

Pr. Dr. MIHAI IORDACHE

Postul informațional

**Omul între liniștea filocalică
și explozia tehnologiei digitale**



EDITURA UNIVERSITARĂ
București, 2020

CUPRINS

Cuvânt înainte	7
Introducere	9
I. Postul informațional în spiritualitatea ortodoxă și cercetările științifice	11
• Postul în spiritualitatea ortodoxă.....	14
• Înfrânarea – principiul și efectul postului	21
• Postul informațional în lumea de astăzi	24
• Postul informațional în spiritualitatea răsăriteană..	39
II. Adunarea în sine și înfrânarea în gândirea filocalică	47
• Adunarea în sine și înfrânarea.....	48
• Urmările nerespectării adunării în sine și înfrânării.....	64
III. Liniștea în spiritualitatea răsăriteană și lumea contemporană	79
• Zgomotul continuu al lumii.....	80
• Liniștea și liniștirea în viața omului.....	82
• Liniștea și liniștirea în gândirea patristică a „Filocaliei”	89
IV. Efectele dispozitivelor digitale în viața oamenilor și a copiilor.....	115

• Transformările lumii și influențele acestora asupra omului	116
• Atractivitatea și dominația ecranelor	117
• Plasticitatea organismului uman	122
• Efectele negative ale dispozitivelor digitale	124
• Metodele spiritualității răsăritene de combatere a efectelor tehnologiei digitale.....	153
În loc de concluzii	159
Index tematic	165
Bibliografie	169

CUVÂNT ÎNAINTE

Provocările lumii hipertehnologizate și digitalizate în care trăim sunt foarte mari. Ele ating din ce în ce mai mult principiile morale și spirituale ale copiilor, tinerilor și adulților. Astăzi lumea experimentează *transformări* extreme și fără precedent, ca urmare a evoluției tehnologiei digitale, cu o largă influență asupra oamenilor și întregii societăți. Schimbările sunt atât de *rapide*, încât cei mai mulți nu au timpul necesar să le observe, să le perceapă, să reflecteze asupra lor în liniște și să le înțeleagă consecințele. Cercetări științifice recente demonstrează că transformările societății ne influențează pe fiecare, indiferent dacă *dorim* sau *nu* lucrul acesta și indiferent dacă suntem *conștienți* sau *nu* de această realitate. Din acest motiv, oamenii ar trebui să ia măsuri clare și obiective în viața personală și în viața familiilor lor.

Lucrarea de față dorește să tragă un *semnal de alarmă* cu privire la aceste pericole ale societății noastre. Ea își propune să facă parte din efortul comun al unor teologi și oameni de știință contemporani (amintiți în paginile sale), care au sesizat gravitatea acestor provocări și au căutat să găsească repere morale, spirituale și științifice pentru ferirea omului de ele și pentru ieșirea din criza în care se găsește societatea.

Cercetarea noastră abordează trei „teze” fundamentale: *postul informațional*, ca o formă distinctă și mai

nouă a postului în lumea contemporană, *semnificația și importanța liniștii, și efectele tehnologiei și dispozitivelor digitale* în viața omului. Cartea pornește de la analiza principiilor morale care stau la baza acestor teme și continuă prin studierea câtorva dintre cele mai recente cercetări științifice din domeniul psihologiei, al științelor cognitive și al altor ramuri de cercetare contemporană. Ea încadrează cele trei teze în liniile spiritualității răsăritene și ale moralei creștine, care tind spre desăvârșirea neîncetată a omului în Hristos, prin efort personal și lucrarea virtuților.

Volumul abordează virtuți precum postul, înfrânarea, liniștea, rugăciunea, meditația, adunarea în sine, cunoașterea, trezvia, blândețea, răbdarea, tăcerea, citirea etc., alături de teorii și descoperiri științifice legate de atenție, voință, autocontrol, perseverență, gândire, memorie, plasticitate, multitasking, divertisment, dependență, zgomot, somn, demență și altele.

