ceilalți, vă încurajez să luați în considerare invitația scripturală la post, să dați dovadă de înțelepciune și să vă lăsați călăuziți de Domnul.

Premisele postului

Înțelegând postul

Ce este postul? De ce fiecare persoană remarcabilă menționată în Biblie a practicat postul? Moise, David, Ilie, Estera, Daniel, Ana și Pavel sunt doar câțiva dintre oamenii Bibliei care au postit. Și, desigur, știm că Isus, Domnul și Mântuitorul nostru, a postit. De fapt, El nu Și-a început lucrarea decât după un post de 40 de zile. Mai mult, atunci când i-a învățat pe ucenici despre post, Isus a spus: „*Când postiți*”, nu „*Dacă postiți*” (Matei 6:16). Aceasta înseamnă faptul că Isus Se aștepta ca postul să fie o practică normală și asumată în mod voit a tuturor urmașilor Săi și a noastră a tuturor.

Postul este abținerea voluntară de la toate sau de la anumite tipuri de mâncare și/sau băutură pentru o perioadă de timp, adesea ca o practică religioasă sau disciplină spirituală. Poate că postul nu este plăcut firii noastre pământești, dar este îmbucurător să știm că putem exercita control asupra stomacului și a poftelor noastre. Poate că postul nu este ceva ce carnea noastră își dorește să facă, dar duhul

nostru tânjește după el. Postul poate fi o provocare, dar, pe măsură ce ne apropiem de Dumnezeu, ne aduce bucurie.

Postul este temporar, nu permanent. Postul este doar o practică temporară, nu o stare permanentă. Mâncarea este un dar de la Dumnezeu, menită să ne ofere putere, hrană și satisfacție; este combustibilul nostru. Fără un aport regulat de hrană, corpul nostru nu va supraviețui prea mult timp. Dacă dormim opt ore pe noapte, înseamnă că ne petrecem o treime din viață dormind. Pentru o persoană care trăiește 75 de ani, acest lucru înseamnă 25 de ani, sau 9.125 de zile, petrecute în somn. În timpul somnului suntem într-o stare de „post”, motiv pentru care masa de dimineață, micul dejun se numește în engleză „*breakfast*”, o masă prin care întrerupi postul („*break the fast*”).

Dumnezeu a creat trupurile noastre să facă față perioadelor de post, în care punem pauză consumului de alimente și luăm o pauză. Biblia menționează perioade mai lungi de post, de la câteva ore la câteva zile și chiar câteva săptămâni. Atunci când întreprindem ceva care depășește postul obișnuit din timpul somnului, firea noastră devine iritată. Dar când ne amintim că este doar o practică temporară, putem răbda până la capăt.

Postul este voluntar, nu impus. Postul nu ar trebui să ne fie impus. Așa cum Duhul Sfânt L-a îndrumat pe Isus să postească, tot așa ne va îndruma și pe noi. Postul nu este același lucru cu înfometarea pe care oamenii o îndură în timpul unei foamete sau în alte circumstanțe. Postul este o alegere personală; înfometarea este impusă de împrejurări. Este important să fim întotdeauna călăuziți de Duhul Sfânt atunci când luăm în considerare o perioadă de post.

Postul este abținerea specifică de la mâncare. Când Biblia menționează postul, se referă la abținerea de la mâncare. În lumea

de astăzi, eliminarea timpului petrecut la televizor, pe telefon sau renunțarea la ciocolată pot fi sacrificii sau acte de autodisciplină, dar acestea nu sunt tipuri biblice de post. Deși Biblia nu menționează abținerea de la alte lucruri ca fiind forme de post, și acest lucru poate fi benefic. Acest tip de abținere de la alte lucruri poate fi o practică deosebit de bună pentru persoanele care nu pot posti din motive medicale sau de altă natură.

Postul se face din motive spirituale. Postul nu este o dietă care să te ajute să slăbești; este o modalitate de a te smeri înaintea lui Dumnezeu și de a-L căuta cu pasiune. Deși există unele beneficii fizice ale postului, Biblia subliniază beneficiile spirituale.

Postul nu este o grevă a foamei. Când postim, nu încercăm să-L manipulăm și/sau să-L forțăm pe Dumnezeu să facă ceva. Postul nu Îl mișcă pe Dumnezeu; în schimb, ne mișcă pe noi mai aproape de Dumnezeu. Ne smerește pe noi, nu pe Dumnezeu. Ne re poziționează pe noi, nu pe Dumnezeu. Scopul nostru principal este să ne smerim și să recunoaștem nevoia noastră de Dumnezeu.

Când este însoțit de rugăciune și pocăință sinceră, postul va aduce rezultate spirituale mari. Postul este similar cu rugăciunea; nu deține nicio putere în sine, dar când ne rugăm în timpul postului, putem accesa puterea lui Dumnezeu într-o măsură mai mare. Postul ne crește sensibilitatea spirituală și conștientizarea inimii față de tărâmul spiritual, unde suntem deja așezați în Hristos Isus (Efeseni 2:6-7).

Postul în istorie și în alte culturi

Postul este o practică întâlnită în toate religiile și culturile de-a lungul istoriei. Grecii antici practicau postul ca o formă de purificare înainte de a participa la ritualuri religioase, crezând că acesta curăța

trupul și mintea și îi făcea mai demni să se apropie de divinitate. În mod similar, romanii practicau postul ca pregătire pentru anumite ceremonii religioase și pentru a alunga influențele malefice ale entităților răuvoitoare.

Egiptenii asociau postul cu doliul și cinstirea morților; credeau că postul onorează zeii și morții, în special în timpul festivalurilor precum *Ospățul lui Thoth*.

Celții vedeau postul ca pe o modalitate de a se conecta cu lumea spirituală, de a dobândi cunoaștere și de a primi viziuni de la zeii lor. Chiar și în practicile păgâne contemporane, postul servește ca metodă de purificare, pregătire spirituală pentru a primi viziuni și pentru a spori devotamentul față de zeii lor, precum și ca măsură de protecție împotriva spiritelor rele.

Postul în iudaism

În tradiția și cultura evreiască, postul joacă, de asemenea, un rol semnificativ. Din punct de vedere istoric, postul era folosit pentru a exprima doliul pentru cei morți. Era o modalitate de a exprima supunerea față de Dumnezeu, atât la nivel individual, cât și corporativ. Vedem prin exemplul lor că postul este o modalitate de a ne smeri înaintea lui Dumnezeu și de a căuta ajutorul Lui. De exemplu, Moise a postit înainte de a primi poruncile de la Dumnezeu. Sărbătorirea Yom Kippur este singurul post impus explicit de Dumnezeu în Tora, ținut în a șaptea lună (Tishrei) ca o zi de ispășire pentru smerirea sufletului și introspecție. Postul și rugăciunea pentru ispășirea păcatelor sunt prescrise pentru toți evreii, chiar și astăzi.

De-a lungul multor secole, tradițiile și obiceiurile rabinice au introdus patru zile suplimentare de post pentru toți evreii, pe lângă Ziua Ispășirii (Yom Kippur). Aceste zile suplimentare de post erau

legate de distrugerea Templului din Ierusalim. Astfel, evreii respectă acum cinci zile de post în fiecare an: o zi poruncită de Dumnezeu și patru zile adăugate de învățătorii legii.

Postul pe vremea lui Isus

Pe vremea când a venit Isus, o sectă evreiască proeminentă, cea a fariseilor, care a căpătat notorietate în perioada celui de-al Doilea Templu, postea de două ori pe săptămână. Evanghelia după Luca menționează un fariseu care se lăuda: „Eu postesc de două ori pe săptămână”. (Luca 18:12) Era o practică obișnuită pentru farisei să postească luna și joia.

Isus, care Și-a început lucrarea cu un post de 40 de zile, a urmat o practică similară cu a multora din Biblie, inclusiv Moise, care postise 40 de zile pe munte când a primit revelația.

Isus Și-a învățat urmașii că postul ar trebui făcut în ascuns, nu însoțit de semne vizibile de doliu sau eforturi de a atrage atenția oamenilor. Învățătura lui Isus despre post s-a concentrat pe smerenia adevărată și slujirea lui Dumnezeu. Aceasta era foarte diferită de modul în care postea fariseii. Când a fost confruntat de farisei cu privire la motivul pentru care ucenicii Săi nu posteau așa cum o făceau ei, Isus a răspuns că, odată ce El va părăsi acest pământ, ucenicii Săi vor posti (Matei 9:15).

Postul în Biserica Primară

Biserica Primară a urmat cu precizie exemplul și învățătura lui Isus despre post. Lăsați-mă să subliniez: Ei posteau *în mod regulat*. Primii creștini posteau de obicei de două ori pe săptămână, miercurea și vinerea. Acest lucru a fost documentat în Didahia, un text creștin timpuriu datând de la sfârșitul primului secol sau începutul

tul celui de-al doilea. Acele zile au fost alese pentru a-i distinge pe creștini de farisei, care posteau luna și joia. Miercurea era pentru a comemora trădarea lui Isus de către Iuda, iar vinerea pentru a-și aminti de răstignirea Sa. Ei se abțineau de la mâncare o parte din zi, de obicei până după-amiaza târziu sau seara, în loc să țină posturi stricte, complete, de 24 de ore.

De asemenea, aflăm din Didahia că postul era recomandat înainte de botez și înainte de a lua Cina Domnului. Primii creștini posteau pentru a-și întări viața de rugăciune, pentru a se pregăti pentru a primi revelații de la Dumnezeu, pentru a-și exprima întristarea, pentru a-i ajuta pe săraci cu mâncarea pe care o economiseau și/sau pentru a se împăca cu Dumnezeu. Deși postul este menționat în Didahia și în alte documente bisericești, el nu este predat și nici poruncit credincioșilor în scrierile lui Pavel, Petru, Iacov, Ioan sau Iuda.

Tipuri de post

Există diferite tipuri de post întâlnite în Biblie și fiecare are caracteristici și scopuri unice. Domnul te poate conduce spre unele dintre acestea în diferite sezoane. Cere-I, și El îți va arăta când și cum să postești.

I. Postul negru

Se referă la post de la mâncare și apă. Acest post este considerat un post supranatural. Moise a ținut acest tip de post timp de 40 de zile (Exodul 34:28). Cetatea Ninive a ținut un post negru de trei zile (Iona 3:7), după cum a făcut-o și apostolul Pavel după întâlnirea sa cu Domnul (Faptele apostolilor 9:9). Din cauza impactului extrem asupra corpului, acest tip de post nu ar trebui ținut mai mult de trei zile și ar trebui ținut doar dacă aveți o îndrumare clară de la Domnul și sunteți sănătoși.

2. Postul normal

Un post normal sau „complet” este atunci când nu mănânci niciun fel de mâncare ci bei doar apă. Credem că Isus a ținut acest tip de post timp de 40 de zile înainte de a fi ispitit de diavol. „N-a mâncat nimic în zilele acelea; și după ce au trecut acele zile, a flămânzit.” (Luca 4:2) Biblia spune că Isus nu a mâncat nimic în acest timp, dar nu menționează că nu a băut nimic. De obicei, dacă o persoană din Biblie nu a băut nimic în timpul postului, Scriptura subliniază acest lucru.

3. Postul colectiv

Un post colectiv este un post public. Postul tău personal ar trebui ținut în ascuns, așa cum ne-a instruit Isus în Matei 6:16, dar postul public este postul proclamat de lideri pentru un grup sau o comunitate. Vedem exemple biblice ale acestui tip de post atât în Vechiul, cât și în Noul Testament. Profetul Samuel a chemat o națiune întreagă la post (1 Samuel 7:6); Estera și-a chemat poporul evreu la un post (Estera 4:16); Ezra a vestit un post (Ezra 8:21-23); chiar și regele păgân al cetății Ninive a declarat o perioadă de post pentru națiunea sa (Iona 3:5); iar ucenicii au postit împreună și au slujit Domnului (Faptele apostolilor 13:2-3).

Împreună cu mulți alți pastori, chem credincioșii de fiecare dată la un post colectiv în luna ianuarie și apoi pentru câteva zile în fiecare lună. Când participăm la acest tip de post, este important să ne cercetăm inimile și să postim pentru a fi văzuți de Domnul, nu de oameni.

4. Postul lui Daniel

Postul lui Daniel implică abținerea de la anumite alimente. Biblia nu spune de fapt că Daniel a „postit” în sensul foarte strict

al cuvântului, dar după modul în care Biblia descrie obiceiul său, acesta a primit numele de „postul lui Daniel”. „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.” (Daniel 10:3) Acest tip de post include, de obicei, evitarea cărnii, a dulciurilor, a lactatelor sau a altor alimente plăcute și se concentrează pe fructe, legume și alimente simple. Nu respectă neapărat definiția tradițională a unui post, dar pentru mulți credincioși aflați în diverse circumstanțe, acesta reprezintă cel mai mare sacrificiu sau cel mai bun lucru pe care îl pot oferi lui Dumnezeu. Iar Dumnezeu este mulțumit ori de câte ori Îi oferim ceea ce ne costă ceva.

5. Postul non-alimentar

Așa cum am menționat, deși descrierea biblică a postului (abținerea de la mâncare) nu se aplică acestui tip de post, vreau să vorbesc totuși și despre postul non-alimentar. Un post non-alimentar este atunci când te abții de la anumite lucruri plăcute, activități, divertisment sau plăceri, altele decât mâncarea. Acesta este un mijloc eficient de lepădare de sine, care este deosebit de bun pentru cei care suferă de o afecțiune medicală. Pentru unii, postul non-alimentar este cel mai sigur mod de a practica această disciplină spirituală a lepădării de sine. Daniel nu doar că a evitat mâncărurile alese sau carnea, dar nici nu s-a uns cu untdelemn. „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.” (Daniel 10:3) Pavel a vorbit despre abținerea de la relații intime pentru un timp, pentru a ne dedica postului (1 Corinteni 7:5). Aici nu avem neapărat un mandat de a te abține de la relații sexuale sau de la orice alte activități specifice ale vieții în timpul postului. Accentul cade pe a ne preda inima și a ne dedica în mod sincer lui Dumnezeu, indiferent de forma pe care o ia această dedicare.

2

Scopul postului

De ce postul?

Chiar dacă nu au practicat postul, majoritatea oamenilor sunt conștienți că acesta are anumite beneficii. Dar de ce postim și care sunt beneficiile specifice la care ne putem aștepta când postim?

Postind pentru a întări rugăciunile

În Biblie, postul este aproape întotdeauna legat de rugăciune. Isus a spus: „Dar acest soi de draci nu iese decât cu rugăciune și cu post.” (Matei 17:21) Deși Dumnezeu răsplătește obiceiul postului atunci când este ținut dintr-o motivație corectă, combinarea postului cu rugăciunea aduce cele mai mari rezultate. John Wesley a spus odată: „Când Îl cauți pe Dumnezeu cu post și rugăciune, nu vei căuta fața Lui în zadar.” Postul oferă un mare impuls rugăciunii. Când apostolul Pavel și Barnaba au rânduit prezbiteri noi în fiecare biserică, ei „s-au rugat și au postit, i-au încredințat în mâna Domnului, în care crezuseră.” (Faptele apostolilor 14:23) Postul devine

acea putere sau intensitate adăugată rugăciunii. Donald Whitney, în „Disciplinele spirituale”, a scris: „Postul este unul dintre cei mai buni prieteni pe care îi putem aduce în viața de rugăciune.”