Trăim într-o lume care este „dominată” de ecrane, atât în viața privată, cât și în viața socială, ecrane caracterizate de o atractivitate irezistibilă, care transmit neîncetat informații superficiale și un divertisment continuu. Din nefericire, lumea postmodernă nu mai conștientizează faptul că *informația consumă atenția*, după cum argumenta Herbert Simon, laureat al Premiului Nobel. Printre altele, cartea de față își dorește să contribuie și la „refacerea” *atenției* cititorilor săi.

INTRODUCERE

În lucrarea de față ne propunem evidențierea unui aspect distinct, mai nou, al postului, respectiv *postul informațional*, conținut, în esența și profunzimea sa, în spiritualitatea patristică și gândirea filocalică a Bisericii. El s-a accentuat ca o necesitate a vieții duhovnicești a creștinilor contemporani, asaltați de o cantitate uriașă de informații și de nenumărate surse de transmitere a acestora, în special, cele digitale, unele mai provocatoare decât altele. Postul informațional înseamnă, în fapt, *renunțarea* la multitudinea de informații de diverse feluri și concentrarea atenției și voinței către virtuțile creștine și valorile superioare ale omului. Fără înfrânare de la toate provocările exterioare, omul nu se poate aduna în sine, nu poate reflecta în liniște la scopurile sale, nu se poate concentra asupra obiectivelor importante ale vieții și nu poate trăi o viață creștină autentică.

Conform gândirii și trăirii filocalice, *adunarea în sine* și *înfrânarea* joacă un rol fundamental în viața duhovnicească a creștinului, concretizându-se ca temelie a celorlalte virtuți. Acestea ne feresc de împrăștierea minții, care este vătămătoare sufletului, ne ajută să ne exersăm atenția, ce are o importanță vitală pentru viața interioară, și să ne supunem simțurile, pentru a ne putea conduce mintea mai ușor către sensurile și rațiunile făpturilor lui Dumnezeu. Nerespectarea celor două virtuți de început atrage nenumărate lipsuri și neajunsuri sufletești, care pun

în pericol întreaga viață interioară a omului. Însoțite de rugăciune, meditație și liniștire, adunarea în sine și înfrânarea pot juca un rol terapeutic în viața zbuciumată a omului modern al societății hipertehnologizate, care este prins în captivitatea împrăștierii, a consumului și a plăcerilor.

Zgomotul continuu și perturbator al zilelor noastre face imposibilă trăirea unei vieți spirituale și morale autentice pentru creștinul contemporan. Căutarea și cultivarea *liniștii* față de zgomote este o condiție esențială a unei vieți ordonate și echilibrate, iar liniștirea sufletului, a inimii și a minții fac posibilă rugăciunea curată, apropierea de Dumnezeu și cunoașterea omului. În viziunea Sfinților Părinți și a cercetărilor științifice recente, esențiale pentru liniște și liniștire sunt: înfrânarea, atenția (privegherea, trezvia), tăcerea, adunarea în sine a minții, răbdarea, smerenia, blândețea și citirea atentă și repetată a cărților folositoare și de calitate.

Eficacitatea postului informațional se poate evidenția în fața efectelor nocive ale dispozitivelor digitale (televizorul, telefonul mobil, tableta, laptopul, calculatorul, Internetul, E-mailul, YouTube, rețelele de socializare gen WhatsApp, Facebook, Instagram, Twitter etc.), manifestate prin: transformarea omului, diminuarea procesului gândirii, transformarea gândirii „liniare” în gândire „fragmentată”, golirea și externalizarea memoriei, „spargerea” legăturii dintre memoria de scurtă durată, memoria de lungă durată și memoria de lucru, distragerea și împrăștierea atenției, pierderea abilității de concentrare, multitasking, dependență, demență și altele.

I. POSTUL INFORMAȚIONAL ÎN SPIRITUALITATEA ORTODOXĂ ȘI CERCETĂRILE ȘTIINȚIFICE

Viața Bisericii a propovăduit și a experimentat întotdeauna mai multe feluri de post: postul trupesc sau alimentar, postul sufletesc, postul privirii, al auzului, postul simțurilor, al gândurilor, al cuvintelor etc. Toate aceste forme de post nu au fost disociate niciodată una de cealaltă, ci au fost privite împreună, prin prisma folosului indiscutabil al acestora pentru persoana umană. Ceea ce s-a putut observa, în decursul istoriei, a fost accentuarea unui anumit fel de post în fața celorlalte, spre exemplu, evidențierea postului alimentar înaintea celui sufletesc.

Este adevărat că postul alimentar este prima formă a postului, care, la început, este destul de greu de realizat, în special, de persoanele care nu înțeleg deplin semnificația și folosul acestuia. Dar în același timp, așa cum sublinia Sf. Ioan Gură de Aur, postul duhovnicesc devine *mai important* decât postul alimentar¹, necesită un alt tip de efort pentru realizarea sa și se constituie ca un scop al postului de mâncare și băutură.

¹ Sf. Ioan Gură de Aur, *Predici la Sărbători Împărătești și Cuvântări de laudă la sfinți*, trad. Pr. Prof. Dumitru Fecioru, Editura Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 2006, p. 136.

Prin postul informațional înțelegem înfrânarea de la orice fel de informații superficiale și inutile, care nu sunt menite să formeze și să înalțe sufletul, ci dimpotrivă, îl robesc, îl întunecă și îl pervertesc. Acesta a fost cuprins în gândirea Sfinților Părinți sub forma postului sufletesc, al privirii, al simțurilor, al gândurilor etc.

În ziua de astăzi, întreaga societate este asaltată de o hiperabundență de informații superficiale și de slabă calitate și de un „desiș al potopului informațional”². De dimineța devreme și până noaptea (foarte) târziu, nenumărate dispozitive transmit o cantitate uriașă de informații, în cea mai mare parte, neimportante, nefolositoare, inexacte, incomplete și, de multe ori, deformat: televizor, radio, ziare, smartphone-uri, tablete, laptopuri, computere, ecrane speciale amenajate în spații publice, în mijloace de transport în comun și în stațiile acestora, în instituții publice, în spații comerciale, în mall-uri, aeroporturi, gări etc. Prin intermediul acestor terminale media, oamenii au acces *nelimitat* la sute de canale TV, zeci de posturi de radio, mii de site-uri specializate de internet, care transmit un *flux continuu* de știri, muzică, filme, divertisment și alte informații³. Acestea sunt configurate extrem de inteligent,

² Manfred Spitzer, *Digitale Demenz. Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen*, Droemer Verlag, München, 2012, p. 18.

³ O lucrare relevantă în acest sens este *Ecranul global*, scrisă de Gilles Lipovetsky și Jean Serroy, în care autorii demonstrează că omul, în ziua de astăzi, petrece mare parte a timpului din viața sa în fața unui ecran: calculatorul sau laptopul la birou, telefonul mobil, tableta, GPS-ul, ecrane publicitare pe drum, TV și celelalte ecrane acasă, cinematograful multiplex în mall etc. „Epoca hipermodernă este contemporană cu o veritabilă inflație ecranică. Niciodată n-a mai dispus omul de atâtea ecrane, nu numai pentru a privi lumea, ci și pentru a-și trăi propria viață”. Gilles Lipovetsky, Jean Serroy, *Ecranul global. Cultură, mass-media și cinema în epoca hipermodernă*, trad. Mihai Ungurean, Ed. Polirom, Iași, 2008, p. 250.

pentru a atrage în permanență atenția copiilor, tinerilor, adulților și vârstnicilor și a-i ține captivi *cât mai mult timp* în marasmul informațional postmodern.