Postind pentru a ne deconecta de la lume

Rugăciunea ne conectează la Dumnezeu, iar postul ne deconectează de lume. Există niveluri în Dumnezeu pe care le putem atinge doar dacă suntem conectați la Dumnezeu și deconectați de lume. Postul, împreună cu rugăciunea, ne ajută să facem asta. Ioel 2:12 spune: „Dar chiar acum’, zice Domnul, ‘întoarceți-vă la Mine cu toată inima, cu post, cu plânset și cu bocet!’” Postul însoțește întoarcerea la Dumnezeu și restabilește conexiunea noastră cu El. Dacă vrei să-ți întărești viața de rugăciune, începe să te rogi postind. Postul fără rugăciune, deși nu este inutil, nu va genera puterea la care Dumnezeu vrea să avem acces. Scopul postului este de a întări rugăciunea. Ne deconectăm de la lume pentru a ne putea conecta mai profund cu Dumnezeu.

Postind pentru a ne smeri

Când regele rău Ahab a auzit mustrarea lui Ilie, și-a sfâșiat hainele, s-a îmbrăcat cu sac și a postit. Răspunsul lui Dumnezeu către Ilie a fost: „Ai văzut cum s-a smerit Ahab înaintea Mea? Pentru că s-a smerit înaintea Mea, nu voi aduce nenorocirea în timpul vieții lui; ci în timpul vieții fiului său voi aduce nenorocirea casei lui.” (1 Împărați 21:29) Dumnezeu a numit postul lui Ahab smerenie. Desigur, putem posti fără să ne smerim. Postul în sine nu este smerenie; Ahab și-a sfâșiat și hainele și a jelit. Postul este expresia personală a unei inimi smerite înaintea Domnului.

David a menționat în mod similar postul ca o cale spre smerenie, „îmi smeream sufletul cu post” (Psalmul 35:13). Ezra a avut aceeași

referință la post și smerenie. „Acolo, la râul Ahava, am vestit un post de smerire înaintea Dumnezeului nostru.” (Ezra 8:21) Biblia ne dă porunca de a ne smeri înaintea lui Dumnezeu. Nu ar trebui să ne rugăm ca Dumnezeu să ne smerească, nici nu ar trebui să așteptăm ca viața să ne smerească. Alegem să ne smerim noi înșine, acordând o atenție serioasă Dumnezeului Atotputernic, dându-ne jos de pe tron prin post.

Când postul este folosit pentru a ne smeri înaintea lui Dumnezeu, nu va fi trecut cu vederea de Dumnezeu. Alegerea este a noastră. Biblia subliniază importanța smereniei: Dumnezeu îi învață pe cei smeriți (Psalmul 25:9), îi înalță pe cei smeriți (Psalmul 147:6), dă har celor smeriți (Proverbe 3:34) și dă înțelepciune celor smeriți (Proverbe 11:2). Cinstea, viața și bogățiile vin prin smerenie (Proverbe 22:4), Dumnezeu locuiește cu oamenii smeriți (Isaia 57:15), iar cei smeriți sunt mari în Împărăția lui Dumnezeu (Matei 18:4). Asta nu înseamnă că, dacă doar postim, toate aceste promisiuni devin automat ale noastre. Postul trebuie să fie o expresie personală a smereniei. Smerenia este ceea ce caută Dumnezeu, iar postul este un prieten bun al rugăciunii și al smereniei.

Postind pentru a exprima durere

În Biblie, trei sau patru referințe la post îl menționează ca o expresie a durerii și a doliului. Postul era o practică obișnuită atunci când cineva se confrunta cu o mare anxietate, pierdere sau durere. Nu era doar pentru a găsi soluția lui Dumnezeu în vremuri de greutate, ci și un mod de a face față tristeții. Oamenii din Iabesul Galaadului au postit timp de șapte zile pentru a deplânge înmormântarea regelui Saul (1 Samuel 31:13). David a făcut la fel, a jelit și a postit până seara pentru Saul și fiii săi (2 Samuel 1:12). Mai târziu, David a postit la moartea lui Abner (2 Samuel 3:31-39). Neemia

a jelit, a postit și s-a rugat când a auzit despre starea Ierusalimului (Neemia 1:4), iar cartea lui Daniel ne spune că regele Darius a postit în timp ce Daniel era în groapa cu lei (Daniel 6:18).

Postul și plânsul sunt adesea menționate împreună (Ioel 2:12-13). Este normal și uneori necesar să plângem, să jelim, să ne întristăm și să ne tânguim. Cea mai mare parte din cartea Psalmilor sunt tânguiuri. David era familiarizat cu aceste emoții. Și există o carte întreagă în Biblie numită Plângerile lui Ieremia. Isus ne-a promis mângâiere în suferință atunci când a spus: „Ferice de cei ce plâng, căci ei vor fi mângâiați”. (Matei 5:4) Postul oferă o modalitate sănătoasă de a procesa tristețea și de a căuta această mângâiere de la Dumnezeu.

Postind pentru a primi eliberarea de la Dumnezeu

Cel mai comun post din Biblie era pentru a-L căuta pe Dumnezeu pentru salvarea din mâinile vrăjmașilor. Ezra a postit când s-a confruntat cu pericolul pe drumul spre Ierusalim, cerându-I lui Dumnezeu protecție divină (Ezra 8:21-28). Estera a postit când s-a confruntat cu răul Haman și și-a dat seama că nu exista altă cale sau speranță pentru evrei (Estera 4:16). Iosafat a postit când armatele canaanite și siriene invadau (2 Cronici 20:3). Conform psihologiei, cele două reacții umane de instinctive la pericol sunt lupta sau fuga. Dar Dumnezeu ne oferă o a treia reacție: postul. Asta a făcut Iosafat ca rege, L-a căutat pe Domnul prin post, în loc să lupte sau să fugă imediat. Postul ne readuce în contact cu Dumnezeul atotputernic, care este capabil să ne elibereze.

Uneori ne confruntăm cu probleme mai mari decât noi, dar ele nu sunt mai mari decât Dumnezeu. Istoria este plină de oameni evlavioși care au învățat să înfrunte nenorocirile vieții pe genunchi, prin post. Ceea ce inamicul a intenționat spre rău, Dumnezeu a

transformat spre binele lor. Același Dumnezeu este Dumnezeul nostru și astăzi. Orice intenționează inamicul spre rău în viețile noastre, Dumnezeu va transforma spre binele nostru dacă căutăm să-L urmăm și să-I fim credincioși. În multe cazuri, postul se transformă în sărbătoare. Dumnezeu transformă plânsul în bucurie, boala în vindecare, înfrângerea în victorie. Postul nu are putere în sine, însă acesta expune neputința noastră. Apoi, în slăbiciunea noastră, descoperim că Dumnezeu este tăria și sursa noastră de refugiu.

Când ajungi la capătul puterilor, pune-te pe genunchi, smerește-te înaintea lui Dumnezeu și postește. Vei descoperi că Dumnezeu nu este doar Dumnezeul munților, ci și Dumnezeul văilor. Dacă viața te-a zdrobit, calcă-ți pe mândrie și postește. Vei descoperi că Dumnezeu aduce biruința. Încrede-te în El!

Postind pentru a ne recăpăta foamea după Dumnezeu

Adesea ne gândim doar la foamea fizică atunci când ne gândim la post, dar postul ne reînnoiește foamea spirituală și conexiunea cu Dumnezeu. Este interesant cum funcționează acest lucru: foamea fizică îndurată cu scopul de a-L căuta pe Isus face ca foamea noastră spirituală după El să fie și mai puternică. Postul aduce un foc proaspăt de zel și pasiune pentru El. Isus a arătat că ucenicii Săi vor posti când El va fi plecat (Marcu 2:20). Postul este acel dor al Miresei (Biserica) după Mire. Este durerea fizică ce stârnește pofta spirituală după Domnul.

Postul nu numai că reaprinde foamea noastră după Dumnezeu, dar este și o modalitate de a sluji Domnului. În Luca 2:37, Ana, o văduvă de 84 de ani, nu se depărta de Templu, ci „zi și noapte Îi slujea lui Dumnezeu cu post și cu rugăciuni”. Postul însoțit de rugăciune este un mod prin care Îi putem sluji Domnului. Ca pastor

și slujitor al Domnului, exemplul Anei este o reamintire vitală că nu trebuie doar să slujesc oamenilor, ci trebuie să slujesc și Domnului prin post și rugăciune. Fiecare slujitor al Domnului trebuie să învețe să slujească Domnului așa cum a făcut ea. Aici e secretul. În mod similar, Faptele apostolilor 13:2 ne spune că Saul și Barnaba „...slujeau Domnului și posteau...”. Slujirea Domnului se face cel mai bine prin închinare și rugăciune însoțite de post. Așa cum chemarea misionară a lui Pavel s-a născut într-un sezon de slujire a Domnului, propriile noastre lucrări sunt întărite și direcționate atunci când ne angajăm în rugăciune și post.

Postind pentru a ne pregăti pentru chemarea lui Dumnezeu

Mulți văd postul ca pe un răspuns la o criză sau o soluție pentru probleme, dar este mai mult decât atât. Postul este, de asemenea, o pregătire pentru a împlini chemarea lui Dumnezeu. Înainte ca Neemia să repare spărturile și să reconstruiască zidul din jurul Ierusalimului în 52 de zile și înainte de a-și aduna poporul, echipându-i să reconstruiască zidurile cetății, el a postit. Neemia 1:4 spune: „Când am auzit aceste lucruri, am șezut jos, am plâns și m-am jelit multe zile. Am postit și m-am rugat înaintea Dumnezeului cerurilor.” Un sezon de plâns și rugăciune cu post a pregătit calea pentru ca el să îplinească scopul lui Dumnezeu pentru viața sa.

Postul nu ar trebui rezervat doar pentru crize și probleme, ci și pentru a ne căuta chemarea. Postul lui Isus în pustie a avut loc înainte de începerea lucrării Sale. Doar după un sezon de post și testare Isus S-a întors „plin de puterea Duhului” pentru a-și îndeplini misiunea (Luca 4:14). Așa cum am menționat, Pavel și Barnaba au postit și au slujit Domnului înainte de a fi lansați în lucrarea misionară. Mai târziu, în călătoria lor misionară, Pavel și Barnaba

au numit prezbiteri pentru biserici, încredințându-i Domnului prin rugăciune și post. Așa i-a lansat Dumnezeu în lucrarea lor, iar apoi ei au urmat același model pentru a trimite alți prezbiteri în misiunea lor, stabilind un model de slujire care includea postul și rugăciunea. Reflectând la exemplul lor, mă întreb cât de mult s-ar schimba slujirea noastră față de Dumnezeu dacă am readuce postul însoțit de rugăciune în obiceiurile de bază ale lucrării noastre.

Când ucenicii lui Isus au încercat să scoată un demon dintr-un băiat, Isus a atribuit eșecul lor necredinței. Deși Isus îi rânduise să scoată demoni, soluția la această încercare eșuată a fost postul combinat cu rugăciunea. El a spus: „Dar acest soi de draci nu iese decât cu rugăciune și cu post.” (Matei 17:21) Asta nu înseamnă că de fiecare dată când slujim în eliberare trebuie să postim, dar trebuie să facem din rugăciune și post o practică spirituală regulată în viața noastră dacă vrem să fim eficienți în slujirea noastră pentru Dumnezeu. Lipsa rugăciunii și a postului va duce la lipsa puterii în slujire. Când rugăciunea nu este însoțită de post, nici slujirea nu va fi însoțită de putere.

Postind pentru a învinge ispita

Când ne confruntăm cu încercări și ispite, capacitățile noastre umane nu ne vor oferi niciodată o victorie de lungă durată. Avem nevoie de puterea lui Dumnezeu. Pentru a accesa mai mult din puterea lui Dumnezeu, postul poate fi ținut atât în timpul unei încercări, cât și ca pregătire pentru încercare și ispită. Ispitirea lui Adam pentru prima dată, încercările lui Israel după ieșirea din Egipt și însăși ispitirea lui Isus în pustie au fost toate legate de mâncare. Postul se adresează poftelor noastre naturale și le răstignește pe cruce, ajutându-ne să ne prezentăm trupul ca o jertfă vie pentru Dumnezeu. Corpul

nostru este menit să fie slujitorul nostru, nu stăpânul nostru. Dacă nu suntem atenți, firea noastră poate domina cu ușurință și poate deveni stăpânul nostru. Dacă se întâmplă acest lucru, ceea ce a spus Pavel filipenilor ne va descrie și pe noi: Vom fi oameni al căror sfârșit „va fi pierzarea. Dumnezeu lor este pântecele, și slava lor este în rușinea lor; și se gândesc la lucrurile de pe pământ”. (Filipeni 3:19)

Nu spun că dacă nu postim, stomacul nostru devine dumnezeul nostru, dar postul ajută la detronarea „regelui pântece” de pe tronul său prea înalt. Când poftele trupului nostru sunt supuse Duhului Sfânt, este mai ușor să ne așintim gândurile la lucrurile cerești. Postul ne disciplinează firea, învățând-o că nu primește ceea ce vrea sau pofteste. Îi arată sufletului și firii tale cine este șeful în viața ta. Apoi, când vin ispite grele, este mai ușor să rezisti impulsurilor firii, deoarece firea a fost deja antrenată să se supună Duhului. Postul ne ajută să preluăm controlul asupra apetitului nostru.

În plus, disciplina postului are un efect de domino asupra altor discipline spirituale. Dezvoltă o voință mai evlavioasă, mai multă dedicare, mai multă motivație și mai multă pasiune pentru Dumnezeu. Dacă ai probleme cu autodisciplina, începe să îndeplinești postul cu rugăciunea. Isus ne-a promis că, dacă căutăm Împărăția lui Dumnezeu, El va face ca celelalte lucruri să le primim pe deasupra (Matei 6:33). Când te dedici rugăciunii și postului, vei observa cum alte domenii ale vieții tale, unde îți lipsea controlul sau stăpânirea, vor începe să se alinieze.

Postind pentru o relație sănătoasă cu mâncarea

Ca ființe umane căzute, suntem experți în a transforma lucrurile bune în dumnezei. Mâncarea este unul dintre aceste lucruri bune căruia adesea ne închinăm. E frigiderul prietenul tău? E alcoolul aliatul

tău? În cultura noastră, nu ascundem faptul că folosim mâncarea ca pe o mângâiere falsă; numim aceste alimente „mâncare de consolare” (*comfort food n.tr*). Postul este un mod eficient de a expune relația nesănătoasă pe care o avem cu mâncarea. Știm că mâncarea este un dar de la Dumnezeu. Avem mâncare pe pământ și vom avea mâncare în cer. Dacă nu suntem atenți, aici pe pământ ne putem lăsa atât de vrăjiți de arome și mirosuri bune, încât mâncarea devine un idol pentru noi. În loc să trăim o viață răstignită care duce la înviere, ajungem să trăim o viață carnală care duce la ruină. Mâncarea încetează să mai fie combustibilul nostru; devine prietenul nostru, și asta nu ar trebui să fie așa! Vă rog să mă ascultați: Mâncarea nu este prietenul vostru; este menită să hrănească celulele corpului vostru.

În momentele grele, ar trebui să căutăm mângâiere de la Duhul Sfânt, nu să o obținem din mâncare. Postul expune aceste sentimente sau atitudini toxice, astfel încât ajungem să alegem să ne găsim adevărata mângâiere în Dumnezeu, nu în mâncare.

3

Postul pas cu pas

Cum încep?

Consultă un medic.