Părintele Adrian Sorin Mihalache observa, într-una din cărțile sale, că „între numeroasele particularități ale lumii în care trăim, una poate fi constatată cu ușurință: utilizarea abuzivă a cuvintelor, a mesajelor scrise sau vorbite. Trăim într-o lume cu tot mai multe mijloace de comunicare, având parte de tot mai multe publicații online, posturi de radio și televiziune (multe dintre ele găzduite în spațiul virtual), cu tot mai multe pagini web. Toate acestea configurează un ambient de comunicare generalizată, un schimb de mesaje și informații la nivel planetar. Este vorba despre o situație nouă de viață, pentru persoană și comunitate, în care primim, ascultăm, vedem și citim tot mai multe mesaje, tot mai multe cuvinte. Avem acces la un volum de informații tot mai mare, depozitate în tot mai multe producții radiofonice sau de televiziune, înregistrări audio sau video, mesaje publice sau personale, postate în spațiul virtual”⁴.

Fără să-și dea seama⁵, omul este *prins* de această cantitate uriașă de informații și este *distras* sau *întrerupt* de la scopurile prioritare ale vieții și de la preocupările importante ale sale⁶. În mijlocul acestui „ocean informațional”,

⁴ Diacon Adrian Sorin Mihalache, *Ești ceea ce trăiești. Câteva date recente din neuroștiințe și experiențele duhovnicești ale Filocaliei*, Editura Trinitas a Patriarhiei Române, București, 2017, p. 261.

⁵ O lucrare elocventă pentru această „stare de fapt” a lucrurilor este John Bargh, *Până să-ți dai seama. Motivele inconștiente pentru care facem ceea ce facem*, trad. Carmen Dimitruc, Ed. Publica, București, 2018.

⁶ Byung Cheol Lee, Vincent Duffy, “The Effects of Task Interruption on Human Performance: A Study of the Systematic Classification of Human Behavior and Interruption Frequency”, in *Human Factors and Ergonomics in Manufacturing & Service Industries*, 25, (2) 2015, p. 137-152.

creștinul zilelor noastre ar trebui să fie foarte atent la viața interioară, duhovnicească, la sufletul său, în mod special, în perioadele sau în zilele de post rânduite de Biserică, și să reducă la minimum sau, mai degrabă, să anuleze toate sursele informaționale nefolositoare, pentru a se putea concentra în liniște la idealurile sale creștine: rugăciunea, pocăința, lupta cu patimile și cu păcatele, lucrarea virtuților, înălțarea sufletului către Dumnezeu, înduhovnicirea etc. Rolul terapeutic al postului informațional este de importanță vitală pentru sufletul și psihicul omului contemporan

Postul în spiritualitatea ortodoxă

Din cele mai vechi timpuri, postul a fost propovăduit și practicat de proroci și de oameni drepecți ai lui Dumnezeu, după instituirea acestuia chiar în Grădina Edenului. „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!” (*Facere 2, 16-17*).

În Vechiul Testament, Moise a postit patruzeci de zile, înainte de a primi Tablele Legii pe Muntele Sinai (*Ieșire 24, 18*). Tot patruzeci de zile a postit și prorocul Ilie până să meargă la Horeb, Muntele lui Dumnezeu (*3 Regi 19, 8*). Patruzeci de zile au postit toți locuitorii (și animalele!) cetății Ninive, în frunte cu regele lor, atunci când Dumnezeu îi amenințase cu pieirea, prin gura prorocului Iona (*Iona 3, 4-10*). Starea de post și de pocăință o mai regăsim la regele David, prorocul Daniel și alți proroci.

În Noul Testament, în mod suprem, Mântuitorul Hristos „a postit patruzeci de zile și patruzeci de nopți” (*Matei 4, 2*), fără să mănânce și să bea nimic. După ce a flămânzit, a fost ispitit de diavolul, pe Muntele Carantaniei,

începând cu provocarea pâinii (*Matei* 4, 2-4), socotită esențială pentru viața omului.