Postul nu este pentru toată lumea. Dacă ești însărcinată sau alăptezi, poate fi destul de periculos să postești. Dacă urmezi un tratament medicamentos, iei medicamente pe bază de rețetă sau fără rețetă pentru a trata afecțiuni preexistente, este crucial să discuți mai întâi cu medicul tău. Postul poate fi periculos în aceste situații și se poate să nu fie o opțiune bună pentru tine. De asemenea, dacă ai un eveniment care va necesita multă energie fizică, postul poate fi o provocare și îți poate afecta performanța. În aceste cazuri, te încurajez să iei în considerare un tip de post non-alimentar pe care l-am menționat mai devreme.

Evită postul dacă ai sub 18 ani.

Nu posti dacă ai sub 18 ani. Minorii sunt descurajați să postească de la mâncare și nu ar trebui să se angajeze niciodată în post fără

consimțământul și supravegherea expresă a părinților. Minorii care doresc să postească sunt, de asemenea, încurajați să ia în considerare abținerile non-alimentare, cum ar fi televizorul, filmele, navigarea pe internet, jocurile video și alte forme de divertisment. Dacă adolescenții mai mari aleg să postească de la mâncare sub supravegherea părinților, îi încurajăm să folosească sucuri și băuturi proteice pentru a le susține sănătatea, creșterea și metabolismul.

Stabilește-ți un obiectiv.

Determină clar scopul postului tău. Indiferent de tipul de post pe care îl vei ține, trebuie să ai un obiectiv. Numește motivul pentru care nu mănânci. Fii specific. Scrie-l în jurnal pentru a ți-l aminti. Ai nevoie de îndrumare în deciziile vieții, vindecare, restaurarea căsniciei, rezolvarea problemelor de familie sau înțelepciune? Te confrunți cu dificultăți financiare? Cere-I Duhului Sfânt călăuzire și prezintă-ți obiectivele lui Dumnezeu în rugăciune.

Alege tipul și durata postului.

Tipul de post pe care îl alegi depinde de tine și de Domnul. Ai putea ține un post complet, în care nu mănânci, ci bei doar lichide. Poți dori să renunți la dulciuri și carne, ca Daniel, și să mănânci doar legume și să bei apă. Fii atent la ce te îndeamnă Duhul Sfânt să faci și apoi străduiește-te să faci acel lucru. Ține-te de el. De asemenea, decide cât timp vei posti. Ține minte, poți posti cât timp dorești, așa cum te conduce Domnul. Și fii amabil și informează persoana care îți pregătește mesele despre planurile tale de a posti. Majoritatea oamenilor pot posti cu ușurință de la una la trei zile, dar poți simți harul și călăuzirea lui Dumnezeu să mergi mai mult, chiar și până la 21 sau 40 de zile. Decide cu înțelepciune și roagă-te pentru călăuzire. Cei neinițiați sunt sfătuiți să înceapă cu grijă.

Redu alimentele solide și cofeina.

Evită să mănânci excesiv înainte de a începe postul. Faptul că te îndopi înainte de a posti arată că inima ta este într-un loc greșit și că mâncarea este prea importantă pentru tine. Cel mai bun lucru pe care poți să-l faci este să reduci mâncarea grea cu o seară înainte sau chiar cu o zi înainte. De asemenea, redu cofeina cu câteva zile înainte de a posti pentru a evita durerile de cap.

Înlocuiește mâncarea cu un timp petrecut cu Dumnezeu.

Postul nu este perioada în care rezolvi mai multe treburi; este timpul dedicării lui Dumnezeu. După cum postul are legătură cu a nu consuma hrană fizică, tot la fel are legătură cu a te hrăni cu hrană spirituală. Petrece timp ascultând muzică de laudă și închinare. Citește și meditează la Biblie pe tot parcursul zilei. Lasă durerile foamei să îți amintească să te oprești din ceea ce faci și să te rogi. Roagă-te cât de des poți în timpul zilei. Îndepărtează-te de distragerile obișnuite pe cât este posibil și păstrează-ți inima și mintea ațintite spre căutarea feței lui Dumnezeu. Uplete timpul liber cu citit, rugăciune și scrierea în jurnal. Elimină divertismentul! Postul este o detoxifiere spirituală. Gândește-te la post ca la un timp de ospăț din Cuvântul lui Dumnezeu, în prezența Sa. Cuvântul lui Dumnezeu este hrana spirituală pentru o persoană spirituală. De aceea, în timpul postului Său, Isus i-a spus diavolului: „Omul nu trăiește numai cu pâine, ci cu orice cuvânt care iese din gura lui Dumnezeu”. (Matei 4:4)

Așteaptă-te la provocările inițiale.

Primele 72 de ore sunt cele mai grele. Nivelul de glucoză (zahăr) al corpului scade în primele zile de post. Glicogenul, care este stocat în ficat, este convertit în glucoză și apoi eliberat în sânge pentru a

restabili nivelul mediu de glucoză. Îți recomand să te odihnești cât ai nevoie. Greutatea ta va scădea în primele zile de post, datorită unei cantități considerabile de apă care iese din corp. Corpul va elimina excesul de apă, ceea ce poate duce la urinări frecvente. Acest lucru se poate întâmpla chiar dacă nu bei multă apă, deoarece insulina reține apa. Când corpul tău încetează să mai producă insulină în timpul postului, acel exces de apă părăsește corpul.

Bea apă, dar nu prea multă.

Probabil vei bea mai multă apă în timpul postului, dar ai grijă să nu bei prea multă. Dacă bei ca o cămilă, încercând să stocezi apă, vei elimina toți nutrienții și mineralele din corp. În schimb, adaugă electroliți cu puține calorii sau sare minerală în apă. Unii preferă să bea apă de cocos în loc de apă obișnuită. Este de asemenea înțelept să te abții de la stimulanti puternici, cum ar fi băuturile cofeinizate și zaharoase în timpul unui post, inclusiv îndulcitorii artificiali găsiți în băuturile dietetice. Vei dori să eviți băuturile proteice din soia, despre care se știe că provoacă probleme de sănătate în timpul unui post.

Gestionează foamea și efectele secundare.

Când postești, corpul tău elimină toxinele din sistem. Această se numește detoxifiere. Când se întâmplă acest lucru poate cauza un disconfort ușor, cum ar fi durerile de cap și iritabilitatea din timpul sevrajului de cofeină, zaharuri și carbohidrați. În mod natural, vei avea disconfort din cauza foamei. Dacă nu vei bea apă te poți simți și mai flămând, deoarece apa ajută la creșterea sațietății. Dacă nu mănânci și nu bei apă, corpul tău începe să tânjească după combustibil. Probabil te vei simți obosit, amețit și slăbit. David a spus despre postul său: „Mi-au slăbit genun-

chii de post și mi s-a sleit trupul de slăbiciune.” (Psalmii 109:24) De asemenea, s-ar putea să te simți mai iritabil când postești. Pe măsură ce foamea crește, poate devii morocănos. Prin urmare, schimbările de dispoziție sunt destul de comune. Și, când ești obosit și flămând, poate fi dificil să te concentrezi la școală sau la serviciu.

Mentține o igienă regulată.

Isus a spus că atunci când postim, ar trebui să ne spălăm fața. El se referea la practica culturală în care postul era o parte a doliului pentru morți, împreună cu o afișare publică a tristeții și durerii. Sfășierea hainelor, punerea cenușii pe cap și nespălarea erau parte a acelui ritual. Totuși, când postești, este important să faci duș și să te speli pe dinți des. Metabolismul începe să convertească celulele de grăsime în acizi grași, așa că grăsimea ta începe să se topească, iar grăsimea descompusă este expulzată prin expirație. Da, este interesant că grăsimea nu iese prin urină, fecale sau transpirație; ea părăsește corpul prin respirație.

Limitează activitatea fizică.

Optează pentru exerciții ușoare, cum ar fi mersul pe jos, care este cea mai practică și veche formă de exercițiu fizic. Rezerva de combustibil (zahăr) a corpului tău se va epuiza într-o zi sau două de post. În acel moment, și doar în acel moment, corpul tău trece la sursa sa de rezervă de combustibil: grăsimea. Grăsimea este ceva ce avem cu toții destul (cu excepția cazului în care ești un alergător de maraton olimpic sau Mr. Olympia). Omul mediu are aproximativ 15 kg de grăsime. Asta înseamnă combustibil din care corpul tău poate să se hrănească pentru 68 de zile. Asta înseamnă că atunci când postești, nu numai că trupul tău nu se înfometează, dar ai deschis ușile către

un bufet intern de tipul „mănânci cât poți” de grăsime („*all-you-can-eat*” *n.tr.*). Dacă postești doar o zi, atunci nu este nicio problemă să faci exerciții fizice, dar dacă decizi să postești mai mult de două zile, s-ar putea să fii prea obosit pentru activități normale, ceea ce este în regulă. Ia-ți timp să fii cu Dumnezeu și redu exercițiile la ceva modest, cum ar fi o plimbare în care să te rogi.

Reintrodu mâncarea în mod treptat.

Când ești gata să închei postul, ia o decizie fermă de a-l încheia încet. Această perioadă de timp, desigur, depinde de durata și tipul postului. Dacă a fost doar un post de o zi, de obicei nu este niciun rău în reluarea alimentației normale. Dacă postești mai mult de trei zile, trebuie să începi să mănânci alimente solide foarte treptat (vezi mai jos sugestiile). Începe prin a mânca supe sau porții mici care sunt ușor de digerat. Mâncarea alimentelor solide prea curând și/sau mâncatul excesiv este extrem de periculos pentru sistemul tău digestiv.

Cu cât postești mai mult, cu atât îți ia mai mult timp corpului tău să iasă dintr-o perioadă de abstenență. Când revii dintr-un post de 10 zile sau mai mult, perioada de reacomodare ar trebui extinsă cu o zi pentru fiecare patru zile de post. După postul de 21 de zile ar trebui să ai cel puțin 3 zile până să revii la mâncatul normal. Postul de 40 de zile ar trebui să necesite cel puțin șapte zile pentru a relua dieta normală. Regula este că nu ar trebui niciodată să întrerupi postul (mai lung de 2 zile) mâncând o masă normală. În timpul unui post, stomacul s-a micșorat încet. Până la sfârșitul postului, capacitatea stomacului de a gestiona mâncarea nu mai este deloc așa cum era la început. Organele din corp care asimilează în mod normal mâncarea și-au luat o pauză. Au intrat într-un „somn profund”. Cu cât postul este mai lung, cu atât somnul este mai profund. Majoritatea proce-

selor corpului încetinesc când nu mănânci o perioadă îndelungată. Corpul trebuie să producă din nou enzime capabile să descompună mâncarea, să crească producția de bilă și să aibă suficient acid pentru a descompune alimentele în stomac.

Dacă începi să mănânci prea multă mâncare imediat după un post, rezultatul sunt crampele stomacale, balonarea, greața, durerile de stomac, diareea. Acest lucru anulează practic beneficiile fizice ale postului. În unele cazuri, poate cauza chiar complicații grave, ireversibile, ale sistemului digestiv. Mâncatul normal prea curând după un post prelungit a cauzat chiar moartea fizică pentru unii oameni. Nu ar trebui niciodată să ieși dintr-un post lung cu o masă normală care include proteine animale, pâine, zahăr, lactate sau alimente procesate.

Ieșirea corectă dintr-un post cere cel puțin la fel de multă disciplină ca postul în sine. Cred că pentru a ieși corect din post necesită chiar mai multă disciplină decât să nu mănânci în timpul postului. Pentru a evita problemele digestive, protejează-ți stomacul bând apă de la orez fiert sau supe pe bază de apă. Fructele moi și dulci precum pepenele galben, pepenele roșu, papaya, mango sunt bune de mâncat după ce ai trecut de perioada în care consumi supele pe bază de apă. Mănâncă porții foarte mici de supă de oase, roșii gătită sau legume la abur. Poți combina tofu cu broccoli spre exemplu, ceea ce va ajuta la consistența mesei.

4

Capcanele postului

Ce să nu faci când postești

Postul ca instrument politic

Nu orice tip de post se aliniază principiilor biblice. De exemplu, folosirea postului ca armă politică poate avea unele rezultate pozitive, dar nu este un post biblic. Jatin Das, în timp ce era judecat, a postit timp de 116 zile pentru a îmbunătăți condițiile din închisorile din India. El a murit, dar gestul său a stârnit reforme. Mahatma Gandhi a ținut posturi prelungite de peste 18 ori în timpul vieții sale. Grevă foamei pe care a ținut-o în anul 1932 a dus la Pactul de la Poona, prin care liderii castei celor „de neatins” au renunțat la reprezentarea separată în timpul stăpânirii britanice. Postul ca strategie politică nu este altceva decât o grevă a foamei; este un mijloc de a forța schimbarea în lume. Dar acesta nu este postul pe care Dumnezeu îl răsplătește. Un post biblic este îndreptat către Dumnezeu, nu înspre guvern. Un post biblic aduce schimbare în interiorul nostru și nu pretinde schimbare de la cei din jurul nostru.

Postul ca tendință modernă pentru o sănătate mai bună

Postul intermitent a devenit popular în domeniul sănătății și al fitnessului. Accentul său este pus pe pierderea în greutate, îmbunătățirea sănătății și simplificarea vieții. Are efecte puternice asupra corpului și creierului tău și te poate ajuta chiar să trăiești mai mult. Postul intermitent este un post de 16 până la 24 de ore în care se sare peste micul dejun și, eventual, peste alte mese. Deși apreciez toate beneficiile asociate cu practicarea postului intermitent și îl practic destul de des, postul biblic este diferit de postul intermitent. Accentul unui post biblic este pe sănătatea spirituală. Deși putem beneficia de efectele fizice pozitive ale postului, scopul său principal trebuie să fie spiritual. Amintiți-vă definiția postului: Este o abținere voluntară de la hrană din motive spirituale. Pierderea în greutate poate fi un beneficiu al postului, dar nu este niciodată scopul. Mai mult, aproape toți cei pe care îi cunosc care au slăbit în timpul postului au pus kilogramele la loc la scurt timp după aceea. Postul este cea mai proastă metodă de a slăbi, deoarece pierderea în greutate necesită o schimbare a stilului de viață, nu pur și simplu renunțarea la mâncare pentru o perioadă lungă de timp.

Postul ca sacrificiu în timp ce eviți o viață de ascultare

Bătrânii din Izreel, sub influența Izelei, au postit pentru a-l condamna pe Nabot, un om nevinovat. Postul lor era înrădăcinat într-o neascultare flagrantă față de Dumnezeu. Ei condamnau la moarte un om nevinovat, iar postul lor era cu totul neplăcut lui Dumnezeu (1 Împărați 21:11-13).

Îți amintești de zilele de școală când ți se permitea să aduci un proiect pentru puncte suplimentare pe lângă teme? Postul, împreună

cu ascultarea umilă față de standardul moral al lui Dumnezeu, este ca și cum ai primi puncte suplimentare la teme. Dar dacă nu trăiești o viață de ascultare față de Dumnezeu, folosirea unui post pentru a compensa lipsa de ascultare nu va folosi la nimic. Este ca atunci când regele Saul a încercat să-I aducă lui Dumnezeu o jertfă, dar a fost neascultător în același timp. Jertfa lui nu a contat deloc pentru Dumnezeu (1 Samuel 15:22). Dacă trăiești într-un păcat voit, sperând că postul va ascunde toate acele lucruri sub preș și astfel vei obține favoarea lui Dumnezeu, să știi că nu va funcționa!