Sfinții Părinți, în unanimitate, au *trăit și experimentat* postul în propria lor viață și, totodată, au subliniat importanța și beneficiile deosebite ale acestei virtuți creștine, deoarece „Părinții erau preocupați nu de speculație, ci de mântuirea omului”⁷. Sf. Ioan Gură de Aur argumenta că „postul este seninătatea sufletelor noastre, podoaba bătrânilor, pedagogul tinerilor, învățătorul celor ce trăiesc în curăție trupească și sufletească. Postul împodobește ca o diademă orice vârstă și pe bărbați și pe femei”⁸. Arhiepiscopul Constantinopolului folosea orice prilej pentru a aduce aminte creștinilor că postul este de un real folos pentru sufletul, mintea și trupul omului. De fiecare dată când predica despre post, vorbea cu multă înflăcărare și convingere că, odată *descoperit*, postul nu va mai fi uitat sau îndepărtat cu ușurință. Deseori declara: „Să îmbrățișăm postul și toată filosofia credinței; să ne schimbăm mult viața și să ne grăbim în fiecare zi spre săvârșirea faptelor bune”⁹.

În tradiția și spiritualitatea Bisericii Ortodoxe, postul a fost întotdeauna unit cu *rugăciunea*. Indiferent dacă este vorba de postul alimentar, de cel sufletesc, de postul gândurilor, al simțurilor sau de postul informațional, acesta devine mult mai dinamic, mai pătrunzător și mai purificator, când este susținut de puterea rugăciunii și de

⁷ John Meyendorff, *Teologia Bizantină. Tendințe istorice și teme doctrinare*, trad. Pr. Alexandru Stan, Editura Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 1996, p. 241.

⁸ Sf. Ioan Gură de Aur, *Omilii la Facere*, Partea I, trad. Pr. D. Fecioru, în PSB vol. 21, Editura Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 1987, p. 39.

⁹ Sf. Ioan Gură de Aur, *Omilii la Facere*, p. 37.

harul lui Dumnezeu. Prin rugăciune, orice formă a postului capătă noi puteri, aflate în sufletul creștinului, dar pe care acesta nu le cunoștea și nu le putea experimenta. Rugăciunea curată și perseverentă face postul mai ușor, până când ajunge în momentul de a-l transforma din efort personal, în stare de *înduhovnicire* și resimțirea unei *bucurii negrăite*. Strădania personală a postului este transfigurată, prin rugăciune, către bucuria descoperirii și cunoașterii lui Dumnezeu și a tainelor sale „ascunse” în creație. Tristețea se transformă în bucurie, care se umple de putere pentru un viitor efort sufletesc făcut cu perseverență.

Un folos deosebit al postului este acela că ajută sufletul să se *înălțe* către Dumnezeu, trecând prin trepte superioare de ființare, de cunoaștere și de trăire duhovnicească. Urcușul sufletului este susținut de virtuți și de o cercetare și cunoaștere introspectivă. Esențial este faptul că „înălțarea sufletului este treptată, «scara raiului» a Sf. Ioan Scărarul desfășoară mișcarea sa anagogică urmând treptele și numai ultima treaptă închipuie iubirea”¹⁰, după cuvintele teologului Paul Evdokimov. În gândirea filocalică, *Scara dumnezeiescului urcuș* a Sf. Ioan Scărarul este monumentală lucrare care descrie într-o formă aparte, pas cu pas, progresul „încet” și continuu al omului către Dumnezeu, prin lucrarea virtuților și suprimarea patimilor.

Conform spiritualității răsăritene, înălțarea sufletului către Dumnezeu este *nesfârșită*. El caută să-L descopere pe Dumnezeu cât mai deplin și, de aceea, manifestă o dorință continuă de a se apropia cât mai mult de izvorul nesecat al dumnezeirii. „Progresul nostru duhovnicesc nu face altceva

¹⁰ Paul Evdokimov, *Ortodoxia*, trad. Dr. Irineu Ioan Popa, Arhiepiscop vicar, Editura Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 1996, p. 114

decât să ne arate într-un mod din ce în ce mai evident imposibilitatea absolută de cunoaștere a firii dumnezeiești. Dorind-o din ce în ce mai mult, sufletul nu încetează să crească, iese din sine însuși, se întrece pe sine și întrecându-se, dorește mai mult; în felul acesta progresul devine fără de sfârșit, iar dorința, nepotolită”¹¹, afirma teologul Vladimir Lossky.