Postul impus de cei cu autoritate

Din nou, postul ar trebui să fie voluntar, nu forțat. Regele Saul, în încercarea de a învinge o armată inamică ce avansa, și-a forțat oamenii să postească în toiul bătăliei. Acela a fost un gest nechibzuit și egoist. Saul a ignorat momentul. Oamenii aveau nevoie să mănânce în timpul războiului pentru a avea putere și pentru a-și hrăni trupurile. El a decis că se poate răzbuna pe dușmanii săi și îi poate învinge dacă soldații săi postesc. Nu a avut nimic de-a face cu Dumnezeu și totul de-a face cu răzbunarea personală a lui Saul. Dumnezeu nu a fost în acel post. Acel post a fost impus prin frică. Mai mult, Saul a blestemat pe oricine nu postea. Postul biblic este voluntar, nu obligatoriu. Există binecuvântări într-un post biblic, fără niciun blestem atașat deciziei de a nu posti. După ce acei oameni au terminat acest post nechibzuit, au ajuns să mănânce mâncare cu sânge, lucru pe care legea lui Dumnezeu îl interzicea. Acest post a fost impus de un om, nu de Duhul lui Dumnezeu; a fost condus de frică, nu de credință; a dus la păcat, nu la neprihănirea măreții a lui Dumnezeu.

Fiți precauți față de cei care îi obligă pe oameni să postească; acest lucru nu este biblic. Fiți precauți față de cei care îi blestemă

sau îi condamnă pe cei ce nu postesc; asta a făcut Saul. Este greșit și nu este biblic. Ca notă secundară, Isus Și-a apărut ucenicii în fața fariseilor când au fost criticați că nu postesc. Nu i-a blestemat; i-a apărut. Dar a spus, de asemenea, că va veni ziua când aceștia vor posti (Matei 9:14-15).

Postul care neglijează oamenii aflați în nevoie

Postul care-i neglijează pe oamenii aflați în nevoie este postul pe care Dumnezeu îl va ignora. Postul care Îl ignoră pe Dumnezeu este postul pe care Dumnezeu îl va ignora. Isaia 58 condamnă conduita greșită în timpul unui post. „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-i asupriți pe simbriașii voștri.” (v. 3) Cum Îl ignorau ei pe Dumnezeu în timp ce posteau? În timp ce posteau, îi asupreau pe alții (v. 6). În timp ce posteau, îi ignorau pe cei în nevoie (v. 7). În timp ce posteau, arătau cu degetul spre alții și vorbeau de rău (v. 9). Postul care îi ignoră pe săraci, Îl ignoră și pe Dumnezeu. Postul care ignoră ajutorarea altora atunci când stă în puterea noastră să o facem, Îl ignoră și pe Dumnezeu. Postul care tolerează „diareea verbală” a răutății, bârfa și minciuna este postul pe care Dumnezeu îl va ignora. Postul pe care îl alege Dumnezeu include împărțirea pâinii cu cel flămând, dezlegarea legăturilor răutății și tratarea celorlalți cu bunătate și respect.

Postul menit să-i impresioneze pe ceilalți

În cele din urmă, este greșit să postești pentru a-i impresiona pe alții! Isus a abordat acest lucru în Predica de pe Munte, când a avertizat împotriva postului de fațadă. Mi se pare interesant că Isus nu i-a

judecat pe oamenii care nu posteau; în schimb, i-a corectat pe cei care posteau din motive greșite. I-a numit ipocriți. Cuvântul *ipocrit* își are originea în actoria pe o scenă. În actorie, un actor joacă un rol pentru public, dar acel rol nu este adevărata lui natură. Un actor se prefacă a fi cine nu este. Isus ne-a avertizat că este posibil să afișăm o falsă evlavie prin post. Postul ținut pentru a arăta cât de spirituali sau cât de disciplinați suntem, ratează cerul. Dumnezeu nu ne va pedepsi pentru un astfel de post; pur și simplu nu ne va răsplăti pentru el. Răsplata pentru acest tip de post vine de la oameni. Pentru că este doar un act, o facem cu adevărat pentru a fi recunoscuți de alții.

Oamenii care doresc ca alții să-i vadă ca fiind spirituali datorită postului trebuie să țină cont de faptul că celorlalți oameni pur și simplu nu le pasă că ei postesc! Prin urmare, cel mai bine este să ne ținem postul secret, între noi și Dumnezeu, să-I fim plăcuți Lui prin sacrificiul nostru și să nu culegem aplauze de la oameni. Postul nu este o reprezentație pentru oameni, este smerirea noastră înaintea lui Dumnezeu. Nu suntem pe o scenă jucând în fața oamenilor, ci Îl urmăm sincer pe Dumnezeu în inima noastră, căutând recunoașterea și răsplata Lui.

Așadar, când postești, păstrează-ți postul secret și nu trâmbița. Dacă îi spui cuiva că postești, asigură-te că este din necesitate, nu pentru a pescui un compliment. Nu atrage atenția asupra ta sau asupra postului tău. Vezi-ți de ziua ta și nu face mare caz de post. Nu te strădui prea tare să-ți ascunzi postul, nici nu exagera cu arătarea lui altora. Dumnezeu vrea să te răsplătească pentru post, nu să te pedepsească pentru că nu postești. Accentul postului tău nu este pe postul în sine, ci pe Tatăl. Postește pentru El.

În concluzie, postul ar trebui să fie o practică spirituală sinceră, menită să ne apropie de Dumnezeu, nu un instrument pentru agen-

de politice, tendințe de sănătate sau statut social. Abordează postul cu inima corectă, concentrându-te pe creșterea spirituală și pe compasiune, și lasă postul tău să fie o expresie autentică a dorinței tale pentru o relație mai profundă cu Dumnezeu.

Puterea postului

Răsplata lui Dumnezeu pentru postul autentic

Răsplata publică

În învățătura Sa despre post, Isus a promis că atunci când postul este ținut din motive curate, aduce o răsplată publică. „Ca să te arăți că postești nu oamenilor, ci Tatălui tău, care este în ascuns; și Tatăl tău, care vede în ascuns, îți va răsplăti.” (Matei 6:18) Postul, la fel ca rugăciunea și dărnicia, este o disciplină privată care aduce beneficii publice. Tatăl nu doar că îți vede postul, dar îl și răsplătește. Deși Biblia nu ne spune în mod specific care este acea răsplată, două lucruri sunt clare: Dumnezeu este Cel care aduce acea răsplată, nu oamenii; și acea răsplată va fi vizibilă, alții o vor vedea. Deși răsplata publică nu este motivul postului, cei care postesc în ascuns vor culege o răsplată deschisă.

Favoare pentru cei care postesc

Deși Biblia nu afirmă în mod explicit că Dumnezeu le dă favoare celor care postesc, este evident că postul însoțește smerenia, iar Dumnezeu dă har celor smeriți (Psalmul 35:13; 1 Petru 5:5). Harul este o favoare nemeritată și știm că favoarea nu este corectă. Poate că această favoare este o parte a răsplății deschise a lui Dumnezeu. Modul în care această favoare se manifestă în viața unui credincios va fi diferit pentru fiecare.

O viață spirituală mai puternică

O răsplată garantată a postului biblic este o viață spirituală mai plină de putere! Viața de rugăciune a unei persoane care postește va fi mai puternică. Sensibilitatea față de Duhul Sfânt va fi mai mare. Focul pentru Dumnezeu va deveni mai puternic. Foamea după Cuvântul lui Dumnezeu va fi mai mare. Postul aduce un foc proaspăt, iar poftele firii sunt astfel biruite. Disciplinele spirituale sunt metodele lui Dumnezeu de a ne face mai asemănători cu El. Rezultatul postului este că suntem mai asemănători cu Isus, ceea ce este esența adevăratei spiritualități biblice.

Dumnezeu le face următoarea promisiune oamenilor care îmbrățișează postul adevărat:

„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. 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”. (Isaia 58:8-9).