În timpul postului, progresul duhovnicesc presupune deodată *efortul personal* al omului, dar și ajutorul *harului lui Dumnezeu*. Sf. Macarie Egipteanul argumentează că „nu vom putea înainta numai prin har și putere divină fără conlucrarea și efortul omenesc; dar nici numai prin propria putere, prin propriul efort și propriile forțe, fără conlucrarea și ajutorul Duhului Sfânt, nu vom putea ajunge la împlinirea desăvârșită a voinței divine și deplina măsură a întregii libertăți și curății”¹². Între acestea două trebuie să fie în permanență o legătură și o sprijinire reciprocă. Una fără cealaltă nu poate asigura omului înaintarea către Dumnezeu și desăvârșirea sa. Harul Duhului Sfânt nu lucrează niciodată „de la sine” în om, fără acordul acestuia și, în special, fără *implicarea* sa directă. Dumnezeu nu-l mântuiește pe om „din exterior”, în chip magic. În schimb, singur, efortul omului poate aluneca pe căi greșite și își poate pierde direcția.

Prin post, prin înfrânare și prin purificare de patimi, putem înainta spre starea de *cunoaștere* adevărată a lui Dumnezeu din fapăturile și din creația Sa. Sf. Dionisie Areopagitul observa că Dumnezeu „poate fi oricând

¹¹ Vladimir Lossky, *Teologia mistică a Bisericii de Răsărit*, trad. Pr. Vasile Răducă, Editura Anastasia, București, s.a., p. 64.

¹² John Meyendorff, *Hristos în gândirea creștină răsăriteană*, trad. Pr. Nicolai Buga, Editura Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 1997, p. 134.

cunoscut din fapte, dar poate și să nu fie cunoscut niciodată din ele... Dumnezeu este cunoscut și în toate și în afară de toate... și nu e ceva din cele ce sunt și nu este cunoscut în vreuna din cele ce sunt, dar în același timp, este totul în toate și nimic în niciuna și este cunoscut din toate de toți și nu este cunoscut de niciunul din nimic”¹³. Prin cuvintele de mai sus, Sfântul Dionisie destăinuie că cei curați sufletește îl pot descoperi pe Dumnezeu *oriunde*, în *orice* lucru și în *orice* persoană, pentru că *toate* faptele din jurul lor dau mărturie despre existența și lucrările lui Dumnezeu. În sensul acesta, ca o continuare a celor amintite și ca o completare și clarificare a adevărului transmis, Sf. Maxim Mărturisitorul argumenta că „Duhul Sfânt nu e absent *din nicio faptură* [subl. n.] și mai ales din cele ce s-au învrednicit de rațiune”¹⁴, adică din oameni. „El o susține în existență pe fiecare, întrucât Dumnezeu și Duhul lui Dumnezeu se află, prin puterea providențiatoare, în toate”¹⁵.

În schimb, aceia care au sufletul robit de patimi și mintea întunecată de ignoranță și indiferentism nu-L pot descoperi pe Dumnezeu *nicăieri*, nici măcar în cele mai frumoase și mai înălțătoare locuri. Pentru aceștia din urmă toate lucrurile sunt lipsite de prezența lui Dumnezeu și, prin urmare, lipsite de sensuri și scopuri ale existenței.

¹³ Sf. Dionisie Areopagitul, *De divinis nominibus* apud Pr. Prof. Dumitru Stăniloae, *Teologia Dogmatică Ortodoxă*, vol. 1, Editura Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 1996, p. 164.

¹⁴ Sf. Maxim Mărturisitorul, *Răspunsuri către Talasie*, în coll. „Filocalia”, vol. 3, trad. Pr. Prof. Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2009, p. 76.

¹⁵ Sf. Maxim Mărturisitorul, *Răspunsuri către Talasie*, p. 77.