1. ***Lumina ta va răsări ca zorile.*** În viața ta spirituală va avea loc un răsărit al unei zile noi, punând capăt unui sezon de confuzie și întuneric.
2. ***Vindecarea ta va încolți repede.*** Dumnezeu promite vindecare celor ce postesc. Mai târziu în acest capitol, Dumnezeu promite să-ți „întărească oasele” (Isaia 58:11). Asta înseamnă că El îți dă putere reînnoită. Studiile confirmă că postul stimulează controlul zahărului din sânge prin reducerea rezistenței la insulină. Ajută la scăderea inflamației și ridică nivelul unui hormon de creștere vital pentru metabolism. Astfel, postul este o detoxifiere fizică pentru corp. Pe măsură ce toxinele sunt eliminate, vindecarea încolțește.
3. ***Neprihănirea ta îți va merge înainte.*** Nu devii neprihănit prin post, deoarece neprihănirea este un dar al lui Dumnezeu prin Isus. Umblarea în neprihănire necesită să duci la bun sfârșit ceea ce Dumnezeu a lucrat înăuntru. Aici intervin disciplinele spirituale. O disciplină personală duce la tărie în alta. Pe măsură ce începi să practici postul, vei fi condus spre dezvoltarea altor discipline spirituale care duc la o trăire neprihănită.
4. ***Slava Domnului te va însoți.*** Așa cum Dumnezeu mergea înaintea lui Israel într-un stâlp de nor ziua și într-un stâlp de foc noaptea, slava Sa devine și paza ta. Neprihănirea merge înaintea ta, iar slava lui Dumnezeu vine în urma ta. Bunătatea și îndurarea te vor însoți în toate zilele vieții tale (Psalmul 23:6).
5. ***Domnul va răspunde strigătului tău.*** Postul întărește rugăciunea. Postul însoțit de rugăciune fierbinte aduce răspunsuri.

„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. Ai tăi vor zidi iarăși pe dărâmtăturile de mai înainte, vei ridica din nou temeliile străbune; vei fi numit Dregător de spărturi, Cel ce drege drumurile și face țara cu puțință de locuit.” (Isaia 58:11-12)

1. ***Domnul te va călăuzi neîncetat.*** Dumnezeu îți va ghida pașii și îți va întări calea. El te va conduce pe cărări drepte din pricina numelui Său.
2. ***Domnul îți va sătura sufletul într-un loc uscat.*** Vei înflori în timpul secetei pentru că rădăcinile tale sunt adânci în Domnul. Vei fi roditor în vremuri de foamete. Chiar și în vremuri grele, Dumnezeu Își va arăta puterea. El te va hrăni, chiar și în regiuni pustii. Dumnezeu nu schimbă circumstanțele pentru a-ți purta de grijă; El va avea grijă de tine chiar și în locuri dificile.
3. ***Vei fi ca o grădină udată, ca un izvor ale cărui ape nu seacă.*** Vei fi o binecuvântare pentru alții. Grădinile îi binecuvântează pe alții. Dumnezeu te va binecuvânta pentru a deveni o binecuvântare pentru alții.
4. ***Vei reconstrui ruinele cetății.*** Dumnezeu te va folosi pentru a reconstrui ceea ce inamicul a distrus. Vei restabili temeliile străvechi și vei deveni un reziditor de ziduri. Dumnezeu vrea să te folosească pentru a săpa din nou fântânile străvechi ale trezirii.
5. ***Vei fi numit reparator și restaurator.*** Vei deveni cunoscut ca reziditor de ziduri și restaurator de case. Dumnezeu Îți va da o influență care este conectată la impactul dinamic pe care îl vei avea în Împărăția Sa.

Când faci din post o parte a vieții tale, vei descoperi că acestea și multe alte promisiuni sunt adevărate și valabile în dreptul tău. Dumnezeu este întotdeauna credincios Cuvântului Său. Când Îl cauți pe Domnul cu post, Îl vei găsi!

Îți mulțumesc pentru lectură!

Sper că această scurtă broșură a adus claritate asupra postului și, cel mai important, că a aprins un foc în inima ta pentru a posti. Pentru mai multe perspective asupra postului, verifică învățăturile mele video de pe YouTube și conținutul audio de tip podcast pe acest subiect. În plus, tu și grupul tău de casă puteți face cursul meu electronic gratuit despre post; de altfel, puteți căuta și devoționalul meu de 21 de zile, „Fast Forward”, unde împărtășesc multe dintre poveștile mele personale despre post și te învăț cum poți posti eficient timp de 21 de zile.

Post fericit!

Mulțumim pentru lectură

Sperăm că această carte a fost o binecuvântare pentru tine. Pentru a te ajuta să aprofundezi, oferim de asemenea un ghid de studiu și videoclipuri de curs electronic care însoțesc această carte. Aceste resurse sunt grozave pentru discuțiile săptămânale din grupurile de casă!

De asemenea, oferim planuri de citire pe aplicația biblică YouVersion pentru a-ți îmbunătăți studiul și a integra Cuvântul lui Dumnezeu în viața ta de zi cu zi.

Dacă această carte a fost o binecuvântare pentru tine lasă o recenzie pe Amazon sau Goodreads și distribuie-o pe rețelele tale sociale. Acest lucru va ajuta enorm ca alții să descopere această carte și să crească în umblarea lor cu Dumnezeu.

Pentru mai multe informații și acces la toate resursele noastre, vă rugăm să vizitați www.pastorvlad.org.

Fii partenerul nostru

Vladimir Savchuk Ministries oferă o serie de resurse biblice, cum ar fi cursuri, videoclipuri, planuri de citire a Bibliei și cărți care au fost traduse în peste o duzină de limbi, toate gratuit. De asemenea, suntem implicați în ajutor umanitar în întreaga lume, ajutându-i pe cei aflați în nevoie.

Dorința noastră este ca oameni din fiecare națiune să poată afla despre Isus Hristos și să crească în umblarea lor cu Dumnezeu. Puteți dona o singură dată sau puteți deveni un partener pentru a ne ajuta să continuăm să oferim aceste resurse gratuite oamenilor din întreaga lume.

Credem că toată lumea ar trebui să aibă acces la conținut biblic gratuit, iar donațiile și sprijinul vostru fac acest lucru posibil.

Pentru a afla mai multe despre viziunea și impactul slujirii noastre sau pentru a dona, vă rugăm să vizitați www.pastorvlad.org.

Rămâi conectat

facebook.com/vladhungrygen

twitter.com/vladhungrygen

instagram.com/vladhungrygen

youtube.com/vladimirsavchuk

www.pastorvlad.org

www.vladschool.com

Dacă ai o mărturie în urma citirii acestei cărți, anunță-ne pe

www.pastorvlad.org/testimony

Dacă dorești să postezi despre această carte electronică pe rețelele tale de socializare, te rugăm să folosești eticheta @vladhungrygen și hashtag-ul #pastorvlad.



LUMINĂ ÎN ÎNTUNERIC!

*„Lucrul acesta nu se va face nici prin putere, nici prin tărie,
ci prin Duhul Meu, zice Domnul oștirilor!” (Zaharia 4:6)*

**TELEVIZIUNE | MEDIA DIGITALĂ
EDITURĂ | DISTRIBUȚIE | SLUJIRE
MISIUNE PRIN MEDIA**

PENTRU DONAȚII ACCESEAZĂ

www.alfaomega.tv/donatii | info@alfaomega.tv | + (40) 256 284 913



Librăria Alfa Omega

Librăria cu resurse creștine:

- cărți în format tipărit disponibile în România
- cărți în format electronic/PDF descărcabile oriunde în lume
- DVD-uri, stick-uri cu programe pentru copii, manuale
- revista descărcabilă și în format electronic

Acum și cu plata cu cardul!
www.alfaomega.tv/librarie



Website AO Publishing



Catalog lunar resurse



Categorii tematice

Descarcă aplicația **ALFA OMEGA TV**
pentru dispozitivele mobile
<https://alfaomega.tv/mobile>



Sprijină emisia pe satelit
a canalului **ALFA OMEGA TV**
primul canal TV creștin
în limba română
<https://alfaomega.tv/canal>

Sustine producția și
distribuirea de programe
creștine prin lucrarea
ALFA OMEGA TV
<https://alfaomega.tv/donatii>