Cei care au sufletul curat și purificat de patimi și de plăceri reușesc să perceapă toate cele exterioare din jurul lor *într-un mod diferit*, fiind mai atenți la *sensul lucrurilor*, decât la lucrurile în sine. Ei urcă în felul acesta cu mintea spre Dumnezeu, Creatorul tuturor. În această privință, Cuviosul Nichita Stithatul susținea că „însăși firea lucrurilor obișnuiește să se schimbe după starea dinăuntru a sufletului. Când deci simțurile minții lui se află în starea cea după fire și mintea se mișcă fără rătăcirii în jurul rațiunilor lucrurilor, rațiunea lămurindu-i firea și mișcărilor lor, sufletul vede și lucrurile și persoanele și toată firea corpurilor materiale potrivit cu firea, neavând în ele ascunsă vreo pricină de întinare sau de vătămare. Dar când puterile sufletului se mișcă împotriva firii, răzvrătindu-se împotriva lor înseși, le vede și pe acelea contrar firii lor”¹⁶.

Prin rânduiala și pedagogia Bisericii, postul devine unul dintre cele mai bune mijloace de purificare și sfințire a creștinului, de luptă împotriva patimilor, de lucrare a virtuților și apropiere de Dumnezeu și de semenii. Sf. Ioan Gură de Aur numește postul „mama tuturor bunătăților, dascălul cumințeniei și al întregii virtuți” și „limanul sufletelor noastre”, iar Biserica, locul de trăire și experimentare autentică a postului, este înțeleasă ca „un spital duhovnicesc”¹⁷, pentru suferințele sufletești, psihice și fizice ale oamenilor.

Postul trebuie unit în permanență cu *pocăința*, starea specifică a sufletului, care-și vede păcatele proprii, căruia îi pare rău de acestea și se roagă cu stăruință lui Dumnezeu

¹⁶ Cuviosul Nichita Stithatul, *Cele 300 de capete despre făptuire, fire și cunoștință*, în coll. „Filocalia”, vol. 6, trad. Pr. Prof. Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2011, p. 263-264.

¹⁷ Sf. Ioan Gură de Aur, *Omilia la Facere*, p. 31-33.

pentru iertarea lor. Pocăința pune un „început” nou, de fiecare dată, în ființa umană. Primele cuvinte ale Mântuitorului Hristos, după începutul activității Sale pământești, au fost „pocăiți-vă, căci s-a apropiat împărăția cerurilor” (*Matei 4, 17*). Pocăința îl repune pe om în starea harică a Botezului, dându-i forța necesară pentru a se lupta cu propriile patimi, pentru a face „roade vrednice de pocăință”¹⁸. Așadar, starea de pocăință se obține treptat, cu mult efort spiritual și multă perseverență. Sf. Ioan Damaschinul afirma că „pocăința este întoarcerea de la ceea ce este potrivnic firii către ceea ce îi este propriu firii, întoarcerea de la robia diavolului la Dumnezeu, săvârșindu-se prin osteneți și trudă”¹⁹.

Absența postului poate conduce la disprețuirea sufletului, care, fără o atenție deosebită, este lesne rob de plăceri fizice și intelectuale și este purtat în locuri în care sinele interior al omului nu se regăsește. Sf. Ioan Gură de Aur semnalează că „beția și îmbuibarea, dimpotrivă, îngreunând mintea și îngrășând trupul, robesc sufletul; îl asediază din toate părțile, nu-i lasă sănătoasă puterea de judecată, îl fac să se arunce în prăpăstii și să lucreze totul împotriva mântuirii lui”²⁰.

Desconsiderarea postului este o dovadă a ignoranței și a lipsei de grijă față de sufletul omului, deoarece „tăgăduirea sau ignorarea ascezei duc la grava necunoaștere a legilor vieții spirituale... căci «nimeni nu poate ști prin el

¹⁸ Sf. Vasile cel Mare, *Regulile morale*, trad. Prof. Iorgu Ivan, în PSB vol. 18, Editura Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 1989, p. 102.

¹⁹ Sf. Ioan Damaschinul, *De fide orthodoxa*, apud Lossky, *Teologia Mistică a Bisericii de Răsărit*, p. 235.

²⁰ Sf. Ioan Gură de Aur, *Omilia la Facere*, p. 36.